



**HORIZON**  
FITNESS

**7.4** **A**  
T R E A D M I L L

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
33	DEUTSCHE
63	NEDERLANDS
93	FRANÇAIS

# IMPORTANT PRECAUTIONS



## SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this treadmill. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.



## DANGER

### TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

## WARNING

### TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Never use the treadmill before securing the safety tether clip to your clothing.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the treadmill.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the treadmill.
- At no time should more than one person be on treadmill while in operation.
- This treadmill should not be used by persons weighing more than specified in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

## WARNING

### TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the treadmill than 10 feet.
- At NO time should children under the age of 13 use the treadmill.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the treadmill without adult supervision.
- Use the treadmill only for its intended use as described in the treadmill guide and owner's manual.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Return the treadmill to a service center for examination and repair.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Never operate the treadmill with the air opening blocked. Keep the air opening clean, free of lint, hair, and the like.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not use treadmill in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician.

It is essential that your treadmill is used only indoors, in a climate controlled room. If your treadmill has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the treadmill is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.





## GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If a treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

## DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or service provider if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 110-120 Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug in the illustration. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit. This treadmill should be used with a minimum 15-amp circuit.

## WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

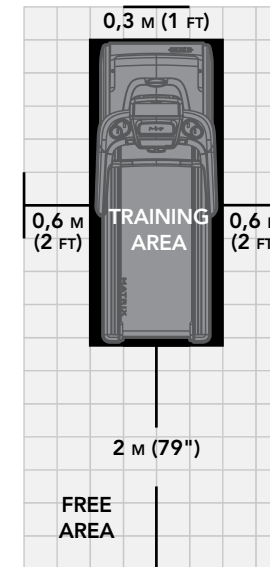
Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly.

Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water.

Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

Place the treadmill on a level and stable surface. There should be one foot of clearance in front of the treadmill for the power cord. Please leave a clear zone behind the treadmill that is at least the width of the treadmill and at least 79" (2 meters) long. This zone must be clear of any obstruction and provide the user a clear exit path from the machine. In case of an emergency, place both hands on the side arm rests to hold yourself up and place your feet onto the side rails.

For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the treadmill equal to 2 ft (0.6 meters) to allow a user access to the treadmill from either side. Do not place the treadmill in any area that will block any vent or air openings. The treadmill should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.



# ASSEMBLY

## WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the treadmill could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the treadmill, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

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:

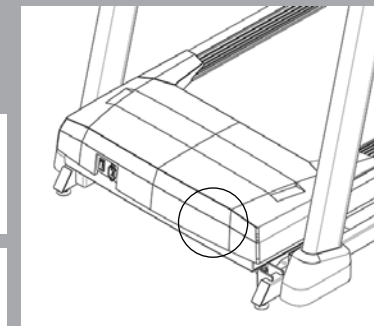
» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

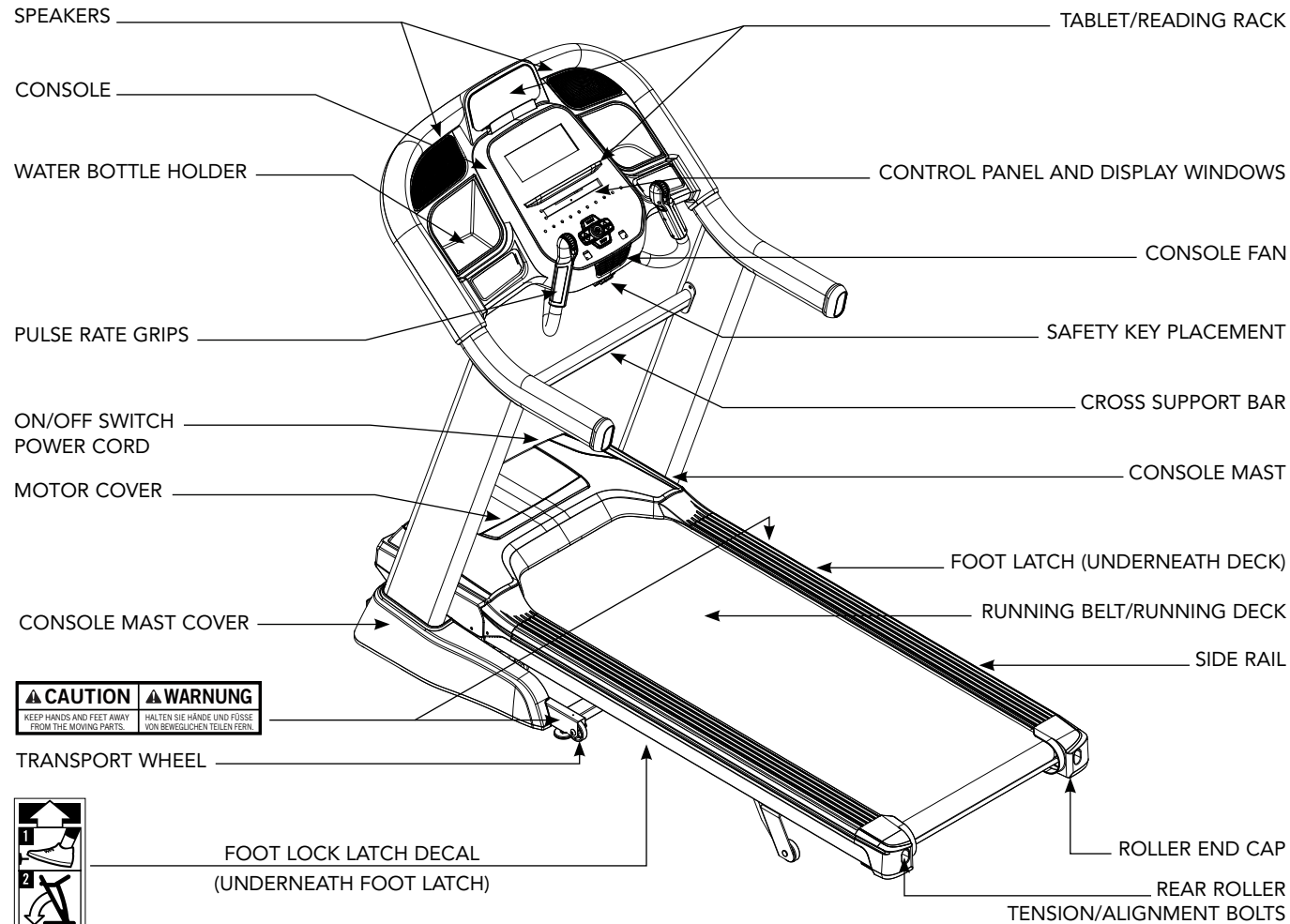
SERIAL NUMBER:

TM

MODEL NAME: **HORIZON 7.4AT TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION





**CAUTION** **WARNING**  
 KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.  
 HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FEHN.



### TOOLS INCLUDED:

- 8 mm T-Wrench
- 6 mm L-Wrench
- 5 mm L-Wrench

### PARTS INCLUDED:

- 1 Main Frame
- 1 Console Assembly
- 2 Console Masts
- 2 Console Mast Covers
- 1 Cross Support Bar
- 1 Hardware Kit
- 1 Safety Key
- 1 Audio Adapter Cable
- 1 Bottle of Silicone Lubricant (for 2 applications)
- 1 Power Cord
- 2 Pulse Rate Grips



### NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.



## 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 on its side. Once the 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 and may spring open if mishandled. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill.

### 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

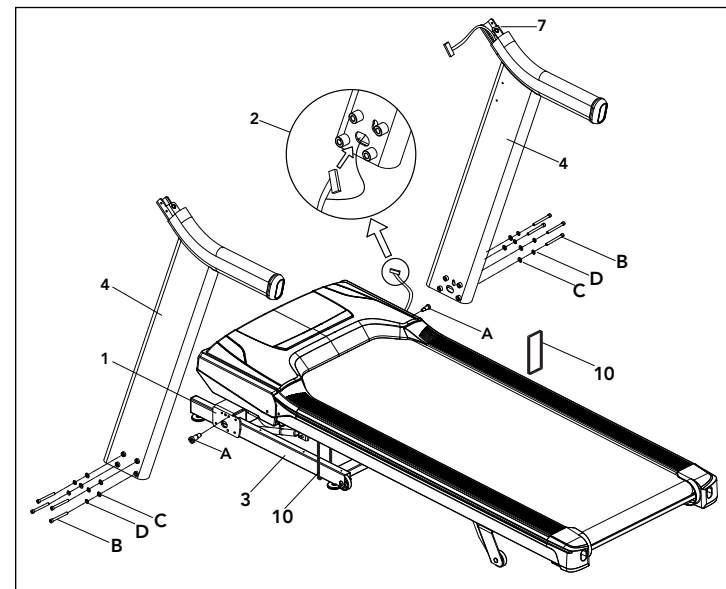
FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

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.

## ASSEMBLY STEP 1

HARDWARE FOR STEP 1			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	UPRIGHT GUIDE BOLT	M8X1.25PX11L	2
B	MAST BOLT	M8X1.25PX80L	8
C	FLAT WASHER	8.4X15.5X1.6T	8
D	SPRING WASHER	8.2X15.4X2.0T	8



A Cut the **BANDING STRAPS (10)** and lift the running deck upward from the rear to remove all contents from underneath the running deck.

B Open **HARDWARE FOR STEP 1**.

C Insert **UPRIGHT GUIDE BOLT (A)** into **MAIN FRAME BRACKET (1)** and fully tighten.

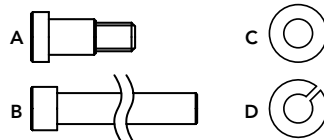
**NOTE:** Do not fully tighten the following bolts until the end of **STEP 4**.

D Attach **LEAD WIRE** to bottom end of **CONSOLE CABLE (2)**. Pull **LEAD WIRE** through **RIGHT CONSOLE MAST (4)**. After pulling the wire through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE (2)** should be located at the **ATTACHMENT BRACKET (7)**.

E Attach **RIGHT CONSOLE MAST (4)** to **MAIN FRAME (3)** using **4 BOLTS (B)**, **4 FLAT WASHERS (C)** AND **4 SPRING WASHERS (D)**. Feed the extra console cable back into the upright mast.

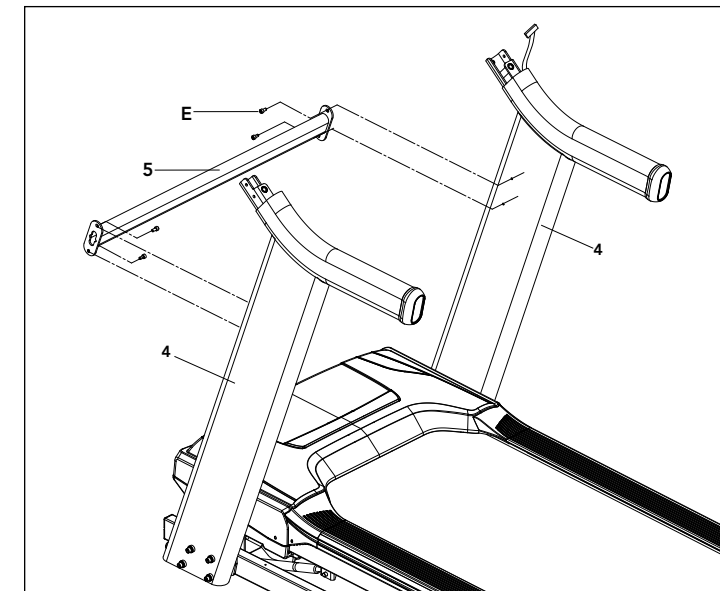
**NOTE:** Be careful not to pinch the console cable while attaching the right console mast.

F Repeat **STEP E** on the **LEFT SIDE**.



## ASSEMBLY STEP 2

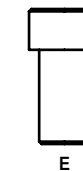
HARDWARE FOR STEP 2			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
E	BOLT	M6X1.0PX15L	4



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

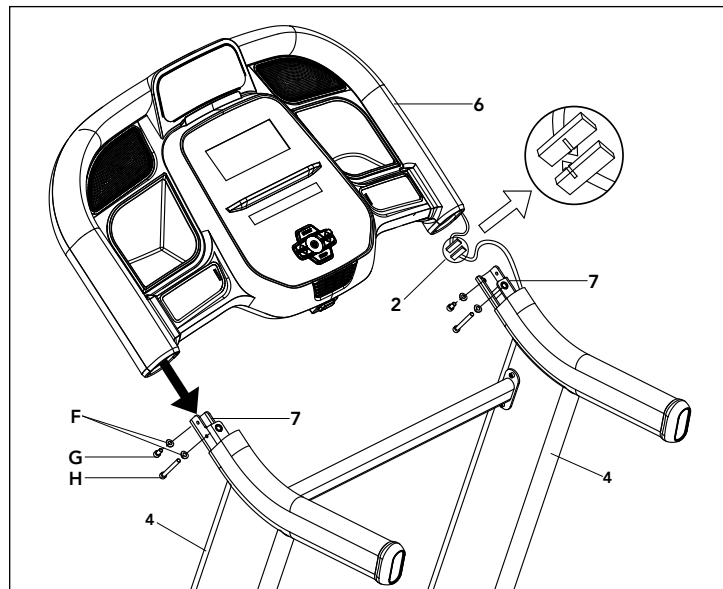
A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.

B Attach **CROSS SUPPORT BAR (5)** using holes on **UPRIGHT MASTS (4)** with **4 BOLTS (E)**.

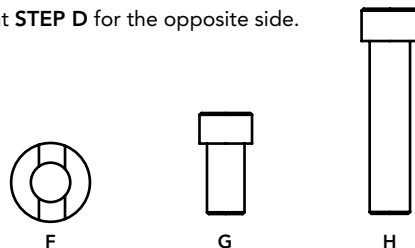


## ASSEMBLY STEP 3

HARDWARE FOR STEP 3			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
F	ARC WASHER	8.4X15.5X1.6T	4
G	SHORT BOLT	M8x1.25Px15L	2
H	LONG BOLT	M8x1.25Px70L	2

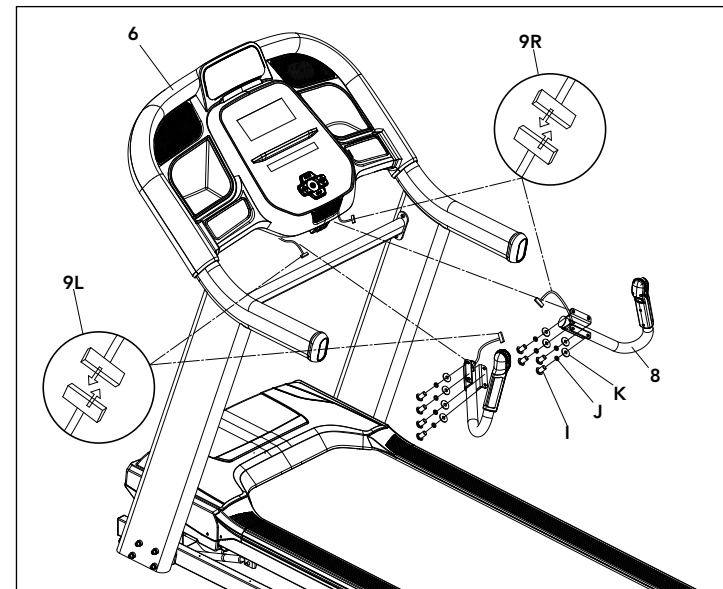


- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Have someone help hold the console while attaching the **CONSOLE CABLE (2)**. Use the lead wire to carefully pull the **CONSOLE CABLE (2)** out of the **RIGHT CONSOLE MAST (4)**. Attach the **CONSOLE CABLE (2)** from the **CONSOLE (6)** to the **CONSOLE CABLE (2)** from the top of the **RIGHT UPRIGHT MAST (4)**. Detach and discard the lead wire.
- C Carefully slide the **CONSOLE (6)** onto the **ATTACHMENT BRACKETS (7)** being careful not to pinch the **CONSOLE CABLE (2)**. Align the holes on the bottom side of the **CONSOLE (6)** with the holes on the **ATTACHMENT BRACKETS (7)**.
- D Attach the **CONSOLE (6)** to the **ATTACHMENT BRACKETS (7)** by first placing **ARC WASHERS (F)** onto **BOLTS (G) AND (H)** as illustrated. Insert **SHORT BOLTS (G)** into the top hole of the **ATTACHMENT BRACKET (7)** and **LONG BOLTS (H)** into the bottom hole.
- E Repeat **STEP D** for the opposite side.



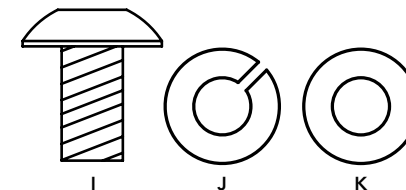
## ASSEMBLY STEP 4

HARDWARE FOR STEP 4			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
I	BOLT	M8x15L	8
J	SPRING WASHER	8.2X15.4X2.0T	8
K	FLAT WASHER	8.4X15.5X1.6T	8



- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Attach **RIGHT SIDE PULSE RATE GRIP (8)** to the underside of the **CONSOLE (6)** using **4 BOLTS (I)**, **4 SPRING WASHERS (J)** and **4 FLAT WASHERS (K)**.
- C Connect the **RIGHT CONSOLE CABLES (9R)** and carefully tuck in wires to avoid damage.
- D Repeat **STEP B** on the **LEFT SIDE**.
- E Connect the **LEFT CONSOLE CABLES (9L)** and carefully tuck wires to avoid damage.

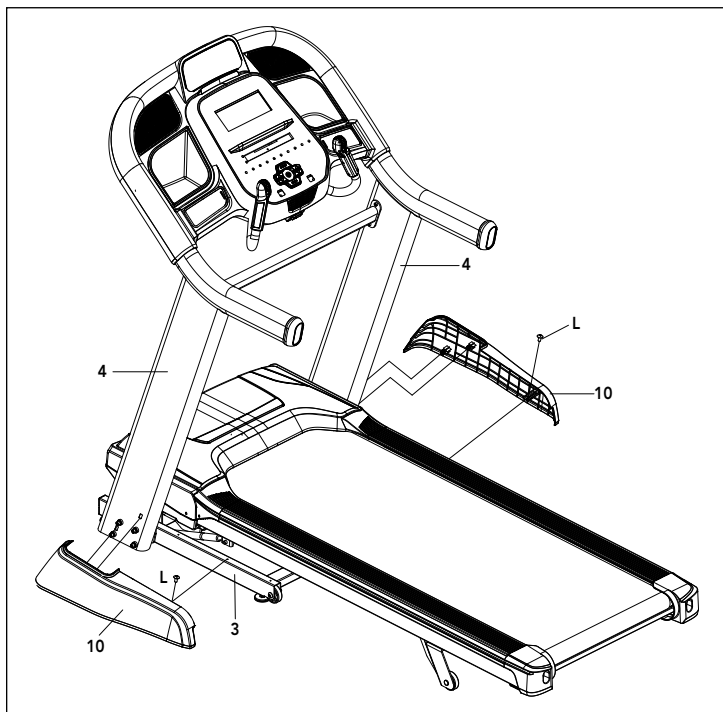
**NOTE:** Fully tighten all bolts from **PREVIOUS STEPS**



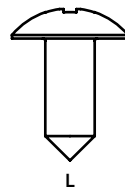


## ASSEMBLY STEP 5

HARDWARE FOR STEP 5			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
L	SCREW	M4X1.0PX15L	2



- A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.
- B Slide **RIGHT SIDE MAST COVER (10)** onto the **RIGHT SIDE MAST (4)** by aligning tabs on **RIGHT SIDE MAST COVER (10)** with slots on **RIGHT SIDE MAST (4)**.
- C Attach **RIGHT SIDE MAST COVER (10)** to the **MAIN FRAME (3)** using 1 **SCREW (L)**.
- D Repeat **STEPS B & C** on the **LEFT SIDE**.



