



7.4A
T R E A D M I L L

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



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

Lire le GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT avant de se référer au présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA antes de utilizar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

3	ENGLISH
34	FRANÇAIS
66	ESPAÑOL

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

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

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

DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the equipment from the electrical outlet before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

WARNING

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

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

WARNING

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

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





GROUNDING INSTRUCTIONS

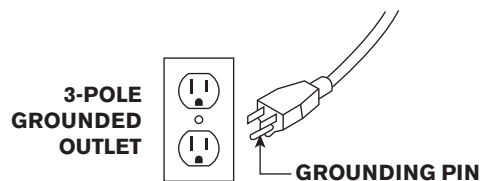
This product must be grounded. If a treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must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

DANGER

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

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

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



WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

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

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

ASSEMBLY



WARNING

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

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

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

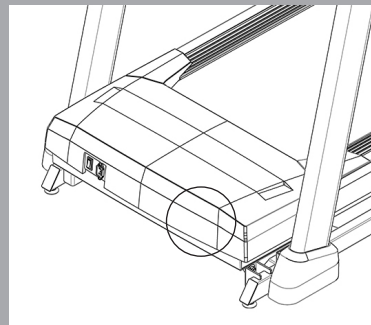
» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

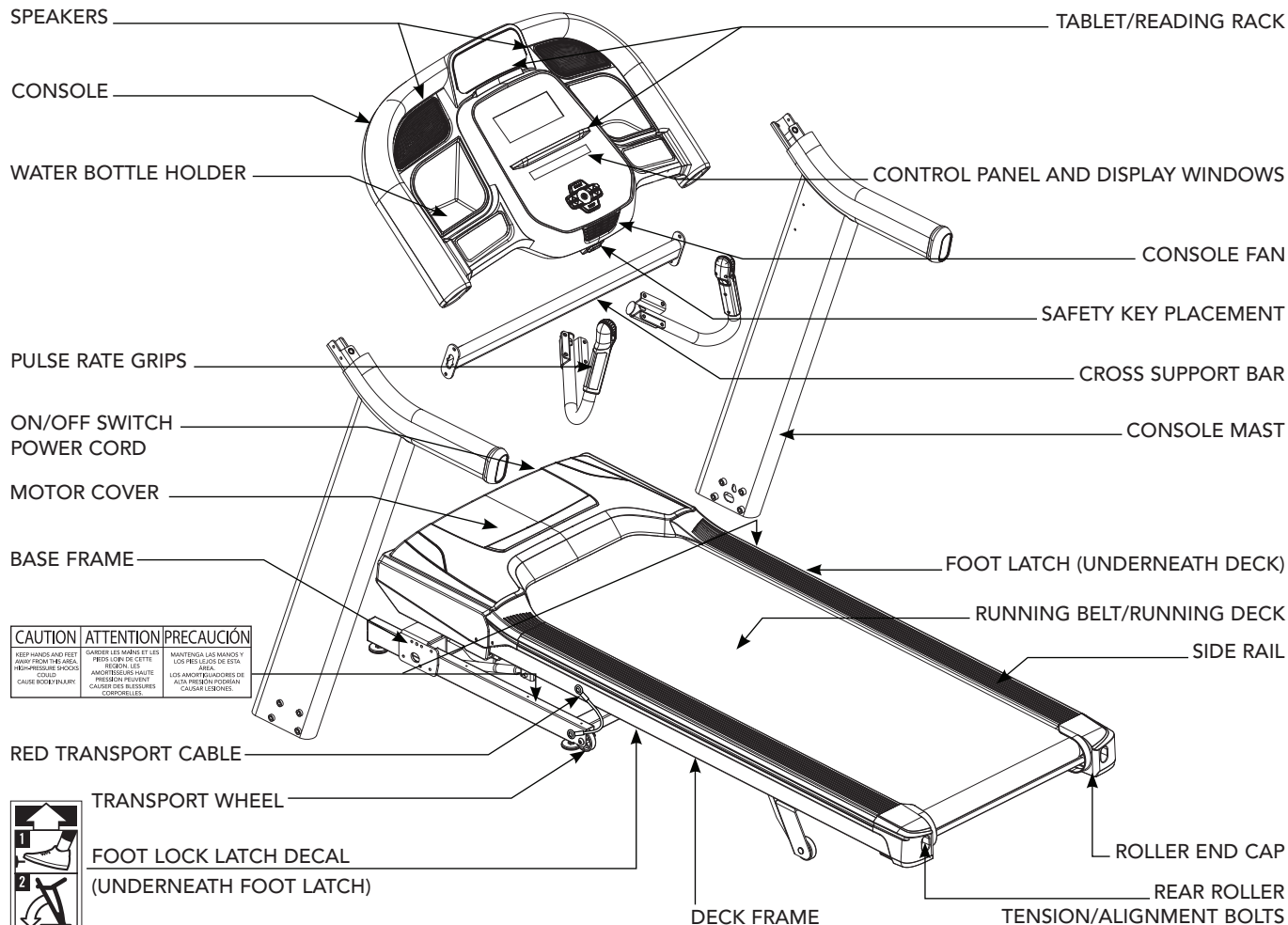
SERIAL NUMBER:

TM

MODEL NAME: **HORIZON 7.4AT TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION





CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION. LES AMORTISSEURS VAUENT PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGAN LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA. LOS AMORTIGUADORES DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN CAUSAR LESIONES.



TOOLS INCLUDED:

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

PARTS INCLUDED:

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



NEED HELP?

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

WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

WARNING

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

WARNING

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

Unpack and assemble the unit where it will be used.

