



HORIZON
FITNESS

TREADMILL

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



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

Lesen Sie das LAUFBANDHANDBUCH, bevor Sie dieses BENUTZERHANDBUCH verwenden.

Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.

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

ASSEMBLY

⚠ WARNING

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

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

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

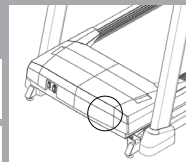
SERIAL NUMBER:

TM

MODEL NAME: **HORIZON**

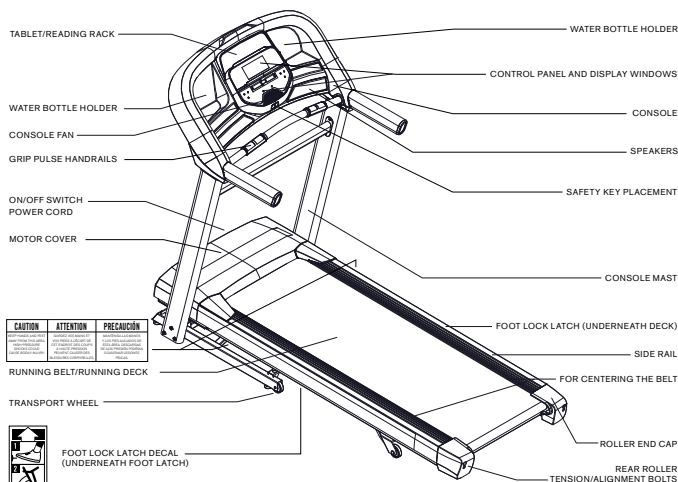
TREADMILL

SERIAL NUMBER LOCATION



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





TOOLS INCLUDED:

- ☐ 6 mm T-Wrench
- ☐ 5 mm L-Wrench

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Console Assembly
- ☐ 2 Console Masts
- ☐ 1 Hardware Kit
- ☐ 1 Safety Key
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Bottle of Silicone Lubricant (for 2 applications)
- ☐ 1 Crossbar
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 2 Console Connection Covers



NEED HELP?

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

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

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

WARNING

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

WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

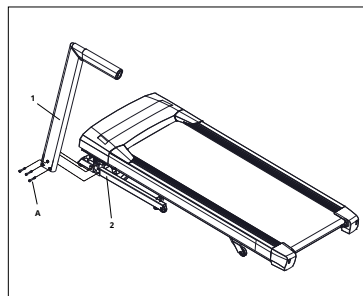
NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

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



ASSEMBLY STEP 1

HARDWARE FOR STEP 1			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	HEX SOCKET BOLT	M8	3

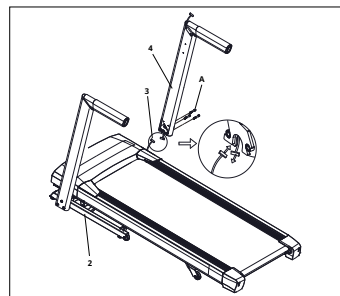
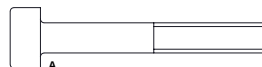


- A Cut the yellow banding straps and lift the running deck upward from the rear to remove all contents from underneath the running deck.
- B Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- C Attach **LEFT CONSOLE MAST (1)** to **MAIN FRAME (2)** using **3 BOLTS (A)**.

NOTE: Do not fully tighten bolts until **STEP 5**.

ASSEMBLY STEP 2

HARDWARE FOR STEP 2			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	HEX SOCKET BOLT	M8	3



- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Pull the **CONSOLE CABLE (3)** away from the treadmill base frame. Connect the **CONSOLE CABLE (3)** from the **MAIN FRAME (2)** to the **CONSOLE CABLE (3)** in the bottom of the **RIGHT CONSOLE MAST (4)**. The other end of the **CONSOLE CABLE (3)** should be located at the top of the mast.
- C Attach **RIGHT CONSOLE MAST (4)** to **MAIN FRAME (2)** using **3 BOLTS (A)**.

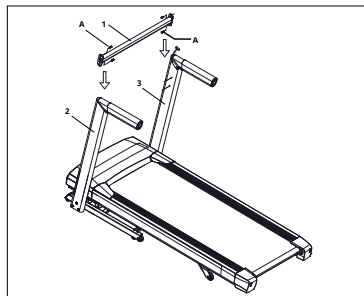
NOTE: Be careful not to pinch the console cable while attaching the right console mast.

NOTE: Do not fully tighten bolts until **STEP 5**.



ASSEMBLY STEP 3

HARDWARE FOR STEP 3			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	HEX SOCKET BOLT	M6	4



- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Attach **LEFT SIDE** of the **CROSSBAR (1)** to the **UPRIGHT MAST (2)** loosely using **2 BOLTS (A)**.
- C Attach **RIGHT SIDE** of the **CROSSBAR (1)** to the **UPRIGHT MAST (3)** loosely using **2 BOLTS (A)**.

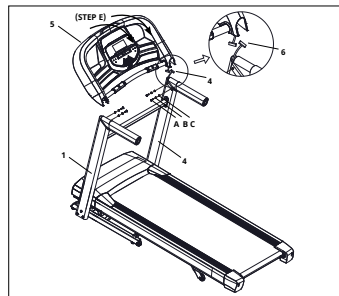
NOTE: Do not tighten bolts completely until after the console is assembled.

ASSEMBLY STEP 4

HARDWARE FOR STEP 4			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	BOLT	M8	4
B	SPRING WASHER	Ø8.2	4
C	FLAT WASHER	Ø8.2	4

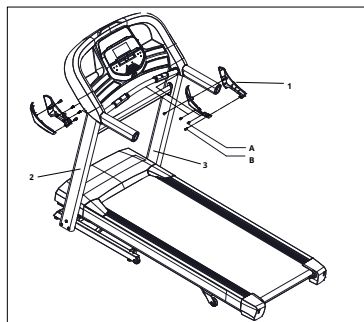
NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling the console.

- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Gently place the **CONSOLE (5)** on top of the **CONSOLE MASTS (1&4)**. Attach the **LEFT SIDE** first using **2 BOLTS (A)**, **2 SPRING WASHERS (B)** and **2 FLAT WASHERS (C)**.
- C The **CONSOLE CABLES (6)** are tucked into the **CONSOLE CABLE (4)**. Using the lead wire carefully pull the **CONSOLE CABLE (6)** out of the **CONSOLE MAST (4)**. Detach and discard the **LEAD WIRE**. Connect the **CONSOLE CABLES (6)** and carefully tuck wires in masts to avoid damage.
- D Attach the **RIGHT SIDE** of the **CONSOLE (5)** using **2 BOLTS (A)**, **2 SPRING WASHERS (B)** and **2 FLAT WASHERS (C)**.
- E Pull the top of the **CONSOLE (5)** towards the back of the treadmill and **HOLD** while **TIGHTENING THE LEFT AND RIGHT SIDE BOLTS (A)**.



ASSEMBLY STEP 5

HARDWARE FOR STEP 5			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	SCREW	Ø4	4
B	SCREW	Ø4	4



- A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.
- B Attach the **RIGHT AND LEFT SIDE CONSOLE JOINT COVERS (1)** using **8 SCREWS (A & B)**.
- C **REMEMBER** to tighten **CROSSBAR BOLTS** into the **CONSOLE MASTS (2&3)** completely now that assembly is finished.



ASSEMBLY COMPLETE!

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

Product Weight: 87 kg / 191.4 lbs.
 User Weight Capacity: 147 kg / 325 lbs.
 Dimensions (L×W×H) : 192 x 85 x 147 cm / 75" x 33" x 58"

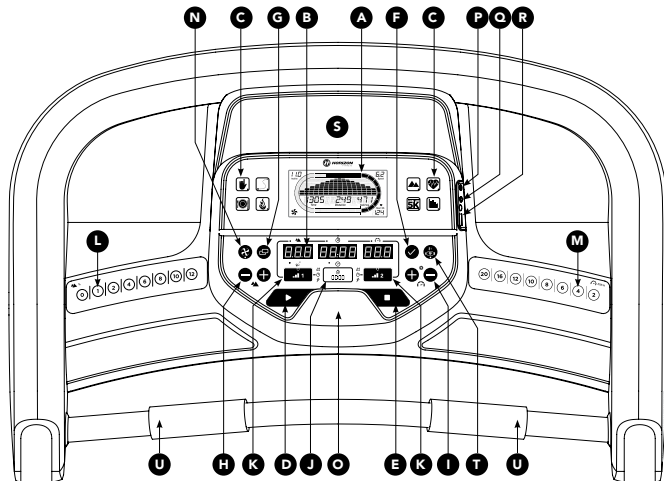
TREADMILL OPERATION

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

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

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



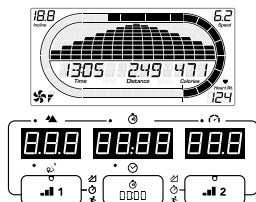


CONSOLE FEATURES

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:** Incline, Speed, Time, Distance, Calories, Heart Rate
- B) **LED DISPLAY:** Incline, Speed, Time, Distance, Calories, Heart Rate
- C) **PROGRAM INDICATORS:** shows which program is currently selected.
- D) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- E) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- F) **ENTER:** press this button to confirm settings and selections during programming.
- G) **DISPLAY:** this button changes the LED display information between (Incline/Segment Time/Speed) and (Distance/Total Time/Speed).
- H) **INCLINE +/- KEYS:** used to adjust incline in small increments (0.5% increments).
- I) **SPEED +/- KEYS:** used to adjust speed in small increments (0.1 km/h increments).
- J) **SPLIT:** press this key to reset the Segment Time count-up timer to 0 seconds.
- K) **INTERVAL KEYS:** these are programmable keys. When an user is selected, they can be programmed to a desired speed and incline setting.
- L) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline more quickly.
- M) **SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed more quickly.
- N) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- O) **FAN:** personal workout fan.
- P) **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.
- Q) **AUDIO IN JACK:** plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- R) **USB INPUT:** 1A/5V USB output power.
- S) **TABLET/READING RACK:** holds tablet or reading material.
- T) **BLUETOOTH HEART RATE OR TABLET:** Bluetooth default to connect to tablet, press and hold 5 sec to connect to the Bluetooth heart rate strap. When paired with the chest strap the console will not pair with a tablet; to enable tablet communication press and hold the Bluetooth button for 5 seconds or reset power. The led will be lit when the console is paired with BT device.
*If using a 3rd party App, please turn on your device's Bluetooth (BT) and follow the App pairing instructions. Ensure the console is not connected to any other BT devices by checking that the BT symbol is not lit on the console.
- U) **HEART RATE PULSE GRIPS:** used to measure heart rate.





