

FÜR MODELLE:

*Elite R308*



**HORIZON**  
FITNESS

**RECUMBENT BEDIENUNGSANLEITUNG**

## EINLEITUNG

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH und VIELEN DANK**, dass Sie sich für den Kauf dieses Fahrradtrainers entschieden haben!

Egal, ob Sie Fahrradfahren gewinnen oder einfach nur ein aktiveres und gesünderes Leben führen möchten – ein Fitnessrad ist in jedem Fall die richtige Wahl. Dank seiner Ergonomie und den innovativen Funktionen können Sie schneller fit und Ihre Gesundheit stärken. Da es für uns selbstverständlich ist, unsere Fitnessgeräte von A-Z selbst zu konstruieren, verwenden wir für diese nur Bestandteile von höchster Qualität. Nicht umsonst bieten wir Ihnen eines der umfassendsten Garantiepakete auf dem Markt.

Sie wünschen sich ein Fitnessgerät, das Ihnen größten Bedienkomfort sowie höchste Zuverlässigkeit und beste Qualität bietet?

Horizon liefert es Ihnen.

## INHALTSVERZEICHNIS

Vor der Benutzung.....	4
Fahrradtrainer-Bedienung.....	5
Empfehlungen für das Training.....	10
Fehlersuche.....	16
Wartung.....	19
Garantie.....	20

STYLE FITNESS GmbH  
Europaallee 51  
D-50226 Frechen

Allgemeine Informationen:  
Tel.: +49-(0)2234-9997-100  
Fax: +49-(0)2234-9997-200  
E-Mail: [info@horizonfitness.de](mailto:info@horizonfitness.de)

Technik-Hotline:  
Tel.: +49-(0)2234-9997-500  
E-Mail: [service@horizonfitness.de](mailto:service@horizonfitness.de)

[www.horizonfitness.de](http://www.horizonfitness.de)

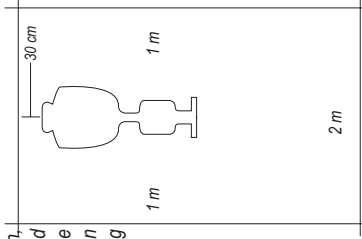
## VOR DER BENUTZUNG

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH** zu Ihrem neuen Fahrradtrainer! Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Fahrradtrainer ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Trainingsgerät kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

### DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- Gewichtsverlust
- gesünderes Herz
- Stärkung und Straffung der Muskeln
- mehr Energie im Alltag

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Fahrradtrainer überwinden Sie leichter die Hürden, die Sie sonst am Ausdauertraining behindern. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm: information for using and enjoying your new machine.



### AUFSTELLUNG DES FAHRRADTRAINERS

Stellen Sie Ihren Fahrradtrainer auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Trainingsgerät muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Stromkabel befinden (Abbildung rechts). Stellen Sie das Rad nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.

## FAHRRADTRAINER BEDIENUNG

### STROM

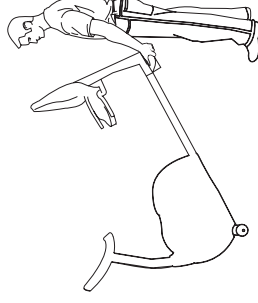
Ihr Trainingsgerät wird durch ein Stromkabel an die Steckdose angeschlossen. Der Stecker befindet sich vorne an Ihrem Trainingsgerät, in der Nähe des Standfußes. Das Gerät verfügt außerdem noch über einen An/Aus Schalter, der sich hinten an der Konsole befindet.



Den Fahrradtrainer nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt sind.

Den Fahrradtrainer nicht benutzen, wenn er nicht vorschriftsmäßig funktioniert.

### TRANSPORT



Ihr Fahrradtrainer ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihr Gerät zu transportieren, müssen Sie erst das Stromkabel aus der Steckdose ziehen und den hinteren Standfuß fest umgreifen. Jetzt nur noch anheben und rollen.