### ASSEMBLY COMPLETE!

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

### 7.4AT

User Weight Capacity: 159 Kg / 350 Lbs.  
Dimensions (LxWxH) : 193 X 93 X 161 cm / 76" X 37" X 63"

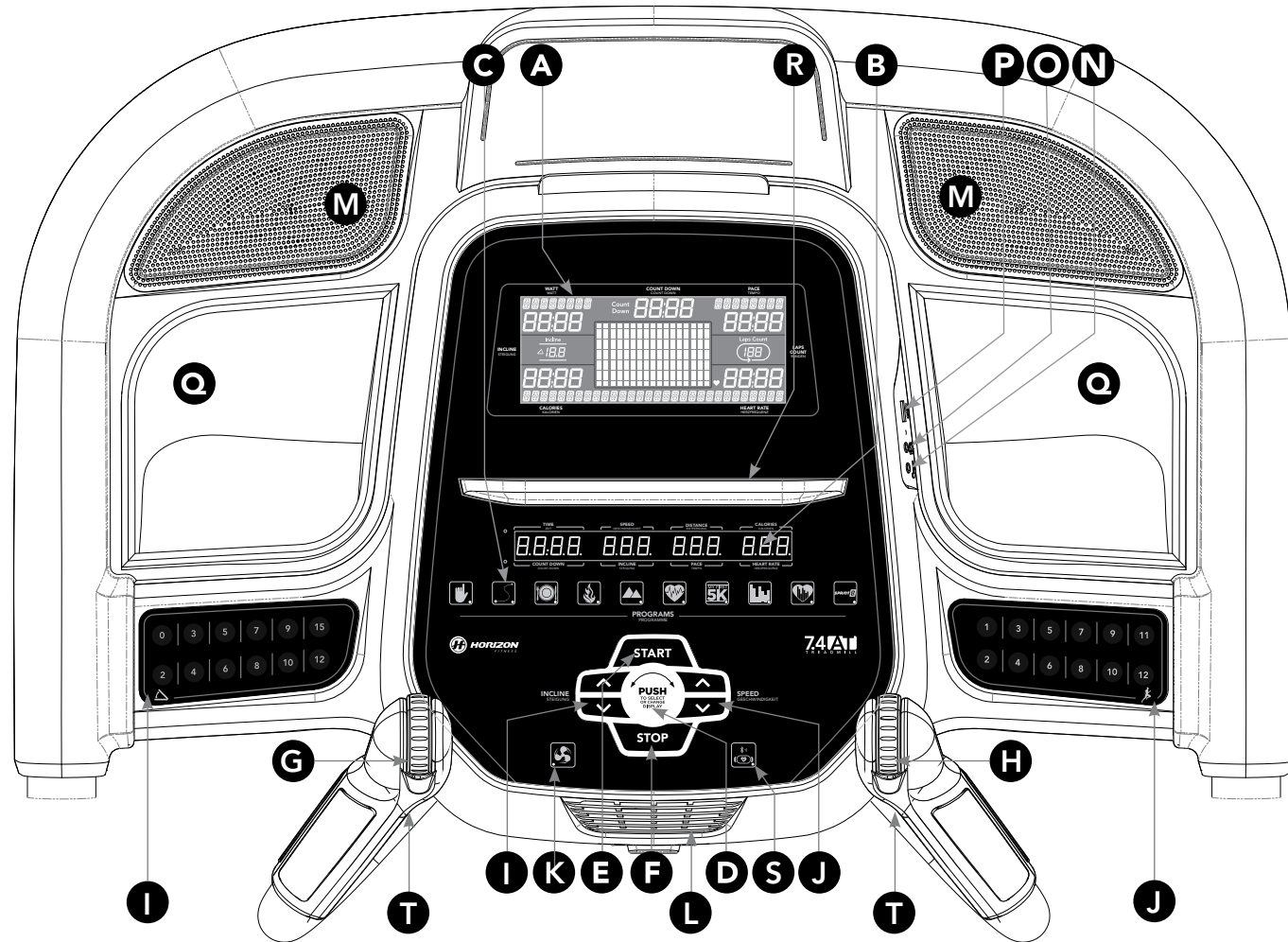
# TREADMILL OPERATION

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



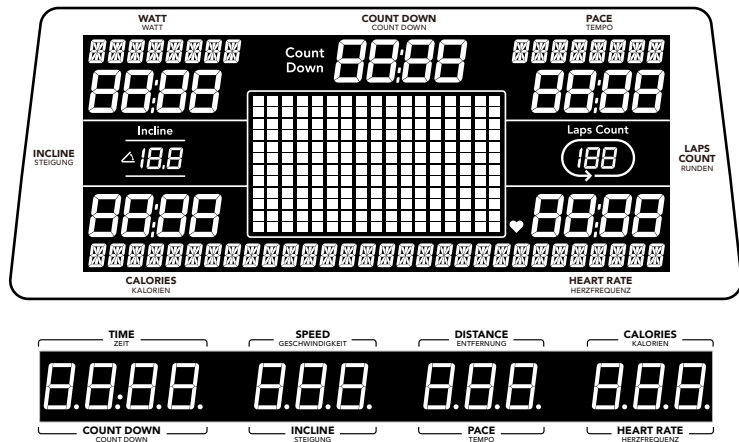


## CONSOLE OPERATION

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:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- 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 (.5%).
- H) **SPEED SCROLL WHEEL:** used to adjust speed in small increments (.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) **BLUETOOTH INDICATOR LIGHT:** displays when machine is paired with a Bluetooth compatible device.
- T) **INTERVAL KEYS:** these are programmable keys. When an user is selected, they can be programmed to a desired speed and incline setting.





## DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled during your workout.
- **SPEED:** Shown as KM/H. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **PACE:** Indicates how many minutes it takes to complete a mile while running or walking at your current speed.
- **WATTS:** Indicates the power output at your current speed and incline.
- **CALORIES/ HOUR:** Indicates the number of calories you will burn in an hour at your current speed and incline
- **BRICKYARD:** Each vertical segment represents a speed or incline unit, each horizontal segment represents time.
- **LAPS:** Shows how many 400 meter (¼ mile) laps have been completed.
- **COUNT (SPRINT 8):** Shows how many Sprint 8 program sprints you have 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

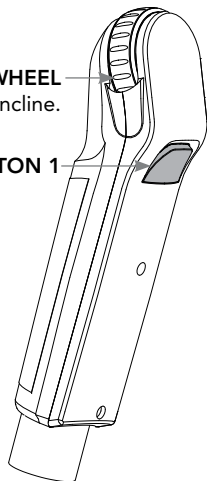
- 1) Select your **USER** by turning the workout knob and then pressing when your desired **USER** is displayed.
- 2) Select your **WEIGHT** by turning the workout knob and then pressing when your desired **WEIGHT** is displayed.
- 3) Select your **PROGRAM** by turning the workout knob and then pressing 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.

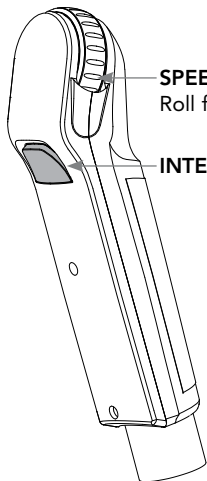
**INTERVAL BUTTON 1**



**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



**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.



**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.

**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
Level 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2
Level 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5
Level 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3
Level 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5
Level 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4
Level 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5
Level 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5
Level 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5
Level 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6





**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					
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	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			3 minute walk	3 minute walk	3 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
5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown						
2	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	6	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		5 minute jog	10 minute jog	25 minute jog	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		3 minute walk	3 minute walk	5 minute cooldown	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		8 minute jog	10 minute jog		
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		3 minute walk	5 minute cooldown		
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		5 minute jog			
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		5 minute cooldown			
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog					
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		7	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog			25 minute jog	25 minute jog	25 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					
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk					
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		8	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk			28 minute jog	28 minute jog	28 minute jog
5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	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					
	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 1.0 mph or 75% of walk speed, whichever is greater

Warmup and cooldown speeds 1.0 mph or 75% of walk speed, whichever is greater



**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	Time	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8
		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	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0
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	3.0	4.0	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	8.0	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	8.0	8.8	8.0	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	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	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	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0
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	8.0	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	12.0	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	12.0	12.8	12.0	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	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2



**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.





## TARGET PROFILES



**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 0.1 miles.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	0.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi
Level 1	0	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	1
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	1.5
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	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
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	2.5
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	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
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	20 cal
Level 1	0	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	1
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	1.5
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	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
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	2.5
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	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



**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 × 0.9 = 171 bpm.

### Additional target heart rate notes:

The treadmill incline will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.

If there is no heart rate detected, the unit will not change the incline.

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> 90 - 100%	< 5 min	171-190 BPM		Fit persons for athletic training
<b>HARD</b> 80 - 90%	2-10 min	152-171 BPM		Shorter Workouts
<b>MODERATE</b> 70 - 80%	10-40 min	133-152 BPM		Moderately long Workouts
<b>LIGHT</b> 60 - 70%	40-80 min	114-133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
<b>VERY LIGHT</b> 50 - 60%	20-40 min	104-114BPM		Weight management and active recovery





**CUSTOM HEART RATE:** This program allows you to set your Heart Rate for a specified time. The program will adjust incline to keep your Heart Rate in your target zone. Build multiple Heart Rate targets into a full program to help you reach your cardiovascular goals. The program total time includes a 4 minute warm up and 4 minute cool down time. Your selected custom heart rates will repeat after the warm up until 4 minutes before the total time expires.



**SPRINT 8:** A time based program that allows you to select a level. After warm up, the program will give you 30 seconds at a high speed and intensity, alternating with 90 seconds at a lower recovery speed. Increasing levels will allow you to keep your calorie burn high and increase your overall running speed.

### TREADMILL SPRINT 8 CHART

Speed changes and segments repeat 90 and 30 seconds.

Segment	Warm Up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool Down
Time (Sec)	3:00 Mins	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
Level 1	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	Speed (mph)	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	1.5
	Speed (km/h)	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	5.1	2.4	2.4
Level 2	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	Speed (mph)	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	1.5
	Speed (km/h)	2.4	5.92	2.4	5.92	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.72	2.4	6.72	2.4	6.72	2.4	2.4
Level 3	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	Speed (mph)	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	1.5
	Speed (km/h)	2.4	6.72	2.4	6.72	2.4	7.04	2.4	7.04	2.4	7.36	2.4	7.36	2.4	7.36	2.4	2.4
Level 4	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	Speed (mph)	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	1.5
	Speed (km/h)	2.4	7.36	2.4	7.36	2.4	7.68	2.4	7.68	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	2.4
Level 5	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	Speed (mph)	1.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	1.5
	Speed (km/h)	2.4	7.84	2.4	7.84	2.4	8.16	2.4	8.16	2.4	8.48	2.4	8.48	2.4	8.48	2.4	2.4
Level 6	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	Speed (mph)	2	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	2
	Speed (km/h)	3.2	8	3.2	8	3.2	8.32	3.2	8.32	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	3.2
Level 7	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	Speed (mph)	2	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	2
	Speed (km/h)	3.2	8.48	3.2	8.48	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.28	3.2	9.28	3.2	9.28	3.2	3.2
Level 8	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	Speed (mph)	2	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	2
	Speed (km/h)	3.2	9.28	3.2	9.28	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.08	3.2	10.08	3.2	10.08	3.2	3.2

### TREADMILL SPRINT 8 CHART

Speed changes and segments repeat 90 and 30 seconds.

Segment	Warm Up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool Down
Time (Sec)	3:00 Mins	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
Level 9	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	Speed (mph)	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	2
	Speed (km/h)	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.08	3.2	10.08	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	3.2
Level 10	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	Speed (mph)	2	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	2
	Speed (km/h)	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.72	3.2	10.72	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	3.2
Level 11	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	Speed (mph)	2.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	2.5
	Speed (km/h)	4	11.2	4	11.2	4	11.52	4	11.52	4	12	4	12	4	12	4	4
Level 12	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	Speed (mph)	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	2.5
	Speed (km/h)	4	12	4	12	4	12.32	4	12.32	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	4
Level 13	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	Speed (mph)	2.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	2.5
	Speed (km/h)	4	12.8	4	12.8	4	13.12	4	13.12	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	4
Level 14	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	Speed (mph)	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	2.5
	Speed (km/h)	4	13.6	4	13.6	4	13.92	4	13.92	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	4
Level 15	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	Speed (mph)	2.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	2.5
	Speed (km/h)	4	14.4	4	14.4	4	14.72	4	14.72	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	4
Level 16	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Speed (mph)	3	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	3
	Speed (km/h)	4.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.52	4.8	15.52	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	4.8
Level 17	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Speed (mph)	3	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	3
	Speed (km/h)	4.8	16	4.8	16	4.8	16.32	4.8	16.32	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	4.8
Level 18	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Speed (mph)	3	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	3
	Speed (km/h)	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.12	4.8	17.12	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	4.8
Level 19	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	Speed (mph)	3	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	3
	Speed (km/h)	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.92	4.8	17.92	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	4.8
Level 20	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	Speed (mph)	6	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	6
	Speed (km/h)	9.6	18.4	9.6	18.4	9.6	18.72	9.6	18.72	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	9.6





## 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 MUSIC DEVICE

The 7.4AT Treadmill will connect and stream music from your compatible music device. This includes many smart phones and traditional mp3 players such as the iPod®.

Your 7.4AT Treadmill comes equipped with Bluetooth speakers. Bluetooth compatible devices (running Bluetooth 4.0) can stream music wirelessly from your device to the speakers. You can also connect your music device via an audio cable and still stream music through the speakers. Instructions for both types of audio connection are detailed below.

### CONNECTING VIA BLUETOOTH 4.0

- 1) Check to ensure that your music device is Bluetooth 4.0 compatible
- 2) Go into your device's Bluetooth settings and scan for devices.
- 3) On your music device, locate the Bluetooth device list. Select your unit that appears on this list.  
Wait for your music device to finish pairing with the unit.
- 4) You will know when pairing is successful when your music device shows the unit as now being a paired device.

### WHEN UNIT IS POWERED OFF THEN BACK ON

If you turn your unit off, or if it goes into sleep mode, the next time it is powered on the unit will look to pair with the last music device with which it was paired. It will automatically pair at this time.

### RE-PAIRING MUSIC DEVICES

In the event that the unit cannot find the last paired music device (for example, the music device is off or not being used) then the unit will stop looking to pair with the music device. If this happens, and if you wish to use your music device again, then you will need to go through the pairing process listed above and re-pair through your music device's settings.

### USING MULTIPLE MUSIC DEVICES

If multiple devices are being paired with the unit (i.e.: multiple users are using the unit and pairing their music devices with it) then the unit will look to pair with the last device used and "forget" other devices. If you wish to re-pair a "forgotten" music device, then you will need to un-pair the current paired device and then re-pair your device through the pairing procedure noted above.

### CONNECTING VIA AN AUDIO CABLE

- 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 music device.
- 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 at the bottom of the console. This ensures that if you accidentally catch the headphone line while running, you won't drop your device to the ground.

## BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

The 7.4AT Treadmill is equipped with multi-channel Bluetooth which enables you to wirelessly connect compatible Bluetooth heart rate monitoring devices to this unit. You will need to ensure that your wireless heart rate monitoring device is Bluetooth 4.0 compatible and is also "open" to sharing data. Non-"open" or "closed" devices typically only share data with their proprietary apps. The 7.4AT Treadmill needs an "open" device to receive data from the device. You may need to consult with your device's owner's manual or the manufacturer to confirm if it is an open device.



# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



## BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNGEN SICHER AUF

Beim Gebrauch eines elektronischen Produkts sollten die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise unbedingt beachtet werden: Lesen Sie alle Anleitungen, bevor Sie das Gerät benutzen. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Laufbands über alle Warn- und Sicherheitshinweise hinreichend informiert sind. Wenden Sie sich unter der auf der Rückseite dieses BENUTZERHANDBUCHS angegebenen Nummer an den technischen Kundendienst, sofern Sie nach dem Lesen dieser Anleitung noch Fragen haben.

Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie das Laufband nicht für kommerzielle Zwecke, zur Vermietung, in Schulen oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.



## **GEFAHR**

### **ZUR MINDERUNG DER GEFAHR EINES ELEKTRISCHEN SCHLAGS:**

Trennen Sie das Laufband immer sofort nach Gebrauch sowie vor der Reinigung, Wartung oder dem Anbringen oder Abnehmen von Teilen vom Stromnetz.

## **WARNUNG**

### **SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, FEUER, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN UND VERLETZUNGEN AN PERSONEN:**

- Verwenden Sie das Laufband ausschließlich, nachdem Sie die Sicherheitsleine mit dem Clip an Ihrer Kleidung befestigt haben.
- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Trainieren Sie stets in einem für Sie angenehmen Tempo.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich am Laufband verfangen könnte.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts.
- Springen Sie nicht auf das Laufband.
- Das Laufband darf immer nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Das Laufband darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr wiegen, als im Abschnitt „GARANTIE“ des BENUTZERHANDBUCHS angegeben ist. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Wenn Sie das Laufband herunterklappen, warten Sie, bis die hinteren Standfüße fest auf dem Boden stehen, bevor Sie auf das Laufband steigen.
- Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, bevor Sie es warten oder umstellen. Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Verwenden Sie niemals Lösungsmittel. (Siehe „WARTUNG“)
- Das Laufband darf nie unbeaufsichtigt bleiben, solange es an das Stromnetz angeschlossen ist. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen oder bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen benutzen. Übermäßige Erwärmung kann zu Bränden, Stromschlägen oder Personenschäden führen.
- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.

## **WARNUNG**

### **SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, FEUER, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN UND VERLETZUNGEN VON PERSONEN:**

- Kinder unter 13 Jahren sowie Haustiere sollten UNBEDINGT einen Abstand von mindestens drei Metern zum Laufband einhalten.
- Kinder unter 13 Jahren sollten das Laufband NICHT verwenden.
- Jugendliche über 13 oder behinderte Personen sollten das Gerät nur unter Beaufsichtigung einer erwachsenen Person verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nur gemäß Laufband- und Benutzerhandbuch.
- Verwenden Sie keine Anbauteile oder -geräte, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden. Anbauteile können zu Verletzungen führen.
- Betreiben Sie das Laufband nicht, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, umgefallen, beschädigt oder in Wasser getaucht worden ist. Bringen Sie das Laufband zur Überprüfung und Reparatur zu einem Servicezentrum.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Betreiben Sie das Laufband niemals, wenn die Belüftungsöffnung blockiert ist. Halten Sie die Belüftungsöffnung sauber und frei von Staub, Haaren und dergleichen.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Zum Abschalten drehen Sie alle Bedienelemente in die ausgeschaltete Position und trennen Sie dann den Stecker von der Steckdose.
- Verwenden Sie das Laufband in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, etwa in Garagen, Vorbauten, Pool-Anlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie das Laufband nicht für kommerzielle Zwecke, zur Vermietung, in Schulen oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Entfernen Sie die Konsolenabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Servicepersonal durchgeführt werden.

Das Laufband darf nur im klimatisierten Innenbereich verwendet werden. Ist das Laufband niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt gewesen, sollte es vor dem ersten Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden. Werden diese Hinweise nicht beachtet, kann es zu einer elektronischen Fehlfunktion kommen.





## HINWEISE ZUR ERDUNG

Dieses Produkt muss über eine Erdung verfügen. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls des Laufbands bietet die Erdung dem elektrischen Strom den Weg des geringsten Widerstands, was das Risiko eines Stromschlags verringert. Dieses Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das über einen Geräteschutzleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Netzstecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die entsprechend den örtlichen Vorschriften und Verordnungen installiert und geerdet ist.



## GEFAHR

Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteschutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Dienstleister, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Änderungen am mitgelieferten Netzstecker vor. Passt dieser nicht in Ihre Steckdose, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

Dieses Produkt ist für den Einsatz in einem Stromkreis mit 110-120 Volt vorgesehen und besitzt einen Erdungsstecker, wie in der Abbildung gezeigt. Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose mit der gleichen Konfiguration wie der Stecker angeschlossen wird. Für dieses Produkt sollte kein Adapter verwendet werden.

Dieses Produkt muss über einen separaten Stromkreis betrieben werden. Um festzustellen, ob es sich um einen separaten Stromkreis handelt, schalten Sie den Strom für diesen Stromkreis ab und prüfen Sie, ob auch die Stromzufuhr anderer Geräte getrennt wurde. Verwenden Sie in diesem Fall für diese Geräte einen anderen Stromkreis. Hinweis: Normalerweise gibt es pro Stromkreis mehrere Steckdosen. Dieses Laufband sollte in einem Stromkreis von mindestens 15 Ampere betrieben werden.



## WARNUNG

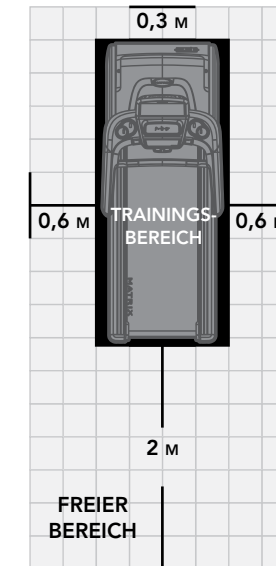
Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.

Betreiben Sie das Gerät niemals mit einem beschädigten Kabel oder Stecker, auch wenn es normal funktioniert.

Betreiben Sie niemals ein Gerät, das beschädigt zu sein scheint oder in Wasser getaucht worden ist. Wenden Sie sich an den technischen Kundendienst, um Ersatz oder Reparatur zu beantragen.

Platzieren Sie das Laufband auf einer ebenen und stabilen Fläche. Es sollten rund 30 cm Freiraum vor dem Laufband für das Netzkabel vorhanden sein. Lassen Sie hinter dem Laufband einen Bereich frei, der mindestens so breit wie das Laufband und mindestens zwei Meter lang ist. In diesem Bereich dürfen sich keine Hindernisse befinden und Nutzer müssen einen freien Zu- und Abstieg vom Gerät haben. Halten Sie sich im Notfall mit beiden Händen an den seitlichen Haltestangen fest und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplächen.

