





3 POLSKI

MONTAŻ

ROZPAKOWANIE

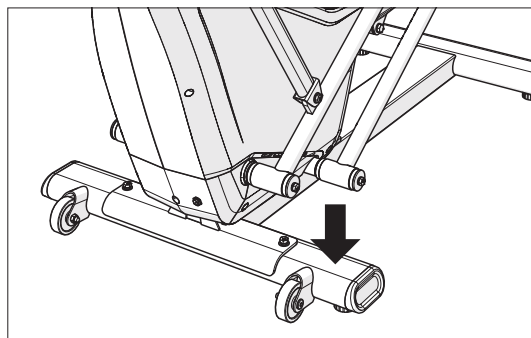
Rozpakuj urządzenie w miejscu, w którym będzie ono używane. Umieść karton na równej, płaskiej powierzchni. Zaleca się położenie na podłodze wykładziny ochronnej. Nigdy nie otwieraj pudełka, gdy znajduje się ono na boku.

WAŻNE UWAGI

Podczas każdego etapu montażu należy upewnić się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby znajdują się na swoim miejscu i są częściowo nagwintowane.

Niektóre części zostały wstępnie nasmarowane, aby ułatwić montaż i użytkowanie. Nie należy ich wycierać. W razie trudności zaleca się lekkie nałożenie smaru litowego.

LOKALIZACJA NUMERU SERYJNEGO



Przed przystąpieniem do dalszych czynności należy znaleźć numer seryjny urządzenia znajdujący się na naklejce z kodem kreskowym i wprowadzić go w poniższym polu.

NUMER SERYJNY

NAZWA MODELU

HORIZON HT5.0 PEAK TRAINER

* Powyższe informacje należy wykorzystać podczas wzywania serwisu.

OSTRZEŻENIE!

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

POTRZEBUJESZ POMOCY?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z Działem Pomocy Technicznej Horizon.

NARZĘDZIA W ZESTAWIE:

- Klucz płaski 6 mm
- Klucz płaski 6 mm / Śrubokręt krzyżakowy
- Klucz płaski 13 mm / 17 mm (x2)

CZĘŚCI W ZESTAWIE:

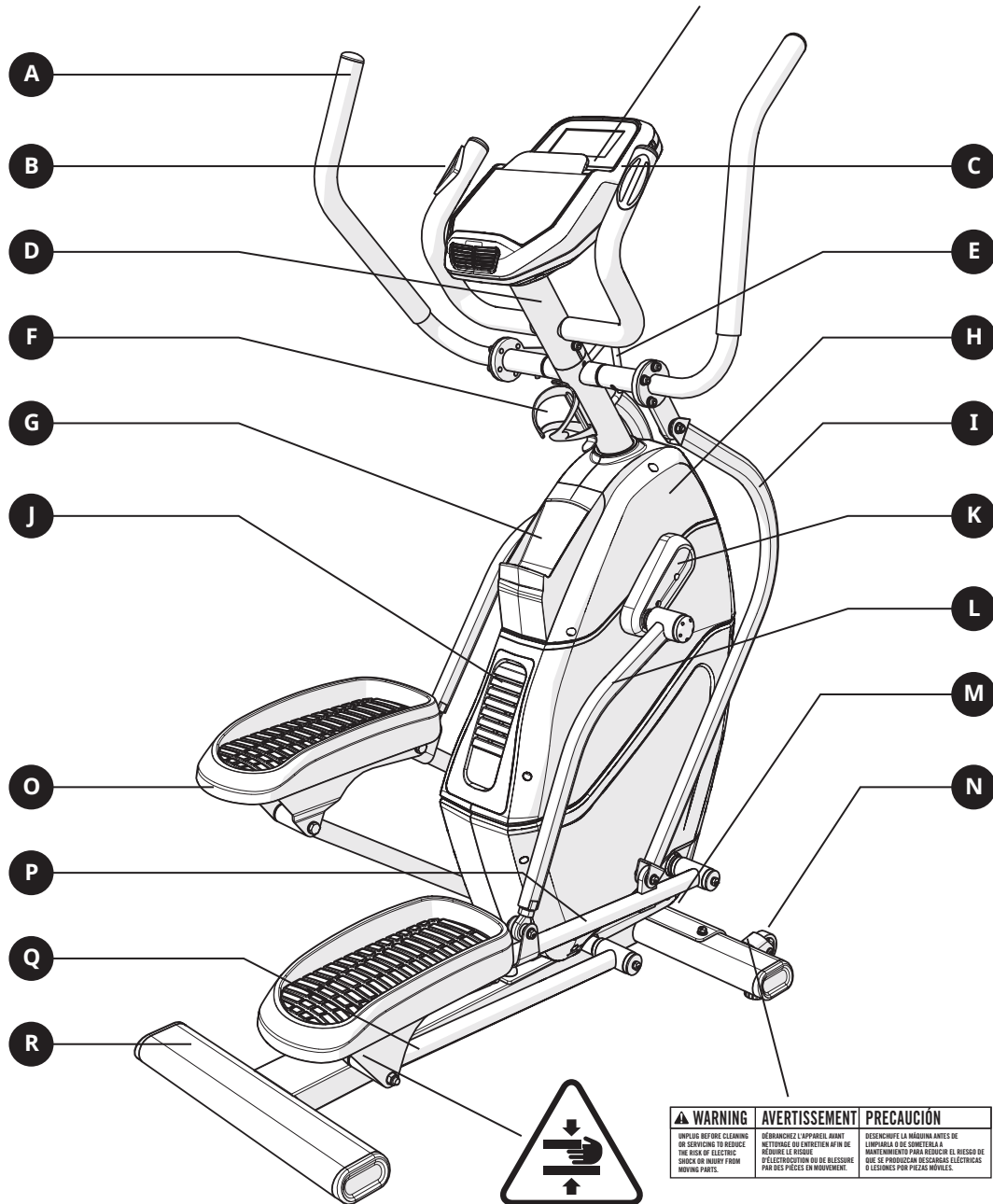
- 1 Rama główna
- 1 Rama podstawy
- 2 Górny uchwyt
- 1 Komplet uchwytów
- 2 Pokładki pod stopy
- 1 Konsola
- 1 Przewód zasilający
- 1 Zestaw montażowy
- 1 Butelka smaru silikonowego





⚠ WARNING
RISK OF PERSONAL INJURY.

- KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 14 AWAY FROM MACHINE.
- HEART RATE MONITORING SYSTEMS MAY BE INACCURATE. OVER EXERCISING MAY RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH. IF YOU FEEL FAINT, STOP EXERCISING IMMEDIATELY.
- READ USER MANUAL BEFORE USE.
- USE THIS EQUIPMENT FOR ITS INTENDED PURPOSES ONLY.
- CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THIS EQUIPMENT.
- THIS EQUIPMENT IS FOR CONSUMER USE ONLY.



- A) GÓRNY UCHWYT
- B) UCHWYTY IMPULSOWE
- C) KONSOLA
- D) MASZT KONSOLI
- E) UCHWYT TRANSPORTOWY
- F) UCHWYT NA BUTELKĘ Z WODĄ
- G) SCHOWEK NA AKCESORIA
- H) RAMA GŁÓWNA
- I) DOLNY UCHWYT
- J) WENTYLATOR ODPOWIETRZAJĄCY
- K) KORBA
- L) RAMIĘ KORBY
- M) GNIAZDO PRZEWODU ZASILAJĄCEGO
- N) KÓŁKA TRANSPORTOWE
- O) PODKŁADKI POD STOPY
- P) RAMIĘ ŁĄCZNIKA GÓRNEGO
- Q) RAMIĘ ŁĄCZNIKA DOLNEGO
- R) RAMA PODSTAWY

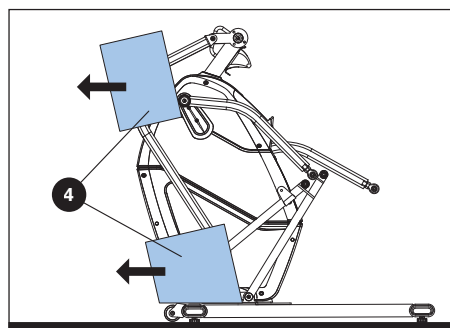
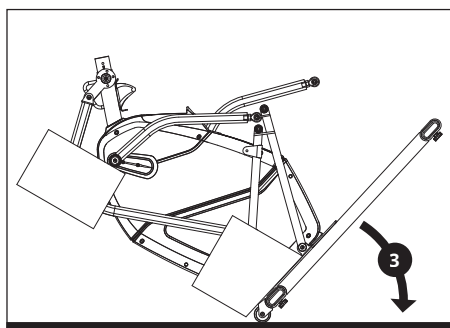
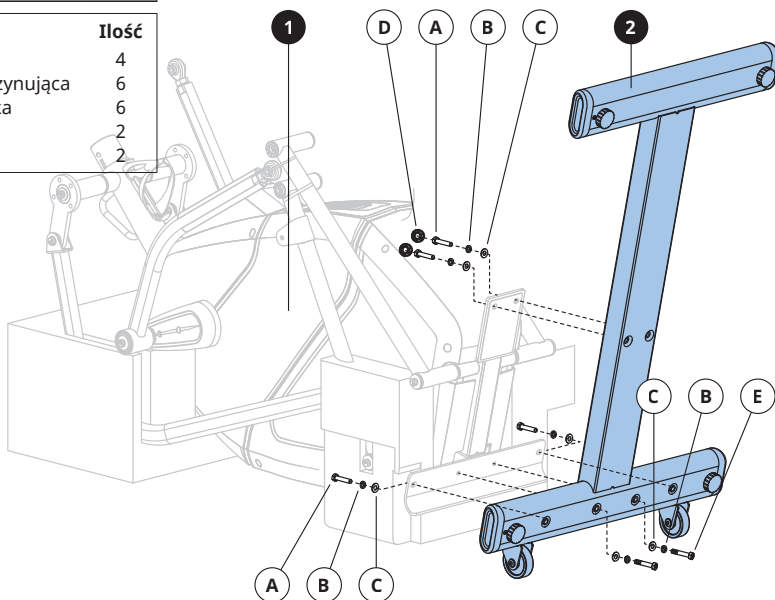
⚠ WARNING	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
UNPLUG BEFORE CLEANING OR SERVICING TO REDUCE THE RISK OF ELECTRIC SHOCK OR INJURY FROM MOVING PARTS.	DÉBRANCHEZ L'APPAREIL AVANT NETTOYAGE OU ENTRETIEN AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURE PAR DES PIÈCES EN MOUVEMENT.	DESENCHUFE LA MÁQUINA ANTES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

