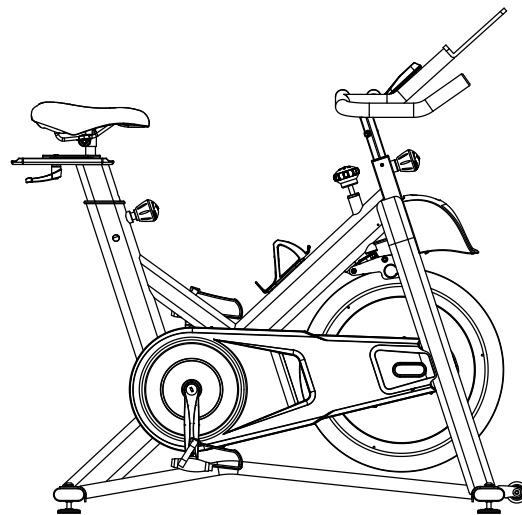




**HORIZON**  
FITNESS



# INSTRUKCJA OBSŁUGI ROWERU STACJONARNEGO

3 POLSKI



# MONTAŻ

## ⚠ OSTRZEŻENIE

Podczas procesu montażu istnieje kilka obszarów, na które należy zwrócić szczególną uwagę. Bardzo ważne jest, aby prawidłowo postępować zgodnie z instrukcją montażu i upewnić się, że wszystkie części są mocno dokręcone. Jeśli instrukcja montażu nie będzie przestrzegana, rower stacjonarny może mieć części, które nie są dokręcone i będą wydawać się luźne oraz mogą powodować irytujące dźwięki. Aby zapobiec uszkodzeniu roweru stacjonarnego, należy zapoznać się z instrukcją montażu i podjąć działania naprawcze.

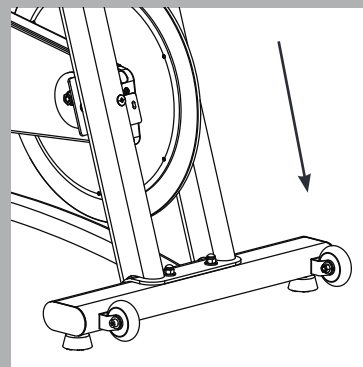
Przed przystąpieniem do pracy należy odszukać numer seryjny roweru znajdujący się na przednim stabilizatorze roweru i wpisać go w poniższe miejsce.

**WPROWADŹ SWÓJ NUMER SERYJNY W POLU PONIŻEJ:**

NUMER SERYJNY:

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

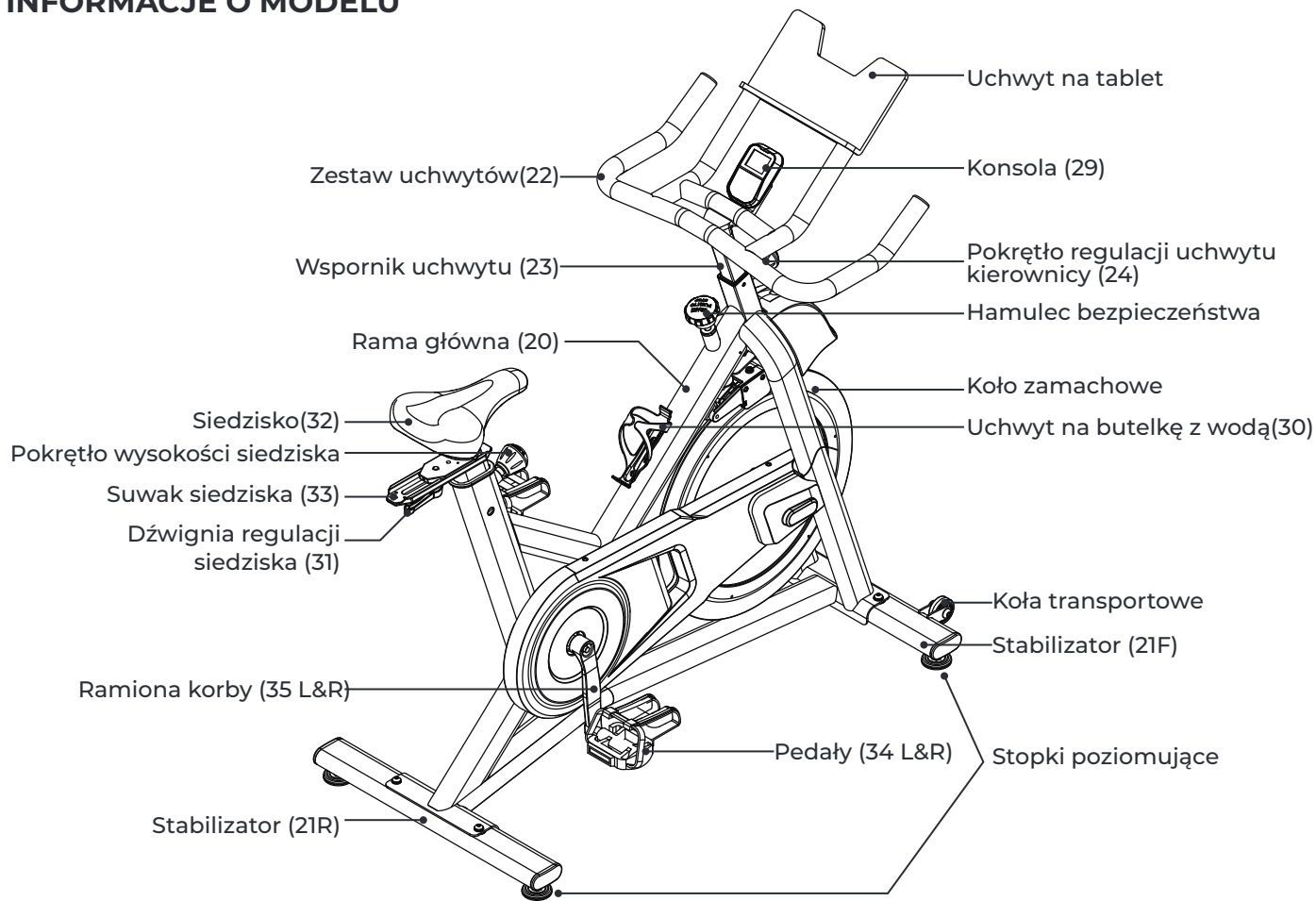
NAZWA MODELU: HORIZON



- » Powołaj się na NUMER SERYJNY i NAZWĘ MODELU podczas wzywania serwisu.
- » Pamiętaj, aby na karcie gwarancyjnej wpisać zarówno NUMER SERYJNY, jak i NAZWĘ MODELU..



## INFORMACJE O MODELU





## CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- Rama główna (20)
- Stabilizator przedni (21F)
- Stabilizator tylny (21R)
- Zestaw uchwytów (22)
- Wspornik uchwytu (23)
- Konsola (29)
- Zestaw pedałów(34 L&R)
- Zestaw wsporników siedziska (31, 32 & 33)

## OPAKOWANIE CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- 1 Zestaw montażowy

## MONTAŻ WSTĘPNY

### ROZPAKOWANIE

Ze względu na wagę roweru stacjonarnego **zaleca się, aby montaż wykonywały dwie osoby**. Rozpakuj produkt w miejscu, w którym będziesz go używać. Zaleca się położenie na podłodze wykładziny ochronnej. Umieścić karton na równej, płaskiej powierzchni i usunąć wszystkie materiały opakowania; nie wyrzucać materiałów opakowania do czasu zakończenia montażu.

**UWAGA:** Podczas każdego etapu montażu należy upewnić się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby są na miejscu i częściowo nagwintowane przed całkowitym dokręceniem **JEDNEJ** śruby.

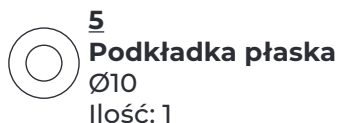
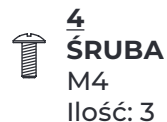
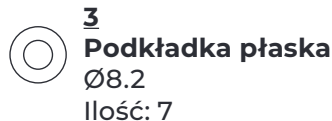
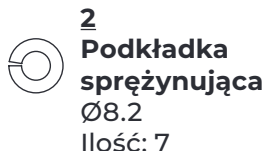
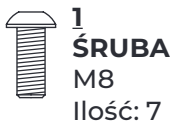
**UWAGA:** Lekkie zastosowanie smaru może pomóc w instalacji sprzętu. Zaleca się stosowanie dowolnego smaru, np. litowego smaru rowerowego.



