





3	ENGLISH
16	FRANÇAIS
29	ESPAÑOL

ASSEMBLY

UNPACKING

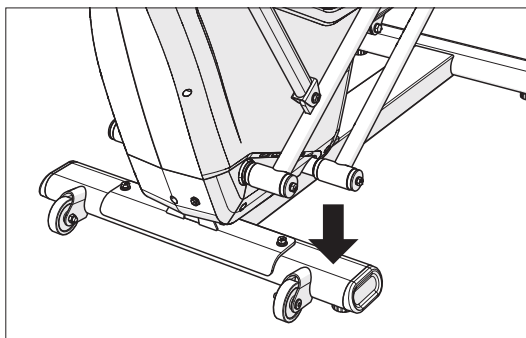
Unpack the equipment where you will be using it. Place the carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

IMPORTANT NOTES

During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded.

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 grease is recommended.

SERIAL NUMBER LOCATION



Before proceeding, find your equipment's serial number located on a barcode sticker and enter it in the space provided below.

SERIAL NUMBER

MODEL NAME

HORIZON HT5.0 PEAK TRAINER

* Use the information above when calling for service.

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

NEED HELP?

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

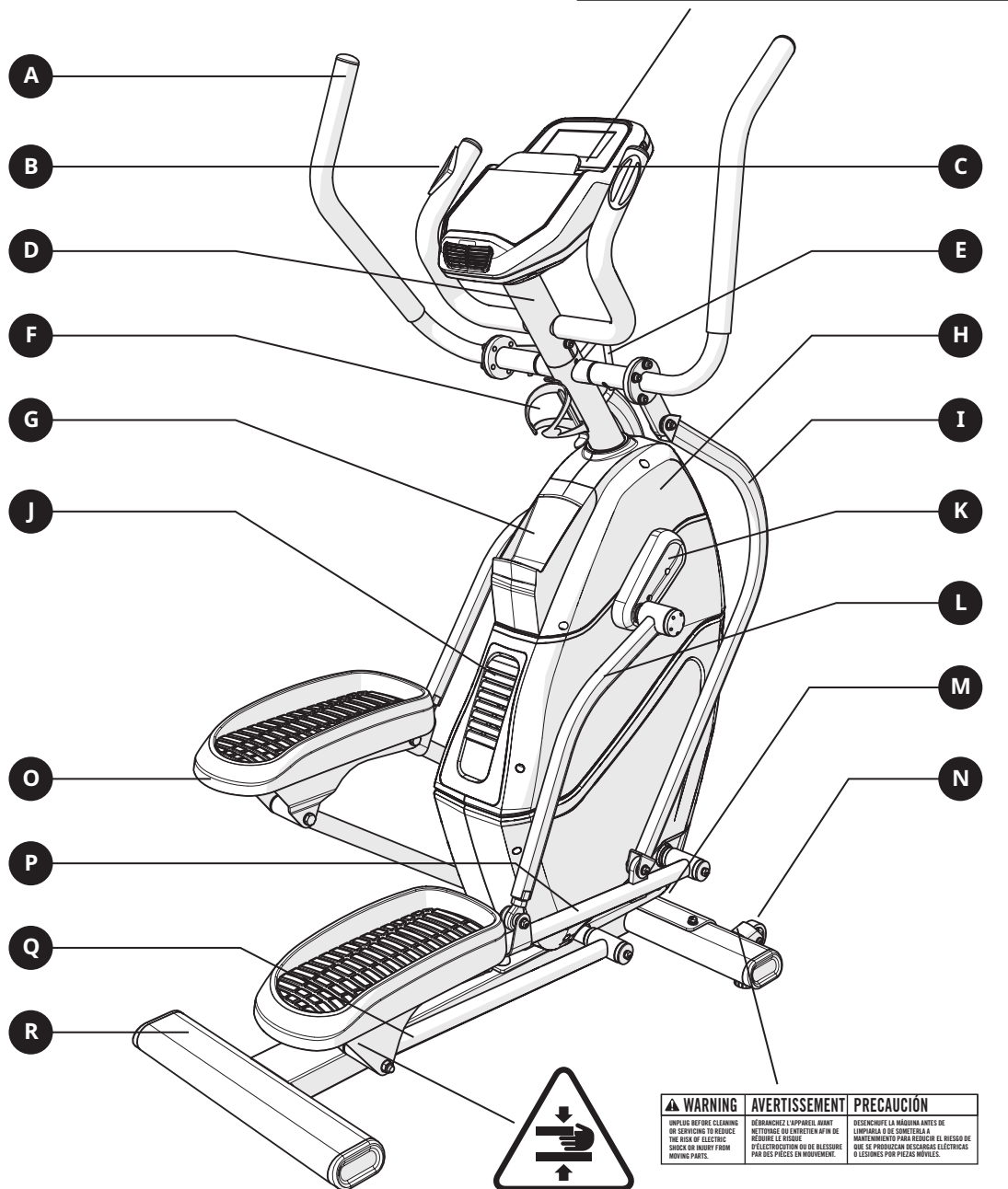
TOOLS INCLUDED:

- ☐ 6mm L-Wrench
- ☐ 6mm L-Wrench / Phillips Screwdriver
- ☐ 13mm / 17mm Flat Wrench (x2)

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Main Frame
- ☐ 1 Base Frame
- ☐ 2 Upper Handlebars
- ☐ 1 Handlebar Assembly
- ☐ 2 Footpads
- ☐ 1 Console
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 1 Hardware Kit
- ☐ 1 Bottle of Silicone Lubricant





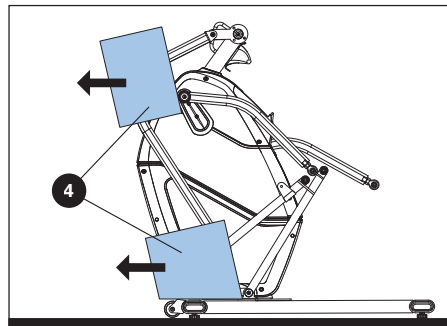
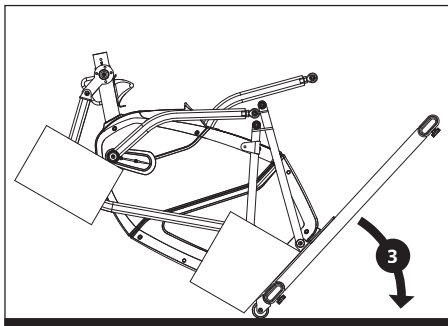
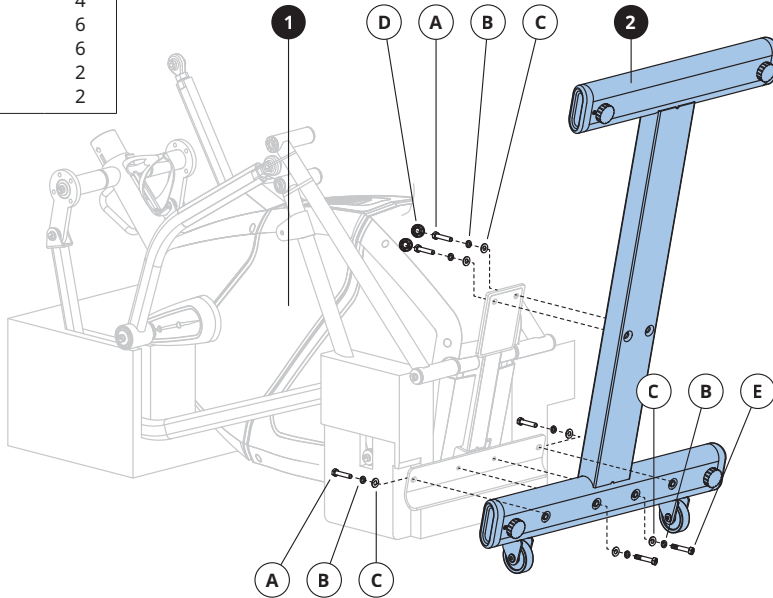
- A) UPPER HANDLEBAR
- B) PULSE GRIPS
- C) CONSOLE
- D) CONSOLE MAST
- E) TRANSPORT HANDLE
- F) WATER BOTTLE HOLDER
- G) ACCESSORY STORAGE
- H) MAIN FRAME
- I) LOWER HANDLEBAR
- J) FAN VENT
- K) CRANK
- L) CRANK ARM
- M) POWER CORD SOCKET
- N) TRANSPORT WHEELS
- O) FOOT PADS
- P) UPPER LINK ARM
- Q) LOWER LINK ARM
- R) BASE FRAME

1

- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**. Remove outer packaging.
- B Attach **BASE FRAME (2)** to **MAIN FRAME (1)** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)** from the top and 2 longer **BOLTS (E)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **FLAT WASHERS (C)** from the bottom.
- C Insert 2 **BOLT COVERS (D)** as shown.
- D **REQUIRES 2 PEOPLE**: Lift and tip **MAIN FRAME (1)** into upright position. Remove **STYROFOAM BLOCKS (3)**.

Hardware For Step 1

Description	Qty
A Bolt (55 mm)	4
B Spring Washer	6
C Flat Washer	6
D Bolt Covers	2
E Bolt (65 mm)	2

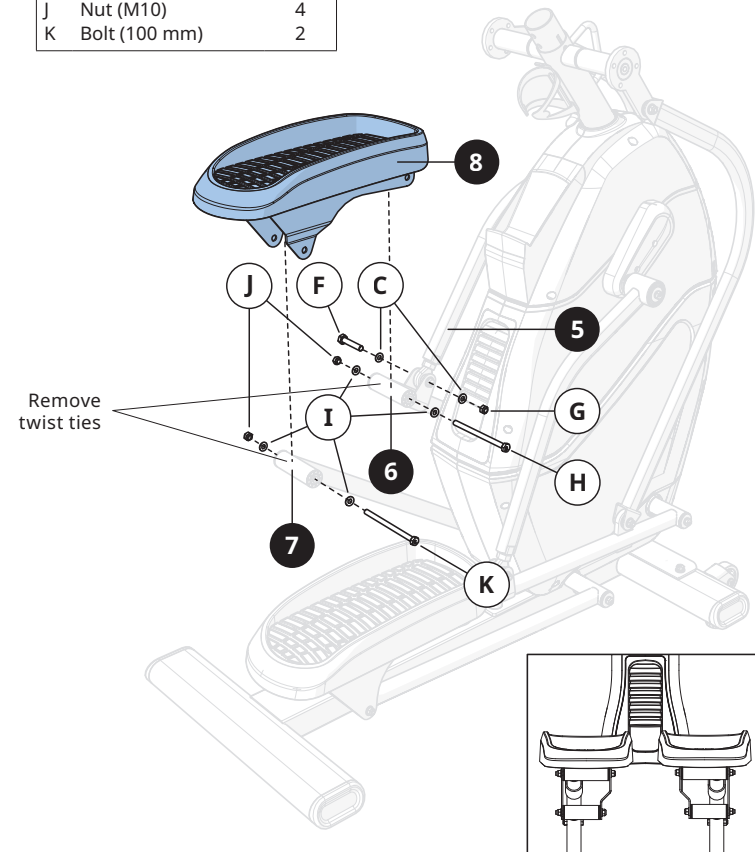


2

- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Attach **CRANK ARM (5)** to **UPPER LINK ARM (6)** using 1 **BOLT (F)**, 2 **FLAT WASHERS (C)** and 1 **NUT (G)**.
- C Attach the front of **FOOT PAD (8)** to **UPPER LINK ARM (6)** using 1 **BOLT (H)**, 2 **FLAT WASHERS (I)** and 1 **NUT (J)**.
- D Attach the rear of **FOOT PAD (8)** to **LOWER LINK ARM (7)** using 1 **BOLT (K)**, 2 **FLAT WASHERS (I)** and 1 **NUT (J)**.
- E Repeat on other side.

Hardware For Step 2

Description	Qty
F Bolt (50 mm)	2
C Flat Washer (M8)	4
G Nut (M8)	2
H Bolt (130 mm)	2
I Flat Washer (M10)	8
J Nut (M10)	4
K Bolt (100 mm)	2



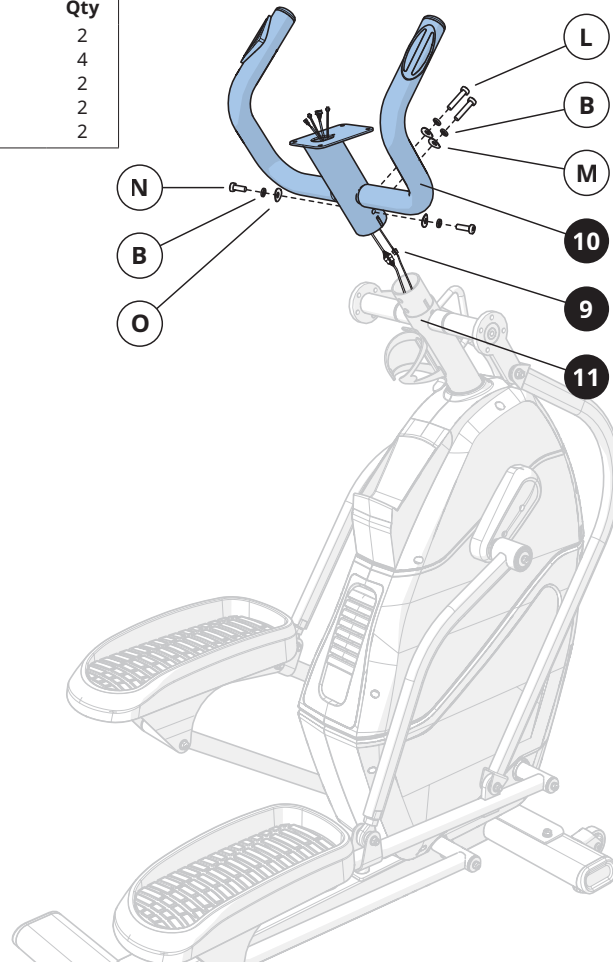
**3**

- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Connect the **CONSOLE WIRES (9)** and carefully tuck them into the console mast.
- C Attach **HANDLEBAR ASSEMBLY (10)** to the **CONSOLE MAST (11)** using 2 **BOLTS (L)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **ARC WASHERS (M)** from the front and 2 **BOLTS (N)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **FLAT WASHERS (O)** from the sides.

Note: Be careful not to pinch wires while attaching the mast.

Hardware For Step 3

Description	Qty
L Bolt (45 mm)	2
B Spring Washer	4
M Arc Washer	2
N Bolt (20 mm)	2
O Flat Washer	2

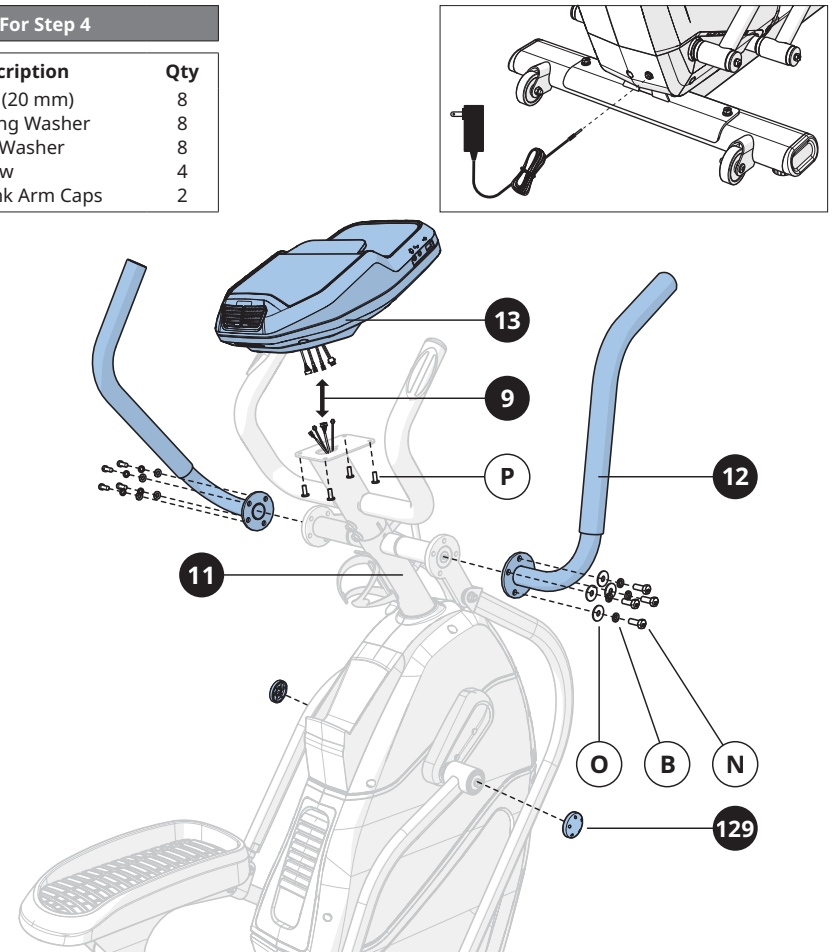
**4**

- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Attach **UPPER HANDLEBARS (12)** to the **CONSOLE MAST (11)** using 8 **BOLTS (N)**, 8 **SPRING WASHERS (B)** and 8 **FLAT WASHERS (O)**.
- C Connect the **CONSOLE WIRES (9)** and carefully tuck them into the console mast.
- D Attach the **CONSOLE (13)** using 4 **SCREWS (P)**.
- E Attach **CRANK ARM CAPS (129)**.

