



OMEGA Z



**ASSEMBLY GUIDE
AUFBAUANLEITUNG
MONTAGEHANDLEIDING
GUIDE DE MONTAGE**



Read the TREADMILL GUIDE before using this ASSEMBLY GUIDE.

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

Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze MONTAGEHANDLEIDING gebruikt.

Lisez le guide du TAPIS DE COURSE avant d'utiliser ce GUIDE DE MONTAGE.

3	ENGLISH
15	DEUTSCH
27	NEDERLANDS
39	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.



WARNING

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

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death.
- 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 moving the equipment.
- 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.
- While exercising, run within the logo printed on belt to prevent possible injury.
- The noise level of the treadmill is less than 70 dB when there is no user on it and more than 70 dB when it is in use. If the noise of treadmill bothers you, stop exercising and take a break. 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 the belt is parallel with the side rail and does not move under the side rail. If the belt is not centered, it must be adjusted before use.
- 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.
- Return the unit 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.

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.

LOCATION OF THE TREADMILL

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

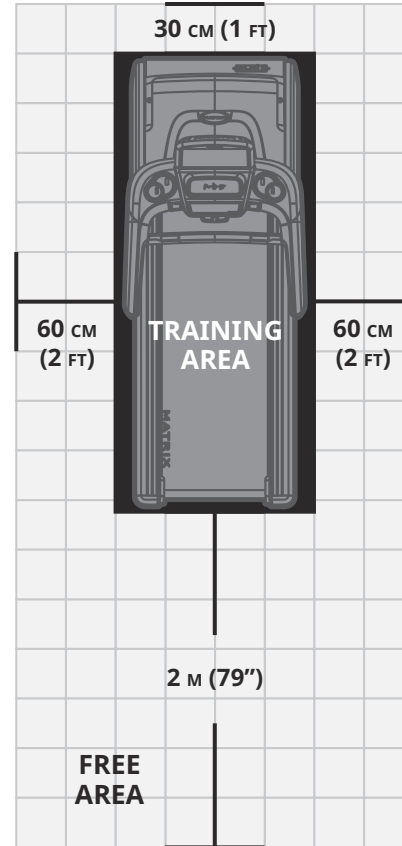
For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the treadmill equal to 2 ft (0.6 meters) to allow a user access to the treadmill from either side.

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.

WARNING!

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

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



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 frame 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 the front stabilizer tube and enter it in the space provided below. Also locate the model name which is next to the serial number.

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

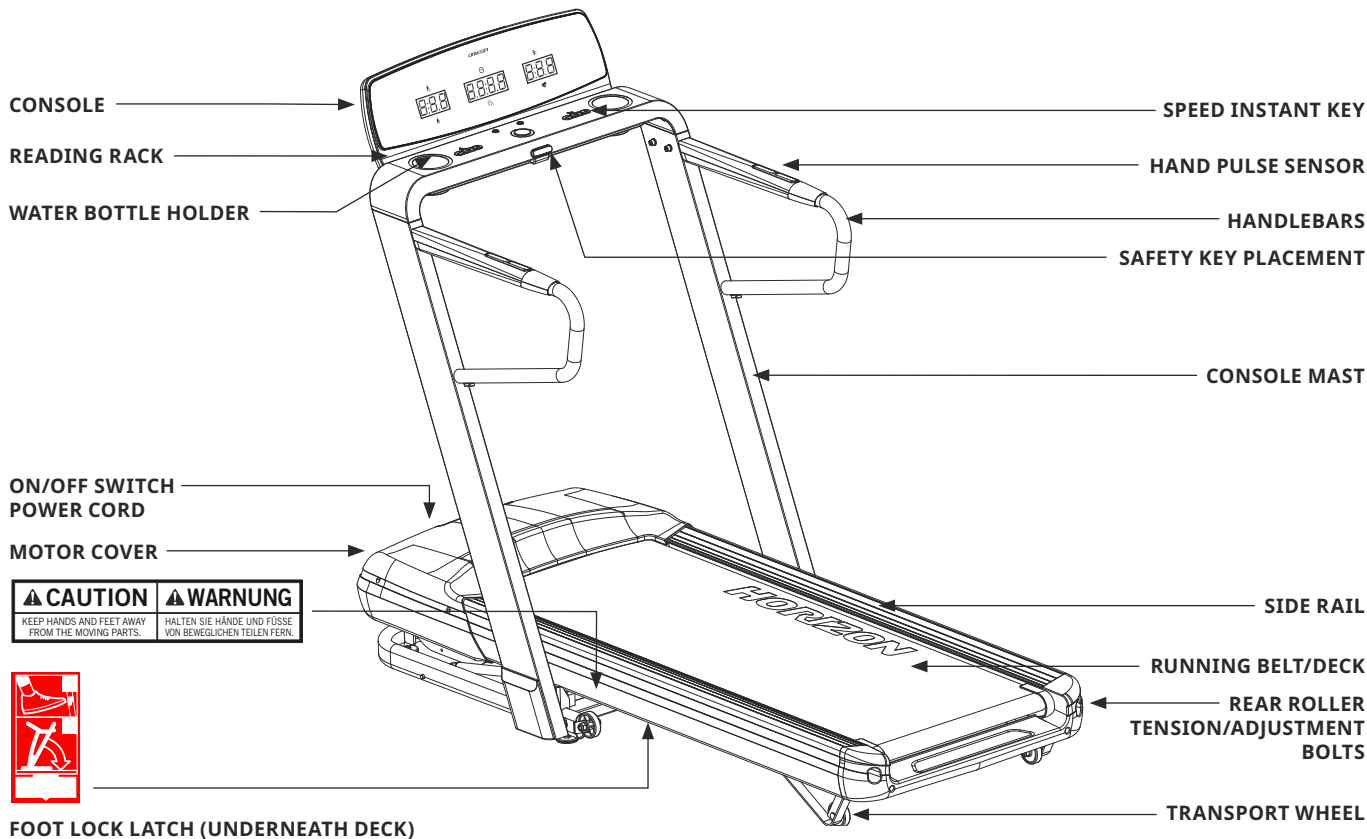
SERIAL NUMBER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MODEL NAME: **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TREADMILL



CAUTION	WARNUNG
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN.



FOOT LOCK LATCH (UNDERNEATH DECK)

TOOLS INCLUDED:

- 5 mm L-Wrench
- 6 mm L-Wrench

PARTS INCLUDED:

- 2 Console Masts
- 1 Console Assembly
- 2 Handlebars
- 1 Hardware Kit
- 1 Safety Key
- 1 Power Cord
- 1 Bottle of Silicone Lubricant



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.
- **FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!**

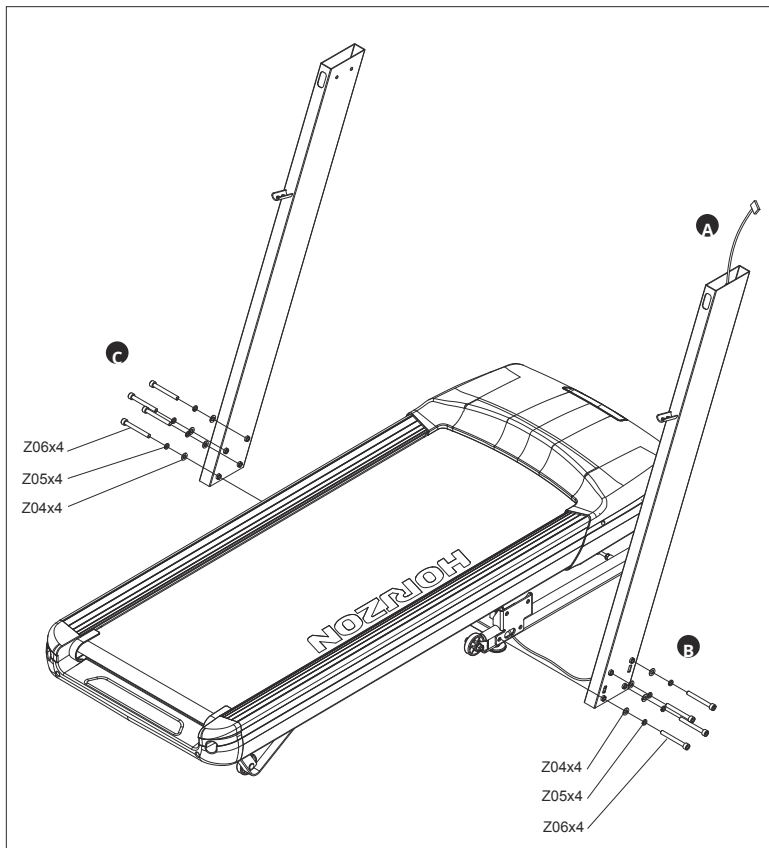
IMPORTANT NOTES

- During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded. It is recommended you complete the full assembly of your unit before completely tightening any ONE bolt.
- Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium bike grease is recommended.
- Removal of fixed guards should be done **ONLY** by a qualified service technician. Ensure all fasteners are properly reinstalled after replacing fixed guards.





ASSEMBLY STEP 1

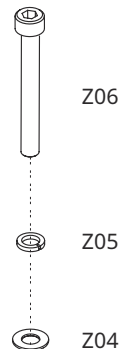


Open **HARDWARE FOR STEP 1.**

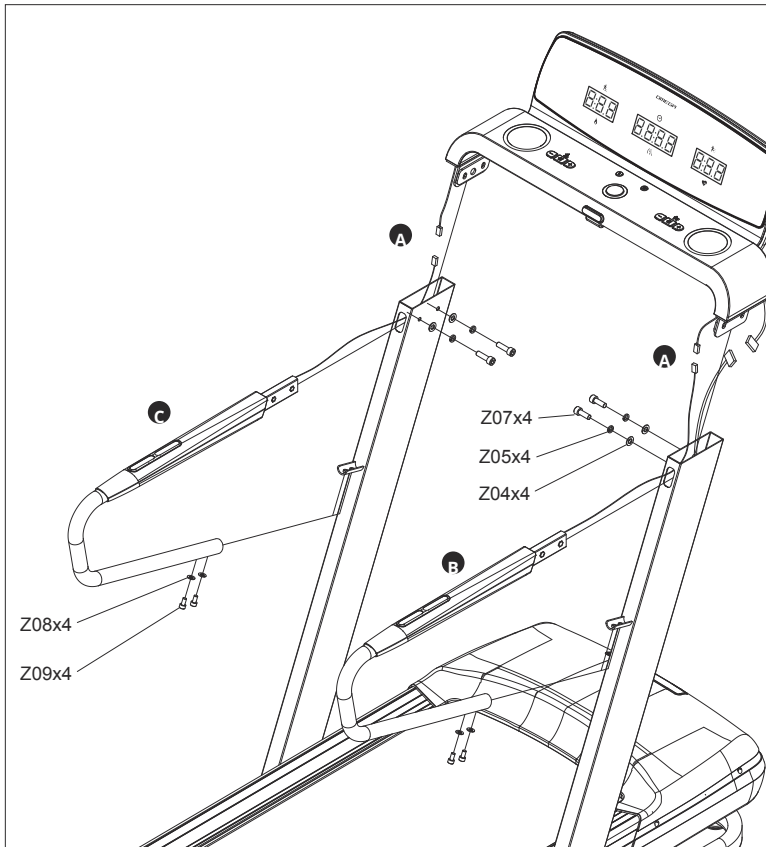
- A Insert the **CONSOLE CONTROL CABLE** from the **BASE FRAME** through the **CONSOLE MAST (RIGHT)**.
- B Align the **CONSOLE MAST (RIGHT)** to the **BASE FRAME**, then screw by 4 x hardware assembly (Z04+Z05+Z06).
- C Align the **CONSOLE MAST (LEFT)** to the **BASE FRAME**, then screw by 4 x hardware assembly (Z04+Z05+Z06).

ATTENTION

DO NOT PINCH THE WIRE !!



ASSEMBLY STEP 2

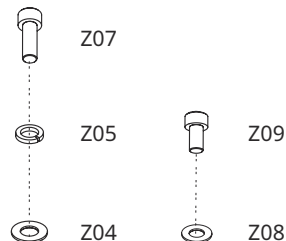


Open **HARDWARE FOR STEP 2**.

- A Insert the **HANDLEBAR CABLE** through the hole of the **CONSOLE MAST**; Connect all Cables among **CONSOLE, CONSOLE MAST** and **HANDLEBAR** according to connector's size and color; Attach **CONSOLE SET** onto **CONSOLE MAST (RIGHT)** and **CONSOLE MAST (LEFT)**.
- B Attach **HANDLEBAR (RIGHT)** onto **CONSOLE MAST (RIGHT)**, then screw by 4 x hardware assembly (Z04+Z05+Z07) and 4 x hardware assembly (Z08+Z09).
- C Attach **HANDLEBAR (LEFT)** onto **CONSOLE MAST (LEFT)**, then screw by 4 x hardware assembly (Z04+Z05+Z07) and 4 x hardware assembly (Z08+Z09).

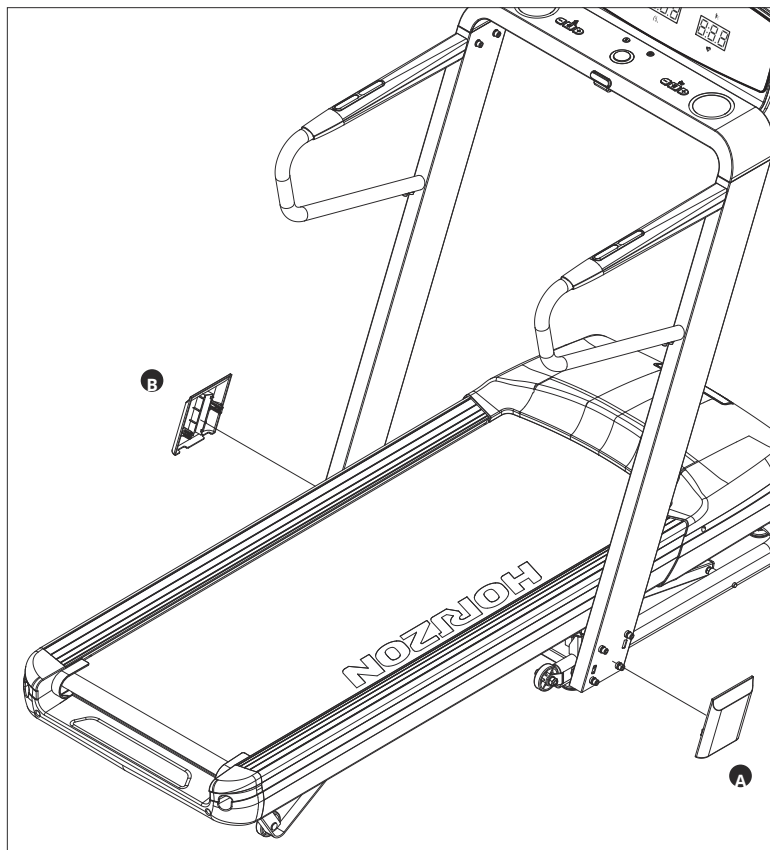
⚠ ATTENTION

DO NOT PINCH THE WIRE !!





ASSEMBLY STEP 3



- A Assemble the **SCREW COVER (RIGHT)** onto **CONSOLE MAST (RIGHT)**.
- B Assemble the **SCREW COVER (LEFT)** onto **CONSOLE MAST (LEFT)**.

ASSEMBLY STEP 4



OMEGA Z

Running Area: 140 x 53 cm / 55" x 21"

Product Weight: 93 kg / 205 lbs.

User Weight Capacity: 171 kg / 376 lbs.

Dimensions (L×W×H) : 183 x 89 x 144 cm /
72" x 35" x 57"

Folded Dimensions (L×W×H) : 103 x 89 x 169 cm /
41" x 35" x 67"



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



BEWAHREN SIE DIE 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 Kundendienst, sofern Sie nach dem Lesen dieser Anleitung noch Fragen haben.

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



WARNUNG

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

- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen.
- Trainieren Sie stets in einem für Sie angenehmen Tempo.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich am Laufband verfangen könnte.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts.
- Springen Sie nicht auf das Laufband.
- Das Laufband darf immer nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Das Laufband darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr wiegen, als im Abschnitt „GARANTIE“ des BENUTZERHANDBUCHS angegeben ist. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Wenn Sie das Laufband herunterklappen, warten Sie, bis die hinteren Standfüße fest auf dem Boden stehen, bevor Sie auf das Laufband steigen.
- Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, bevor Sie es umstellen.
- Das Laufband sollte nicht 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 während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen. Falsches oder übermäßiges Training kann die Gesundheit beeinträchtigen.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckungen nur nach Aufforderung durch Fachpersonal oder Ihren örtlichen Händler. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Service-Personal durchgeführt werden.
- Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, um eine unkontrollierte Nutzung zu verhindern.
- Laufen Sie während des Trainings innerhalb des auf dem Band gedruckten Logos, um etwaige Verletzungen zu vermeiden.
- Der Geräuschpegel des Laufbands liegt unter 70 dB, solange es nicht benutzt wird, und über 70 dB, wenn es in Betrieb ist. Wenn das Geräusch des Laufbands Sie zu sehr stört, unterbrechen Sie das Training für eine Pause. Die Geräuschemission unter Belastung ist höher als ohne Belastung.
- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie es einklappen. Betreiben Sie das Laufband nicht, wenn es zusammengeklappt ist.
- Bitte beachten Sie, dass die Kunststoffteile am Gerät, etwa die Abschlusskappen, verschleißanfällig sind. Die Sicherheit des Laufbands ist nur gewährleistet, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß überprüft wird.
- Achten Sie darauf, dass die Bandkante parallel zur seitlichen Trittschiene verläuft und nicht darunter gerät. Ist das Band noch nicht zentriert, muss es vor dem Gebrauch eingestellt werden.
- Kinder unter 13 Jahren sowie Haustiere sollten UNBEDINGT einen Abstand von mindestens drei Metern zum Laufband einhalten.
- Kinder unter 13 Jahren sollten das Laufband NICHT verwenden.
- Jugendliche über 13 oder behinderte Personen sollten das Gerät nur unter Beaufsichtigung einer erwachsenen Person verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nur gemäß Laufband- und Benutzerhandbuch.
- Verwenden Sie keine Anbauteile oder -geräte, die nicht vom Hersteller empfohlen sind. Anbauteile können zu Verletzungen führen.
- Senden Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur an ein Service-Zentrum.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.



- Betreiben Sie das Laufband niemals, wenn die Belüftungsöffnung blockiert ist. Halten Sie die Belüftungsöffnung sauber und frei von Staub, Haaren und dergleichen.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Zum Abschalten drehen Sie alle Bedienelemente in die Off-Position und trennen Sie dann den Stecker von der Steckdose.
- Verwenden Sie das Laufband in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, etwa in Garagen, Vorbauten, Pool-Anlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie das Laufband nicht für kommerzielle Zwecke, zur Vermietung, in Schulen oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Entfernen Sie die Konsolenabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Service-Personal erfolgen.

HINWEISE ZUR ERDUNG

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

GEFAHR!

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

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

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

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.

STANDORT DES LAUFBANDS

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

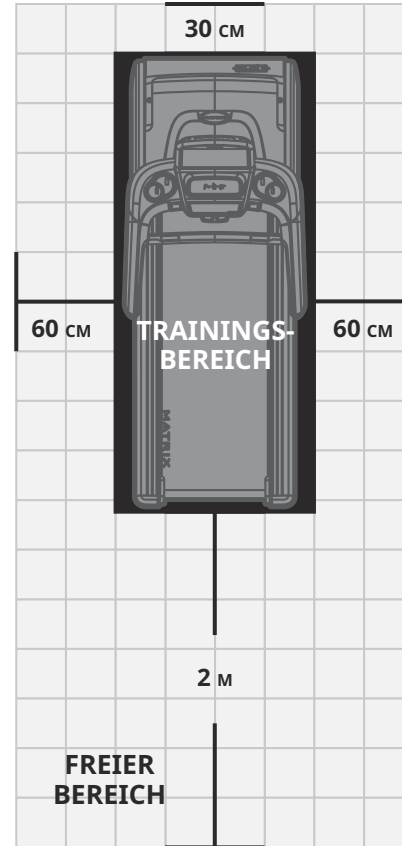
Für einen leichteren Zugang sollte auf beiden Seiten des Laufbands ein freier Bereich von 0,6 Metern vorhanden sein, sodass man von beiden Seiten bequem auf das Laufband steigen kann.