Für einen leichteren Zugang sollte auf beiden Seiten des Laufbands ein freier Bereich von 0,6 Metern vorhanden sein, sodass man von beiden Seiten bequem auf das Laufband steigen kann. Platzieren Sie das Laufband so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden. Das Laufband sollte nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.





# AUFBAU

## ⚠️ WARNUNG

Beim Aufbau gibt es einige Schritte, die besondere Aufmerksamkeit erfordern. Es ist sehr wichtig, die Aufbauanleitung genau zu befolgen und sicherzustellen, dass alle Komponenten fest verschraubt sind. Wenn die Aufbauanleitungen nicht ordnungsgemäß befolgt werden, kann dies zu losen Verbindungen zwischen den Laufbandkomponenten und in Folge zu störenden Geräuschen führen. Um Schäden am Laufband zu vermeiden, muss die Aufbauanleitung sorgfältig gelesen werden und etwaige beim Aufbau gemachte Fehler müssen korrigiert werden.

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.

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

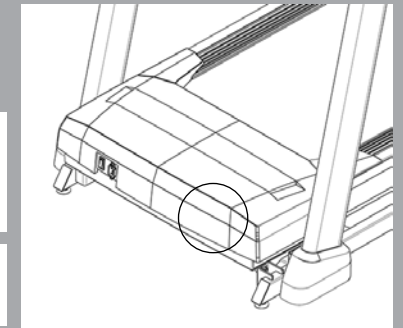
» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG bereit.

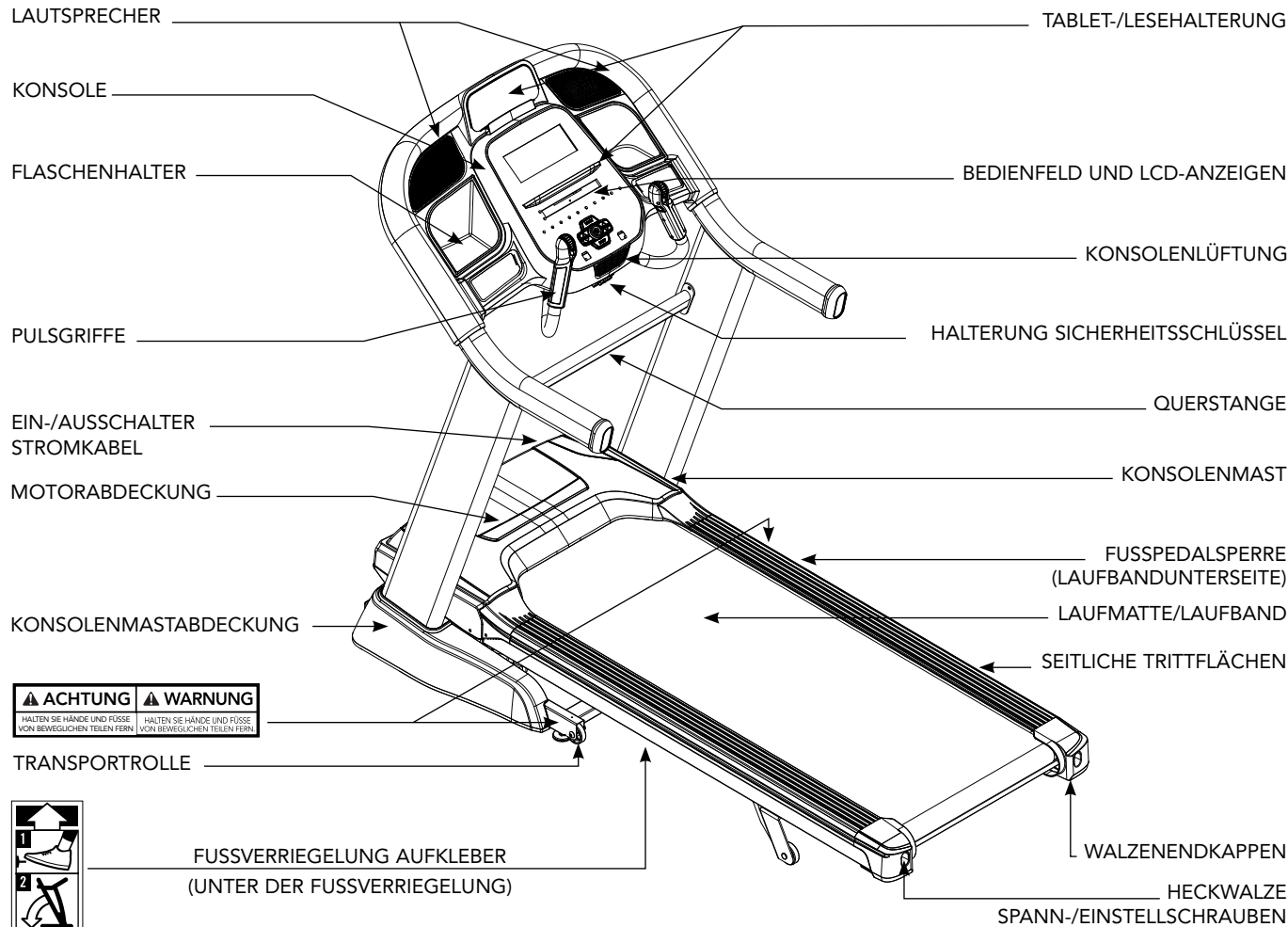
SERIENNUMMER:

TM

MODELLBEZEICHNUNG: **HORIZON 7.4AT TREADMILL**

POSITION DER SERIENNUMMER





**ACHTUNG** **WARNUNG**  
 HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN. HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN.



### IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE WERKZEUGE:

- 8 mm T-Schraubenschlüssel
- 6 mm L-Schraubenschlüssel
- 5 mm L-Schraubenschlüssel

### IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- 1 Hauptrahmen
- 1 Konsolenvorrichtung
- 2 Konsolenmasten
- 2 Konsolenmastabdeckungen
- 1 Querstange
- 1 Gerätesatz
- 1 Sicherheitsschlüssel
- 1 Audioadapterkabel
- 1 Flasche Silikonfett (für 2 Anwendungen)
- 1 Netzkabel
- 2 Pulsgriffe

### BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst. Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuchs.

## 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 der Seite liegt. Sobald die Verpackungsbänder entfernt wurden, darf das Gerät erst wieder angehoben oder transportiert werden, nachdem es vollständig montiert und in eine aufrechte, zusammengeklappte Position 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.

### ⚠️ 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

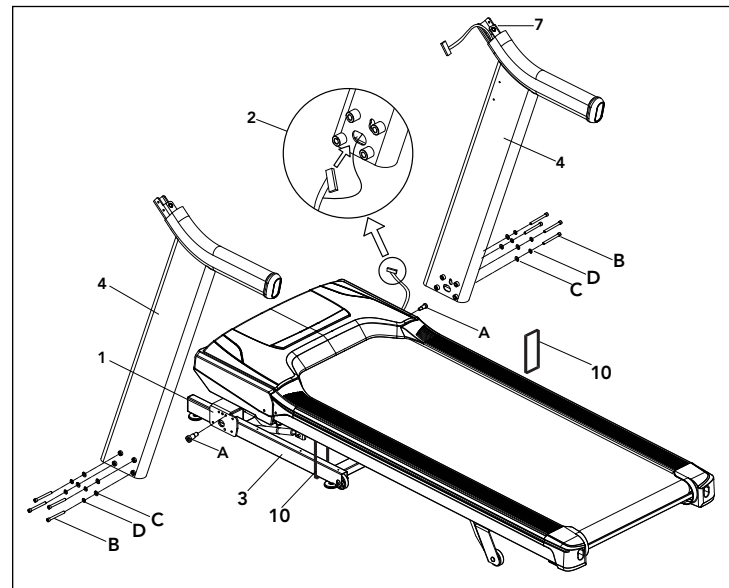
**BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!**

**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.

## AUFBAU SCHRITT 1

HARDWARE FÜR SCHRITT 1			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
A	FÜHRUNGSSCHRAUBE	M8X1.25PX11L	2
B	MASTSCHRAUBE	M8X1.25PX80L	8
C	UNTERLEGSSCHEIBE	8.4X15.5X1.6T	8
D	FEDERSCHEIBE	8.2X15.4X2.0T	8



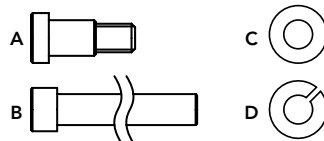
- A Durchtrennen Sie die **VERPACKUNGSBÄNDER (10)** und heben Sie das Deck von hinten nach oben, um den gesamten Verpackungsinhalt unter dem Laufband zu entfernen.
- B Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 1**.
- C Setzen Sie die **FÜHRUNGSSCHRAUBE (A)** in die **HALTERUNG AM HAUPTTRAHMEN (1)** ein und ziehen Sie sie vollständig fest.

**HINWEIS:** Ziehen Sie die folgenden Schrauben erst am Ende von **SCHRITT 4** fest.

- D Befestigen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT** am unteren Ende des **KONSOLENKABELS (2)**. Ziehen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT** durch den **RECHTEN KONSOLENMAST (4)**. Nachdem Sie den Führungsdraht durch den Konsolenmast gezogen haben, sollte sich das obere Ende des **KONSOLENKABELS (2)** neben der **BEFESTIGUNGSHALTERUNG (7)** befinden.
- E Befestigen Sie den **RECHTEN KONSOLENMAST (4)** am **HAUPTTRAHMEN (3)** mit **4 SCHRAUBEN (B)**, **4 UNTERLEGSSCHEIBEN (C)** UND **4 FEDERSCHWEIBEN (D)**. Schieben Sie das überstehende Konsolenkabel zurück in den aufrechten Mast.

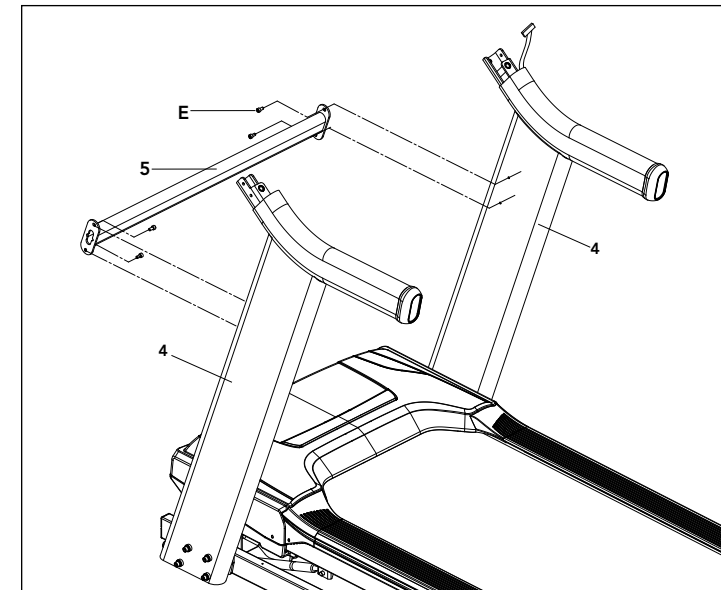
**HINWEIS:** Achten Sie darauf, dass Sie beim Befestigen des rechten Konsolenmasts das Konsolenkabel nicht abklemmen.

- F Wiederholen Sie **SCHRITT E** auf der **LINKEN SEITE**.



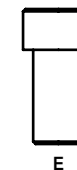
## AUFBAU SCHRITT 2

HARDWARE FÜR SCHRITT 2			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
E	SCHRAUBE	M6X1.0PX15L	4



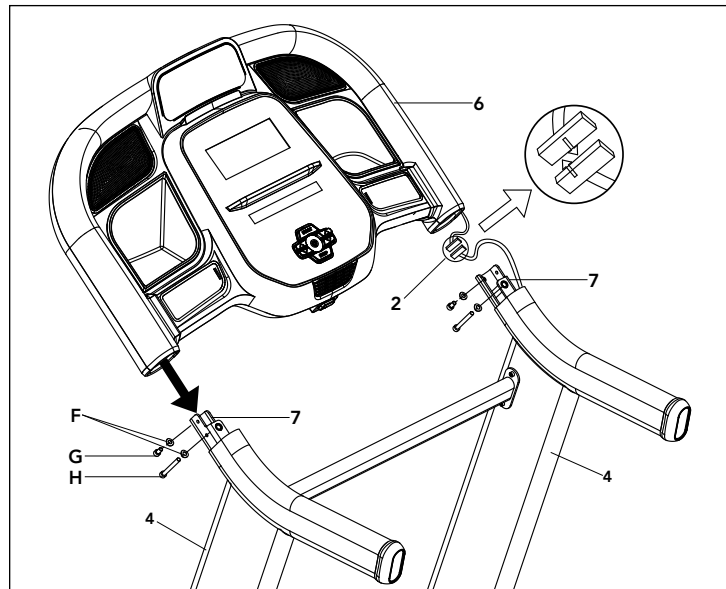
**HINWEIS:** Die Schrauben dürfen erst in **SCHRITT 3** vollständig festgezogen werden.

- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 2**.
- B Befestigen Sie die **QUERSTANGE (5)** unter Verwendung der Löcher an den **AUFRECHTEN MASTEN (4)** mit **4 SCHRAUBEN (E)**.

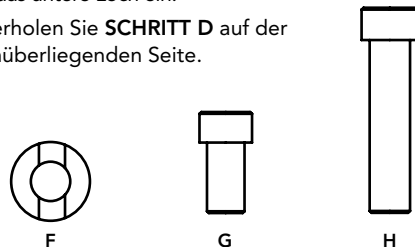


## AUFBAU SCHRITT 3

HARDWARE FÜR SCHRITT 3			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
F	UNTERLEGSCHIEBE (GEBOGEN)	8.4X15.5X1.6T	4
G	KURZE SCHRAUBE	M8x1.25Px15L	2
H	LANGE SCHRAUBE	M8x1.25Px70L	2

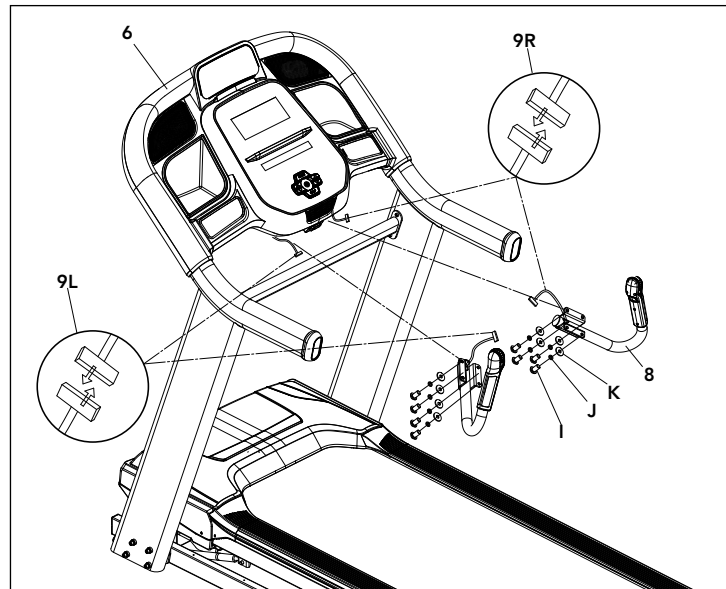


- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 3**.
- B Es empfiehlt sich, dass jemand die Konsole festhält, während Sie das **KONSOLENKABEL (2)** befestigen. Ziehen Sie das **KONSOLENKABEL (2)** vorsichtig mithilfe des Führungsdrahts aus dem **RECHTEN KONSOLENMAST (4)** heraus. Verbinden Sie das **KONSOLENKABEL (2)** der **KONSOLE (6)** mit dem **KONSOLENKABEL (2)** am oberen Ende des **RECHTEN AUFRECHTEN MASTS (4)**. Entfernen und entsorgen Sie den Führungsdraht.
- C Schieben Sie die **KONSOLE (6)** vorsichtig auf die **BEFESTIGUNGSHALTERUNGEN (7)** und achten Sie darauf, das **KONSOLENKABEL (2)** nicht abzuklemmen. Richten Sie die Löcher an der Unterseite der **KONSOLE (6)** an den Löchern in den **BEFESTIGUNGSHALTERUNGEN (7)** aus.
- D Befestigen Sie die **KONSOLE (6)** an den **BEFESTIGUNGSHALTERUNGEN (7)**, indem Sie zunächst wie in der Abbildung gezeigt die **FEDERSCHIEBEN (F)** auf die **SCHRAUBEN (G) UND (H)** schieben. Setzen Sie die **KURZEN SCHRAUBEN (G)** in das obere Loch an der **BEFESTIGUNGSHALTERUNG (7)** und die **LANGEN SCHRAUBEN (H)** in das untere Loch ein.
- E Wiederholen Sie **SCHRITT D** auf der gegenüberliegenden Seite.



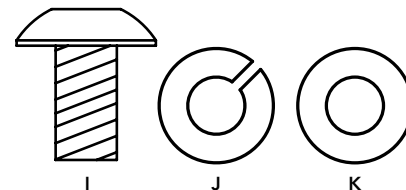
## AUFBAU SCHRITT 4

HARDWARE FÜR SCHRITT 4			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
I	SCHRAUBE	M8x15L	8
J	FEDERSCHIEBE	8.2X15.4X2.0T	8
K	UNTERLEGSCHIEBE	8.4X15.5X1.6T	8



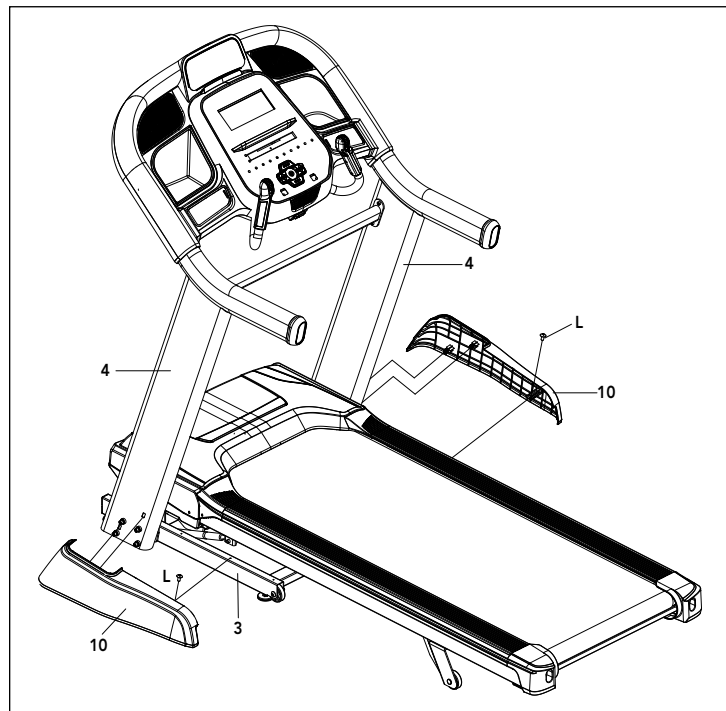
- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 4**.
- B Befestigen Sie den **RECHTSSEITIGEN PULSGRIFF (8)** an der Unterseite der **KONSOLE (6)** mit **4 SCHRAUBEN (I)**, **4 FEDERSCHIEBEN (J)** und **4 UNTERLEGSCHIEBEN (K)**.
- C Verbinden Sie die **RECHTEN KONSOLENKABEL (9R)** und verstauen Sie alle Kabel sorgfältig, um Schäden zu vermeiden.
- D Wiederholen Sie **SCHRITT B** auf der **LINKEN SEITE**.
- E Verbinden Sie die **LINKEN KONSOLENKABEL (9L)** und verstauen Sie alle Kabel sorgfältig, um Schäden zu vermeiden.

**HINWEIS:** Ziehen Sie alle Schrauben der **VORANGEHENDEN SCHRITTE** fest.

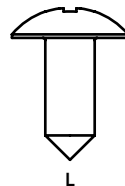


## AUFBAU SCHRITT 5

HARDWARE FÜR SCHRITT 5			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
L	SCHRAUBE	M4X1.0PX15L	2



- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 5**.
- B Schieben Sie die **RECHTE SEITENMASTABDECKUNG (10)** auf den **RECHTEN SEITENMAST (4)** indem Sie die **RECHTE SEITENMASTABDECKUNG (10)** an den Öffnungen im **RECHTEN SEITENMAST (4)** ausrichten.
- C Befestigen Sie die **RECHTE SEITENMASTABDECKUNG (10)** am **HAUPTRAHMEN (3)** mit 1 **SCHRAUBE (L)**.
- D Wiederholen Sie **SCHRITT B & C** auf der **LINKEN SEITE**.