DISPLAY WINDOWS

This unit has a large LCD window and a set of LED's to display all your workout information. There are small LED indicators next to the lower LED displays to show which information is currently displayed.

- **▲ INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **📏 DISTANCE:** Shown as kilometers. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **🕒 SEGMENT TIME:** The SEGMENT TIME is a count-up timer. It starts at 0 seconds and counts up until you press the SPLIT KEY or one of the INTERVAL KEYS which will reset it to 0 seconds.
- **🕒 TOTAL TIME:** Total workout time.
- **🏃 SPEED:** Shown as km/h. Indicates how fast your walking or running surface is moving.

CUSTOM BUTTONS

- **1 & 2 INTERVAL 1 & 2 BUTTONS:** Programmable speed and incline settings. Select a user; start the machine; use the controls to set the machine to the desired speed and incline; hold the desired interval key for 3 seconds until the console beeps. Pressing this key during a workout will also automatically set the Segment Time to 0 seconds.
- **🔍 SPLIT:** press this key to reset the SEGMENT TIME count-up timer to 0 seconds.

GETTING STARTED

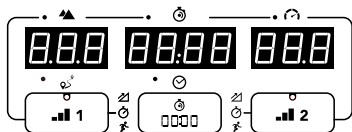
- 1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
- 2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON. (The ON/OFF switch is next to the power cord.)
- 3) Stand on the side rails of the treadmill.
- 4) Attach the safety key clip to part of your 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 the USER with the +/- buttons and press ENTER when the desired USER is displayed.
- 2) Select your WEIGHT with the +/- buttons and press ENTER when your desired WEIGHT is displayed.
- 3) Select your PROGRAM with the +/- buttons and press ENTER when your desired PROGRAM is displayed.
- 4) Adjust the SETTING with the +/- buttons and press ENTER when your desired SETTING is displayed.
- 5) Press START to begin.



HOW TO PROGRAM AND USE CUSTOM INTERVAL BUTTONS

The programmable interval buttons and the split key are designed to help you customize this machine to match whatever workout you like to do the most.

The **INTERVAL 1** and **2** keys are programmable for speed and incline. They will also reset the **SEGMENT TIME** to 0 seconds when pressed.

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

Now when the **INTERVAL** key is pressed, the treadmill speed and incline will change to the settings you programmed and the segment timer will reset to 0 seconds.

The most common type of workout these keys will help with is interval training. We suggest programming one of the **INTERVAL** keys to your high intensity segments and the other to your recovery segments. The **SEGMENT TIME** helps you keep track of how long you have been in your current segment.

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

Use the **SPLIT** key anytime you want to reset **SEGMENT TIME** to 0.

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

WORKOUT PROFILES

- MANUAL:** Control everything about your workout – from start to finish. This program is a basic workout with no pre-defined settings, allowing you to manually adjust the machine at any time. It begins with an incline at 0 and speed at 0.8 km/h.
- DISTANCE:** Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles, 20 miles, and marathon goals. You set your level.

Incline changes and all segments are 0.16Km.

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

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

Incline changes and all segments are 20 calories.

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



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

Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

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



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



- 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		Ath 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.

[illegible]

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



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

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

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

USING YOUR CD / MP3 PLAYER / BLUETOOTH SPEAKERS

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



Waste Disposal

HORIZON Fitness products are recyclable.

At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).



AUFBAU

⚠️ WARNUNG

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

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

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

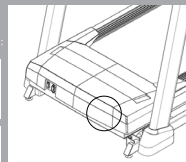
SERIENNUMMER:

TM

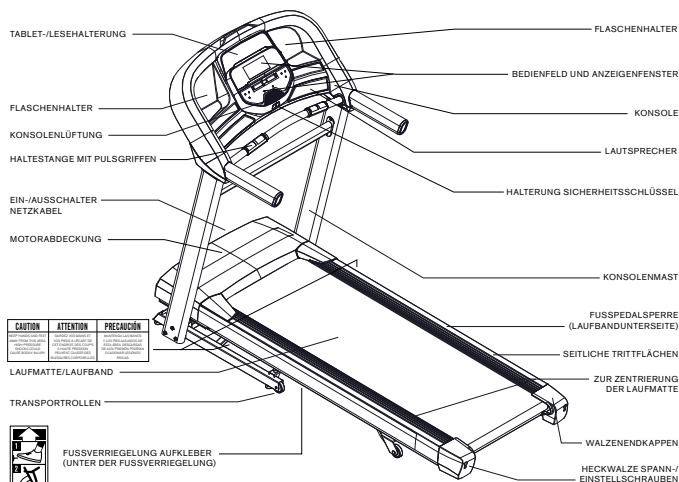
MODELLBEZEICHNUNG: HORIZON

TREADMILL

POSITION DER SERIENNUMMER



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



IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE WERKZEUGE:

- ☐ 6 mm T-Schraubenschlüssel
- ☐ 5 mm L-Schraubenschlüssel

IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- ☐ 1 Konsolenvorrichtung
- ☐ 2 Konsolenmasten
- ☐ 1 Hardware Kit
- ☐ 1 Sicherheitsschlüssel
- ☐ 1 Audioadapterkabel
- ☐ 1 Flasche Silikonfett (für 2 Anwendungen)
- ☐ 1 Querstange
- ☐ 1 Netzkabel
- ☐ 2 Konsolenverbindungsabdeckungen



BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

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

VOR DEM AUFBAU

AUSPACKEN

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

⚠️ WARNUNG

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

⚠️ WARNUNG

BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!

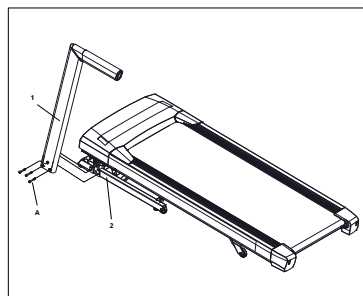
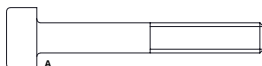
HINWEIS: Stellen Sie bei jedem Schritt sicher, dass Sie ALLE Muttern und Schrauben eingesetzt und teilweise eingeschraubt haben, bevor Sie EINZELNE Schrauben vollständig festziehen.

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



AUFBAU SCHRITT 1

HARDWARE FÜR SCHRITT 1			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
A	INNENSECHSKANT-SCHRAUBE	M8	3

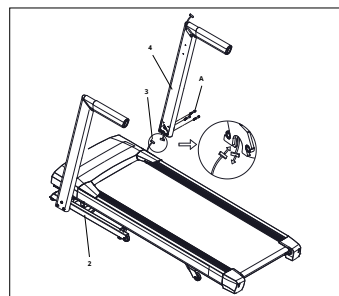
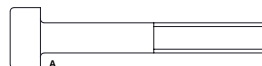


- A Durchtrennen Sie die gelben Verpackungsbänder und heben Sie das Deck von hinten nach oben, um den gesamten Verpackungsinhalt unter dem Laufband zu entfernen.
- B Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 1**.
- C Befestigen Sie den **LINKEN KONSOLENMAST (1)** am **HAUPTRAHMEN (2)** mit **3 SCHRAUBEN (A)**.

HINWEIS: Die Schrauben dürfen erst in **SCHRITT 5** vollständig festgezogen werden.

AUFBAU SCHRITT 2

HARDWARE FÜR SCHRITT 2			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
A	INNENSECHSKANT-SCHRAUBE	M8	3



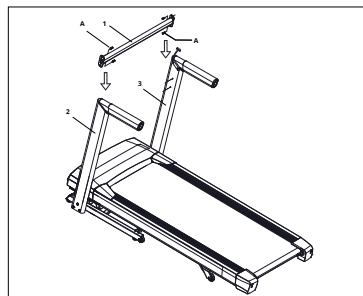
- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 2**.
- B Ziehen Sie das **KONSOLENKABEL (3)** aus dem Basistrahmen des Laufbands heraus. Verbinden Sie das **KONSOLENKABEL (3)** des **HAUPTRAHMENS (2)** mit dem **KONSOLENKABEL (3)** an der Unterseite des **RECHTEN KONSOLENMASTS (4)**. Das andere Ende des **KONSOLENKABELS (3)** sollte sich an der Oberseite des Masts befinden.
- C Befestigen Sie den **RECHTEN KONSOLENMAST (4)** am **HAUPTRAHMEN (2)** mit **3 SCHRAUBEN (A)**.

