



HORIZON
FITNESS

BIEŻNIA

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy zapoznać się z instrukcją obsługi.

MONTAŻ



⚠ OSTRZEŻENIE

Podczas procesu montażu należy zwrócić szczególną uwagę na kilka obszarów. Bardzo ważne jest prawidłowe przestrzeganie instrukcji montażu i upewnienie się, że wszystkie części są mocno dokręcone. W przypadku nieprzestrzegania instrukcji montażu bieżnia może mieć niedokręcone części, które będą wydawać się luźne i mogą powodować irytujące dźwięki. Aby zapobiec uszkodzeniu bieżni, należy zapoznać się z instrukcją montażu i podjąć działania naprawcze.

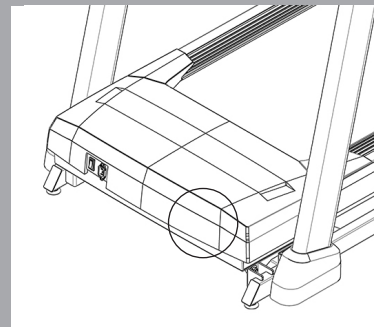
Przed przystąpieniem do dalszych czynności należy odszukać numer seryjny bieżni znajdujący się na białej naklejce z kodem kreskowym w pobliżu włącznika/wyłącznika zasilania i przewodu zasilającego, a następnie wprowadzić go w poniższym polu.

WPROWADŹ NUMER SERYJNY I NAZWĘ MODELU W POLACH PONIŻEJ:

NUMER SERYJNY:

TM

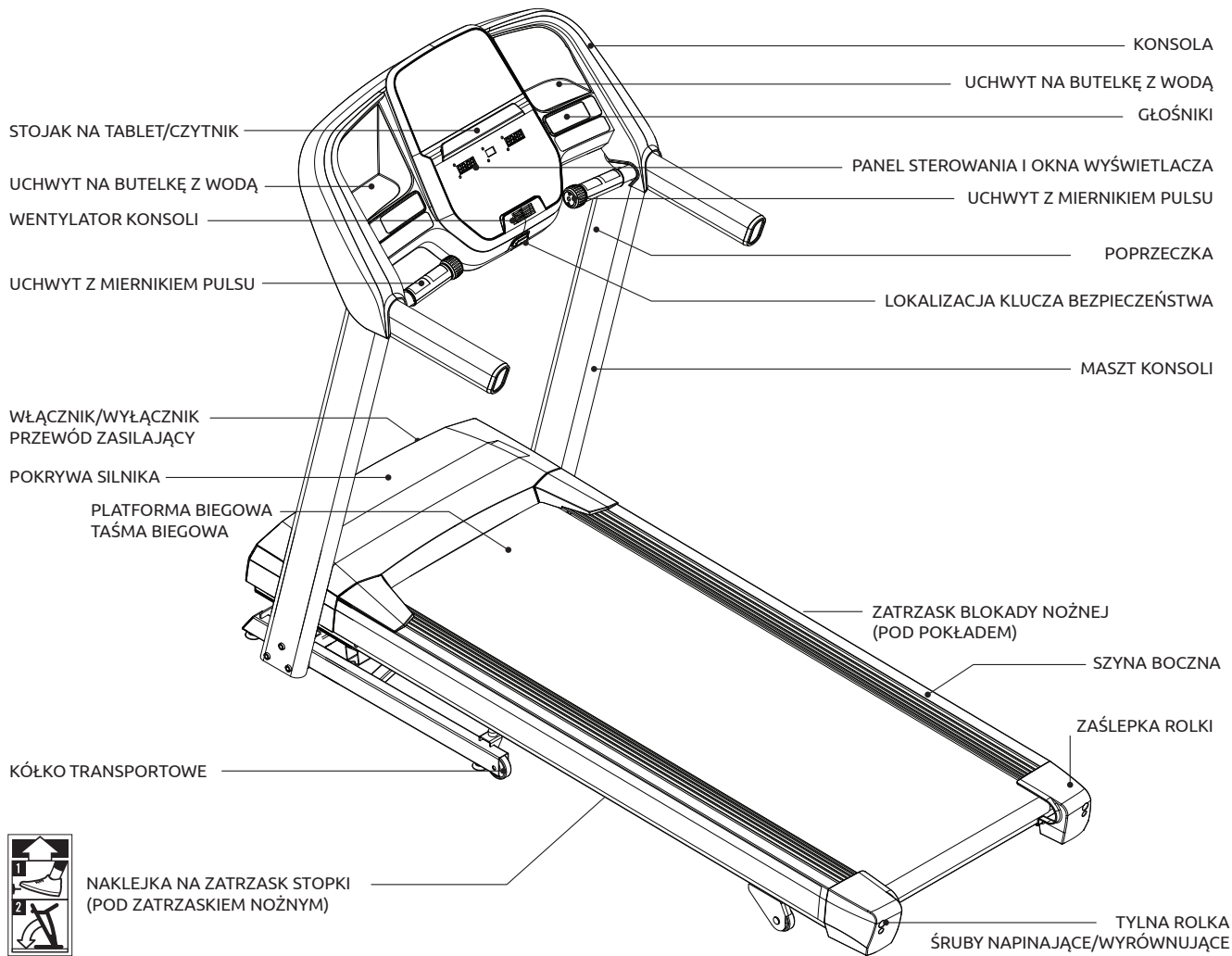
LOKALIZACJA NUMERU SERYJNEGO



NAZWA MODELU: HORIZON

BIEŻNIA

» Podczas wzywania serwisu należy podać NUMER SERYJNY i NAZWĘ MODELU.



NARZĘDZIA W ZESTAWIE:

- 6 mm Klucz T
- 6 mm Klucz L

CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- 1 Zestaw konsoli
- 2 Maszty konsoli
- 1 Zestaw osprzętu
- 1 Klucz bezpieczeństwa
- 1 Kabel przejściówki audio
- 1 Butelka smaru silikonowego
(dla 2 aplikacji)



POTRZEBUJESZ POMOCY?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z działem Pomoc techniczna.

MONTAŻ WSTĘPNY

OSTRZEŻENIE

NIE PRÓBUJ PODNOSIĆ BIEŻNI! Nie należy przenosić ani podnosić bieźni z opakowania, dopóki nie zostanie to określone w instrukcji montażu. Można usunąć plastikową folię z masztów konsoli.

ROZPAKOWYWANIE

Umieść karton z bieźnią na równej, płaskiej powierzchni. Zaleca się położenie na podłodze wykładziny ochronnej. Podczas przenoszenia i transportu urządzenia należy zachować OSTROŻNOŚĆ. Nigdy nie otwieraj pudełka, gdy znajduje się ono na boku. Po usunięciu pasków mocujących nie należy podnosić ani transportować urządzenia, jeśli nie jest ono w pełni zmontowane. Urządzenie należy rozpakować i zmontować w miejscu, w którym będzie używane. Bieżnia w obudowie jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe i w przypadku niewłaściwego użytkowania może się otworzyć.

