



7.0 AT

**OWNER'S MANUAL
BEDIENUNGSANLEITUNG
GEBRUIKERSHANDLEIDING
MANUEL D'UTILISATION**



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

Lesen Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG ZUM LAUFBAND, bevor Sie dieses BENUTZERHANDBUCH verwenden.

Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.

Lisez le guide du TAPIS DE COURSE avant d'utiliser ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

3	ENGLISH
29	DEUTSCH
55	NEDERLANDS
81	FRANÇAIS

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

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

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



DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

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

WARNING

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

- The equipment shall be installed on a stable and levelled base.
- Never use the treadmill without securing the safety key clip to your clothing. Pull on the safety key clip first to make sure it will not come off your clothing.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the treadmill.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the treadmill.
- At no time should more than one person be on treadmill while in operation.
- This treadmill should not be used by persons weighing more than specified in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.

- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing. Incorrect or excessive exercise may damage your health.
- Do not remove the protected covers unless instructed by Professional and your local dealer. Service should only be done by and authorized service technician.
- Disconnect the safety key to prevent uncontrolled usage of third parties.
- While exercising, run within the logo printed on belt to prevent possible injury.
- The sound of treadmill is less than 70dB while no user on the machine, it is higher than 70dB while using. When you feel uncomfortable about the noise from treadmill, please stop exercise and take rest. Noise emission under load is higher than without load.
- Make sure the treadmill comes to complete stop before folding. Do not operate the treadmill when it is folded.
- Please note that the plastic parts, such as end caps, are susceptible to wear. The treadmill's safety level can only be maintained, if it is checked regularly for damage and wear.
- Make sure the edge of belt parallel with the lateral position of the side rail, and do not move under the side rail. If you find the belt is not centered, please always adjust it.





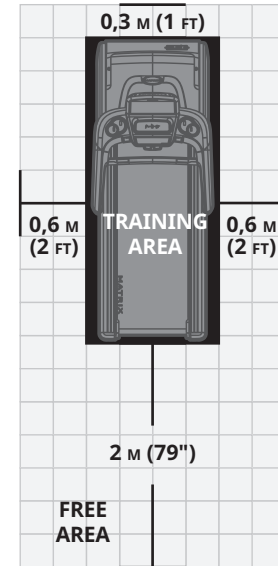
WARNING

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

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

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

- Place the treadmill on a level and stable surface. There should be one foot of clearance in front of the treadmill for the power cord. Please leave a clear zone behind the treadmill that is at least the width of the treadmill and at least 79" (2 meters) long. This zone must be clear of any obstruction and provide the user a clear exit path from the machine. In case of an emergency, place both hands on the side arm rests to hold yourself up and place your feet onto the side rails. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the treadmill equal to 2 ft (0.6 meters) to allow a user access to the treadmill from either side. Do not place the treadmill in any area that will block any vent or air openings. The treadmill should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.





GROUNDING INSTRUCTIONS

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



DANGER

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

This product is for use on a nominal local voltage circuit and has a grounding plug. No adapter should be used with this product.

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



WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

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

Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

ASSEMBLY



WARNING

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

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

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

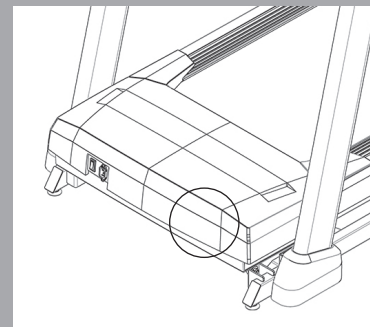
» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

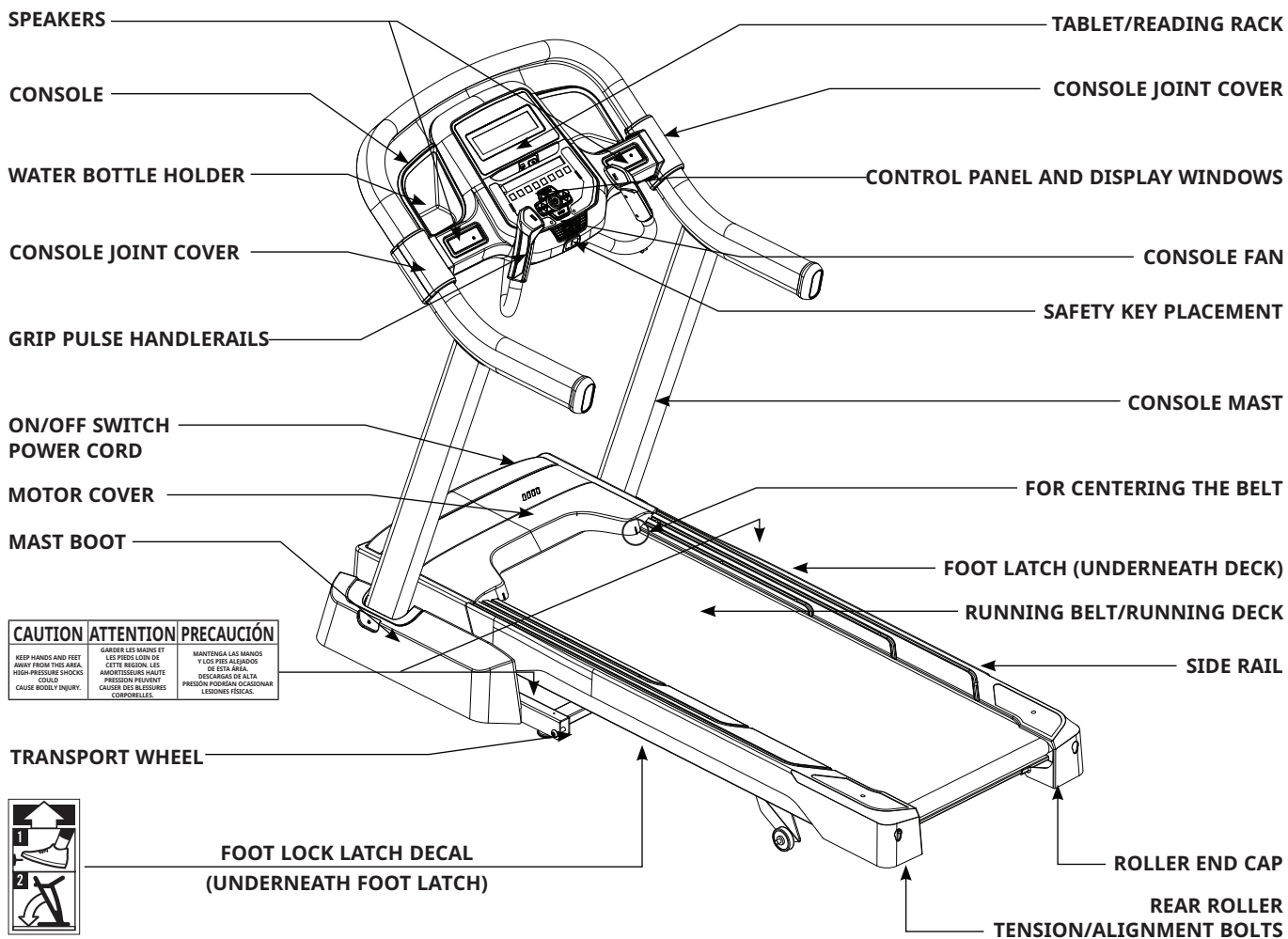
SERIAL NUMBER:

TM

MODEL NAME: **HORIZON 7.0AT TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION





CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDA LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION. LES AMORTISSEURS HAUTES PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.



TOOLS INCLUDED:

- ☐ 6 mm T-Wrench
- ☐ 5 mm L-Wrench

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Main Frame
- ☐ 1 Console Assembly
- ☐ 2 Console Masts
- ☐ 2 Console Mast Boots
- ☐ 1 Hardware Kit
- ☐ 1 Safety Key
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Bottle of Silicone Lubricant
(for 2 applications)
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 2 Console Joint Covers
- ☐ 2 Grip Pulse Handrails



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.

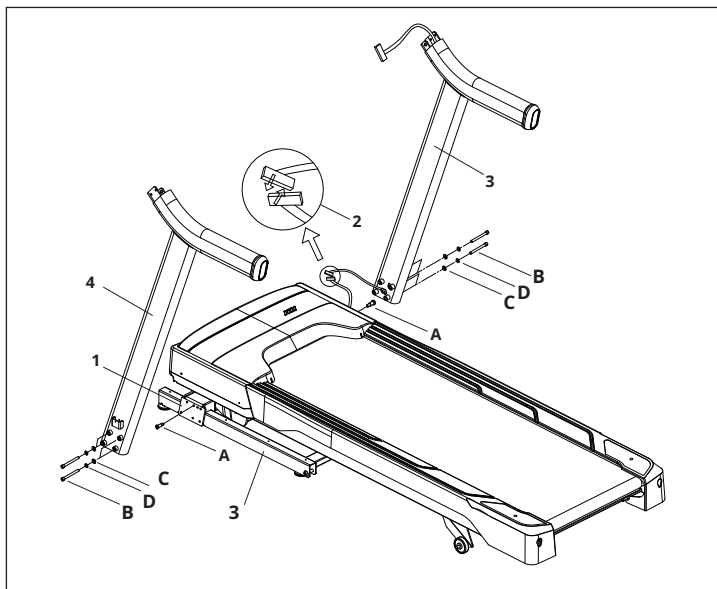




ASSEMBLY STEP 1

HARDWARE FOR STEP 1

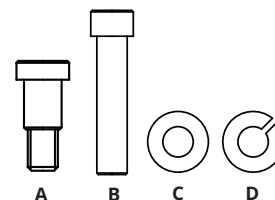
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	UPRIGHT GUIDE BOLT	M8X1.25PX11L-D10X18.5L	2
B	BOLT	M8X1.25PX80L-20L	8
C	FLAT WASHER	8.4X15.5X1.6T	8
D	SPRING WASHER	8.2X15.4X2.0T	8



- 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 Insert **UPRIGHT GUIDE BOLT (A)** into **MAIN FRAME BRACKET (1)** and tighten.
- D Pull the **CONSOLE CABLE (2)** away from the treadmill base frame. Connect the **CONSOLE CABLE (2)** from the **MAIN FRAME (3)** to the **CONSOLE CABLE (2)** in the bottom of the **RIGHT CONSOLE MAST (3)**. The other end of the **CONSOLE CABLE (2)** should be located at the top of the mast.
- E Attach **RIGHT CONSOLE MAST (3)** to **MAIN FRAME (2)** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **FLAT WASHERS (C)** and 4 **SPRING WASHERS (D)**.

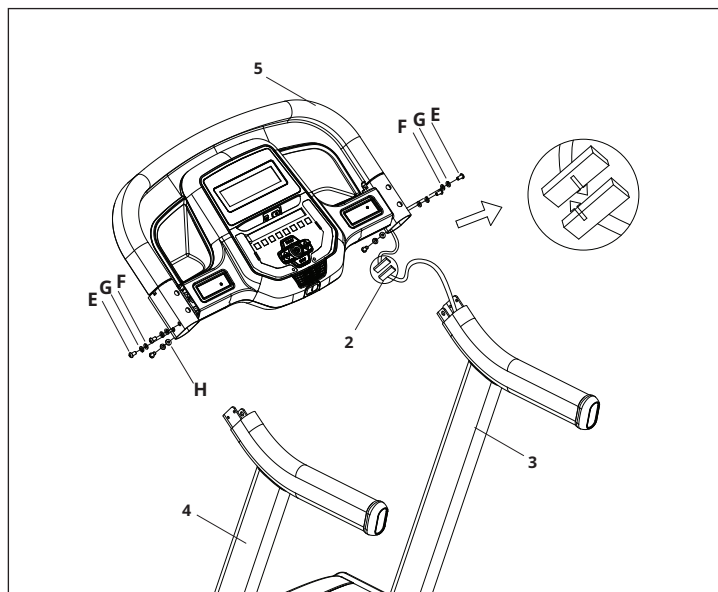
- F **NOTE:** Be careful not to pinch the console cable while attaching the right console mast.

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



ASSEMBLY STEP 2

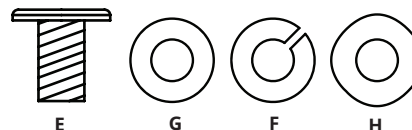
HARDWARE FOR STEP 2			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
E	HEX SOCKET BOLT	M8X1.25PX15L	6
F	FLAT WASHER	8.4X15.5X1.6T	4
G	SPRING WASHER	8.2X15.4X2.0T	6
H	ARC WASHER	8.2X18.0X1.5T	2



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

- Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- Gently place the **CONSOLE (5)** on top of the **CONSOLE MASTS (3&4)**. Attach the **LEFT SIDE** first using **3 BOLTS (E)**, **3 SPRING WASHERS (G)**, **2 FLAT WASHERS (F)** and **1 ARC WASHER (H)** on the bottom.
- The **CONSOLE CABLE (2)** is tucked into the **RIGHT CONSOLE MAST (3)**. Using the lead wire carefully pull the **CONSOLE CABLE (2)** out of the **RIGHT CONSOLE MAST (3)**. Detach and discard the **LEAD WIRE**. Connect the **CONSOLE CABLES (2)** and carefully tuck wires into the right mast to avoid damage.
- Attach the **RIGHT SIDE** of the **CONSOLE (5)** using **3 BOLTS (E)**, **3 SPRING WASHERS (G)**, **3 FLAT WASHERS (F)** and **1 ARC WASHER (H)** on the bottom.

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



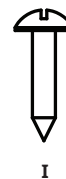
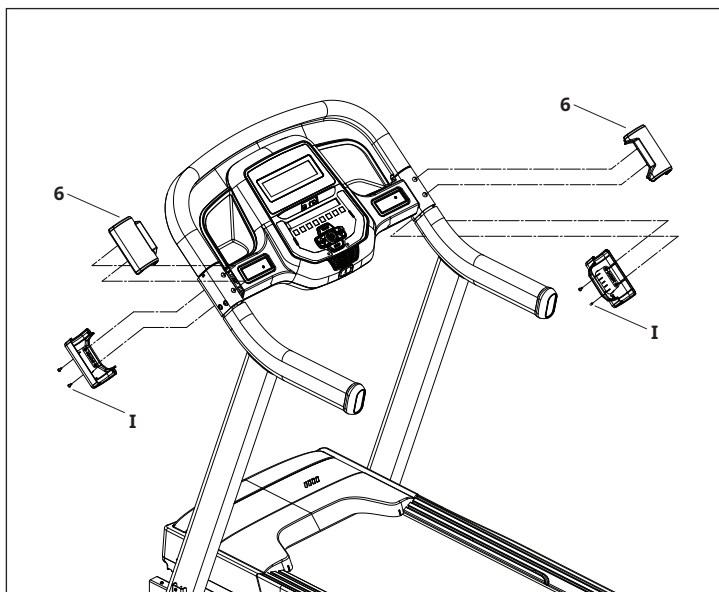


ASSEMBLY STEP 3

HARDWARE FOR STEP 3			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
I	SCREW	4X15L	4

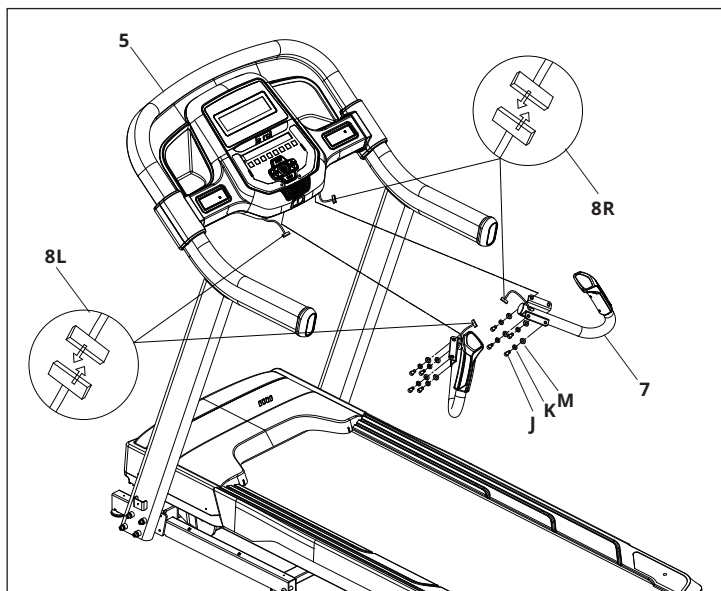
NOTE: Fully tighten all bolts from **STEPS 1 & 2**.

- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Attach the right and left side **CONSOLE JOINT COVERS (6)** using 2 **SCREWS (I)**.

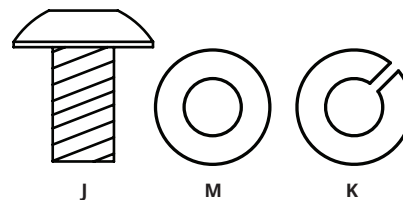


ASSEMBLY STEP 4

HARDWARE FOR STEP 4			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
J	BOLT	M8X1.25PX15L	8
K	SPRING WASHER	8.2X15.4X2.0T	8
M	FLAT WASHER	8.4X15.5X1.6T	8



- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Attach **RIGHT SIDE PULSE RATE GRIP (7)** to the underside of the **CONSOLE (5)** using **4 BOLTS (J)**, **4 SPRING WASHERS (K)** and **4 FLAT WASHERS (M)**.
- C Connect the **RIGHT CONSOLE CABLES (8R)** and carefully tuck wires to avoid damage.
- D Repeat STEP B on the **LEFT SIDE**.
- E Connect the **LEFT CONSOLE CABLES (8L)** and carefully tuck wires to avoid damage.

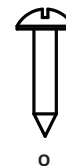
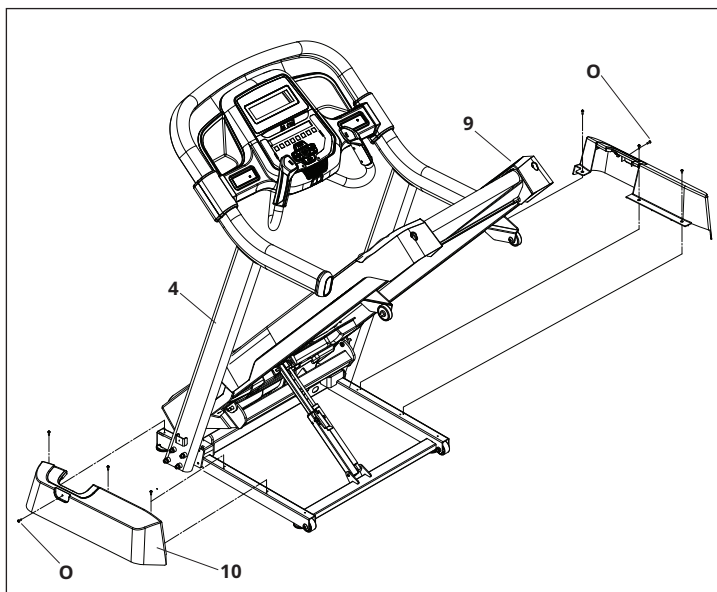




ASSEMBLY STEP 5

HARDWARE FOR STEP 5			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
O	SCREW	4X15L	8

- A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.
- B Lift **DECK (9)** to upright position.
- C Place **LEFT MAST BOOT (10)** on the bottom of the **LEFT CONSOLE MAST (4)**. Attach with 4 **SCREWS (O)** from the top and side through the holes in the **LEFT MAST BOOT (10)** into the **LEFT UPRIGHT MAST (4)**.
- D Repeat STEP C on the right side.