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

HINWEIS: Die Schrauben dürfen erst in **SCHRITT 5** vollständig festgezogen werden.

AUFBAU SCHRITT 3

HARDWARE FÜR SCHRITT 3			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
A	INNENSECKSKANT-SCHRAUBE	M6	4

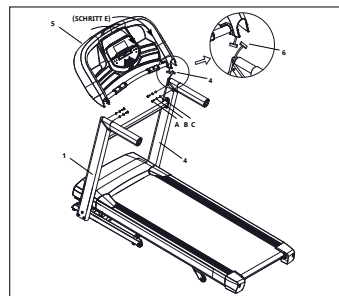


- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 3**.
- B Befestigen Sie die **LINKE SEITE** der **QUERSTANGE (1)** am **AUFRECHT STEHENDEN MAST (2)** locker mit **2 SCHRAUBEN (A)**.
- C Befestigen Sie die **RECHTE SEITE** der **QUERSTANGE (1)** am **AUFRECHT STEHENDEN MAST (3)** locker mit **2 SCHRAUBEN (A)**.

HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben erst dann vollständig fest, nachdem Sie die Konsole montiert haben.

AUFBAU SCHRITT 4

HARDWARE FÜR SCHRITT 4			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
A	SCHRAUBE	M8	4
B	FEDERSCHEIBE	Ø8.2	4
C	UNTERLEGSCHIBE	Ø8.2	4



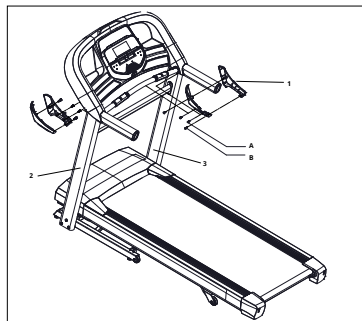
HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage der Konsole keine Kabel abklemmen.

- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 4**.
- B Setzen Sie die **KONSOLE (5)** vorsichtig auf die beiden **KONSOLENMASTEN (1&4)**. Befestigen Sie zuerst die **LINKE SEITE** mit **2 SCHRAUBEN (A)**, **2 FEDERSCHIBEN (B)** und **2 UNTERLEGSCHIBEN (C)**.
- C Verstauen Sie die **KONSOLENKABEL (6)** im **KONSOLENMAST (4)**. Ziehen Sie das **KONSOLENKABEL (6)** vorsichtig mithilfe des Führungsdrahts aus dem **KONSOLENMAST (4)** heraus. Entfernen und entsorgen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT**. Verbinden Sie die **KONSOLENKABEL (6)** und verstauen Sie alle Kabel sorgfältig in den Konsolemasten, um Schäden zu vermeiden.
- D Befestigen Sie zuerst die **RECHTE SEITE** der **KONSOLE (5)** mit **2 SCHRAUBEN (A)**, **2 FEDERSCHIBEN (B)** und **2 UNTERLEGSCHIBEN (C)**.
- E Ziehen Sie die Oberkante der **KONSOLE (5)** nach hinten zum Laufband und **HALTEN** Sie sie auf diese Weise fest, während Sie die **SCHRAUBEN (A)** **AUF DER LINKEN UND RECHTEN SEITE FESTZIEHEN**.



AUFBAUSCHRITT 5

HARDWARE FÜR SCHRITT 5			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
A	SCHRAUBE	Ø4	4
B	SCHRAUBE	Ø4	4



- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 5**.
- B Befestigen Sie die **KONSOLENVERBINDUNGSABDECKUNGEN (1)** auf der rechten und der linken Seite mit **8 SCHRAUBEN (A & B)**.
- C **DENKEN SIE DARAN**, nun die **SCHRAUBEN DER QUERSTANGE** zur Befestigung an den **KONSOLENMASTEN (2&3)** vollständig festzuziehen, um den Aufbau abzuschließen.



AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

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

Produktgewicht: 87 kg
Max. Gewicht des Nutzers: 147 kg
Abmessungen (L x B x H): 192 x 85 x 147 cm

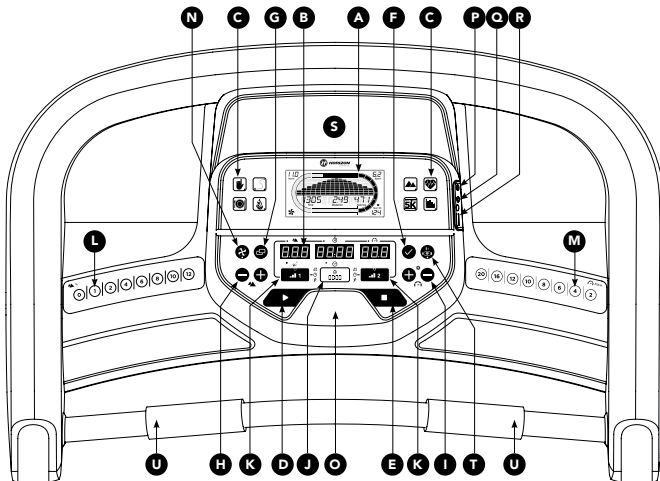
LAUFBANDBETRIEB

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

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

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



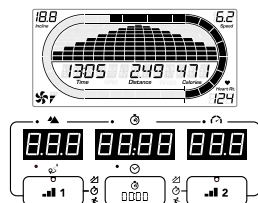


KONSOLENMERKMALE

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

- A) **LCD-ANZEIGEFENSTER:** Steigung, Geschwindigkeit, Zeit, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz
- B) **LED-ANZEIGE:** Steigung, Geschwindigkeit, Zeit, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz
- C) **PROGRAMMANZEIGEN:** Zeigt an, welches Programm aktuell ausgewählt ist.
- D) **START:** Drücken Sie diese Taste, um mit dem Training zu beginnen oder um es nach einer Pause fortzusetzen.
- E) **STOP:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu pausieren oder zu beenden. Halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
- F) **EINGABE:** Drücken Sie diese Taste, um die vorgenommenen Einstellungen und Auswahlen zu bestätigen.
- G) **ANZEIGE:** Mit dieser Taste können Sie zwischen der LED-Anzeige (Steigung/Segmentzeit/Geschwindigkeit) und (Strecke/Gesamtzeit/Geschwindigkeit) wechseln.
- H) **STIEGUNGSTASTEN +/-:** Verändern Sie die Steigung in kleinen Schritten um jeweils 0,5 %.
- I) **GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-:** Verändern Sie die Geschwindigkeit in kleinen Schritten um jeweils 0,1 km/h.
- J) **SPLIT:** Drücken Sie diese Taste, um den Zeitzähler für die Segmentzeit auf 0 Sekunden zurückzusetzen.
- K) **INTERVALLTASTEN:** Diese Tasten sind individuell programmierbar. Je nach ausgewähltem Benutzer kann eine bestimmte Geschwindigkeit und Steigung eingestellt werden.
- L) **SCHNELLWAHL STEIGUNG:** Schnelle Erhöhung der gewünschten Steigung.
- M) **SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT:** Schnelle Erhöhung der gewünschten Geschwindigkeit.
- N) **VENTILATORASTE:** Drücken Sie diese Taste, um den Ventilator ein- oder auszuschalten.
- O) **VENTILATOR:** Persönlicher Trainingsventilator.
- P) **AUDIO-OUT-/KOPFHÖRERBUCHSE:** Schließen Sie Ihre Kopfhörer an, um Musik durch die Kopfhörer zu hören.
Hinweis: Wenn Sie die Kopfhörer angeschlossen haben, wird die Musik nicht mehr durch die Lautsprecher abgespielt.
- Q) **AUDIO-IN-BUCHSE:** Schließen Sie Ihren CD/MP3 Player mit dem im Lieferumfang enthaltenen Audioadapterkabel an der Konsole an.
- R) **USB-ANSCHLUSS:** 1A/5V USB-Ausgabeeleistung.
- S) **TABLET-/LESEHALTERUNG:** Zum Aufstellen von Tablets oder Lesematerial.
- T) **HERZFREQUENZ ODER TABLET PER BLUETOOTH:** Standardmäßig wird eine Verbindung mit dem Tablet hergestellt. Halten Sie diese Taste 5 Sekunden lang gedrückt, um eine Verbindung mit dem Bluetooth-Herzfrequenzgurt herzustellen. Wenn die Konsole mit dem Herzfrequenzgurt gekoppelt ist, kann sie nicht mit einem Tablet gekoppelt werden. Um die Kommunikation mit dem Tablet zu aktivieren, halten Sie die Bluetooth-Taste 5 Sekunden lang gedrückt oder schalten Sie das Gerät aus und wieder ein. Die LED leuchtet, wenn die Konsole mit einem Bluetooth-Gerät gekoppelt ist.
*Wenn Sie die App eines Drittanbieters verwenden, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion (BT) Ihres Geräts und befolgen Sie die Anweisungen der App zum Kopplern. Stellen Sie sicher, dass die Konsole nicht mit anderen BT-Geräten verbunden ist, indem Sie sich vergewissern, dass das BT-Symbol auf der Konsole nicht leuchtet.
- U) **PULSGRIFFE:** Messen die Herzfrequenz.





ANZEIGEFENSTER

Dieses Gerät verfügt über ein großes LED-Fenster und eine Reihe von LEDs, um alle Trainingsinformationen anzuzeigen. Die kleinen LED-Indikatoren neben den unteren LED-Anzeigen geben an, welche Informationen gerade angezeigt werden.