OSTRZEŻENIE

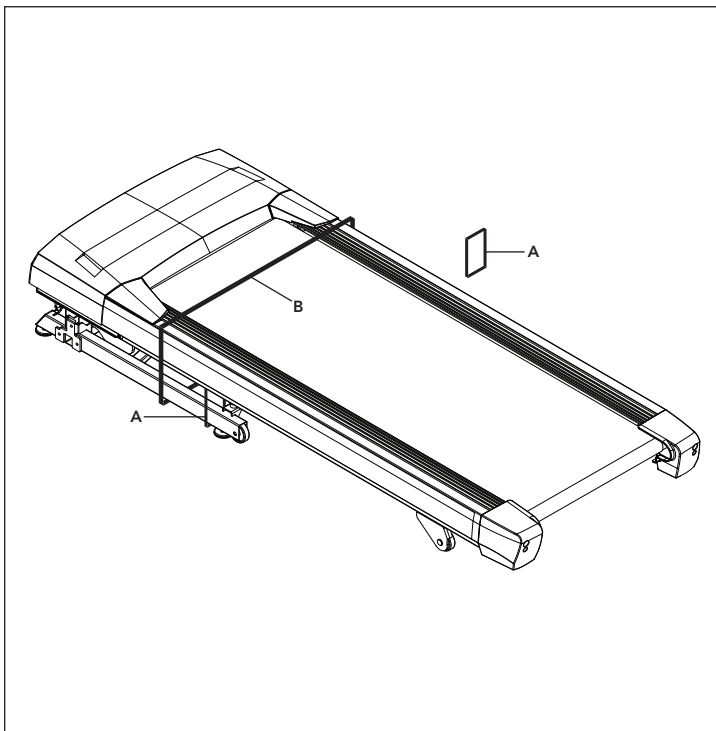
NIEPRZESTRZEGANIE TYCH INSTRUKCJI MOŻE SPOWODOWAĆ OBRAŻENIA!

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

UWAGA: Lekkie nałożenie smaru może pomóc w montażu osprzętu. Zalecany jest dowolny smar, taki jak litowy smar rowerowy.



ROZPAKOWYWANIE



- A Odetnij żółte paski mocujące i wyjmij maszty konsoli oraz inne komponenty z pudełka.
- B Po ustawieniu bieżni na równym podłożu odetnij PASKI (A) po lewej i prawej stronie.
- C Odetnij CZERWONY PASEK (B), aby zwolnić taśmę mocującą platformę do składanej ramy.

UWAGA: Po przecięciu czerwonych pasków **NIE WOLNO** podnosić bieżni, odwracać jej do góry nogami ani kłaść na boku. Bieżnia posiada amortyzatory gazowe wysokiego ciśnienia, które mogą się otworzyć, potencjalnie powodując obrażenia. Urządzenie należy transportować **WYŁĄCZNIE** na podłożu i **WYŁĄCZNIE** po jego całkowitym złożeniu i ustawieniu w pozycji pionowej z zabezpieczonym zatrząskiem.

- D Ostrożnie podnieś bieżnię do góry od tyłu, aby wyjąć całą zawartość spod bieżni. Nie obracaj bieżni na bok i nie podnoś jej od przodu.

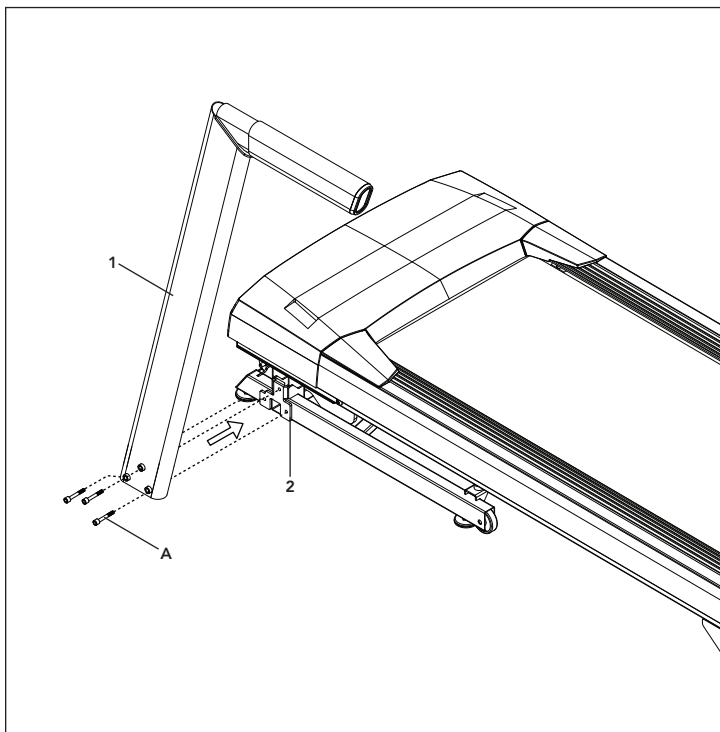
MONTAŻ KROK 1



OSPRZĘT DLA KROKU 1			
CZĘŚĆ	TYP	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA	M8	3

- A Otwórz **OSPRZĘT DLA KROKU 1**.
- B Przymocuj **LEWY MONTAŻ KONSOLI (1)** do **RAMY PODSTAWY (2)** za pomocą 3 **ŚRUB (A)**.

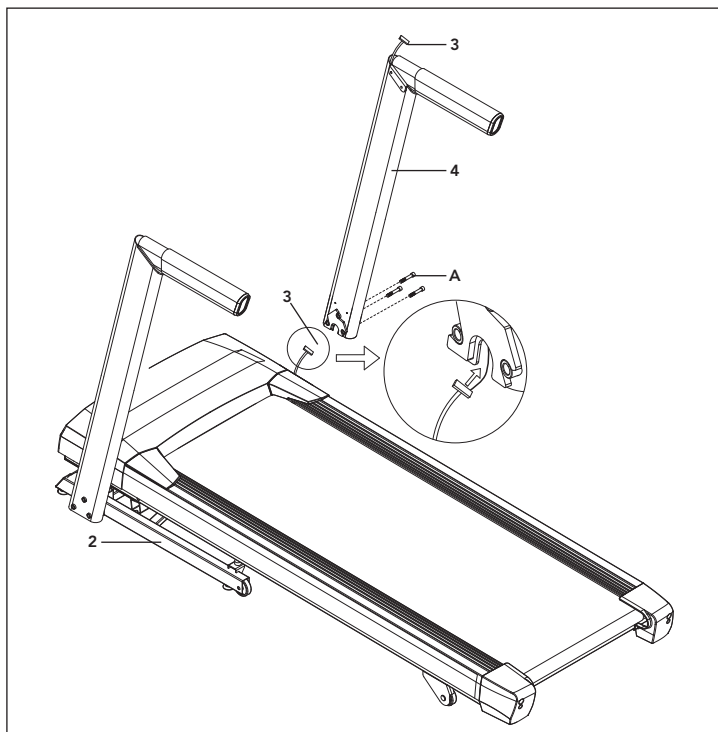
UWAGA: Nie dokręcaj śrub do końca **KROKU 3**.



MONTAŻ KROK 2

OSPRZĘT DLA KROKU 1

CZĘŚĆ	TYP	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA	M8	3



- A Otwórz **OSPRZĘT DLA KROKU 2**.
- B Podłącz **PRZEWÓD** do dolnego końca **KABLA KONSOLI (3)**. Przeciągnij **PRZEWÓD** przez **PRAWY MASZT KONSOLI (4)**. Po przeciągnięciu przewodu przez maszt, górna część **KABLA KONSOLI (3)** powinna znajdować się na **WSPORNIKU MONTAŻOWYM**.
- C Przymocuj prawy **MASZT KONSOLI (4)** do **RAMY GŁÓWNEJ (2)** za pomocą 3 **ŚRUB (A)**.

