



HORIZON
FITNESS

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

TREADMILL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU TAPIS ROULANT
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA CAMINADORA

3	ENGLISH
51	FRANÇAIS
99	ESPAÑOL

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before assembly or use of 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 OWNER'S MANUAL, 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 equipment from the electrical outlet 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:

- Use this equipment only for its intended use as described in this Owner's Manual.
- At NO time should children under the age of 14 use the equipment.
- At NO time should pets or children under the age of 14 be closer to the equipment than 10 feet / 3 meters.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or have been given instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Always wear athletic shoes while using this equipment. NEVER operate the exercise equipment with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this equipment.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death.
- Incorrect or excessive exercise may result in serious injury or death. 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.
- Do not jump on the equipment.
- At no time should more than one person be on the equipment.
- Set up and operate this equipment on a solid level surface.
- Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged.
- Use handlebars to maintain balance when mounting and dismounting, and for additional stability while exercising.
- To avoid injury, do not expose any body parts (for example, fingers, hands, arms or feet) to the drive mechanism or other potentially moving parts of the equipment.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- This equipment should never be left unattended when plugged in. When not in use, and prior to servicing, cleaning, or moving equipment, turn off power, then unplug from outlet.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Technical Support or an authorized dealer.
- Never operate this equipment if it has been dropped, damaged, or is not working properly, has a damaged cord or plug, is located in a damp or wet environment, or has been immersed in water.

WARNING

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

- Keep power cord away from heated surfaces. Do not pull on this power cord or apply any mechanical loads to this cord.
- Do not remove any protective covers unless instructed by Customer Technical Support. Service should only be done by an authorized service technician.
- 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.
- This equipment should not be used by persons weighing more than the specified maximum weight capacity as listed in the equipment Owner's Manual. Failure to comply will void the warranty.
- This equipment must be used in an environment that is both temperature and humidity controlled. Do not use this equipment in locations such as, but not limited to: outdoors, garages, car ports, porches, bathrooms, or located near a swimming pool, hot tub, or steam room. Failure to comply will void the warranty.
- Contact Customer Technical Support or an authorized dealer for examination, repair and/or service.
- Never operate this exercise equipment with the air opening blocked. Keep the air opening and internal components clean, free of lint, hair, and the like.
- Do not modify this exercise device or use unapproved attachments or accessories. Modifications to this equipment or use of unapproved attachments or accessories will void your warranty and may cause injury.
- To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents.
- When exercising, always maintain a comfortable and controlled pace.
- To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving belt. Stand on the siderails when starting the treadmill.
- To avoid injury, attach safety clip to clothing before use.
- Disconnect the safety key from treadmill when not using to prevent uncontrolled usage by third parties.
- Ensure that the edge of the belt is parallel with the lateral position of the side rail and does not move under the side rail. If the belt is not centered, it must be adjusted before use.
- When there is no user on the treadmill (unloaded condition) and when the treadmill is running at 12 km/ hour (7.5 mph), the A-weighted sound pressure level is no greater than 70 dB when sound level is measured at typical head height.
- Noise emission measurement of treadmill under load is higher than with no load.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Make sure the treadmill comes to complete stop before folding. Do not operate the treadmill when it is folded.
- When moving the treadmill, DO NOT lift treadmill or turn it upside down or place treadmill on its side. Treadmill is equipped with high-pressure springs which can cause the lower base frame to spring open if mishandled, potentially causing injury. Transport unit ONLY on the ground, and ONLY after it is fully assembled and in the upright folded position with the lock latch secured.





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.

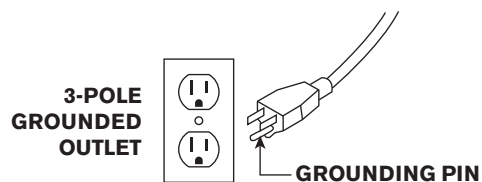
DANGER

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.

IMPORTANT: The treadmill is not compatible with GFCI-equipped outlets.



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.

ASSEMBLY



WARNING

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

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

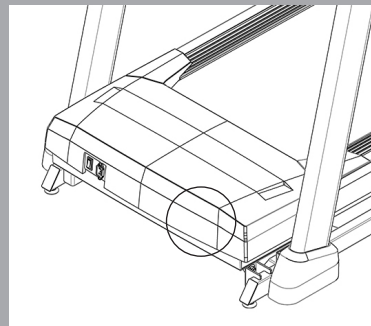
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

TM

MODEL NAME: **HORIZON 7.0AT TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION



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



TABLET/
READING RACK

SPEAKERS

WATER BOTTLE
HOLDER

CONSOLE

ON/OFF SWITCH
POWER CORD

CONSOLE JOINT
COVER

CONSOLE MAST

MOTOR COVER

BASE FRAME



TRANSPORT WHEEL

FOOT LOCK LATCH DECAL
(UNDERNEATH FOOT LATCH)

CONTROL PANEL AND DISPLAY WINDOWS

CONSOLE FAN

CONSOLE JOINT COVER

SAFETY KEY PLACEMENT

CONSOLE MAST

PULSE GRIP HANDLEBARS

FOOT LATCH (UNDERNEATH DECK)

RUNNING BELT/RUNNING DECK

SIDE RAIL

ROLLER
END CAP

DECK FRAME

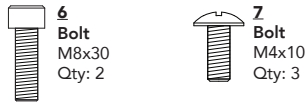
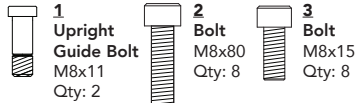
REAR ROLLER
TENSION/ALIGNMENT BOLTS

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE AREA	DANGER! LE MARCHÉ ET LES PIEDS LOIN DE LA CÉLÈRE.	¡MANTÉNGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE LA CÉLERA!
DO NOT PRESSURE THE PEDALS TOO HARD	NE PAS AMORTIR LES HAUTE PROGRESSION PÉDALES CAUSE DES BLESSURES COORDONNÉES.	NO LOS AMORTIR FUERTEMENT LOS AMORTIR FUERTEMENT CAUSAR LES LESIONES COORDONNÉES.

MAIN PARTS INCLUDED:

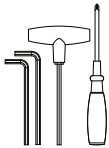
- 1 Main Frame
- 1 Console Assembly
- 2 Console Masts
- 1 Tablet Holder
- 1 Hardware Kit
- 1 Safety Key
- 1 Bottle of Silicone Lubricant
(for 2 applications)
- 2 Grip pulse handlebars

HARDWARE KIT:



Tool Kit

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



WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

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

Never open box when it is positioned upside-down or on its side.

Unpack and assemble the unit where it will be used.

The enclosed treadmill is equipped with high-pressure springs which can cause the lower base frame to spring open if mishandled.

The red transport cables are installed between the upper deck frame and the lower base frame to prevent the movement of the lower base frame. DO NOT remove red transport cables until instructed to do so.

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.

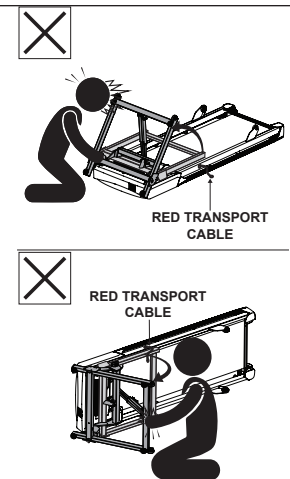
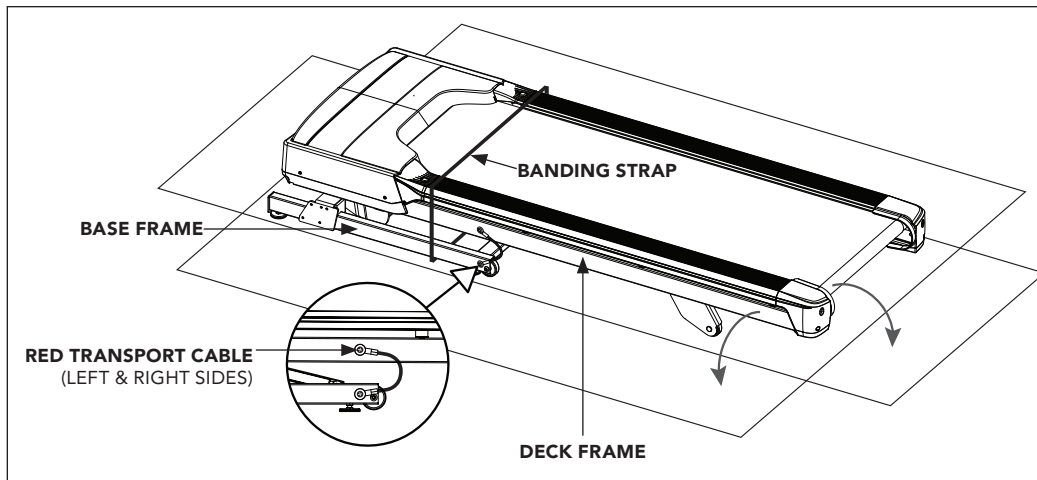
NEED HELP?

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.





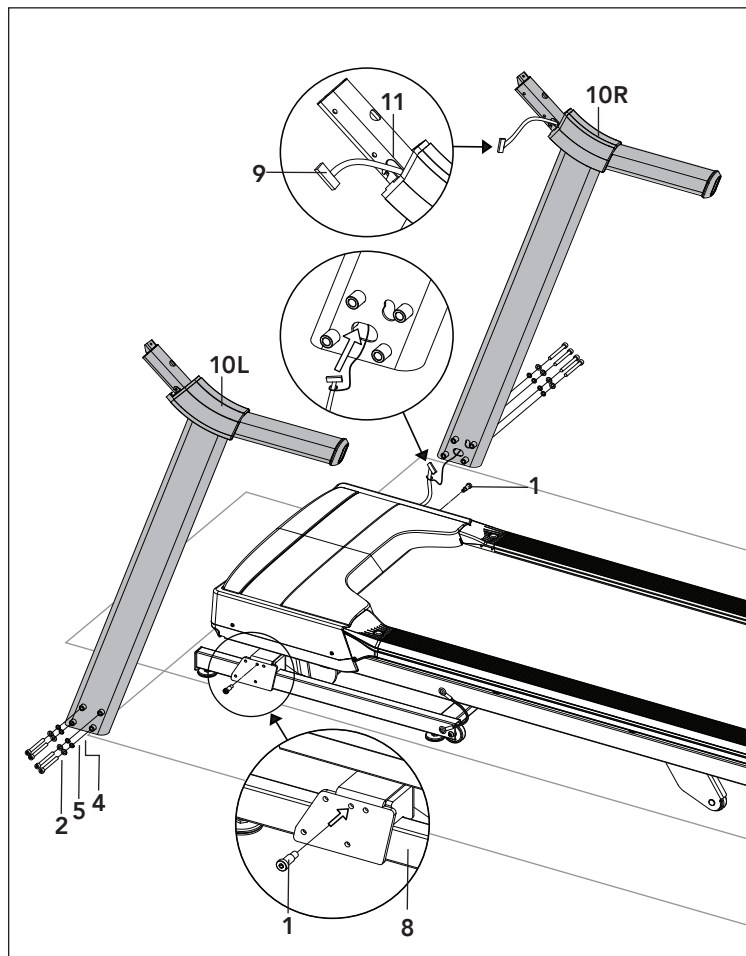
ASSEMBLY STEP- UNPACKING



- A Place the treadmill carton on a level flat surface with the bottom of the box on the ground.
- B Cut banding straps on outside of box and remove box lid.
- C **DO NOT** lift treadmill out of the box. Instead, tear down corners of bottom of treadmill box as shown. Treadmill should be assembled on flattened treadmill box as shown to protect floor surface.
- D Cut the banding straps inside the box and remove everything but the treadmill frame.
- E Partially lift the running deck upward from the rear to remove all contents from underneath the running deck. Red transport cables on either side of treadmill will prevent the treadmill deck from fully lifting.

WARNING

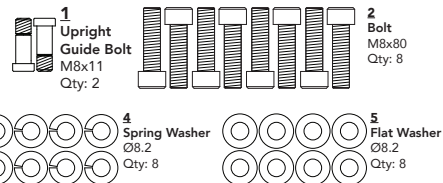
NEVER tip treadmill upside-down or on its side. **DO NOT** use tools to remove the red transport cables until instructed to do so. If a component requires tools to remove, wait until the Assembly Instructions instructs you how to safely remove the component.



ASSEMBLY STEP 1



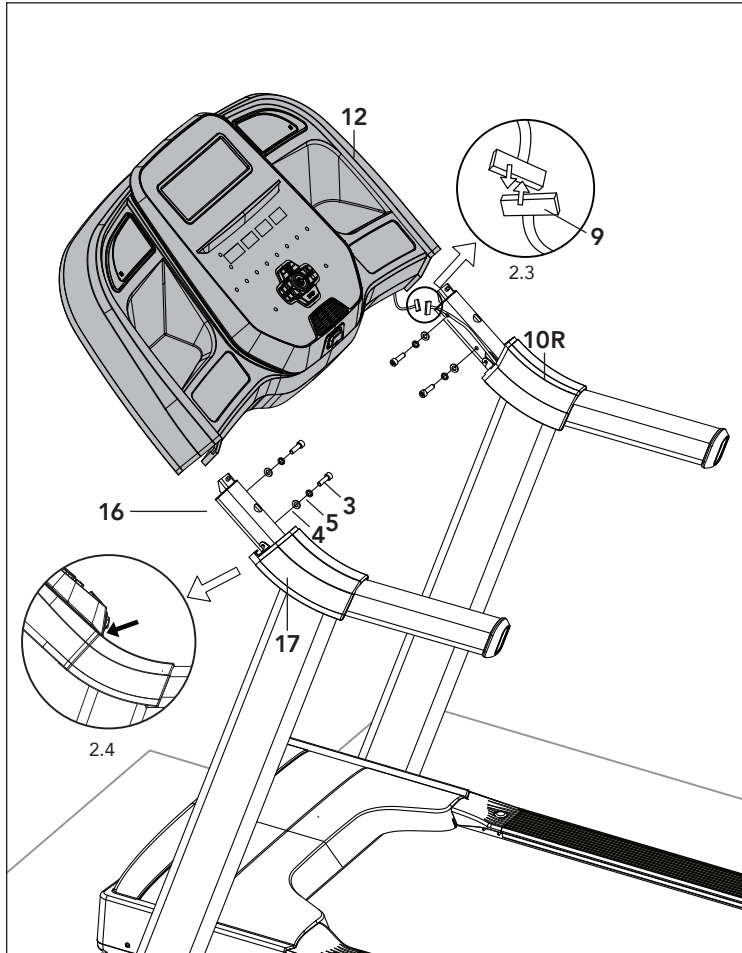
STEP 1 HARDWARE :



- 1.1 Open hardware for Step 1.
- 1.2 Insert both **Upright Guide Bolts(1)** into **Base Frame(8)** using the 5mm L-Wrench. Tighten firmly.
- 1.3 Attach **Lead Wire** to bottom end of **Console Cable(9)**. Pull Lead Wire through bottom end of **Right Console Mast(10R)**. After pulling wire through the mast, the top of the **Console Cable(9)** should be located at the **Attachment Bracket(11)**.
- 1.4 Attach **Right Console Mast(10R)** to **Base Frame(8)** Using **4 Bolts(2)**, **4 Flat Washers(5)**, and **4 Spring Washers(4)**.
- 1.5 Repeat step 1.4 on **LEFT SIDE**.

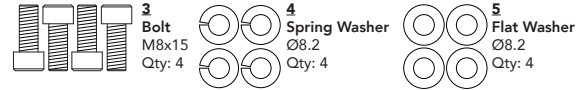
NOTE: Be careful not to pinch the console cable while assembling the right console mast.

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



ASSEMBLY STEP 2

STEP 2 HARDWARE :



- 2.1 Open hardware for Step 2.
- 2.2 Gently Place the **Console(12)** on top of the **Console Masts(10L,10R)**. The **Console Cable(9)** is tucked into the **Right Console Mast(10R)**. Using the **Lead wire** carefully pull the **Console Cable(9)** out of the **Right Console Mast(10R)**. Detach and discard the **Lead Wire**. Connect the **Console Cables(9)**.
- 2.3 Attach **Console(12)** using **4 bolts(3)**, **4 Spring Washers(4)** and **4 Flat Washers(5)**, **DO NOT** tighten.
- 2.4 Tighten **Adjustment Bolts(16)** until the **Console(12)** and **Console Joint Cover(17)** are aligned.
- 2.5 Carefully tuck wires into the **Right Console Mast(10R)** to avoid damage.

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

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

ASSEMBLY STEP 3



STEP 3 HARDWARE :



3 Bolt
M8x15
Qty: 4



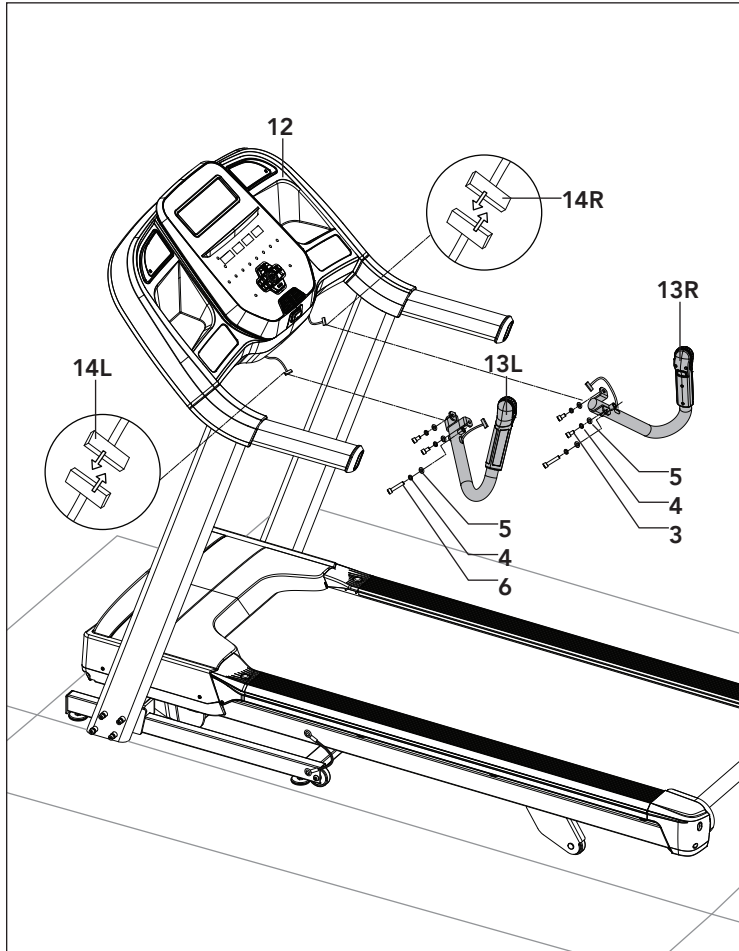
6 Bolt
M8x30
Qty: 2



4 Spring Washer
Ø8.2
Qty: 6



5 Flat Washer
Ø8.2
Qty: 6



3.1 Open hardware for Step 3.

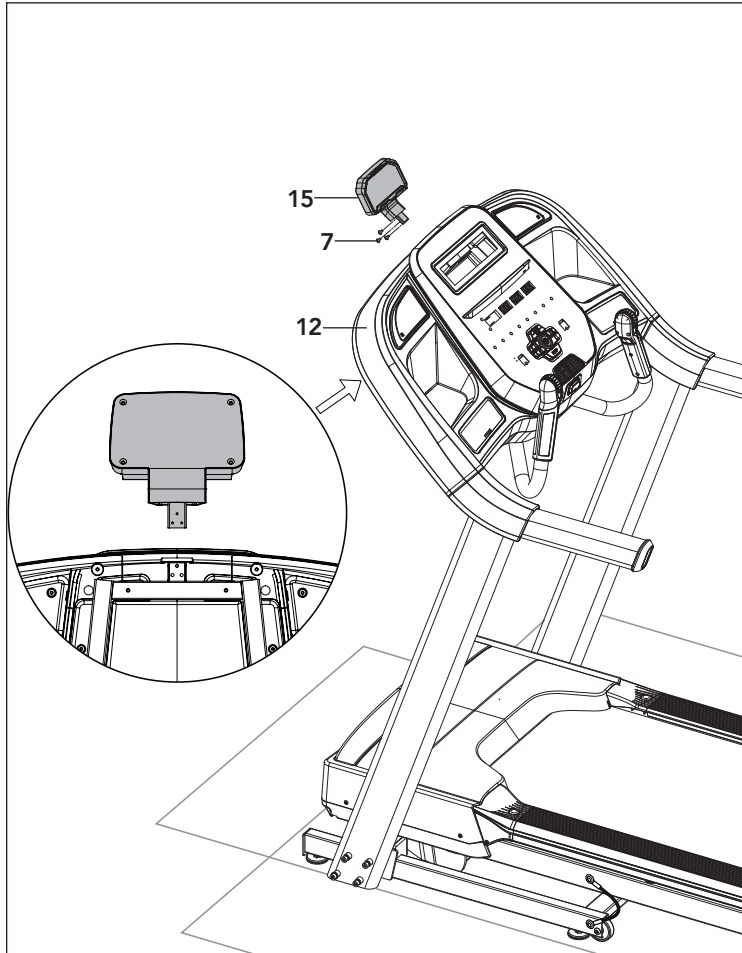
3.2 Attach **Right Side Pulse Rate Grip(13R)** to the underside of the **Console(12)** using **3 Bolts(3 & 6)**, **3 Spring Washers(4)**, and **3 Flat Washers(5)**.

3.3 Connect the **Right Console Cables(14R)** and carefully tuck wires to avoid damage.

3.4 Repeat step 3.2 on LEFT SIDE.

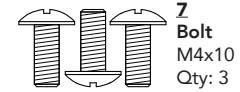
3.5 Connect the **Left Console Cables(14L)** and carefully tuck wires to avoid damage.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling the pulse rate grips.



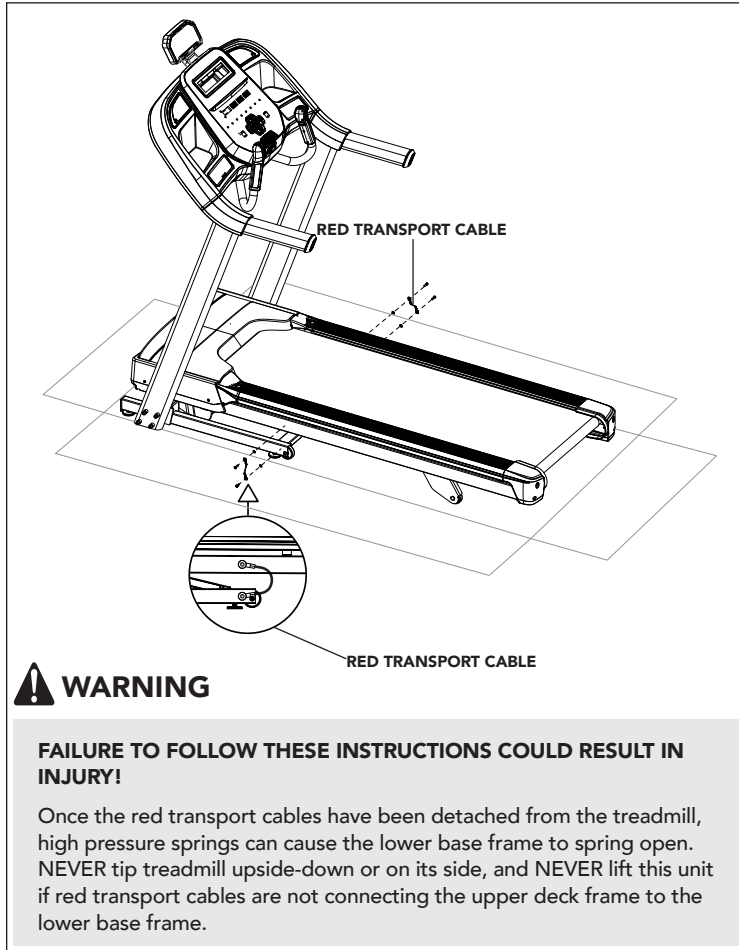
ASSEMBLY STEP 4

STEP 4 HARDWARE :

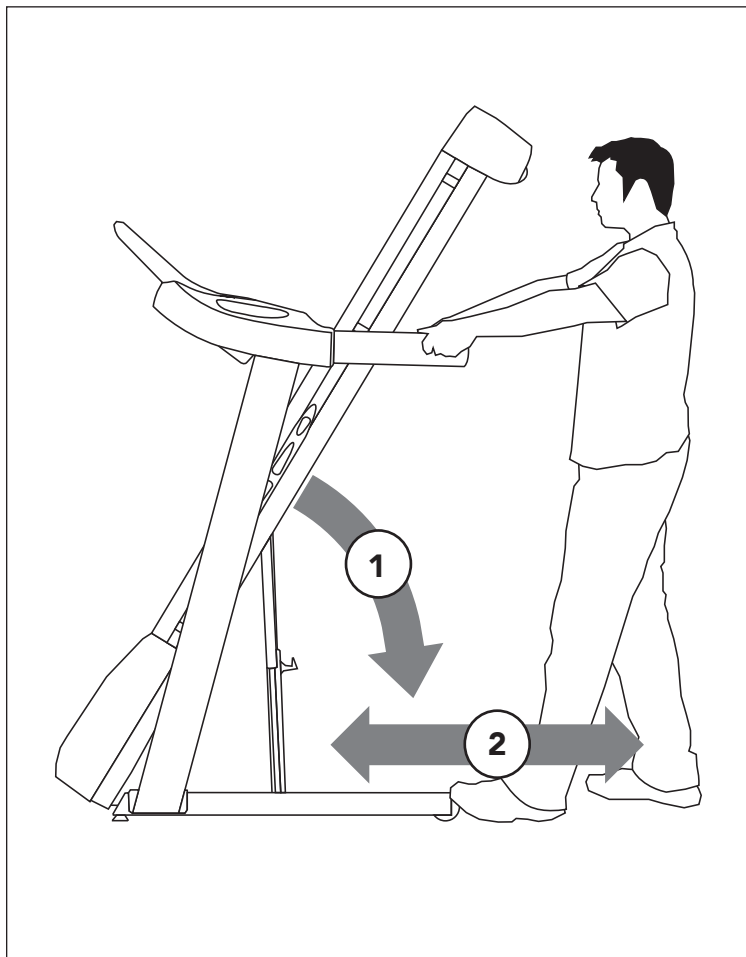


- 4.1 Open hardware for Step 4.
- 4.2 Insert **Tablet Holder(15)** into opening on **Console(12)** and attach with **3 Bolts(7)**.

ASSEMBLY STEP 5



- 5.1 Ensure the treadmill is resting with all wheels supported by the floor.
- 5.2 On the left side of treadmill, use the 5mm L-wrench (provided in the box) to remove the two bolts connecting the red transport cable to the upper deck frame and the lower base frame.
- 5.3 Replace both bolts (one in the upper deck frame and one in the lower base frame) and fully tighten to lock in place. Note that to prevent the lower base from springing open during transport or disassembly of the treadmill in the future, the red transport cable can be reattached to the treadmill using these same bolts.
- 5.4 Perform same operation on right side of treadmill to remove the two bolts connecting the red transport cable to the upper deck frame and the lower base frame.
- 5.5 Replace both bolts and fully tighten to lock in place.
- 5.6 Save both red transport cables for future use by placing into clear poly bag alongside the owner's manual.
- 5.7 When red transport cables are not installed, transport unit **ONLY** on the ground, and **ONLY** after it is fully assembled and in the upright folded position with the lock latch secured.



ASSEMBLY STEP 6

- 6.1 To move, make sure the treadmill is folded and securely latched. Then firmly grasp the handlebars, tilt the treadmill back (1) and roll (2).
- 6.2 Move treadmill off flattened box and into its final position, ready for use. Dispose of cardboard box.

NOTE: If treadmill must be disassembled or lifted in the future, use the 5mm L-wrench to re-attach red transport cables to the upper deck frame and lower base frame on both the left side and right side of the treadmill. Check to ensure that the lower base frame cannot spring open before lifting or disassembling treadmill.

ASSEMBLY COMPLETE!

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

TREADMILL SETUP AND USE

This section explains how to setup and use your treadmill.





NOTE:

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna of the other device, where possible.
- Increase the separation between this equipment and the receiver of the other device, where possible.
- Consult the dealer or manufacturer for help.

Any changes or modifications not expressly approved by the manufacturer may void the warranty for this equipment.

Apple, Apple Watch, and Apple Fitness+ are all trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Samsung Galaxy Watch® is a trademark of Samsung Electronics Co. Ltd.

FCC RF RADIATION EXPOSURE STATEMENT:

This equipment complies with FCC RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20 centimeters (8 inches) between the radiator and your body.

PROPER USAGE

Your treadmill is capable of reaching high speeds. Always start off using a slower speed and adjust the speed in small increments to reach a higher speed level. Never leave the treadmill unattended while it is running. When not in use, remove the safety key, turn the on/off switch to off and unplug the power cord. Make sure to follow the MAINTENANCE schedule in this OWNER'S MANUAL to maintain optimal performance and prevent premature electronic failure. Keep your body and head facing forward. Do not attempt to turn around or look backwards while the treadmill is running. Stop your workout immediately if you feel pain, faint, dizzy or are short of breath.

CAUTION – RISK OF INJURY TO PERSONS

While you are preparing to use the treadmill, do not stand on the belt. Place your feet on the side rails before starting the treadmill. Start walking on the belt only after the belt has begun to move. Never start the treadmill at a fast running speed and attempt to jump on!



LOCATION OF THE TREADMILL

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 (.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.

WARNING!

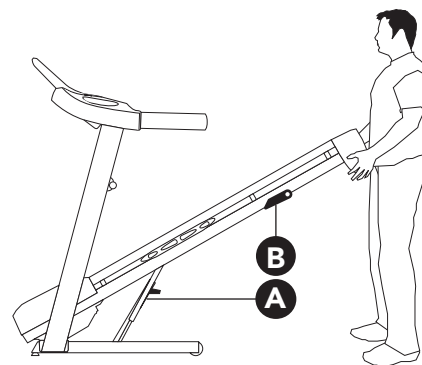
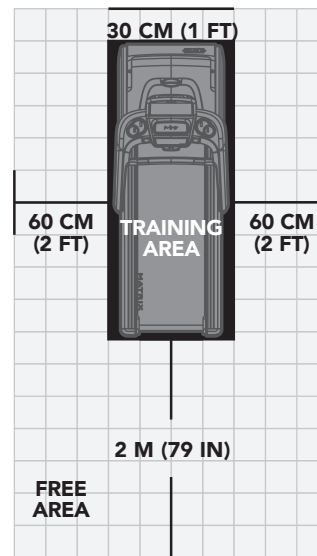
Our treadmills are heavy; use care and additional help if necessary when moving. Do not attempt to move or transport treadmill unless it is in the upright, folded position with the lock latch secured. Failure to follow these instructions could result in injury.

FOLDING TREADMILLS

Some treadmills have a deck that can fold for storage and transport. To fold, firmly grasp the back end of the treadmill. Carefully lift the end of the treadmill deck into the upright position until the lock latch engages and securely locks the deck into position. Make sure the deck is securely latched before letting go.

UNFOLDING

Firmly grasp and lightly lift up on the back end of the treadmill while disengaging the LOCK LATCH. If your treadmill has a FOOT LOCK LATCH (A), to unfold, gently press down on the foot lock latch with your foot until the lock latch disengages. If your treadmill has a DECK LOCK LATCH (B), pull the deck lock latch to release the deck. Carefully lower the deck to the ground.





USING THE SAFETY KEY

Your treadmill will not start unless the safety key is placed in position. Attach the clip end securely to your clothing. This safety key is designed to cut the power to the treadmill if you should fall. Check the operation of the safety key every 2 weeks.

WARNING: Never use the treadmill without securing the safety key clip to your clothing. Pull on the safety key clip first to make sure it will not come off your clothing.

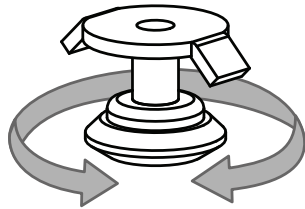
POWER

Your treadmill is powered by a power supply. Some treadmills have a power switch, located next to the power jack. Make sure it is in the on position. Unplug cord when not in use.

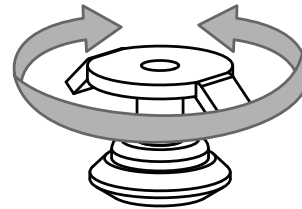
WARNING: Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNERS MANUAL for assistance.

