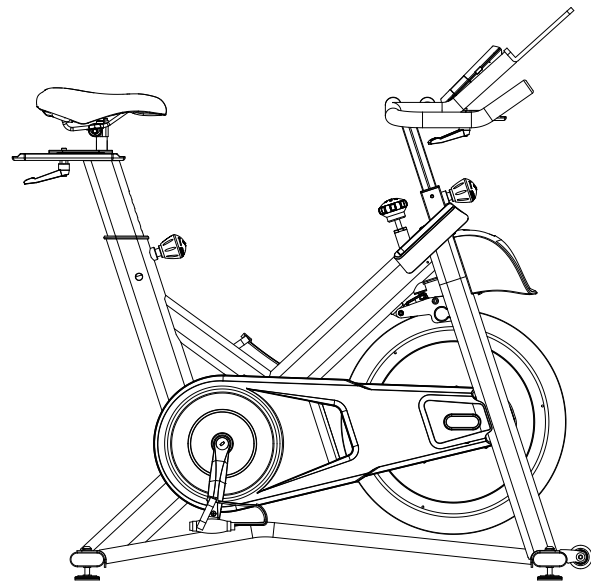




**HORIZON**  
FITNESS



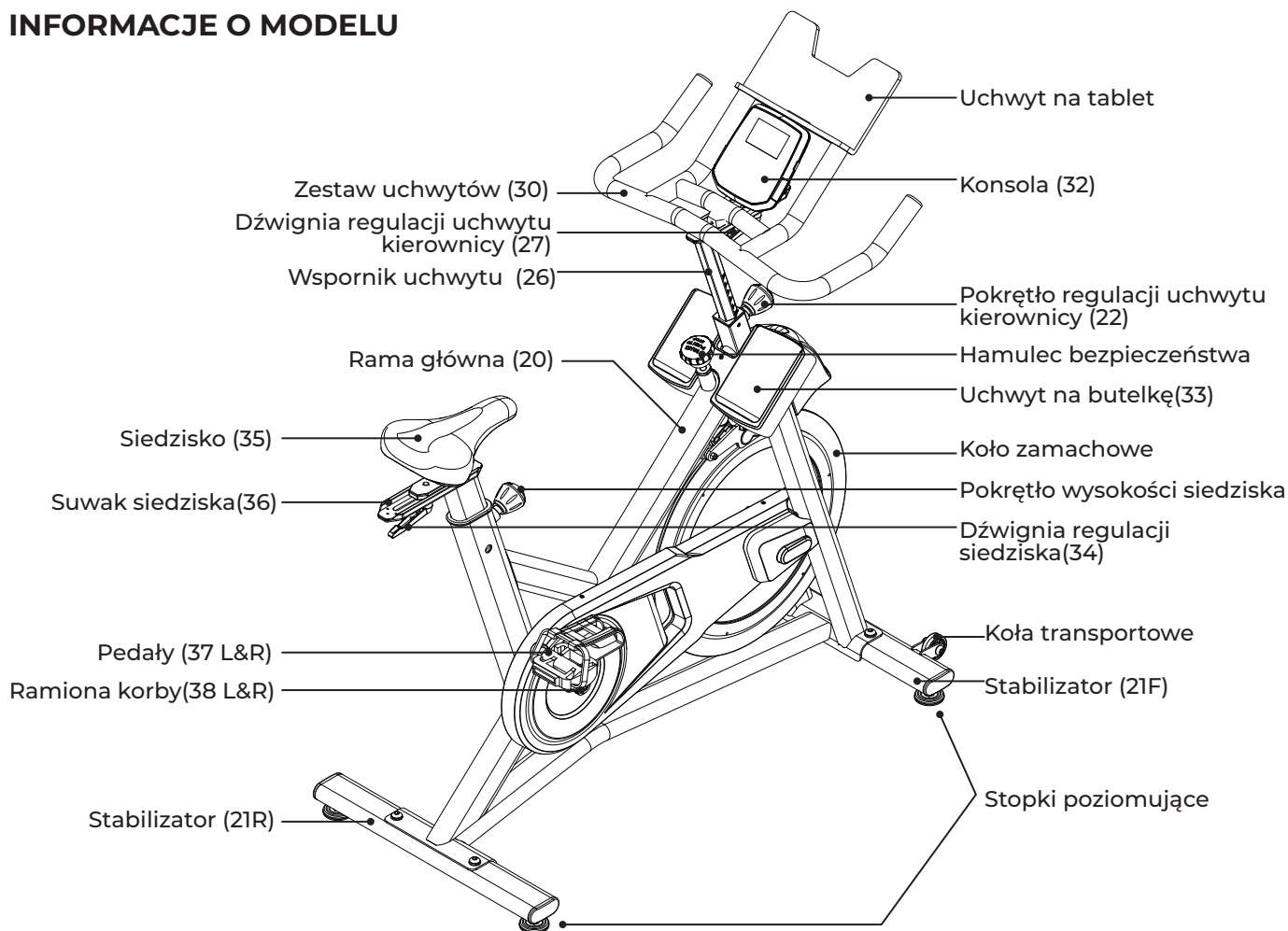
# INSTRUKCJA OBSŁUGI ROWERU STACJONARNEGO

3 POLSKI





## INFORMACJE O MODELU





## CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- Rama główna (20)
- Stabilizator przedni (21F)
- Stabilizator tylny (21R)
- Zestaw uchwytów (30)
- Konsola (32)
- Uchwyt na butelkę (33)
- Zestaw pedałów(37 L&R)
- Zestaw wsporników siedziska (34, 35 & 36)

## 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.

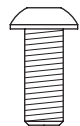
**UWAGA:** Podczas każdego etapu montażu należy upewnić się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby są na miejscu i częściowo nagwintowane przed całkowitym dokręceniem **JEDNEJ** śruby.