- **STEIGUNG:** Dargestellt in Prozent. Zeigt die gewählte Steigung des Laufbands an.
- **STRECKE:** Wird in Kilometer angezeigt. Zeigt die bisher zurückgelegte bzw. die noch verbleibende Trainingsstrecke an.
- **SEGMENTZEIT:** Der Zähler für die Segmentzeit zählt aufwärts. Er beginnt bei 0 Sekunden und zählt aufwärts, bis Sie die SPLIT-TASTE oder eine der INTERVALLTASTEN drücken, um ihn wieder auf 0 Sekunden zurückzusetzen.
- **GESAMTZEIT:** Gesamte Trainingsdauer.
- **GESCHWINDIGKEIT:** Wird in km/h angezeigt. Zeigt an, wie schnell sich die Laufmatte bewegt.

BENUTZERDEFINIERT TASTEN

- **1 & 2 INTERVALLTASTEN 1 & 2:** Programmierbare Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen. Wählen Sie einen Benutzer aus; starten Sie das Gerät; stellen Sie mit den Bedienelementen die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung ein; halten Sie die gewünschte Intervalltaste 3 Sekunden lang gedrückt, bis die Konsole einen Piepton ausgibt. Wenn Sie diese Taste während des Trainings drücken, wird die Segmentzeit auf 0 Sekunden zurückgesetzt.
- **SPLIT:** Drücken Sie diese Taste, um den Zeitzähler für die Segmentzeit auf 0 Sekunden zurückzusetzen.

ERSTE SCHRITTE

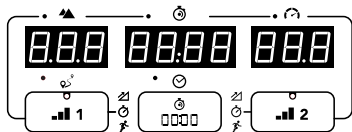
- 1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte auf der Laufmatte befinden, die den Betrieb des Geräts behindern könnten.
- 2) Verbinden Sie das Stromkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Laufband EIN. (Der Ein-/Ausschalter befindet sich neben dem Netzkabel.)
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen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

A) SCHNELLSTART

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

B) PROGRAMM ODER ZIEL WÄHLEN

- 1) Wählen Sie Ihren NUTZER mit den +/- Tasten und drücken Sie EINGABE, sobald der gewünschte NUTZER angezeigt wird.
- 2) Wählen Sie Ihr GEWICHT mit den +/- Tasten und drücken Sie EINGABE, sobald das gewünschte GEWICHT angezeigt wird.
- 3) Wählen Sie Ihr PROGRAMM mit den +/- Tasten und drücken Sie EINGABE, sobald das gewünschte PROGRAMM angezeigt wird.
- 4) Passen Sie die EINSTELLUNG mit den +/- Tasten an und drücken Sie EINGABE, sobald die gewünschte EINSTELLUNG angezeigt wird.
- 5) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.



SO PROGRAMMIEREN UND VERWENDEN SIE DIE INTERVALLTASTEN

Die programmierbaren Intervalltasten und die Split-Taste sind darauf ausgelegt, dieses Gerät an Ihre Trainingsvorlieben anzupassen.

Mit den **INTERVALLTASTEN 1 und 2** können Geschwindigkeit und Steigung programmiert werden. Diese Tasten setzen außerdem die **SEGMENTZEIT** auf 0 Sekunden zurück, wenn Sie gedrückt werden.

Um die **INTERVALLTASTEN** zu programmieren, wählen Sie einen Benutzer, starten Sie das Gerät, stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung ein und halten Sie die gewünschte **INTERVALLTASTE** drei Sekunden lang gedrückt, bis das Laufband einen Piepton ausgibt. Nun ist die **INTERVALLTASTE** mit Ihren Einstellungen programmiert. Nach dem Programmieren der **INTERVALLTASTE** wird die Einstellung für diesen Benutzer so lange gespeichert, bis eine neue Programmierung vorgenommen wird.

Wenn Sie nun die **INTERVALLTASTE** drücken, ändert das Laufband Geschwindigkeit und Steigung in die von Ihnen programmierten Einstellungen und setzt die Segmentzeit auf 0 Sekunden zurück.

Am häufigsten werden diese Tasten für Intervalltrainings genutzt. Es empfiehlt sich, eine der **INTERVALLTASTEN** für Segmente mit hoher Intensität zu programmieren und die anderen für Erholungssegmente. Mit der **SEGMENTZEIT** behalten Sie einen Überblick über die Trainingsdauer im aktuellen Segment.

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

Verwenden Sie die **SPLIT-Taste** immer dann, wenn Sie die **SEGMENTZEIT** auf 0 Sekunden zurücksetzen möchten.

Mit diesen Tasten können Sie die Einstellungen Ihres Laufbands schnell und einfach an Ihre persönlichen Trainingsvorlieben anpassen.

TRAININGSPROFILE

- MANUELL:** Sie haben alles selber in der Hand, vom Start bis zum Ziel. Dieses Programm umfasst ein Basistraining ohne vorgegebene Einstellungen, sodass Sie das Gerät jederzeit manuell anpassen können. Das Programm beginnt mit einer Steigung von 0 und einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h.
- STRECKE:** Verschieben Sie die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit mit 13 verschiedenen Streckentrainings. Wählen Sie aus den Zielen über 1 Meile, 2 Meilen, 5 km, 5 Meilen, 10 km, 8 Meilen, 15 km, 10 Meilen, 20 km, Halbmarathon, 15 Meilen, 20 Meilen und Marathon. Sie bestimmen Ihr Level.

Alle Steigungsänderungen und Segmente entsprechen 0,16 km.

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

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

Alle Steigungsänderungen und Segmente entsprechen 20 Kalorien.

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



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

Steigungsänderungen und -segmente werden alle 30 Sekunden wiederholt.

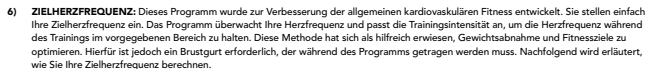
Segment	Aufwärmen	1	2	3	4	5	6	7	8
Zeit	4:00 Min.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.
Stufe 1	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	1
	Geschwindigkeit (mph)	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5
	Geschwindigkeit (km/h)	0,8	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6
Stufe 2	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	1,5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



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

Steigungsänderungen und -segmente werden alle 30 Sekunden wiederholt.

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



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

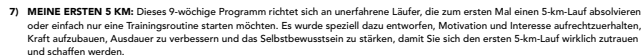
Der genaueste Weg zur Bestimmung ihrer individuellen maximalen Herzfrequenz besteht darin, bei einem Kardiologen oder Trainingsphysiologen einen klinischen Maximalbelastungstest durchführen zu lassen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, Übergewicht haben, seit einigen Jahren nicht trainiert haben oder in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

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

Zusätzliche Hinweise zur Zielherzfrequenz:

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

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

[illegible]

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



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

SO SETZEN SIE DIE KONSELE ZURÜCK

Halten Sie die Taste STOPP 3 Sekunden lang gedrückt.

BEENDEN DES TRAININGS

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

CD/MP3 PLAYER UND BLUETOOTH-LAUTSPRECHER

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



Abfallsorgung

Produkte von HORIZON Fitness können recycelt werden.

Bitte entsorgen Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungsdauer korrekt und sicher (örtliche Mülldeponien).

MONTAGE

⚠ WAARSCHUWING

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

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

VOER UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN IN DE VAKKEN HIERONDER:

SERIENUMMER:

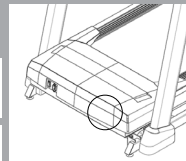
TM

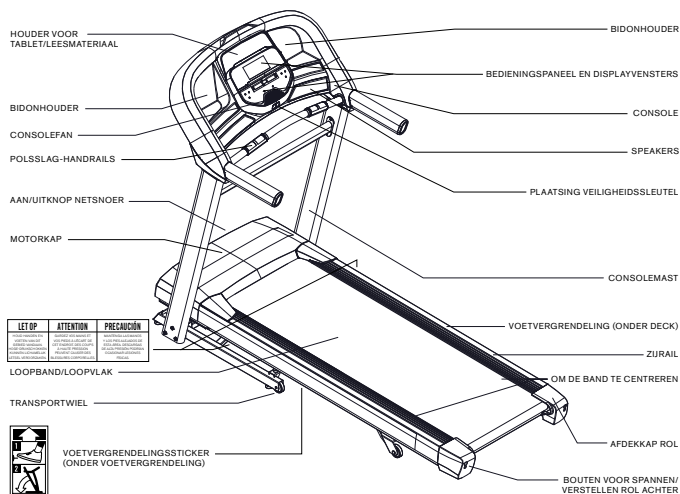
MODELNAAM: HORIZON

LOOPBAND

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

LOCATIE SERIENUMMER



**MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:**

- ☐ 6 mm T-sleutel
- ☐ 5 mm L-sleutel

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- ☐ 1 consoleset
- ☐ 2 consolemasten
- ☐ 1 hardware kit
- ☐ 1 veiligheidsleutel
- ☐ 1 audio-adaptorkabel
- ☐ 1 fles siliconengel (voor 2 toepassingen)
- ☐ 1 crossbar
- ☐ 1 netsnoer
- ☐ 2 console-afdekplaatjes

**HULP NODIG?**

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

VOOR MONTAGE

UITPAKKEN

Zet de doos van de loopband op een vlakke ondergrond. We raden u aan uw vloer ergens mee te beschermen. Wees **VOORZICHTIG** bij het hanteren en transporteren van deze unit. Open de doos nooit als deze op zijn kant ligt. Deze unit niet optillen of transporteren als de transportbanden eenmaal verwijderd zijn, tenzij het toestel geheel gemonteerd en rechtop opgeklapt is, met de vergrendeling vast. Pak deze unit uit en monteer deze waar hij gebruikt gaat worden. De loopband in de verpakking is uitgerust met hogedrukschokken en kan openspringen bij verkeerd gebruik. Pak nooit enig deel van het hellsingsframe vast om de loopband op te tillen of te verplaatsen.