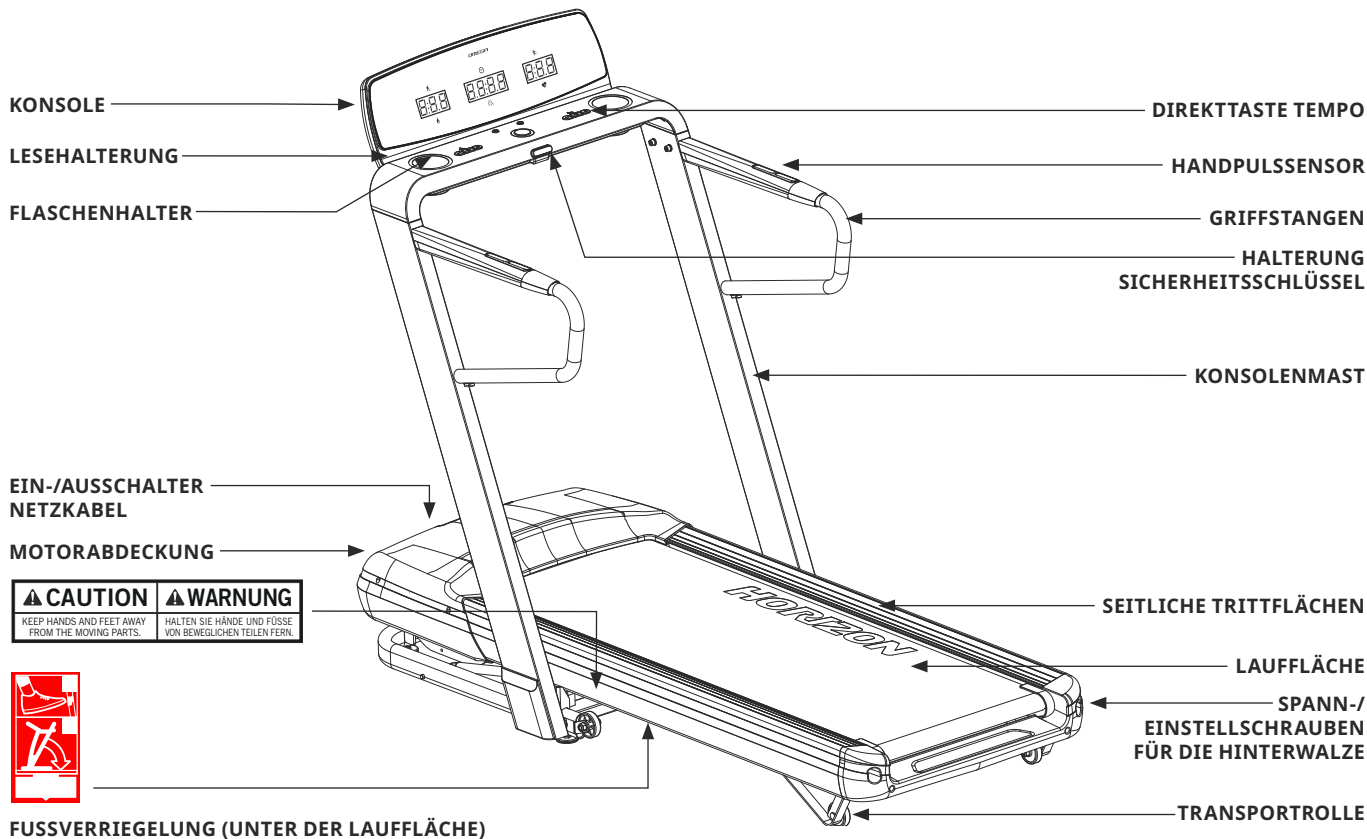
Platzieren Sie das Laufband so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden. Das Laufband sollte nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.

WARNUNG!

Unsere Laufbänder sind schwer; gehen Sie daher umsichtig vor und holen Sie sich gegebenenfalls Unterstützung durch eine zweite Person, wenn Sie das Gerät umsetzen möchten. Versuchen Sie nicht, das Laufband umzustellen oder zu transportieren, wenn es nicht aufrecht steht, zusammengeklappt ist und mittels Verriegelung gesichert ist. Befolgen Sie diese Anweisungen, um Verletzungen zu vermeiden.

Das Laufband darf nur im klimatisierten Innenbereich verwendet werden. Ist das Laufband niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt gewesen, sollte es vor dem ersten Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden.





CAUTION	WARNUNG
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN.



FUSSVERRIEGELUNG (UNTER DER LAUFFLÄCHE)

IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE WERKZEUGE:

- L-Schraubenschlüssel 5 mm
- L-Schraubenschlüssel 6 mm

IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- 2 Konsolenmasten
- 1 Konsolenvorrichtung
- 2 Griffstangen
- 1 Gerätesatz
- 1 Sicherheitsschlüssel
- 1 Netzkabel
- 1 Flasche Silikonfett



BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

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

VOR DEM AUFBAU

AUSPACKEN

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



WARNUNG

- **DAS LAUFBAND NICHT ANHEBEN!** Bewegen oder heben Sie das Laufband nicht aus der Verpackung, bis Sie in der Anleitung hierzu angewiesen werden. Entfernen Sie die Plastikfolie von den Konsolenmasten.
- **DIE NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ZU VERLETZUNGEN FÜHREN.**



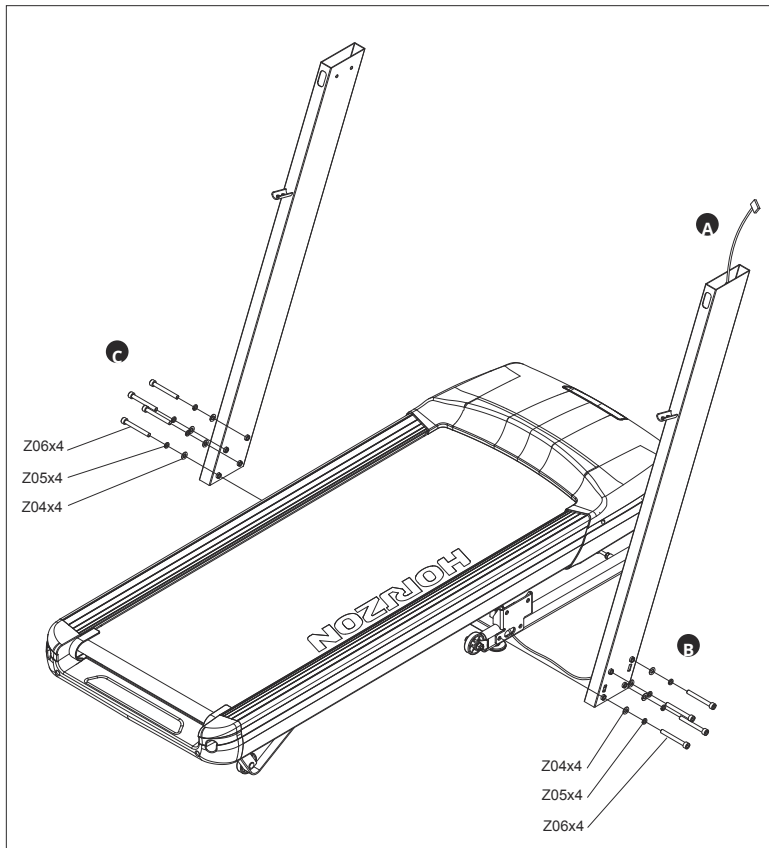
WICHTIGE HINWEISE

- Achten Sie bei jedem Montageschritt darauf, dass **ALLE** Muttern und Schrauben vorhanden und teilweise mit einem Gewinde versehen sind. Es wird empfohlen, den kompletten Aufbau des Geräts abzuschließen, bevor Sie irgendeine Schraube festziehen.
- Mehrere Teile sind bereits vorgeschmiert, um Ihnen den Aufbau und die Benutzung zu erleichtern. Entfernen Sie das Fett bitte nicht. Sollten Schwierigkeiten auftreten, empfiehlt sich die Anwendung von etwas Lithium-Fahrradfett.
- Fest verbaute Schutzvorrichtungen sollten **NUR** von geschultem Fachpersonal entfernt werden. Vergewissern Sie sich, dass alle Befestigungselemente nach dem Austausch fester Schutzvorrichtungen wieder ordnungsgemäß montiert sind.





AUFBAU SCHRITT 1

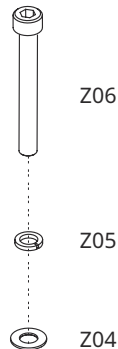


Öffnen Sie das **GERÄT FÜR SCHRITT 1**.

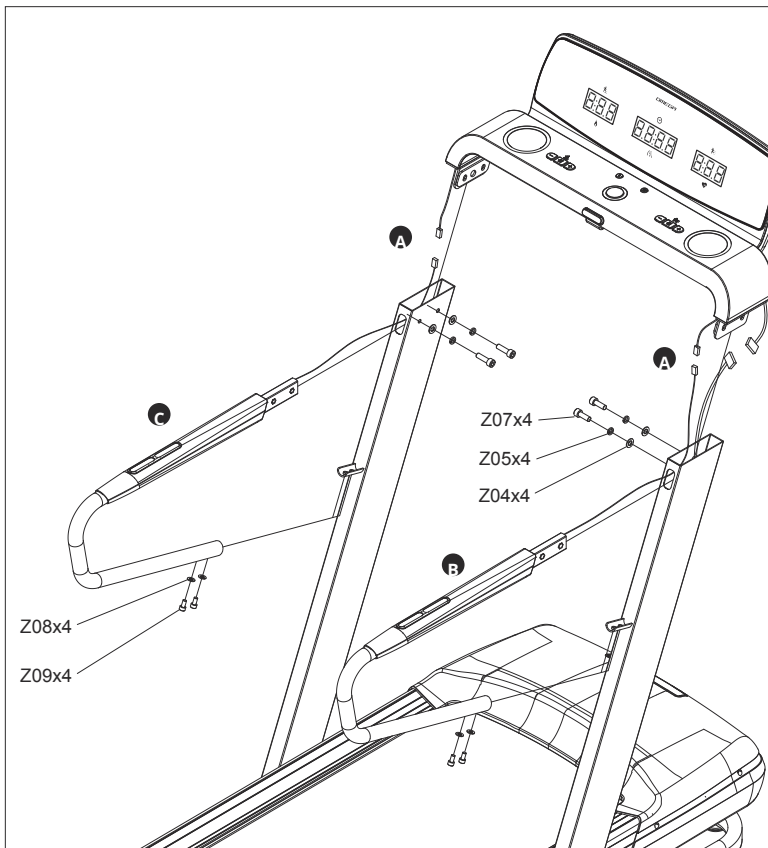
- A Stecken Sie das **KONSOLENBEDIENKABEL** vom **BASISRAHMEN** durch den **KONSOLENMAST (RECHTS)**.
- B Richten Sie den **KONSOLMAST (RECHTS)** auf den **BASISRAHMEN** aus und schrauben Sie dann mit 4 x Montagezubehör (Z04 + Z05 + Z06).
- C Richten Sie den **KONSOLMAST (LINKS)** auf den **BASISRAHMEN** aus und schrauben Sie dann mit 4 x Montagezubehör (Z04 + Z05 + Z06).

ACHTUNG

DAS KABEL DARF NICHT EINGEKLEMMT WERDEN!



AUFBAU SCHRITT 2

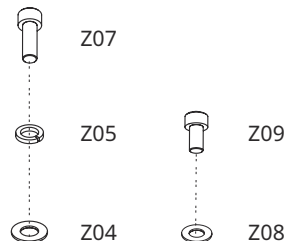


Öffnen Sie das **GERÄT FÜR SCHRITT 2**.

- A Stecken Sie das **HANDGRIFFKABEL** durch die Bohrung am **KONSOLENMAST**, verbinden Sie alle Kabel zwischen **KONSOLE**, **KONSOLENMAST** und **GRIFFSTANGE** je nach Größe und Farbe des Verbindungsstücks, und befestigen Sie das **KONSOLESET** am **KONSOLENMAST (RECHTS)** und am **KONSOLENMAST (LINKS)**.
- B Befestigen Sie die **GRIFFSTANGE (RECHTS)** am **KONSOLENMAST (RECHTS)** und schrauben Sie dann mit 4 x Montagezubehör (Z04 + Z05 + Z07) und 4 x Montagezubehör (Z08 + Z09).
- C Befestigen Sie die **GRIFFSTANGE (LINKS)** am **KONSOLENMAST (LINKS)** und schrauben Sie dann mit 4 x Montagezubehör (Z04 + Z05 + Z07) und 4 x Montagezubehör (Z08 + Z09).

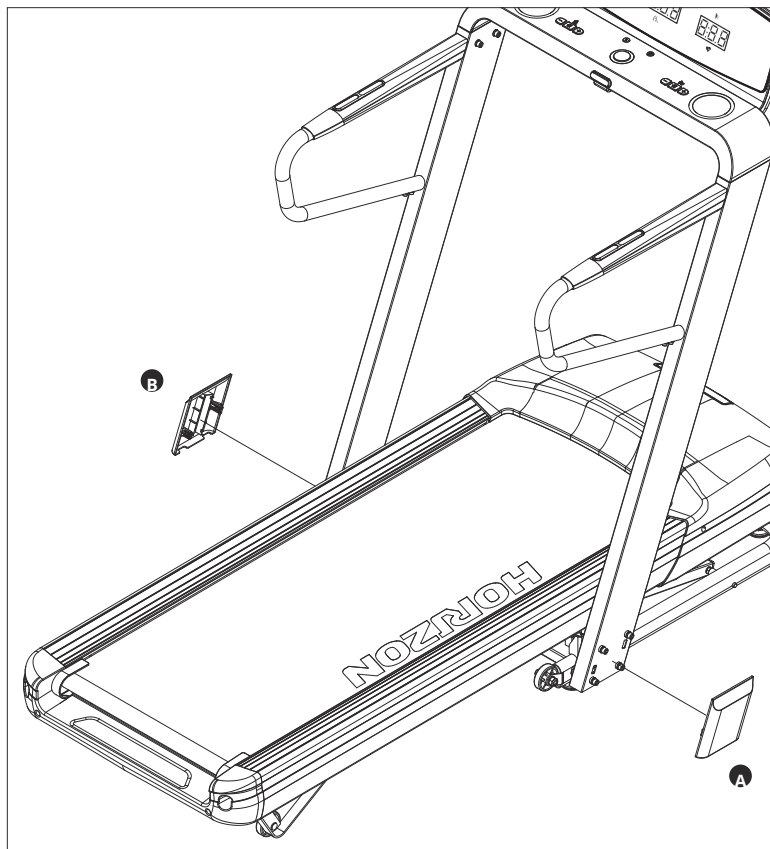
ACHTUNG

DAS KABEL DARF NICHT EINGEKLEMMT WERDEN!



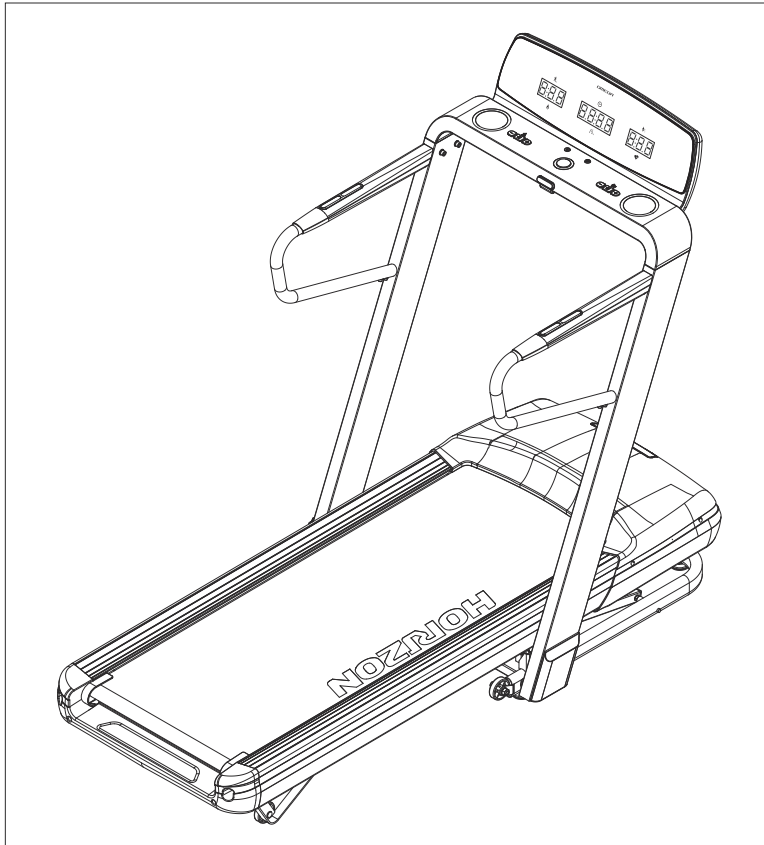


AUFBAU SCHRITT 3



- A Montieren Sie die **SCHRAUBENABDECKUNG (RECHTS)** auf dem **KONSOLMAST (RECHTS)**.
- B Montieren Sie die **SCHRAUBENABDECKUNG (LINKS)** auf dem **KONSOLMAST (LINKS)**.

AUFBAU SCHRITT 4



OMEGA Z

Laufbereich: 140 x 53 cm

Produktgewicht: 93 kg

Max. Gewicht des Nutzers: 171 kg

Abmessungen (L x B x H): 183 x 89 x 144 cm

Abmessungen zusammengeklappt
(L x B x H): 103 x 89 x 169 cm



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.



WAARSCHUWING

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

- Hartslagmonitors kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood.
- 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 verplaatst.
- Laat de loopband nooit onbeheerd achter wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u het niet gebruikt en voordat u onderdelen aan- of afbouwt.
- Gebruik het apparaat niet onder een deken of kussen. Overmatige verhitting kan brand, een elektrische schok of persoonlijk letsel veroorzaken.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan letsel veroorzaken.
- Verwijder de beschermde deksels alleen als dit is voorgeschreven door een professional en uw lokale dealer. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Ontkoppel de veiligheidssleutel om ongecontroleerd gebruik te voorkomen.
- Blijf bij het lopen binnen het logo op de loopband om mogelijke verwondingen te voorkomen.
- Het geluidsniveau van de loopband is minder dan 70 dB wanneer er geen gebruiker op de loopband staat en meer dan 70 dB wanneer deze in gebruik is. Als het geluid van de loopband u stoort, stop dan met trainen en neem een pauze. De geluidsemisatie onder belasting is hoger dan zonder belasting.
- Zorg ervoor dat de loopband volledig tot stilstand is gekomen voordat u het apparaat inklaapt. Gebruik de loopband niet wanneer deze ingeklapt is.
- Houd er rekening mee dat de kunststof onderdelen, zoals eindkappen, onderhevig zijn aan slijtage. Het veiligheidsniveau van de loopband kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.
- Zorg ervoor dat de rand van de band evenwijdig loopt met de zijrail en niet onder de zijrail beweegt. Als de band niet gecentreerd is, moet deze voor gebruik worden afgesteld.
- Huisdieren of kinderen jonger dan 13 jaar mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter bij de loopband komen.
- Kinderen jonger dan 13 jaar mogen de loopband NOOIT gebruiken.
- Kinderen ouder dan 13 of gehandicapte mensen mogen de loopband niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
- Gebruik de loopband uitsluitend zoals beoogd, en zoals omschreven in de trainingsgids en gebruikshandleiding.
- Gebruik geen ander toebehoren dat niet aanbevolen is door de fabrikant. Toebehoren kan letsel veroorzaken.
- Breng het apparaat 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, carports of buiten. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Deze loopband is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Gebruik deze loopband niet voor commerciële of verhuurdoeleinden, in scholen of instellingen. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Verwijder afdekkingen van de console alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van de technische klantenservice. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.