### POTRZEBUJESZ POMOCY?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z Działem Obsługi Technicznej Klienta.

## ZESTAW MONTAŻOWY:



### Zestaw narzędzi

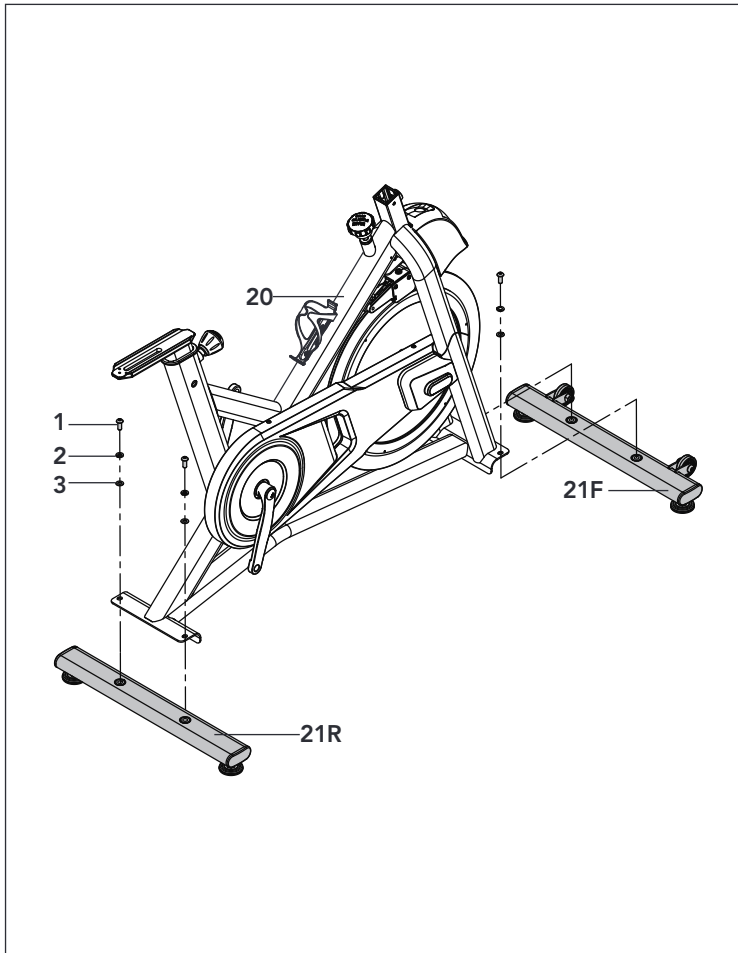
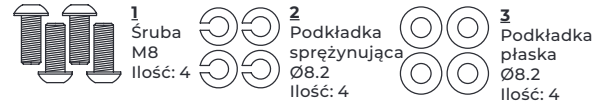
Klucz 5 mm  
Klucz 13/15mm  
Śrubokręt





# MONTAŻ ETAP 1

## CZĘŚCI DO ETAPU 1:

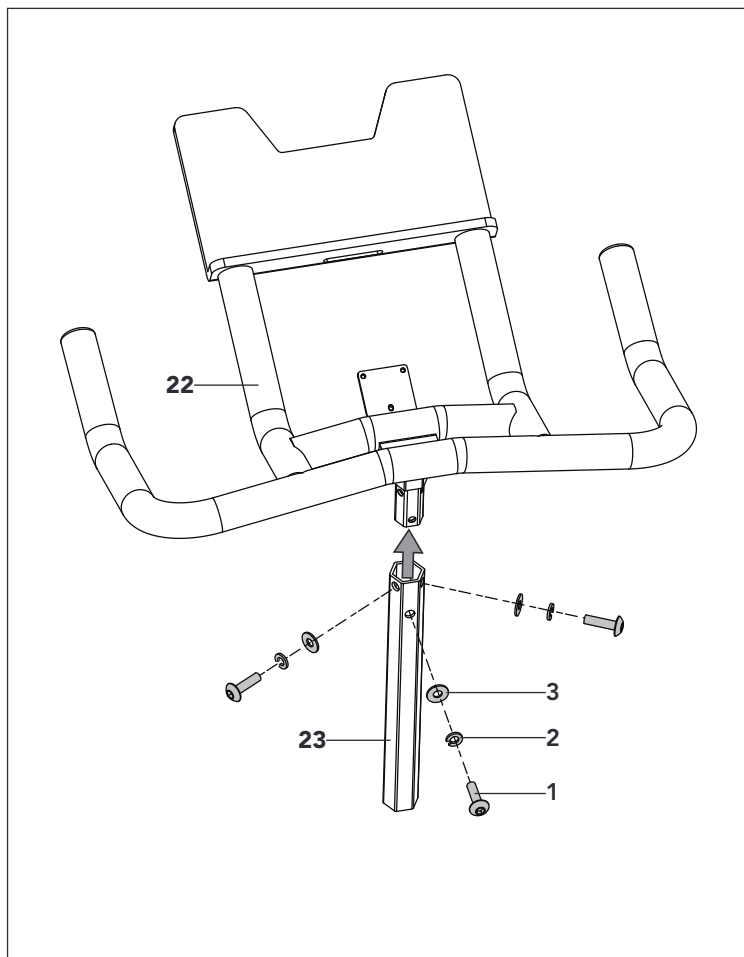
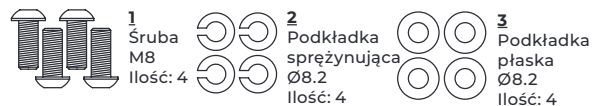


- 1.1 Otwórz opakowanie **Części do etapu 1**.
- 1.1 Przymocuj **Przedni stabilizator (21F)** i **Tylny stabilizator (21R)** do **Ramy głównej (20)** za pomocą **4 Śrub (1)**, **4 Podkładek sprężynujących (2)** i **4 Podkładek płaskich (3)**, a następnie mocno je dokręć.