**WAARSCHUWING**

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

**WAARSCHUWING**

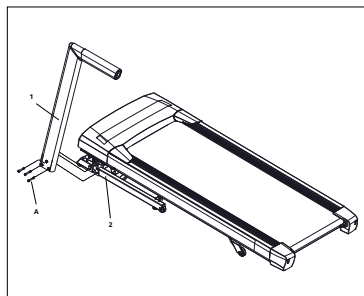
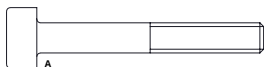
HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!

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

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

MONTAGE STAP 1

HARDWARE VOOR STAP 1			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
A	ZESKANTBOUT	M8	3



A Snijd de gele transportbanden door en til het loopvlak aan de achterzijde op om alle materialen van onder het loopvlak te verwijderen.

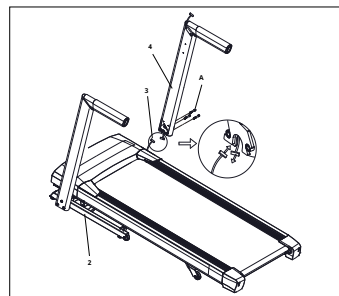
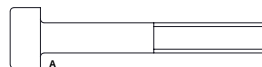
B Open **HARDWARE VOOR STAP 1**.

C Bevestig de **LINKER CONSOLEMAST (1)** aan het **BASISFRAME (2)** met behulp van **3 BOUTEN (A)**.

LET OP: Draai de bouten niet volledig vast tot **STAP 5**.

MONTAGE STAP 2

HARDWARE VOOR STAP 2			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
A	ZESKANTBOUT	M8	3



A Open **HARDWARE VOOR STAP 2**.

B Trek de **CONSOLEKABEL (3)** weg van het basisframe van de loopband. Verbind de **CONSOLE KABEL (3)** van het **BASIS FRAME (2)** aan de **CONSOLE KABEL (3)** onderin de **RECHTER CONSOLE MAST (4)**. Het andere einde van de **CONSOLE KABEL (3)** zou zich bovenop de mast moeten bevinden.

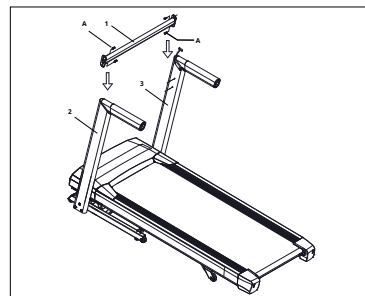
C Bevestig de **RECHTER CONSOLE MAST (4)** aan het **BASIS FRAME (2)** met behulp van **3 BOUTEN (A)**.

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

LET OP: Draai de bouten niet volledig vast tot **STAP 5**.

MONTAGE STAP 3

HARDWARE VOOR STAP 3			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
A	ZESKANTBOUT	M6	4



- A Open **HARDWARE VOOR STAP 3**.
- B Bevestig de **LINKERZIJDE** van de **CROSSBAR (1)** losjes aan de **OPSTAANDE MAST (2)** met behulp van **2 BOUTEN (A)**.
- C Bevestig de **RECHTERZIJDE** van de **CROSSBAR (1)** losjes aan de **OPSTAANDE MAST (3)** met behulp van **2 BOUTEN (A)**.

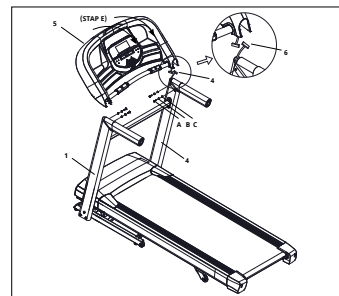
LET OP: Draai de bouten niet volledig vast tot de console gemonteerd is.

MONTAGE STAP 4

HARDWARE VOOR STAP 4			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
A	BOUT	M8	4
B	VEERRING	Ø8.2	4
C	PLATTE RING	Ø8.2	4

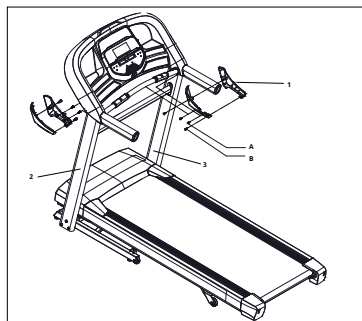
LET OP: Zorg dat er geen draden beklemd raken bij de montage van de console.

- A Open **HARDWARE VOOR STAP 4**.
- B Zet de **CONSOLE (5)** voorzichtig op de **CONSOLEMASTEN (1&4)**. Maak eerst de **LINKERZIJDE** vast met behulp van **2 BOUTEN (A)**, **2 VEERRINGEN (B)** en **2 PLATTE RINGEN (C)**.
- C De **CONSOLEKABELS (6)** zijn weggestopt in de **CONSOLEMAST (4)**. Gebruik de geleidedraad om de **CONSOLEKABEL (6)** voorzichtig uit de **CONSOLEMAST (4)** te trekken. Maak de **GELEIDEDRAAD** los en gooi deze weg. Sluit de **CONSOLEKABELS (6)** aan en stop ze voorzichtig weg in de consolemast om schade te vermijden.
- D Maak de **RECHTERZIJDE** van de **CONSOLE (5)** vast met behulp van **2 BOUTEN (A)**, **2 VEERRINGEN (B)** en **2 PLATTE RINGEN (C)**.
- E Trek de bovenkant van de **CONSOLE (5)** naar de achterzijde van de loopband en **HOUD deze VAST** terwijl u de bouten **LINKS EN RECHTS VASTDRAAIT (A)**.



MONTAGE STAP 5

HARDWARE VOOR STAP 5			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
A	SCHROEF	Ø4	4
B	SCHROEF	Ø4	4



- A Open **HARDWARE VOOR STAP 5**.
- B Bevestig de **RECHTER EN LINKER AFDEKKINGEN VOOR DE CONSOLEVERBINDINGEN (1)** vast met behulp van **8 SCHROEVEN (A & B)**.
- C **VERGEET NIET** om de **CROSSBAR-BOUTEN** in de **CONSOLEMASTEN (2&3)** volledig vast te draaien nu de montage afgerond is.



MONTAGE VOLTOOID!

Smeer het dek van de loopband voor het eerste gebruik door de instructies in de ONDERHOUDS-sectie in de LOOPBANDGIDS op te volgen.

Productgewicht: 87 kg / 191.4 lbs.
 Maximaal gewicht gebruiker: 147 kg / 325 lbs.
 Afmetingen (L x B x H): 192 x 85 x 147 cm / 75" x 33" x 58"

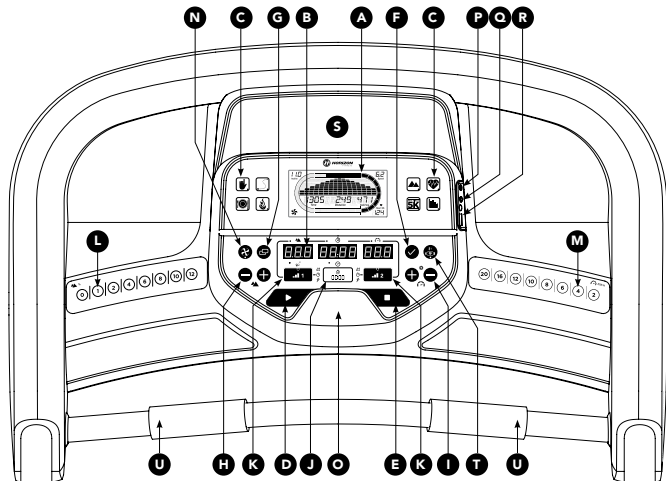
BEDIENING LOOPBAND

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

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

- PLAATSIJNG VAN DE LOOPBAND
- GEBRUIK VAN DE VEILIGHEIDSSLEUTEL
- DE LOOPBAND INKLAPPEN
- DE LOOPBAND VERPLAATSEN
- DE LOOPBAND WATERPAS ZETTEN
- DE LOOPBAND AANSpanNEN
- DE LOOPBAND CENTREREN
- DE HARTSLAG-FUNCTIE GEBRUIKEN