**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:



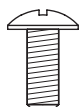
**1**  
**Śruba**  
M8  
Ilość: 4



**2**  
**Podkładka sprężynująca**  
Ø8.2  
Ilość: 4



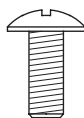
**3**  
**Podkładka płaska**  
Ø8.2  
Ilość: 4



**4**  
**Śruba**  
M4  
Ilość: 5



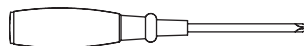
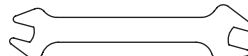
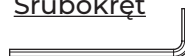
**5**  
**Podkładka płaska**  
Ø10  
Ilość: 2



**6**  
**Śruba**  
M4  
Ilość: 2

### **Zestaw narzędzi**

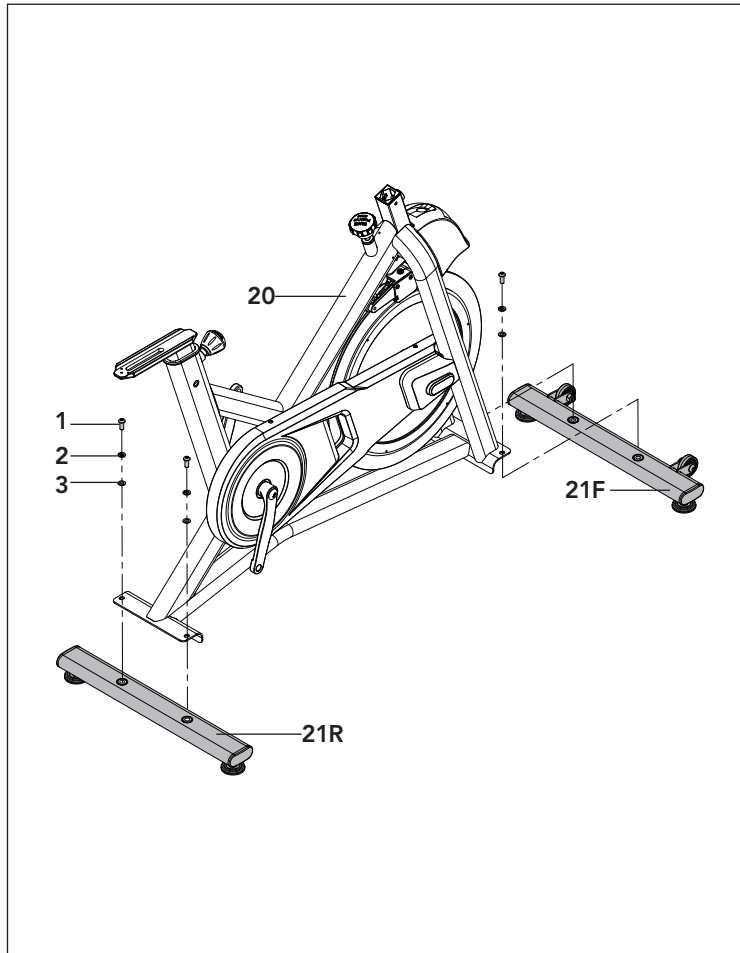
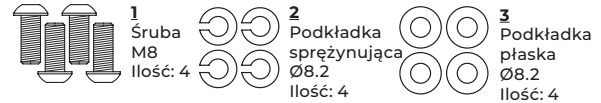
Klucz 5 mm  
Klucz 13/15mm  
Śrubokręt