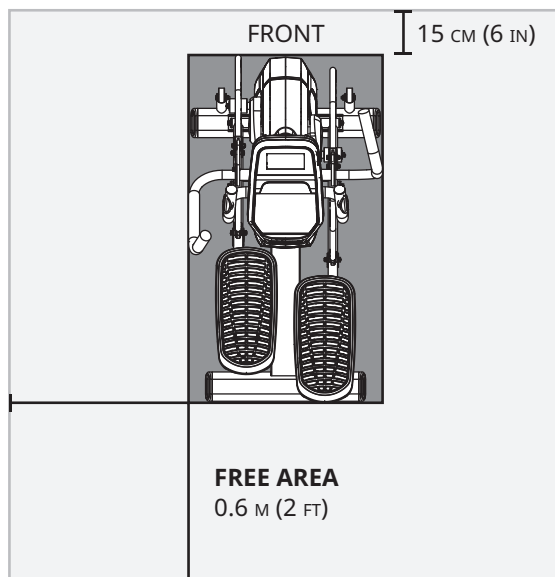
Note: Be careful not to pinch wires while attaching the console.

Hardware For Step 4

Description	Qty
N Bolt (20 mm)	8
B Spring Washer	8
O Flat Washer	8
P Screw	4
129 Crank Arm Caps	2

**ASSEMBLY COMPLETE!**

BASIC OPERATION



LOCATION OF THE EQUIPMENT

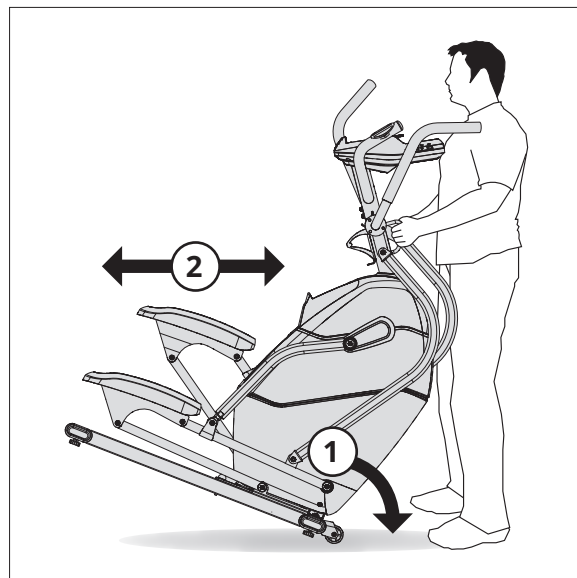
Place the equipment on a level surface. For ease of access, there should be an accessible space on both sides and behind the equipment that is at least 0.6 meters (24 inches). Leave a 15 cm (6 inch) gap in front of the equipment. Do not place the equipment in any area that will block any vent or air openings. The equipment should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

EQUIPMENT FOOTPRINT

118 × 71 × 168 cm / 46.5 × 28 × 68"

EQUIPMENT WEIGHT

70.4 kg / 155 lbs.



MOVING THE EQUIPMENT

To move, firmly grasp transport handle and tilt the equipment back (1) and roll (2).

WARNING!

Our equipment is heavy, use care and additional help if necessary when moving or standing up. Failure to follow these instructions could result in injury.



LEVELING THE EQUIPMENT

It is extremely important that the levelers are correctly adjusted for proper operation. Turn leveling foot clockwise to lower and counter-clockwise to raise unit. Adjust each side as needed until the equipment is level. An unbalanced unit may cause belt misalignment or other issues. Use of a level is recommended.



ENGLISH



PROPER USAGE

MOUNTING AND DISMOUNTING THE EQUIPMENT

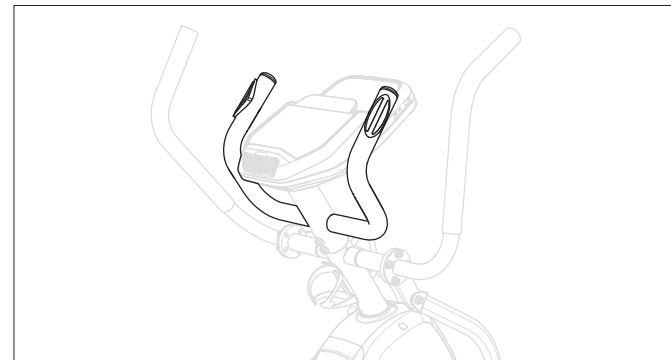
- 1) Stand on the side of the equipment next to the lowest foot pedal.
- 2) While holding both of the stationary handlebars, place your foot on the lowest foot pedal and pull yourself up onto the equipment.
- 3) Wait until the equipment finds its resting place and then place your other foot on the opposite pedal
- 4) To dismount, wait until pedals come to a complete stop, remove foot from highest foot pedal, and step down onto the ground on the side of the equipment next to the lowest foot pedal.

POWER

The power cord must be plugged into the power socket, which is located in the front of the equipment. Unplug cord when not in use.

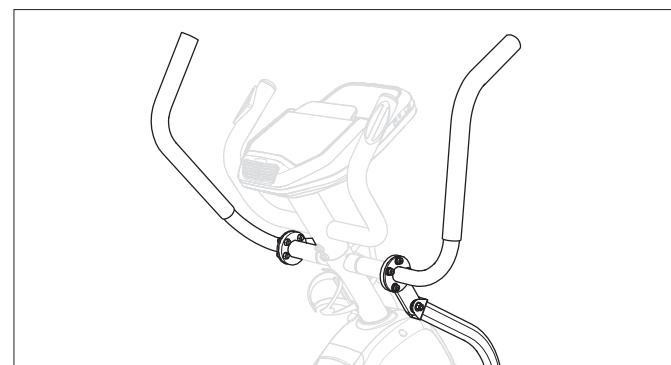
WARNING!

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.



LOWER BODY WORKOUT

To exercise primarily the lower body: Hold onto the stationary handlebars while using your feet to push the foot pedals along their path.



UPPER BODY WORKOUT

To exercise primarily the upper body: While standing on the foot pedals, push each of the movable handlebars using the muscles in your arms to move the foot pedals along their path.

FULL BODY WORKOUT

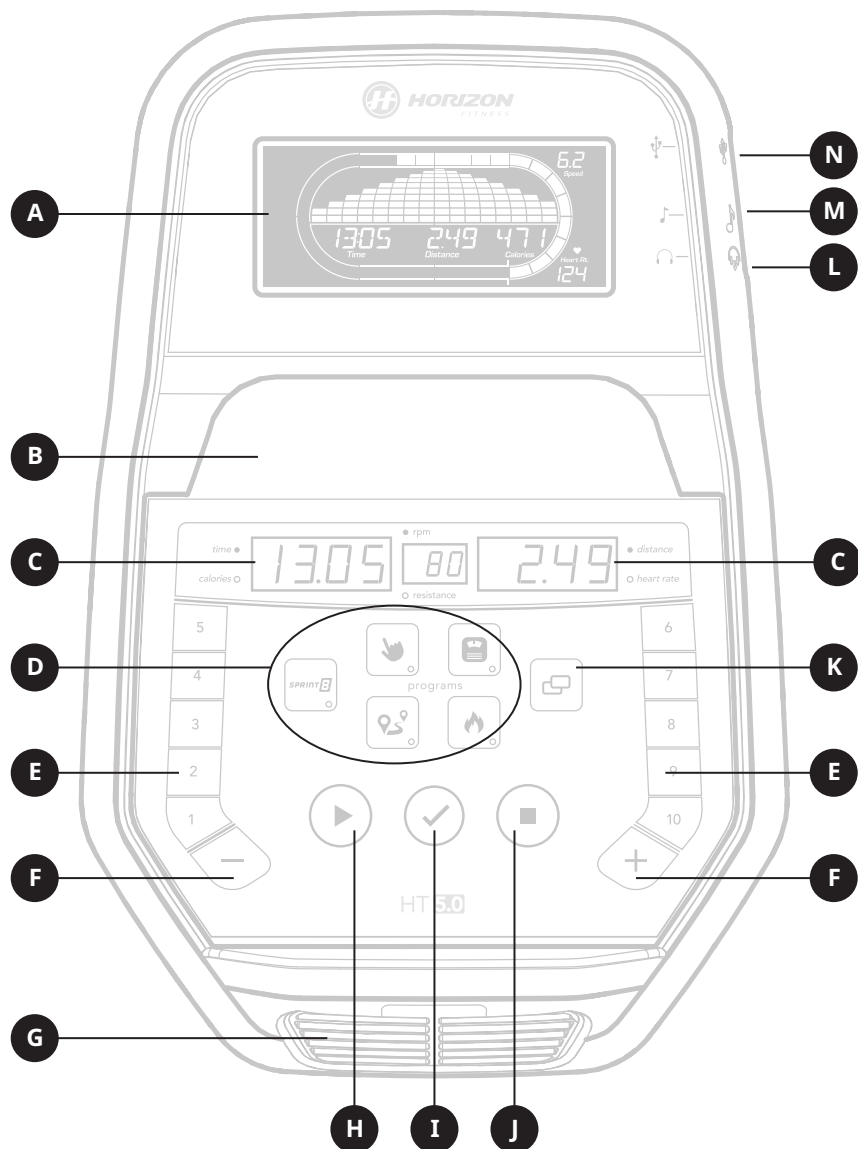
To exercise the combined total body (both upper body and lower body): Use both arm and leg muscles to move the foot pedals along their path, or alternate between exercising your lower and upper body.



CONSOLE DESCRIPTION

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:** Displays workout feedback, program profile and more.
- B) **READING RACK :** Holds reading material.
- C) **LED DISPLAY WINDOWS:** Display workout feedback.
- D) **PROGRAM BUTTONS:** Press to select workout program.
- E) **RESISTANCE QUICK KEYS:** Press to reach desired resistance quickly.
- F) **− + :** Press to adjust resistance and program settings.
- G) **SPEAKERS:** Play music through the speakers when connected to your media player.
- H) **▶ START :** Press to start workout program or quick start.
- I) **✓ ENTER :** Confirm each program setting.
- J) **■ STOP :** Press to stop your workout.
- K) **CHANGE DISPLAY:** Press to change workout feedback.
- L) **AUDIO OUT/HEADPHONE JACK:** Plug your headphones into the console to use them instead of the console speakers.
- M) **AUDIO IN JACK:** Plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- N) **USB PORT:** Used for software updates and device charging up to 2 amps.





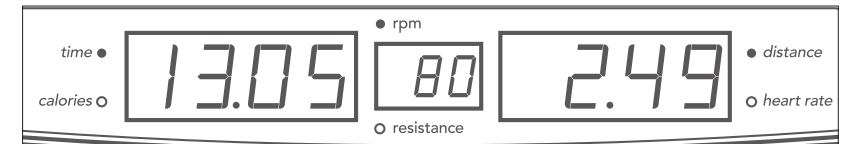
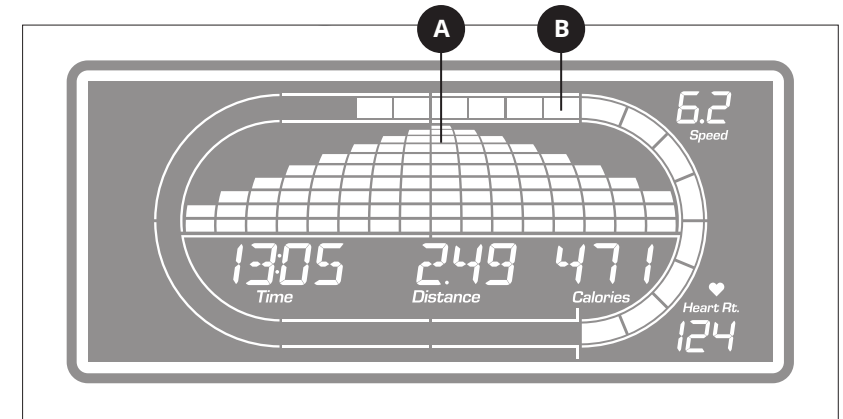
DISPLAY WINDOWS

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

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **CALORIES:** Total calories burned or remaining for your workout.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pads are moving.
- **RPM:** Rotations Per Minute.
- **RESISTANCE:** Shows the current level of resistance.

A) PROGRAM PROFILE: Represents the profile of the program being used (resistance during resistance based programs and incline during incline based programs).

B) TRACK: Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 50 meters completed. One lap is 400 meters ($\frac{1}{4}$ mile).





GETTING STARTED

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

A) QUICK START

Simply press  to begin working out. Time will count up from 0:00. The resistance level will default to level 1.

B) SELECT A PROGRAM

- 1) Select USER, GUEST 1-5 using   and press .
- 2) Set WEIGHT, using   and press .
- 3) Select a PROGRAM using   or program button and press .
- 4) Set workout program information using   and press  after each selection.
- 5) Press  to begin workout.

You can adjust the resistance level during your workout using  .

C) 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 CLEAR CURRENT SELECTION

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

USING THE HEART RATE FUNCTION

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

PULSE GRIPS

Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.

WARNING!

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.



PROGRAMS



MANUAL

A workout that allows you to manually adjust the machine at anytime.



WEIGHT LOSS

Promotes weight loss by raising and lowering the resistance level, while keeping you in your fat burning zone. Time based program with 10 levels to choose from. User sets time and level using +/-.



DISTANCE

A workout that allows you to select a specific distance you would like to travel during your workout. Increasing the distance goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.



CALORIE

A workout that allows you to select a specific number of calories you would like to burn during your workout. Increasing the calorie goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed and resistance.



SPRINT 8

A 20-minute HIIT workout proven to burn up to 27% body fat in only 8 weeks.* After warm-up, the program will lead you through 8 rounds of intervals. Short 30-second intervals should be performed at your peak intensity effort. During the 90-second active recovery periods, keep moving and allow your intensity and heart rate to come down. If you feel recovered in less than 90-seconds, work harder in the next sprint to realize the full impact of the program. Cool down to finish.

* Individual results vary. Sprint 8 is designed for healthy adults at all levels of fitness. It is highly recommended that individuals get an examination by a physician before attempting any fitness training program, including Sprint 8.

USING YOUR MEDIA PLAYER



- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the right of the console and the headphone jack on your media player.
- 2) Use your media player buttons to adjust song settings and volume.
- 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 for 3-5 seconds. Use to navigate through the menu to ENG 3. Press to select. Use to select ENRGY SVE ON or OFF. Press and hold for 3-5 seconds to exit ENG 3. Press and hold again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.

TROUBLESHOOTING

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY EQUIPMENT MAKES NORMAL?

This equipment is one of the quietest available because it uses a belt drive and friction free magnetic resistance. We use the highest grade bearings and belts to minimize noise. However, because the resistance system itself is so quiet, you will occasionally hear other slight mechanical noises. Unlike older, louder technologies, there are no fans, friction belts, or alternator noises to mask these sounds on our equipments. These mechanical noises, which may or may not be intermittent, are normal and are caused by the transfer of significant amounts of energy to a rapidly spinning flywheel. All bearings, belts and other rotating parts will generate some noise which will transmit through the casing and frame. It is also normal for these sounds to change slightly during a workout and over time because of thermal expansion of the parts.

WHY IS THE EQUIPMENT I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

HOW LONG WILL THE DRIVE BELT LAST?

The computer modeling we have done indicated virtually thousands of maintenance free hours. Belts are now commonly used in far more demanding applications such as motorcycle drives.

CAN I MOVE THE EQUIPMENT EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

Your Equipment has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Please follow the MOVING THE EQUIPMENT section to transport your equipment. It is important that you place your equipment in a comfortable and inviting room. Your equipment is designed to use minimal floor space. Many people will place their equipment facing the TV or a picture window. If at all possible, avoid putting your equipment in an unfinished basement. To make exercise a desirable daily activity for you, the equipment should be in a comfortable setting.

CAN I PEDAL BACKWARDS ON MY EQUIPMENT?

Your equipment allows you to pedal both forward and backwards to exercise and strengthen a wider range of muscles.

BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following:

- The outlet the machine is plugged into is functional. Double check that the breaker has not tripped.
- The correct power cord is being used. Only use the power cord included. Test the voltage on the power cord to verify it provides the specified output voltage from the label.
- The power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug and reconnect the console cable.