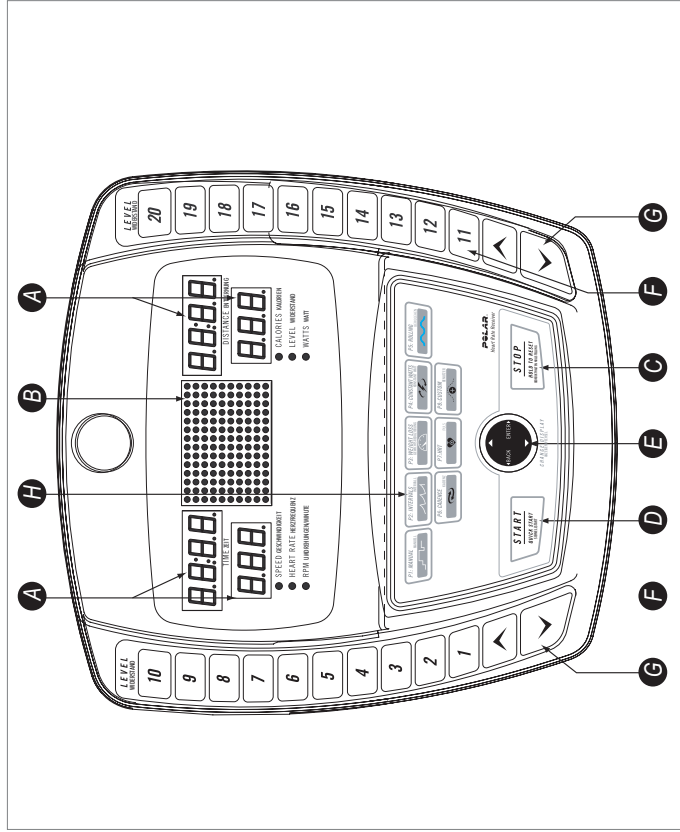


Unsere Geräte sind aus stabilem Material und sehr schwer, sie können bis zu 90 Kilogramm wiegen. Lassen Sie sich gegebenenfalls von einer weiteren Person beim Transport helfen.

### SITZEINSTELLUNG

Um die Sitzhöhe zu verstellen, müssen Sie den Sitzhebel anziehen. Dann können Sie die Sitzhöhe für ein bequemes Treten einstellen. Der Sitz ist richtig eingestellt, wenn das Knie bei entferntester Pedalstellung leicht gebeugt ist. Stellen Sie den Sitz fest, indem Sie den Sitzhebel nach unten drücken.

**HINWEIS:** Setzen Sie sich nicht auf den Sitz, während Sie die Sitzhöhe verstellen.



- A) **MONITOR ANZEIGE:** Geschwindigkeit, Zeit, Herzfrequenz, Entfernung, Kalorien, UPM, Watt, Widerstandsgrad.
- B) **GROßES LED FENSTER:** Zeigt Programmprofile.
- C) **STOPP:** Drücken, um ein Training zu unterbrechen oder zu beenden. Für Nullstellung 3 Sekunden gedrückt halten.
- D) **START:** Drücken, um mit dem Training zu beginnen, ein Programm zu starten oder ein unterbrochenes Programm wieder aufzunehmen.
- E) **PROGRAMM EINSTELLKNOPF:** Programmauswahl, Level, Zeit und andere Optionen. Drücken, um während des Trainings die Anzeige zu wechseln.
- Während des Trainings:**
  - PFEILE:** Programme durchwandern und Programmeinstellungen anpassen.
  - EINGABE:** Bestätigt Eingaben und bringt Sie zum nächsten Schritt.
  - ZURÜCK:** Bringt Sie zum vorigen Schritt.
- F) **WIDERSTAND DIREKTWAHLTASTE:** Zum Schnellen Erreichen des gewünschten Widerstand.
- G) **WIDERSTAND PFEILTASTEN:** Verstellen des Widerstands in kleinen Schritten
- H) **PROGRAMM DIREKTWAHLTASTE:** Schnelleres Wählen der Programme

**AUTOMATISCHER ANZEIGEWECHELSEL**

Halten Sie die Eingabetaste für 4-5 Sekunden gedrückt, damit sich das Anzeigefenster kontinuierlich wechselt (Geschwindigkeit, Herzfrequenz, UPM, Kalorien, Widerstand und Watt). Halten Sie die Eingabetaste erneut gedrückt um diese Einstellung wieder auszuschalten.