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

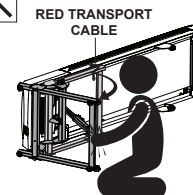
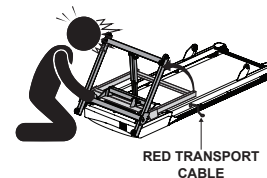
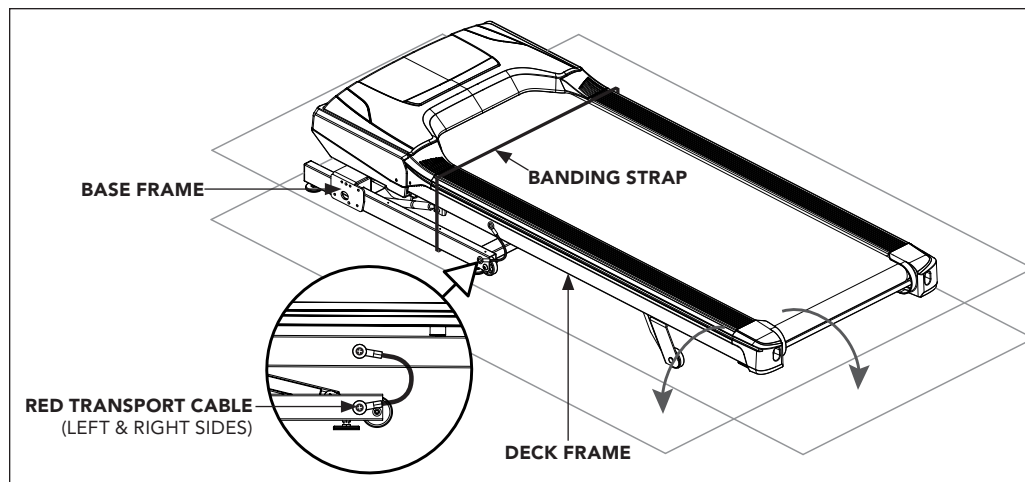
The red transport cables are installed between the upper deck frame and the lower base frame to prevent the movement of the lower base frame. DO NOT remove red transport cables until instructed to do so.

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

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



ASSEMBLY STEP- UNPACKING



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

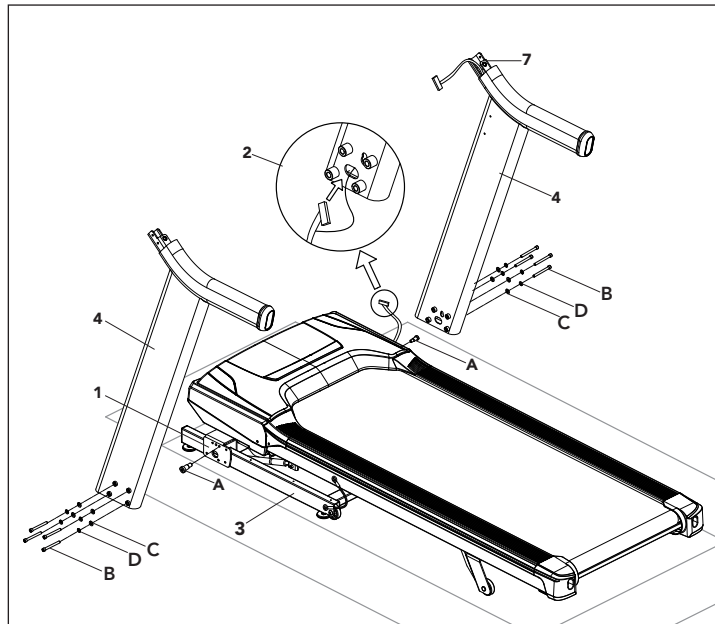


WARNING

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

ASSEMBLY STEP 1

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



1.1 Open **HARDWARE FOR STEP 1**.

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

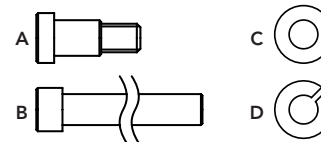
NOTE: Do not fully tighten the following bolts until the end of **ASSEMBLY STEP 4**.

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

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

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

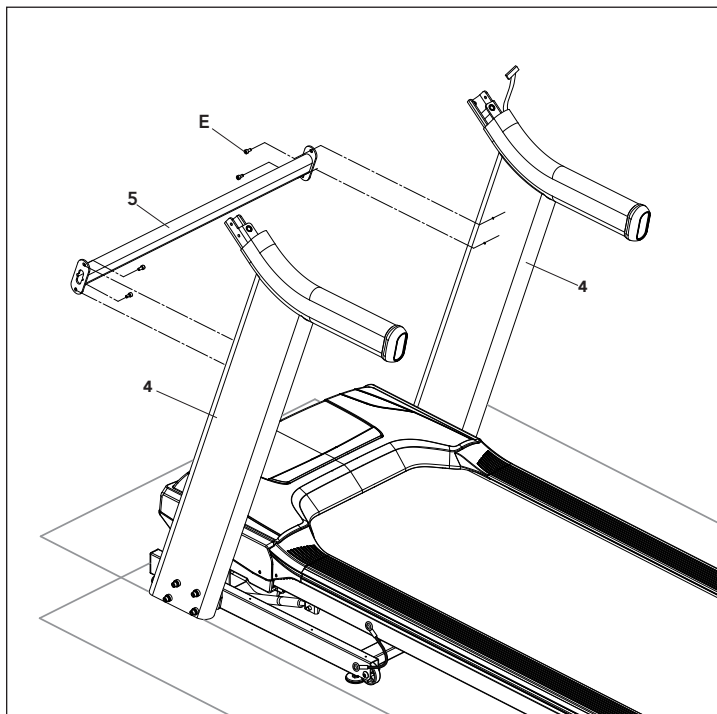
1.5 Repeat **STEP 1.4** on the **LEFT SIDE**.





ASSEMBLY STEP 2

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



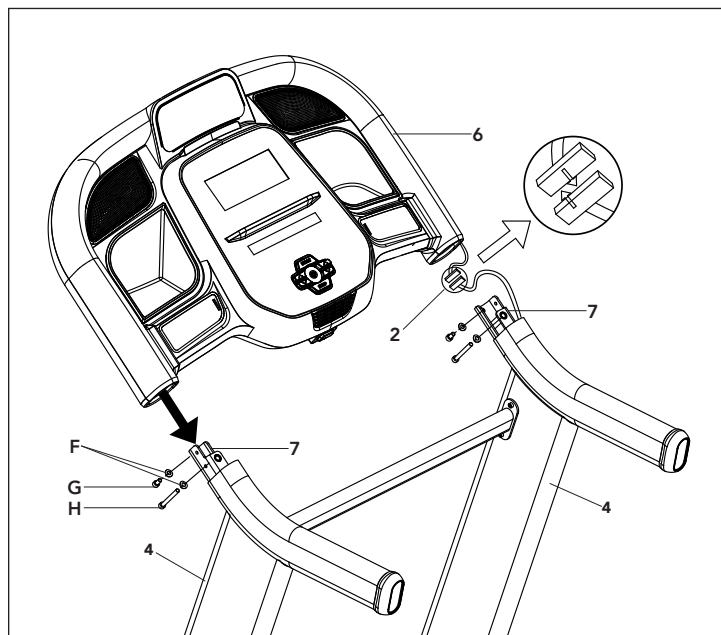
NOTE: Do not fully tighten bolts until **ASSEMBLY STEP 3**.