# MONTAŻ ETAP 1

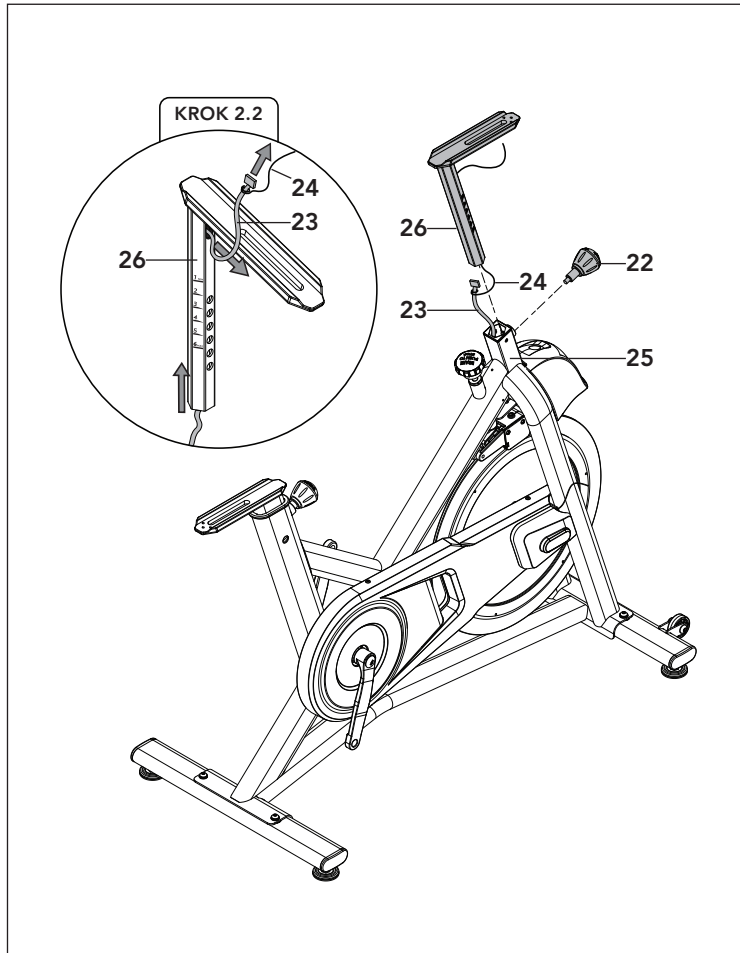
## CZĘŚCI DO ETAPU 1:



- 1.1 Otwórz opakowanie **Części do etapu 1**.
- 1.2 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 dokręć.



## MONTAŻ ETAP 2



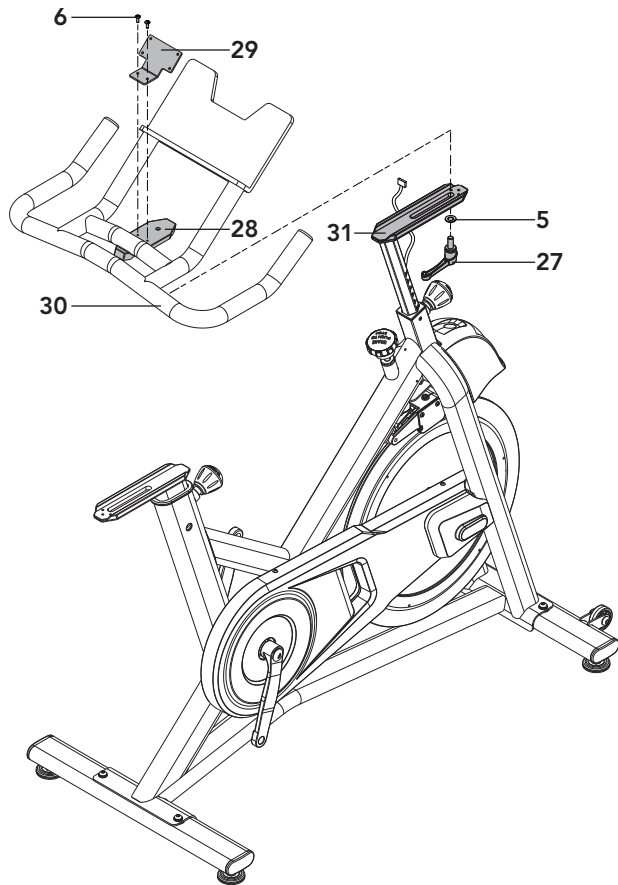
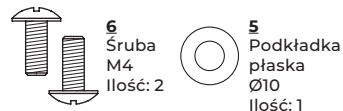
- 2.1 Obróć **Pokrętko Regulacyjne (22)** w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby je całkowicie poluzować.
- 2.1 Podłącz **Przewód Wiodący (24)** do **Przewodu Konsoli (23)** i wyciągnij **Przewód Konsoli (23)** z **Ramy Głównej (25)** przez **Wspornik Uchwyty (26)** i przez otwór z przodu **Wspornika Uchwyty (26)**.
- 2.3 Włóż **Wspornik Uchwyty (26)** do **Ramy Głównej (25)** i dokręć **Pokrętko Regulacyjne (22)**, aby zabezpieczyć.
- 2.4 Pozostaw wystarczającą ilość **Przewodu Konsoli (23)**, aby zwiisał ze **Wspornika Uchwyty (26)** na potrzeby etapu montażu 4.
- 2.5 Odłącz i wyrzuć **Przewód Prowadzący (24)**.

