



**HORIZON**  
FITNESS

**TREADMILL**

**OWNER'S MANUAL  
BENUTZERHANDBUCH  
GEBRUIKERSHANDLEIDING  
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE**



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

Lesen Sie das LAUFBANDHANDBUCH, bevor Sie dieses BENUTZERHANDBUCH verwenden.

Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.

Veuillez lire le GUIDE DU TAPIS DE COURSE avant d'utiliser ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

|    |            |
|----|------------|
| 3  | ENGLISH    |
| 23 | DEUTSCH    |
| 43 | NEDERLANDS |
| 63 | FRANÇAIS   |

# ASSEMBLY



## ⚠ WARNING

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

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

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

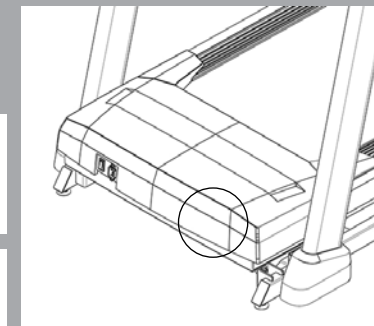
SERIAL NUMBER:

|    |                      |
|----|----------------------|
| TM | <input type="text"/> |
|----|----------------------|

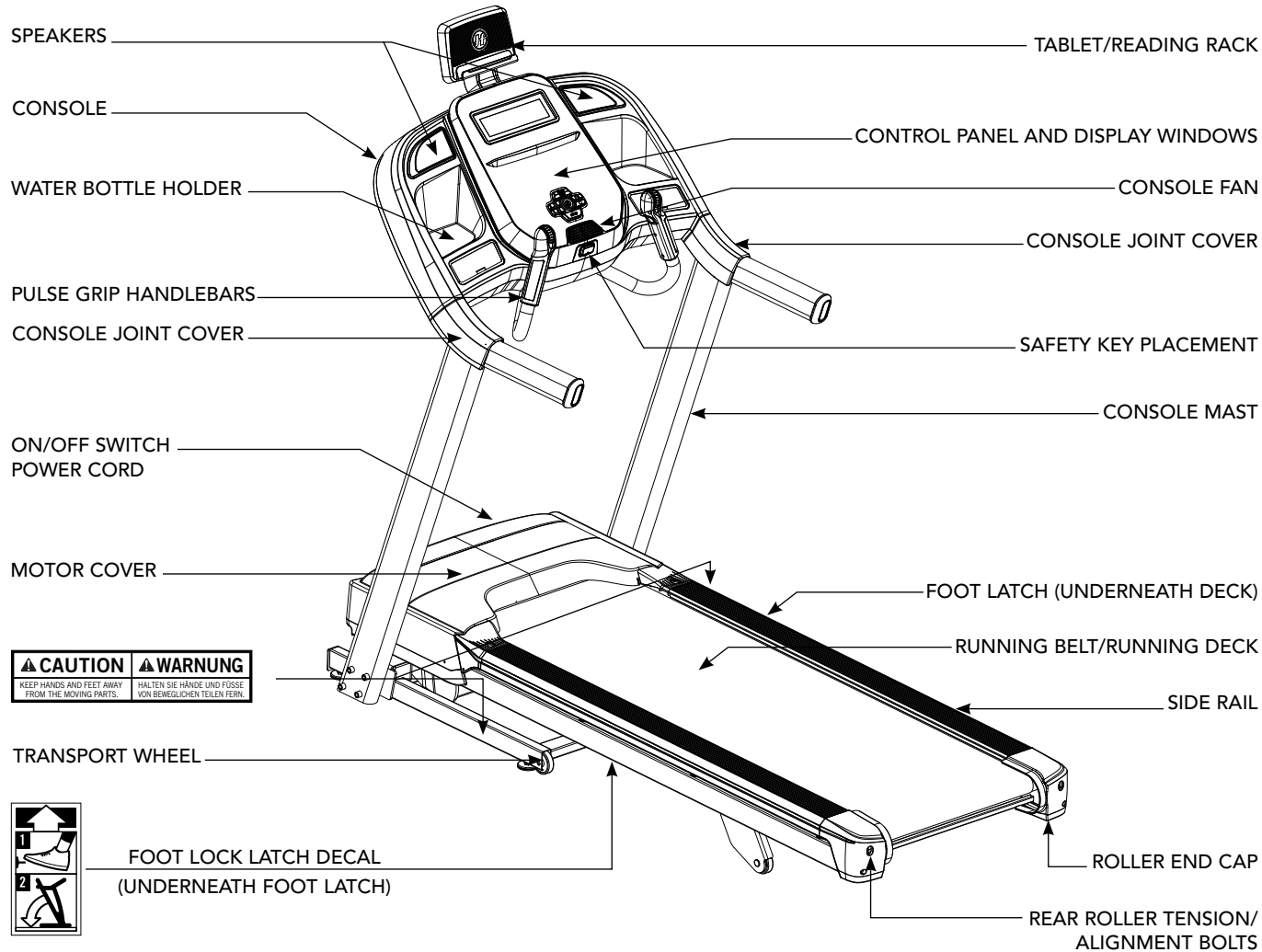
MODEL NAME: **HORIZON**

**TREADMILL**

### SERIAL NUMBER LOCATION



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

**TOOLS INCLUDED:**

- 6 mm T-Wrench
- 6 mm L-Wrench
- 5 mm L-Wrench
- Screwdriver

**PARTS INCLUDED:**

- 1 Main Frame
- 1 Console Assembly
- 2 Console Masts
- 1 Tablet Holder
- 1 Hardware Kit
- 1 Safety Key
- 1 Audio Adapter Cable
- 1 Bottle of Silicone Lubricant (for 2 applications)
- 1 Bluetooth Chest Strap
- 2 Grip Pulse Handlebars

**NEED HELP?**

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

**PRE ASSEMBLY****UNPACKING**

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

**WARNING**

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

**WARNING**

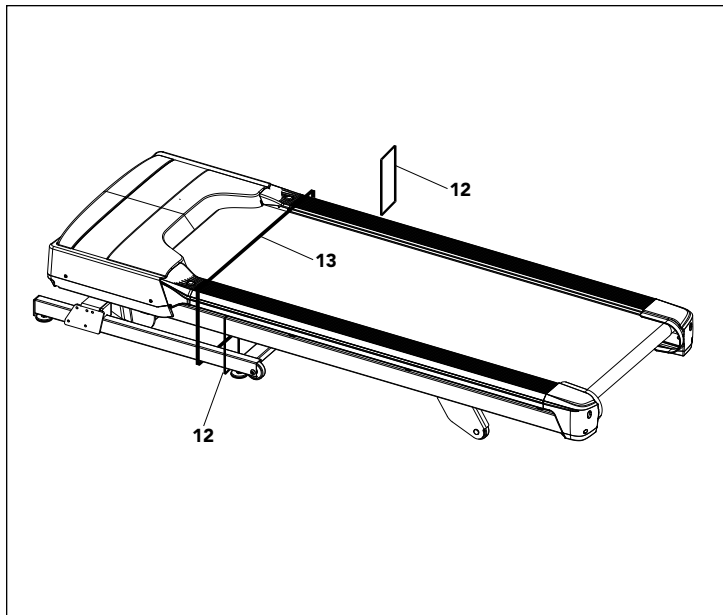
FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

NOTE: During each assembly step, ensure that **ALL** nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any **ONE** bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.



# UNBOXING



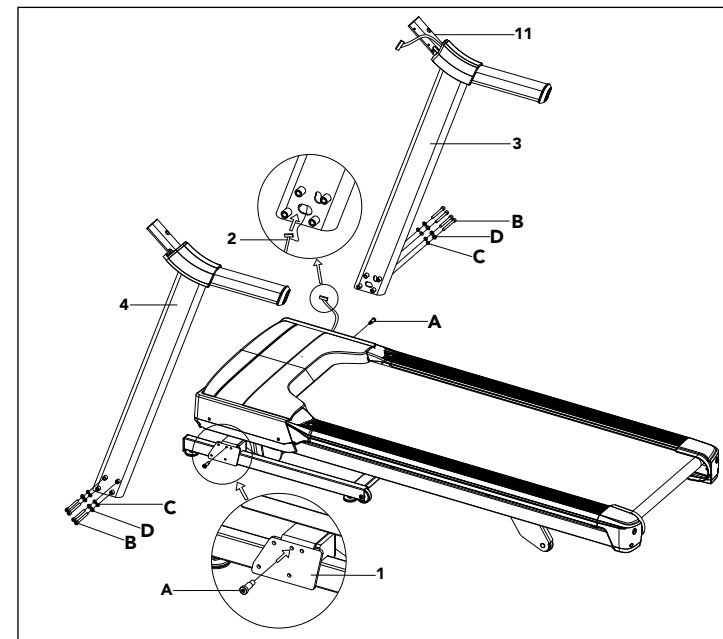
- A Cut the yellow banding straps and remove console masts and other components from the box.
- B After the treadmill is placed on a level floor, cut off the **BANDING STRAPS (12)** on the left and right sides.
- C Cut the **RED STRAP (13)** to release the deck from being strapped to the folding frame.

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

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

# ASSEMBLY STEP 1

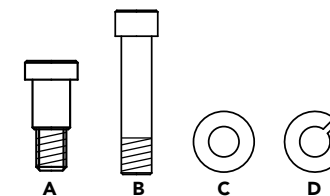
| HARDWARE FOR STEP 1 |                    |             |     |
|---------------------|--------------------|-------------|-----|
| PART                | TYPE               | DESCRIPTION | QTY |
| A                   | UPRIGHT GUIDE BOLT | M8          | 2   |
| B                   | BOLT               | M8          | 8   |
| C                   | FLAT WASHER        | Ø8.2        | 8   |
| D                   | SPRING WASHER      | Ø8.2        | 8   |



- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- B Insert **UPRIGHT GUIDE BOLT (A)** into **MAIN FRAME BRACKET (1)** and fully tighten.
- C Attach **LEAD WIRE** to bottom end of **CONSOLE CABLE (2)**. Pull **LEAD WIRE** through **RIGHT CONSOLE MAST (3)**. After pulling the wire through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE (2)** should be located at the **ATTACHMENT BRACKET (11)**.
- D Attach **RIGHT CONSOLE MAST (3)** to **MAIN FRAME BRACKET (1)** using **4 BOLTS (B)**, **4 FLAT WASHERS (C)** **AND 4 SPRING WASHERS (D)**
- E Repeat **STEP D** on the **LEFT SIDE**.

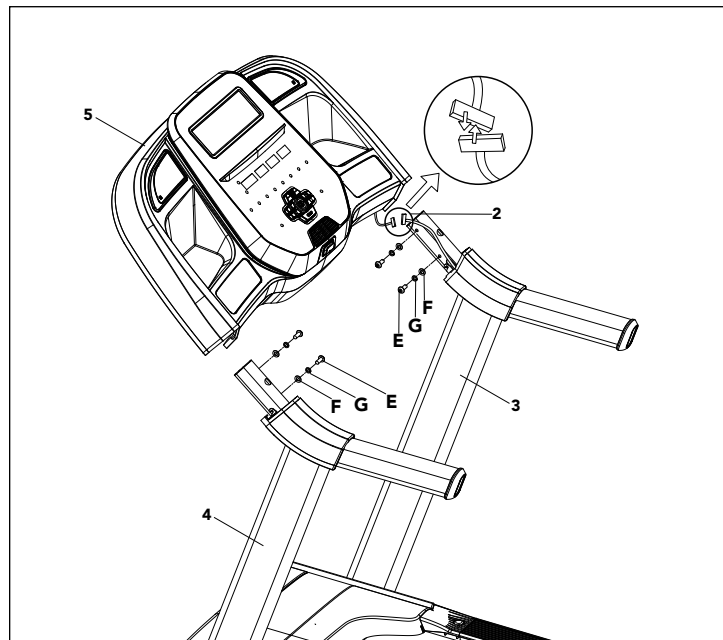
**NOTE:** Be careful not to pinch the console cable while attaching the right console mast.

**NOTE:** Do not fully tighten bolts until end of **STEP 2**.



## ASSEMBLY STEP 2

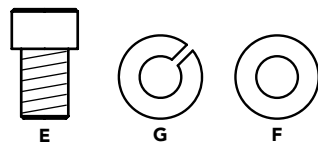
| HARDWARE FOR STEP 2 |                 |             |     |
|---------------------|-----------------|-------------|-----|
| PART                | TYPE            | DESCRIPTION | QTY |
| E                   | HEX SOCKET BOLT | M8          | 4   |
| F                   | FLAT WASHER     | Ø8.2        | 4   |
| G                   | SPRING WASHER   | Ø8.2        | 4   |



- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Gently place the **CONSOLE (5)** on top of the **CONSOLE MASTS (3&4)**. The **CONSOLE CABLE (2)** is tucked into the **RIGHT CONSOLE MAST (3)**. Using the lead wire carefully pull the **CONSOLE CABLE (2)** out of the **RIGHT CONSOLE MAST (3)**. Detach and discard the **LEAD WIRE**. Connect the **CONSOLE CABLES (2)**.
- C Attach the **CONSOLE (5)** using **4 BOLTS (E)**, **4 SPRING WASHERS (G)** and **4 FLAT WASHERS (F)**.
- D Carefully tuck wires into the **RIGHT CONSOLE MAST (3)** to avoid damage.

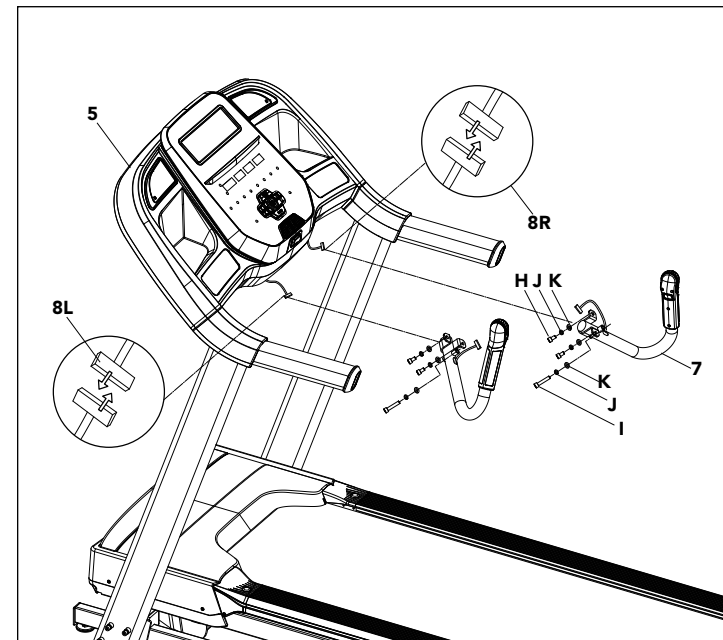
**NOTE:** Be careful not to pinch any wires while assembling the console.

**NOTE:** Fully tighten all bolts from **STEPS 1 & 2**.

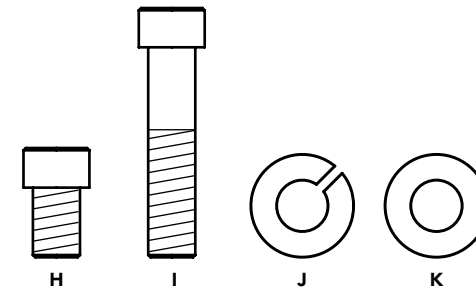


## ASSEMBLY STEP 3

| HARDWARE FOR STEP 3 |               |             |     |
|---------------------|---------------|-------------|-----|
| PART                | TYPE          | DESCRIPTION | QTY |
| H                   | BOLT          | M8          | 4   |
| I                   | BOLT          | M8          | 2   |
| J                   | SPRING WASHER | Ø8.2        | 6   |
| K                   | FLAT WASHER   | Ø8.2        | 6   |



- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Attach **RIGHT SIDE PULSE RATE GRIP (7)** to the underside of the **CONSOLE (5)** using **3 BOLTS (H & I)**, **3 SPRING WASHERS (J)** and **3 FLAT WASHERS (K)**.
- C Connect the **RIGHT CONSOLE CABLES (8R)** and carefully tuck wires to avoid damage.
- D Repeat **STEP B** on the **LEFT SIDE**.
- E Connect the **LEFT CONSOLE CABLES (8L)** and carefully tuck wires to avoid damage.

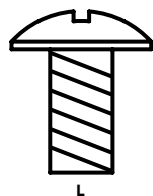
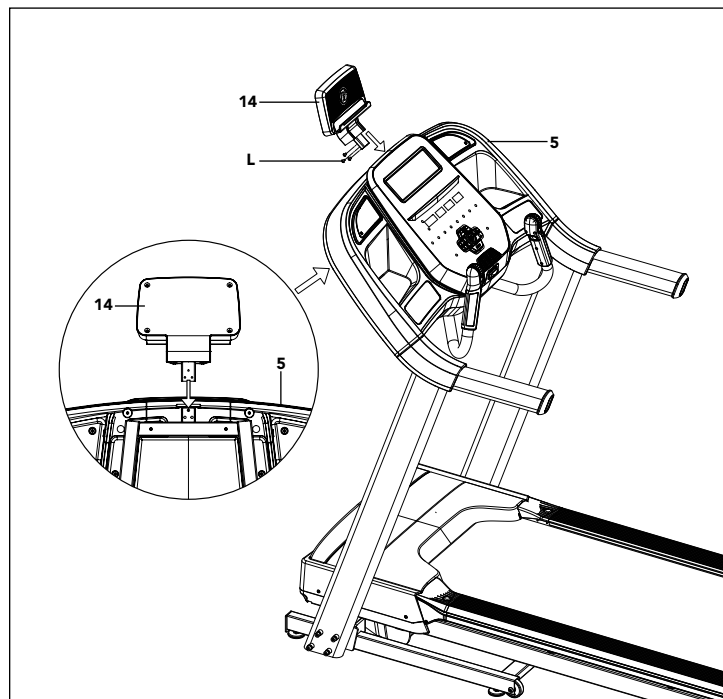


## ASSEMBLY STEP 4



| HARDWARE FOR STEP 4 |      |             |     |
|---------------------|------|-------------|-----|
| PART                | TYPE | DESCRIPTION | QTY |
| L                   | BOLT | M4          | 3   |

- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Insert **TABLET HOLDER (14)** into opening on **CONSOLE (5)** and attach with **3 BOLTS (L)**.



### ASSEMBLY COMPLETE!

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

Product Weight: 108 kg / 233 lbs.

User Weight Capacity: 147 kg / 325 lbs.

Dimensions (LxWxH) : 193 x 88 x 168 cm / 76" x 35" x 66"

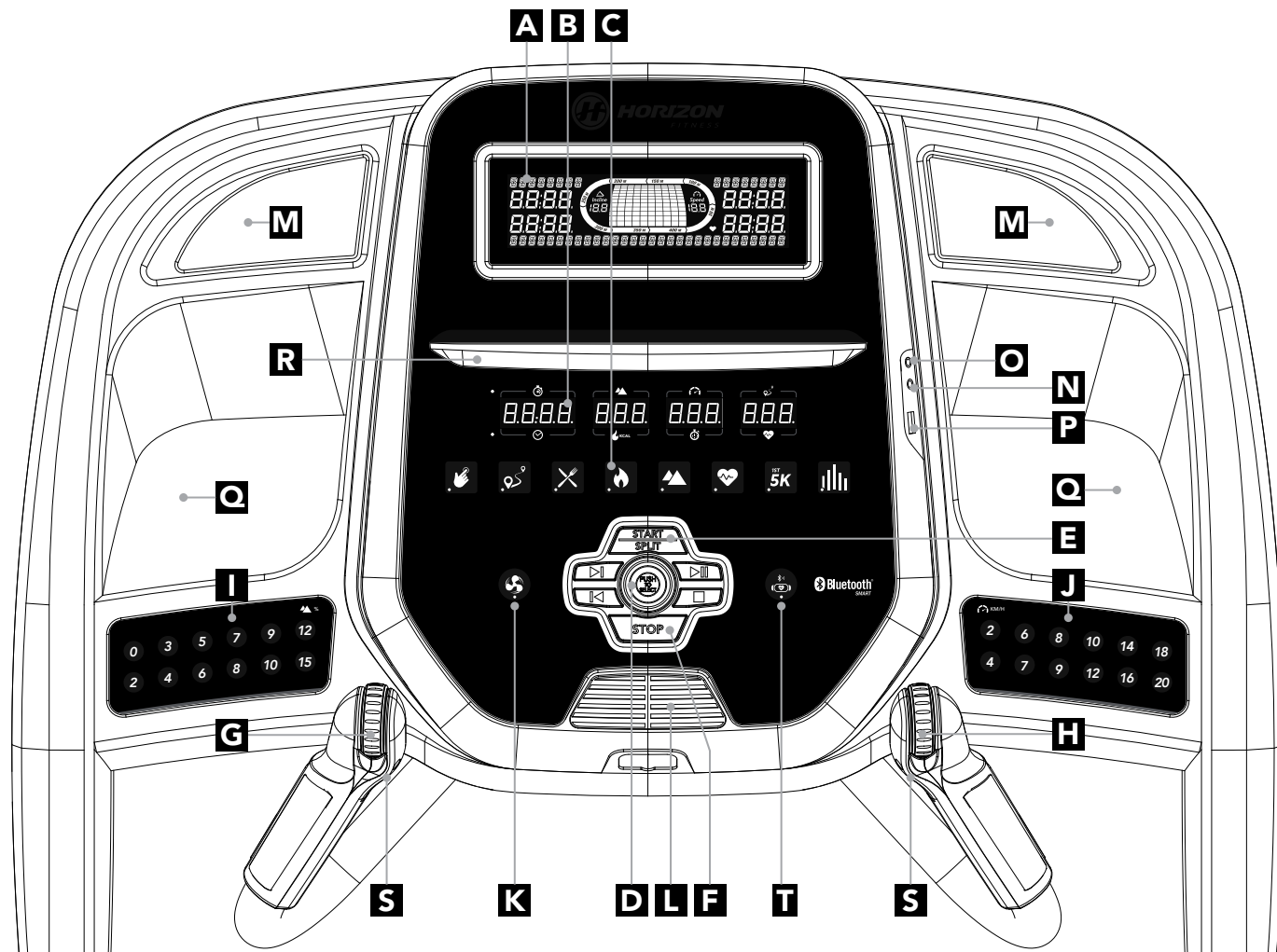
# TREADMILL OPERATION



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


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

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

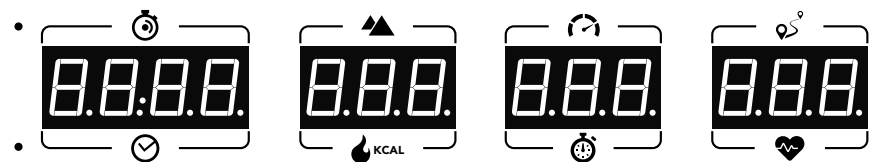
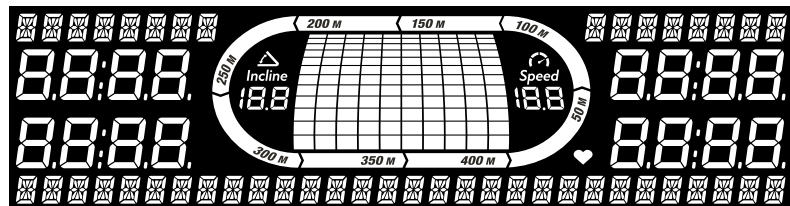


## CONSOLE OPERATION

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

- A) **LCD DISPLAY WINDOWS:** Watts, Pace, Calories/Hour, Heart Rate, Laps.
- B) **LED DISPLAY:** Time, Speed, Distance, Incline, Pace, Heart Rate, and Calories.
- C) **WORKOUT LED INDICATORS:** indicates what workout is set for the current program.
- D) **SELECT TARGET/WORKOUT KNOB:** rotate/press to select your desired workout/target.
- E) **START/SPLIT:** press to START workout. When in a workout, press this button to activate the SPLIT function and reset the segment timer to 0.
- F) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- G) **INCLINE SCROLL WHEEL:** used to adjust incline in small increments (0.5%).
- H) **SPEED SCROLL WHEEL:** used to adjust speed in small increments (0.1 km/h).
- I) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline more quickly.
- J) **SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed more quickly.
- K) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- L) **FAN:** personal workout fan.
- M) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- N) **AUDIO IN JACK:** plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- O) **AUDIO OUT / HEADPHONE JACK:** plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones.  
Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- P) **USB INPUT:** 1A/5V USB output power.
- Q) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.
- R) **TABLET/READING RACK:** holds tablet or reading material.
- S) **INTERVAL KEYS:** these are programmable keys. When an user is selected, they can be programmed to a desired speed and incline setting.
- T) **BLUETOOTH HEART RATE OR TABLET:** Bluetooth default to connect to tablet, press and hold 5 sec to connect to the Bluetooth heart rate strap. When paired with the chest strap the console will not pair with a tablet; to enable tablet communication press and hold the Bluetooth button for 5 seconds or reset power. The led will be lit when the console is paired with BT device.  
\*If using a 3rd party App, please turn on your device's Bluetooth (BT) and follow the App pairing instructions. Ensure the console is not connected to any other BT devices by checking that the BT symbol  is not lit on the console.





## DISPLAY WINDOWS

- **SEGMENT TIME:** Timer that counts up from 0 seconds and resets to 0 when you press the START/SPLIT key during a workout.
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **SPEED:** Shown as km/h. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **DISTANCE:** Shown as kilometers. Indicates distance traveled during your workout.
- **TOTAL TIME:** Shows either the total time elapsed or remaining; depending on the workout selected.
- **CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **PACE:** Indicates how many minutes it takes to complete a mile while running or walking at your current speed.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **CALORIES/HOUR:** Indicates the number of calories you will burn in an hour at your current speed and incline.
- **TRACK:** Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 50 meters completed.