- 2.1 Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- 2.2 Attach **CROSS SUPPORT BAR (5)** using holes on **UPRIGHT MASTS (4)** with 4 **BOLTS (E)**.



ASSEMBLY STEP 3

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



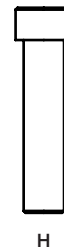
3.1 Open **HARDWARE FOR STEP 3**.

3.2 Have someone help hold the console while attaching the **CONSOLE CABLE (2)**. Use the lead wire to carefully pull the **CONSOLE CABLE (2)** out of the **RIGHT CONSOLE MAST (4)**. Attach the **CONSOLE CABLE (2)** from the **CONSOLE (6)** to the **CONSOLE CABLE (2)** from the top of the **RIGHT UPRIGHT MAST (4)**. Detach and discard the lead wire.

3.3 Carefully slide the **CONSOLE (6)** onto the **ATTACHMENT BRACKETS (7)** being careful not to pinch the **CONSOLE CABLE (2)**. Align the holes on the bottom side of the **CONSOLE (6)** with the holes on the **ATTACHMENT BRACKETS (7)**.

3.4 Attach the **CONSOLE (6)** to the **ATTACHMENT BRACKETS (7)** by first placing **ARC WASHERS (F)** onto **BOLTS (G) AND (H)** as illustrated. Insert **SHORT BOLTS (G)** into the top hole of the **ATTACHMENT BRACKET (7)** and **LONG BOLTS (H)** into the bottom hole.

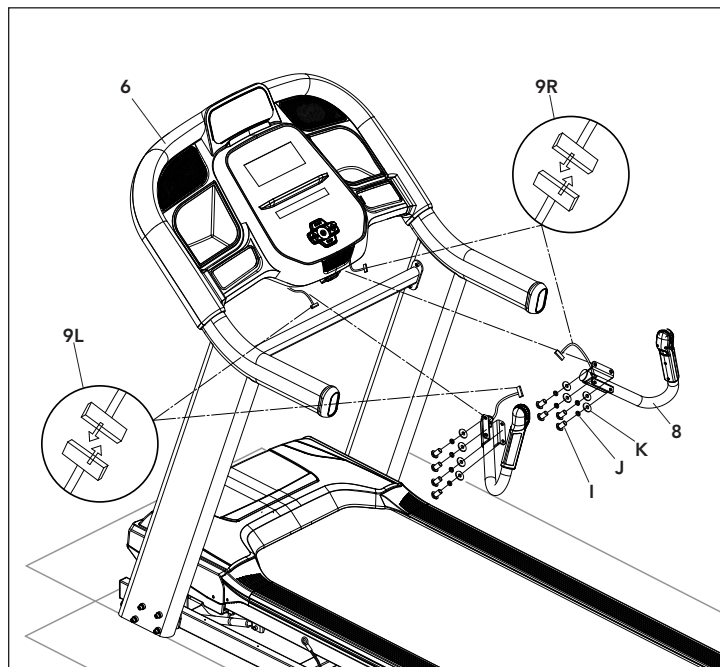
3.5 Repeat **STEP 3.4** for the opposite side.





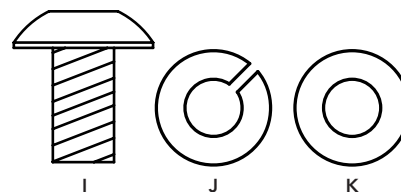
ASSEMBLY STEP 4

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

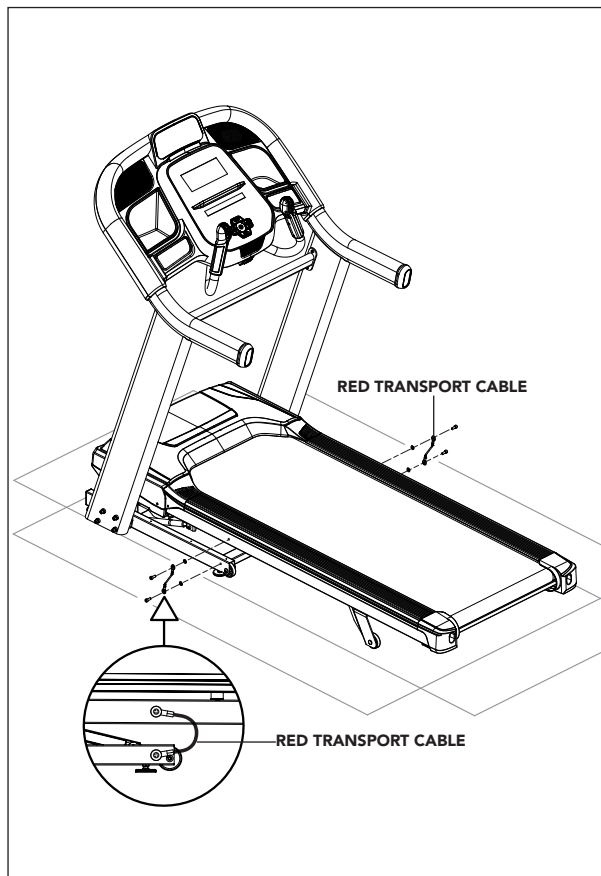


- 4.1 Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- 4.2 Attach **RIGHT SIDE PULSE RATE GRIP (8)** to the underside of the **CONSOLE (6)** using **4 BOLTS (I)**, **4 SPRING WASHERS (J)** and **4 FLAT WASHERS (K)**.
- 4.3 Connect the **RIGHT CONSOLE CABLES (9R)** and carefully tuck in wires to avoid damage.
- 4.4 Repeat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