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



## MONTAŻ ETAP 3

### CZĘŚCI DO ETAPU 3 :



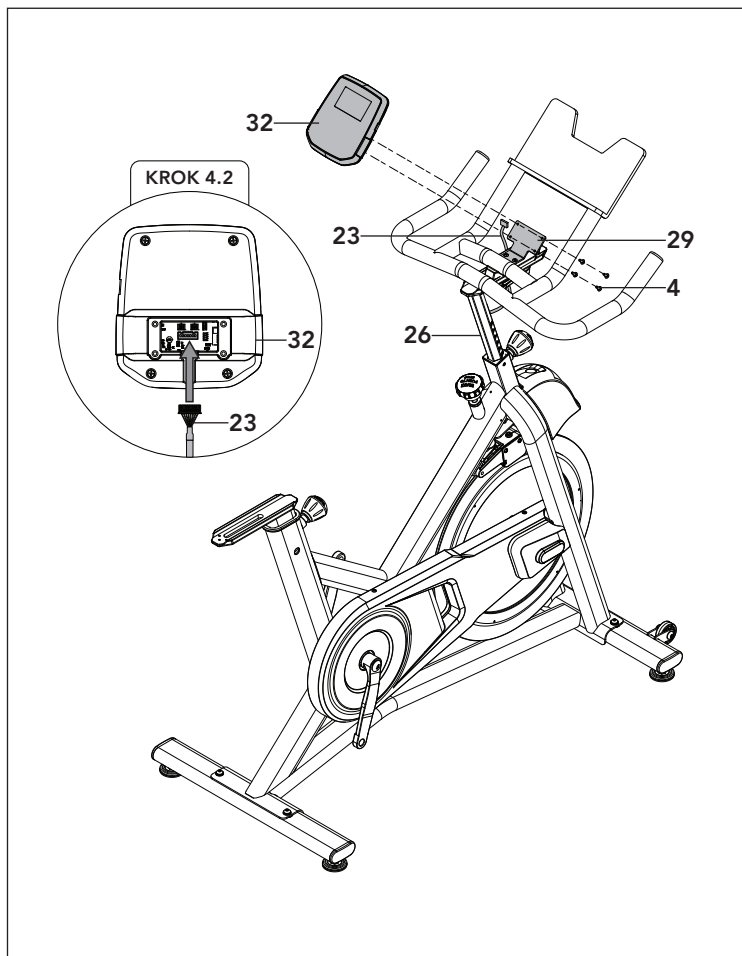
- 3.1 Otwórz opakowanie **Części do etapu 3**.
- 3.2 Zdejmij **Dźwignię Regulacji Uchwyty (27)** z **Płytki Uchwyty (28)**
- 3.3 Zamocuj **Wspornik Konsoli (29)** do **Płytki Uchwyty (28)** za pomocą 2 **Śrub (6)**.
- 3.4 Umieść **Zestaw Uchwyty (30)** na **Suwaku Uchwyty (31)** i zabezpiecz 1 **Podkładką Płaską (5)** i **Dźwignię Regulacji Uchwyty (27)**.





## MONTAŻ ETAP 4

### CZĘŚCI DO ETAPU 4 :



- 4.1 Otwórz opakowanie **Części do etapu 4**.
- 4.2 Przymocuj **Przewód Konsoli (23)** do **Konsoli (32)**.
- 4.3 Ostrożnie włóż **Przewód Konsoli (23)** do **Wspornika Uchwytu (26)**
- 4.4 Poprowadź **Przewód Konsoli (23)** przez kanał z tyłu **Konsoli (32)**, aby uniknąć przyciśnięcia przewodu. Przymocuj **Konsolę (32)** do **Wspornika Konsoli (29)** za pomocą **4 Śrub (4)**.