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

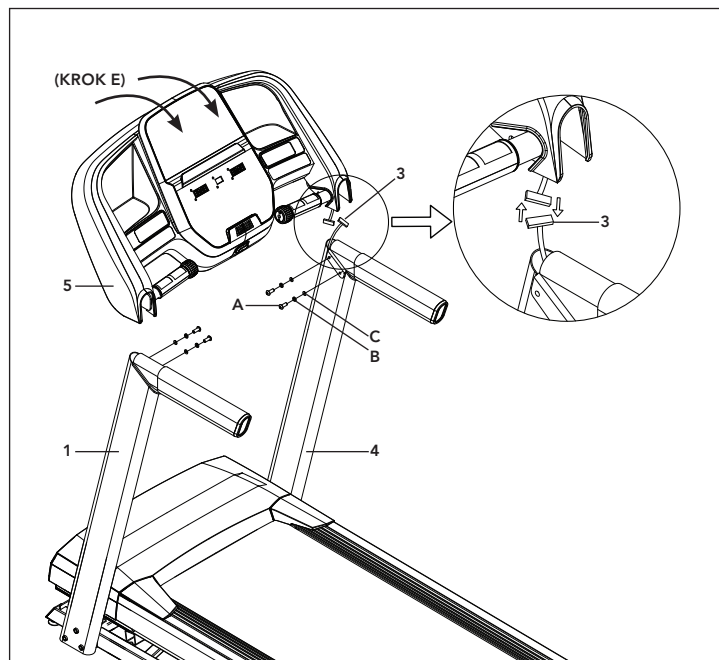
UWAGA: Nie dokręcaj śrub do końca **KROKU 3**.



MONTAŻ KROK 3

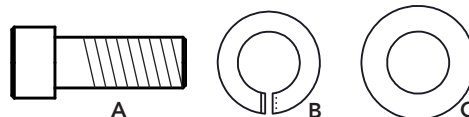


OSPRZĘT DLA KROKU 3			
CZĘŚĆ	TYP	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA	M8	4
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	Ø8.0	4
C	PODKŁADKA PŁASKA	Ø8.2	4



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

- A Otwórz **OSPRZĘT DLA KROKU 3**.
- B Delikatnie umieść **KONSOLĘ (5)** na **MASZTACH KONSOLI (1 i 4)**. Przymocuj najpierw lewą stronę za pomocą **2 ŚRUB (A)**, **2 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **2 PŁASKICH PODKŁADEK (C)**.
- C **KABLE KONSOLI (3)** są schowane w **PRAWYM PASIE KONSOLI (4)**. Za pomocą przewodu zasilającego ostrożnie wyciągnij **KABEL KONSOLI (3)** z **MASKI PRAWEJ KONSOLI (4)**. Odłącz przewód i wyrzuć go. Podłącz **KABLE KONSOLI (3)** i ostrożnie umieść przewody w masztach, aby uniknąć uszkodzeń.
- D Przymocuj **PRAWĄ STRONĘ KONSOLI (5)** za pomocą **2 ŚRUB (A)**, **2 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **2 PŁASKICH PODKŁADEK (C)**.
- E Pociągnij górną część **KONSOLI (5)** w kierunku tylnej części bieżni i **PRZYTRZYMAJ**, dokręcając śruby po **LEWEJ I PRAWEJ STRONIE (A)**.
- F **PAMIĘTAJ** o całkowitym dokręceniu **WSZYSTKICH ŚRUB I WKRĘTÓW** po zakończeniu montażu.





MONTAŻ ZAKOŃCZONY!

Przed pierwszym użyciem należy nasmarować platformę bieżni, postępując zgodnie z instrukcjami zawartymi w rozdziale dotyczącym konserwacji w **INSTRUKCJI OBSŁUGI BIEŻNI.**

WAGA PRODUKTU

79 kg / 173.8 lbs.

UDŹWIG UŻYTKOWNIKA

220v : 124 kg / 275 lbs. , 110v : 135 kg / 300 lbs.

WYMIARY (L×W×H)

181 x 84 x 146 cm / 71" x 33" x 57"

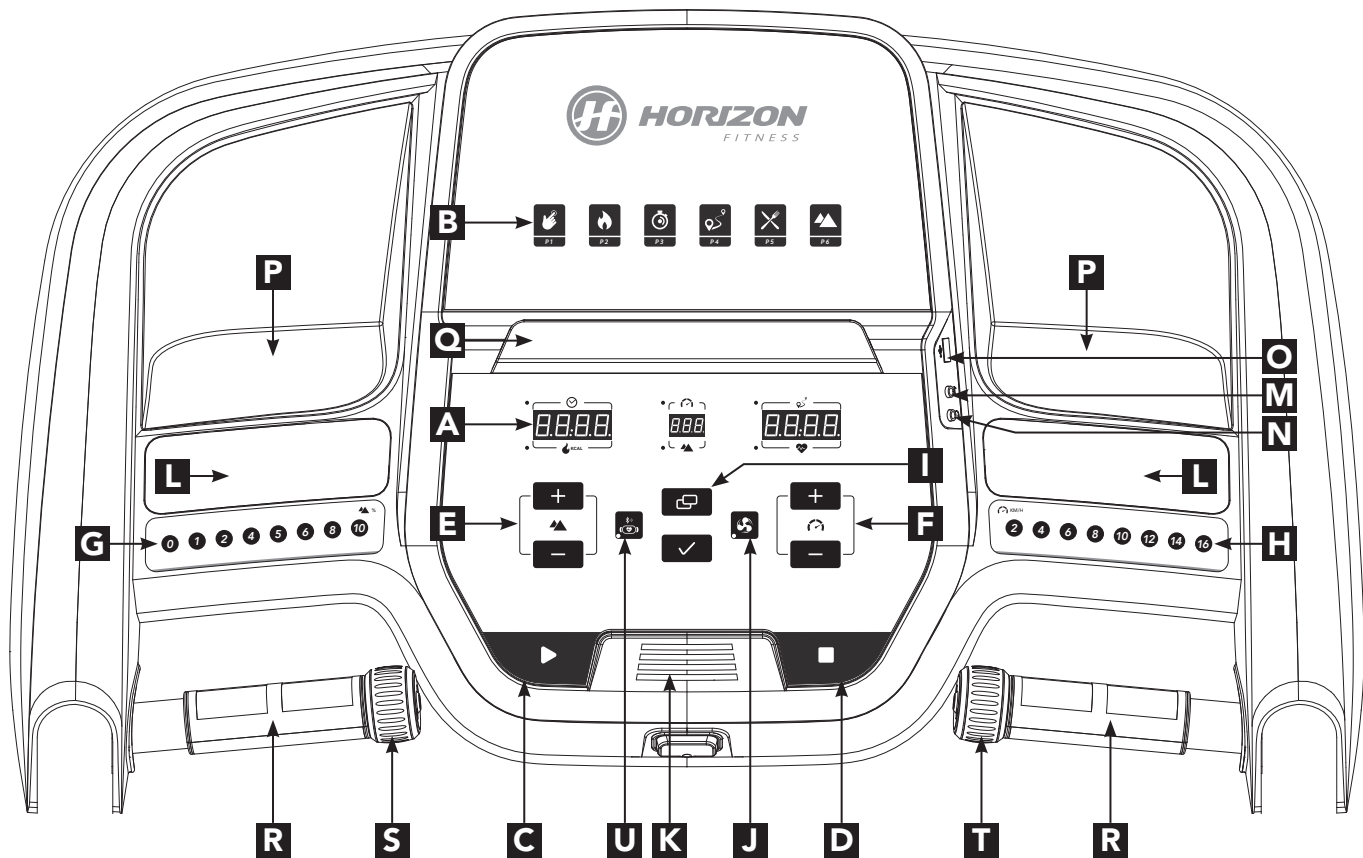
OBSŁUGA BIEŻNI



W tej sekcji wyjaśniono, jak korzystać z konsoli bieźni i oprogramowania.