**SCHNELLSTART**

- 1) Schalten Sie das Rad ein.
- 2) Drücken Sie **START** und beginnen Sie mit dem Training.
- 3) Es wird automatisch das Manuellprogramm gestartet (P1). Die Zeit beginnt bei 0:00 und der Widerstandsgrad ist 1.
- 4) Der Widerstandsgrad kann während des Trainings verändert werden.

**PROGRAMMAUSWAHL**

- 1) Drücken Sie die **PROGRAMM DIREKTWAHLTASTE** und dann **EINGABE** um ein Programm zu wählen.
- HINWEIS:** Wenn Sie **START** drücken, startet das Programm und die Zeit beginnt bei 0:00. Das gilt für das **MANUELLPROGRAMM**, alle anderen Programme zählen von 30:00 abwärts. Der voreingestellte Widerstand ist 1.
- 2) Wählen Sie eine **ZEIT** mit den **PFEILTASTEN** an dem **PROGRAMMEINSTELLKNOPF** und drücken Sie **EINGABE**.
- 3) Wählen Sie einen **WIDERSTANDSGRAD** mit den **PFEILTASTEN** an dem **PROGRAMMEINSTELLKNOPF** und drücken Sie **EINGABE**.
- 4) Drücken Sie **START** um das Programm zu starten.

**PROGRAMMWahl KONSTANT WATT**

- 1) Wählen Sie das **KONSTANT WATTPROGRAMM** mit der **PROGRAMM DIREKTWAHLTASTE** und drücken Sie **EINGABE**.
- 2) Wählen Sie eine **ZEIT** mit den **PFEILTASTEN** an dem **PROGRAMMEINSTELLKNOPF** und drücken Sie **EINGABE**.
- 3) Wählen Sie eine gewünschte **Wattzahl** mit den **PFEILTASTEN** an dem **PROGRAMMEINSTELLKNOPF** und drücken Sie **EINGABE**.
- 4) Drücken Sie **START** um das Programm zu starten.

**BENUTZERPROGRAMM AUSWAHL**

1. Benutzerprogramm über **Direktwahl**tasten auswählen und mit **Enter** bestätigen.
2. Trainingszeit über **Pfeil-**Tasten einstellen und mit **Enter** bestätigen.
3. Trainingswiderstand für 15 Segmente über **Pfeil-**Tasten einstellen und jedes Segment mit **Enter** bestätigen.
- Hinweis:** Über die **Taste Back** gelangen Sie zum vorherigen Segment.
4. **Start drücken** um mit dem **Training** zu beginnen.
- Hinweis:** Drücken und halten Sie die **Enter-Taste** für 5 Sekunden um den **Speicher** zu löschen.

## PROGRAMMPROFILE



### MANUELL

Manuell einstellbares Programm ohne Voreinstellung. Widerstandlevel kann jeder Zeit geändert werden.



### INTERVALL

Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen leichten und starken Widerständen



### GEWICHTSREDUZIERUNG

Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.



### AUSDAUER

Schrittweiser Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, gibt das Gefühl einen Berg auf und abzufahren.



### KONSTANT WATT

Passet den Widerstand automatisch an, um Sie bei Ihrer gewählten Wattzahl zu halten.



### KADENZ

Trainiert und erhöht Ihre Ausdauerfähigkeit durch schrittweise Erhöhung des Widerstands.



### HRT

Passet den Widerstand automatisch an, um Ihre Herzfrequenz aufrecht zu erhalten.



### BENUTZER

Entwerfen und speichern Sie Ihre eigenen Benutzerprogramme.