1

- A Otwórz **ZESTAW MONTAŻOWY DLA ETAPU 1**.
Usunąć opakowanie zewnętrzne.
- B Przymocuj **RAMĘ PODSTAWY (2)** do **RAMY GŁÓWNEJ (1)** za pomocą **4 ŚRUB (A)**, **4 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **4 PŁASKICH PODKŁADEK (C)** od góry oraz **2 DŁUŻSZYCH ŚRUB (E)**, **2 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **2 PŁASKICH PODKŁADEK (C)** od dołu.
- C Włóż **2 OSŁONY ŚRUB (D)**, jak pokazano na rysunku.
- D **WYMAGA 2 OSÓB**: Podnieś i przechylić **RAMĘ GŁÓWNA (1)** do pozycji pionowej. Usunąć **BLOKI STYROPIANOWE (3)**.

Zestaw montażowy etap 1

Opis	Ilość
A Śruba (55 mm)	4
B Podkładka sprężynująca	6
C Podkładka płaska	6
D Osłony śrub	2
E Śruba (65 mm)	2

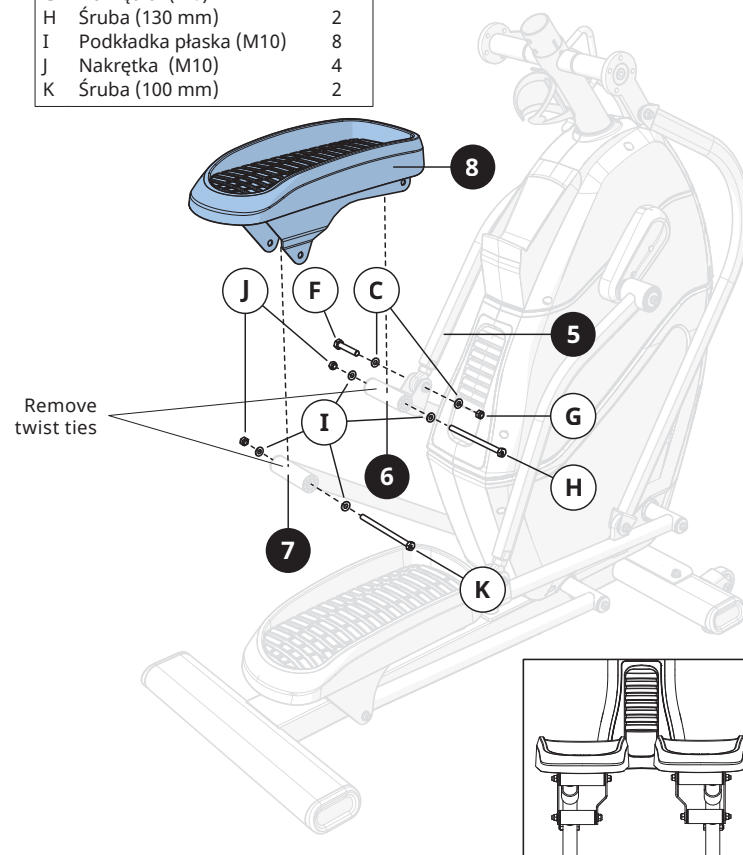


2

- A Otwórz **ZESTAW MONTAŻOWY DLA ETAPU 2**.
- B Przymocuj **RAMIĘ KORBY (5)** do **RAMIENIA ŁĄCZNIKA GÓRNEGO (6)** za pomocą **1 ŚRUBY (F)**, **2 PŁASKICH PODKŁADEK (C)** i **1 NAKRĘTKI (G)**.
- C Przymocuj przednią część **PODKŁADKI POD STOPĘ (8)** do **RAMIENIA ŁĄCZNIKA GÓRNEGO (6)** za pomocą **1 ŚRUBY (H)**, **2 PŁASKICH PODKŁADEK (I)** i **1 NAKRĘTKI (J)**.
- D Przymocuj tylną część **PODKŁADKI POD STOPĘ (8)** do **DOLNEGO ŁĄCZNIKA RAMIENIA (7)** za pomocą **1 ŚRUBY (K)**, **2 PŁASKICH PODKŁADEK (I)** i **1 NAKRĘTKI (J)**.
- E Powtórzyć po drugiej stronie.

Zestaw montażowy etap 2

Opis	Ilość
F Śruba (50 mm)	2
C Podkładka płaska (M8)	4
G Nakrętka (M8)	2
H Śruba (130 mm)	2
I Podkładka płaska (M10)	8
J Nakrętka (M10)	4
K Śruba (100 mm)	2



POLSKI

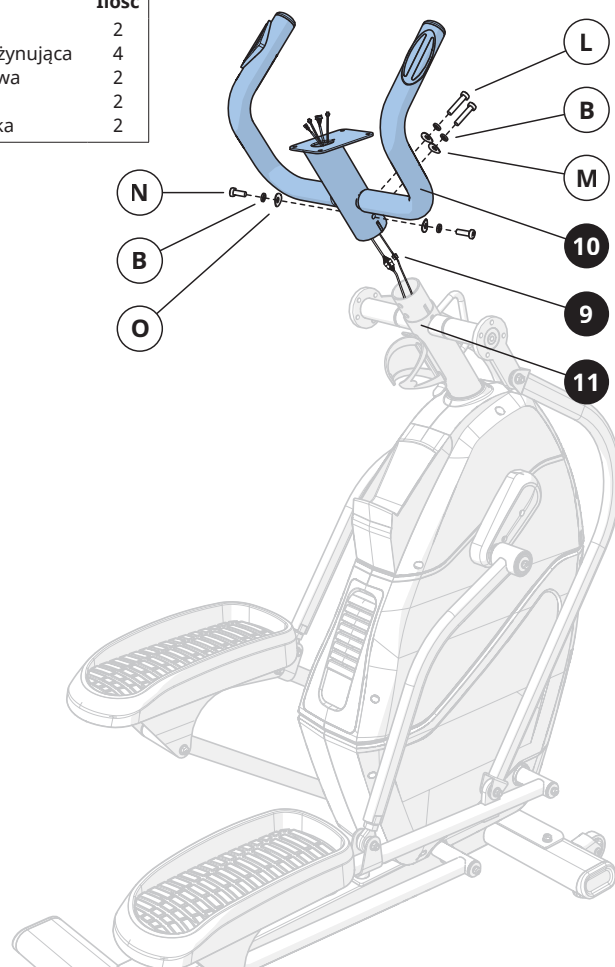
**3**

- A Otwórz **ZESTAW MONTAŻOWY DLA ETAPU 3**.
- B Podłącz **PRZEWODY KONSOLI (9)** i ostrożnie włóż je do masztu konsoli.
- C Przymocuj **ZESTAW UCHWYTÓW (10)** do **MASZTU KONSOLI (11)** za pomocą **2 ŚRUB (L)**, **2 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **2 PODKŁADEK ŁUKOWYCH (M)** z przodu oraz **2 ŚRUB (N)**, **2 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **2 PŁASKICH PODKŁADEK (O)** z boków.

Uwaga: Uważaj, aby nie przytrzasnąć przewodów podczas mocowania masztu.

Zestaw montażowy etap 3

Opis	Ilość
L Śruba (45 mm)	2
B Podkładka sprężynująca	4
M Podkładka łukowa	2
N Śruba (20 mm)	2
O Podkładka płaska	2

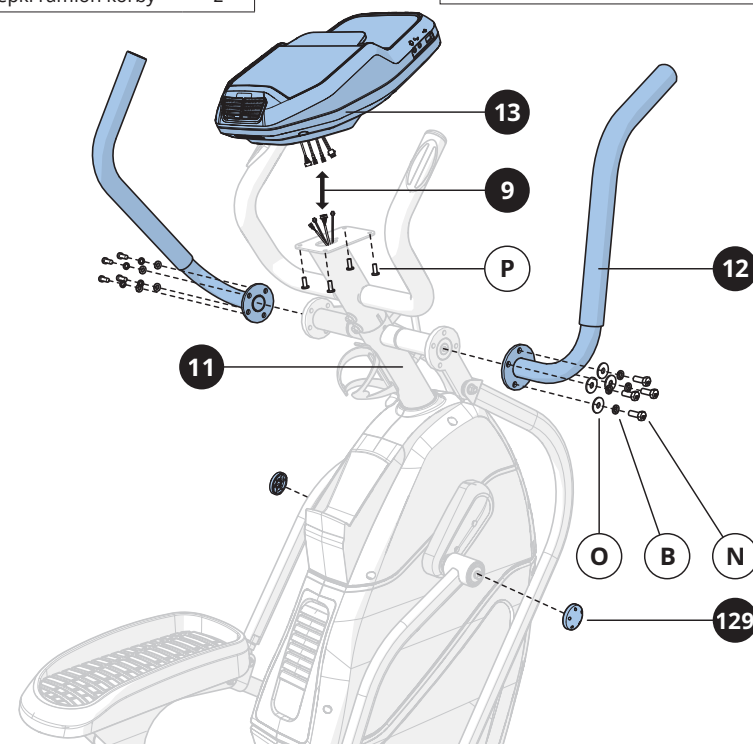
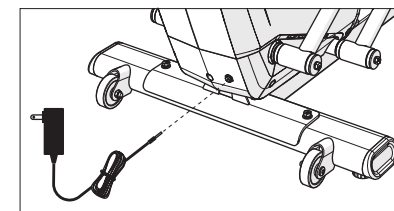
**4**

- A Otwórz **ZESTAW MONTAŻOWY DLA ETAPU 4**.
- B Przymocuj **GÓRNY UCHWYT (12)** do **MASZTU KONSOLI (11)** za pomocą **8 ŚRUB (N)**, **8 PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (B)** i **8 PŁASKICH PODKŁADEK (O)**.
- C Podłącz **PRZEWODY KONSOLI (9)** i ostrożnie włóż je do masztu konsoli.
- D Przymocuj **KONSOLĘ (13)** za pomocą **4 ŚRUB (P)**.
- E Zamocuj **ZASŁEPKI RAMION KORBY (129)**.