### 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**.

### 7.4AT

Max. Gewicht des Nutzers: 159 kg  
Abmessungen (L x B x H): 193 cm x 93 cm x 161 cm

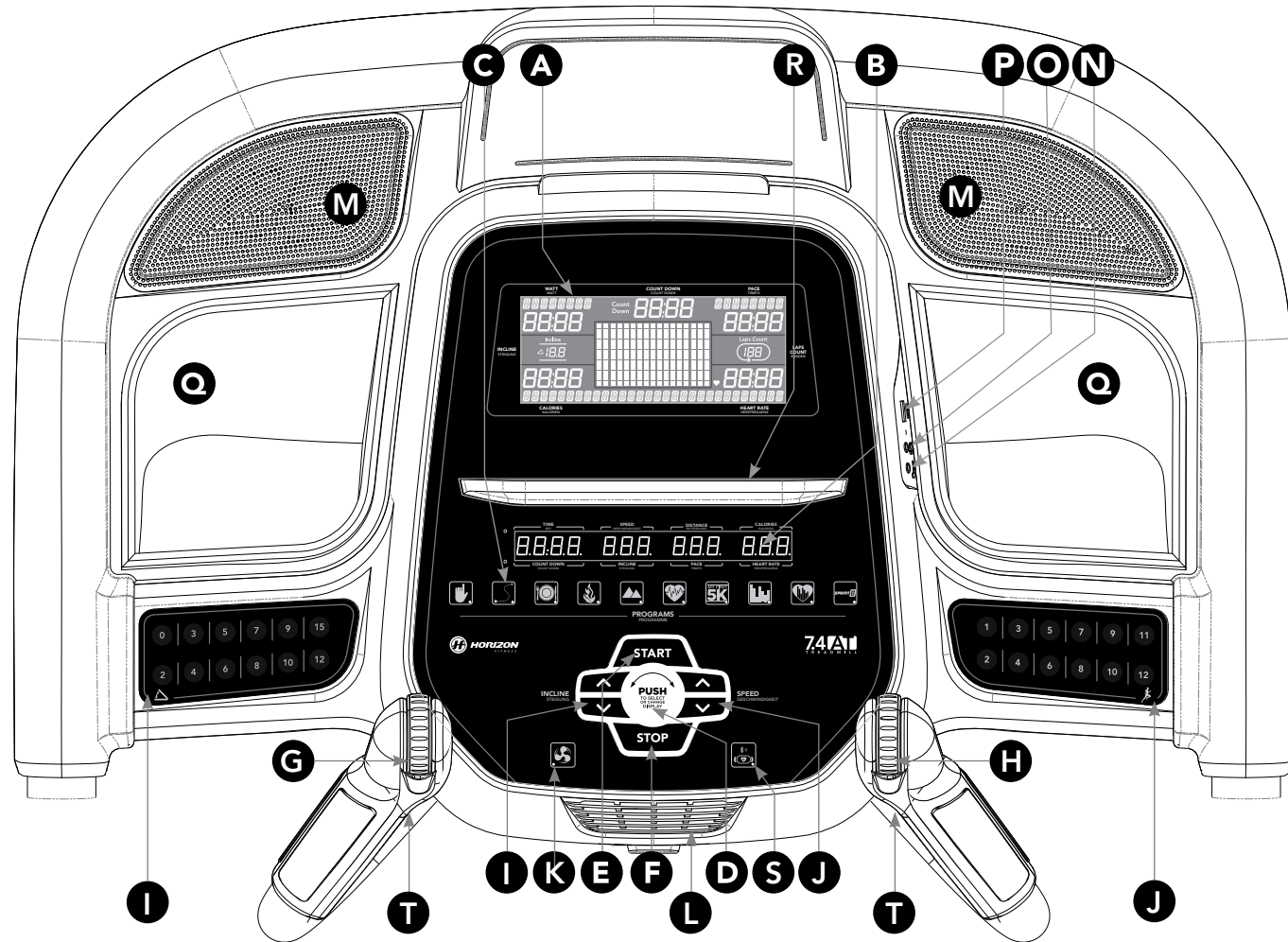
# LAUFBANDBETRIEB

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



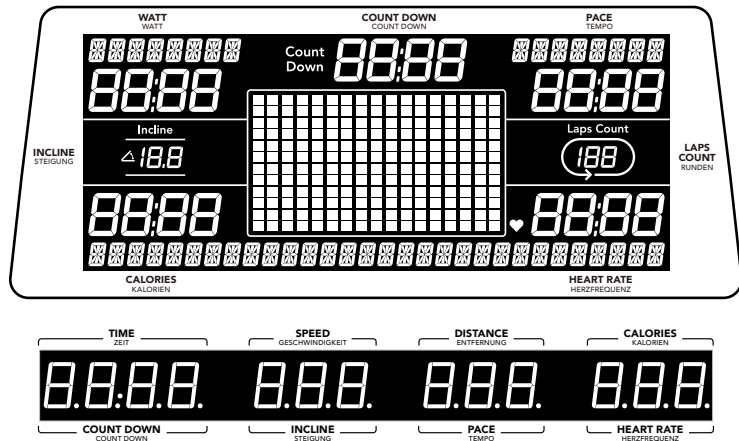


## BEDIENUNG DER KONSOLE

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:** Drücken Sie diese Taste, um mit dem Training zu beginnen oder um es nach einer Pause fortzusetzen.
- 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) **VENTILATORTASTE:** 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) **BLUETOOTH-ANZEIGE:** Leuchtet, wenn das Laufband mit einem Bluetooth-kompatiblen Gerät gepaart wurde.
- T) **INTERVALLTASTEN:** Diese Tasten sind programmierbar. Je nach ausgewähltem Benutzer können sie für eine bestimmte Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung programmiert werden.





## ANZEIGEFENSTER

- **ZEIT (TIME):** Wird in Minuten : Sekunden angezeigt. Zeigt die verbleibende Zeit oder die bisher absolvierte Trainingsdauer an.
- **STRECKE (DISTANCE):** Wird in Meilen angezeigt. Zeigt die bisher zurückgelegte Strecke oder die noch verbleibende Trainingsstrecke an.
- **GESCHWINDIGKEIT (SPEED):** Wird in km/h angezeigt. Zeigt an, wie schnell sich die Laufmatte bewegt.
- **STEIGUNG (INCLINE):** Dargestellt in Prozent. Zeigt die gewählte Steigung des Laufbands an.
- **KALORIEN (CALORIES):** Zeigt die bei Ihrem Training verbrannten Kalorien an.
- **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).
- **TEMPO (PACE):** Zeigt die Anzahl an Minuten an, die Sie beim aktuellen Tempo benötigen, um eine Meile zu gehen oder zu laufen.
- **WATT (WATTS):** Zeigt Ihre Leistung beim aktuellen Tempo und der aktuellen Steigung an.
- **KALORIEN/STUNDE (CALORIES/HOUR):** Zeigt die Anzahl an Kalorien an, die Sie bei Ihrem aktuellen Tempo und der aktuellen Steigung pro Stunde verbrennen.
- **SEGMENTE (BRICKYARD):** Jedes vertikale Segment stellt eine Geschwindigkeits- oder Steigungseinheit dar, jedes horizontale Segment die Zeit.
- **RUNDEN (LAPS):** Zeigt an, wie viele 400 Meter-Runden Sie bereits zurückgelegt haben.
- **ANZAHL (COUNT) für SPRINT 8:** Zeigt an, wie viele Sprint 8-Programmsprints Sie bereits abgeschlossen haben.

## 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-/Ausschalter befindet sich neben dem Netzkabel.)
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplächen.
- 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

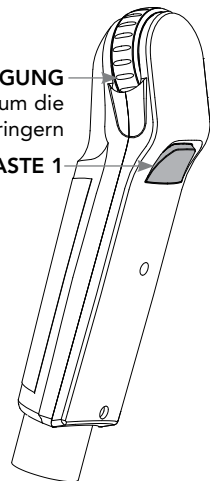
- 1) Wählen Sie Ihren **NUTZER**, indem Sie die Auswahltaste für Ziel/Training drehen und drücken, sobald der gewünschte **NUTZER** angezeigt wird.
- 2) Wählen Sie Ihr **GEWICHT**, indem Sie die Auswahltaste für Ziel/Training drehen und drücken, sobald das gewünschte **GEWICHT** angezeigt wird.
- 3) 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.





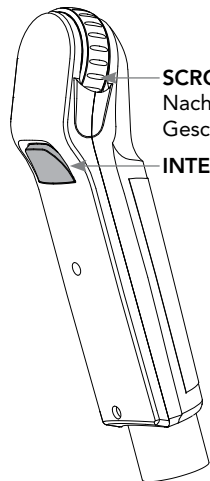
**SCROLLRAD FÜR DIE STEIGUNG**  
Nach vorne/hinten drehen, um die Steigung zu erhöhen/verringern

**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



**MANUELL (MANUAL):** 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.

**ANSTIEG (HILL CLIMB):** 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.

**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
Stufe 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	1,5
Stufe 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5
Stufe 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	2,5
Stufe 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5
Stufe 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4
Stufe 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5
Stufe 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5
Stufe 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5
Stufe 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6





**5-KM-LAUF (MY FIRST 5K):** 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	Week	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 Minute joggen	1 Minute joggen	1 Minute joggen		3 Minuten joggen	3 Minuten joggen	3 Minuten joggen
	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen		1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen
	1 Minute joggen	1 Minute joggen	1 Minute joggen		5 Minuten joggen	5 Minuten joggen	5 Minuten joggen
	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen		1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen
	1 Minute joggen	1 Minute joggen	1 Minute joggen		3 Minuten joggen	3 Minuten joggen	3 Minuten joggen
	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen		1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen
	1 Minute joggen	1 Minute joggen	1 Minute joggen		5 Minuten joggen	5 Minuten joggen	5 Minuten joggen
	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen		5 Minuten abwärmen	5 Minuten abwärmen	5 Minuten abwärmen
	1 Minute joggen	1 Minute joggen	1 Minute joggen				
	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen				
	1 Minute joggen	1 Minute joggen	1 Minute joggen				
	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen				
	1 Minute joggen	1 Minute joggen	1 Minute joggen				
	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen	1,5 Minuten gehen				
2	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	10 Minuten joggen	25 Minuten joggen
	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen		3 Minuten gehen	10 Minuten joggen	5 Minuten abwärmen
	1,5 Minuten joggen	1,5 Minuten joggen	1,5 Minuten joggen		3 Minuten gehen	5 Minuten abwärmen	
	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen		5 Minuten joggen		
	1,5 Minuten joggen	1,5 Minuten joggen	1,5 Minuten joggen		5 Minuten abwärmen		
	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen				
	1,5 Minuten joggen	1,5 Minuten joggen	1,5 Minuten joggen				
	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen				
	1,5 Minuten joggen	1,5 Minuten joggen	1,5 Minuten joggen				
	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen				
	1,5 Minuten joggen	1,5 Minuten joggen	1,5 Minuten joggen				
	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen	2 Minuten gehen				
	5 Minuten abwärmen	5 Minuten abwärmen	5 Minuten abwärmen				
	3	Aquecimento de 5 minutos	Aquecimento de 5 minutos		Aquecimento de 5 minutos	9	5 Minuten aufwärmen
Corrida de 1,5 minuto		Corrida de 1,5 minuto	Corrida de 1,5 minuto	30 Minuten joggen	5 Minuten abwärmen		5 Minuten abwärmen
Caminhada de 1,5 minuto		Caminhada de 1,5 minuto	Caminhada de 1,5 minuto				
Corrida de 3 minutos		Corrida de 3 minutos	Corrida de 3 minutos				
Caminhada de 3 minutos		Caminhada de 3 minutos	Caminhada de 3 minutos				
Corrida de 1,5 minuto		Corrida de 1,5 minuto	Corrida de 1,5 minuto				
Caminhada de 1,5 minuto		Caminhada de 1,5 minuto	Caminhada de 1,5 minuto				
Corrida de 3 minutos		Corrida de 3 minutos	Corrida de 3 minutos				
Caminhada de 3 minutos		Caminhada de 3 minutos	Caminhada de 3 minutos				
Desaquecimento de 5 minutos		Desaquecimento de 5 minutos	Desaquecimento de 5 minutos				

Die Geschwindigkeit zum Aufwärmen und Abwärmen beträgt 2,6 km/h (1,6 mph) oder 75 % der Gehgeschwindigkeit, je nachdem, welcher Wert größer ist.

Velocidades de aquecimento e desaquecimento 1,0 mph ou 75 % da velocidade de caminhada, qual for maior



**FETTVERBRENNUNG (FAT BURN):** 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	1,5	1	0,5	0,5	1	1,5	
	Geschwindigkeit (mph)	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
	Geschwindigkeit (km/h)	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0
Stufe 2	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Geschwindigkeit (mph)	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
	Geschwindigkeit (km/h)	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8
Stufe 3	Steigung	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1,5	2	
	Geschwindigkeit (mph)	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
	Geschwindigkeit (km/h)	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6
Stufe 4	Steigung	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1,5	2	
	Geschwindigkeit (mph)	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4
Stufe 5	Steigung	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	2	2,5	
	Geschwindigkeit (mph)	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2
Stufe 6	Steigung	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	2	2,5	
	Geschwindigkeit (mph)	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0
Stufe 7	Steigung	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2,5	3	
	Geschwindigkeit (mph)	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
	Geschwindigkeit (km/h)	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8
Stufe 8	Steigung	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2,5	3	
	Geschwindigkeit (mph)	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
	Geschwindigkeit (km/h)	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6
Stufe 9	Steigung	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	3	3,5	
	Geschwindigkeit (mph)	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
	Geschwindigkeit (km/h)	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4
Stufe 10	Steigung	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	3	3,5	
	Geschwindigkeit (mph)	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7
	Geschwindigkeit (km/h)	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2



**BENUTZERDEFINIERT (CUSTOM):** 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.



## ZIELPROFILE



**STRECKE (DISTANCE):** 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	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi
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



**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



**ZIELHERZFREQUENZ (TARGET HEART RATE):** 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:

Die Steigung des Laufbands verstellt sich automatisch, um Sie in die Nähe Ihrer angegebenen Herzfrequenz zu bringen.

Wenn keine Herzfrequenz ermittelt werden kann, verändert das Gerät die Steigung nicht.

Wenn Ihre Herzfrequenz auf über 25 Schläge über Ihrem Zielbereich ansteigt, schaltet sich das Programm ab.

Zielherzfrequenzbereich	Trainingsdauer	Beispiel ZHF (Alter: 30)	Ihre ZHF	Empfohlen für
<b>SEHR HART</b> 90 – 100 %	< 5 min	171 – 190 BPM		Trainierte Personen für athletisches Training
<b>HART</b> 80 – 90 %	2 – 10 min	152 – 171 BPM		Kürzere Trainingseinheiten
<b>MODERAT</b> 70 – 80 %	10 – 40 min	133 – 152 BPM		Gemäßigte Trainingseinheiten
<b>LEICHT</b> 60 – 70 %	40 – 80 min	114 – 133 BPM		Lange und wiederholte, kurze Trainingseinheiten
<b>SEHR LEICHT</b> 50 – 60 %	20 – 40 min	104 – 114 BPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung







## 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.

## VERWENDUNG EINES AUDIO PLAYERS

Das 7.4AT Laufband kann zum Streamen von Musik mit Ihrem kompatiblen Audio Player verbunden werden. Dies umfasst viele Smartphone-Modelle und klassische MP3-Player wie zum Beispiel das iPod®.

Ihr 7.4AT Laufband ist mit Bluetooth-Lautsprechern ausgestattet. Bluetooth-kompatible Geräte (für Bluetooth 4.0) können Musik drahtlos von Ihrem Gerät über die Lautsprecher abspielen. Sie können Ihren Audio Player auch über ein Audiokabel anschließen und dennoch Musik über die Lautsprecher abspielen. Anleitungen für beide Arten der Audioverbindung finden Sie nachfolgend.

### VERBINDUNG VIA BLUETOOTH 4.0

- 1) Stellen Sie sicher, dass Ihr Audio Player Bluetooth 4.0-kompatibel ist.
- 2) Öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts und führen Sie einen Gerätescan durch.
- 3) Öffnen Sie auf Ihrem Audio Player die Bluetooth-Geräteliste. Wählen Sie Ihr Laufband, das auf dieser Liste angezeigt wird. Warten Sie, bis Ihr Audio Player eine Verbindung zu dem Gerät hergestellt hat.
- 4) Die Verbindung wurde erfolgreich hergestellt, wenn Ihr Audio Player das Laufband als gepaartes Gerät anzeigt.

### WENN DAS GERÄT AUS- UND WIEDER EINGESCHALTET WIRD

Wenn Sie Ihr Laufband ausschalten oder wenn es in den Ruhemodus wechselt, versucht es beim nächsten Einschalten, erneut eine Verbindung zum letzten Audio Player herzustellen, mit dem es verbunden war. Die Verbindung wird nun automatisch hergestellt.

### AUDIO PLAYER ERNEUT VERBINDEN

Kann das Gerät den zuletzt verbundenen Audio Player nicht finden (z. B. weil das Gerät abgeschaltet ist), beendet es die Suche nach diesem Gerät. Wenn Sie den Audio Player wieder verwenden wollen, müssen Sie die Verbindung erneut wie oben angegeben über die Einstellungen Ihres Audio Players herstellen.

### VERWENDUNG MEHRERER AUDIO PLAYER

Wenn mehrere Player mit dem Gerät verbunden werden (z. B. wenn das Laufband von verschiedenen Personen genutzt wird, die jeweils eigene Audio Player verwenden), sucht das Gerät stets den letzten Audio Player, mit dem es verbunden war und „vergisst“ die anderen Geräte. Um einen „vergessenen“ Audio Player erneut zu verwenden, müssen Sie die Verbindung zum aktuellen Player trennen und anschließend die Verbindung erneut wie oben angegeben über die Einstellungen Ihres eigenen Audio Players wieder herstellen.

### VERBINDUNG MIT EINEM AUDIOKABEL

- 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 Audio 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 unten an der Konsole anschließen. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät nicht auf den Boden fallen kann, wenn Sie sich versehentlich im Kopfhörerkabel verfangen.

## HERZFREQUENZÜBERWACHUNG PER BLUETOOTH

Das 7.4AT Laufband ist mit einer Mehrkanal-Bluetooth-Funktion ausgestattet, über die kompatible Bluetooth-Herzfrequenzmessgeräte kabellos mit dem verbunden werden können. Stellen Sie sicher, dass ihr drahtloses Herzfrequenzmessgerät Bluetooth 4-kompatibel ist und die Datenfreigabe aktiviert werden kann. Nicht „offene“ oder „geschlossene“ Geräte teilen Daten normalerweise nur mit den zugehörigen Apps. Das 7.4AT Laufband benötigt ein „offenes“ Gerät, um Daten von dem Gerät empfangen zu können. Möglicherweise müssen Sie in der Bedienungsanleitung nachlesen oder sich an den Hersteller wenden, um herauszufinden, welchen Gerätetyp Sie besitzen.

# BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN



## BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Bij het gebruik van een elektrisch product dienen altijd basisvoorzorgen te worden aangehouden, inclusief de volgende: Lees alle instructies voor u deze loopband gebruikt. De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van deze loopband afdoende geïnformeerd worden over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Indien u vragen hebt na het lezen van deze gids kunt u contact opnemen met de Technische Klantenservice op het nummer vermeld op de achterzijde van de GEBRUIKERSHANDLEIDING.

Deze loopband is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Gebruik deze loopband niet voor commerciële of verhuurdoeleinden, in scholen of instellingen. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.





## **GEVAAR**

### **OM HET RISICO OP ELEKTRISCHE SCHOKKEN TE VERKLEINEN:**

Trek altijd de stekker van de loopband uit het stopcontact direct na gebruik, voordat u het schoonmaakt, onderhoud uitvoert en onderdelen aanbrengt of verwijdert.

## **WAARSCHUWING**

### **OM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:**

- Gebruik de loopband nooit voor u de beveiligingsklem aan uw kleding bevestigd hebt.
- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid,
- Sop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.
- Houd altijd een comfortabel tempo aan tijdens de training.
- Draag geen kleding die aan een onderdeel van de loopband kan blijven haken.
- Draag altijd sportschoenen tijdens het gebruik van deze apparatuur.
- Spring niet op de loopband.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de loopband bevinden terwijl deze gebruikt wordt.
- Deze loopband mag niet worden gebruikt door personen met een gewicht dat hoger is dan gespecificeerd in de GARANTIEBEPALINGEN in de GEBRUIKERSHANDLEIDING. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Wacht tot de achterzijde stevig op de vloer staat voor u op het loopvlak stapt als u dit omlaag zet.
- Sluit de stroomtoevoer af voordat u het apparaat onderhoudt of verplaatst. Wrijf oppervlakken alleen schoon met zeep en een licht vochtige doek; gebruik nooit oplosmiddelen. (zie ONDERHOUD)
- Laat de loopband nooit onbeheerd achter wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u het niet gebruikt en voordat u onderdelen aan- of afbouwt.
- Gebruik het apparaat niet onder een deken of kussen. Overmatige verhitting kan brand, een elektrische schok of persoonlijk letsel veroorzaken.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.