## GETTING STARTED

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

### A) QUICK START UP

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

### B) SELECT A WORKOUT OR TARGET

- 1) Select your USER by turning the workout knob and then pressing when your desired USER is displayed.
- 2) Select your WEIGHT by turning the workout knob and then pressing when your desired WEIGHT is displayed.
- 3) Select your PROGRAM by turning the workout knob and then pressing when your desired PROGRAM is displayed.
- 4) Adjust the SETTING by turning the workout knob and then pressing when your desired SETTING is displayed.
- 5) Press START to begin.

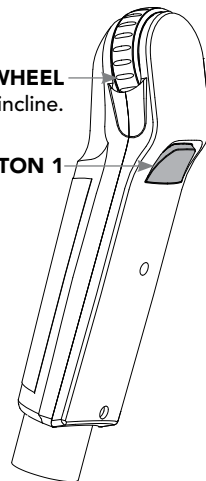




### INCLINE SCROLL WHEEL

Roll forward/backward to increase/decrease incline.

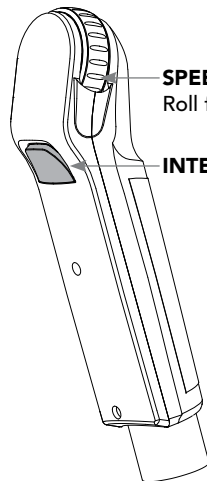
### INTERVAL BUTTON 1



### SPEED SCROLL WHEEL

Roll forward/backward to increase/decrease speed

### INTERVAL BUTTON 2



## HOW TO PROGRAM AND USE CUSTOM INTERVAL BUTTONS

The programmable interval buttons located on the pulse rate grips are designed to help you customize this machine to match whatever workout you like to do the most.

The **LEFT** and **RIGHT INTERVAL BUTTONS** are programmable for speed and incline.

To program the **INTERVAL** button, **you must select a user**, start the machine, set the desired speed and incline, press and hold the desired **INTERVAL** button for three seconds until the treadmill beeps. Now the **INTERVAL** button is programmed to your settings. After programming the **INTERVAL** button, it will remember the setting for that user until reprogrammed.

Now when the **INTERVAL** button is pressed, the treadmill speed and incline will change to the settings you programmed for that button.

The most common type of workout these keys will help with is interval training. We suggest programming one of the **INTERVAL** buttons to your high intensity segments and the other to your recovery segments.

Another common use is to set one **INTERVAL** button to your warm up and cool down settings and the other to your desired workout settings.

These buttons should allow you to customize the settings of your treadmill to quickly fit the type of workout you enjoy most.

## WORKOUT PROFILES



1) **MANUAL:** Control everything about your workout – from start to finish. This program is a basic workout with no pre-defined settings, allowing you to manually adjust the machine at any time. It begins with an incline at 0 and speed at 0.8 km/h.



2) **DISTANCE:** Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles, 20 miles, and marathon goals. You set your level.

Incline changes and all segments are 0.16Km.

| Segment  | Warm Up | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     |
|----------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Distance | 0.16km  | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km |
| Level 1  | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Level 2  | 0       | 0.5    | 1      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2.5    | 3.5    | 2.5    | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      |
| Level 3  | 0.5     | 1      | 1.5    | 3.5    | 1.5    | 3.5    | 2.5    | 3.5    | 2.5    | 4      | 2.5    | 3.5    | 2.5    | 3.5    | 1.5    | 3.5    |
| Level 4  | 0.5     | 1      | 1.5    | 3.5    | 2.5    | 3.5    | 2.5    | 3.5    | 3      | 4      | 3      | 3.5    | 2.5    | 3.5    | 2.5    | 3.5    |
| Level 5  | 1       | 1.5    | 2      | 4      | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4.5    | 3      | 4      | 3      | 4      | 2      | 4      |
| Level 6  | 1       | 1.5    | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3.5    | 4.5    | 3.5    | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      |
| Level 7  | 1.5     | 2      | 2.5    | 4.5    | 2.5    | 4.5    | 3.5    | 4.5    | 3.5    | 5      | 3.5    | 4.5    | 3.5    | 4.5    | 2.5    | 4.5    |
| Level 8  | 1.5     | 2      | 2.5    | 4.5    | 3.5    | 4.5    | 3.5    | 4.5    | 4      | 5      | 4      | 4.5    | 3.5    | 4.5    | 3.5    | 4.5    |
| Level 9  | 2       | 2.5    | 3      | 5      | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5.5    | 4      | 5      | 4      | 5      | 3      | 5      |
| Level 10 | 2       | 2.5    | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 4.5    | 5.5    | 4.5    | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      |



3) **CALORIES:** Set goals for burning calories from 20 to 980 calories in 20 calorie increments. You set your level to keep you in your fat burning zone.

Incline changes and all segments are 20 calories.

| Segment  | Warm Up | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     |
|----------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Calories | 20 cal  | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal |
| Level 1  | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Level 2  | 0       | 0.5    | 1      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2.5    | 3.5    | 2.5    | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      |
| Level 3  | 0.5     | 1      | 1.5    | 3.5    | 1.5    | 3.5    | 2.5    | 3.5    | 2.5    | 4      | 2.5    | 3.5    | 2.5    | 3.5    | 1.5    | 3.5    |
| Level 4  | 0.5     | 1      | 1.5    | 3.5    | 2.5    | 3.5    | 2.5    | 3.5    | 3      | 4      | 3      | 3.5    | 2.5    | 3.5    | 2.5    | 3.5    |
| Level 5  | 1       | 1.5    | 2      | 4      | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4.5    | 3      | 4      | 3      | 4      | 2      | 4      |
| Level 6  | 1       | 1.5    | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3.5    | 4.5    | 3.5    | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      |
| Level 7  | 1.5     | 2      | 2.5    | 4.5    | 2.5    | 4.5    | 3.5    | 4.5    | 3.5    | 5      | 3.5    | 4.5    | 3.5    | 4.5    | 2.5    | 4.5    |
| Level 8  | 1.5     | 2      | 2.5    | 4.5    | 3.5    | 4.5    | 3.5    | 4.5    | 4      | 5      | 4      | 4.5    | 3.5    | 4.5    | 3.5    | 4.5    |
| Level 9  | 2       | 2.5    | 3      | 5      | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5.5    | 4      | 5      | 4      | 5      | 3      | 5      |
| Level 10 | 2       | 2.5    | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 4.5    | 5.5    | 4.5    | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      |





4) **FAT BURN:** Relatively slow and steady is the name of the game to maximize your weight-loss goals. Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone.

Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

| Segment  | Warm Up      | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |      |      |
|----------|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|------|
| Time     | 4:00 Mins    | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec |      |      |
| Level 1  | Incline      | 0      | 0.5    | 1.5    | 1.5    | 1      | 0.5    | 0.5    | 0.5    | 1    | 1.5  |
|          | Speed (mph)  | 0.5    | 1.5    | 2      | 2.5    | 3      | 3.5    | 4      | 3.5    | 3    | 2.5  |
|          | Speed (km/h) | 0.8    | 2.4    | 3.2    | 4      | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 5.6    | 4.8  | 4    |
| Level 2  | Incline      | 0      | 0.5    | 1.5    | 1.5    | 1      | 0.5    | 1      | 0.5    | 1    | 1.5  |
|          | Speed (mph)  | 0.5    | 1.9    | 2.5    | 3      | 3.5    | 4      | 4.5    | 4      | 3.5  | 3    |
|          | Speed (km/h) | 0.8    | 3      | 4      | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 6.4    | 5.6  | 4.8  |
| Level 3  | Incline      | 0.5    | 1      | 2      | 2      | 1.5    | 1      | 1      | 1      | 1.5  | 2    |
|          | Speed (mph)  | 0.5    | 2.3    | 3      | 3.5    | 4      | 4.5    | 5      | 4.5    | 4    | 3.5  |
|          | Speed (km/h) | 0.8    | 3.7    | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8      | 7.2    | 6.4  | 5.6  |
| Level 4  | Incline      | 0.5    | 1      | 2      | 2      | 1.5    | 1      | 1      | 1      | 1.5  | 2    |
|          | Speed (mph)  | 1      | 2.6    | 3.5    | 4      | 4.5    | 5      | 5.5    | 5      | 4.5  | 4    |
|          | Speed (km/h) | 1.6    | 4.2    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8      | 8.8    | 8      | 7.2  | 6.4  |
| Level 5  | Incline      | 1      | 1.5    | 2.5    | 2.5    | 2      | 1.5    | 1.5    | 1.5    | 2    | 2.5  |
|          | Speed (mph)  | 1      | 3      | 4      | 4.5    | 5      | 5.5    | 6      | 5.5    | 5    | 4.5  |
|          | Speed (km/h) | 1.6    | 4.8    | 6.4    | 7.2    | 8      | 8.8    | 9.6    | 8.8    | 8    | 7.2  |
| Level 6  | Incline      | 1      | 1.5    | 2.5    | 2.5    | 2      | 1.5    | 1.5    | 1.5    | 2    | 2.5  |
|          | Speed (mph)  | 1      | 3.4    | 4.5    | 5      | 5.5    | 6      | 6.5    | 6      | 5.5  | 5    |
|          | Speed (km/h) | 1.6    | 5.4    | 7.2    | 8      | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 9.6    | 8.8  | 8    |
| Level 7  | Incline      | 1.5    | 2      | 3      | 3      | 2.5    | 2      | 2      | 2      | 2.5  | 3    |
|          | Speed (mph)  | 1.4    | 3.8    | 5      | 5.5    | 6      | 6.5    | 7      | 6.5    | 6    | 5.5  |
|          | Speed (km/h) | 2.2    | 6.1    | 8      | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 10.4   | 9.6  | 8.8  |
| Level 8  | Incline      | 1.5    | 2      | 3      | 3      | 2.5    | 2      | 2      | 2      | 2.5  | 3    |
|          | Speed (mph)  | 1.4    | 4.1    | 5.5    | 6      | 6.5    | 7      | 7.5    | 7      | 6.5  | 6    |
|          | Speed (km/h) | 2.2    | 6.6    | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12     | 11.2   | 10.4 | 9.6  |
| Level 9  | Incline      | 2      | 2.5    | 3.5    | 3.5    | 3      | 2.5    | 2.5    | 2.5    | 3    | 3.5  |
|          | Speed (mph)  | 1.4    | 4.5    | 6      | 6.5    | 7      | 7.5    | 8      | 7.5    | 7    | 6.5  |
|          | Speed (km/h) | 2.2    | 7.2    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12     | 12.8   | 12     | 11.2 | 10.4 |
| Level 10 | Incline      | 2      | 2.5    | 3.5    | 3.5    | 3      | 2.5    | 2.5    | 2.5    | 3    | 3.5  |
|          | Speed (mph)  | 1.4    | 4.9    | 6.5    | 7      | 7.5    | 8      | 8.5    | 8      | 7.5  | 7    |
|          | Speed (km/h) | 2.2    | 7.8    | 10.4   | 11.2   | 12     | 12.8   | 13.6   | 12.8   | 12   | 11.2 |



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

Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

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





**6) TARGET HEART RATE:** This program is designed for you to improve your overall cardiovascular fitness levels. You simply set your target heart rate. The program will then monitor and adjust the intensity level to maintain your heart rate within your targeted range while you exercise – a proven method to maximize your weight loss and fitness goals. A chest strap is required and must be worn during the duration of this program. See below for calculating your target heart rate.

### Calculating Your Target Heart Rate

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training.

The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended.

This chart gives examples of the heart rate range for a 30 year old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is  $220 - 30 = 190$  bpm and 90% max HR is  $190 \times 0.9 = 171$  bpm.

### Additional target heart rate notes:

- 1). The treadmill incline will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.
- 2). If there is no heart rate detected, the unit will not change the incline.
- 3). If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.

| Target Heart Rate Zone        | Workout Duration | Example THR (age 30) | Your THR | Recommend For                                    |
|-------------------------------|------------------|----------------------|----------|--|
| <b>VERY HARD</b><br>90 - 100% | < 5 min          | 171-190 BPM          |          | Fit persons for athletic training                |
| <b>HARD</b><br>80 - 90%       | 2-10 min         | 152-171 BPM          |          | Shorter Workouts                                 |
| <b>MODERATE</b><br>70 - 80%   | 10-40 min        | 133-152 BPM          |          | Moderately long Workouts                         |
| <b>LIGHT</b><br>60 - 70%      | 40-80 min        | 114-133 BPM          |          | Longer and frequently repeated shorter exercises |
| <b>VERY LIGHT</b><br>50 - 60% | 20-40 min        | 104-114BPM           |          | Weight management and active recovery            |

1ST  
**5K**

**7) MY FIRST 5K:** This 9-week program is intended for inexperienced runners looking to run their first 5k or simply begin an exercise routine. It is designed specifically to keep you motivated and engaged, gradually building your strength, increasing your stamina and giving you the confidence it takes to complete your first 5k.

| Week              | Workout #1        | Workout #2        | Workout #3        | Week   | Workout #1        | Workout #2   | Workout #3        |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1                 | 5 minute warmup   | 5 minute warmup   | 5 minute warmup   | 4  | 5 minute warmup   | 5 minute warmup  | 5 minute warmup   |                   |                   |
|                   | 1 min jog         | 1 min jog         | 1 min jog         |  | 3 minute jog      | 3 minute jog   | 3 minute jog      |                   |                   |
|                   | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      |  | 1.5 minute walk   | 1.5 minute walk  | 1.5 minute walk   |                   |                   |
|                   | 1 min jog         | 1 min jog         | 1 min jog         |  | 5 minute jog      | 5 minute jog   | 5 minute jog      |                   |                   |
|                   | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      |  | 2.5 minute walk   | 2.5 minute walk  | 2.5 minute walk   |                   |                   |
|                   | 1 min jog         | 1 min jog         | 1 min jog         |  | 3 minute jog      | 3 minute jog   | 3 minute jog      |                   |                   |
|                   | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      |  | 1.5 minute walk   | 1.5 minute walk  | 1.5 minute walk   |                   |                   |
|                   | 1 min jog         | 1 min jog         | 1 min jog         |  | 5 minute jog      | 5 minute jog   | 5 minute jog      |                   |                   |
|                   | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      |  | 5 minute cooldown | 5 minute cooldown  | 5 minute cooldown |                   |                   |
|                   | 1 min jog         | 1 min jog         | 1 min jog         |  | 5                 | 5 minute warmup  | 5 minute warmup   | 5 minute warmup   |                   |
|                   | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      |  |                   | 5 minute jog   | 5 minute jog      | 5 minute jog      |                   |
|                   | 1 min jog         | 1 min jog         | 1 min jog         |  |                   | 3 minute walk  | 3 minute walk     | 3 minute walk     |                   |
|                   | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      |  |                   | 5 minute jog   | 5 minute jog      | 5 minute jog      |                   |
|                   | 1 min jog         | 1 min jog         | 1 min jog         |  |                   | 3 minute walk  | 3 minute walk     | 3 minute walk     |                   |
|                   | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      |  |                   | 5 minute jog   | 5 minute jog      | 5 minute jog      |                   |
| 1 min jog         | 1 min jog         | 1 min jog         | 5 minute cooldown | 5 minute cooldown  | 5 minute cooldown |  |                   |                   |                   |
| 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 6                 | 5 minute warmup  | 5 minute warmup   | 5 minute warmup  |                   |                   |                   |
| 1 min jog         | 1 min jog         | 1 min jog         |                   | 5 minute jog   | 10 minute jog     | 25 minute jog  |                   |                   |                   |
| 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      |                   | 3 minute walk  | 3 minute walk     | 5 minute cooldown  |                   |                   |                   |
| 1 min jog         | 1 min jog         | 1 min jog         |                   | 8 minute jog   | 10 minute jog     |  |                   |                   |                   |
| 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      |                   | 3 minute walk  | 5 minute cooldown |  |                   |                   |                   |
| 1 min jog         | 1 min jog         | 1 min jog         |                   | 5 minute jog   |                   |  |                   |                   |                   |
| 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 1.5 min walk      | 5 minute cooldown | 7  | 5 minute warmup   | 5 minute warmup  | 5 minute warmup   |                   |                   |
| 5 minute cooldown | 5 minute cooldown | 5 minute cooldown | 5 minute jog      |  | 25 minute jog     | 25 minute jog  |                   |                   |                   |
|                   |                   |                   | 5 minute cooldown |  | 5 minute cooldown | 5 minute cooldown  |                   |                   |                   |
| 2                 | 5 minute warmup   | 5 minute warmup   | 5 minute warmup   | 8  | 5 minute warmup   | 5 minute warmup  | 5 minute warmup   |                   |                   |
|                   | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    |  | 28 minute jog     | 28 minute jog  | 28 minute jog     |                   |                   |
|                   | 2 minute walk     | 2 minute walk     | 2 minute walk     |  | 5 minute cooldown | 5 minute cooldown  | 5 minute cooldown |                   |                   |
|                   | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    |  | 9                 | 5 minute warmup  | 5 minute warmup   | 5 minute warmup   |                   |
|                   | 2 minute walk     | 2 minute walk     | 2 minute walk     |  |                   | 30 minute jog  | 30 minute jog     | 30 minute jog     |                   |
|                   | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    |  |                   | 5 minute cooldown  | 5 minute cooldown | 5 minute cooldown |                   |
|                   | 2 minute walk     | 2 minute walk     | 2 minute walk     |  |                   | Warmup and cooldown speeds 1.6 km/h or 75% of walk speed, whichever is greater |                   |                   |                   |
|                   | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    |  |                   |  |                   |                   |                   |
|                   | 2 minute walk     | 2 minute walk     | 2 minute walk     |  |                   |  |                   |                   |                   |
|                   | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    |  |                   |  |                   |                   |                   |
|                   | 2 minute walk     | 2 minute walk     | 2 minute walk     |  |                   |  |                   |                   |                   |
|                   | 5 minute cooldown | 5 minute cooldown | 5 minute cooldown |  |                   |  |                   |                   |                   |
|                   | 3                 | 5 minute warmup   | 5 minute warmup   |  | 5 minute warmup   | 9  | 5 minute warmup   | 5 minute warmup   | 5 minute warmup   |
|                   |                   | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    |  | 1.5 minute jog    |  | 30 minute jog     | 30 minute jog     | 30 minute jog     |
|                   |                   | 1.5 minute walk   | 1.5 minute walk   |  | 1.5 minute walk   |  | 5 minute cooldown | 5 minute cooldown | 5 minute cooldown |
| 3 minute jog      |                   | 3 minute jog      | 3 minute jog      | Warmup and cooldown speeds 1.6 km/h or 75% of walk speed, whichever is greater |                   |  |                   |                   |                   |
| 3 minute walk     |                   | 3 minute walk     | 3 minute walk     |  |                   |  |                   |                   |                   |
| 1.5 minute jog    |                   | 1.5 minute jog    | 1.5 minute jog    |  |                   |  |                   |                   |                   |
| 1.5 minute walk   |                   | 1.5 minute walk   | 1.5 minute walk   |  |                   |  |                   |                   |                   |
| 3 minute jog      |                   | 3 minute jog      | 3 minute jog      |  |                   |  |                   |                   |                   |
| 3 minute walk     |                   | 3 minute walk     | 3 minute walk     |  |                   |  |                   |                   |                   |
| 5 minute cooldown |                   | 5 minute cooldown | 5 minute cooldown |  |                   |  |                   |                   |                   |

Warmup and cooldown speeds 1.6 km/h or 75% of walk speed, whichever is greater





**8) CUSTOM:** Allows you to create and reuse your perfect workout with a combination of a specific speed, incline and time or distance. The ultimate in personal programming. This is a time or distance based goal program.

## TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

## FINISHING YOUR WORKOUT

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

## USING YOUR CD / MP3 PLAYER / BLUETOOTH SPEAKERS

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

# AUFBAU

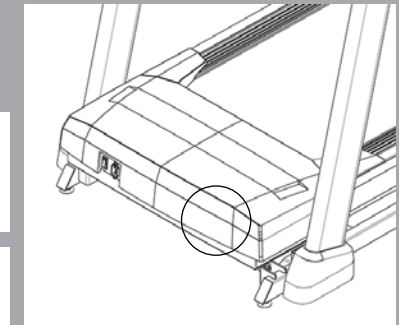


## ! WARNUNG

Beim Aufbau gibt es einige Schritte, bei denen besondere Aufmerksamkeit gefordert ist. Es ist sehr wichtig, die Aufbauanleitung zu befolgen und sicherzustellen, dass das Produkt ordnungsgemäß zusammengebaut wird, um das Verletzungsrisiko zu verringern. Stellen Sie vor dem Gebrauch des Laufbands sicher, dass alle Teile fest montiert wurden, um zu gewährleisten, dass das Laufband stabil und einwandfrei betrieben werden kann.

Bevor Sie fortfahren, suchen Sie die Seriennummer des Laufbands auf einem weißen Aufkleber mit Strichcode neben dem Ein-/Ausschalter, und tragen Sie diese im nachfolgenden freien Feld ein.

### POSITION DER SERIENNUMMER



GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

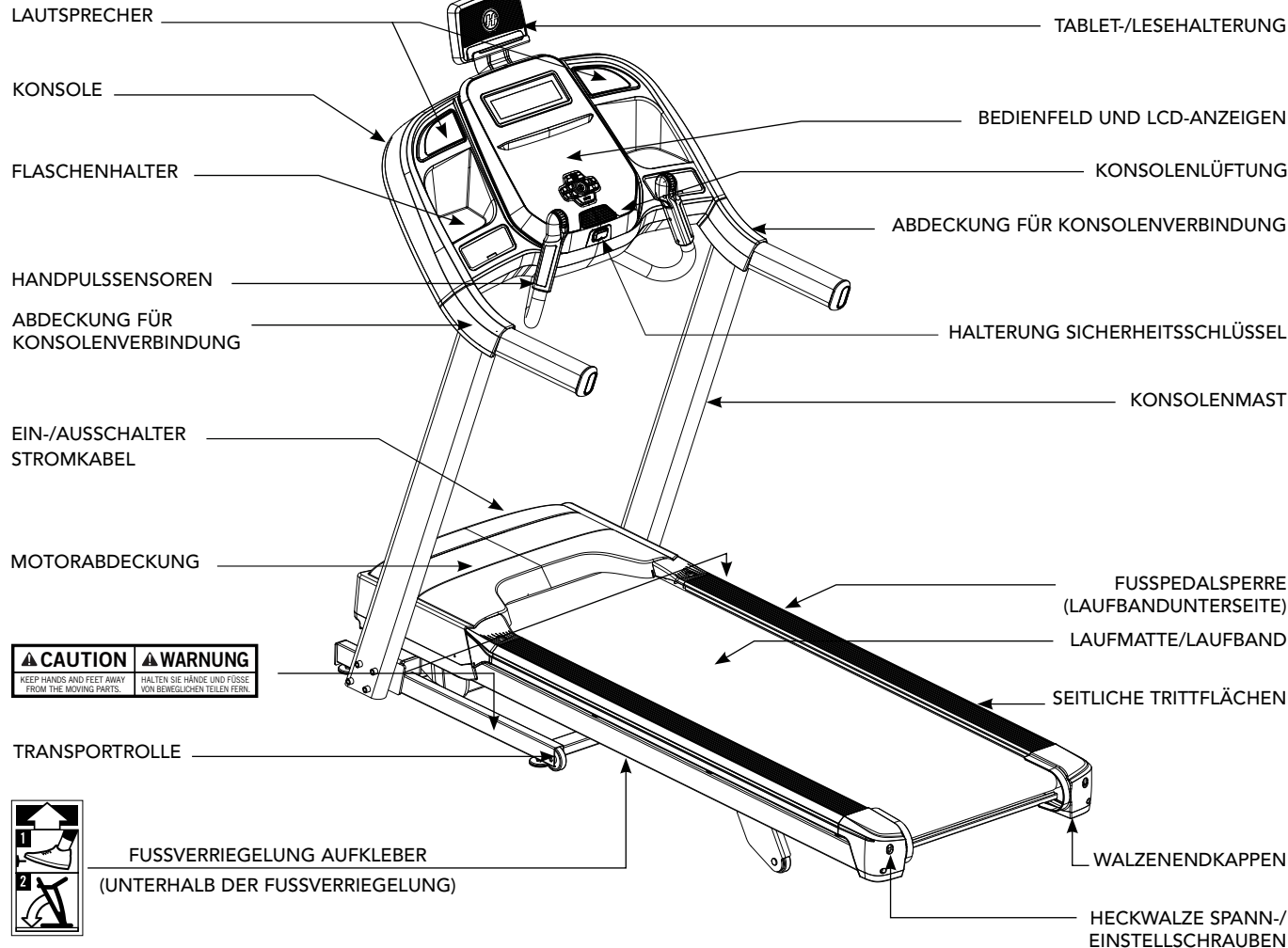
SERIENNUMMER:

TM-ANSCHLUSS

MODELLBEZEICHNUNG: HORIZON

TREADMILL

» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG bereit.



## IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE WERKZEUGE:

- 6 mm T-Schraubenschlüssel
- 6 mm L-Schraubenschlüssel
- 5 mm L-Schraubenschlüssel
- Schraubenzieher

## IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- 1 Hauptrahmen
- 1 Konsolenvorrichtung
- 2 Konsolenmasten
- 1 Tablet-Halterung
- 1 Gerätesatz
- 1 Sicherheitsschlüssel
- 1 Audioadapterkabel
- 1 Flasche Silikonfett (für 2 Anwendungen)
- 1 Brustriemen mit Bluetooth
- 2 Haltestangen mit Pulsgriffen



## BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst.

# VOR DEM ZUSAMMENBAU

## AUSPACKEN

Stellen Sie den Karton mit dem Laufband auf eine ebene Fläche. Es empfiehlt sich, den Boden mit einer Schutzfolie auszulegen. Gehen Sie bei der Handhabung und dem Transport dieses Geräts **VORSICHTIG** vor. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn er auf dem Kopf steht oder auf der Seite liegt. Sobald die roten Verpackungsbänder entfernt wurden, darf das Gerät erst wieder angehoben oder transportiert werden, nachdem es vollständig montiert und in eine aufrechte, zusammengeklappte Position mit gesicherter Verriegelung gebracht wurde. Packen Sie das Gerät an dem Ort aus, an dem es verwendet werden soll, und montieren Sie es dort. Das Laufband ist mit Hochdruckstoßdämpfern ausgestattet, was dazu führen kann, dass es bei falscher Handhabung plötzlich aufklappen kann. Versuchen Sie niemals, das Laufband am Steigungsrahmen zu heben oder zu bewegen. Bewegen Sie es **NUR** auf dem Boden und **NUR** dann, nachdem es vollständig montiert, in eine aufrechte, zusammengeklappte Position gebracht und die Verriegelung gesichert wurde.

## ⚠️ WARNUNG

**DAS LAUFBAND NICHT ANHEBEN!** Bewegen oder heben Sie das Laufband nicht aus der Verpackung, bis Sie in der Anleitung hierzu angewiesen werden. Entfernen Sie die Plastikfolie von den Konsolenmasten.

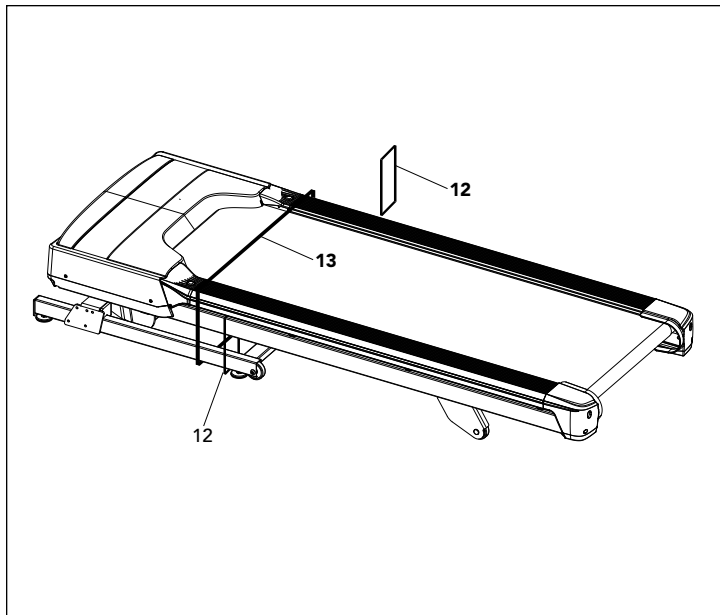
## ⚠️ WARNUNG

**BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!**

**HINWEIS:** Stellen Sie bei jedem Schritt sicher, dass Sie **ALLE** Muttern und Schrauben eingesetzt und teilweise eingeschraubt haben, bevor Sie **EINZELNE** Schrauben vollständig festziehen.

**HINWEIS:** Das Auftragen einer kleinen Menge Schmierfett kann den Aufbau erleichtern. Es empfiehlt sich ein Schmierfett wie beispielsweise Lithium-Fahrradfett.

## AUSPACKEN



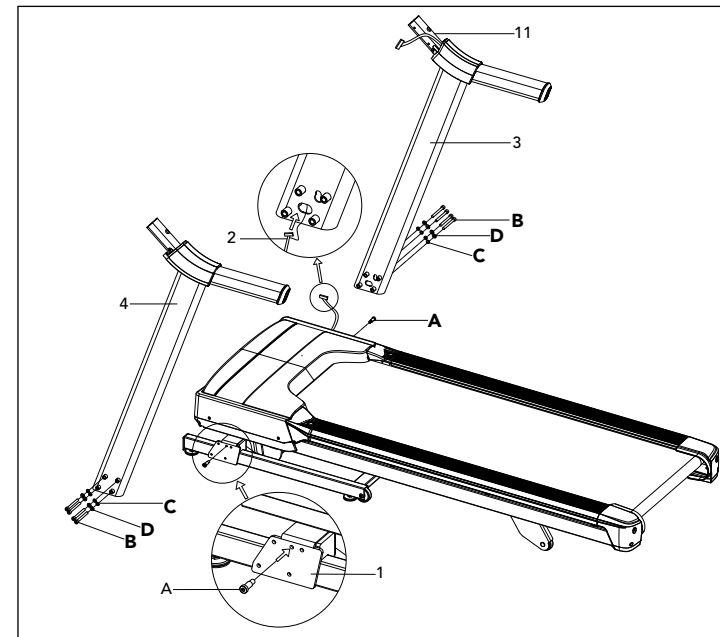
- A Durchtrennen Sie die gelben Verpackungsbänder und nehmen Sie Konsolenmasten und andere Komponenten aus dem Karton.
- B Nachdem das Laufband auf einen ebenen Boden gestellt wurde, durchtrennen Sie die **VERPACKUNGSBÄNDER (12)** an der linken und rechten Seite.

**HINWEIS:** Nachdem Sie die roten Verpackungsbänder durchtrennt haben, heben Sie das Laufband zum Transport an einen anderen Ort **NICHT** an, drehen Sie es **NICHT** um und legen Sie es **NICHT** auf die Seite. Das Laufband verfügt über Hochdruckstoßdämpfer, die auffedern und Verletzungen verursachen können. Bewegen Sie es **NUR** auf dem Boden und **NUR** dann, nachdem es vollständig montiert, in eine aufrechte, zusammengeklappte Position gebracht und die Verriegelung gesichert wurde.

- C Durchtrennen Sie das **ROTE BAND (13)**, das Laufband und Klapprahmen miteinander verbindet.
- D Heben Sie das Laufband vorsichtig von hinten auf, um den gesamten Verpackungsinhalt unter dem Laufband zu entfernen. Legen Sie das Laufband nicht auf die Seite und heben Sie es nicht von vorne an.

## AUFBAU SCHRITT 1

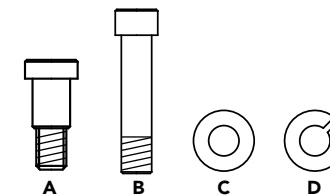
| HARDWARE FÜR SCHRITT 1 |                  |              |       |
|------------------------|------------------|--------------|-------|
| EINZELTEIL             | TYP              | BESCHREIBUNG | MENGE |
| A                      | FÜHRUNGSSCHRAUBE | M8           | 2     |
| B                      | SCHRAUBE         | M8           | 8     |
| C                      | UNTERLEGSSCHEIBE | Ø8.2         | 8     |
| D                      | FEDERSCHEIBE     | Ø8.2         | 8     |



- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 1**.
- B Setzen Sie die **FÜHRUNGSSCHRAUBE (A)** in die **HALTERUNG AM HAUPTTRAHMEN (1)** ein und ziehen Sie sie vollständig fest.
- C Befestigen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT** am unteren Ende des **KONSOLENKABELS (2)**. Ziehen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT** durch den **RECHTEN KONSOLENMAST (3)**. Nachdem Sie den Führungsdraht durch den Konsolenmast gezogen haben, sollte sich das obere Ende des **KONSOLENKABELS (2)** neben der **BEFESTIGUNGSHALTERUNG (11)** befinden.
- D Befestigen Sie den **RECHTEN KONSOLENMAST (3)** an der **HALTERUNG AM HAUPTTRAHMEN (1)** mit **4 SCHRAUBEN (B)**, **4 UNTERLEGSSCHEIBEN (C)** UND **4 FEDERSCHLEIBEN (D)**.
- E Wiederholen Sie **SCHRITT D** auf der **LINKEN SEITE**.

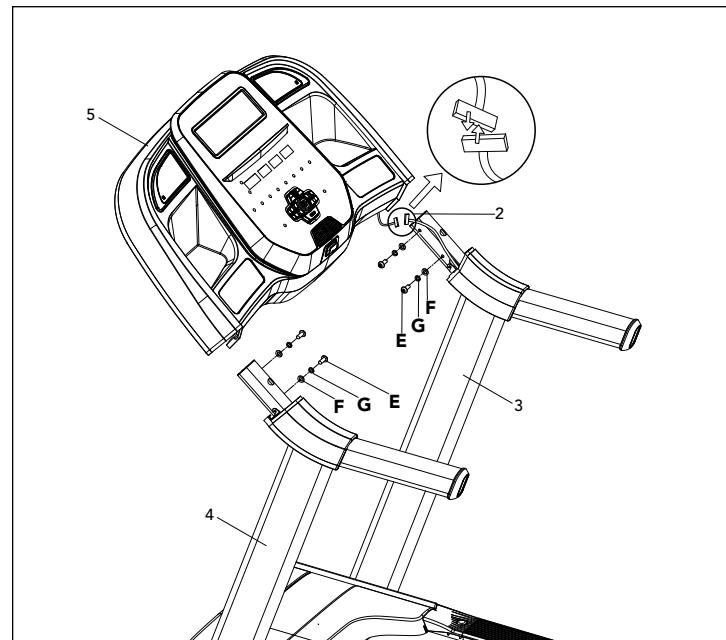
**HINWEIS:** Achten Sie darauf, dass Sie beim Befestigen des rechten Konsolenmasts das Konsolenkabel nicht abklebmen.

**HINWEIS:** Die Schrauben dürfen erst am Ende von **SCHRITT 2** vollständig festgezogen werden.



## AUFBAU SCHRITT 2

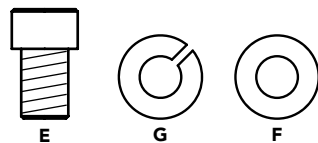
| HARDWARE FÜR SCHRITT 2 |                         |              |       |
|------------------------|-------------------------|--------------|-------|
| EINZELTEIL             | TYP                     | BESCHREIBUNG | MENGE |
| E                      | INNENSECHSKANT-SCHRAUBE | M8           | 4     |
| F                      | UNTERLEGSCHEIBE         | Ø8.2         | 4     |
| G                      | FEDERSCHEIBE            | Ø8.2         | 4     |



- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 2**.
- A) Setzen Sie die **KONSOLE (5)** vorsichtig auf die beiden **KONSOLENMASTEN (3&4)**. Das **KONSOLENKABEL (2)** ist im **RECHTEN KONSOLENMAST (3)** verstaut. Ziehen Sie das **KONSOLENKABEL (2)** vorsichtig mithilfe des Führungsdrahts aus dem **RECHTEN KONSOLENMAST (3)** heraus. Entfernen und entsorgen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT**. Verbinden Sie die **KONSOLENKABEL (2)**.
- B Befestigen Sie die **KONSOLE (5)** mit **4 SCHRAUBEN (E)**, **4 FEDERSCHWEIBEN (G)** und **4 UNTERLEGSCHWEIBEN (F)**.
- C Schieben Sie die Kabel vorsichtig in den **RECHTEN KONSOLENMAST (3)**, um Schäden zu vermeiden.

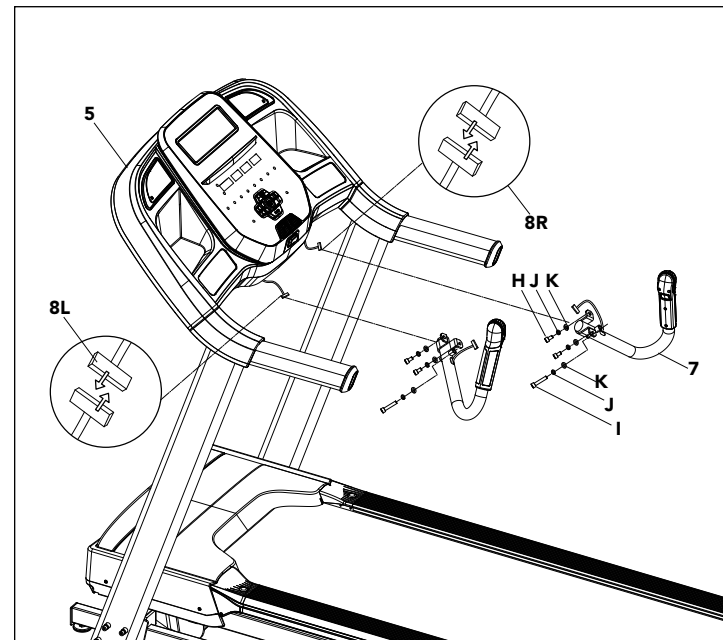
**HINWEIS:** Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage der Konsole keine Kabel abklemmen.

**HINWEIS:** Ziehen Sie alle Schrauben aus den **SCHRITTEN 1 & 2** fest.

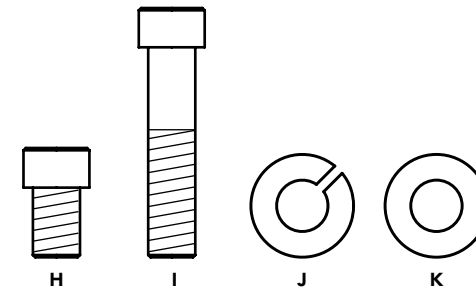


## AUFBAU SCHRITT 3

| HARDWARE FÜR SCHRITT 3 |                  |              |       |
|------------------------|------------------|--------------|-------|
| EINZELTEIL             | TYP              | BESCHREIBUNG | MENGE |
| H                      | SCHRAUBE         | M8           | 4     |
| I                      | SCHRAUBE         | M8           | 2     |
| J                      | FEDERSCHWEIBE    | Ø8.2         | 6     |
| K                      | UNTERLEGSCHWEIBE | Ø8.2         | 6     |



- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 3**.
- B Befestigen Sie den **RECHTSSEITIGEN PULSGRIF (7)** an der Unterseite der **KONSOLE (5)** mit **3 SCHRAUBEN (H & I)**, **3 FEDERSCHWEIBEN (J)** und **3 UNTERLEGSCHWEIBEN (K)**.
- C Verbinden Sie die **RECHTEN KONSOLENKABEL (8R)** und verstauen Sie alle Kabel sorgfältig, um Schäden zu vermeiden.
- D Wiederholen Sie **SCHRITT B** auf der **LINKEN SEITE**.
- E Verbinden Sie die **LINKEN KONSOLENKABEL (8L)** und verstauen Sie alle Kabel sorgfältig, um Schäden zu vermeiden.

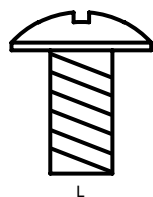
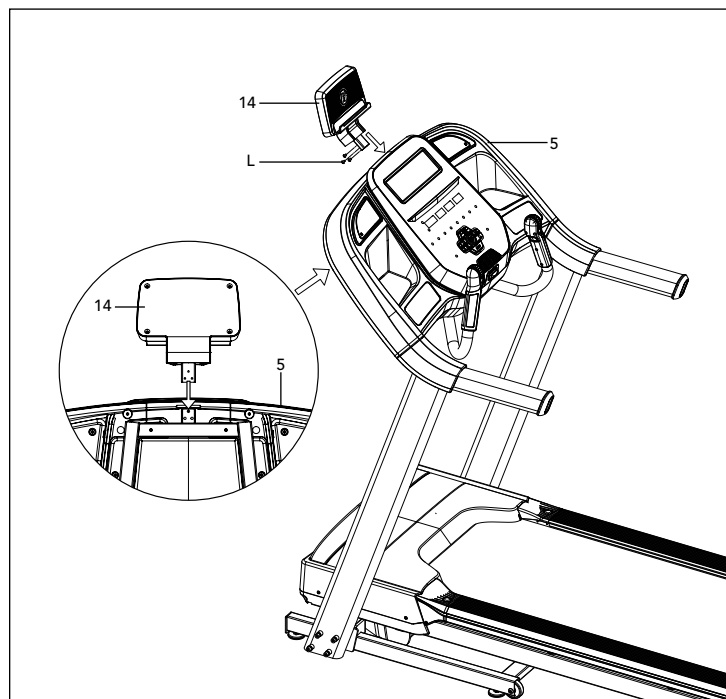




## AUFBAU SCHRITT 4

| HARDWARE FÜR SCHRITT 4 |          |              |       |
|------------------------|----------|--------------|-------|
| EINZELTEIL             | TYP      | BESCHREIBUNG | MENGE |
| L                      | SCHRAUBE | M4           | 3     |

- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 4**.
- B Setzen Sie die **TABLET-HALTERUNG (14)** in die Öffnung an der **KONSOLE (5)** ein und befestigen Sie sie mit **3 SCHRAUBEN (L)**.



### AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

Einzelne Komponenten müssen vor dem ersten Gebrauch des Laufbands mit einem Schmiermittel gefettet werden. Lesen Sie hierzu die Anleitungen im Abschnitt **WARTUNG** des **LAUFBANDHANDBUCHS**.

Produktgewicht: 108 kg

Max. Gewicht des Nutzers: 147 kg

Abmessungen (L x B x H): 193 cm x 88 cm x 168 cm

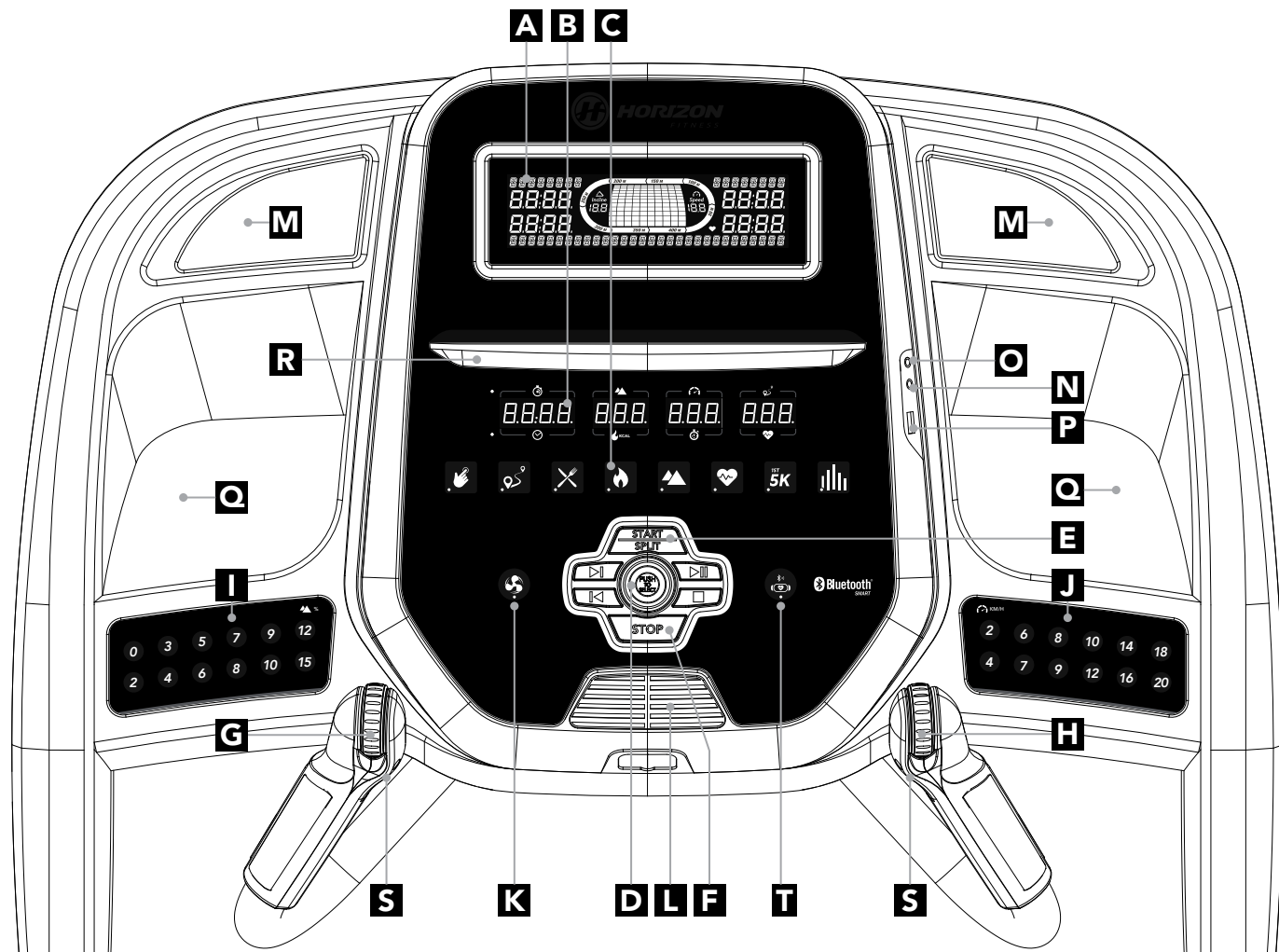
# BEDIENUNG DES LAUFBANDS

In diesem Abschnitt werden die Verwendung der Laufbandkonsole und die Programmierung beschrieben.

Im Abschnitt **BASISBETRIEB** des **LAUFBANDHANDBUCHS** finden Sie die folgenden Anleitungen:

- STANDORT DES LAUFBANDS
- FUNKTION DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS
- ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDS
- TRANSPORT DES LAUFBANDS
- EINRICHTEN DER JUSTIERFÜSSE
- STRAFFEN DER LAUFMATTE
- ZENTRIEREN DER LAUFMATTE
- VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION



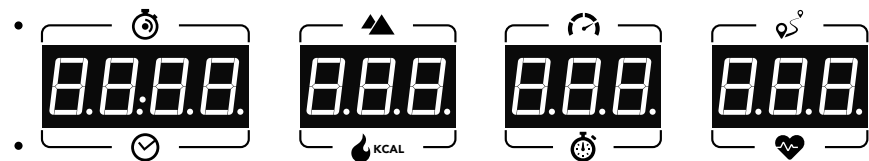
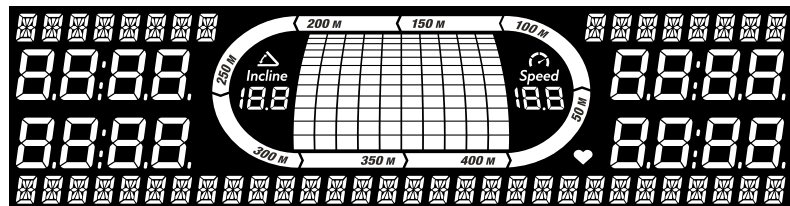


## BEDIENUNG DER KONSOLE

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer dünnen, transparenten Schutzfolie überzogen; bitte entfernen Sie diese Folie vor dem Gebrauch.

- A) **LCD-ANZEIGEFENSTER:** Watt, Tempo, Kalorien/Stunde, Herzfrequenz, Runden.
- B) **LED-ANZEIGE:** Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Steigung, Tempo, Herzfrequenz und Kalorien.
- C) **LED-TRAININGSANZEIGE:** Zeigt an, welches Training für das aktuelle Programm eingestellt wurde.
- D) **AUSWAHLTASTE FÜR ZIEL/TRAINING:** Drehen oder drücken Sie diese Taste, um das gewünschte Ziel/Training auszuwählen.
- E) **START/SPLIT:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu STARTEN. Drücken Sie diese Taste während des Trainings, um die SPLIT-Funktion zu aktivieren und die Segmentzeit auf 0 zu setzen.
- F) **STOP:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu pausieren oder zu beenden. Halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
- G) **SCROLLRAD FÜR DIE STEIGUNG:** Erhöhen oder verringern Sie die Steigung in kleinen Schritten um jeweils 0,5 %.
- H) **SCROLLRAD FÜR DIE GESCHWINDIGKEIT:** Erhöhen oder verringern Sie die Geschwindigkeit in kleinen Schritten um jeweils 0,1 km/h.
- I) **SCHNELLWAHL STEIGUNG:** Schnelle Erhöhung der gewünschten Steigung.
- J) **SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT:** Schnelle Erhöhung der gewünschten Geschwindigkeit.
- K) **VENTILORTASTE:** Drücken Sie diese Taste, um den Ventilator ein- oder auszuschalten.
- L) **VENTILATOR:** Persönlicher Trainingsventilator.
- M) **LAUTSPRECHER:** Die Musik wird über die Lautsprecher abgespielt, wenn Ihr CD/MP3 Player mit der Konsole verbunden ist.
- N) **AUDIO-IN-BUCHSE:** Schließen Sie Ihren CD/MP3 Player mit dem im Lieferumfang enthaltenen Audioadapterkabel an der Konsole an.
- O) **AUDIO-OUT-/KOPFHÖRERBUCHSE:** Schließen Sie Ihre Kopfhörer an, um Musik durch die Kopfhörer zu hören. Hinweis: Wenn Sie die Kopfhörer angeschlossen haben, wird die Musik nicht mehr über die Lautsprecher abgespielt.
- P) **USB-ANSCHLUSS:** 1A/5V USB-Ausgabeleistung.
- Q) **FLASCHENHALTER:** Zur Aufbewahrung von persönlichen Gegenständen.
- R) **TABLET-/LESEHALTERUNG:** Zum Aufstellen von Tablets oder Lesematerial.
- S) **INTERVALLTASTEN:** Diese Tasten sind programmierbar. Je nach ausgewähltem Benutzer können sie für eine bestimmte Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung programmiert werden.
- T) **HERZFREQUENZ ODER TABLET PER BLUETOOTH:** Standardmäßig wird eine Bluetooth-Verbindung mit dem Tablet hergestellt. Halten Sie diese Taste 5 Sekunden lang gedrückt, um eine Verbindung mit dem Bluetooth-Herzfrequenzgurt herzustellen. Wenn die Konsole mit dem Herzfrequenzgurt gekoppelt ist, kann sie nicht mit einem Tablet gekoppelt werden. Um die Kommunikation mit dem Tablet zu aktivieren, halten Sie die Bluetooth-Taste 5 Sekunden lang gedrückt oder schalten Sie das Gerät aus und wieder ein. Die LED leuchtet, wenn die Konsole mit einem Bluetooth-Gerät gekoppelt ist.  
\*Wenn Sie die App eines Drittanbieters verwenden, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion (BT) Ihres Geräts und befolgen Sie die Anweisungen der App zum Koppeln. Stellen Sie sicher, dass die Konsole nicht mit anderen BT-Geräten verbunden ist, indem Sie sich vergewissern, dass das BT-Symbol auf der Konsole nicht leuchtet.