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



ASSEMBLY STEP 5 - REMOVAL OF RED TRANSPORT CABLES



⚠ WARNING

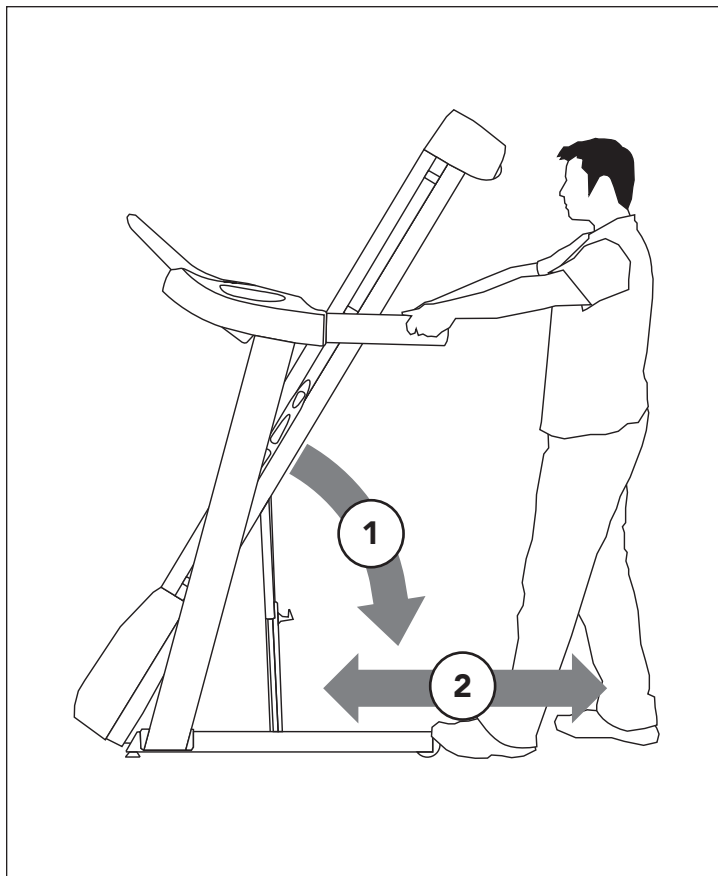
FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

Once the red transport cables have been detached from the treadmill, high pressure springs can cause the lower base frame to spring open. **NEVER** tip treadmill upside-down or on its side, and **NEVER** lift this unit if red transport cables are not connecting the upper deck frame to the lower base frame.

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



ASSEMBLY STEP 6 - MOVING TREADMILL



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

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

ASSEMBLY COMPLETE!