Uwaga: Należy uważać, aby nie przytrzasnąć przewodów podczas podłączania konsoli.

Zestaw montażowy etap 4

Opis	Ilość
N Śruba (20 mm)	8
B Podkładka sprężynująca	8
O Podkładka płaska	8
P Śruba	4
129 Zaślepki ramion korby	2

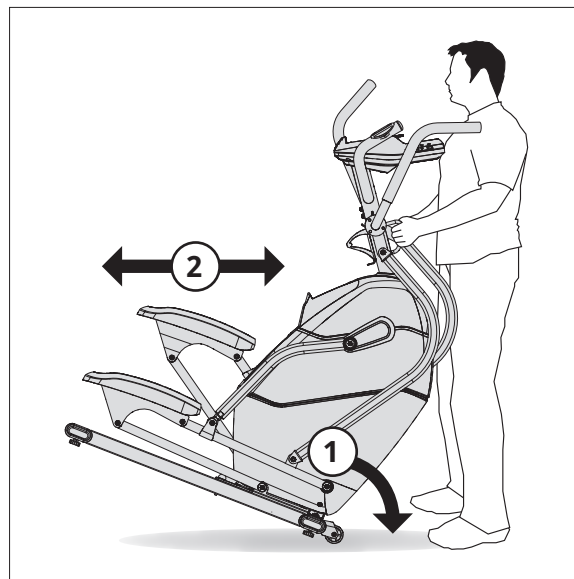
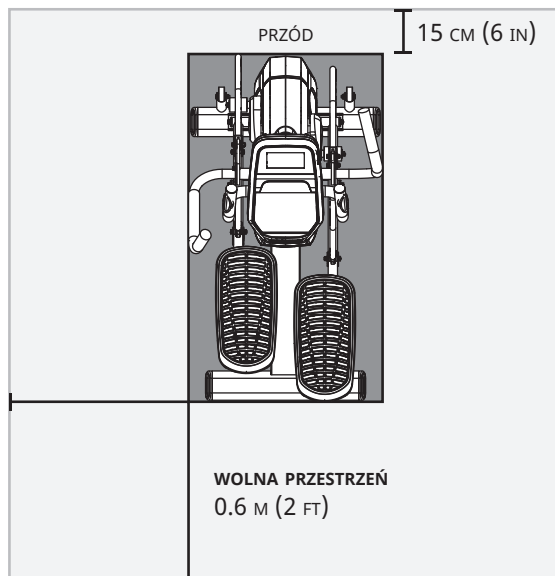


MONTAŻ KOMPLETNY!

PODSTAWOWA OBSŁUGA



POLSKI



LOKALIZACJA URZĄDZENIA

Urządzenie należy umieścić na równej powierzchni. Aby ułatwić dostęp, po obu stronach i za urządzeniem powinna znajdować się wolna przestrzeń o długości co najmniej 0,6 metra (24 cale). Przed urządzeniem należy pozostawić 15 cm (6 cali) wolnej przestrzeni. Nie należy umieszczać urządzenia w miejscu, które blokuje otwory wentylacyjne. Urządzenie nie powinno znajdować się w garażu, na zadaszonym patio, w pobliżu wody lub na zewnątrz.

POWIERZCHNIA ZAJMOWANA PRZEZ URZĄDZENIE

118 × 71 × 168 cm / 46.5 × 28 × 68"

WAGA URZĄDZENIA

70.4 kg / 155 lbs.

PRZENOSZENIE URZĄDZENIA

Aby przenieść urządzenie, należy mocno chwycić uchwyt transportowy, przechylić urządzenie do tyłu (1) i obrócić (2).

OSTRZEŻENIE!

Nasz sprzęt jest ciężki, należy zachować ostrożność i w razie potrzeby skorzystać z dodatkowej pomocy podczas przenoszenia lub ustawiania. Niezastosowanie się do tych instrukcji może spowodować obrażenia ciała.

POZIOMOWANIE URZĄDZENIA

Prawidłowe wyregulowanie niwelatorów jest niezwykle ważne dla prawidłowego działania urządzenia. Obróć stopkę poziomującą w prawo, aby obniżyć, i w lewo, aby podnieść urządzenie. W razie potrzeby wyreguluj każdą stronę, aż urządzenie będzie wypoziomowane. Niewyważona jednostka może spowodować niewspółosiowość paska lub inne problemy. Zaleca się użycie poziomicy.



PRAWIDŁOWE UŻYTKOWANIE

MONTAŻ I DEMONTAŻ URZĄDZENIA

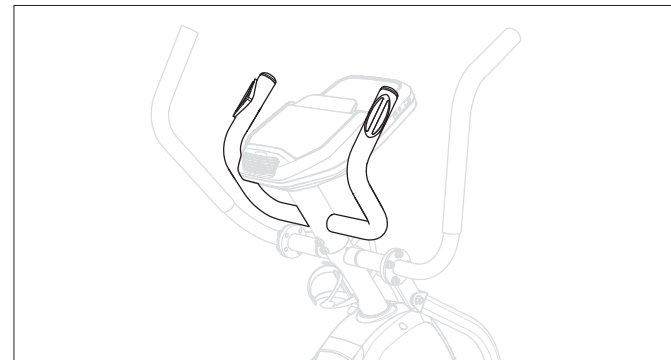
- 1) Stań z boku urządzenia obok najniższego pedału.
- 2) Trzymając oba uchwyty, umieść stopę na najniższym pedale i podciągnij się na urządzenie.
- 3) Poczekaj, aż urządzenie znajdzie się w pozycji spoczynkowej, a następnie umieść drugą stopę na przeciwnym pedale
- 4) Aby zsiąść, poczekaj, aż pedały całkowicie się zatrzymają, zdejmij stopę z najwyższego pedału i zejź na ziemię z boku urządzenia obok najniższego pedału.

ZASILANIE

Przewód zasilający musi być podłączony do gniazda zasilania, które znajduje się z przodu urządzenia. Nieużywany przewód należy odłączyć.

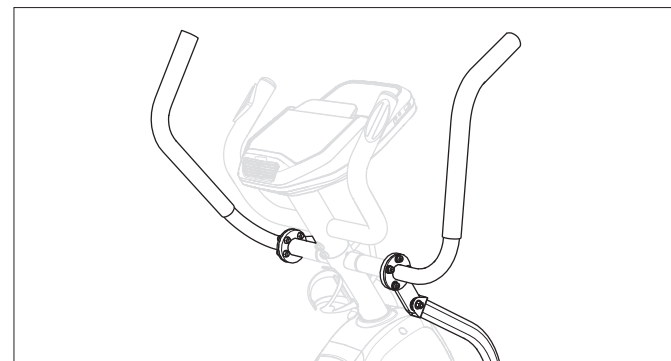
OSTRZEŻENIE!

Nigdy nie używaj produktu, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, jeśli nie działa prawidłowo, jeśli został uszkodzony lub zanurzony w wodzie. Aby uzyskać pomoc, należy zapoznać się z informacjami kontaktowymi na KARCIE INFORMACYJNEJ.



TRENING DOLNYCH PARTII CIAŁA

Ćwiczenie głównie dolnych partii ciała: Trzymaj się za nieruchomy uchwyt, jednocześnie używając stóp do popychania pedałów wzdłuż ich ścieżki.



TRENING GÓRNYCH PARTII CIAŁA

Ćwiczenie głównie górnej części ciała: Stojąc na pedałach, popchnij każdą z ruchomych rączek uchwytu, używając mięśni ramion, aby przesunąć pedały wzdłuż ich ścieżki.