LEVELING THE TREADMILL

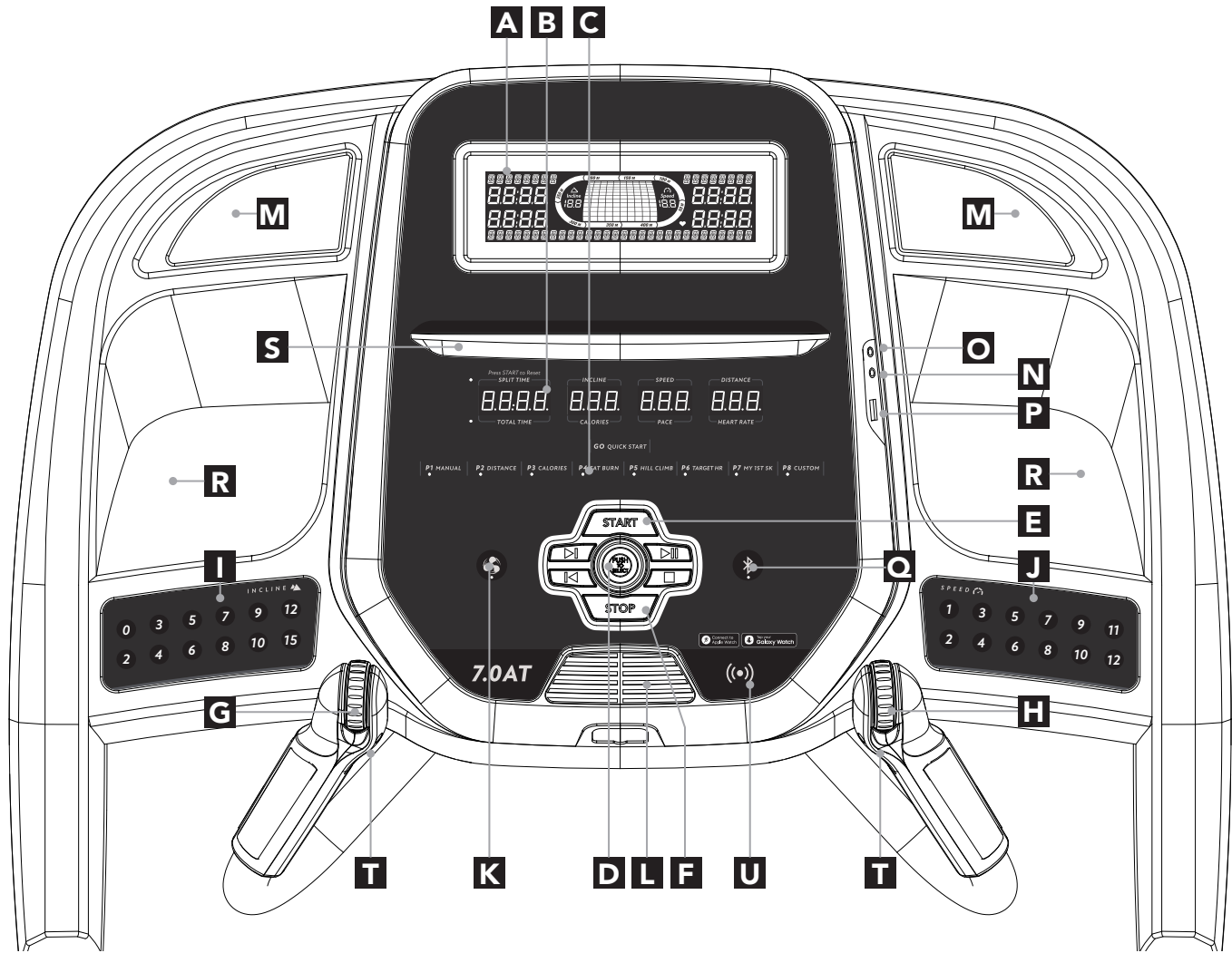
Your treadmill should be level for optimum use. Once you have placed your treadmill where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the treadmill frame. A carpenter's level is recommended. If your treadmill is not level, the running belt may not track properly. Once you have leveled your treadmill, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame.



ADJUST HEIGHT



LOCK ADJUSTMENT

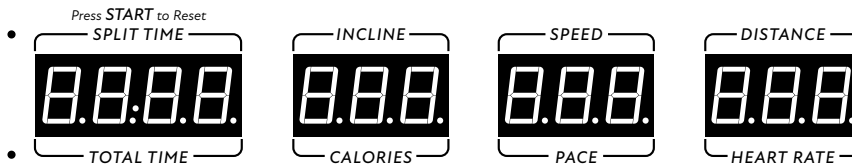
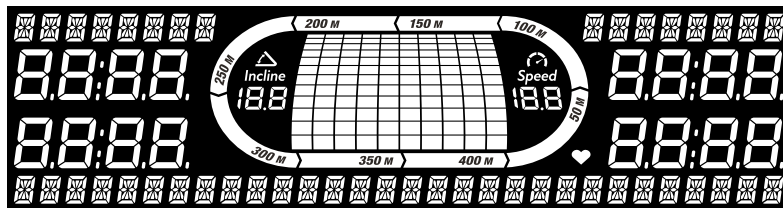


CONSOLE OPERATION

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:** Calories, Pace, Total Time, Heart Rate, Incline, Speed.
- B) **LED DISPLAY:** Segment Time, Incline, Speed, Distance, Total Time, Calories, Pace, Heart Rate.
- C) **WORKOUT LED INDICATORS:** Indicates what workout is set for the current program.
- D) **SELECT TARGET/WORKOUT KNOB:** Rotate/press to select your desired workout/target.
- E) **START(SPLIT):** Press to START workout. When in a workout, press the START button to activate the SPLIT function and reset the segment timer to 0.
- F) **STOP:** Press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- G) **INCLINE QUICKDIAL:** Used to adjust incline in small increments (.5%).
- H) **SPEED QUICKDIAL:** Used to adjust speed in small increments (.1 MPH).
- 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 change fan level.
- L) **FAN:** Personal workout fan.
- M) **SPEAKERS:** Audio plays through speakers when your device is connected to the console.
- N) **AUDIO IN JACK:** Plug in your audio device into the console using the included audio adapter 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 PORT:** Use to charge most devices up to 1.0 amps and to install software updates.
- Q) **BLUETOOTH:** Used to switch between Bluetooth Tablet and Heart Rate mode. LED will illuminate when a bluetooth device is connected.
- R) **WATER BOTTLE POCKETS:** Holds water bottle and other personal workout equipment.
- S) **TABLET/READING RACK:** Holds tablet or reading material.
- T) **INTERVAL KEYS:** These are programmable keys. when a user is selected, they can be programmed to a desired speed and incline settings.
- U) **SMART WATCH READER:** Tap Apple Watch or Samsung Galaxy Watch to sync workout with treadmill.



DISPLAY WINDOWS

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



GETTING STARTED

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

A) QUICK START UP

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

B) SELECT A WORKOUT OR TARGET

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

MAX SPEED SELECTION MODE:



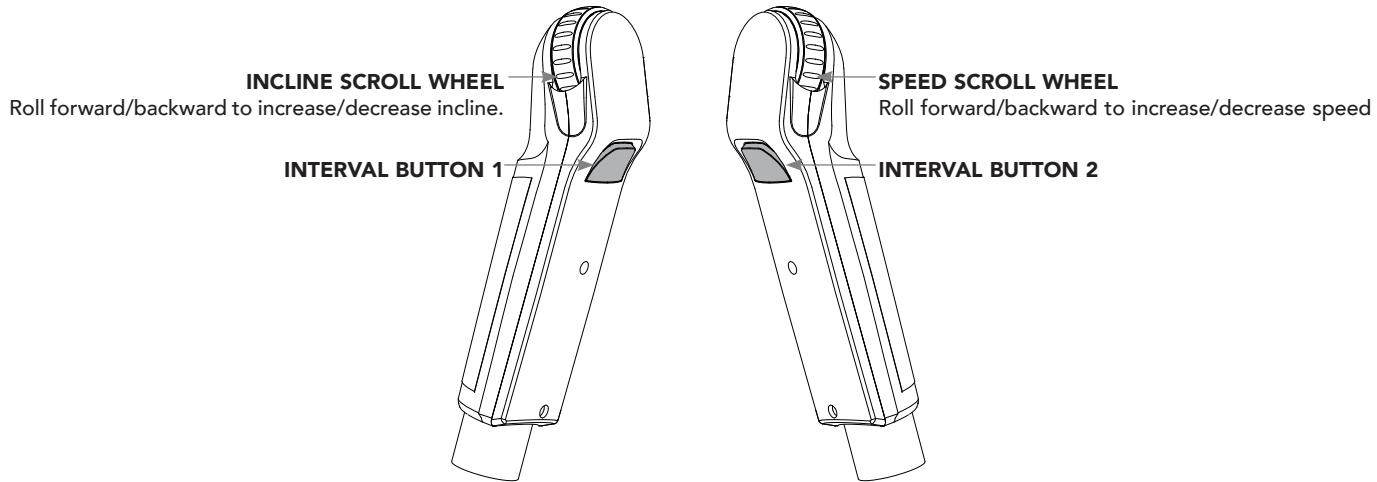
Max speed selection mode allows a max speed level to be set. This will not allow the machine to go above the set speed and will disable any speed buttons above the set speed. If a disabled speed button is pressed, the speed LED will flash 5 times and speed will not change. To activate this mode:

- 1) Get to the HOME screen and make sure the belt is still.
- 2) Press the STOP key and desired Max Speed key at the same time for 3-5 seconds until a beep is heard. Your Max Speed is now set.
- 3) To disable the Max Speed Selection Mode, follow the actions from step 1 & 2 and set 10 as the Max Speed.

NOTE: The Max Speed setting is applied to ALL programs. Incline is always defaulted at 10% max and will function as listed in the following programs.

The following programs with preset speed levels higher than the selected Max Speed will default/use the set Max Speed.

The Max Speed setting is only used in the imperial system (miles) NOT the metric system (km).



HOW TO PROGRAM AND USE CUSTOM INTERVAL BUTTONS

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

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

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

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

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

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

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



WORKOUT PROFILES



- 1) **MANUAL:** Control everything about your workout – from start to finish. This program is a basic workout with no pre-defined settings, allowing you to manually adjust the machine at any time. It begins with an incline at 0 and speed at 0.5 mph.



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

Incline changes and all segments are 0.16Km.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km
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



- 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
Distance	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



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

Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8
Time		4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Speed	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Speed	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7



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

Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

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





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

Calculating Your Target Heart Rate

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

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

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

Additional target heart rate notes:

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

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

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

Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3	
1	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	4	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk	
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		2.5 minute walk	2.5 minute walk	2.5 minute walk	
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk	
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk
1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk	5 minute jog	5 minute jog		5 minute jog		
1 min jog	1 min jog	1 min jog	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown			
1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk	6	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup		
5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown		5 minute jog	10 minute jog	25 minute jog		
2	5 minute warmup	5 minute warmup		5 minute warmup	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	7	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		25 minute jog	25 minute jog	25 minute jog	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		8	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog			28 minute jog	28 minute jog	28 minute jog
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk			5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	9		5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk			30 minute jog	30 minute jog	30 minute jog
	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		Warmup and cooldown speeds 1.0 mph or 75% of walk speed, whichever is greater			
	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					
	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



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

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

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

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

This machine is equipped with multi-channel Bluetooth which enables you to wirelessly connect compatible Bluetooth heart rate monitoring devices. 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. This machine 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.

To use the Bluetooth HR monitor without a tablet, press and hold the Bluetooth button to enable the console to communicate with the receiver. When paired with the Bluetooth HR monitor the console will not pair with a tablet/mobile phone. To enable tablet mode press and hold the Bluetooth button for 5 seconds or reset power.

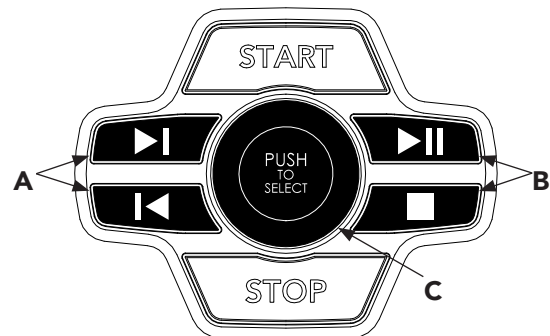
USING YOUR MUSIC DEVICE

This machine will connect and stream music from your compatible music device. This includes many smart phones and traditional mp3 players.

Your machine comes equipped with Bluetooth speakers. Bluetooth compatible devices can stream music wirelessly to the speakers. You can also connect your music device via an audio cable and stream music through the speakers. Instructions for both types of audio connection are detailed below.

CONSOLE AUDIO CONTROLS

- A) **MEDIA SKIP KEYS:** Used to skip to previous or next audio track.
- B) **MEDIA RUN/PAUSE/STOP KEYS:** Top button used to pause/play media, bottom button stops media.
- C) **WORKOUT KNOB:** controls speaker volume during workout. Ensure your device volume is turned up.



CONNECTING VIA BLUETOOTH 4.0LE

- 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 treadmill or elliptical 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 treadmill or elliptical unit as now being a paired device.

WHEN UNIT IS POWERED OFF THEN BACK ON

If you turn your treadmill or elliptical 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 treadmill or elliptical 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 media device.
- 2) Use your media device 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.



HORIZON CONNECTED FITNESS SYSTEM

Your Horizon machine is Bluetooth ready, allowing you to use Bluetooth 4.0 technology to wirelessly connect your device and other apps to your Horizon treadmill. For a complete list of 3rd party fitness apps compatible with your Horizon treadmill follow the link below:



<http://horizonfit.co/connect>





CONNECT APPLE WATCH TO YOUR TREADMILL

- 1) Make sure your watch is set to detect gym equipment - open the Settings app on your Apple Watch, tap Workout, then turn on "Detect Gym Equipment."
- 2) Hold your Apple Watch on the  icon on the console for about 5 seconds. (NOTE: The watch face must be facing the  to connect). Wait for the beep and the bluetooth CONNECTED light to illuminate on the console. You may also feel a tap from your Apple Watch with haptic feedback.
- 3) Select one of the workout types on your Apple Watch.
- 4) Wait for your Apple Watch to read "Start Treadmill".
- 5) On the treadmill, select user and setup your program or simply press START.

RUN A FITNESS+ WORKOUT WITH APPLE WATCH AND YOUR TREADMILL

- 1) Open the Fitness+ app on your device and select a treadmill workout.
- 2) Select run or walk in the Fitness+ workout.
- 3) Hold your Apple Watch on the  for about 5 seconds. (NOTE: The watch face must be facing the  to connect). Wait for the beep and the bluetooth CONNECTED light to illuminate on the console. You may also feel a tap from your Apple Watch with haptic feedback.
- 4) Press OK on your Apple Watch.
- 5) Press START on the treadmill to begin your workout.

CONNECT SAMSUNG GALAXY WATCH TO YOUR TREADMILL

- 1) Make sure your Samsung Galaxy Watch is set to detect gym - open the Settings app on your Galaxy Watch, tap Connections, tap NFC then tap NFC switch to turn on NFC.
- 2) Hold your Galaxy Watch on the  for about 5 seconds. (NOTE: The watch face must be facing the  to connect). Wait for the beep and the bluetooth CONNECTED light to illuminate on the console. You may also feel a tap from your Galaxy Watch with haptic feedback. "Time to get started!" will appear on your Galaxy Watch.
 - a) You might first need to accept some terms and conditions on your Galaxy Watch before seeing "Time to get started!"
- 3) On the treadmill, select user and setup your program or simply press START.

MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING



This section explains how to properly maintain your treadmill.



MAINTENANCE

Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment, as well as keeping the users' liability to a minimum. Equipment needs to be inspected at regular intervals. Defective components must be replaced immediately. Improperly working equipment must be kept out of use until it is repaired. Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so.

WARNING

To remove power from the treadmill, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

MAINTENANCE SCHEDULE



ACTION	FREQUENCY
<p>Clean and inspect the treadmill:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet. • Wipe down the running belt, deck, motor cover and console casing with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the treadmill. • Inspect the power cord. If the power cord is damaged, please contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL. • Make sure the power cord is not underneath the treadmill or in any other area where it can become pinched or cut during storage or use. • Check the tension and alignment of the running belt. Make sure that the treadmill belt will not damage any other components on the treadmill by being misaligned. • If any labels are damaged or illegible, please contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL for replacement. 	DAILY
<p>Clean underneath the treadmill:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet. • Fold the treadmill into the upright position, making sure that the lock latch is secure. • Move the treadmill. • Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the treadmill. • Return the treadmill to its previous position. 	WEEKLY
<p>IMPORTANT!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet. Wait 60 seconds. • Inspect all assembly bolts of the machine for proper tightness. • Remove the motor cover. Wait until ALL display screens turn off. • Clean the motor and lower board area to eliminate any lint or dust particles that may have accumulated. Failure to do so may result in premature failure of key electrical components. • Wipe down the belt with a damp cloth. Vacuum any black/white particles that may accumulate around the unit. These particles may accumulate from normal treadmill use. • If your treadmill has air shocks under the deck for lift assistance, lubricate the silver air shock tube with Teflon-based spray found at your local hardware or bike store. 	MONTHLY

MAINTENANCE SCHEDULE

LUBRICATING THE RUNNING BELT

EVERY 3 MONTHS OR 150 MILES

It is necessary to lubricate your treadmill running deck every three months or 150 miles to maintain optimal performance. Once the treadmill records 150 miles it will display the message "LUBE" or "LUBE BELT." The treadmill will not operate while the message is showing. Your treadmill came with a bottle of 100% silicone lubricant, which can be used for two applications.

Go to this website to purchase additional Silicone Lubricant:
<https://www.horizonfitness.com/silicone-lubricant-3-pack>

Tools Needed:

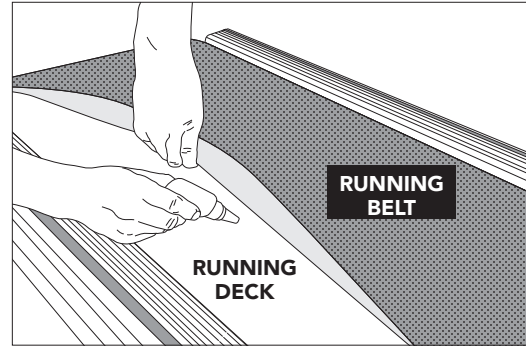
- Blue-handled T-wrench or Allen wrench
- 100% silicone oil

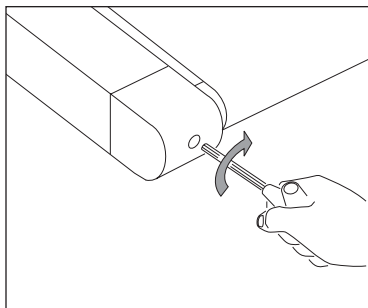
PROCEDURE:

1. Turn off the treadmill with the on/off switch and unplug the power cord at the wall outlet.
2. Using the T-wrench or Allen wrench, loosen the rear roller bolts 10-15 counter-clockwise turns. This should give the belt enough slack for you to lift it.
3. Lift the belt as far as you can and squirt the silicone oil in a zigzag pattern across the entire running deck surface. Use 1/2 bottle of silicone lubricant. Do not apply the silicone oil on top of the running belt. Lay the running belt down and then tighten both rear roller bolts clockwise the same number of turns loosened.
4. After you have applied lubricant, plug in the power cord, and insert the safety key. Reset the Lube Belt message by first pressing and holding the PLAY/PAUSE button, then STOP button and hold BOTH buttons for 5-7 seconds.
5. Stay off of the machine and press START. Allow the belt to run at 3 mph for 3 minutes to begin spreading the silicone. Then walk on the machine at a comfortable speed for 3 minutes to complete spreading the silicone and to check the running belt for proper tension and alignment.
6. Once the belt is centered and tensioned, stop the belt. Wipe any excess oil from the sides with a damp cloth.

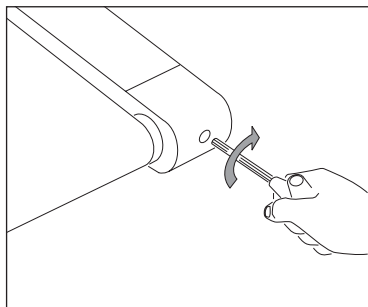
Press any key to suspend the lubrication warning message until after your next workout. Note: Some older models may require you to hold stop for 5 seconds to suspend message for 5 miles of use.

Visit the Customer Support section of our website to view "how-to" maintenance videos. Please contact Customer Tech Support with questions about applying lubricant to your treadmill.





TIGHTENS LEFT SIDE OF ROLLER



TIGHTENS RIGHT SIDE OF ROLLER

TENSIONING THE RUNNING BELT

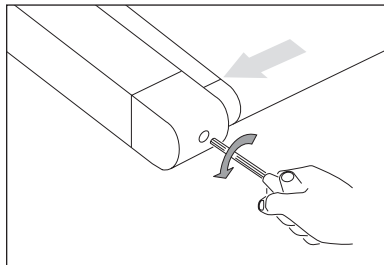
For more information and/or how-to videos, visit our Service Videos link in the SUPPORT section of our website. Contact information is located on the back page of this owner's manual.

WARNING

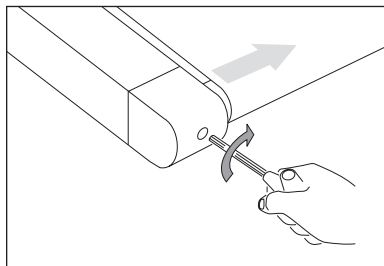
Running belt should NOT be moving during tensioning. Overtightening the running belt can cause excessive wear on the treadmill as well as its components. Never over-tighten the belt.

If you can feel a slipping sensation when running on the treadmill, the running belt must be tightened. In most cases, the belt has stretched from use, causing the belt to slip. This is a normal and common adjustment. To eliminate this slipping, turn the treadmill off and tension both the rear roller bolts using the supplied Allen wrench, turning them $\frac{1}{4}$ turn to the right (clockwise) as shown. Turn the treadmill on and check for slipping. Repeat if necessary, but never turn the roller bolts more than $\frac{1}{4}$ turn at a time. Belt is properly tensioned when the slipping sensation is gone.





BELT IS TOO FAR TO THE RIGHT SIDE



BELT IS TOO FAR TO THE LEFT SIDE

CENTERING THE RUNNING BELT

For more information and/or how-to videos, visit our Service Videos link in the SUPPORT section of our website. Contact information is located on the back page of this owner's manual.

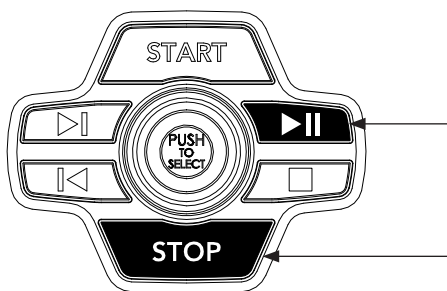
CAUTION

Do not run belt faster than 1 mph while centering. Keep fingers, hair and clothing away from belt at all times.

If the running belt is too far to the right side: Using the supplied Allen wrench and with the treadmill running at 1 mph turn the LEFT adjustment bolt counter-clockwise a ¼ turn and wait for the belt to adjust itself. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

If the running belt is too far to the left side: Using the supplied Allen wrench and with the treadmill running at 1 mph turn the LEFT adjustment bolt clockwise a ¼ turn and wait for the belt to adjust itself. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

- If you find the belt is slipping because it is too loose, center it then tension as needed.
- For easier adjustment bolt access, remove the end caps.



TO RESET THE LUBE BELT WARNING

The treadmill will flash "LUBE BELT" reminder every 150 mi. After lubricating belt, reset warning by holding down STOP and PLAY/PAUSE buttons for 3-5 seconds.

TROUBLESHOOTING

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY TREADMILL MAKES NORMAL?

All treadmills make a certain type of thumping noise due to the belt riding over the rollers especially new treadmills. This noise will diminish over time, although it may not totally go away. Over time, the belt will stretch, causing the belt to ride smoother over the rollers.

WHY IS THE TREADMILL I PURCHASED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

WHEN SHOULD I BE WORRIED ABOUT A NOISE?

As long as the sounds your treadmill makes are no louder than a normal conversational tone of voice, it is considered normal noise.

BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following: Does the red light on the ON/OFF switch light up?

NOTE: Some treadmill models do not have a switch that lights up. If this is the case, please proceed with the yes and no solutions below.

If yes:

- Turn the power off, unplug the power cable and wait 60 seconds. Remove motor cover. Wait until all red LED lights have gone off on the motor control board before proceeding. Next verify that none of the wires connecting to the lower board are loose or disconnected.
- Double-check that all connections are secure, especially the console cable. Unplug and reconnect the console cable to verify.
- Make sure the console cable is not pinched or damaged in any way.
- Plug the treadmill in, turn the power switch on and look for any lit LEDs on the motor control board.

If no:

- Verify that the outlet the machine is plugged into is functional. Double-check that the breaker has not tripped, it is on a dedicated 15-amp circuit, it is not on a GFCI-equipped outlet, and it is not plugged into a power strip/surge protector or extension cord.
- Verify that the power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Verify that the power switch is turned to the ON position.





PROBLEM: The console reads SAFETY KEY OFF or only displays dashes.

SOLUTION: Verify the following:

- Verify the safety key is securely in place.
- If using a magnetic key, make sure the key is magnetized.

FOR TREADMILLS WITH SPEAKERS:

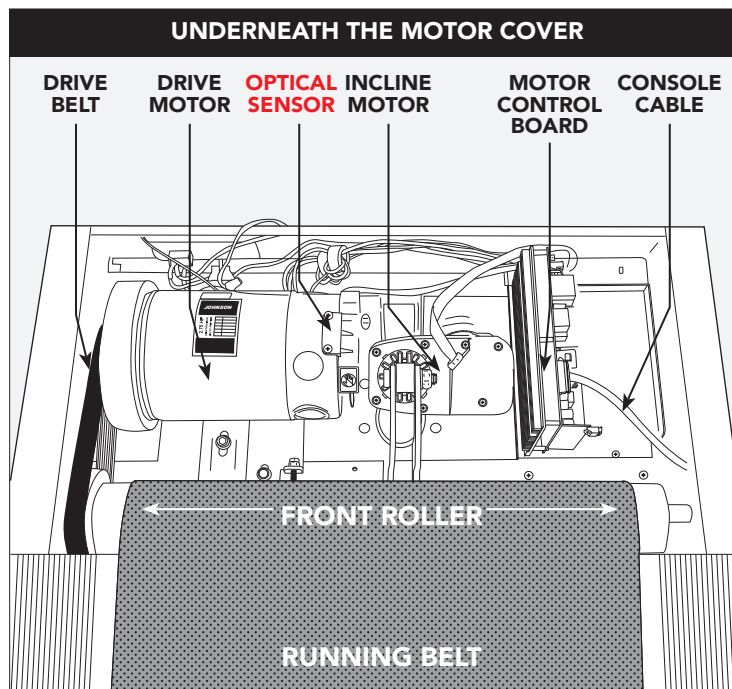
PROBLEM: When audio player is connected there is no sound coming from the speakers or the speakers sound fuzzy.

SOLUTION: Make sure audio cable is plugged in securely to both the console and audio player jacks.

PROBLEM: The belt does not move or moves briefly, but the console works.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure you are following the recommendations and power guidelines of this OWNER'S MANUAL. The unit should be on a dedicated 15-amp circuit and not on a GFCI-equipped outlet. Do not plug the machine into a power strip/surge protector or extension cord.
- Check for any belt movement. If so, make note of how far or how long it moves before stopping.
- Try to move the belt by hand. If not, the drive belt may have come off or the motor bearings may have seized.
- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws. Check the drive belt for proper alignment.
- With the cover still off, check over the wire and cable connections, as they may have become loose or disconnected during shipping or assembly. Make sure connections are secure and no wires are crimped, damaged, disconnected or burnt.



PROBLEM: The incline does not move, won't go down or does not seem to be at the right level.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure you are following the recommendations and power guidelines of this OWNER'S MANUAL. The unit should be on a dedicated 15-amp circuit and not on a GFCI-equipped outlet. Do not plug the machine into a power strip/surge protector or extension cord.
- Make sure the console shows a change on the display when the elevation buttons are pressed.
- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Verify the console cable connections at the top of the mast are connected securely. Make sure all of the multicolored wires are fully inserted into the cable harness.
- Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws. Check over the wire and cable connections, as they may have become loose or disconnected during shipping or assembly. Make sure connections are secure and no wires are crimped, damaged, disconnected or burnt.



PROBLEM: No audio comes out of the speakers, but the headphones work.

SOLUTION: Verify the following:

- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws.
- Check the wire and cable connections to the speaker board, near the motor control board.

PROBLEM: The treadmill circuit breaker trips during a workout.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the treadmill is plugged into a dedicated 15-amp circuit.
- Verify that you do not have the machine on an extension cord or surge protector.
- Confirm that the machine is not plugged into a GFCI-equipped outlet or on a circuit that has a GFCI-equipped outlet on it.

PROBLEM: The running belt does not stay centered during a workout.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the treadmill is on a level surface.
- Verify that the belt is properly tightened and centered (Refer to the TENSIONING and CENTERING THE RUNNING BELT sections for detailed directions).

PROBLEM: Operating speed appears inaccurate.

SOLUTION:

- Turn the treadmill off and unplug it from the wall.
- Remove the screws from the motor cover screws using a Phillips screwdriver.
- Verify that the optical sensor is plugged into the motor control board.
- Inspect the speed sensor cable/connection for any visible damage.



TROUBLESHOOTING HEART RATE (GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

NEED ASSISTANCE?

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.



Please contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your treadmill running again!

You can find more troubleshooting suggestions and videos on our website:



LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY = 325 lbs (147 kilograms)

FRAME • LIFETIME

Horizon Fitness warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

MOTOR • LIFETIME

Horizon Fitness warrants the original motor against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of motor is not covered under the motor warranty. Defects in workmanship and/or materials in the original motor must be confirmed and identified as the cause of the product malfunction by Horizon Fitness or by one of its certified technicians before a replacement motor will be authorized under warranty. Only one (1) replacement motor is authorized under this warranty.

ELECTRONICS & PARTS • 3 YEARS

Horizon Fitness warrants the electronic components, finish and all original parts for a period of three year from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 1 YEAR

Horizon Fitness shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by Horizon Fitness.
- Incidental or consequential damages. Horizon Fitness is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. Horizon Fitness does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.

- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by Horizon Fitness for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. Horizon Fitness is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and Horizon Fitness shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by Horizon Fitness.
- Horizon Fitness' obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at Horizon Fitness' option, the same or comparable model.
- Horizon Fitness may request defective components be returned to Horizon Fitness upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by Horizon Fitness or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.



FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, vous devez toujours prendre certaines précautions, y compris les suivantes : Lisez toutes les instructions avant l'assemblage ou l'utilisation de ce tapis de course. Le propriétaire a la responsabilité de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont adéquatement informés de tous les avertissements et précautions. Si vous avez des questions concernant ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE, contactez le soutien technique à la clientèle au numéro apparaissant au verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce tapis de course est conçu pour l'utilisation à domicile uniquement. N'utilisez pas ce tapis de course dans un environnement commercial, de location, une école ou un établissement public. Le fait de ne pas se conformer avec ceci annulera la garantie.

DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE:

Débranchez toujours l'appareil de la prise électrique avant de le nettoyer, d'effectuer un entretien ou d'ajouter/retirer des pièces.



AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES:

- Utilisez cet équipement uniquement aux fins prévues qui sont décrites dans le Manuel du propriétaire.
- Les enfants de moins de 14 ans ne devraient JAMAIS utiliser l'appareil.
- Les animaux et les enfants de moins de 14 ans ne doivent JAMAIS être à moins de 3 mètres/10 pieds.
- Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, à moins que celles-ci ne soient supervisées ou qu'elles aient reçu les instructions nécessaires concernant l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet appareil. N'utilisez JAMAIS cet appareil d'entraînement les pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient s'accrocher aux parties en mouvement de cet appareil.
- Les systèmes de suivi des fréquences cardiaques peuvent être imprécis. Le surentraînement peut provoquer des blessures graves ou le décès.
- L'entraînement inapproprié et le surentraînement peuvent provoquer des blessures graves ou le décès. Si vous éprouvez des douleurs, y compris, mais sans s'y limiter des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou de la difficulté à respirer, cessez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin avant de le reprendre.
- Ne sautez pas sur l'appareil.
- Il ne devrait jamais y avoir plus d'une personne sur l'appareil en même temps.
- Installez et utilisez cet appareil sur une surface au niveau.
- N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé.
- Utilisez les poignées pour garder votre équilibre lorsque vous montez et descendez de l'appareil et pour avoir plus de stabilité durant votre séance d'exercice.
- Pour éviter les blessures, tenez vos membres (par exemple, vos doigts, vos mains, vos bras ou vos pieds) loin du mécanisme d'entraînement ou des autres pièces potentiellement en mouvement de l'appareil.
- Connectez cet appareil d'exercice à une prise mise à la terre uniquement.
- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'effectuer l'entretien, le nettoyage ou le déplacement de l'appareil, coupez l'alimentation et débranchez-le de la prise de courant.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé ou que certaines pièces sont usées ou brisées. Utilisez uniquement les pièces de remplacement fournies par l'assistance technique ou un détaillant autorisé.
- N'utilisez jamais cet équipement s'il a été échappé, endommagé ou qu'il ne fonctionne pas correctement, que le cordon ou la fiche soient endommagés, s'il est situé dans un environnement humide ou mouillé ou qu'il a été immergé dans de l'eau.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES:

- Tenez le cordon d'alimentation loin des surfaces chaudes. Ne tirez pas sur le cordon d'alimentation ou n'appliquez pas de charge mécanique sur celui-ci.
- Ne retirez pas les couvercles de protection à moins que l'assistance technique vous demande de le faire. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Pour empêcher les chocs électriques, ne laissez pas tomber ou n'insérez pas d'objet dans les ouvertures.
- N'utilisez pas cet appareil dans un endroit où des produits aérosols (vaporisateurs) sont utilisés lorsque de l'oxygène est administré.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que le poids maximal spécifié dans le Manuel du propriétaire. Le fait de ne pas se conformer avec ceci annulera la garantie.
- Cet équipement doit être utilisé dans un environnement où la température et l'humidité sont contrôlées. N'utilisez pas cet équipement dans les endroits suivants, sans pour autant s'y limiter : à l'extérieur, dans les garages, dans les abris d'auto, les portiques, les salles de bain ou à proximité d'une piscine, d'un spa ou d'un sauna. Le fait de ne pas se conformer avec ceci annulera la garantie.
- Contactez l'assistance technique ou un détaillant autorisé pour le faire examiner, réparer et/ou entretenir
- N'utilisez jamais cet appareil d'exercice lorsque l'ouverture d'air est bloquée. Assurez-vous que les entrées d'air et les composants internes sont propres, sans peluches, cheveux ou quoi que ce soit d'autre.
- Ne modifiez pas cet appareil d'exercice ou n'utilisez pas d'éléments supplémentaires ou d'accessoires. Les modifications apportées à cet appareil ou l'utilisation d'éléments supplémentaires ou d'accessoires non approuvés annuleront votre garantie et peuvent entraîner des blessures.
- Pour nettoyer l'appareil, essayez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement; n'utilisez jamais de solvants.
- Durant les séances d'exercice, gardez toujours un rythme confortable et contrôlé.
- Pour éviter les blessures, faites preuve de précaution lorsque vous montez ou descendez d'une courroie en mouvement. Tenez-vous sur les rails latéraux avant de mettre le tapis de course en marche.
- Pour éviter les blessures, attachez l'agrafe de sécurité à un vêtement avant de commencer l'utilisation.
- Débranchez la clé de sécurité du tapis de course lorsque vous ne l'utilisez pas pour empêcher l'utilisation par des tiers.
- Assurez-vous que le rebord de la courroie est parallèle avec la position latérale du rail latéral et qu'elle ne situe pas sous le rail latéral. Si la courroie n'est pas centrée, elle devra être ajustée avant l'utilisation.
- Lorsqu'il n'y a pas d'utilisateur sur le tapis de course (en condition non chargée) ou lorsque le tapis de course fonctionne à 12 km/h (7,5 mi/h), le niveau de pression acoustique pondéré A ne dépasse pas 70 dB lorsque le niveau sonore est mesuré à une hauteur typique du niveau de la tête.
- La mesure du niveau sonore sur le tapis de course chargé est supérieure au niveau sonore non chargé.
- En abaissant la plateforme du tapis de course, attendez jusqu'à ce que les pattes arrière soient sur le plancher avant de monter sur la plateforme.
- Assurez-vous que le tapis de course soit complètement arrêté avant de le plier. N'utilisez pas le tapis de course lorsqu'il est plié.
- Lorsque vous déplacez le tapis de course, NE soulevez PAS le tapis de course, ne le tournez pas à l'envers ou ne placez pas le tapis de course sur le côté. Le tapis de course est équipé de ressorts à haute pression qui peuvent faire que le châssis de la base s'ouvre s'il est mal manipulé, ce qui peut entraîner des blessures. Transportez l'unité UNIQUEMENT sur le sol et UNIQUEMENT après qu'elle ait été entièrement assemblée et dans la position repliée à la verticale avec le loquet de verrou bien en place.





INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Ce produit doit être mis à la terre. Si le tapis de course fonctionne mal ou qu'il tombe en panne, la mise à la terre offre un chemin de moindre résistance au courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon ayant un conducteur de mise à la terre et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre selon les codes et les ordonnances locales.

DANGER

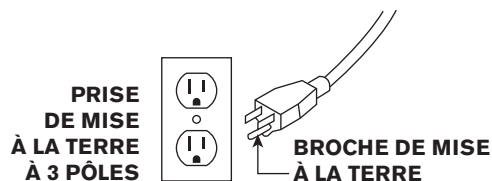
Une connexion inadéquate du conducteur de mise à la terre peut entraîner un risque de choc électrique. Dans le doute, demandez à un électricien qualifié ou un fournisseur de service de vérifier si le produit est bien mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne rentre pas dans la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

Ce produit est pour une utilisation avec un circuit de 110-120 Volt et avec 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. Afin de déterminer si vous êtes sur un circuit dédié, coupez l'alimentation du circuit et vérifiez si d'autres appareils perdent leur alimentation. Si c'est le cas, déplacez les appareils sur un circuit différent. Remarque : Il y a habituellement plusieurs prises sur un circuit. Ce tapis de course doit être utilisé avec un circuit d'au moins 15 ampères.

IMPORTANT: Le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées d'un GFCI.

AVERTISSEMENT



Connectez cet appareil d'exercice à une prise mise à la terre uniquement.

N'utilisez jamais un produit dont le cordon ou la fiche ne fonctionne pas correctement.

N'utilisez jamais un produit qui semble endommagé ou qui a été immergé dans l'eau. Contactez l'assistance technique pour obtenir un remplacement ou une réparation.

ASSEMBLAGE



⚠ AVERTISSEMENT

Il y a plusieurs étapes durant le processus d'assemblage qui nécessitent de prendre des précautions. Il est très important de suivre les instructions d'assemblage et de vous assurer que le produit est assemblé correctement pour réduire le risque de blessures. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien resserrées avant d'utiliser le tapis de course pour être certain que celui-ci est stable et solide.

Avant de procéder, trouvez le numéro de série de votre tapis de course situé sur l'autocollant du code à barres blanc près du commutateur d'alimentation et du cordon d'alimentation et inscrivez-le dans l'espace ci-dessous.

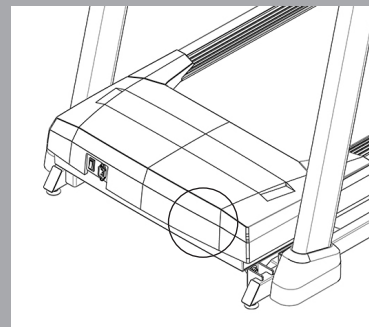
ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS:

NUMÉRO DE SÉRIE :

TM

NOM DE MODÈLE : **TAPIS ROULANT HORIZON 7.0AT**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



» Assurez-vous d'avoir le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE lorsque vous appelez pour demander du service.



SUPPORT DE LECTURE/TABLETTE

HAUT-PARLEURS

PORTE-BOUTEILLE D'EAU

CONSOLE

INTERRUPTEUR MARCHÉ/ARRÊT
CORDON D'ALIMENTATION

COUVRE-JOINT DE CONSOLE

MONTANT DE CONSOLE

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AWAY FROM MOVING PARTS	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DES PARTIES EN MOUVEMENT	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE LAS PARTES EN MOVIMIENTO
DO NOT TOUCH THE BELT OR THE DRIVE ROLLERS	N'ÉCARTER PAS LES MAINS DES AMBROUES HAUTE TENSION NI LES PIEDS DES ROULEAUX DE TRANSMISSION	NO TOQUE LAS CINTURAS NI LOS RODILLOS DE TRANSMISSION. CAUSAR LES BLESSURES GRAVES.

COUVERCLE DU MOTEUR

CHÂSSIS DE BASE



ROULETTES DE TRANSPORT

AUTOCOLLANT DE PÉDALE DE VERROUILLAGE
(SOUS LA PÉDALE DE VERROUILLAGE)

PANNEAU DE CONTRÔLE ET FENÊTRES D'AFFICHAGE

VENTILATEUR DE CONSOLE

COUVRE-JOINT DE CONSOLE

EMPLACEMENT DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

MONTANT DE CONSOLE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PÉDALE DE VERROUILLAGE (SOUS LA PLATE-FORME)

BANDE DE COURSE/
PLATEFORME DE COURSE

RAIL LATÉRAL

CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ DE ROULEAU

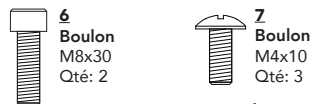
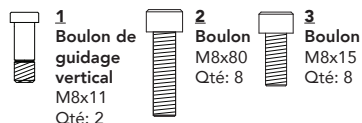
CADRE DE LA PLATE-FORME

BOULONS DE RÉGLAGE DE LA TENSION/DE L'ALIGNEMENT DU ROULEAU ARRIÈRE

PIÈCE PRINCIPALE INCLUSE:

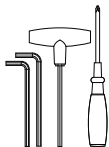
- 1 Châssis principal
- 1 Assemblage de console
- 2 Mâts de console
- 1 Support de tablette
- 1 Trousse de matériel
- 1 Clé de sécurité
- 1 bouteille de lubrifiant à base de silicone (pour 2 applications)
- 2 Poignées du cardio-fréquencemètre

TROUSSE DE MATÉRIEL:



Outils Inclus:

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



AVERTISSEMENT

NE PAS SUIVRE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES!

AVERTISSEMENT

N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS DE COURSE! Ne déplacez pas ou ne soulevez pas le tapis de course de l'emballage avant qu'on vous indique de le faire dans les instructions d'assemblage. Vous pouvez retirer la pellicule plastique des mâts de la console.

AVERTISSEMENT

N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle est positionnée à l'envers ou sur le côté.

Déballez et assemblez l'unité là où elle sera utilisée.

Le présent tapis de course est équipé de ressorts à haute pression qui peuvent faire que le cadre de la base s'ouvre si elle est mal manipulée.

Les câbles rouges de transport sont installés entre le châssis supérieur de la plateforme et le châssis inférieur de la base pour empêcher le mouvement du châssis inférieur de la base. NE retirez PAS les câbles de transport rouges avant que l'on vous indique de le faire.

REMARQUE : Durant chacune des étapes d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et les boulons sont en place et partiellement vissés avant de resserrer complètement UN boulon.

REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toutes les graisses sont recommandées, comme la graisse pour vélo au lithium.

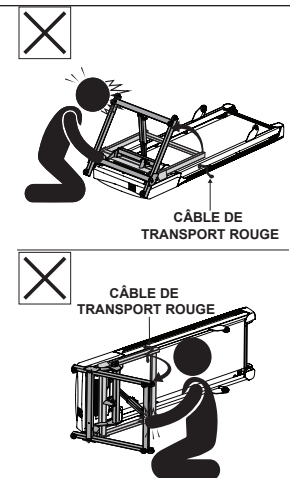
BESOIN D'AIDE?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique. Les coordonnées sont situées sur l'endos de ce manuel.





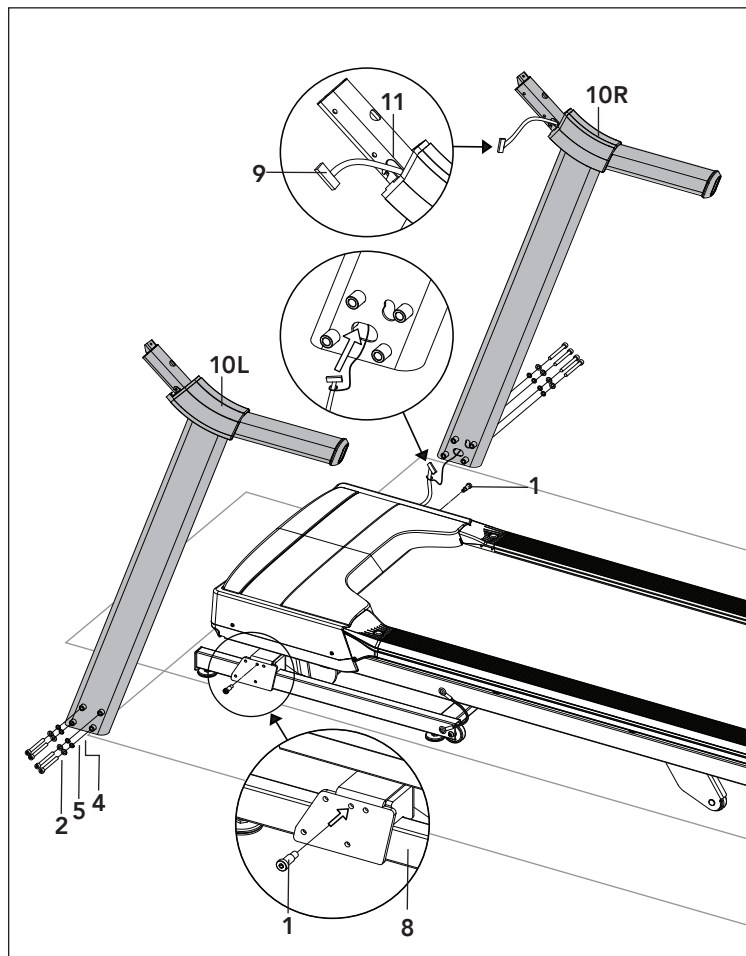
ÉTAPE D'ASSEMBLAGE - DÉBALLAGE



- A Positionnez la boîte du tapis de course sur une surface au niveau avec le bas de la boîte au sol.
- B Coupez les lanières d'emballage à l'extérieur de la boîte et retirez le couvercle de la boîte.
- C NE soulevez PAS le tapis de course pour le sortir de la boîte. Au lieu de ceci, déchirez les coins du bas de la boîte comme illustré. Le tapis de course doit être assemblé sur la boîte mise à plat comme illustré pour protéger la surface du plancher.
- D Coupez les lanières d'emballage à l'intérieur de la boîte et retirez tout sauf le châssis du tapis de course.
- E Soulevez partiellement la plateforme de course de l'arrière pour retirer tout le contenu se trouvant en dessous. Les câbles de transport rouge de chaque côté du tapis de course empêcheront la plateforme de se soulever complètement.

AVERTISSEMENT

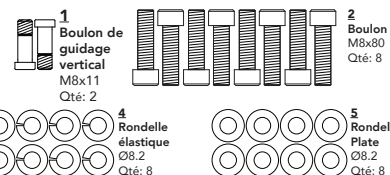
N'inclinez JAMAIS le tapis de course à l'envers ou sur le côté. N'utilisez PAS d'outils pour retirer les câbles de transport rouges avant que l'on vous indique de le faire. Si un composant nécessite des outils pour le retirer, attendez jusqu'à ce que les Instructions d'assemblage vous indiquent la façon de retirer le composant en toute sécurité.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 1



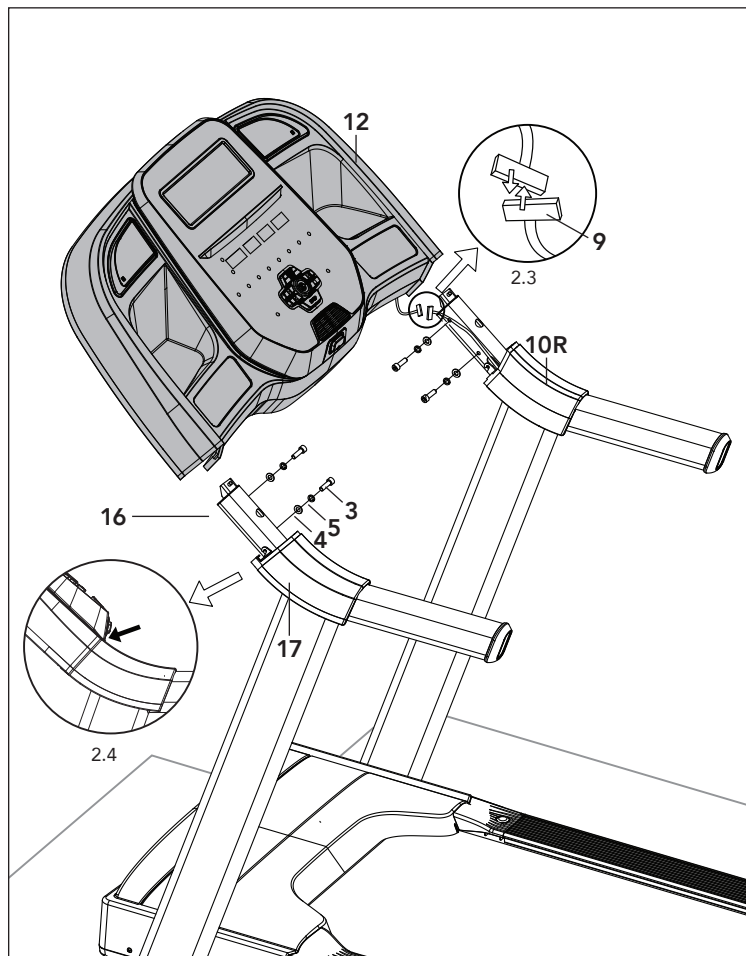
1^{RE} ÉTAPE DE LA QUINCAILLERIE :



- 1.1 Ouvrez la quincaillerie de la 1^{re} étape.
- 1.2 Insérez le **Boulon de guidage vertical(1)** dans le **Support du cadre principal(8)** et serrez.
- 1.3 Branchez le **Fil de guidage** au **Câble de la console(9)**. Passer le Fil de guidage dans le **Montant de console droit(10R)**. Cela fait, le bout du **Câble de la console(9)** doit se trouver en haut du **Supports de fixation(11)**.
- 1.4 Fixez le **Montant droit de la console(10R)** au **Support du cadre principal(8)** à l'aide de **4 Boulons(2)**, **4 Rondelles élastiques(4)**, et **4 Rondelles plates(5)**.
- 1.5 Effectuez à nouveau l'Étape 1.4 sur le **CÔTÉ GAUCHE**.

REMARQUE: Prenez garde de ne pas pincer le câble de la console lors de l'installation du montant droit de la console.

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



ASSEMBLAGE ÉTAPE 2

2^E ÉTAPE DE LA QUINCAILLERIE:



3 Boulons
M8x15
Qté: 4



4 Rondelle
élastique
Ø8.2
Qté: 4

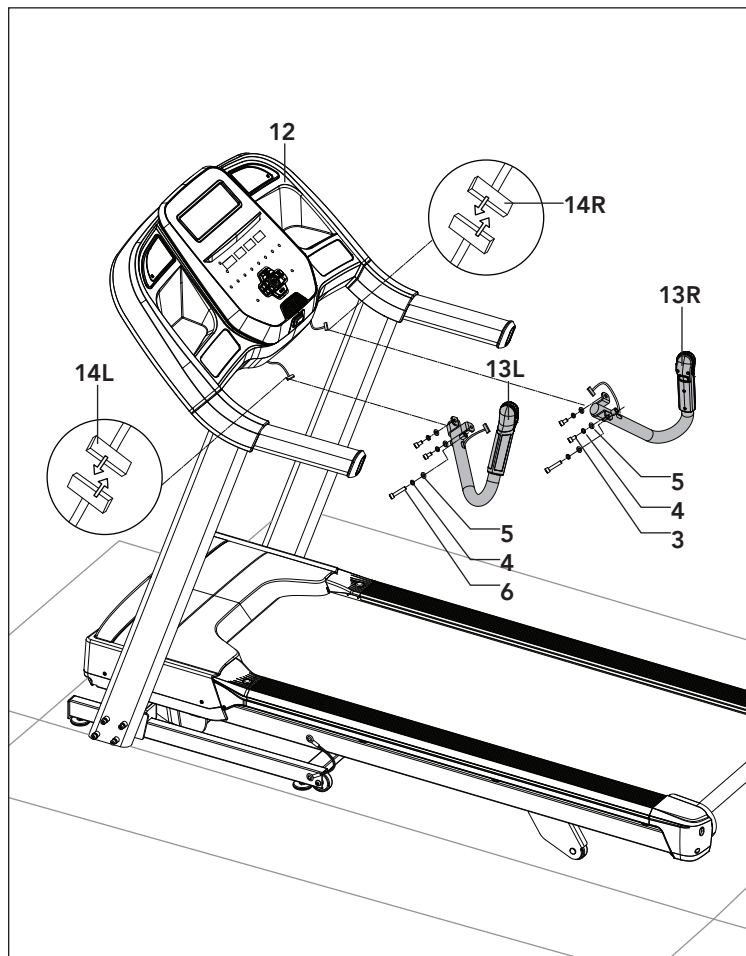


5 Rondelle
plate
Ø8.2
Qté: 4

- 2.1 Ouvrez la quincaillerie de la 2^e étape.
- 2.2 Déposez délicatement la **Console(12)** sur les **Montants de la console(10R et 10L)**. Le **Câble de la console(9)** doit être glissé dans le **Montant droit de la console(10R)**. À l'aide du fil de guidage, tirez soigneusement sur le **Câble de la console(9)** pour l'extraire du **Montant Droit de la console(10R)**. Détachez le Fil de guidage et jetez-le. Branchez les **Câbles de la console(9)**.
- 2.3 Fixez la **Console(12)** à l'aide de **4 Boulons(3)**, **4 Rondelles élastiques(4)**, et **4 Rondelles plates(5)**, mais NE serrez PAS.
- 2.4 Serrez les boulons de réglage(16) jusqu'à ce que la console(12) et le **couvre-joint de la console(17)** soient alignés.
- 2.5 Rentez soigneusement les fils dans le **mât de la console droite(10R)** pour éviter de les endommager.

REMARQUE : Veillez à ne pincer aucun des fils pendant l'assemblage de la console.

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



ASSEMBLAGE ÉTAPE 3



3^E ÉTAPE DE LA QUINCAILLERIE:



3
Boulons
M8x15
Qté: 4



6
Boulons
M8x30
Qté: 2



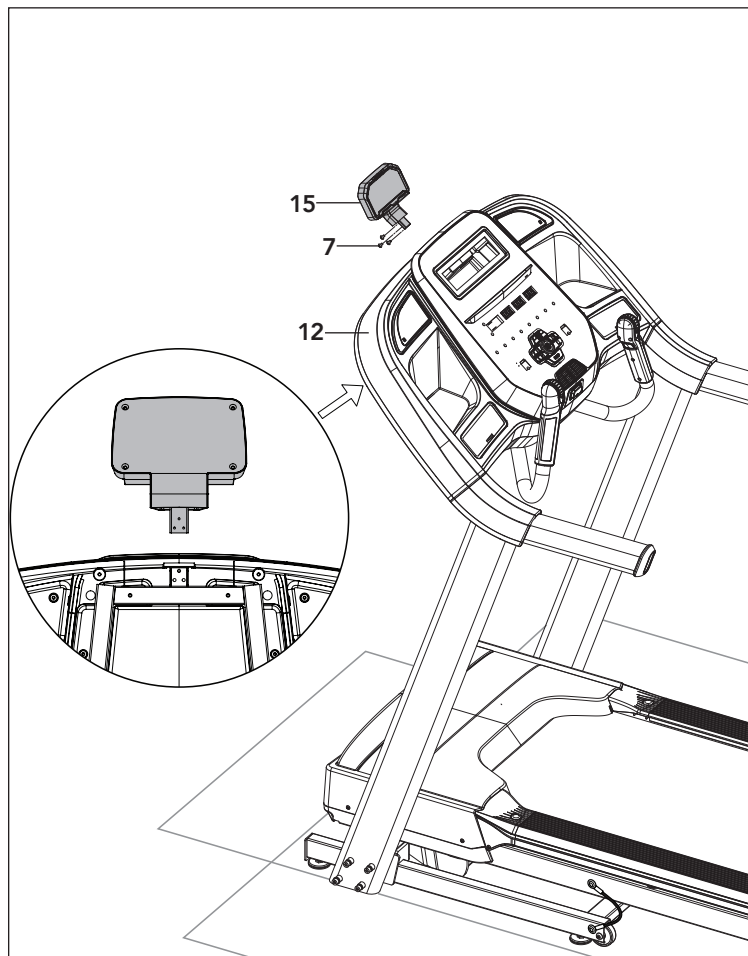
4
Rondelle
élastique
Ø8.2
Qté: 6



5
Rondelle
plate
Ø8.2
Qté: 6

- 3.1 Ouvrez la quincaillerie de la 3^e étape.
- 3.2 Fixez le **Capteur de pouls du côté droit(13R)** sur la partie inférieure de la **Console(12)** à l'aide de **3 Boulons(3 et 6)**, **3 Rondelles élastiques(4)**, et **3 Rondelles plates(5)**.
- 3.3 Branchez les **Câbles de la console droite(14R)** et mettez soigneusement les fils dans les montants pour éviter les dommages.
- 3.4 Répétez l'étape 3.2 on **CÔTÉ GAUCHE**.
- 3.5 Branchez les **Câbles de la console gauche(14L)** et mettez soigneusement les fils dans les montants pour éviter les dommages.

REMARQUE : Faites attention de ne pas pincer les câbles durant l'assemblage de le poignées du cardio-fréquencemètre.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

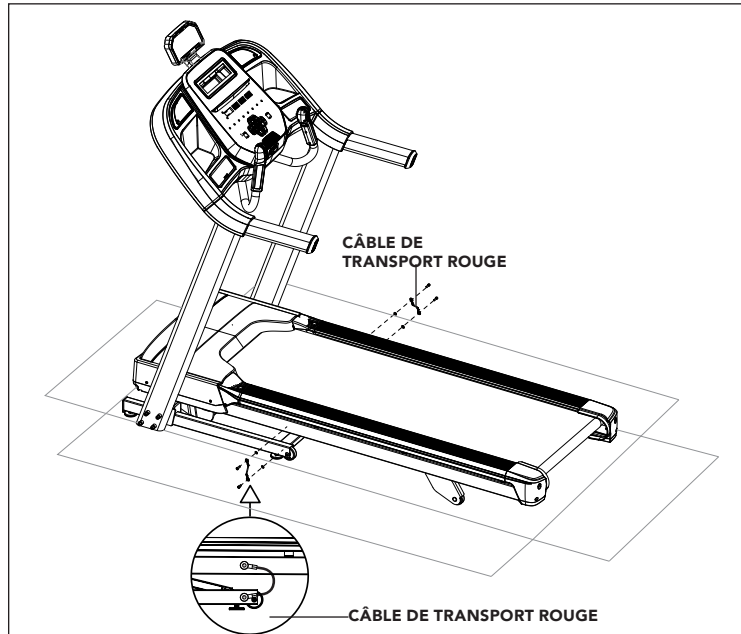
4^e ÉTAPE DE LA QUINCAILLERIE:



3
Boulon
M4x10
Qté: 3

- 4.1 Ouvrez la quincaillerie de la 4^e étape.
- 4.2 Insérez le **Porte-tablette(15)** dans l'ouverture de la **Console(12)** et fixez-le avec **3 Boulons(7)**.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 5

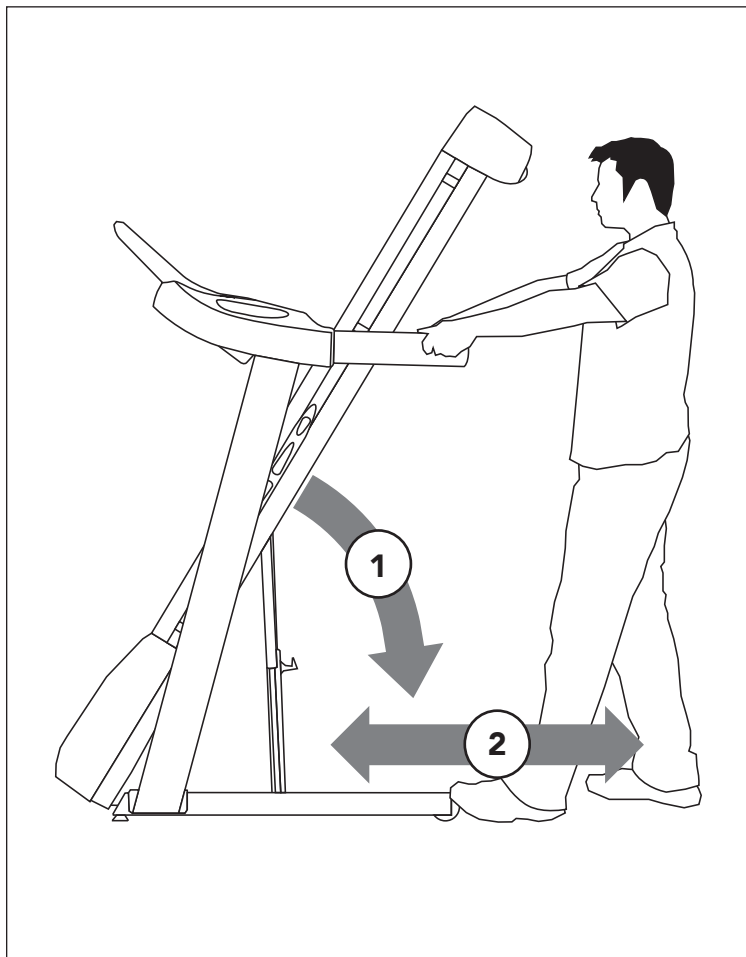


AVERTISSEMENT

NE PAS SUIVRE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES!

Une fois que les câbles de transport rouge ont été enlevés du tapis de course, les ressorts à haute pression peuvent faire descendre le châssis inférieur de la base. N'inclinez JAMAIS le tapis de course à l'envers ou sur le côté et ne soulevez JAMAIS cette unité si les câbles de transport rouge ne relient pas le châssis supérieur de la plateforme au châssis inférieur de la base.

- 5.1 Assurez-vous que toutes les roues du tapis de course sont appuyées sur le plancher.
- 5.2 Du côté gauche du tapis de course, utilisez une clé coudée de 5 mm (fourni dans la boîte) pour enlever les deux boulons qui relient le câble de transport rouge au châssis supérieur de la plateforme et au châssis inférieur de la base.
- 5.3 Remplacez les deux boulons (un au châssis supérieur de la plateforme et l'autre au châssis inférieur de la base) et serrez complètement en place. Notez que pour empêcher la base inférieure de s'ouvrir pendant le transport ou le désassemblage du tapis de course à l'avenir, le câble de transport rouge peut être relié au tapis de course en utilisant les mêmes boulons.
- 5.4 Effectuez la même opération du côté droit du tapis de course pour enlever les deux boulons qui relient le câble de transport rouge au châssis supérieur de la plateforme et au châssis inférieur de la base.
- 5.5 Remplacez les deux boulons et serrez complètement pour maintenir en place.
- 5.6 Conservez les deux câbles de transport rouge pour une utilisation ultérieure en les plaçant dans le sac en plastique avec le manuel du propriétaire.
- 5.7 Lorsque les câbles de transport rouge ne sont pas installés, transportez l'unité **UNIQUEMENT** sur le sol et **UNIQUEMENT** après qu'elle ait été entièrement assemblée et dans la position repliée à la verticale avec le loquet de verrou bien en place.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 6

- 6.1 Pour le déplacement, assurez-vous que le tapis est replié et solidement verrouillé. Prenez ensuite fermement les poignées et inclinez le tapis de course vers l'arrière (1) et déplacez-le sur les roues (2).
- 6.2 Déplacez le tapis de course de la boîte aplatie et placez-le dans sa position finale, prêt à l'utilisation. Jetez la boîte de carton.

REMARQUE : Si le tapis de course doit être désassemblé ou soulevé dans le futur, utilisez une clé coudée de 5 mm pour rattacher les câbles de transport au châssis supérieur de la plateforme et au châssis inférieur de la base du côté gauche et au côté droit du tapis de course. Vérifiez pour vous assurer que le châssis inférieur de la plateforme ne peut s'ouvrir avant de soulever ou désassembler le tapis de course.

ASSEMBLAGE COMPLÉTÉ!

Avant la première utilisation, lubrifiez la plateforme du tapis de course en suivant les instructions dans la section entretien.

CONFIGURATION ET UTILISATION DU TAPIS DE COURSE



Cette section explique comment configurer et utiliser votre tapis de course.

REMARQUE :

Cet équipement a été testé et est conforme avec les limites des appareils numériques de classe B, conformément à la section 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et si elle n'est pas installée et utilisée selon les instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie qu'il n'y aura pas d'interférence dans certains types d'installations.

Si cet équipement provoque des interférences nuisibles à la réception du signal télé ou radio, que vous pouvez déterminer en éteignant ou en allumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence par l'un ou plusieurs des moyens suivants :

- Réorientez ou relocalisez l'antenne de réception de l'autre appareil, lorsque possible.
- Augmentez la séparation entre cet équipement et le récepteur de l'autre appareil, lorsque possible.
- Consultez le détaillant ou le fabricant pour obtenir de l'aide.

Tout changement ou modification non expressément approuvés par le fabricant peut annuler la garantie de cet équipement.

Apple, Apple Watch et Apple Fitness+ sont des marques de commerce d'Apple Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays.

Samsung Galaxy Watch® est une marque de commerce de Samsung Electronics Co. Ltd.

DÉCLARATION DE LA FCC SUR L'EXPOSITION AUX RAYONNEMENTS RF:

Cet équipement est conforme avec les limites d'exposition aux rayonnements RF de la FCC établie pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimum de 20 cm (8 po) entre le radiateur et votre corps.

UTILISATION APPROPRIÉE

Votre tapis de course est en mesure d'atteindre des vitesses élevées. Démarrez toujours en utilisant une vitesse inférieure et ajustez la vitesse par petite augmentation pour atteindre une plus haute vitesse. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il fonctionne. Lorsqu'il ne fonctionne pas, enlevez la clé de sécurité, mettez l'interrupteur marche/arrêt à arrêt et débranchez le cordon d'alimentation. Assurez-vous de suivre le calendrier D'ENTRETIEN dans ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE pour maintenir une performance optimale et prévenir les défaillances électroniques prématurées. Gardez votre corps et votre tête vers l'avant. N'essayez pas de vous retourner ou de regarder vers l'arrière pendant que le tapis de course est en marche. Arrêtez immédiatement votre entraînement si vous ressentez de la douleur, des faiblesses, des vertiges ou si vous avez de la difficulté à respirer.