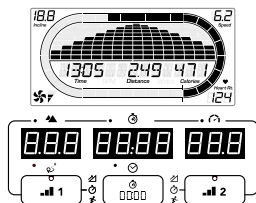




CONSOLE-KENMERKEN

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

- A) **LCD-DISPLAYVENSTERS:** Helling, Snelheid, Tijd, Afstand, Calorieën, Hartslag
- B) **LED-DISPLAY:** Helling, Snelheid, Tijd, Afstand, Calorieën, Hartslag
- C) **PROGRAMMA-INDICATOREN:** tonen welk programma momenteel is geselecteerd.
- D) **START:** indrukken om te beginnen met sporten, je training te starten of te hervatten na een pauze.
- E) **STOP:** indrukken om je training te pauzeren/stoppen. Druk de knop 3 seconden in om de console te resetten.
- F) **ENTER:** druk op deze knop om instellingen en selecties tijdens het programmeren te bevestigen.
- G) **DISPLAY:** deze knop verandert de informatie op het led-display tussen (helling/segmenttijd/snelheid) en (afstand/totale tijd/snelheid).
- H) **HELLING +/- KNOPPEN:** om de helling in kleine stapjes aan te passen (stapjes van 0,5%).
- I) **SNELHEID +/- KNOPPEN:** om de snelheid in kleine stapjes aan te passen (stapjes van 0,1 km/h).
- J) **SPLIT:** druk op deze knop om de optel-timer van de segmenttijd terug te zetten op 0 seconden.
- K) **INTERVALKNOPPEN:** dit zijn programmeerbare knoppen. Als een gebruiker is geselecteerd, kunnen deze op een gewenste snelheid en helling instelling worden geprogrammeerd.
- L) **HELLING QUICK KEYS:** om de gewenste helling sneller in te stellen.
- M) **SNELHEID QUICK KEYS:** om de gewenste snelheid sneller in te stellen.
- N) **VENTILATORKNOP:** indrukken om de ventilator aan en uit te zetten.
- O) **VENTILATOR:** persoonlijke trainingsventilator.
- P) **AUDIO OUT-/HOOFDTELEFOONPLUG:** sluit je hoofdtelefoon hierop aan om via de hoofdtelefoon naar je muziek te luisteren. Let op: als er een hoofdtelefoon is aangesloten via deze plug komt er geen geluid meer door de speakers.
- Q) **AUDIO IN-AANSLUITING:** sluit je CD-/MP3-speler aan op de console met de meegeleverde audio-adaptorkabel.
- R) **USB-INPUT:** 1A/5V USB-output-spanning.
- S) **HOUDER VOOR TABLET/LEESMATERIAAL:** voor tablet of leesmateriaal.
- T) **HARTSLAG MET BLUETOOTH OF TABLET:** Bluetooth kon niet verbinden met tablet: houd 5 seconden ingedrukt om verbinding te maken met de Bluetooth-hartslagband. Als de console gekoppeld is met de borstband kan hij niet koppelen met een tablet. Om de communicatie met de tablet tot stand te brengen: houd de Bluetooth-knop 5 seconden ingedrukt of reset de stroom. De led blijft branden wanneer de console gekoppeld is met het BT-toestel.
*Als je een app van derden gebruikt, schakel je Bluetooth (BT) van je apparaat in en volg je de instructies voor het koppelen van de app. Controleer of de console niet is verbonden met andere BT-apparaten door te controleren of het BT-symbool op de console niet brandt.
- U) **HARTSLAG POLSSLAG-GREPEN:** om de hartslag te meten.



DISPLAYVENSTERS

Dit apparaat heeft een groot lcd-venster en een set leds om al je trainingsinformatie weer te geven. Er zijn kleine led-indicatoren naast de onderste led-displays om aan te geven welke informatie momenteel wordt weergegeven.

- **HELLING:** Wordt weergegeven als percentage. Geeft de helling van je wandel- of loopvlak weer.
- **AFSTAND:** Getoond als kilometers. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens je training weer.
- **SEGMENTTIJD:** De SEGMENTTIJD is een opteltimer. Hij begint bij 0 seconden en telt op totdat je op de SPLIT-KNOP of een van de INTERVALKNOPPEN drukt; de timer wordt dan weer op 0 seconden ingesteld.
- **TOTALE TIJD:** Totale trainingstijd.
- **SNELHEID:** Getoond als km/h. Geeft aan hoe snel je wandel- of loopvlak beweegt.

AANGEPASTE KNOPPEN

- **1 & 2 INTERVAL 1 & 2 KNOPPEN:** Programmeerbare snelheids- en hellingsinstellingen. Selecteer een gebruiker; start de machine; gebruik de bedieningselementen om de machine op de gewenste snelheid en helling in te stellen; houd de gewenste intervalknop 3 seconden ingedrukt totdat de console piept. Als je tijdens een training op deze knop drukt, wordt de Segmenttijd ook automatisch op 0 seconden ingesteld.
- **SPLIT:** druk op deze knop om de opteltimer van de SEGMENTTIJD weer op 0 seconden te zetten.

AAN DE SLAG

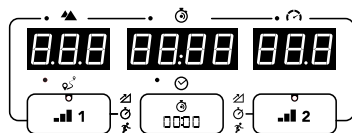
- 1) Controleer of er geen objecten op de band geplaatst zijn die de bewegingen van de loopband belemmeren.
- 2) Steek de stekker in het stopcontact en zet de loopband AAN. (De AAN-/UITKNOP bevindt zich naast het netsnoer.)
- 3) Ga op de zijrails van de loopband staan.
- 4) Bevestig de veiligheidssleutelclip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

A) SNELLE START

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

B) SELECTEER EEN TRAINING OF DOEL

- 1) Selecteer de GEBRUIKER met de +/-knoppen en druk op ENTER als de gewenste GEBRUIKER weergegeven wordt.
- 2) Selecteer je GEWICHT met de +/-knoppen en druk op ENTER als het gewenste GEWICHT weergegeven wordt.
- 3) Selecteer je PROGRAMMA met de +/-knoppen en druk op ENTER als het gewenste PROGRAMMA weergegeven wordt.
- 4) Pas de INSTELLING aan met de +/-knoppen en druk op ENTER als de gewenste INSTELLING weergegeven wordt.
- 5) Druk op START om te beginnen.



AANGEPASTE INTERVALKNOPPEN PROGRAMMEREN EN GEBRUIKEN

De programmeerbare intervalknoppen en de split-knop zijn ontworpen om je te helpen deze machine aan te passen aan de training die je het liefst doet.

De **INTERVAL 1 en 2** knoppen zijn programmeerbaar voor snelheid en helling. Ze resetten ook de **SEGMENTTIJD** naar 0 seconden als je erop drukt.

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

Als er nu op de **INTERVAL** knop wordt gedrukt, zullen de snelheid en de helling van de loopband veranderen naar de instellingen die je voor die knop hebt geprogrammeerd en de segmenttimer wordt weer op 0 seconden ingesteld.

Het meest voorkomende type training waarbij deze knoppen helpen, is intervaltraining. We raden aan om een van de **INTERVAL** knoppen te programmeren voor je hoge intensiteitssegmenten en de andere voor je herstelsegmenten. De **SEGMENTTIJD** helpt je bij te houden hoe lang je al in je huidige segment bent.

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

Gebruik de **SPLIT** knop als je de **SEGMENTTIJD** weer op 0 wilt zetten.

Met deze knoppen kun je de instellingen van je loopband aanpassen aan het type training dat je het leukst vindt.

TRAININGSPROFIELEN

- HANDMATIG:** Houdt alles aan uw training onder controle - van start tot finish. Dit programma is een basistraining zonder vooraf ingestelde instellingen, waardoor u het toestel te allen tijde handmatig aan kunt passen. Het begint met een helling van 0 en een snelheid van 0,8 km/uur.
- AFSTAND:** Push uzelf en ga een stap verder tijdens uw training met 13 afstandsworkouts. Kies tussen 1 mijl, 2 mijl, 5k, 5 mijl, 10k, 8 mijl, 15k, 10 mijl, 20k, een halve marathon, 15 mijl, 20 mijl en een marathon. Stel uw eigen niveau in.

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

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

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

De helling verandert en alle segmenten zijn 20 calorieën.

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



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

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

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

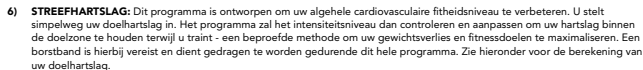


- 5) **HEUVELKLIM:** Simuleert een heuvelbeklimming en -afdalung. Dit programma helpt uw spier-tonus te versterken en uw cardiovasculaire systeem te verbeteren.

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

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





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

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

Deze tabel geeft voorbeelden van het hartslagbereik van iemand van 30 jaar oud die in 5 verschillende hartslagzones traint. De max HR van iemand van 30 jaar oud is bijvoorbeeld $220 - 30 = 190$ bpm, en 90% van de max HR is dus $190 \times 0,9 = 171$ bpm.

1. De helling van de loopband zal zich automatisch aanpassen om u rond de gespecificeerde hartslag te laten trainen.
2. Als er geen hartslag gemeten wordt zal de unit de helling niet aanpassen.
3. Als uw hartslag 25 slagen sneller gaat dan uw doelzone zal het programma stoppen.

Deelhartslagzone	Training Duur	Voorsbeeld DHS (Leeftijd 30)	Uw DHS	Aangeraden voor
ZEER ZWAAR 90 - 100%	< 5 min	171 - 190 BPM		Fitte personen voor atletische training
ZWAAR 80 - 90%	2 - 10 min	152 - 171 BPM		Kortere Trainingen
MATIG 70 - 80%	10 - 40 min	133 - 152 BPM		Matig lange Trainingen
LICHT 60 - 70%	40 - 80 min	114 - 133 BPM		Langere en vaak herhaalde kortere oefeningen
ZEER LICHT 50 - 60%	20 - 40 min	104 - 114 BPM		Beheer bewust ga actief terug!

[illegible]

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



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

DE CONSOLE RESETTEN

Houd de STOP-knop 3 seconden vast.

UW TRAINING BEÏNDIGEN

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

GEBRUIK VAN UW CD-/MP3-SPELER/BLUETOOTH SPEAKERS

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



Waste Disposal

De producten van HORIZON Fitness kunnen gerecycled worden.