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

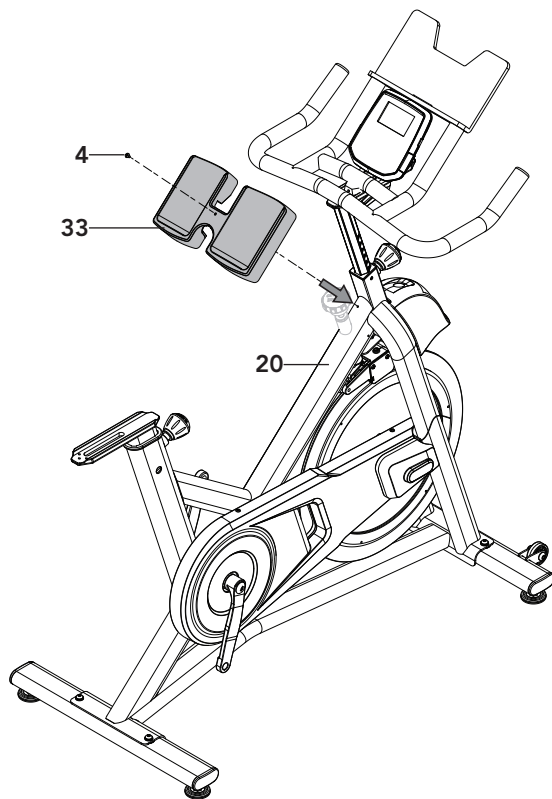


# MONTAŻ ETAP 5

## CZĘŚCI DO ETAPU 5 :



4  
Śruba  
M4  
Ilość: 1



5.1 Otwórz opakowanie **Części do etapu 5**.

5.2 Przymocować **Uchwyt Na Butelki (33)**  
do **Ramy Głównej (20)** za pomocą  
**1 Śruby (4)**.

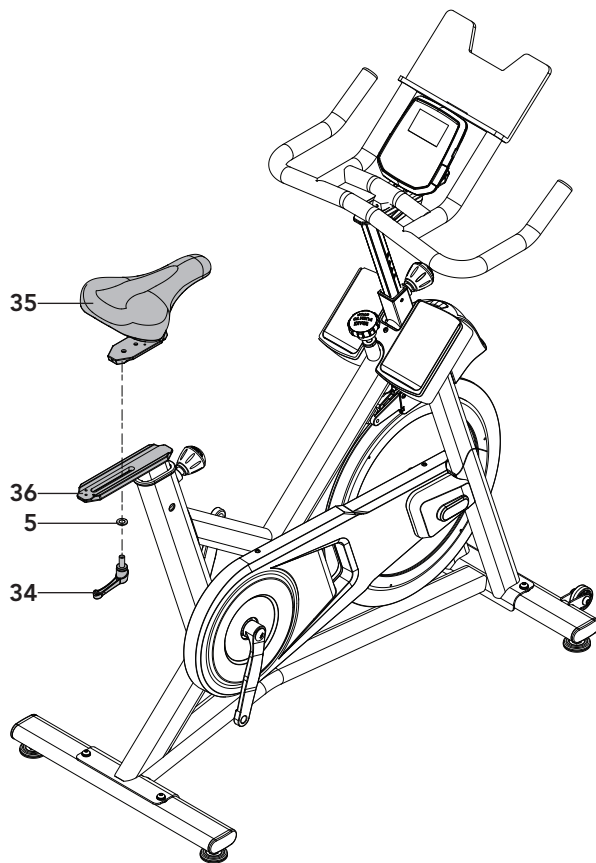


# MONTAŻ ETAP 6

## CZĘŚCI DO ETAPU 6 :



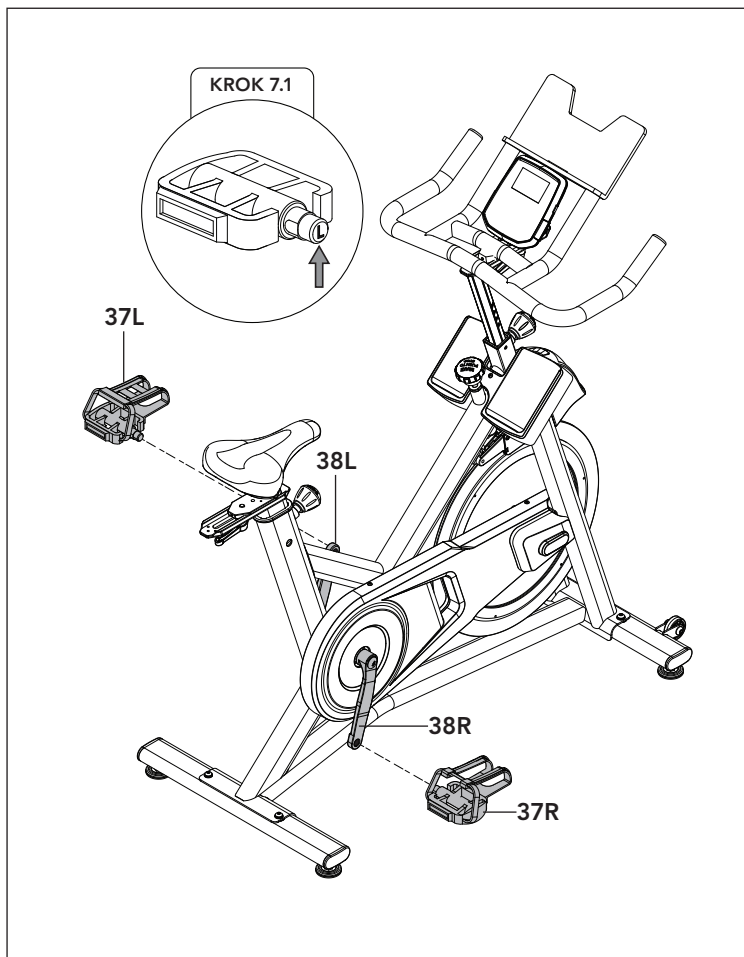
**5**  
Podkładka  
płaska  
Ø10  
Ilość: 1