PROBLEM: The console lights up but the Distance/Watts/RPMs do not count.

SOLUTION: Verify the following:

- Unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug and reconnect the console cable.
- If doing the above does not fix the problem, the speed sensor and/or magnet may have become dislodged or damaged.

PROBLEM: The resistance levels seem to be incorrect, seeming too hard or too easy.

SOLUTION: Verify the following:

- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided.
- Reset the console and allow the resistance to reset to the default position. Restart and retry the resistance levels.





TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The equipment makes a squeaking or chirping noise.

SOLUTION: Verify the following:

- The equipment is on a level surface.
- Loosen all bolts attached during the assembly process, grease the joints, grease the threads and re-tighten. If bolts become loose, apply blue thread-locker and re-tighten.

PROBLEM: When an audio device is connected, there is no sound coming from the speakers or the speakers sound fuzzy.

SOLUTION: Make sure audio cable is plugged in securely to both the console and audio device.

HEART RATE (GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

NEED ASSISTANCE?

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.



Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase (receipt or credit card statement)

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your equipment running again!

You may find more troubleshooting suggestions on the customer support section of our website.



MAINTENANCE

WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

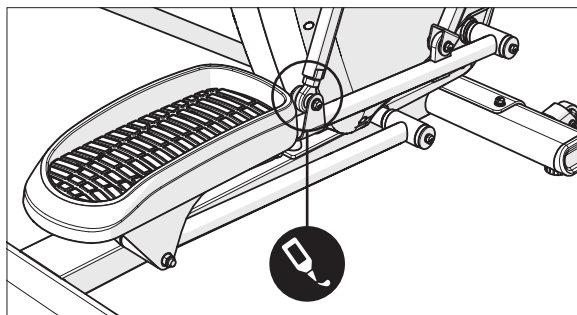
Minimal maintenance and cleaning is required. Adhering to this schedule will extend the life of your machine.

HOW DO I CLEAN MY EQUIPMENT?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your equipment and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, it is recommended that the following preventive maintenance schedule be followed.

WARNING

To remove power from the equipment, the power cord must be disconnected from the wall outlet.



MAINTENANCE SCHEDULE	
ACTION	FREQUENCY
Clean the equipment: • Turn off the equipment by unplugging the power cord from the wall outlet. • Wipe down the equipment with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the equipment. • Inspect the power cord. If the power cord is damaged, reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for a replacement. • Make sure the power cord is not underneath the equipment or in any other area where it can become pinched or cut during storage or use.	DAILY
Clean underneath the equipment: • Turn off the equipment by unplugging the power cord from the wall outlet. • Move the equipment to a remote location. • Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the equipment. • Return the equipment to its previous position.	WEEKLY
• Inspect and tighten all assembly bolts and pedals on the machine. • Clean any debris off of the pedal arms and link arms.	MONTHLY
• Lubricate the link arm joint with Silicone lubricant (included). Apply 1-2 drops on left and right side of link arm joints.	BI-MONTHLY



MONTAGE

DÉBALLAGE

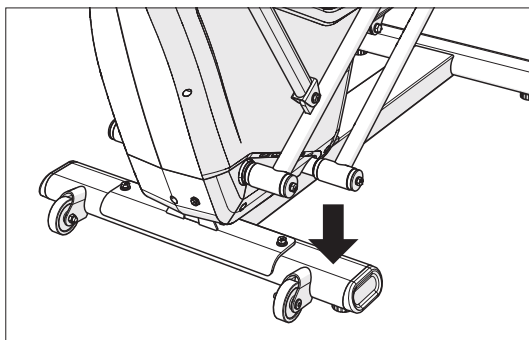
Déballiez l'équipement à l'endroit où vous allez l'utiliser. Placez le carton sur une surface plane et de niveau. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle est sur le côté.

REMARQUES IMPORTANTES

Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés.

Plusieurs pièces ont été pré-lubrifiées pour faciliter l'assemblage et l'utilisation. Veuillez ne pas enlever la lubrification. Si vous avez des difficultés, une légère application de graisse au lithium est recommandée.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



Avant de continuer, trouvez le numéro de série de votre équipement situé sur une étiquette à code barres et entrez-le dans l'espace prévu ci-dessous.

NUMÉRO DE SÉRIE

NOM DU MODÈLE

HORIZON HT 5.0 PEAK TRAINER

* Utilisez les informations ci-dessus lorsque vous appelez pour un service.

AVERTISSEMENT !

Il y a plusieurs points au cours du processus d'assemblage qui doivent faire l'objet d'une attention particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont fermement serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces de l'équipement ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager l'équipement, les instructions d'assemblage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

BESOIN D'AIDE ?

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

OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé L 6mm
- ☐ Clé L 6mm / Tournevis cruciforme
- ☐ Clé plate de 13mm / 17mm (x2)

PIÈCES INCLUSES :

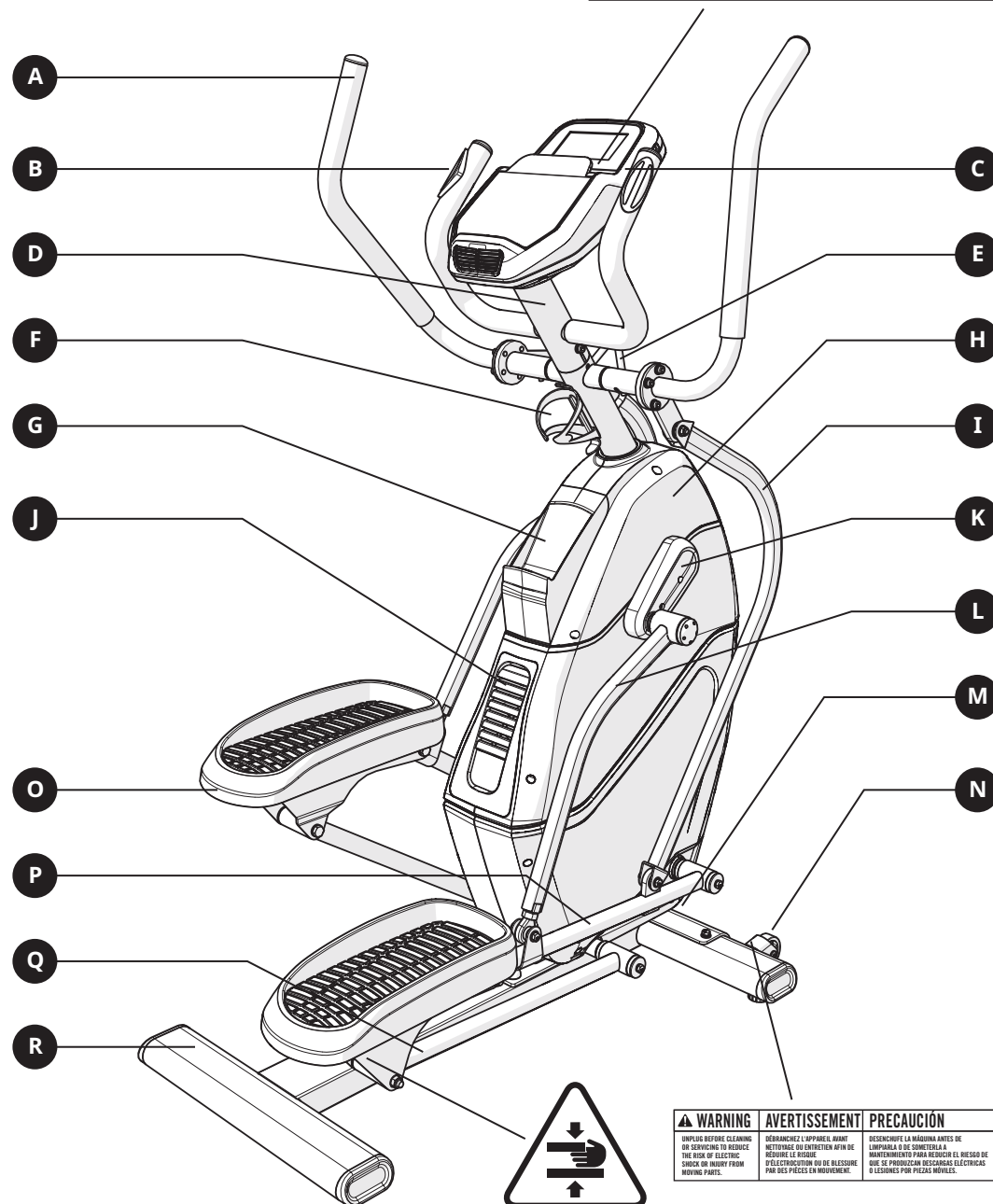
- ☐ 1 châssis principal
- ☐ 1 châssis principal
- ☐ 2 guidons supérieurs
- ☐ 1 ensemble de guidon
- ☐ 2 repose-pieds
- ☐ 2 embouts de bras de manivelle
- ☐ 1 console
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 kit de matériel
- ☐ 1 bouteille de lubrifiant silicone



AVERTISSEMENT
RISQUE DE BLESSURE PERSONNELLE.

- MONTREZ LES ENFANTS ÂGÉS DE MOINS DE 14 ANS
À L'USAGE DE LA MACHINE.
LES SYSTÈMES DE MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PEUVENT
RANGER DE PRÉCISION. UN ENVIRONNEMENT EXCESSIF PEUT
OCCASIONNER DES BLESSURES GRAVES OU MÊME LA MORT, SI
VOUS VOUS SENTEZ FAIBLE, ARRÊTEZ L'EXERCICE IMMÉDIATEMENT.

- LIREZ LE GUIDE D'UTILISATION AVANT D'UTILISER LA MACHINE.
NOTER QUE CET APPAREIL N'EST PAS UN DISPOSITIF MÉDICAL.
IL EST DESTINÉ
- CONSULTER VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET APPAREIL.
- C'EST APPRIS, CONSULTER À UN DOCTEUR PAR LES
UTILISATEURS UNIFORMEMENT.



- A) GUIDON SUPÉRIEUR
- B) CAPTEUR DE POULS
- C) CONSOLE
- D) MÂT DE CONSOLE
- E) POIGNÉE DE TRANSPORT
- F) PORTE-BIDON
- G) RANGEMENT DES ACCESSOIRES
- H) CHÂSSIS PRINCIPAL
- I) GUIDON INFÉRIEUR
- J) ÉVENT VENTILATEUR
- K) MANIVELLE
- L) BRAS DE MANIVELLE
- M) PRISE DE CORDON D'ALIMENTATION
- N) ROUES DE TRANSPORT
- O) COUSSINETS DE PIEDS
- P) BRAS DE LIAISON SUPÉRIEUR
- Q) BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR
- R) CHÂSSIS PRINCIPAL

WARNING	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
UNPLUG BEFORE CLEANING OR SERVICING TO REDUCE THE RISK OF ELECTRIC SHOCK OR INJURY FROM MOVING PARTS.	DÉBRANCHEZ L'APPAREIL AVANT NETTOYAGE OU ENTRETIEN AFIN DE REDUIRE LE RISQUE D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURE PAR DES PIÈCES EN MOUVEMENT.	DESCONECTE LA MÁQUINA ANTES DE LIMPIARLA O DE SOMETERLA A MANTENIMIENTO PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUE SE PRODUZCAN DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES POR PIEZAS MÓVILES.

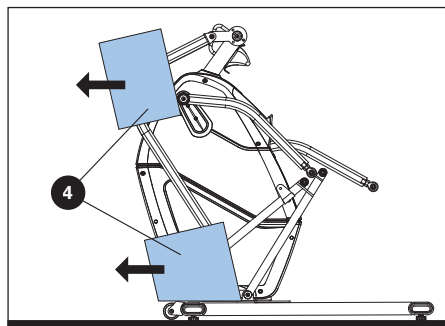
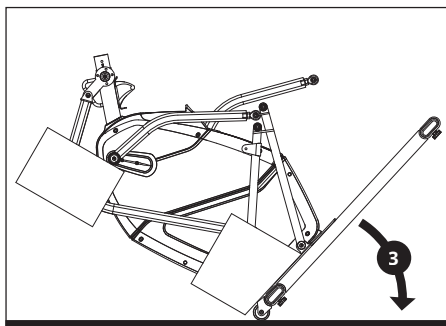
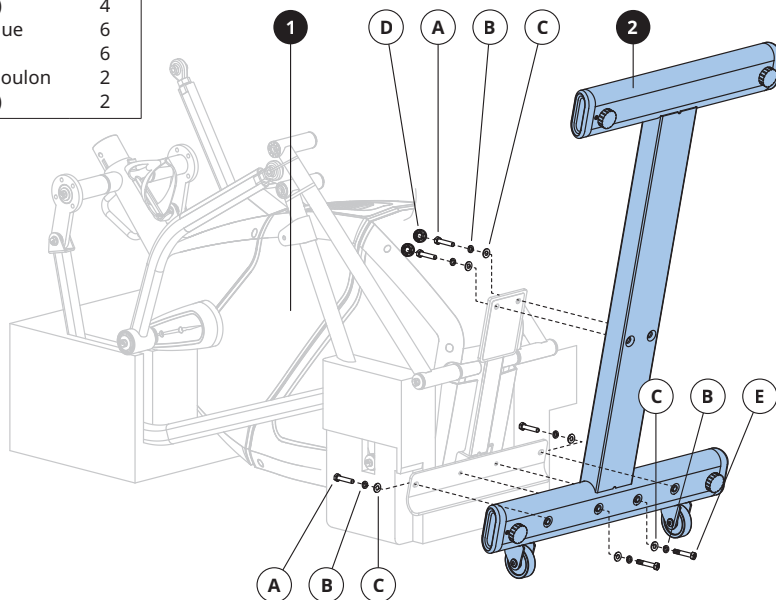


1

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1**. Retirez l'emballage extérieur.
- B Fixez le **LE CADRE DE BASE (2)** au **CADRE PRINCIPAL (1)** en utilisant 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)** à partir du haut et 2 **BOULONS PLUS LONGS (E)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (C)** à partir du bas.
- C Insérez 2 **COUVERCLES DE BOULON (D)** comme indiqué.
- D **NÉCESSITE 2 PERSONNES** : Soulevez et basculez le **CADRE PRINCIPAL (1)** dans la position verticale. Retirez les **BLOCS DE STYROMOUSSE (3)**.

Matériel pour l'étape 1

Description	Qt2
A Boulon (55 mm)	4
B Rondelle élastique	6
C Rondelle plate	6
D Couvertres de boulon	2
E Boulon (65 mm)	2

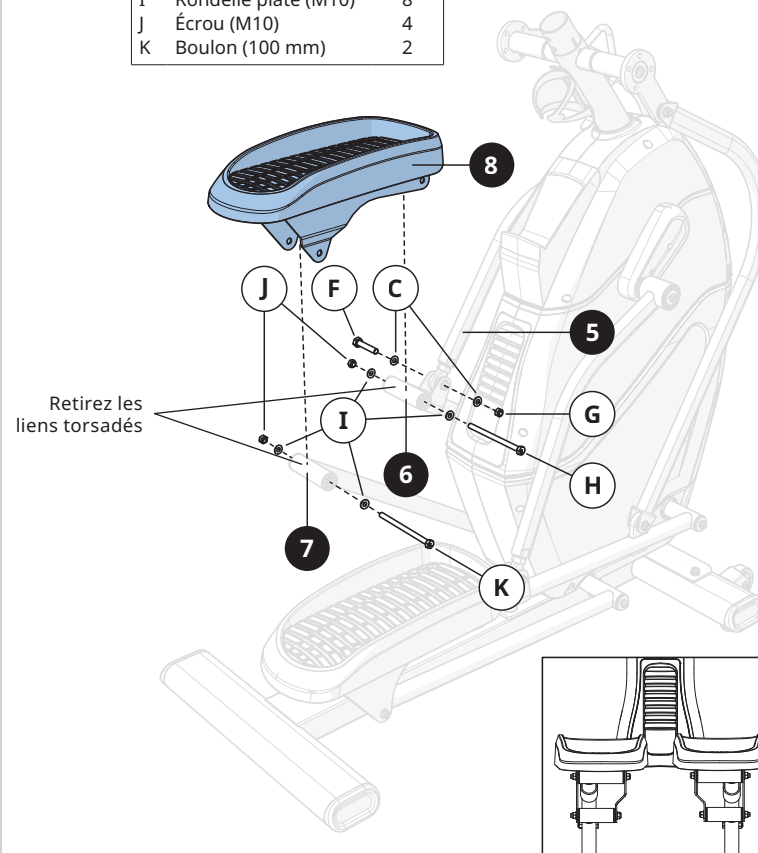


2

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2**.
- B Fixez le **BRAS DE MANIVELLE (5)** au **BRAS DE LIAISON SUPÉRIEUR (6)** en utilisant 1 **BOULON (F)**, 2 **RONDELLES PLATES (C)** et 1 **ÉCROU (G)**.
- C Fixez le **COUSSINET DE PIED (8)** au **BRAS DE LIAISON SUPÉRIEUR (6)** en utilisant 1 **BOULON (H)**, 2 **RONDELLE PLATE (I)** et 1 **ÉCROU (J)**.
- D Fixez le **COUSSINET DE PIED (8)** au **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR (7)** en utilisant 1 **BOULON (K)**, 2 **RONDELLE PLATE (I)** et 1 **ÉCROU (J)**.
- E Répétez de l'autre côté.