## ANZEIGEFENSTER

- **SEGMENTZEIT:** Timer, der von 0 Sekunden aufwärts zählt und auf 0 zurückgesetzt wird, wenn Sie während des Trainings die Taste START/SPLIT drücken.
- **STEIFUNG:** Dargestellt in Prozent. Zeigt die gewählte Steigung des Laufbands an.
- **GESCHWINDIGKEIT:** Wird in km/h angezeigt. Zeigt an, wie schnell sich die Laufmatte bewegt.
- **STRECKE:** Wird in Kilometer angezeigt. Zeigt die bisher zurückgelegte Strecke oder die noch verbleibende Trainingsstrecke an.
- **GESAMTZEIT:** Zeigt je nach ausgewähltem Training entweder die verstrichene oder die verbleibende Gesamtzeit an.
- **KALORIEN (CALORIES):** Zeigt die bei Ihrem Training verbrannten Kalorien an.
- **TEMPO (PACE):** Zeigt die Anzahl an Minuten an, die Sie beim aktuellen Tempo benötigen, um eine Meile zu gehen oder zu laufen.
- **HERZFREQUENZ (HEART RATE):** Dargestellt in Herzschläge pro Minute bzw. BPM („beats per minute“). Dient der Kontrolle Ihrer Herzfrequenz (wird angezeigt, wenn beide Hände an den Pulsgriffen sind).
- **KALORIEN/STUNDE:** Zeigt die Anzahl an Kalorien an, die Sie bei Ihrem aktuellen Tempo und der aktuellen Steigung pro Stunde verbrennen.
- **TRACK:** Verfolgt den Fortschritt auf einer simulierten Laufbahn. Alle 50 Meter leuchtet ein weiteres Segment auf.

## ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte auf der Laufmatte befinden, die den Betrieb des Geräts behindern könnten.
- 2) Verbinden Sie das Stromkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Laufband EIN. (Der Ein-/Ausrichter befindet sich neben dem Netzkabel.)
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplatten.
- 4) Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung, und stellen Sie sicher, dass er sich beim Laufen nicht lösen kann.
- 5) Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in das Schlüsselloch an der Konsole ein.
- 6) Sie haben zwei Möglichkeiten, mit dem Training zu beginnen:

### A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen. Zeit, Strecke und Kalorien beginnen alle bei Null. ODER...

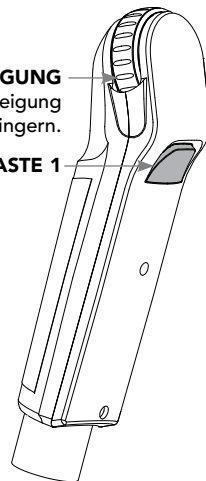
### B) PROGRAMM ODER ZIEL WÄHLEN

- 1) Wählen Sie Ihren NUTZER, indem Sie die Auswahltaste für Ziel/Training drehen und drücken, sobald der gewünschte NUTZER angezeigt wird.
- 2) Wählen Sie Ihr GEWICHT, indem Sie die Auswahltaste für Ziel/Training drehen und drücken, sobald das gewünschte GEWICHT angezeigt wird.
- 3) Wählen Sie Ihr PROGRAMM, indem Sie die Auswahltaste für Ziel/Training drehen und drücken, sobald das gewünschte PROGRAMM angezeigt wird.
- 4) Wählen Sie eine EINSTELLUNG, indem Sie die Auswahltaste für Ziel/Training drehen und drücken, sobald die gewünschte EINSTELLUNG angezeigt wird.
- 5) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.



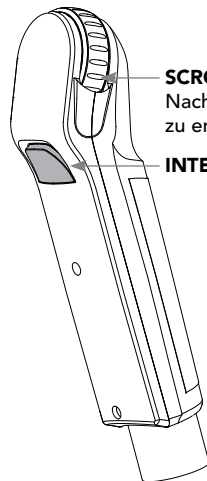
**SCROLLRAD FÜR DIE STEIGUNG**  
Nach vorne/hinten drehen, um die Steigung zu erhöhen/verringern.

**INTERVALLTASTE 1**



**SCROLLRAD FÜR DIE GESCHWINDIGKEIT**  
Nach vorne/hinten drehen, um die Geschwindigkeit zu erhöhen/verringern.

**INTERVALLTASTE 2**



## SO PROGRAMMIEREN UND VERWENDEN SIE DIE INTERVALLTASTEN

Die programmierbaren Tasten an den Pulsgriffen sind darauf ausgelegt, dieses Gerät an Ihre Trainingsvorlieben anzupassen.

Mit den **LINKEN** und **RECHTEN INTERVALLTASTEN** können Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen programmiert werden.

Um die **INTERVALLTASTEN** zu programmieren, **wählen Sie einen Benutzer**, starten Sie das Gerät, stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung ein und halten Sie die gewünschte **INTERVALLTASTE** drei Sekunden lang gedrückt, bis das Laufband einen Piepton ausgibt.

Nun ist die **INTERVALLTASTE** mit Ihren Einstellungen programmiert. Nach dem Programmieren der **INTERVALLTASTE** wird die Einstellung für diesen Benutzer so lange gespeichert, bis eine neue Programmierung vorgenommen wird.

Wenn die **INTERVALLTASTE** nun gedrückt wird, ändern sich Geschwindigkeit und Steigung des Laufbands in die für diese Taste programmierten Einstellungen.

Am häufigsten werden diese Tasten für Intervalltrainings genutzt. Es empfiehlt sich, eine der **INTERVALLTASTEN** für Segmente mit hoher Intensität zu programmieren und die anderen für Erholungssegmente.

Häufig wird auch eine **INTERVALLTASTE** zum Aufwärmen, eine zum Abwärmen und eine mit den gewünschten Trainingseinstellungen programmiert.

Diese Tasten ermöglichen es Ihnen, die Einstellungen Ihres Laufbands an Ihre persönlichen Trainingsvorlieben anzupassen.

## TRAININGSPROFILE



**1) MANUELL:** Sie haben alles selber in der Hand, vom Start bis zum Ziel. Dieses Programm umfasst ein Basistraining ohne vorgegebene Einstellungen, sodass Sie das Gerät jederzeit manuell anpassen können. Das Programm beginnt mit einer Steigung von 0 und einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h.



**2) STRECKE:** Verschieben Sie die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit mit 13 verschiedenen Streckentrainings. Wählen Sie aus den Zielen über 1 Meile, 2 Meilen, 5 km, 5 Meilen, 10 km, 8 Meilen, 15 km, 10 Meilen, 20 km, Halbmarathon, 15 Meilen, 20 Meilen und Marathon. Sie bestimmen Ihr Level.

Alle Steigungsänderungen und Segmente entsprechen 0,16 km.

| Segment  | Aufwärmen | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     |
|----------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Strecke  | 0,16km    | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km |
| Stufe 1  | 0         | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Stufe 2  | 0         | 0,5    | 1      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      |
| Stufe 3  | 0,5       | 1      | 1,5    | 3,5    | 1,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 4      | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 1,5    | 3,5    |
| Stufe 4  | 0,5       | 1      | 1,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 3      | 4      | 3      | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    |
| Stufe 5  | 1         | 1,5    | 2      | 4      | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4,5    | 3      | 4      | 3      | 4      | 2      | 4      |
| Stufe 6  | 1         | 1,5    | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      |
| Stufe 7  | 1,5       | 2      | 2,5    | 4,5    | 2,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 5      | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 2,5    | 4,5    |
| Stufe 8  | 1,5       | 2      | 2,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 4      | 5      | 4      | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    |
| Stufe 9  | 2         | 2,5    | 3      | 5      | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5,5    | 4      | 5      | 4      | 5      | 3      | 5      |
| Stufe 10 | 2         | 2,5    | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 4,5    | 5,5    | 4,5    | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      |



**3) KALORIEN (CALORIES):** Setzen Sie sich Ziele bei der Kalorienverbrennung von 20 bis 980 Kalorien in Schritten von 20 Kalorien. Sie bestimmen Ihr Level, um im Trainingsbereich der Fettverbrennung verbleiben.

Alle Steigungsänderungen und Segmente entsprechen 20 Kalorien.

| Segment  | Aufwärmen | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     |
|----------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Kalorien | 20 Kal    | 20 Kal | 20 kal | 20 Kal | 20 Kal | 20 Kal | 20 Kal | 20 Kal | 20 Kal | 20 Kal | 20 Kal | 20 Kal | 20 Kal | 20 Kal | 20 Kal | 20 Kal |
| Stufe 1  | 0         | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Stufe 2  | 0         | 0,5    | 1      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      |
| Stufe 3  | 0,5       | 1      | 1,5    | 3,5    | 1,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 4      | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 1,5    | 3,5    |
| Stufe 4  | 0,5       | 1      | 1,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 3      | 4      | 3      | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    |
| Stufe 5  | 1         | 1,5    | 2      | 4      | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4,5    | 3      | 4      | 3      | 4      | 2      | 4      |
| Stufe 6  | 1         | 1,5    | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      |
| Stufe 7  | 1,5       | 2      | 2,5    | 4,5    | 2,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 5      | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 2,5    | 4,5    |
| Stufe 8  | 1,5       | 2      | 2,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 4      | 5      | 4      | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    |
| Stufe 9  | 2         | 2,5    | 3      | 5      | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5,5    | 4      | 5      | 4      | 5      | 3      | 5      |
| Stufe 10 | 2         | 2,5    | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 4,5    | 5,5    | 4,5    | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      |





4) **FETTVERBRENNUNG:** Eine langsame und kontinuierliche Gewichtsabnahme ist der Schlüssel zum nachhaltigen Erfolg. Dieses Programm fördert die Gewichtsabnahme, indem Geschwindigkeit und Steigung erhöht oder verringert werden, während Sie im Trainingsbereich der Fettverbrennung verbleiben.

Steigungsänderungen und -segmente werden alle 30 Sekunden wiederholt.

| Segment  |                        | Aufwärmen | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       |      |      |
|----------|------------------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------|------|
| Zeit     |                        | 4:00 Min. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. |      |      |
| Stufe 1  | Steigung               | 0         | 0,5     | 1,5     | 2       | 2,5     | 3       | 3,5     | 4       | 3,5     | 3    | 2,5  |
|          | Geschwindigkeit (mph)  | 0,5       | 1,5     | 2       | 2,5     | 3       | 3,5     | 4       | 3,5     | 3       | 2,5  | 2    |
|          | Geschwindigkeit (km/h) | 0,8       | 2,4     | 3,2     | 4       | 4,8     | 5,6     | 6,4     | 5,6     | 4,8     | 4    | 4    |
| Stufe 2  | Steigung               | 0         | 0,5     | 1,5     | 1,5     | 1       | 0,5     | 1       | 0,5     | 1       | 1,5  | 2    |
|          | Geschwindigkeit (mph)  | 0,5       | 1,9     | 2,5     | 3       | 3,5     | 4       | 4,5     | 4       | 3,5     | 3    | 3    |
|          | Geschwindigkeit (km/h) | 0,8       | 3       | 4       | 4,8     | 5,6     | 6,4     | 7,2     | 6,4     | 5,6     | 4,8  | 4,8  |
| Stufe 3  | Steigung               | 0,5       | 1       | 2       | 2       | 1,5     | 1       | 1       | 1       | 1,5     | 2    | 2    |
|          | Geschwindigkeit (mph)  | 0,5       | 2,3     | 3       | 3,5     | 4       | 4,5     | 5       | 4,5     | 4       | 3,5  | 3    |
|          | Geschwindigkeit (km/h) | 0,8       | 3,7     | 4,8     | 5,6     | 6,4     | 7,2     | 8       | 7,2     | 6,4     | 5,6  | 5,6  |
| Stufe 4  | Steigung               | 0,5       | 1       | 2       | 2       | 1,5     | 1       | 1       | 1       | 1,5     | 2    | 2    |
|          | Geschwindigkeit (mph)  | 1         | 2,6     | 3,5     | 4       | 4,5     | 5       | 5,5     | 5       | 4,5     | 4    | 4    |
|          | Geschwindigkeit (km/h) | 1,6       | 4,2     | 5,6     | 6,4     | 7,2     | 8       | 8,8     | 8       | 7,2     | 6,4  | 6,4  |
| Stufe 5  | Steigung               | 1         | 1,5     | 2,5     | 2,5     | 2       | 1,5     | 1,5     | 1,5     | 2       | 2,5  | 2,5  |
|          | Geschwindigkeit (mph)  | 1         | 3       | 4       | 4,5     | 5       | 5,5     | 6       | 5,5     | 5       | 4,5  | 4,5  |
|          | Geschwindigkeit (km/h) | 1,6       | 4,8     | 6,4     | 7,2     | 8       | 8,8     | 9,6     | 8,8     | 8       | 7,2  | 7,2  |
| Stufe 6  | Steigung               | 1         | 1,5     | 2,5     | 2,5     | 2       | 1,5     | 1,5     | 1,5     | 2       | 2,5  | 2,5  |
|          | Geschwindigkeit (mph)  | 1         | 3,4     | 4,5     | 5       | 5,5     | 6       | 6,5     | 6       | 5,5     | 5    | 5    |
|          | Geschwindigkeit (km/h) | 1,6       | 5,4     | 7,2     | 8       | 8,8     | 9,6     | 10,4    | 9,6     | 8,8     | 8    | 8    |
| Stufe 7  | Steigung               | 1,5       | 2       | 3       | 3       | 2,5     | 2       | 2       | 2       | 2,5     | 3    | 3    |
|          | Geschwindigkeit (mph)  | 1,4       | 3,8     | 5       | 5,5     | 6       | 6,5     | 7       | 6,5     | 6       | 5,5  | 5,5  |
|          | Geschwindigkeit (km/h) | 2,2       | 6,1     | 8       | 8,8     | 9,6     | 10,4    | 11,2    | 10,4    | 9,6     | 8,8  | 8,8  |
| Stufe 8  | Steigung               | 1,5       | 2       | 3       | 3       | 2,5     | 2       | 2       | 2       | 2,5     | 3    | 3    |
|          | Geschwindigkeit (mph)  | 1,4       | 4,1     | 5,5     | 6       | 6,5     | 7       | 7,5     | 7       | 6,5     | 6    | 6    |
|          | Geschwindigkeit (km/h) | 2,2       | 6,6     | 8,8     | 9,6     | 10,4    | 11,2    | 12      | 11,2    | 10,4    | 9,6  | 9,6  |
| Stufe 9  | Steigung               | 2         | 2,5     | 3,5     | 3,5     | 3       | 2,5     | 2,5     | 2,5     | 3       | 3,5  | 3,5  |
|          | Geschwindigkeit (mph)  | 1,4       | 4,5     | 6       | 6,5     | 7       | 7,5     | 8       | 7,5     | 7       | 6,5  | 6,5  |
|          | Geschwindigkeit (km/h) | 2,2       | 7,2     | 9,6     | 10,4    | 11,2    | 12      | 12,8    | 12      | 11,2    | 10,4 | 10,4 |
| Stufe 10 | Steigung               | 2         | 2,5     | 3,5     | 3,5     | 3       | 2,5     | 2,5     | 2,5     | 3       | 3,5  | 3,5  |
|          | Geschwindigkeit (mph)  | 1,4       | 4,9     | 6,5     | 7       | 7,5     | 8       | 8,5     | 8       | 7,5     | 7    | 7    |
|          | Geschwindigkeit (km/h) | 2,2       | 7,8     | 10,4    | 11,2    | 12      | 12,8    | 13,6    | 12,8    | 12      | 11,2 | 11,2 |



5) **ANSTIEG:** Simuliert ein Lauftraining mit Anstieg und Abstieg. Dieses Programm stärkt die Muskulatur und verbessert die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit.

Steigungsänderungen und -segmente werden alle 30 Sekunden wiederholt.

| Segment  |  | Aufwärmen | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       | 9       | 10      |     |
|----------|--|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|
| Zeit     |  | 4:00 Min. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. |     |
| Stufe 1  |  | 0         | 0       | 1       | 1,5     | 2       | 2,5     | 3       | 3       | 2,5     | 2       | 1,5     | 1   |
| Stufe 2  |  | 0         | 0       | 1,5     | 2       | 2,5     | 3       | 3,5     | 3,5     | 3       | 2,5     | 2       | 1,5 |
| Stufe 3  |  | 0         | 1       | 2       | 2,5     | 3       | 3,5     | 4       | 4       | 3,5     | 3       | 2,5     | 2   |
| Stufe 4  |  | 0         | 1,5     | 2,5     | 3       | 3,5     | 4       | 4,5     | 4,5     | 4       | 3,5     | 3       | 2,5 |
| Stufe 5  |  | 0         | 1,5     | 3       | 3,5     | 4       | 4,5     | 5       | 5       | 4,5     | 4       | 3,5     | 3   |
| Stufe 6  |  | 0         | 1,5     | 3,5     | 4       | 4,5     | 5       | 5,5     | 5,5     | 5       | 4,5     | 4       | 3,5 |
| Stufe 7  |  | 0         | 1,5     | 4       | 4,5     | 5       | 5,5     | 6       | 6       | 5,5     | 5       | 4,5     | 4   |
| Stufe 8  |  | 0         | 2       | 4,5     | 5       | 5,5     | 6       | 6,5     | 6,5     | 6       | 5,5     | 5       | 4,5 |
| Stufe 9  |  | 0         | 2       | 5       | 5,5     | 6       | 6,5     | 7       | 7       | 6,5     | 6       | 5,5     | 5   |
| Stufe 10 |  | 0         | 2       | 5,5     | 6       | 6,5     | 7       | 7,5     | 7,5     | 7       | 6,5     | 6       | 5,5 |





**6) ZIELHERZFREQUENZ:** Dieses Programm wurde zur Verbesserung der allgemeinen kardiovaskulären Fitness entwickelt. Sie stellen einfach Ihre Zielherzfrequenz ein. Das Programm überwacht Ihre Herzfrequenz und passt die Trainingsintensität an, um die Herzfrequenz während des Trainings im vorgegebenen Bereich zu halten. Diese Methode hat sich als hilfreich erwiesen, Gewichtsabnahme und Fitnessziele zu optimieren. Hierfür ist jedoch ein Brustgurt erforderlich, der während des Programms getragen werden muss. Nachfolgend wird erläutert, wie Sie Ihre Zielherzfrequenz berechnen.

**Ermittlung Ihres Zielherzfrequenzbereichs**

Um die richtige Intensität für Ihr Training zu finden, müssen Sie Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln (max. HF = 220 – Alter). Diese auf dem Alter basierte Methode bietet einen ungefähren Durchschnittswert, der auf den Großteil aller Personen und vor allem auf solche zutrifft, die gerade mit dem Herzfrequenztraining begonnen haben.

Der genaueste Weg zur Bestimmung Ihrer individuellen maximalen Herzfrequenz besteht darin, bei einem Kardiologen oder Trainingsphysiologen einen klinischen Maximalbelastungstest durchführen zu lassen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, Übergewicht haben, seit einigen Jahren nicht trainiert haben oder in Ihrer Familie Herzkrankheiten aufgetreten sind, sind dies Kriterien für einen klinischen Test.

Der folgenden Tabelle entnehmen Sie Beispiele für den Herzfrequenzbereich einer 30 Jahre alten Person, die mit 5 verschiedenen Herzfrequenzbereichen trainiert. Beispiel: Die maximale Herzfrequenz einer 30 Jahre alten Person lautet 220 – 30 = 190 bpm. Das ergibt für 90 % der max. HF einen Wert von 190 × 0,9 = 171 bpm.

**Zusätzliche Hinweise zur Zielherzfrequenz:**

- 1). Die Steigung des Laufbands verstellt sich automatisch, um Sie in die Nähe Ihrer angegebenen Herzfrequenz zu bringen.
- 2). Wenn keine Herzfrequenz ermittelt werden kann, verändert das Gerät die Steigung nicht.
- 3). Wenn Ihre Herzfrequenz auf über 25 Schläge über Ihrem Zielbereich ansteigt, schaltet sich das Programm ab.

| Zielherzfrequenzzone            | Trainingsdauer | Beispiel ZHF (Alter 30) | Ihre ZHF | Empfohlen für   |
|---------------------------------|----------------|-------------------------|----------|---|
| <b>SEHR HART</b><br>90 – 100 %  | < 5 min        | 171 – 190 BPM           |          | Trainierte Personen für athletisches Training             |
| <b>HART</b><br>80 – 90 %        | 2 – 10 min     | 152 – 171 BPM           |          | Kürzere Trainingseinheiten                                |
| <b>MODERAT</b><br>70 – 80 %     | 10 – 40 min    | 133 – 152 BPM           |          | Mittellange Trainingseinheiten                            |
| <b>LEICHT</b><br>60 – 70 %      | 40 – 80 min    | 114 – 133 BPM           |          | Längere und häufig wiederholte kürzere Trainingseinheiten |
| <b>SEHR LEICHT</b><br>50 – 60 % | 20 – 40 min    | 104 – 114 BPM           |          | Gewichtsmanagement und aktive Erholung                    |



**7) MEINE ERSTEN 5 KM:** Dieses 9-wöchige Programm richtet sich an unerfahrene Läufer, die zum ersten Mal einen 5-km-Lauf absolvieren oder einfach nur eine Trainingsroutine starten möchten. Es wurde speziell dazu entworfen, Motivation und Interesse aufrechtzuerhalten, Kraft aufzubauen, Ausdauer zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken, damit Sie sich den ersten 5-km-Lauf wirklich zutrauen und schaffen werden.

| Woche | Training #1         | Training #2         | Training #3         | Woche | Training #1         | Training #2         | Training #3         |
|-------|---------------------|---------------------|---------------------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 4     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen |
|       | 1 min joggen        | 1 min joggen        | 1 min joggen        |       | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    |
|       | 1,5 min gehen       | 1,5 min gehen       | 1,5 min gehen       |       | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   |
|       | 1 min joggen        | 1 min joggen        | 1 min joggen        |       | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    |
|       | 1,5 min gehen       | 1,5 min gehen       | 1,5 min gehen       |       | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   |
|       | 1 min joggen        | 1 min joggen        | 1 min joggen        |       | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    |
|       | 1,5 min gehen       | 1,5 min gehen       | 1,5 min gehen       |       | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   |
|       | 1 min joggen        | 1 min joggen        | 1 min joggen        |       | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    |
|       | 1,5 min gehen       | 1,5 min gehen       | 1,5 min gehen       |       | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  |
|       | 1 min joggen        | 1 min joggen        | 1 min joggen        |       |                     |                     |                     |
| 2     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    |
|       | 2 Minuten gehen     | 2 Minuten gehen     | 2 Minuten gehen     |       | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    |
|       | 2 Minuten gehen     | 2 Minuten gehen     | 2 Minuten gehen     |       | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    |
|       | 2 Minuten gehen     | 2 Minuten gehen     | 2 Minuten gehen     |       | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    |
|       | 2 Minuten gehen     | 2 Minuten gehen     | 2 Minuten gehen     |       | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       |                     |                     |                     |
| 3     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 6     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    | 5 Minuten joggen    |
|       | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   |       | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     |
|       | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    |       | 8 Minuten joggen    | 10 Minuten joggen   | 10 Minuten joggen   |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       | 3 Minuten gehen     | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  |
|       | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   |       | 5 Minuten joggen    |                     |                     |
|       | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    |       | 5 Minuten abwärmen  |                     |                     |
|       | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     |       |                     |                     |                     |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       |                     |                     |                     |
|       | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  |       |                     |                     |                     |
| 4     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 7     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       | 25 Minuten joggen   | 25 Minuten joggen   | 25 Minuten joggen   |
|       | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   |       | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  |
|       | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    |       |                     |                     |                     |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       |                     |                     |                     |
|       | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   |       |                     |                     |                     |
|       | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    |       |                     |                     |                     |
|       | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     |       |                     |                     |                     |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       |                     |                     |                     |
|       | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  |       |                     |                     |                     |
| 5     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 8     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       | 28 Minuten joggen   | 28 Minuten joggen   | 28 Minuten joggen   |
|       | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   |       | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  |
|       | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    |       |                     |                     |                     |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       |                     |                     |                     |
|       | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   |       |                     |                     |                     |
|       | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    |       |                     |                     |                     |
|       | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     |       |                     |                     |                     |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       |                     |                     |                     |
|       | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  |       |                     |                     |                     |
| 6     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 9     | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen | 5 Minuten aufwärmen |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       | 30 Minuten joggen   | 30 Minuten joggen   | 30 Minuten joggen   |
|       | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   |       | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  |
|       | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    |       |                     |                     |                     |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       |                     |                     |                     |
|       | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   | 1,5 Minuten gehen   |       |                     |                     |                     |
|       | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    | 3 Minuten joggen    |       |                     |                     |                     |
|       | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     | 3 Minuten gehen     |       |                     |                     |                     |
|       | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  | 1,5 Minuten joggen  |       |                     |                     |                     |
|       | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  | 5 Minuten abwärmen  |       |                     |                     |                     |

Die Geschwindigkeit zum Aufwärmen und Abwärmen beträgt 1,6 km/h oder 75 % der Gehgeschwindigkeit, je nachdem, welcher Wert größer ist.

Die Geschwindigkeit zum Aufwärmen und Abwärmen beträgt 1,6 km/h oder 75 % der Gehgeschwindigkeit, je nachdem, welcher Wert größer ist.