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

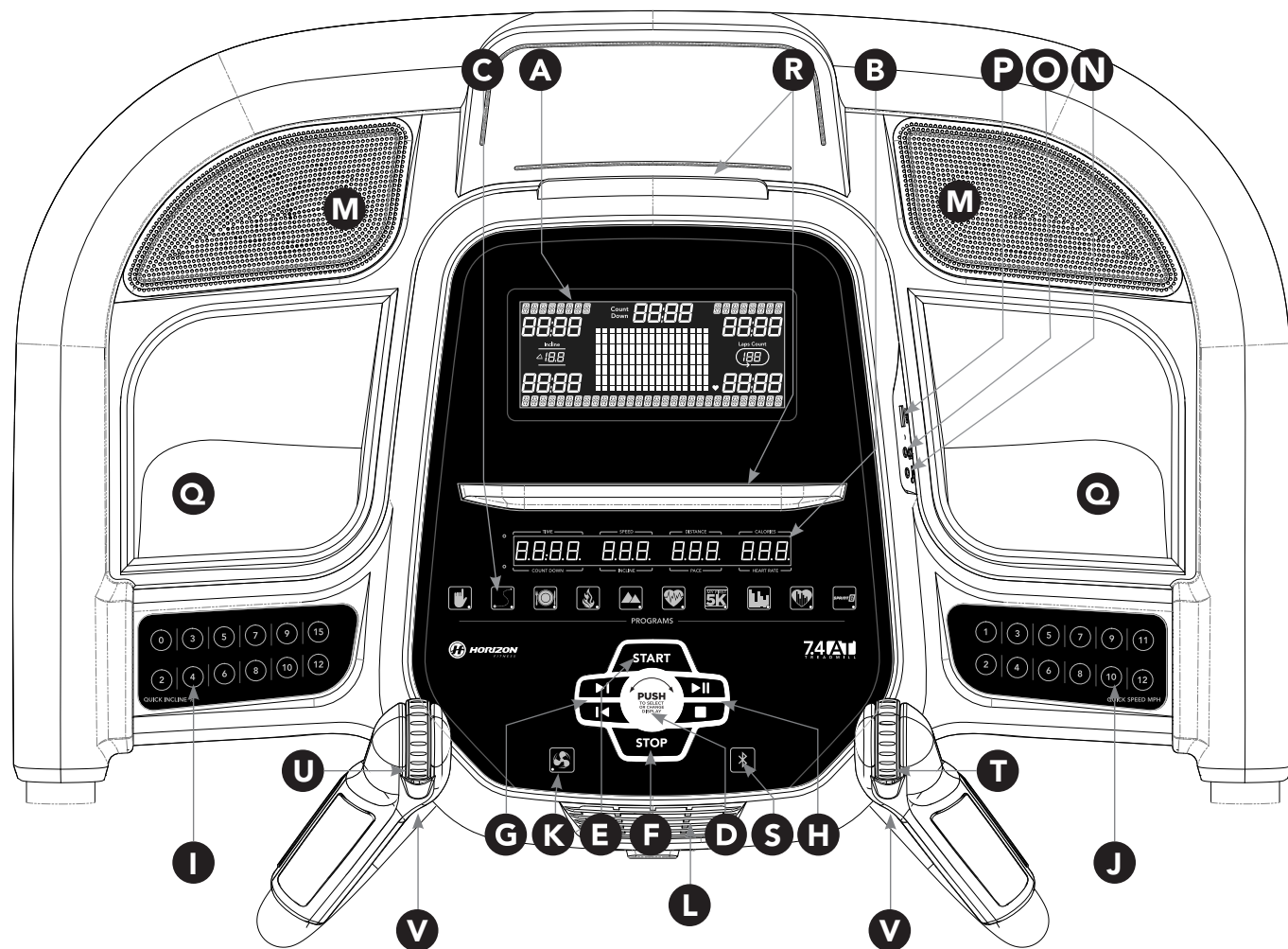
TREADMILL OPERATION



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

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

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

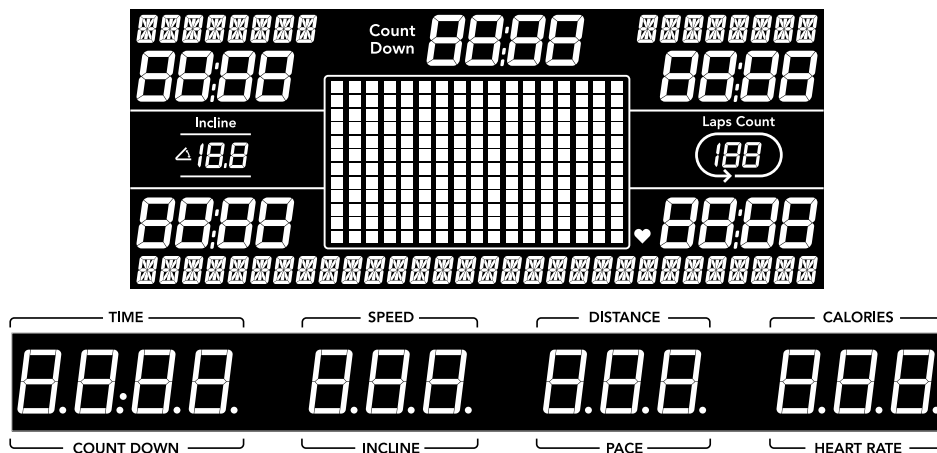


CONSOLE OPERATION

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



- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** See detailed description on page 18.
- B) **LED DISPLAY:** Time/Count Down, Speed/Incline, Distance/Pace, Calories/Heart Rate.
- C) **WORKOUT LED INDICATORS:** indicates what workout is set for the current program.
- D) **SELECT TARGET/WORKOUT KNOB:** rotate/press to select your desired workout/target
- E) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- F) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- G) **MEDIA SKIP KEYS:** used to skip to previous or next audio track.
- H) **MEDIA RUN/PAUSE/STOP KEYS:** top button used to pause/play media, bottom button stops media.
- I) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline more quickly.
- J) **SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed more quickly.
- K) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- L) **FAN:** personal workout fan.
- M) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- N) **AUDIO IN JACK:** plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- O) **AUDIO OUT / HEADPHONE JACK:** plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones.
Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- P) **USB INPUT:** 1A/5V USB output power.
- Q) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.
- R) **TABLET/READING RACKS:** holds tablet or reading material.
- S) **BLUETOOTH INDICATOR LIGHT:** displays when machine is paired with a Bluetooth compatible device.
- T) **SPEED SCROLL WHEEL:** used to adjust speed in small increments (.1 MPH).
- U) **INCLINE SCROLL WHEEL:** used to adjust incline in small increments (.5%).
- V) **INTERVAL KEYS:** these are programmable keys. When an user is selected, they can be programmed to a desired speed and incline setting.



DISPLAY WINDOWS

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

GETTING STARTED



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

A) QUICK START UP

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

B) SELECT A WORKOUT OR TARGET

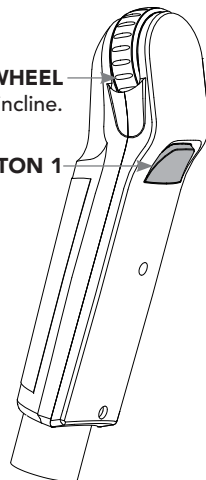
- 1) Select your **USER** by turning the workout knob and then pressing when your desired **USER** is displayed.
- 2) Select your **WEIGHT** by turning the workout knob and then pressing when your desired **WEIGHT** is displayed.
- 3) Select your **PROGRAM** by turning the workout knob and then pressing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



INCLINE SCROLL WHEEL

Roll forward/backward to increase/decrease incline.

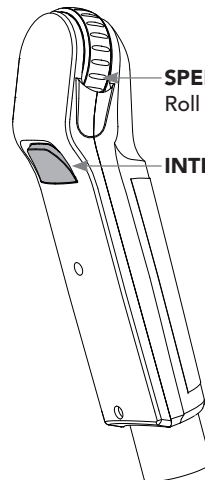
INTERVAL BUTTON 1



SPEED SCROLL WHEEL

Roll forward/backward to increase/decrease speed

INTERVAL BUTTON 2



HOW TO PROGRAM AND USE CUSTOM INTERVAL BUTTONS

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

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

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

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

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

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

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

WORKOUT PROFILES



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



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

Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

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



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



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

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



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



Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

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



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



TARGET PROFILES



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

Incline changes and all segments are 0.1 miles.

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



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

Incline changes and all segments are 20 calories.

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



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



Calculating Your Target Heart Rate

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

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

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

Additional target heart rate notes:

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

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

If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.

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



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



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

TREADMILL SPRINT 8 CHART

Speed changes and segments repeat 90 and 30 seconds.

	Time	180 Warm	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 Cool Down
Level 1	Speed	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 2	Speed	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 3	Speed	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 4	Speed	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 5	Speed	1.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 6	Speed	2	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 7	Speed	2	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 8	Speed	2	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 9	Speed	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 10	Speed	2	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 11	Speed	2.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 12	Speed	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 13	Speed	2.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 14	Speed	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 15	Speed	2.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 16	Speed	3	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 17	Speed	3	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 18	Speed	3	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 19	Speed	3	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Level 20	Speed	6	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

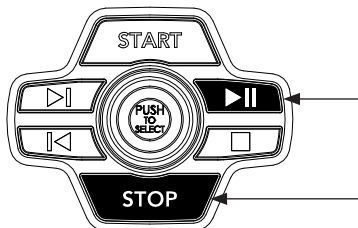
FINISHING YOUR WORKOUT

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



TO RESET THE LUBE BELT WARNING

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



BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

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

Pair the receiver to the app and the console will receive the information from the tablet. To use the Bluetooth HR monitor without a tablet, press and hold the Bluetooth button to enable the console to communicate with the receiver. When paired with the Bluetooth HR monitor the console will not pair with a tablet. To enable tablet communication press and hold the Bluetooth button for 5 seconds or reset power.

USING YOUR MUSIC DEVICE

The 7.4AT treadmill will connect and stream music from your compatible music device. This includes many smart phones and traditional mp3 players.