# MONTAŻ ETAP 2

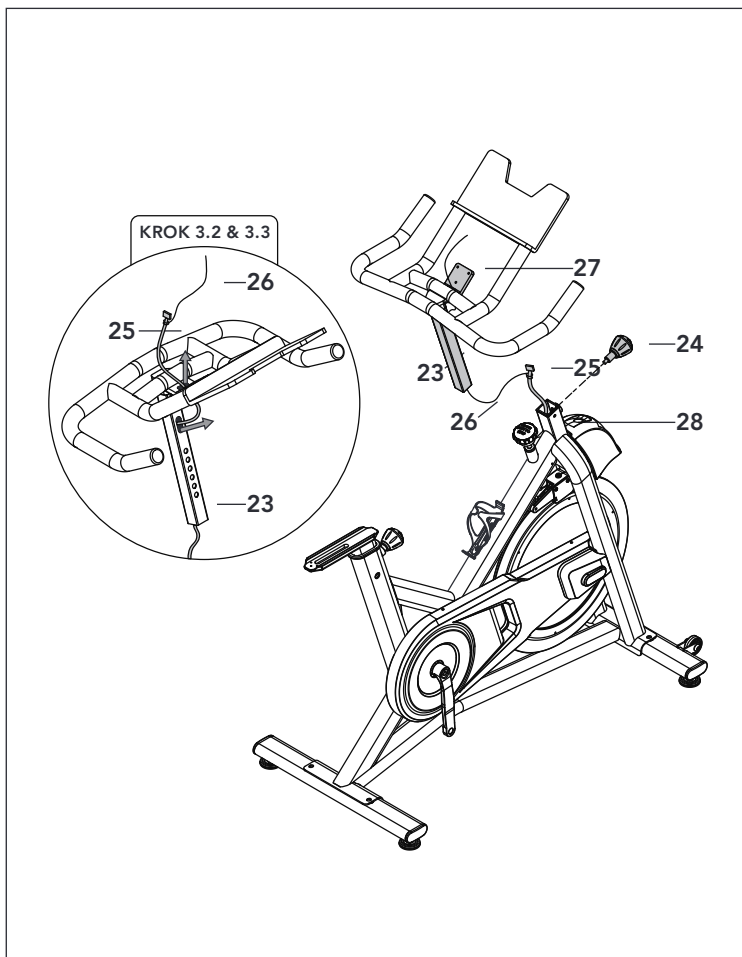
## CZĘŚCI DO ETAPU 2 :



- 2.1 Otwórz opakowanie **Części do etapu 2**.
- 2.2 Włóż **Uchwyt (22)** w **Wspornik uchwytu (23)** i zabezpiecz przód za pomocą **1 Śruby (1)**, **1 Podkładki sprężynującej (2)** i **1 Podkładki płaskiej (3)**. Nie dokręcaj sprzętu do końca **Etapu 2**.
- 2.3 Zabezpieczyć bok za pomocą **2 Śrub (1)**, **2 Podkładek sprężynujących (2)**, **2 Podkładek płaskich (3)**.
- 2.4 Całkowicie dokręcić śruby z **Etapów 2.2** i **2.3**.



## MONTAŻ ETAP 3



- 3.1 Obróć **Pokrętko regulacyjne (24)** w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby je całkowicie poluzować.
- 3.2 Podłącz **Przewód wiodący (26)** do **Przewodu konsoli (25)** i wyciągnij **Przewód konsoli (25)** z **Ramy głównej (28)** przez **Wspornik uchwyty (23)** i przez otwór z przodu **Wspornika uchwyty (23)**.
- 3.3 Przeciągnij **Przewód konsoli (25)** przez otwór we **Wsporniku konsoli (27)**.
- 3.4 Włóż **Wspornik uchwyty (23)** do **Ramy głównej (28)** i obróć **Pokrętko regulacyjne (24)**, aby zabezpieczyć.
- 3.5 Odłącz i wyrzuć **Przewód prowadzący (26)**.

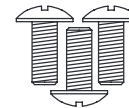
**UWAGA:** Należy uważać, aby nie przygnieść żadnych przewodów podczas montażu uchwyty.