## **WAARSCHUWING**

### **OM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:**

- Huisdieren of kinderen jonger dan 13 jaar mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter bij de loopband komen.
- Kinderen jonger dan 13 jaar mogen de loopband NOOIT gebruiken.
- Kinderen ouder dan 13 of gehandicapte mensen mogen de loopband niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
- Gebruik de loopband uitsluitend zoals beoogd, en zoals omschreven in de trainingsgids en gebruikshandleiding.
- Gebruik geen ander toebehoren dat niet aanbevolen is door de fabrikant. Toebehoren kunnen letsel veroorzaken.
- Gebruik de loopband nooit als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het niet goed werkt, als het is gevallen of is beschadigd, of ondergedompeld is in water. Breng de loopband terug naar een servicecentrum voor onderzoek en reparatie.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Draag dit apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het netsnoer niet als handvat.
- Gebruik de loopband nooit als de luchtopening geblokkeerd is. Houd de luchtopening schoon en vrij van stof, haren en dergelijke.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Om het apparaat uit te schakelen zet u alle bedieningselementen in de uit-stand en trekt u de stekker uit het stopcontact.
- Gebruik de loopband niet op een locatie zonder temperatuurcontrole, zoals - maar niet beperkt tot - garages, veranda's, zwembadruimtes, badkamers, carports of buiten. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Deze loopband is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Gebruik deze loopband niet voor commerciële of verhuurdoeleinden, in scholen of instellingen. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Verwijder afdekkingen van de console alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van de technische klantenservice. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.

Het is essentieel dat uw loopband alleen binnen gebruikt wordt, in een klimaatgecontroleerde ruimte. Als uw loopband is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten zeerste aangeraden om de loopband voor het eerste gebruik op kamertemperatuur te brengen. Indien u dit niet doet kan dit leiden tot voortijdige elektronische storingen.





## AARDINGSINSTRUCTIES

Dit product moet geaard zijn. Als de loopband niet goed werkt of defect raakt, biedt de aarding de minste weerstand voor elektrische stroom om het risico van elektrische schokken te beperken. Dit product is uitgerust met een netsnoer met een aardekabel en een geaarde stekker. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard in overeenstemming met alle plaatselijke voorschriften.

## ⚠️ GEVAAR

Een ondeskundige aansluiting van de aardleiding van de apparatuur kan elektrische schokken tot gevolg hebben. Neem contact op met een gekwalificeerde elektricien of servicemonteur als u twijfelt of het product correct is geaard. Pas de stekker die bij het product is geleverd niet aan. Als de stekker niet in het stopcontact past, dient u een geschikt stopcontact te laten installeren door een gekwalificeerde elektricien.

Dit product is bedoeld voor gebruik op een nominaal circuit van 110-120 volt en heeft een geaarde stekker die lijkt op de stekker in de afbeelding. Zorg ervoor dat het product is aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Er mag geen adapter worden gebruikt met dit product.

Dit product dient gebruikt te worden op een eigen circuit. Om vast te stellen of er sprake is van een eigen circuit haalt u de stroom van dat circuit af en kijkt u of er andere toestellen uitvallen. Als dit het geval is dient u die toestellen op een ander circuit aan te sluiten. Let op: Er zijn meestal meerdere stopcontacten aangesloten op één circuit. Deze loopband moet worden gebruikt met een circuit van minimaal 15 ampère.

## ⚠️ WAARSCHUWING

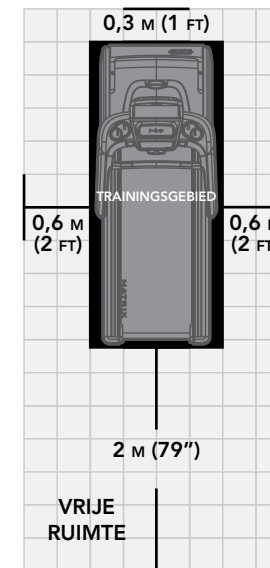
Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.

Gebruik het product nooit met een beschadigd netsnoer of een beschadigde stekker, zelfs niet als het nog correct werkt.

Gebruik het product nooit als het beschadigd lijkt of in water is ondergedompeld. Neem contact op met de technische klantenservice voor vervanging of reparatie.

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Aan de voorkant van het apparaat moet er 30 cm vrije ruimte zijn voor het netsnoer. Houd een vrije zone aan achter het apparaat van ten minste de breedte van de loopband, en ten minste 79" (2 meter) lang. Deze zone dient vrij van obstakels te zijn zodat de gebruiker vrije toegang heeft tot de machine. In geval van nood plaatst u beide handen op de zijarmsteunen om uzelf staande te houden en plaatst u uw voeten op de zijrails.

Voor gemakkelijke toegang is het aanbevolen om aan beide zijden van de loopband een vrij toegankelijke ruimte van ten minste 60 cm aan te houden zodat gebruikers van beide zijden toegang tot de loopband hebben. Plaats de loopband niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De loopband mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.





# MONTAGE

## ⚠ WAARSCHUWING

Er zijn verschillende stappen tijdens het montageproces waarbij speciale aandacht vereist is. Het is zeer belangrijk dat u de montage-instructies goed opvolgt en dat u alle onderdelen goed vastdraait. Als de montage-instructies niet goed gevolgd worden zouden onderdelen van de loopband niet goed vastgedraaid kunnen zijn; deze zullen los lijken en kunnen irritante geluiden veroorzaken. Om schade aan de loopband te voorkomen dienen de montage-instructies te worden doorgenomen en corrigerende maatregelen te worden genomen.

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:

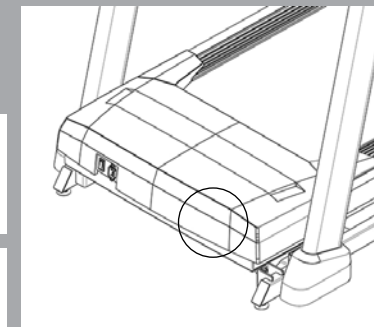
» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafspraak.

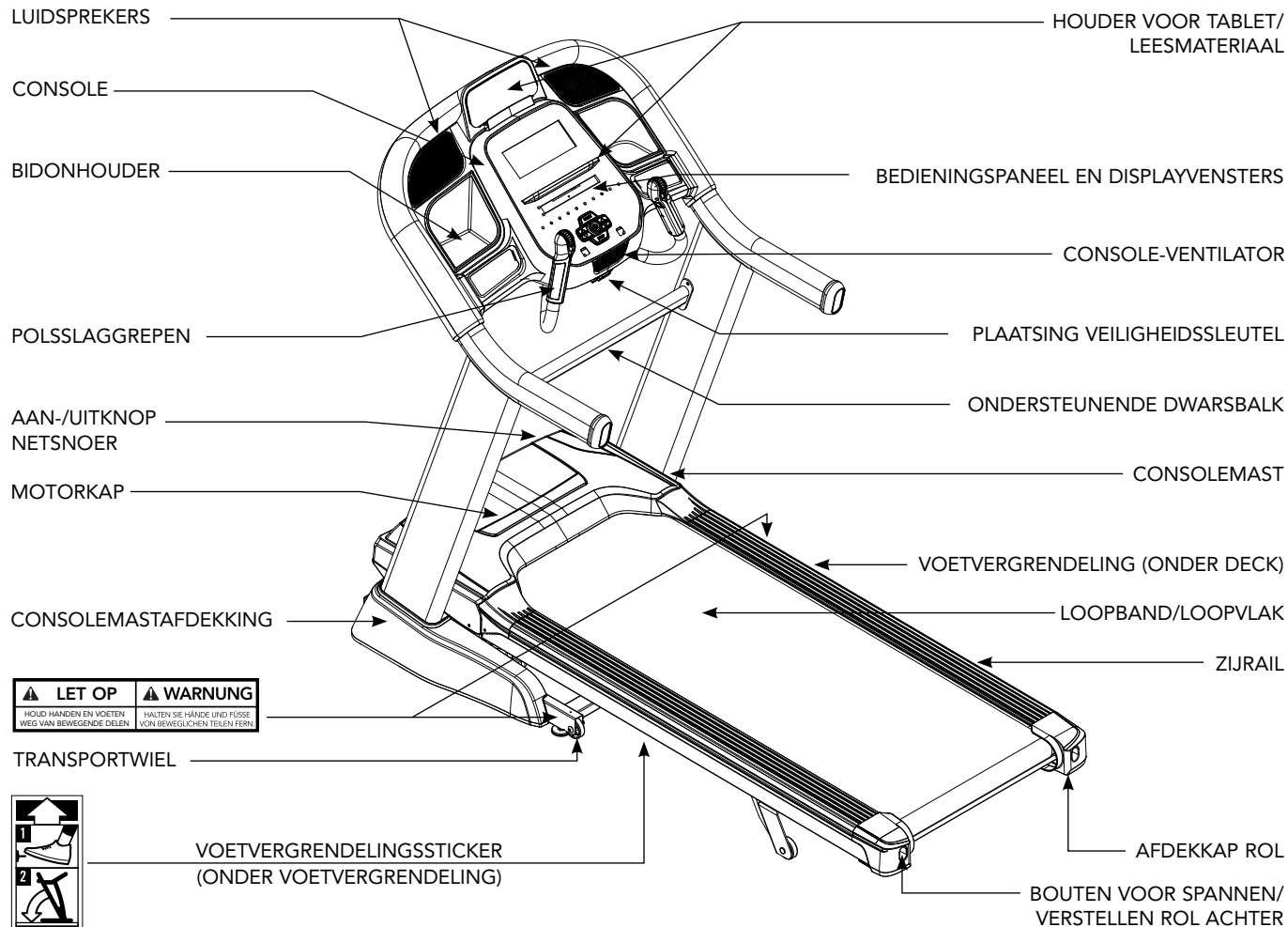
SERIENUMMER:

TM

MODELNAAM: HORIZON 7.4AT LOOPBAND

LOCATIE SERIENUMMER





## MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:

- 8 mm T-sleutel
- 6 mm L-sleutel
- 5 mm L-sleutel

## MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 basisframe
- 1 consoleset
- 2 consolemasten
- 2 consolemastafdekkingen
- 1 ondersteunende dwarsbalk
- 1 hardware-kit
- 1 veiligheidssleutel
- 1 audio-adaptorkabel
- 1 fles siliconengel (voor 2 toepassingen)
- 1 netsnoer
- 2 polsslaggrepen

## HULP NODIG?

Als u vragen hebt of onderdelen mist, kunt u contact opnemen met de Technische Klantenservice. De contactgegevens staan op het achterpaneel van deze handleiding.

## VOOR MONTAGE

### UITPAKKEN

Zet de doos van de loopband op een vlakke ondergrond. We raden u aan uw vloer ergens mee te beschermen. Wees **VOORZICHTIG** bij het hanteren en transporteren van deze unit. Open de doos nooit als deze op zijn kant ligt. Deze unit niet optillen of transporteren als de 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 hogedrukschokken en kan opspringen bij verkeerd gebruik. Pak nooit enig deel van het hellingsframe vast om de loopband op te tillen of te verplaatsen.

### ⚠ 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

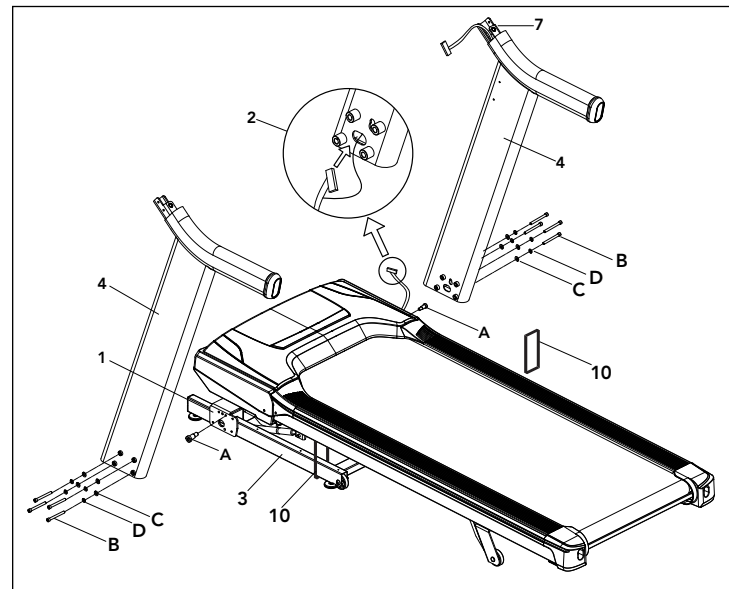
HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!

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.

## MONTAGE STAP 1

MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 1			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
A	RECHTE GELEIDEBOUT	M8X1.25PX11L	2
B	MASTBOUT	M8X1.25PX80L	8
C	PLATTE RING	8.4X15.5X1.6T	8
D	VEERRING	8.2X15.4X2.0T	8



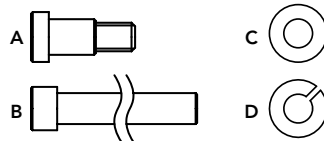
- A Snijd de **TRANSPORTBANDEN (10)** door en til het loopvlak aan de achterzijde op om alle materialen van onder het loopvlak te verwijderen.
- B Open **HARDWARE (MONTAGEMATERIAAL) VOOR STAP 1.**
- C Plaats de **RECHTE GELEIDEBOUT (A)** in de **BEUGEL VAN HET BASISFRAME (1)** en draai volledig vast.

**LET OP:** Draai de volgende bouten pas volledig vast aan het einde van **STAP 4.**

- D Bevestig de **GELEIDEDRAAD** aan de onderkant van de **CONSOLEKABEL (2)**. Trek de **GELEIDEDRAAD** door de **RECHTER CONSOLEMAST (4)**. Nadat u de draad door de mast hebt getrokken, moet de bovenzijde van de **CONSOLEKABEL (2)** zich bevinden op de **BEVESTIGINGSBEUGEL (7)**.
- E Bevestig de **RECHTER CONSOLEMAST (4)** aan het **HOOFD FRAME (3)** met **4 BOUTEN (B)**, **4 PLATTE RINGEN (C)** EN **4 VEERRINGEN (D)**. Voer de extra consolekabel terug in de rechtopstaande mast.

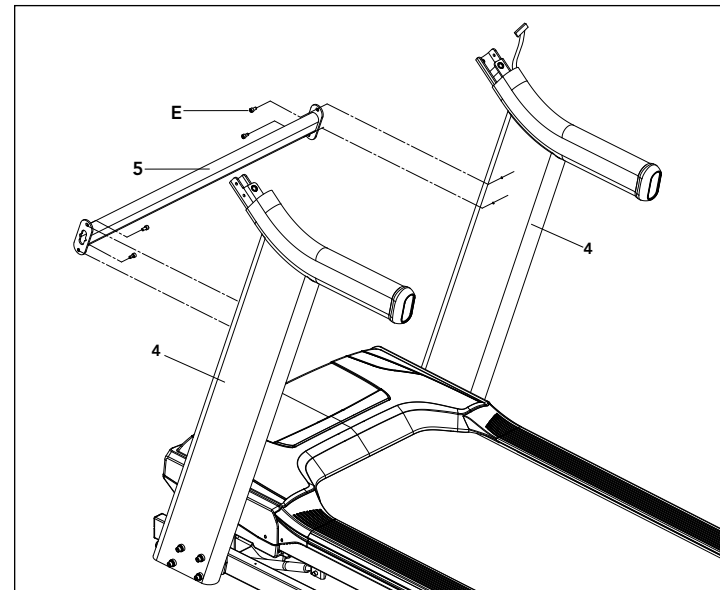
**LET OP:** Zorg dat de consolekabel niet beklemd raakt als u de rechter consolemast bevestigt.

- F Herhaal **STAP E** aan de **LINKERZIJD E**.



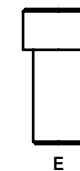
## MONTAGE STAP 2

MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 2			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
E	BOUT	M6X1.0PX15L	4



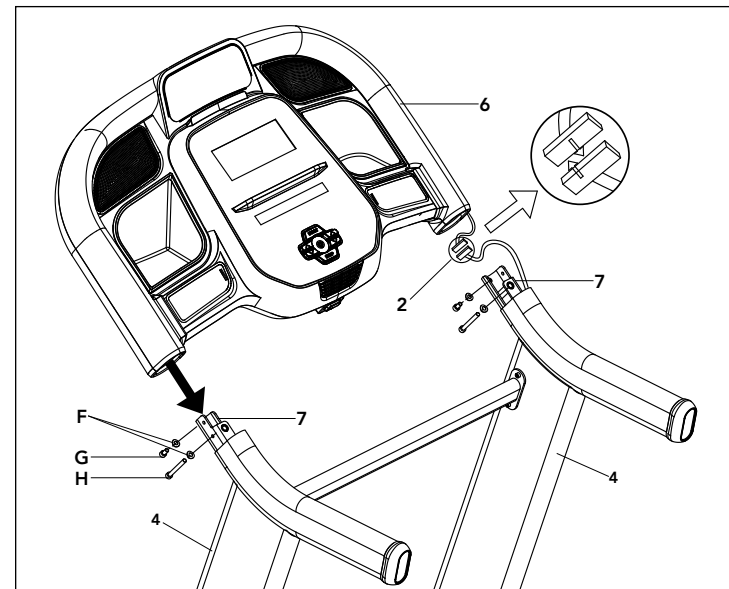
**LET OP:** Draai de bouten niet volledig vast tot **STAP 3.**

- A Open **HARDWARE VOOR STAP 2.**
- B Bevestig de **ONDERSTEUNENDE DWARSBALK (5)** met de gaten op de **OPSTAANDE MASTEN (4)** met **4 BOUTEN (E)**.

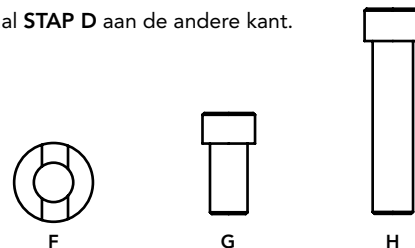


## MONTAGE STAP 3

MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 3			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
F	GEOLFDE VEERRING	8.4X15.5X1.6T	4
G	KORTE BOUT	M8x1.25Px15L	2
H	LANGE BOUT	M8x1.25Px70L	2

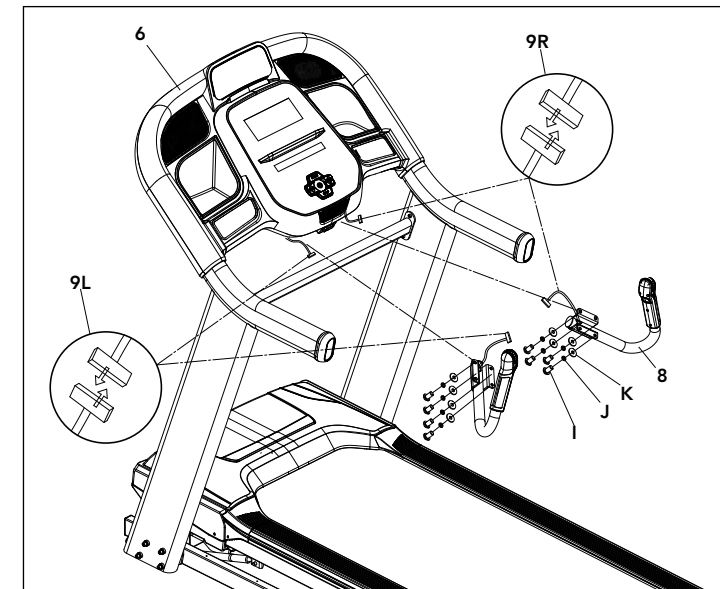


- A Open **HARDWARE VOOR STAP 3**.
- B Laat iemand u helpen de console vast te houden terwijl u de **CONSOLEKABEL (2)** bevestigt. Gebruik de geleidedraad om de **CONSOLEKABEL (2)** voorzichtig uit de **RECHTER CONSOLEMAST (4)** te trekken. Verbind de **CONSOLEKABEL (2)** van het **CONSOLE (6)** aan de **CONSOLEKABEL (2)** van boven van de **RECHTER OPSTAANDE MAST (3)**. Maak de geleidedraad los en gooi deze weg.
- C Schuif de **CONSOLE (6)** voorzichtig op de **BEVESTIGINGSBEUGELS (7)** en pas dat de **CONSOLEKABEL (2)** niet beklemd raakt. Lijn de gaten aan de onderkant van de **CONSOLE (6)** uit met de gaten op de **BEVESTIGINGSBEUGELS (7)**.
- D Lijn de **CONSOLE (6)** uit op de **BEVESTIGINGSBEUGELS (7)** door eerst **GEOLFDE VEERRINGEN (F)** op de **BOUTEN (G) EN (H)** te plaatsen zoals afgebeeld. Plaats **KORTE BOUTEN (G)** in het bovenste gat van de **BEVESTIGINGSBEUGEL (7)** en **LANGE BOUTEN (H)** in het onderste gat.
- E Herhaal **STAP D** aan de andere kant.