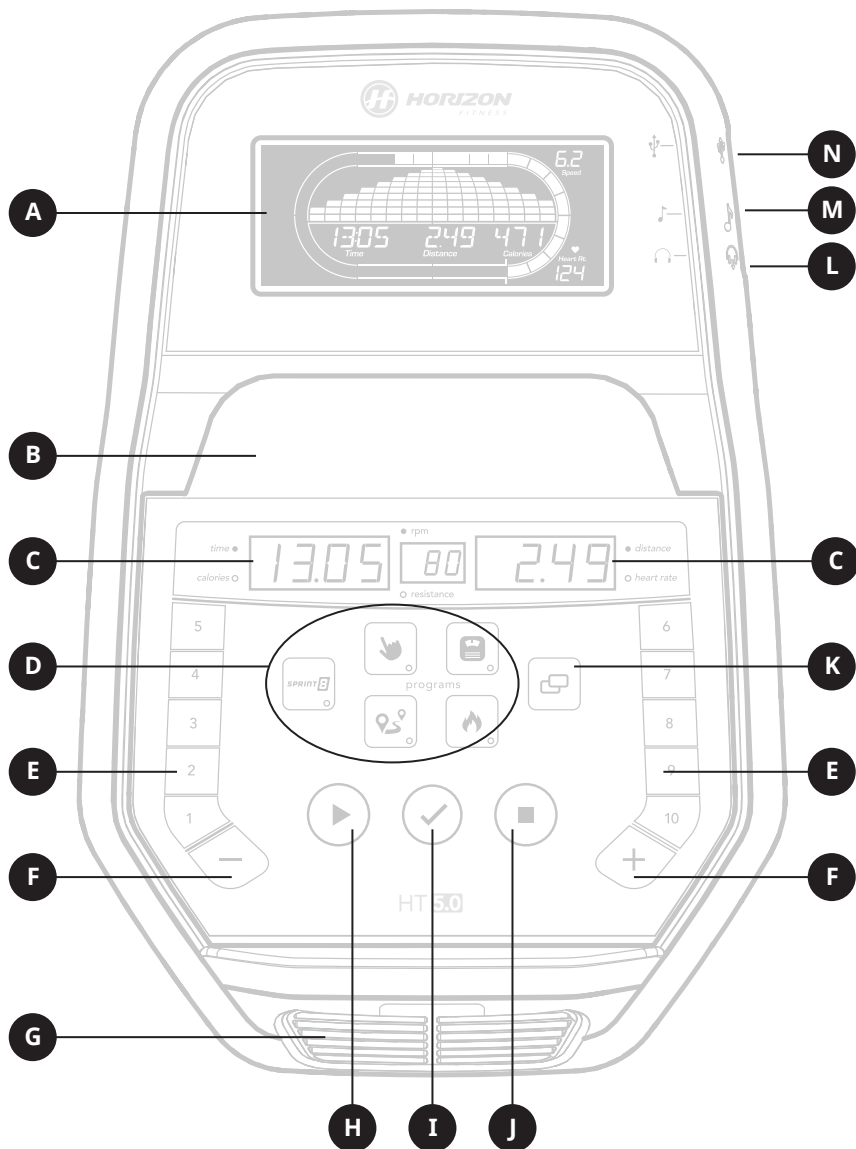
PEŁNY TRENING CIAŁA

Aby ćwiczyć całe ciało (zarówno górną, jak i dolną część ciała): Użyj zarówno mięśni ramion, jak i nóg, aby przesunąć pedały wzdłuż ich ścieżki lub naprzemiennie ćwicz dolną i górną część ciała.



OPIS KONSOLI

Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego plastiku, który należy usunąć przed użyciem.



- A) **OKNO WYŚWIETLACZA LCD:** Wyświetla informacje o treningu, profil programu i nie tylko.
- B) **PÓŁKA DO CZYTANIA:** Mieści materiały do czytania.
- C) **OKNA WYŚWIETLACZA LED:** Wyświetla informacje o treningu.
- D) **PRZYCISKI PROGRAMOWANIA:** Naciśnij, aby wybrać program treningowy.
- E) **PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU OPORU:** Naciśnij, aby szybko osiągnąć żądany opór.
- F) **− +:** Naciśnij, aby dostosować opór i ustawienia programu.
- G) **GŁOŚNIKI:** Odtwarzanie muzyki przez głośniki po podłączeniu do odtwarzacza multimedialnego.
- H) **▶ START:** Naciśnij, aby rozpocząć program treningowy lub szybki start.
- I) **✓ ENTER:** Potwierdzenie każdego ustawienia programu.
- J) **■ STOP:** Naciśnij, aby zatrzymać trening..
- K) **ZMIEN WYŚWIETLACZ:** Naciśnij, aby zmienić informacje zwrotne dotyczące treningu.
- L) **WYJŚCIE AUDIO/GNIAZDO SŁUCHAWKOWE:** Podłącz słuchawki do konsoli, aby używać ich zamiast głośników konsoli.
- M) **GNIAZDO WEJŚCIA AUDIO:** Podłącz odtwarzacz multimedialny do konsoli za pomocą dołączonego kabla adaptera audio.
- N) **PORT USB:** Służy do aktualizacji oprogramowania i ładowania urządzeń do 2 amperów.

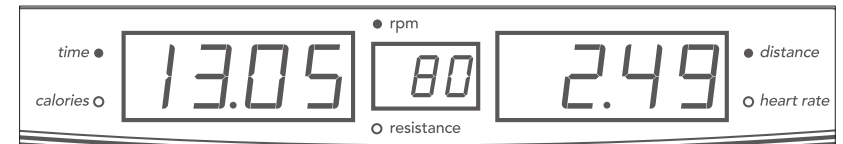
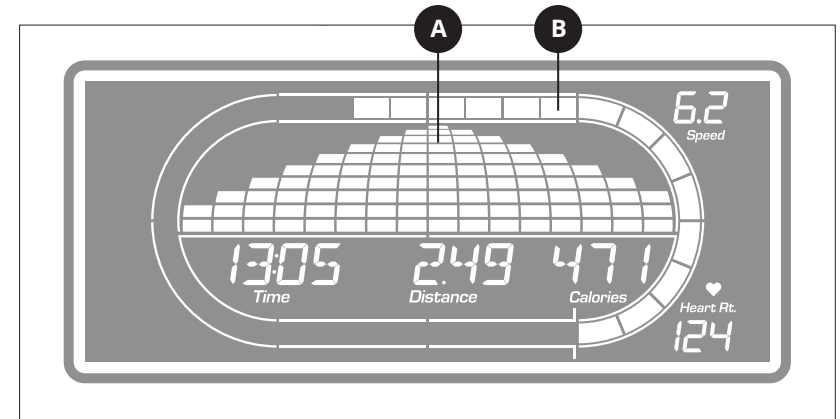


OKNA WYŚWIETLACZA

Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego plastiku, który należy usunąć przed użyciem.

- **TIME (CZAS):** wyświetlany w minutach : sekundach. Wyświetlanie czasu pozostałego do zakończenia treningu lub czasu, który upłynął.
- **DISTANCE (DYSTANS):** Wyświetlany w milach. Wskazuje przebyty lub pozostały dystans podczas treningu.
- **CALORIES (KALORIE):** Całkowita liczba kalorii spalonych lub pozostałych do spalenia podczas treningu.
- **HEART RATE (TĘTNO):** Wyświetlane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna (wyświetlane po dotknięciu obu uchwytów do pomiaru tętna).
- **SPEED (PRĘDKOŚĆ):** Wyświetlana jako MPH. Wskazuje, jak szybko poruszają się podkładki pod stopy.
- **RPM (OBROTY):** Obroty na minutę.
- **RESISTANCE (OPÓR):** Pokazuje aktualny poziom oporu.


- A) PROFIL PROGRAMU:** Reprezentuje profil używanego programu (opór w programach opartych na oporze i nachylenie w programach opartych na nachyleniu).
- B) TRASA:** Śledzi postępy na symulowanym torze. Segmenty zapalają się po każdym ukończonych 50 metrach. Jedno okrążenie to 400 metrów (¼ mili).
















ROZPOCZĘCIE PRACY

Podłącz przewód zasilający. Upewnij się, że w pobliżu nie znajdują się żadne przedmioty, które mogłyby utrudniać poruszanie się urządzenia.

A) SZYBKI START

Wystarczy nacisnąć  aby rozpocząć trening. Czas będzie odliczany od 0:00. Poziom oporu zostanie domyślnie ustawiony na poziom 1.

B) WYBÓR PROGRAMU


- 1) Wybierz opcję UŻYTKOWNIK, GOŚĆ 1-5 za pomocą   i naciśnij przycisk .
- 2) Ustaw WAGĘ używając   i naciśnij przycisk .
- 3) Wybierz PROGRAM za pomocą przycisku   lub przycisku programu i naciśnij przycisk .
- 4) Ustaw informacje o programie treningu za pomocą   i naciśnij  po każdym wyborze.
- 5) Naciśnij  aby rozpocząć trening.

Poziom oporu można regulować podczas treningu za pomocą funkcji  .

C) ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu konsola wyświetli komunikat "trening zakończony" i wyemituje sygnał dźwiękowy. Informacje o treningu będą wyświetlane na konsoli przez 30 sekund, a następnie zostaną zresetowane.

ABY WYCZYŚCIĆ BIEŻĄCY WYBÓR

Aby wyczyścić bieżący wybór programu lub ekran, naciśnij i przytrzymaj  przez 3 sekundy.

KORZYSTANIE Z FUNKCJI POMIARU TĘTNA

Funkcja pomiaru tętna w tym produkcie nie jest urządzeniem medycznym. Chociaż uchwyty do pomiaru tętna mogą zapewnić względne oszacowanie rzeczywistego tętna, nie należy na nich polegać, gdy konieczne są dokładne odczyty. Niektóre osoby, w tym osoby objęte programem rehabilitacji kardiologicznej, mogą skorzystać z alternatywnego systemu monitorowania tętna, takiego jak pasek na klatkę piersiową lub nadgarstek. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika, mogą wpływać na dokładność odczytu tętna. Odczyt tętna jest przeznaczony wyłącznie jako pomoc do ćwiczeń w określaniu ogólnych trendów tętna. Należy skonsultować się z lekarzem.

UCHWYTY PULSACYJNE

Położ dłoń bezpośrednio na uchwytach. Aby tętno zostało zarejestrowane, należy chwycić za oba uchwyty dłońmi. Do zarejestrowania tętna potrzeba 5 kolejnych uderzeń serca (15-20 sekund). Nie chwytaj mocno uchwyty pulsometru. Mocne trzymanie uchwytów może podnieść ciśnienie krwi. Należy trzymać luźno. Konsekwentne trzymanie uchwytów do pomiaru tętna może powodować nieregularne odczyty. Czujniki tętna należy czyścić, aby zapewnić prawidłowy kontakt z urządzeniem.

OSTRZEŻENIE!

Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Zbyt intensywne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku zasłabnięcia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.





PROGRAMY



MANUAL

Trening umożliwiający ręczną regulację urządzenia w dowolnym momencie.



UTRATA WAGI

Wspomaga utratę wagi poprzez podnoszenie i obniżanie poziomu oporu, jednocześnie utrzymując użytkownika w strefie spalania tłuszczu. Program czasowy z 10 poziomami do wyboru. Użytkownik ustawia czas i poziom za pomocą +/-



DYSTANS

Trening umożliwiający wybranie określonego dystansu, który chcesz pokonać podczas treningu. Zwiększenie dystansu treningu spowoduje wydłużenie czasu jego trwania w zależności od prędkości.