## HERZFREQUENZ

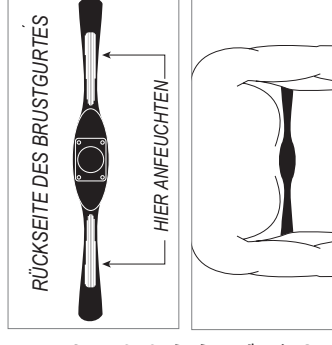
### GRIFSTANGEN

Legen Sie Ihre Hände direkt auf die Pulsfühler an den Griffstangen. Um Ihren Puls messen zu können, müssen Sie die Griffstangen umfassen. Nach 5 Herzschlägen (15-20 Sekunden) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Umfassen Sie die Griffstangen nicht zu fest. Bei zu starkem Umklammern der Griffstangen kann Ihr Blutdruck ansteigen. Halten Sie die Griffstangen locker umfasst. Bei ständigem Festhalten an den Pulsfühlem kann es zu fehlerhaften Messungen kommen. Pulsfühler stets reinigen, um sicherzustellen, dass ein vorschriftsmäßiger Kontakt hergestellt werden kann.

### KABELLOSER BRUSTGURT

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschmallen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. **HINWEIS:** Der Brustgurt mit fest und richtig platziert sein um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird. **WARNUNG!** Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizinische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.

**HINWEIS:** Brustgurt optional erhältlich.



## EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

**KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS  
IMMER IHREN ARZT:**

### **WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)**

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. ihr Gewicht oder Körper fett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon, ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

### **WIE LANGE? (Trainingsdauer)**

Für Aerobic-Training sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren ist es besser wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten um Gewicht zu reduzieren.

### **WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)**

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihren Fahrradtrainer für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren als wenn Sie „nur“ Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Herzfrequenzsensoren an der Armstange oder dem kabellosen Brustgurt - Brustgurt optional erhältlich), oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (das ist leichter, als es sich anhört!).

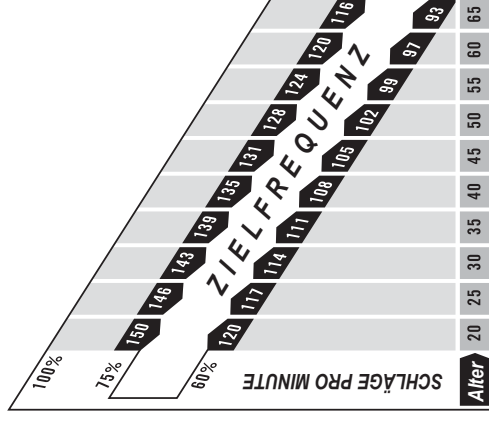
### **GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG**

Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart und sollten ein langsames Tempo anschlagen. Achten Sie auf andere Anzeichen zu hoher körperlicher Anstrengung.

## ZIELHERZFREQUENZ GRAFIK

### **ZIELFREQUENZ**

Mit Zielherzfrequenz ist die Anzahl der Schläge pro Minute gemeint, die Ihr Herz schlagen soll, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Dieser Wert errechnet sich prozentual aus der maximalen Anzahl von Schlägen, die Ihr Herz pro Minute schlagen kann. Die Zielfrequenz richtet sich jeweils nach der Person, in Abhängigkeit von deren Alter, deren Fitnessniveau und den persönlichen Trainingszielen. Der amerikanische Kardiologenverband rät, mit einer Zielherzfrequenz zwischen 60 % und 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Anfänger sollen mit einer Zielherzfrequenz von 60% trainieren, während erfahrene Sportler zwischen 70% und 75% trainieren können. Siehe Grafik.



### **BEISPIEL**

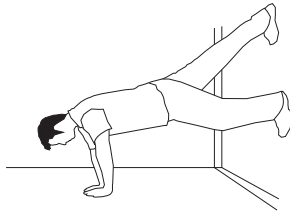
Für eine 42-jährige Person: Suchen Sie in der Grafik Ihr ungefähres Alter (rund 40), und fahren Sie in der Spalte bis zu dem Bereich für die Zielherzfrequenz hoch. Ergebnisse: 60 % der maximalen Herzfrequenz = 108 Herzschläge pro Minute, 75 % der maximalen Herzfrequenz = 135 Herzschläge pro Minute

**KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS  
IMMER IHREN ARZT:**



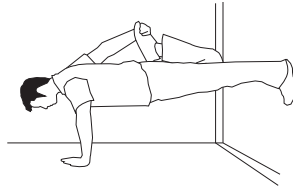
### VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehn-Übungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training gelenkiger und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehn-Übungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.