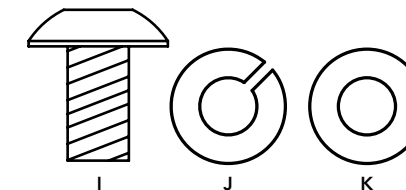
## MONTAGE STAP 4

MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 4			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
I	BOUT	M8x15L	8
J	VEERRING	8.2X15.4X2.0T	8
K	PLATTE RING	8.4X15.5X1.6T	8



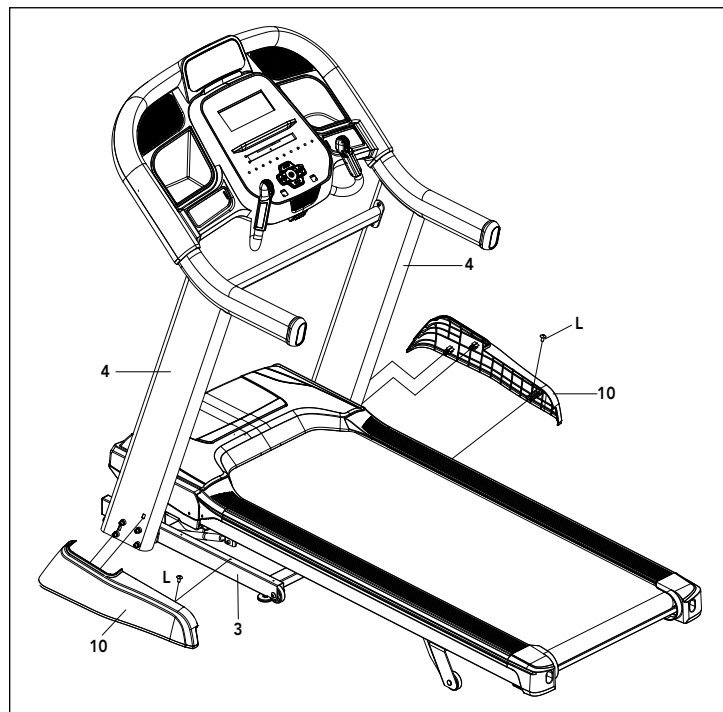
- A Open **HARDWARE VOOR STAP 4**.
- B Bevestig de **POLSSLAGGREEP RECHTS (8)** aan de onderkant van de **CONSOLE (6)** met **4 BOUTEN (I)**, **4 VEERRINGEN (J)** en **4 PLATTE RINGEN (K)**.
- C Sluit de **RECHTER CONSOLEKABELS (9R)** aan en stop de draden voorzichtig weg om schade te vermijden.
- D Herhaal **STAP B** aan de **LINKERKANT**.
- E Sluit de **LINKER CONSOLEKABELS (9L)** aan en stop de draden voorzichtig weg om schade te vermijden.

**LET OP:** Draai alle bouten uit de **VORIGE STAPPEN** vast

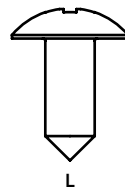


## MONTAGE STAP 5

MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 5			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
L	SCHROEF	M4X1.0PX15L	2



- A Open **HARDWARE VOOR STAP 5**.
- B Schuif de **RECHTER MASTAFDEKKING (10)** op de **RECHTER MAST (4)** door de lipjes op de **RECHTER MASTAFDEKKING (10)** uit te lijnen met de sleuven op de **RECHTER MAST (4)**.
- C Bevestig de **RECHTER MASTAFDEKKING (10)** aan het **HOOFDFRAME (3)** met 1 **SCHROEF (L)**.
- D Herhaal **STAPPEN B & C** aan de **LINKERKANT**.



### MONTAGE VOLTOOID!

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

### 7.4AT

Maximum gewicht gebruiker: 159 Kg/350 Lbs.  
Afmetingen (L x B x H): 193 X 93 X 161 cm/76" X 37" X 63"

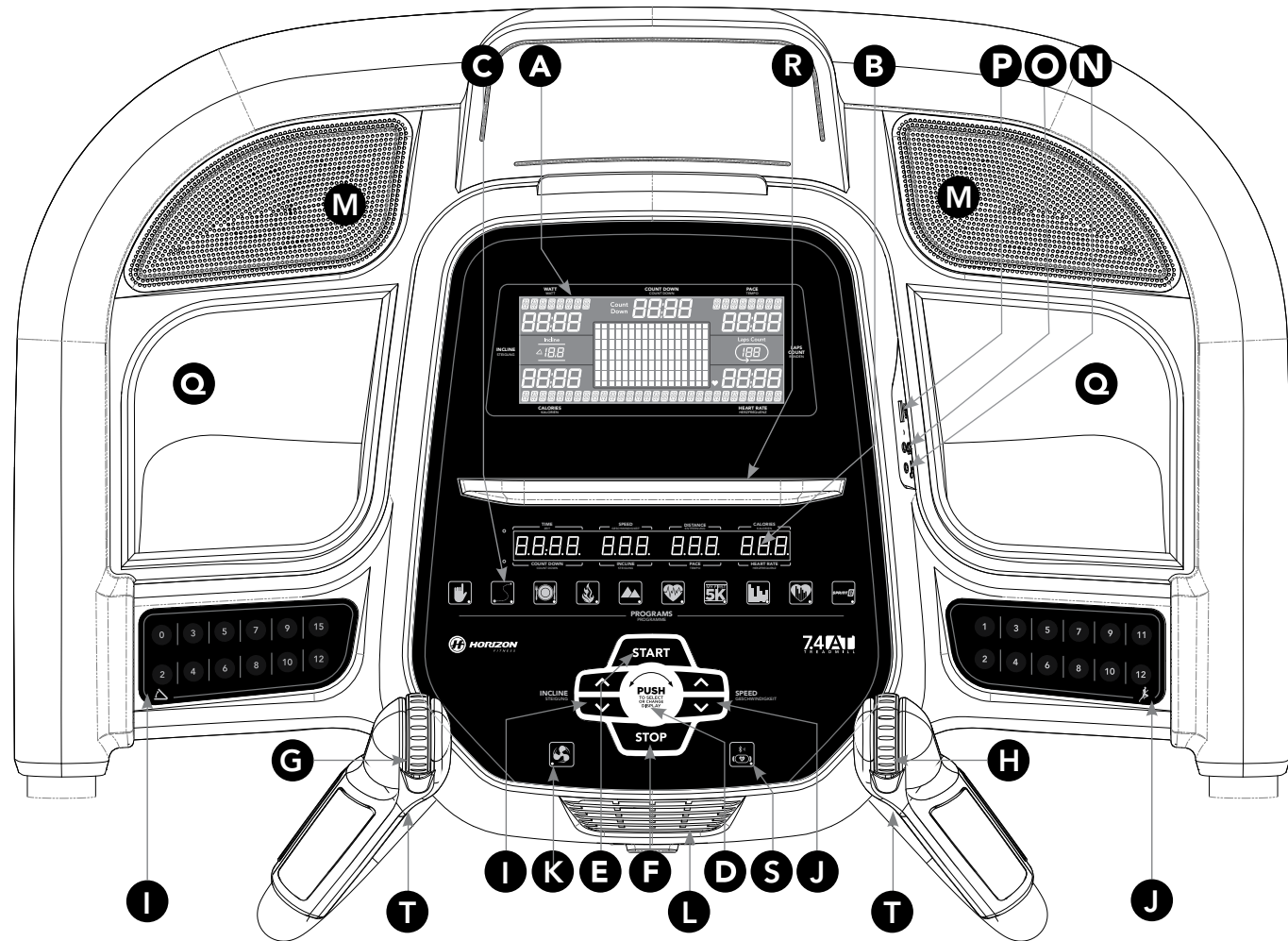
# BEDIENING LOOPBAND

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





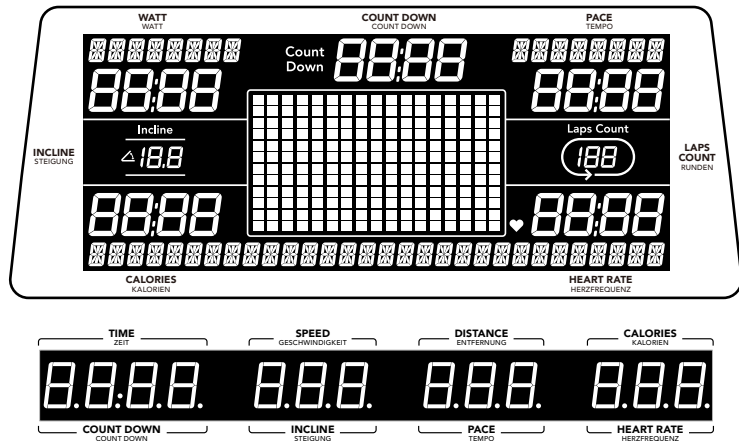
## BEDIENING CONSOLE

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:** indrukken om te beginnen met sporten, uw training te starten of te hervatten na een pauze.
- 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 .5%).
- H) **SCROLLWIEL SNELHEID:** om de snelheid in kleine stapjes aan te passen (.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) **BLUETOOTH-INDICATIELAMPJE:** geeft aan wanneer de machine is gekoppeld met een Bluetooth-compatibel apparaat.
- T) **INTERVALKNOPPEN:** dit zijn programmeerbare knoppen. Als een gebruiker is geselecteerd, kunnen deze op een gewenste snelheid en hellingsinstelling worden geprogrammeerd.







## DISPLAYVENSTERS

- **TIJD:** Wordt weergegeven als minuten : seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die uw training heeft geduurd.
- **AFSTAND:** Wordt weergegeven in mijlen. Geeft de afgelegde afstand tijdens uw training weer.
- **SNELHEID:** Getoond als KM/H. Geeft aan hoe snel uw wandel- of loopvlak beweegt.
- **HELLING:** Wordt weergegeven als percentage. Geeft de helling van uw wandel- of loopvlak weer.
- **CALORIEËN:** Totaal aantal calorieën dat u verbrand heeft tijdens uw training.
- **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).
- **TEMPO:** Geeft aan hoeveel minuten het duurt om een mijl af te leggen als u op uw huidige snelheid loopt of wandelt.
- **WATTS:** Geeft de vermogensoutput bij uw huidige snelheid en helling weer.
- **CALORIEËN/UUR:** Geeft aan hoeveel calorieën u per uur verbrandt bij uw huidige snelheid en helling.
- **STENEN:** Elk verticaal segment vertegenwoordigt een eenheid voor snelheid of helling, elk horizontaal segment staat voor de tijd.
- **RONDES:** Laat zien hoeveel rondes van 400 meter (¼ mijl) u hebt afgelegd.
- **AANTAL (SPRINT 8):** Geeft aan hoeveel Sprint 8-programmasprints u hebt voltooid.

## AAN DE SLAG

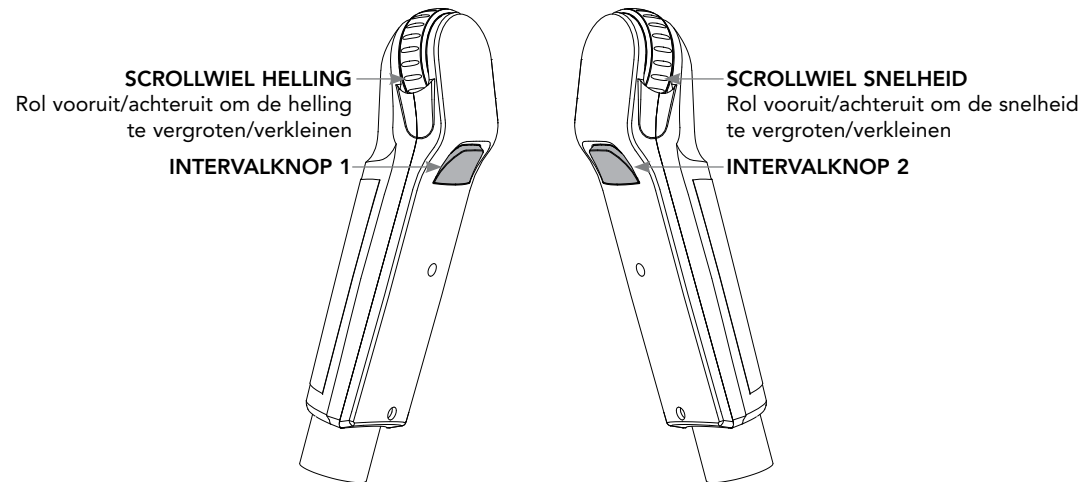
- 1) Controleer of er geen objecten op de band geplaatst zijn die de bewegingen van de loopband belemmeren.
- 2) Steek de stekker in het stopcontact en zet de loopband AAN. (De AAN-/UITKNOP bevindt zich naast het netsnoer.)
- 3) Ga op de zijrails van de loopband staan.
- 4) Bevestig de veiligheidssleutelclip 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.



## 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



**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.



**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.

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
Niveau 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2
Niveau 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5
Niveau 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3
Niveau 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5
Niveau 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4
Niveau 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5
Niveau 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5
Niveau 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5
Niveau 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6



**MIJN EERSTE 5K:** Dit programma van 9 weken is bedoeld voor onervaren hardlopers die hun eerste 5k willen gaan lopen, of gewoon aan een trainingsroutine willen beginnen. Het is speciaal ontworpen om u gemotiveerd en betrokken te houden; het bouwt uw kracht langzaam op, verhoogt uw uithoudingsvermogen en geeft u het zelfvertrouwen dat u nodig heeft om uw eerste 5k-loop te voltooien.

Week	Training #1	Training #2	Training #3	Week	Training #1	Training #2	Training #3	
1	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	4	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	
	1 minuut joggen	1 minuut joggen	1 minuut joggen		3 minuten joggen	3 minuten joggen	3 minuten joggen	
	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen		1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	
	1 minuut joggen	1 minuut joggen	1 minuut joggen		5 minuten joggen	5 minuten joggen	5 minuten joggen	
	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen		2,5 minuut wandelen	2,5 minuut wandelen	2,5 minuut wandelen	
	1 minuut joggen	1 minuut joggen	1 minuut joggen		3 minuten joggen	3 minuten joggen	3 minuten joggen	
	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen		1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	
	1 minuut joggen	1 minuut joggen	1 minuut joggen		5 minuten joggen	5 minuten joggen	5 minuten joggen	
	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen		5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down	
	1 minuut joggen	1 minuut joggen	1 minuut joggen		5	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up
	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen			5 minuten joggen	5 minuten joggen	5 minuten joggen
	1 minuut joggen	1 minuut joggen	1 minuut joggen			3 minuten wandelen	3 minuten wandelen	3 minuten wandelen
	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen			5 minuten joggen	5 minuten joggen	5 minuten joggen
	1 minuut joggen	1 minuut joggen	1 minuut joggen			3 minuten wandelen	3 minuten wandelen	3 minuten wandelen
	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen			5 minuten joggen	5 minuten joggen	5 minuten joggen
1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down			
5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down	6	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up		
2	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up		5 minuten warming-up	5 minuten joggen	10 minuten joggen	25 minuten joggen	
	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen		1,5 minuut joggen	3 minuten wandelen	3 minuten wandelen	5 minuten cooling-down	
	2 minuten wandelen	2 minuten wandelen		2 minuten wandelen	8 minuten joggen	10 minuten joggen		
	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen		1,5 minuut joggen	3 minuten wandelen	5 minuten cooling-down		
	2 minuten wandelen	2 minuten wandelen		2 minuten wandelen	5 minuten joggen			
	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen	5 minuten cooling-down				
2 minuten wandelen	2 minuten wandelen	2 minuten wandelen	7	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up		
1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen		25 minuten joggen	25 minuten joggen	25 minuten joggen		
2 minuten wandelen	2 minuten wandelen	2 minuten wandelen		5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down		
1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen		8	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	
2 minuten wandelen	2 minuten wandelen	2 minuten wandelen			28 minuten joggen	28 minuten joggen	28 minuten joggen	
1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen			5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down	
2 minuten wandelen	2 minuten wandelen	2 minuten wandelen	9		5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	
1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen		30 minuten joggen	30 minuten joggen	30 minuten joggen		
2 minuten wandelen	2 minuten wandelen	2 minuten wandelen		5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down		
1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen		Warming-up en cooling-down-snelheden 1,6 km/h of 75% van uw wandelsnelheid, afhankelijk van welke hoger ligt				
2 minuten wandelen	2 minuten wandelen	2 minuten wandelen		3	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	5 minuten warming-up	
1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen			30 minuten joggen	30 minuten joggen	30 minuten joggen	
1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	3	3 minuten joggen	3 minuten joggen	3 minuten joggen		
3 minuten wandelen	3 minuten wandelen	3 minuten wandelen		3 minuten wandelen	3 minuten wandelen	3 minuten wandelen		
1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen		1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen	1,5 minuut joggen		
1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen	1,5 minuut wandelen		3 minuten joggen	3 minuten joggen	3 minuten joggen		
3 minuten wandelen	3 minuten wandelen	3 minuten wandelen		3 minuten wandelen	3 minuten wandelen	3 minuten wandelen		
5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down		5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down	5 minuten cooling-down		

Warming-up en cooling-down-snelheden 1,6 km/h of 75% van uw wandelsnelheid, afhankelijk van welke hoger ligt



**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	Tijd	Warming-up		1	2	3	4	5	6	7	8
		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	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0
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	3,0	4,0	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	8,0	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	8,0	8,8	8,0	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	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	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	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0
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	8,0	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	12,0	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	12,0	12,8	12,0	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	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2



**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.





## DOELPROFIELEN



**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 0,1 mijl.

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



**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	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



**DOELHARTSLAG:** Dit programma is ontworpen om uw algehele cardiovasculaire fitheidsniveau te verbeteren.

U stelt simpelweg uw doelhartslag in. Het programma zal het intensiteitsniveau dan controleren en aanpassen om uw hartslag binnen de doelzone te houden terwijl u traint - een beproefde methode om uw gewichtsverlies en fitnessdoelen te maximaliseren. Een borstband is hierbij vereist en dient gedragen te worden gedurende dit hele programma. Zie hieronder voor de berekening van uw doelhartslag.

### Uw doelhartslag berekenen

De eerste stap om de juiste intensiteit voor uw training te weten te komen is om uw maximale hartslag te bepalen (max HR = 220 – uw leeftijd). De methode gebaseerd op leeftijd beidt een gemiddelde statistische voorspelling van uw maximale hartslag en is een goede methode voor de meeste mensen, vooral diegenen die voor het eerst trainen op basis van hartslag.

De meest exacte en nauwkeurige manier om uw individuele maximale hartslag (max HR) te bepalen is om deze klinisch te laten testen door een cardioloog of trainingsfysioloog met behulp van een maximale stresstest. Als u ouder bent dan 40 jaar, overgewicht heeft, al meerdere jaren een zittend leven leidt of als er hart- en vaatziekten in uw familie voorkomen raden wij u aan een klinische test te ondergaan.

Deze tabel geeft voorbeelden van het hartslagbereik van iemand van 30 jaar oud die in 5 verschillende hartslagzones traint.

De max HR van iemand van 30 jaar oud is bijvoorbeeld  $220 - 30 = 190$  bpm, en 90% van de max HR is dus  $190 \times 0,9 = 171$  bpm.

### Extra informatie met betrekking tot doelhartslag:

De helling van de loopband zal zich automatisch aanpassen om u rond de gespecificeerde hartslag te laten trainen.

Als er geen hartslag gemeten wordt zal de unit de helling niet aanpassen.

Als uw hartslag 25 slagen sneller gaat dan uw doelzone zal het programma stoppen.

Doelhartslagzone	Trainingsduur	Voorbeeld DHS (doelhartslag - leeftijd 30)	Uw DHS	Aangeraden voor
ZEER ZWAAR 90-100%	< 5 min	171-190 BPM		Fitte personen voor atletische training
ZWAAR 80-90%	2-10 min	152-171 BPM		Kortere Trainingen
MATIG 70-80%	10-40 min	133-152 BPM		Matig lange Trainingen
LICHT 60-70%	40-80 min	114-133 BPM		Langere en vaak herhaalde kortere oefeningen
ZEER LICHT 50-60%	20-40 min	104-114 BPM		Gewichtscntrole en actief herstel







## DE CONSOLE RESETTEN

Houd de STOP knop 3 seconden ingedrukt.

## UW TRAINING BEËINDIGEN

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

## UW MUZIEKTOESTEL GEBRUIKEN

De 7.0AT-loopband maakt verbinding met en streamt muziek van uw compatibele muziektoestel. Dit geldt voor veel smartphones en traditionele MP3-spelers zoals de iPod®.