Matériel pour l'étape 2

Description	Qty
F Boulon (50 mm)	2
C Rondelle plate (M8)	4
G Écrou (M8)	2
H Bolt (130 mm)	2
I Rondelle plate (M10)	8
J Écrou (M10)	4
K Boulon (100 mm)	2



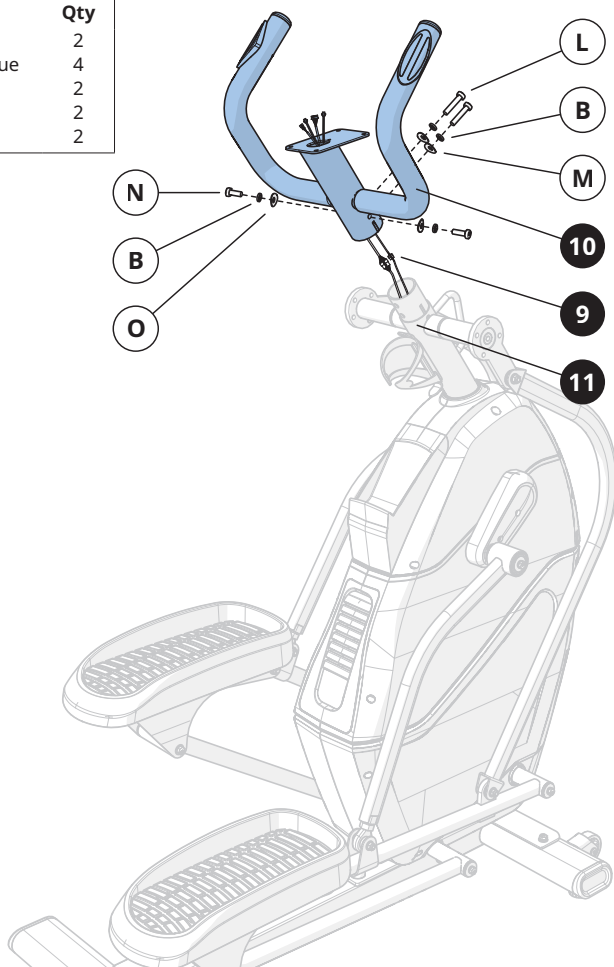
3

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3.**
- B Connectez les **CÂBLES DE LA CONSOLE (9)** et glissez-les soigneusement dans le mât de la console.
- C Fixez **L'ENSEMBLE DE GUIDON (10)** au **MÂT DE CONSOLE (11)** en utilisant 2 **BOULONS (L)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES EN ARC (M)** à partir de l'avant et 2 **BOULONS (N)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (O)** à partir des côtés.

Remarque : Veillez à ne pas pincer les fils lors de la fixation du mât.

Matériel pour l'étape 3

Description	Qty
L Boulon (45 mm)	2
B Rondelle élastique	4
M Rondelle en arc	2
N Boulon (20 mm)	2
O Rondelle plate	2



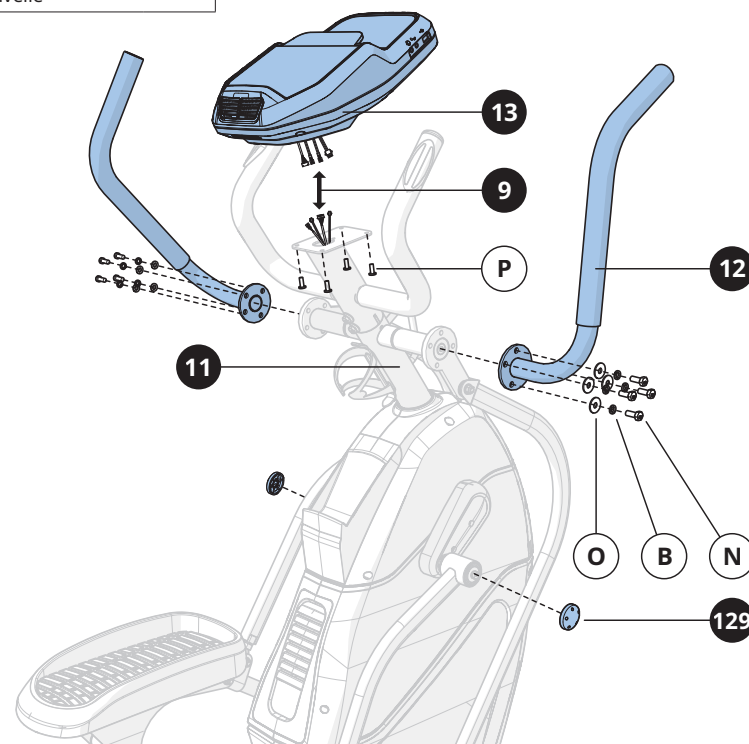
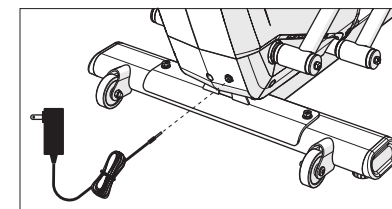
4

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4.**
- B Fixez les **GUIDONS SUPÉRIEURS (12)** au **MÂT DE CONSOLE (11)** en utilisant 8 **BOULONS (N)**, 8 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 8 **RONDELLES PLATE (O)**.
- C Connectez les **CÂBLES DE LA CONSOLE (9)** et glissez-les soigneusement dans le mât de la console.
- D Fixez la **CONSOLE (13)** en utilisant 4 **VIS (P)**.
- E Fixez les **EMBOUTS DE BRAS DE MANIVELLE (129)**.

Remarque : Veillez à ne pas pincer les fils lors de la fixation de la console.

Matériel pour l'étape 4

Description	Qty
N Boulon (20 mm)	8
B Rondelle élastique	8
O Rondelle plate	8
P Vis	4
129 Embouts de bras de manivelle	2

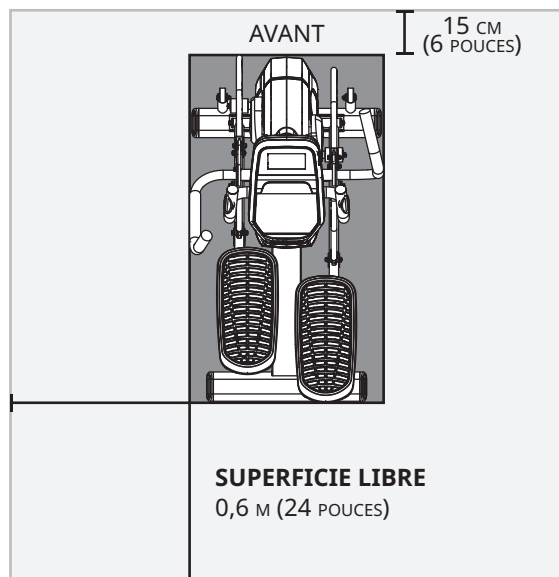


L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ !





FONCTIONNEMENT DE BASE



EMPLACEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

Placez l'équipement sur une surface de niveau. Pour faciliter l'accès, il doit y avoir un espace accessible des deux côtés et derrière l'équipement mesurant au moins 0,6 mètre (24 pouces). Laissez un espace de 15 cm (6 pouces) devant l'appareil. Ne placez pas l'équipement dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. L'équipement ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

EMPREINTE DE L'ÉQUIPEMENT

118 × 71 × 168 cm / 46,5 × 28 × 68 pouces

POIDS DE L'ÉQUIPEMENT

70,4 kg / 155 livres



DÉPLACEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

Pour le déplacer, saisissez fermement la poignée de transport, inclinez l'équipement vers l'arrière (1) et faites-le rouler (2).

AVERTISSEMENT !

Notre équipement est lourd ; prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous le déplacez ou le relevez. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.



NIVELLEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

Il est extrêmement important que les niveleurs soient correctement ajustés pour un fonctionnement correct. Tournez le pied de nivellement dans le sens horaire pour abaisser l'appareil et dans l'autre sens pour le relever. Ajustez chaque côté si nécessaire jusqu'à ce que l'équipement soit à niveau. Un appareil non équilibré peut provoquer un défaut d'alignement de la courroie ou d'autres problèmes. L'utilisation d'un niveau est recommandée.

UTILISATION APPROPRIÉE

MONTER SUR L'ÉQUIPEMENT ET EN DESCENDRE

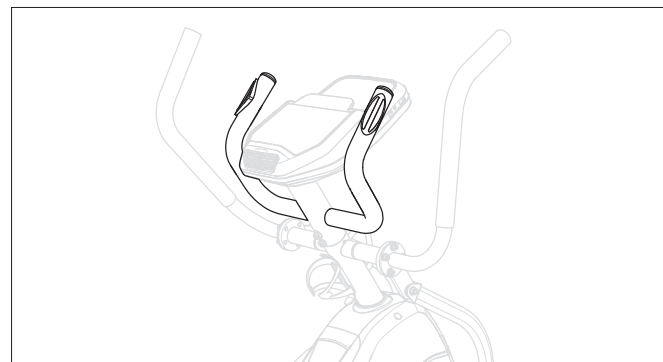
- 1) Placez-vous sur le flanc de l'appareil, à côté de la pédale la plus basse.
- 2) Tout en tenant les deux poignées fixes, placez votre pied sur la pédale la plus basse et tirez-vous vers le haut pour monter sur l'équipement.
- 3) Attendez que l'équipement cesse de bouger, puis placez votre autre pied sur la pédale opposée.
- 4) Pour descendre, attendez que les pédales soient complètement arrêtées, retirez le pied de la pédale la plus haute et posez-le au sol sur le flanc de l'appareil, à côté de la pédale la plus basse.

PUISSANCE

Le cordon d'alimentation doit être branchée dans la prise d'alimentation située à l'avant de l'équipement. Débranchez le cordon lorsqu'il n'est pas utilisé.

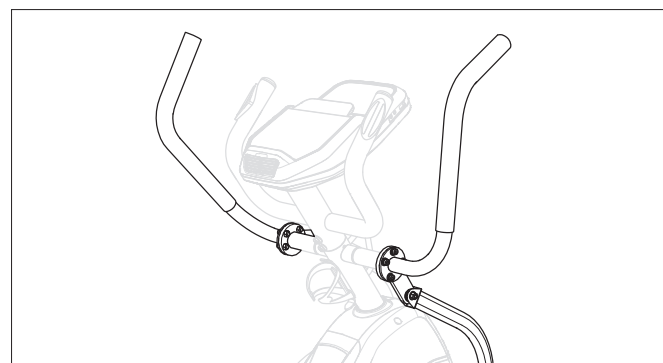
AVERTISSEMENT !

N'utilisez jamais le produit si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Veuillez consulter les coordonnées sur la CARTE D'INFORMATIONS pour obtenir de l'aide.



ENTRAÎNEMENT DU BAS DU CORPS

Pour exercer principalement le bas du corps :
Tenez les deux poignées fixes tout en utilisant vos pieds pour pousser sur les pédales.



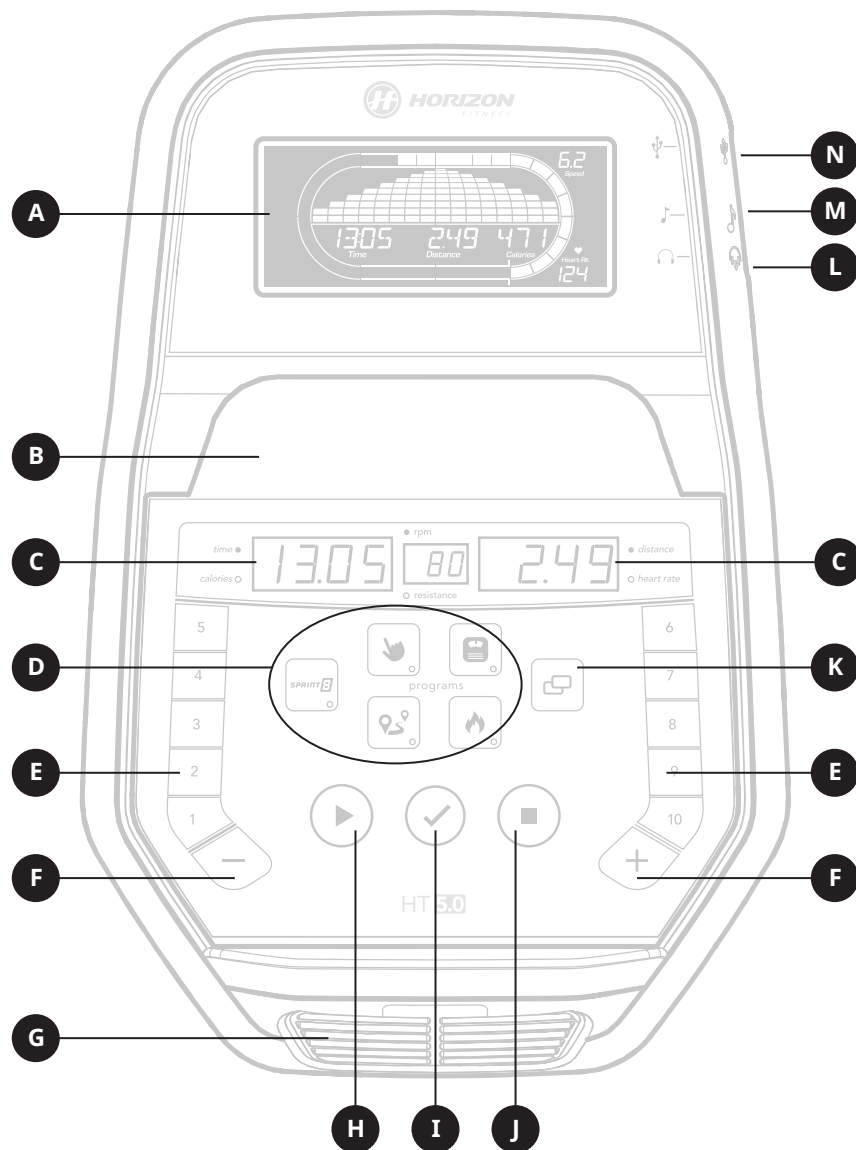
ENTRAÎNEMENT DU HAUT DU CORPS

Pour exercer principalement le haut du corps :
Tout en vous tenant debout sur les pédales, poussez chaque poignée mobile en utilisant les muscles de vos bras pour faire bouger les pédales.

ENTRAÎNEMENT DE LA TOTALITÉ DU CORPS

Pour exercer la totalité du corps (le haut et le bas du corps) :
Utilisez les muscles des bras et des jambes pour faire bouger les pédales ou exécutez une alternance d'exercices entre le bas et le haut du corps.





DESCRIPTION DE LA CONSOLE

Remarque : Il y a une mince feuille protectrice de plastique transparent sur le revêtement de la console qui doit être retirée avant utilisation.

- A) FENÊTRE D'AFFICHAGE LCD** : Affiche le feedback sur l'entraînement, le profil du programme et plus encore.
- B) RACK DE LECTURE** : Contient du matériel de lecture.
- C) FENÊTRES D'AFFICHAGE À LED** : Afficher le feedback d'entraînement.
- D) BOUTONS DE PROGRAMME** : Appuyez pour sélectionner le programme d'entraînement.
- E) TOUCHES RAPIDES DE RÉSTANCE** : Appuyez pour atteindre rapidement la résistance souhaitée.
- F) - +** : Appuyez pour régler les paramètres de résistance et de programme.
- G) HAUT-PARLEURS** : Écoutez de la musique via les haut-parleurs lorsque vous êtes connecté à votre lecteur multimédia..
- H) ► DÉMARRAGE** : Appuyez pour démarrer le programme d'entraînement ou lancer le démarrage rapide.
- I) ✓ ENTRÉE** : Confirmez chaque réglage du programme.
- J) ■ ARRÊT** : Appuyez sur go pour arrêter votre entraînement.
- K) MODIFIER AFFICHAGE** : Appuyez pour modifier le feedback d'entraînement.
- L) SORTIE AUDIO / PRISE CASQUE** : Branchez vos écouteurs sur la console pour les utiliser à la place des haut-parleurs de la console.
- M) PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : Branchez votre lecteur multimédia sur la console à l'aide du câble adaptateur audio fourni.
- N) PORT USB** : Utilisé pour les mises à jour logicielles et les appareils chargeant jusqu'à 2 ampères.