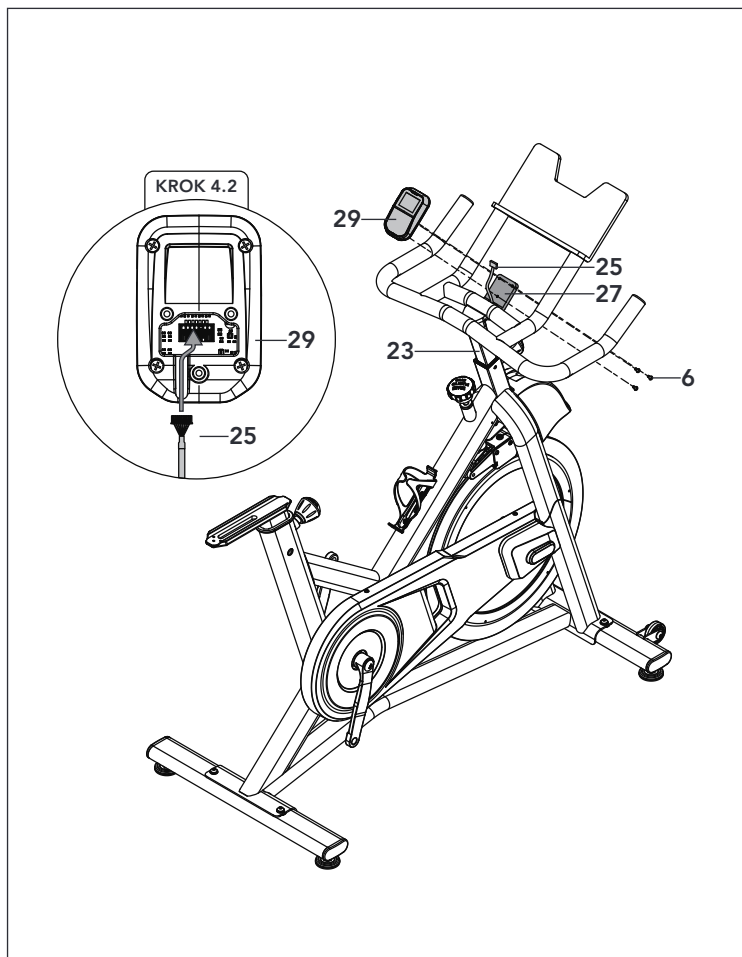


## MONTAŻ ETAP 4

### CZĘŚCI DO ETAPU 4 :



4  
Śruba  
M4  
Ilość: 3



- 4.1 Otwórz opakowanie **Części do etapu 4**.
- 4.2 Przymocuj **Przewód konsoli (25)** do **Konsoli (29)**
- 4.3 Ostrożnie włóż **Przewód konsoli (25)** do **Wspornika uchwyty (23)**.
- 4.4 Poprowadź **Przewód konsoli (25)** przez kanał z tyłu **Konsoli (29)**, aby uniknąć przyciśnięcia przewodu. Przymocuj **Konsolę (29)** do **Wspornika konsoli (27)** za pomocą **3 Śrub (4)**.