Uw 7.4AT loopband is uitgerust met Bluetooth-speakers. Bluetooth-compatibele toestellen (met Bluetooth 4.0) kunnen draadloos muziek van uw toestel naar de speakers streamen. U kunt uw muziektoestel ook via een audiokabel aansluiten en toch muziek door de speakers streamen. Instructies voor beide aansluitmethodes vindt u hieronder.

### AANSLUITEN VIA BLUETOOTH 4.0

- 1) Controleer hiervoor of uw muziektoestel compatibel is met Bluetooth 4.0.
- 2) Ga naar de Bluetooth-instellingen van uw toestel en scan op apparaten.
- 3) Zoek de Bluetooth-toestellijst op uw muziektoestel. Selecteer uw unit die in deze lijst verschijnt.  
Wacht tot uw muziektoestel aan de unit gekoppeld is.
- 4) U weet dat de koppeling geslaagd is als uw muziektoestel de unit laat zien als een gekoppeld toestel.

### ALS DE UNIT UIT- EN DAN WEER INGESHAKELD WORDT

Als u uw uitschakelt, of naar de slaapmodus schakelt, zal de unit de volgende keer als hij ingeschakeld wordt zoeken naar een koppeling met het laatste muziektoestel waar hij aan gekoppeld is geweest. Op dat moment zal hij de koppeling automatisch herstellen.

### UW MUZIEKTOESTEL OPNIEUW KOPPELEN

Indien de unit het muziektoestel waar hij aan gekoppeld is geweest niet kan vinden (omdat het muziektoestel bijvoorbeeld uitstaat of niet gebruikt wordt) zal de unit niet langer proberen een koppeling tot stand te brengen. Als dit gebeurt, en u wilt uw muziektoestel weer gebruiken, zult u het hierboven omschreven koppelingsproces opnieuw moeten doorlopen en de koppeling herstellen via de instellingen van uw muziektoestel.

### MEERDERE TOESTELLEN GEBRUIKEN

Als er meerdere toestellen aan de unit worden gekoppeld (bv. omdat verschillende gebruikers de gebruiken en hun muziektoestellen eraan koppelen) zal de unit een koppeling tot stand proberen te brengen met het laatst gebruikte toestel en de andere toestellen “vergeten”. Als u een “vergeten” muziektoestel opnieuw wilt koppelen dient u het huidige gekoppelde toestel te ontkoppelen en uw eigen toestel opnieuw te koppelen zoals hierboven omschreven.

### AANSLUITEN VIA EEN AUDIOKABEL

- 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 muziektoestel.
- 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 onderzijde van console. Dit zorgt ervoor dat als uw koptelefoon per ongeluk ergens achter blijft hangen tijdens het hardlopen uw toestel niet op de grond valt.

## HARTSLAGMONITORING MET BLUETOOTH

De 7.4AT loopband is uitgerust met multi-channel-Bluetooth, waardoor u compatibele Bluetooth hartslagmonitors draadloos kunt aansluiten op deze unit. U dient hiervoor te controleren of uw draadloze hartslagmonitor compatibel is met Bluetooth 4.0, en ook of deze “open” is voor het delen van data. Niet-toegankelijke of “gesloten” apparaten kunnen normaal gesproken alleen data delen met hun eigen apps. De 7.4AT loopband heeft een “open” apparaat nodig om data van het toestel te kunnen ontvangen. Mogelijk moet u de gebruikshandleiding van uw apparaat of de producent raadplegen om te bevestigen dat uw apparaat “open” is.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lors de l'utilisation d'un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, notamment les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis de course. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Si vous avez des questions après avoir lu ce guide, contactez le support technique au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce tapis de course est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas ce tapis de course dans un environnement commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.



## DANGER

### POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours le tapis de course de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer, d'effectuer des opérations de maintenance et de mettre ou d'enlever des pièces.

## AVERTISSEMENT

### POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- N'utilisez jamais le tapis de course avant de fixer la pince d'attache de sécurité à vos vêtements.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer sur une partie quelconque du tapis de course.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur le tapis de course.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit être sur le tapis de course pendant son fonctionnement.
- Ce tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que le poids spécifié dans la SECTION GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Lorsque vous abaissez la plateforme du tapis de course, attendez que les pieds arrière soient posés fermement sur le sol avant de monter sur la plateforme.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de réparer ou de déplacer l'équipement. Pour nettoyer, frottez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants. (Voir MAINTENANCE)
- Le tapis de course ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- Ne l'utilisez pas sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.

## AVERTISSEMENT

### POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 13 ans ne doivent s'approcher du tapis de course à moins de 3 mètres.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent à AUCUN moment utiliser le tapis de course.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées ne doivent pas utiliser le tapis de course sans la surveillance d'un adulte.
- Utilisez le tapis de course uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans le guide du tapis de course et le manuel du propriétaire.
- N'utilisez pas d'autres accessoires non recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- N'utilisez jamais le tapis de course si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), si elle ne fonctionne pas correctement ou si elle a été endommagée, jetée par terre ou immergée dans l'eau. Renvoyez le tapis de course à un centre de service pour examen et réparation.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez jamais le tapis de course avec l'ouverture d'air bloquée. Gardez l'ouverture d'air propre et exempte de peluches, de cheveux et autres crasses.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Pour la déconnecter, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
- N'utilisez pas le tapis de course dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme par exemple, les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Ce tapis de course est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas ce tapis de course dans un environnement commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Ne retirez pas les caches de la console, sauf si l'assistance technique client vous l'a demandé. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.

Il est essentiel que votre tapis de course ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre tapis de course a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer le tapis de course jusqu'à la température ambiante avant la première utilisation. Dans le cas contraire, cela peut entraîner une défaillance électronique prématurée.







## INSTRUCTIONS DE LA MISE À LA TERRE

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement et d'une prise de terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

## DANGER

Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 110-120 volts et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche dans l'illustration. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

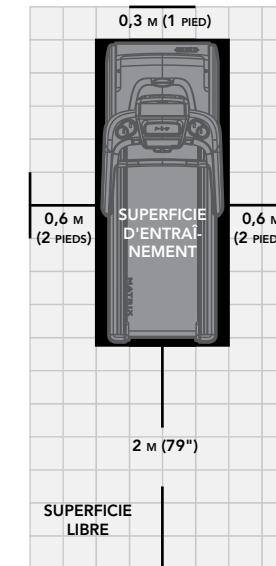
Ce produit doit être utilisé sur un circuit dédié. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit dédié, mettez ce circuit hors tension et observez si un autre appareil manque de courant. Si tel est le cas, déplacez les périphériques sur un autre circuit. Remarque : Il y a généralement plusieurs prises sur un circuit. Ce tapis roulant doit être utilisé avec un circuit minimum de 15 ampères.

## AVERTISSEMENT

Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.  
N'utilisez jamais le produit avec un cordon ou une prise endommagé(e), même s'il fonctionne correctement.  
N'utilisez jamais le produit s'il semble endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau.  
Contactez l'assistance technique client pour un remplacement ou une réparation.

Placez le tapis de course sur une surface stable et de niveau. Il doit y avoir trente centimètres d'espace libre devant le tapis de course pour le cordon d'alimentation. Laissez une zone dégagée derrière le tapis de course d'une longueur minimale de la largeur du tapis de course et d'au moins 2 mètres (79"). Cette zone doit être exempte de toute obstruction et fournir à l'utilisateur une voie de sortie dégagée de la machine. En cas d'urgence, placez vos deux mains sur les accoudoirs pour vous tenir debout et placez vos pieds sur les rails latéraux.

Pour faciliter l'accès, vous devez disposer d'un espace accessible de préférence des deux côtés du tapis de course d'au moins 60 cm (2 pieds) afin de permettre à un utilisateur d'avoir accès au tapis de course d'un côté ou de l'autre. Ne placez pas le tapis de course dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. Le tapis de course ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.





# MONTAGE

## ⚠ AVERTISSEMENT

Une attention particulière doit être accordée à plusieurs sections pendant le montage. Il est très important de suivre correctement les instructions de montage et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces du tapis de course ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager le tapis de course, les instructions de montage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

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.

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

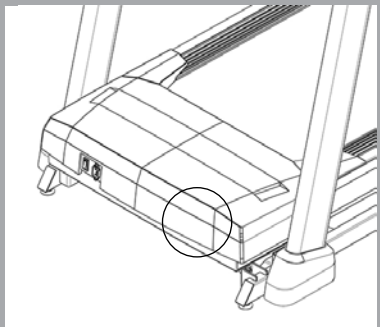
» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

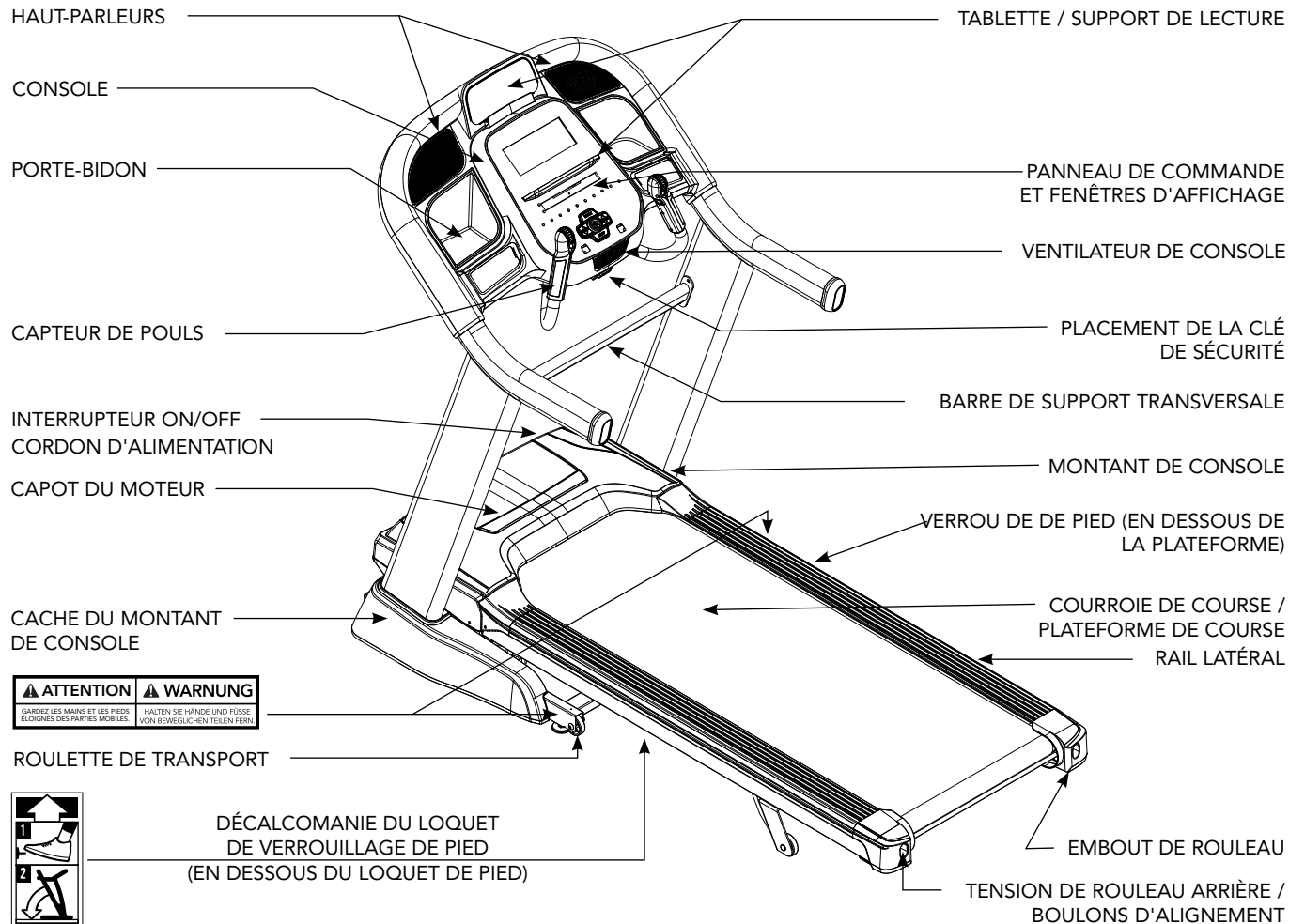
NUMÉRO DE SÉRIE :

TM	
----	--

NOM DU MODÈLE : **TAPIS DE COURSE HORIZON 7.4AT**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE





## OUTILS INCLUS :

- Clé en T de 8 mm
- Clé en L de 6 mm
- Clé en L de 5 mm

## PIÈCES INCLUSES :

- 1 châssis principal
- 1 console
- 2 montants de console
- 2 caches de montant de console
- 1 barre de support transversale
- 1 kit de matériel
- 1 clé de sécurité
- 1 câble adaptateur audio
- 1 flacon de lubrifiant à base de silicone (pour 2 applications)
- 1 cordon d'alimentation
- 2 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. Les informations de contact se trouvent au dos de ce manuel.

## PRÉ-ASSEMBLAGE

### 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 sur le côté. Une fois les sangles 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. Déballiez et assemblez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé. Le tapis de course fermé 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.

### ⚠ 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

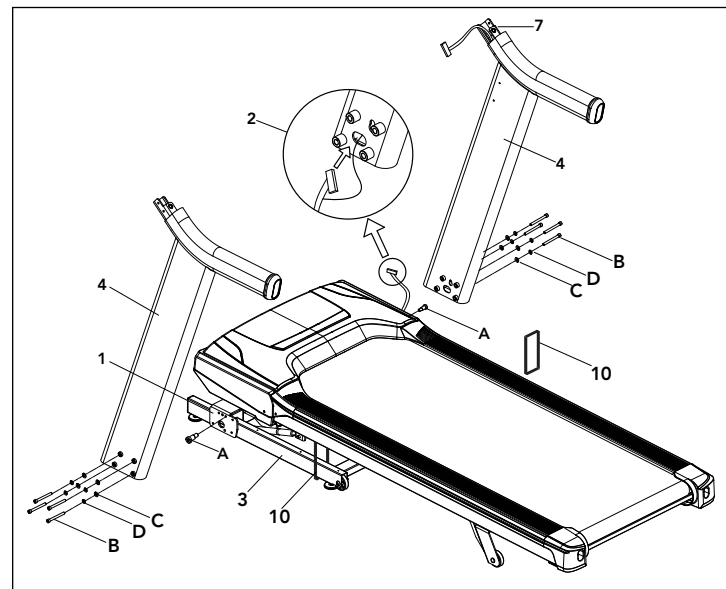
LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !

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.

## MONTAGE - ÉTAPE 1

VISSERIE DE L'ÉTAPE 1			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON GUIDE VERTICAL	M8X1.25PX11L	2
B	BOULON DE MÂT	M8X1.25PX80L	8
C	RONDELLE PLATE	8.4X15.5X1.6T	8
D	RONDELLE ÉLASTIQUE	8.2X15.4X2.0T	8



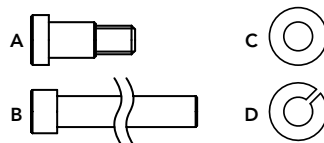
- A Coupez les **SANGLES (10)** et soulevez la plateforme de course par l'arrière pour retirer tout le contenu du dessous de la plateforme de course.
- B Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1**.
- C Insérez le **BOULON GUIDE VERTICAL (A)** dans le **SUPPORT DE CHÂSSIS PRINCIPAL (1)** et serrez à fond.

**REMARQUE :** Ne serrez pas complètement les boulons suivants avant la fin de l'**ÉTAPE 4**.

- D Fixez le **FIL CONDUCTEUR** à l'extrémité inférieure du **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)**. Tirez le **FIL CONDUCTEUR** à travers le **MONTANT DROIT DE CONSOLE (4)**. 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 (7)**.
- E Fixez le **MÂT DE CONSOLE DROIT (4)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL (3)** à l'aide **4 BOULONS (B)**, **4 RONDELLES PLATES (C)** et **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (D)**. Réinsérez le câble de console supplémentaire dans le mât vertical.

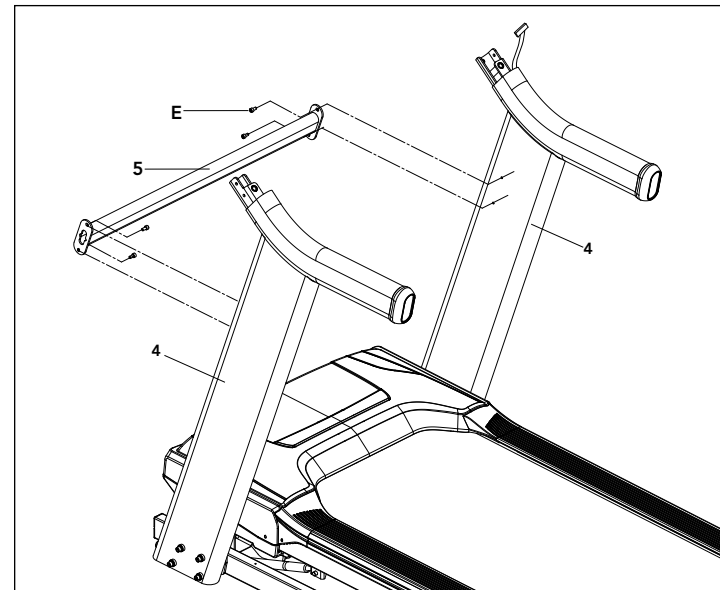
**REMARQUE :** Veillez à ne pas pincer le câble de la console lors de la fixation du mât de console droit.

- F Répétez l'**ÉTAPE E** sur le **CÔTÉ GAUCHE**.



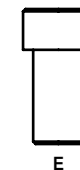
## MONTAGE - ÉTAPE 2

VISSERIE DE L'ÉTAPE 2			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
E	BOULON	M6X1.0PX15L	4



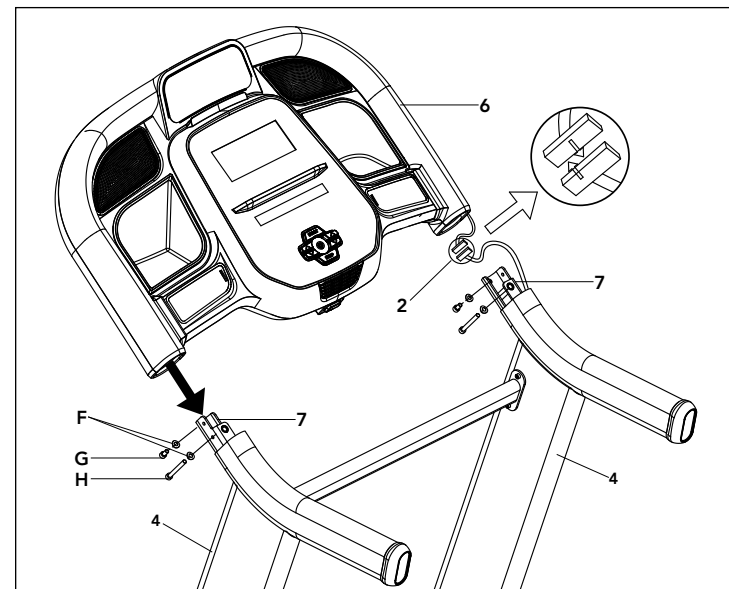
**REMARQUE :** Ne serrez pas complètement les boulons avant l'**ÉTAPE 3**.

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2**.
- B Fixez la **BARRE DE SUPPORT TRANSVERSALE (5)** au moyen des trous sur les **MONTANTS VERTICAUX (4)** avec **4 BOULONS (E)**.