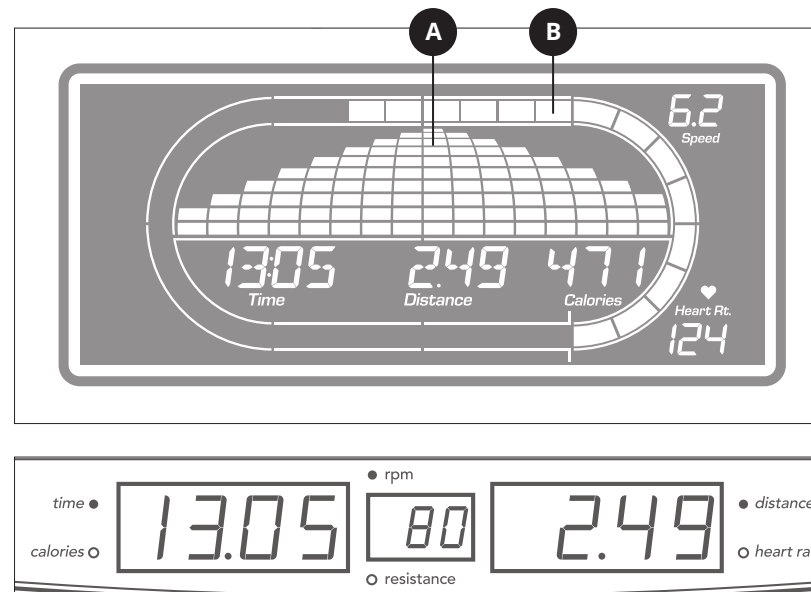
FENÊTRES D'AFFICHAGE

Remarque : Il y a une mince feuille protectrice de plastique transparent sur le revêtement de la console qui doit être retirée avant utilisation.

- **TEMPS** : Représenté en minutes : secondes. Affichez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
- **DISTANCE** : Représenté en miles. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.
- **CALORIES** : Total des calories brûlées ou restantes pour votre entraînement.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Représentée en BPM (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux capteurs de pouls).
- **VITESSE** : Représenté en MPH (miles par heure). Indique la vitesse de déplacement des coussinets de pieds.
- **RPM** : Rotations par minute.
- **RÉSISTANCE** : Affiche le niveau actuel de résistance.

A) PROFILE DE PROGRAMME: Représente le profil du programme utilisé (résistance lors de programmes basés sur la résistance et inclinaison lors de programmes basés sur la pente).

B) PISTE : Suit les progrès autour d'une piste simulée. Les segments s'allument tous les 50 mètres accomplis. Un tour fait 400 mètres (¼ de mile).





GUIDE DE DÉMARRAGE

Branchez le cordon d'alimentation. Assurez-vous qu'aucun objet à proximité ne gênera le mouvement de l'équipement.

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur  pour commencer à s'entraîner. Le temps augmentera à partir de 0h00.

Le niveau de résistance passera par défaut au niveau 1.

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez UTILISATEUR, INVITÉ 1-5 en utilisant   et appuyez sur .
- 2) Définissez le POIDS, en utilisant   et appuyez sur .
- 3) Sélectionnez un PROGRAMME en utilisant   ou un bouton de programme et appuyez sur .
- 4) Définissez les informations du programme d'entraînement avec   et appuyez sur  après chaque sélection.
- 5) Appuyez sur  pour commencer la séance d'entraînement.

Vous pouvez ajuster le niveau de résistance pendant votre entraînement en utilisant  .

C) FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, la console affichera « entraînement terminé » et émettra un bip. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis réinitialisées.

POUR EFFACER LA SÉLECTION EN COURS

Pour effacer la sélection de programme ou l'écran en cours, maintenez enfoncée la touche  pendant 3 secondes.

UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE)

La fonction de fréquence cardiaque sur ce produit n'est pas un appareil médical. Bien que les poignées de fréquence cardiaque puissent fournir une estimation relative de votre fréquence cardiaque réelle, elles ne doivent pas être utilisées lorsque des mesures précises sont nécessaires. Certaines personnes, y compris celles qui suivent un programme de réadaptation cardiaque, peuvent tirer avantage de l'utilisation d'un autre système de surveillance de la fréquence cardiaque, comme une ventrale ou une dragonne. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture de votre fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir d'aide durant l'exercice pour déterminer les tendances du rythme cardiaque en général. Veuillez consulter votre médecin.

CAPTEUR DE POULS

Placez les paumes de vos mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Vous devez saisir les barres avec les deux mains pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Il faut 5 battements cardiaques consécutifs (15 à 20 secondes) pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Lorsque vous saisissez le capteur du pouls, ne le tenez pas trop fermement. Tenir fermement les poignées peut faire augmenter votre tension artérielle. Maintenez une prise détendue et relâchée. La lecture peut être erronée si vous tenez les poignées du cardio-fréquencemètre trop fermement. Assurez-vous de nettoyer les capteurs de pulsations pour vous assurer le maintien d'un contact correct.

AVERTISSEMENT !

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

PROGRAMMES



MANUEL

Un entraînement qui vous permet d'ajuster manuellement la machine à tout moment.



PERTE DE POIDS

Favorise la perte de poids en augmentant et diminuant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses. Programme basé sur le temps avec 10 niveaux au choix. L'utilisateur définit le temps et le niveau à l'aide de +/-.



DISTANCE

Un entraînement qui vous permet de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant celui-ci. L'augmentation de l'objectif de distance de l'entraînement augmentera la durée de ce dernier en fonction de votre vitesse.



CALORIE

Un entraînement qui vous permet de sélectionner un nombre spécifique de calories que vous souhaitez brûler pendant celui-ci. L'augmentation de l'objectif de calorie de l'entraînement augmentera la durée de ce dernier en fonction de votre vitesse et de votre résistance.



SPRINT 8

Une séance d'entraînement HIIT de 20 minutes a prouvé sa capacité à brûler jusqu'à 27% de graisse corporelle en seulement 8 semaines.* Après l'échauffement, le programme vous guidera à travers 8 séries d'intervalles. Les courts intervalles de 30 secondes doivent être effectués à votre effort d'intensité maximale. Pendant les périodes de récupération active de 90 secondes, continuez à bouger et laissez votre intensité et votre rythme cardiaque diminuer. Si vous sentez que vous avez totalement récupéré en moins de 90 secondes, travaillez plus dur lors du prochain sprint pour tirer pleinement parti du programme. Laissez votre corps refroidir pour terminer.

* Les résultats individuels varient. Sprint 8 est conçu pour les adultes en bonne santé de tous les niveaux de condition physique. Il est vivement recommandé de se faire examiner par un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement physique, y compris Sprint 8.

UTILISATION DE VOTRE LECTEUR MULTIMÉDIA



- 1) Connectez le CÂBLE DE L'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO située à droite de la console et à la prise de casque de votre lecteur multimédia.
- 2) Utilisez les boutons de votre lecteur multimédia pour régler les paramètres de la chanson et le volume.
- 3) Retirez le CÂBLE DE L'ADAPTATEUR AUDIO lorsque vous ne l'utilisez pas.

ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE VEILLE)



Cette machine possède une fonction spéciale appelée mode Energy Saver™.

Ce mode n'est PAS activé automatiquement. Lorsque le mode Économie d'énergie est activé, l'écran passe automatiquement en mode veille (mode Économie d'énergie) après 15 minutes d'inactivité. Cette fonctionnalité permet d'économiser de l'énergie en désactivant la majeure partie du courant de la machine jusqu'à ce qu'une touche soit enfoncée sur la console. Cette fonctionnalité peut être activée ou désactivée dans le menu d'ingénierie.

Pour accéder au menu d'ingénierie, maintenez enfoncé pendant 3 à 5 secondes. Utilisez pour naviguer dans le menu jusqu'à ENG 3. Appuyez sur pour sélectionner. Utilisez pour sélectionner ENRGY SVE ON ou OFF. Appuyez sur et maintenez-le enfoncé pendant 3 à 5 secondes pour quitter ENG 3. Appuyez à nouveau sur pendant 3 à 5 secondes pour quitter le menu d'ingénierie.





DÉPANNAGE

QUESTIONS COURANTES SUR LES PRODUITS

LES SONS ÉMIS PAR MON ÉQUIPEMENT SONT-ILS NORMAUX ?

Cet équipement est l'un des plus silencieux disponibles car il utilise un entraînement par courroie et une résistance magnétique sans frottement. Nous utilisons les roulements et les courroies de la plus haute qualité afin de minimiser le bruit. Cependant, comme le système de résistance lui-même est très silencieux, vous entendrez parfois d'autres légers bruits mécaniques. Contrairement aux technologies plus anciennes et plus bruyantes, il n'y a pas de ventilateurs, de courroies de friction ou de bruits d'alternateur pour masquer ces sons sur nos équipements. Ces bruits mécaniques, intermittents ou non, sont normaux et sont causés par le transfert d'importantes quantités d'énergie à un volant qui tourne rapidement. Tous les roulements, courroies et autres pièces en rotation génèrent un bruit qui sera transmis à travers le boîtier et le cadre. Il est également normal que ces sons changent légèrement pendant un entraînement et dans le temps en raison de la dilatation thermique des pièces.

POURQUOI L'ÉQUIPEMENT QUE JE ME SUIS FAIT LIVRER EST PLUS BRUYANT QUE CELUI DU MAGASIN ?

Tous les produits de fitness semblent plus silencieux dans une grande salle d'exposition car il y a généralement davantage de bruit de fond que chez vous. En outre, il y aura moins de réverbération sur un sol en béton avec moquette que sur un sol recouvert de bois. Parfois, un tapis en caoutchouc épais aide à réduire la réverbération à travers le sol. Si un produit de fitness est placé près d'un mur, il y aura plus de bruit réfléchi.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE MOTRICE ?

La modélisation informatique que nous avons réalisée a indiqué virtuellement des milliers d'heures sans entretien. Les courroies sont maintenant couramment utilisées dans des applications beaucoup plus exigeantes telles que les systèmes d'entraînement de motos.

PUIS-JE DÉPLACER L'ÉQUIPEMENT FACILEMENT UNE FOIS QU'IL EST MONTÉ ?

Votre équipement est équipé d'une paire de roues de transport intégrées dans le tube stabilisateur avant. Suivez les instructions de la section DÉPLACEMENT DE L'ÉQUIPEMENT pour transporter votre équipement. Il est important de placer votre équipement dans une pièce confortable et accueillante. Votre équipement est conçu pour utiliser un minimum d'espace au sol. De nombreuses personnes placeront leur équipement face à la télévision ou à une fenêtre panoramique. Si possible, évitez de placer votre équipement dans un sous-sol non aménagé. Pour faire de l'exercice une activité quotidienne agréable pour vous, l'équipement doit être placé dans un environnement confortable.

PUIS-JE PÉDALER EN ARRIÈRE SUR MON ÉQUIPEMENT ?

Votre équipement vous permet de pédaler en avant et en arrière pour exercer et renforcer un plus grand éventail de muscles.

DÉPANNAGE DE BASE

PROBLÈME : La console ne s'allume pas.

SOLUTION : Vérifiez les éléments suivants :

- La prise à laquelle la machine est branchée est fonctionnelle. Vérifiez à nouveau que le disjoncteur ne s'est pas déclenché.
- Le bon cordon d'alimentation est utilisé. Utilisez uniquement le cordon d'alimentation fourni. Testez la tension sur le cordon d'alimentation pour vous assurer qu'il fournit la tension de sortie spécifiée sur l'étiquette.
- Le cordon d'alimentation n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement branché dans la prise ET dans la machine.
- Débranchez le cordon d'alimentation. Retirez la console et vérifiez que toutes les connexions à la console sont sécurisées et non endommagées ou pincées. Débranchez et reconnectez le câble de la console.

PROBLÈME : La console s'allume mais la distance / les watts / les rotations par minute ne fonctionnent pas.

SOLUTION : Vérifiez les éléments suivants :

- Débranchez le cordon d'alimentation. Retirez la console et vérifiez que toutes les connexions à la console sont sécurisées et non endommagées ou pincées. Débranchez et reconnectez le câble de la console.
- Si ce qui est indiqué ci-dessus ne résout pas le problème, il se peut que le capteur de vitesse et / ou l'aimant soit délogé ou endommagé.

PROBLÈME : Les niveaux de résistance semblent incorrects, et paraissent trop durs ou trop faciles.

SOLUTION : Vérifiez les éléments suivants :

- Le bon cordon d'alimentation est utilisé. Utilisez uniquement le cordon d'alimentation fourni.
- Réinitialisez la console et laissez la résistance revenir à la position par défaut. Redémarrez et réessayez les niveaux de résistance.

DÉPANNAGE

PROBLÈME : L'équipement émet un grincement ou un son strident.

SOLUTION : Vérifiez les éléments suivants :

- L'équipement est sur une surface de niveau.
- Desserrez tous les boulons fixés pendant le processus d'assemblage, graissez les joints, graissez les filets et resserrez. Si les boulons se desserrent, appliquez un frein filet bleu et resserrez.

PROBLÈME : Lorsqu'un périphérique audio est connecté, aucun son ne sort des haut-parleurs ou le son des haut-parleurs est parasité.

SOLUTION : Assurez-vous que le câble audio est correctement branché à la console et au périphérique audio.

FRÉQUENCE CARDIAQUE (CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE UNIQUEMENT)

Vérifiez que votre environnement d'exercice ne contient pas de sources d'interférences telles que des lampes fluorescentes, des ordinateurs, des clôtures souterraines, des systèmes de sécurité domestique ou des appareils contenant de gros moteurs. Ces éléments peuvent entraîner une lecture erronée de la fréquence cardiaque.

Vous pouvez avoir une lecture erronée dans les conditions suivantes :

- Prise trop serrée de la barre de rythme cardiaque. Essayez de maintenir une pression modérée en tenant la barre du rythme cardiaque.
- Mouvements et vibrations constants dus au maintien permanent de la barre de rythme cardiaque pendant l'exercice. Si la lecture de votre fréquence cardiaque est erronée, essayez de tenir les poignées juste assez longtemps pour surveiller votre fréquence cardiaque.
- Lorsque vous respirez fortement pendant une séance d'entraînement.
- Lorsque vos mains sont contractées par le port d'une bague.
- Quand vos mains sont sèches ou froides. Essayez d'humecter vos paumes en les frottant l'une contre l'autre pour les réchauffer.
- Toute personne souffrant d'arythmie lourde.
- Toute personne souffrant d'artériosclérose ou de trouble de la circulation périphérique.
- Toute personne dont la peau sur la paume de mesure est particulièrement épaisse.

BESOIN D'ASSISTANCE ?

Si cette section de dépannage ne résout pas le problème, stoppez l'utilisation et mettez l'appareil hors tension.



Veillez consulter les coordonnées sur la CARTE D'INFORMATIONS pour obtenir de l'aide.

Les informations suivantes peuvent vous être demandées lorsque vous appelez. Veillez avoir ces éléments à disposition :

- Nom du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat (facture ou relevé de carte de crédit)

Voici quelques questions de dépannage courantes pouvant être posées :

- Depuis combien de temps ce problème se produit-il ?
- Ce problème se produit-il à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
- Si vous entendez un bruit, cela vient-il de l'avant ou de l'arrière ? De quel type de bruit s'agit-il (cognement, grincement, couinement, sifflement, etc.) ?
- La machine a-t-elle été entretenue conformément au programme d'entretien ?

Si ces questions ainsi que d'autres trouvent réponses, les techniciens auront la possibilité d'envoyer les pièces de rechange appropriées et de fournir le service nécessaire pour que votre équipement puisse fonctionner à nouveau et que vous puissiez recommencer à vous entraîner !

Vous pouvez trouver plus de suggestions de dépannage dans la section support client de notre site Web.





ENTRETIEN

QUEL GENRE D'ENTRETIEN DE ROUTINE EST-IL NÉCESSAIRE ?

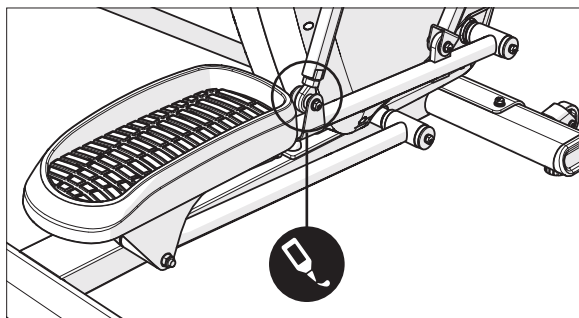
Un minimum d'entretien et de nettoyage est requis. Le respect de ce calendrier prolongera la vie de votre machine.

COMMENT NETTOYER MON EQUIPEMENT ?

Nettoyez-le avec du savon et des produits nettoyants à l'eau uniquement. N'utilisez jamais de solvants sur les pièces en plastique. La propreté de votre équipement et de son environnement de fonctionnement minimisera les problèmes de maintenance et les appels de service. Pour cette raison, il est recommandé de suivre le programme d'entretien préventif suivant.