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



CONNECTING VIA BLUETOOTH 4.0LE

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

WHEN UNIT IS POWERED OFF THEN BACK ON

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

RE-PAIRING MUSIC DEVICES

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

USING MULTIPLE MUSIC DEVICES

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

CONNECTING VIA AN AUDIO CABLE

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

HORIZON CONNECTED FITNESS SYSTEM

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

<https://horizonfit.co/7-4AT>



LIMITED HOME-USE WARRANTY



WEIGHT CAPACITY = 350 lbs (158kilograms)



FRAME • LIFETIME

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

MOTOR • LIFETIME

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

ELECTRONICS & PARTS • 5 YEAR

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

LABOR • 2 YEAR

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

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

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

What IS NOT covered:

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

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

SERVICE/RETURNS

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



FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lors de l'utilisation d'un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être prises, notamment la suivante : Lisez toutes les instructions avant de procéder au montage ou d'utiliser cet appareil. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant sont suffisamment informés de tous les avertissements et précautions. Si vous avez des questions après la lecture de ce guide, contactez l'assistance technique au numéro figurant sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce tapis roulant est destiné à un usage à domicile uniquement. N'utilisez pas ce tapis roulant dans un cadre commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de ces instructions annulera la garantie.

DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉCHARGES ÉLECTRIQUES :

Débranchez toujours l'équipement de la prise électrique avant de le nettoyer, d'en effectuer l'entretien ou d'installer ou retirer des pièces.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGES ÉLECTRIQUES ET DE BLESSURES :

- N'utilisez cet équipement que pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce Manuel du propriétaire.
- L'équipement ne doit JAMAIS être utilisé par des enfants de moins de 14 ans.
- À AUCUN moment des animaux domestiques ou des enfants de moins de 14 ans ne doivent s'approcher à moins de 3 mètres (10 pieds) de l'équipement.
- Cet équipement n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec des capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles réduites, ou avec un manque d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou qu'elles aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement. N'utilisez JAMAIS l'équipement d'exercice pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient s'accrocher aux pièces mobiles de cet équipement.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- Un exercice incorrect ou excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une quelconque douleur, y compris, mais sans s'y limiter, des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne sautez pas sur l'équipement.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.
- Installez et utilisez cet équipement sur une surface plane et ferme.
- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé.
- Utilisez le guidon pour maintenir votre équilibre tandis que vous montez sur ou descendez de l'équipement, ainsi que pour obtenir une meilleure stabilité pendant l'exercice.
- Pour éviter les blessures, n'exposez aucune partie de votre corps (par exemple, les doigts, les mains, les bras ou les pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces potentiellement mobiles de l'équipement.
- Branchez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Arrêtez l'équipement et débranchez-le de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé et avant toute intervention d'entretien ou de nettoyage, ou avant de déplacer l'équipement.
- N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé ou s'il a des pièces usées ou cassées. N'utilisez que des pièces de rechange fournies par l'assistance technique à la clientèle ou par un revendeur agréé.
- - N'utilisez jamais cet équipement s'il est tombé, s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement, si sa fiche ou son cordon est endommagé, s'il est installé dans un environnement humide ou mouillé, ou s'il a été immergé dans l'eau.

AVERTISSEMENT

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

- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No hale ni tensione el cable de alimentación.
- No retire ninguna cubierta protectora a menos que se lo indique Asistencia Técnica al Cliente. El servicio solo debe ser realizado por un técnico de servicio autorizado.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
- No lo opere donde se estén usando productos en aerosol (spray) o cuando se esté administrando oxígeno.
- Este equipo no debe ser utilizado por personas que pesen más de la capacidad de peso máxima especificada en el Manual del propietario. El incumplimiento anulará la garantía.
- Este equipo debe utilizarse en un ambiente con temperatura y humedad controladas. No utilice este equipo en lugares como: exteriores, garajes, cocheras, porches, baños, o cerca de piscinas, jacuzzis, saunas, etc. El incumplimiento anulará la garantía.
- Comuníquese con Asistencia Técnica al Cliente o con un distribuidor autorizado para solicitar revisiones, reparaciones o servicio.
- Nunca opere este equipo de ejercicio con la abertura de aire bloqueada. Mantenga la abertura de aire y los componentes internos limpios y sin pelusa, cabello o elementos similares.
- No modifique este dispositivo de ejercicio ni utilice accesorios o aditamentos no aprobados. Modificar el equipo o usar aditamentos o accesorios no aprobados anulará la garantía y puede causar lesiones.
- Limpie las superficies con jabón y un paño ligeramente humedecido únicamente. Nunca utilice disolventes.
- Al hacer ejercicio, mantenga siempre un ritmo cómodo y controlado.
- Para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subir o bajar de una banda en movimiento. Párese en las barandillas cuando encienda la caminadora.
- Para evitar lesiones, coloque el clip de seguridad en la ropa antes de usarla.
- Desconecte la llave de seguridad de la caminadora cuando no la use para evitar que otras personas la utilicen sin supervisión.
- Asegúrese de que el borde la banda esté paralela a la posición lateral del riel lateral y no se mueva debajo de este. Si la banda no está centrada, debe ajustarse antes de su uso.
- Cuando no hay ningún usuario en la caminadora (sin carga) y cuando está funcionando a 12 km/h (7,5 mph), el nivel de presión sonora ponderado A no es mayor de 70 dB cuando el nivel de sonido se mide a la altura típica de la cabeza.
- La medición de la emisión de ruido de la caminadora es mayor con carga que sin carga.
- Al bajar la plataforma de la caminadora, espere hasta que las patas traseras estén firmemente en el piso antes de subirse a la plataforma.
- Asegúrese de que la caminadora se detenga por completo antes de plegarla. No opere la caminadora plegada.
- Cuando mueva la caminadora, NO la levante, no la ponga boca abajo y no la coloque de lado. La caminadora está equipada con resortes de alta presión que pueden hacer que el armazón de la base inferior se abra por un resorte si se manipula mal, lo que puede causar lesiones. Transporte la unidad ÚNICAMENTE en el suelo, y ÚNICAMENTE después de que esté completamente ensamblada y en la posición vertical plegada con el pestillo de bloqueo asegurado.