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.

PLAATSING VAN DE LOOPBAND

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

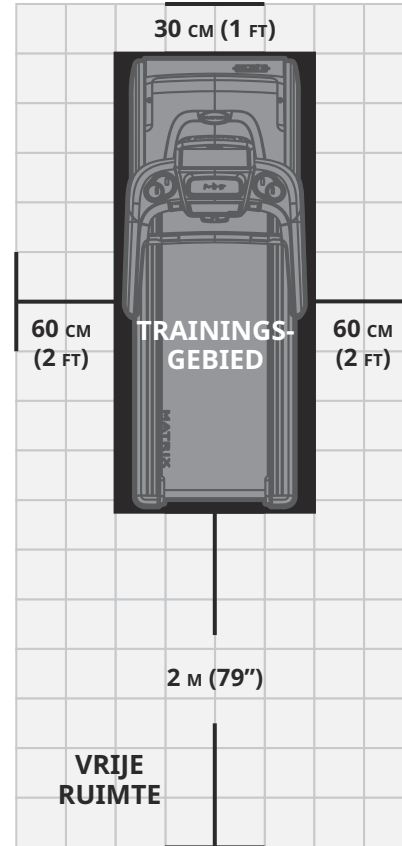
Voor gemakkelijke toegang is het aanbevolen om aan beide zijden van de loopband een vrij toegankelijke ruimte van ten minste 60 cm aan te houden zodat gebruikers van beide zijden toegang tot de loopband hebben.

Plaats de loopband niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De loopband mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

WAARSCHUWING!

Onze loopbanden zijn zwaar, wees voorzichtig en vraag indien nodig om hulp bij het verplaatsen. Probeer de loopband niet te verplaatsen of te transporteren, tenzij deze rechtop staat, is ingeklapt en met de vergrendeling is vastgezet. Het niet opvolgen van deze instructies kan tot letsel leiden.

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.



MONTAGE



WAARSCHUWING

Er zijn verschillende stappen tijdens het montageproces waarbij speciale aandacht vereist is. Het is zeer belangrijk dat u de montageinstructies goed opvolgt en dat u alle onderdelen goed vastdraait. Als de montageinstructies niet goed worden gevolgd, kan het zijn dat bepaalde onderdelen niet goed worden vastgedraaid. Dit kan leiden tot bijgeluiden. Om schade aan de loopband te voorkomen dienen de montageinstructies te worden doorgenomen en corrigerende maatregelen te worden genomen.

Zoek voor u verder gaat het serienummer van het apparaat op de barcode-sticker van het apparaat. Voer het nummer hieronder in. Zoek ook de modelnaam op die naast het serienummer staat.

VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

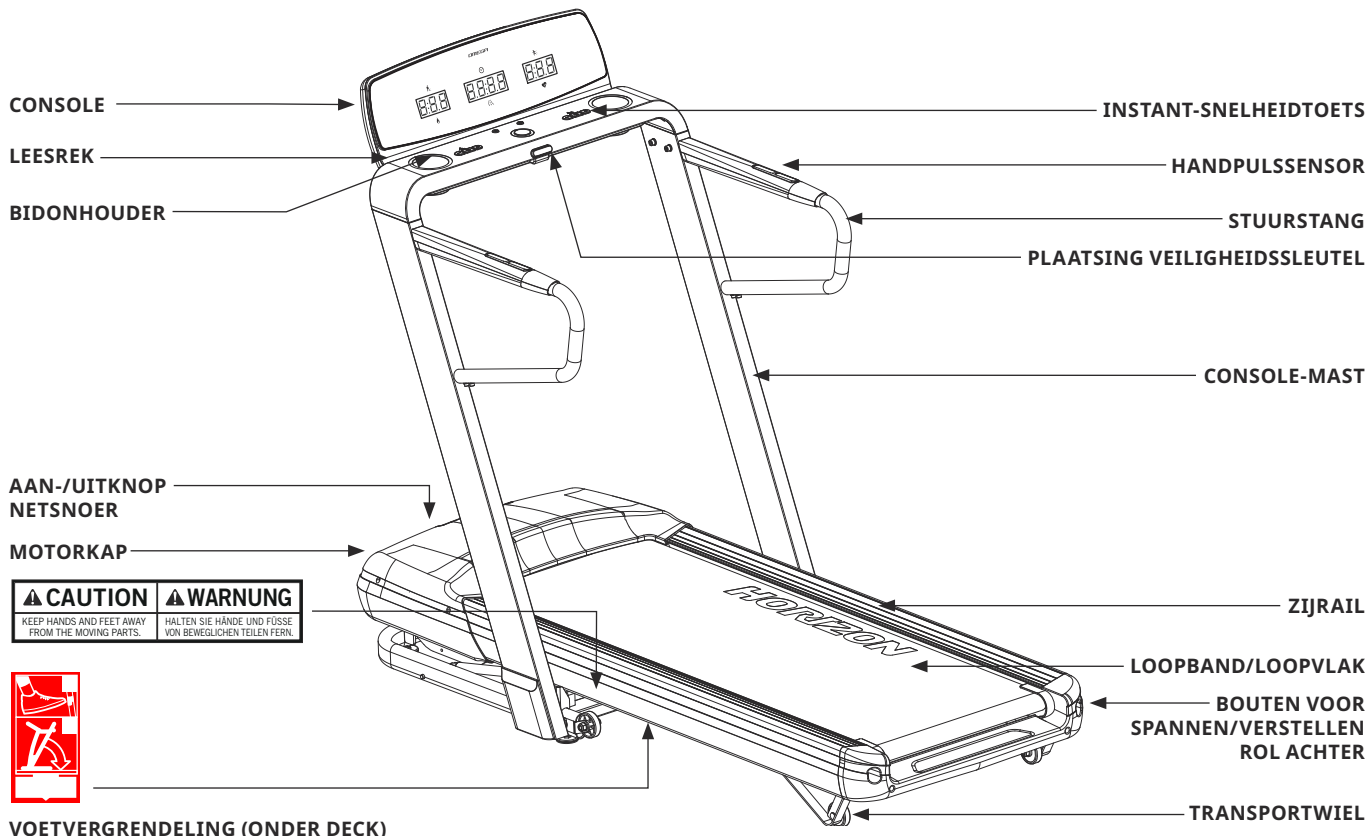
SERIENUMMER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MODELNAAM: **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

LOOPBAND



MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:

- 5 mm L-sleutel
- 6 mm L-sleutel

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 2 consolemasten
- 1 consoleset
- 2 handgrepen
- 1 hardware-kit
- 1 veiligheidsleutel
- 1 netsnoer
- 1 fles siliconen smeermiddel



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 dit apparaat. 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.
- **HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!**

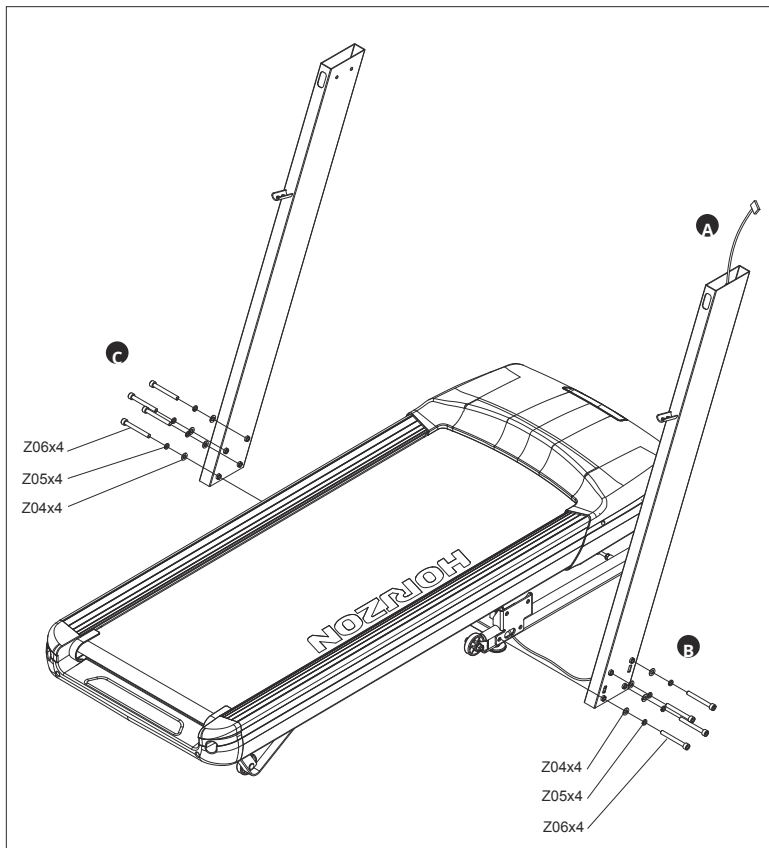
BELANGRIJKE OPMERKINGEN

- Controleer tijdens iedere stap van de montage of **ALLE** bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid. Het wordt aanbevolen om de volledige montage van het apparaat te voltooien voordat u de bouten volledig vastdraait.
- Verschillende onderdelen zijn voorgesmeerd om de montage en het gebruik te vergemakkelijken. Veeg dit alstublieft niet weg. Als u moeilijkheden ondervindt raden wij u aan wat lithiumvet aan te brengen.
- Het verwijderen van de vaste bescherming mag **ALLEEN** worden uitgevoerd door een gekwalificeerde servicemonteur. Zorg er na het vervangen van de bescherming dat alle bevestigingen correct opnieuw worden geïnstalleerd.





MONTAGE STAP 1

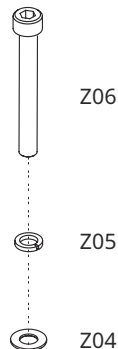


Open **HARDWARE VOOR STAP 1**.

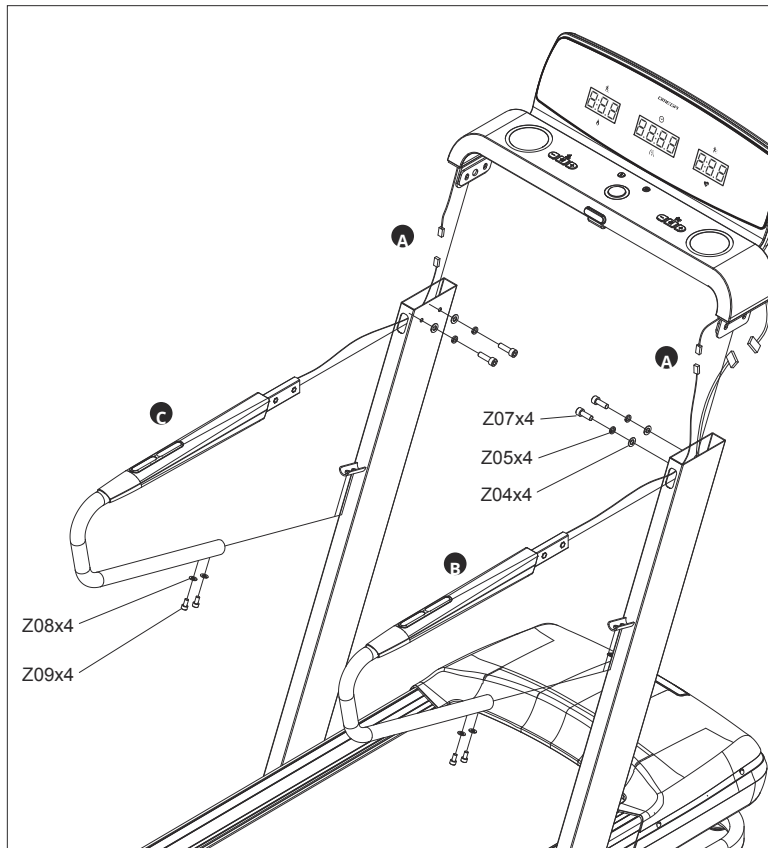
- A Steek de **CONSOLE STUURKABEL** van het **BASISFRAME** door de **CONSOLE-MAST (RECHTS)**.
- B Lijn de **CONSOLE-MAST (RECHTS)** uit op het **BASISFRAME** en schroef vervolgens vast met 4 x bout, ring en sluitring (Z04+Z05+Z06).
- C Lijn de **CONSOLE-MAST (LINKS)** uit op het **BASISFRAME** en schroef vervolgens vast met 4 x bout, ring en sluitring (Z04+Z05+Z06).

LET OP

ZORG DAT DE KABEL NIET GEKLEMD WORDT!



MONTAGE STAP 2

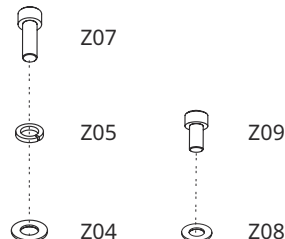


Open **HARDWARE VOOR STAP 2.**

- A Steek de **HANDGREEPKABEL** door de opening van de **CONSOLE-MAST**; sluit alle kabels tussen **CONSOLE**, **CONSOLE-MAST** en **HANDGREEP** aan volgens de grootte en de kleur van de connector; bevestig de **CONSOLE-SET** op de **CONSOLE-MAST (RECHTS)** en de **CONSOLE MAST (LINKS)**.
- B Bevestig de **HANDGREEP (RECHTS)** op de **CONSOLE-MAST (RECHTS)** en bevestig met 4 x bout, ring en sluitring (Z04+Z05+Z07) en 4 x bout en ring (Z08+Z09).
- C Bevestig de **HANDGREEP (LINKS)** op de **CONSOLE-MAST (LINKS)**, en bevestig met 4 x bout, ring en sluitring (Z04+Z05+Z07) en 4 x bout en ring (Z08+Z09).

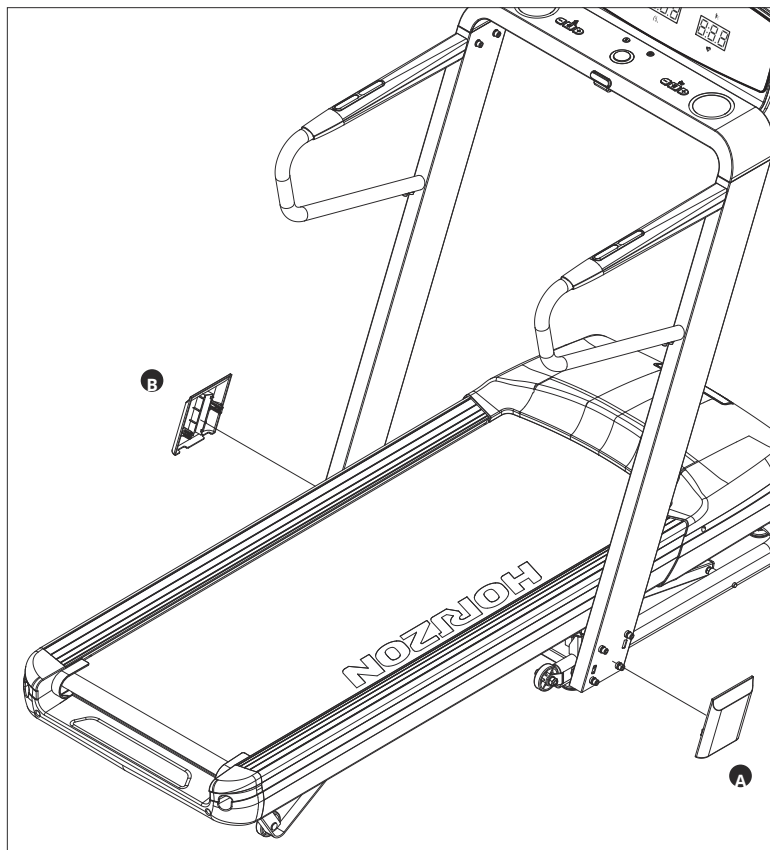
⚠ LET OP

ZORG DAT DE KABEL NIET GEKLEMD WORDT!





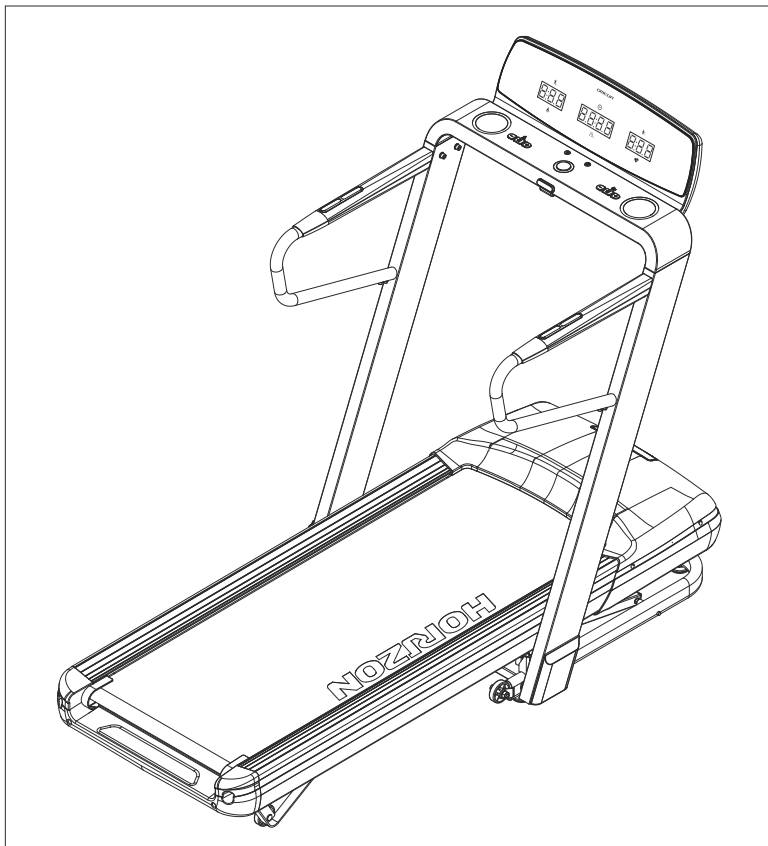
MONTAGE STAP 3



A Monteer de **SCHROEFADFDEKING (RECHTS)**
op de **CONSOLE-MAST (RECHTS)**.

B Monteer de **SCHROEFADFDEKING (LINKS)**
op de **CONSOLE-MAST (LINKS)**.

MONTAGE STAP 4



OMEGA Z

Loopvlak: 140 x 53 cm / 55" x 21"

Productgewicht: 93 kg / 205 lbs.

Maximum gewicht gebruiker: 171 kg / 376 lbs.

Afmetingen (L x B x H): 183 x 89 x 144 cm /
72" x 35" x 57"

Afmetingen ingeklapt (L x B x H): 103 x 89 x 169 cm /
41" x 35" x 67"



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.



AVERTISSEMENT

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

- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- 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 déplacer l'équipement.
- 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.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- Ne retirez pas les couvercles protégés, à moins qu'un professionnel et votre revendeur local vous y autorisent. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Déconnectez la clé de sécurité pour empêcher une utilisation incontrôlée.
- Pendant que vous vous entraînez, placez-vous à l'intérieur du logo imprimé sur la courroie afin d'éviter tout risque de blessure.
- Le niveau de bruit du tapis de course est inférieur à 70 dB en l'absence d'utilisateur et supérieur à 70 dB en utilisation. Si le bruit du tapis roulant vous dérange, arrêtez-vous et faites une pause. L'émission de bruit sous charge est plus élevée que sans charge.
- Assurez-vous que le tapis de course est à l'arrêt complet avant de le plier. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant quand il est plié.
- Veuillez noter que les pièces en plastique, telles que les capuchons d'extrémité, sont susceptibles de s'user. Le niveau de sécurité du tapis roulant ne peut être maintenu que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier pour détecter les traces de détérioration et d'usure.
- Assurez-vous que le bord de la courroie est parallèle au rail latéral et ne bouge pas sous le rail latéral. Si la courroie n'est pas centrée, elle doit être ajustée avant utilisation.
- 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.
- Renvoyez l'unité 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.

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.

EMPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE

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

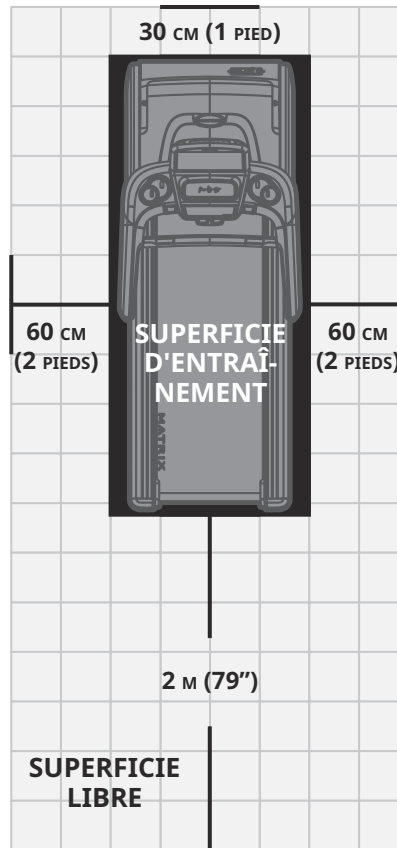
Pour faciliter l'accès, vous devez disposer d'un espace accessible de préférence des deux côtés du tapis de course d'au moins 60 cm (2 pieds) afin de permettre à un utilisateur d'avoir accès au tapis de course d'un côté ou de l'autre.

Ne placez pas le tapis de course dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. Le tapis de course ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

AVERTISSEMENT !

Notre tapis de course est lourd ; prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous la déplacez. N'essayez pas de déplacer ou de transporter le tapis de course à moins qu'il ne soit en position verticale pliée avec le loquet de verrouillage bien en place. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

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.



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 de châssis 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 continuer, trouvez le numéro de série de votre tapis de course situé sur le tube stabilisateur avant et entrez-le dans l'espace prévu ci-dessous. Localisez également le nom du modèle situé à côté du numéro de série.

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

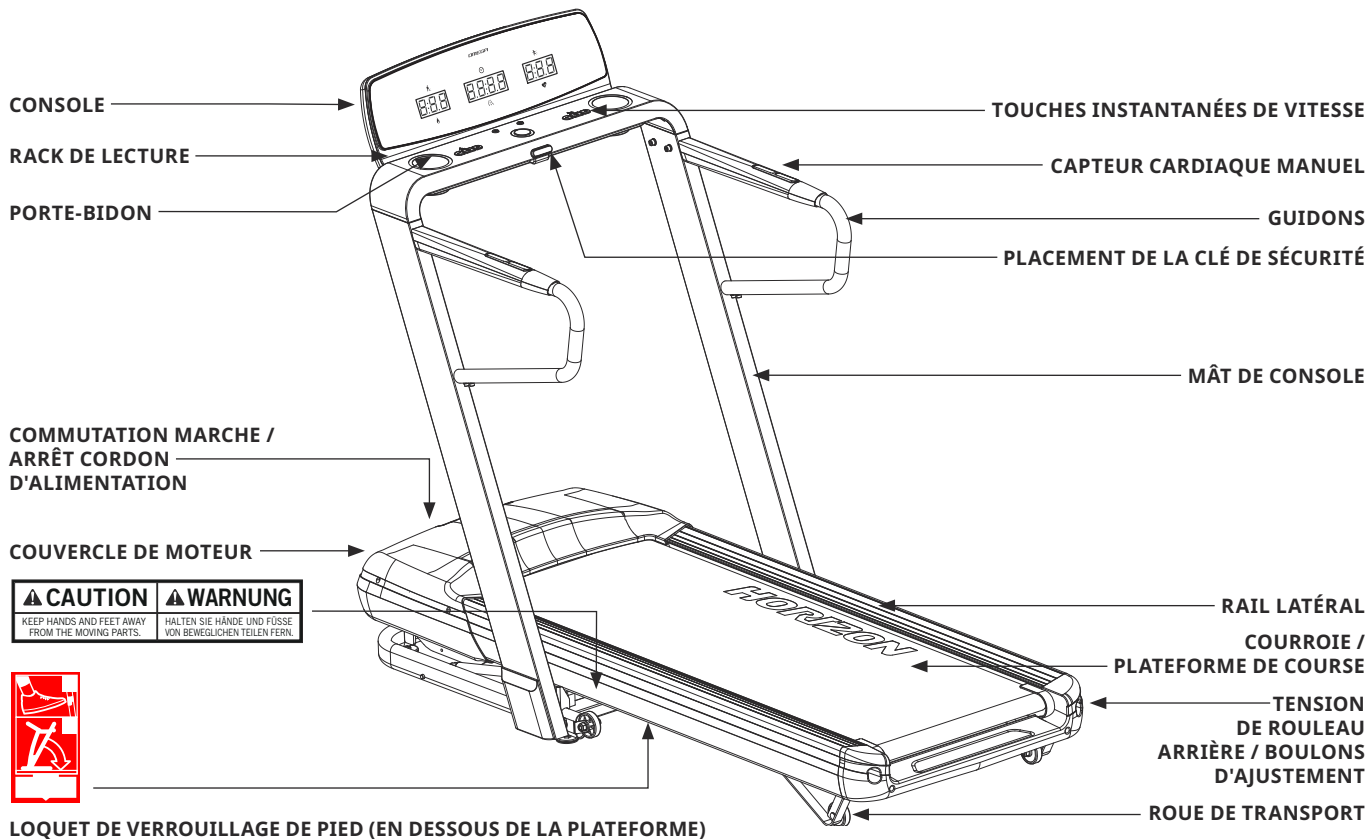
NUMÉRO DE SÉRIE :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOM DU MODÈLE : **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TAPIS DE COURSE



OUTILS INCLUS :

- Clé en L de 5 mm
- Clé en L de 6 mm

PIÈCES INCLUSES :

- 2 mâts de console
- 1 ensemble de console
- 2 guidons
- 1 kit de matériel
- 1 clé de sécurité
- 1 cordon d'alimentation
- 1 flacon de lubrifiant au silicone



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

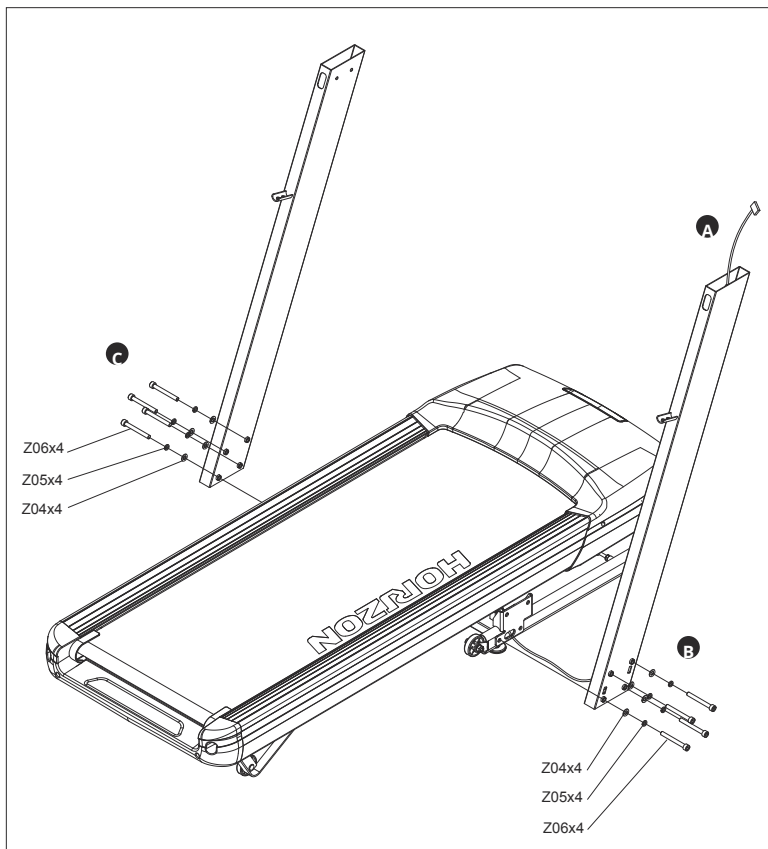


REMARQUES IMPORTANTES

- Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés. Il est recommandé de terminer le montage complet de votre appareil avant de serrer complètement UN boulon.
- Plusieurs pièces ont été pré-lubrifiées pour faciliter l'assemblage et l'utilisation. Veuillez ne pas enlever la lubrification. Si vous avez des difficultés, une légère application de graisse au lithium pour vélo est recommandée.
- Le retrait des protections fixes doit être effectué UNIQUEMENT par un technicien qualifié. Assurez-vous que toutes les fixations sont correctement réinstallées après avoir remplacé les protections fixes.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

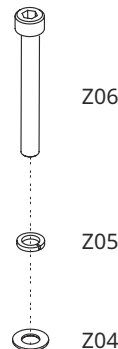


Ouvrez le **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1**.

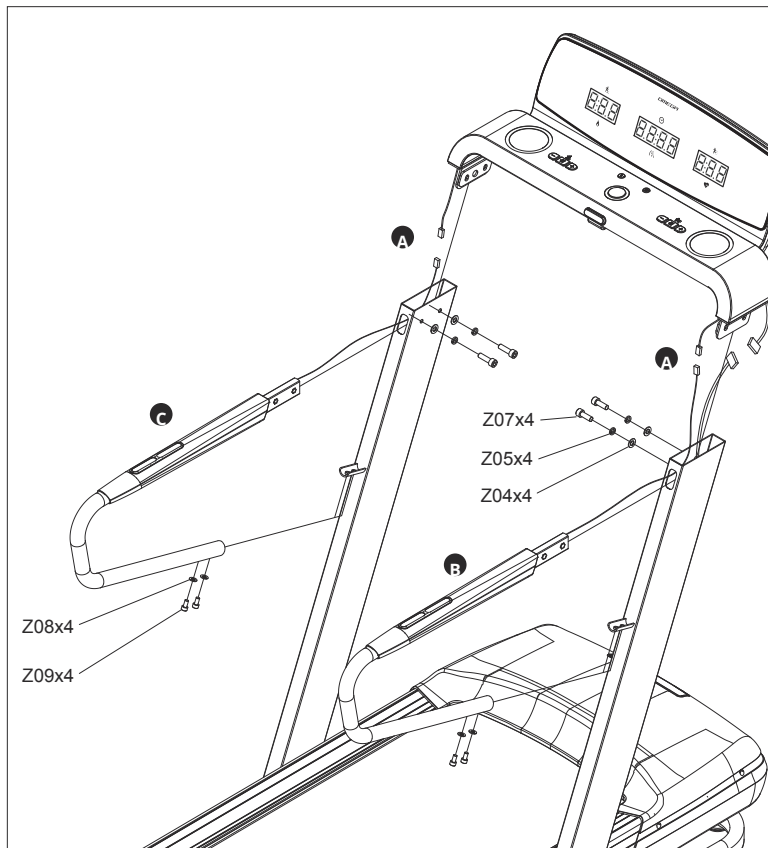
- A Insérez le **CÂBLE DE COMMANDE DE LA CONSOLE** par le **CHÂSSIS PRINCIPAL** à travers le **MÂT DE CONSOLE (DROIT)**.
- B Alignez le **MÂT DE CONSOLE (DROIT)** sur le **CHÂSSIS PRINCIPAL**, puis vissez au moyen de 4 x assemblage matériel (Z04 + Z05 + Z06).
- C Alignez le **MÂT DE CONSOLE (GAUCHE)** sur le **CHÂSSIS PRINCIPAL**, puis vissez au moyen de 4 x assemblage matériel (Z04 + Z05 + Z06).

ATTENTION

NE PINCEZ PAS LE FIL !!



ASSEMBLAGE ÉTAPE 2

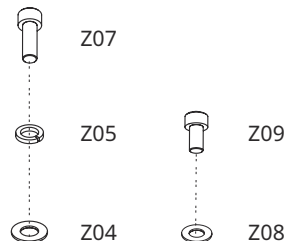


Ouvrez le **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2.**

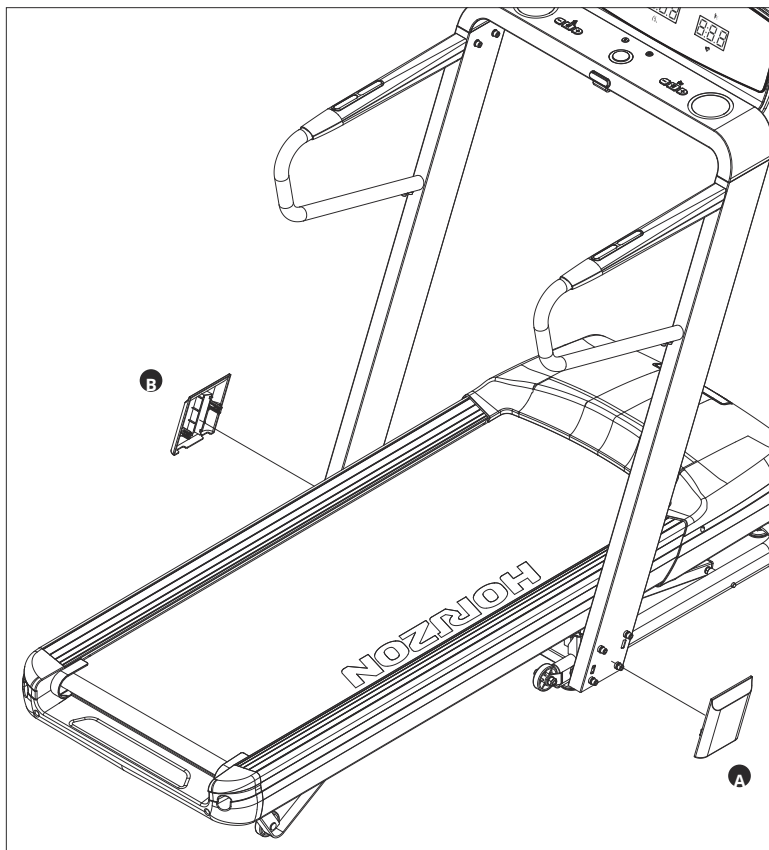
- A Insérez le **CÂBLE DE GUIDON** dans le trou du **MÂT DE CONSOLE** ; connectez tous les câbles entre la **CONSOLE**, le **MÂT DE CONSOLE** et le **GUIDON** en fonction de la taille et de la couleur du connecteur ; fixez l'**ENSEMBLE DE CONSOLE** sur le **MÂT DE CONSOLE (DROIT)** et le **MÂT DE CONSOLE (GAUCHE)**.
- B Fixez le **GUIDON (DROIT)** sur le **MÂT DE CONSOLE (DROIT)**, puis vissez au moyen de 4 x assemblage matériel (Z04 + Z05 + Z07) et 4 x assemblage matériel (Z08 + Z09).
- C Fixez le **GUIDON (GAUCHE)** sur le **MÂT DE CONSOLE (GAUCHE)**, puis vissez au moyen de 4 x assemblage matériel (Z04 + Z05 + Z07) et 4 x assemblage matériel (Z08 + Z09).

! ATTENTION

NE PINCEZ PAS LE FIL !!



ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

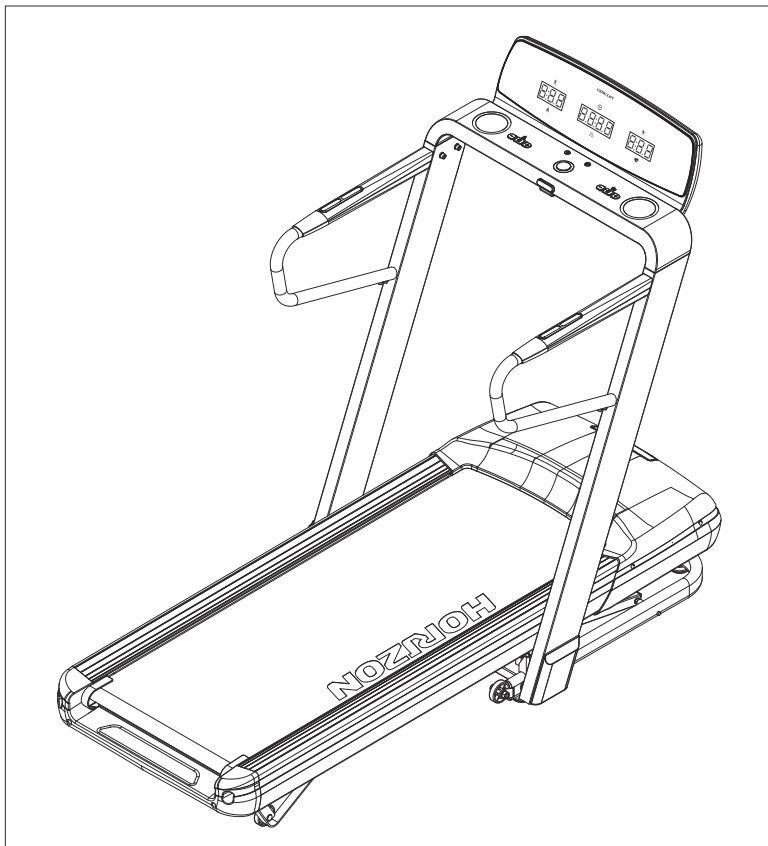


A Assemblez le **CAPUCHON DE VIS (DROIT)** sur le **MÂT DE CONSOLE (DROIT)**.

B Assemblez le **CAPUCHON DE VIS (GAUCHE)** sur le **MÂT DE CONSOLE (GAUCHE)**.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 4



OMEGA Z

Surface de course : 140 x 53 cm / 55" x 21"

Poids du produit : 93 kg / 205 lbs.

Capacité de poids de l'utilisateur : 171 kg / 376 lbs.

Dimensions (L×l×H) : 183 x 89 x 144 cm /
72" x 35" x 57"

Dimensions plié (L×l×H) : 103 x 89 x 169 cm /
41" x 35" x 67"





**ASSEMBLY GUIDE
AUFBAUANLEITUNG
MONTAGEHANDLEIDING
GUIDE DE MONTAGE**



OMEGA Z



**OPERATION GUIDE
BEDIENUNGSANLEITUNG
GEBRUIKERSHANDLEIDING
GUIDE D'UTILISATION**



Read the TREADMILL GUIDE before using this OPERATION GUIDE.

Lesen Sie die LAUFBANDANLEITUNG, bevor Sie diese BEDIENUNGSANLEITUNG verwenden.

Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.