- 8) **BENUTZERDEFINIERT:** Mit diesem Programm können Sie Ihr perfektes Training aus einer Kombination von Geschwindigkeit, Steigung, Zeit oder Strecke zusammenstellen und wiederverwenden. Eine ultimative maßgeschneiderte, selbstprogrammierbare Lösung. Das Programm basiert auf Zeit- und Streckenzielen.

## SO SETZEN SIE DIE KONSOLE ZURÜCK

Halten Sie die Taste STOPP 3 Sekunden lang gedrückt.

## BEENDEN DES TRAININGS

Nach Abschluss des Trainings gibt das Gerät einen Piepton aus. Ihre Trainingsinformationen werden noch 30 Sekunden lang auf der Konsole angezeigt und dann zurückgesetzt.

## CD/MP3 PLAYER UND BLUETOOTH-LAUTSPRECHER

- 1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene AUDIOADAPTERKABEL an der AUDIO-IN-BUCHSE oben rechts an der Konsole an und verbinden Sie es mit dem Kopfhöreranschluss Ihres CD/MP3 Players.
- 2) Verwenden Sie die Tasten Ihres CD/MP3 PLAYERS, um Einstellungen und Lautstärke anzupassen.
- 3) Entfernen Sie das AUDIOADAPTERKABEL, wenn Sie es nicht benötigen.
- 4) Wenn Sie die LAUTSPRECHER nicht verwenden möchten, können Sie Ihre Kopfhörer an die KOPFHÖRERBUCHSE an der rechten Konsolenseite anschließen.
- 5) Um Ihr Gerät mit den Bluetooth-Lautsprechern zu verbinden, öffnen Sie Ihre Bluetooth-Einstellungen, aktivieren Sie Bluetooth, wählen Sie die Horizon MODELNUMMER in der Liste aus und wählen Sie VERBINDEN (CONNECT).

# MONTAGE



## ⚠ WAARSCHUWING

Er zijn verschillende stappen tijdens het montageproces waarbij speciale aandacht vereist is. Het is erg belangrijk om de montage-instructies te volgen en ervoor te zorgen dat het product correct wordt gemonteerd om het risico op letsel te verminderen. Zorg ervoor dat alle onderdelen stevig zijn vastgedraaid voordat u de apparatuur gebruikt zodat de apparatuur stabiel en structureel in orde is.

Zoek voor u verder gaat het serienummer van de loopband, dat zich bevindt op een witte barcode-sticker in de buurt van de aan-/uitschakelaar, en voer het hieronder in.

VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

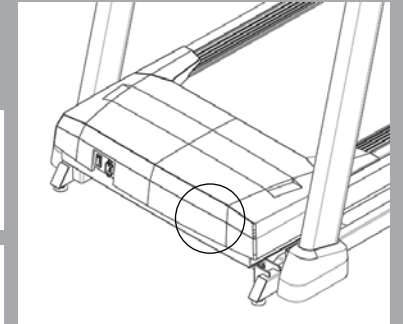
SERIENUMMER:

TM

MODELNAAM: HORIZON

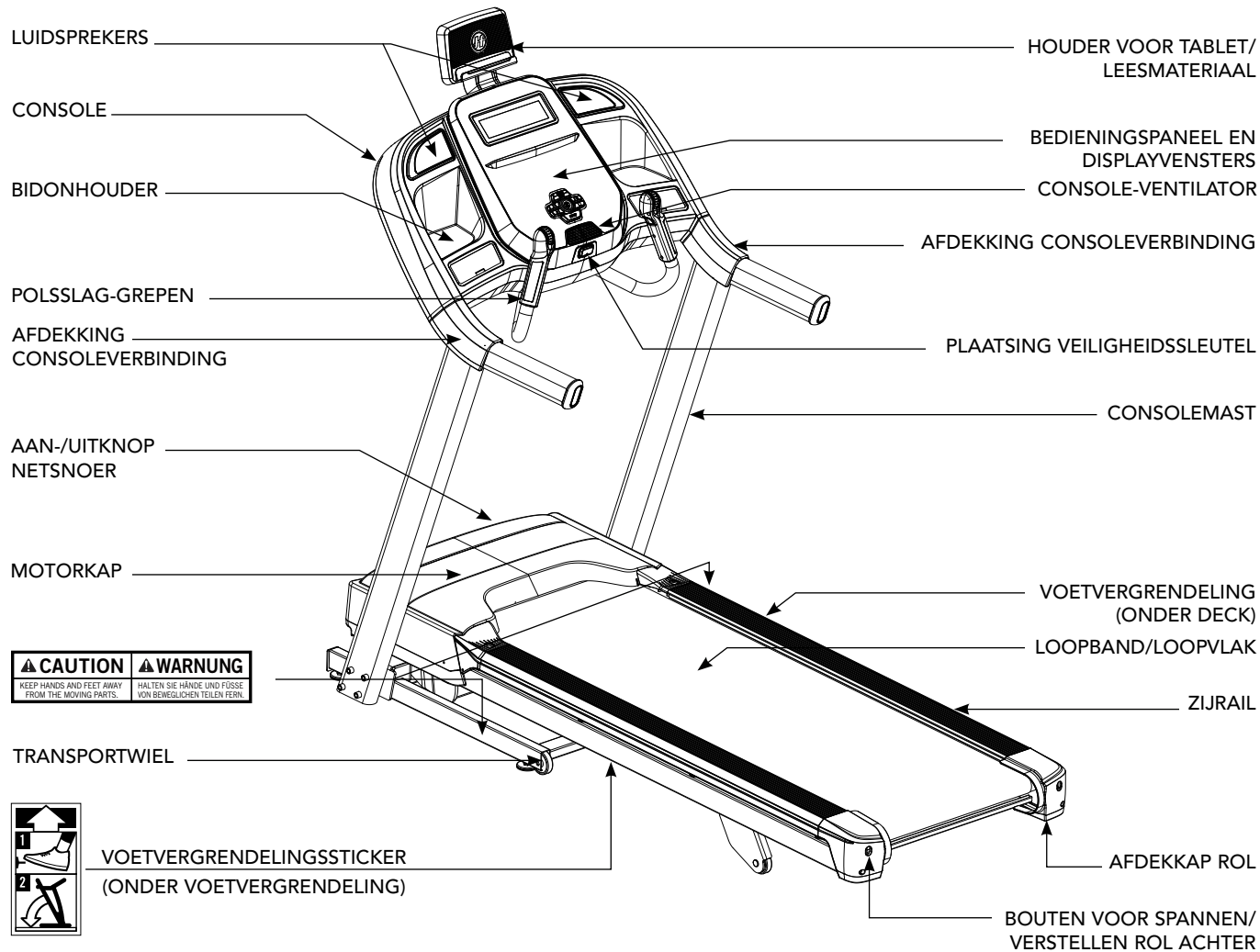
LOOPBAND

## LOCATIE SERIENUMMER



» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafspraak.





## MEEGELEVERD GEREEDSCHAP: VOOR MONTAGE

- 6 mm T-sleutel
- 6 mm L-sleutel
- 5 mm L-sleutel
- Schroevendraaier

## MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 basisframe
- 1 consoleset
- 2 consolemasten
- 1 tablethouder
- 1 hardware-kit
- 1 veiligheidssleutel
- 1 Audio-adaptorkabel
- 1 fles siliconengel (voor 2 toepassingen)
- 1 borstband met Bluetooth
- 2 polsslag-grepen

## HULP NODIG?

Als u vragen hebt of onderdelen mist, kunt u contact opnemen met de Technische Klantenservice.

## UITPAKKEN

Zet de doos van de loopband op een vlakke ondergrond. We raden je aan je vloer ergens mee te beschermen. Wees **VOORZICHTIG** bij het hanteren en transporteren van deze unit. Open de doos nooit als deze op zijn kop of op zijn kant ligt. Deze unit niet optillen of transporteren als de rode transportbanden eenmaal verwijderd zijn, tenzij het toestel geheel gemonteerd en rechtop opgeklapt is, met de vergrendeling vast. Pak deze unit uit en monteer deze waar hij gebruikt gaat worden. De loopband in de verpakking is uitgerust met gasveren onder hoge druk die bij verkeerd gebruik kunnen openspringen. Pak nooit enig deel van het hellingsframe vast om de loopband op te tillen of te verplaatsen. Transporteer het toestel **ALLEEN** op de grond en **ALLEEN** nadat het toestel volledig is gemonteerd en rechtop is opgeklapt met de vergrendeling vastgezet.

## WAARSCHUWING

PROBEER DE LOOPBAND NIET OP TE TILLEN! Verplaats of til de loopband niet uit de verpakking tot dit in de montage-instructies wordt gespecificeerd. U mag de plastic verpakking van de consolemasten verwijderen.

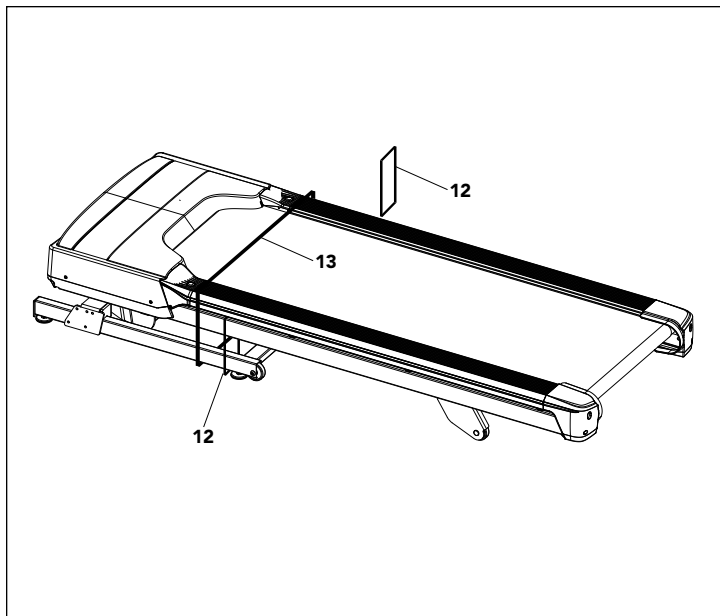
## WAARSCHUWING

HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!

LET OP: Controleer tijdens iedere stap van de montage of **ALLE** bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid voor u **WELKE** bout dan ook volledig vastdraait.

LET OP: het aanbrengen van een beetje vet kan helpen bij de installatie van onderdelen. Wij raden u aan hiervoor lithium-fietsvet te gebruiken.

## UITPAKKEN



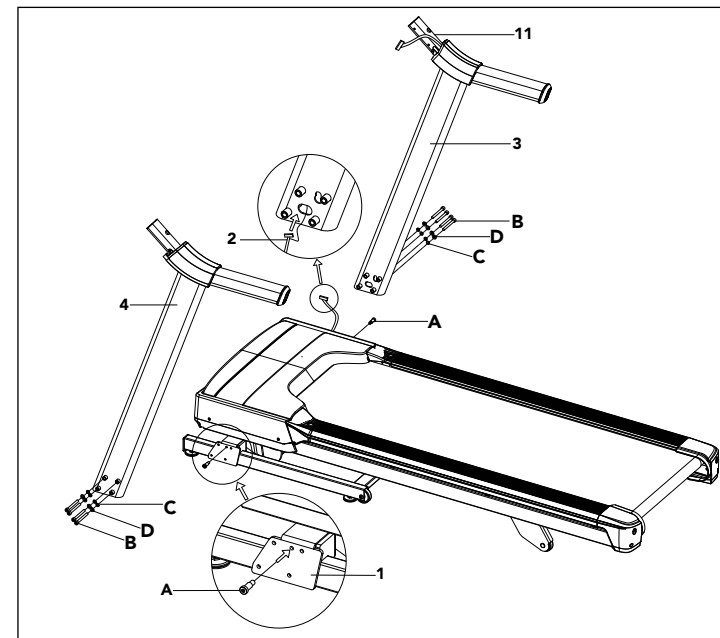
- A Knip de gele transportbanden door en verwijder de consolemasten en andere componenten uit de doos.
- B Nadat de loopband op een vlakke vloer is geplaatst, knipt u de **KABELBINDERS (12)** aan de linker- en rechterkant los.
- C Knip de **RODE TRANSPORTBANDEN (13)** door om te voorkomen dat het loopvlak aan het opklapbare frame wordt vastgemaakt.

**LET OP:** Zodra de rode transportband(en) zijn doorgeknipt, mag u de loopband NIET optillen, ondersteboven zetten of op zijn kant zetten. De loopband beschikt over gasveren onder hoge druk die open kunnen springen en mogelijk letsel kunnen veroorzaken. Transporteer het toestel ALLEEN op de grond en ALLEEN nadat het toestel volledig is gemonteerd en rechtop is opgeklapt met de vergrendeling vastgezet.

- D Til het loopvlak voorzichtig aan de achterzijde op om alle materialen van onder het loopvlak te verwijderen. Draai de loopband niet op zijn kant en til de loopband niet vanaf de voorkant op.

## MONTAGE STAP 1

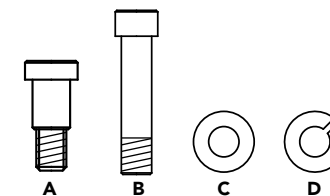
| MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 1 |                    |              |        |
|------------------------------|--------------------|--------------|--------|
| ONDERDEEL                    | TYPE               | OMSCHRIJVING | AANTAL |
| A                            | RECHTE GELEIDEBOUT | M8           | 2      |
| B                            | BOUT               | M8           | 8      |
| C                            | PLATTE RING        | Ø8.2         | 8      |
| D                            | VEERRING           | Ø8.2         | 8      |



- A Open **HARDWARE (MONTAGEMATERIAAL) VOOR STAP 1**.
- B Plaats de **RECHTE GELEIDEBOUT (A)** in de **BEUGEL VAN HET BASISFRAME (1)** en draai volledig vast.
- C Bevestig de **GELEIDEDRAAD** aan de onderkant van de **CONSOLEKABEL (2)**. Trek de **GELEIDEDRAAD** door de **RECHTER CONSOLEMAST (3)**. Nadat u de draad door de mast hebt getrokken, moet de bovenzijde van de **CONSOLEKABEL (2)** zich bevinden op de **BEVESTIGINGSBEUGEL (11)**.
- D Bevestig de **RECHTER CONSOLE MAST (3)** aan de **BEUGEL VAN HET BASISFRAME (1)** met **4 BOUTEN (B)**, **4 PLATTE RINGEN (C)** EN **4 VEERRINGEN (D)**.
- E Herhaal **STAP D** aan de **LINKERKANT**.

**LET OP:** Zorg dat de consolekabel niet beklemd raakt als u de rechter consolemast bevestigt.

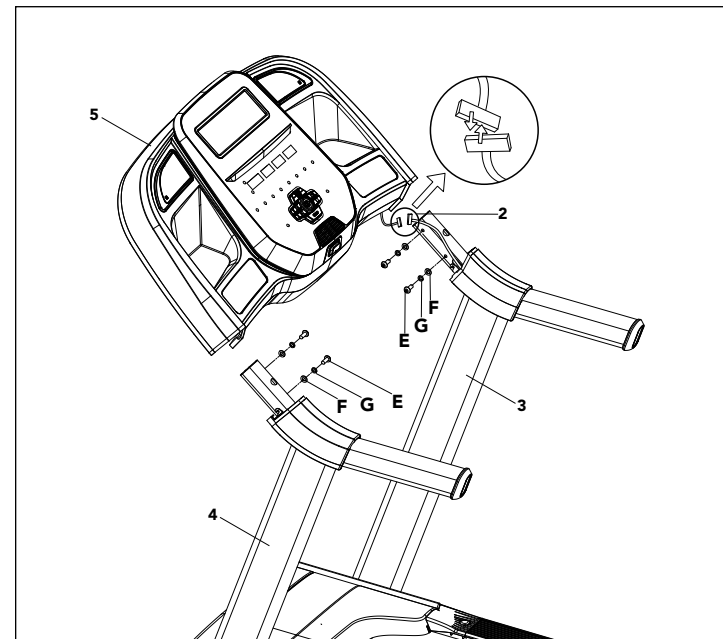
**LET OP:** Draai de bouten niet volledig vast tot het einde van **STAP 2**.





## MONTAGE STAP 2

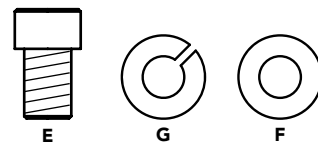
| MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 2 |             |              |        |
|------------------------------|-------------|--------------|--------|
| ONDERDEEL                    | TYPE        | OMSCHRIJVING | AANTAL |
| E                            | ZESKANTBOUT | M8           | 4      |
| F                            | PLATTE RING | Ø8.2         | 4      |
| G                            | VEERRING    | Ø8.2         | 4      |



- A Open **HARDWARE VOOR STAP 2**.
- B Zet de **CONSOLE (5)** voorzichtig op de **CONSOLEMASTEN (3&4)**. De **CONSOLEKABEL (2)** is weggestopt in de **RECHTER CONSOLEMAST (3)**. Gebruik de geleidedraad om de **CONSOLEKABEL (2)** voorzichtig uit de **RECHTER CONSOLEMAST (3)** te trekken. Maak de **GELEIDEDRAAD** los en gooi deze weg. Verbind de **CONSOLEKABELS (2)**.
- C Koppel de **CONSOLE (5)** met behulp van **4 BOUTEN (E)**, **4 SPRINGVEREN (G)** en **4 PLATTE RINGEN (F)**.
- D Stop de draden voorzichtig in de **RECHTER CONSOLEMAST (3)** om schade te vermijden.

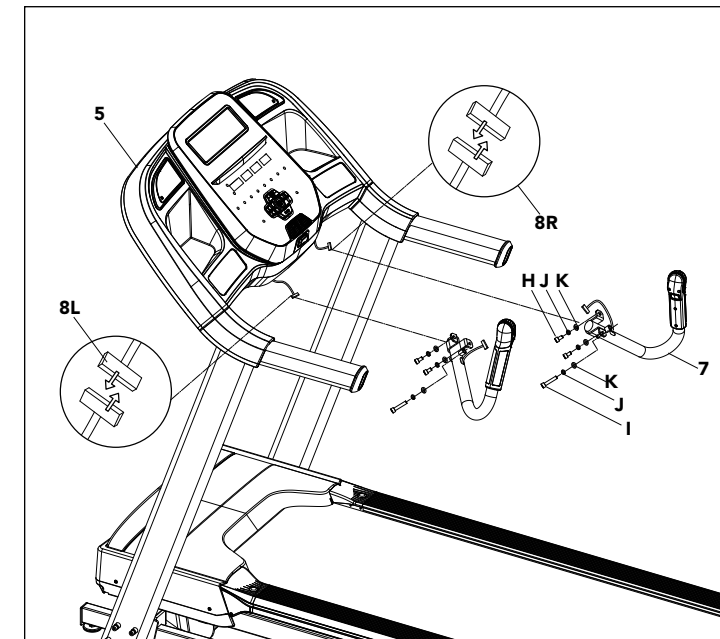
**LET OP:** Zorg dat er geen draden beklemd raken bij de montage van de console.

**LET OP:** Draai alle bouten van **STAPPEN 1 & 2** stevig vast.

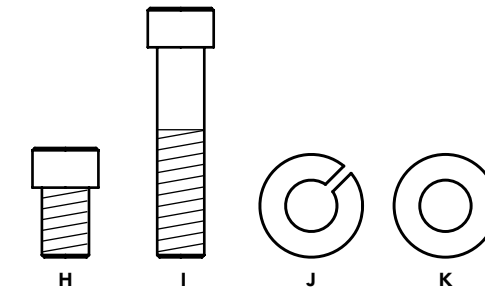


## MONTAGE STAP 3

| MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 3 |             |              |        |
|------------------------------|-------------|--------------|--------|
| ONDERDEEL                    | TYPE        | OMSCHRIJVING | AANTAL |
| H                            | BOUT        | M8           | 4      |
| I                            | BOUT        | M8           | 2      |
| J                            | VEERRING    | Ø8.2         | 6      |
| K                            | PLATTE RING | Ø8.2         | 6      |



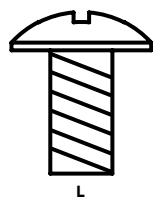
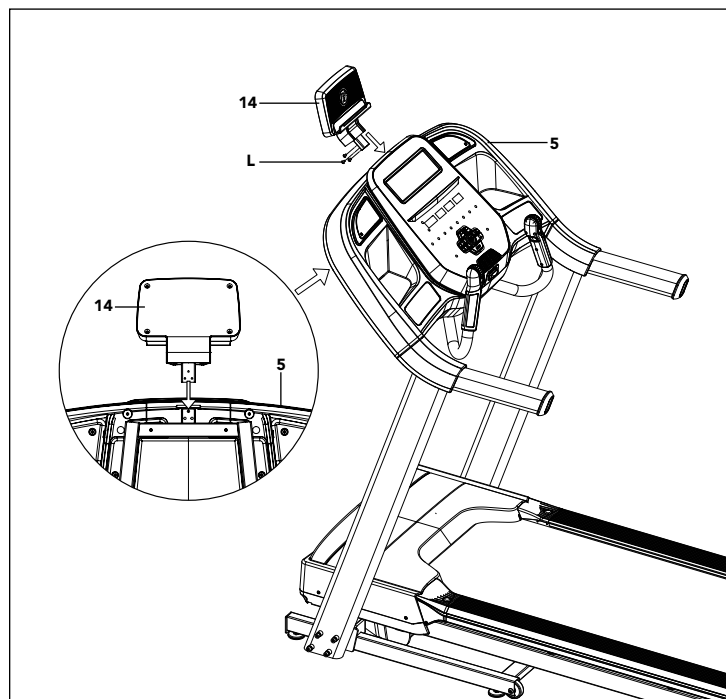
- A Open **HARDWARE VOOR STAP 3**.
- B Bevestig de **POLSSLAGGREEP RECHTS (7)** aan de onderkant van de **CONSOLE (5)** met behulp van **3 BOUTEN (H & I)**, **3 VEERRINGEN (J)** en **3 PLATTE RINGEN (K)**.
- C Sluit de **RECHTER CONSOLEKABELS (8R)** aan en stop de draden voorzichtig weg om schade te vermijden.
- D Herhaal **STAP B** aan de **LINKERKANT**.
- E Sluit de **LINKER CONSOLEKABELS (8L)** aan en stop de draden voorzichtig weg om schade te vermijden.



## MONTAGE STAP 4

| MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 4 |      |              |        |
|------------------------------|------|--------------|--------|
| ONDERDEEL                    | TYPE | OMSCHRIJVING | AANTAL |
| L                            | BOUT | M4           | 3      |

- A Open **HARDWARE VOOR STAP 4**.
- B Steek de **TABLETHOUDER (14)** in de opening op de **CONSOLE (5)** en bevestig met **3 BOUTEN (L)**.



### MONTAGE VOLTOOID!

Smeer het deck van de loopband voor het eerste gebruik door de instructies in het gedeelte ONDERHOUD in de LOOPBANDGIDS.

Productgewicht: 108 kg / 233 lbs.

Maximum gewicht gebruiker: 147 kg/325 lbs.

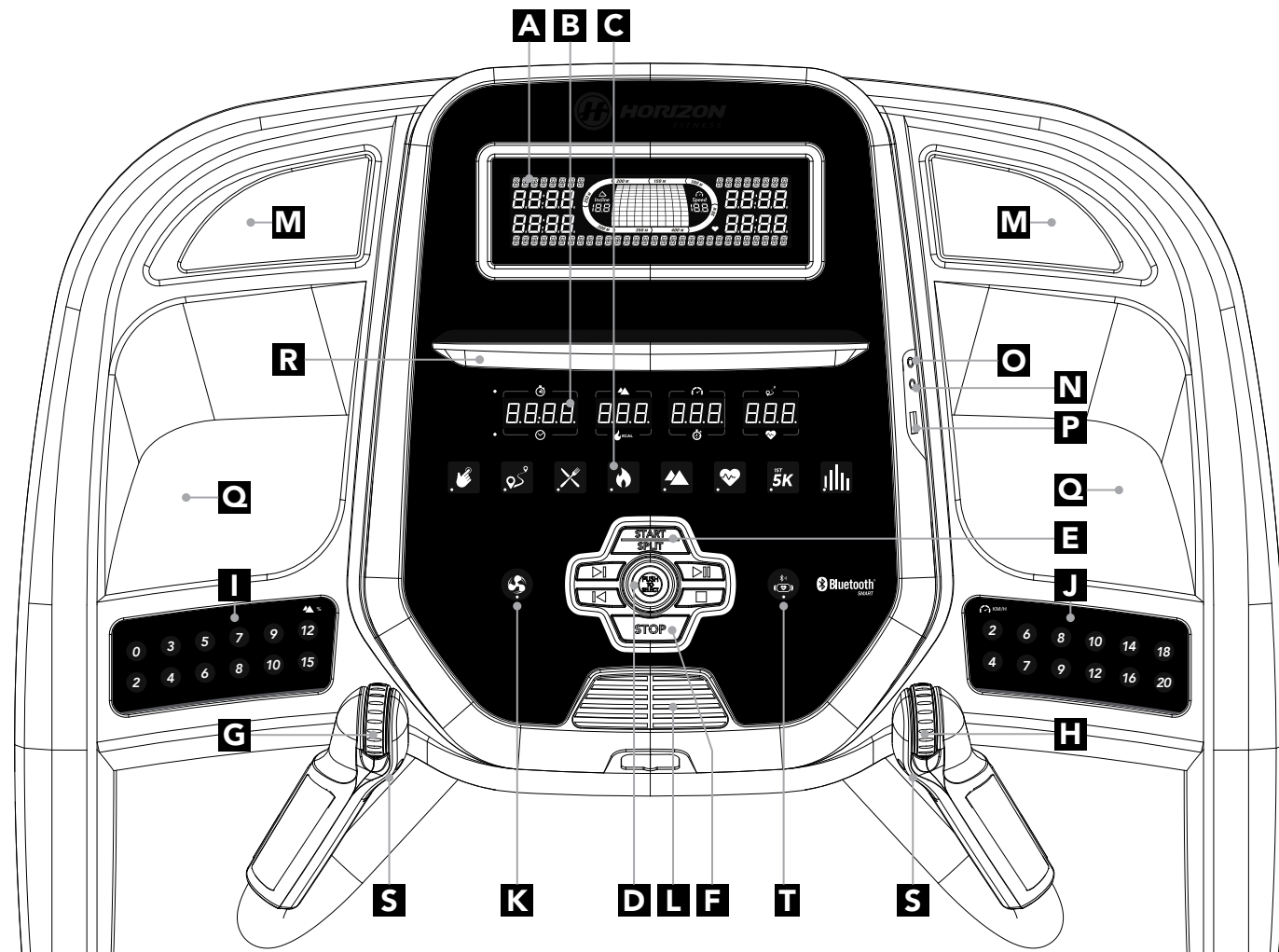
Afmetingen (L x B x H): 193 x 88 x 168 cm / 76" x 35" x 66"

# BEDIENING LOOPBAND

Dit hoofdstuk geeft uitleg over het gebruik van de console en programmering van de loopband.