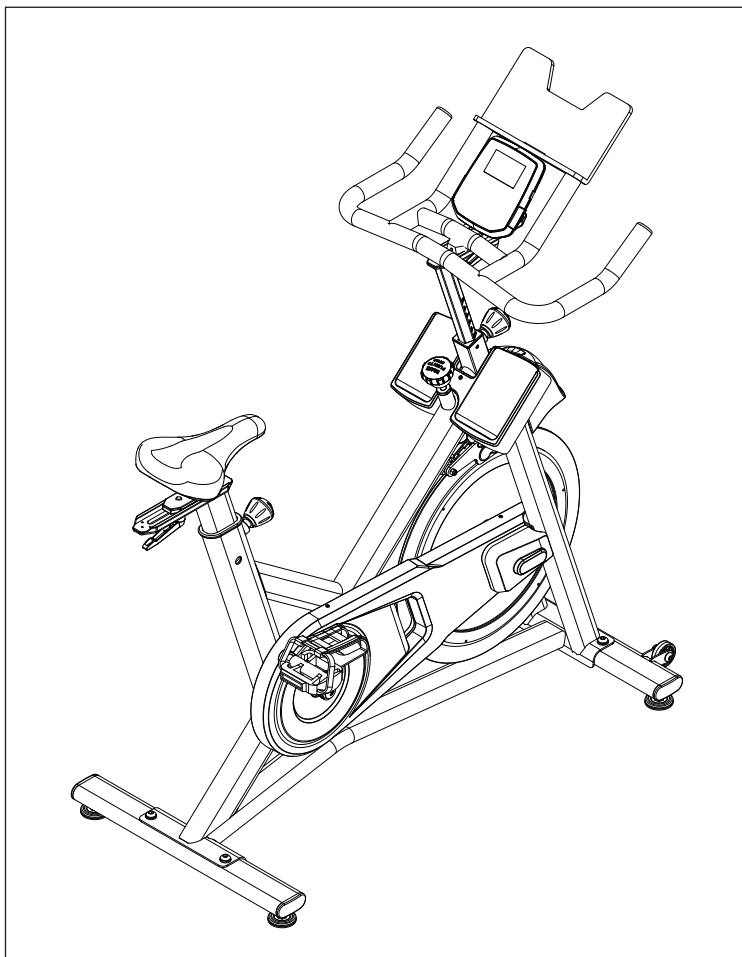
- 6.1 Otwórz opakowanie **Części do etapu 5**.
- 6.2 Odkręcić **Dźwignię Regulacji Siedziska (34)** od **Siedziska (35)**.
- 6.3 Umieścić **Siedzisko (35)** na **Suwaku Siedziska (36)**.
- 6.4 Zabezpieczyć **Siedzisko (35)** za pomocą **1 Podkładki Płaskiej (5)** i **Dźwigni Regulacyjnej (34)**.



## MONTAŻ ETAP 7



- 7.1 Zidentyfikujcie **Lewy Pedał (37L)**, który na trzpieniu oznaczony jest literą L i **Prawy Pedał (37R)** oznaczony literą R.
- 7.2 Włóż **Lewy Pedał (37L)** do **Lewego Ramienia Korby (38L)** i dokręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- 7.3 Włóż **Prawy Pedał (37R)** w **Prawe Ramię Korby (38R)** i dokręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- 7.4 Użyj **Klucza Uniwersalnego** do pełnego dokręcenia pedałów.



Waga produktu: **39 kg / 87 lbs.**

Waga użytkownika: **136 kg / 300 lbs.**

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

**GRATULACJE!**

Udało Ci się zmontować Twój rower stacjonarny.