ASSEMBLY COMPLETE!

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

7.0AT

Running Area: 152 × 51 cm / 60" × 20"

Product Weight: 115 kg / 254 lbs.

User Weight Capacity = 147 kg / 325 lbs.

Dimensions (L×W×H) : 193 x 92 x 152 cm / 76" x 36" x 60"

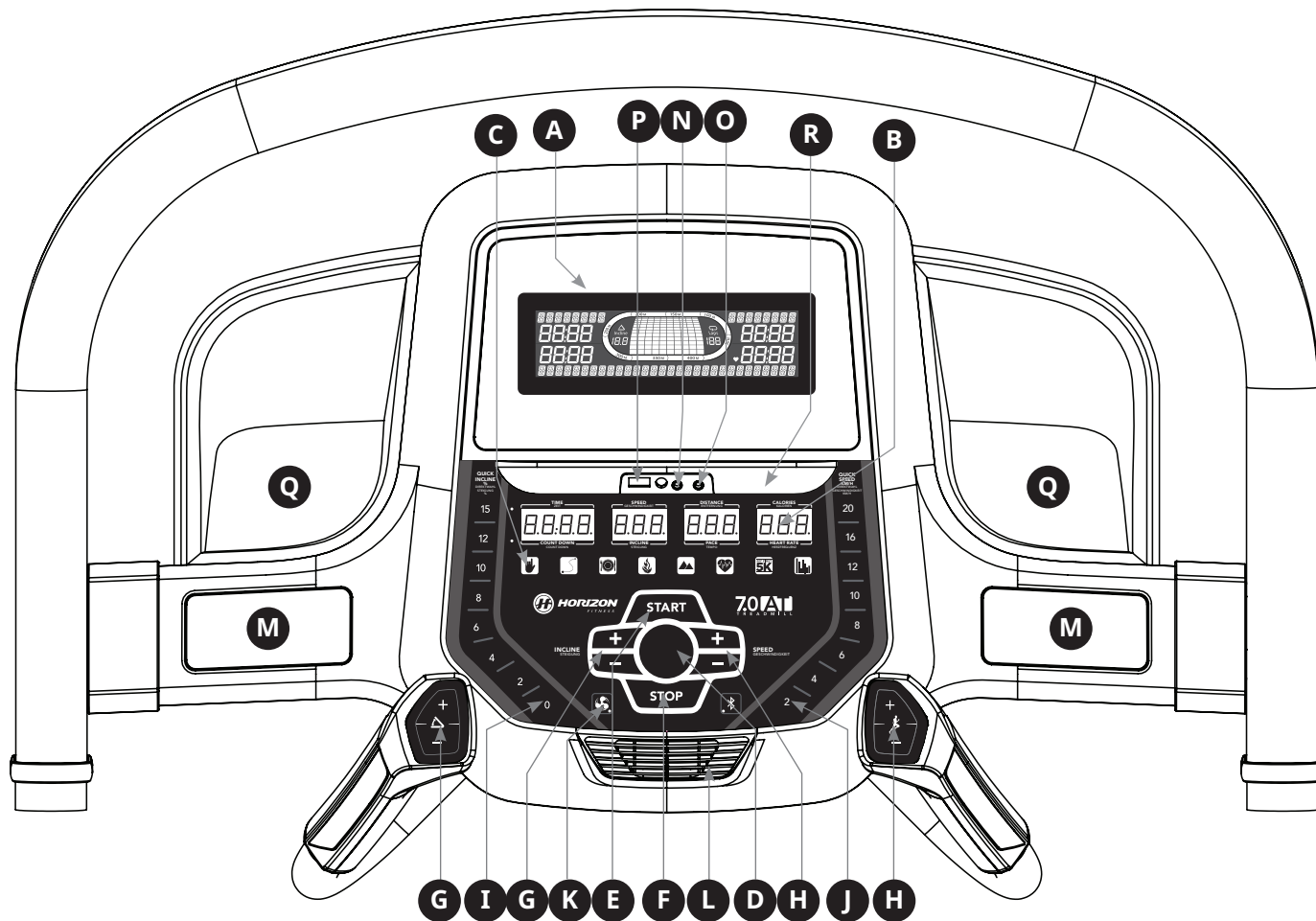
TREADMILL OPERATION



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

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

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

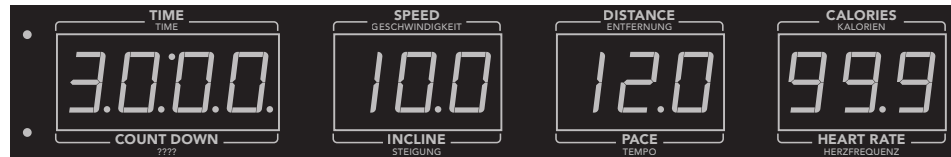
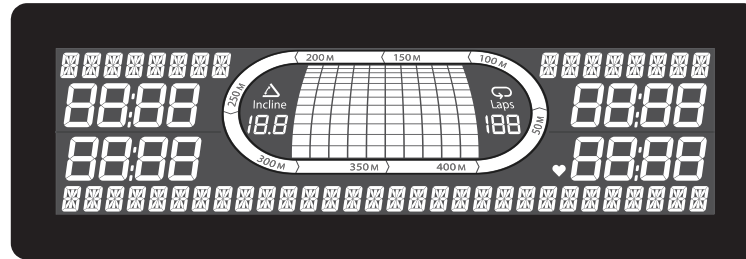


CONSOLE OPERATION

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

- A) **LCD DISPLAY WINDOWS:** Watts, Pace, Calories/Hour, Heart Rate, Laps.
- B) **LED DISPLAY:** Time, Speed, Distance, Incline, Pace, Heart Rate, and Calories.
- C) **WORKOUT LED INDICATORS:** indicate what workout is set for the current program.
- D) **SELECT TARGET/WORKOUT KNOB:** rotate/press to select your desired workout/target
- E) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- F) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- G) **INCLINE +/- KEYS:** used to adjust incline in small increments (0.5% increments).
- H) **SPEED +/- KEYS:** used to adjust speed in small increments (0.1 km/h increments).
- I) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline more quickly.
- J) **SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed more quickly.
- K) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- L) **FAN:** personal workout fan.
- M) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your cd / mp3 player is connected to the console.
- N) **AUDIO IN JACK:** plug your cd / mp3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- O) **AUDIO OUT / HEADPHONE JACK:** plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones.
Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- P) **USB INPUT:** 1A/5V USB output power.
- Q) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.
- R) **TABLET/READING RACK:** holds tablet or reading material.





DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as kilometers. Indicates distance traveled during your workout.
- **SPEED:** Shown as km/h. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **PACE:** Indicates how many minutes it takes to complete a mile while running or walking at your current speed.
- **WATTS:** Indicates the power output at your current speed and incline.
- **CALORIES/ HOUR:** Indicates the number of calories you will burn in an hour at your current speed and incline.
- **TRACK:** Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 50 meters completed.
- **LAPS:** Shows how many 400 meter (¼ mile) laps have been completed.

GETTING STARTED

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

A) QUICK START UP

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

B) SELECT A WORKOUT OR TARGET

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





WORKOUT PROFILES



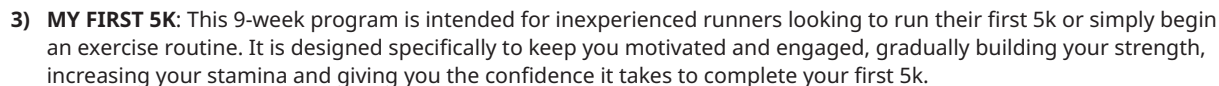
1) **MANUAL:** Control everything about your workout – from start to finish. This program is a basic workout with no pre-defined settings, allowing you to manually adjust the machine at any time. It begins with an incline at 0 and speed at 0.8 km/h.



2) **HILL CLIMB:** Simulates a hill ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability. Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

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



Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3
1	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	4	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		2.5 minute walk	2.5 minute walk	2.5 minute walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
	1 min jog	1 min jog	1 min jog				
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk				
	1 min jog	1 min jog	1 min jog				
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk				
	1 min jog	1 min jog	1 min jog				
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk				
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown				
2	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	6	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		5 minute jog	10 minute jog	25 minute jog
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		3 minute walk	3 minute walk	5 minute cooldown
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		8 minute jog	10 minute jog	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		3 minute walk	5 minute cooldown	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		5 minute jog		
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		5 minute cooldown		
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk				
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk				
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk				
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown				
	3	5 minute warmup	5 minute warmup		5 minute warmup	9	5 minute warmup
1.5 minute jog		1.5 minute jog	1.5 minute jog	30 minute jog	30 minute jog		30 minute jog
1.5 minute walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	5 minute cooldown	5 minute cooldown		5 minute cooldown
3 minute jog		3 minute jog	3 minute jog				
3 minute walk		3 minute walk	3 minute walk				
1.5 minute jog		1.5 minute jog	1.5 minute jog				
1.5 minute walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk				
3 minute jog		3 minute jog	3 minute jog				
3 minute walk		3 minute walk	3 minute walk				
5 minute cooldown		5 minute cooldown	5 minute cooldown				

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





- 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.

(km/h)

Segment		Warm Up		Each segment is 30 seconds							
Time		4:00 Mins		1	2	3	4	5	6	7	8
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Speed	0.8	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Speed	0.8	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1.6	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	2.2	6.1	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	2.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2



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

TARGET PROFILES



- 6) **DISTANCE:** Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1K, 3K, 5K, 8K, 10K, 13K, 15K, 16K, 20K, HALF MARATHON, 24K, 32K and MARATHON GOALS. You set your level.

Incline changes and all segments are 0.16Km.

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



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

Incline changes and all segments are 20 calories.

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



8. **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.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

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

FINISHING YOUR WORKOUT

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



BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

The 7.0AT is equipped with multi-channel Bluetooth which enables you to wirelessly connect compatible Bluetooth heart rate monitoring devices to this treadmill. You will need to ensure that your wireless heart rate monitoring device is Bluetooth 4.0 compatible and is also “open” to sharing data. Non-“open” or “closed” devices typically only share data with their proprietary apps. The 7.0AT needs an “open” device to receive data from the device. You may need to consult with your device’s owner’s manual or the manufacturer to confirm if it is an open device.

Pair the receiver to the app and the console will receive the information from the tablet. To use the Bluetooth chest strap without a tablet, press and hold the Bluetooth button to enable the console to communicate with the receiver. 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.

USING YOUR MUSIC DEVICE

The 7.0AT treadmill will connect and stream music from your compatible music device. This includes many smart phones and traditional MP3 players.

Your 7.0AT comes equipped with Bluetooth speakers. Bluetooth compatible devices can stream music wirelessly from your device to the speakers. You can also connect your music device via an audio cable and stream music through the speakers. Instructions for both types of audio connection are detailed below.

CONNECTING VIA BLUETOOTH 4.0LE

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



WHEN UNIT IS POWERED OFF THEN BACK ON

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

RE-PAIRING MUSIC DEVICES

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

USING MULTIPLE MUSIC DEVICES

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

CONNECTING VIA AN AUDIO CABLE

- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top right of the console and the headphone jack on your music device.
- 2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
- 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.
- 4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console. This ensures that if you accidentally catch the headphone line while running, you won't drop your device to the ground.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN AUF

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

Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie das Laufband nicht für den kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.



GEFAHR

ZUR MINDERUNG DER GEFAHR EINES ELEKTRISCHEN SCHLAGS:

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



WARNUNG

SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, FEUER, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN:

- Stellen Sie das Gerät auf einem stabilen Untergrund auf und richten Sie es waagrecht aus.
- Benutzen Sie das Laufband niemals ohne den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung festzuklammern. Ziehen Sie zunächst an der Klammer des Sicherheitsschlüssels, um sicherzustellen, dass sich diese nicht von Ihrer Kleidung löst.
- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenaue Daten anzeigen. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen.
- Trainieren Sie stets in einem angenehmen Tempo.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich am Laufband verfangen könnte.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung dieses Geräts.
- Springen Sie nicht auf das Laufband.
- Das Laufband darf immer nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Das Laufband darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr wiegen, als im Abschnitt „GARANTIE“ des BENUTZERHANDBUCHS angegeben ist. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Wenn Sie das Laufband herunterklappen, warten Sie, bis die hinteren Standfüße fest auf dem Boden stehen, bevor Sie auf das Laufband steigen.
- Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, bevor Sie es warten oder umstellen. Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Verwenden Sie niemals Lösungsmittel. (Siehe „WARTUNG“.)
- Das Laufband darf nie unbeaufsichtigt bleiben, solange es an das Stromnetz angeschlossen ist. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen oder bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen.

- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen benutzen. Übermäßige Erwärmung kann zu Bränden, Stromschlägen oder Personenschäden führen.
- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Sollten Sie Schmerzen haben, beispielsweise Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot, beenden Sie sofort das Training und stellen Sie sich vor dem Fortsetzen des Trainings bei einem Arzt vor. Ein falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen.
- Entfernen Sie nicht die Schutzabdeckung, sofern nicht von einem Fachmann und Ihrem örtlichen Händler angewiesen. Wartungsarbeiten dürfen ausschließlich von einem autorisierten Servicetechniker durchgeführt werden.
- Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, um eine unbefugte Benutzung durch Dritte zu verhindern.
- Laufen Sie während des Trainings im Bereich des Bands, auf dem das Logo aufgedruckt ist, um Verletzungen zu vermeiden.
- Die Geräuschentwicklung des Laufbands beträgt weniger als 70 dB, wenn sich keine Person auf dem Gerät befindet; während der Benutzung beträgt sie mehr als 70 dB. Wenn Sie die Geräuschentwicklung des Laufbands als unangenehm empfinden, beenden Sie Ihr Training und ruhen Sie sich aus. Die Geräuschentwicklung ist unter Last höher als ohne Last.
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie es aufklappen. Nehmen Sie das Laufband nicht im zusammengeklappten Zustand in Betrieb.
- Beachten Sie, dass die Kunststoffteile, zum Beispiel die Abschlusskappen, verschleißanfällig sind. Das Sicherheitsniveau des Laufbands kann nur beibehalten werden, wenn dieses regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß überprüft wird.
- Stellen Sie sicher, dass die Kante der Laufmatte parallel zu den seitlichen Trittsflächen und nicht darunter verläuft. Wenn die Laufmatte nicht mehr richtig zentriert ist, richten Sie sie wieder ordnungsgemäß aus.





WARNUNG

SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, FEUER, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN:

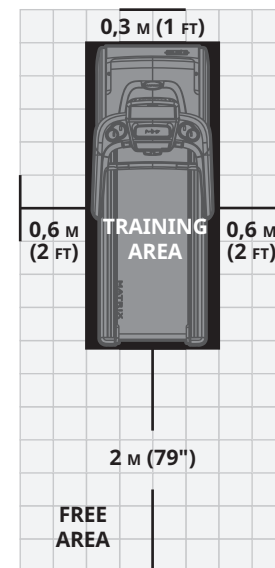
- Kinder unter 13 Jahren oder Haustiere müssen UNBEDINGT einen Abstand von mindestens 3 Metern zu diesem Laufband einhalten.
- Kinder unter 13 Jahren dürfen dieses Laufband NICHT verwenden.
- Jugendliche über 13 oder behinderte Personen dürfen das Gerät nur unter Beaufsichtigung einer erwachsenen Person verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nur zu dem im Trainingsleitfaden und Benutzerhandbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie keine Anbauteile oder -geräte, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden. Anbauteile können zu Verletzungen führen.
- Betreiben Sie das Laufband nicht, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, umgefallen, beschädigt oder in Wasser getaucht worden ist. Senden Sie das Laufband zur Überprüfung und Reparatur an ein Servicezentrum.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Betreiben Sie das Laufband niemals, wenn die Belüftungsöffnung blockiert ist. Halten Sie die Belüftungsöffnung sauber und frei von Staub, Haaren und dergleichen.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in die Geräteöffnungen eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Zum Abschalten drehen Sie alle Bedienelemente in die Off-Position und trennen Sie dann den Netzstecker von der Steckdose.
- Verwenden Sie das Laufband in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, einschließlich aber nicht beschränkt auf Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie das Laufband nicht für den kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Entfernen Sie die Konsolenabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Servicepersonal durchgeführt werden.

EN Class HB. Es ist unerlässlich, dieses Laufband nur im Innenbereich in einem klimatisierten Raum zu verwenden. Ist das Laufband niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt gewesen, sollte es vor dem ersten Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden. Werden diese Hinweise nicht beachtet, kann es zu einer elektronischen Fehlfunktion kommen.

- Stellen Sie das Laufband auf ebenem und stabilem Untergrund auf. An der Vorderseite des Laufbandes sollten 30 cm Platz für das Stromkabel gelassen werden. Lassen Sie hinter dem Laufband einen Bereich frei, der mindestens so breit wie das Gerät und mindestens 79" (2 m) lang ist. In diesem Bereich dürfen sich keine Hindernisse befinden, damit der Benutzer das Gerät bei Bedarf ungehindert über diesen Bereich verlassen kann. Legen Sie bei einem Notfall beide Hände auf die seitlichen Armlehnen, um sich oben zu halten, und stellen Sie Ihre Füße auf die Seitenschienen.

Für den einfachen Zugang zum Gerät sollte vorzugsweise zu beiden Seiten des Geräts ein Bereich von jeweils 2 ft (0,6 m) frei gelassen werden.

Stellen Sie das Laufband so auf, dass keine Lüftungsöffnungen blockiert werden. Das Laufband darf nicht in Garagen, auf überdachten Terrassen, in der Nähe von Gewässern oder im Freien aufgestellt werden.





HINWEISE ZUR ERDUNG

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



GEFAHR

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

Dieses Produkt ist für die Verwendung an einem lokalen Stromkreis mit Nennspannung gedacht. Für dieses Produkt sollte kein Adapter verwendet werden.