Het hoofdstuk **BASISBEDIENING** in de **LOOPBANDGIDS** omvat instructies voor het volgende:

- PLAATSING VAN DE LOOPBAND
- GEBRUIK VAN DE VEILIGHEIDSSLEUTEL
- DE LOOPBAND INKLAPPEN
- DE LOOPBAND VERPLAATSEN
- DE LOOPBAND WATERPAS ZETTEN
- DE LOOPBAND AANSPANNEN
- DE LOOPBAND CENTREREN
- DE HARTSLAG-FUNCTIE GEBRUIKEN

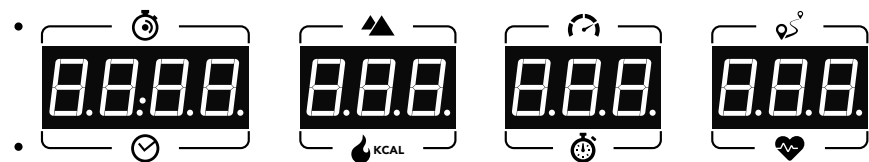
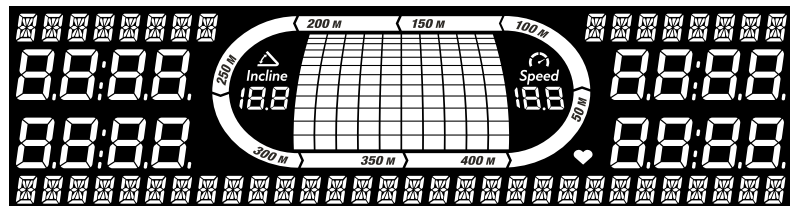


## BEDIENING CONSOLE

Let op: Op de afdekking van de console bevindt zich een dunne beschermlaag van doorzichtig plastic die vóór gebruik moet worden verwijderd.

- A) **LCD-DISPLAYVENSTERS:** Wattage, Tempo, Calorieën/uur, Hartslag, Rondes.
- B) **LED-DISPLAY:** Tijd, Snelheid, Afstand, Helling, Tempo, Hartslag en Calorieën.
- C) **LED-TRAININGSINDICATORS:** geven weer welke training ingesteld is voor het huidige programma.
- D) **SELECTEER DOEL/TRAININGSKNOP:** draaien/indrukken om de gewenste training/het gewenste doel te selecteren
- E) **START/SPLIT:** druk op START training. Druk tijdens een training op deze knop om de SPLIT-functie te activeren en reset de segmenttijd op 0.
- F) **STOP:** indrukken om uw training te pauzeren/stoppen. Druk de knop 3 seconden in om de console te resetten.
- G) **SCROLLWIEL HELLING:** om de helling in kleine stapjes aan te passen (stapjes van 0,5%).
- H) **SCROLLWIEL SNELHEID:** om de snelheid in kleine stapjes aan te passen (0,1 km/h).
- I) **HELLING QUICK KEYS:** om de gewenste helling sneller in te stellen.
- J) **SNELHEID QUICK KEYS:** om de gewenste snelheid sneller in te stellen.
- K) **VENTILATORKNOP:** indrukken om de ventilator aan en uit te zetten.
- L) Ventilator: persoonlijke trainingsventilator.
- M) **SPEAKERS:** muziek wordt door de speakers weergegeven als uw CD-/MP3- speler op de console is aangesloten.
- N) **AUDIO IN-PLUG:** sluit uw CD-/MP3-speler aan op de console met de meegeleverde audio-adapterkabel.
- O) **AUDIO OUT-/KOPTELEFOONPLUG:** sluit uw koptelefoon hierop aan om via de koptelefoon naar uw muziek te luisteren. Let op: als er een koptelefoon is aangesloten via de koptelefoonaansluiting komt er geen geluid meer door de speakers.
- P) **USB-INPUT:** 1A/5V USB outputspanning.
- Q) **WATERFLESVAKKEN:** voor persoonlijk trainingsmateriaal.
- R) **HOUDER VOOR TABLET/LEESMATERIAAL:** voor tablet of leesmateriaal.
- S) **INTERVALKNOPPEN:** dit zijn programmeerbare knoppen. Als een gebruiker is geselecteerd, kunnen deze op een gewenste snelheid en hellinginstelling worden geprogrammeerd.
- T) **HARTSLAG MET BLUETOOTH OF TABLET:** Bluetooth kon niet verbinden met tablet: houd 5 seconden ingedrukt om verbinding te maken met de Bluetooth-hartslagband. Als de console gekoppeld is met de borstband kan hij niet koppelen met een tablet. Om de communicatie met de tablet tot stand te brengen: houd de Bluetooth-knop 5 seconden ingedrukt of reset de stroom. De led brandt als de console met het BT-toestel wordt gekoppeld.  
\*Als je een app van derden gebruikt, schakel je Bluetooth (BT) van je apparaat in en volg je de instructies voor het koppelen van de app. Controleer of de console niet is verbonden met andere BT-apparaten door te controleren of het BT-symbool  op de console niet brandt.





## DISPLAYVENSTERS

- **SEGMENTTIJD:** Timer die telt vanaf 0 seconden en naar 0 reset als u op de knop START/SPLIT drukt tijdens een training.
- **HELLING:** Wordt weergegeven als percentage. Geeft de helling van uw wandel- of loopvlak weer.
- **SNELHEID:** Getoond als km/h. Geeft aan hoe snel uw wandel- of loopvlak beweegt.
- **AFSTAND:** Getoond als kilometers. Geeft de afgelegde afstand tijdens uw training weer.
- **TOTALE TIJD:** Toont de totale verstreken of resterende tijd, afhankelijk van de geselecteerde training.
- **CALORIEËN:** Totaal aantal calorieën dat u verbrand heeft tijdens uw training.
- **TEMPO:** Geeft aan hoeveel minuten het duurt om een mijl af te leggen als u op uw huidige snelheid loopt of wandelt.
- **HARTSLAG:** Wordt weergegeven als BPM (beats per minute - aantal slagen per minuut). Wordt gebruikt om uw hartslag te controleren (wordt weergegeven als contact gemaakt wordt met beide polsslag-grepen).
- **CALORIEËN/UUR:** Geeft aan hoeveel calorieën u per uur verbrandt bij uw huidige snelheid en helling.
- **TRACK:** Volgt uw voortgang op een gesimuleerd circuit. De segmenten lichten op, steeds als u 50 meter afgelegd hebt.

## AAN DE SLAG

- 1) Controleer of er geen objecten op de band geplaatst zijn die de bewegingen van de loopband belemmeren.
- 2) Steek de stekker in het stopcontact en zet de loopband AAN. (De AAN-/UITKNOP bevindt zich naast het netsnoer.)
- 3) Ga op de zijrails van de loopband staan.
- 4) Bevestig de veiligheidssleutelclip aan een kledingstuk en controleer of deze goed vastzit en niet losgaat tijdens het gebruik.
- 5) Plaats de veiligheidssleutel in het sleutelgat in de console.
- 6) U heeft twee opties om uw training te beginnen:

### A) SNELLE START

Druk gewoon op de START knop om met uw training te beginnen. Tijd, afstand en calorieën zullen allemaal optellen vanaf nul. OF..

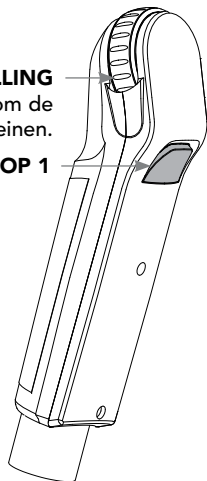
### B) SELECTEER EEN TRAINING OF DOEL

- 1) Selecteer uw GEBRUIKER door aan de trainingsknop te draaien en deze in te drukken als de gewenste GEBRUIKER wordt weergegeven.
- 2) Selecteer uw GEWICHT door aan de trainingsknop te draaien en deze in te drukken als het gewenste GEWICHT wordt weergegeven.
- 3) Selecteer uw PROGRAMMA door aan de trainingsknop te draaien en deze in te drukken als het gewenste PROGRAMMA wordt weergegeven.
- 4) Pas de INSTELLING aan door aan de trainingsknop te draaien en deze in te drukken als de gewenste INSTELLING wordt weergegeven.
- 5) Druk op START om te beginnen.



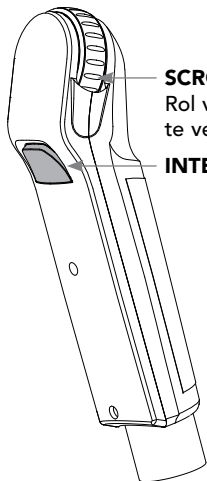
**SCROLLWIEL HELLING**  
Rol vooruit/achteruit om de helling te vergroten/verkleinen.

**INTERVALKNOP 1**



**SCROLLWIEL SNELHEID**  
Rol vooruit/achteruit om de snelheid te vergroten/verkleinen

**INTERVALKNOP 2**



## AANGEPASTE INTERVALKNOPPEN PROGRAMMEREN EN GEBRUIKEN

De programmeerbare intervalknoppen op de polsgrepen zijn ontworpen om u te helpen deze machine aan te passen aan de training die u het liefst doet.

De **LINKER** en **RECHTER INTERVALKNOPPEN** zijn programmeerbaar voor snelheid en helling.

Om de **INTERVAL** knop te programmeren, **moet u een gebruiker selecteren**, de machine starten, de gewenste snelheid en helling instellen, en de gewenste **INTERVAL** knop drie seconden ingedrukt houden totdat de loopband piept. Nu is de **INTERVAL** knop geprogrammeerd volgens uw instellingen. Na het programmeren van de **INTERVAL** knop onthoudt hij de instelling voor die gebruiker totdat hij opnieuw wordt geprogrammeerd.

Als er nu op de **INTERVAL** knop wordt gedrukt, zullen de snelheid en de helling van de loopband veranderen naar de instellingen die u voor die toets hebt geprogrammeerd.

Het meest voorkomende type training waarbij deze knoppen helpen, is intervaltraining. We raden aan om een van de **INTERVAL** knoppen te programmeren voor uw hoge intensiteitssegmenten en de andere voor uw herstelsegmenten.

Een ander veelvoorkomend gebruik is om de ene **INTERVAL** knop in te stellen op uw warming-up en cool-down instellingen en de andere op uw gewenste trainingsinstellingen.

Met deze knoppen kunt u de instellingen van uw loopband aanpassen aan het type training dat u het leukst vindt.

## TRAININGSPROFIELEN



1) **HANDMATIG:** Houdt alles aan uw training onder controle - van start tot finish. Dit programma is een basistraining zonder vooraf ingestelde instellingen, waardoor u het toestel te allen tijde handmatig aan kunt passen. Het begint met een helling van 0 en een snelheid van 0,8 km/uur.



2) **AFSTAND:** Push uzelf en ga een stap verder tijdens uw training met 13 afstandsworkouts. Kies tussen 1 mijl, 2 mijl, 5k, 5 mijl, 10k, 8 mijl, 15k, 10 mijl, 20k, een halve marathon, 15 mijl, 20 mijl en een marathon. Stel uw eigen niveau in.

De helling verandert en alle segmenten zijn 0,16 km.

| Segment   | Warming-up | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     |
|-----------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Afstand   | 0,16km     | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km | 0,16km |
| Niveau 1  | 0          | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Niveau 2  | 0          | 0,5    | 1      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      |
| Niveau 3  | 0,5        | 1      | 1,5    | 3,5    | 1,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 4      | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 1,5    | 3,5    |
| Niveau 4  | 0,5        | 1      | 1,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 3      | 4      | 3      | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    |
| Niveau 5  | 1          | 1,5    | 2      | 4      | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4,5    | 3      | 4      | 3      | 4      | 2      | 4      |
| Niveau 6  | 1          | 1,5    | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      |
| Niveau 7  | 1,5        | 2      | 2,5    | 4,5    | 2,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 5      | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 2,5    | 4,5    |
| Niveau 8  | 1,5        | 2      | 2,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 4      | 5      | 4      | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    |
| Niveau 9  | 2          | 2,5    | 3      | 5      | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5,5    | 4      | 5      | 4      | 5      | 3      | 5      |
| Niveau 10 | 2          | 2,5    | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 4,5    | 5,5    | 4,5    | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      |



3) **CALORIEËN:** Stel uzelf een doel om tussen 20 tot 980 calorieën te verbranden, in stappen van 20 calorieën. Stel uw eigen niveau in om in de vetverbrandingszone te blijven.

De helling verandert en alle segmenten zijn 20 calorieën.

| Segment   | Warming-up | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     |
|-----------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Calorieën | 20 cal     | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal |
| Niveau 1  | 0          | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Niveau 2  | 0          | 0,5    | 1      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      |
| Niveau 3  | 0,5        | 1      | 1,5    | 3,5    | 1,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 4      | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 1,5    | 3,5    |
| Niveau 4  | 0,5        | 1      | 1,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 3      | 4      | 3      | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    |
| Niveau 5  | 1          | 1,5    | 2      | 4      | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4,5    | 3      | 4      | 3      | 4      | 2      | 4      |
| Niveau 6  | 1          | 1,5    | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      |
| Niveau 7  | 1,5        | 2      | 2,5    | 4,5    | 2,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 5      | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 2,5    | 4,5    |
| Niveau 8  | 1,5        | 2      | 2,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 4      | 5      | 4      | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    |
| Niveau 9  | 2          | 2,5    | 3      | 5      | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5,5    | 4      | 5      | 4      | 5      | 3      | 5      |
| Niveau 10 | 2          | 2,5    | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 4,5    | 5,5    | 4,5    | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      |





- 4) **VETVERBRANDING:** Relatief "slow and steady" is waar het om gaat om uw doel van gewichtsverlies te bereiken. Bevordert gewichtsverlies door de snelheid en helling te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft.

Snelheid en helling veranderen, segmenten worden iedere 30 seconden herhaald.

| Segment   |                   | Warming-up   |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |
|-----------|-------------------|--------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Tijd      |                   | 4:00 minuten |     | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec |
| Niveau 1  | Helling           | 0            | 0,5 | 1,5    | 1,5    | 1      | 0,5    | 0,5    | 0,5    | 1      | 1,5    |
|           | Snelheid (mph)    | 0,5          | 1,5 | 2      | 2,5    | 3      | 3,5    | 4      | 3,5    | 3      | 2,5    |
|           | Snelheid (km/uur) | 0,8          | 2,4 | 3,2    | 4      | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 5,6    | 4,8    | 4      |
| Niveau 2  | Helling           | 0            | 0,5 | 1,5    | 1,5    | 1      | 0,5    | 1      | 0,5    | 1      | 1,5    |
|           | Snelheid (mph)    | 0,5          | 1,9 | 2,5    | 3      | 3,5    | 4      | 4,5    | 4      | 3,5    | 3      |
|           | Snelheid (km/uur) | 0,8          | 3   | 4      | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 6,4    | 5,6    | 4,8    |
| Niveau 3  | Helling           | 0,5          | 1   | 2      | 2      | 1,5    | 1      | 1      | 1      | 1,5    | 2      |
|           | Snelheid (mph)    | 0,5          | 2,3 | 3      | 3,5    | 4      | 4,5    | 5      | 4,5    | 4      | 3,5    |
|           | Snelheid (km/uur) | 0,8          | 3,7 | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 8      | 7,2    | 6,4    | 5,6    |
| Niveau 4  | Helling           | 0,5          | 1   | 2      | 2      | 1,5    | 1      | 1      | 1      | 1,5    | 2      |
|           | Snelheid (mph)    | 1            | 2,6 | 3,5    | 4      | 4,5    | 5      | 5,5    | 5      | 4,5    | 4      |
|           | Snelheid (km/uur) | 1,6          | 4,2 | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 8      | 8,8    | 8      | 7,2    | 6,4    |
| Niveau 5  | Helling           | 1            | 1,5 | 2,5    | 2,5    | 2      | 1,5    | 1,5    | 1,5    | 2      | 2,5    |
|           | Snelheid (mph)    | 1            | 3   | 4      | 4,5    | 5      | 5,5    | 6      | 5,5    | 5      | 4,5    |
|           | Snelheid (km/uur) | 1,6          | 4,8 | 6,4    | 7,2    | 8      | 8,8    | 9,6    | 8,8    | 8      | 7,2    |
| Niveau 6  | Helling           | 1            | 1,5 | 2,5    | 2,5    | 2      | 1,5    | 1,5    | 1,5    | 2      | 2,5    |
|           | Snelheid (mph)    | 1            | 3,4 | 4,5    | 5      | 5,5    | 6      | 6,5    | 6      | 5,5    | 5      |
|           | Snelheid (km/uur) | 1,6          | 5,4 | 7,2    | 8      | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 9,6    | 8,8    | 8      |
| Niveau 7  | Helling           | 1,5          | 2   | 3      | 3      | 2,5    | 2      | 2      | 2      | 2,5    | 3      |
|           | Snelheid (mph)    | 1,4          | 3,8 | 5      | 5,5    | 6      | 6,5    | 7      | 6,5    | 6      | 5,5    |
|           | Snelheid (km/uur) | 2,2          | 6,1 | 8      | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 10,4   | 9,6    | 8,8    |
| Niveau 8  | Helling           | 1,5          | 2   | 3      | 3      | 2,5    | 2      | 2      | 2      | 2,5    | 3      |
|           | Snelheid (mph)    | 1,4          | 4,1 | 5,5    | 6      | 6,5    | 7      | 7,5    | 7      | 6,5    | 6      |
|           | Snelheid (km/uur) | 2,2          | 6,6 | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 12     | 11,2   | 10,4   | 9,6    |
| Niveau 9  | Helling           | 2            | 2,5 | 3,5    | 3,5    | 3      | 2,5    | 2,5    | 2,5    | 3      | 3,5    |
|           | Snelheid (mph)    | 1,4          | 4,5 | 6      | 6,5    | 7      | 7,5    | 8      | 7,5    | 7      | 6,5    |
|           | Snelheid (km/uur) | 2,2          | 7,2 | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 12     | 12,8   | 12     | 11,2   | 10,4   |
| Niveau 10 | Helling           | 2            | 2,5 | 3,5    | 3,5    | 3      | 2,5    | 2,5    | 2,5    | 3      | 3,5    |
|           | Snelheid (mph)    | 1,4          | 4,9 | 6,5    | 7      | 7,5    | 8      | 8,5    | 8      | 7,5    | 7      |
|           | Snelheid (km/uur) | 2,2          | 7,8 | 10,4   | 11,2   | 12     | 12,8   | 13,6   | 12,8   | 12     | 11,2   |



- 5) **HEUVELKLIM:** Simuleert een heuvelbeklimming en -afdaling. Dit programma helpt uw spiertonus te versterken en uw cardiovasculaire systeem te verbeteren.

De helling verandert en de segmenten worden iedere 30 seconden herhaald.

| Segment   |  | Warming-up   |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     |
|-----------|--|--------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Tijd      |  | 4:00 minuten |     | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec |
| Niveau 1  |  | 0            | 0   | 1      | 1,5    | 2      | 2,5    | 3      | 3      | 2,5    | 2      | 1,5    | 1      |
| Niveau 2  |  | 0            | 0   | 1,5    | 2      | 2,5    | 3      | 3,5    | 3,5    | 3      | 2,5    | 2      | 1,5    |
| Niveau 3  |  | 0            | 1   | 2      | 2,5    | 3      | 3,5    | 4      | 4      | 3,5    | 3      | 2,5    | 2      |
| Niveau 4  |  | 0            | 1,5 | 2,5    | 3      | 3,5    | 4      | 4,5    | 4,5    | 4      | 3,5    | 3      | 2,5    |
| Niveau 5  |  | 0            | 1,5 | 3      | 3,5    | 4      | 4,5    | 5      | 5      | 4,5    | 4      | 3,5    | 3      |
| Niveau 6  |  | 0            | 1,5 | 3,5    | 4      | 4,5    | 5      | 5,5    | 5,5    | 5      | 4,5    | 4      | 3,5    |
| Niveau 7  |  | 0            | 1,5 | 4      | 4,5    | 5      | 5,5    | 6      | 6      | 5,5    | 5      | 4,5    | 4      |
| Niveau 8  |  | 0            | 2   | 4,5    | 5      | 5,5    | 6      | 6,5    | 6,5    | 6      | 5,5    | 5      | 4,5    |
| Niveau 9  |  | 0            | 2   | 5      | 5,5    | 6      | 6,5    | 7      | 7      | 6,5    | 6      | 5,5    | 5      |
| Niveau 10 |  | 0            | 2   | 5,5    | 6      | 6,5    | 7      | 7,5    | 7,5    | 7      | 6,5    | 6      | 5,5    |









- 8) PERSOONLIJK:** Maakt het u mogelijk om uw perfecte training te creëren en steeds opnieuw te benutten met een combinatie van een specifieke snelheid, helling en tijd of afstand. Het allerbeste als het gaat om persoonlijke programmering. Dit is een doeltraining gebaseerd op tijd of afstand.

## DE CONSOLE RESETTEN

Houd de STOP-knop 3 seconden vast.

## UW TRAINING BEÏNDIGEN

Als u uw training voltooid heeft zal de unit piepen. Uw trainingsinformatie wordt gedurende 30 seconden weergegeven op de console, en wordt dan gereset.

## GEbruik VAN UW CD-/MP3-SPELER/BLUETOOTH SPEAKERS

- 1) Sluit de meegeleverde ADAPTERKABEL VOOR AUDIO aan op de AUDIO IN-PLUG aan de rechter bovenkant van de console, en de plug van uw koptelefoon op uw CD-/MP3- speler.
- 2) Gebruik de knoppen van uw CD-/MP3- speler om de instellingen aan te passen.
- 3) Verwijder de AUDIO-ADAPTERKABEL als u deze niet gebruikt.
- 4) Als u de SPEAKERS niet wilt gebruiken kunt u uw koptelefoon aansluiten op de AUDIO OUT-PLUG aan de rechterzijde van console.
- 5) Open uw Bluetooth-instellingen om de Bluetooth-speakers aan te sluiten; zet Bluetooth aan, scan op nieuwe apparaten, zoek naar de Horizon MODELNUMMER en selecteer "verbinden".

# MONTAGE

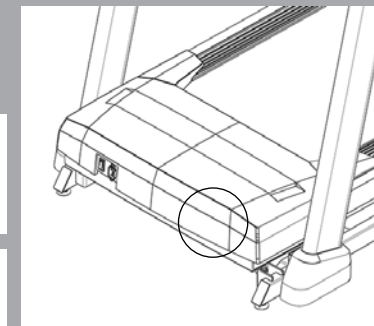


## ⚠ AVERTISSEMENT

Plusieurs étapes du processus d'assemblage demandent une attention particulière. Il est très important de respecter les instructions de montage et de s'assurer que l'appareil est monté correctement pour réduire le risque de blessure. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées avant d'utiliser l'appareil afin de garantir que ce dernier est stable et structurellement solide.

Avant de commencer, trouvez le numéro de série du tapis de course sur l'autocollant blanc à codes-barres près de l'interrupteur marche/arrêt et du cordon d'alimentation, puis entrez-le dans l'espace prévu à cet effet.

### EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DE VOTRE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

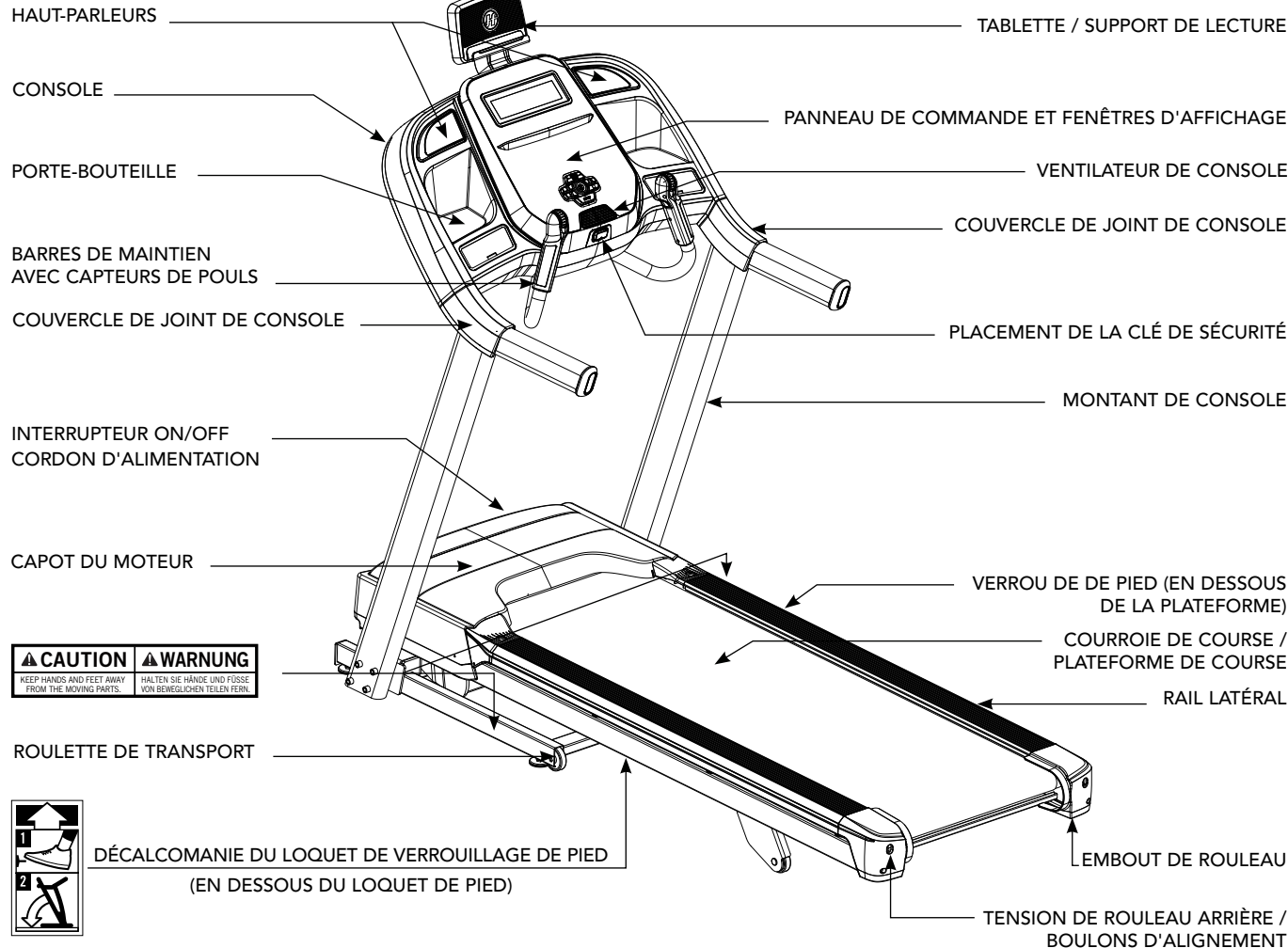
|    |                      |
|----|----------------------|
| TM | <input type="text"/> |
|----|----------------------|

NOM DU MODÈLE : HORIZON

TAPIS DE COURSE

» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.





## OUTILS INCLUS :

- Clé en T de 6 mm
- Clé en L de 6 mm
- Clé en L de 5 mm
- Tournevis

## PIÈCES INCLUSES :

- 1 cadre principal
- 1 console
- 2 montants de console
- 1 porte-tablette
- 1 kit de matériel
- 1 clé de sécurité
- 1 câble adaptateur audio
- 1 flacon de lubrifiant à base de silicone (pour 2 applications)
- 1 ceinture pectorale Bluetooth
- 2 barres de maintien avec capteurs de pouls



## VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle.

## PRÉ-MONTAGE

### DÉBALLAGE

Posez l'emballage carton du tapis de course sur une surface plane. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. Manipulez et déplacez cet appareil avec **PRÉCAUTION**. N'ouvrez jamais l'emballage lorsqu'il est renversé ou sur le côté. Une fois les sangles rouges retirées, ne soulevez pas et ne transportez pas cet appareil à moins qu'il soit complètement assemblé et en position repliée debout, avec le loquet de verrouillage bien en place. Déballez et assemblez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé. Le tapis de course fourni est équipé d'amortisseurs à haute pression et peut s'ouvrir en cas de mauvaise manipulation. Ne saisissez jamais une partie du cadre incliné et n'essayez pas de soulever ou de déplacer le tapis de course. Transportez l'appareil **UNIQUEMENT** sur le sol, et **UNIQUEMENT** après l'avoir complètement assemblé et en position repliée debout, avec le loquet de verrouillage bien en place.

### ⚠ AVERTISSEMENT

N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS DE COURSE ! Ne déplacez pas et ne sortez pas le tapis de course de son emballage avant que cela ne soit spécifié dans les instructions de montage. Vous pouvez retirer la pellicule de plastique des montants de la console.

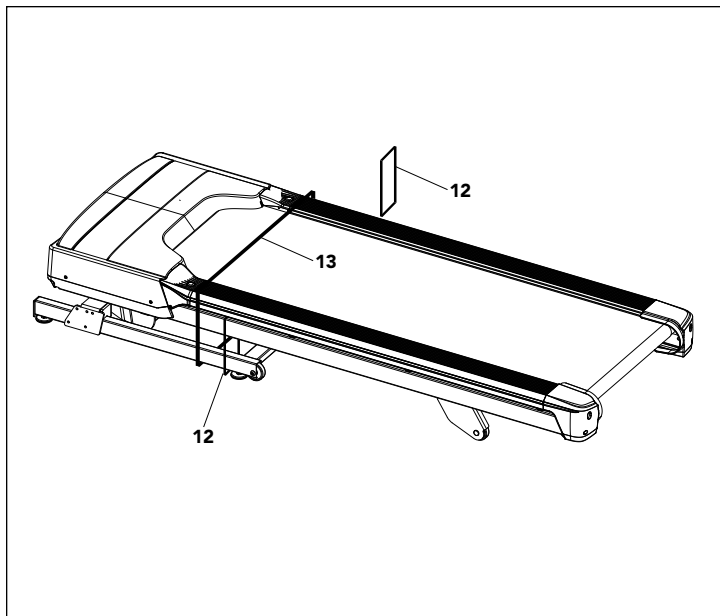
### ⚠ AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !

REMARQUE : lors de chaque étape de montage, assurez-vous que **TOUS** les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés avant de serrer complètement l'**UN** des boulons.

REMARQUE : une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la visserie. Toute graisse, telle que la graisse au lithium pour vélo, est recommandée.

## DÉBALLAGE



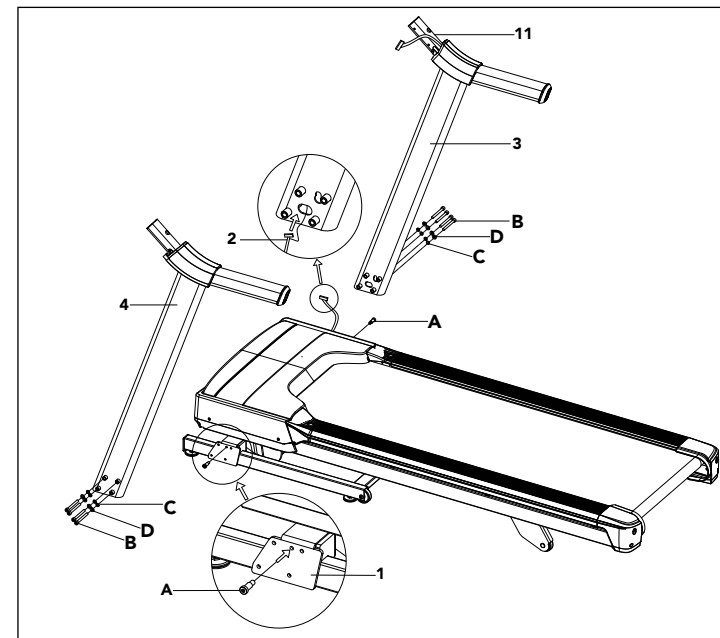
- A Coupez les sangles jaunes et retirez les montants de console et les autres composants de la boîte.
- B Une fois que le tapis de course est placé sur un sol plat, coupez les **SANGLES COLLIERS DE SERRAGE (12)** sur les côtés droit et gauche.
- C Coupez la **SANGLE ROUGE RED STRAP (13)** pour libérer la plateforme fixée au cadre pliable.

**REMARQUE :** Après avoir coupé la ou les sangles rouges, NE soulevez PAS, NE retournez PAS et NE placez PAS le tapis de course sur le côté. Le tapis de course est équipé d'amortisseurs à gaz haute pression susceptibles de s'ouvrir et éventuellement de causer des blessures. Transportez l'appareil **UNIQUEMENT** sur le sol, et **UNIQUEMENT** après l'avoir complètement assemblé et en position repliée debout, avec le loquet de verrouillage bien en place.

- D Soulevez la plateforme de course par l'arrière pour retirer tout le contenu du dessous de la plateforme de course. Ne tournez pas le tapis de course sur le côté et ne le soulevez pas par l'avant.

## MONTAGE - ÉTAPE 1

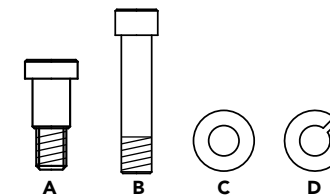
| VISSERIE DE L'ÉTAPE 1 |                       |             |     |
|-----------------------|-----------------------|-------------|-----|
| PIÈCE                 | TYPE                  | DESCRIPTION | QTÉ |
| A                     | BOULON GUIDE VERTICAL | M8          | 2   |
| B                     | BOULON                | M8          | 8   |
| C                     | RONDELLE PLATE        | Ø8.2        | 8   |
| D                     | RONDELLE ÉLASTIQUE    | Ø8.2        | 8   |



- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1**.
- B Insérez le **BOULON GUIDE VERTICAL (A)** dans le **SUPPORT DE CHÂSSIS PRINCIPAL (1)** et serrez à fond.
- C Fixez le **FIL CONDUCTEUR** à l'extrémité inférieure du **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)**. Tirez le **FIL CONDUCTEUR** à travers le **MONTANT DROIT (3)**. Après avoir tiré le fil à travers le montant, le haut du **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)** doit se trouver au niveau du **SUPPORT DE FIXATION (11)**.
- D Fixez le **MÂT DE CONSOLE DROIT (3)** au **SUPPORT DE CHÂSSIS PRINCIPAL (1)** à l'aide **4 BOULONS (B)**, **4 RONDELLES PLATES (C)** et **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (D)**.
- E Répétez l'**ÉTAPE D** sur le **CÔTÉ GAUCHE**.

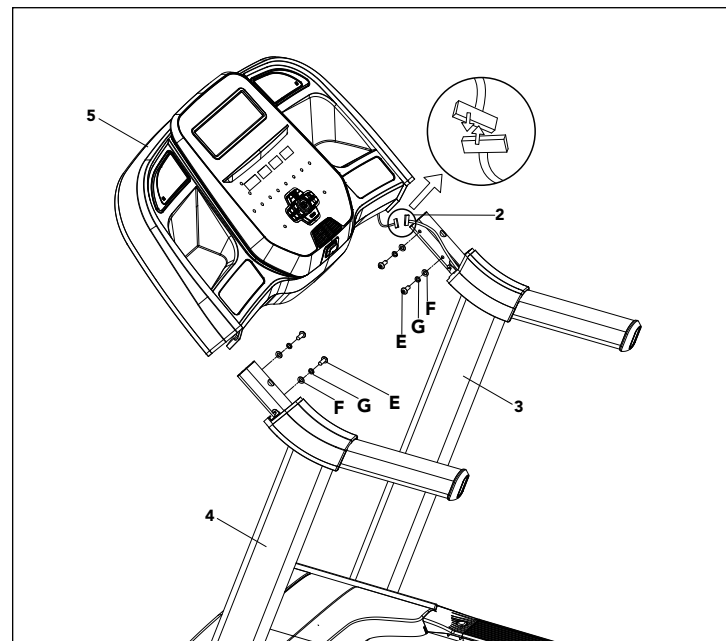
**REMARQUE :** Veillez à ne pas pincer le câble de la console lors de la fixation du mât de console droit.

**REMARQUE :** Ne serrez pas complètement les boulons avant la fin de l'**ÉTAPE 2**.



## MONTAGE - ÉTAPE 2

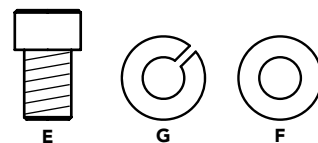
| VISSERIE DE L'ÉTAPE 2 |                         |             |     |
|-----------------------|-------------------------|-------------|-----|
| PIÈCE                 | TYPE                    | DESCRIPTION | QTÉ |
| E                     | BOULON À SIX PANS CREUX | M8          | 4   |
| F                     | RONDELLE PLATE          | Ø8.2        | 4   |
| G                     | RONDELLE ÉLASTIQUE      | Ø8.2        | 4   |



- A Ouvrez le **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2**.
- B Placez doucement la **CONSOLE (5)** au-dessus des **MÂTS DE CONSOLE (3&4)**. Le **CÂBLE DE CONSOLE (2)** est calé dans le **MÂT DE CONSOLE DROIT (3)**. En utilisant le fil conducteur, tirez soigneusement le **CÂBLE DE CONSOLE (2)** du **MÂT DE CONSOLE DROIT (3)**. Détachez et écartez le **FIL CONDUCTEUR**. Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE CABLES**.
- C Fixez la **CONSOLE (5)** à l'aide des **4 BOULONS (E)**, **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (G)** et **4 RONDELLES PLATES (F)**.
- D Calez soigneusement les fils dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT (3)** pour éviter tout dommage.

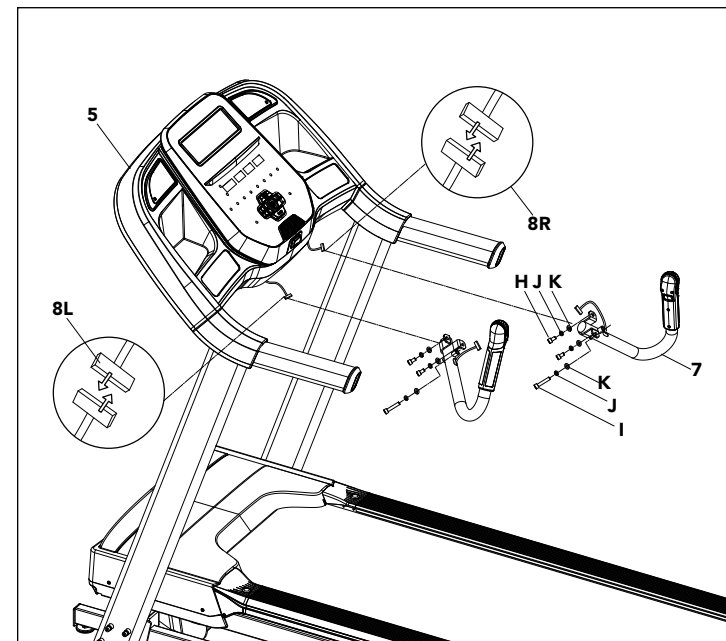
**REMARQUE :** Veillez à ne pas pincer de fil lors de l'assemblage de la console.

**REMARQUE :** Serrez complètement tous les boulons des **ÉTAPES 1 & 2**.

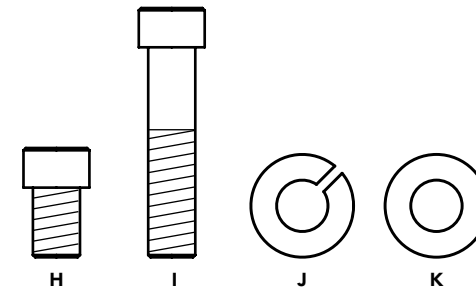


## MONTAGE - ÉTAPE 3

| VISSERIE DE L'ÉTAPE 3 |                    |             |     |
|-----------------------|--------------------|-------------|-----|
| PIÈCE                 | TYPE               | DESCRIPTION | QTÉ |
| H                     | BOULON             | M8          | 4   |
| I                     | BOULON             | M8          | 2   |
| J                     | RONDELLE ÉLASTIQUE | Ø8.2        | 6   |
| K                     | RONDELLE PLATE     | Ø8.2        | 6   |



- A Ouvrez le **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3**.
- B Fixez le **CARDIO-FREQUENCEMÈTRE CÔTÉ DROIT (7)** au-dessous de la **CONSOLE (5)** à l'aide de **3 BOULONS (H & I)**, **3 RONDELLES ÉLASTIQUES (I)** et **3 RONDELLES PLATES (J)**.
- C Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE DROITS (8R)** et caliez soigneusement les fils pour éviter les dommages.
- D Répétez l'**ÉTAPE B** sur le **CÔTÉ GAUCHE**.
- E Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE GAUCHES (8L)** et caliez soigneusement les fils pour éviter les dommages.

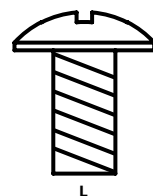
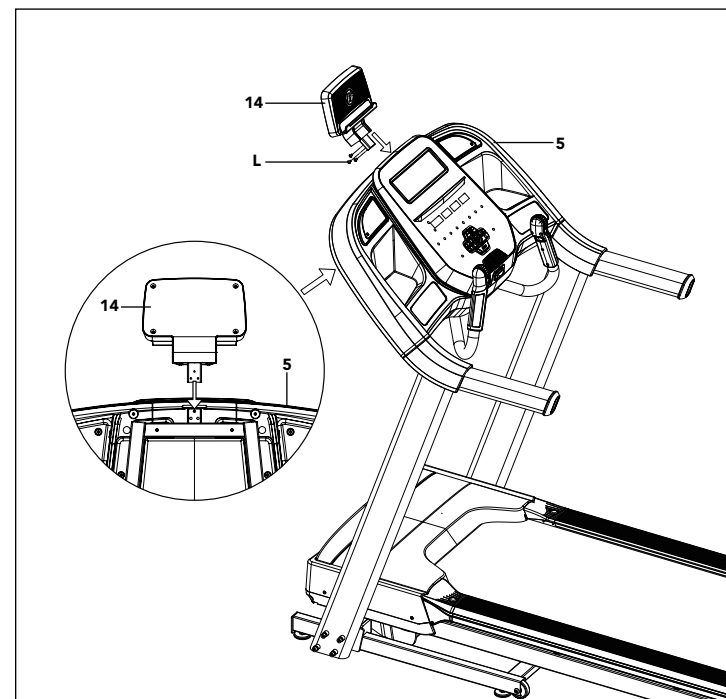


## MONTAGE - ÉTAPE 4



| VISSERIE DE L'ÉTAPE 4 |        |             |     |
|-----------------------|--------|-------------|-----|
| PIÈCE                 | TYPE   | DESCRIPTION | QTÉ |
| L                     | BOULON | M4          | 3   |

- A Ouvrez le **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4**.
- B Insérez le **PORTE-TABLETTE (14)** dans l'ouverture de la **CONSOLE (5)** et fixez-le avec **3 BOULONS (L)**.



### LE MONTAGE EST TERMINÉ !

Avant la première utilisation, lubrifiez la plateforme du tapis de course en suivant les instructions de la section **MAINTENANCE** du **GUIDE DU TAPIS DE COURSE**.

Poids du produit : 108 kg / 233 lbs.

Capacité de poids de l'utilisateur : 147 kg / 325 lbs.

Dimensions (LxIxH) : 193 x 88 x 168 cm / 76" x 35" x 66"

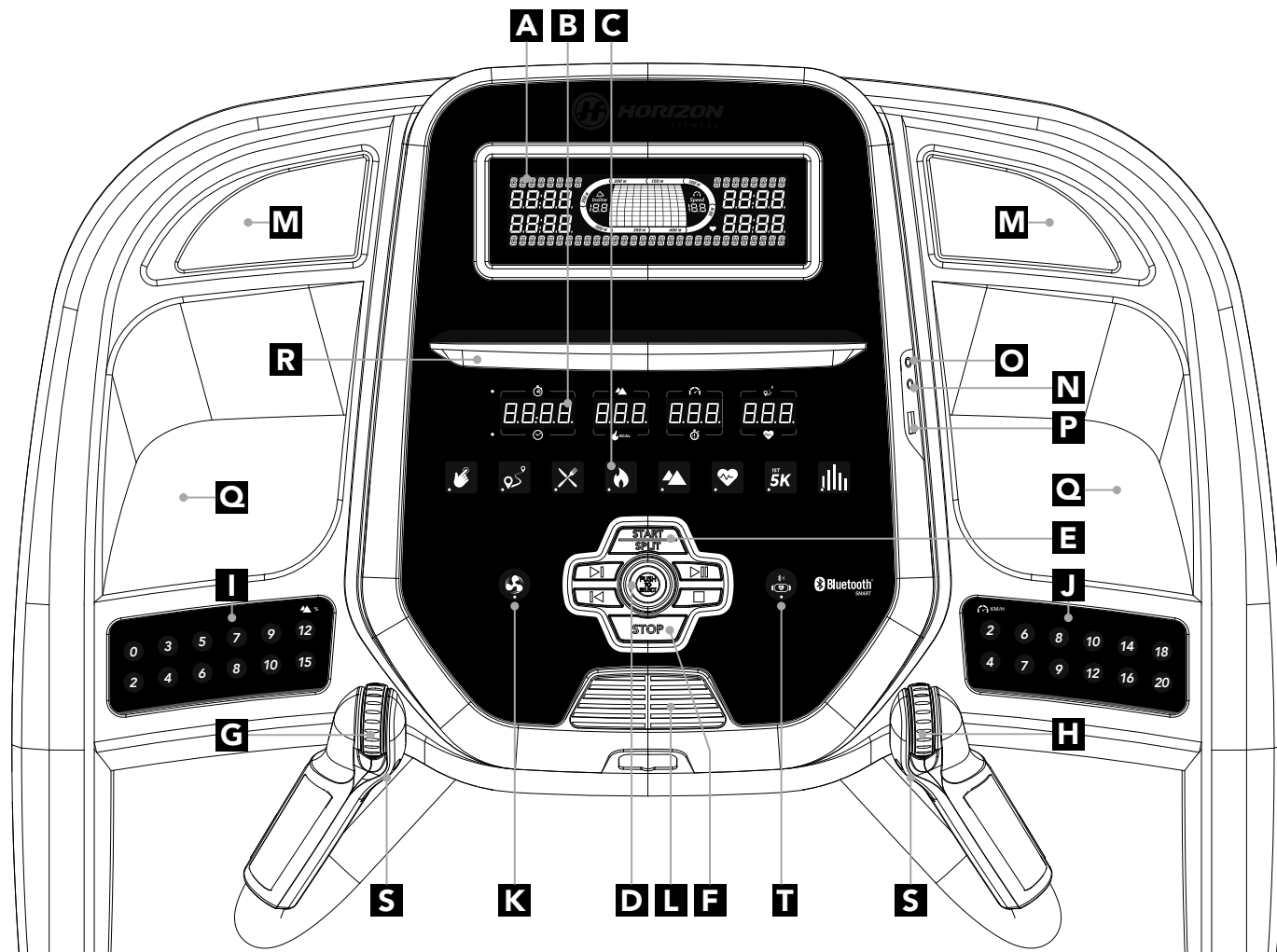
# FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE



La présente section explique comment utiliser et programmer la console du tapis de course.

La section **FONCTIONS DE BASE** du guide du tapis de course contient les instructions suivantes :

- EMBLACEMENT DU TAPIS DE COURSE
- UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
- PLIAGE DU TAPIS DE COURSE
- DÉPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE
- MISE À NIVEAU DU TAPIS DE COURSE
- TENSION DE LA BANDE DE COURSE
- CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE
- UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

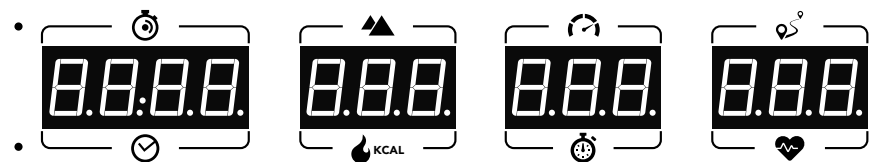
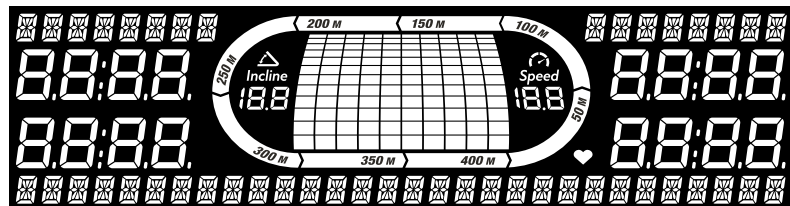


## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : le revêtement de la console présente une mince feuille protectrice de plastique transparent qui doit être retirée avant utilisation.