AVERTISSEMENT

Pour couper l'alimentation de l'équipement, le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise murale.



PROGRAMME D'ENTRETIEN

ACTION

FRÉQUENCE

Nettoyage de l'équipement :

- Mettez l'équipement hors tension en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Essuyez l'équipement avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants, car ils peuvent endommager l'équipement.
- Inspectez le cordon d'alimentation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, reportez-vous aux coordonnées figurant au dos de la carte d'information pour un remplacement.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne se trouve pas sous l'équipement ni dans tout autre endroit où il pourrait rester coincé ou être coupé pendant le stockage ou l'utilisation.

QUOTIDIENNEMENT

Nettoyage en dessous de l'équipement :

- Mettez l'équipement hors tension en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Déplacez l'équipement vers un autre emplacement.
- Essuyez ou aspirez les particules de poussière ou autres objets qui pourraient s'être accumulés sous l'appareil.
- Remettre l'équipement dans sa position précédente.

HEBDOMADAIREMENT

- Inspectez et serrez tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine.
- Enlevez tous les débris des bras de pédale et des bras de liaison.

MENSUELLEMENT

- Lubrifier les rotules du bras de liaison avec un lubrifiant silicone (inclus). Appliquer 1-2 gouttes sur les côtés gauche et droit des rotules.

BIMENSUEL

MONTAJE

DESEMBALAJE

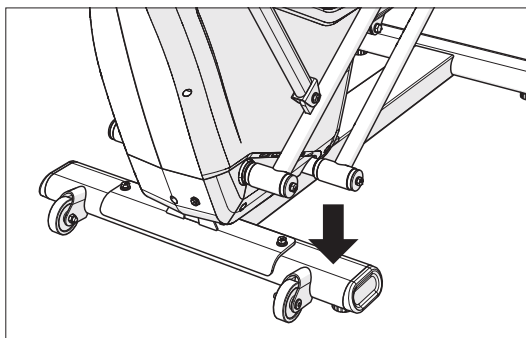
Desembale el equipo en el lugar donde vaya a utilizarlo. Coloque la caja en una superficie plana y nivelada. Se recomienda que ponga una cubierta protectora en el suelo. Nunca abra la caja de lado.

NOTAS IMPORTANTES

Durante todos los pasos del montaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos se encuentren en su sitio y estén parcialmente enroscados.

Hay varias piezas que se han sometido a una lubricación previa para facilitar el montaje y el uso del equipo. No limpie el material de lubricación. Si tiene dificultades en el montaje, se recomienda una ligera aplicación de grasa de litio.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



Antes de proceder, localice el número de serie de su equipo, que está situado en la pegatina del código de barras, e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación.

NÚMERO DE SERIE

NOMBRE DEL MODELO

HORIZON HT 5.0 PEAK TRAINER

* Indique la anterior información cuando llame al servicio de asistencia técnica.

ADVERTENCIA

Durante el proceso de montaje, hay varias zonas a las que se debe prestar especial atención. Es muy importante seguir las instrucciones de montaje correctamente y asegurarse de apretar bien todas las piezas. Si no se siguen las instrucciones de montaje correctamente, podrían quedar piezas sin apretar en el equipo, que parecerá que están sueltas y pueden causar ruidos irritantes. Para evitar daños en el equipo, deben revisarse las instrucciones de montaje y deben tomarse medidas correctivas.

¿NECESITA AYUDA?

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

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave Allen de 6 mm
- ☐ Destornillador Phillips/Llave Allen de 6 mm
- ☐ Llave plana de 13 mm/17 mm (x2)

PIEZAS INCLUIDAS:

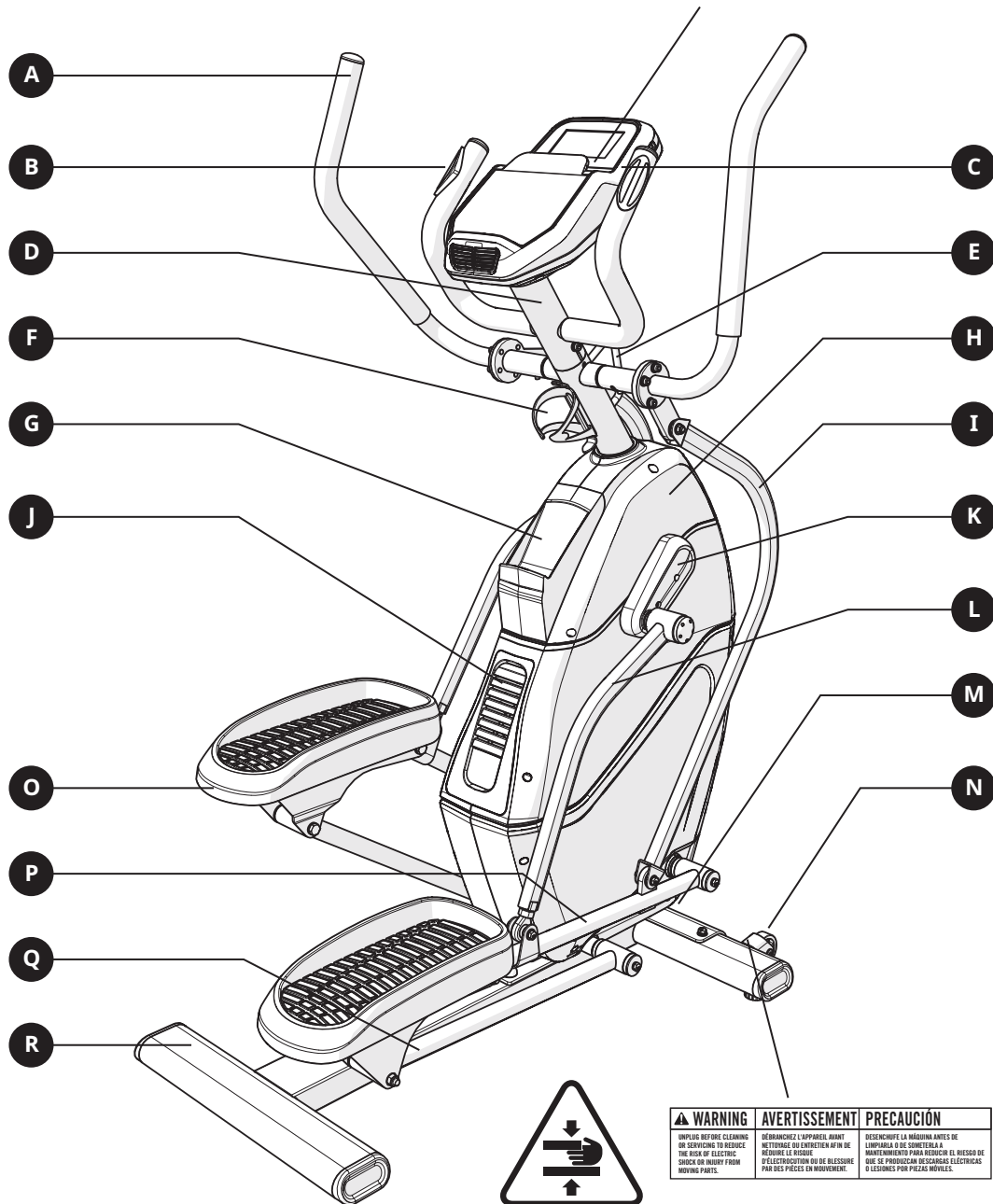
- ☐ 1 bastidor principal
- ☐ 1 bastidor de base
- ☐ 2 agarraderas superiores
- ☐ 1 conjunto de manillar
- ☐ 2 plataformas para los pies
- ☐ 2 tapas de brazos de biela
- ☐ 1 consola
- ☐ 1 cable de alimentación
- ☐ 1 paquete de piezas de tornillería
- ☐ 1 botella de lubricante de silicona





PRECAUCIÓN
RIESGO DE LESIONES PERSONALES.

- LOS NIÑOS MENORES DE 14 AÑOS DEBEN PERMANECER AJENOS DE ESTA MÁQUINA.
- LOS SISTEMAS DE MONITORIZACIÓN DEL RITMO CARDÍACO PUEDEN NO SER PRECISOS. EL EXCESO DE EJERCICIO PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES O LA MUERTE. INTERROMPA EL EJERCICIO EN EL ACTO SI SE MANEJA.
- ANTES DE SU USO, LEA EL MANUAL DE USUARIO.
- ESTE EQUIPO SOLO ESTÁ DESTINADO AL USO PREVISTO.
- CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO.
- ESTE EQUIPO ESTÁ DESTINADO SOLAMENTE A UN USO PARTICULAR.

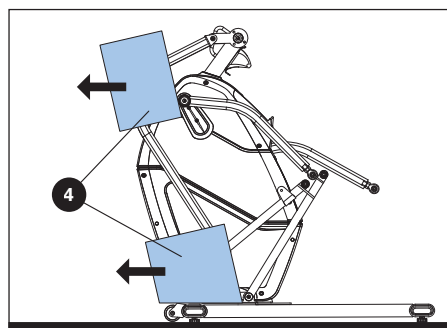
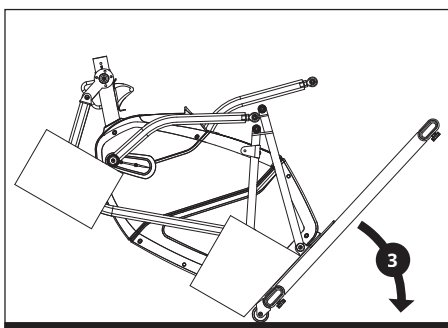
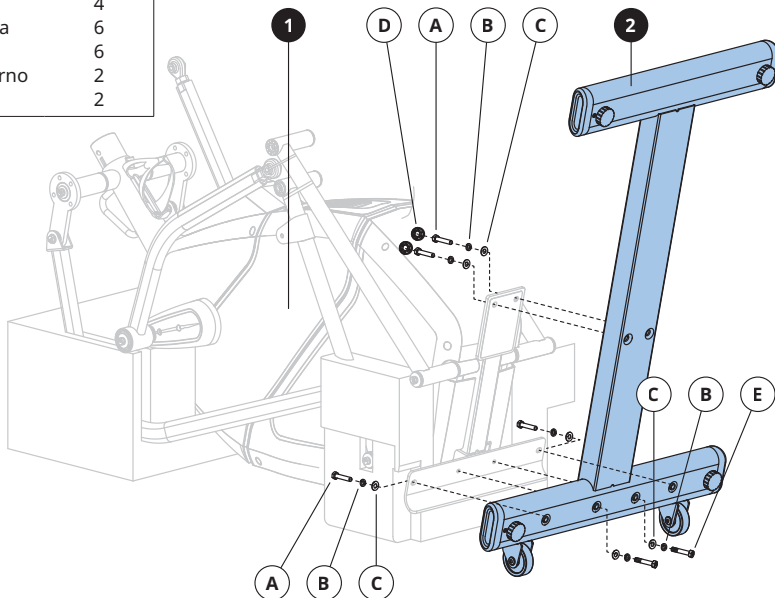


1

- A Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 1**. Retire el embalaje exterior.
- B Acople **EL BASTIDOR DE BASE (2)** al **BASTIDOR PRINCIPAL (1)** utilizando 4 **PERNOS (A)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)** por la parte superior y 2 **PERNOS DE MAYOR LONGITUD (E)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS PLANAS (C)** por la parte inferior.
- C Introduzca 2 **CUBIERTAS DE PERNO (D)** tal y como se muestra.
- D **ESTE PASO LO DEBEN REALIZAR 2 PERSONAS**: Eleve el **BASTIDOR PRINCIPAL (1)** y colóquelo en posición vertical. Retire los **BLOQUES DE POLIESTIRENO EXTRUIDO (3)**.

Piezas de tornillería para el paso 1

Descripción	Cantidad
A Perno (55 mm)	4
B Arandela elástica	6
C Arandela plana	6
D Cubiertas de perno	2
E Perno (65 mm)	2

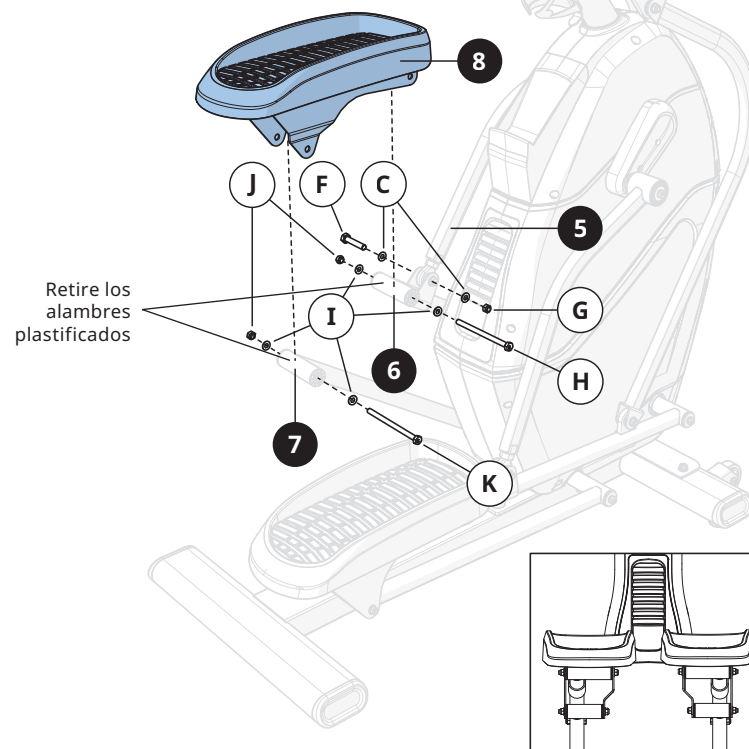


2

- A Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 2**.
- B Acople el **BRAZO DE BIELA (5)** al **BRAZO DE ENLACE SUPERIOR (6)** utilizando 1 **PERNO (F)**, 2 **ARANDELAS PLANAS (C)** y 1 **TUERCA (G)**.
- C Acople una de las **PLATAFORMAS PARA LOS PIES (8)** al **BRAZO DE ENLACE SUPERIOR (6)** utilizando 1 **PERNO (F)**, 2 **ARANDELA PLANA (I)** y 1 **TUERCA (J)**.
- D Acople una de las **PLATAFORMAS PARA LOS PIES (8)** al **BRAZO DE ENLACE INFERIOR (7)** utilizando 1 **PERNO (K)**, 2 **ARANDELA PLANA (I)** y 1 **TUERCA (J)**.
- E Repita estos pasos por el otro lado.

Piezas de tornillería para el paso 2

Descripción	Cantidad
F Perno (50 mm)	2
C Arandela plana (M8)	4
G Tuerca (M8)	2
H Perno (130 mm)	2
I Arandela plana (M10)	8
J Tuerca (M10)	4
K Perno (100 mm)	2



ESPAÑOL

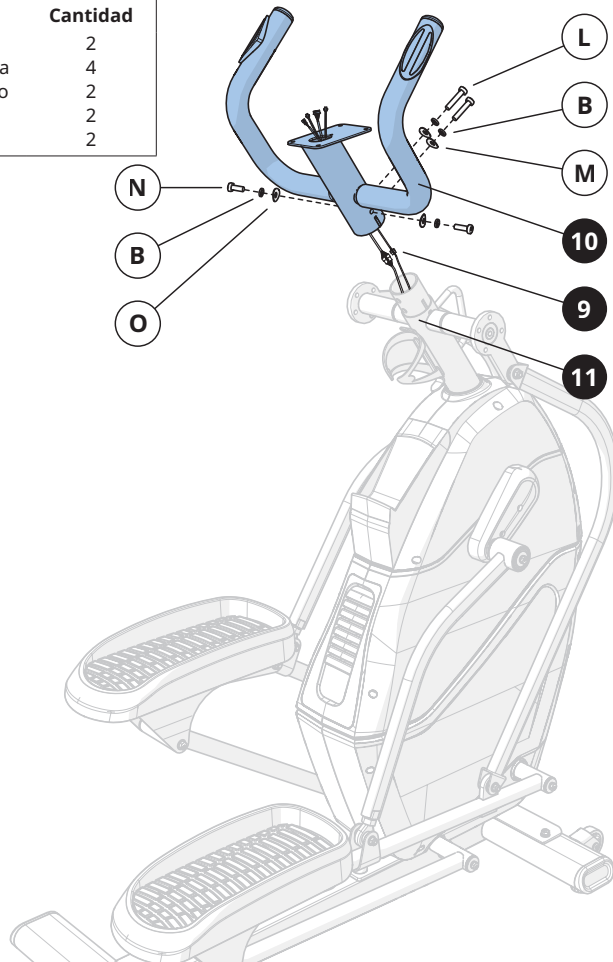
**3**

- A Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 3.**
- B Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA (9)** e introdúzcalos con cuidado en el poste de la consola.
- C Acople el **CONJUNTO DEL MANILLAR (10)** al **POSTE DE LA CONSOLA (11)** utilizando 2 **PERNOS (L)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS DE ARCO (M)** por la parte frontal y 2 **PERNOS (N)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS PLANAS (O)** por los laterales.