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



WARNUNG

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

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

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

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:

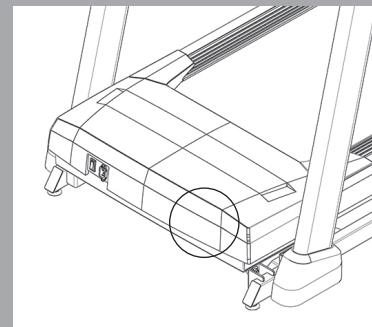
POSITION DER SERIENNUMMER

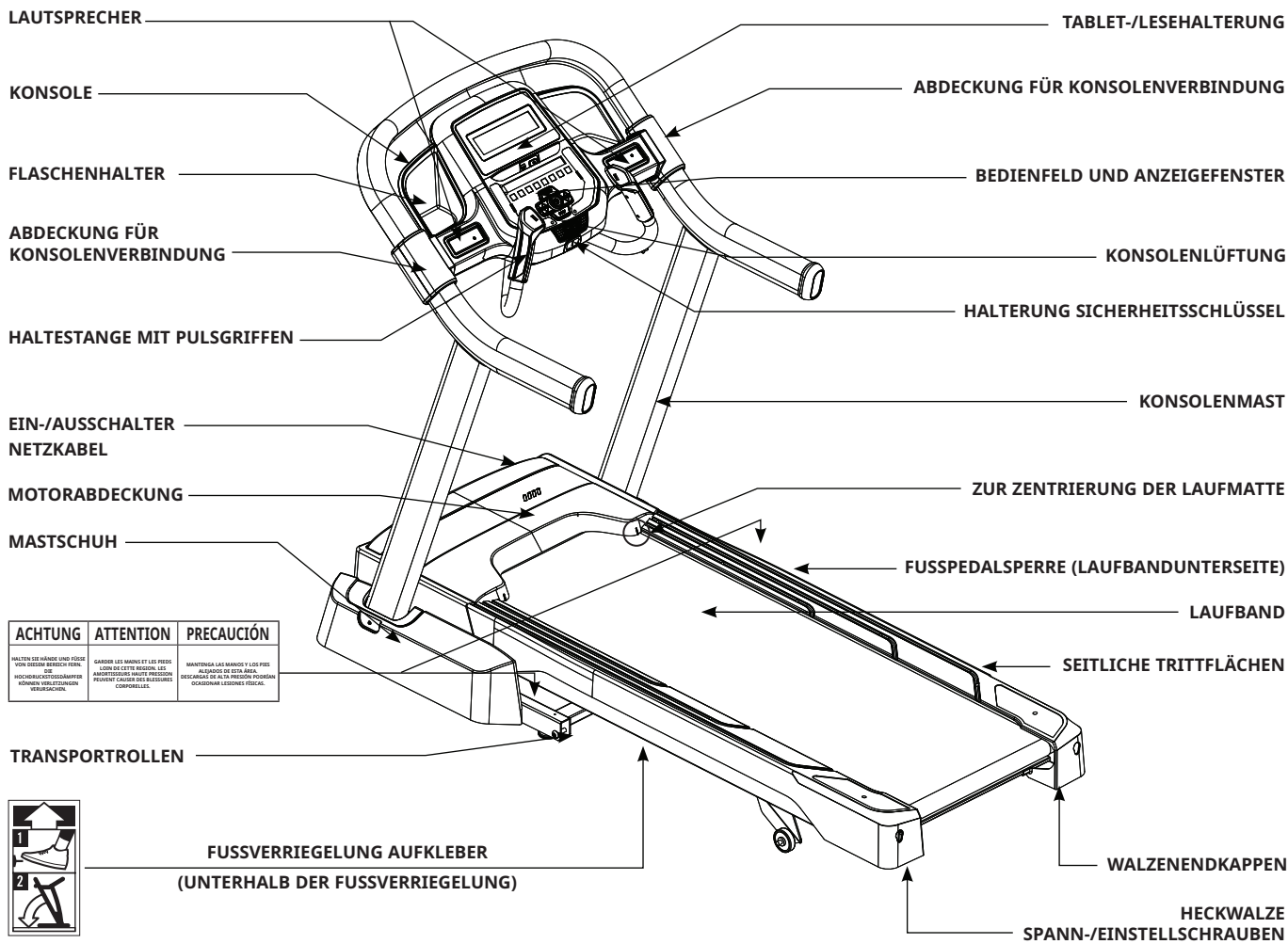
» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG bereit.

SERIENNUMMER:

TM

MODELLBEZEICHNUNG: **HORIZON 7.0AT TREADMILL**





ACHTUNG	ATTENTION	PRECAUCIÓN
HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VOM FÜRSTEN BEREICH FÜR DIE HÖCHSTGESCHWINDIGKEITEN KOMMEN VOLLSTÄNDIGEN VERHÄRTUNG.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE ZONE. LES ABSENCE DE LA ZONE DE HAUTE VITESSE PEUT CAUSER DES LÉSIONS PHYSIQUES GRAVES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALGOJOS DE ESTA ZONA DESCARGA DE ALTA VELOCIDAD OCASIONAR LESIONES FISICAS.



IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE WERKZEUGE:

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

IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- ☐ 1 Hauptrahmen
- ☐ 1 Konsolenvorrichtung
- ☐ 2 Konsolenmasten
- ☐ 2 Konsolenmastabdeckungen
- ☐ 1 Hardware Kit
- ☐ 1 Sicherheitsschlüssel
- ☐ 1 Audioadapterkabel
- ☐ 1 Flasche Silikonfett (für 2 Anwendungen)
- ☐ 1 Netzkabel
- ☐ 2 Konsolenverbindungsabdeckungen
- ☐ 2 Haltestangen mit Pulsgriffen



BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

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

VOR DEM ZUSAMMENBAU

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. Nachdem die Verpackungsbänder entfernt wurden, darf das Gerät erst wieder angehoben oder transportiert werden, wenn 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.

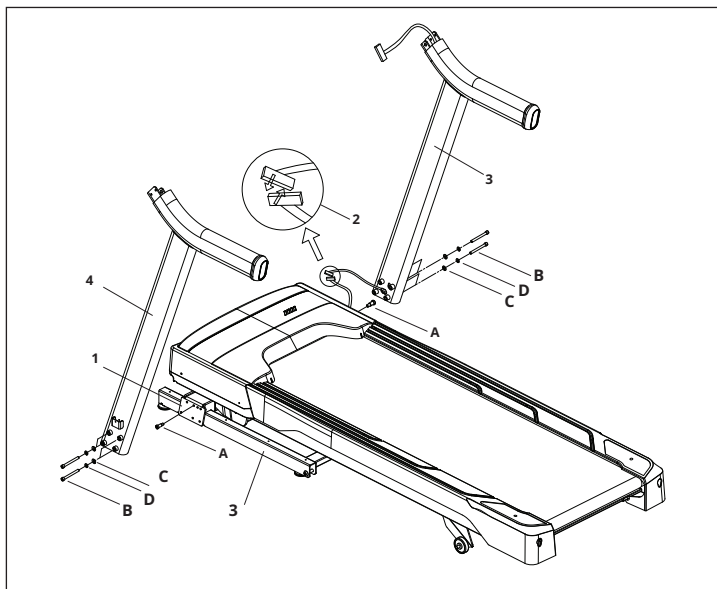




AUFBAU SCHRITT 1

HARDWARE FÜR SCHRITT 1

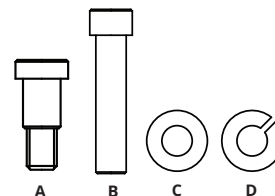
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
A	SENKRECHTE FÜHRUNGSSCHRAUBE	M8X1.25PX11L-D10X18.5L	2
B	SCHRAUBE	M8X1.25PX80L-20L	8
C	UNTERLEGSCHEIBE	8.4X15.5X1.6T	8
D	FEDERSCHEIBE	8.2X15.4X2.0T	8



- 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 Setzen Sie die **SENKRECHTE FÜHRUNGSSCHRAUBE (A)** in die **HALTERUNG AM HAUPTTRAHMEN (1)** ein und ziehen Sie sie fest.
- D Ziehen Sie das **KONSOLENKABEL (2)** aus dem Basisrahmen des Laufbands heraus. Schließen Sie das **KONSOLENKABEL (2)** des **HAUPTTRAHMENS (3)** an das **KONSOLENKABEL (2)** an der Unterseite des **RECHTEN KONSOLENMASTS (3)** an. Das andere Ende des **KONSOLENKABELS (2)** sollte sich an der Oberseite des Masts befinden.
- E Befestigen Sie den **RECHTEN KONSOLENMAST (3)** am **HAUPTTRAHMEN (2)** mit 4 **SCHRAUBEN (A)**, 4 **UNTERLEGSCHEI BEN (C)** und 4 **FEDERSCH EI BEN (D)**.
- F Wiederholen Sie SCHRITT E auf der LINKEN SEITE.

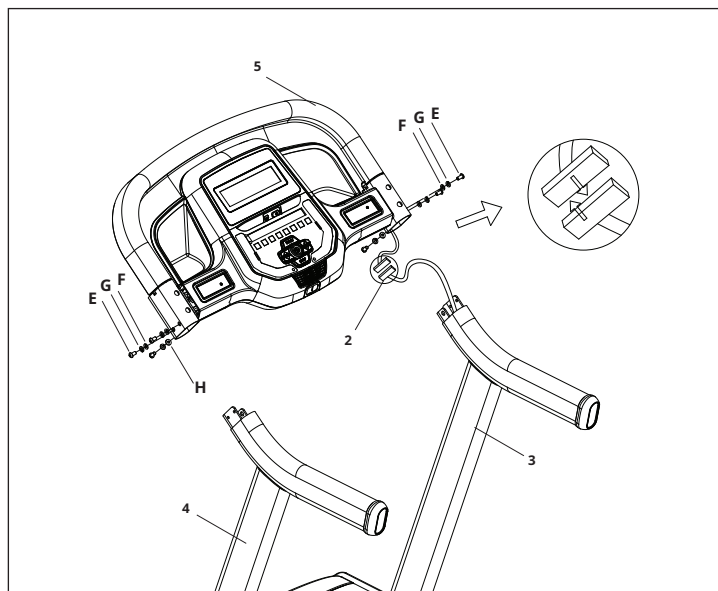
HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie beim Befestigen des rechten Konsolenmasts das Konsolenkabel nicht abklemmen.

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



AUFBAU SCHRITT 2

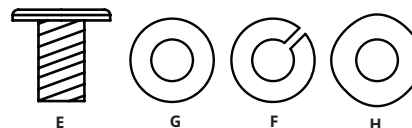
HARDWARE FÜR SCHRITT 2			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
E	INNENSECHSKANT-SCHRAUBE	M8X1.25PX15L	6
F	UNTERLEGSCHEIBE	8.4X15.5X1.6T	4
G	FEDERSCHEIBE	8.2X15.4X2.0T	6
H	UNTERLEGSCHEIBE (GEBOGEN)	8.2X18.0X1.5T	2



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

- Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 2**.
- Setzen Sie die **KONSOLE (5)** vorsichtig auf die beiden **KONSOLENMASTEN (3&4)**. Befestigen Sie zunächst die **LINKE SEITE** unten mit **3 SCHRAUBEN (E)**, **3 FEDERSCHEIBEN (G)**, **2 UNTERLEGSCHEI BEN (F)** und **1 GEBOGENEN UNTERLEGSCHEI BE (H)**.
- Das **KONSOLENKABEL (2)** ist im **RECHTEN KONSOLENMAST (3)** verstaut. Ziehen Sie das **KONSOLENKABEL (2)** vorsichtig mithilfe des Führungsdrahts aus dem **RECHTEN KONSOLENMAST (3)** heraus. Entfernen und entsorgen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT**. Verbinden Sie die **KONSOLENKABEL (2)** und verstauen Sie alle Kabel sorgfältig im rechten Konsolenmast, um Schäden zu vermeiden.
- Befestigen Sie die **RECHTE SEITE** der **KONSOLE (5)** mit **3 SCHRAUBEN (E)**, **3 FEDERSCH EIBEN (G)**, **3 UNTERLEGSCH EIBEN (F)** und **1 GEBOGENEN UNTERLEGSCH EIBE (H)** unten.

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



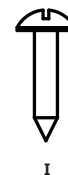
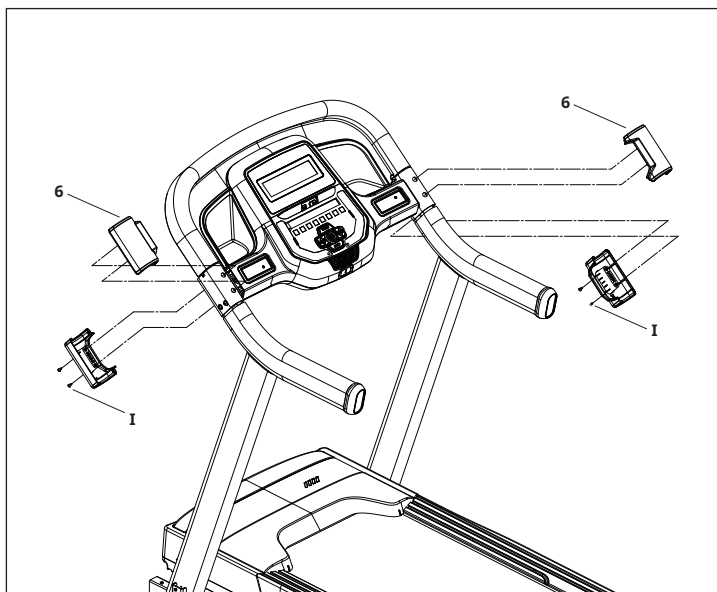


AUFBAU SCHRITT 3

HARDWARE FÜR SCHRITT 3			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
I	SCHRAUBE	4X15L	4

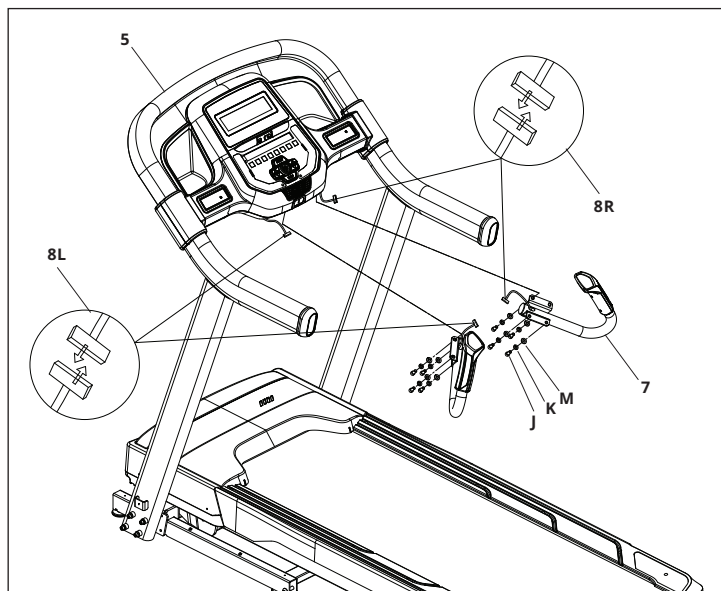
HINWEIS: Ziehen Sie alle Schrauben aus den **SCHRITTEN 1 & 2** FEST.

- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 3**.
- B Befestigen Sie die rechte und die linke Seite der **KONSOLENVERBINDUNGSABDECKUNGEN (6)** mit 2 **SCHRAUBEN (I)**.

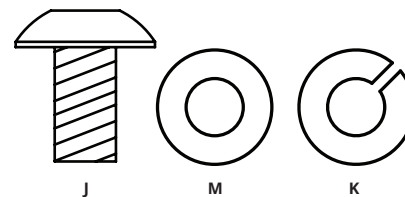


AUFBAU SCHRITT 4

HARDWARE FÜR SCHRITT 4			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
J	SCHRAUBE	M8X1.25PX15L	8
K	FEDERSCHEIBE	8.2X15.4X2.0T	8
M	UNTERLEGSCHIEBE	8.4X15.5X1.6T	8



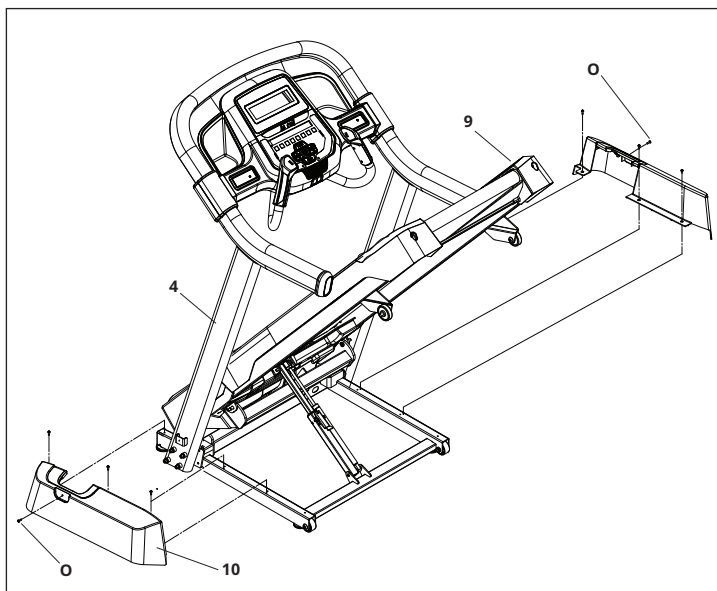
- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 4**.
- B Befestigen Sie den **RECHTSSEITIGEN PULSGRIFF (7)** an der Unterseite der **KONSOLE (5)** mit 4 **SCHRAUBEN (J)**, 4 **FEDERSCHIEBEN (K)** und 4 **UNTERLEGSCHIEBEN (M)**.
- C Verbinden Sie die **RECHTEN KONSOLENKABEL (8R)** und verstauen Sie alle Kabel sorgfältig, um Schäden zu vermeiden.
- D Wiederholen Sie SCHRITT B auf der LINKEN SEITE.
- E Verbinden Sie die **LINKEN KONSOLENKABEL (8L)** und verstauen Sie alle Kabel sorgfältig, um Schäden zu vermeiden.





AUFBAU SCHRITT 5

HARDWARE FÜR SCHRITT 5			
EINZELTEIL	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
O	SCHRAUBE	4X15L	8



- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 5**.
- B Bringen Sie das **DECK (9)** in eine aufrechte Position.
- C Bringen Sie den **LINKEN MASTSCHUH (10)** unten am **LINKEN KONSOLENMAST (4)** an. Befestigen Sie diesen von oben und von der Seite mit 4 **SCHRAUBEN (O)** durch die Öffnungen im **LINKEN MASTSCHUH (10)** am **LINKEN AUFRECHT STEHENDEN MAST (4)**.
- D Wiederholen Sie SCHRITT C auf der RECHTEN SEITE.



AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

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

7.0AT

Laufbereich: 152 x 51 cm / 60" x 20"

Produktgewicht: 115 kg / 254 lbs.

Maximales Nutzergewicht = 147 kg / 325 lbs.

Abmessungen (L x B x H): 193 x 92 x 152 cm / 76" x 36" x 60"

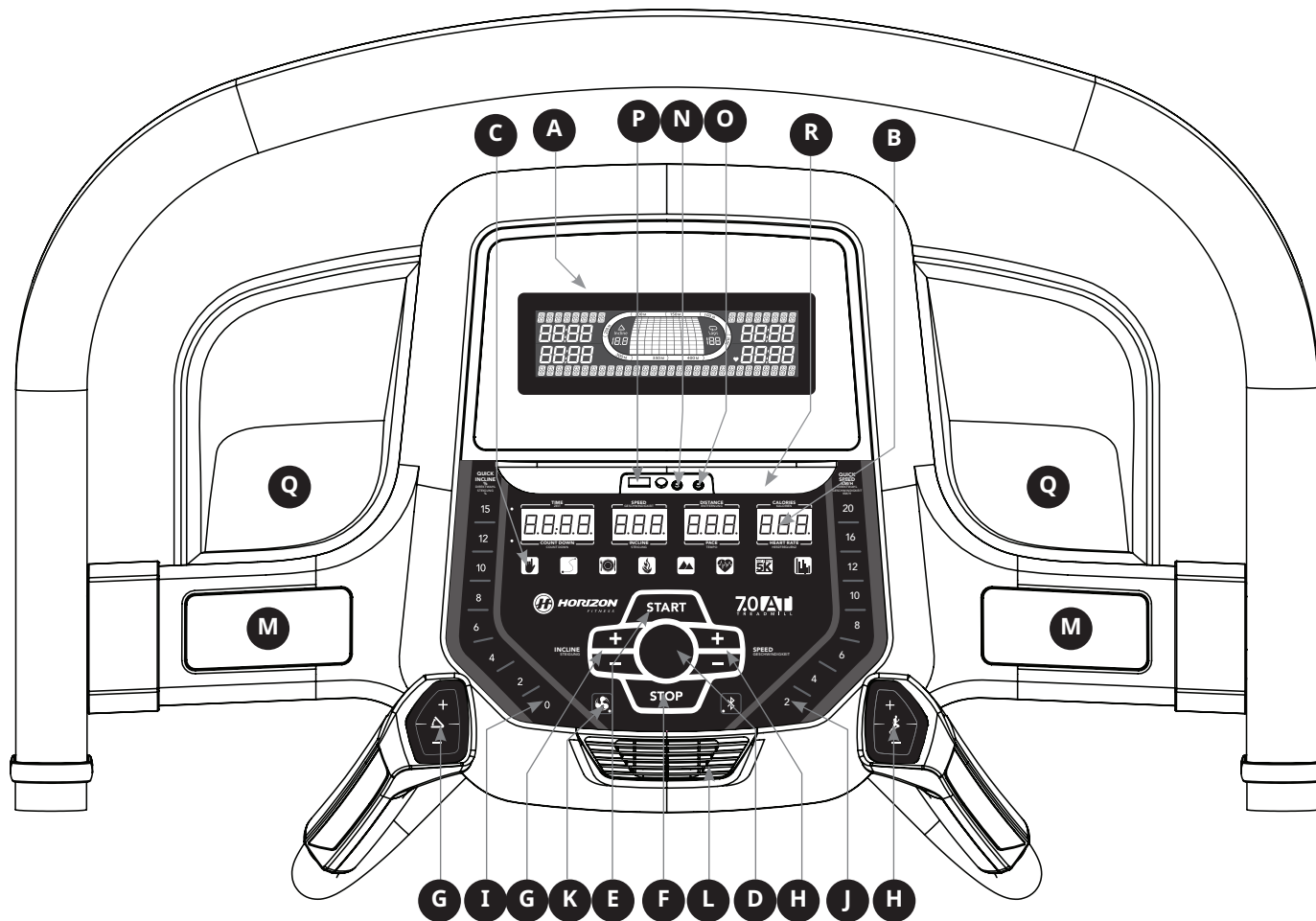
LAUFBANDBETRIEB



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
- ANWENDUNG DER HERZFREQUENZMESSUNG

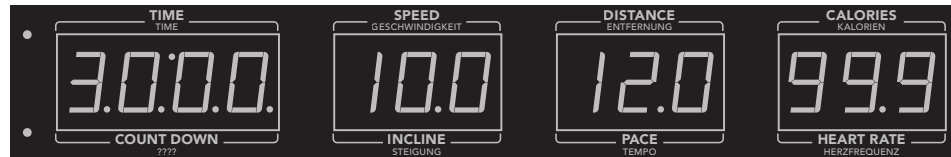
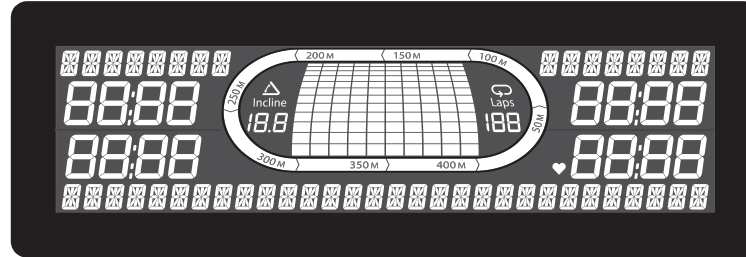


BEDIENUNG DER KONSOLE

Hinweis: Der Belag der Konsole ist mit einer dünnen Schutzschicht aus durchsichtigem Plastik überzogen; diese Schicht muss vor der Benutzung abgenommen werden.

- A) **LCD-ANZEIGEFENSTER:** Watt, Tempo, Kalorien/Stunde, Herzfrequenz, Runden.
- B) **LED-ANZEIGE:** Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Steigung, Tempo, Herzfrequenz und Kalorien.
- C) **LED-TRAININGSANZEIGE:** Zeigt an, welches Training für das aktuelle Programm eingestellt wurde.
- D) **AUSWAHLTASTE FÜR ZIEL/TRAINING:** Drehen oder drücken Sie diese Taste, um das gewünschte Ziel/Training auszuwählen.
- E) **START:** Drücken Sie diese Taste, um mit dem Training zu beginnen oder um es nach einer Pause fortzusetzen.
- F) **STOPP:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu pausieren oder zu beenden. Halten Sie die Taste 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
- G) **STEIGUNGSTASTEN +/-:** Erhöhen oder senken Sie die Steigung in kleinen Schritten um jeweils 0,5 %.
- H) **GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-:** Erhöhen oder senken Sie die Geschwindigkeit in kleinen Schritten um jeweils 0,1 km/h.
- I) **SCHNELLWAHL STEIGUNG:** Schnelle Erhöhung der gewünschten Steigung.
- J) **SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT:** Schnelle Erhöhung der gewünschten Geschwindigkeit.
- K) **VENTILATORTASTE:** Drücken Sie diese Taste, um den Ventilator ein- oder auszuschalten.
- L) **VENTILATOR:** Persönlicher Trainingsventilator.
- M) **LAUTSPRECHER:** Die Musik wird über die Lautsprecher abgespielt, wenn Ihr CD/MP3 PLAYER mit der Konsole verbunden ist.
- N) **AUDIO-IN-BUCHSE:** Schließen Sie Ihren CD/MP3 PLAYER mit dem im Lieferumfang enthaltenen Audioadapterkabel an der Konsole an.
- O) **AUDIO-OUT-/KOPFHÖRERBUCHSE:** Schließen Sie Ihre Kopfhörer an, um Musik durch die Kopfhörer zu hören. Hinweis: Wenn Sie die Kopfhörer angeschlossen haben, wird die Musik nicht mehr durch die Lautsprecher abgespielt.
- P) **USB-ANSCHLUSS:** 1A/5V USB-Ausgabeleistung.
- Q) **FLASCHENHALTER:** Zur Aufbewahrung von persönlichen Gegenständen.
- R) **TABLET-/LESEHALTERUNG:** Zum Aufstellen von Tablets oder Lesematerial.





LED-ANZEIGEN

- **ZEIT (TIME):** Wird in Minuten:Sekunden angezeigt. Zeigt die verbleibende Zeit oder die bisher absolvierte Trainingsdauer an.
- **STRECKE (DISTANCE):** Wird in km angezeigt. Zeigt die bisher zurückgelegte Strecke oder die noch verbleibende Trainingsstrecke an.
- **GESCHWINDIGKEIT (SPEED):** Wird in km pro Stunde (km/h) angezeigt. Zeigt an, wie schnell sich die Laufmatte bewegt.
- **STEIGUNG (INCLINE):** In Prozenten. Zeigt die gewählte Steigung des Laufbands an.
- **KALORIEN (CALORIES):** Zeigt die bei Ihrem Training verbrannten Kalorien an.
- **HERZFREQUENZ (HEART RATE):** Zeigt die Herzschläge pro Minute (BPM bzw. „beats per minute“) an. Wird verwendet, um Ihre Herzfrequenz zu überwachen (hierfür müssen Sie beide Pulsgriffe in den Händen halten).
- **TEMPO (PACE):** Zeigt die Anzahl an Minuten an, die Sie beim aktuellen Tempo benötigen, um eine Meile zu gehen oder zu laufen.
- **WATT (WATTS):** Zeigt Ihre Leistung beim aktuellen Tempo und der aktuellen Steigung an.
- **KALORIEN/STUNDE (CALORIES/HOUR):** Zeigt die Anzahl an Kalorien an, die Sie bei Ihrem aktuellen Tempo und der aktuellen Steigung pro Stunde verbrennen.
- **BAHN (TRACK):** Verfolgt den Fortschritt auf einer simulierten Laufbahn. Alle 50 Meter leuchtet ein weiteres Segment auf.
- **RUNDEN (LAPS):** Zeigt an, wie viele 400 Meter-Runden Sie bereits zurückgelegt haben.

ERSTE SCHRITTE

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

A) SCHNELLSTART

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

B) PROGRAMM ODER ZIEL WÄHLEN

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





TRAININGSPROFILE



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



- 2) **ANSTIEG (HILL CLIMB):** Simuliert ein Lauftraining mit Anstieg und Abstieg. Dieses Programm stärkt die Muskulatur und verbessert die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit. Steigungsänderungen und -segmente werden alle 30 Sekunden wiederholt.

Steigungsänderungen und -segmente werden alle 30 Sekunden wiederholt.

Segment	Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit	4:00 min		30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek
Level 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Level 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Level 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Level 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Level 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Level 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Level 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Level 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Level 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Level 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5



- 3) **5-KM-LAUF (MY FIRST 5K):** Dieses 9-wöchige Programm richtet sich an unerfahrene Läufer, die zum ersten Mal einen 5-km-Lauf absolvieren oder einfach nur eine Trainingsroutine starten möchten. Es wurde speziell dazu entworfen, Motivation und Interesse aufrechtzuerhalten, Kraft aufzubauen, Ausdauer zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken, damit Sie sich den ersten 5-km-Lauf wirklich zutrauen und schaffen werden.

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

Die Geschwindigkeit zum Aufwärmen und Abwärmen beträgt 1.6 km/h oder 75 % der Gehgeschwindigkeit, je nachdem, welcher Wert größer ist.

Die Geschwindigkeit zum Aufwärmen und Abwärmen beträgt 1.6 km/h oder 75 % der Gehgeschwindigkeit, je nachdem, welcher Wert größer ist.





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

Steigungsänderungen und -segmente werden alle 30 Sekunden wiederholt.

(km/h)

Segment		Aufwärmen		Jedes Segment dauert 30 Sekunden							
Zeit		4:00 min		1	2	3	4	5	6	7	8
Level 1	Steigung (Incline)	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Geschwindigkeit (Speed)	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0
Level 2	Steigung (Incline)	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Geschwindigkeit (Speed)	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8
Level 3	Steigung (Incline)	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Geschwindigkeit (Speed)	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6
Level 4	Steigung (Incline)	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Geschwindigkeit (Speed)	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4
Level 5	Steigung (Incline)	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Geschwindigkeit (Speed)	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2
Level 6	Steigung (Incline)	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Geschwindigkeit (Speed)	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0
Level 7	Steigung (Incline)	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Geschwindigkeit (Speed)	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8
Level 8	Steigung (Incline)	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Geschwindigkeit (Speed)	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6
Level 9	Steigung (Incline)	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Geschwindigkeit (Speed)	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4
Level 10	Steigung (Incline)	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Geschwindigkeit (Speed)	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2



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

ZIELPROFILE



- 6) **STRECKE (DISTANCE):** Verschieben Sie die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit mit 13 verschiedenen Streckentrainings. Wählen Sie aus den Zielen über 1 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 16 km, 20 km, Halbmarathon, 24 km, 32 km 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	0,16km
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Level 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Level 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Level 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Level 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



- 7) **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
Strecke	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	20 Kal
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Level 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Level 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Level 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Level 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



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

ERMITTLUNG IHRES ZIELHERZFREQUENZBEREICHES

Um die richtige Intensität für Ihr Training zu finden, müssen Sie Ihre maximale Herzfrequenzrate ermitteln ($\text{max. HF} = 220 - \text{Alter}$). 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, übergewichtig und/oder seit einigen Jahren untrainiert sind oder in Ihrer Familie Herzkrankheiten aufgetreten sind, empfiehlt sich ein klinischer 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 $220 - 30 = 190 \text{ bpm}$. Das ergibt für 90 % der max. HF einen Wert von $190 \times 0,9 = 171 \text{ bpm}$.

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.

SO SETZEN SIE DIE KONSOLE ZURÜCK

Halten Sie die Taste STOPP 3 Sekunden lang gedrückt.

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

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.



HERZFREQUENZÜBERWACHUNG PER BLUETOOTH

Das 7.0AT ist mit einer Mehrkanal-Bluetooth-Funktion ausgestattet, über die kompatible Bluetooth-Herzfrequenzmessgeräte kabellos mit dem Laufband verbunden werden können. Stellen Sie sicher, dass ihr drahtloses Herzfrequenzmessgerät Bluetooth 4-kompatibel ist und die Datenfreigabe aktiviert werden kann. Nicht „offene“ oder „geschlossene“ Geräte teilen Daten normalerweise nur mit den zugehörigen Apps. Das 7.0AT benötigt ein „offenes“ Gerät, um Daten von dem Gerät empfangen zu können. Möglicherweise müssen Sie in der Bedienungsanleitung nachlesen oder sich an den Hersteller wenden, um herauszufinden, welchen Gerätetyp Sie besitzen.

Paaren Sie den Empfänger mit der App, damit die Konsole die Informationen vom Tablet empfängt. Um den Bluetooth-Brustgurt ohne Tablet zu verwenden, halten Sie die Bluetooth-Taste gedrückt, um die Kommunikation zwischen Konsole und Empfänger zu aktivieren. Wurde die Konsole mit dem Brustgurt verbunden, kann sie nicht mit einem Tablet verbunden werden. Wenn Sie die Kommunikation mit dem Tablet aktivieren möchten, halten Sie die Bluetooth-Taste 5 Sekunden lang gedrückt oder schalten Sie das Gerät aus und wieder ein.

VERWENDUNG EINES AUDIO PLAYERS

Das 7.0AT Laufband kann zum Streamen von Musik mit Ihrem kompatiblen Audio Player verbunden werden. Dies umfasst viele Smartphonemodelle und standardmäßige MP3-Player.

Ihr 7.0AT ist mit Bluetooth-Lautsprechern ausgestattet. Bluetooth-kompatible Geräte können Musik drahtlos von Ihrem Gerät über die Lautsprecher abspielen. Sie können Ihren Audio Player auch über ein Audiokabel anschließen und auf diese Weise Musik über die Lautsprecher abspielen. Anleitungen für beide Arten der Audioverbindung finden Sie nachfolgend.

VERBINDUNG VIA BLUETOOTH 4.0LE

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



WENN DAS GERÄT AUS- UND WIEDER EINGESCHALTET WIRD

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

AUDIO PLAYER ERNEUT VERBINDEN

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

VERWENDUNG MEHRERER AUDIO PLAYER

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

VERBINDUNG MIT EINEM AUDIOKABEL

- 1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene AUDIOADAPTERKABEL an der AUDIO-IN-BUCHSE oben rechts an der Konsole an und verbinden Sie es mit dem Kopfhöreranschluss Ihres Audio Players.
- 2) Verwenden Sie die Tasten Ihres CD/MP3 Players, um Einstellungen und Lautstärke anzupassen.
- 3) Entfernen Sie das AUDIOADAPTERKABEL, wenn Sie es nicht benötigen.
- 4) Wenn Sie die LAUTSPRECHER nicht verwenden möchten, können Sie Ihre Kopfhörer an die KOPFHÖRERBUCHSE unten an der Konsole anschließen. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät nicht auf den Boden fallen kann, wenn Sie sich versehentlich im Kopfhörerkabel verfangen.

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen



BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

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

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



GEVAAR

OM HET RISICO OP ELEKTRISCHE SCHOKKEN TE VERKLEINEN:

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



WAARSCHUWING

OM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:

- de apparatuur dient geïnstalleerd te worden op een stabiele en vlakke ondergrond.
- Maak altijd eerst de veiligheidssleutel vast aan uw kleding voordat u de loopband gebruikt. Trek aan de veiligheidssleutel om te controleren of hij niet loskomt van uw kleding.
- Hartslagmonitors kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop uw training direct als u zich duizelig begint te voelen.
- Houdt altijd een comfortabel tempo aan tijdens de training.
- Draag geen kleding die aan een onderdeel van de loopband kan blijven haken.
- Draag altijd sportschoenen tijdens het gebruik van deze apparatuur.
- Spring niet op de loopband.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de loopband bevinden terwijl deze gebruikt wordt.
- Deze loopband mag niet worden gebruikt door personen met een gewicht dat hoger is dan gespecificeerd in de GARANTIEBEPALINGEN in de GEBRUIKERSHANDLEIDING. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Wacht tot de achterzijde stevig op de vloer staat voor u op het loopvlak stapt als u dit omlaag zet.
- Sluit de stroomtoevoer af voordat u het apparaat onderhoudt of verplaatst. Wrijf oppervlakken alleen schoon met zeep en een licht vochtige doek om het toestel schoon te maken; gebruik nooit oplosmiddelen. (zie ONDERHOUD)
- Laat de loopband nooit onbeheerd achter als deze is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u het toestel niet gebruikt, en voordat u onderdelen aanbrengt of verwijdert.