Sekcja **PODSTAWOWA OBSŁUGA** w instrukcji obsługi bieźni zawiera instrukcje dotyczące następujących czynności:

- LOKALIZACJA BIEŻNI
- UŻYWANIE KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA
- SKŁADANIE BIEŻNI
- PRZESUWANIE BIEŻNI
- POZIOMOWANIE BIEŻNI
- NAPINANIE PASA BIEŻNEGO
- CENTROWANIE PASA BIEŻNEGO
- KORZYSTANIE Z FUNKCJI TĘTNO

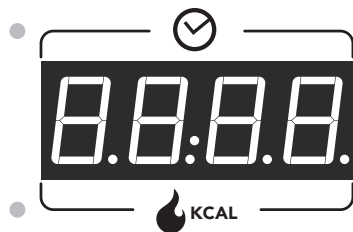


OBSŁUGA KONSOLI







Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się folia ochronna, którą należy usunąć przed użyciem.

- A) **WYŚWIETLACZ LED:** Nachylenie, prędkość, czas, dystans, kalorie, tętno.
- B) **WSKAŹNIKI TRENINGU:** Wskazują trening ustawiony dla bieżącego programu.
- C) **START:** Naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, rozpocząć trening lub wznowić ćwiczenie po przerwie.
- D) **STOP:** Naciśnij, aby wstrzymać/zakończyć trening. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę.
- E) **PRZYCISKI NACHYLENIA +/-:** Służy do regulacji nachylenia w małych krokach (co 0,5%).
- F) **PRZYCISKI PRĘDKOŚCI +/-:** Służy do regulacji prędkości w małych krokach (co 0,1 km/h).
- G) **SZYBKIE PRZYCISKI NACHYLENIA:** Używany do szybszego osiągnięcia pożądanego nachylenia.
- H) **PRZYCISKI SZYBKIEGO DOSTĘPU:** Używany do szybszego osiągnięcia pożądaney prędkości.
- I) **ZMIANA WYŚWIETLACZA:** Naciśnij, aby zmienić informacje zwrotne na wyświetlaczu podczas treningu.
- J) **KLAWISZ WENTYLATORA:** Naciśnij, aby włączyć lub wyłączyć wentylator.
- K) **WENTYLATOR:** Osobisty wentylator treningowy.
- L) **GŁOŚNIKI:** Muzyka jest odtwarzana przez głośniki, gdy odtwarzacz cd / mp3 jest podłączony do konsoli.
- M) **GNIAZDO AUDIO:** Podłącz odtwarzacz cd / mp3 do konsoli za pomocą dołączonego kabla złącza audio.
- N) **WYJŚCIE AUDIO / GNIAZDO SŁUCHAWKOWE:** Podłącz słuchawki do tego gniazda, aby słuchać muzyki przez słuchawki. Uwaga: po podłączeniu słuchawek do gniazda słuchawkowego dźwięk nie będzie wydostawał się przez głośniki.
- O) **WEJŚCIE USB:** Moc wyjściowa USB 1A/5V.
- P) **KIESZENIE NA BUTELKI Z WODĄ:** Posiada osobisty sprzęt treningowy.
- Q) **STOJAK NA TABLET/CZYTNIK:** Pomieści tablet lub materiał do czytania.
- R) **UCHWYTY DO POMIARU TĘTNA:** Używany do pomiaru tętna.
- S) **REGULACJA NACHYLENIA:** Służy do regulacji nachylenia w małych krokach (0,5%).
- T) **REGULACJA PRĘDKOŚCI:** Służy do regulacji prędkości w małych krokach (0,1 km/h).
- U) **BLUETOOTH TĘTNO LUB TABLET:** Bluetooth domyślnie łączy się z tabletem, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 5 sekund, aby połączyć się z pasem do pomiaru tętna Bluetooth. Po sparowaniu z pasem na klatkę piersiową konsola nie sparuje się z tabletem; aby włączyć komunikację z tabletem, naciśnij i przytrzymaj przycisk Bluetooth przez 5 sekund lub zresetuj zasilanie. Dioda LED zaświeci się, gdy konsola zostanie sparowana z urządzeniem BT.
* W przypadku korzystania z aplikacji innej firmy należy włączyć Bluetooth (BT) urządzenia i postępować zgodnie z instrukcjami parowania aplikacji. Upewnij się, że konsola nie jest połączona z żadnym innym urządzeniem BT, sprawdzając, czy na konsoli nie świeci się symbol BT.





OKNA WYŚWIETLACZA

-  **CZAS:** Wyświetlany jako minuty : sekundy. Wyświetlanie czasu pozostałego do zakończenia treningu lub czasu, który upłynął.
-  **PRĘDKOŚĆ:** Wyświetlana jako km/h. Wskazuje, jak szybko porusza się powierzchnia do chodzenia lub biegania.
-  **ODLEGŁOŚĆ:** Wyświetlany w kilometrach. Wskazuje przebyty lub pozostały dystans podczas treningu.
-  **KALORIE:** Całkowita liczba spalonych kalorii lub kalorii pozostałych do spalenia podczas treningu.
-  **NACHYLENIE:** Wyświetlane w procentach. Wskazuje nachylenie powierzchni do chodzenia lub biegania.
-  **TĘTNO:** Wyświetlane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna (wyświetlane po zetknięciu obu uchwytów do pomiaru tętna).



ROZPOCZĘCIE

- 1) Upewnij się, że na pasie nie znajdują się żadne przedmioty, które mogłyby utrudniać ruch bieżni.
- 2) Podłącz przewód zasilający i włącz bieżnię. (Przełącznik ON/OFF znajduje się obok przewodu zasilającego).
- 3) Stań na bocznych poręczach bieżni.
- 4) Przymocuj klips klucza bezpieczeństwa do części ubrania, upewniając się, że jest on zabezpieczony i nie odłączy się podczas pracy.
- 5) Włóż klucz bezpieczeństwa do otworu w konsoli.
- 6) Dostępne są dwie opcje rozpoczęcia treningu:

A) SZYBKIE URUCHAMIANIE

Wystarczy nacisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.
Czas, dystans i kalorie będą liczone od zera. LUB...

B) WYBIERZ TRENING LUB CEL

- 1) Wybierz PROGRAM za pomocą przycisków +/- i naciśnij ENTER, gdy zostanie wyświetlony żądany PROGRAM.
- 2) Dostosuj USTAWIENIE za pomocą przycisków +/- i naciśnij ENTER, gdy zostanie wyświetlone żądane USTAWIENIE.
- 3) Naciśnij START, aby rozpocząć.

UWAGA: Nie gwarantujemy kompatybilności połączenia naszego urządzenia treningowego przez BT lub BT FTMS z urządzeniami mobilnym typu smartfon, tablet, zegarek, itp. ... innych producentów sprzętu i/lub aplikacji treningowych.

Urządzenia mobilne oraz aplikacje są nieustannie aktualizowane w zakresie systemów operacyjnych, sposobu działania i łączenia się przez moduły BT, WiFi.

Nie mając wpływu na sposób działania, łączenie się, budowę innych produktów na rynku nie możemy zagwarantować poprawnej współpracy naszych urządzeń w zakresie komunikacji Wifi, BT lub/i obsługi aplikacji treningowych innych producentów.



PROFILE TRENINGOWE



P1) RĘCZNY: Ręczna regulacja prędkości i nachylenia podczas treningu.



P2) SPALANIE TŁUSZCZU: Trening zaprojektowany specjalnie z myślą o spalaniu tkanki tłuszczowej. Wspomaga utratę wagi poprzez zwiększanie i zmniejszanie prędkości i nachylenia, utrzymując użytkownika w strefie spalania tłuszczu. Obejmuje 10 poziomów.

Prędkość i nachylenie zmieniają się, segmenty powtarzają się co 30 sekund.