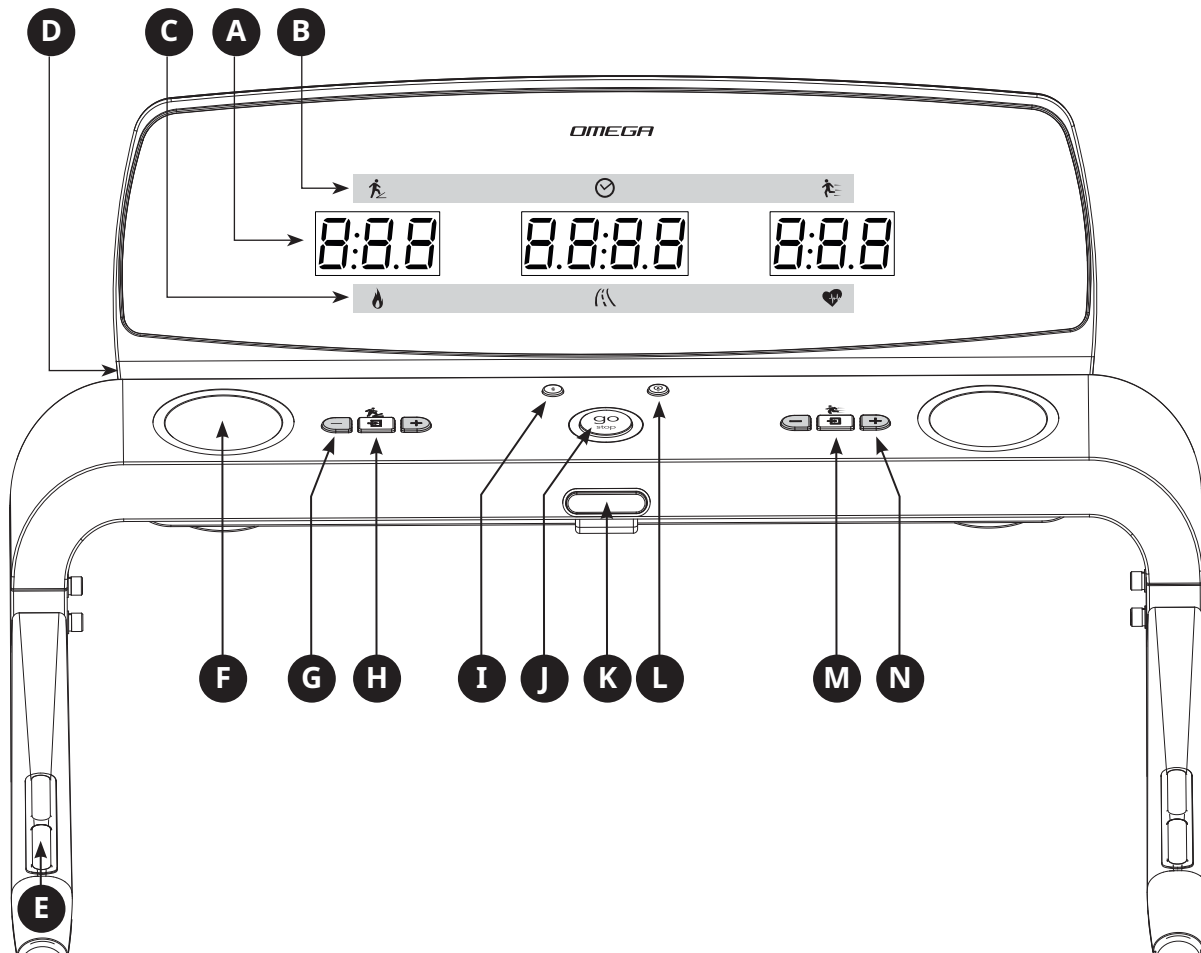
Lisez le guide du TAPIS DE COURSE avant d'utiliser ce GUIDE D'UTILISATION.

3	ENGLISH
15	DEUTSCH
27	NEDERLANDS
39	FRANÇAIS

TREADMILL OPERATION

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





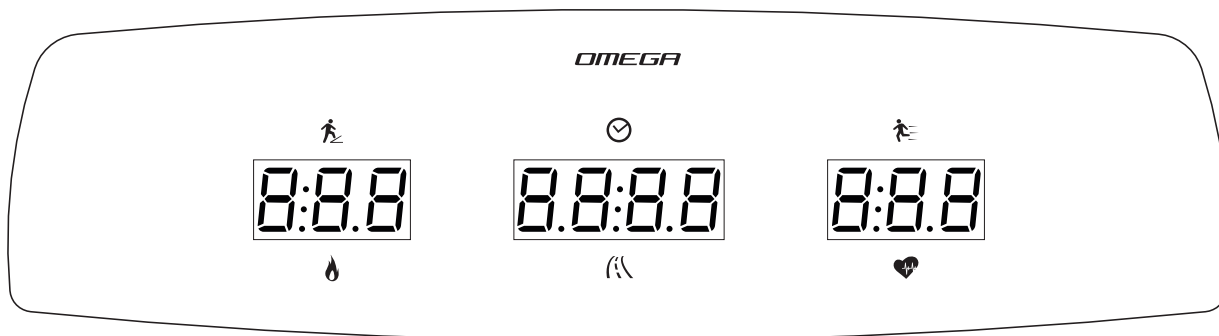
OMEGA Z CONSOLE OPERATION

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

- A) **LED DISPLAY WINDOWS:** Time, Speed, Incline, Distance, Calories, Heart Rate
- B) **LED INDICATOR:** Incline, Time, Speed
- C) **LED INDICATOR:** Calories, Distance, Heart Rate
- D) **ACCESSORY TRAY:** Holds personal equipment
- E) **HEART RATE SENSOR:** Hold the sensor in the both side of handlebar to get your heart rate data
- F) **WATER BOTTLE HOLDER:** Holds water bottle
- G) **INCLINE INSTANT KEY:** Press to increase or decrease incline range
- H) **ENTER/CHANGE DISPLAY:** Press to confirm the setting. Press to change the display from Speed, Time, Incline to Heart Rate, Distance, Calories during workout
- I) **BLUETOOTH CHEST BELT CONNECTION:** Press and hold for 3 seconds to connect Bluetooth chest belt
- J) **GO/PAUSE/STOP:** Press to start exercise, during workout press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console
- K) **SAFETY KEY POSITION:** Enables treadmill when safety key is inserted
- L) **ENERGY SAVER MODE:** Press to quickly enter sleep mode. Under sleep model, press any key to wake the console up
- M) **ENTER/CHANGE DISPLAY:** Press to confirm the setting. Press to change the display from Speed, Time, Incline to Heart Rate, Distance, Calories during workout
- N) **SPEED INSTANT KEY:** Press to increase or decrease speed range



DISPLAYS WINDOW



TIME: Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.



SPEED: Shown as KM/H. Indicates how fast the running belt is moving.



CALORIES: Total calories burned or remaining for your workout.



DISTANCE: Shown as KM. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.



INCLINE: Shown as percent.



HEART RATE: Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).



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.
- 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. Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
- 5) Select user, U1-U4 using **+** and **-** key and press **↵** to confirm

A) QUICK START

Simply press GO to begin working out. Time will count up from 0:00.
The speed will default to 0.8 km/h. Incline will default to 0%.

B) SELECT A PROGRAM

- 1) Select a PROGRAM using **-+** and press **↵**.
- 2) Set workout program information using **-+** and press **↵** after each selection.
- 3) Press GO to begin workout.

NOTE: You can adjust the speed and incline levels during your workout.

C) FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds.

TO CLEAR CURRENT SELECTION

To clear the current program selection or screen, press and hold STOP for 3 seconds.

PROGRAM INFORMATION



P1				P2			P3	
PULSE TRAIN				CALORIES			INTERVALS	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Pulse 1	Pulse 2	Pulse 3	Pulse 4	300K	500K	700K	Speed Intervals	Peak Intervals

P4	P5		P6		P7			P8
PERFORMANCE	HEART RATE		STEPS		DISTANCE			CUSTOM
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Weight Loss	Target HR	%Target HR	5000	10000	1K	5K	10K	Custom 1

P1: PULSE TRAIN: This workout requires you to wear a wireless heart rate strap.

PROGRAM SETUP - Once you choose to run the Pulse Train program,

- 1) Use +/- keys to change age ; Press
- 2) Hold the handrail for 30 seconds and release, your Resting Heart Rate(RHR) will appear and be recorded; Press The results of the last three RHR measurements will be displayed on three led windows respectively, in accordance with rules shown by below chart.

1	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_1st
2	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_4th
3	RHR_3rd	RHR_5th	RHR_4th
4	RHR_6th	RHR_5th	RHR_4th

Your current measurement will flash three times each time after you releasing your hands. And then compare with your last measurement. If your current measurement is lower than last measurement, 'good' will appear in the middle LED.





For example:

Suppose RHR_3rd = 73, RHR_2nd = 71, RHR_4th = **74**, LED display as below:

71	73	74
----	----	----

Suppose RHR_3rd = 73, RHR_2nd = 71, RHR_4th = 72, LED display as below:

73
 good
 72

- 3) Use +/- keys to select the training mode (PUL1-PUL4) ; Press 
- 4) Use +/- keys to change and set time ; Press 
- 5) Use +/- keys to change and set speed ; Press 
- 6) Use +/- keys to change and set incline ; Press 
- 7) Character “Go” appears; Press “Go” button to start your workout.
- 8) It will run 3 minutes warm-up, then run the main training mode program and finally run 3 minutes cool down.

PROGRAM LOGIC - Program segments are defined by different Target Heart Rate Range.

Formula:

$THR = (220 - Age - RHR) * R\% + RHR$; where, THR is Target Heart Rate, RHR is Resting Heart Rate Program

Segment		R% Range		LED color
Warm Up 3mins		>=30%	<40%	Upper half red flash 3 times
Main Training Mode	PUL1	>=40%	<50%	Green
	PUL2	>=50%	<65%	Yellow
	PUL3	>=65%	<80%	Red
	PUL4	>=80%	<95%	Red + Flash
Cool Down 3mins		>=30%	<40%	Lower half blue flash 3 times
Others				Blue

During main training mode, the speed and incline will be automatically adjusted to keep you in your favourite Target Heart Rate Range (THRR).





Heart Rate	Function	Vary
20+ under THRR	every 10 seconds	Incline + 0.5% & Speed + 0.3
12 - 19 under THRR	every 20 seconds	Incline + 0.5% & Speed + 0.3
6 - 11 under THRR	every 30 seconds	Incline + 0.5%
+/- 5 of THRR	No Change	
6 - 11 over THRR	every 30 seconds	Incline - 0.5%
12 - 19 over THRR	every 20 seconds	Incline - 0.5% & Speed - 0.3
20 - 24 over THRR	every 10 seconds	Incline - 0.5% & Speed - 0.3
25+ over THRR	Program stop	Cool Down start

Five minutes after main training mode activation, if you manually increases the speed by more than 5km/hr or increases the incline by more than 5%, this situation will be considered as the current training mode level is lower than your expectation, and the program will jump to the next higher level.

After main training mode activation, if you manually decreases the speed by more than 3km/hr or decreases the incline by more than 3%, this situation will be considered as the current training mode level is higher than your expectation, and the program will jump to the next lower level. If it is already in the PUL1, go directly to the cool down mode.



P2: CALORIES: Set goals for burning calories with three workouts. Choose from 300, 500, 700. User sets starting speed and incline levels. Calories burned are calculated using weight input of user profile.

P3: INTERVALS: An effective fat-burning workout that helps you improves your fitness level. Choose from speed intervals, peak intervals.

Speed Intervals - Speed only							
Segment	Warm Up	1		2	Cool Down		
Time	4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins		
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	Speed(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8	3	2
Level 4	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
Level 5	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Level 6	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Level 7	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Level 8	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Level 9	Speed(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	Speed(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

Peak Intervals-Speed and Incline changes							
Segment	Warm Up	1		2	Cool Down		
Time	4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins		
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Incline	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
Level 2	Speed(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Incline	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
Level 3	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8	3	2
	Incline	2	3	4	7.5	3	2
Level 4	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
	Incline	2	3	4	8.5	3	2
Level 5	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Level 6	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
Level 7	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Incline	2.5	4	5.5	10.5	4	3
Level 8	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	Incline	3	4	5.5	11.5	4	3
Level 9	Speed(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	12	5	3
Level 10	Speed(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	12	5	3



P4: PERFORMANCE: Includes Weight Loss. Promote weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone.

Weight Loss - Speed and Incline changes													
Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down		
Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins		
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4
	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
Level 2	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
Level 3	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
Level 4	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
Level 5	Speed(MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	4
	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
Level 6	Speed(MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	Speed(KMH)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.5
	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
Level 7	Speed(MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	Speed(KMH)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
Level 8	Speed(MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	Speed(KMH)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
Level 9	Speed(MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	Speed(KMH)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
Level 10	Speed(MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	Speed(KMH)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1
	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2



P5: HEART RATE:

HEART RATE ZONE INCLUDES TARGET HR, % TARGET HR:

A workout designed to keep you in your specified heart rate zone. This workout requires you to wear a wireless heart rate strap.

TARGET HEART RATE:

The first step to knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR=220-age). This age-based method provides an average statistical prediction of your max heartrate. For example, a 30 year old person's max HR is $220 - 30 = 190$ bpm. In this case, 190 bpm is the target maximum heart rate. Incline ranges vary automatically based on your heart rate changes during the workout.

% TARGET HR:

There are 3 percentage values can be chosen, %55 (weight management and active recovery), %70 (moderately long workouts) and %85 (fit persons and for athletic training). Target heart rate is calculated by $(220 - \text{age}) \times \%HR$. For example, a 30 year-old person would like to run for weight management and active recovery (%55), target heart rate is $(220 - 30) \times 55\% = 105$ bmp.

Heart Rate	Function	Vary
12+ under THR	every 3 seconds	Speed + 0.1
7 - 11 under THR	every 5 seconds	Speed + 0.1
4 - 6 under THR	every 8 seconds	Speed + 0.1
+/- 3 of THR	No Change	
4 - 6 over THR	every 8 seconds	Speed - 0.1
7 - 11 over THR	every 5 seconds	Speed - 0.1
12 - 15 over THR	every 3 seconds	Speed - 0.1
16 - 24 over THR	every 2 seconds	Speed - 0.1
25+ over THR	Program END	



P6: STEPS: Promotes health with the help of two training programmes calculated based on average step length. Choose between 5,000 and 10,000 steps. You set the starting speed and incline yourself.

P7: DISTANCE: Push yourself and progress with the help of five different stretch workouts. Choose between 1K, 5K and 10K.

P8: CUSTOM: For an optimal workout with an individual combination of speed, incline and time. The ultimate in personal programming. Time-based goal setting. Automatic storage of individual training data. You set this program as follows: 1. Select CLR with the +/- buttons to create a new custom program. Press 2. S_1 (first segment) appears in the display. Press 3. Select time interval with the +/- buttons (max. 15 time intervals with a length of 30 minutes per interval). Press 4. Select speed with the +/- buttons (max. 20km/h). Press 5. Use the +/- buttons to select incline (max. 12%). Press 6. S_2 appears in the display. Repeat steps 2-5 until the desired number of segments is reached and start the program with GO.

APP CONNECTION

Your Horizon machine is Bluetooth ready, allowing you to use Bluetooth technology to wirelessly connect your device to your Horizon treadmill. Using the free downloadable fitDisplay app will enable you to control your treadmill's operating functions via your device. You can find more Horizon machine compatible apps on Horizon website.



ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

This machine has a special feature called Energy Saver mode. This mode is NOT automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console.



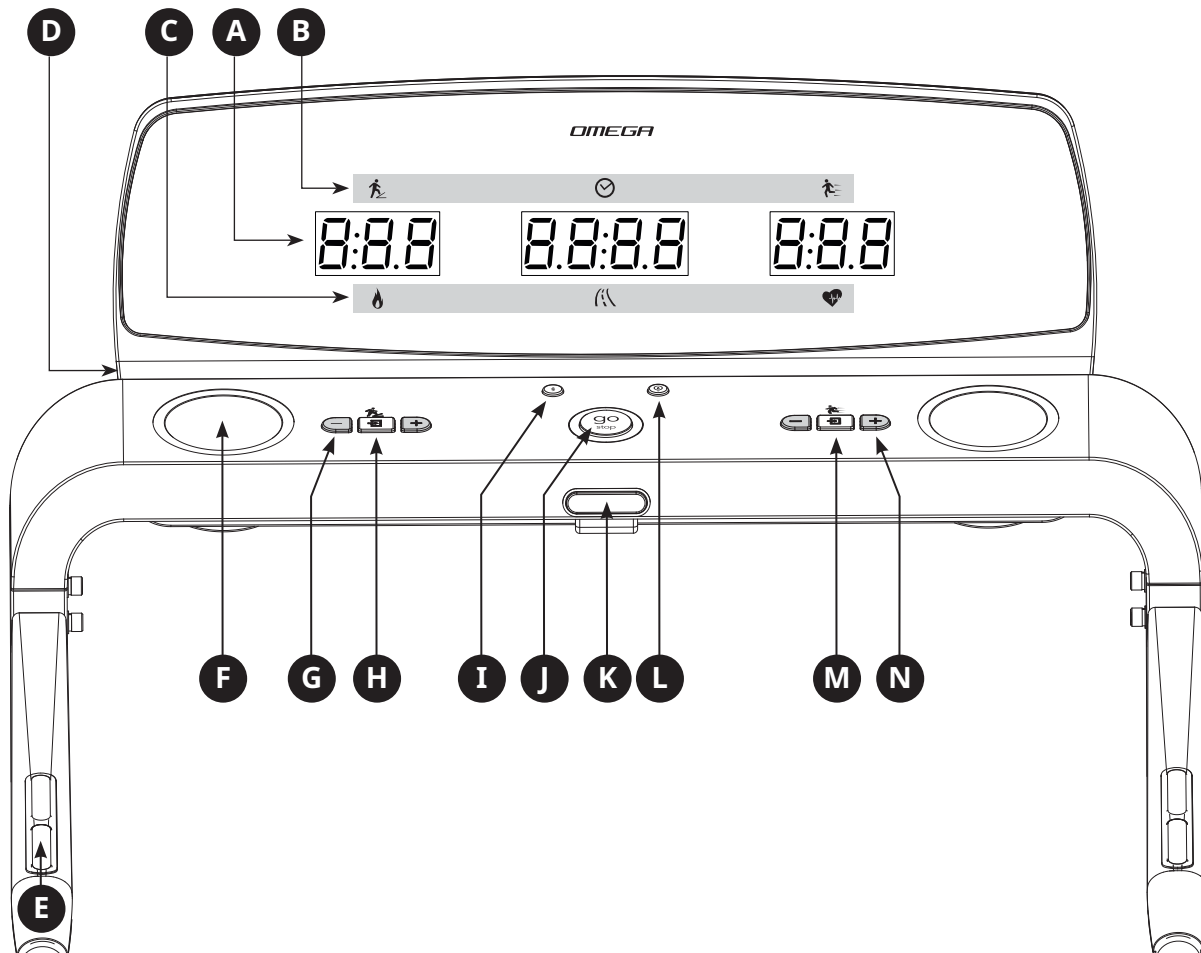
Waste Disposal

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).

BEDIENUNG DES LAUFBANDS

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





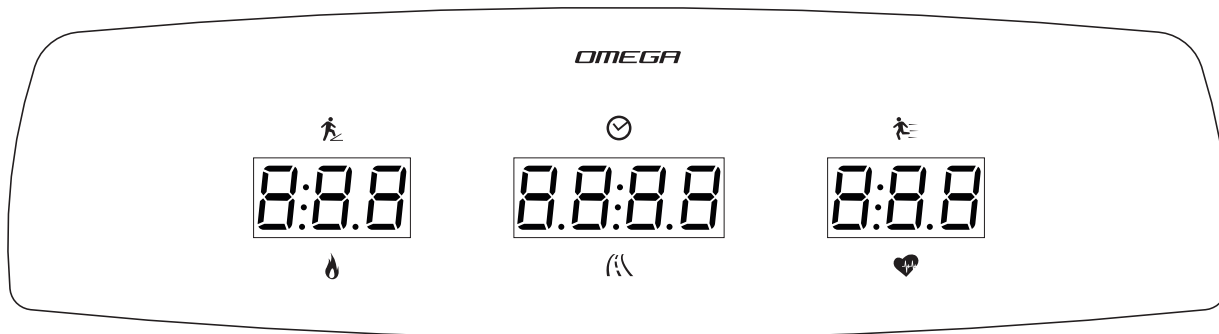
BEDIENUNG DER KONSOLE DES OMEGA Z

Hinweis: Auf der Oberseite der Konsole befindet sich eine dünne Schutzfolie aus transparentem Kunststoff, die vor dem Gebrauch entfernt werden sollte.