Nota: Tenga cuidado de no aplastar los cables al acoplar el poste.

Piezas de tornillería para el paso 3

Descripción	Cantidad
L Perno (45 mm)	2
B Arandela elástica	4
M Arandela de arco	2
N Perno (20 mm)	2
O Arandela plana	2

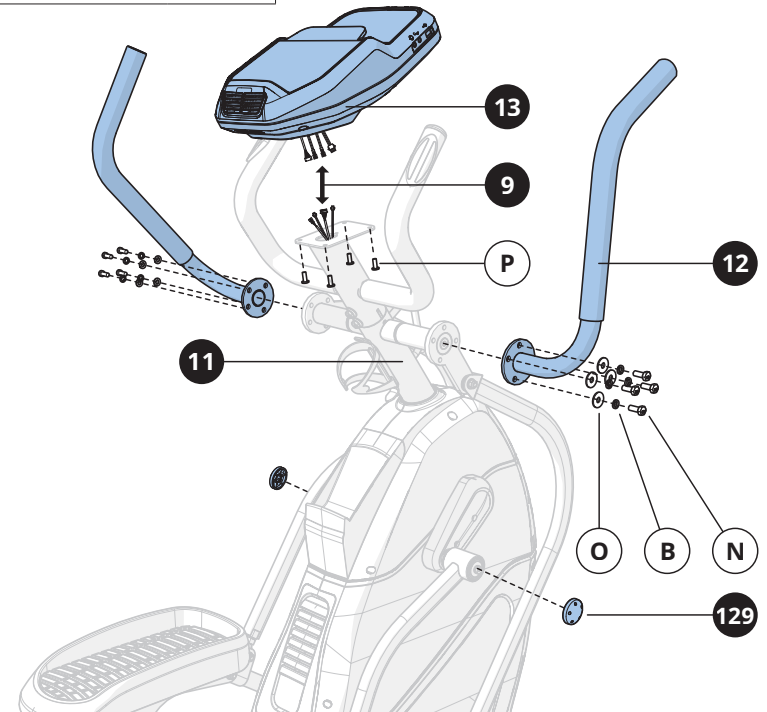
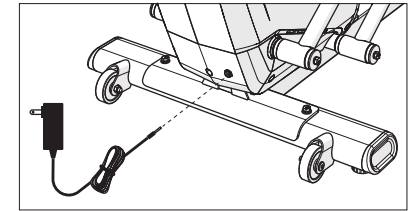
**4**

- A Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 4.**
- B Acople **LAS AGARRADERAS SUPERIORES (12)** al **POSTE DE LA CONSOLA (11)** utilizando 8 **PERNOS (N)**, 8 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 8 **ARANDELAS PLANAS (O)**.
- C Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA (9)** e introdúzcalos con cuidado en el poste de la consola.
- D Acople la **CONSOLA (13)** utilizando 4 **TORNILLOS (P)**.
- E Acople las **TAPAS DE LOS BRAZOS DE BIELA (129)**.

Nota: Tenga cuidado de no aplastar los cables al acoplar la consola.

Piezas de tornillería para el paso 4

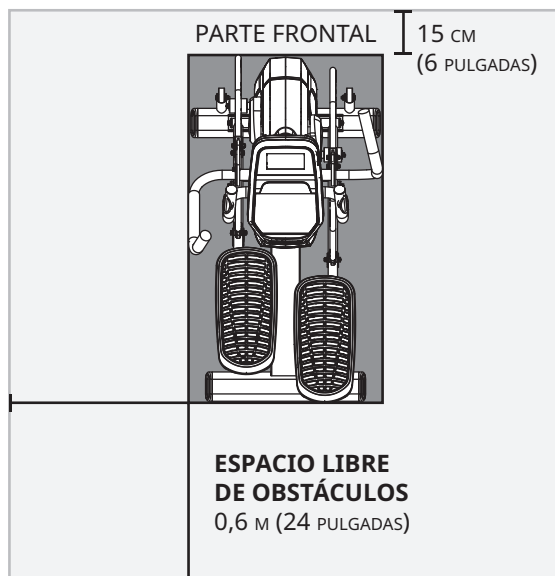
Descripción	Cantidad
N Perno (20 mm)	8
B Arandela elástica	8
O Arandela plana	8
P Tornillo	4
129 tapas de los brazos de biela	2

**MONTAJE FINALIZADO**

FUNCIONAMIENTO BÁSICO



ESPAÑOL



UBICACIÓN DEL EQUIPO

Coloque el equipo en una superficie nivelada. Para que sea posible acceder a él con facilidad, debe haber un espacio despejado a ambos lados del equipo y detrás de él de 0,6 metros (24 pulgadas) como mínimo. Deje un hueco de 15 cm (6 pulgadas) frente al equipo. No coloque el equipo en un lugar donde bloquee una rejilla de ventilación o salida de aire. No se debe instalar en un garaje, en un patio cubierto, cerca de agua ni al aire libre.

DIMENSIONES DEL EQUIPO

118 x 71 x 168 cm/46,5 x 28 x 68 pulgadas

PESO DEL EQUIPO

70,4 kg/155 lb

DESPLAZAMIENTO DEL EQUIPO

Para trasladarlo, agarre firmemente el asa de transporte, incline el equipo hacia atrás (1) y deslícelo (2).

ADVERTENCIA

Nuestro equipo es pesado, de modo que debe tener cuidado a la hora de moverlo y pedir ayuda si es necesario. Si no sigue estas instrucciones, podría sufrir lesiones.

NIVELACIÓN DEL EQUIPO

Es de vital importancia que los niveladores estén ajustados de forma correcta para que la máquina funcione adecuadamente. Gire el pie de nivelación hacia la derecha para bajar el equipo y hacia la izquierda para subirlo. Ajuste los dos lados según sea necesario hasta que el equipo esté nivelado. Si el equipo no está equilibrado, pueden producirse problemas, como la desalineación de la correa, entre otros. Se recomienda emplear un nivel.



USO CORRECTO

SUBIR AL EQUIPO Y BAJAR DE ÉL

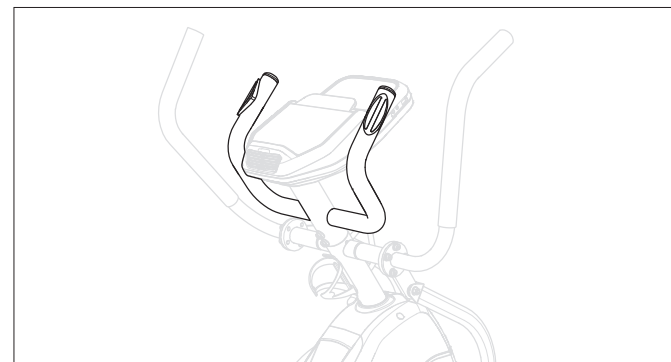
- 1) Colóquese al lado del equipo, junto al pedal más bajo.
- 2) Sujétese con ambas manos al manillar fijo mientras coloca el pie en el pedal más bajo y súbase al equipo.
- 3) Espere hasta que la máquina esté parada y, entonces, coloque el otro pie en el pedal opuesto.
- 4) Para bajar, espere hasta que los pedales se hayan detenido por completo, retire el pie del pedal que se encuentre en la posición más alta y descienda al suelo por el lado del equipo que esté junto al pedal más bajo.

ALIMENTACIÓN ELÉCTRICA

El cable de alimentación debe estar conectado a la toma de corriente, que se encuentra en la parte frontal del equipo. Desenchufe el cable si no está usando el equipo.

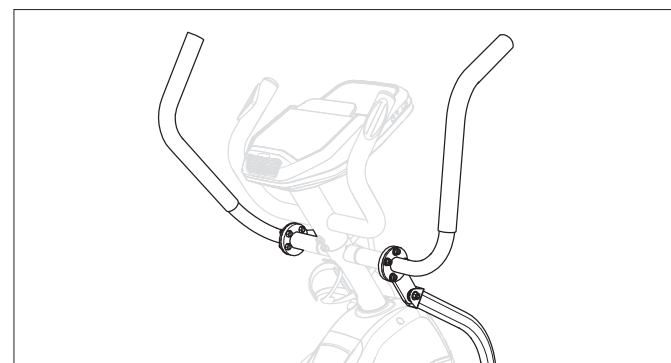
ADVERTENCIA

No use el producto si algún cable o enchufe se encuentra dañado, si no funciona correctamente, si se ha estropeado o si se ha sumergido en agua. Consulte la información de contacto que figura en la TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener asistencia.



EJERCICIO DEL TREN INFERIOR

Si desea ejercitar fundamentalmente el tren inferior: Agárrese al manillar fijo mientras utiliza los pies para empujar los pedales a lo largo de su trayectoria.



EJERCICIO DEL TREN SUPERIOR

Si desea ejercitar fundamentalmente el tren superior: Póngase de pie sobre los pedales y empuje cada una de las agarraderas móviles utilizando los músculos de los brazos para mover los pedales a lo largo de su trayectoria.

EJERCICIO DEL CUERPO ENTERO

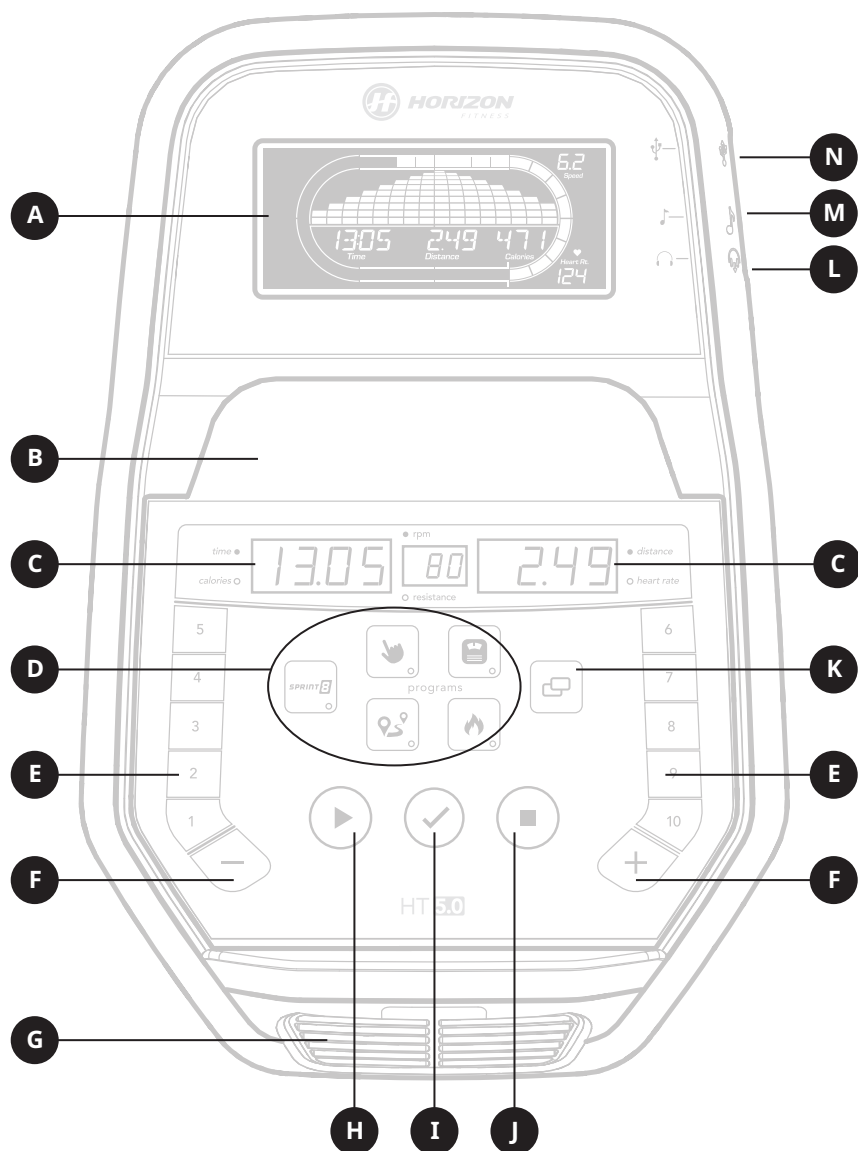
Si desea ejercitar el cuerpo entero (tanto el tren superior como el inferior): Utilice los músculos de los brazos y las piernas para mover los pedales a lo largo de su trayectoria o vaya alternando ejercicios para trabajar el tren superior y el tren inferior.



DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

Nota: Hay una fina lámina de plástico transparente que protege la parte superior de la consola: retírela antes de utilizarla.

- A) **PANTALLA LCD:** Muestra información sobre el entrenamiento, el perfil del programa y otros datos.
- B) **ATRIL DE LECTURA:** Sirve para colocar material de lectura.
- C) **INDICADORES LED:** Muestran información sobre el entrenamiento.
- D) **BOTONES DE PROGRAMAS:** Púlselos para seleccionar un programa de entrenamiento.
- E) **TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA:** Púlselas para obtener la resistencia deseada de manera rápida.
- F) **- +:** Pulse estos botones para configurar la resistencia y los ajustes de los programas.
- G) **ALTAVOCES:** Puede escuchar música por los altavoces si conecta su reproductor multimedia.
- H) **▶ INICIO:** Pulse este botón para empezar el programa de entrenamiento o para un inicio rápido.
- I) **✓ INTRO:** Sirve para confirmar los ajustes del programa.
- J) **■ PARADA:** Pulse este botón para detener el ejercicio.
- K) **CAMBIAR DE PANTALLA:** Pulse este botón para cambiar a otros datos del entrenamiento.
- L) **CONECTOR DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** Conecte los auriculares a la consola si desea utilizarlos en vez de los altavoces de la consola.
- M) **CONECTOR DE ENTRADA DE AUDIO:** Conecte su reproductor multimedia a la consola mediante el cable adaptador para audio suministrado.
- N) **PUERTO USB:** Sirve para introducir actualizaciones de software y cargar dispositivos con un amperaje de hasta 2 A.



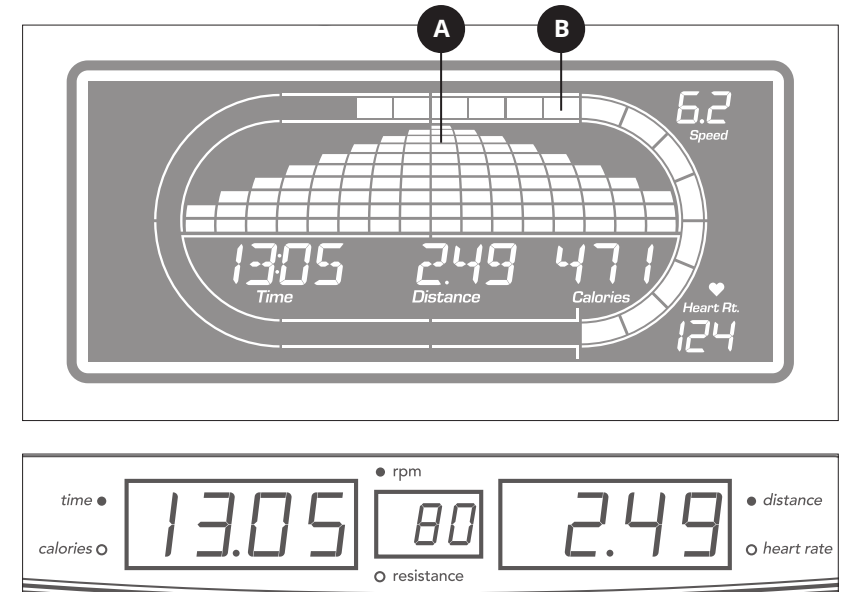


INDICADORES

Nota: Hay una fina lámina de plástico transparente que protege la parte superior de la consola: retírela antes de utilizarla.

- **TIEMPO:** Se muestra con el formato «minutos:segundos». Indica el tiempo restante de entrenamiento o el tiempo de ejercicio transcurrido.
- **DISTANCIA:** Se muestra en millas (1 milla = 1,609 km). Indica la distancia recorrida durante el entrenamiento o la distancia que queda por recorrer.
- **CALORÍAS:** Total de calorías quemadas o que quedan por quemar en el entrenamiento.
- **FRECUENCIA CARDÍACA:** Se indica en p. p. m. (pulsaciones por minuto). Se utiliza para controlar la frecuencia cardíaca (se visualiza cuando se hace contacto con los dos puños medidores del pulso)
- **VELOCIDAD:** Se indica en mi/h (millas por hora). Señala la velocidad con la que se mueven las plataformas para los pies.
- **R. P. M.:** Revoluciones por minuto.
- **RESISTENCIA:** Muestra el nivel de resistencia activo en cada momento.