- A) **FENÊTRE D’AFFICHAGE LCD** : Watts, cadence, calories / temps, fréquence cardiaque, tours.
- B) **AFFICHAGE DEL** : Temps, vitesse, distance, inclinaison, cadence, fréquence cardiaque et calories.
- C) **VOYANTS DEL D’ENTRAÎNEMENT** : indiquent quel entraînement est défini pour le programme en cours.
- D) **BOYON DE SÉLECTION DE CIBLE / D’ENTRAÎNEMENT** : faites pivoter / appuyez pour sélectionner votre entraînement souhaité / cible.
- E) **START/SPLIT** : appuyez sur cette touche pour démarrer l’entraînement. Pendant un entraînement, appuyez sur cette touche pour activer la fonction SPLIT et remettre le minuteur du segment à 0.
- F) **STOP** : appuyez sur pour mettre en pause / terminer votre entraînement. Appuyez sur la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- G) **MOLETTE D’INCLINAISON** : permet d’ajuster l’inclinaison par petits incréments (0,5 %).
- H) **MOLETTE DE VITESSE** : permet d’ajuster la vitesse par petits incréments (0,1 km/h).
- I) **TOUCHES RAPIDES D’INCLINAISON** : permettent d’atteindre plus rapidement l’inclinaison souhaitée.
- J) **TOUCHES RAPIDES DE VITESSE** : permettent d’atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.
- K) **TOUCHE VENTILATEUR** : appuyez sur pour allumer et éteindre le ventilateur.
- L) **VENTILATEUR** : fan d’entraînement personnel.
- M) **HAUT-PARLEURS** : la musique passe par les haut-parleurs lorsque votre lecteur CD / MP3 est connecté à la console.
- N) **PRISE D’ENTRÉE AUDIO** : Branchez votre lecteur CD / MP3 sur la console à l’aide du câble adaptateur audio fourni.
- O) **SORTIE AUDIO / PRISE CASQUE** : branchez vos écouteurs dans cette prise pour écouter votre musique via les écouteurs.  
Remarque : lorsque des écouteurs sont branchés sur la prise pour écouteurs, le son ne sera plus émis par les haut-parleurs.
- P) **ENTRÉE USB** : puissance de sortie USB 1 A/5 V.
- Q) **POCHETTES POUR BOUTEILLES D’EAU** : servent à contenir l’équipement d’entraînement personnel.
- R) **TABLETTE / SUPPORT DE LECTURE** : sert à contenir une tablette ou du matériel de lecture.
- S) **TOUCHES D’INTERVALLE** : ces touches sont programmables. Lorsqu’un utilisateur est sélectionné, il peut être programmé à la vitesse et à l’inclinaison souhaitées.
- T) **FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH OU TABLETTE** : Bluetooth par défaut pour se connecter à la tablette, appuyez sur cette touche pendant 5 secondes pour connecter la ceinture cardio Bluetooth. Lorsqu’elle est associée à la ceinture pectorale, la console ne se connecte pas à une tablette ; pour activer la communication avec la tablette, appuyez et maintenez enfoncé le bouton Bluetooth pendant 5 secondes ou réinitialisez l’alimentation. Le voyant s’allume lorsque la console est associée à un appareil Bluetooth.  
\*Si vous utilisez une application tierce, veuillez activer le Bluetooth (BT) de votre appareil et suivre les instructions de couplage de l’application. Assurez-vous que la console n’est pas connectée à d’autres appareils BT en vérifiant que le symbole n’est pas allumé sur la console.





## FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TEMPS DE SEGMENT** : minuteur qui démarre à 0 seconde et se remet à zéro lorsque vous appuyez sur la touche START/SPLIT pendant un entraînement.
- **INCLINAISON** : affichée en pourcentage. Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course.
- **VITESSE** : représentée en km/h. Indique la vitesse de déplacement de votre bande de course ou de marche.
- **DISTANCE** : indiquée en kilomètre. Indique la distance parcourue restante pendant votre entraînement.
- **TEMPS TOTAL** : indique soit le temps écoulé soit le temps restant ; en fonction de l'entraînement sélectionné.
- **CALORIES** : total des calories brûlées pendant votre entraînement.
- **CADENCE** : indique le nombre de minutes nécessaires pour parcourir un kilomètre en courant ou en marchant à la vitesse actuelle.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : indiquée en BPM (battements par minute). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux capteurs du cardiofréquencemètre).
- **CALORIES/HEURE** : indique le nombre de calories que vous brûlerez en une heure à la vitesse et l'inclinaison actuelles.
- **PISTE** : suit les progrès autour d'une piste simulée. Les segments s'allument tous les 50 mètres accomplis.

## GUIDE DE DÉMARRAGE

- 1) Assurez-vous qu'aucun objet qui pourrait gêner le mouvement du tapis de course n'est placé sur la bande de course.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis de course. (L'interrupteur ON / OFF est situé à côté du cordon d'alimentation.)
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis de course.
- 4) Fixez l'attache de la clé de sécurité à une pièce de votre vêtement et assurez-vous qu'elle ne se détache pas du vêtement pendant la séance d'entraînement.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de sécurité de la console.
- 6) Deux options s'offrent à vous pour commencer une séance d'entraînement :

### A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur START pour commencer l'entraînement.

Le décompte de la durée, de la distance et des calories progresse à partir de zéro. OU...

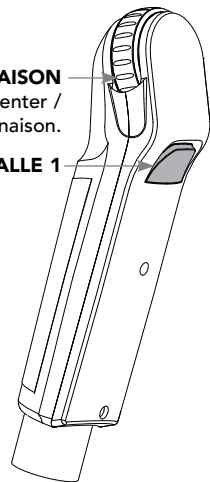
### B) SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UNE CIBLE

- 1) Sélectionnez votre UTILISATEUR en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque UTILISATEUR souhaité est affiché.
- 2) Sélectionnez votre POIDS en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque POIDS souhaité est affiché.
- 3) Sélectionnez votre PROGRAMME en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque PROGRAMME souhaité est affiché.
- 4) Sélectionnez votre PARAMÈTRE en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque PARAMÈTRE souhaité est affiché.
- 5) Appuyez sur START pour commencer.

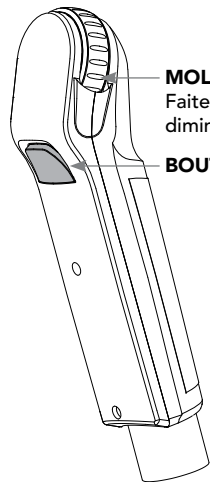


**MOLETTE D'INCLINAISON**

Faites rouler en avant / en arrière pour augmenter / diminuer l'inclinaison.

**BOUTON D'INTERVALLE 1****MOLETTE DE VITESSE**

Faites rouler en avant / en arrière pour augmenter / diminuer la vitesse.

**BOUTON INTERVALLE 2****COMMENT PROGRAMMER ET UTILISER LES BOUTONS D'INTERVALLE PERSONNALISÉS**

Les boutons d'intervalle programmables situés sur les capteurs de pouls sont conçus pour vous aider à personnaliser cette machine en fonction de l'entraînement que vous aimez le plus effectuer.

Les **BOUTONS D'INTERVALLE GAUCHE** et **DROIT** sont programmables pour la vitesse et l'inclinaison.Pour programmer le bouton d'**INTERVALLE**, vous devez sélectionner un utilisateur, démarrer la machine, régler la vitesse et l'inclinaison souhaitées, appuyer sur le bouton d'**INTERVALLE** souhaité pendant 3 secondes et le maintenir enfoncé jusqu'à ce que le tapis de course émette un bip. Le bouton d'**INTERVALLE** est maintenant programmée selon vos réglages. Après la programmation du bouton d'**INTERVALLE**, il se souviendra du réglage pour cet utilisateur jusqu'à ce qu'il soit à nouveau reprogrammé.Désormais, lorsque vous appuierez sur le bouton d'**INTERVALLE**, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course se modifieront selon les réglages que vous avez programmés pour ce bouton.L'entraînement par intervalles est le type d'entraînement le plus courant pour lequel ces touches vous aideront. Nous vous suggérons de programmer l'un des boutons d'**INTERVALLE** sur vos segments de haute intensité et l'autre sur vos segments de récupération.Une autre utilisation courante consiste à définir un bouton d'**INTERVALLE** sur vos réglages d'échauffement et de récupération et l'autre sur les réglages d'entraînement que vous souhaitez.

Ces boutons devraient vous permettre de personnaliser les paramètres de votre tapis de course pour s'adapter rapidement au type d'entraînement que vous aimez le plus.

**PROFILS D'ENTRAÎNEMENT****1) MANUEL** : contrôlez tout votre entraînement, du début à la fin. Ce programme est un entraînement de base sans paramètres prédéfinis, vous permettant d'ajuster manuellement la machine à tout moment. Il commence par une pente à 0 et une vitesse de 0,8 km/h.**2) DISTANCE** : poussez-vous à aller plus loin pendant votre entraînement avec 13 entraînements de distance. Choisissez parmi 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, semi-marathon, 15 miles, 20 miles et marathon. C'est vous qui définissez votre niveau.

Les changements d'inclinaison et tous les segments sont de 0,16 km.

| Segment   | Échauffement |         | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       | 9       | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      | 15      |
|-----------|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Distance  | 0,16 km      | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km | 0,16 km |
| Niveau 1  | 0            | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       |
| Niveau 2  | 0            | 0,5     | 1       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2,5     | 3,5     | 2,5     | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 1       |
| Niveau 3  | 0,5          | 1       | 1,5     | 3,5     | 1,5     | 3,5     | 2,5     | 3,5     | 2,5     | 4       | 2,5     | 3,5     | 2,5     | 3,5     | 1,5     | 3,5     | 1,5     |
| Niveau 4  | 0,5          | 1       | 1,5     | 3,5     | 2,5     | 3,5     | 2,5     | 3,5     | 3       | 4       | 3       | 3,5     | 2,5     | 3,5     | 2,5     | 3,5     | 1,5     |
| Niveau 5  | 1            | 1,5     | 2       | 4       | 2       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4,5     | 3       | 4       | 3       | 4       | 2       | 4       | 2       |
| Niveau 6  | 1            | 1,5     | 2       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3,5     | 4,5     | 3,5     | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 2       |
| Niveau 7  | 1,5          | 2       | 2,5     | 4,5     | 2,5     | 4,5     | 3,5     | 4,5     | 3,5     | 5       | 3,5     | 4,5     | 3,5     | 4,5     | 2,5     | 4,5     | 2,5     |
| Niveau 8  | 1,5          | 2       | 2,5     | 4,5     | 3,5     | 4,5     | 3,5     | 4,5     | 4       | 5       | 4       | 4,5     | 3,5     | 4,5     | 3,5     | 4,5     | 2,5     |
| Niveau 9  | 2            | 2,5     | 3       | 5       | 3       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5,5     | 4       | 5       | 4       | 5       | 3       | 5       | 3       |
| Niveau 10 | 2            | 2,5     | 3       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4,5     | 5,5     | 4,5     | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 3       |

**3) CALORIES** : définissez des objectifs pour brûler des calories de 20 à 980 calories par tranche de 20 calories. C'est vous qui définissez votre niveau pour vous maintenir dans votre zone de combustion des graisses.

Les changements d'inclinaison et tous les segments sont de 20 calories.

| Segment   | Échauffement |        | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     |
|-----------|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Calories  | 20 cal       | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal |
| Niveau 1  | 0            | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Niveau 2  | 0            | 0,5    | 1      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 1      |
| Niveau 3  | 0,5          | 1      | 1,5    | 3,5    | 1,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 4      | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 1,5    | 3,5    | 1,5    |
| Niveau 4  | 0,5          | 1      | 1,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 3      | 4      | 3      | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 2,5    | 3,5    | 1,5    |
| Niveau 5  | 1            | 1,5    | 2      | 4      | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4,5    | 3      | 4      | 3      | 4      | 2      | 4      | 2      |
| Niveau 6  | 1            | 1,5    | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 2      |
| Niveau 7  | 1,5          | 2      | 2,5    | 4,5    | 2,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 5      | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 2,5    | 4,5    | 2,5    |
| Niveau 8  | 1,5          | 2      | 2,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 4      | 5      | 4      | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 3,5    | 4,5    | 2,5    |
| Niveau 9  | 2            | 2,5    | 3      | 5      | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5,5    | 4      | 5      | 4      | 5      | 3      | 5      | 3      |
| Niveau 10 | 2            | 2,5    | 3      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 4,5    | 5,5    | 4,5    | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 3      |







- 4) **COMBUSTION DES GRAISSES** : y aller relativement lentement et de manière régulière, voilà la clé pour maximiser vos objectifs de perte de poids. Favorise la perte de poids en augmentant et diminuant la vitesse et l'inclinaison, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses.

Changements de vitesse et d'inclinaison, répétition des segments toutes les 30 secondes.

| Segment   | Échauffement   |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |      |
|-----------|----------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| Durée     | 4 min          |     | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec |      |
| Niveau 1  | Inclinaison    | 0   | 0,5    | 1,5    | 1,5    | 1      | 0,5    | 0,5    | 0,5    | 1      | 1,5  |
|           | Vitesse (mph)  | 0,5 | 1,5    | 2      | 2,5    | 3      | 3,5    | 4      | 3,5    | 3      | 2,5  |
|           | Vitesse (km/h) | 0,8 | 2,4    | 3,2    | 4      | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 5,6    | 4,8    | 4    |
| Niveau 2  | Inclinaison    | 0   | 0,5    | 1,5    | 1,5    | 1      | 0,5    | 1      | 0,5    | 1      | 1,5  |
|           | Vitesse (mph)  | 0,5 | 1,9    | 2,5    | 3      | 3,5    | 4      | 4,5    | 4      | 3,5    | 3    |
|           | Vitesse (km/h) | 0,8 | 3      | 4      | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 6,4    | 5,6    | 4,8  |
| Niveau 3  | Inclinaison    | 0,5 | 1      | 2      | 2      | 1,5    | 1      | 1      | 1      | 1,5    | 2    |
|           | Vitesse (mph)  | 0,5 | 2,3    | 3      | 3,5    | 4      | 4,5    | 5      | 4,5    | 4      | 3,5  |
|           | Vitesse (km/h) | 0,8 | 3,7    | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 8      | 7,2    | 6,4    | 5,6  |
| Niveau 4  | Inclinaison    | 0,5 | 1      | 2      | 2      | 1,5    | 1      | 1      | 1      | 1,5    | 2    |
|           | Vitesse (mph)  | 1   | 2,6    | 3,5    | 4      | 4,5    | 5      | 5,5    | 5      | 4,5    | 4    |
|           | Vitesse (km/h) | 1,6 | 4,2    | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 8      | 8,8    | 8      | 7,2    | 6,4  |
| Niveau 5  | Inclinaison    | 1   | 1,5    | 2,5    | 2,5    | 2      | 1,5    | 1,5    | 1,5    | 2      | 2,5  |
|           | Vitesse (mph)  | 1   | 3      | 4      | 4,5    | 5      | 5,5    | 6      | 5,5    | 5      | 4,5  |
|           | Vitesse (km/h) | 1,6 | 4,8    | 6,4    | 7,2    | 8      | 8,8    | 9,6    | 8,8    | 8      | 7,2  |
| Niveau 6  | Inclinaison    | 1   | 1,5    | 2,5    | 2,5    | 2      | 1,5    | 1,5    | 1,5    | 2      | 2,5  |
|           | Vitesse (mph)  | 1   | 3,4    | 4,5    | 5      | 5,5    | 6      | 6,5    | 6      | 5,5    | 5    |
|           | Vitesse (km/h) | 1,6 | 5,4    | 7,2    | 8      | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 9,6    | 8,8    | 8    |
| Niveau 7  | Inclinaison    | 1,5 | 2      | 3      | 3      | 2,5    | 2      | 2      | 2      | 2,5    | 3    |
|           | Vitesse (mph)  | 1,4 | 3,8    | 5      | 5,5    | 6      | 6,5    | 7      | 6,5    | 6      | 5,5  |
|           | Vitesse (km/h) | 2,2 | 6,1    | 8      | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 10,4   | 9,6    | 8,8  |
| Niveau 8  | Inclinaison    | 1,5 | 2      | 3      | 3      | 2,5    | 2      | 2      | 2      | 2,5    | 3    |
|           | Vitesse (mph)  | 1,4 | 4,1    | 5,5    | 6      | 6,5    | 7      | 7,5    | 7      | 6,5    | 6    |
|           | Vitesse (km/h) | 2,2 | 6,6    | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 12     | 11,2   | 10,4   | 9,6  |
| Niveau 9  | Inclinaison    | 2   | 2,5    | 3,5    | 3,5    | 3      | 2,5    | 2,5    | 2,5    | 3      | 3,5  |
|           | Vitesse (mph)  | 1,4 | 4,5    | 6      | 6,5    | 7      | 7,5    | 8      | 7,5    | 7      | 6,5  |
|           | Vitesse (km/h) | 2,2 | 7,2    | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 12     | 12,8   | 12     | 11,2   | 10,4 |
| Niveau 10 | Inclinaison    | 2   | 2,5    | 3,5    | 3,5    | 3      | 2,5    | 2,5    | 2,5    | 3      | 3,5  |
|           | Vitesse (mph)  | 1,4 | 4,9    | 6,5    | 7      | 7,5    | 8      | 8,5    | 8      | 7,5    | 7    |
|           | Vitesse (km/h) | 2,2 | 7,8    | 10,4   | 11,2   | 12     | 12,8   | 13,6   | 12,8   | 12     | 11,2 |



- 5) **ASCENSION DE CÔTE** : simule une montée et une descente de colline. Ce programme aide à tonifier les muscles et à améliorer les capacités cardiovasculaires.

Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

| Segment   | Échauffement |     | 1           | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          |
|-----------|--------------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Durée     | 4 min        |     | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes |
| Niveau 1  | 0            | 0   | 1           | 1,5         | 2           | 2,5         | 3           | 3           | 2,5         | 2           | 1,5         | 1           |
| Niveau 2  | 0            | 0   | 1,5         | 2           | 2,5         | 3           | 3,5         | 3,5         | 3           | 2,5         | 2           | 1,5         |
| Niveau 3  | 0            | 1   | 2           | 2,5         | 3           | 3,5         | 4           | 4           | 3,5         | 3           | 2,5         | 2           |
| Niveau 4  | 0            | 1,5 | 2,5         | 3           | 3,5         | 4           | 4,5         | 4,5         | 4           | 3,5         | 3           | 2,5         |
| Niveau 5  | 0            | 1,5 | 3           | 3,5         | 4           | 4,5         | 5           | 5           | 4,5         | 4           | 3,5         | 3           |
| Niveau 6  | 0            | 1,5 | 3,5         | 4           | 4,5         | 5           | 5,5         | 5,5         | 5           | 4,5         | 4           | 3,5         |
| Niveau 7  | 0            | 1,5 | 4           | 4,5         | 5           | 5,5         | 6           | 6           | 5,5         | 5           | 4,5         | 4           |
| Niveau 8  | 0            | 2   | 4,5         | 5           | 5,5         | 6           | 6,5         | 6,5         | 6           | 5,5         | 5           | 4,5         |
| Niveau 9  | 0            | 2   | 5           | 5,5         | 6           | 6,5         | 7           | 7           | 6,5         | 6           | 5,5         | 5           |
| Niveau 10 | 0            | 2   | 5,5         | 6           | 6,5         | 7           | 7,5         | 7,5         | 7           | 6,5         | 6           | 5,5         |





**6) FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** : ce programme est conçu pour vous aider à améliorer votre condition physique cardiovasculaire globale. Il vous suffit de définir votre fréquence cardiaque cible. Ensuite, le programme surveillera et ajustera le niveau d'intensité pour maintenir votre fréquence cardiaque dans les limites de votre plage cible pendant que vous faites de l'exercice ; une méthode éprouvée pour maximiser vos objectifs de perte de poids et de mise en forme. Une sangle pectorale est requise et doit être portée pendant la durée de ce programme. Voir ci-dessous pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

#### Calcul de votre fréquence cardiaque cible

La première étape pour connaître la bonne intensité pour votre entraînement consiste à déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 - votre âge). La méthode basée sur l'âge fournit une prédiction statistique moyenne de votre FC maximale. C'est une bonne méthode pour la majorité des gens, notamment pour les débutants en entraînement à la fréquence cardiaque.

Le moyen le plus précis et exact de déterminer votre FC maximale individuelle est de la soumettre à un test clinique effectué par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice, au moyen d'un test de stress maximal. Si vous avez plus de 40 ans, si vous êtes en excès de poids, si vous êtes sédentaire depuis plusieurs années ou si vous avez des antécédents de maladie cardiaque dans votre famille, des tests cliniques sont recommandés.

Ce graphique donne des exemples de plage de fréquence cardiaque pour un sujet de 30 ans faisant de l'exercice dans 5 zones de fréquence cardiaque différentes. Par exemple, la FC maximale d'un sujet de 30 ans est de 220 - 30 = 190 battements par minute et sa fréquence cardiaque maximale à 90 % est de 190 × 0,9 = 171 battements par minute.

#### Remarques supplémentaires sur la fréquence cardiaque cible :

- 1) L'inclinaison du tapis de course s'ajuste automatiquement pour vous rapprocher de votre fréquence cardiaque spécifiée.
- 2) Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'appareil ne changera pas l'inclinaison.
- 3) Si votre fréquence cardiaque est de 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.

| Zone de fréquence cardiaque cible | Durée d'entraînement | Exemple de zone de fréquence cardiaque cible (30 ans) | Votre FCC | Recommander pour  |
|-----------------------------------|----------------------|---|-----------|---|
| <b>TRÈS DUR</b><br>90 - 100 %     | < 5 min              | 171-190 BPM   |           | Personnes aptes à un entraînement athlétique                      |
| <b>DUR</b><br>80 - 90 %           | 2- 10 min            | 152-171 BPM   |           | Entraînements courts  |
| <b>MODÉRÉ</b><br>70 - 80 %        | 10- 40 min           | 133-152 BPM   |           | Entraînements moyennement longs                                   |
| <b>LÉGER</b><br>60 - 70 %         | 40- 80 min           | 114-133 BPM   |           | Exercices plus longs et exercices plus courts répétés fréquemment |
| <b>TRÈS LÉGER</b><br>50 - 60 %    | 20- 40 min           | 104 - 114 BPM   |           | Gestion du poids et récupération active                           |

1ST  
5K

**7) MON PREMIER 5K** : ce programme de 9 semaines est destiné aux coureurs inexpérimentés qui cherchent à effectuer leurs 5 premiers kilomètres ou tout simplement à commencer une routine d'exercices. Il a été spécialement conçu pour maintenir votre motivation et votre engagement, améliorer progressivement votre force, augmenter votre endurance et vous donner la confiance nécessaire pour terminer votre premier 5 km.

| Semaine | Entraînement #1   | Entraînement #2   | Entraînement #3   | Semaine | Entraînement #1   | Entraînement #2   | Entraînement #3   |
|---------|---|---|---|---------|---|---|---|
| 1       | 5 minutes d'échauffement<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>5 minutes de repos        | 5 minutes d'échauffement<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>5 minutes de repos        | 5 minutes d'échauffement<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>1 minute de jogging<br>1min30s de marche<br>5 minutes de repos        | 4       | 5 minutes d'échauffement<br>3 minutes de jogging<br>1min30s de marche<br>5 minutes de jogging<br>2min30s de marche<br>3 minutes de jogging<br>1min30s de marche<br>5 minutes de jogging<br>5 minutes de repos | 5 minutes d'échauffement<br>3 minutes de jogging<br>1min30s de marche<br>5 minutes de jogging<br>2min30s de marche<br>3 minutes de jogging<br>1min30s de marche<br>5 minutes de jogging<br>5 minutes de repos | 5 minutes d'échauffement<br>3 minutes de jogging<br>1min30s de marche<br>5 minutes de jogging<br>2min30s de marche<br>3 minutes de jogging<br>1min30s de marche<br>5 minutes de jogging<br>5 minutes de repos |
| 2       | 5 minutes d'échauffement<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>5 minutes de repos | 5 minutes d'échauffement<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>5 minutes de repos | 5 minutes d'échauffement<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>2 minutes de marche<br>5 minutes de repos | 5       | 5 minutes d'échauffement<br>5 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de repos                   | 5 minutes d'échauffement<br>5 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de repos                   | 5 minutes d'échauffement<br>5 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de repos                   |
| 3       | 5 minutes d'échauffement<br>1min30s de jogging<br>1min30s de marche<br>3 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>1min30s de marche<br>3 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de repos  | 5 minutes d'échauffement<br>1min30s de jogging<br>1min30s de marche<br>3 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>1min30s de marche<br>3 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de repos  | 5 minutes d'échauffement<br>1min30s de jogging<br>1min30s de marche<br>3 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>1min30s de jogging<br>1min30s de marche<br>3 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de repos  | 6       | 5 minutes d'échauffement<br>5 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>8 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>5 minutes de jogging<br>5 minutes de repos  | 5 minutes d'échauffement<br>10 minutes de jogging<br>3 minutes de marche<br>10 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>25 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   |
| 7       | 5 minutes d'échauffement<br>25 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>25 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>25 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 7       | 5 minutes d'échauffement<br>25 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>25 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>25 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   |
| 8       | 5 minutes d'échauffement<br>28 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>28 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>28 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 8       | 5 minutes d'échauffement<br>28 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>28 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>28 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   |
| 9       | 5 minutes d'échauffement<br>30 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>30 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>30 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 9       | 5 minutes d'échauffement<br>30 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>30 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   | 5 minutes d'échauffement<br>30 minutes de jogging<br>5 minutes de repos   |

Vitesse d'échauffement et de repos : 1,6 km/h ou 75 % de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée

Vitesse d'échauffement et de repos : 1,6 km/h ou 75 % de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée





- 8) PERSONNALISATION** : vous permet de créer et de réutiliser votre entraînement idéal en combinant une vitesse, une inclinaison et un temps ou une distance spécifiques. Le nec plus ultra de la programmation personnelle. Il s'agit d'un programme d'objectifs basé sur le temps ou la distance.

## POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenir la touche STOP pendant 3 secondes.

## FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement sera terminé, l'appareil émettra un bip. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis réinitialisées.

## UTILISATION DES HAUT-PARLEURS DE VOTRE LECTEUR CD / MP3 / BLUETOOTH

- 1) Connectez le câble de L'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO située à droite de la console et à la prise de casque de votre lecteur CD / MP3.
- 2) Utilisez les boutons de votre lecteur CD / MP3 pour régler les paramètres de la chanson.
- 3) Retirez le CÂBLE DE L'ADAPTATEUR AUDIO lorsque vous ne l'utilisez pas.
- 4) Si vous ne souhaitez pas utiliser les HAUT-PARLEURS, vous pouvez brancher votre casque sur la PRISE DE SORTIE AUDIO située sur le côté droit de la console.
- 5) Pour vous connecter aux haut-parleurs Bluetooth, ouvrez vos paramètres Bluetooth, activez Bluetooth, recherchez de nouveaux appareils, recherchez le numéro de modèle Horizon dans la liste et sélectionnez Connecter.