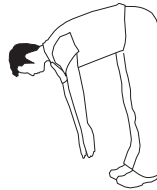
#### 1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden, und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.



#### 2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang an den Oberschenkel. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.



#### 3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden, und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen, und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück, und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

### AUFWÄRMEN

Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anspruchsvollere Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warm machen.

### ABKÜHLEN

Beenden Sie nie abrupt Ihr Training! Eine Abkühlphase von 3-5 Minuten erlaubt Ihrem Herzen, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühl-Phase die oben beschriebenen Dehn-Übungen, und lockern Sie Ihre Muskeln.

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettkäufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- Gewichtsreduzierung – weniger Widerstand, längeres Training
- Verbesserte Körperform – Intervalltraining, Wechsel zwischen hohen und niedrigen Widerständen
- Mehr Energie im Alltag – mehrere kurze Tages-Trainingseinheiten
- Bessere sportliche Leistung – Training mit hohen Widerständen
- Besseres Herz- Kreislaufsystem – angemessene Widerstände, längeres Training

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten, und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Sie können sich auf der Konsole verschiedene Daten (Entfernung, Kalorienverbrauch, Trainingsdauer) anzeigen lassen, um Ihre Fortschritte zu verfolgen.

### Trainingstagebuch

Kopieren Sie die Wochen- und Monatstabellen auf den nächsten Seiten. Beginnen Sie nun ein eigenes Trainingstagebuch zu führen. So können Sie später mit Stolz auf Ihre vollendeten Trainingseinheiten blicken. Sie sehen wie weit Sie gekommen sind und wo Sie einmal angefangen haben.

# WOCHENTABELLE

WOCHE NR.	WOCHENZIEL			KOMMENTARE
	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

WOCHE NR.	WOCHENZIEL			KOMMENTARE
	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

WOCHE NR.	WOCHENZIEL			KOMMENTARE
	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

# MONATSTABELLE

MONAT	WOCHE NR.	MONATSZIEL	
		ENTFERNUNG	KALORIEN
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT	WOCHE NR.	MONATSZIEL	
		ENTFERNUNG	KALORIEN
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT	WOCHE NR.	MONATSZIEL	
		ENTFERNUNG	KALORIEN
MONATSGESAMTERGEBNISSE			



## FEHLERSUCHE

Ihr Horizon Recumbent Bike ist für einen langlebigen Gebrauch und eine einfache Benutzung ausgelegt. Sollte dennoch ein Problem auftauchen, versuchen Sie das Problem mit nachfolgender Liste zur Fehlersuche und -behebung zu lösen.

**Problem:** Die Konsole funktioniert nicht.

**Lösung:** Prüfen Sie folgendes:

- Ist das Strom/Netzkabel richtig angeschlossen und ist der Ein/Aus-Schalter eingeschaltet.
  - Wird der richtige Adapter benutzt. Benutzen Sie nur die von Horizon hergestellten und autorisierten Adapter.
  - Der Adapter wurde richtig eingesteckt und ist auch nicht beschädigt oder eingeklemmt.
  - Ist der Ein/Aus-Schalter eingeschaltet (betrifft nicht unbedingt alle Modelle)
  - Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Stromkabel. Entfernen Sie die Konsole und prüfen Sie alle Verbindungen der Konsole. Achten Sie darauf, dass nichts beschädigt oder eingeklemmt ist.
- HINWEIS:** Ist Ihre Konsole batteriebetrieben, müssen Sie eventuell die Batterien wechseln.

**Problem:** Die Konsole funktioniert, aber die Zeit/UPM werden nicht angezeigt.

**Lösung:** Prüfen Sie folgendes:

- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Stromkabel. Entfernen Sie die Konsole und prüfen Sie alle Verbindungen der Konsole. Achten Sie darauf, dass nichts beschädigt oder eingeklemmt ist.
- Falls der oben genannte Schritt das Problem nicht behebt, ist es möglich, dass der Geschwindigkeitssensor und/oder Magnet abgegangen oder beschädigt ist.