- Gebruik het apparaat niet onder een deken of kussen. Overmatige verhitting kan brand, een elektrische schok of persoonlijk letsel veroorzaken.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Als u pijn voelt, waaronder borstpijn maar ook andere pijn, of wanneer u zich misselijk, duizelig of kortademig voelt, stop dan onmiddellijk met het sporten en raadpleeg uw arts voordat u verdergaat. Verkeerd of overmatig sporten kan uw gezondheid schaden.
- Verwijder de veiligheidspanelen niet, tenzij aanbevolen door Professional en uw plaatselijke distributeur. Onderhoudswerken mogen alleen door een bevoegd technicus worden uitgevoerd.
- Koppel de veiligheidssleutel los om ongecontroleerd gebruik door derden te voorkomen.
- Blijf tijdens het lopen binnen het op het loopvlak gedrukte logo, om verwondingen te voorkomen.
- Het geluidsniveau van de loopband is minder dan 70 dB zonder gebruiker op het loopvlak en hoger dan 70 db met gebruiker op het loopvlak. Wanneer u het geluid van de loopband storend vindt, stop dan met hardlopen en neem een pauze. Het geluidsniveau is groter met belasting dan zonder belasting.
- Zorg ervoor dat de loopband volledig stilstaat voordat u hem openklapt. Gebruik de loopband niet in dichtgeklapte toestand.
- Houd er rekening mee dat de plastic onderdelen, zoals de beschermdoppen, kunnen slijten. De veiligheid van de loopband kan alleen worden gegarandeerd als de loopband regelmatig op schade en slijtage wordt gecontroleerd.
- Om ervoor te zorgen dat de veiligheid van de kant van het spoor naar de rand van de horizontale positie en de parallelle en niet aan de kant spoor beneden. Als u constateert dat de band niet gecentreerd is, verstel deze dan alstublieft altijd.





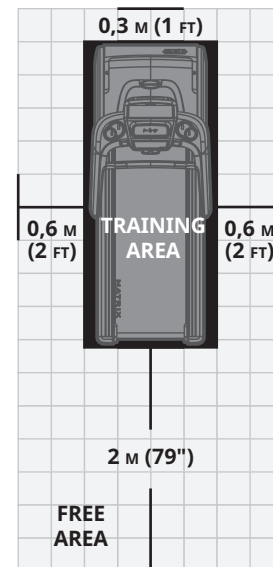
WAARSCHUWING

OM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:

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

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

- Plaats de loopband op een effen en stabiele ondergrond. Er moet aan de voorzijde van de loopband een ruimte van 0,3 meter (1 ft) vrijgehouden worden voor het netsnoer. Laat een ruimte achter de loopband open die minimaal zo breed is als de loopband en minstens 2 meter (79") lang is. Deze zone moet vrij zijn van obstakels en de gebruiker de ruimte bieden om van de machine te kunnen afstappen. Plaats in geval van nood beide handen op de armleuningen aan weerszijden, til uzelf omhoog en plaats uw voeten op de zijrails. Houd voor een makkelijke opstap, bij voorkeur aan weerszijden van de loopband, een toegankelijke ruimte vrij van 0,6 meter (2 ft), zodat de gebruiker de loopband van beide kanten kan betreden. Zorg bij de plaatsing dat de loopband geen ventilatie- of luchtgaten blokkeert. De loopband dient in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten te worden geplaatst.





AARDINGSINSTRUCTIES

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



GEVAAR

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

Dit product is bedoeld voor gebruik met een nominaal lokaal spanningscircuit en heeft een geaarde stekker. Er mag geen adapter worden gebruikt met dit product.

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



WAARSCHUWING

Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.

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

Gebruik het product nooit als het beschadigd lijkt of in water is ondergedompeld.

Neem contact op met de technische klantenservice voor vervanging of reparatie.

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:

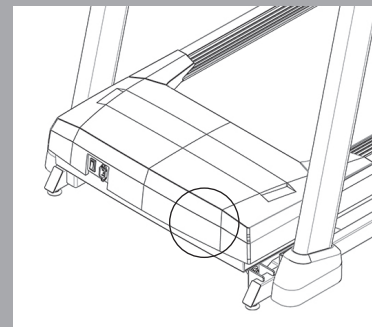
» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafspraak.

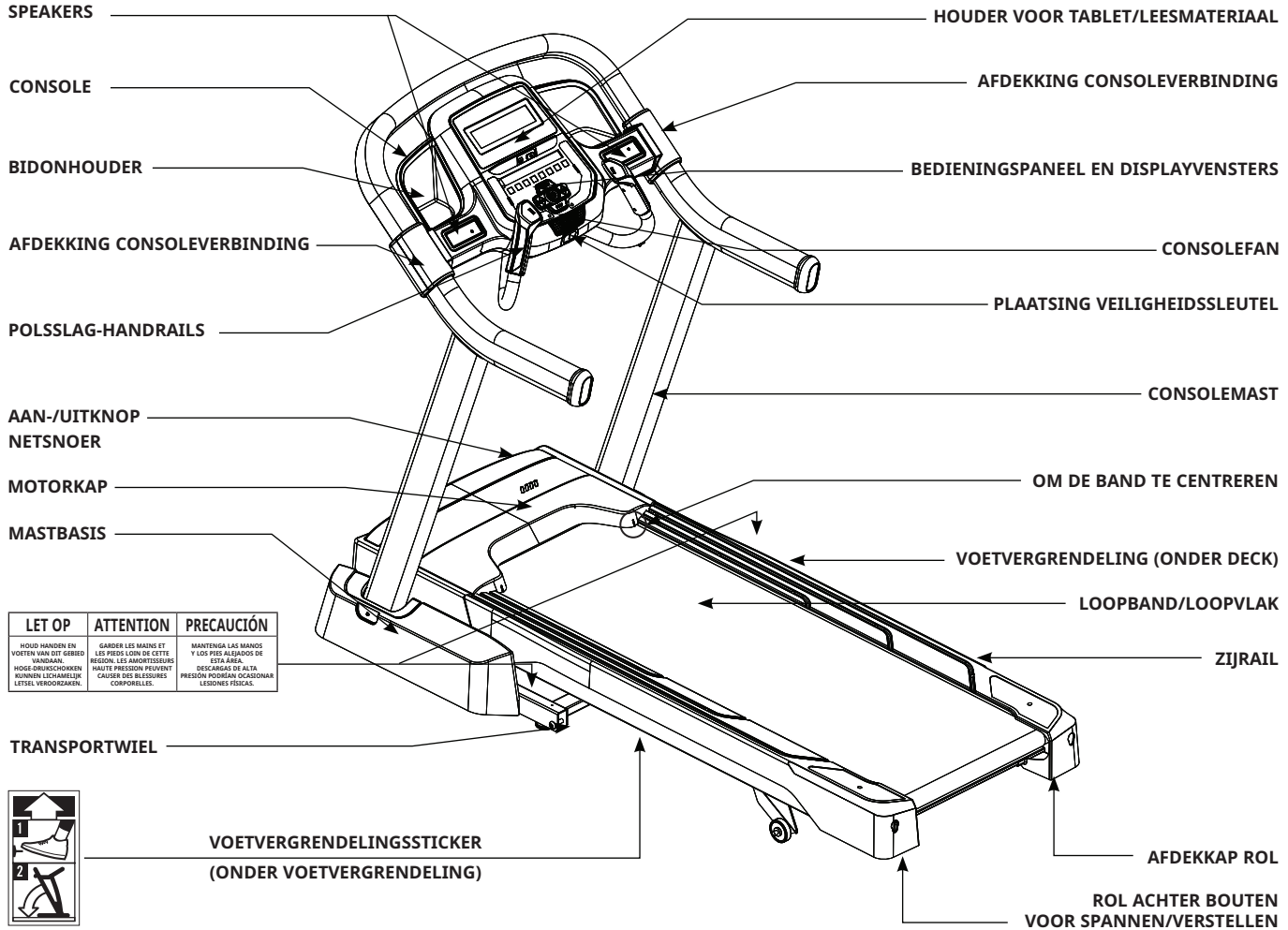
SERIENUMMER:

TM

MODELNAAM: **HORIZON 7.0AT LOOPBAND**

LOCATIE SERIENUMMER





MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:

- ☐ 6 mm T-sleutel
- ☐ 5 mm L-sleutel

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- ☐ 1 Basisframe
- ☐ 1 consoleset
- ☐ 2 consolemasten
- ☐ 2 consolemast-bases
- ☐ 1 hardware kit
- ☐ 1 veiligheidssleutel
- ☐ 1 audio-adapterkabel
- ☐ 1 fles siliconengel (voor 2 toepassingen)
- ☐ 1 netsnoer
- ☐ 2 afdekkingen voor consoleverbindingen
- ☐ 2 polsslag-handrails



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 hellingsframe vast om de loopband op te tillen of te verplaatsen.



WAARSCHUWING

PROBEER DE LOOPBAND NIET OP TE TILLEN! Verplaats of til de loopband niet uit de verpakking tot dit in de 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.

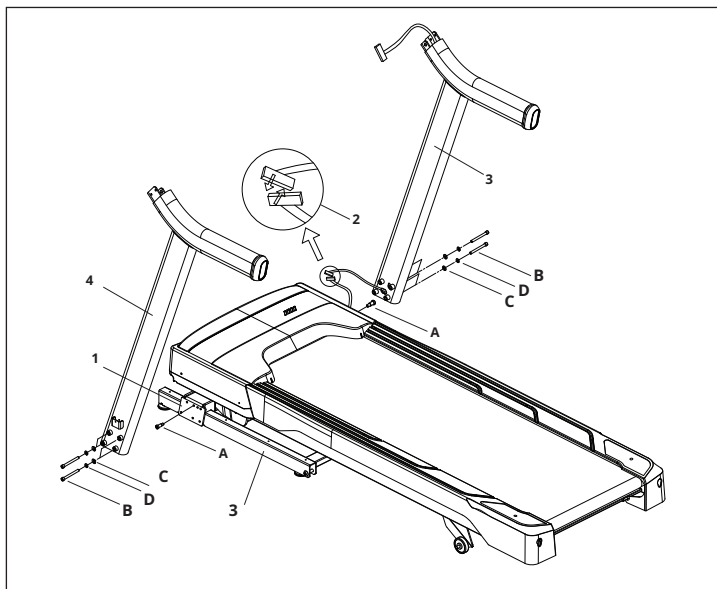
LET OP: het aanbrengen van een beetje vet kan helpen bij de installatie van hardware. Wij raden u aan hiervoor lithium-fietsvet te gebruiken.





MONTAGE STAP 1

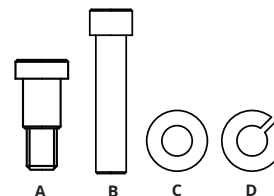
HARDWARE VOOR STAP 1			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
A	RECHTE GELEIDEBOUT	M8X1.25PX11L-D10X18.5L	2
B	BOUT	M8X1.25PX80L-20L	8
C	PLATTE RING	8.4X15.5X1.6T	8
D	VEERRING	8.2X15.4X2.0T	8



- 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 Plaats de **RECHTE GELEIDEBOUT (A)** in de **BEUGEL VAN HET BASISFRAME (1)** en draai deze aan.
- D Trek de **CONSOLEKABEL (2)** weg van het basisframe van de loopband. Verbind de **CONSOLEKABEL (2)** van het **BASISFRAME (3)** aan de **CONSOLEKABEL (2)** onderin de **RECHTERCONSOLEMAST (3)**. Het andere einde van de **CONSOLEKABEL (2)** zou zich bovenop de mast moeten bevinden.
- E Bevestig de **RECHTER CONSOLEMAST (3)** aan het **BASISFRAME (2)** met behulp van 4 **BOUTEN (A)**, 4 **PLATTE RINGEN (C)** en 4 **VEERRINGEN (D)**.
- F Herhaal STAP E aan de **LINKERZIJDE**.

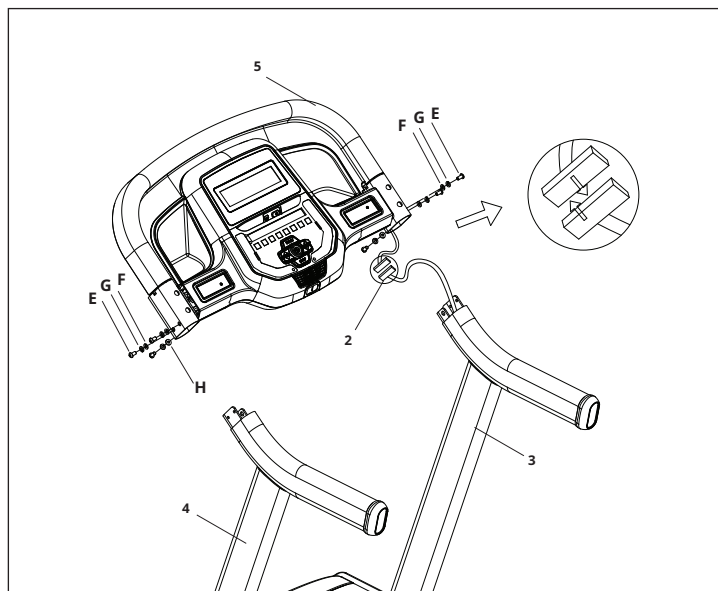
LET OP: Zorg dat de consolekabel niet beklemd raakt als u de rechter consolemast bevestigt.

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



MONTAGE STAP 2

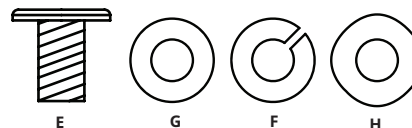
HARDWARE VOOR STAP 2			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
E	ZESKANTBOUT	M8X1.25PX15L	6
F	PLATTE RING	8.4X15.5X1.6T	4
G	VEERRING	8.2X15.4X2.0T	6
H	ZADELRING	8.2X18.0X1.5T	2



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

- A Open **HARDWARE VOOR STAP 2**.
- B Zet de **CONSOLE (5)** voorzichtig op de **CONSOLEMASTEN (3&4)**. Maak eerst de **LINKERZIJD**e vast met behulp van **3 BOUTEN (E)**, **3 VEERRINGEN (G)**, **2 PLATTE RINGEN (F)** en **1 ZADELRING (H)** aan de onderzijde.
- C De **CONSOLEKABEL (2)** is weggestopt in de **RECHTER CONSOLEMAST (3)**. Gebruik de geleidedraad om de **CONSOLEKABEL (2)** voorzichtig uit de **RECHTER CONSOLEMAST (3)** te trekken. Maak de **GELEIDEDRAAD** los en gooi deze weg. Sluit de **CONSOLEKABELS (2)** aan en stop ze voorzichtig weg in de rechter consolemast om schade te vermijden.
- D Maak de **RECHTERZIJD**e van de **CONSOLE (5)** vast met behulp van **3 BOUTEN (E)**, **3 VEERRINGEN (G)**, **3 PLATTE RINGEN (F)** en **1 ZADELRING (H)** aan de onderzijde.

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



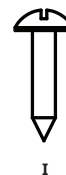
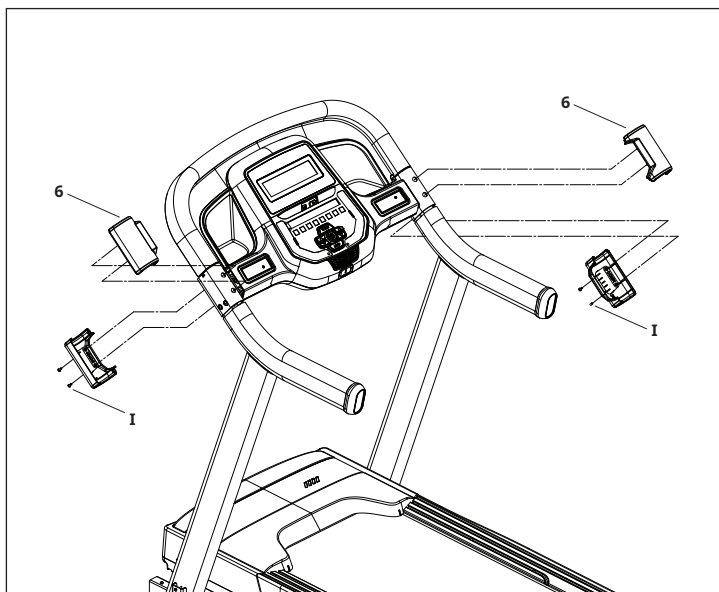


MONTAGE STAP 3

HARDWARE VOOR STAP 3			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
I	SCHROEF	4X15L	4

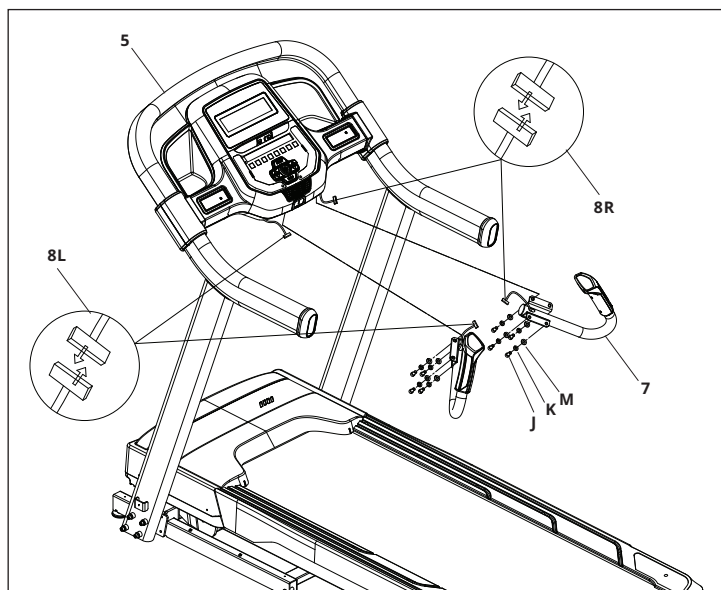
LET OP: Draai alle bouten van **STAPPEN 1 & 2** STEVIG VAST.

- A Open **HARDWARE VOOR STAP 3**.
- B Maak de rechter en linker **AFDEKKINGEN VOOR DE CONSOLE-VERBINDINGEN (6)** vast met behulp van 2 **SCHROEVEN (I)**.

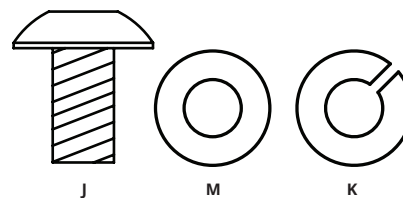


MONTAGE STAP 4

HARDWARE VOOR STAP 4			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
J	BOUT	M8X1.25PX15L	8
K	VEERRING	8.2X15.4X2.0T	8
M	PLATTE RING	8.4X15.5X1.6T	8



- A Open **HARDWARE VOOR STAP 4**.
- B Maak de **RECHTER HARTSLAGGREEP (7)** vast aan de onderzijde van de **CONSOLE (5)** met behulp van 4 **BOUTEN (J)**, 4 **VEERRINGEN (K)** en 4 **PLATTE RINGEN (M)**.
- C Sluit de **RECHTER CONSOLEKABELS (8R)** aan en stop de draden voorzichtig weg om schade te vermijden.
- D Herhaal STAP B aan de **LINKERZIJDE**.
- E Sluit de **LINKER CONSOLEKABELS (8L)** aan en stop de draden voorzichtig weg om schade te vermijden.