- A) PERFIL DEL PROGRAMA:** Representa el perfil del programa que se está utilizando (resistencia en los programas basados en la resistencia e inclinación en los programas centrados en la inclinación).
- B) PISTA:** Realiza un seguimiento de su avance en una pista simulada. Cada vez que recorre 50 metros, se ilumina un segmento. Una vuelta son 400 metros (un cuarto de milla).



PRIMEROS PASOS

Enchufe el cable de alimentación. Compruebe que no haya objetos cercanos que obstaculicen el movimiento del equipo.

A) INICIO RÁPIDO

Pulse  para empezar a hacer ejercicio. El tiempo empezará a contar desde 0:00. El nivel de resistencia por defecto será el 1.

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 1) Seleccione USUARIO o INVITADO del 1 al 5 utilizando   y pulse .
- 2) Configure el peso con   y pulse .
- 3) Seleccione un programa mediante   o con el botón del programa y pulse .
- 4) Configure la información del programa de entrenamiento utilizando   y pulse  después de cada selección.
- 5) Pulse  para empezar a hacer ejercicio.

Puede ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento mediante  .

C) FINALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Al finalizar el entrenamiento, la consola mostrará el mensaje «workout complete» (entrenamiento finalizado) y emitirá un pitido. La información del entrenamiento permanecerá en la consola durante 30 segundos y, a continuación, se restablecerá.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la pantalla o selección de programa actual, pulse  y manténgalo presionado durante 3 segundos.

USO DE LA FUNCIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

La función de frecuencia cardíaca de este producto no hace las veces de dispositivo médico. Si bien los puños medidores del ritmo cardíaco pueden estimar la frecuencia real de sus latidos, no debe fiarse de esta información si necesita mediciones precisas. Algunas personas, como aquellas sometidas a programas de rehabilitación cardíaca, pueden beneficiarse del uso de otros sistemas de control de la frecuencia cardíaca, como un brazalete o una cinta para el pecho. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de la medición de la frecuencia cardíaca, como el movimiento del usuario. La medición de la frecuencia cardíaca solo está prevista como ayuda para el ejercicio, a fin de determinar tendencias generales de frecuencia cardíaca. Consulte a su médico.

PUÑOS MEDIDORES DEL PULSO

Coloque las palmas de las manos sobre los puños medidores del pulso. Ambas manos deben agarrar las barras para que se detecte la frecuencia cardíaca. Para que se detecte la frecuencia cardíaca, el equipo debe registrar cinco latidos consecutivos (de 15 a 20 segundos). No agarre los puños medidores del pulso con fuerza, ya que ello puede aumentar la presión arterial. Agárrelos con las manos relajadas y huecas. Si lleva mucho tiempo agarrando los puños, puede producirse una medición irregular. Asegúrese de limpiar los sensores del pulso para garantizar un contacto adecuado.

ADVERTENCIA

Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte. Si se nota mareado, pare de hacer ejercicio de inmediato.





PROGRAMAS



MANUAL

Entrenamiento que le permite ajustar la máquina de forma manual en cualquier momento.



PÉRDIDA DE PESO

Favorece la pérdida de peso al subir y bajar el nivel de resistencia, siempre dentro del rango en el que quemaría grasas. Se trata de un programa basado en la duración del ejercicio con 10 niveles entre los que escoger. El usuario configura el tiempo y el nivel con las teclas +/-.



DISTANCIA

Entrenamiento que le permite seleccionar la distancia concreta que le gustaría recorrer durante el ejercicio. Al aumentar el objetivo de distancia del entrenamiento, se incrementará la duración del ejercicio en función de su velocidad.



CALORÍAS

Entrenamiento que le permite seleccionar el número concreto de calorías que le gustaría quemar durante el ejercicio. Al aumentar el objetivo de distancia del entrenamiento, se incrementará la duración del ejercicio en función de su velocidad y resistencia.



SPRINT 8

Está demostrado que este entrenamiento por intervalos de alta intensidad (HIIT) de 20 minutos quema hasta el 27 % de la grasa corporal en solo 8 semanas*. Después del calentamiento, el programa le guiará por ocho rondas de intervalos. Debe realizar un esfuerzo de máxima intensidad en los distintos intervalos cortos de 30 segundos. Durante los períodos de recuperación activa de 90 segundos, no deje de moverse, pero aminore la intensidad para que baje la frecuencia cardíaca. Si nota que se recupera en menos de 90 segundos, trabaje con más intensidad en el siguiente intervalo para notar los efectos del programa. Acabe el entrenamiento con un período de enfriamiento.

* Los resultados varían de una persona a otra. Sprint 8 está diseñado para personas adultas sanas en cualquier forma física. Se recomienda encarecidamente que aquellas personas que vayan a realizar un programa de entrenamiento, como Sprint 8, se sometan a un reconocimiento médico.

USO DEL REPRODUCTOR MULTIMEDIA



- 1) Conecte el CABLE ADAPTADOR PARA AUDIO suministrado en el CONECTOR DE ENTRADA DE AUDIO situado en la parte derecha de la consola y en el conector para auriculares del reproductor multimedia
- 2) Utilice los botones del reproductor multimedia para configurar los ajustes y el volumen de las pistas de audio.
- 3) Desconecte el CABLE ADAPTADOR PARA AUDIO si no está utilizándolo.



FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA (MODO DE SUSPENSIÓN)

Esta máquina tiene una función especial llamada «modo Energy Saver™».

Este modo NO se activa automáticamente. Si el modo Energy Save está activado, la pantalla entra automáticamente en modo de suspensión (modo Energy Save) tras 15 minutos de inactividad. Esta función permite ahorrar energía, ya que se deja de utilizar la mayor parte de la alimentación que recibe la máquina hasta que se pulsa una tecla de la consola. Esta función puede activarse o desactivarse en el menú técnico.

Para acceder al menú técnico, pulse y manténgalo presionado entre 3 y 5 segundos. Utilice para navegar por el menú hasta llegar a ENG 3. Pulse para seleccionar la opción. Utilice para seleccionar ENRGY SVE ON u OFF. Pulse y manténgalo presionado entre 3 y 5 segundos para salir de ENG 3. Vuelva a pulsar y a mantenerlo presionado entre 3 y 5 segundos para salir del menú técnico.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PREGUNTAS HABITUALES SOBRE EL PRODUCTO

¿SON NORMALES LOS RUIDOS QUE HACE EL EQUIPO?

Este equipo es uno de los más silenciosos que hay en el mercado, porque utiliza una correa y una resistencia magnética sin fricción. Utilizamos los cojinetes y las correas de mayor calidad para reducir el ruido al máximo. Sin embargo, como el sistema de resistencia es tan silencioso, podrá oír otros pequeños ruidos mecánicos de vez en cuando. A diferencia de otras tecnologías más antiguas y ruidosas, en nuestros equipos no hay ruidos de ventiladores, correas de fricción o alternadores que oculten estos sonidos. Estos ruidos mecánicos, que podrían ser intermitentes o no, son normales y están causados por la transferencia de importantes cantidades de energía a un volante de inercia que gira a grandes velocidades. Todos los cojinetes, correas y otras piezas giratorias generarán algo de ruido, que se transmitirá a través de la carcasa y el bastidor. También es normal que estos sonidos cambien ligeramente durante un ejercicio y con el paso del tiempo, debido a la expansión térmica de las piezas.

¿POR QUÉ EL EQUIPO QUE ME ENTREGARON HACE MÁS RUIDO QUE EL DE LA TIENDA?

Todos los productos de entrenamiento parecen más silenciosos en el área de exposición de una tienda grande, porque suele haber más ruido de fondo que en su casa. Además, en un suelo de hormigón enmoquetado, la reverberación será menor que en un suelo con revestimiento de madera. A veces, utilizar una alfombra gruesa de goma ayuda a reducir la reverberación que genera el suelo. Además, si se coloca un producto de entrenamiento cerca de una pared, aumentará el nivel del ruido reflejado.

¿CUÁNTO DURARÁ LA CORREA DE TRANSMISIÓN?

Según el modelado informático que hemos realizado, podría funcionar miles de horas sin necesidad de mantenimiento. Estas correas suelen utilizarse para fines mucho más exigentes, como en las transmisiones de motos.

¿ES FÁCIL MOVER EL EQUIPO UNA VEZ ESTÁ MONTADO?

El equipo tiene un par de ruedas de transporte integradas en el tubo estabilizador delantero. Siga las indicaciones del apartado DESPLAZAMIENTO DEL EQUIPO para transportar la unidad. Es importante que coloque el equipo en una estancia cómoda y acogedora. El equipo está diseñado para ocupar la mínima superficie de suelo posible. Mucha gente coloca el equipo enfrente de la televisión o de un ventanal. De ser posible, evite poner el equipo en un sótano sin acabar. Si quiere que el ejercicio le resulte una actividad diaria deseable, el equipo debe estar situado en un lugar cómodo.

¿PUEDO PEDALEAR HACIA ATRÁS EN EL EQUIPO?

El equipo le permite pedalear tanto hacia delante como hacia atrás para ejercitar y fortalecer varios músculos diferentes.

RESOLUCIÓN BÁSICA DE PROBLEMAS

PROBLEMA: La consola no se enciende.

SOLUCIÓN: Realice las siguientes comprobaciones:

- La toma de corriente a la que está enchufada la máquina funciona correctamente. Compruebe que no haya saltado el interruptor diferencial.
- Se está utilizando el cable de alimentación adecuado. Utilice únicamente el cable de alimentación suministrado. Realice una prueba de tensión en el cable de alimentación para asegurarse de que suministra la tensión de salida especificada en la etiqueta.
- El cable de alimentación no está aplastado ni dañado y está correctamente enchufado en la toma de corriente Y la máquina.
- Desenchufe el cable de alimentación. Extraiga la consola y compruebe que todas las conexiones de la consola estén bien enchufadas y no estén dañadas ni aplastadas. Desconecte y vuelva a conectar el cable de la consola.

PROBLEMA: La consola se enciende, pero los medidores de distancia/vatios/r. p. m. no funcionan.

SOLUCIÓN: Realice las siguientes comprobaciones:

- Desenchufe el cable de alimentación. Extraiga la consola y compruebe que todas las conexiones de la consola estén bien enchufadas y no estén dañadas ni aplastadas. Desconecte y vuelva a conectar el cable de la consola.
- Si con las anteriores acciones no se soluciona el problema, es posible que el sensor de velocidad o el imán se hayan descolocado o estén dañados.

PROBLEMA: Los niveles de resistencia parecen no funcionar bien, ya que resultan demasiado duros o demasiado blandos.

SOLUCIÓN: Realice las siguientes comprobaciones:

- Se está utilizando el cable de alimentación adecuado. Utilice únicamente el cable de alimentación suministrado.
- Restablezca la consola y deje que la resistencia recupere la posición predeterminada. Reinicie y vuelva a probar los niveles de resistencia.





RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA: El equipo emite crujidos o chirridos.

SOLUCIÓN: Realice las siguientes comprobaciones:

- El equipo se encuentra en una superficie nivelada.
- Afloje todos los pernos instalados durante el proceso de montaje, engrase las juntas, engrase las roscas y vuelva a apretar los pernos. Si los pernos se aflojan, aplique sellador de roscas azul y vuelva a apretarlos.

PROBLEMA: Cuando hay un dispositivo de audio conectado, no sale sonido por los altavoces o el sonido está distorsionado.

SOLUCIÓN: Compruebe que el cable de audio esté bien enchufado a la consola y al dispositivo de audio.

FRECUENCIA CARDÍACA (SOLO CON LOS PUÑOS MEDIDORES DEL PULSO)

Observe la estancia en la que hace ejercicio para ver si hay fuentes de interferencia, como luces fluorescentes, ordenadores, vallados subterráneos, sistemas de seguridad para el hogar o dispositivos con grandes motores. Estos elementos pueden causar mediciones irregulares de la frecuencia cardíaca.

Puede obtener una medición irregular en los siguientes casos:

- Si agarra los puños medidores de la frecuencia cardíaca con demasiada fuerza. Trate de mantener una presión moderada al agarrarse a los puños medidores de la frecuencia cardíaca.
- Si agarra los puños medidores de la frecuencia cardíaca durante todo el entrenamiento, ya que se detectan movimientos y vibraciones constantes. Si obtiene mediciones irregulares de la frecuencia cardíaca, pruebe a agarrar los puños solo el tiempo necesario para controlar la frecuencia cardíaca.
- Si respira con mucha fuerza durante el entrenamiento.
- Si lleva un anillo que le aprieta.
- Si tiene las manos secas o frías. Trate de humedecer las palmas de las manos frotándolas para que entren en calor.
- Si padece arritmia grave.
- Si padece arteriosclerosis o trastorno de la circulación periférica.
- Si tiene la piel de la palma de la mano especialmente gruesa.

¿NECESITA AYUDA?

Si este apartado de resolución de problemas no basta para solucionar el problema, deje de utilizar el equipo y apáguelo.



Consulte la información de contacto que figura en la TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener asistencia.

Es posible que, cuando llame, le pidan la siguiente información. Tenga estos elementos a mano:

- Nombre del modelo
- Número de serie
- Comprobante de compra (recibo o movimiento de la tarjeta de crédito)

Es posible que se le hagan algunas preguntas habituales en el ámbito de la resolución de problemas, como las siguientes:

- ¿Desde cuándo tiene este problema?
- ¿Este problema se produce siempre que utiliza la máquina? ¿Y con todos los usuarios?
- ¿En caso de que escuche un ruido, viene de la parte delantera o posterior? ¿Qué tipo de ruido es (golpes, ruidos intermitentes, crujidos, chirridos, etc.)?
- ¿Se han realizado las tareas de mantenimiento de la máquina según el PLAN de mantenimiento?

Con las respuestas a estas y otras preguntas, los técnicos podrán enviarle las piezas de repuesto adecuadas y el personal necesario para que usted y su equipo puedan volver a ponerse en marcha.

En el apartado de asistencia al cliente de nuestra página web, podrá encontrar más sugerencias de resolución de problemas.

MANTENIMIENTO

¿QUÉ TIPO DE MANTENIMIENTO RUTINARIO SE NECESITA?

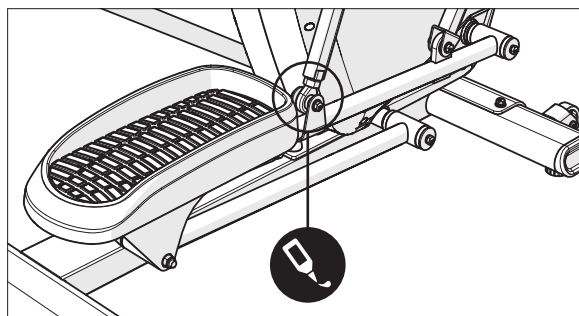
Se necesitan un mantenimiento y una limpieza mínimos. Si respeta este plan, conseguirá prolongar la vida útil de la máquina.

¿CÓMO LIMPIO EL EQUIPO?

Utilice limpiadores de agua y jabón únicamente. Nunca use disolventes en las piezas de plástico. Si mantiene el equipo y la estancia en la que lo utiliza limpios, los problemas de mantenimiento y las llamadas al servicio de asistencia serán mínimos. Por ello, le recomendamos seguir el siguiente plan de mantenimiento preventivo.

ADVERTENCIA

Para desconectar la alimentación del equipo, debe desenchufarse el cable de alimentación de la toma de corriente de la pared.



PLAN DE MANTENIMIENTO

ACCIÓN	FRECUENCIA
Limpie el equipo: • Apague el equipo desenchufando el cable de alimentación de la toma de corriente de la pared. • Limpie el equipo con un paño húmedo. No utilice nunca disolventes, ya que pueden causar daños en el equipo. • Inspeccione el cable de alimentación. Si el cable de alimentación está dañado, consulte la información de contacto situada en la parte posterior de la TARJETA DE INFORMACIÓN para pedir un repuesto. • Compruebe que el cable de alimentación no esté debajo del equipo ni en ninguna otra zona donde pueda aplastarse o cortarse durante el almacenamiento o el uso.	DIARIA
Limpie la zona situada bajo el equipo: • Apague el equipo desenchufando el cable de alimentación de la toma de corriente de la pared. • Desplace el equipo a una zona alejada. • Limpie o aspire las partículas de polvo u otros objetos que puedan haberse acumulado debajo del equipo. • Vuelva a poner el equipo en su posición anterior.	SEMANAL
• Inspeccione y apriete todos los pernos de montaje y los pedales de la máquina. • Limpie la suciedad que pueda haber en los brazos de los pedales y los brazos de enlace.	MENSUAL
• Lubrique el tornillo de unión con lubricante de silicona (incluido). Aplique 1-2 gotas en el lado izquierdo y derecho del enlace de los brazos.	BIMENSUAL





HT5.0

© 2019 Johnson Health Tech

Rev 1.0 A