INSTRUCTIONS DE LA MISE À LA TERRE

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



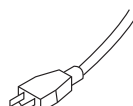
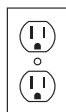
DANGER

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

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

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

**PRISE MISE
À LA TERRE
À 3 PÔLES**



**BROCHE
DE MISE
À LA TERRE**



AVERTISSEMENT

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

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

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

MONTAGE



AVERTISSEMENT

Plusieurs étapes du processus d'assemblage demandent une attention particulière. Il est très important de respecter les instructions de montage et de s'assurer que l'appareil est monté correctement pour réduire le risque de blessure. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées avant d'utiliser l'appareil afin de garantir que ce dernier est stable et structuellement solide.

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

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

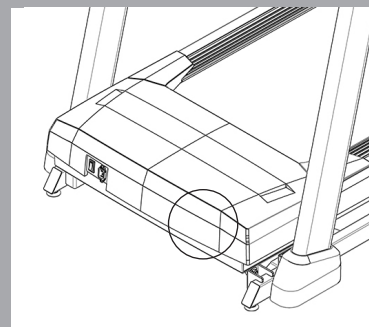
» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

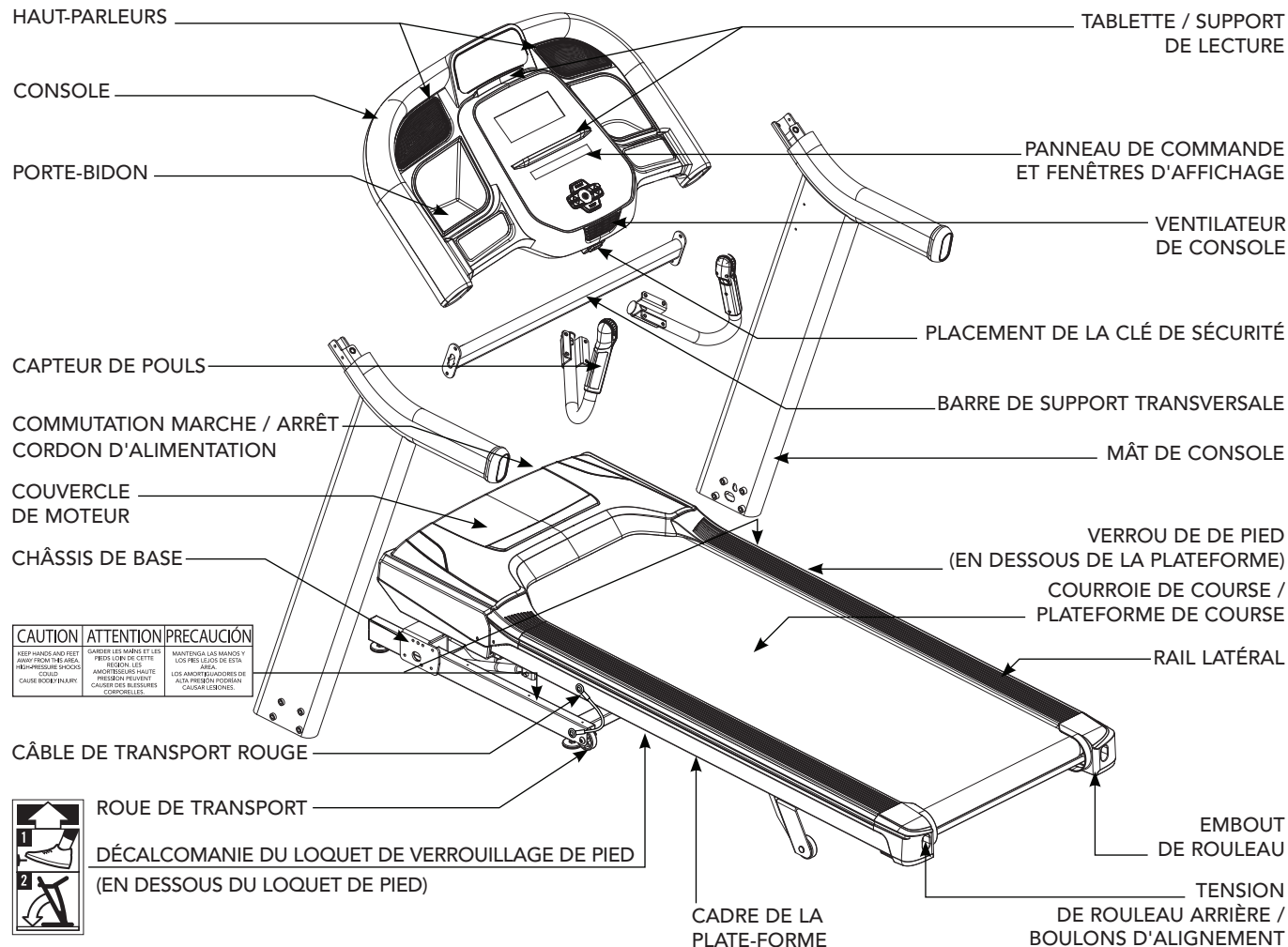
NUMÉRO DE SÉRIE :

TM

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

EMPLACEMENT
DU NUMÉRO DE SÉRIE





OUTILS INCLUS :

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

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 châssis principal
- ☐ 1 ensemble de console
- ☐ 2 mâts de console
- ☐ 1 barre de support transversale
- ☐ 1 kit de matériel
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 1 câble adaptateur audio
- ☐ 1 flacon de lubrifiant à base de silicone (pour 2 applications)
- ☐ 2 capteurs de pous



BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle. Les informations de contact se trouvent au dos de ce manuel.



AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DE CES CONSIGNES POURRAIT ENTRAÎNER DES BLESSURES!



AVERTISSEMENT

N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT! Ne déplacez pas et ne soulevez pas le tapis roulant de l'emballage avant que cela ne soit demandé dans les instructions de montage. Vous pouvez retirer le film plastique des montants de la console.



AVERTISSEMENT

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

Déballiez et assemblez l'appareil là où il sera utilisé.

Le tapis roulant ci-joint est équipé de ressorts à haute pression qui pourraient provoquer l'ouverture soudaine de la partie inférieure du socle si le tapis roulant est mal manipulé.