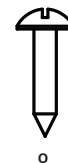
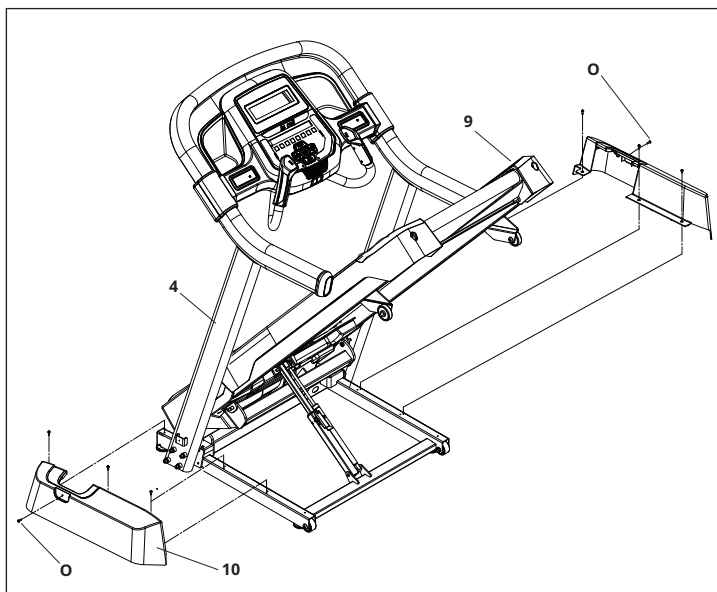




MONTAGE STAP 5

HARDWARE VOOR STAP 5			
ONDERDEEL	TYPE	OMSCHRIJVING	AANTAL
O	SCHROEF	4X15L	8

- A Open **HARDWARE VOOR STAP 5**.
- B Til **DECK (9)** naar een rechtopstaande positie.
- C Plaats de **LINKER MASTBASIS (10)** op de basis van de **LINKER CONSOLEMAST (4)**. Bevestig met 4 **SCHROEVEN (O)** van de boven- en zijkant door de gaten in de **LINKER MASTBASIS (10)** aan de **LINKER OPSTAANDE MAST (4)**.
- D Herhaal STAP C aan de rechterzijde.



MONTAGE VOLTOOID!

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

7.0AT

Loopvlak: 152 x 51 cm / 60" x 20"

Productgewicht: 115 kg / 254 lbs.

Max. gewicht gebruiker = 147 kg / 325 lbs.

Afmetingen (L x B x H): 193 x 92 x 152 cm / 76" x 36" x 60"

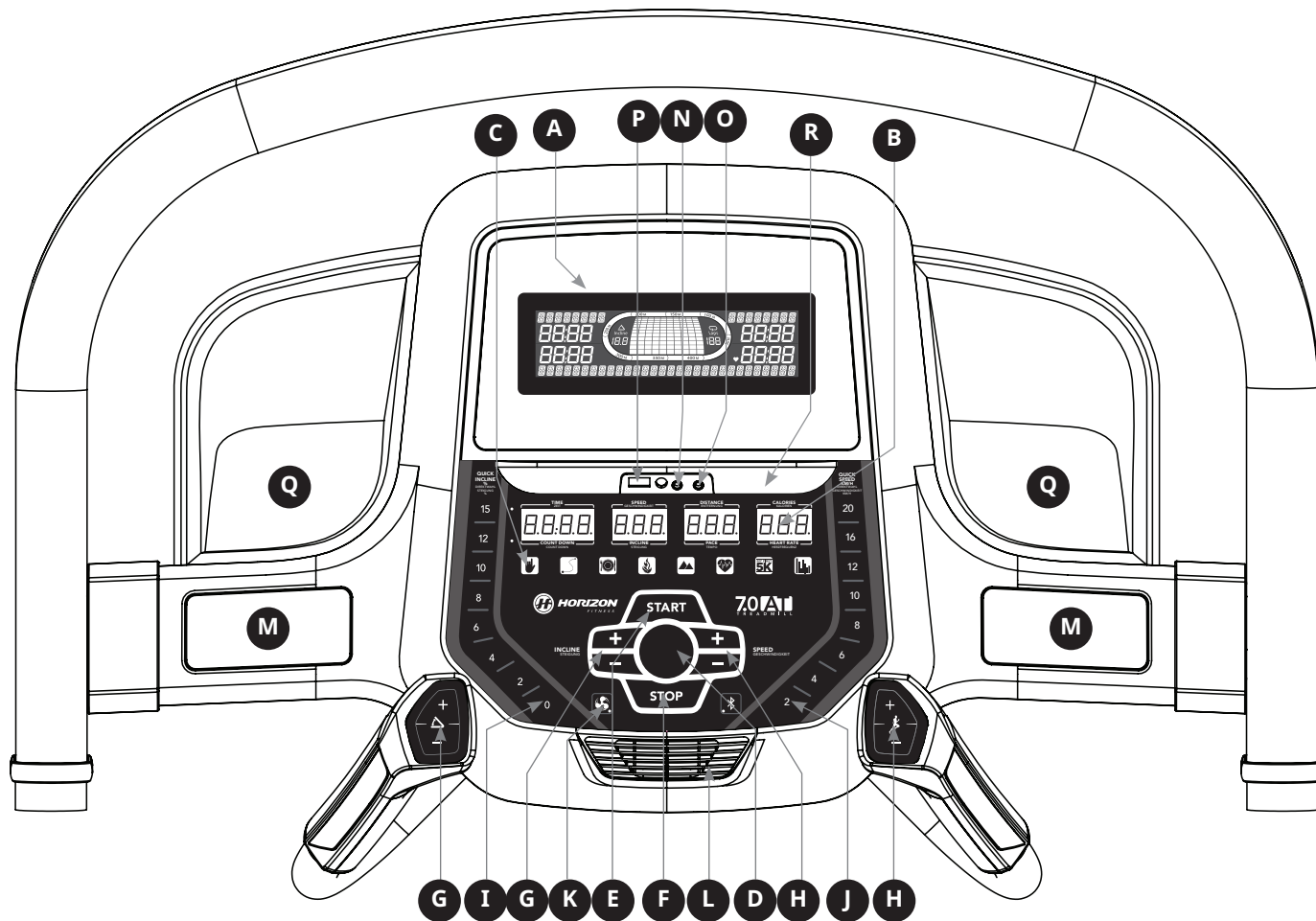
BEDIENING LOOPBAND



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

Het hoofdstuk **BASISBEDIENING** in de **LOOPBANDGIDS** bevat instructies over het volgende:

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

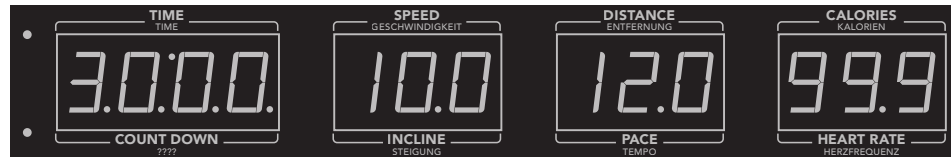
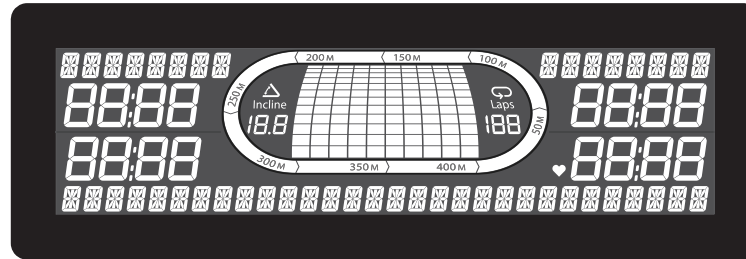


BEDIENING CONSOLE

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

- A) **LCD-DISPLAYVENSTERS:** Wattage, Tempo, Calorieën/uur, Hartslag, Rondes.
- B) **LED-DISPLAY:** Tijd, Snelheid, Afstand, Helling, Tempo, Hartslag en Calorieën.
- C) **LED-TRAININGSINDICATORS:** geven weer welke training ingesteld is voor het huidige programma.
- D) **SELECTEER DOEL/TRAININGSKNOP:** draaien/indrukken om de gewenste training/het gewenste doel te selecteren.
- E) **START:** indrukken om te beginnen met sporten, uw training te starten of te hervatten na een pauze.
- F) **STOP:** indrukken om uw training te pauzeren/stoppen. 3 seconden vasthouden om de console te resetten.
- G) **HELLING +/- KNOPPEN:** om de helling in kleine stapjes aan te passen (stapjes van 0,5%).
- H) **SNELHEID +/- KNOPPEN:** om de snelheid in kleine stapjes aan te passen (stapjes van 0,1 km/h).
- I) **HELLING QUICK KEYS:** om de gewenste helling sneller in te stellen.
- J) **SNELHEID QUICK KEYS:** om de gewenste snelheid sneller in te stellen.
- K) **VENTILATORKNOP:** indrukken om de ventilator aan en uit te zetten.
- L) **VENTILATOR:** persoonlijke trainingsventilator.
- M) **SPEAKERS:** muziek wordt door de speakers weergegeven als uw CD-/MP3-speler op de console is aangesloten.
- N) **AUDIO IN-PLUG:** sluit uw CD-/MP3-speler aan op de console met de meegeleverde audio-adapterkabel.
- O) **AUDIO OUT-/KOPTELEFOONPLUG:** sluit uw koptelefoon hierop aan om via de koptelefoon naar uw muziek te luisteren. Let op: als er een koptelefoon is aangesloten via de koptelefoonaansluiting komt er geen geluid meer door de speakers.
- P) **USB-INPUT:** 1 A/5 V USB outputspanning.
- Q) **WATERFLESVAKKEN:** voor persoonlijk trainingsmateriaal.
- R) **HOUDER VOOR TABLET/LEESMATERIAAL:** voor tablet of leesmateriaal.





DISPLAYVENSTERS

- **TIJD:** Wordt weergegeven als minuten: seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die uw training geduurd heeft.
- **AFSTAND:** Wordt weergegeven in km. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens uw training weer.
- **SNELHEID:** Wordt weergegeven als km/h (km per uur). Geeft aan hoe snel uw wandel- of loopvlak beweegt.
- **HELLING:** Wordt weergegeven als percentage. Geeft de helling van uw wandel- of loopvlak weer.
- **CALORIEËN:** Totaal aantal calorieën dat u verbrand heeft tijdens uw training.
- **HARTSLAG:** Wordt weergegeven als BPM (beats per minute - aantal slagen per minuut). Wordt gebruikt om uw hartslag te controleren (wordt weergegeven als contact gemaakt wordt met beide polsslag-grepen).
- **TEMPO:** Geeft aan hoeveel minuten het duurt om een mijl af te leggen als u op uw huidige snelheid loopt of wandelt.
- **WATTAGE:** Geeft de vermogensoutput bij uw huidige snelheid en helling weer.
- **CALORIEËN/UUR:** Geeft aan hoeveel calorieën u per uur verbrandt bij uw huidige snelheid en helling.
- **TRACK:** Volgt uw voortgang op een gesimuleerd circuit. De segmenten lichten op, steeds als u 50 meter afgelegd hebt.
- **RONDES:** Laat zien hoeveel rondes van 400 meter (¼ mile) u hebt afgelegd.

AAN DE SLAG

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

A) QUICK STARTUP

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

B) SELECTEER EEN TRAINING OF DOEL

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





TRAININGSPROFIELEN



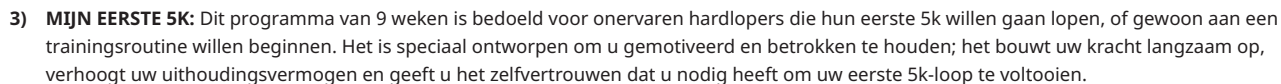
- 1) **HANDMATIG:** Houdt alles aan uw training onder controle - van start tot finish. Dit programma is een basistraining zonder vooraf ingestelde instellingen, waardoor u het toestel te allen tijde handmatig aan kunt passen. Het begint met een helling van 0 en een snelheid van 0,8 km/h.



- 2) **HEUVELKLIM:** Simuleert een heuvelbeklimming en -afdaling. Dit programma helpt uw spiertonus te versterken en uw cardiovasculaire systeem te verbeteren. De helling verandert en de segmenten worden iedere 30 seconden herhaald.

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

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



Week	Training #1	Training #2	Training #3
4	5 minuten warming-up 3 minuten joggen 1,5 minuut wandelen 5 minuten joggen 2,5 minuut wandelen 3 minuten joggen 1,5 minuut wandelen 5 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 3 minuten joggen 1,5 minuut wandelen 5 minuten joggen 2,5 minuut wandelen 3 minuten joggen 1,5 minuut wandelen 5 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 3 minuten joggen 1,5 minuut wandelen 5 minuten joggen 2,5 minuut wandelen 3 minuten joggen 1,5 minuut wandelen 5 minuten joggen 5 minuten cooldown
5	5 minuten warming-up 5 minuten joggen 3 minuten wandelen 5 minuten joggen 3 minuten wandelen 5 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 5 minuten joggen 3 minuten wandelen 5 minuten joggen 3 minuten wandelen 5 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 5 minuten joggen 3 minuten wandelen 5 minuten joggen 3 minuten wandelen 5 minuten joggen 5 minuten cooldown
6	5 minuten warming-up 5 minuten joggen 3 minuten wandelen 8 minuten joggen 3 minuten wandelen 5 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 10 minuten joggen 3 minuten wandelen 10 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 25 minuten joggen 5 minuten cooldown
7	5 minuten warming-up 25 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 25 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 25 minuten joggen 5 minuten cooldown
8	5 minuten warming-up 28 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 28 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 28 minuten joggen 5 minuten cooldown
9	5 minuten warming-up 30 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 30 minuten joggen 5 minuten cooldown	5 minuten warming-up 30 minuten joggen 5 minuten cooldown

Warming-up en cooldown-snelheden 1.6 km/h of 75% van uw wandelsnelheid, afhankelijk van welke hoger ligt





- 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.

(km/h)

Segment		Warming-up		Ieder segment duurt 30 seconden							
Tijd		4:00 minuten		1	2	3	4	5	6	7	8
Niveau 1	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Snelheid	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0
Niveau 2	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Snelheid	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8
Niveau 3	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Snelheid	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6
Niveau 4	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Snelheid	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4
Niveau 5	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Snelheid	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2
Niveau 6	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Snelheid	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0
Niveau 7	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Snelheid	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8
Niveau 8	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Snelheid	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6
Niveau 9	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Snelheid	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4
Niveau 10	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Snelheid	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2



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

DOELPROFIELEN



- 6) **AFSTAND:** Push uzelf en ga een stap verder tijdens uw training met 13 afstandsworkouts. Kies tussen 1 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 16 km, 20 km, een halve marathon, 24 km, 32 km 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	0,16 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



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

De helling verandert en alle segmenten zijn 20 calorieën.

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



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

UW DOELHARTSLAG BEREKENEN

De eerste stap om de juiste intensiteit voor uw training te weten te komen is om uw maximale hartslag te bepalen ($\text{max HR} = 220 - \text{uw leeftijd}$). 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 $220 - 30 = 190 \text{ bpm}$, en 90% van de max HR is dus $190 \times 0,9 = 171 \text{ bpm}$.

Extra informatie met betrekking tot doelhartslag:

- 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.

DE CONSOLE RESETTEN

Houd de STOP-knop 3 seconden vast.

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

UW TRAINING BEËINDIGEN

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



HARTSLAGMONITORING MET BLUETOOTH

De 7.0AT is uitgerust met multi-channel-Bluetooth, waardoor u compatibele Bluetooth-hartslagmonitors draadloos kunt aansluiten op deze loopband. U dient hiervoor te controleren of uw draadloze hartslagmonitor compatibel is met Bluetooth 4.0, en ook of deze "open" is voor het delen van data. Niet-toegankelijke of "gesloten" apparaten kunnen normaal gesproken alleen data delen met hun eigen apps. De 7.0AT heeft een "open" apparaat nodig om data van het toestel te kunnen ontvangen. Mogelijk moet u de gebruikshandleiding van uw apparaat of de producent raadplegen om te bevestigen dat uw apparaat "open" is.

Koppel de ontvanger aan de app en de console zal de informatie van het tablet ontvangen. Houd de Bluetooth-knop even ingedrukt om de console te laten communiceren met de ontvanger als u de Bluetooth-borstband wilt gebruiken zonder tablet. De console kan niet aan een tablet gekoppeld worden als deze aan de borstband gekoppeld is. Houd de Bluetooth-knop 5 seconden vast of reset de voeding om communicatie met de tablet mogelijk te maken.

UW MUZIEKTOESTEL GEBRUIKEN

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

Uw 7.0AT is uitgerust met Bluetooth-speakers. Bluetooth-compatibele toestellen kunnen draadloos muziek van uw toestel naar de speakers streamen. U kunt uw muziektoestel ook via een audiokabel aansluiten en muziek door de speakers streamen. Instructies voor beide aansluitmethodes vindt u hieronder.

AANSLUITEN VIA BLUETOOTH 4.0LE

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

ALS DE UNIT UIT- EN DAN WEER INGESCHAKELD WORDT

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



UW MUZIEKTOESTEL OPNIEUW KOPPELEN

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

MEERDERE TOESTELLEN GEBRUIKEN

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

AANSLUITEN VIA EEN AUDIOKABEL

- 1) Sluit de meegeleverde ADAPTERKABEL VOOR AUDIO aan op de AUDIO IN-PLUG aan de rechter bovenkant van de console, en de plug van uw koptelefoon op uw muziektoestel.
- 2) Gebruik de knoppen van uw CD-/MP3-speler om de instellingen aan te passen.
- 3) Verwijder de AUDIO-ADAPTERKABEL als u deze niet gebruikt.
- 4) Als u de SPEAKERS niet wilt gebruiken kunt u uw koptelefoon aansluiten op de AUDIO OUT-PLUG aan de onderzijde van console. Dit zorgt ervoor dat als uw koptelefoon per ongeluk ergens achter blijft hangen tijdens het hardlopen uw toestel niet op de grond valt.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

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

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



DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

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

AVERTISSEMENT

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

- L'équipement doit être installé sur une base stable et nivelée.
- N'utilisez jamais le tapis de course sans avoir d'abord fixé le clip de sécurité à l'un de vos vêtements. Tirez sur le clip de sécurité pour vérifier qu'il est correctement fixé à vos vêtements.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.
- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer sur une partie quelconque du tapis de course.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur le tapis de course.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit être sur le tapis de course pendant son fonctionnement.
- Ce tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que le poids spécifié dans la SECTION GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.
- Lorsque vous abaissez la plateforme du tapis de course, attendez que les pieds arrière soient posés fermement sur le sol avant de monter sur la plateforme.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de réparer ou de déplacer l'équipement. Pour nettoyer, frottez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants. (Voir MAINTENANCE)
- Un tapis de course ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.