**Problem:** Der Widerstandlevel ist falsch, entweder zu stark oder zu schwach.

**Lösung:** Prüfen Sie folgendes:

- Wird der richtige Adapter benutzt. Benutzen Sie nur die von Horizon hergestellten und autorisierten Adapter.
- Die Konsole muss auf Null zurückgestellt werden, so kann der voreingestellte Widerstand erreicht werden. Stellen Sie die Konsole und prüfen Sie den Widerstand.

**Problem:** Der Fahrradtrainer macht ein klickendes oder quietschendes Geräusch.

**Lösung:** Prüfen Sie folgendes:

- Das Gerät steht auf einer ebenen Fläche.
- Entfernen Sie alle Schrauben, die Sie beim Aufbau benutzt haben, fetten Sie die Kontaktstellen und ziehen Sie alle Schrauben wieder fest.

## FEHLERSUCHE HERZFREQUENZ

**Problem:** Die Herzfrequenzanzeige funktioniert nicht.

**Lösung:** Entfernen Sie die Konsole und überprüfen Sie ob alle Herzfrequenzkabel richtig an der Konsole angeschlossen sind.

**Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:**

- Zu festes Umfassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulsfühler legen.
- Konstante Bewegungen und Schwingungen, da Sie während des gesamten Trainings Ihre Hände auf den Pulsfühlern liegen lassen. Bei fehlerhaften Anzeigen Hände nur so lange auf Pulsfühler legen, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird.
- Bei schwerem Atmen während des Trainings.
- Wenn Sie Ringe tragen.
- Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.
- Bei Herzrhythmusstörungen.
- Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.
- Bei dicker Hornhaut an den Handballen.

**HINWEIS:** Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie Leuchtstoffröhren, Computer, elektrische Zäune, Alarmanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. Diese Geräte können zu falschen Anzeigen führen.

Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Gerät nicht mehr, und schalten Sie es ab.

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:

- Modellbezeichnung
- Seriennummer
- Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)

Damit Horizon Fitness Ihr Gerät warten kann, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt. Zu diesen Fragen können folgende gehören:

- Wie lange besteht das Problem bereits?
- Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
- Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?
- Haben Sie ein Problem mit dem Widerstand? Ist er immer zu stark oder zu schwach? Ändert sich der Widerstand wenn Sie die Tasten für den Widerstand drücken? Ändert sich der Widerstand ständig, wenn Sie trainieren?
- Wurde das Gerät geschmiert und gemäß Wartungsplan gewartet?
- Tritt das Problem auf, wenn Sie die Armstangen benutzen oder nicht benutzen?

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihr Horizon Recumbent Bike wieder zum Laufen zu bringen!

## HÄUFIGE GESTELLTE FRAGEN ZUM GERÄT

### **Sind die Geräusche die Gerät macht normal?**

Unsere Trainingsgeräte gehören zu den leisen auf dem Markt, da sie über einen Riemenantrieb und reibungsfreien Magnewiderstand verfügen. Wir benutzen Kugellager und Riemen höchster Qualität, um unerwünschte Geräusche zu minimalisieren. Es ist jedoch möglich, dass trotz geringer Reibung andere leichte mechanische Geräusche hörbar sind. Im Gegensatz zu veralteten Technologien erzeugen unsere Geräte keine Ventilations-, Reibungsriemen- oder Schaltgeräusche um derartige Geräusche zu unterdrücken. Mechanische Geräusche, welche auch in Abständen auftreten können sind normal und werden durch die nicht unerhebliche Energie des schnell drehenden Schwungrades erzeugt. Kugellager, Riemen und andere rotierende Teile können Geräusche erzeugen, welche sich über den Rahmen und das Gehäuse übertragen. Normal ist es auch, wenn sich während des Trainings Geräusche leicht verändern. Dies ist auf die Wärmeausdehnung der Einzelteile zurückzuführen.