- A) **LCD-ANZEIGEN:** Zeit, Tempo, Steigung, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz
- B) **LED-ANZEIGE:** Steigung, Zeit, Tempo
- C) **LED-ANZEIGE:** Kalorien, Strecke, Herzfrequenz
- D) **ABLAGEFLÄCHE:** Für persönliche Gegenstände
- E) **HERZFREQUENZSENSOR:** Halten Sie den Sensor auf beiden Seiten der Griffstange, um Ihre Herzfrequenz zu ermitteln.
- F) **FLASCHENHALTER:** Für Getränkebehälter
- G) **DIREKTTASTE STEIGUNG:** Über diese Taste können Sie den Steigungswinkel erhöhen bzw. verringern
- H) **ANZEIGE FÜR EINGABE/ÄNDERUNG:** Mit dieser Taste wird die Einstellung bestätigt. Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige während des Trainings von Tempo, Zeit und Steigung zu Herzfrequenz, Strecke und Kalorien zu ändern
- I) **BRUSTGURT FÜR BLUETOOTH-VERBINDUNG:** Halten Sie die Taste drei Sekunden lang gedrückt, um die Verbindung mit dem Bluetooth-Brustgurt herzustellen
- J) **LOS/PAUSE/STOPP:** Drücken Sie diese Taste zu Beginn, um das Training zu starten, und während des Trainings, um das Training zu unterbrechen oder zu beenden. Halten Sie die Taste drei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen
- K) **SICHERHEITSSCHLÜSSELPOSITION:** Aktiviert das Laufband, wenn der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist
- L) **ENERGIESPARMODUS:** Drücken Sie diese Taste, um den Ruhemodus schnell zu aktivieren. Drücken Sie im Ruhemodus eine beliebige Taste, um die Konsole zu reaktivieren
- M) **ANZEIGE FÜR EINGABE/ÄNDERUNG:** Mit dieser Taste wird die Einstellung bestätigt. Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige während des Trainings von Tempo, Zeit, Steigung zu Herzfrequenz, Strecke und Kalorien zu ändern
- N) **DIREKTTASTE TEMPO:** Über diese Taste können Sie das Tempo erhöhen bzw. verringern



ANZEIGENFENSTER



ZEIT: Wird in der Form „Minuten:Sekunden“ angezeigt. Sie können sowohl die noch verbleibende Zeit als auch die bereits abgelaufene Zeit in Ihrem Training ablesen.



TEMPO: Angezeigt als km/h. Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Laufbands an.



KALORIEN: Gesamtmenge verbrannter Kalorien bzw. noch zu verbrennender Kalorien im Training.



STRECKE: Dargestellt in km. Zeigt die bisher zurückgelegte bzw. die noch verbleibende Trainingsstrecke an.



STIEGUNG: Dargestellt in Prozent.



HERZFREQUENZ: Dargestellt in Herzschläge pro Minute bzw. BPM („beats per minute“). Dient der Kontrolle Ihrer Herzfrequenz (wird angezeigt, wenn beide Hände an den Pulsgriffen sind).



ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte auf der Lauffläche befinden, die den Betrieb des Geräts behindern könnten.
- 2) Verbinden Sie das Stromkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Laufband EIN.
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplächen.
- 4) Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsschlüssels so an Ihrer Kleidung, dass er sich beim Laufen nicht lösen kann. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Öffnung an der Konsole.
- 5) Legen Sie den oder die Benutzer von U1 bis U4 an mittels **+** und **-**-Taste und drücken Sie auf **↵**, um die Eingabe zu bestätigen.

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie auf LOS, um das Training zu beginnen. Die Zeit fängt bei 0:00 an zu laufen.

Das Tempo ist standardmäßig auf 0,8 km/h eingestellt. Die standardmäßige Steigung beträgt 0 %.

B) PROGRAMMAUSWAHL

- 1) Wählen Sie ein Programm mittels **- +** und drücken Sie auf **↵**.
- 2) Über **- +** können Sie die angezeigten Trainingsinformationen einstellen – drücken Sie **↵** nach jeder Auswahl.
- 3) Drücken Sie auf LOS, um das Training zu beginnen.

HINWEIS: Während des Trainings können Sie Tempo und Steigung manuell anpassen.

C) BEENDEN DES TRAININGS

Wenn Sie Ihr Training abgeschlossen haben, erscheinen Ihre Trainingsinformationen für 30 Sekunden auf der Konsole.

AKTUELLE AUSWAHL ZURÜCKSETZEN

Um die aktuelle Programmauswahl oder den aktuellen Bildschirm zurückzusetzen, halten Sie die Taste STOPP drei Sekunden lang gedrückt.

PROGRAMMINFORMATIONEN



P1				P2			P3	
PULSTRAIN				KALORIEN			INTERVALLE	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Puls 1	Puls 2	Puls 3	Puls 4	300 K	500 K	700 K	Tempintervalle	Spitzenintervalle

P4	P5		P6		P7			P8
LEISTUNG	HERZFREQUENZ		SCHRITTE		STRECKE			BENUTZERDEFINIERT
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Gewichtsabnahme	ZIEL-HF	% ZIEL-HF	5000	10000	1 K	5 K	10 K	BENUTZERDEFINIERT 1

P1: PULSTRAIN: Bei diesem Training müssen Sie einen kabellosen Herzfrequenzgurt tragen.

PROGRAMMEINRICHTUNG – Bei dem Programm Pulstrain stellen Sie mit den

- 1) Tasten +/- das Alter ein; drücken Sie dann
- 2) Halten Sie den Griff 30 Sekunden lang fest und lassen Sie dann wieder los; Ihre Ruheherzfrequenz (RHF) wird angezeigt und protokolliert. Drücken Sie

Die Ergebnisse der letzten drei RHF-Messungen werden in jeweils drei LED-Fenstern gemäß den in der folgenden Tabelle dargestellten Regeln angezeigt.

1	<input type="text" value="RHF_3."/>	<input type="text" value="RHF_2."/>	<input type="text" value="RHF_1."/>
2	<input type="text" value="RHF_3."/>	<input type="text" value="RHF_2."/>	<input type="text" value="RHF_4."/>
3	<input type="text" value="RHF_3."/>	<input type="text" value="RHF_5."/>	<input type="text" value="RHF_4."/>
4	<input type="text" value="RHF_6."/>	<input type="text" value="RHF_5."/>	<input type="text" value="RHF_4."/>

Die aktuelle Messung blinkt dreimal auf, nachdem Sie die Hände vom Griff genommen haben. Dann können Sie die Messung mit Ihrem letzten Ergebnis vergleichen. Ist Ihr neuer Messwert niedriger als der letzte, steht in der mittleren LED-Anzeige „gut“.

Ein Beispiel:

Nehmen wir die folgenden Werte an: RHF_3. = 73, RHF_2. = 71, RHF_4. = **74**, so wird die LED-Anzeige Folgendes darstellen:

<input type="text" value="71"/>	<input type="text" value="73"/>	<input type="text" value="74"/>
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Nehmen wir die folgenden Werte an: RHF_3. = 73, RHF_2. = 71, RHF_4. = **72**, so wird die LED-Anzeige Folgendes darstellen:

73
gut
72



- 3) Mit den Tasten +/- wählen Sie den Trainingsmodus (PUL1 bis PUL4). Drücken Sie auf
- 4) Mit den Tasten +/- stellen Sie die Zeit ein. Drücken Sie auf
- 5) Mit den Tasten +/- stellen Sie die Geschwindigkeit ein. Drücken Sie auf
- 6) Mit den Tasten +/- stellen Sie die Steigung ein. Drücken Sie auf
- 7) Das Symbol „Los“ erscheint. Drücken Sie auf „Los“ und beginnen Sie Ihr Training.
- 8) Es beginnt mit drei Minuten Aufwärmen, geht dann über in das Hauptprogramm des Trainingsmodus und endet mit drei Minuten Abkühlung.

PROGRAMMLOGIK — Die Programmsegmente definieren sich durch unterschiedliche Zielpulsbereiche.

Formel:

$ZHF = (220 - \text{Alter} - RHF) * R\% + RHF$, wobei ZHF für das Programm zur Zielherzfrequenz und RHF für dasjenige zur Ruheherzfrequenz steht

Segment		Bereich R%		LED-Farbe
Aufwärmen 3 Min.		>= 30 %	< 40 %	Obere Hälfte rotes Blinken dreimal
Haupttrainingsmodus	PUL1	>= 40 %	< 50 %	Grün
	PUL2	>= 50 %	< 65 %	Gelb
	PUL3	>= 65 %	< 80 %	Rot
	PUL4	>= 80 %	< 95 %	Rot + Blinken
Abwärmen 3 Min.		>= 30 %	< 40 %	Untere Hälfte blaues Blinken dreimal
Andere				Blau

Im Haupttrainingsmodus werden Geschwindigkeit und Steigung automatisch angepasst, um Sie in Ihrem gewünschten Zielherzfrequenzbereich (ZHFB) zu halten.



Herzfrequenz	Funktion	Variieren
20+ unter ZHFB	alle 10 Sekunden	Steigung + 0,5 % u. Tempo + 0,3
12 - 19 unter ZHFB	alle 20 Sekunden	Steigung + 0,5 % u. Tempo + 0,3
6 - 11 unter ZHFB	alle 30 Sekunden	Steigung + 0,5 %
+/- 5 des ZHFB	Keine Änderung	
6 - 11 über ZHFB	alle 30 Sekunden	Steigung - 0,5 %
12 - 19 über ZHFB	alle 20 Sekunden	Steigung - 0,5 % u. Tempo - 0,3
20 - 24 über ZHFB	alle 10 Sekunden	Steigung - 0,5 % u. Tempo - 0,3
25+ über ZHFB	Programm beenden	Abwärmphase beginnen

Fünf Minuten nach Aktivierung des Haupttrainingsmodus, wenn Sie die Geschwindigkeit manuell um mehr als 5 km/h oder die Steigung um mehr als 5 % erhöhen, wird dieser Zustand erkannt, da das aktuelle Trainingsmodusniveau niedriger ist als erwartet, woraufhin das Programm auf die nächsthöhere Stufe wechselt.

Wenn Sie nach der Aktivierung des Haupttrainingsmodus die Geschwindigkeit manuell um mehr als 3 km/h oder die Steigung um mehr als 3 % verringern, wird dieser Zustand erkannt, da das aktuelle Trainingsmodusniveau höher ist als erwartet, woraufhin das Programm auf die nächst niedrigere Stufe wechselt. Wenn es bereits bei PUL1 ist, gehen Sie direkt in den Abwärmmodus über.



P2: KALORIEN: Setzen Sie sich Ziele für den Kalorienverbrauch bei drei Trainingseinheiten. Wählen Sie zwischen 300, 500, 700. Startgeschwindigkeit und Steigungsgrad werden vom Benutzer eingestellt. Die Kalorienverbrennung wird anhand der Gewichtseingabe im Benutzerprofil berechnet.

P3: INTERVALLE: Ein effektives Training zur Fettverbrennung, mit dem Sie Ihre Fitness verbessern können. Wählen Sie zwischen Tempo- und Spitzenintervallen.

Tempointervalle - reines Tempo							
Segment	Aufwärmen		1	2	Abwärmen		
Zeit	4:00 Min.		90 Sek.	30 Sek.	4:00 Min.		
Stufe 1	Tempo (mph)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Tempo (km/h)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Stufe 2	Tempo (mph)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Tempo (km/h)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Stufe 3	Tempo (mph)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Tempo (km/h)	2	3	4	8	3	2
Stufe 4	Tempo (mph)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Tempo (km/h)	2	3	4	8,8	3	2
Stufe 5	Tempo (mph)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Tempo (km/h)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Stufe 6	Tempo (mph)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Tempo (km/h)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Stufe 7	Tempo (mph)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Tempo (km/h)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Stufe 8	Tempo (mph)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Tempo (km/h)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Stufe 9	Tempo (mph)	2	3	4	8	3	2
	Tempo (km/h)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Stufe 10	Tempo (mph)	2	3	4	8,5	3	2
	Tempo (km/h)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Spitzenintervalle - Änderungen an Tempo und Steigung							
Segment	Aufwärmen		1	2	Abwärmen		
Zeit	4:00 Min.		90 Sek.	30 Sek.	4:00 Min.		
Stufe 1	Tempo (mph)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Tempo (km/h)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Steigung	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Stufe 2	Tempo (mph)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Tempo (km/h)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Steigung	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Stufe 3	Tempo (mph)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Tempo (km/h)	2	3	4	8	3	2
	Steigung	2	3	4	7,5	3	2
Stufe 4	Tempo (mph)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Tempo (km/h)	2	3	4	8,8	3	2
	Steigung	2	3	4	8,5	3	2
Stufe 5	Tempo (mph)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Tempo (km/h)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Steigung	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Stufe 6	Tempo (mph)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Tempo (km/h)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Steigung	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Stufe 7	Tempo (mph)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Tempo (km/h)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Steigung	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Stufe 8	Tempo (mph)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Tempo (km/h)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Steigung	3	4	5,5	11,5	4	3
Stufe 9	Tempo (mph)	2	3	4	8	3	2
	Tempo (km/h)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Steigung	3	4,5	6	12	5	3
Stufe 10	Tempo (mph)	2	3	4	8,5	3	2
	Tempo (km/h)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Steigung	3	4,5	6	12	5	3



P4: LEISTUNG: Gewichtsabnahme inkl. Fördert die Gewichtsabnahme durch Erhöhung und Absenkung von Geschwindigkeit und Steigungsgrad, während Sie in Ihrem Fettverbrennungsbereich bleiben.

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



P5: HERZFREQUENZ:

HERZFREQUENZBEREICH INKL. ZIEL-HF, % ZIEL-HF:

Ein Training, das entwickelt wurde, um Sie in Ihrem persönlichen Herzfrequenzbereich zu halten. Bei diesem Training müssen Sie einen kabellosen Herzfrequenzgurt tragen.

ZIELHERZFREQUENZ:

Der erste Schritt zur Bestimmung der richtigen Intensität für Ihr Training besteht in der Ermittlung Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF = 220 – Alter). Diese altersbasierte Methode liefert eine durchschnittliche statistische Aussage über Ihre max. Herzfrequenz
Beispiel: Die maximale Herzfrequenz einer 30 Jahre alten Person beträgt $220 - 30 = 190$ bpm. In diesem Fall wäre 190 bpm die angestrebte maximale Herzfrequenz. Die Steigung variiert automatisch je nach der Entwicklung Ihrer Herzfrequenz während des Trainings.

% ZIEL-HF:

Es stehen drei Prozentwerte zur Auswahl: 55 % (Gewichtskontrolle und aktive Erholung), 70 % (mäßig langes Training) und 85 % (Fitness- und Sporttraining). Die Zielherzfrequenz errechnet sich wie folgt: $(220 - \text{Alter}) \times \% \text{ HF}$. Ein Beispiel: Eine 30-jährige Person möchte für Gewichtskontrolle und aktive Erholung laufen (55 %); die Zielherzfrequenz ist $220 - 30 \times 55 \% = 105$ bmp.

Herzfrequenz	Funktion	Variieren
12+ unter ZHF	alle 3 Sekunden	Tempo + 0,1
7 - 11 unter ZHF	alle 5 Sekunden	Tempo + 0,1
4 - 6 unter ZHF	alle 8 Sekunden	Tempo + 0,1
+/- 3 der ZHF	Keine Änderung	
4 - 6 über ZHF	alle 8 Sekunden	Tempo - 0,1
7 - 11 über ZHF	alle 5 Sekunden	Tempo - 0,1
12 - 15 über ZHF	alle 3 Sekunden	Tempo - 0,1
16 - 24 über ZHF	alle 2 Sekunden	Tempo - 0,1
25+ über ZHF	Programmende	



P6: SCHRITTE: Fördert die Gesundheit mithilfe von zwei Trainingsprogrammen, die anhand der durchschnittlichen Schrittlänge berechnet werden. Wählen Sie zwischen 5000 und 10.000 Schritten. Startgeschwindigkeit und Steigung stellen Sie selber ein.

P7: STRECKE: Treiben Sie sich selbst an und kommen Sie weiter mit Hilfe von fünf unterschiedlichen Streckentrainings. Wählen Sie zwischen 1K, 5K und 10K.

P8: BENUTZERDEFINIERT: Für ein optimales Training mit individueller Kombination aus Geschwindigkeit, Steigung und Zeit. Das Nonplusultra in puncto persönliche Programmierung. Zeitbasierte Zielsetzung. Automatische Speicherung individueller Trainingsdaten.

Sie stellen dieses Programm wie folgt ein: 1. Mit den Tasten +/- CLR auswählen, um ein neues benutzerdefiniertes Programm zu erstellen. Drücken Sie auf 2. S_1 (erstes Segment) erscheint im Display. Drücken Sie auf 3. Mit den Tasten +/- Zeitintervall wählen (max. 15 Zeitintervalle mit einer Länge von jeweils 30 Minuten pro Intervall). Drücken Sie auf 4. Mit den Tasten +/- Geschwindigkeit wählen (max. 20km/h). Drücken Sie auf 5. Mit den Tasten +/- Steigung wählen (max. 12%). Drücken Sie auf 6. S_2 erscheint im Display. Wiederholen Sie die Schritte 2-5, bis die gewünschte Anzahl an Segmenten erreicht ist und starten Sie das Programm mit GO.

APP-ANBINDUNG

Ihr Horizon-Gerät verfügt über eine Bluetooth-Funktion, sodass Sie Ihr Smartphone kabellos mit Ihrem Horizon-Laufband verbinden können. Mit der kostenlos herunterladbaren App fitDisplay können Sie die Bedienfunktionen Ihres Laufbandes über Ihr Smartphone steuern. Weitere maschinenkompatible Apps von Horizon finden Sie auf der Horizon-Webseite.



ENERGIE SPAREN (STANDBY)

Dieses Gerät ist mit einem speziellen Energiesparmodus ausgestattet. Dieser Modus ist standardmäßig NICHT aktiviert. Bei aktiviertem Energiesparmodus wechselt die Anzeige nach 15 Minuten Nichtbenutzung automatisch in den Standby-Modus (Energiesparmodus). Diese Funktion spart Energie, da ein Großteil der Stromversorgung des Geräts deaktiviert wird, bis Sie wieder eine Taste auf der Konsole betätigen.