AVERTISSEMENT – RISQUE DE BLESSURES

Lorsque vous vous préparez à utiliser le tapis de course, ne vous tenez pas sur la courroie. Placez vos pieds sur les rails latéraux avant de démarrer le tapis de course. Commencez à marcher sur la courroie uniquement après que la courroie a commencé à tourner. Ne démarrez jamais le tapis de course à une vitesse de course rapide et essayez de sauter dessus!





EMPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE

Placez le tapis de course sur une surface de niveau et stable. Il doit y avoir un dégagement de 30 cm (1 pi) d'espace à l'avant du tapis de course pour le cordon d'alimentation. Veuillez laisser une zone d'espace libre derrière le tapis de course qui a moins la largeur du tapis de course et au moins 2 m (79 po) de long. Cette zone doit être exempte de toute obstruction et doit permettre à l'utilisateur de sortir facilement de l'appareil. Dans le cas d'une urgence, placez les deux bras sur les accoudoirs latéraux pour vous maintenir en place et placez vos pieds sur les rails latéraux.

Pour faciliter l'accès, il doit y avoir un espace accessible de préférence sur les deux côtés du tapis de course égale à 0,6 m (2 pi) afin de permettre à l'utilisateur d'accéder au tapis de course des deux côtés.

Ne placez pas le tapis de course dans une zone qui bloquera les événements ou les ouvertures d'aération. Le tapis de course ne doit pas être placé dans un garage, une terrasse recouverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

AVERTISSEMENT !

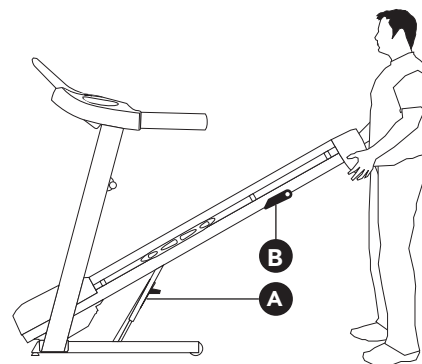
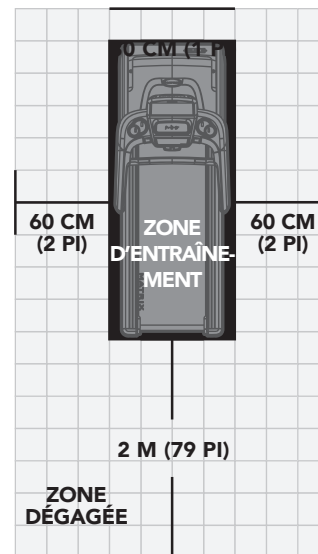
Nos tapis de course sont lourds; lorsque vous le déplacez, allez-y doucement et assurez-vous d'avoir toujours de l'aide. N'essayez pas de déplacer ou transporter le tapis de course à moins qu'il ne soit en position verticale et plié avec le loquet de verrou bien en place. Ne pas suivre ces instructions peut entraîner des blessures.

TAPIS DE COURSE PLIANT

Certains tapis de course possèdent une plateforme qui peut être pliée pour le rangement et le transport. Pour le plier, prenez fermement le bout du tapis de course. Soulevez soigneusement le bout de la plateforme en position verticale jusqu'à ce que le loquet de verrouillage s'engage et maintienne de façon sécuritaire la plateforme en place. Assurez-vous que la plateforme est solidement verrouillée avant de relâcher la plateforme.

DÉPLIAGE

Prenez fermement et soulevez le bout arrière du tapis de course afin de désengager le LOQUET DE VERROUILLAGE. Si votre tapis de course à une pédale de verrouillage (A), pour le déplier, appuyez doucement sur la pédale de verrouillage avec votre pied jusqu'à ce que le loquet de verrouillage se désengage. Si votre tapis de course possède un loquet de verrouillage à la plateforme (B), tirez sur le loquet de verrouillage pour libérer la plateforme. Descendez doucement la plateforme au sol.



UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

Votre tapis de course ne démarrera pas si la clé de sécurité n'est pas en position. Fixez l'agrafe à vos vêtements. Cette clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation du tapis de course si vous chutez. Vérifiez le fonctionnement de la clé de sécurité toutes les deux semaines.

AVERTISSEMENT : N'utilisez jamais le tapis de course sans mettre l'agrafe de la clé de sécurité à vos vêtements. Tirez sur l'agrafe de la clé de sécurité d'abord pour vous assurer qu'elle est fixée solidement à vos vêtements.

ALIMENTATION

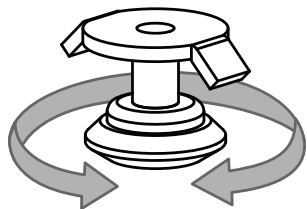
Votre tapis de course est alimenté par un bloc d'alimentation. L'alimentation doit être branchée dans la prise d'alimentation qui est située à l'avant de la machine près du tube stabilisateur. Certains tapis de course possèdent un interrupteur d'alimentation, situé à côté de la prise d'alimentation. Assurez-vous qu'il est en position de marche. Débranchez le cordon d'alimentation.

REMARQUE : Certains modèles de tapis de course possèdent un interrupteur de marche/arrêt situé derrière la console.

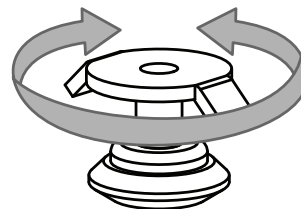
AVERTISSEMENT : N'utilisez jamais le produit si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou immergé dans l'eau. Veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle au numéro indiqué sur le panneau arrière du manuel du propriétaire pour obtenir de l'aide.

METTRE LE TAPIS DE COURSE AU NIVEAU

Votre tapis de course doit être mis à niveau pour un fonctionnement optimum. Une fois que vous avez placé le tapis de course à l'endroit où il sera utilisé, soulevez ou abaissez une ou les deux pieds de mise à niveau situé sous le châssis du tapis de course. Un niveau de menuisier est recommandé. Si votre tapis de course n'est pas mis à niveau, la courroie de course peut ne pas fonctionner correctement. Une fois que vous avez mis à niveau votre tapis de course, verrouillez les pieds de nivellement en place en serrant les écrous contre le châssis.

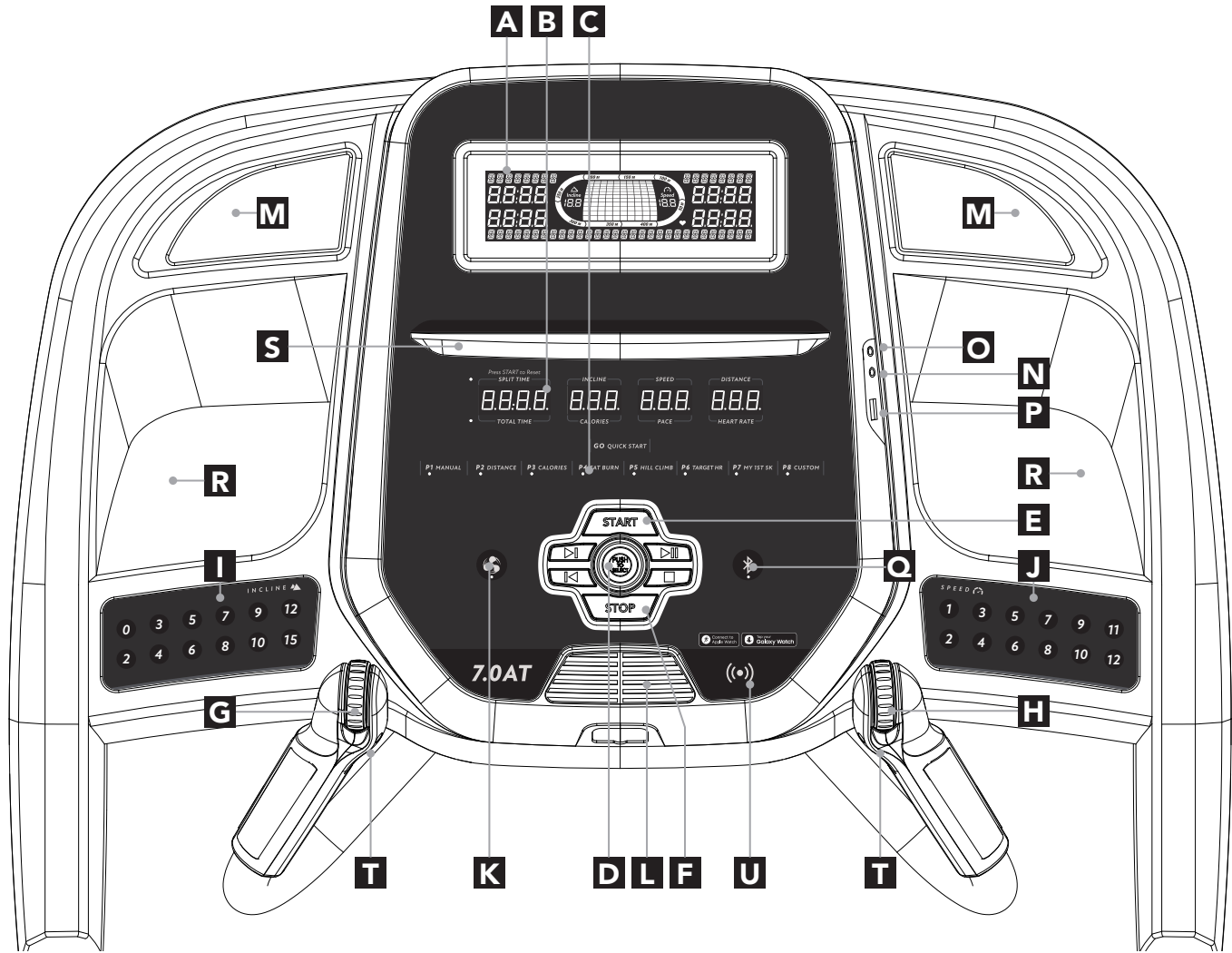


AJUSTER LA HAUTEUR



RÉGLAGE DU VERROUILLAGE



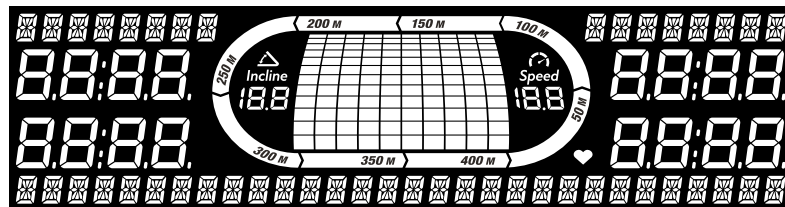


FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : avant d'utiliser la console, enlevez la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.




- A) **FENÊTRES D’AFFICHAGE LCD:** calories, rythme, temps total, rythme cardiaque, inclinaison, vitesse.
- B) **ÉCRAN DEL:** temps de segment, inclinaison, vitesse, distance, temps total, calories, rythme, et rythme cardiaque.
- C) **INDICATEURS DEL RELATIFS À L’ENTRAÎNEMENT:** indiquent l’entraînement fixé dans le cadre du programme actuel.
- D) **SÉLECTION DE L’OBJECTIF/DE L’ENTRAÎNEMENT:** tournez le bouton ou appuyez dessus pour sélectionner votre entraînement/objectif.
- E) **DÉMARRAGE/DIVISER:** appuyez pour DÉMARRER l’entraînement. Lors d’un entraînement, appuyez sur ce bouton pour activer la fonction SPLIT et remettre le chronomètre de segment à 0.
- F) **ARRÊT:** appuyez sur ce bouton pour mettre sur pause ou arrêter votre entraînement. Maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- G) **COMMANDES QUICKDIAL D’INCLINAISON:** sert à ajuster l’inclinaison par petits incréments (5%).
- H) **COMMANDES QUICKDIAL DE VITESSE:** sert à ajuster la vitesse par petits incréments (0,1 mph).
- I) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE L’INCLINAISON:** servent à atteindre l’inclinaison désirée plus rapidement.
- J) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE:** servent à atteindre la vitesse désirée plus rapidement.
- K) **TOUCHE VENTILATEUR:** appuyez sur cette touche pour allumer ou arrêter le ventilateur.
- L) **VENTILATEUR:** ventilateur de conditionnement physique personnel.
- M) **HAUT-PARLEURS:** Le son joue à travers des haut-parleurs lorsque votre appareil est connecté à la console.
- N) **PRISE D’ENTRÉE AUDIO:** branchez votre lecteur de CD OU MP3 dans la console à l’aide du câble adaptateur audio inclus.
- O) **PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR ÉCOUTEURS:** branchez vos écouteurs dans cette prise pour écouter votre musique par l’entremise des écouteurs. Remarque : lorsque les écouteurs sont branchés dans la prise correspondante, le son n’est plus diffusé par les haut-parleurs.
- P) **PORT USB:** puissance de sortie USB de 1 A/5 V.
- Q) **BLUETOOTH :** permet à un appareil Bluetooth d’être connecté au tapis de course. Une DEL s’allumera lorsqu’un appareil Bluetooth est connecté.
- R) **COMPARTIMENTS POUR BOUTEILLE D’EAU:** Peut contenir une bouteille d’eau et d’autres équipements d’entraînement personnels.
- S) **SUPPORT DE LECTURE/TABLETTE:** sert à poser une tablette ou un livre/périodique.
- 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.
- U) **LECTEUR DE MONTRE INTELLIGENTE:** Touchez l’Apple Watch ou la Samsung Galaxy Watch pour synchroniser l’entraînement avec le tapis de course.




- Press START to Reset


SEGMENT TIME




TOTAL TIME
- INCLINE



CALORIES
- SPEED



PACE
- DISTANCE



HEART RATE

FENÊTRES D’AFFICHAGE

- **TEMPS DE SEGMENT:** minuterie qui compte à partir de 0 seconde et se réinitialise à 0 lorsque vous appuyez sur le bouton START/SPLIT pendant un entraînement.
- **INCLINAISON:** indiquée en pourcentage. Indique le degré d’inclinaison de la surface de course ou de marche.
- **VITESSE:** indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la surface de marche ou de course.
- **DISTANCE:** indiquée en miles. Indique la distance parcourue pendant la séance d’entraînement.
- **TEMPS TOTAL:** affiche le temps total écoulé ou restant, selon l’entraînement sélectionné.
- **CALORIES:** le total des calories brûlées au cours de la séance d’entraînement.
- **RYTHME:** indique combien de minutes cela prend de compléter un mille terrestre en courant ou en marchant à la vitesse actuelle.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE:** indique les BPM (battements par minute). Permet à l’utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s’affiche lorsqu’un contact est établi avec les deux poignées détectant la fréquence cardiaque).
- **PISTE:** suit le progrès sur une piste simulée. Les segments s’allument tous les 50 mètres de course parcourus.

POUR COMMENCER

- 1) Assurez-vous qu'aucun objet n'est placé sur la courroie qui pourrait gêner le mouvement du tapis de course.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez le tapis de course en MARCHE. (L'interrupteur ON/OFF [MARCHE/ARRÊT] est à côté du cordon d'alimentation.)
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis de course.
- 4) Agrafez l'agrafe de la clé de sécurité à vos vêtements en vous assurant que tout est sécuritaire et ne se détachera pas pendant l'entraînement.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans l'espace prévu à cet effet sur la console.
- 6) Vous avez deux options pour démarrer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (DÉMARRER) pour commencer l'entraînement. Le temps, la distance et les calories commenceront à se calculer à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU TARGET (CIBLE)

- 1) Sélectionnez l'UTILISATEUR en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque l'UTILISATEUR souhaité s'affiche.
- 2) Sélectionnez le POIDS en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque le POIDS souhaité s'affiche.
- 3) Sélectionnez le PROGRAMME en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque le PROGRAMME souhaité s'affiche.
- 4) Ajustez le RÉGLAGE d'intensité en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque le RÉGLAGE souhaité s'affiche.
- 5) Appuyez sur DÉMARRAGE pour commencer.



MODE DE SÉLECTION DE LA VITESSE MAXIMUM:



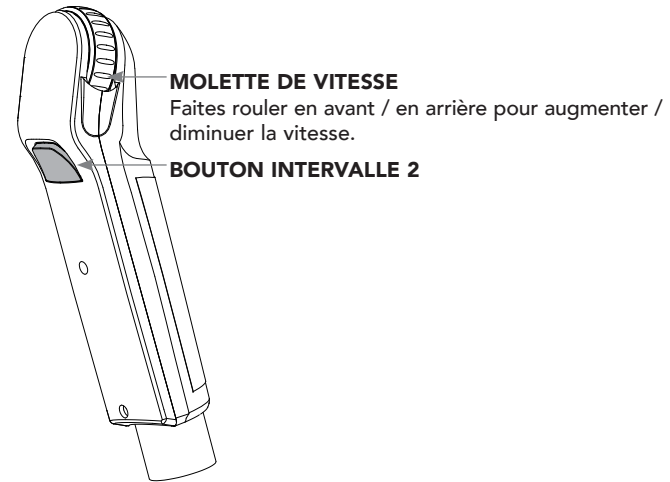
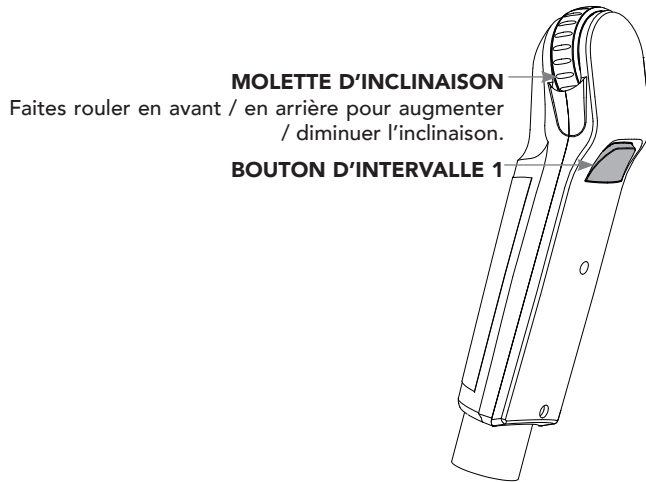
Le mode de sélection de la vitesse maximum permet de régler la vitesse maximum. Ceci ne permettra pas à la machine d'aller au-delà de la vitesse réglée et désactivera les boutons de vitesse au-dessus de la vitesse réglée. Si un le bouton de vitesse est désactivé, la DEL de vitesse clignotera cinq fois et la vitesse ne changera pas. Pour activer ce mode:

- 1) Allez à l'écran HOME (ACCUEIL) et assurez-vous que la courroie est en arrêt.
- 2) Appuyez sur la touche STOP (ARRÊT) et sur la touche de vitesse maximum désirée en même temps pendant 3 à 5 secondes jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Votre vitesse maximum est maintenant réglée.
- 3) Pour désactiver le mode de sélection de la vitesse maximum, suivez les actions à partir de l'étape 1 et 2 et réglez la vitesse maximum à 10.

REMARQUE: Le réglage de vitesse maximale est appliqué à TOUS les programmes. L'inclinaison est toujours par défaut à 10 % maximum et fonctionnera comme indiqué dans les programmes suivants.

Les programmes suivants avec des niveaux de vitesse prédéfinis supérieurs à la vitesse maximale sélectionnée utiliseront par défaut la vitesse maximale définie.

Le paramètre Vitesse maximale n'est utilisé que dans le système impérial (miles) et NON dans le système métrique (km).



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 programmé 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 appuyerez sur le bouton d'**INTERVALLE**, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course se modifieront selon les réglages que vous avez programmés pour ce bouton.

L'entraînement par intervalles est le type d'entraînement le plus courant pour lequel ces touches vous aideront. Nous vous suggérons de programmer l'un des boutons d'**INTERVALLE** sur vos segments de haute intensité et l'autre sur vos segments de récupération.

Une autre utilisation courante consiste à définir un bouton d'**INTERVALLE** sur vos réglages d'échauffement et de récupération et l'autre sur les réglages d'entraînement que vous souhaitez.

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

PROFILS D'ENTRAÎNEMENT



- 1) **MANUEL:** contrôlez l'intégralité de votre entraînement, du début à la fin. Ce programme est un entraînement de base sans aucun paramètre prédéfini, qui vous permet de régler manuellement la machine à tout moment. Il commence avec une inclinaison de 0 et à une vitesse de 0,8 km/h (0,5 mi/h).



- 2) **DISTANCE:** allez toujours plus loin lors de l'entraînement avec 13 entraînements basés sur la distance. Choisissez parmi un entraînement de 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, un semi-marathon, 15 miles, 20 miles ou un entraînement basé sur des objectifs de marathon. Vous définissez votre niveau. L'inclinaison change et tous les segments sont d'une distance de 0,16 km.

Segment	Échauffement																		
	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	
Niveau 1	0	0	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	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	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	3,5	1,5	1,5
Niveau 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	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	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	4,5	2,5	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	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	5	3
Niveau 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	4	5	3



- 3) **CALORIES:** fixez-vous des objectifs pour brûler entre 20 et 980 calories en paliers de 20 calories. Vous définissez votre niveau afin de vous maintenir dans la zone qui favorise la perte de graisse.

L'inclinaison change et tous les segments représentent 20 calories.

Segment	Échauffement																		
	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	
Niveau 1	0	0	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	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	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	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	4	2
Niveau 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	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	4,5	2,5	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	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	5	3
Niveau 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	4	5	3



- 4) **BRÛLEUR DE GRAISSES:** le principe de ce mode est de maximiser vos objectifs de perte de poids en adoptant un rythme relativement lent et régulier. Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la vitesse et l'inclinaison, tout en vous maintenant dans la zone qui favorise la perte de graisse.

La vitesse et l'inclinaison varient et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	
Temps	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	
Niveau 1	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	1	1,5	
	Vitesse	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
Niveau 2	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Vitesse	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
Niveau 5	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
Niveau 6	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
Niveau 9	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
Niveau 10	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7



- 5) **MONTÉE:** simule la montée et la descente d'une colline. Ce programme aide à tonifier les muscles et à améliorer la capacité cardiovasculaire.

L'inclinaison change 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 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Niveau 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Niveau 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Niveau 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Niveau 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Niveau 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Niveau 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Niveau 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Niveau 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Niveau 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Niveau 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5





6) FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE: ce programme est conçu pour vous aider à améliorer votre santé cardiovasculaire globale. Vous réglez simplement votre fréquence cardiaque cible. Le programme surveille et ajuste ensuite le niveau d'intensité afin de maintenir votre fréquence cardiaque dans votre plage cible pendant votre exercice, une méthode éprouvée pour maximiser vos objectifs de perte de poids et de conditionnement physique. Une ceinture cardio-fréquencemètre doit être portée pendant toute la durée du 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 est de trouver la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur (FC max. = 220 – âge de l'utilisateur). La méthode basée sur l'âge offre une prévision statistique moyenne de votre FC maximale et convient à la majorité des gens, particulièrement à ceux qui sont nouvellement initiés à l'entraînement en fonction de la fréquence cardiaque.

La façon la plus précise et juste de déterminer la FC maximale d'un individu est de la faire tester en clinique par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice qui lui fera passer un test à l'effort maximal. Si l'utilisateur a plus de 40 ans, présente un surpoids, a été sédentaire pendant plusieurs années ou a des antécédents de maladies cardiaques dans sa famille, il est recommandé d'effectuer un test clinique.

Ce tableau contient des exemples de plages de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 zones de fréquence cardiaque différentes. Par exemple, la FC maximale d'un homme de 30 ans est de $220 - 30 = 190$ bpm, et 90 % de la FC maximale équivaut à $190 \times 0,9 = 171$ bpm.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de la séance d'entraînement	Exemple de FCC (30 ans)	Votre FCC	Recommandé pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 min	171 - 190 BPM		Personnes en bonne forme physique pour un entraînement athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 - 10 min	152 - 171 BPM		Séances d'entraînement plus courtes
MODÉRÉE 70 – 80 %	10 - 40 min	133 - 152 BPM		Séances d'entraînement modérément longues
LÉGÈRE 60 – 70 %	40 - 80 min	114 - 133 BPM		Séances d'entraînement plus longues et avec des exercices de routine plus courts
TRÈS LÉGÈRE 50 – 60 %	20 - 40 min	104 - 114 BPM		Gestion du poids et récupération active

AUTRES REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE:

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

7) MON PREMIER 5 KM: ce programme de 9 semaines est destiné aux coureurs débutants souhaitant courir leur premier 5 km ou simplement commencer une routine d'exercice. Il est spécifiquement conçu pour vous aider à rester motivé et impliqué et vous permettra de gagner de la force, d'augmenter votre endurance et d'avoir la confiance nécessaire à l'accomplissement de ce premier 5 km.

Semaine	Séance n° 1	Séance n° 2	Séance n° 3	Semaine	Séance n° 1	Séance n° 2	Séance n° 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 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 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 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		2 minutes 30 de marche	2 minutes 30 de marche	2 minutes 30 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 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 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 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	
	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 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 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 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 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 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 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	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération			
1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	6	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement		
1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5 minutes de jogging	10 minutes de jogging	25 minutes de jogging		
1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		3 minutes de marche	3 minutes de marche	5 minutes de récupération		
1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		8 minutes de jogging	10 minutes de jogging			
1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		3 minutes de marche	5 minutes de récupération			
1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5 minutes de jogging				
1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	5 minutes de récupération					
5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	7	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement		
2	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement		5 minutes d'échauffement	25 minutes de jogging	25 minutes de jogging	25 minutes de jogging	
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging		1 minute 30 de jogging	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	
	2 minutes de marche	2 minutes de marche		2 minutes de marche	8	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging		1 minute 30 de jogging		28 minutes de jogging	28 minutes de jogging	28 minutes de jogging
	2 minutes de marche	2 minutes de marche		2 minutes de marche		5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	9		5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche			30 minutes de jogging	30 minutes de jogging	30 minutes de jogging
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging			5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		3	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging			1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche			1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging
	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	1 minute 30 de marche		1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	
	3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	3 minutes de marche		3 minutes de marche	3 minutes de marche	
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération		
3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	Lors des phases d'échauffement et de récupération, la vitesse du tapis est de 1,6 km/h (1 mi/h) ou correspond à 75 % de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée.					
3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche						
1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging						
1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 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 récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération						

Lors des phases d'échauffement et de récupération, la vitesse du tapis est de 1,6 km/h (1 mi/h) ou correspond à 75 % de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée.



- 8) **PERSONNALISÉ:** vous permet de créer et de refaire la séance d'entraînement idéale pour vous avec une vitesse, une inclinaison et une durée ou une distance spécifiques. Ce qu'il y a de mieux en matière de programmation personnalisée. Ce programme est basé sur un objectif de temps ou de distance.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenir la touche STOP pendant 3 secondes.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

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

SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR BLUETOOTH

Cet appareil est muni d'une connexion Bluetooth multicanal qui vous permet de connecter sans fil les moniteurs de fréquence cardiaque Bluetooth compatibles. Vous devez vous assurer que le moniteur de fréquence cardiaque sans fil est compatible Bluetooth 4.0 et que le partage de données est aussi possible « ouvert ». Les appareils « non ouverts » ou « fermés » partagent habituellement les données uniquement avec leurs applications d'origine. Cet appareil a besoin d'un appareil « ouvert » qui permet de partager les données et de recevoir les données de l'appareil. Vous devez peut-être consulter le manuel du propriétaire de votre appareil ou le fabricant pour confirmer que l'appareil est ouvert ou permet le partage de données.

Pour utiliser le moniteur FC Bluetooth sans tablette, appuyez et maintenez enfoncer le bouton Bluetooth pour activer la console pour communiquer avec le récepteur. Lorsque la console est jumelée avec le moniteur de FC Bluetooth, elle ne sera pas jumelée avec une tablette ou un appareil mobile. Pour activer le mode tablette, appuyez et maintenez enfoncer le bouton Bluetooth pendant 5 secondes ou réinitialiser l'alimentation.

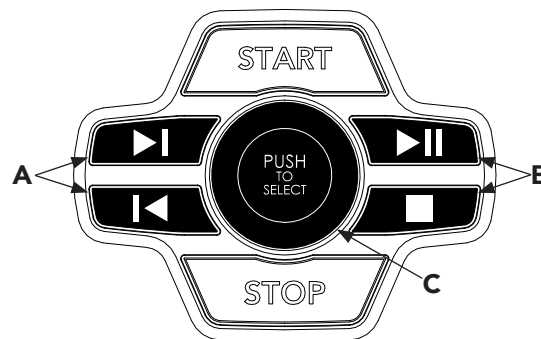
UTILISATION D'UN APPAREIL DE MUSIQUE

Vous pouvez connecter le tapis roulant 7.0AT à votre appareil de musique compatible et ainsi écouter la musique que vous souhaitez. Cela comprend la plupart des téléphones intelligents et des lecteurs mp3 traditionnels.

Le tapis roulant 7.0AT est équipé de haut-parleurs Bluetooth. Les appareils compatibles Bluetooth vous permettent d'écouter votre musique sans fil par le biais des haut-parleurs. Vous pouvez également connecter votre appareil de musique à l'aide d'un câble audio et écouter votre musique par le biais des haut-parleurs. Vous trouverez plus d'instructions au sujet de ces deux types de connexions ci-dessous.

COMMANDES AUDIO DE LA CONSOLE

- A) **TOUCHES DE SAUT DU MÉDIA:** Utilisées pour passer à la piste audio précédente ou suivante.
- B) **TOUCHES LECTURE/PAUSE/ARRÊT DU MÉDIA:** Le bouton du haut est utilisé pour mettre en pause/lire le média, le bouton du bas arrête le média.
- C) **BOUTON D'EXERCICE:** Contrôle le volume du haut-parleur pendant l'exercice. Assurez-vous que le volume de votre appareil est augmenté.



CONNEXION VIA LA TECHNOLOGIE BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Vérifiez que votre appareil de musique est compatible avec la technologie Bluetooth 4.0
- 2) Rendez-vous dans les paramètres Bluetooth de votre appareil et recherchez les appareils à proximité.
- 3) Sur votre appareil de musique, localisez la liste des appareils Bluetooth à proximité. Sur cette liste, sélectionnez votre tapis roulant ou votre exerciceeur elliptique. Attendez que votre appareil de musique finisse de se jumeler avec la machine.
- 4) Une fois que votre appareil de musique affiche le tapis roulant ou l'exerciceur elliptique en tant qu'appareil jumelé, cela signifie que la connexion est établie.

LORSQUE LA MACHINE EST ÉTEINTE PUIS RALLUMÉE

Si vous éteignez votre tapis roulant ou exerciceeur elliptique, ou que ce dernier se met en veille, il tentera de se jumeler avec le dernier appareil de musique avec lequel il a été jumelé au prochain démarrage. Il se jumellera alors automatiquement avec cet appareil.

JUMELAGE À NOUVEAU AVEC UN APPAREIL DE MUSIQUE

Si la machine ne détecte pas le dernier appareil de musique avec lequel il a été jumelé (par exemple si l'appareil de musique est éteint ou n'est pas utilisé), la machine cessera de tenter de se jumeler avec ce dernier. Si cela se produit, et que vous souhaitez à nouveau utiliser votre appareil de musique, vous devrez le jumeler à nouveau en suivant les instructions ci-dessus.

UTILISATION DE PLUSIEURS APPAREILS DE MUSIQUE

Si plusieurs appareils sont jumelés avec la machine (par exemple si plusieurs personnes utilisent le tapis roulant ou l'exerciceur elliptique et y connectent leur appareil de musique), la machine tentera de se jumeler avec le dernier appareil utilisé et « oubliera » les autres appareils. Si vous souhaitez jumeler la machine avec un appareil de musique « oublié », vous devrez déconnecter le jumelage de musique avec lequel elle est actuellement jumelée et la jumeler à nouveau avec votre appareil en suivant les instructions ci-dessus.

CONNEXION À L'AIDE D'UN CÂBLE AUDIO

- 1) Branchez le **CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO** inclus dans la **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** sur la partie supérieure droite de la console et la prise pour écouteurs de votre appareil de musique.
- 2) Utilisez les boutons sur le appareil multimédia pour ajuster les paramètres des chansons.
- 3) Débranchez le **CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO** lorsqu'il n'est pas utilisé.
- 4) Si vous ne voulez pas utiliser les **HAUT-PARLEURS**, vous pouvez brancher vos écouteurs dans la **PRISE DE SORTIE AUDIO** au bas de la console. Ainsi, si vous débranchez accidentellement le fil des écouteurs en courant, votre appareil ne tombera pas au sol.

SYSTÈME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE CONNECTÉ HORIZON

Votre machine Horizon est compatible Bluetooth, ce qui vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth 4.0 pour connecter sans fil votre appareil et d'autres applications à votre tapis roulant Horizon. Pour une liste complète des applications de conditionnement physique tierces compatibles avec votre tapis roulant Horizon, suivez le lien ci-dessous :



CONNECTER UNE APPLE WATCH À VOTRE TAPIS DE COURSE

- 1) Assurez-vous que votre montre est configurée pour détecter les équipements d'entraînement; ouvrez l'application Réglages sur votre Apple Watch, touchez Entraînement, puis activez l'option « Détecter les équipements d'entraînement ».
- 2) Maintenez votre Apple Watch sur l'icône ((●)) de la console pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : Le cadran doit être à l'avant pour ((●)) se connecter.) Attendez le signal sonore et l'allumage du voyant Bluetooth CONNECTÉ sur la console. Vous pouvez également ressentir une pression de votre Apple Watch grâce au retour haptique.
- 3) Sélectionnez l'un des types d'entraînement sur votre Apple Watch.
- 4) Attendez que votre Apple Watch affiche « Démarrer le tapis de course ».
- 5) Sur le tapis de course, sélectionnez l'utilisateur et configurez votre programme ou appuyez simplement sur DÉMARRER.