Voer dit artikel op het einde van zijn levensduur correct en veilig af (lokale verzamelplaatsen).

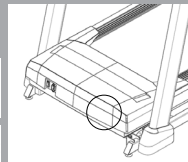
MONTAGE

⚠ AVERTISSEMENT

Il y a plusieurs points au cours du processus d'assemblage qui doivent faire l'objet d'une attention particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont fermement serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces du tapis de course ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager le tapis de course, les instructions d'assemblage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

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

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



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

NUMÉRO DE SÉRIE :

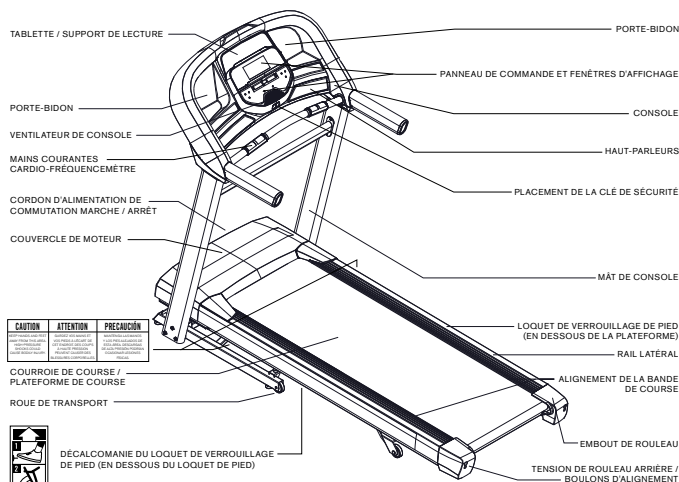
TM

NOM DU MODÈLE : HORIZON

TAPIS DE COURSE

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





OUTILS INCLUS :

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

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 ensemble de console
- ☐ 2 mâts de console
- ☐ 1 kit de matériel
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 1 câble adaptateur audio
- ☐ 1 flacon de lubrifiant à base de silicone (pour 2 applications)
- ☐ 1 barre transversale
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 2 couvercles de raccordement de console



BESOIN D'AIDE ?

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

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Placez le carton du tapis de course sur une surface plane et de niveau. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. Prenez des PRÉCAUTIONS lors de la manipulation et du transport de cet appareil. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle est sur le côté. Une fois les sangles retirées, ne soulevez pas et ne transportez pas cet appareil à moins qu'il soit complètement assemblé et en position repliée debout, avec le loquet de verrouillage bien en place. Déballer et assemblez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé. Le tapis de course fermé est équipé d'amortisseurs à haute pression et peut s'ouvrir en cas de mauvaise manipulation. Ne saisissez jamais une partie du châssis incliné et n'essayez pas de soulever ou de déplacer le tapis de course.

⚠ AVERTISSEMENT

N'ESSEYER PAS DE SOULEVER LE TAPIS DE COURSE ! Ne retirez pas et ne soulevez pas le tapis de course de son emballage jusqu'à ce que cela vous soit demandé dans les instructions de montage. Vous pouvez retirer la pellicule de plastique des mâts de la console.

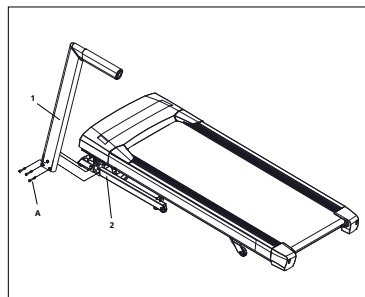
⚠ AVERTISSEMENT

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

REMARQUE : Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUTS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés avant de serrer complètement UN SEUL boulon.

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



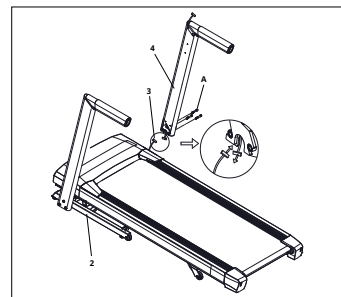


- REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons avant l'ÉTAPE 5.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 2

A

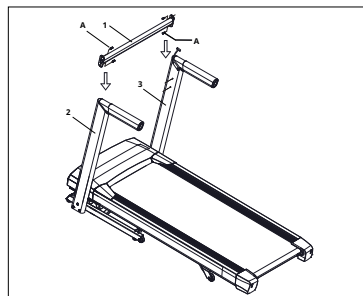


- REMARQUE :** Veillez à ne pas pincer le câble de la console lors de la fixation du mât de console droit.

REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons avant l'ÉTAPE 5.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON À SIX PANS CREUX	M6	4



- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3**.
- B Fixez le **CÔTÉ GAUCHE** de la **BARRE TRANSVERSALE (1)** au **MÂT VERTICAL (2)** sans trop serrer à l'aide de **2 BOULONS (A)**.
- C Fixez le **CÔTÉ DROIT** de la **BARRE TRANSVERSALE (1)** au **MÂT VERTICAL (3)** sans trop serrer à l'aide de **2 BOULONS (A)**.

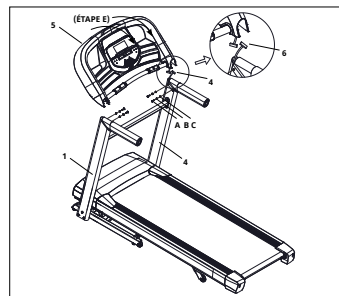
REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons avant que la console ne soit assemblée.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON	M8	4
B	RONDELLE ÉLASTIQUE	Ø8.2	4
C	RONDELLE PLATE	Ø8.2	4

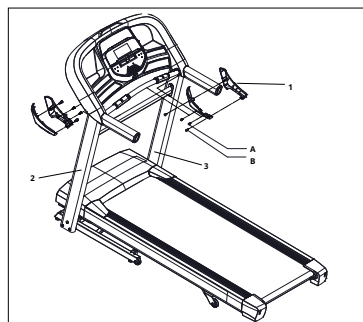
REMARQUE : Veillez à ne pas pincer de fil lors de l'assemblage de la console.

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4**.
- B Placez doucement la **CONSOLE (5)** au-dessus des **MÂTS DE CONSOLE (1&4)**. Fixez le **CÔTÉ GAUCHE** en premier à l'aide de **2 BOULONS (A)**, **2 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et **2 RONDELLES PLATES (C)**.
- C Les **CÂBLES DE CONSOLE (6)** sont calés dans le **MÂT DE CONSOLE (4)**. En utilisant le fil conducteur, tirez soigneusement le **CÂBLE DE CONSOLE (6)** du **MÂT DE CONSOLE (4)**. Détachez et jetez le **FIL CONDUCTEUR**. Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE (6)** et caliez soigneusement les fils dans les mâts pour éviter les dommages.
- D Fixez le **CÔTÉ DROIT** de la **CONSOLE (5)** à l'aide de **2 BOULONS (A)**, **2 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et **2 RONDELLES PLATES (C)**.
- E Tirez le haut de la **CONSOLE (5)** vers le bas du tapis roulant et **MAINTENEZ** pendant le **SERRAGE DES CÔTÉS GAUCHE ET DROIT BOULONS (A)**.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 5

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 5			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTE
A	VIS	Ø4	4
B	VIS	Ø4	4



- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 5**.
 B Fixez les **COUVERCLES DE JOINT DE CONSOLE DROIT ET GAUCHE (1)** à l'aide de 8 **VIS (A & B)**.
 C **N'OUBLIEZ PAS** de serrer les **BOULONS DE LA BARRE TRANSVERSALE** dans les **MÂTS DE CONSOLE (2&3)** complètement maintenant que l'assemblage est terminé.



L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ !

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

Poids du produit: 87 kg / 191.4 lbs.
 Utilisateur Capacité de poids: 147 kg / 325 lbs.
 Dimensions (L x W x H) : 192 x 85 x 147 cm / 75" x 33" x 58"

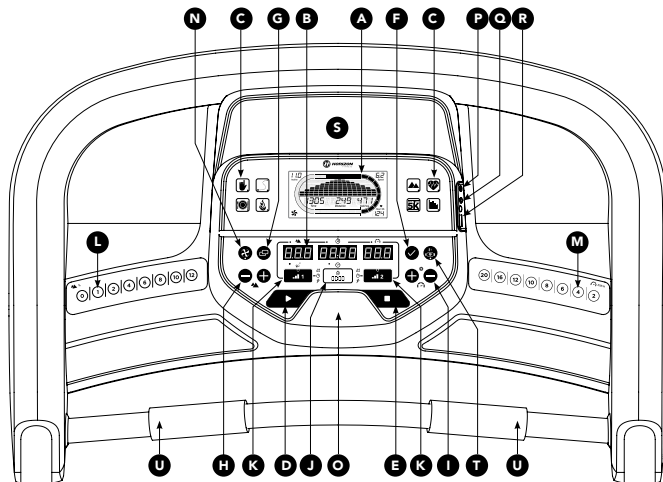
FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

Cette section explique comment utiliser la console et la programmation de votre tapis de course.