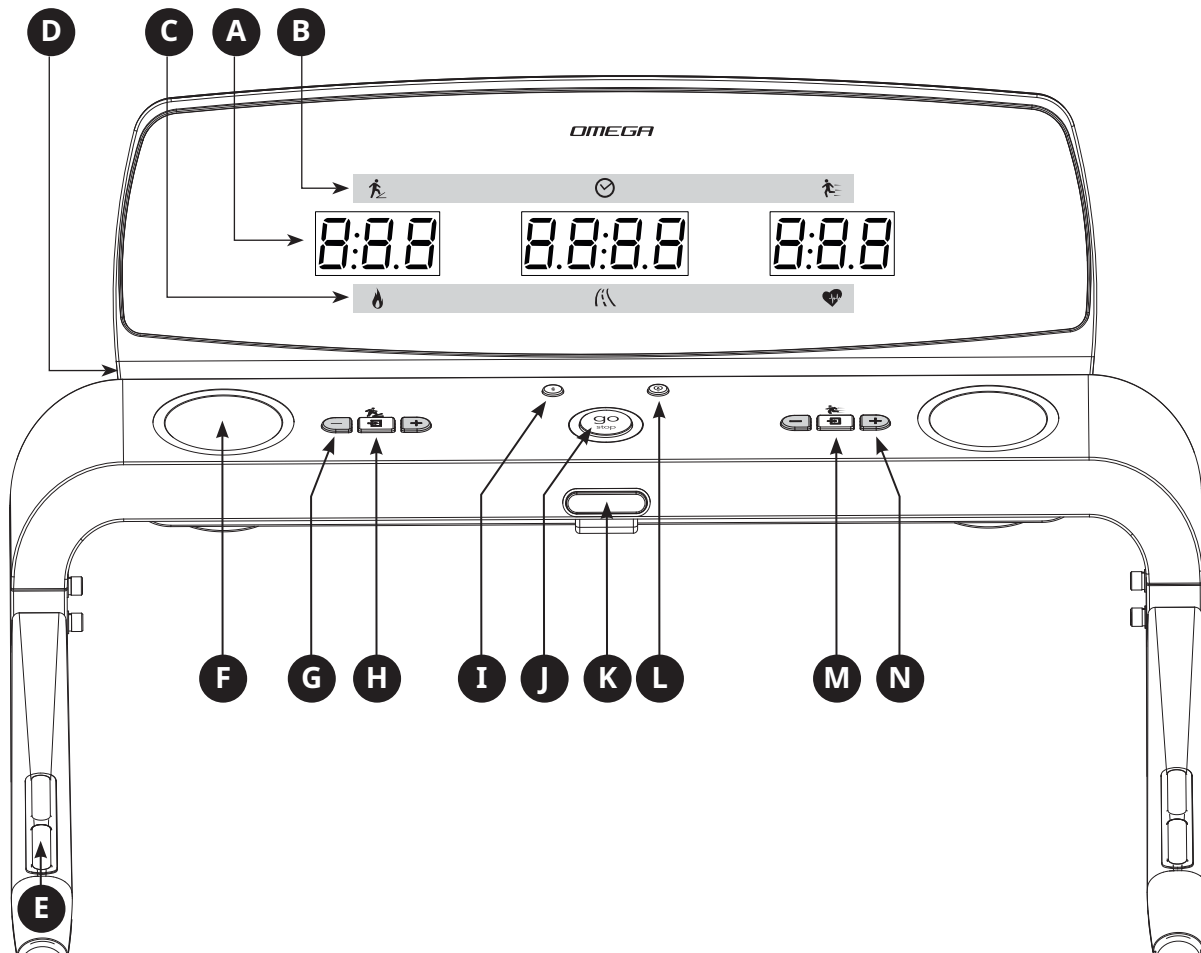
Entsorgungshinweis

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

BEDIENING LOOPBAND

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





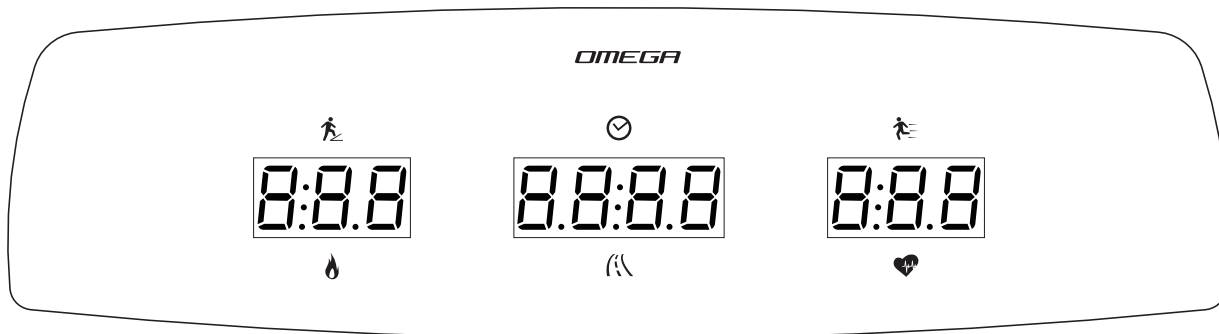
BEDIENING OMEGA Z CONSOLE

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

- A) **LED-DISPLAYVENSTER:** Tijd, Snelheid, Helling, Afstand, Calorieën, Hartslag
- B) **LED-INDICATOR:** Helling, Tijd, Snelheid
- C) **LED-INDICATOR:** Calorieën, Afstand, Hartslag
- D) **OPBERGPLAATS VOOR ACCESSOIRES:** Voor persoonlijke spullen
- E) **HARTSLAGSENSOR:** Zorg dat u op beide handgrepen de sensor raakt zodat uw hartslag kan worden gemeten
- F) **BIDONHOUDER:** Voor een waterfles
- G) **SNELTOETSEN HELLING:** Druk op de knop om de helling te verhogen of te verlagen
- H) **INVOER/WIJZIGING DISPLAY:** Druk op de knop om de instelling te bevestigen. Druk op de knop om de weergave te wijzigen van Snelheid, Tijd, Helling naar Hartslag, Afstand, Calorieën tijdens de workout
- I) **BLUETOOTH BORSTRIEM-AANSLUITING:** Indrukken en 3 seconden vasthouden om de borstriem te koppelen
- J) **GO/PAUZE/STOP:** Druk op de knop om de workout te starten, druk tijdens de workout op de knop om de workout te pauzeren/beëindigen. Druk de knop 3 seconden in om de console te resetten
- K) **PLAATSING VEILIGHEIDSSLEUTEL:** Schakelt de loopband in als de veiligheidssleutel geplaatst is
- L) **ENERGIESPAARMODUS:** Druk op de knop om het apparaat in slaapstand te zetten. Als het apparaat in slaapstand staat kan het daarna met elke knop weer uit slaapstand ontwakken
- M) **INVOER/WIJZIGING DISPLAY:** Druk op de knop om de instelling te bevestigen. Druk op de knop om de weergave te wijzigen van Snelheid, Tijd, Helling naar Hartslag, Afstand, Calorieën tijdens de workout
- N) **INSTANT-SNELHEIDTOETS:** Druk op de knop om de snelheid te verhogen of te verlagen



DISPLAYVENSTERS



TIJD: Wordt weergegeven als minuten: seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die uw workout geduurd heeft.



SNELHEID: Getoond als KM/H. Geeft aan hoe snel de band beweegt.



CALORIEËN: Totaal aantal calorieën die u verbrand heeft of nog moet verbranden tijdens uw workout.



AFSTAND: Getoond als KM. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens uw workout weer.



HELLING: Wordt weergegeven als percentage.



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).



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.
- 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. Plaats de veiligheidssleutel in het sleutelgat in de console.
- 5) Kies gebruiker, U1-U4 met **+** en **-** knop en druk **↵** om te bevestigen.

A) QUICK START

Druk gewoon op GO om met uw workout te beginnen. De tijd zal optellen vanaf 0:00.

De snelheid gaat naar de standaardwaarde van 0,8 km/h. De helling gaat naar de standaardwaarde van 0%.

B) SELECTEER EEN PROGRAMMA

- 1) Kies een PROGRAMMA met **- +** en druk **↵**.
- 2) Stel workoutprogramma-informatie in met **- +** en druk op **↵** na iedere keuze.
- 3) Druk op GO om met uw workout te beginnen.

LET OP: U kunt de snelheid en helling handmatig aanpassen tijdens uw workout.

C) UW WORKOUT BEËINDIGEN

Zodra uw workout is voltooid, wordt uw workoutinformatie weergegeven op de console voor ongeveer 30 seconden.

OM DE HUIDIGE SELECTIE TE WISSEN

Om het huidige programma of scherm te wissen drukt u gedurende 3 seconden op STOP.



PROGRAMMA-INFORMATIE

P1				P2			P3	
PULSWORKOUT				CALORIEËN			INTERVALLEN	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Pulse 1	Pulse 2	Pulse 3	Pulse 4	300K	500K	700K	Snelheidsintervallen	Piekintervallen

P4	P5		P6		P7			P8
PRESTATIE	HARTSLAG		STAPPEN		AFSTAND			AANGEPASTE
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Gewichtsverlies	Doel HR	% doel HR	5000	10000	1K	5K	10K	Aangepast 1

P1: PULSWORKOUT: Voor deze workout moet u een draadloze hartslagband dragen.

PROGRAMMA-SETUP - Op het moment dat u het pulsworkoutprogramma kiest,

- 1) Gebruik de knoppen +/- om de leeftijd te veranderen; druk
- 2) Houd de handgreep 30 seconden vast en laat los. Uw hartslag in rust (RHR) verschijnt en wordt opgenomen. Druk

De resultaten van de laatste drie RHR-metingen worden respectievelijk op drie led-vensters weergegeven, volgens de regels die in de onderstaande tabel zijn weergegeven.

1	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_1st
2	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_4th
3	RHR_3rd	RHR_5th	RHR_4th
4	RHR_6th	RHR_5th	RHR_4th

Uw huidige meting knippert drie keer, elke keer nadat u de handgreep hebt losgelaten. Vergelijk dit met de laatste meting. Als uw meting lager is dan de laatste meting, verschijnt in de middelste display 'goed'.





Bijvoorbeeld:

Stel RHR_3rd = 73, RHR_2nd = 71, RHR_4th = **74**, Led-display zoals hieronder:

71	73	74
----	----	----

Stel RHR_3rd = 73, RHR_2nd = 71, RHR_4th = **72**, Led-display zoals hieronder:

73	goed	72
----	-------------	----

- 3) Gebruik de +/- knoppen om de workoutmodus te kiezen (PUL1-PUL4); Druk 
- 4) Gebruik de knoppen +/- om de tijd te veranderen; druk 
- 5) Gebruik de knoppen +/- om de snelheid te veranderen; druk 
- 6) Gebruik de knoppen +/- om de helling te veranderen; druk 
- 7) Het teken "Go" verschijnt; Druk op de "Go"-knop om uw workout te starten.
- 8) Het zal 3 minuten opwarmen, dan het hoofd-workoutprogramma uitvoeren en tenslotte 3 minuten afkoelen.

PROGRAMMA LOGICA - Programmasegmenten worden gedefinieerd door verschillende streefhartslagbereiken.

Formule:

THR = (220 - leeftijd - RHR) * R% + RHR; waar, THR is streefhartslag, RHR is rusthartslag-programma

Segment		R% bereik		Led-kleur
Warming-up 3 minuten		>=30%	<40%	Bovenste helft rood knipperend 3 x
Hoofd-workoutmodus	PUL1	>=40%	<50%	Groen
	PUL2	>=50%	<65%	Geel
	PUL3	>=65%	<80%	Rood
	PUL4	>=80%	<95%	Rood + knipperend
3 min cooling-down		>=30%	<40%	Onderste helft blauw knipperend 3 x
Andere				Blauw

Tijdens de hoofd-workoutmodus worden de snelheid en de helling automatisch aangepast om u in uw favoriete streefhartslagbereik (THRRR) te houden.





Hartslag	Functie	Verskillend
20+ onder THRR	Elke 10 seconden	Helling + 0,5% & Snelheid + 0,3
12 - 19 onder THRR	Elke 20 seconden	Helling + 0,5% & Snelheid + 0,3
6 - 11 onder THRR	Elke 30 seconden	Helling + 0,5%
+/- 5 van THRR	Geen wijziging	
6 - 11 over THRR	Elke 30 seconden	Helling - 0,5%
12 - 19 over THRR	Elke 20 seconden	Helling - 0,5% & Snelheid - 0,3
20 - 24 over THRR	Elke 10 seconden	Helling - 0,5% & Snelheid - 0,3
25+ over THRR	Stop programma	Start cooling-down

Als u vijf minuten na de activering van de hoofd-workout modus de snelheid handmatig met meer dan 5 km/uur verhoogt of de helling met meer dan 5% verhoogt, zal het programma naar het volgende hogere niveau springen omdat de workoutmodus als 'te laag' werd gezien.

Als u vijf minuten na de activering van de hoofd-workoutmodus de snelheid handmatig met meer dan 3 km/uur verhoogt of de helling met meer dan 3% verhoogt, zal het programma naar het volgende hogere niveau springen omdat de workoutmodus als 'te laag' werd gezien. Als het al in de PUL1 is, ga dan direct naar de cooling-downmodus.

P2: CALORIEËN: Stel het aantal te verbranden calorieën in voor drie workouts. Kies uit 300, 500, 700. De gebruiker stelt de startsnelheid en helling in. Verbrande calorieën worden berekend met behulp van de opgegeven gewicht in het gebruikersprofiel.



P3: INTERVALLEN: Een effectieve vetverbrandingsworkout die u helpt uw conditie te verbeteren. Keuze uit snelheidsintervallen, piekintervallen.

Snelheidsintervallen - alleen snelheid							
Segment		Warming-up		1	2	Cooling-down	
Tijd		4:00 minuten		90 sec	30 sec	4:00 minuten	
Niveau 1	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Snelheid (KMH)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Niveau 2	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Snelheid (KMH)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Niveau 3	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Snelheid (KMH)	2	3	4	8	3	2
Niveau 4	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Snelheid (KMH)	2	3	4	8,8	3	2
Niveau 5	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Snelheid (KMH)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Niveau 6	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Snelheid (KMH)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Niveau 7	Snelheid (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Snelheid (KMH)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Niveau 8	Snelheid (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Snelheid (KMH)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Niveau 9	Snelheid (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Snelheid (KMH)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Niveau 10	Snelheid (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Snelheid (KMH)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Piekintervallen en hellingveranderingen							
Segment		Warming-up		1	2	Cooling-down	
Tijd		4:00 minuten		90 sec	30 sec	4:00 minuten	
Niveau 1	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Snelheid (KMH)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Helling	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Niveau 2	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Snelheid (KMH)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Helling	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Niveau 3	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Snelheid (KMH)	2	3	4	8	3	2
	Helling	2	3	4	7,5	3	2
Niveau 4	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Snelheid (KMH)	2	3	4	8,8	3	2
	Helling	2	3	4	8,5	3	2
Niveau 5	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Snelheid (KMH)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Niveau 6	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Snelheid (KMH)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Niveau 7	Snelheid (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Snelheid (KMH)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Helling	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Niveau 8	Snelheid (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Snelheid (KMH)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Helling	3	4	5,5	11,5	4	3
Niveau 9	Snelheid (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Snelheid (KMH)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Helling	3	4,5	6	12	5	3
Niveau 10	Snelheid (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Snelheid (KMH)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Helling	3	4,5	6	12	5	3



P4: PRESTATIE: Inclusief gewichtsverlies. Bevordert gewichtsverlies door de snelheid en helling te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft.

Gewichtsverlies - snelheid en hellingveranderingen													
Segment	Warming-up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cooling-down		
	Tijd	4:00 minuten	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 minuten		
Niveau 1	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
	Snelheid (KMH)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7	2,4
	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
Niveau 2	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
	Snelheid (KMH)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
Niveau 3	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
	Snelheid (KMH)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Niveau 4	Snelheid (MPH)	1,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
	Snelheid (KMH)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,7
	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Niveau 5	Snelheid (MPH)	2	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
	Snelheid (KMH)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1	4
	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Niveau 6	Snelheid (MPH)	2,3	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
	Snelheid (KMH)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5	4,5
	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Niveau 7	Snelheid (MPH)	2,5	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
	Snelheid (KMH)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Niveau 8	Snelheid (MPH)	2,8	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
	Snelheid (KMH)	4,5	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Niveau 9	Snelheid (MPH)	3	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
	Snelheid (KMH)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5	5,6
	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
Niveau 10	Snelheid (MPH)	3,3	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8
	Snelheid (KMH)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9	6,1
	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2



P5: HARTSLAG:

HARTSLAGZONE IS INCLUSIEF STREEF HR, % STREEF HR:

Een workout die ontworpen is om u in uw specifieke hartslagzone te houden. Voor deze workout moet u een draadloze hartslagband dragen.

STREEFHARTSLAG:

De eerste stap om de juiste intensiteit voor uw workout te weten te komen is om uw maximale hartslag te bepalen (max HR = 220 - uw leeftijd). Deze op leeftijd gebaseerde methode geeft een gemiddelde statistische voorspelling van uw maximum haartslag. Bijvoorbeeld, een 30-jarige persoon mag maximaal een hartslag hebben van $220 - 30 = 190$ bpm. In dit geval is 190 spam de maximale hartslag. Hellingsbereiken variëren automatisch op basis van uw hartslagveranderingen tijdens de workout.

% STREEF HR:

Er kunnen 3 percentages worden gekozen, %55 (gewichtsheersing en actief herstel), %70 (matig lange workouts) en %85 (fite personen en voor atletische training). De streefhartslag wordt berekend door $(220 - \text{leeftijd}) \times \%HR$. Een 30-jarige persoon wil zich inzetten voor gewichtsheersing en actief herstel (%55), streefhartslag is $(220 - 30) \times 55\% = 105$ bmp.

Hartslag	Functie	Verschillend
12+ onder THR	Elke 3 seconden	Snelheid + 0,1
7 - 11 onder THR	Elke 5 seconden	Snelheid + 0,1
4 - 6 onder THR	Elke 8 seconden	Snelheid + 0,1
+/- 3 van THR	Geen wijziging	
4 - 6 over THR	Elke 8 seconden	Snelheid - 0,1
7 - 11 over THR	Elke 5 seconden	Snelheid - 0,1
12 - 15 over THR	Elke 3 seconden	Snelheid - 0,1
16 - 24 over THR	Elke 2 seconden	Snelheid - 0,1
25+ over THR	Einde programma	



P6: STAPPEN: bevordert de gezondheid met behulp van twee trainingsprogramma's die worden berekend op basis van de gemiddelde staplengte. Kies tussen 5.000 en 10.000 stappen. U stelt zelf de startsnelheid en helling in.

P7: AFSTAND: Daag jezelf uit en boek vooruitgang met behulp van vijf verschillende stretch workouts. Kies tussen 1K, 5K en 10K.

P8: AANGEPASTE: Voor een optimale training met een individuele combinatie van snelheid, helling en tijd. Het ultieme in persoonlijke programmering. Tijdgebonden doelen stellen. Automatische opslag van individuele trainingsgegevens. U stelt dit programma als volgt in: 1. Selecteer CLR met de +/- toetsen om een nieuw aangepast programma te creëren. Druk op 2. S_1 (eerste segment) verschijnt op het display. Druk op 3. Kies het tijdsinterval met de +/- knoppen (max. 15 tijdsintervallen met een lengte van 30 minuten per interval). Druk op 4. Selecteer snelheid met de +/- knoppen (max. 20km/h). Druk op 5. Gebruik de +/- toetsen om de hellingshoek te kiezen (max. 12%). Druk op 6. S_2 verschijnt op het display. Herhaal stap 2-5 tot het gewenste aantal segmenten is bereikt en start het programma met GO.

VERBINDING APPS

Uw Horizon-apparaat is Bluetooth-ready, waardoor u Bluetooth-technologie kunt gebruiken om uw smartphone of tablet draadloos met uw Horizon-loopband te verbinden. Met behulp van de gratis te downloaden fitDisplay-app kunt u de bedieningsfuncties van uw loopband via uw apparaat bedienen. U kunt meer toepassingen die compatibel zijn met Horizon-machines vinden op de Horizon-website.



ENERGIESPAARSTAND (STAND-BY)

Dit toestel heeft een speciale functie die Energiespaarstand heet. Deze modus wordt NIET automatisch geactiveerd. Als de Energiespaarstand geactiveerd is zal het display na 15 minuten van inactiviteit automatisch naar de stand-by-modus overschakelen (Energiespaarstand). Deze functie bespaart energie door de meeste voeding naar het toestel uit te schakelen tot er een knop op de console wordt ingedrukt.