FAIRE UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT FITNESS+ AVEC L'APPLE WATCH ET VOTRE TAPIS DE COURSE

- 1) Ouvrez l'application Fitness+ sur votre appareil et sélectionnez un entraînement sur tapis de course.
- 2) Sélectionnez la course ou la marche dans la séance d'entraînement Fitness+.
- 3) Maintenez votre Apple Watch sur l'icône ((●)) pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : Le cadran doit être à l'avant pour ((●)) se connecter.) Attendez le signal sonore et l'allumage du voyant Bluetooth CONNECTÉ sur la console. Vous pouvez également ressentir une pression de votre Apple Watch grâce au retour haptique.
- 4) Appuyez sur OK sur votre Apple Watch.
- 5) Appuyez sur COMMENCER sur le tapis de course pour commencer votre entraînement.

CONNECTER UNE SAMSUNG GALAXY WATCH À VOTRE TAPIS DE COURSE

- 1) Assurez-vous que votre Samsung Galaxy Watch est configurée pour détecter la salle d'entraînement; ouvrez l'application Paramètres sur votre Galaxy Watch, touchez à Connexions, touchez à NFC puis touchez au commutateur NFC pour activer le NFC.
- 2) Maintenez votre Galaxy Watch sur l'icône ((●)) pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : Le cadran doit être à l'avant pour ((●)) se connecter.) Attendez le signal sonore et l'allumage du voyant Bluetooth CONNECTÉ sur la console. Vous pouvez également ressentir une pression de votre Galaxy Watch grâce au retour haptique. Le message « C'est l'heure de commencer! » s'affichera sur votre Galaxy Watch.
 - a) Il se peut que vous deviez d'abord accepter certaines conditions sur votre Galaxy Watch avant de voir « C'est l'heure de commencer! ».

3) Sur le tapis de course, sélectionnez l'utilisateur et configurez votre programme ou appuyez simplement sur DÉMARRER.

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE



Cette section explique comment effectuer l'entretien approprié de votre tapis de course.



ENTRETIEN

L'entretien préventif est la clé pour assurer un fonctionnement sans tracas de l'équipement en plus de permettre, tout en minimisant l'impact sur les utilisateurs. L'équipement doit être inspecté à des intervalles réguliers. Les composantes défectueuses doivent être remplacées immédiatement. Un équipement qui ne fonctionne pas correctement doit être gardé hors de fonctionnement jusqu'à ce qu'il soit réparé. Assurez-vous que la ou les personnes effectuant les réglages, l'entretien ou les réparations de toute sorte soient du personnel qualifié.

AVERTISSEMENT

Pour enlever l'alimentation du tapis de course, le cordon d'alimentation doit être déconnecté de la prise de courant murale.



CALENDRIER D'ENTRETIEN	
ACTION	FRÉQUENCE
<p>Nettoyer et inspecter le tapis de course:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mettez le tapis de course en arrêt de marche avec l'interrupteur marche/arrêt, puis débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant murale.• Essuyez la courroie de course, le plateau, le couvert du moteur et le boîtier de la console avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants, car ils peuvent endommager le tapis de course.• Vérifiez le cordon d'alimentation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, contactez le soutien technique à la clientèle au numéro apparaissant au verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.• Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas en dessous du tapis de course ou dans un autre endroit où il peut être pincé ou coupé pendant le rangement ou l'utilisation.• Vérifiez la tension et l'alignement de la courroie de course. Assurez-vous que la courroie du tapis de course n'endommagera pas d'autres composantes sur le tapis de course qui est mal aligné.• Si des étiquettes sont endommagées ou illisibles, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE pour en obtenir d'autres.	TOUS LES JOURS
<p>Nettoyer en dessous du tapis de course:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mettez le tapis de course en arrêt de marche avec l'interrupteur marche/arrêt, puis débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant murale.• Pliez le tapis de course en position verticale, assurez-vous que le système de verrouillage est en place.• Déplacez le tapis de course.• Essuyez ou passez l'aspirateur pour enlever les particules de poussière ou tous les autres objets qui peuvent s'être accumulés sous le tapis de course.• Remplacez le tapis de course à sa position précédente.	TOUTES LES SEMAINES
<p>IMPORTANT!</p> <ul style="list-style-type: none">• Mettez le tapis de course en arrêt de marche avec l'interrupteur marche/arrêt, puis débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant murale. Attendez 60 secondes.• Vérifiez que tous les boulons d'assemblage de l'appareil sont correctement serrés.• Enlevez le couvercle du moteur. Attendez jusqu'à ce que l'affichage s'éteigne COMPLÈTEMENT.• Nettoyez la zone du moteur et la partie inférieure du plateau pour éliminer les peluches ou la poussière qui a pu s'accumuler. Le fait de ne pas le faire pourrait entraîner une défaillance prématurée des composantes électroniques principales.• Essuyez la courroie avec un chiffon humide. Passez l'aspirateur pour enlever les particules noires/blanches qui peuvent s'accumuler autour de l'unité. Ces particules peuvent s'accumuler suite à l'utilisation normale du tapis de course.• Si votre tapis de course possède des amortisseurs à l'air sous la plateforme pour aider à la soulever, lubrifiez le tube de couleur argent de l'amortisseur à air avec un vaporisateur à base de téflon que vous trouverez dans une quincaillerie ou une boutique de vélo local.	À TOUS LES MOIS

CALENDRIER D'ENTRETIEN

LUBRIFICATION DE LA COURROIE DE COURSE



TOUS LES 3 MOIS OU 240 km (150 milles)

Il est nécessaire de lubrifier la plateforme de course de votre tapis de course à tous les trois mois ou 240 km (150 milles) pour assurer la performance optimale. Une fois que le tapis de course enregistre 240 km (150 milles), il affichera un message « LUBE » OU « LUBE BELT » (LUBRIFIER ou LUBRIFIER LA COURROIE). Le tapis de course ne fonctionnera pas tant que le message s'affiche. Votre tapis de course est livré avec une bouteille de lubrifiant au silicone à 100 % qui peut être utilisé pour deux applications.

Allez à ce site Web pour acheter du lubrifiant au silicone:
<https://www.horizonfitness.com/silicone-lubricant-3-pack>

Outils requis:

- Clé coudée à poignée bleue ou clé Allen
- Huile au silicone à 100%

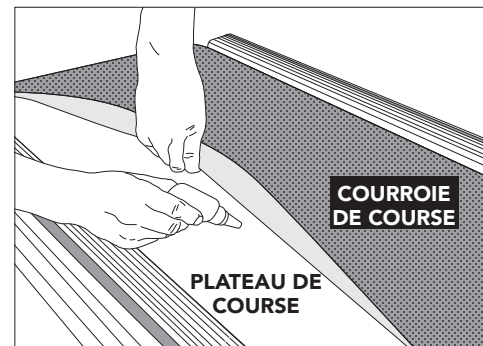
PROCÉDURE:

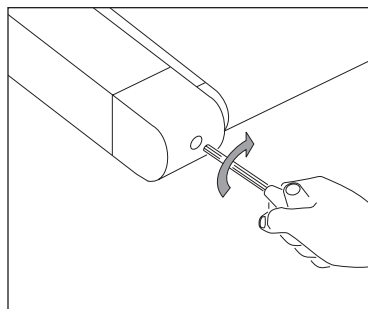
1. Mettez le tapis de course en arrêt de marche avec l'interrupteur marche/arrêt et débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant murale.
2. À l'aide de la clé coudée ou de la clé Allen, desserrez les boulons du rouleau arrière 10 à 15 tours dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre. Cela pourrait relâcher suffisamment la courroie pour que vous puissiez la soulever.
3. Soulevez la courroie le plus loin que vous pouvez et injectez de l'huile au silicone en zigzag sur toute la surface du plateau de course. Utilisez 1/2 bouteille de lubrifiant au silicone. N'appliquez pas d'huile de silicone sur le dessus de la courroie de course. Laissez la courroie retourner en place et resserrez les deux boulons du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, le même nombre de tours que vous avez desserré.
4. Après avoir appliqué le lubrifiant, rebranchez le cordon d'alimentation et insérez la clé de sécurité. Réinitialisez le message de lubrification de la courroie (Lube Belt) en appuyant et en maintenant enfoncés le bouton SPEED UP (VITESSE PLUS), puis le bouton STOP (ARRÊT) et maintenez enfoncer les DEUX boutons pendant 5 à 7 secondes.
5. En vous assurant que vous êtes à côté de la plateforme de course, appuyez sur START (DÉMARRER). Laissez fonctionner la courroie à une vitesse de 5 km/h (3 mi/h) pendant 3 minutes afin que le silicone se répande. Marchez ensuite sur la machine à une vitesse confortable pendant 3 minutes pour finir de répandre le silicone et pour vérifier si la courroie de course a la bonne tension et le bon alignement.
6. Une fois que la courroie est centrée et sous tension, arrêtez la courroie. Essayez avec un chiffon humide tout excès d'huile qui pourrait rester sur les côtés.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour arrêter le message d'avertissement de lubrification jusqu'au prochain entraînement. Remarque : Certains anciens modèles peuvent nécessiter que vous mainteniez enfoncée la touche stop (arrêt) pendant 5 secondes pour suspendre le message pendant 8 km (5 milles) d'utilisation.

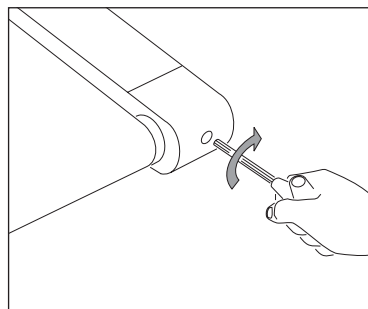
Si votre tapis de course possède des amortisseurs à l'air sous la plateforme pour aider à la soulever, lubrifiez le tube de couleur argent de l'amortisseur à air avec un vaporisateur à base de téflon que vous trouverez dans une quincaillerie ou une boutique de vélo local.

Visitez la section du Service à la clientèle de notre site Web pour regarder les vidéos explicatives sur l'entretien. Veuillez contacter l'assistance technique au sujet des questions en lien avec la lubrification de votre tapis de course.





SERRER LE CÔTÉ GAUCHE DU ROULEAU



SERRER LE CÔTÉ DROIT DU ROULEAU

TENSIONNER LA COURROIE DE COURSE

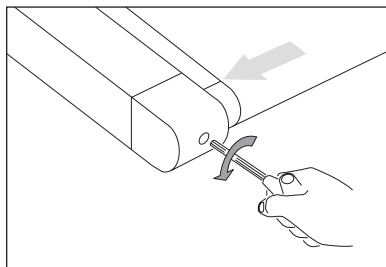
Pour plus d'informations et/ou des vidéos pratiques, consultez notre lien Vidéos sur les services dans la section ASSISTANCE de notre site Web. Les coordonnées sont situées sur l'endos de ce manuel du propriétaire.

AVERTISSEMENT

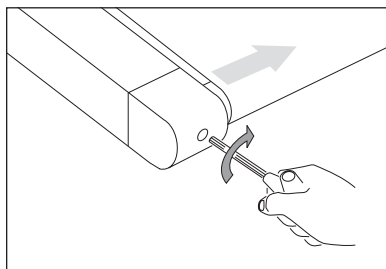
La courroie de course NE doit PAS être en mouvement pendant que vous la mettez sous tension. Un serrage excessif de la courroie de course peut provoquer une usure excessive du tapis de course et de ses composantes. Ne serrez jamais trop la courroie.

Si vous avez la sensation de glisser lorsque vous courez sur le tapis de course, la courroie de course doit être resserrée. Dans la plupart des cas, la courroie s'est étirée en raison de l'utilisation, ce qui fait glisser celle-ci. C'est un réglage normal et habituel. Pour éliminer ce glissement, arrêtez le tapis de course et augmentez la tension des deux boulons du rouleau arrière à l'aide de la clé Allen fournis, en tournant de 1/4 de tours vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre), comme illustrée. Mettez le tapis de course en marche et vérifiez s'il y a encore du glissement. Répétez si nécessaire, mais ne tournez jamais les boulons de rouleau plus de 1/4 de tour à la fois. La courroie est correctement sous tension lorsque la sensation de glissement n'est plus présente.

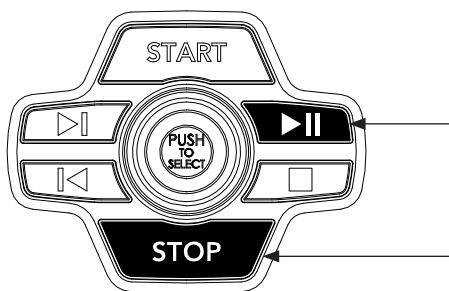




LA COURROIE EST TROP LOIN DU CÔTÉ DROIT



LA COURROIE EST TROP LOIN DU CÔTÉ GAUCHE



CENTRER LA COURROIE DE COURSE

Pour plus d'informations et/ou des vidéos pratiques, consultez notre lien Vidéos sur les services dans la section ASSISTANCE de notre site Web. Les coordonnées sont situées sur l'endos de ce manuel du propriétaire.

AVERTISSEMENT

La vitesse de la courroie de course ne doit pas dépasser 1,6 km/h (1 mi/h) lorsque vous la centrez. Gardez les doigts, les cheveux et les vêtements éloignés de la courroie en tout temps.

Si la courroie de course est trop loin du côté droit: En utilisant la clé Allen fournie à cet effet avec le tapis de course en fonction à 1,6 km/h (1 mi/h), tournez le boulon d'ajustement de GAUCHE dans le sens antihoraire d'un quart de tour et attendez que la courroie s'ajuste. Utilisez les marques du couvercle du moteur ou des pièces comme référence pour l'alignement. Répétez au besoin jusqu'à ce que la courroie demeure centrée durant le fonctionnement.

Si la courroie de course est trop loin du côté gauche: En utilisant la clé Allen fournie à cet effet avec le tapis de course en fonction à 1,6 km/h (1 mi/h), tournez le boulon d'ajustement de GAUCHE dans le sens horaire d'un quart de tour et attendez que la courroie s'ajuste. Utilisez les marques du couvercle du moteur ou des pièces comme référence pour l'alignement. Répétez au besoin jusqu'à ce que la courroie demeure centrée durant le fonctionnement.

- Si vous pensez que la courroie glisse parce qu'elle est trop lâche, centrez-la, puis tendez-la autant que nécessaire.
- Retirez les capuchons d'extrémité pour faciliter l'accès aux boulons de réglage.

POUR RÉINITIALISER L'AVERTISSEMENT LUBE BELT (LUBRIFICATION DE LA COURROIE)

Le tapis de course clignotera l'avertissement "LUBE BELT" de rappel à tous les 240 km (150 milles). Après avoir lubrifié la courroie, réinitialisez l'avertissement en maintenant les boutons STOP (ARRÊT) et PLAY/PAUSE pendant 3 à 5 secondes.

DÉPANNAGE

QUESTIONS COMMUNES SUR LE PRODUIT

EST-CE QUE LES SONS ÉMIS PAR MON TAPIS DE COURSE SONT NORMAUX?

Tous les tapis de course font un certain bruit en raison de la courroie qui roule sur les rouleaux, plus spécialement pour les nouveaux tapis de course. Ce bruit diminuera avec le temps, bien qu'il ne disparaîtra pas complètement. Avec le temps, la courroie va s'étirer, ce qui permettra de faciliter le roulement sur les rouleaux.

POURQUOI LE TAPIS DE COURSE QUE J'AI ACHETÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI DU MAGASIN?

Tous les produits d'entraînement semblent plus silencieux dans un magasin plus grand, parce qu'il y a plus de bruit de fond dans un magasin que dans votre maison. De plus, il y aura moins de réverbération sur un plancher de béton avec tapis qu'un plancher avec revêtement de bois. Quelques fois, un tapis de caoutchouc permettra de réduire la réverbération sur le plancher. Si un produit d'entraînement est placé trop près d'un mur, il y aura plus de bruit par réflexion.

À QUEL MOMENT DOIS-JE M'INQUIÉTER DU BRUIT?

Aussi longtemps que les bruits émis par votre tapis de course ne sont pas plus forts qu'un ton de conversation normal, ils sont considérés comme des bruits normaux.

DÉPANNAGE DE BASE

PROBLÈME: La console ne s'allume pas.

SOLUTION: Vérifiez les éléments suivants : Est-ce que le voyant rouge de l'interrupteur MARCHE/ARRÊT est allumé?

REMARQUE : Certains modèles de tapis de course n'ont pas de voyants qui s'allument sur l'interrupteur. Si c'est le cas, veuillez continuer avec les solutions oui et non ci-dessous.

Si oui:

- Mettre l'appareil en arrêt, débranchez le cordon d'alimentation et attendez 60 secondes. Enlevez le couvercle du moteur. Attendez jusqu'à ce que tous les indicateurs à DEL soient éteints sur le tableau de contrôle du moteur avant de continuer. Ensuite, vérifiez qu'aucun des fils connectés sur le circuit inférieur n'est débranché ou mal branché.
- Vérifiez à nouveau que tous les branchements sont sécuritaires, spécialement sur le câble de la console. Débranchez et rebranchez à nouveau le câble de la console.
- Assurez-vous que le câble de la console n'est pas pincé ou endommagé d'une quelconque façon.
- Branchez le tapis de course, mettez l'interrupteur en position de marche et vérifiez si une lumière à DEL pourrait être allumée sur le tableau de contrôle du moteur.

Si ce n'est pas le cas:

- Vérifiez que la prise dans laquelle l'appareil est branché est fonctionnelle. Vérifiez à nouveau que le disjoncteur ne s'est pas déclenché, que la prise est connectée sur un circuit 15 ampères dédié, qu'elle n'est pas munie d'un disjoncteur DDFT et que l'appareil n'est pas branché dans une barre d'alimentation avec protection surtension ou sur une rallonge.
- Vérifiez que le cordon d'alimentation n'est pas coincé ou endommagé et qu'il est correctement branché dans la prise de courant ET sur l'appareil.
- Vérifiez que l'interrupteur d'alimentation est en position de MARCHE.





PROBLÈME: La console indique le message SAFETY KEY OFF (CLÉ DE SÉCURITÉ MANQUANTE) ou affiche seulement des tirets.

SOLUTION: Vérifiez les éléments suivants:

- Vérifiez que la clé de sécurité est bien en place.
- Si vous utilisez une clé magnétique, assurez-vous que la clé est magnétisée.

POUR LES TAPIS DE COURSE AVEC DES HAUT-PARLEURS:

PROBLÈME: Il n'y a pas de son qui sort des haut-parleurs.

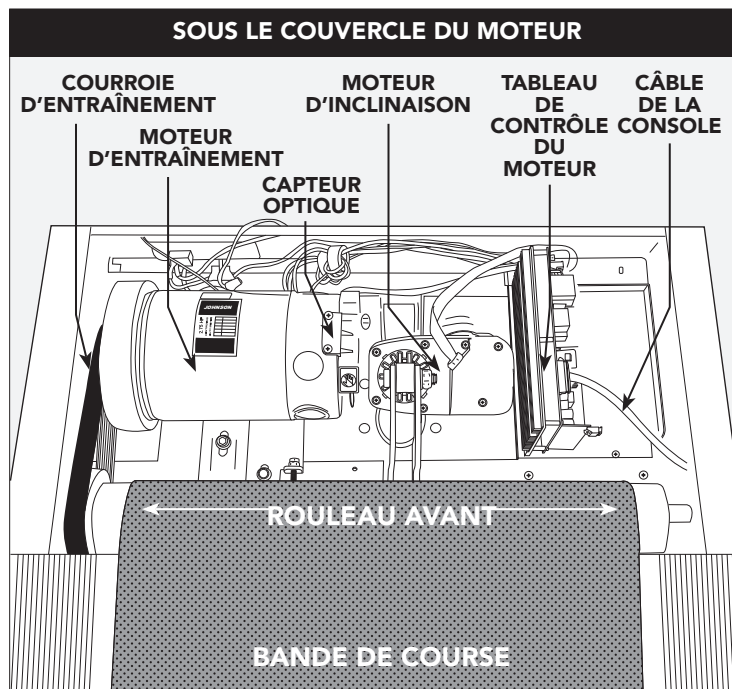
SOLUTION: Vérifiez les éléments suivants:

- Assurez-vous que le volume du lecteur audio est monté.
- Assurez-vous que le bon appareil est connecté via le Bluetooth.

PROBLÈME: La courroie ne se déplace pas ou se déplace brièvement, mais la console fonctionne.

SOLUTION: Vérifiez les éléments suivants:

- Assurez-vous que vous suivez les recommandations et les directives aux pages 6 et 19 de ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. L'unité doit être connectée sur un circuit 15 ampères dédié et non sur une prise de courant DDFT. Ne branchez pas la machine dans une barre d'alimentation multiprise/à protection de surtension ou une rallonge.
- Vérifiez le mouvement de la courroie. Si le tapis se déplace, vérifiez combien de temps ou la distance qu'il se déplace avant d'arrêter.
- Essayez de déplacer la courroie avec les mains. Si vous n'êtes pas capable de la faire tourner, la courroie d'entraînement peut être sortie de son entraînement ou les roulements du moteur peuvent être grippés.
- Mettez le tapis de course en arrêt et débranchez-le de la prise. Enlevez le couvert de plastique du moteur situé à l'avant de la machine en dévissant les vis cruciformes. Vérifiez que la courroie d'entraînement est correctement enlignée.
- Avec le couvercle encore enlevé, vérifiez les fils et les connexions de fils, car ils peuvent être mal connectés ou déconnectés pendant la livraison ou l'assemblage. Assurez-vous que les connexions sont solides et qu'aucun fil n'est plié, endommagé, déconnecté ou brûlé.



PROBLÈME: L'inclinaison ne se fait pas, ne descend pas ou ne semble pas être au bon niveau.

SOLUTION: Vérifiez les éléments suivants:

- Assurez-vous que vous suivez les recommandations et les directives aux pages 4 et 5 de ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. L'unité doit être connectée sur un circuit 15 ampères dédié et non sur une prise de courant DDFT. Ne branchez pas la machine dans une barre d'alimentation multiprise/à protection de surtension ou une rallonge.
- Assurez-vous que la console affiche un changement à l'écran lorsque vous appuyez sur les boutons d'inclinaison.
- Mettez le tapis de course en arrêt et débranchez-le de la prise. Vérifiez que les connexions de câble de la console dans le haut du mât sont connectées correctement. Assurez-vous que les câbles multicouleur sont complètement insérés dans le faisceau de câbles.
- Enlevez le couvert de plastique du moteur situé à l'avant de la machine en dévissant les vis cruciformes. Vérifiez les fils et les connexions de fils, car ils peuvent être mal connectés ou déconnectés pendant la livraison ou l'assemblage. Assurez-vous que les connexions sont solides et qu'aucun fil n'est plié, endommagé, déconnecté ou brûlé.



PROBLÈME: Le disjoncteur du circuit sur lequel le tapis de course s'est déclenché.

SOLUTION: Vérifiez les éléments suivants:

- Assurez-vous que le tapis de course est branché sur un circuit dédié de 15 ampères.
- Assurez-vous que l'appareil n'est pas branché avec une rallonge ou un protecteur de surtension.
- Confirmez que l'appareil n'ait pas branché dans une prise DDFT ou un circuit sur lequel une prise DDFT est présente.

PROBLÈME: La courroie de course ne reste pas centrée pendant un entraînement.

SOLUTION: Vérifiez les éléments suivants:

- Assurez-vous que le tapis de course est sur une surface de niveau.
- Vérifiez que la courroie est correctement serrée et centrée (consultez les sections TENSIONNER ET CENTRER LA COURROIE DE COURSE pour obtenir les directives détaillées).

PROBLÈME: La vitesse de fonctionnement semble être imprécise.

SOLUTION:

- Mettez le tapis de course en arrêt et débranchez-le de la prise murale.
- Enlevez les vis du couvercle du moteur à l'aide d'un tournevis cruciforme.
- Vérifiez que le capteur optique est connecté dans le tableau de contrôle du moteur.
- Vérifiez les câbles/connecteur du capteur de vitesse pour détecter les dommages visibles.



DÉPANNAGE DU MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (POIGNÉE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SEULEMENT)

Vérifiez que votre environnement d'exercice pour détecter les sources d'interférence comme des lumières fluorescentes, des ordinateurs, des clôtures électriques, des systèmes de sécurité à domicile ou des appareils avec de gros moteurs. Ces éléments peuvent provoquer des lectures de fréquence cardiaque erratique.

Vous pouvez obtenir des lectures erratiques dans les conditions suivante:

- En maintenant trop fermement la barre de fréquence cardiaque. Essayez de diminuer la pression que vous appliquez sur le guidon de fréquence cardiaque.
- Un mouvement et une vibration constante parce que la barre de fréquence cardiaque est maintenue pendant l'exercice. Si vous obtenez des lectures de fréquence cardiaque erratique, essayez de maintenir la barre de fréquence cardiaque seulement le temps de faire la lecture de votre fréquence cardiaque.
- Lorsque votre respiration est plus intense pendant l'entraînement.
- Lorsque vos mains sont contraintes comme lorsque vous portez une bague.
- Lorsque vos mains sont sèches ou froides. Essayez d'humidifier les paumes de vos mains en les frottant ensemble pour les réchauffer.
- Toute personne avec souffrant d'arythmie sévère.
- Toute personne avec de l'artériosclérose ou de troubles de la circulation périphérique.
- Toute personne avec la peau plus épaisse au niveau de la paume où la mesure est prise.

BESOIN D'ASSISTANCE?

Si cette section de dépannage ne corrige pas le problème, arrêtez d'utiliser le tapis et coupez l'alimentation.



Veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

L'information suivante peut vous être demandée lorsque vous appelez. Veuillez avoir ces éléments sous la main:

- Nom de modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat

Certaines questions de dépannage courantes qui peuvent être posées sont:

- Depuis combien de temps ce problème se produit-il?
- Est-ce que ce problème se produit à chaque utilisation? Avec tous les utilisateurs?
- Si vous entendez un bruit, provient-il de l'avant ou de l'arrière de l'appareil? De quelle sorte de bruit s'agit-il (cognement, grincement, crissement, grésillement, etc.)?
- L'appareil a-t-il été entretenu en fonction du calendrier d'entretien?

Répondre à ces questions et à d'autres permettra aux techniciens d'envoyer les bonnes pièces de remplacement et d'offrir le service nécessaire pour que votre tapis de course fonctionne à nouveau!

Vous trouverez d'autres suggestions de dépannage et d'autres vidéos sur notre site web:



GARANTIE LIMITÉE - D'USAGE RÉSIDENTIEL





CAPACITÉ DE POIDS = 147 kg (325 lb)

CHÂSSIS • À VIE

Horizon Fitness garantit le châssis contre les défauts de fabrication et de matériaux pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que l'appareil reste en sa possession. (Le châssis est défini comme la base métallique soudée de l'appareil et ne comprend pas les pièces qui peuvent être retirées).

MOTEUR • À VIE

Horizon Fitness garantit le moteur original contre les défauts de fabrication et de matériaux pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que l'appareil reste en sa possession. La main-d'œuvre ou l'installation du moteur n'est pas couverte par la garantie du moteur. Les défauts de fabrication et/ou de matériaux du moteur d'origine doivent être confirmés et identifiés comme étant la cause du dysfonctionnement du produit par Horizon Fitness ou par l'un de ses techniciens certifiés avant qu'un moteur de remplacement ne soit autorisé au titre de la garantie. Un seul (1) moteur de remplacement est autorisé dans le cadre de cette garantie.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 3 ANS

Horizon Fitness garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant une période de trois ans à compter de la date d'achat initiale, tant que l'appareil reste en possession du propriétaire initial.

MAIN-D'OEUVRE • 1 AN

Horizon Fitness couvre les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période d'un an à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil reste en possession du propriétaire initial.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui peut PROFITER de la couverture:

- Le propriétaire original et ce n'est pas transférable.

Ce qui EST couvert:

- La réparation ou le remplacement d'un moteur défectueux, d'une composante électronique ou d'une pièce défectueuse, sont les seuls recours de la garantie.

Ce qui N'EST PAS couvert:

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien inapproprié ou l'installation de pièces ou d'accessoires qui ne sont pas conçus ou compatibles à l'origine pour l'équipement vendu.
- Les dommages ou les défaillances provoqués par un accident, une utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, un incendie, une inondation, le vent, les éclairs, le gel ou toute autre catastrophe naturelle, une baisse, une fluctuation ou une défaillance électrique de toute sorte, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'un corps étranger dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.
- Dommages accessoires et indirects. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou consécutifs, des pertes économiques, des pertes de biens ou de profits, des pertes de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages consécutifs de quelque nature que ce soit en rapport avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Horizon Fitness n'offre aucune compensation financière ou autre pour les coûts de réparation ou de remplacement des pièces, y compris, mais sans



s'y limiter, les frais d'adhésion à un centre de conditionnement physique, le temps de travail perdu, les visites de diagnostic, les visites d'entretien ou le transport l'équipement utilisé à des fins commerciales ou pour tout usage autre que celui d'une famille ou d'un ménage, à moins qu'Horizon Fitness n'approuve la couverture.

- Matériel détenu ou utilisé en dehors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, le montage, l'installation, la mise en place des unités d'origine ou de remplacement, la main-d'œuvre ou les autres coûts liés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet appareil présente un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute lésion corporelle encourue pendant ou résultant d'une réparation ou d'une tentative de réparation de votre équipement d'entraînement par une personne autre qu'un technicien de service agréé. Toutes les réparations que vous tentez d'effectuer sur votre appareil d'entraînement sont effectuées à vos propres risques et Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages corporels ou matériels résultant de ces réparations.
- Si vous n'êtes plus couvert par la garantie du fabricant, mais que vous bénéficiez d'une garantie prolongée, reportez-vous à votre contrat de garantie prolongée pour connaître les coordonnées des personnes à contacter en cas de demande d'intervention ou de réparation au titre de la garantie prolongée. garantie prolongée.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est disponible dans un rayon de 250 km (150 milles) du fournisseur de services agréé le plus proche (le kilométrage au-delà de 250 km [150 milles] d'un centre de services agréé est à la charge du consommateur).
- Tous les retours doivent être préautorisés par Horizon Fitness.
- L'obligation d'Horizon Fitness dans le cadre de cette garantie est limitée au remplacement ou à la réparation, au choix d'Horizon Fitness, du produit ou d'un modèle comparable.
- Horizon Fitness peut demander que les composants défectueux lui soient renvoyés à l'issue du service de garantie en utilisant une étiquette de retour prépayée. Si l'on vous a demandé de renvoyer des pièces et que vous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.
- Les unités de remplacement, les pièces et les composantes électroniques remises à neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent quelques fois être fournis comme pièce de remplacement pour garantie et constituent l'application des conditions de la garantie.
- Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques, qui peuvent varier d'un État et d'une province à l'autre.

ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Cuando se usa un producto eléctrico, siempre se deben tomar precauciones básicas, incluidas las siguientes: Lea todas las instrucciones antes de montar o usar este equipo. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta caminadora estén debidamente informados sobre todas las advertencias y precauciones. Si tiene preguntas después de leer este MANUAL DEL PROPIETARIO, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica para Clientes al número indicado en la contratapa del MANUAL DEL PROPIETARIO.

Esta caminadora está destinada únicamente para uso doméstico. No utilice la caminadora en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar ni institucional. El incumplimiento de ese requisito invalidará la garantía.

PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR UNA DESCARGA ELÉCTRICA:

Desenchufe siempre el equipo del tomacorrientes antes de limpiarlo, hacerle mantenimiento y ponerle o quitarle piezas

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE CAUSAR QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A OTRAS PERSONAS:

- Utilice este equipo únicamente para el uso previsto, tal como se describe en este Manual del propietario.
- En NINGÚN momento el equipo debe ser usado por niños menores de 14 años.
- En NINGÚN momento las mascotas o los niños menores de 14 años deben estar a menos de 10 pies / 3 metros del equipo.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que sean supervisadas o hayan recibido instrucciones sobre el uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Utilice siempre calzado deportivo mientras usa este equipo. NUNCA opere el equipo de ejercicio con los pies descalzos.
- No use ropa que pueda engancharse en las partes móviles de este equipo.
- Los sistemas para monitorear la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede causar lesiones graves o la muerte.
- El ejercicio incorrecto o excesivo puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente algún tipo de dolor, incluidos entre otros, dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
- No salte sobre el equipo.
- En ningún momento debe haber más de una persona sobre el equipo.
- Instale y opere este equipo sobre una superficie sólida y nivelada.
- Nunca opere el equipo si no funciona correctamente o si ha sido dañado.
- Utilice las manijas para mantener el equilibrio al subir y bajar del equipo, y para obtener estabilidad adicional mientras hace ejercicio.
- Para evitar lesiones, no exponga ninguna parte del cuerpo (por ejemplo, dedos, manos, brazos o pies) al mecanismo de accionamiento ni a otras partes del equipo que puedan moverse.
- Conecte este producto para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra adecuada.
- Este equipo nunca debe dejarse desatendido cuando esté conectado. Cuando no esté en uso y antes de hacer tareas de mantenimiento, limpieza o mover el equipo, apáguelo y después desconéctelo del tomacorriente.
- No utilice ningún equipo que esté dañado o que tenga piezas desgastadas o rotas. Utilice únicamente piezas de repuesto proporcionadas por el servicio de soporte técnico o un distribuidor autorizado.
- Nunca opere este equipo si se cayó, si está dañado o no funciona correctamente, si tiene un cable o enchufe dañado, o si está ubicado en un ambiente húmedo o mojado, o fue sumergido en agua.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE CAUSAR QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A OTRAS PERSONAS:

- Mantenga el cable de alimentación lejos de superficies calientes. No jale este cable de alimentación ni le aplique ninguna carga mecánica.
- No retire ninguna cubierta protectora a menos que se lo indique el servicio de soporte técnico. El servicio solo debe ser realizado por un técnico de servicio autorizado.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
- No lo use donde se estén utilizando productos en aerosol (spray) o cuando se esté proporcionando oxígeno.
- Este equipo no debe ser utilizado por personas que pesen más que el peso máximo especificado que se indica en el Manual del propietario del equipo. El incumplimiento de este término anulará la garantía.
- Este equipo debe utilizarse en un ambiente con temperatura y humedad controladas. No utilice este equipo en lugares como espacios al aire libre, garajes, cocheras, porches, baños o cerca de una piscina, jacuzzi o baño de vapor, entre otros. El incumplimiento de este término anulará la garantía.
- Póngase en contacto con el servicio de soporte técnico o con un distribuidor autorizado para su revisión, reparación y/o servicio.
- Nunca opere este equipo de ejercicio con la abertura de aire bloqueada. Mantenga la abertura de aire y los componentes internos limpios, libres de pelusas, pelos y objetos similares.
- No modifique este equipo de ejercicio ni utilice dispositivos o accesorios no aprobados. Las modificaciones a este equipo o el uso de dispositivos o accesorios no aprobados anularán la garantía y pueden causar lesiones.
- Para limpiar la superficie del equipo, utilice solamente jabón y un paño ligeramente húmedo, nunca utilice disolventes.
- Al hacer ejercicio, mantenga siempre un ritmo cómodo y controlado.
- Para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subir o bajar de una banda en movimiento. Párese sobre la barra de seguridad lateral cuando encienda la caminadora.
- Para evitar lesiones, coloque el clip de seguridad en la ropa antes de usarlo.
- Desconecte la llave de seguridad de la caminadora cuando no la utilice para evitar el uso sin control por parte de terceros.
- Asegúrese de que el borde de la banda quede paralela a la posición de los rieles laterales y no se mueva por debajo de ellos. Si la banda no está centrada, debe ajustarla antes de usarla.
- Cuando no haya ningún usuario en la caminadora (condición sin carga) y cuando la caminadora está funcionando a 12 km/hora (7.5 mph), el nivel de presión sonora ponderado A no excederá los 70 dB cuando el nivel de sonido se mida a una altura normal de la cabeza.
- La medición de la emisión de ruido de la caminadora con carga es mayor que sin carga.
- Al bajar la plataforma de la caminadora, espere hasta que la parte posterior de los pies estén colocada firmemente en el piso antes de subirse a la plataforma.
- Asegúrese de que la caminadora se detenga por completo antes de plegarla. No opere la caminadora cuando esté plegada.
- Al mover la caminadora, NO la levante, no la ponga boca abajo ni la coloque de lado. La caminadora está equipada con resortes de alta presión que pueden hacer que el marco de la base inferior se abra si se manipula de manera incorrecta, lo que podría causar lesiones. Transporte la unidad SOLAMENTE en el suelo, y SOLAMENTE después de que esté completamente ensamblada y en posición vertical, plegada con el pestillo de bloqueo bien asegurado. plegada con el pestillo de bloqueo asegurado.





INSTRUCCIONES PARA LA CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si una caminadora funciona mal o se descompone, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica y disminuye el riesgo de sufrir una descarga eléctrica. Este producto incluye un cable que tiene un conductor de conexión a tierra para el equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra, de acuerdo con los códigos y lineamientos locales.

PELIGRO

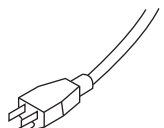
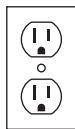
Conectar de manera inadecuada el conductor de conexión a tierra del equipo puede generar el riesgo de sufrir una descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado o un proveedor de servicios si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra correctamente. No modifique el enchufe que se proporciona con el producto. Si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto debe usarse en un circuito nominal de 110-120 voltios e incluye un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe que se muestra en la ilustración. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe utilizar ningún adaptador con este producto.

Este producto debe usarse en un circuito dedicado. Para determinar si está en un circuito dedicado, apague la alimentación de dicho circuito y observe si algún otro dispositivo pierde energía. Si es así, mueva los dispositivos a un circuito diferente. Nota: Por lo general, hay varias salidas en un circuito. Esta caminadora debe usarse con un circuito mínimo de 15 amperios.

IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomacorrientes equipados con GFCI.

**TOMACORRIENTE
CON CONEXIÓN
A TIERRA
DE 3 POLOS**



**CLAVIJA DE
CONEXIÓN
A TIERRA**

ADVERTENCIA

Conecte este producto solamente a un tomacorriente con conexión a tierra adecuada.

Nunca opere el producto con un cable o enchufe dañado, incluso si funciona correctamente.

Nunca opere ningún producto si parece dañado o fue sumergido en agua. Comuníquese con el soporte técnico al cliente para hacer reemplazos o reparaciones.

MONTAJE



⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de montaje, hay varios pasos a los que se debe prestar especial atención. Es muy importante seguir las instrucciones de montaje y asegurarse de que el producto se ha montado correctamente para reducir el riesgo de lesiones. Asegúrese de apretar bien todas las piezas antes de usar el equipo para garantizar que dicho equipo se encuentra estable y firme desde el punto de vista estructural.

Antes de seguir adelante, busque el número de serie de la caminadora, que se encuentra ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras cerca del interruptor de encendido/apagado y del cable de alimentación, e ingréselo en el espacio provisto abajo.

INTRODUZCA SU NÚMERO DE SERIE Y NOMBRE DE MODELO EN EL ESPACIO DEBAJO:

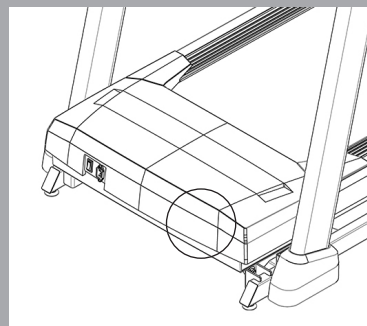
NÚMERO DE SERIE:

TM

NOMBRE DEL MODELO: **HORIZON 7.0AT CAMINADORA**

» Cuando llame para solicitar servicio técnico, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE





SOPORTE PARA
TABLETA/LECTURA

ALTAVOCES

SOPORTE PARA
BOTELLAS

CONSOLA

INTERRUPTOR DE ENCENDIDO/APAGADO
CABLE DE ALIMENTACIÓN

CUBIERTA DE LA JUNTA
DE LA CONSOLA

POSTE DE LA
CONSOLA

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AWAY FROM MOVING PARTS	ÉVITE LES PARTIES EN MOUVEMENT	MANTÉN LAS MANOS Y LOS PIES FUERA DE LAS PARTES EN MOVIMIENTO
DO NOT TOUCH THE BELT OR THE DRIVE ROLLER	N'ÉCARTER PAS LES MAINS NI LES PIEDS DE LA CEINTURE NI DU RÔLEAU À TRANSMISSION	NO TOQUE LAS BANDAS NI LOS RODILLOS DE TRANSMISIÓN

CUBIERTA DEL
MOTOR

BASTIDOR DE BASE



RUEDA DE TRANSPORTE

ETIQUETA AUTOADHESIVA DEL MECANISMO DE BLOQUEO
(DEBAJO DEL MECANISMO ACCIONADO CON EL PIE)

MARCO DE
CUBIERTA

PANEL DE CONTROL Y VENTANAS
DE VISUALIZACIÓN

VENTILADOR DE LA CONSOLA

CUBIERTA DE LA JUNTA DE LA CONSOLA

UBICACIÓN DE LA LLAVE
DE SEGURIDAD

POSTE DE LA CONSOLA

BARANDILLAS CON EMPUÑADURAS
CON SENSOR DE PULSO

MECANISMO DE BLOQUEO ACCIONADO
CON EL PIE
(DEBAJO DE LA PLATAFORMA)

BANDA/PLATAFORMA PARA CORRER

RIEL LATERAL

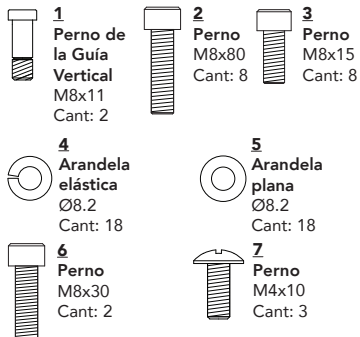
CAPUCHÓN DE
RODILLO

RODILLO TRASERO
PERNOS TENSORES/DE ALINEACIÓN

LA ESTRUCTURA PRINCIPAL INCLUYE:

- 1 bastidor principal
- 1 conjunto de consola
- 2 postes de consola
- 1 soporte para tableta
- 1 juego de tornillería
- 1 llave de seguridad
- 1 botella de lubricante de silicona (para 2 aplicaciones)
- 2 barandillas con empuñaduras con sensor de pulso

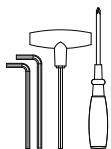
KIT DE HERRAJES:



Herramientas

Incluidas:

Llave en L de 5mm
Llave en L de 6mm
Llave en T de 6mm
Destornillador



⚠ ADVERTENCIA

¡NO SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES PUEDE CAUSAR LESIONES!

⚠ ADVERTENCIA

¡NO TRATE DE LEVANTAR LA CAMINADORA! No mueva ni levante la caminadora del embalaje hasta que así se especifique en las instrucciones de ensamblaje. Puede quitar la envoltura de plástico que está en los mástiles de la consola.

⚠ ADVERTENCIA

Nunca abra la caja cuando esté colocada boca abajo o de lado.

Desempaque y ensamble la unidad donde se utilizará.

La caminadora está equipada con resortes de alta presión que pueden hacer que el marco de la base inferior se abra si se manipula de manera incorrecta.

Los cables de transporte rojos se instalan entre el marco de la plataforma superior y el marco de la base inferior para evitar el movimiento del marco de la base inferior. NO retire los cables de transporte rojos hasta que se le indique que lo haga.

NOTA: Durante cada paso del ensamblaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar completamente UNO de los pernos.

NOTA: Una ligera aplicación de grasa puede ayudar en la instalación del hardware. Se recomienda utilizar cualquier tipo de grasa, como la grasa de litio para bicicletas.

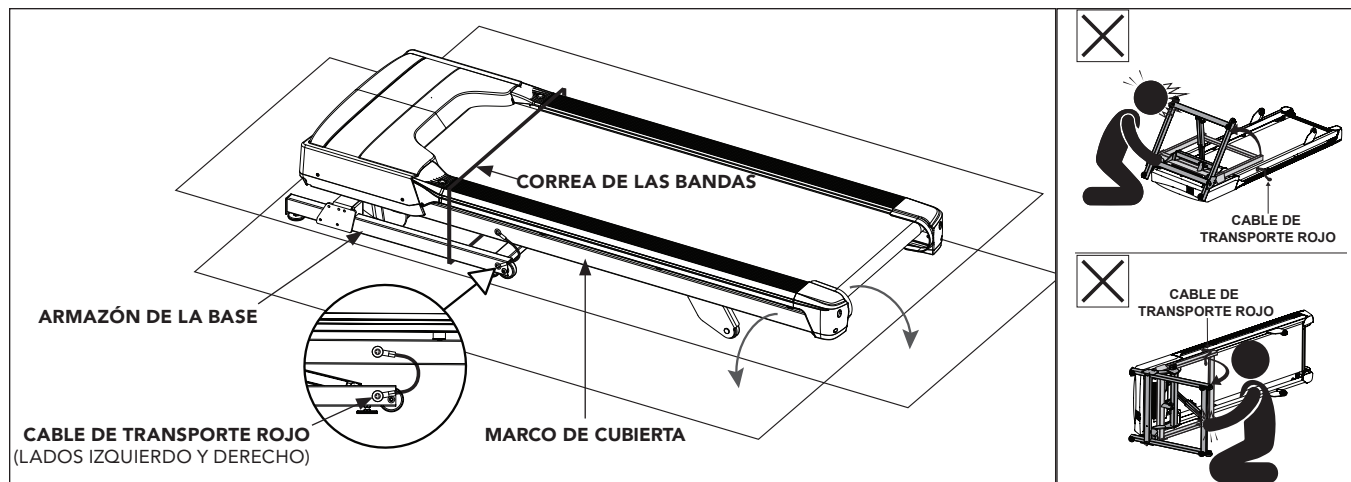
☎ ¿NECESITA AYUDA?

Si tiene dudas o si falta alguna pieza, comuníquese con el soporte técnico. La información de contacto se encuentra en la parte posterior de este manual.





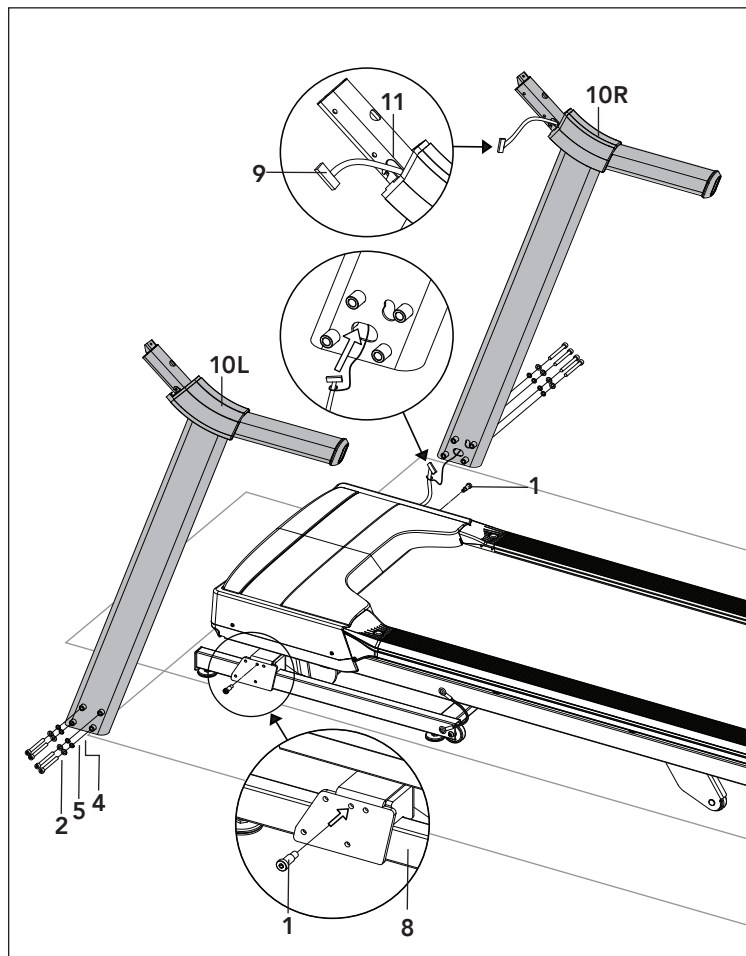
PASO DE ENSAMBLAJE - DESEMBALAJE



- A Coloque la caja de la caminadora sobre una superficie plana y nivelada, con la parte inferior de la caja en el suelo.
- B Corte las correas de las bandas que están en la parte externa de la caja y retire la tapa de la caja.
- C NO levante la caminadora fuera de la caja. En vez de ello, rasgue las esquinas de la parte inferior de la caja de la caminadora, tal como se muestra. La caminadora debe ensamblarse sobre la caja plana, tal como se muestra, para proteger la superficie del roce con el piso.
- D Corte las correas de las bandas dentro de la caja y retire todo menos el marco de la caminadora.
- E Levante parcialmente la plataforma para correr hacia arriba desde la parte trasera para retirar todo el empaque que está debajo. Los cables de transporte rojos que están a cada lado de la caminadora evitarán que la plataforma se levante por completo.

ADVERTENCIA

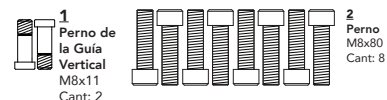
NUNCA coloque la caminadora boca abajo o de lado. NO utilice herramientas para quitar los cables de transporte rojos hasta que se le indique. Si un componente requiere herramientas para quitarlo, espere hasta que las Instrucciones de ensamblaje le indiquen cómo quitar el componente de manera segura.



ENSAMBLAJE PASO 1



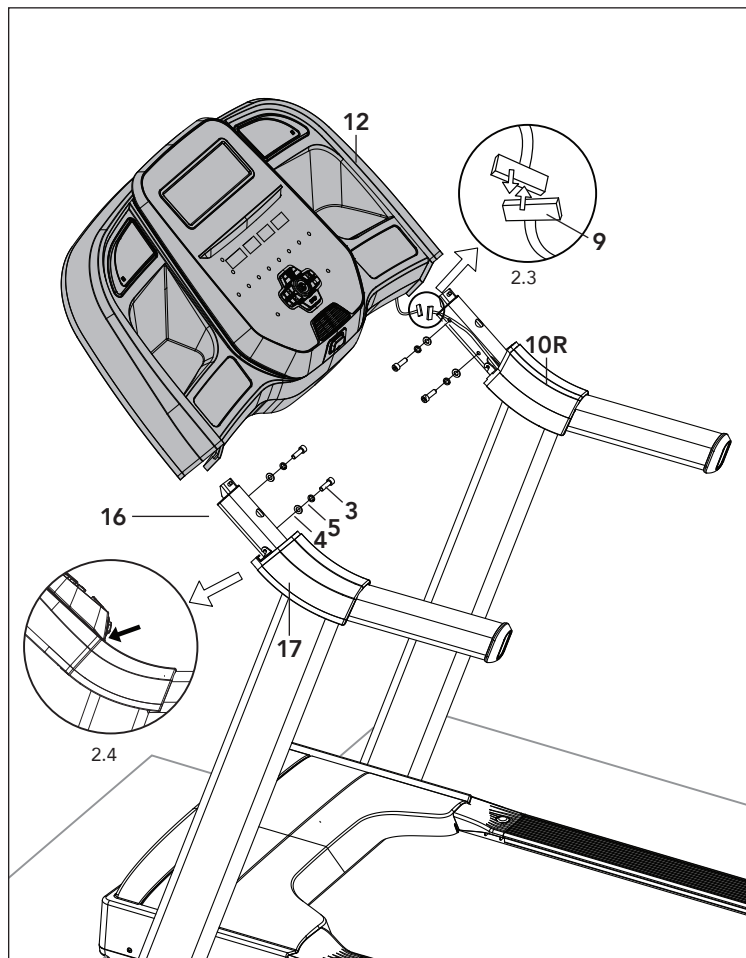
PASO 1 HARDWARE:



- 1.1 Abra el hardware para seguir el Paso 1.
- 1.2 Inserte el **Perno de la Guía Vertical(1)** en la **Ménsula del Bastidor Principal(8)** y ajuste.
- 1.3 Conectar el **Cable Conductor** al final del **Cable de la Consola(9)**. Meta el Cable Conductor por el **Poste Derecho de la Consola(10R)**. Una vez que haya pasado todo el alambre de alimentación del cable a través del poste, la punta superior del **Cable de la Consola(9)** debe quedar en la parte superior del **Soportes de Fijación(11)**.
- 1.4 Una el **Poste Derecho de la Consola(10R)** al **Ménsula del Bastidor Principal(8)** con **4 Pernos(2)**, **4 Arandelas Elásticas (5)**, y **4 Arandelas Planas(4)**.
- 1.5 Repita el paso 1.4 del LADO IZQUIERDO.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar el cable de la consola mientras conecta el poste derecho de la consola

NOTA: No ajuste los pernos por completo hasta el final del PASO 2.



ENSAMBLAJE PASO 2

PASO 2 HARDWARE:



3 Perno
M8x15
Cant: 4



4 Arandela
Elástica
Ø8.2
Cant: 4



5 Arandela
Plana
Ø8.2
Cant: 4

- 2.1 Abra el hardware para seguir el Paso 2.
- 2.2 Coloque suavemente la Consola(12) encima de los Postes de la Consola(10L y 10R). El Cable de la Consola(9) está dentro del Poste de la Consola Derecha(10R). Usando el cable conductor extraiga con cuidado el Cable de la consola(9) del Poste de la Consola Derecha(10R). Separa y deseche el cable conductor. Conecte los Cables de la Consola(9).
- 2.3 Conecte la Consola(12) utilizando 4 Pernos(3), 4 Arandelas elástica(5) y 4 Arandelas Planas(4). NO deben apretarse.
- 2.4 Apriete los Pernos de ajuste(16) hasta que la Consola(12) y la cubierta de la junta de la Consola(17) estén alineadas.
- 2.5 Introduzca cuidadosamente los cables en el Poste de la Consola Derecha(10R) para evitar daños.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras conecta la consola.

NOTA: Ajuste por completo todos los pernos de los PASO 1 y 2.

ENSAMBLAJE PASO 3



PASO 2 HARDWARE :



3
Perno
M8x15
Cant: 4



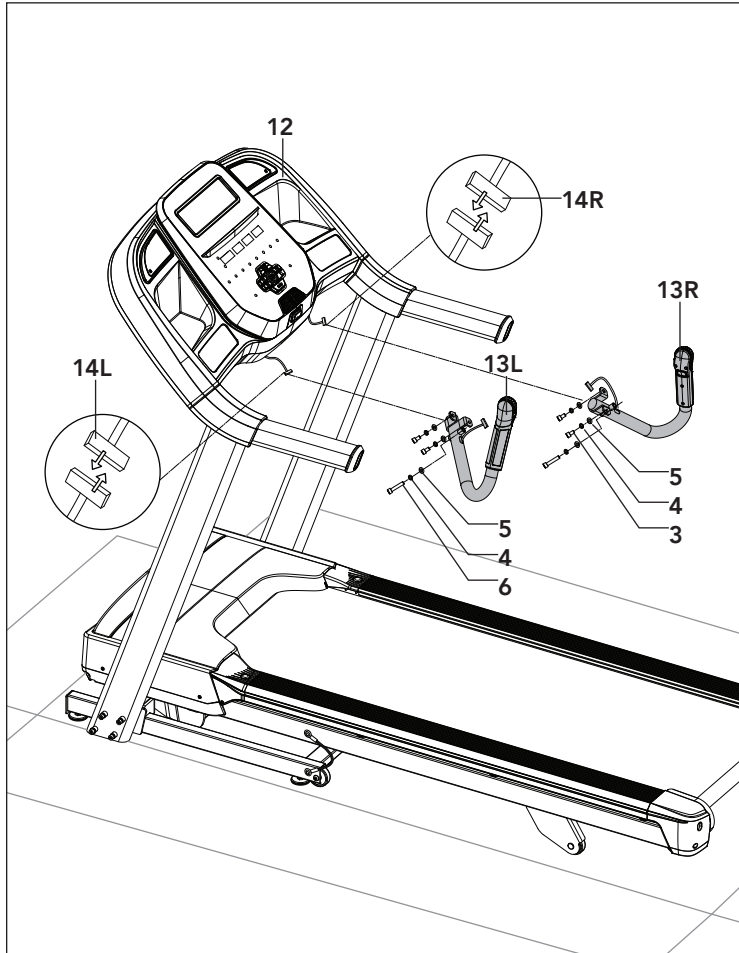
6
Perno
M8x30
Cant: 2



4
Arandela
Elástica
Ø8.2
Cant: 6

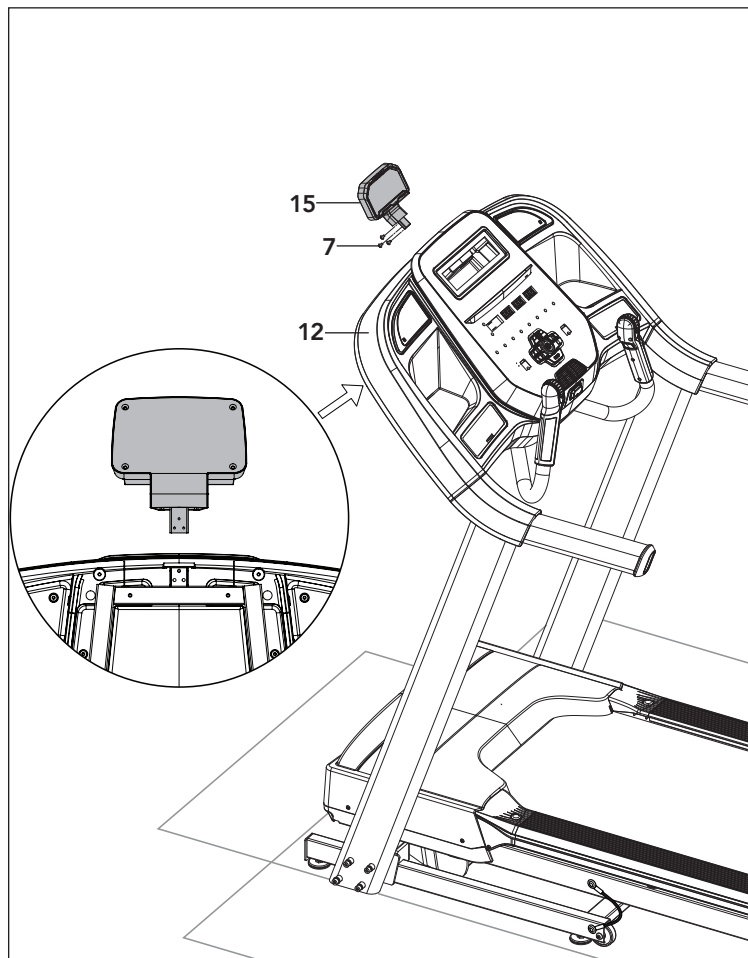


5
Arandela
Plana
Ø8.2
Cant: 6



- 3.1 Abra el hardware para seguir el Paso 3.
- 3.2 Una la Empuñadura con Sensor de Pulso Deracha(13R) a la parte inferior de la Consola(12) con 3 Pernos(3 y 6), 3 Arandelas Elásticas(5), y 3 Arandelas Planas(4).
- 3.3 Conecte los Cables de la Consola Derecha(14R) y coloque con cuidado los cables en los postes para evitar dañarlos.
- 3.4 Repita el Paso 3.2 del LADO IZQUIERDO.
- 3.5 Conecte los Cables de la Consola Izquierda(14L) y coloque con cuidado los cables en los postes para evitar dañarlos.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras ensambla la empuñadura con sensor de pulso.



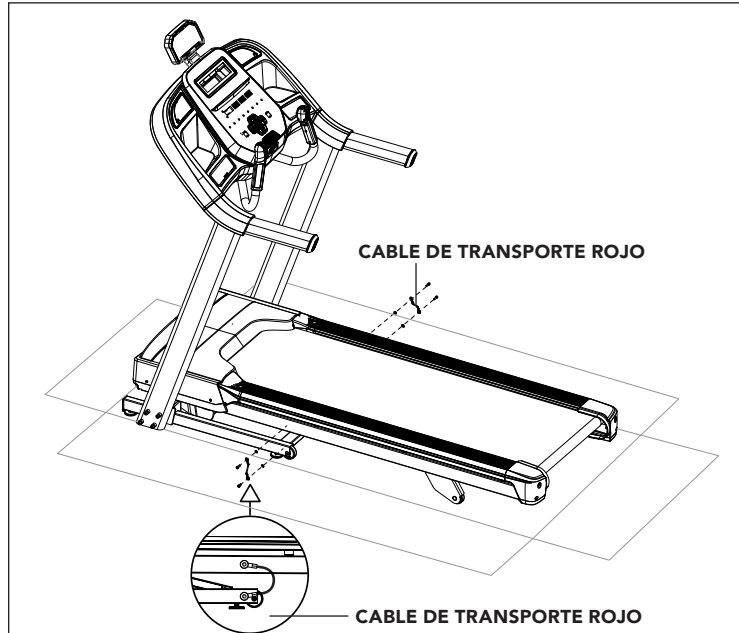
ENSAMBLAJE PASO 4

PASO 4 HARDWARE :



- 4.1 Abra el hardware para seguir el Paso 4.
- 4.2 Inserte el Soporte de la Tableta(15) en la abertura de la Consola(12) y fíjelo con 3 Tornillos(6).

ENSAMBLAJE PASO 5

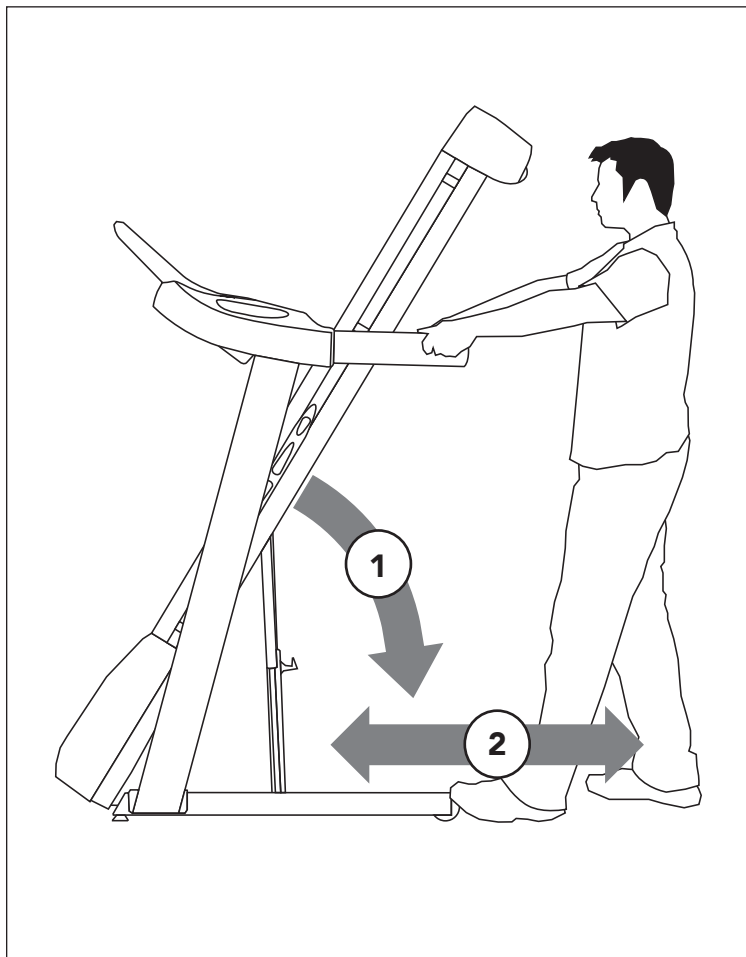


ADVERTENCIA

¡NO SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES PUEDE CAUSAR LESIONES!

Una vez que los cables de transporte rojos estén desconectados de la caminadora, los resortes de alta presión pueden hacer que el marco de la base inferior se abra. NUNCA incline la caminadora boca abajo o de lado, y NUNCA levante esta unidad si los cables de transporte rojos no conectan el marco de la plataforma superior al marco de la base inferior.

- 5.1 Asegúrese de que la caminadora esté apoyada en el piso con todas las ruedas.
- 5.2 En el lado izquierdo de la caminadora, use la llave en L de 5 mm (incluida en la caja) para quitar los dos pernos que conectan el cable de transporte rojo al marco de la plataforma superior y al marco de la base inferior.
- 5.3 Coloque nuevamente ambos pernos (uno en el marco de la plataforma superior y otro en el marco de la base inferior) y apriételos completamente para fijarlos en su sitio. Tenga en cuenta que, para evitar que la base inferior se abra durante el transporte o el desensamblaje de la caminadora en el futuro, el cable de transporte rojo puede volver a conectarse a la caminadora usando estos mismos pernos.
- 5.4 Realice la misma operación en el lado derecho de la caminadora para quitar los dos pernos que conectan el cable de transporte rojo al marco de la plataforma superior y al marco de la base inferior.
- 5.5 Coloque nuevamente ambos pernos y apriételos completamente para fijarlos en su sitio.
- 5.6 Guarde ambos cables de transporte rojos para usarlos a futuro colocándolos en una bolsa de polietileno transparente junto con el manual del propietario.
- 5.7 Cuando los cables de transporte rojos no estén instalados, transporte la unidad SOLAMENTE en el suelo y SOLAMENTE después de que esté completamente ensamblada y en posición vertical, plegada con el pestillo de bloqueo asegurado.



ENSAMBLAJE PASO 6

- 6.1 Para moverla, asegúrese de que la caminadora esté plegada y bien cerrada. Después, sujete firmemente las manijas, incline la caminadora hacia atrás (1) y hágala rodar (2).
- 6.2 Saque la caminadora de la caja aplanada y colóquela en su posición final, lista para usarse. Deseche la caja de cartón.

NOTA: Si es necesario desmontar o levantar la caminadora en el futuro, use la llave en L de 5 mm para volver a conectar los cables de transporte rojos al marco de la plataforma superior y al marco de la base inferior, tanto en el lado izquierdo como en el derecho de la caminadora. Revise y asegúrese de que el marco de la base inferior no pueda abrirse antes de levantar o desensamblar la caminadora.

¡EL ENSAMBLAJE ESTÁ LISTO!