**UWAGA:** Podczas montażu konsoli należy uważać, aby nie przygnieść żadnych przewodów.

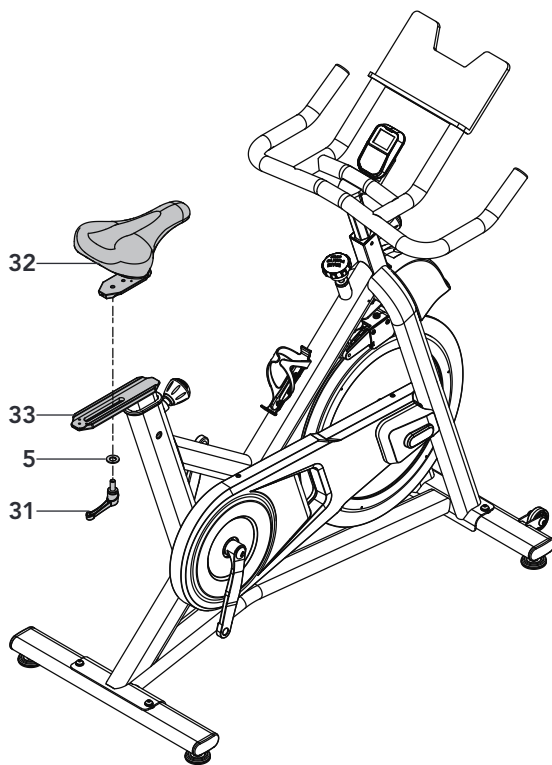


# MONTAŻ ETAP 5

## CZĘŚCI DO ETAPU 5 :



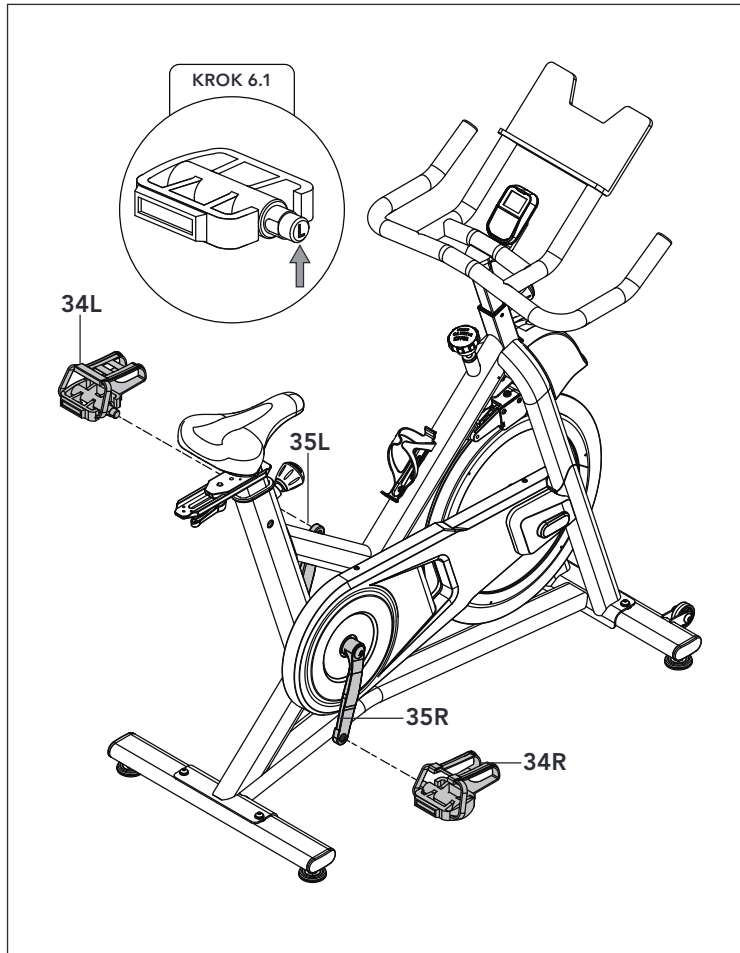
5  
Podkładka  
płaska  
Ø10  
Ilość: 1



- 5.1 Otwórz opakowanie **Części do etapu 5**.
- 5.2 Odkręcić **Dźwignię regulacyjną (31)** od **Siedziska (31)**.
- 5.3 Umieścić **Siedzisko (32)** na **Suwaku siedziska (33)**.
- 5.4 Zabezpieczyć **Siedzisko (32)** za pomocą **1 Podkładki płaskiej (5)** i **Dźwigni regulacyjnej (31)**.



## MONTAŻ ETAP 6



- 6.1 Zidentyfikujcie **Lewy pedał (34L)**, który na trzpieniu oznaczony jest literą L i **Prawy pedał (34R)** oznaczony literą R.
- 6.2 Włóż **Lewy pedał (34L)** do **Lewego ramienia korby (35L)** i dokręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- 6.3 Włóż **Prawy pedał (34R)** w **Prawe ramię korby (35R)** i dokręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- 6.4 Użyj **Klucza uniwersalnego** do pełnego dokręcenia pedałów.

Waga produktu: **38 kg / 85 lbs.**

Waga użytkownika: **113 kg / 250 lbs.**

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

**GRATULACJE!**

Udało Ci się zmontować Twój rower stacjonarny.



# DZIAŁANIE ROWERU STACJONARNEGO



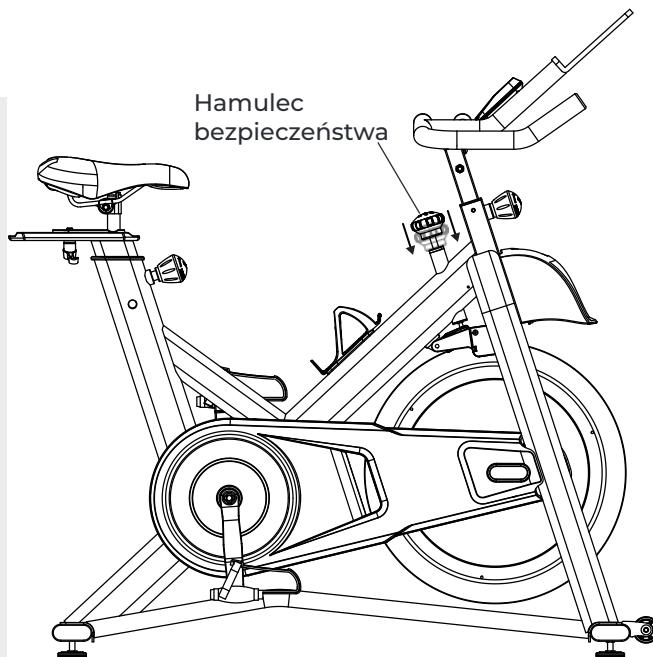
## STEROWANIE OPOREM I HAMULEC BEZPIECZEŃSTWA

Preferowany poziom trudności pedałowania (opór) można regulować skokowo za pomocą przycisków oporu na konsoli. Aby zwiększyć opór, naciśnij strzałkę w górę. Aby zmniejszyć opór, wciśnij strzałkę w dół.

### DLA ROWERÓW STACJONARNYCH:

#### **⚠ OSTRZEŻENIE**

- Upewnij się, że buty są zamocowane w koszyku na palce (jeśli jest dostępny).
- Zastosuj pełne obciążenie oporowe, gdy rower stacjonarny nie jest używany, aby zapobiec urazom spowodowanym przez ruchome elementy przekładni napędowej.
- Urządzenie nie posiada swobodnie poruszającego się koła zamachowego; pedały będą poruszać się razem z kołem zamachowym, aż do jego zatrzymania. Wymagane jest zmniejszenie prędkości w sposób kontrolowany. Aby natychmiast zatrzymać koło zamachowe, należy mocno nacisnąć hamulec bezpieczeństwa. Należy zawsze pedałować w sposób kontrolowany i dopasować żądaną prędkość do własnych możliwości. Wciśnięcie hamulca bezpieczeństwa w dół = zatrzymanie awaryjne.
- W urządzeniu zastosowano stałe koło zamachowe, które wytwarza moment obrotowy i sprawia, że pedały obracają się nawet po zaprzestaniu pedałowania lub gdy stopy użytkownika zsuną się z urządzenia. **NIE NALEŻY PRÓBOWAĆ ZDEJMOWAĆ STÓP Z PEDAŁÓW ANI DEMONTOWAĆ URZĄDZENIA, DOPÓKI PEDAŁY I KOŁO ZAMACHOWE NIE ZATRZYMAJĄ SIĘ CAŁKOWICIE.** Nieprzestrzeganie tych instrukcji może prowadzić do utraty kontroli i możliwości odniesienia poważnych obrażeń.