KALORIE

Trening, który pozwala wybrać określoną liczbę kalorii, które chcesz spalić podczas treningu. Zwiększenie celu kalorycznego treningu wydłuży czas jego trwania w zależności od prędkości i oporu.



SPRINT 8

Udowodniono, że 20-minutowy trening HIIT pozwala spalić do 27% tkanki tłuszczowej w zaledwie 8 tygodni.* Po rozgrzewce program poprowadzi Cię przez 8 rund interwałów. Krótkie, 30-sekundowe interwały powinny być wykonywane z maksymalną intensywnością. Podczas 90-sekundowych okresów aktywnej regeneracji należy pozostać w ruchu i pozwolić, aby intensywność i tętno spadły. Jeśli czujesz się zregenerowany w czasie krótszym niż 90 sekund, pracuj ciężiej w następnym sprincie, aby w pełni wykorzystać program. Odpocznij po treningu.

* Indywidualne wyniki mogą się różnić. Sprint 8 jest przeznaczony dla zdrowych osób dorosłych na wszystkich poziomach sprawności fizycznej. Zdecydowanie zaleca się, aby przed przystąpieniem do jakiegokolwiek programu treningu fitness, w tym Sprint 8, osoby poddały się badaniu lekarskiemu.

KORZYSTANIE Z ODTWARZACZA MULTIMEDIALNEGO



- 1) Podłącz dołączony KABEL ADAPTERA AUDIO do GNIAZDA AUDIO po prawej stronie konsoli i gniazda słuchawkowego w odtwarzaczu multimedialnym.
- 2) Użyj przycisków odtwarzacza multimedialnego, aby dostosować ustawienia utworów i głośność.
- 3) Odłącz KABEL ADAPTERA AUDIO, gdy nie jest używany.

OSZCZĘDZANIE ENERGII (TRYB CZUWANIA)



To urządzenie posiada specjalną funkcję zwaną trybem Energy Saver™. Tryb ten NIE jest aktywowany automatycznie. Po włączeniu trybu oszczędzania energii wyświetlacz automatycznie przejdzie w tryb czuwania (tryb oszczędzania energii) po 15 minutach bezczynności. Funkcja ta pozwala oszczędzać energię, wyłączając większość zasilania urządzenia do momentu naciśnięcia przycisku na konsoli. Funkcję tę można włączyć lub wyłączyć w menu technicznym.

Aby wejść do menu technicznego, naciśnij i przytrzymaj przez 3-5 sekund. Urzyj aby przejść przez menu do ENG 3. Naciśnij aby wybrać. Urzyj aby wybrać ENRGY SVE ON lub OFF. Naciśnij i przytrzymaj przez 3-5 sekund, aby wyjść z ENG 3. Ponownie naciśnij i przytrzymaj przez 3-5 sekund, aby wyjść z menu technicznego.

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

NAJCZĘSTSZE PYTANIA DOTYCZĄCE PRODUKTU

CZY DŹWIĘKI WYDAWANE PRZEZ MOJE URZĄDZENIE SĄ NORMALNE?

Ten sprzęt jest jednym z najcichszych dostępnych na rynku, ponieważ wykorzystuje napęd pasowy i beztarciowy opór magnetyczny. Używamy najwyższej jakości łożysk i pasów, aby zminimalizować hałas. Ponieważ jednak sam system oporu jest tak cichy, od czasu do czasu można usłyszeć inne lekkie odgłosy mechaniczne. W przeciwieństwie do starszych, głośniejszych technologii, w naszych urządzeniach nie ma wentylatorów, pasków ciernych ani alternatorów, które maskowałyby te dźwięki. Te mechaniczne odgłosy, które mogą być przerywane lub nie, są normalne i są spowodowane przenoszeniem znacznych ilości energii do szybko obracającego się koła zamachowego. Wszystkie łożyska, paski i inne obracające się części generują hałas, który przenosi się przez obudowę i ramę. Normalne jest również, że dźwięki te zmieniają się nieznacznie podczas treningu i z czasem z powodu rozszerzalności cieplnej części.

DLACZEGO DOSTARCZONE URZĄDZENIE JEST GŁOŚNIEJSZE NIŻ TO W SKLEPIE?

Wszystkie produkty fitness wydają się cichsze w dużym salonie wystawowym, ponieważ generalnie jest tam więcej hałasu w tle niż w domu. Ponadto na betonowej podłodze pokrytej wykładziną będzie mniejszy pogłos niż na podłodze drewnianej. Czasami ciężka gumowa mata pomoże zredukować pogłos na podłodze. Jeśli produkt fitness jest umieszczony blisko ściany, hałas będzie bardziej odbity.

JAK DŁUGO WYTRZYMUJE PASEK NAPĘDOWY?

Przeprowadzone przez nas modelowanie komputerowe wykazało praktycznie tysiące godzin bezobsługowej pracy. Pasy są obecnie powszechnie stosowane w znacznie bardziej wymagających aplikacjach, takich jak napędy motocyklowe.

CZY MOGĘ ŁATWO PRZENOSIĆ URZĄDZENIE PO JEGO ZMONTOWANIU?

Urządzenie jest wyposażone w parę kółek transportowych wbudowanych w przedni stabilizator. Aby przetransportować sprzęt, należy postępować zgodnie z sekcją dotyczącą przenoszenia sprzętu. Ważne jest, aby umieścić sprzęt w wygodnym i przyjemnym pomieszczeniu. Sprzęt został zaprojektowany tak, aby zajmował jak najmniej miejsca na podłodze. Wiele osób umieszcza swój sprzęt przodem do telewizora lub okna. Jeśli to możliwe, unikaj umieszczania sprzętu w niedokończonej piwnicy. Aby ćwiczenia były pożądaną codzienną aktywnością, sprzęt powinien znajdować się w wygodnym otoczeniu.

CZY MOGĘ PEDAŁOWAĆ DO TYŁU NA MOIM URZĄDZENIU?

Sprzęt umożliwia pedałowanie zarówno do przodu, jak i do tyłu, aby ćwiczyć i wzmacniać szerszy zakres mięśni.

PODSTAWOWE USUWANIE USTEREK

PROBLEM: Nie świeci się konsola.

ROZWIĄZANIE: Sprawdź następujące elementy:

- Czy gniazdo, do którego podłączone jest urządzenie, jest sprawne. Upewnij się, że wyłącznik nie zadziałał.
- Używany jest prawidłowy przewód zasilający. Należy używać wyłącznie dołączonego przewodu zasilającego. Sprawdź napięcie na przewodzie zasilającym, aby upewnić się, że zapewnia on napięcie wyjściowe określone na etykiecie.
- Przewód zasilający nie jest ściśnięty ani uszkodzony i jest prawidłowo podłączony do gniazdka ORAZ do urządzenia.
- Odłącz przewód zasilający. Odłącz konsolę i sprawdź, czy wszystkie połączenia z konsolą są bezpieczne i nie są uszkodzone lub ściśnięte. Odłącz i ponownie podłącz kabel konsoli.

PROBLEM: Konsola się świeci, ale dystans/wat/obroty nie są liczone.

ROZWIĄZANIE: Sprawdź następujące elementy:

- Odłącz przewód zasilający. Odłącz konsolę i sprawdź, czy wszystkie połączenia z konsolą są bezpieczne i nie są uszkodzone lub ściśnięte. Odłącz i ponownie podłącz kabel konsoli.
- Jeśli wykonanie powyższych czynności nie rozwiąże problemu, czujnik prędkości lub magnes mogą ulec przemieszczeniu lub uszkodzeniu.

PROBLEM: Poziomy oporu wydają się być nieprawidłowe, zbyt trudne lub zbyt łatwe.

ROZWIĄZANIE: Sprawdź następujące elementy:

- Czy używany jest prawidłowy przewód zasilający. Należy używać wyłącznie dostarczonego przewodu zasilającego.
- Zresetuj konsolę i pozwól, aby opór zresetował się do pozycji domyślnej. Uruchom ponownie i spróbuj ponownie ustawić poziomy oporu.





WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

PROBLEM: Urządzenie wydaje piszczący lub świszczący dźwięk.

ROZWIĄZANIE: Sprawdź następujące elementy:

- Czy urządzenie znajduje się na równej powierzchni.
- Poluzować wszystkie śruby zamocowane podczas montażu, nasmarować połączenia, nasmarować gwinty i ponownie dokręcić. Jeśli śruby poluzują się, nałóż niebieski środek do zabezpieczania gwintów i dokręć je ponownie.

PROBLEM: Po podłączeniu urządzenia audio z głośników nie wydobywa się dźwięk lub dźwięk jest niewyraźny.

ROZWIĄZANIE: Upewnij się, że kabel audio jest prawidłowo podłączony do konsoli i urządzenia audio.

TĘTNO (TYLKO UCHWYT PULSACYJNY)

Sprawdź środowisko ćwiczeń pod kątem źródeł zakłóceń, takich jak światła fluorescencyjne, komputery, ogrodzenia podziemne, domowe systemy bezpieczeństwa lub urządzenia zawierające duże silniki. Przedmioty te mogą powodować błędne odczyty tętna.

Odczyt może być nieregularny w następujących warunkach:

- Zbyt mocne trzymanie uchwytu do pomiaru tętna. Staraj się utrzymywać umiarkowany nacisk podczas trzymania uchwytu do pomiaru tętna.
- Stały ruch i wibracje spowodowane ciągłym trzymaniem uchwytu do pomiaru tętna podczas ćwiczeń. Jeśli otrzymujesz nieregularne odczyty tętna, spróbuj trzymać uchwyty tylko na tyle długo, aby monitorować tętno.
- Gdy ciężko oddychasz podczas treningu.
- Gdy dłonie są skrępowane przez biżuterię.
- Gdy dłonie są suche lub zimne. Spróbuj zwilżyć dłonie, pocierając je o siebie, aby je ogrzać..
- U osób z ciężką arytmią.
- U osób z miażdżycą tętnic lub zaburzeniami krążenia obwodowego.
- U osób, których skóra na dłoni pomiarowej jest szczególnie gruba.