- Ne pas utiliser sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- En cas d'apparition de douleurs, y compris des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou des difficultés respiratoires, arrêtez immédiatement la séance et consultez votre médecin avant de reprendre les exercices. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- Ne retirez pas les couvercles de protection à moins qu'un professionnel ou votre revendeur local ne vous le demande. Les réparations doivent être effectuées seulement par un technicien autorisé.
- Enlevez la clé de verrouillage pour empêcher toute utilisation non autorisée.
- Lors des exercices, pour réduire les risques de blessures, ne vous écartez pas du centre de la bande de course, gardez les pieds sur le logo.
- Le niveau sonore du tapis de course est inférieur à 70 dB lorsqu'aucune personne ne s'exerce dessus, et supérieur à 70 dB lorsqu'il est utilisé. Lorsque le bruit du tapis devient gênant, arrêtez la séance et faites une pause. Il y a généralement plus de bruit lorsqu'une personne s'entraîne sur le tapis.
- Assurez-vous que le tapis est immobilisé avant de le plier. Ne faites jamais fonctionner le tapis lorsqu'il est en position pliée.
- Les pièces en plastique, telles que les embouts, sont sujettes à l'usure. Le tapis de course doit faire l'objet d'un contrôle régulier pour maintenir un degré élevé de sécurité.
- Assurez-vous que le bord de la courroie est parallèle à la position de côté du rail latéral et ne bougez pas sous le rail latéral. Si vous trouvez que la courroie n'est pas centrée, ne manquez jamais de l'ajuster.





AVERTISSEMENT

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

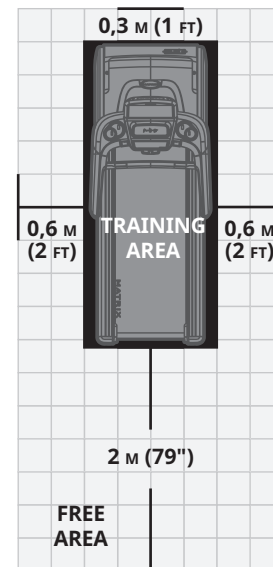
- À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 13 ans ne doivent s'approcher du tapis de course à moins de 3 mètres.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent à aucun moment utiliser le tapis de course.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées ne doivent pas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

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

- Installez votre tapis de course sur une surface plane et stable. Prévoyez un dégagement de 30 cm devant le tapis de course pour le câble d'alimentation. Veillez à laisser un espace libre d'au moins 2 m de long derrière le tapis de course, dont la largeur correspond au minimum à celle du tapis de course. Cet espace doit être exempt de tout obstacle et doit permettre à l'utilisateur de descendre de l'appareil sans encombre. En cas d'urgence, prenez appui en posant les mains de chaque côté des accoudoirs et placez vos pieds sur les rails latéraux.

Afin de faciliter l'accès à l'appareil, un espace libre large de 60 cm doit être prévu de préférence des deux côtés du tapis de course pour permettre à l'utilisateur d'accéder au tapis aussi bien d'un côté que de l'autre.

Ne placez pas le tapis de course de façon à bloquer la circulation d'air ou les grilles d'aération. Le tapis de course ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.





INSTRUCTIONS DE LA MISE À LA TERRE

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



DANGER

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

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit à tension nominale et possède une fiche de mise à la terre. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

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



AVERTISSEMENT

Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.

N'utilisez jamais le produit avec un cordon ou une prise endommagé(e), même s'il fonctionne correctement.

N'utilisez jamais le produit s'il semble endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Contactez l'assistance technique client pour un remplacement ou une réparation.

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.

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

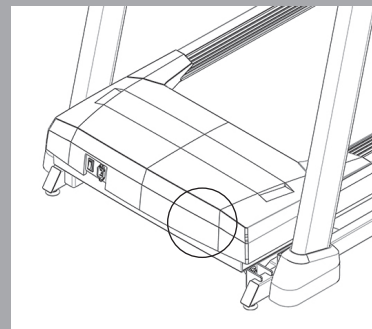
» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

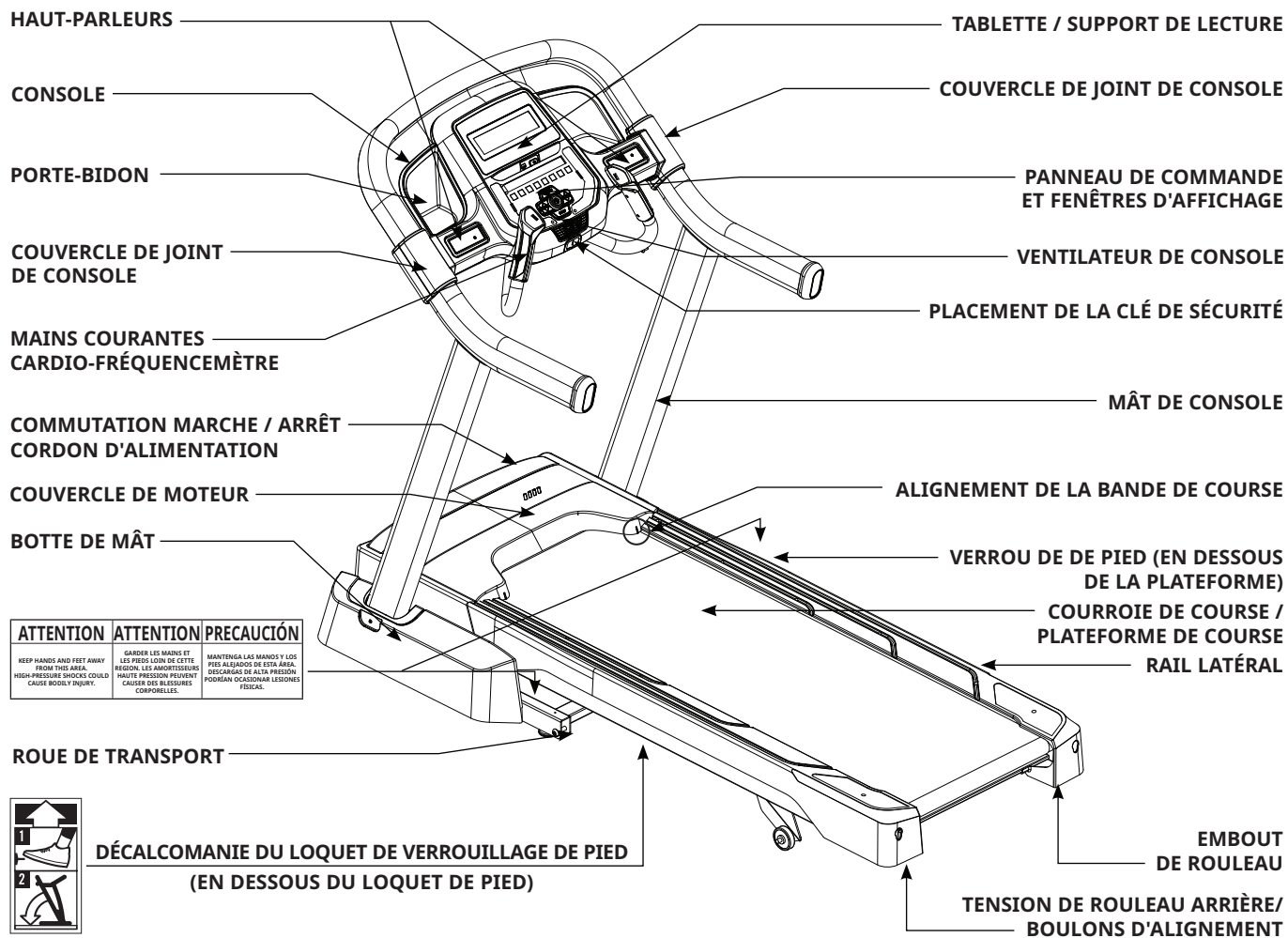
NUMÉRO DE SÉRIE :

TM

NOM DU MODÈLE : **TAPIS DE COURSE HORIZON 7.0AT**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE





OUTILS INCLUS :

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

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 châssis principal
- ☐ 1 ensemble de console
- ☐ 2 mâts de console
- ☐ 2 bottes de mât 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 cordon d'alimentation
- ☐ 2 couvercles de joint de console
- ☐ 2 mains courantes cardio-fréquencemètre



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. Déballez 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 TOUS 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.

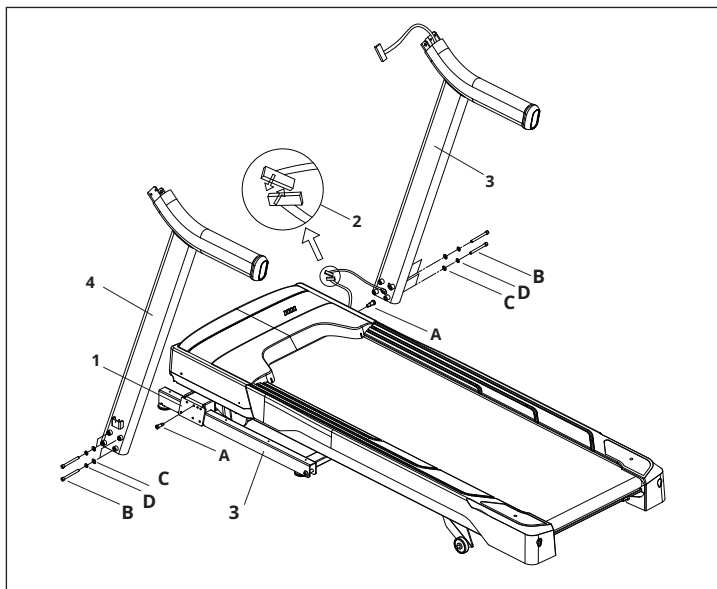




ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1

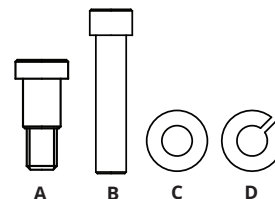
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON GUIDE VERTICAL	M8X1.25PX11L-D10X18.5L	2
B	BOULON	M8X1.25PX80L-20L	8
C	RONDELLE PLATE	8.4X15.5X1.6T	8
D	RONDELLE ÉLASTIQUE	8.2X15.4X2.0T	8



- A Coupez les sangles jaunes et soulevez la plateforme de course par l'arrière pour retirer tout le contenu du dessous de la plateforme de course.
- B Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1**.
- C Insérez le **BOULON GUIDE VERTICAL (A)** dans le **SUPPORT DE CHÂSSIS PRINCIPAL (1)** et serrez.
- D Retirez le **CÂBLE DE CONSOLE (2)** du châssis principal du tapis de course. Connectez le **CÂBLE DE CONSOLE (2)** du **CHÂSSIS PRINCIPAL (3)** au **CÂBLE DE CONSOLE (2)** en bas du **MÂT DE CONSOLE DROIT (3)**. L'autre extrémité du **CÂBLE DE CONSOLE (2)** doit être placée en haut du mât.
- E Fixez le **MÂT DE CONSOLE DROIT (3)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL (2)** à l'aide 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES PLATES (C)** et 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (D)**.
- F Répétez l'ÉTAPE E sur le CÔTÉ GAUCHE.

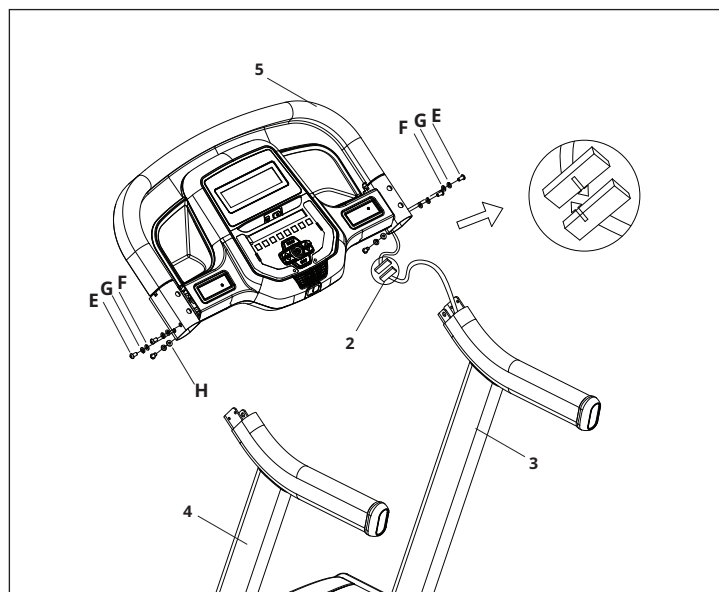
REMARQUE : Veillez à ne pas pincer le câble de la console lors de la fixation du mât de console droit.

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



ASSEMBLAGE ÉTAPE 2

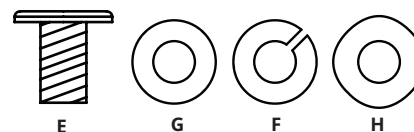
MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
E	BOULON À SIX PANS CREUX	M8X1.25PX15L	6
F	RONDELLE PLATE	8.4X15.5X1.6T	4
G	RONDELLE ÉLASTIQUE	8.2X15.4X2.0T	6
H	RONDELLE EN ARC	8.2X18.0X1.5T	2



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

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2**.
- B Placez doucement la **CONSOLE (5)** au-dessus des **MÂTS DE CONSOLE (3&4)**. Fixez le **CÔTÉ GAUCHE** d'abord à l'aide de **3 BOULONS (E)**, **3 RONDELLES ÉLASTIQUES (G)**, **2 RONDELLES PLATES (F)** et **1 RONDELLE EN ARC (H)** en bas.
- C Le **CÂBLE DE CONSOLE (2)** est calé dans le **MÂT DE CONSOLE DROIT (3)**. En utilisant le fil conducteur, tirez soigneusement le **CÂBLE DE CONSOLE (2)** du **MÂT DE CONSOLE DROIT (3)**. Détachez et jetez le **FIL CONDUCTEUR**. Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE (2)** et rentrez soigneusement les fils dans le mât droit pour éviter les dommages.
- D Fixez le **CÔTÉ DROIT** de la **CONSOLE (5)** à l'aide de **3 BOULONS (E)**, **3 RONDELLES ÉLASTIQUES (G)**, **3 RONDELLES PLATES (F)** et **1 RONDELLE EN ARC (H)** en bas.

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



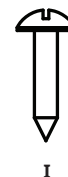
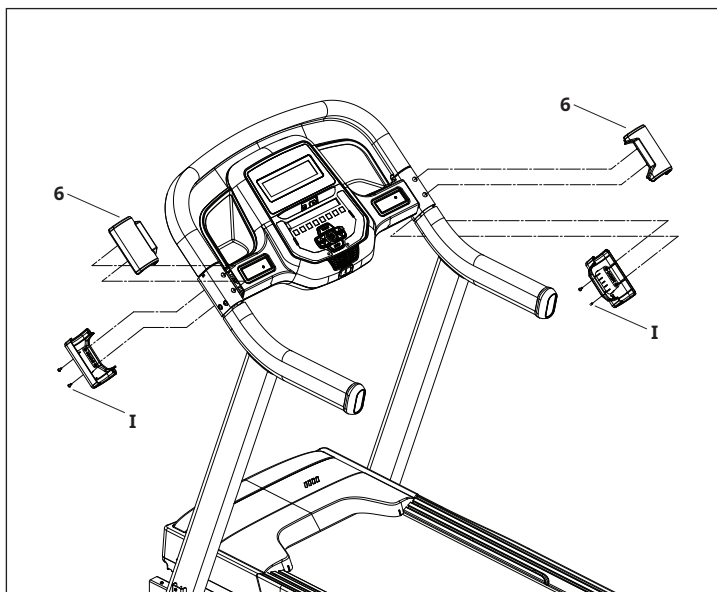


ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
I	VIS	4X15L	4

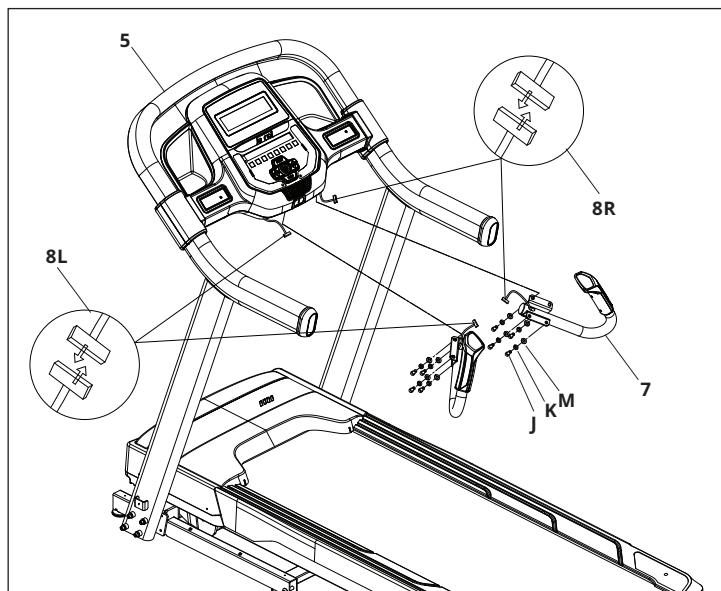
REMARQUE : Serrez complètement tous les boulons des **ÉTAPES 1 & 2**.

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3**.
- B Fixez les **COUVERCLE DE JOINTS DE CONSOLE (6)** des côtés droit et gauche à l'aide de 2 **VIS (I)**.