Segment		Rozgrzewka		1	2	3	4	5	6	7	8
Czas		4:00 Mins		30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec
Poziom 1	Nachylenie	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Prędkość (mph)	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
	Prędkość (km/h)	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4
Poziom 2	Nachylenie	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Prędkość (mph)	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
	Prędkość (km/h)	0.8	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
Poziom 3	Nachylenie	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Prędkość (mph)	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
	Prędkość (km/h)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6
Poziom 4	Nachylenie	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Prędkość (mph)	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
	Prędkość (km/h)	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4
Poziom 5	Nachylenie	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Prędkość (mph)	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
	Prędkość (km/h)	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2
Poziom 6	Nachylenie	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Prędkość (mph)	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
	Prędkość (km/h)	1.6	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8
Poziom 7	Nachylenie	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Prędkość (mph)	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
	Prędkość (km/h)	2.2	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
Poziom 8	Nachylenie	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Prędkość (mph)	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
	Prędkość (km/h)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6



Segment		Rozgrzewka		1	2	3	4	5	6	7	8
Czas		4:00 Mins		30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec
Poziom 9	Nachylenie	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Prędkość (mph)	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
	Prędkość (km/h)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4
Poziom 10	Nachylenie	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Prędkość (mph)	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7
	Prędkość (km/h)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2



P3) INTERWAŁY: Poprawia siłę, szybkość i wytrzymałość poprzez zwiększanie i zmniejszanie prędkości w trakcie treningu, aby zaangażować serce i inne mięśnie. Obejmuje 10 poziomów.

Prędkość i nachylenie zmieniają się, segmenty powtarzają się co 30 sekund.

Segment		Rozgrzewka		1	2	Wyciszenie	
Czas		4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Poziom 1	mph	0.5	1.5	2	4	1.5	1
	km/h	0.8	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Poziom 2	mph	0.5	1.5	2	4.5	1.5	1
	km/h	0.8	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Poziom 3	mph	0.5	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	km/h	0.8	3	4	8	3	2.1
Poziom 4	mph	1	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	km/h	1.6	3	4	8.8	3	2.1
Poziom 5	mph	1	2.3	3	6	2.3	1.5
	km/h	1.6	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Poziom 6	mph	1	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	km/h	1.6	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Poziom 7	mph	1.4	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	km/h	2.2	4.2	5.6	11.2	4.2	2.9
Poziom 8	mph	1.4	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	km/h	2.2	4.2	5.6	12	4.2	2.9
Poziom 9	mph	1.4	3	4	8	3	2
	km/h	2.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Poziom 10	mph	1.4	3	4	8.5	3	2
	km/h	2.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2



P4) DYSTANS: Pchnij się i idź dalej podczas treningu dzięki 13 treningom dystansowym. Do wyboru 1 mila, 2 mile, 5 km, 5 mil, 10 km, 8 mil, 15 km, 10 mil, 20 km, półmaraton, 15 mil, 20 mil i maraton. Użytkownik ustawia początkowe poziomy prędkości.



P5) KALORIE: Ustaw cele spalania kalorii. Spalone kalorie są obliczane na podstawie dystansu i prędkości.



P6) PODEJŚCIE POD GÓRĘ: Symuluje wejście i zejście ze wzniesienia. Program ten pomaga wzmocnić mięśnie i poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Zmiana nachylenia i powtarzanie segmentów co 30 sekund.

Segment	Rozgrzewka		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Czas	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Poziom 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
Poziom 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
Poziom 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
Poziom 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
Poziom 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
Poziom 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
Poziom 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
Poziom 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
Poziom 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
Poziom 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5

ABY ZRESETOWAĆ KONSOLĘ

Przytrzymaj przycisk zatrzymania przez 3 sekundy.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy. Informacje o treningu będą wyświetlane na konsoli przez 30 sekund, a następnie zostaną zresetowane.

KORZYSTANIE Z ODTWARZACZA CD / MP3 / GŁOŚNIKÓW BLUETOOTH

- 1) Podłącz dołączony kabel audio do gniazda audio w prawym górnym rogu konsoli i gniazda słuchawkowego w odtwarzaczu cd/mp3.
- 2) Użyj przycisków odtwarzacza cd / mp3, aby dostosować ustawienia utworu.
- 3) Odłącz kabel adaptera audio, gdy nie jest używany.
- 4) Jeśli nie chcesz korzystać z głośników, możesz podłączyć słuchawki do gniazda audio po prawej stronie konsoli.
- 5) Aby połączyć się z głośnikami Bluetooth, otwórz ustawienia Bluetooth, włącz Bluetooth, wyszukaj nowe urządzenia, poszukaj NUMERU MODELU Horizon na liście i wybierz połącz. Dioda Bluetooth zaświeci się po nawiązaniu połączenia.



Utylizacja odpadów

Produkty HORIZON Fitness nadają się do recyklingu.

Po zakończeniu okresu użytkowania prosimy o prawidłową i bezpieczną utylizację tego artykułu (lokalne wysypiska śmieci).



"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

www.johnsonhealthtech.com/pl/pol



HORIZON
FITNESS

TREADMILL

OWNER'S MANUAL



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

ASSEMBLY



WARNING

There are several steps during the assembly process where special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions and to ensure the product is assembled correctly to reduce the risk of injury. Make sure all parts are firmly tightened before using the treadmill to ensure that the treadmill is stable and structurally sound.

Before proceeding, find your treadmill's serial number located on a white barcode sticker near the on/off power switch and power cord and enter it in the space provided below.

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

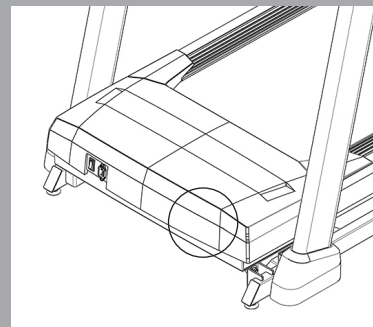
SERIAL NUMBER:

TM

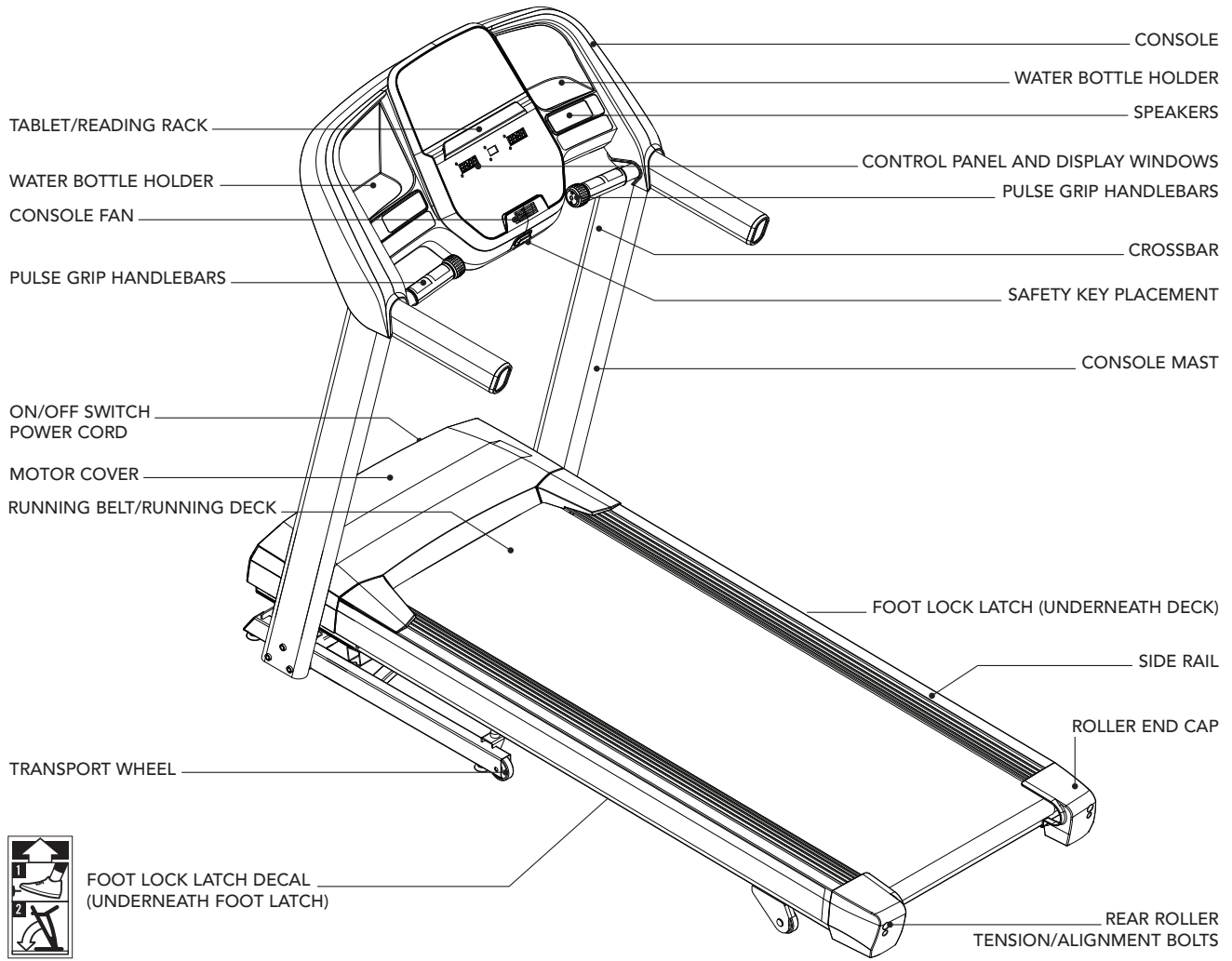
MODEL NAME: HORIZON

TREADMILL

SERIAL NUMBER LOCATION



» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.



FOOT LOCK LATCH DECAL
 (UNDERNEATH FOOT LATCH)

TOOLS INCLUDED:

- 6 mm T-Wrench
- 6 mm L-Wrench

PARTS INCLUDED:

- 1 Console Assembly
- 2 Console Masts
- 1 Hardware Kit
- 1 Safety Key
- 1 Audio Adapter Cable
- 1 Bottle of Silicone Lubricant
(for 2 applications)



NEED HELP?

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

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Place the treadmill carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Take CAUTION when handling and transporting this unit. Never open box when it is upside down or on its side. Once the red banding straps have been removed, do not lift or transport this unit unless it is fully assembled and in the upright folded position, with the lock latch secure. Unpack and assemble the unit where it will be used. The enclosed treadmill is equipped with high-pressure shocks that may spring open if mishandled. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill. Transport unit ONLY on the ground, and ONLY after it is fully assembled and in the upright folded position with the lock latch secured.

WARNING

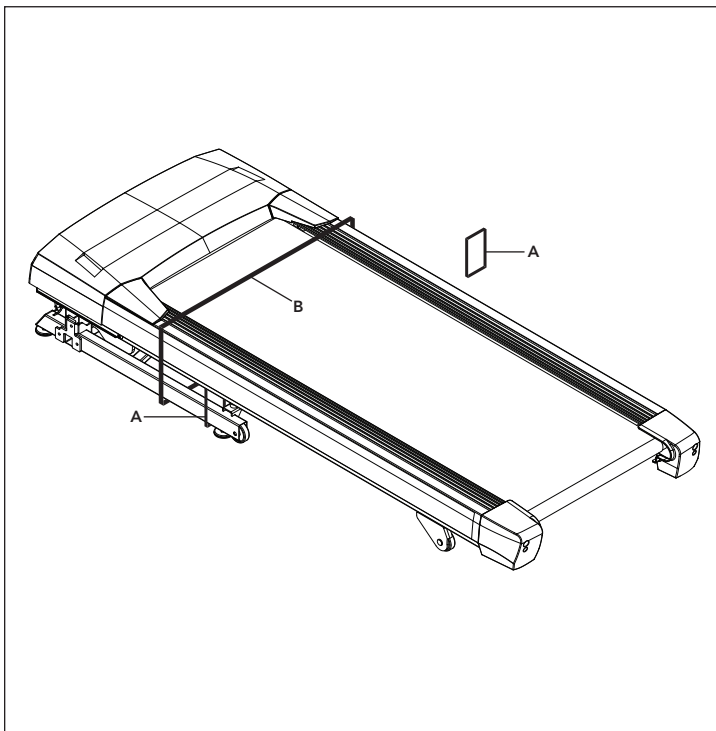
DO NOT ATTEMPT TO LIFT THE TREADMILL! Do not move or lift treadmill from packaging until specified to do so in the assembly instructions. You may remove the plastic wrap from console masts.

WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!



UNBOXING



- A Cut the yellow banding straps and remove console masts and other components from the box.
- B After the treadmill is placed on a level floor, cut off the **BANDING STRAPS (A)** on the left and right sides.
- C Cut the **RED STRAP (B)** to release the deck from being strapped to the folding frame.

NOTE: Once the red strap(s) are cut, **DO NOT** lift treadmill or turn it upside down or place treadmill on its side. Treadmill has high pressure gas-shocks which can spring open, potentially causing injury. Transport unit **ONLY** on the ground, and **ONLY** after it is fully assembled and in the upright folded position with the lock latch secured.

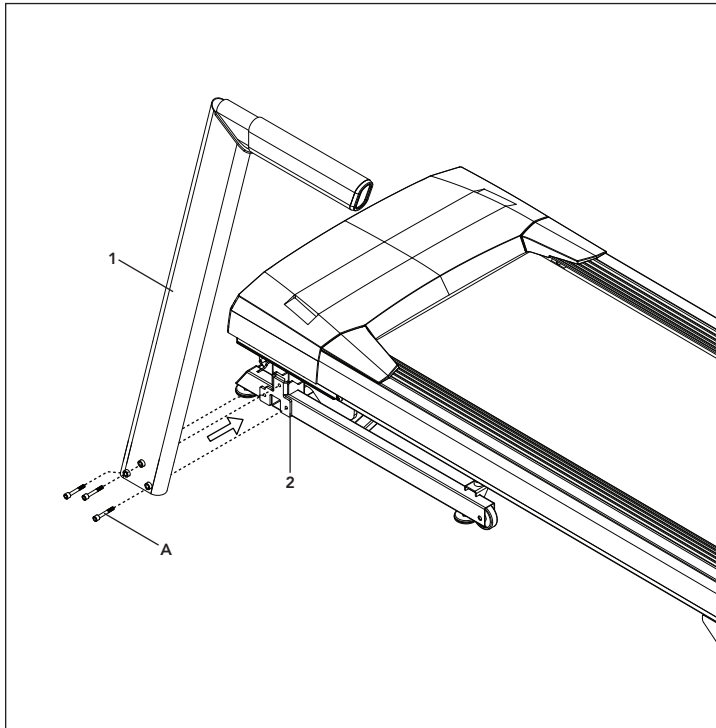
- D Carefully lift the running deck upward from the rear to remove all contents from underneath the running deck. Do not turn the treadmill on its side, and do not lift treadmill from the front.

ASSEMBLY STEP 1

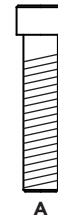


HARDWARE FOR STEP 1			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	BOLT	M8	3

- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- B Attach the **LEFT CONSOLE MAST (1)** to the **BASE FRAME (2)** using **3 BOLTS (A)**.