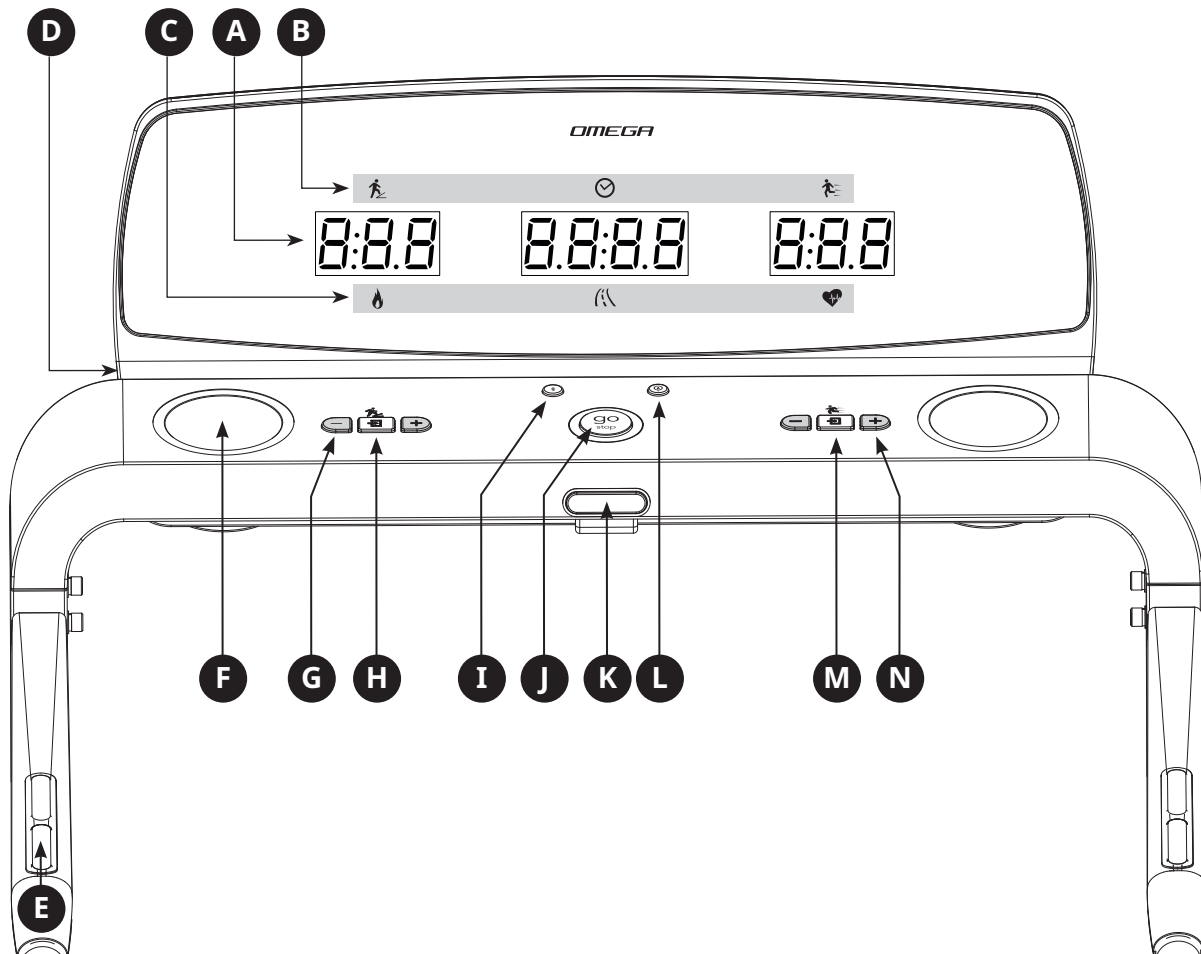
Afvalverwijdering

VISION Fitness-/HORIZON Fitness-/TEMPO Fitness-/TREO Fitnessproducten kunnen gerecycled worden. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

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





FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE OMEGA

Z

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

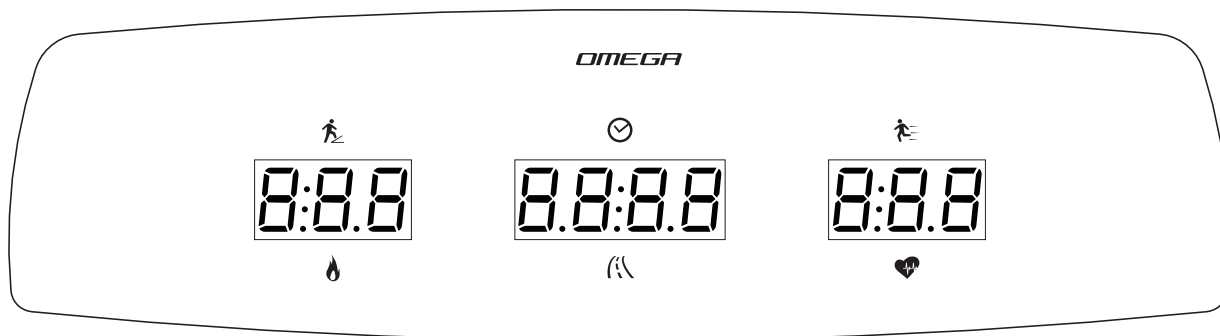
- A) **FENÊTRES D’AFFICHAGE À LED** : Inclinaison, vitesse, temps, distance, calories, fréquence cardiaque
- B) **INDICATEUR LED** : Inclinaison, temps, vitesse
- C) **INDICATEUR LED** : Calories, distance, fréquence cardiaque
- D) **PLATEAU D’ACCESSOIRES** : Pour le rangement d’équipement personnel
- E) **CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Tenez le capteur des deux côtés du guidon pour obtenir vos données de fréquence cardiaque
- F) **PORTE-BIDON** : Pour ranger le bidon d’eau
- G) **TOUCHES INSTANTANÉES D’INCLINAISON** : Appuyez pour augmenter ou diminuer l’inclinaison
- H) **ENTRER / MODIFIER L’AFFICHAGE** : Appuyez pour confirmer le réglage. Appuyez pour faire passer l’affichage de la vitesse, du temps et de l’inclinaison à la fréquence cardiaque, la distance et les calories pendant l’entraînement
- I) **CONNEXION DE CEINTURE THORACIQUE BLUETOOTH** : Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour connecter la ceinture thoracique Bluetooth
- J) **GO / PAUSE / STOP** : Appuyez pour commencer l’exercice. Pendant l’entraînement, appuyez pour mettre en pause / terminer votre entraînement. Maintenez la position pendant

3 secondes pour réinitialiser la console

- K) **POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ** : Active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée
- L) **MODE ÉCONOMIE D’ÉNERGIE** : Appuyez pour entrer rapidement en mode veille. En mode veille, appuyez sur n’importe quelle touche pour réveiller la console
- M) **ENTRER / MODIFIER L’AFFICHAGE** : Appuyez pour confirmer le réglage. Appuyez pour faire passer l’affichage de la vitesse, du temps et de l’inclinaison à la fréquence cardiaque, la distance et les calories pendant l’entraînement.
- N) **TOUCHES INSTANTANÉES DE VITESSE** : Appuyez pour augmenter ou diminuer la vitesse



FENÊTRES D’AFFICHAGE




 **TEMPS** Représenté en minutes : secondes. Affichez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.

 **VITESSE** : Affichée en km/h Indique la vitesse de déplacement de la courroie de course.

 **CALORIES** : Total des calories brûlées ou restantes pour votre entraînement.

 **DISTANCE** : Affichée en km/h. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.

 **INCLINAISON** : Affichée en pourcentage.

 **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).

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.
- 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. Insérez la clé de sécurité dans le trou de sécurité dans la console.
- 5) Sélectionnez l'utilisateur U1-U4 à l'aide de la touche **+** et **-** et appuyez sur **↵** pour confirmer.

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur GO pour commencer à s'entraîner. Le temps augmentera à partir de 0h00.

La vitesse par défaut sera de 0,8 km/h. L'inclinaison sera par défaut à 0%.

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez un PROGRAMME au moyen de **- +** et appuyez sur **↵**.
- 2) Définissez les informations du programme d'entraînement avec **- +** et appuyez sur **↵** après chaque sélection.
- 3) Appuyez sur GO pour commencer la séance d'entraînement.

REMARQUE : Vous pouvez régler les niveaux de vitesse et d'inclinaison pendant votre entraînement.

C) FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, vos informations d'entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes.

POUR EFFACER LA SÉLECTION EN COURS

Pour effacer la sélection de programme ou l'écran en cours, maintenez la touche STOP enfoncée pendant 3 secondes.





INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME

P1 PULSE TRAIN				P2 CALORIES			P3 INTERVALLES	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Pulsation 1	Pulsation 2	Pulsation 3	Pulsation 4	300K	500K	700K	Intervalles de vitesse	Intervalles de pointe

P4 PERFORMANCE	P5 FRÉQUENCE CARDIAQUE		P6 PAS		P7 DISTANCE			P8 PERSONNALISATION
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Perte de poids	FC cible	% FC cible	5000	10000	1K	5K	10K	Personnalisation 1

P1 : PULSE TRAIN : Cet entraînement nécessite que vous portiez une sangle de fréquence cardiaque sans fil.

CONFIGURATION DU PROGRAMME - Une fois que vous avez choisi d'exécuter le programme Pulse Train,

- 1) Utilisez les touches +/- pour changer d'âge ; appuyez
- 2) Tenez la main courante pendant 30 secondes et relâchez-la, votre fréquence cardiaque au repos (FCR) apparaît et est enregistrée ; appuyez

Les résultats des trois dernières mesures FCR seront affichés sur trois fenêtres LED respectivement, conformément aux règles indiquées dans le tableau ci-dessous.

1	<input type="text" value="FCR_3e"/>	<input type="text" value="FCR_2e"/>	<input type="text" value="FCR_1er"/>
2	<input type="text" value="FCR_3e"/>	<input type="text" value="FCR_2e"/>	<input type="text" value="FCR_4e"/>
3	<input type="text" value="FCR_3e"/>	<input type="text" value="FCR_5e"/>	<input type="text" value="FCR_4e"/>
4	<input type="text" value="FCR_6e"/>	<input type="text" value="FCR_5e"/>	<input type="text" value="FCR_4e"/>





Votre mesure actuelle clignotera trois fois à chaque fois que vous relâchez vos mains. Et comparez ensuite avec votre dernière mesure. Si votre mesure actuelle est inférieure à la dernière mesure, le message « Bien » (good) apparaît dans la LED du milieu. Par exemple :

Supposez que FCR_3e = 73, FCR_2e = 71, FCR_4e = **74**, affichage LED comme suit :

<input type="text" value="71"/>	<input type="text" value="73"/>	<input type="text" value="74"/>
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Supposez que FCR_3e = 73, FCR_2e = 71, FCR_4e = **72**, affichage LED comme suit :

73
 bien
 72

- 3) Utilisez les touches +/- pour sélectionner le mode d'entraînement (PUL1-PUL4) ; appuyez 
- 4) Utilisez les touches +/- pour changer et régler l'heure ; appuyez 
- 5) Utilisez les touches +/- pour changer et régler la vitesse ; appuyez 
- 6) Utilisez les touches +/- pour changer et régler l'inclinaison ; appuyez 
- 7) Le caractère « Go » apparaît ; appuyez sur le bouton « Go » pour commencer votre entraînement.
- 8) Il exécutera 3 minutes d'échauffement, puis exécutera le programme du mode d'entraînement principal et enfin exécutera 3 minutes de récupération.

LOGIQUE DE PROGRAMME - Les segments de programme sont définis par différentes plages de fréquence cardiaque cible.

Formule :

$FCC = (220 - \text{âge} - FCR) * R\% + FCR$; où, FCC est la fréquence cardiaque cible, FCR est le programme de fréquence cardiaque au repos

Segment		Plage R%		Couleur LED
3 min. d'échauffement		>=30%	<40%	La moitié supérieure rouge clignote 3 fois
Mode d'entraînement principal	PUL1	>=40%	<50%	Vert
	PUL2	>=50%	<65%	Jaune
	PUL3	>=65%	<80%	Rouge
	PUL4	>=80%	<95%	Rouge + Flash
3 min. de récupération		>=30%	<40%	La moitié inférieure bleue clignote 3 fois
Autre				Bleu

Pendant le mode d'entraînement principal, la vitesse et l'inclinaison seront automatiquement ajustées pour vous maintenir dans votre plage de fréquence cardiaque cible (PFCC) préférée.





Fréquence cardiaque	Fonction	Variation
20+ sous la PFCC	toutes les 10 secondes	Inclinaison + 0,5% & Vitesse + 0,3
12 - 19 sous la PFCC	toutes les 20 secondes	Inclinaison + 0,5% & Vitesse + 0,3
6 - 11 sous la PFCC	toutes les 30 secondes	Inclinaison + 0,5%
+/- 5 de PFCC	Aucun changement	
6 - 11 au-dessus de la PFCC	toutes les 30 secondes	Inclinaison - 0,5%
12 - 19 au-dessus de la PFCC	toutes les 20 secondes	Inclinaison - 0,5% & Vitesse - 0,3
20 - 24 au-dessus de la PFCC	toutes les 10 secondes	Inclinaison - 0,5% & Vitesse - 0,3
25+ au-dessus de la PFCC	Arrêt du programme	Début de récupération

Cinq minutes après l'activation du mode principal d'entraînement, si vous augmentez manuellement la vitesse de plus de 5 km / h ou si vous augmentez l'inclinaison de plus de 5%, cette situation sera considérée comme si le niveau actuel du mode d'entraînement était inférieur à vos attentes et le programme passera au niveau immédiatement supérieur.

Après l'activation du mode principal d'entraînement, si vous diminuez manuellement la vitesse de plus de 3 km / h ou si vous diminuez l'inclinaison de plus de 3%, cette situation sera considérée comme si le niveau actuel du mode d'entraînement était supérieur à vos attentes et le programme passera au niveau immédiatement inférieur. S'il se trouve déjà dans le PUL1, passez directement au mode récupération.



P2 : CALORIES : Fixez des objectifs pour brûler des calories avec trois entraînements. Choisissez entre 300, 500 et 700.

L'utilisateur définit les niveaux de vitesse et d'inclinaison de départ. Les calories brûlées sont calculées à l'aide de l'entrée de poids du profil de l'utilisateur.

P3 : INTERVALLES : Un entraînement efficace pour brûler les graisses qui vous aide à améliorer votre condition physique.

Choisissez entre les intervalles de vitesse et les intervalles de pointe.

Intervalles de vitesse - vitesse seulement							
Segment		Échauffement		1	2	Repos	
Temps		4:00 minutes		90 secondes	30 secondes	4:00 minutes	
Niveau 1	Vitesse (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Vitesse (KM/H)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Niveau 2	Vitesse (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Vitesse (KM/H)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Niveau 3	Vitesse (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Vitesse (KM/H)	2	3	4	8	3	2
Niveau 4	Vitesse (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Vitesse (KM/H)	2	3	4	8,8	3	2
Niveau 5	Vitesse (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Vitesse (KM/H)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Niveau 6	Vitesse (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Vitesse (KM/H)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Niveau 7	Vitesse (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Vitesse (KM/H)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Niveau 8	Vitesse (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Vitesse (KM/H)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Niveau 9	Vitesse (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Vitesse (KM/H)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Niveau 10	Vitesse (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Vitesse (KM/H)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Intervalle de pointe - Changements de vitesse et d'inclinaison							
Segment		Échauffement		1	2	Repos	
Temps		4:00 minutes		90 secondes	30 secondes	4:00 minutes	
Niveau 1	Vitesse (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Vitesse (KM/H)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Inclinaison	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Niveau 2	Vitesse (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Vitesse (KM/H)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Inclinaison	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Niveau 3	Vitesse (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Vitesse (KM/H)	2	3	4	8	3	2
	Inclinaison	2	3	4	7,5	3	2
Niveau 4	Vitesse (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Vitesse (KM/H)	2	3	4	8,8	3	2
	Inclinaison	2	3	4	8,5	3	2
Niveau 5	Vitesse (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Vitesse (KM/H)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Inclinaison	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Niveau 6	Vitesse (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Vitesse (KM/H)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Inclinaison	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Niveau 7	Vitesse (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Vitesse (KM/H)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Inclinaison	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Niveau 8	Vitesse (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Vitesse (KM/H)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Inclinaison	3	4	5,5	11,5	4	3
Niveau 9	Vitesse (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Vitesse (KM/H)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Inclinaison	3	4,5	6	12	5	3
Niveau 10	Vitesse (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Vitesse (KM/H)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Inclinaison	3	4,5	6	12	5	3



P4 : PERFORMANCE : Comprend la 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.

Perte de poids - Changements de vitesse et d'inclinaison													
Segment		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Repos	
Temps		4:00 minutes		30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	4:00 minutes	
Niveau 1	Vitesse (MPH)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
	Vitesse (KM/H)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7	2,4
	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
Niveau 2	Vitesse (MPH)	1,3	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
	Vitesse (KM/H)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
Niveau 3	Vitesse (MPH)	1,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
	Vitesse (KM/H)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Niveau 4	Vitesse (MPH)	1,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
	Vitesse (KM/H)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,7
	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Niveau 5	Vitesse (MPH)	2	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
	Vitesse (KM/H)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1	4
	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Niveau 6	Vitesse (MPH)	2,3	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
	Vitesse (KM/H)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5	4,5
	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Niveau 7	Vitesse (MPH)	2,5	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
	Vitesse (KM/H)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Niveau 8	Vitesse (MPH)	2,8	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
	Vitesse (KM/H)	4,5	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Niveau 9	Vitesse (MPH)	3	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
	Vitesse (KM/H)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5	5,6
	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
Niveau 10	Vitesse (MPH)	3,3	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8
	Vitesse (KM/H)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9	6,1
	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2



P5 : FRÉQUENCE CARDIAQUE :

LA ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE COMPREND FC CIBLE, % FC CIBLE :

Un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone de fréquence cardiaque spécifiée. Cet entraînement nécessite que vous portiez une sangle de fréquence cardiaque sans fil.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

La première étape pour connaître la bonne intensité pour votre entraînement consiste à déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 - âge). Cette méthode basée sur l'âge fournit une prédiction statistique moyenne de votre fréquence cardiaque maximale. Par exemple, la FC maximale d'une personne de 30 ans est $220 - 30 = 190$ battements par minute. Dans ce cas, la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm. Les plages d'inclinaison varient automatiquement en fonction des changements de votre fréquence cardiaque au cours de l'entraînement.

% FC CIBLE :

Vous pouvez choisir 3 valeurs en pourcentage : % 55 (gestion du poids et récupération active), % 70 (séances d'entraînement moyennement longues) et % 85 (personnes en bonne forme et entraînement athlétique). La fréquence cardiaque cible est calculée par $(220 - \text{âge}) \times \% \text{ de FC}$. Par exemple, une personne de 30 ans aimerait courir pour la gestion du poids et la récupération active (% 55) ; la fréquence cardiaque cible est $(220-30) \times 55\% = 105$ bmp.

Fréquence cardiaque	Fonction	Variation
12+ sous la FCC	toutes les 3 secondes	Vitesse + 0,1
7 - 11 sous la FCC	toutes les 5 secondes	Vitesse + 0,1
4 - 6 sous la FCC	toutes les 8 secondes	Vitesse + 0,1
+/- 3 de la FCC	Aucun changement	
4 - 6 au-dessus de la FCC	toutes les 8 secondes	Vitesse - 0,1
7 - 11 au-dessus de la FCC	toutes les 5 secondes	Vitesse - 0,1
12 - 15 au-dessus de la FCC	toutes les 3 secondes	Vitesse - 0,1
16 - 24 au-dessus de la FCC	toutes les 2 secondes	Vitesse - 0,1
25+ au-dessus de la FCC	FIN du programme	



P6 : PAS : Promouvoir la santé à l'aide de deux programmes d'entraînement calculés en fonction de la longueur moyenne des pas. Choisissez entre 5 000 et 10 000 pas. Vous réglez vous-même la vitesse et l'inclinaison de départ.

P7 : DISTANCE : Poussez-vous et progressez à l'aide de cinq exercices d'étirement différents. Choisissez entre 1K, 5K et 10K.

P8 : PERSONNALISATION : Pour un entraînement optimal avec une combinaison individuelle de vitesse, d'inclinaison et de temps. Le nec plus ultra en matière de programmation personnelle. Fixation d'objectifs dans le temps. Stockage automatique des données de formation individuelles. Vous définissez ce programme comme suit : 1. Sélectionnez CLR avec les boutons +/- pour créer un nouveau programme personnalisé. Appuyez sur 2. S_1 (premier segment) apparaît à l'écran. Appuyez sur 3. Sélectionnez l'intervalle de temps à l'aide des boutons +/- (15 intervalles de temps maximum avec une durée de 30 minutes par intervalle). Appuyez sur 4. Sélectionnez la vitesse avec les boutons +/- (max. 20km/h). Appuyez sur 5. Utilisez les boutons +/- pour sélectionner l'inclinaison (max. 12 %). Appuyez sur 6. S_2 apparaît à l'écran. Répétez les étapes 2-5 jusqu'à ce que le nombre de segments souhaité soit atteint et démarrez le programme avec GO.

CONNEXION D'APPLI

Votre appareil Horizon est compatible Bluetooth, ce qui vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth pour connecter sans fil votre appareil à votre tapis de course Horizon. L'application fitDisplay téléchargeable gratuitement vous permettra de contrôler les fonctions de votre tapis de course via votre appareil. Vous trouverez davantage d'applications compatibles avec la machine Horizon sur le site Web d'Horizon.



ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE VEILLE)

Cette machine a une fonction spéciale appelée mode d'économie d'énergie (Energy Saver). Ce mode n'est PAS activé automatiquement. Lorsque le mode Économie d'énergie est activé, l'écran passe automatiquement en mode veille (mode Économie d'énergie) après 15 minutes d'inactivité. Cette fonctionnalité permet d'économiser de l'énergie en désactivant la majeure partie du courant de la machine jusqu'à ce qu'une touche soit enfoncée sur la console.



Traitement des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables.
À la fin de sa vie utile, veuillez vous débarrasser de cet article correctement et en toute sécurité (déchetteries locales).

**OPERATION GUIDE
BEDIENUNGSANLEITUNG
GEBRUIKERSHANDLEIDING
GUIDE D'UTILISATION**