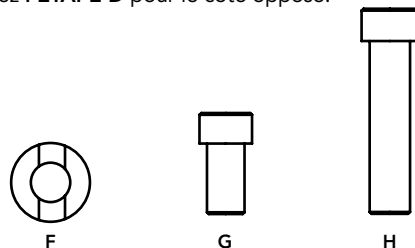


## MONTAGE - ÉTAPE 3

VISSERIE DE L'ÉTAPE 3			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
F	RONDELLE EN ARC	8.4X15.5X1.6T	4
G	BOULON COURT	M8x1.25Px15L	2
H	BOULON LONG	M8x1.25Px70L	2

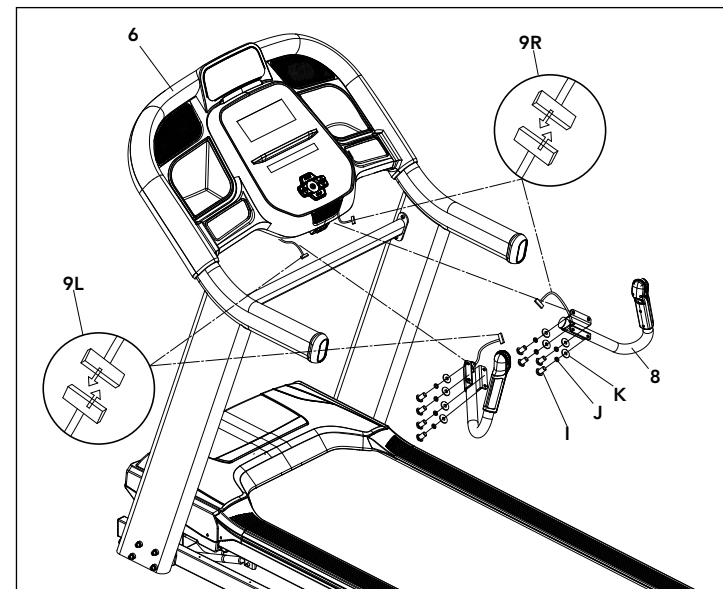


- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3**.
- B Demandez à quelqu'un de vous aider à tenir la console pendant que vous fixez le **CÂBLE DE CONSOLE (2)**. Utilisez le fil conducteur pour tirer soigneusement le **CÂBLE DE CONSOLE (2)** du **MÂT DE CONSOLE DROIT (4)**. Fixez le **CÂBLE DE CONSOLE (2)** de la **CONSOLE (6)** au **CÂBLE DE CONSOLE (2)** en haut du **MÂT VERTICAL DROIT (4)**. Détachez et jetez le fil conducteur.
- C Glissez soigneusement la **CONSOLE (6)** sur les **SUPPORTS DE FIXATION (7)** en prenant soin de ne pas pincer le **CÂBLE DE CONSOLE (2)**. Alignez les trous du côté inférieur de la **CONSOLE (6)** sur les trous des **SUPPORTS DE FIXATION (7)**.
- D Fixez la **CONSOLE (6)** aux **SUPPORTS DE FIXATION (7)** en plaçant d'abord les **RONDELLES EN ARC (F)** sur les **BOULONS (G) ET (H)** tel qu'illustré. Insérez les **BOULONS COURTS (G)** dans le trou supérieur du **SUPPORT DE FIXATION (7)** et les **BOULONS LONGS (H)** dans le trou inférieur.
- E Répétez l'**ÉTAPE D** pour le côté opposé.



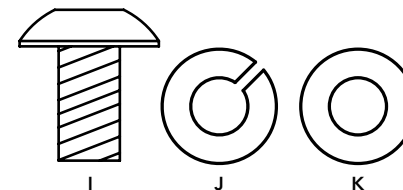
## MONTAGE - ÉTAPE 4

VISSERIE DE L'ÉTAPE 4			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
I	BOULON	M8x15L	8
J	RONDELLE ÉLASTIQUE	8.2X15.4X2.0T	8
K	RONDELLE PLATE	8.4X15.5X1.6T	8



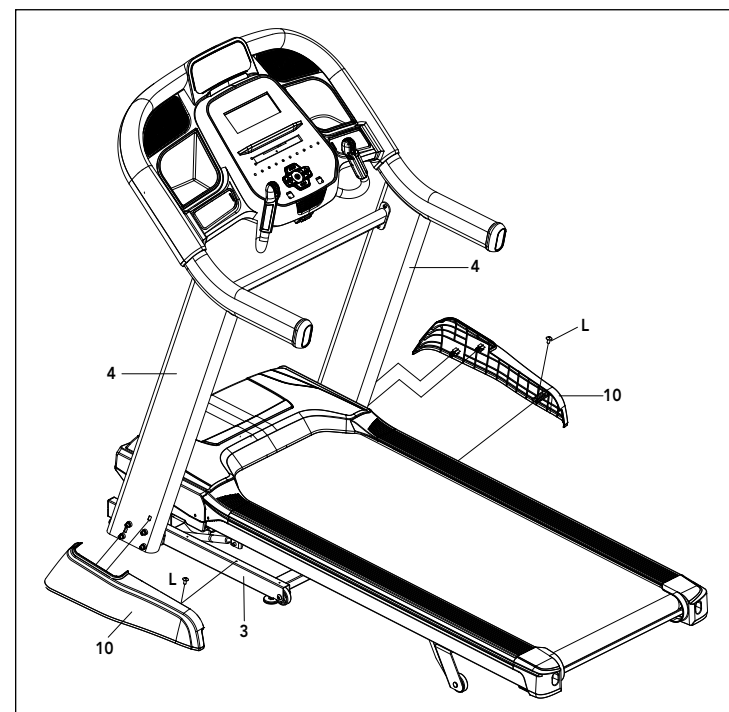
- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4**.
- B Fixez le **CARDIO-FREQUENCEMÈTRE CÔTÉ DROIT (8)** au dessous de la **CONSOLE (6)** à l'aide de **4 BOULONS (I)**, **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (J)** et **4 RONDELLES PLATES (K)**.
- C Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE DROITS (9R)** et caliez soigneusement les fils pour éviter les dommages.
- D Répétez l'**ÉTAPE B** sur le **CÔTÉ GAUCHE**.
- E Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE GAUCHES (9L)** et caliez soigneusement les fils pour éviter les dommages.

**REMARQUE :** Serrez à fond tous les boulons des **ÉTAPES PRÉCÉDENTES**.

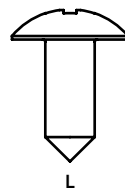


## MONTAGE - ÉTAPE 5

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 5			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
L	VIS	M4X1.0PX15L	2



- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 5**.
- B Faites glisser le **CACHE DU MONTANT DROIT (10)** sur le **MONTANT DROIT (4)** en alignant les languettes sur le **CACHE DU MONTANT DROIT (10)** avec des fentes sur le **MONTANT DROIT (4)**.
- C Fixez le **CACHE DU MONTANT DROIT (10)** sur le **CADRE PRINCIPAL (3)** à l'aide d'1 **VIS (L)**.
- D Répétez les **ÉTAPES B et C** sur le **CÔTÉ GAUCHE**.



### 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**.

#### 7.4AT

Capacité de poids de l'utilisateur : 159 Kg / 350 Lbs.  
Dimensions (LxI x H) : 193 x 93 x 161 cm / 76" x 37" x 63"

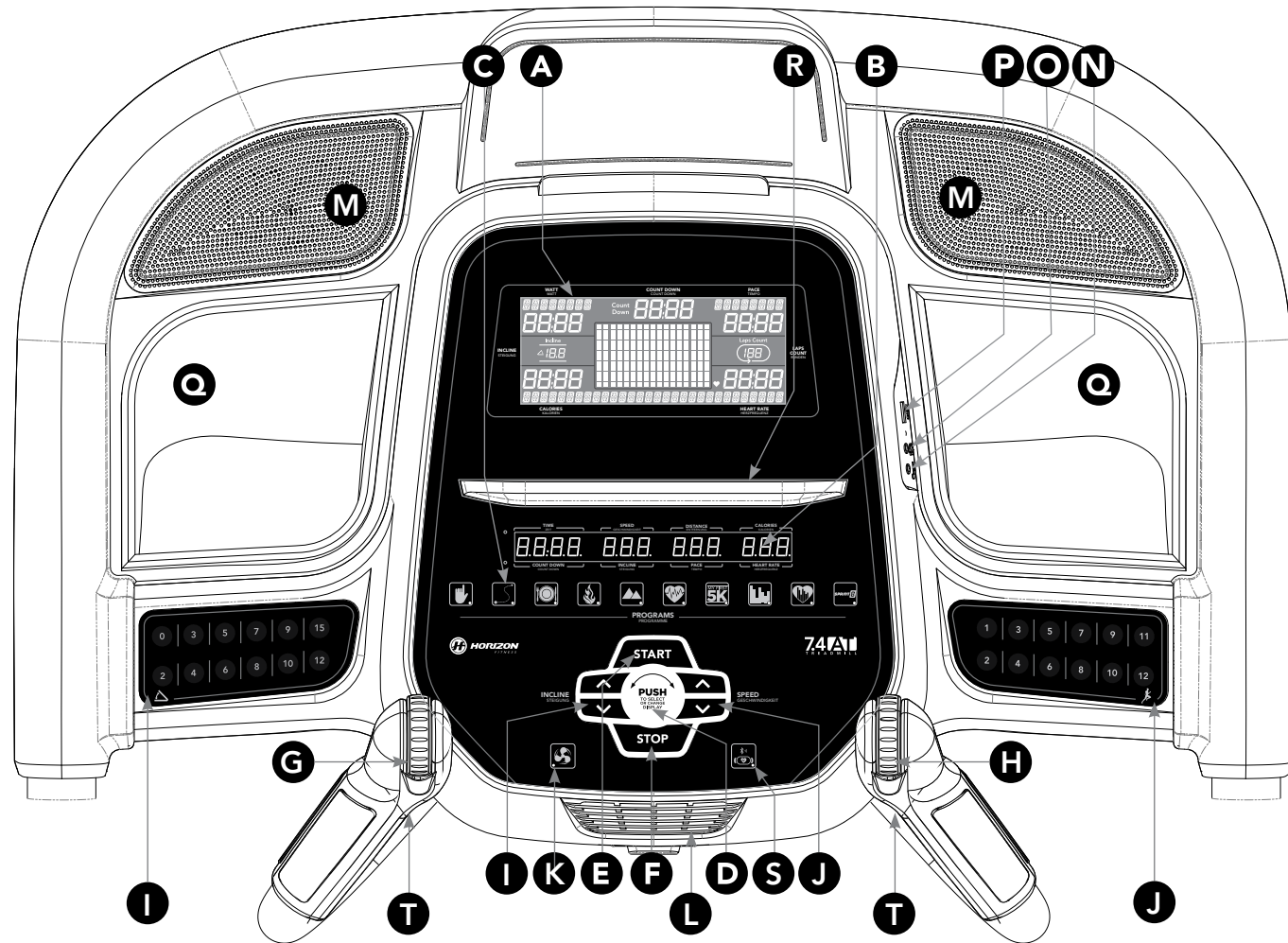
# FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE

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 (HEART RATE)



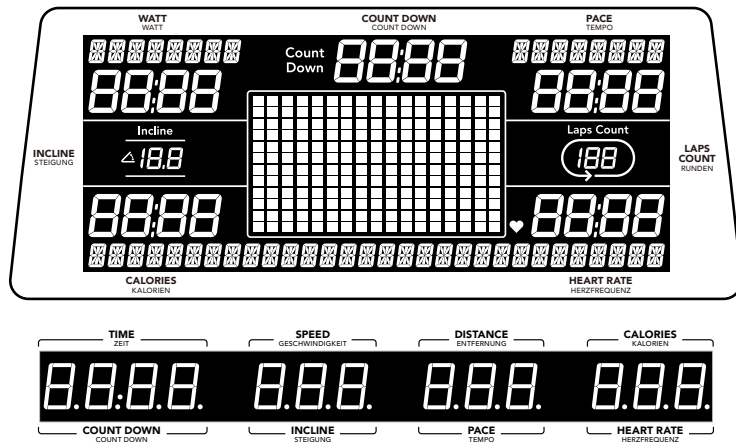


## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

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) **BOUTON DE SÉLECTION DE CIBLE / D’ENTRAÎNEMENT** : faites pivoter / appuyez pour sélectionner votre entraînement souhaité / cible
- E) **DÉMARRAGE** : appuyez pour commencer l'exercice, démarrer votre entraînement ou reprendre l'exercice après une pause.
- 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 1A / 5V.
- 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) **VOYANT LUMINEUX BLUETOOTH** : s'affiche lorsque la machine est couplée à un périphérique compatible Bluetooth.
- T) **TOUCHES D’INTERVALLE** : ces touches sont programmables. Lorsqu'un utilisateur est sélectionné, il peut être programmé à la vitesse et à l'inclinaison souhaitées.





## FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TEMPS** : Représenté en minutes : secondes. Affichez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
- **DISTANCE** : Représenté en miles. Indique la distance parcourue restante pendant votre entraînement.
- **VITESSE** : Affichée en km/h. Indique à quelle vitesse bouge votre surface de marche ou de course.
- **INCLINAISON** : Affichée en pourcentage. Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course.
- **CALORIES** : Total des calories brûlées pendant votre entraînement.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Indiquée en BPM (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux capteurs de pouls).
- **CADENCE** : Indique le nombre de minutes nécessaires pour parcourir un kilomètre en courant ou en marchant à la vitesse actuelle.
- **WATTS** : Indique la puissance de sortie à votre vitesse et votre inclinaison actuelles.
- **CALORIES/ HEURE** : Indique le nombre de calories que vous brûlerez en une heure à la vitesse et l'inclinaison actuelles
- **BRICKYARD** : Chaque segment vertical représente une unité de vitesse ou d'inclinaison, chaque segment horizontal représente la durée.
- **TOURS** : Indique combien de tours ont été effectués sur 400 mètres (¼ de mile).
- **COMPTE (SPRINT 8)** : Indique le nombre de sprints du programme Sprint 8 que vous avez effectués.

## 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

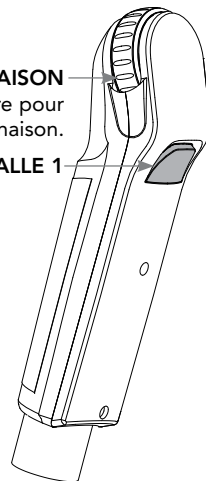
- 1) Sélectionnez votre **UTILISATEUR** en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque **UTILISATEUR** souhaité est affiché.
- 2) Sélectionnez votre **POIDS** en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque **POIDS** souhaité est affiché.
- 3) Sélectionnez votre **PROGRAMME** 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.





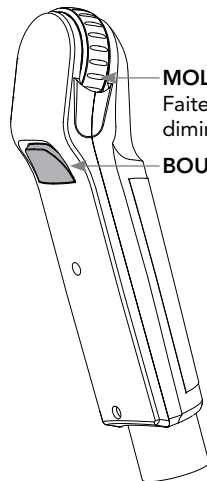
**MOLETTE D'INCLINAISON**  
Faites rouler en avant / en arrière pour augmenter / diminuer l'inclinaison.

**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



**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.



**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.

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
Temps	4:00 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



**MES 5 PREMIERS KM** : 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 5 premier km.

Semaine	Entraînement #1	Entraînement #2	Entraînement #3	Semaine	Entraînement #1	Entraînement #2	Entraînement #3	
1	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	4	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche		1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche		2,5 minutes de marche	2,5 minutes de marche	2,5 minutes de marche	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche		1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche		5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging					
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche					
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche			5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging			3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche			5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging
1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging	3 minutes de marche	3 minutes de marche		3 minutes de marche		
1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging		5 minutes de jogging		
1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos			
5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos						
2	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	6	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging		5 minutes de jogging	10 minutes de jogging	25 minutes de jogging	
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		3 minutes de marche	3 minutes de marche	5 minutes de repos	
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging		8 minutes de jogging	10 minutes de jogging		
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		3 minutes de marche	5 minutes de repos		
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging		5 minutes de jogging			
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche					
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging		7	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche			25 minutes de jogging	25 minutes de jogging	25 minutes de jogging
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging			5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche					
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging					
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche					
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging		8	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche			28 minutes de jogging	28 minutes de jogging	28 minutes de jogging
5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos		5 minutes de repos		
3	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	9	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging		30 minutes de jogging	30 minutes de jogging	30 minutes de jogging	
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche		5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos	
	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging					
	3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche					
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging					
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche					
	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging					
	3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche					
	5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos					

Vitesse d'échauffement et de repos : 1,5 km / h ou 75% de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée

Vitesse d'échauffement et de repos : 1,5 km / h ou 75% de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée



**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
Temps		4:00 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
	Vitesse (mph)	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3
	Vitesse (km/h)	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8
Niveau 2	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1
	Vitesse (mph)	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5
	Vitesse (km/h)	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5
	Vitesse (mph)	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4
	Vitesse (km/h)	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5
	Vitesse (mph)	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5
	Vitesse (km/h)	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2
Niveau 5	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2
	Vitesse (mph)	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5
	Vitesse (km/h)	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0
Niveau 6	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2
	Vitesse (mph)	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5
	Vitesse (km/h)	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5
	Vitesse (mph)	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6
	Vitesse (km/h)	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5
	Vitesse (mph)	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5
	Vitesse (km/h)	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4
Niveau 9	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3
	Vitesse (mph)	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7
	Vitesse (km/h)	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2
Niveau 10	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3
	Vitesse (mph)	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5
	Vitesse (km/h)	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0

**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.



## PROFILS CIBLES



**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, 15 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, un semi-marathon, 15 miles, 20 miles et un 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	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi
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



**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



**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 :

L'inclinaison du tapis de course s'ajuste automatiquement pour vous rapprocher de votre fréquence cardiaque spécifiée. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'appareil ne changera pas l'inclinaison.

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 FCC (âge : 30 ans)	Votre FCC	Recommander pour
TRÈS DUR 90-100 %	< 5 min	171-190 BPM		Personnes aptes à un entraînement athlétique
DUR 80-90 %	2-10 min	152-171 BPM		Entraînements courts
MODÉRÉ 70-80 %	10-40 min	133-152 BPM		Entraînements moyennement longs
LÉGER 60-70 %	40-80 min	114-133 BPM		Exercices plus longs et exercices plus courts répétés fréquemment
TRÈS LÉGER 50-60 %	20-40 min	104-114 BPM		Gestion du poids et récupération active







## 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 DE VOTRE PÉRIPHÉRIQUE DE MUSIQUE

Le tapis de course 7.4AT connectera et diffusera de la musique depuis votre périphérique compatible. Cela inclut de nombreux téléphones intelligents et lecteurs mp3 traditionnels, tels que l'iPod®.

Votre tapis de course 7.4AT est équipé de haut-parleurs Bluetooth. Les appareils compatibles Bluetooth (avec Bluetooth 4.0) peuvent diffuser de la musique sans fil depuis votre périphérique vers les haut-parleurs. Vous pouvez également connecter votre périphérique de musique via un câble audio et diffuser en même temps de la musique à travers les haut-parleurs. Les instructions pour les deux types de connexion audio sont détaillées ci-dessous.

### CONNEXION VIA BLUETOOTH 4.0

- 1) Vérifiez que votre périphérique de musique est compatible Bluetooth 4.0.
- 2) Accédez aux paramètres Bluetooth de votre périphérique et recherchez d'autres appareils.
- 3) Sur votre périphérique de musique, localisez la liste des appareils Bluetooth. Sélectionnez votre appareil qui apparaît dans cette liste. Attendez que votre périphérique de musique ait fini de s'apparier avec l'appareil.
- 4) Vous saurez si l'appairage a réussi lorsque votre périphérique de musique affichera l'appareil en tant que périphérique couplé.

### LORSQUE L'APPAREIL EST ÉTEINT PUIS RALLUMÉ

Si vous éteignez votre appareil, ou s'il passe en mode veille, lors de sa prochaine mise sous tension, l'appareil cherchera à se coupler au dernier périphérique de musique avec lequel il a été appairé. Il sera automatiquement appairé à ce moment.

### RÉ-APPAIRAGE DE PÉRIPHÉRIQUES DE MUSIQUE

Si l'appareil ne parvient pas à trouver le dernier périphérique de musique appairé (par exemple, le périphérique de musique est éteint ou n'est pas utilisé), il cessera de chercher à coupler le périphérique de musique. Si cela se produit et si vous souhaitez utiliser à nouveau votre périphérique de musique, vous devrez suivre la procédure d'appairage indiquée ci-dessus et effectuer un nouvel appairage via les paramètres de votre périphérique de musique.

### UTILISATION DE PLUSIEURS PÉRIPHÉRIQUES DE MUSIQUE

Si plusieurs périphériques sont couplés à l'appareil (c'est-à-dire que plusieurs utilisateurs utilisent le l'appareil et y associent leurs périphériques de musique), l'appareil cherchera à apparier le dernier dispositif utilisé et « oubliera » les autres périphériques. Si vous souhaitez à nouveau apparier un périphérique de musique « oublié », vous devrez alors supprimer l'appairage du périphérique actuellement couplé, puis associer à nouveau votre périphérique en suivant la procédure d'appairage indiquée ci-dessus.

### CONNEXION VIA UN CÂBLE AUDIO

- 1) Branchez le CÂBLE DE L'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO en haut à droite de la console et à la prise casque de votre périphérique de musique.
- 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 à la PRISE DE SORTIE AUDIO située au bas de la console. Ainsi, si vous attrapez accidentellement le fil de casque pendant que vous courez, votre appareil ne tombera pas au sol.

## SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH

Le tapis de course 7.4AT est équipé de la technologie Bluetooth à multicanaux, qui vous permet de connecter sans fil des périphériques de surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth compatibles avec cet appareil. Vous devez vous assurer que votre appareil de surveillance de la fréquence cardiaque sans fil est compatible avec Bluetooth 4.0 et qu'il est également « ouvert » au partage de données. Les appareils « non ouverts » ou « fermés » ne partagent généralement les données qu'avec leurs applications propriétaires. Le tapis de course 7.4AT nécessite un périphérique « ouvert » pour recevoir les données de ce dernier. Vous devrez peut-être consulter le manuel du propriétaire de votre périphérique ou le fabricant pour savoir s'il s'agit d'un périphérique ouvert.