Antes del primer uso, lubrique la plataforma de la caminadora siguiendo las instrucciones que se proporcionan en la sección de mantenimiento.

CONFIGURACIÓN Y USO DE LA CAMINADORA



En esta sección se explica cómo configurar y utilizar la caminadora.



NOTA:

Tras la realización de pruebas en este equipo, se ha determinado que respeta los límites de los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la Comisión Federal de Comunicaciones de los Estados Unidos (FCC, por sus siglas en inglés). Estos límites se han concebido para ofrecer una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de conformidad con las instrucciones, puede ocasionar interferencias perjudiciales en las radiocomunicaciones. Sin embargo, no se puede garantizar que no se vayan a producir interferencias en una instalación concreta.

Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, se recomienda al usuario que trate de corregir las interferencias a través de una o varias de las siguientes medidas:

- Si es posible, reoriente la antena receptora o colóquela en un sitio diferente.
- Si es posible, aumente la separación entre el equipo y el receptor del otro dispositivo.
- Pida ayuda al distribuidor o fabricante.

Cualquier cambio o modificación que el fabricante no haya aprobado de forma expresa puede anular la garantía de este equipo.

Apple, Apple Watch y Apple Fitness+ son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en los Estados Unidos y otros países.

Samsung Galaxy Watch® es una marca comercial de Samsung Electronics Co. Ltd.

DECLARACIÓN DE EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN RF DE LA FCC:

Este equipo respeta los límites de exposición a la radiación de radiofrecuencia de la FCC establecidos para un entorno no controlado. Este equipo debe instalarse y utilizarse de tal manera que entre el emisor de radiación y su cuerpo haya una distancia mínima de 20 centímetros (8 pulgadas).

USO ADECUADO

La cinta puede alcanzar velocidades altas. Comience siempre a una velocidad más baja y ajústela en pequeños incrementos hasta alcanzar una velocidad más alta. Nunca deje la cinta sin supervisión cuando esté en funcionamiento. Cuando no la esté usando, quite la llave de seguridad, ponga el interruptor en posición de apagado y desconecte el cable de alimentación. Asegúrese de seguir el plan de MANTENIMIENTO de la MANUAL DEL PROPIETARIO para obtener un rendimiento óptimo continuo y evitar fallos prematuros del sistema electrónico. Mantenga siempre tanto su cuerpo como su cabeza mirando hacia adelante. No trate de darse la vuelta ni mirar hacia atrás mientras la cinta está en movimiento. Detenga inmediatamente su entrenamiento si siente dolor, sensación de desmayo, mareos o falta de aliento.

PRECAUCIÓN - RIESGO DE CAUSAR LESIONES A OTRAS PERSONAS

No se coloque sobre la banda cuando se esté preparando para emplear la cinta. Coloque los pies sobre los reposapiés laterales antes de encender la cinta. Solo debe comenzar a caminar sobre la cinta cuando la banda haya comenzado a moverse. No encienda nunca la cinta a velocidad alta ni trate de saltar sobre ella.



UBICACIÓN DE LA CAMINADORA

Coloque la caminadora sobre una superficie nivelada y estable. Debe haber 30 cm / un pie de espacio libre frente a la caminadora para el cable de alimentación. Mantenga una zona despejada, que tenga al menos el ancho de la caminadora y por lo menos 79" (2 metros) de largo. Esta zona debe estar libre de obstrucciones y proporcionar al usuario un camino despejado para salir de la máquina. En caso de emergencia, coloca ambas manos en los reposabrazos laterales para sostenerte y apoya los pies en los rieles laterales.

Para facilitar el acceso, debe haber un espacio accesible, preferiblemente a ambos lados de la caminadora, equivalente a 2 pies (6 metros) para permitir que el usuario acceda a la caminadora desde cualquier lado.

No coloque la caminadora en ningún área que bloquee cualquier ventilación o abertura de aire. La treadmill no debe colocarse en un garaje, patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

¡ADVERTENCIA!

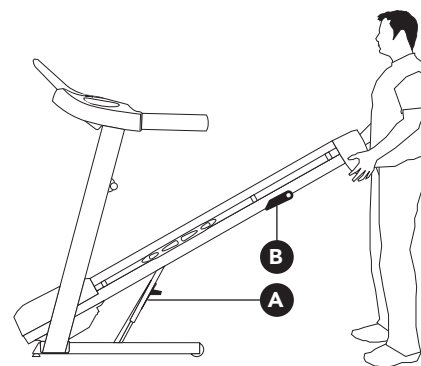
Nuestras caminadoras son pesadas, tenga cuidado y obtenga ayuda adicional si necesita moverla. No intente mover ni transportar la caminadora a menos que esté en posición vertical y plegada con el pestillo de bloqueo asegurado. No seguir estas instrucciones puede causar lesiones.

CAMINADORAS PLEGABLES

Algunas caminadoras tienen una plataforma que se puede plegar para su almacenamiento y transporte. Para plegarla, sujete firmemente el extremo posterior de la caminadora. Levante con cuidado el extremo de la plataforma de la caminadora para colocarla en posición vertical, hasta que el pestillo de bloqueo se enganche y bloquee firmemente la plataforma en su posición. Asegúrese de que la plataforma esté bien cerrada antes de soltarla.

DESPLIEGUE

Sujete firmemente y levante ligeramente el extremo posterior de la caminadora mientras desengancha el PESTILLO DE BLOQUEO. Si su caminadora tiene un pestillo de bloqueo para pie (A), para desplegarla, presione suavemente el pestillo de bloqueo con el pie hasta que se desenganche. Si su caminadora tiene un pestillo de bloqueo de la plataforma (B), jale el pestillo de bloqueo de la plataforma para liberarla. Baje la plataforma al suelo cuidadosamente.



USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

Su caminadora no encenderá a menos que la llave de seguridad esté colocada en su posición. Fije el extremo del clip de forma segura a su ropa. Esta llave de seguridad está diseñada para cortar la energía de la caminadora si se cae. Revise el funcionamiento de la llave de seguridad cada 2 semanas.

ADVERTENCIA: Nunca utilice la caminadora sin sujetar a su ropa el clip de la llave de seguridad. Primero jale el clip de la llave de seguridad para asegurarse de que no se caiga de su ropa.

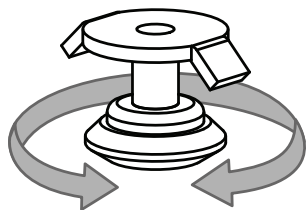
ALIMENTACIÓN ELÉCTRICA

Su caminadora funciona con una fuente de alimentación. La alimentación debe conectarse al conector de alimentación que se encuentra en la parte delantera de la máquina, cerca del tubo estabilizador. Algunas caminadoras tienen un interruptor de encendido ubicado al lado del conector de alimentación. Asegúrese de que esté en posición de encendido. Desenchufe el cable cuando no esté en uso.

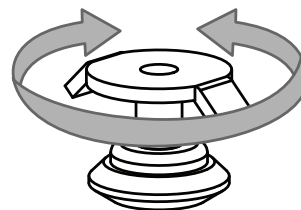
ADVERTENCIA: Nunca opere el producto si tiene un cable o enchufe dañado, si no funciona correctamente, si está dañado o fue sumergido en agua. Comuníquese con el servicio de soporte técnico mediante el número que se proporciona en el panel posterior del MANUAL DEL PROPIETARIO para obtener ayuda.

NIVELACIÓN DE LA CAMINADORA

Su caminadora debe estar nivelada para disfrutar un uso óptimo. Una vez que haya colocado la caminadora donde desea utilizarla, suba o baje uno o ambos niveladores ajustables, ubicados en la parte inferior del marco de la caminadora. Se recomienda usar un nivel de carpintería. Si su caminadora no está nivelada, es posible que la banda no se desplace correctamente. Una vez que haya nivelado la caminadora, bloquee los niveladores en su sitio apretando las tuercas contra el marco.

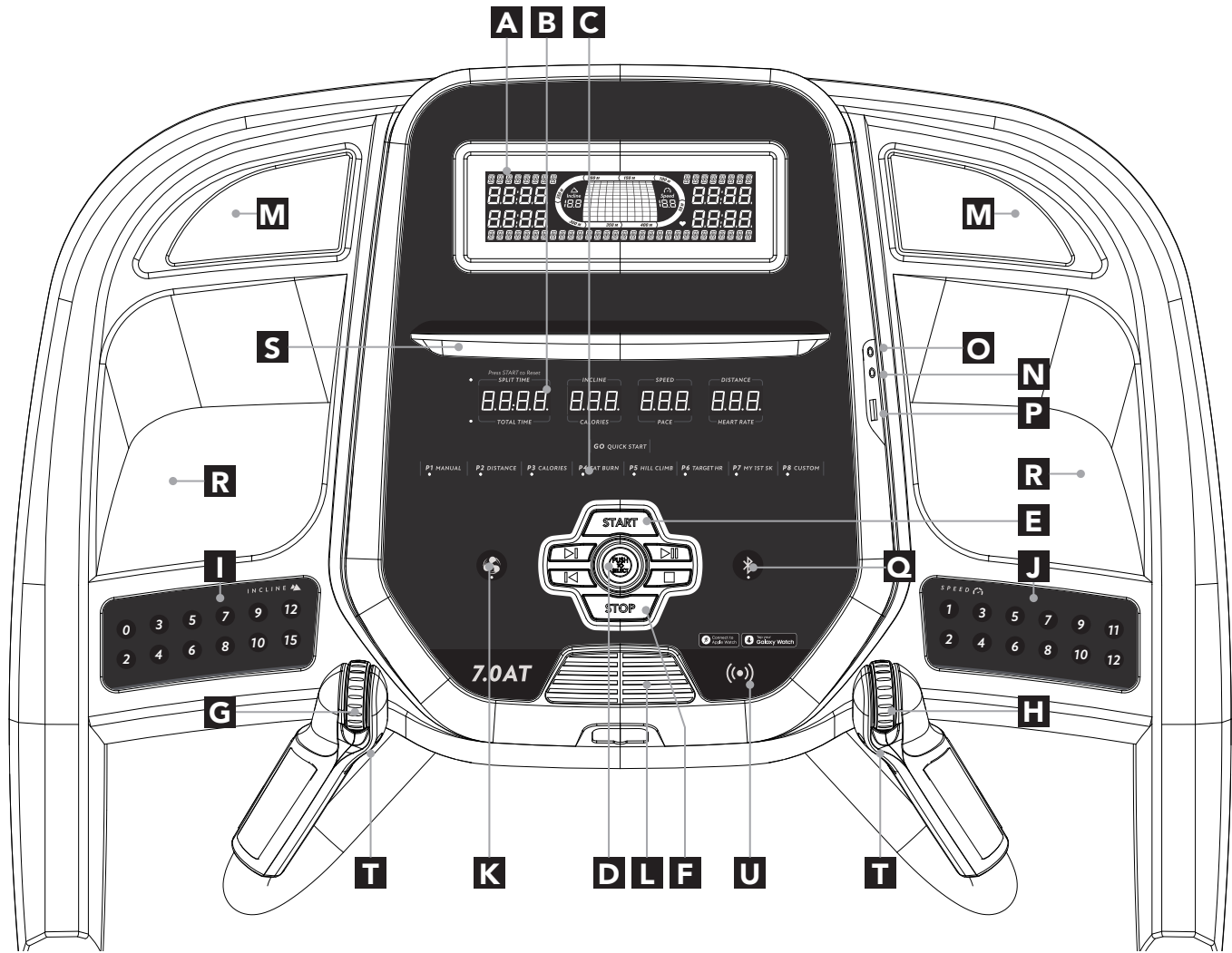


AJUSTE DE LA ALTURA



AJUSTE DE BLOQUEO



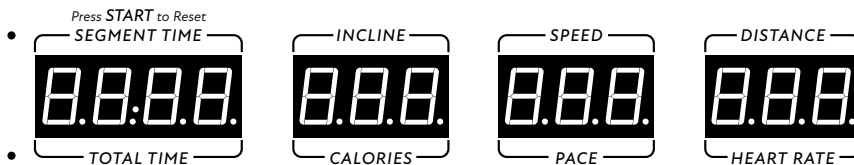
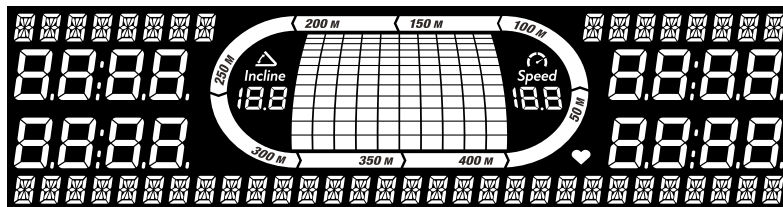


FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.



- A) VENTANAS DE LA PANTALLA LCD:** Calories (Calorías), Pace (Ritmo), Total Time (Tiempo Total), Heart Rate (Frecuencia cardíaca), Incline (Inclinación), Speed (Velocidad).
- B) INDICADORES LED:** Segment Time (Tiempo de Segmento), Incline (Inclinación), Speed (Velocidad), Distance (Distancia), Total Time (Tiempo Total), Calories (Calorías), Pace (Ritmo), y Heart Rate (Frecuencia Cardíaca).
- C) INDICADORES LED DE RUTINA:** Indican qué rutina está establecida para el programa actual.
- D) SELECCIONAR OBJETIVO/PERILLA DE RUTINA:** Gire/presione para seleccionar su rutina/objetivo deseado.
- E) START/SPLIT(INICIO):** Oprima para comenzar a hacer ejercicio, cuando esté en un entrenamiento, presione este botón para activar la función SPLIT y restablecer el temporizador de segmento a 0.
- F) STOP(PARAR):** Púlselo para pausar/finalizar el entrenamiento. Manténgalo pulsado durante 3 segundos para reiniciar la consola.
- G) INCLINACIÓN EN QUICKDIAL:** Se utiliza para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (0.5%).
- H) VELOCIDAD EN QUICKDIAL:** Se utiliza para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (0.1 MPH).
- I) TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** Se utilizan para alcanzar la inclinación deseada más rápidamente.
- J) TECLAS DE VELOCIDAD RÁPIDA:** Se utilizan para alcanzar la velocidad deseada más rápidamente.
- K) TECLA DEL VENTILADOR:** Presiónela para cambiar el nivel del ventilador.
- L) VENTILADOR:** Ventilador para el entrenamiento personal.
- M) ALTAVOCES:** La música se reproduce mediante los altavoces cuando su dispositivo está conectado a la consola.
- N) TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** Conecte su reproductor de CD/MP3 a la consola utilizando el cable adaptador de audio incluido
- O) ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULAR:** Conecte los auriculares en esta toma para escuchar música con ellos.
Nota: Cuando los auriculares están conectados a la toma de auriculares, el sonido ya no se escucha a través de los altavoces.
- P) PUERTO USB:** Potencia de salida USB de 1A/5V.
- Q) BLUETOOTH:** Permite conectar un dispositivo bluetooth a la caminadora. El LED se iluminará cuando se conecte un dispositivo Bluetooth.
- R) BOLSAS PARA BOTELLAS DE AGUA:** Permite guardar la botella de agua y más equipo de entrenamiento personal.
- S) ESTANTE PARA TABLETA/LECTURA:** Sostiene la tableta o el material de lectura.
- T) TECLAS DE INTERVALO:** Se trata de teclas programables. Cuando se selecciona un usuario, pueden programarse según los ajustes de velocidad e inclinación deseados.
- U) LECTOR DEL SMART WATCH:** Presione Apple Watch o Samsung Galaxy Watch para sincronizar el entrenamiento con la caminadora.



VENTANAS DE VISUALIZACIÓN

- **SEGMENT TIME (TIEMPO DE SEGMENTO):** Temporizador que cuenta desde 0 segundos y se reinicia a 0 cuando presiona la tecla START/SPLIT durante un entrenamiento.
- **INCLINE (INCLINACIÓN):** aparece como porcentaje. Indica la inclinación de la superficie para caminar o correr.
- **SPEED (VELOCIDAD):** aparece en MPH. Indica a qué velocidad se mueve la superficie para caminar o correr.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** aparece en millas. Indica la distancia recorrida durante su sesión de ejercicio.
- **TOTAL TIME (TIEMPO TOTAL):** Muestra el tiempo total transcurrido o restante, según el entrenamiento seleccionado.
- **CALORIES (CALORÍAS):** total de calorías quemadas durante su sesión de ejercicio.
- **PACE (RITMO):** indica cuántos minutos toma completar una milla al correr o caminar a la velocidad actual.
- **HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA):** aparece como latidos por minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear la frecuencia cardíaca (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **TRACK (PISTA):** sigue el progreso en una pista de simulacro. Los segmentos se iluminan cada 50 metros completados.



PARA EMPEZAR

- 1) Verifique que no haya ningún objeto ubicado en la banda que dificulte el movimiento de la caminadora.
- 2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la caminadora. (El interruptor de ENCENDIDO/APAGADO está al lado del cable de corriente).
- 3) Párese sobre los rieles laterales de la caminadora.
- 4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa y asegúrese de que quede bien agarrado y de que no se pueda soltar durante el funcionamiento de la caminadora.
- 5) Introduzca la llave de seguridad en su lugar en la consola.
- 6) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicios:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio.
El tiempo, la distancia y las calorías comenzarán de cero. O...

B) SELECCIONE UN EJERCICIO U OBJETIVO

- 1) Seleccione su **USUARIO** al girar la perilla de ejercicio y luego presionarla cuando se muestre su **USUARIO** deseado.
- 2) Seleccione su **PESO** al girar la perilla de ejercicio y luego presionarla cuando se muestre su **PESO** deseado.
- 3) Seleccione su **PROGRAMA** al girar la perilla de ejercicio y luego presionarla cuando se muestre su **PROGRAMA** deseado.
- 4) Ajuste la **CONFIGURACIÓN** al girar la perilla de ejercicio y luego presionarla cuando se muestre su **CONFIGURACIÓN** deseada.
- 5) Presione **START** (INICIO) para comenzar.

MODO DE SELECCIÓN DE LA VELOCIDAD MÁXIMA:



El modo de selección de velocidad máxima permite establecer un nivel de velocidad máxima. Esto impedirá que la máquina exceda la velocidad establecida y desactivará cualquier botón de velocidad que esté por encima de la velocidad establecida. Si se presiona un botón de velocidad deshabilitado, el LED de velocidad parpadeará 5 veces y la velocidad no cambiará. Para activar este modo:

- 1) Vaya a la pantalla INICIO y asegúrese de que la banda esté inmóvil.
- 2) Presione la tecla STOP y la tecla de velocidad máxima deseada al mismo tiempo durante 3 a 5 segundos hasta que se escuche un pitido. Ahora su velocidad máxima estará configurada.
- 3) Para desactivar el modo de selección de velocidad máxima, siga los pasos 1 y 2, y establezca 10 como velocidad máxima.

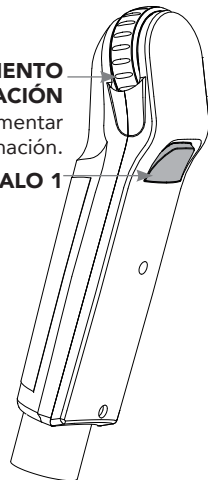
NOTA: La configuración de velocidad máxima se aplica a TODOS los programas. La inclinación siempre está predeterminada en un 10 % como máximo y funcionará como se indica en los siguientes programas.

Los siguientes programas con niveles de velocidad preestablecidos superiores a la velocidad máxima seleccionada utilizarán/ predeterminarán la velocidad máxima establecida.

La configuración de Velocidad máxima solo se usa en el sistema imperial (millas), NO en el sistema métrico (km).

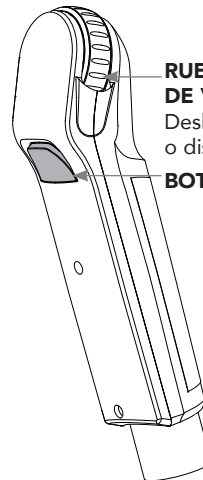
RUEDA DE DESPLAZAMIENTO DE LA INCLINACIÓN
Deslice hacia delante y hacia atrás para aumentar o disminuir la inclinación.

BOTÓN DE INTERVALO 1



RUEDA DE DESPLAZAMIENTO DE VELOCIDAD
Deslice hacia delante y hacia atrás para aumentar o disminuir la velocidad.

BOTÓN DE INTERVALO 2



CÓMO PROGRAMAR Y UTILIZAR LOS BOTONES DE INTERVALO PERSONALIZADOS

Los botones de intervalo programables situados en el puño medidor están diseñados para ayudarle a personalizar su máquina de forma que se ajuste a sus preferencias de entrenamiento.

Los **BOTONES DE INTERVALOS IZQUIERDO y DERECHO** pueden programarse en velocidad e inclinación.

Para programar la tecla de **INTERVALO** debe seleccionar un usuario, iniciar la máquina, establecer la velocidad e inclinación deseadas, pulsar y mantener pulsado el botón del **INTERVALO** deseado durante tres segundos hasta que la cinta emita un pitido. Ahora el botón de **INTERVALO** está programado con sus ajustes. Después de programar la tecla de **INTERVALO**, se guardará el ajuste para ese usuario hasta que se programe de nuevo.

A partir de ahora, al pulsar la tecla de **INTERVALO** la velocidad e inclinación de la cinta cambiarán a los ajustes que se han programado para ese botón.

Estas teclas le serán útiles sobre todo en el entrenamiento de intervalos. Le recomendamos programar uno de los botones de **INTERVALO** según sus segmentos de alta intensidad y el otro según sus segmentos de recuperación.

Otro uso habitual consiste en ajustar un botón de **INTERVALO** según la configuración de calentamiento y enfriamiento y la otra, según la configuración de entrenamiento deseada.

Estos botones le permitirán personalizar los ajustes de su cinta para que se adapten rápidamente al tipo de entrenamiento que más le guste.

PERFILES DE SESIÓN DE EJERCICIOS



- 1) **MANUAL:** Controla todo lo relacionado con su sesión de ejercicios, de principio a fin. Este programa es una sesión de ejercicios básica, sin ajustes predefinidos, lo que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento. Comienza con una pendiente de 0° y una velocidad a 0,5 millas por hora (mph).



- 2) **DISTANCIA:** Esfuércese y llegue más lejos durante la sesión de ejercicio con 13 distancias. Seleccione entre las metas de 1 milla, 2 millas, 5 kilómetros, 5 millas, 10 kilómetros, 8 millas, 15 kilómetros, 10 millas, 20 kilómetros, media maratón, 15 millas, 20 millas y maratón. Usted establece su nivel.

La inclinación cambia y todos los segmentos son de 0,16 km.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distancia	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Nivel 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivel 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Nivel 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
Nivel 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
Nivel 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivel 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivel 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
Nivel 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
Nivel 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivel 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



- 3) **CALORÍAS:** Establezca metas para la quema de calorías de 20 a 980 calorías en incrementos de 20 calorías. Usted establece su nivel para mantenerse en su zona de quema de grasa.

La inclinación cambia y todos los segmentos son de 20 calorías.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distancia	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.
Nivel 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivel 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Nivel 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
Nivel 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
Nivel 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivel 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivel 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
Nivel 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
Nivel 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivel 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



- 4) **QUEMAR GRASAS:** El ejercicio es relativamente lento y constante a fin de maximizar sus metas de pérdida de peso. Promueve la pérdida de peso aumentando y reduciendo la velocidad y la inclinación, al tiempo que lo mantiene en la zona para quemar grasa.

Los cambios de velocidad e inclinación se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	
Tiempo	4:00 minutos		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	
Nivel 1	Inclinación	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Velocidad	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
Nivel 2	Inclinación	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Velocidad	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
Nivel 3	Inclinación	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Velocidad	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
Nivel 4	Inclinación	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Velocidad	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
Nivel 5	Inclinación	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Velocidad	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
Nivel 6	Inclinación	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Velocidad	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
Nivel 7	Inclinación	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Velocidad	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
Nivel 8	Inclinación	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Velocidad	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
Nivel 9	Inclinación	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Velocidad	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
Nivel 10	Inclinación	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Velocidad	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7



- 5) **SUBIDA DE COLINA:** Simula el ascenso y descenso de una colina. Este programa ayuda a tonificar los músculos y mejorar la capacidad cardiovascular. La inclinación cambia y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tiempo	4:00 minutos		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Nivel 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Nivel 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Nivel 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Nivel 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Nivel 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Nivel 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Nivel 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Nivel 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Nivel 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Nivel 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5





- 6) **TARGET HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO):** Este programa está diseñado para la mejora de los niveles de su capacidad de acondicionamiento cardiovascular. Simplemente tiene que establecer su frecuencia cardíaca objetivo. El programa, luego, controla y ajusta el nivel de intensidad para mantener su frecuencia cardíaca dentro de su rango objetivo mientras hace ejercicio, lo cual representa un método comprobado para maximizar sus metas de pérdida de peso y de acondicionamiento físico. Necesita una correa para pecho y debe usarla durante todo este programa. Consulte lo siguiente para calcular su frecuencia cardíaca objetivo.



Cálculo de la frecuencia cardíaca objetivo

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su frecuencia cardíaca máxima (FC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su frecuencia cardíaca máxima y es una buena técnica para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca.

La forma más precisa y exacta de determinar su frecuencia cardíaca máxima individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio la determinen clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se realice pruebas clínicas.

Esta tabla muestra ejemplos del rango de frecuencia cardíaca para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de frecuencia cardíaca distintas. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima de una persona de 30 años de edad es $220 - 30 = 190$ latidos/minuto, y el 90 % de la frecuencia cardíaca máxima es $190 \times 0,9 = 171$ latidos/minuto.

Zona de frecuencia cardíaca objetivo	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de frecuencia cardíaca objetivo (30 años de edad)	Su frecuencia cardíaca objetivo	Recomendado para
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 min	171-190 LPM		Personas con buen estado físico para entrenamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2-10 min	152-171 LPM		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10-40 min	133-152 LPM		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40-80 min	114-133 LPM		Sesiones de ejercicio más cortas con repeticiones frecuentes más prolongadas
MUY LIGERO 50 – 60 %	20-40 min	104-114 LPM		Control de peso y recuperación activa

Notas adicionales sobre la frecuencia cardíaca objetivo:

- 1). La inclinación de la caminadora se regulará automáticamente para que alcance su frecuencia cardíaca específica.
- 2). Si no se detecta ninguna frecuencia cardíaca, la unidad no cambiará la inclinación.
- 3). Si su frecuencia cardíaca está 25 latidos por encima de su zona objetivo, el programa se apagará.

7) MIS PRIMEROS 5 KM: este programa de nueve semanas está diseñado para corredores sin experiencia que desean recorrer sus primeros 5 km o simplemente comenzar con una rutina de ejercicios. Se ha concebido específicamente para mantenerlo motivado y comprometido, ya que le permitirá aumentar su fuerza y resistencia progresivamente y obtener la confianza necesaria para completar sus primeros 5 km.



Semana	Sesión de ejercicios n.º 1	Sesión de ejercicios n.º 2	Sesión de ejercicios n.º 3	Semana	Sesión de ejercicios n.º 1	Sesión de ejercicios n.º 2	Sesión de ejercicios n.º 3
1	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	4	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote		3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata		1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote		5 minutos de trote	5 minutos de trote	5 minutos de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata		2,5 minutos de caminata	2,5 minutos de caminata	2,5 minutos de caminata
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote		3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata		1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote		5 minutos de trote	5 minutos de trote	5 minutos de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata		5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote				
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata				
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote				
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata				
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote				
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata				
	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento				
	2	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento		5 minutos de calentamiento	6	5 minutos de calentamiento
1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	10 minutos de trote	10 minutos de trote		25 minutos de trote
2 minutos de caminata		2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata		5 minutos de enfriamiento
1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	8 minutos de trote	10 minutos de trote		
2 minutos de caminata		2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	3 minutos de caminata	5 minutos de enfriamiento		
1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	5 minutos de trote			
2 minutos de caminata		2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	5 minutos de enfriamiento			
1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote				
2 minutos de caminata		2 minutos de caminata	2 minutos de caminata				
1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote				
2 minutos de caminata		2 minutos de caminata	2 minutos de caminata				
1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote				
2 minutos de caminata		2 minutos de caminata	2 minutos de caminata				
1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote				
2 minutos de caminata		2 minutos de caminata	2 minutos de caminata				
5 minutos de enfriamiento		5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento				
3		5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	7		5 minutos de calentamiento
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	25 minutos de trote		25 minutos de trote	25 minutos de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	5 minutos de enfriamiento		5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento
	3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote				
	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata				
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote				
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata				
	3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote				
	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata				
	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento				
4	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	8	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote		28 minutos de trote	28 minutos de trote	28 minutos de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata		5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento
	3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote				
	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata				
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote				
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata				
	3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote				
	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata				
	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento				
	5	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento		5 minutos de calentamiento	9	5 minutos de calentamiento
5 minutos de trote		5 minutos de trote	5 minutos de trote	30 minutos de trote	30 minutos de trote		30 minutos de trote
3 minutos de caminata		3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento		5 minutos de enfriamiento
5 minutos de trote		5 minutos de trote	5 minutos de trote				
3 minutos de caminata		3 minutos de caminata	3 minutos de caminata				
5 minutos de trote		5 minutos de trote	5 minutos de trote				
3 minutos de caminata		3 minutos de caminata	3 minutos de caminata				
5 minutos de trote		5 minutos de trote	5 minutos de trote				
5 minutos de enfriamiento		5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento				

Velocidades de calentamiento y enfriamiento 1,0 mph o 75 % de la velocidad de caminata, lo que sea mayor



- 8) **PERSONALIZADO:** le permitirá crear o volver a realizar ese entrenamiento que tan bien le funciona gracias a la combinación de una velocidad, una inclinación, un tiempo o una distancia específicos. Lo último en programación personalizada: un programa de objetivos basado en el tiempo y la distancia.

REINICIAR LA CONSOLA

Mantenga pulsado el botón PARAR durante 3 segundos.

FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

Cuando complete el entrenamiento, la unidad emitirá un pitido. La información del entrenamiento permanecerá en la consola durante 30 segundos y, a continuación, se reiniciará.

MONITOREO DEL RITMO CARDÍACO POR BLUETOOTH

Esta máquina está equipada con Bluetooth multicanal que le permite conectar de forma inalámbrica dispositivos Bluetooth compatibles para monitorear el ritmo cardíaco. Debe asegurarse de que su dispositivo inalámbrico para monitorear la frecuencia cardíaca sea compatible con Bluetooth 4.0 y que también esté "abierto" para compartir datos. Los dispositivos no "abiertos" o "cerrados" normalmente solo comparten datos con sus aplicaciones propietarias. Esta máquina necesita un dispositivo "abierto" para recibir datos del dispositivo. Es posible que deba consultar el manual del propietario de su dispositivo o del fabricante para confirmar si es un dispositivo "abierto".

Para utilizar el monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth sin usar una tableta, mantenga presionado el botón Bluetooth para permitir que la consola se comunique con el receptor. Cuando se vincule con el monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth, la consola no se vinculará con una tableta/un teléfono móvil. Para habilitar el modo tableta, mantenga presionado el botón Bluetooth durante 5 segundos o reinicie la corriente.

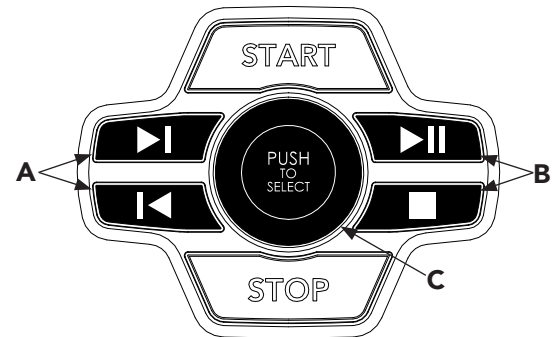
USO DE SU DISPOSITIVO DE MÚSICA

La caminadora 7.0AT se conectará y transmitirá música a partir de su dispositivo de música compatible. Esto incluye a muchos teléfonos inteligentes y reproductores de mp3 tradicionales.

Su caminadora 7.0AT viene equipada con altavoces Bluetooth. Los dispositivos compatibles con Bluetooth pueden transmitir música de manera inalámbrica desde el dispositivo hacia los parlantes. También puede conectar el dispositivo de música a través de un cable de audio y transmitir música a través de los altavoces. Las instrucciones para los dos tipos de conexión de audio se detallan a continuación.

CONTROLES DE AUDIO DE LA CONSOLA

- A) **TECLAS PARA AVANZAR PISTA:** Se utiliza para saltar a la pista de audio anterior o siguiente.
- B) **TECLAS DE MEDIOS RUN/PAUSE/STOP (REPRODUCIR, PAUSA Y DETENER):**
El button de arriba es para pausa/play media, el button de abajo es para detener media.
- C) **PERILLA DE ENTRENAMIENTO:** controla el volumen del altavoz durante el entrenamiento. Asegúrese de que el volumen del dispositivo esté activado.



CONEXIÓN A TRAVÉS DE BLUETOOTH 4.0 LE

- 1) Compruebe que su dispositivo de música es compatible con Bluetooth 4.0.
- 2) Vaya a la configuración de Bluetooth del dispositivo y busque los dispositivos al alcance.
- 3) En su dispositivo de música, busque la lista de dispositivos Bluetooth. Seleccione su caminadora o máquina elíptica que aparecen en esta lista. Espere a que su dispositivo de música finalice el emparejamiento con la unidad.
- 4) Usted sabrá cuándo el emparejamiento es satisfactorio cuando el dispositivo de música muestra que la caminadora o la máquina elíptica es ahora un dispositivo emparejado.