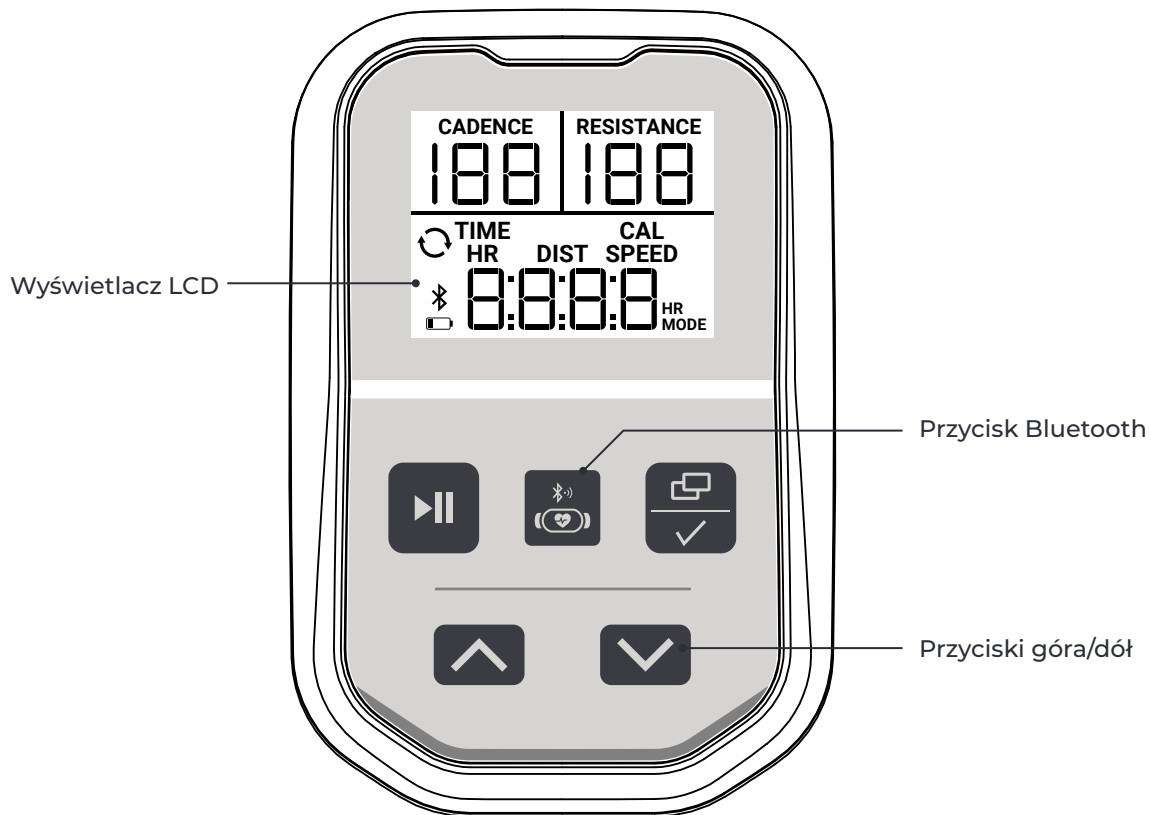


### REGULACJA SIEDZISKA I UCHWYTU KIEROWNICY NA ROWERZE STACJONARNYM (JEŚLI JEST DOSTĘPNA)

Obróć dźwignię lub pokrętło regulacyjne w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby przesunąć siedzisko lub uchwyt do przodu lub do tyłu w celu regulacji poziomej; podnosząc lub opuszczając siedzisko lub uchwyt drugą ręką w celu regulacji wysokości. Obróć dźwignię lub pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować pozycję. Nie należy regulować wysokości siedziska lub uchwytu poza znak MAX lub punkty regulacji na wsporniku.



# KONSOLA










## WYŚWIETLACZ KONSOLI

### Wyświetlacz LCD:

W trybie ćwiczeń, górne okno LCD będzie zawsze wyświetlało Kondycję i Opór.