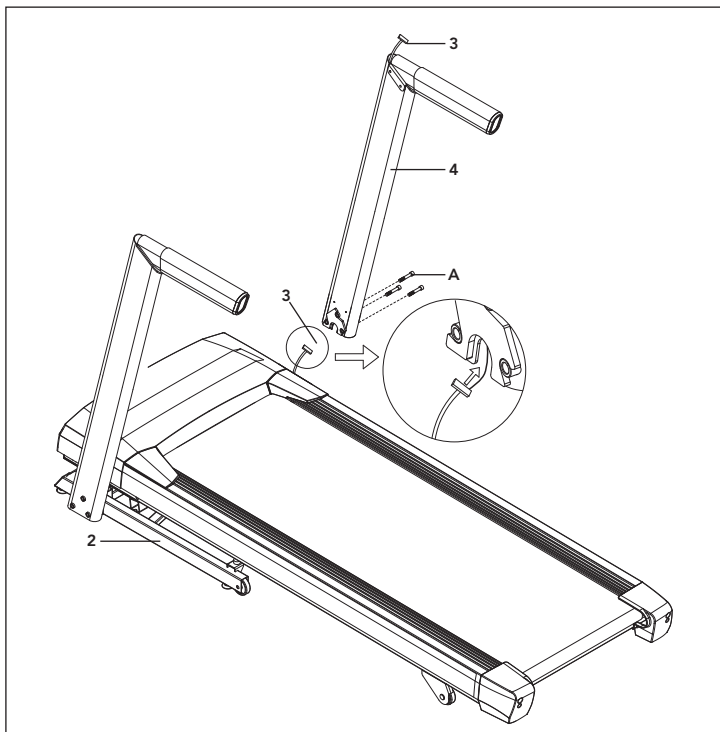
NOTE: Do not fully tighten bolts until the end of **STEP 3**.



ASSEMBLY STEP 2

HARDWARE FOR STEP 2

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	BOLT	M8	3



- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Attach **LEAD WIRE (3)** to bottom end of **CONSOLE CABLE (3)**. Pull **LEAD WIRE** through **RIGHT CONSOLE MAST (4)**. After pulling the wire through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE (3)** should be located at the **ATTACHMENT BRACKET**.
- C Attach **RIGHT CONSOLE MAST (4)** to **MAIN FRAME (2)** using **3 BOLTS (A)**.

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

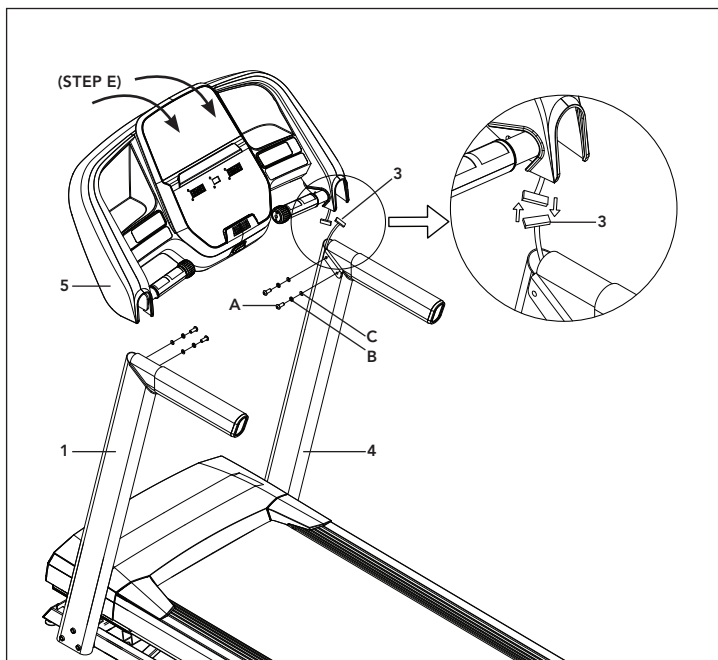
NOTE: Do not fully tighten bolts until the end of **STEP 3**.



ASSEMBLY STEP 3

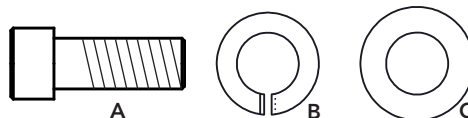


HARDWARE FOR STEP 3			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	BOLT	M8	4
B	SPRING WASHER	Ø8.0	4
C	FLAT WASHER	Ø8.2	4



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

- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Gently place the **CONSOLE (5)** on top of the **CONSOLE MASTS (1&4)**. Attach the **LEFT SIDE** first using **2 BOLTS (A)**, **2 SPRING WASHERS (B)** and **2 FLAT WASHERS (C)**.
- C The **CONSOLE CABLES (3)** are tucked into the **RIGHT CONSOLE MAST (4)**. Using the lead wire carefully pull the **CONSOLE CABLE (3)** out of the **RIGHT CONSOLE MAST (4)**. Detach and discard the **LEAD WIRE**. Connect the **CONSOLE CABLES (3)** and carefully tuck wires in masts to avoid damage.
- D Attach the **RIGHT SIDE** of the **CONSOLE (5)** using **2 BOLTS (A)**, **2 SPRING WASHERS (B)** and **2 FLAT WASHERS (C)**.
- E Pull the top of the **CONSOLE (5)** towards the back of the treadmill and **HOLD** while **TIGHTENING THE LEFT AND RIGHT SIDE BOLTS (A)**.
- F **REMEMBER** to tighten **ALL BOLTS & SCREWS** completely now that assembly is finished.





ASSEMBLY COMPLETE!

Before the first use, lubricate the treadmill deck by following the instructions in the MAINTENANCE section in the TREADMILL GUIDE.

PRODUCT WEIGHT

79 kg / 173.8 lbs.

USER WEIGHT CAPACITY

220v : 124 kg / 275 lbs. , 110v : 135 kg / 300 lbs.

DIMENSIONS (L×W×H)

181 x 84 x 146 cm / 71" x 33" x 57"