POTRZEBUJESZ POMOCY?

Jeśli ta sekcja rozwiązywania problemów nie rozwiąże problemu, należy przerwać użytkowanie i wyłączyć zasilanie.



Aby uzyskać pomoc, należy zapoznać się z informacjami kontaktowymi na KARCIE INFORMACYJNEJ.

Poniższe informacje mogą być wymagane podczas rozmowy telefonicznej. Należy mieć te informacje pod ręką:

- Nazwa modelu
- Numer seryjny
- Dowód zakupu (paragon lub wyciąg z karty kredytowej)

Niektóre często zadawane pytania dotyczące rozwiązywania problemów to:

- Od jak dawna występuje ten problem?
- Czy problem występuje przy każdym użyciu? U każdego użytkownika?
- Jeśli słyszysz hałas, czy dochodzi on z przodu czy z tyłu? Jakiego rodzaju jest to hałas (dudnienie, zgrzytanie, skrzypienie, świszczenie itp.)?
- Czy urządzenie było konserwowane zgodnie z harmonogramem konserwacji?

Odpowiedzi na te i inne pytania umożliwią technikom wysłanie odpowiednich części zamiennych i usług niezbędnych do przywrócenia sprawności urządzenia.

Więcej sugestii dotyczących rozwiązywania problemów można znaleźć w sekcji obsługi klienta na naszej stronie internetowej.

KONSERWACJA

JAKI RODZAJ RUTYNOWEJ KONSERWACJI JEST WYMAGANY?

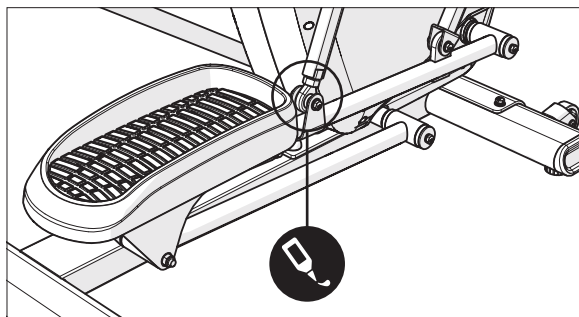
Wymagana jest minimalna konserwacja i czyszczenie. Przestrzeganie tego harmonogramu wydłuży żywotność urządzenia.

JAK CZYŚCIĆ URZĄDZENIE?

Czyścić wyłącznie wodą z mydłem. Nigdy nie używaj rozpuszczalników na częściach plastikowych. Czystość urządzenia i jego środowiska pracy ograniczy do minimum problemy związane z konserwacją i konieczność wzywania serwisu. Z tego powodu zaleca się przestrzeganie następującego harmonogramu konserwacji zapobiegawczej.

OSTRZEŻENIE

Aby odłączyć zasilanie od urządzenia, należy odłączyć przewód zasilający od gniazdka ściennego.



HARMONOGRAM KONSERWACJI

DZIAŁANIE	CZĘSTOTLIWOŚĆ
<p>Czyszczenie urządzenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wyłącz urządzenie, odłączając przewód zasilający od gniazdka ściennego. Wytrzeć urządzenie wilgotną szmatką. Nigdy nie używaj rozpuszczalników, ponieważ mogą one spowodować uszkodzenie urządzenia. Sprawdź przewód zasilający. Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, należy sprawdzić informacje kontaktowe na tylnej okładce KARTY INFORMACYJNEJ w celu wymiany przewodu. Upewnij się, że przewód zasilający nie znajduje się pod urządzeniem lub w innym miejscu, w którym może zostać przyciśnięty lub przecięty podczas przechowywania lub użytkowania. 	CODZIENNIE
<p>Czyszczenie pod urządzeniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wyłącz urządzenie, odłączając przewód zasilający od gniazdka ściennego. Przenieść urządzenie w inne miejsce. Wytrzyj lub odkurz wszelkie cząsteczki kurzu lub inne przedmioty, które mogły nagromadzić się pod urządzeniem. Przenieś urządzenie z powrotem na swoje miejsce. 	CO TYDZIEŃ
<ul style="list-style-type: none"> Sprawdź i dokręć wszystkie śruby montażowe i pedały maszyny. Wyczyść wszelkie zanieczyszczenia z ramion pedałów i ramion łączących.. 	CO MIESIĄC
<ul style="list-style-type: none"> Nasmaruj przegub wahacza smarem silikonowym (w zestawie). Nałóż 1-2 krople na lewą i prawą stronę przegubu wahacza. 	CO DWA MIESIĄCE



"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



HT5.0

© 2019 Johnson Health Tech

Rev 1.1





3 ENGLISH

ASSEMBLY

UNPACKING

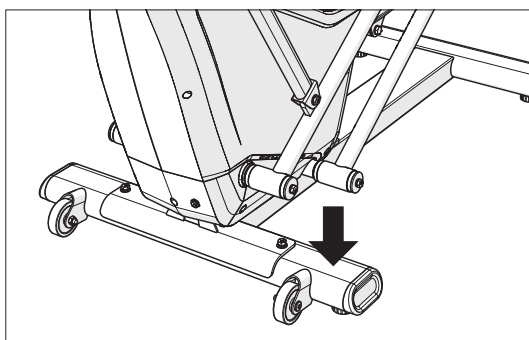
Unpack the equipment where you will be using it. Place the carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

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:

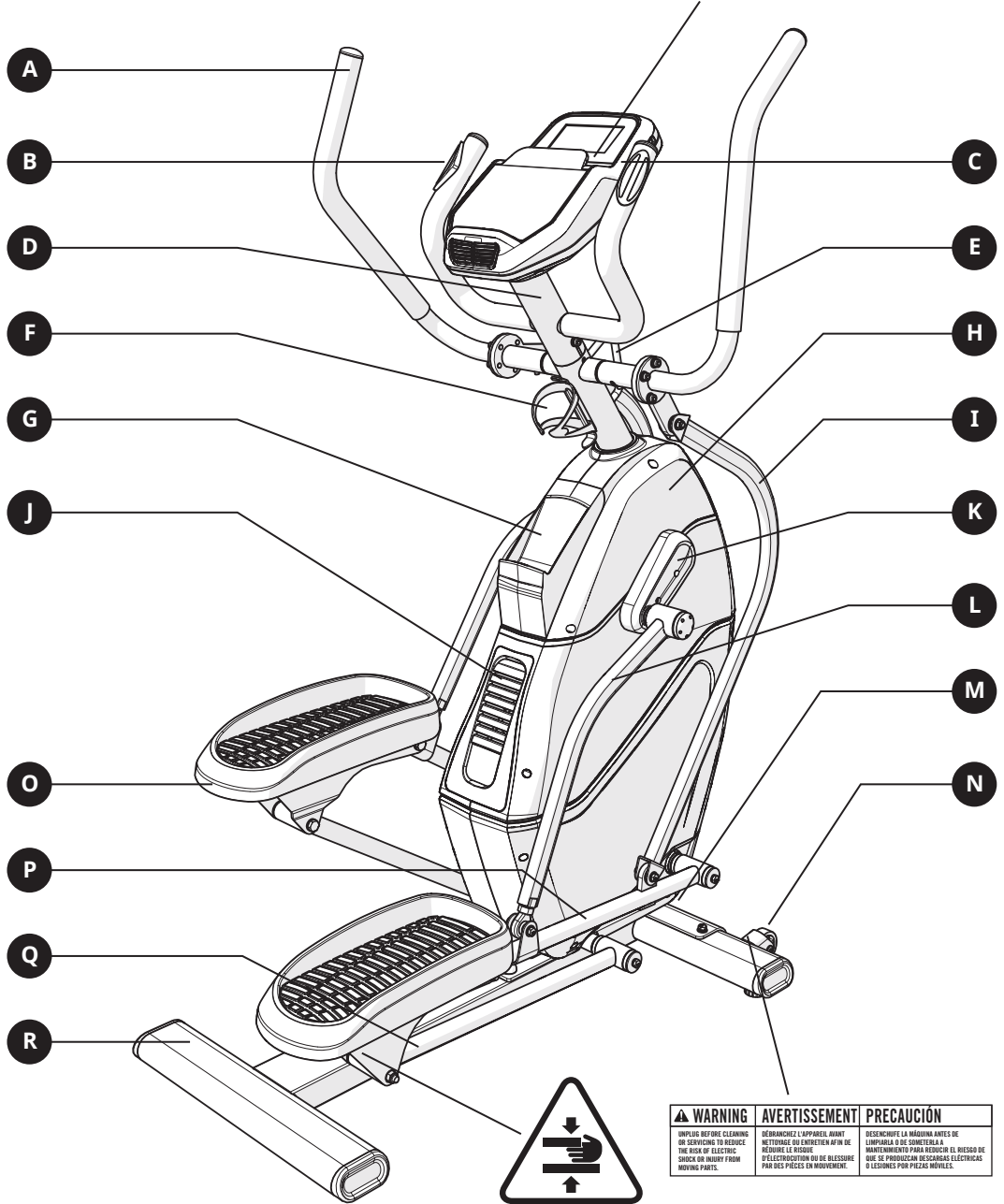
- 1 Main Frame
- 1 Base Frame
- 2 Upper Handlebars
- 1 Handlebar Assembly
- 2 Footpads
- 1 Console
- 1 Power Cord
- 1 Hardware Kit
- 1 Bottle of Silicone Lubricant





WARNING
RISK OF PERSONAL INJURY.

- KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 14 AWAY FROM MACHINE.
- HEART RATE MONITORING SYSTEMS MAY BE INACCURATE. OVER EXERCISING MAY RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH. IF YOU FEEL FAINT, STOP EXERCISING IMMEDIATELY.
- READ USER MANUAL BEFORE USE.
- USE THIS EQUIPMENT FOR ITS INTENDED PURPOSES ONLY.
- CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THIS EQUIPMENT.
- THIS EQUIPMENT IS FOR CONSUMER USE ONLY.



- 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

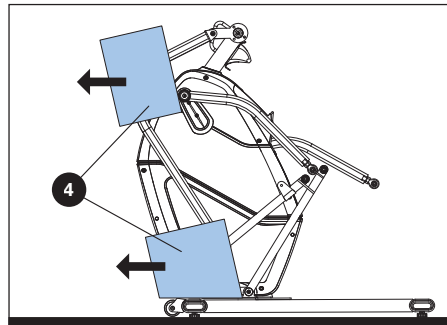
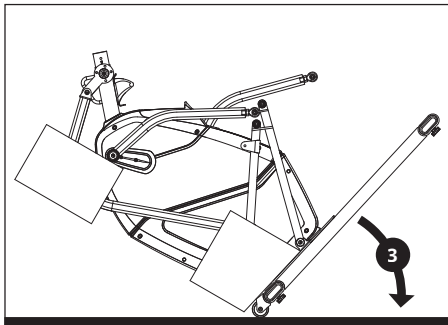
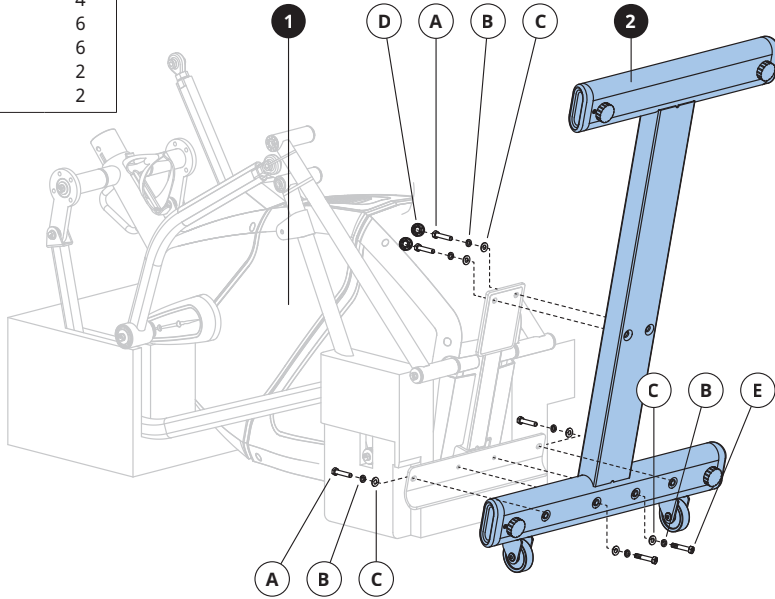
WARNING	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
UNPLUG BEFORE CLEANING OR SERVICING TO REDUCE THE RISK OF ELECTRIC SHOCK OR INJURY FROM MOVING PARTS.	DÉBRANCHEZ L'APPAREIL AVANT NETTOYAGE OU ENTRETIEN AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURE PAR DES PIÈCES EN MOUVEMENT.	DESENCIÉFUE LA MÁQUINA ANTES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

1

- A 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

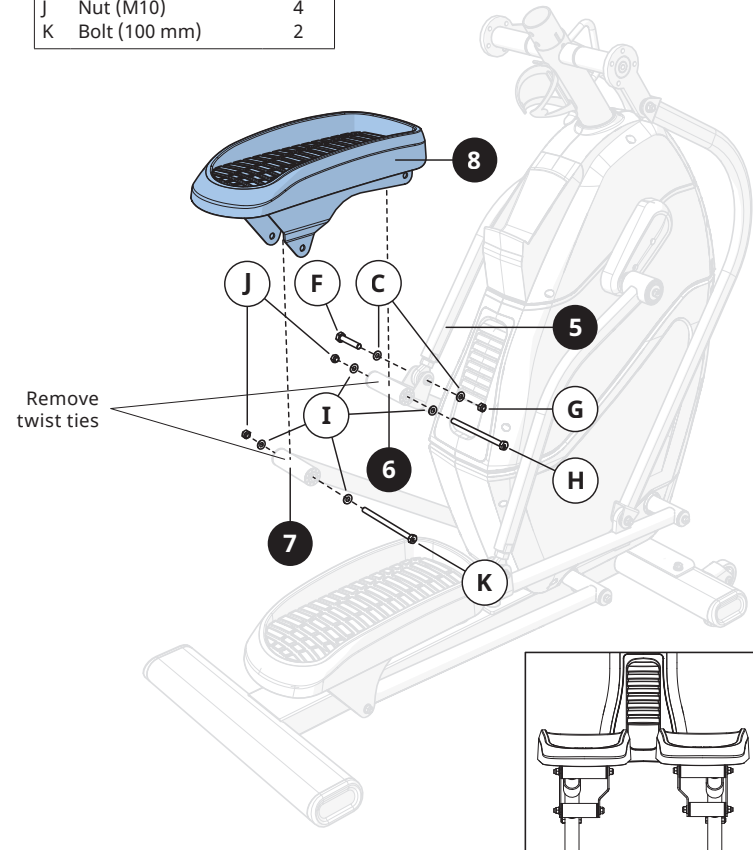


2

- 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





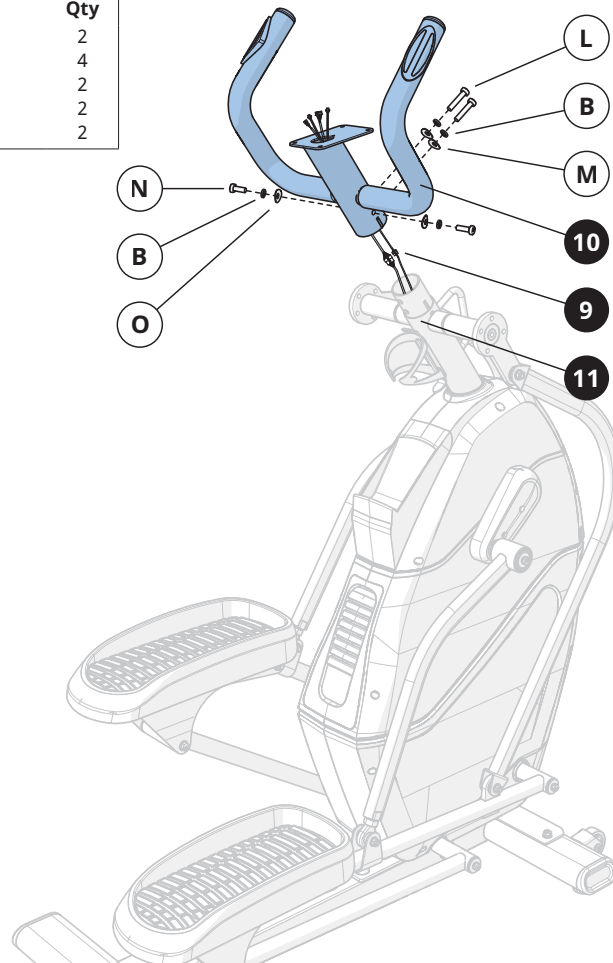
3

- 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



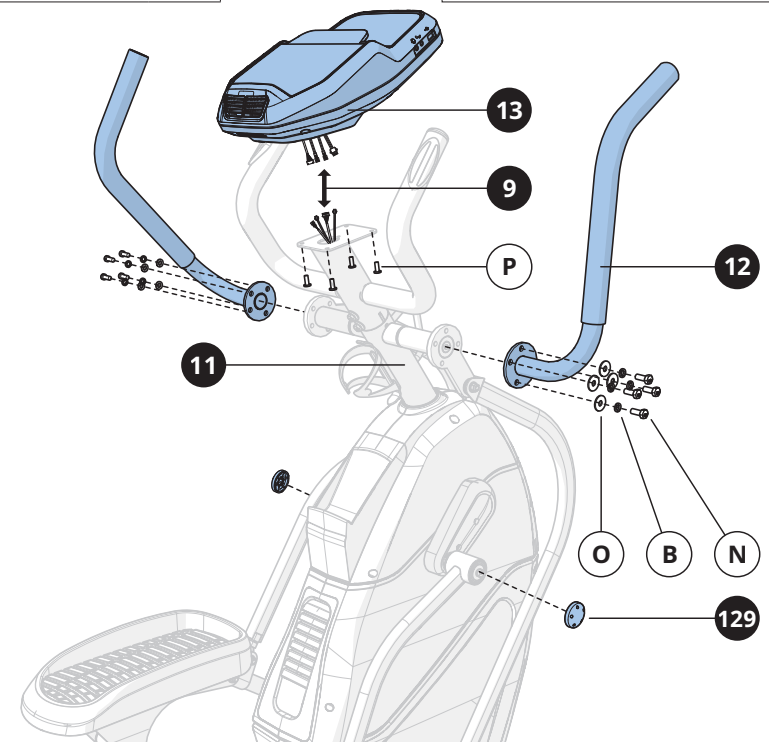
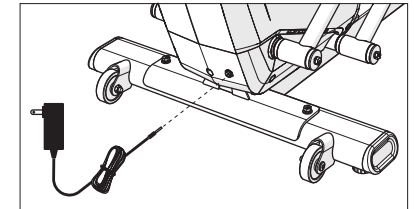
4