Dolna część wyświetlacza może pokazywać: Czas, Kalorie (Cal), Tętno (HR), Dystans (Dist) i Prędkość. Istnieje również domyślna funkcja  która wyświetla każdy z wymienionych typów danych przez 5 sekund przed przejściem do następnego. Aby zablokować dolną część do wyświetlania konkretnych danych, naciskaj przycisk Enter  / Display  aż pojawi się oznaczenie żądanych wartości. Aby powrócić do cyklicznego wyświetlania danych, należy naciskać przycisk Enter  / Display  do momentu wyświetlenia dwóch strzałek.


### Przyciski Góra&Dół(/):

Naciśnij przyciski Góra i Dół(/) aby zwiększyć i zmniejszyć ustawienia: Opór lub Czas.












W trybie ćwiczeń, strzałki Góra i Dół będą regulować opór o 1. Jeśli przytrzymasz przyciski strzałek przez ponad 1/2 sekundy, zakres oporu będzie wzrastał/spadał o 5 do momentu zwolnienia.

## OBSŁUGA KONSOLI

### Ustawienia ręczne:

Naciśnij przycisk Start/Stop  aby rozpocząć szybki trening manualny. W tym trybie opór zacznie się od 0, a czas będzie się liczył w górę od 0 sekund.

### Dostosuj swój trening do własnych potrzeb:

Naciśnij Enter  / Display  aż zacznie migać czas. Użyj przycisków góra/dół / aby ustawić żądany czas treningu, a następnie naciśnij przycisk Enter  / Display  aby potwierdzić żądany czas. Po potwierdzeniu, zacznie migać zakres oporu początkowego. Ustawić pożądaną opór początkowy za pomocą przycisków góra / dół / i potwierdzić przyciskiem Enter  / Display . Naciśnij Start  aby rozpocząć trening z żądanym czasem i oporem. Po rozpoczęciu programu indywidualnego, Timer będzie odliczał od żądanego czasu, a opór rozpocznie się od wybranego oporu. Podczas treningu można nadal regulować opór na różne wartości.


### Oszczędzanie energii:

Aby zminimalizować zużycie energii, Twoje urządzenie automatycznie przejdzie w tryb oszczędzania energii (ERP), gdy nie jest używane, a konsola zostanie szybko wybudzona za pomocą jednego przycisku.

# JAK PRZEŁĄCZAĆ SIĘ MIĘDZY TRYBEM APLIKACJI I TRYBEM POMIARU TĘTNA BT

## Strona główna - P1

### Podłączenie do aplikacji (tryb domyślny)


W przypadku korzystania z aplikacji innej firmy należy włączyć w urządzeniu funkcję Bluetooth (BT) i postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi parowania aplikacji. Upewnij się, że konsola rowerowa nie jest połączona z żadnym innym urządzeniem BT, sprawdzając, czy na konsoli nie świeci się symbol  BT.

Jeśli chcesz używać paska BT HR z aplikacją innej firmy, która to umożliwia, połącz się z paskiem HR z poziomu interfejsu aplikacji (postępuj zgodnie z instrukcjami aplikacji, aby znaleźć i połączyć się z paskiem HR).



Postępuj zgodnie z instrukcjami aplikacji innej firmy, aby uruchomić program. Niektóre wymagają uruchomienia z wewnętrznej strony aplikacji, inne wymagają, abyś najpierw nacisnął przycisk **Start** konsoli.

Aby zatrzymać trening, należy zakończyć jazdę w aplikacji End Ride i nacisnąć przycisk **Stop** na konsoli przez 3 sekundy.


### Podłączenie do paska HR (domyślnie wyłączone)

Aby uzyskać dostęp do trybu HR Strap, upewnij się, że konsola nie jest aktualnie połączona z żadnym urządzeniem Bluetooth (BT), sprawdzając, czy na konsoli nie jest wyświetlany symbol  BT.

Załóż pas HR, upewnij się, że przeczytałeś instrukcję obsługi pasa. Uwaga: Niektóre paski HR stykające się z klatką piersiową muszą być wilgotne, aby precyzyjnie odczytać HR.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk Bluetooth  przez kilka sekund, aż w prawym rogu LCD wyświetli się symbol "HR MODE". Gdy konsola wykryje pasek BT HR, na wyświetlaczu LED pojawi się symbol .

Naciśnij Start, aby rozpocząć trening, a konsola powinna pokazać tętno.

Aby wyjść z trybu HR Strap, odłącz urządzenie BT HR i upewnij się, że symbol BT zniknął z wyświetlacza. Następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk Bluetooth  przez kilka sekund, aż na wyświetlaczu LED zniknie napis "HR MODE". UWAGA: odłączenie Bluetooth od konsoli powinno potrwać kilka sekund.





"JOHNSON HEALTH TECH. POLAND" Sp. z o.o.  
Gate One Business Park  
ul. Działkowa 62  
02-234 Warszawa, Polska

☎ 22 280 94 30

✉ kontakt@johnsonfitness.eu

[www.johnsonfitness.pl](http://www.johnsonfitness.pl)

[www.johnsonhealthtech.com/pl/pol](http://www.johnsonhealthtech.com/pl/pol)