SI LA UNIDAD ESTÁ APAGADA VUELVA A ENCENDERLA

Si apaga su caminadora o máquina elíptica o si ingresa en modo de espera, la próxima vez que encienda la unidad buscará emparejarse con el último dispositivo de música con el cual se emparejó. Se emparejará automáticamente en ese momento.

VOLVER A EMPAREJAR DISPOSITIVOS DE MÚSICA

En el caso de que la unidad no pueda encontrar el último dispositivo de música vinculado (por ejemplo, el dispositivo de música está apagado o no está en uso) entonces la unidad deja de buscar emparejarse con él. Si esto sucede y desea utilizar el dispositivo de música de nuevo, entonces, tendrá que pasar por el proceso de emparejamiento que aparece arriba y volver a enlazarlo a través de la configuración del dispositivo de música.

USO DE DIVERSOS DISPOSITIVOS DE MÚSICA

Si está emparejando varios dispositivos con la unidad (es decir: varios usuarios están usando la caminadora o máquina elíptica y realizan el enlazamiento de sus dispositivos de música con esta), entonces la unidad buscará emparejarse con el último dispositivo utilizado y "olvidar" otros dispositivos. Si desea volver a emparejar un dispositivo de música "olvidado", entonces tendrá que desvincular el dispositivo emparejado actualmente y, luego, volver a acoplar su dispositivo a través del proceso de emparejamiento indicado anteriormente.

CONEXIÓN A TRAVÉS DE UN CABLE DE AUDIO

- 1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO que se incluye a la TOMA DE ENTRADA DE AUDIO que está a la derecha de la consola y la toma de los auriculares en su dispositivo de música.
- 2) Utilice los botones de dispositivo multimedia para ajustar los parámetros de las canciones.
- 3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo utilice.
- 4) Si no desea utilizar los ALTAVOCES, puede enchufar sus auriculares en la TOMA DE SALIDA DE AUDIO en la parte inferior de la consola. Esto asegura que si accidentalmente tira del cable de los auriculares mientras corre, no tire el dispositivo al suelo.

SISTEMA DE FITNESS CONECTADO HORIZON

Su máquina Horizon está preparada para Bluetooth, lo que le permite utilizar la tecnología Bluetooth 4.0 para conectar de forma inalámbrica su dispositivo y otras aplicaciones a su caminadora Horizon. Para obtener una lista completa de aplicaciones de fitness de terceros compatibles con su caminadora Horizon, siga el enlace a continuación:

<http://horizonfit.co/connect>



CONECTE EL APPLE WATCH A SU CAMINADORA

- 1) Asegúrese de que su reloj esté configurado para detectar equipos de gimnasio. Abra la aplicación Configuración en su Apple Watch, pulse Entrenamiento y después active "Detectar equipo de gimnasio".
- 2) En su Apple Watch mantenga presionado el icono **((●))** de la consola durante 5 segundos. (NOTA: La esfera del reloj debe estar orientado hacia el **((●))** para conectarlo). Espere a que se suene el pitido y se encienda la luz del bluetooth en modo CONECTADO en la consola. También podría sentir un toque en su Apple Watch con la retroalimentación háptica.
- 3) Seleccione uno de los tipos de entrenamiento en su Apple Watch.
- 4) Espere a que su Apple Watch diga "Iniciar la caminadora".
- 5) En la caminadora, seleccione el usuario y configure su programa o simplemente presione INICIO.

REALICE UN ENTRENAMIENTO FITNESS+ CON EL APPLE WATCH Y SU CAMINADORA

- 1) Abra la aplicación Fitness+ en su dispositivo y seleccione un entrenamiento en la caminadora.
- 2) Seleccione correr o caminar en el entrenamiento Fitness+.
- 3) Mantenga presionado **((●))** durante 5 segundos. (NOTA: La esfera del reloj debe estar orientado hacia el **((●))** para conectarlo). Espere a que se suene el pitido y se encienda la luz del bluetooth en modo CONECTADO en la consola. También podría sentir un toque en su Apple Watch con la retroalimentación háptica.
- 4) Presione OK en su Apple Watch.
- 5) Presione INICIO en la caminadora para iniciar su entrenamiento.

CONECTE EL SAMSUNG GALAXY WATCH A SU CAMINADORA

- 1) Asegúrese de que su Samsung Galaxy Watch esté configurado para detectar el gimnasio. Abra la aplicación Configuración en su Galaxy Watch, pulse en Conexiones, pulse NFC y después presione el interruptor NFC para activarlo.
- 2) En su Galaxy Watch mantenga presionado **((●))** durante 5 segundos. (NOTA: La esfera del reloj debe estar orientado hacia el **((●))** para conectarlo). Espere a que se suene el pitido y se encienda la luz del bluetooth en modo CONECTADO en la consola. También podría sentir un toque en su Galaxy Watch con la retroalimentación háptica. En su Galaxy Watch se mostrará el mensaje "¡Es hora de empezar!".
 - a) Es posible que primero deba aceptar algunos términos y condiciones en su Galaxy Watch antes de que se muestre el mensaje "¡Es hora de comenzar!".
- 3) En la caminadora, seleccione el usuario y configure su programa o simplemente presione INICIO.



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



En esta sección se explica cómo dar un mantenimiento adecuado a su caminadora.



MANTENIMIENTO

El mantenimiento preventivo es la clave para que un equipo funcione correctamente, así como para reducir al mínimo la responsabilidad del usuario. El equipo se debe someter a una inspección de forma periódica. Los componentes defectuosos deben sustituirse inmediatamente. Si un equipo no funciona correctamente, debe mantenerse fuera de servicio hasta que se repare. Asegúrese de que todas las personas que realizan ajustes o efectúan tareas de mantenimiento o reparación de cualquier tipo estén cualificadas para ello.

ADVERTENCIA

Para retirar la fuente de alimentación de la cinta, el cable de alimentación debe estar desconectado de la toma de corriente.



PLAN DE MANTENIMIENTO	
TAREA	FRECUENCIA
<p>Limpiar y comprobar la cinta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Apague la caminadora utilizando el interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) y desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente.• Limpie la cinta, la plataforma, la cubierta del motor y la carcasa de la consola con un trapo húmedo. No emplee nunca disolventes, puesto que podrían dañar la cinta.• Inspeccione el cable de alimentación. Si el cable de alimentación está dañado, comuníquese con el equipo de soporte técnico mediante el número que se proporciona en la parte posterior del MANUAL DEL PROPIETARIO.• Asegúrese de que el cable de alimentación no ha quedado bajo la caminadora o en ningún otro lugar en el que pueda estrangularse o seccionarse.• Compruebe la tensión y la alineación de la cinta. Asegúrese de que la banda de rodadura no dañará otros componentes de la cinta al estar desalineada.• Si cualquiera de las etiquetas está dañada o es ilegible, comuníquese con el equipo de soporte técnico mediante el número que se proporciona en la parte posterior del MANUAL DEL PROPIETARIO para solicitar un reemplazo.	DIARIA
<p>Limpiar la zona bajo la cinta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Apague la cinta utilizando el interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) y desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente.• Coloque la caminadora en posición vertical y asegúrese de que el pestillo está bloqueado.• Desplace la caminadora.• Limpie o aspire las partículas de polvo u otros objetos que puedan haberse depositado bajo la cinta.• Vuelva a colocar la caminadora en su ubicación previa.	SEMANTAL
<p>IMPORTANTE</p> <ul style="list-style-type: none">• Apague la caminadora utilizando el interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) y desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente. Espere 60 segundos.• Examine si todos los pernos de montaje de la máquina están apretados adecuadamente.• Retire la cubierta del motor. Espere a que se apaguen TODAS las pantallas.• Limpie el motor y el área de la placa inferior para retirar cualquier partícula de polvo o fibras que se haya acumulado. Si no lleva a cabo esta acción, pueden aparecer fallos prematuros en componentes eléctricos importantes.• Limpie la banda con un trapo húmedo. Aspire cualquier partícula de color blanco o negro que pueda acumularse alrededor de la cinta. Estas partículas pueden acumularse por el uso normal de la cinta.• Si la caminadora dispone de amortiguadores de aire debajo de la plataforma para ayudarlo a levantarla, lubrique el tubo plateado del amortiguador con un espray de teflón (puede encontrarlo en una ferretería local o tienda de bicicletas).	MENSUAL

PLAN DE MANTENIMIENTO

LUBRICACIÓN DE LA BANDA

CADA 3 MESES O 150 MILLAS (483 KM)

Es necesario lubricar la plataforma de la caminadora cada tres meses o 150 millas para mantener un rendimiento óptimo. Una vez que la caminadora registre 150 millas, mostrará el mensaje "LUBE" o "LUBE BELT". La caminadora no funcionará mientras se muestre el mensaje. Su caminadora incluye una botella de lubricante 100% de silicona que puede usarse para dos aplicaciones.

Visite este sitio web para comprar lubricante de silicona adicional:
<https://www.horizonfitness.com/silicone-lubricant-3-pack>

Herramientas necesarias:

- Llave en T o llave Allen con mango azul
- Aceite 100 % silicona

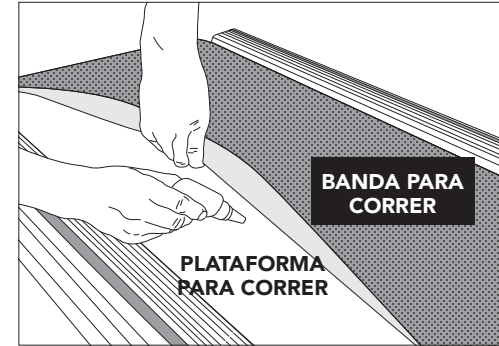
PROCEDIMIENTO :

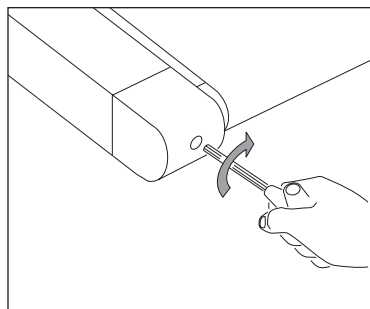
1. Apague la máquina con el interruptor de encendido/apagado, después desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente.
2. Con una llave en T o una llave Allen, afloje los pernos del rodillo trasero, de 10 a 15 vueltas en sentido contrario a las manecillas del reloj. Esto debería darle a la banda suficiente holgura para que pueda levantarla.
3. Levante la banda lo más que pueda y rocíe el aceite de silicona en forma de zigzag por toda la superficie de la plataforma. Utilice 1/2 botella de lubricante de silicona. No aplique aceite de silicona sobre la banda. Coloque la banda y después apriete los pernos del rodillo posterior en el sentido de las agujas del reloj, dando el mismo número de vueltas que aplicó para aflojarlos.
4. Después de haber aplicado lubricante, conecte el cable de alimentación e inserte la llave de seguridad. Restablezca el mensaje Lube Belt presionando y manteniendo presionado primero el botón SPEED UP, después el botón STOP y mantenga presionados AMBOS botones durante 5 a 7 segundos.
5. Manténgase alejado de la máquina y presione START. Deje que la banda funcione a 3 mph durante 3 minutos para comenzar a esparcir la silicona. Después camine sobre la máquina a una velocidad cómoda durante 3 minutos para completar el esparcimiento de la silicona y verificar que la banda tenga la tensión y alineación adecuadas.
6. Una vez que la banda esté centrada y tensada, deténgala. Limpie el exceso de aceite de los costados con un trapo húmedo.

Presione cualquier tecla para suspender el mensaje de advertencia de lubricación hasta después de su próximo entrenamiento. Nota: Es posible que algunos modelos más antiguos requieran que mantenga presionado el botón Stop durante 5 segundos para suspender el mensaje durante 5 millas de uso.

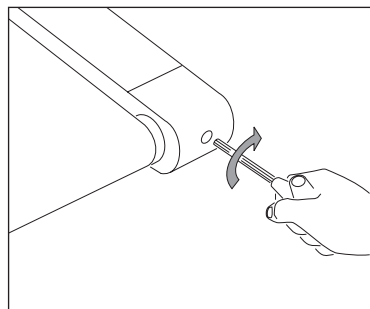
Si su caminadora tiene amortiguadores de aire debajo de la plataforma para ayudar a levantarla, lubrique el tubo plateado del amortiguador de aire con un aerosol a base de teflón que puede comprar en su ferretería o tienda de bicicletas local.

Visite la sección Atención al cliente en nuestro sitio web para ver videos instructivos de mantenimiento. Comuníquese con el servicio de soporte técnico si tiene dudas sobre la aplicación del lubricante a su caminadora.





**APRETAR EL LADO IZQUIERDO
DEL RODILLO**



**APRETAR EL LADO DERECHO
DEL RODILLO**

TENSAR LA BANDA

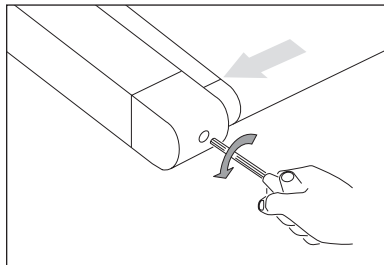
Para obtener más información y/o videos instructivos, visite nuestro enlace [Videos de servicio](#) en la sección SOPORTE de nuestro sitio web. La información de contacto se encuentra en la contraportada de este manual.

ADVERTENCIA

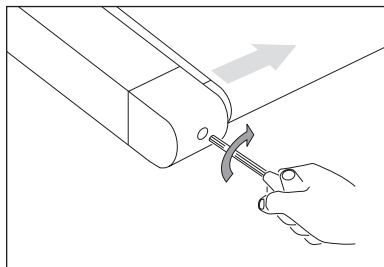
La banda **NO** debe moverse mientras se tensa. Apretar demasiado la banda puede causar un desgaste excesivo de la caminadora y sus componentes. Nunca apriete demasiado la banda.

Si siente que se resbala al correr en la caminadora, debe apretar la banda. En la mayoría de los casos, la banda se estira debido al uso, y eso hace que se resbale. Este es un ajuste común y corriente. Para eliminar esta sensación de deslizamiento, apague la caminadora y tense ambos pernos del rodillo trasero usando la llave Allen proporcionado, girándolos $\frac{1}{4}$ de vuelta hacia la derecha (en el sentido de las manecillas del reloj), tal como se muestra. Encienda la caminadora y revise si se resbala. Repita el procedimiento si es necesario, pero nunca gire los pernos del rodillo más de $\frac{1}{4}$ de vuelta a la vez. La banda estará correctamente tensa cuando desaparezca la sensación de deslizamiento.

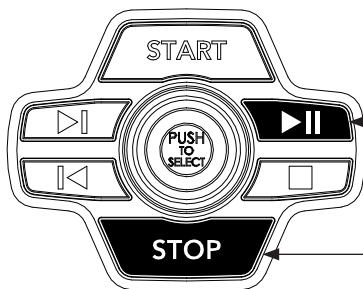




LA BANDA ESTÁ DEMASIADO A LA DERECHA



LA BANDA ESTÁ DEMASIADO A LA IZQUIERDA



CENTRADO DE LA BANDA

Para obtener más información y/o videos instructivos, visite nuestro enlace Vídeos de servicio en la sección SOPORTE de nuestro sitio web. La información de contacto se encuentra en la contraportada de este manual.

PRECAUCIÓN

No haga funcionar la banda a más de 1 mph mientras la centra. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa lejos de la banda en todo momento.

Si la banda está demasiado hacia la derecha: Utilice la llave Allen proporcionada y con la caminadora funcionando a 1 mph, gire el perno de ajuste IZQUIERDO $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido contrario a las manecillas del reloj y espere a que la banda se ajuste sola. Utilice la marca de la cubierta del motor o la línea parcial como referencia para la alineación. Repita el procedimiento si es necesario, hasta que la banda permanezca centrada durante su uso.

Si la banda está demasiado hacia la izquierda: Utilice la llave Allen proporcionada y con la caminadora funcionando a 1 mph, gire el perno de ajuste IZQUIERDO $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de las manecillas del reloj y espere a que la banda se ajuste sola. Utilice la marca de la cubierta del motor o la línea parcial como referencia para la alineación. Repita el procedimiento si es necesario, hasta que la banda permanezca centrada durante su uso.

- Si descubre que la banda se desliza porque está demasiado floja, céntrela y después ténsela según sea necesario..
- Para facilitar el acceso a los pernos de ajuste, retire las tapas de los extremos.

PARA RESTABLECER LA ADVERTENCIA DE LA BANDA DE LUBRICACIÓN

La caminadora parpadeará con el recordatorio "LUBE BELT" cada 150 millas. Después de lubricar la banda, restablezca la advertencia manteniendo presionados los botones STOP y PLAY/PAUSE (DETENER y REPRODUCIR/PAUSA) durante 3 a 5 segundos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PREGUNTAS COMUNES SOBRE LOS PRODUCTOS

¿SON NORMALES LOS RUIDOS QUE HACE MI CAMINADORA?

Todas las caminadoras emiten cierto tipo de ruido sordo debido a que la banda pasa sobre los rodillos, especialmente las caminadoras nuevas. Este ruido disminuirá con el paso del tiempo, aunque es posible que no desaparezca por completo. Con el tiempo, la banda se estirará, eso hará que se desplace más suavemente sobre los rodillos.

¿POR QUÉ LA CAMINADORA QUE COMPRÉ ES MÁS RUIDORA QUE LA QUE VI EN LA TIENDA?

Todos los productos de fitness parecen ser más silenciosos en la sala de exposición de una tienda grande porque generalmente hay más ruido de fondo que en su hogar. Además, habrá menos reverberación en un piso de concreto alfombrado que en un piso de madera. A veces, una alfombra de goma pesada ayuda a reducir la reverberación en el piso. Si un producto de fitness se coloca cerca de una pared, se producirá más ruido.

¿CUÁNDO DEBO PREOCUPARME POR UN RUIDO?

Siempre que los sonidos que haga su caminadora no sean más fuertes que un tono de voz normal durante una conversación, se considera ruido normal.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

PROBLEMA: La consola no se enciende.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente: ¿Se enciende la luz roja del interruptor ON/OFF?

NOTA: Algunos modelos de caminadoras no tienen un interruptor que se ilumina. Si este es el caso, continúe con las soluciones de "Sí" y "No" que se proporcionan a continuación.

Sí:

- Apague, desconecte el cable de alimentación y espere 60 segundos. Retire la cubierta del motor. Espere hasta que todas las luces LED rojas se hayan apagado en el tablero de control del motor antes de continuar. Después, revise que ninguno de los cables que se conectan a la placa inferior esté suelto o desconectado.
- Revise nuevamente que todas las conexiones estén bien conectadas, especialmente el cable de la consola. Desconecte y vuelva a conectar el cable de la consola para comprobarlo.
- Asegúrese de que el cable de la consola no esté pellizcado ni dañado de alguna manera.
- Conecte la caminadora, encienda el interruptor de encendido y busque cualquier LED encendido en el tablero de control del motor.

No:

- Revise que el tomacorriente al que está conectada la máquina funcione correctamente. Revise que el disyuntor no se haya disparado, que esté en un circuito dedicado de 15 amperios, que no esté en un tomacorriente equipado con GFCI y que no esté conectado a una regleta/protector contra sobrecargas o a un cable de extensión.
- Revise que el cable de alimentación no esté pellizcado ni dañado, y que esté conectado correctamente al tomacorriente Y a la máquina.
- Revise que el interruptor de la caminadora esté encendido.





PROBLEMA: La consola dice LLAVE DE SEGURIDAD APAGADA o solo muestra guiones.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Revise que la llave de seguridad esté bien colocada.
- Si utiliza una llave magnética, asegúrese de que esté magnetizada.

PARA CAMINADORAS CON ALTAVOCES:

PROBLEMA: No sale ningún sonido de los altavoces.

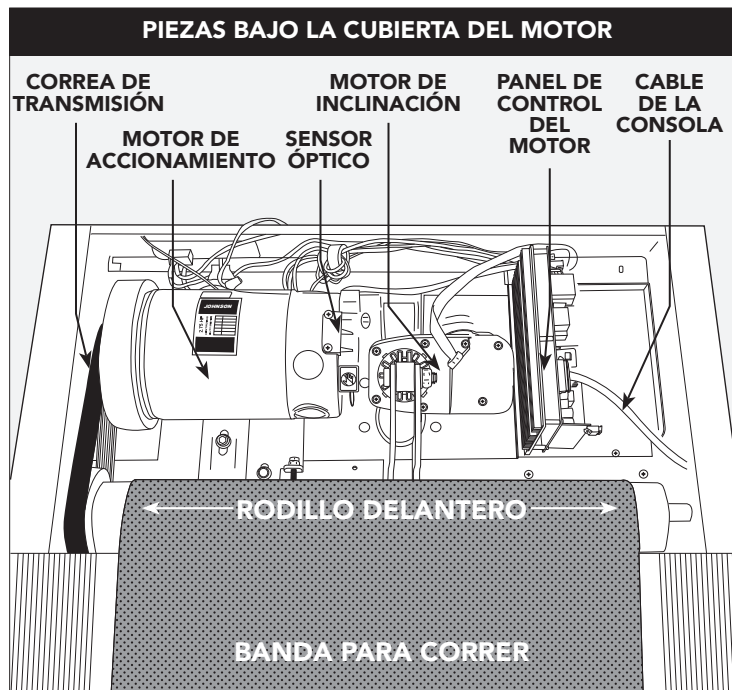
SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Asegúrese de que el volumen del reproductor de audio sea alto.
- Confirme que el dispositivo correcto está conectado mediante bluetooth.

PROBLEMA: La banda no se mueve o se mueve brevemente, pero la consola funciona.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Asegúrese de seguir las recomendaciones y pautas sobre la energía que se describen en las páginas 6 y 19 de este MANUAL DEL PROPIETARIO. La unidad debe estar en un circuito dedicado de 15 amperios y no en un tomacorriente equipado con GFCI. No conecte la máquina a una regleta/protector contra sobrecargas ni a un cable de extensión.
- Revise si hay algún movimiento de la banda. Si es así, tome nota de qué tan lejos o cuánto tiempo se mueve antes de detenerse.
- Trate de mover la banda con la mano. De lo contrario, es posible que la banda de transmisión se haya soltado o que los cojinetes del motor se hayan atascado.
- Apague la caminadora y desconéctela del tomacorriente. Retire la cubierta de plástico del motor, ubicada frente a la máquina, quitando los tornillos Phillips. Revise que la banda de transmisión esté correctamente alineada.
- Una vez que haya retirado la cubierta, revise las conexiones de los cables y alambres, ya que posiblemente se aflojaron o desconectaron durante el envío o el ensamblaje. Asegúrese de que las conexiones estén bien fijadas y que ningún cable esté doblado, dañado, desconectado o quemado.



PROBLEMA: La pendiente no se mueve, no baja o no parece estar al nivel adecuado.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Asegúrese de seguir las recomendaciones y pautas sobre la energía que se describen en las páginas 4 y 5 de este MANUAL DEL PROPIETARIO. La unidad debe estar en un circuito dedicado de 15 amperios y no en un tomacorriente equipado con GFCI. No conecte la máquina a una regleta/protector contra sobrecargas ni a un cable de extensión.
- Asegúrese de que la consola muestre un cambio en la pantalla cuando se presionan los botones de elevación.
- Apague la caminadora y desconéctela del tomacorriente. Revise que las conexiones de los cables de la consola que están en la parte superior del mástil estén bien conectadas. Asegúrese de que todos los cables multicolores estén completamente insertados en el mazo de cables.
- Retire la cubierta de plástico del motor, ubicada frente a la máquina, quitando los tornillos Phillips. Revise las conexiones de los cables y alambres, ya que posiblemente se aflojaron o desconectaron durante el envío o el ensamblaje. Asegúrese de que las conexiones estén bien fijas y que ningún cable esté doblado, dañado, desconectado o quemado.

PROBLEMA: El disyuntor de la caminadora se dispara durante un entrenamiento.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Revise que la caminadora esté conectada a un circuito dedicado de 15 amperios.
- Revise que no tenga la máquina conectada a un cable de extensión o protector contra sobrecargas.
- Confirme que la máquina no esté conectada a un tomacorriente equipado con GFCI, o a un circuito que tenga un tomacorriente equipado con GFCI.

PROBLEMA: La banda no permanece centrada durante el entrenamiento.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Asegúrese de que la caminadora esté sobre una superficie nivelada.
- Revise que la banda esté correctamente tensada y centrada (consulte las secciones TENSIÓN y CENTRADO DE LA BANDA para obtener instrucciones detalladas).

PROBLEMA: La velocidad de funcionamiento parece inexacta.

SOLUCIÓN:

- Apague la caminadora y desconéctela de la pared.
- Retire los tornillos de la cubierta del motor con un destornillador Phillips.
- Revise que el sensor óptico esté conectado al tablero de control del motor.
- Inspeccione el cable/conexión del sensor de velocidad para buscar daños visibles.





SOLUCIÓN DE PROBLEMAS PARA LA FRECUENCIA CARDÍACA (SOLAMENTE EL SENSOR DE PULSO)

Revise su entorno de entrenamiento para buscar fuentes de interferencia, como luces fluorescentes, computadoras, cercas subterráneas, sistemas de seguridad en el hogar o electrodomésticos que contengan motores grandes. Estos elementos pueden provocar lecturas erráticas de la frecuencia cardíaca.

Es posible que se proporcione una lectura errática en las siguientes condiciones:

- Las manijas para medir la frecuencia cardíaca están demasiado apretadas. Trate de mantener una presión moderada mientras sostiene las manijas para medir la frecuencia cardíaca.
- Movimiento y vibración constante debido a la sujeción constante de las manijas para medir la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Si recibe lecturas erráticas de su frecuencia cardíaca, trate de sostener las manijas solo el tiempo suficiente para monitorear su frecuencia cardíaca.
- Cuando respira con dificultad durante un entrenamiento.
- Cuando sus manos están constreñidas por usar un anillo.
- Cuando sus manos están secas o frías. Trate de humedecer sus palmas frotándolas para calentarlas.
- Cualquier persona que sufra arritmia severa.
- Cualquier persona que padezca arteriosclerosis o trastornos de la circulación periférica.
- Cualquier persona cuya piel de la palma de la mano sea especialmente gruesa.

¿NECESITA AYUDA?

Si esta sección de solución de problemas no resuelve su problema, deje de usar el equipo y apáguelo.



Comuníquese con el servicio de soporte técnico mediante el número que se proporciona en el panel posterior del MANUAL DEL PROPIETARIO.

Es posible que se le pida la siguiente información cuando llame. Tenga a la mano la siguiente información:

- Nombre del modelo
- Número de serie
- Comprobante de compra

Algunas preguntas comunes sobre solución de problemas que le podrían hacer son:

- ¿Cuánto tiempo lleva ocurriendo este problema?
- ¿Este problema ocurre cada vez que usa el equipo? ¿Ocurre con cada usuario?
- Si escucha un ruido, ¿viene de la parte frontal o posterior? ¿Qué tipo de ruido es (golpe, rechinado, crujido, estridencia, etc.)?
- ¿Se le ha aplicado a la máquina el programa de mantenimiento?

Responder estas y otras preguntas les dará a los técnicos la capacidad de enviar piezas de repuesto adecuadas y el servicio necesario para que usted y su caminadora vuelvan a entrenar.

Puede encontrar más sugerencias y videos para la solución de problemas en nuestro sitio web:



GARANTÍA LIMITADA PARA EL USO DOMÉSTICO



CAPACIDAD DE PESO = 300 lb (136 kilogramos)



MARCO • DE POR VIDA

Horizon Fitness garantiza el marco contra defectos de mano de obra y materiales durante toda la vida de uso del propietario original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. (El marco se define como la base metálica soldada de la unidad y no incluye ninguna pieza que puede removerse).

MOTOR • DE POR VIDA

Horizon Fitness garantiza el motor original contra defectos de mano de obra y materiales durante toda la vida del propietario original, siempre que el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. La mano de obra o la instalación del motor no están cubiertas por la garantía del motor. Horizon Fitness o uno de sus técnicos certificados deben confirmar e identificar los defectos de mano de obra y/o materiales en el motor original como la causa del mal funcionamiento del producto antes de que se autorice un motor de reemplazo, según lo que se establece en la garantía. Solo se autoriza un (1) motor de reemplazo cubierto por esta garantía.

PARTES ELECTRÓNICAS Y PIEZAS • 3 AÑOS

Horizon Fitness garantiza los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales por un período de tres años a partir de la fecha de compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

Horizon Fitness cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo durante un periodo de un año a partir de la fecha de compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Quién ESTÁ cubierto:

- Solo el propietario original y no es transferible.

Qué ESTÁ cubierto:

- El único recurso de la garantía es la reparación o reemplazo de un motor defectuoso, componente electrónico o pieza defectuosa.

Qué NO está cubierto:

- El desgaste normal, el ensamblaje o mantenimiento inadecuados, o la instalación de piezas o accesorios que no fueron diseñados originalmente o no son compatibles con el equipo que se vendió.
- Daños o fallas debido a accidentes, abuso, corrosión, decoloración de pintura o plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, rayos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, disminución de la energía, fluctuaciones o fallas debidas a cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisiones, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por Horizon Fitness.
- Daños incidentales o consecuentes. Horizon Fitness no será responsable por daños indirectos, especiales o consecuentes, pérdida económica, pérdida de propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso, u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza relacionados con la compra, uso, reparación o mantenimiento del equipo. Horizon Fitness no proporciona compensación monetaria ni de cualquier otro tipo por dichos



costos de reparación o reposición de piezas, incluidos, entre otros, tarifas de membresías de gimnasio, tiempo de trabajo perdido, visitas de diagnóstico, visitas de mantenimiento o transporte. Equipo que se utilice con fines comerciales, o cualquier otro uso que no sea para una sola familia o hogar, a menos que Horizon Fitness lo apruebe para la cobertura.

- Equipos en propiedad u operados fuera de los Estados Unidos y Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o reemplazo de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo crea un riesgo de sufrir lesiones. Horizon Fitness no será responsable de ningún daño, pérdida o responsabilidad que surja de cualquier lesión personal que ocurra durante o como resultado de cualquier reparación, o intento de reparación, de su equipo de fitness por parte de alguien que no sea un técnico de servicio autorizado. Todas las reparaciones que trate de hacer en su equipo de fitness serán BAJO SU PROPIO RIESGO, y Horizon Fitness no tendrá ninguna responsabilidad por cualquier lesión o daño a personas o propiedades que ocurra debido a dichas reparaciones.
- Si no está cubierto por la garantía del fabricante pero tiene una garantía extendida, revise su contrato de garantía extendida para obtener información de contacto sobre solicitudes de servicio o reparaciones con garantía extendida.

SERVICIO/DEVOLUCIONES

- El servicio a domicilio está disponible en un radio de 150 millas del proveedor de servicios autorizado más cercano (la distancia que esté más allá de 150 millas de un centro de servicio autorizado será responsabilidad del consumidor).
- Todas las devoluciones deben tener la autorización previa de Horizon Fitness.
- La obligación de Horizon Fitness cubierta por esta garantía se limita a reparar o reemplazar el equipo, a discreción de Horizon Fitness, con el mismo modelo o uno parecido.
- Horizon Fitness puede solicitar que los componentes defectuosos se devuelvan a Horizon Fitness al finalizar el servicio de garantía utilizando una etiqueta prepagada para el envío de la devolución. Si le recomendaron que devuelva piezas y no recibió una etiqueta, comuníquese con el Soporte técnico al cliente.
- Las unidades de repuesto, las piezas y los componentes electrónicos reacondicionados como nuevos por Horizon Fitness o sus proveedores, a veces pueden proporcionarse como reemplazo de la garantía y constituyen el cumplimiento de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos y sus derechos pueden variar de un estado a otro.



CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER
if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the OWNER'S MANUAL before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



ASSISTANCE TECHNIQUE

NE PAS RETOURNER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT

en cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent.

Pour obtenir un service rapide et utile, veuillez communiquer avec un de nos techniciens formés au soutien à la clientèle par téléphone, courriel ou notre site Web.

Si vous avez un problème, n'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions vous aider à le résoudre.

REMARQUE : lire la section DÉPANNAGE du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE avant de communiquer avec l'assistance technique. Des renseignements supplémentaires sur le produit sont disponibles sur notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA CLIENTES

NO DEVOLVER AL VENDEDOR

si tiene algún inconveniente durante el armado o si faltan piezas.

Para obtener un servicio rápido y grato, comuníquese con uno de nuestros técnicos capacitados para la atención de clientes vía teléfono, correo electrónico o nuestro sitio web.

Queremos saber si tiene un problema y queremos tener la oportunidad de corregirlo para usted.

NOTA: Antes de comunicarse con el Servicio de asistencia técnica para clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la MANUAL DEL PROPIETARIO . En nuestro sitio web hay información adicional sobre el producto.



USA & CANADA:
1-855-396-2524
techsupport@horizonfitness.com
www.horizonfitness.com

For technical support, how-to videos and more, please visit:
Pour obtenir une assistance technique, des vidéos pratiques et plus encore, veuillez vous rendre sur le site:
Para obtener soporte técnico, videos instructivos y más, visite:
<https://horizonfit.co/support>