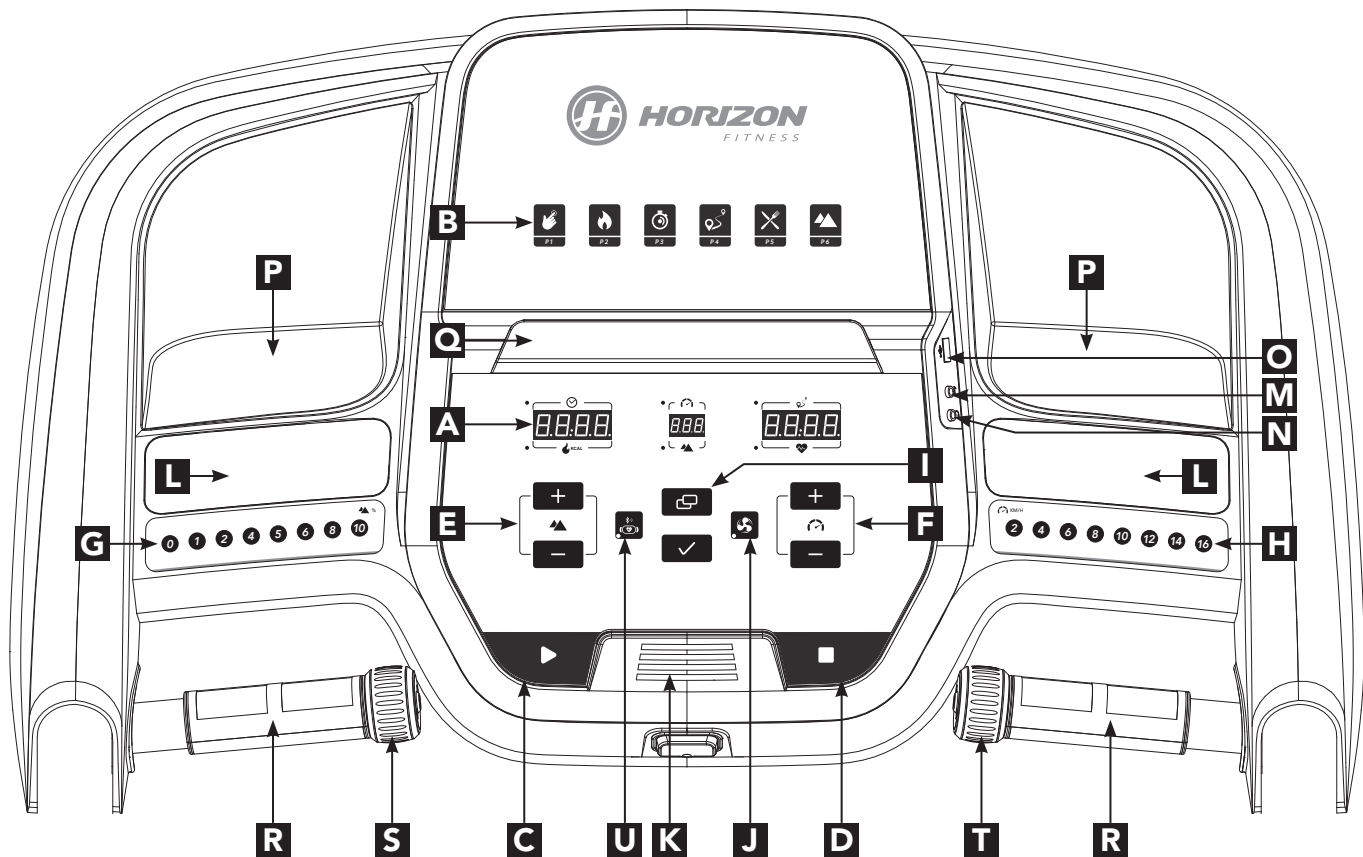
TREADMILL OPERATION



This section explains how to use your treadmill's console and programming.

The BASIC OPERATION section in the TREADMILL GUIDE has instructions for the following:

- LOCATION OF THE TREADMILL
- USING THE SAFETY KEY
- FOLDING THE TREADMILL
- MOVING THE TREADMILL
- LEVELING THE TREADMILL
- TENSIONING THE RUNNING BELT
- CENTERING THE RUNNING BELT
- USING THE HEART RATE FUNCTION



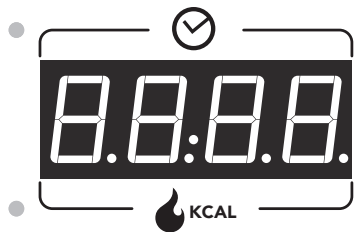
CONSOLE OPERATION

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







- A) **LED DISPLAY:** Incline, Speed, Time, Distance, Calories, Heart Rate
- B) **WORKOUT INDICATORS:** indicates what workout is set for the current program.
- C) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- D) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- E) **INCLINE +/- KEYS:** used to adjust incline in small increments (0.5% increments).
- F) **SPEED +/- KEYS:** used to adjust speed in small increments (0.1 km/h increments).
- G) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline more quickly.
- H) **SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed more quickly.
- I) **CHANGE DISPLAY:** press to change display feedback during workout.
- J) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- K) **FAN:** personal workout fan.
- L) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- M) **AUDIO IN JACK:** plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- N) **AUDIO OUT / HEADPHONE JACK:** plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones. Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- O) **USB INPUT:** 1A/5V USB output power.
- P) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.
- Q) **TABLET/READING RACK:** holds tablet or reading material.
- R) **HEART RATE PULSE GRIPS:** used to measure heart rate.
- S) **INCLINE SCROLL WHEEL:** used to adjust incline in small increments (0.5%).
- T) **SPEED SCROLL WHEEL:** used to adjust speed in small increments (0.1 km/h).
- U) **BLUETOOTH HEART RATE OR TABLET:** Bluetooth default to connect to tablet, press and hold 5 sec to connect to the Bluetooth heart rate strap. When paired with the chest strap the console will not pair with a tablet; to enable tablet communication press and hold the Bluetooth button for 5 seconds or reset power. The led will be lit when the console is paired with BT device.

*If using a 3rd party App, please turn on your device's Bluetooth (BT) and follow the App pairing instructions. Ensure the console is not connected to any other BT devices by checking that the BT symbol is not lit on the console.





DISPLAY WINDOWS

-  **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
-  **SPEED:** Shown as km/h. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
-  **DISTANCE:** Shown as kilometers. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
-  **KCAL CALORIES:** Total calories burned or calories remaining left to burn during your workout.
-  **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
-  **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).



GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
- 2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON. (The ON/OFF switch is next to the power cord.)
- 3) Stand on the side rails of the treadmill.
- 4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
- 5) Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
- 6) You have two options to start your workout:

A) QUICK START UP

Simply press the START key to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT A WORKOUT OR TARGET

- 1) Select your PROGRAM with the +/- buttons and press ENTER when your desired PROGRAM is displayed.
- 2) Adjust the SETTING with the +/- buttons and press ENTER when your desired SETTING is displayed.
- 3) Press START to begin.

WORKOUT PROFILES



P1) MANUAL: Adjust your speed and incline manually during your workout.



P2) FAT BURN: A workout designed specifically to target fat. Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone. Includes 10 levels.

Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8
Time		4:00 Mins		30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Speed (mph)	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
	Speed (km/h)	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Speed (mph)	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
	Speed (km/h)	0.8	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed (mph)	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
	Speed (km/h)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed (mph)	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
	Speed (km/h)	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed (mph)	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
	Speed (km/h)	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed (mph)	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
	Speed (km/h)	1.6	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed (mph)	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
	Speed (km/h)	2.2	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed (mph)	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
	Speed (km/h)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6



Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8
Time		4:00 Mins		30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed (mph)	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
	Speed (km/h)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed (mph)	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7
	Speed (km/h)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2



P3) INTERVALS: Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed throughout your workout to involve your heart and other muscles. Includes 10 levels.

Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	mph	0.5	1.5	2	4	1.5	1
	km/h	0.8	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	mph	0.5	1.5	2	4.5	1.5	1
	km/h	0.8	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	mph	0.5	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	km/h	0.8	3	4	8	3	2.1
Level 4	mph	1	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	km/h	1.6	3	4	8.8	3	2.1
Level 5	mph	1	2.3	3	6	2.3	1.5
	km/h	1.6	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Level 6	mph	1	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	km/h	1.6	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Level 7	mph	1.4	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	km/h	2.2	4.2	5.6	11.2	4.2	2.9
Level 8	mph	1.4	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	km/h	2.2	4.2	5.6	12	4.2	2.9
Level 9	mph	1.4	3	4	8	3	2
	km/h	2.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	mph	1.4	3	4	8.5	3	2
	km/h	2.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2



P4) DISTANCE: Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles, 20 miles and marathon goals. User sets starting speed levels.



P5) CALORIES: Set goals for burning calories. Calories burned are calculated using distance and speed.



P6) HILL CLIMB: Simulates a hill ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability.

Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Level 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
Level 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
Level 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
Level 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
Level 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
Level 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
Level 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
Level 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
Level 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
Level 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

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

USING YOUR CD / MP3 PLAYER / BLUETOOTH SPEAKERS

- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top right of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.
- 2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
- 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.
- 4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK on the right side of the console.
- 5) To connect to the Bluetooth speakers open your Bluetooth settings, turn on Bluetooth, scan for new devices, look for Horizon MODEL NUMBER in the list and select connect. The Bluetooth led will be lit when connected.



Waste Disposal

HORIZON Fitness products are recyclable.

At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).