La section **FONCTIONS DE BASE** du GUIDE DU TAPIS DE COURSE contient les instructions suivantes :

- EMPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE
- UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
- PLIAGE DU TAPIS ROULANT
- DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT
- NIVELLEMENT DU TAPIS DE COURSE
- TENSION DE LA COURROIE DE COURSE
- CENTRAGE DE LA COURROIE DE COURSE
- UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE)

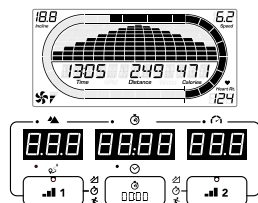




FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

- A) FENÊTRE D'AFFICHAGE LCD** : Inclinaison, vitesse, temps, distance, calories, fréquence cardiaque
- B) AFFICHAGE DEL** : Inclinaison, vitesse, temps, distance, calories, fréquence cardiaque
- C) INDICATEURS DE PROGRAMME** : indique quel programme est actuellement sélectionné.
- D) START (DÉMARRAGE)** : appuyez pour démarrer votre entraînement ou reprendre l'exercice après une pause.
- E) STOP** : appuyez pour mettre en pause/terminer votre entraînement. Appuyez sur la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- F) ENTER** : appuyez sur ce bouton pour confirmer les réglages et les sélections pendant la programmation.
- G) DISPLAY (AFFICHAGE)** : ce bouton modifie les informations d'affichage à LED entre (Inclinaison/Temp de segment/Vitesse) et (Distance/Temps total/Vitesse).
- H) TOUCHES D'INCLINAISON +/-** : servent à ajuster l'inclinaison par petits incréments (incréments de 0,5 %).
- I) TOUCHES DE VITESSE +/-** : servent à régler la vitesse par petits incréments (incréments de 0,1 km/h).
- J) SPLIT (DIVISION)** : appuyez sur cette touche pour remettre à 0 seconde le chronomètre du Temps de segment.
- K) TOUCHES D'INTERVALLE** : ces touches sont programmables. Lorsqu'un utilisateur est sélectionné, il peut être programmé à la vitesse et à l'inclinaison souhaitées.
- L) TOUCHES RAPIDES D'INCLINAISON** : permettent d'atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée.
- M) TOUCHES RAPIDES DE VITESSE** : permettent d'atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.
- N) TOUCHE VENTILATEUR** : appuyez dessus pour allumer et éteindre le ventilateur.
- O) VENTILATEUR** : ventilateur d'entraînement personnel.
- P) SORTIE AUDIO/PRISE CASQUE** : branchez vos écouteurs dans cette prise pour écouter votre musique via les écouteurs. Remarque : lorsque des écouteurs sont branchés sur la prise pour écouteurs, le son ne sera plus émis par les haut-parleurs.
- Q) PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : Branchez votre lecteur CD/MP3 sur la console à l'aide du câble adaptateur audio fourni.
- R) ENTRÉE USB** : puissance de sortie USB 1 A/5 V.
- S) TABLETTE/SUPPORT DE LECTURE** : sert à contenir une tablette ou du matériel de lecture.
- T) FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH OU TABLETTE** : Bluetooth par défaut pour se connecter à la tablette, appuyez sur cette touche pendant 5 secondes pour connecter la ceinture cardio Bluetooth. Lorsqu'elle est associée à la ceinture pectorale, la console ne se connecte pas à une tablette ; pour activer la communication avec la tablette, appuyez et maintenez enfoncé le bouton Bluetooth pendant 5 secondes ou réinitialisez l'alimentation. Le voyant s'allume lorsque la console est associée à un appareil Bluetooth.
- *Si vous utilisez une application tierce, veuillez activer le Bluetooth (BT) de votre appareil et suivre les instructions de couplage de l'application. Assurez-vous que la console n'est pas connectée à d'autres appareils BT en vérifiant que le symbole BT n'est pas allumé sur la console.
- U) CAPTEURS DU CARDIOFREQUENCEMÈTRE** : servent à mesurer la fréquence cardiaque.



FENÊTRES D'AFFICHAGE

Cet appareil a une grande fenêtre LCD et un ensemble de voyants LED pour afficher toutes les informations de votre entraînement. Il y a de petits indicateurs LED à côté des écrans LED inférieurs pour indiquer quelles informations sont actuellement affichées.

- **INCLINAISON** : affichée en pourcentage. Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course.
- **DISTANCE** : indiquée en kilomètre. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.
- **TEMPS DE SEGMENT** : Le TEMPS DE SEGMENT consiste en un chronomètre. Il commence à 0 seconde et compte jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche SPLIT ou l'une des touches d'intervalle qui le remettra à 0 seconde.
- **TEMPS TOTAL** : temps d'entraînement total.
- **VITESSE** : représentée en km/h. Indique la vitesse de déplacement de votre bande de course ou de marche.

BOUTONS PERSONNALISÉS

- **1 & 2 BOUTONS D'INTERVALLE 1 & 2** : Paramètres de vitesse et d'inclinaison programmables. Sélectionnez un utilisateur ; démarrez la machine ; utilisez les commandes pour régler la machine à la vitesse et l'inclinaison souhaitées ; maintenez la touche d'intervalle souhaitée pendant 3 secondes jusqu'à ce que la console émette un bip. En appuyant sur cette touche pendant un entraînement, le temps de segment sera automatiquement réglé à 0 seconde.
- **SPLIT (DIVISION)** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser le chronomètre du TEMPS DE SEGMENT.

GUIDE DE DÉMARRAGE

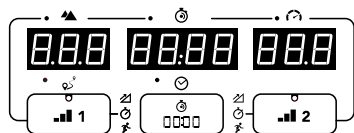
- 1) Assurez-vous qu'aucun objet qui pourrait gêner le mouvement du tapis de course n'est placé sur la bande de course.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis de course. (L'interrupteur ON / OFF est situé à côté du cordon d'alimentation.)
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du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

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur **START** pour commencer l'entraînement.
Le décompte de la durée, de la distance et des calories progresse à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UN OBJECTIF

- 1) Sélectionnez l'UTILISATEUR avec les touches +/- et appuyez sur ENTRÉE lorsque l'UTILISATEUR souhaité est affiché.
- 2) Sélectionnez votre POIDS avec les touches +/- et appuyez sur ENTRÉE lorsque le POIDS souhaité est affiché.
- 3) Sélectionnez votre PROGRAMME avec les touches +/- et appuyez sur ENTRÉE lorsque le PROGRAMME souhaité est affiché.
- 4) Réglez le PARAMÈTRE avec les touches +/- et appuyez sur ENTRÉE lorsque PARAMÈTRE souhaité est affiché.
- 5) Appuyez sur **START** pour commencer.



COMMENT PROGRAMMER ET UTILISER LES BOUTONS D'INTERVALLE PERSONNALISÉS

Les boutons d'intervalle programmables et la touche split (division) sont conçus pour vous aider à personnaliser cette machine en fonction de l'entraînement que vous aimez faire.

Les touches **d'INTERVALLE 1** et **2** sont programmables pour la vitesse et l'inclinaison. Elles réinitialiseront également le **TEMPS DE SEGMENT** à 0 seconde lorsque vous appuierez dessus.

Pour programmer la touche **d'INTERVALLE**, vous devez sélectionner un utilisateur, démarrer la machine, régler la vitesse et l'inclinaison souhaitées, appuyer sur le bouton **d'INTERVALLE** souhaité et le maintenir enfoncé jusqu'à ce que le tapis de course émette un bip. La touche **d'INTERVALLE** est maintenant programmée selon vos réglages. Après la programmation de la touche **d'INTERVALLE**, elle se souviendra du réglage pour cet utilisateur jusqu'à ce qu'elle soit à nouveau reprogrammée.

Désormais, lorsque vous appuierez sur la touche **d'INTERVALLE**, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course se modifieront selon les réglages que vous avez programmés et la minuterie de segment se réinitialisera à 0 seconde.

L'entraînement par intervalles est le type d'entraînement le plus courant pour lequel ces touches vous aideront. Nous vous suggérons de programmer l'une des touches **d'INTERVALLE** sur vos segments de haute intensité et l'autre sur vos segments de récupération. **LE TEMPS DE SEGMENT** vous permet de savoir depuis combien de temps vous êtes dans votre segment actuel.

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

Utilisez la touche **SPLIT** chaque fois que vous souhaitez réinitialiser le **TEMPS DE SEGMENT** à 0.

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

PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

1) MANUEL : contrôlez tout votre entraînement, du début à la fin. Ce programme est un entraînement de base sans paramètres prédéfinis, vous permettant d'ajuster manuellement la machine à tout moment. Il commence par une pente à 0 et une vitesse de 0,8 km/h.

2) DISTANCE : poussez-vous à aller plus loin pendant votre entraînement avec 13 entraînements de distance. Choisissez parmi 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, semi-marathon, 15 miles, 20 miles et marathon. C'est vous qui définissez votre niveau.

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

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

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

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

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



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

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

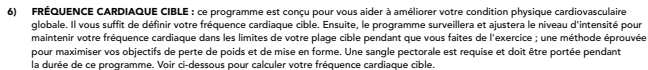
Segment	Durée	Echauffement 4 min	1 30 sec	2 30 sec	3 30 sec	4 30 sec	5 30 sec	6 30 sec	7 30 sec	8 30 sec
Niveau 1	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	1	1,5
	Vitesse (mph)	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3
	Vitesse (km/h)	0,8	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4
Niveau 2	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1,5
	Vitesse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



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

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

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



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

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

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

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



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

[illegible]

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



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

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenir la touche STOP pendant 3 secondes.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

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

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

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



Élimination des déchets

Les produits HORIZON Fitness sont recyclables.

À la fin de sa durée de vie, veuillez éliminer ce produit de manière correcte et sûre (déchetterie locale).