# DZIAŁANIE ROWERU STACJONARNEGO



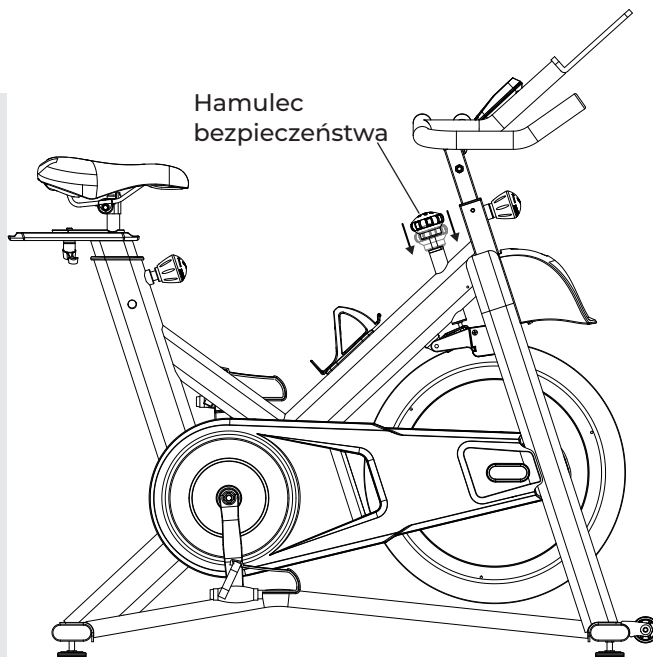
## STEROWANIE OPOREM I HAMULEC BEZPIECZEŃSTWA

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 pedałowac 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.** Nieprzestrzeżenie tych instrukcji może prowadzić do utraty kontroli i możliwości odniesienia poważnych obrażeń.

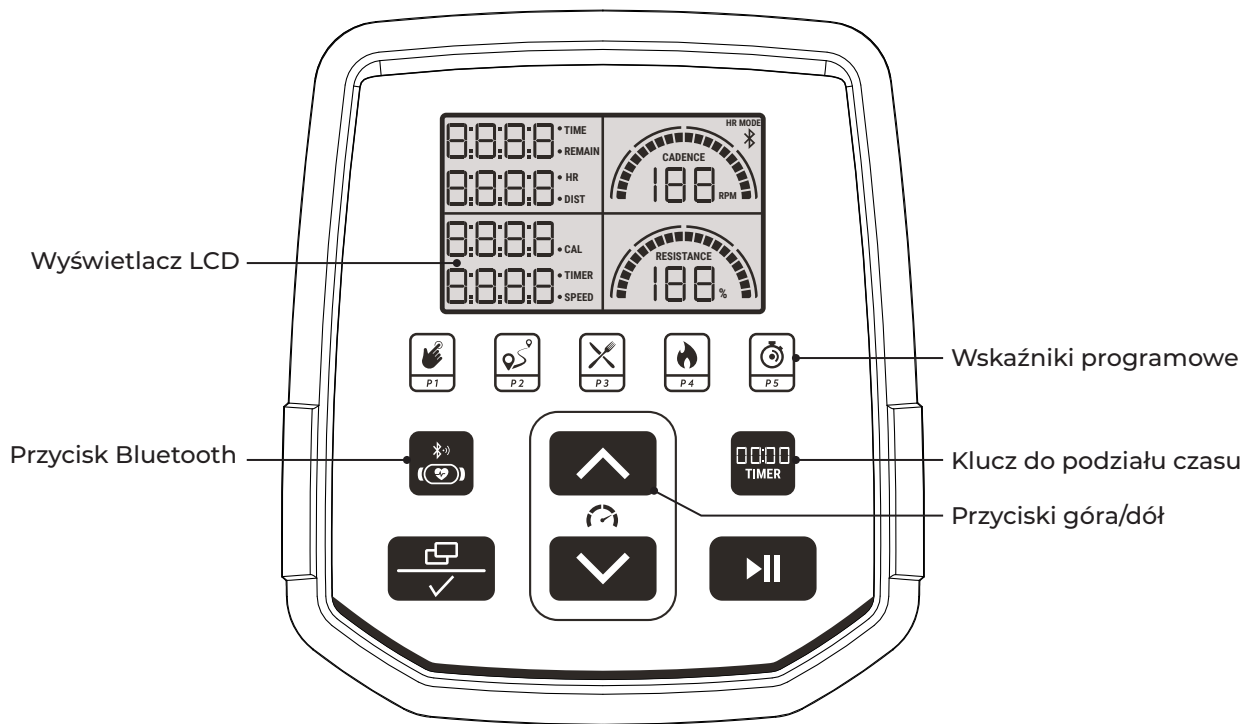


### REGULACJA SIEDZISKA I UCHWYTU KIEROWNICY NA ROWERZE STACJONARNYM (JEŚLI JEST DOSTĘPNA)

Obróć dźwignię lub pokrętkę 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 pokrętkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować pozycję. Nie należy regulować wysokości siedziska lub uchwytu poza znak MAX lub punkty regulacji na wsporniku.