- 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

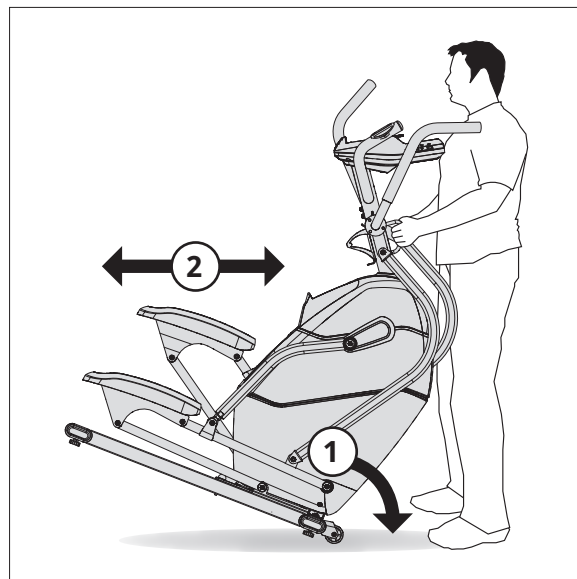
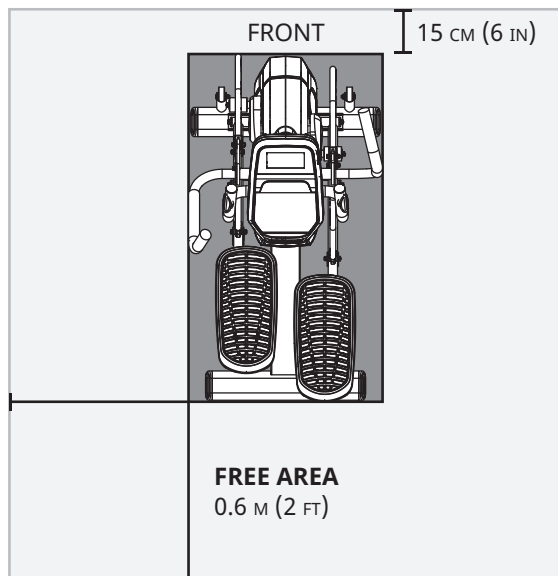


ASSEMBLY COMPLETE!

BASIC OPERATION



ENGLISH



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.



PROPER USAGE

MOUNTING AND DISMOUNTING THE EQUIPMENT

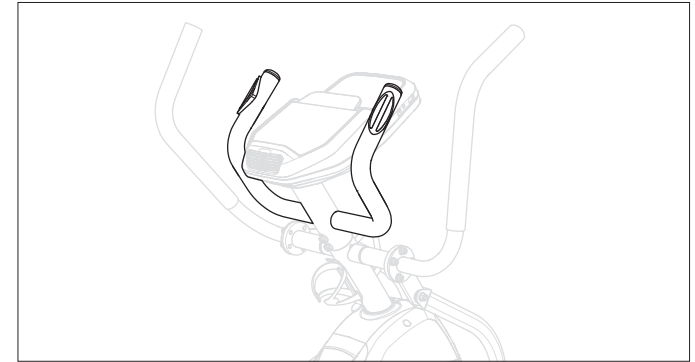
- 1) Stand on the side of the equipment next to the lowest foot pedal.
- 2) While holding both of the stationary handlebars, place your foot on the lowest foot pedal and pull yourself up onto the equipment.
- 3) Wait until the equipment finds its resting place and then place your other foot on the opposite 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.

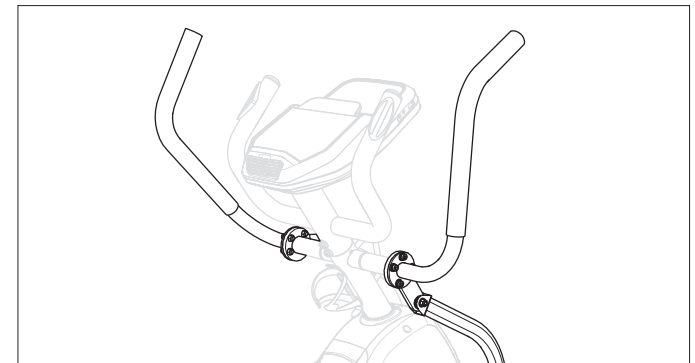
WARNING!

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.

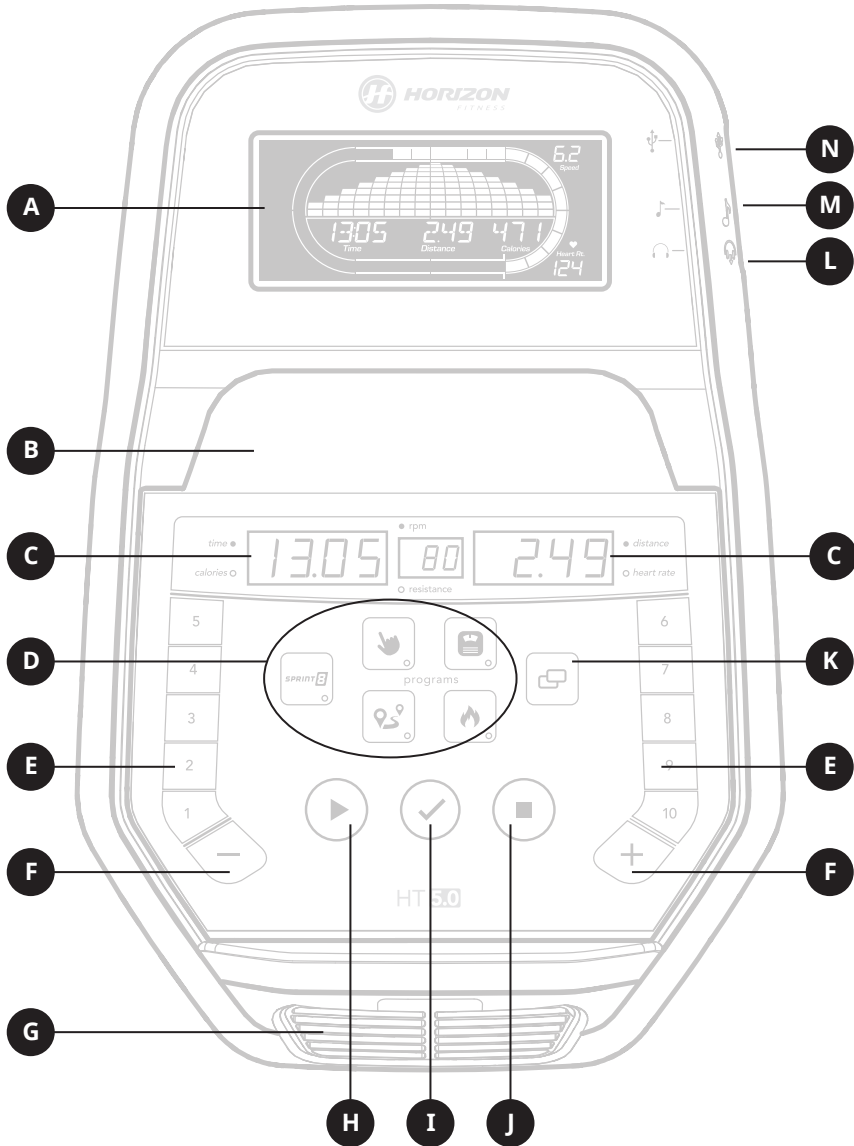
FULL BODY WORKOUT

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.

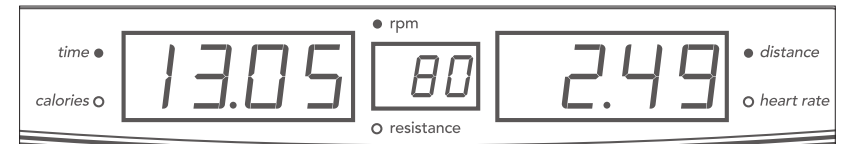
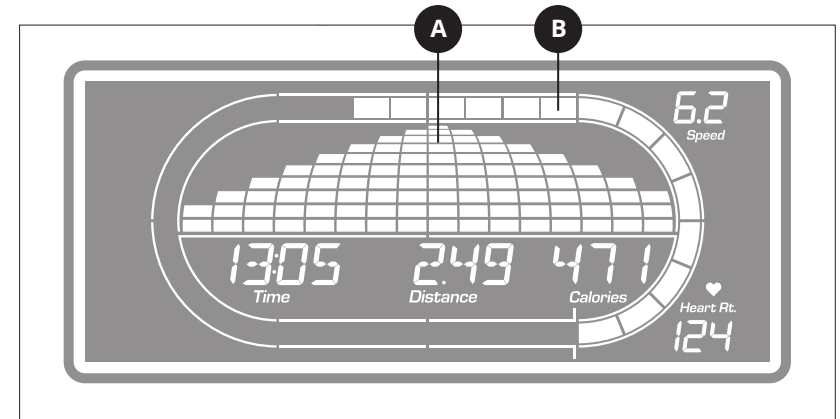


DISPLAY WINDOWS

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 ENERGY 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?

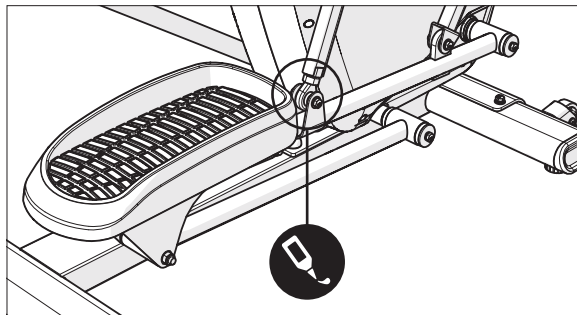
Minimal maintenance and cleaning is required. Adhering to this schedule will extend the life of your machine.

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
<p>Clean the equipment:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>Clean underneath the equipment:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Inspect and tighten all assembly bolts and pedals on the machine. • Clean any debris off of the pedal arms and link arms. 	MONTHLY
<ul style="list-style-type: none"> • Lubricate the link arm joint with Silicone lubricant (included). Apply 1-2 drops on left and right side of link arm joints. 	BI-MONTHLY





HT5.0

© 2019 Johnson Health Tech

Rev 1.1