### **Warum ist mein Heimtrainer lauter als beim Händler?**

Alle Fitnessgeräte hören sich in einem großen Vorführraum leiser an, da dort generell mehr Hintergrundgeräusche auftreten, als bei Ihnen zu Hause. Darüber hinaus entstehen auf einem Teppichboden weniger Vibrationen als auf einem Holz- oder Parkettboden. Steht Ihr Heimtrainer nahe an einer Wand, werden zudem mehr Geräusche durch die Schallreflektion wahrnehmbar. Gegen Bodenvibrationen kann eine Unterlegmatte Abhilfe schaffen.

### **Wie lange hält der Riemen?**

Unsere Tesis haben ergeben, dass ein einwandfreier Gebrauch ohne Wartung auch noch nach mehreren tausend Stunden möglich ist. Diese Riemen werden beispielsweise bei Motorrädern viel höheren Beanspruchungen ausgesetzt.

### **Kann ich den Fahrradtrainer nach dem Aufbau besser verschieben?**

Ihr Horizon Recumbent Bike hat an der Vorderseite eingebaute Transportrollen. Sie können Ihren Fahrradtrainer ganz einfach auf den vorderen Transportrollen bewegen. Es ist wichtig, dass sie Ihr Horizon Recumbent Bike in einem ansprechenden, angenehmen Raum aufstellen. Ihr Fahrradtrainer braucht nur einen kleinen Stellplatz. Viele Kunden stellen Ihr Trainingsgerät vor den Fernseher oder ein Fenster. Vermeiden Sie aber bitte, Ihr Trainingsgerät in einen unvollendeten Kellerraum zu stellen. Damit das Training zu einer täglich erwünschten Aktivität wird, sollte Ihr Trainingsgerät in einem für Sie attraktiven Raum stehen.

### **Kann ich rückwärts auf meinem Recumbent Bike treten?**

Sie können rückwärts treten, jedoch ohne Widerstand.

## WARTUNG

### **Welche regelmäßige Pflege ist notwendig?**

Wir benutzen geschlossene Lager in unseren Geräten. Eine Einfettung ist deshalb nicht nötig. Die wichtigste Pflege besteht darin Schweiß und Ausdünstungen nach jedem Training abzutupfen.

### **Wie putze ich meinen Fahrradtrainer?**

Putzen Sie nur mit Wasser und Seife, benutzen Sie niemals Lösungsmittel auf Plastikoberflächen.

Durch eine regelmäßige Reinigung des Fahrradtrainers und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufen beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

### **NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)**

Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie das Stromkabel ziehen.

- Putzen Sie den Fahrradtrainer mit einem feuchten Lappen. Benutzen Sie niemals Lösungsmittel, die das Gerät beschädigen könnten.
- Überprüfen Sie das Stromkabel, Kontaktieren Sie Horizon Fitness, falls das Stromkabel beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel nicht unter dem Gerät oder wo anders eingeklemmt wird.



Das Gerät ist erst nicht mehr unter Strom, wenn das Stromkabel ausgesteckt wurde.

## JEDE WOCHE

### **Reinigung unter dem Fahrradtrainer wie folgt:**

- Schalten Sie das Gerät aus.
- Stellen Sie den Fahrradtrainer an eine abgelegene Stelle.
- Wischen oder saugen Sie alle Verunreinigungen und Staub, die sich unter dem Gerät angelegt haben könnten.
- Stellen Sie das Gerät an seinen Platz zurück.

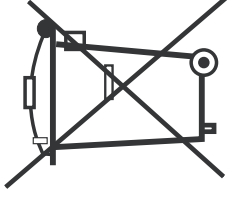
## JEDEN MONAT

- Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Pedale fest angezogen sind.
- Putzen Sie alle Anlagerungen auf der Sitzschiene.

## Limited Home/Commercial Use Warranty – Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.



**D:** Entsorgungshinweis

Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**GB:**

Waste Disposal

Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely ( local refuse sites).

**F:**

Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

**NL:**

Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**E:**

Informaciones para la evacuación

Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos an una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

**I:**

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

**PL:**

Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania prosz oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



**HORIZON**  
FITNESS