## KONSOLA



**UWAGA:** Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego tworzywa sztucznego, który należy usunąć.





## OBSŁUGA KONSOLI

**WYŚWIETLACZ LCD:** czas, dystans, kalorie, tętno, RPM, prędkość i poziom oporu.

**WSKAŹNIKI WYŚWIETLACZA LCD:** wskazują, jakie informacje są wyświetlane.

**START ►||**: naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, rozpocząć trening lub wznowić ćwiczenie po wstrzymaniu.

**STOP ►||**: naciśnij, aby wstrzymać/ zakończyć trening. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę.

**SPLIT**  TIMER: naciśnij ten przycisk, aby zresetować licznik odcinków czasowych do 0 sekund.

**PRZYCISKI GÓRA/DÓŁ**  : służą do regulacji poziomu oporu.

**ENTER** : służy do potwierdzenia wyboru.

**CHANGE DISPLAY** : naciśnij, aby zmienić informację zwrotną na wyświetlaczu podczas treningu.

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

## WYŚWIETLACZ KONSOLI

**CZAS/POZOSTAŁY CZAS:** Wyświetlany jako minuty: sekundy. Wyświetlanie czasu pozostałego do końca treningu lub czasu, który upłynął podczas treningu.

**HEART RATE (TĘTNO):** Wyświetlane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna (wyświetlane przy użyciu pasków HR).

**DYSTANS:** Pokazany jako kilometry. Wskazuje przebyty dystans lub dystans pozostały do pokonania podczas treningu.

**KALORIE:** Całkowita ilość spalonych kalorii lub kalorie pozostałe do spalenia podczas treningu.

**TIMER:** jest prawie identyczny jak TIME, ale różnica polega na tym, że zostanie zresetowany do 0s, gdy użytkownik naciśnie klawisz split.

**PRĘDKOŚĆ:** Wyświetlana jako km/h. Wskazuje ogólną prędkość roweru na drodze.

**OPÓR:** Pokazuje aktualny poziom oporu.

**KONDYCJA:** Pokazana jako RPM. Wskazuje, jak szybko poruszają się pedały.

## INFORMACJE O PROGRAMACH



P1) **USTAWIENIA RĘCZNE:** Reguluj opór ręcznie podczas treningu.



P2) **CEL 1 - ODLEGŁOŚĆ:** Przyspiesz i idź dalej podczas treningu dzięki 13 treningom na odległość. Wybierz spośród celów 1 mili, 2 mil, 5k, 5 mil, 10k, 8 mil, 15k, 10 mil, 20k, półmaraton, 15 mil, 20 mil i maraton.



P3) **CEL 2 - KALORIE:** Ustal cele dotyczące spalania kalorii.



P4) **UTRATA WAGI:** Trening zaprojektowany specjalnie w celu ukierunkowania na tłuszcz. Promuje utratę wagi poprzez zwiększanie i zmniejszanie oporu, utrzymując Cię w strefie spalania tłuszczu. Zawiera 10 poziomów.



P5) **INTERWAŁY:** Poprawia siłę, szybkość i wytrzymałość poprzez zwiększanie i zmniejszanie oporu w trakcie treningu, aby zaangażować serce i inne mięśnie. Zawiera 10 poziomów..



## ROZPOCZĘCIE PRACY

1. Sprawdź, czy w pobliżu nie ma żadnych przedmiotów, które utrudniałyby ruch Roweru.
2. Podłącz przewód zasilający.

UWAGA: Rower nie posiada włącznika zasilania i włączy się po podłączeniu zasilania.

## SZYBKI START

Wystarczy nacisnąć przycisk START ►|| aby rozpocząć trening. Czas będzie odliczany od 0:00, poziom oporu domyślnie ustawi się na poziom 0. LUB...

## WYBÓR TRENINGU LUB CELU

1. Wybierz PROGRAM przyciskami góra/dół ^/▼ i naciśnij ENTER ✓ gdy pojawi się wybrany PROGRAM
2. Wyreguluj USTAWIENIE przyciskami góra/dół ^/▼ i naciśnij ENTER ✓ gdy zostanie wyświetlone wybrane USTAWIENIE.
3. Naciśnij START ►|| aby rozpocząć.

UWAGA: Jeśli nie zostanie wybrany WORKOUT, program będzie funkcjonował jako program MANUAL. Wszystkie zmiany poziomu oporu będą musiały pochodzić od użytkownika w tym ustawieniu.

## RESETOWANIE KONSOLI

Przytrzymaj przycisk STOP ►|| przez 3 sekundy.

## ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu monitora pojawi się sygnał dźwiękowy. Informacje o Twoim treningu pozostaną wyświetlone na konsoli przez 30 sekund, a następnie zostaną zresetowane.


## USUWANIE BIEŻĄCEGO WYBORU

Aby wyczyścić bieżący wybór programu lub ekran, przytrzymaj przycisk STOP przez 3 sekundy

# 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)