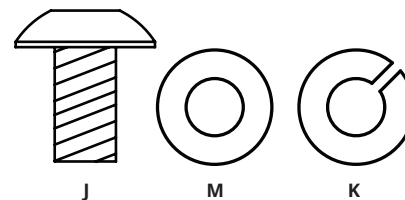


ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
J	BOULON	M8X1.25PX15L	8
K	RONDELLE ÉLASTIQUE	8.2X15.4X2.0T	8
M	RONDELLE PLATE	8.4X15.5X1.6T	8



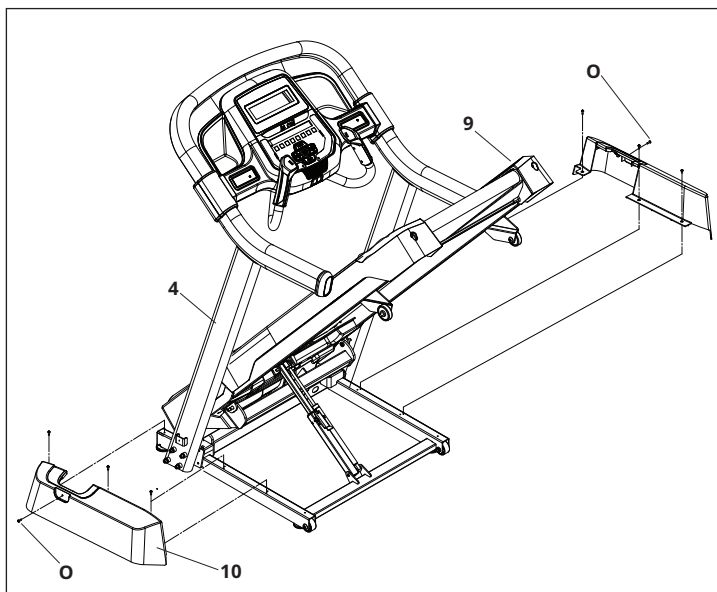
- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4**.
- B Fixez le **CARDIO-FREQUENCEMÈTRE CÔTÉ DROIT (7)** au dessous de la **CONSOLE (5)** à l'aide de 4 **BOULONS (J)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (K)** et 4 **RONDELLES PLATES (M)**.
- C Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE DROITS (8R)** et caliez soigneusement les fils pour éviter les dommages.
- D Répétez l'ÉTAPE B sur le CÔTÉ GAUCHE.
- E Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE GAUCHES (8L)** et caliez soigneusement les fils pour éviter les dommages.



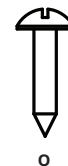


ASSEMBLAGE ÉTAPE 5

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 5			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
O	VIS	4X15L	8



- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 5**.
- B Soulevez la **PLATEFORME (9)** à la position verticale.
- C Placez la **BOTTE DE MÂT DROITE (10)** au bas du **MÂT DE LA CONSOLE GAUCHE (4)**. Fixez avec 4 **VIS (O)** en partant du haut et des côtés par les trous de la **BOTTE DE MÂT GAUCHE (10)** dans le **MÂT VERTICAL GAUCHE (4)**.
- D Répétez l'ÉTAPE C sur le côté droit.



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.

7.0AT

Surface de course : 152 × 51 cm / 60" × 20"

Poids du produit : 115 kg / 254 lbs.

Utilisateur Capacité de poids = 147 kg / 325 lbs.

Dimensions (L x l x H) : 193 x 92 x 152 cm / 76" x 36" x 60"

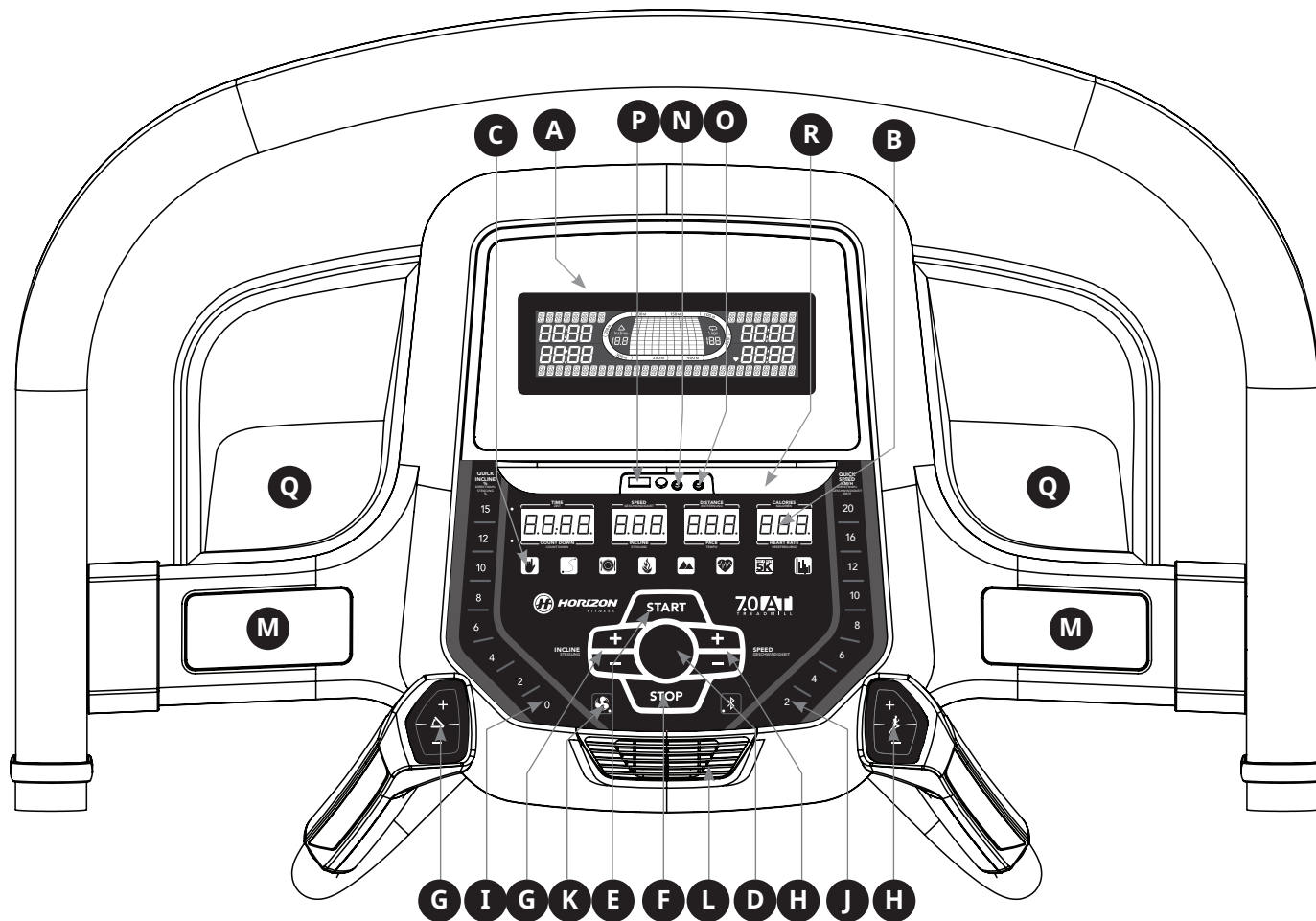
FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



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)

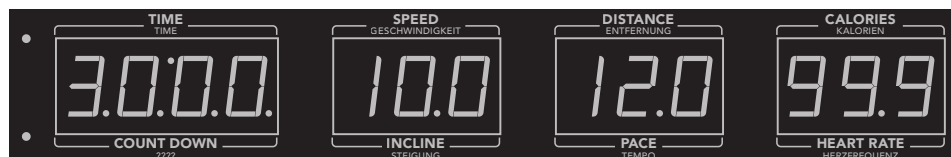
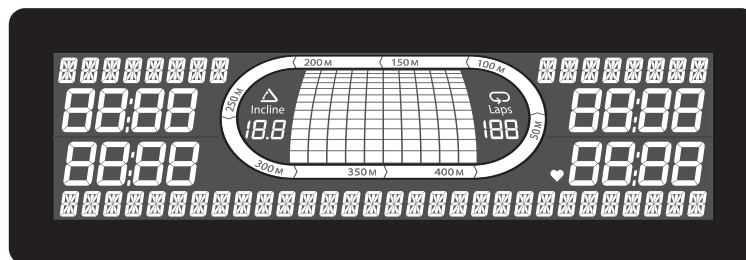


FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

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

- A) **FENÊTRE D’AFFICHAGE LCD** : Watts, cadence, calories / temps, fréquence cardiaque, tours.
- B) **AFFICHAGE DEL** : Temps, vitesse, distance, inclinaison, cadence, fréquence cardiaque et calories.
- C) **VOYANTS DEL D’ENTRAÎNEMENT** : Indiquent quel entraînement est défini pour le programme en cours.
- D) **BOUTON DE SÉLECTION DE CIBLE / D’ENTRAÎNEMENT** : Faites pivoter / appuyez pour sélectionner votre entraînement souhaité / cible.
- E) **DÉMARRAGE** : Appuyez pour commencer l'exercice, démarrer votre entraînement ou reprendre l'exercice après une pause.
- F) **STOP** : Appuyez sur pour mettre en pause / terminer votre entraînement. Maintenez la position pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- G) **TOUCHES D’INCLINAISON +/-** : Servent à ajuster l’inclinaison par petits incréments (incréments de 0,5 %).
- H) **TOUCHES D’INCLINAISON +/-** : Servent à régler la vitesse par petits incréments (incréments de 0,1 km/h).
- I) **TOUCHES RAPIDES D’INCLINAISON** : Permettent d'atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée.
- J) **TOUCHES RAPIDES DE VITESSE** : Permettent d'atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.
- K) **TOUCHE VENTILATEUR** : Appuyez sur pour allumer et éteindre le ventilateur.
- L) **VENTILATEUR** : Fan d'entraînement personnel.
- M) **HAUT-PARLEURS** : Fa musique passe par les haut-parleurs lorsque votre lecteur CD / MP3 est connecté à la console.
- N) **PRISE D’ENTRÉE AUDIO** : Branchez votre lecteur CD / MP3 sur la console à l'aide du câble adaptateur audio fourni.
- O) **SORTIE AUDIO / PRISE CASQUE** : Branchez vos écouteurs dans cette prise pour écouter votre musique via les écouteurs.
Remarque : Lorsque des écouteurs sont branchés sur la prise pour écouteurs, le son ne sera plus émis par les haut-parleurs.
- P) **ENTRÉE USB** : Puissance de sortie USB 1A / 5V.
- Q) **POCHETTES POUR BOUTEILLES D’EAU** : Servent à contenir l'équipement d'entraînement personnel.
- R) **TABLETTE / SUPPORT DE LECTURE** : Sert à contenir une tablette ou du matériel de lecture.





FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TEMPS** : Représenté en minutes : secondes. Affichez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
- **DISTANCE** : Représenté en km. Indique la distance parcourue restante pendant votre entraînement.
- **VITESSE** : Représenté en km/h (km par heure). Indique à quelle vitesse bouge votre surface de marche ou de course.
- **INCLINAISON** : Affichée en pourcentage. Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course.
- **CALORIES** : Total des calories brûlées pendant votre entraînement.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Représentée en BPM (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux capteurs de pouls).
- **CADENCE** : Indique le nombre de minutes nécessaires pour parcourir un kilomètre en courant ou en marchant à la vitesse actuelle.
- **WATTS** : Indique la puissance de sortie à votre vitesse et votre inclinaison actuelles.
- **CALORIES/ HEURE** : Indique le nombre de calories que vous brûlerez en une heure à la vitesse et l'inclinaison actuelles.
- **PISTE** : Suit les progrès autour d'une piste simulée. Les segments s'allument tous les 50 mètres accomplis.
- **TOURS** : Indique combien de tours ont été effectués sur 400 mètres (¼ de mile).

GUIDE DE DÉMARRAGE



- 1) Assurez-vous qu'aucun objet qui pourrait gêner le mouvement du tapis de course n'est placé sur la courroie.
- 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) Attachez le clip de la clé de sécurité à une partie de votre vêtement en vous assurant qu'il est bien en place et qu'il ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans le trou de sécurité dans la console.
- 6) Vous avez deux options pour commencer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur la touche START pour commencer l'entraînement.
Le temps, la distance et les calories commenceront à être comptés à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UNE CIBLE

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



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) **ASCENSION DE CÔTE** : Simule une montée et une descente de colline. Ce programme aide à tonifier les muscles et à améliorer les capacités cardiovasculaires. Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

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

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps	4:00 minutes		30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes
Niveau 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Niveau 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Niveau 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Niveau 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Niveau 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Niveau 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Niveau 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Niveau 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Niveau 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Niveau 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5



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

Semaine	Entraînement #1	Entraînement #2	Entraînement #3	Semaine	Entraînement #1	Entraînement #2	Entraînement #3		
1	5 minutes	5 minutes	5 minutes	4	5 minutes	5 minutes	5 minutes		
	d'échauffement	d'échauffement	d'échauffement		d'échauffement	d'échauffement	d'échauffement		
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging		
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche		1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche		
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging		
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche		2,5 minutes de marche	2,5 minutes de marche	2,5 minutes de marche		
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging		
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche		1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche		
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging		
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche		5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos		
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5	5 minutes	5 minutes	5 minutes	
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche			d'échauffement	d'échauffement	d'échauffement	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging			5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche			3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging			5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	
	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche			3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche	
1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging		5 minutes de jogging			
1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	5 minutes de repos	5 minutes de repos		5 minutes de repos			
5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos	6	5 minutes	5 minutes	5 minutes			
d'échauffement	d'échauffement	d'échauffement		d'échauffement	d'échauffement	d'échauffement			
1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging		5 minutes de jogging	10 minutes de jogging	25 minutes de jogging			
2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		3 minutes de marche	3 minutes de marche	5 minutes de repos			
1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging		8 minutes de jogging	10 minutes de jogging				
2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		3 minutes de marche	5 minutes de repos				
1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging		5 minutes de jogging					
2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		5 minutes de repos					
2	5 minutes	5 minutes	5 minutes	7	5 minutes	5 minutes	5 minutes		
	d'échauffement	d'échauffement	d'échauffement		d'échauffement	d'échauffement	d'échauffement		
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging		25 minutes de jogging	25 minutes de jogging	25 minutes de jogging		
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos		
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging		8	5 minutes	5 minutes	5 minutes	
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche			d'échauffement	d'échauffement	d'échauffement	
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging			28 minutes de jogging	28 minutes de jogging	28 minutes de jogging	
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche			5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos	
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging			9	5 minutes	5 minutes	5 minutes
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche				d'échauffement	d'échauffement	d'échauffement
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging				30 minutes de jogging	30 minutes de jogging	30 minutes de jogging
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche				5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos
	5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos		Vitesse d'échauffement et de repos : 1.6 km/h ou 75 % de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée				
	5 minutes	5 minutes	5 minutes						
	d'échauffement	d'échauffement	d'échauffement						
	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging	1,5 minute de jogging						
1,5 minute de marche	1,5 minute de marche	1,5 minute de marche							
3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging							
3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche							
5 minutes de repos	5 minutes de repos	5 minutes de repos							

Vitesse d'échauffement et de repos : 1.6 km/h ou 75 % de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée





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

Changements de vitesse et d'inclinaison ; les segments se répètent toutes les 30 secondes.

(km/h)

Segment		Échauffement		Chaque segment dure 30 secondes							
Temps		4:00 minutes		1	2	3	4	5	6	7	8
Niveau 1	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Vitesse	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0
Niveau 2	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Vitesse	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4
Niveau 5	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2
Niveau 6	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6
Niveau 9	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4
Niveau 10	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2



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

PROFILS CIBLES



- 6) **DISTANCE** : Poussez-vous à aller plus loin pendant votre entraînement avec 13 entraînements de distance. Choisissez parmi 1 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 16 km, 20 km, un semi-marathon, 24 km, 32 km et un marathon. C'est vous qui définissez votre niveau.

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

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



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

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

Segment	Échauffement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
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



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

CALCUL DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

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

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

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

Remarques supplémentaires sur la fréquence cardiaque cible :

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

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenir la touche pendant 3 secondes.

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

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

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



SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH

Le 7.0AT est équipé de la technologie Bluetooth à multicanaux, qui vous permet de connecter sans fil des périphériques de surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth compatibles avec ce tapis de course. Vous devrez vous assurer que votre appareil de surveillance de la fréquence cardiaque sans fil est compatible avec Bluetooth 4.0 et qu'il est également « ouvert » au partage de données. Les appareils « non ouverts » ou « fermés » ne partagent généralement les données qu'avec leurs applications propriétaires. La 7.0AT nécessite un périphérique « ouvert » pour recevoir les données de ce dernier. Vous devrez peut-être consulter le manuel du propriétaire de votre périphérique ou le fabricant pour savoir s'il s'agit d'un périphérique ouvert.

Si vous coupez le récepteur à l'application, la console recevra les informations de la tablette. Pour utiliser la sangle pectorale Bluetooth sans tablette, maintenez le bouton Bluetooth enfoncé pour permettre à la console de communiquer avec le récepteur. Lorsqu'elle est appairée à la sangle pectorale, la console ne se couplera pas à une tablette. Pour activer la communication avec la tablette, maintenez le bouton Bluetooth enfoncé pendant 5 secondes ou réinitialisez l'alimentation.

UTILISATION DE VOTRE PÉRIPHÉRIQUE DE MUSIQUE

Le tapis de course 7.0AT connectera et diffusera de la musique depuis votre périphérique compatible. Cela inclut de nombreux téléphones intelligents et lecteurs MP3 traditionnels.

Votre 7.0AT est équipé de haut-parleurs Bluetooth. Les appareils compatibles Bluetooth peuvent diffuser de la musique sans fil depuis votre périphérique vers les haut-parleurs. Vous pouvez également connecter votre périphérique de musique via un câble audio et diffuser de la musique à travers les haut-parleurs. Les instructions pour les deux types de connexion audio sont détaillées ci-dessous.

CONNEXION VIA BLUETOOTH 4.0LE

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



LORSQUE L'APPAREIL EST ÉTEINT PUIS RALLUMÉ

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

RÉ-APPAIRAGE DE PÉRIPHÉRIQUES DE MUSIQUE

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

UTILISATION DE PLUSIEURS PÉRIPHÉRIQUES DE MUSIQUE

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

CONNEXION VIA UN CÂBLE AUDIO

- 1) Branchez le CÂBLE DE L'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO en haut à droite de la console et à la prise casque de votre périphérique de musique.
- 2) Utilisez les boutons de votre lecteur cd / mp3 pour régler les paramètres de la chanson.
- 3) Retirez le CÂBLE DE L'ADAPTATEUR AUDIO lorsque vous ne l'utilisez pas.
- 4) Si vous ne souhaitez pas utiliser les HAUT-PARLEURS, vous pouvez brancher votre casque à la PRISE DE SORTIE AUDIO située au bas de la console. Ainsi, si vous attrapez accidentellement le fil de casque pendant que vous courez, votre appareil ne tombera pas au sol.

Eng: Waste Disposal

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

Ger: Entsorgungshinweis

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recyclebar.
Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Dut: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

Fre: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

Ita: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

Spe: Gestión de residuos

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables.
Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

Prb: Descarte

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis.
No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

ChT: 廢棄物處理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。
產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品 (當地的廢棄場)。

ChS: 废弃物处理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。
在其使用期结束后，请正确安全地 (在本地垃圾处理场) 处理本品。