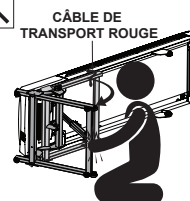
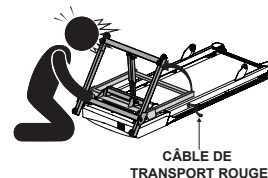
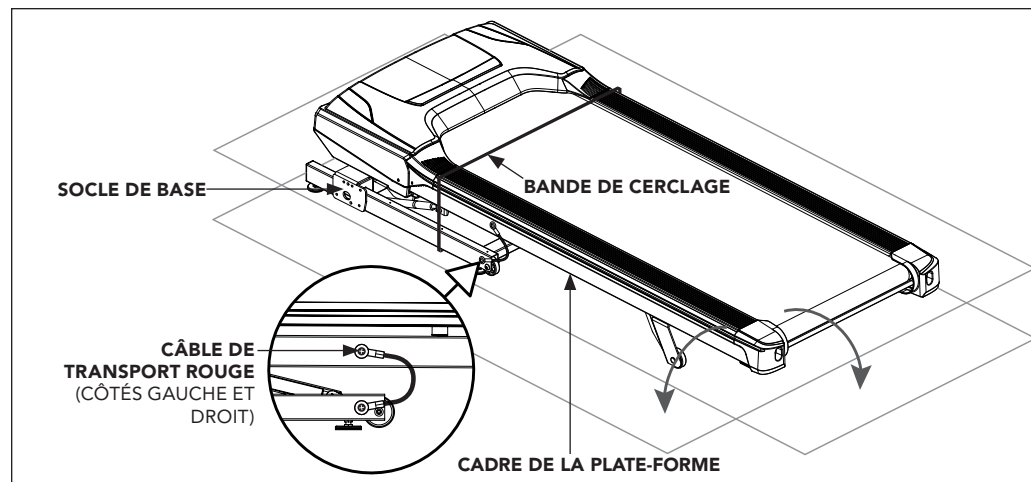
Des câbles de transport rouges sont installés entre le cadre supérieur de la plate-forme et le cadre inférieur de la plate-forme pour empêcher tout mouvement du cadre inférieur de la plate-forme. Ne retirez PAS les câbles de transport rouges avant d'y être invité.

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

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



ÉTAPE D'ASSEMBLAGE - DÉBALLAGE



- A Placez le carton du tapis roulant sur une surface plane avec le fond de la boîte reposant sur le sol.
- B Coupez les sangles de cerclage à l'extérieur de la boîte, puis retirez le couvercle de la boîte.
- C Ne soulevez PAS le tapis roulant hors de la boîte. Au lieu de cela, abattez les coins de la boîte du tapis roulant comme illustré. Le tapis roulant doit être assemblé sur sa boîte aplatie, comme illustré, afin de ne pas abîmer la surface du sol.
- D Coupez les sangles de cerclage à l'intérieur de la boîte, puis retirez tout sauf le cadre du tapis roulant.
- E Soulevez partiellement la plate-forme du tapis roulant vers le haut, par l'arrière, pour retirer tout le contenu du dessous de la plate-forme du tapis roulant. Des câbles de transport rouges de chaque côté du tapis roulant empêchent la plate-forme du tapis roulant de se soulever complètement.

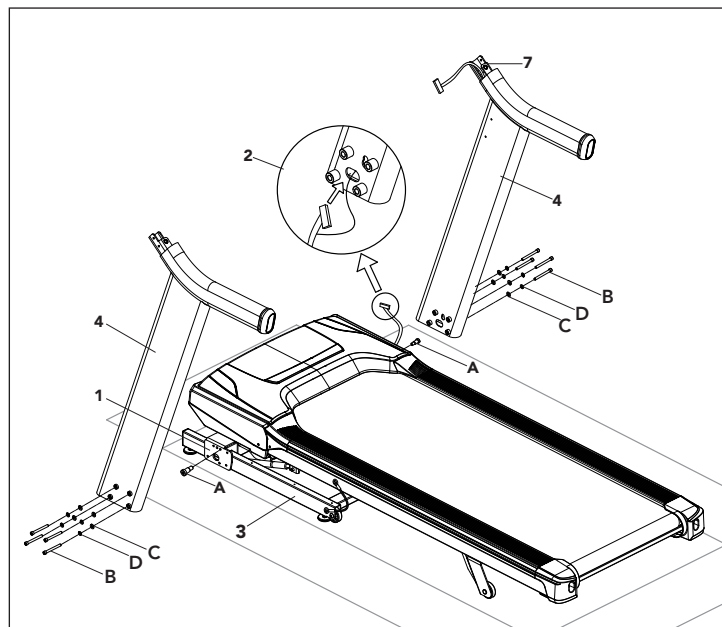
AVERTISSEMENT

Ne tournez JAMAIS le tapis roulant à l'envers ou sur le côté. N'utilisez PAS d'outils pour retirer les câbles de transport rouges avant d'y être invité. Si un composant nécessite des outils pour être retiré, attendez que les instructions de montage vous indiquent comment retirer ce composant de manière sécuritaire.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON GUIDE VERTICAL	M8X1,25PX11L	2
B	BOULON DE MÂT	M8X1,25PX80L	8
C	RONDELLE PLATE	8,4X15,5X1,6T	8
D	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2X15,4X2,0T	8



1.1 Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1**.

1.2 Insérez le **BOULON GUIDE VERTICAL (A)** dans le **SUPPORT DE CHÂSSIS PRINCIPAL (1)** et serrez à fond.

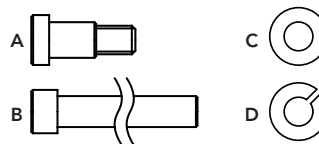
REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons suivants avant la fin de **ASSEMBLAGE ÉTAPE 4**.

1.3 Branchez le **FIL DE GUIDAGE** au **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)**. Passer le **FIL DE GUIDAGE** dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT (4)**. Cela fait, le bout du **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)** doit se trouver en haut du **SUPPORTS DE FIXATION (7)**.

1.4 Fixez le **MÂT DE CONSOLE DROIT (4)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL (3)** à l'aide 4 **BOULONS (B)**, 4 **RONDELLES PLATES (C)** et 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (D)**. Réinsérez le câble de console supplémentaire dans le mât vertical.

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

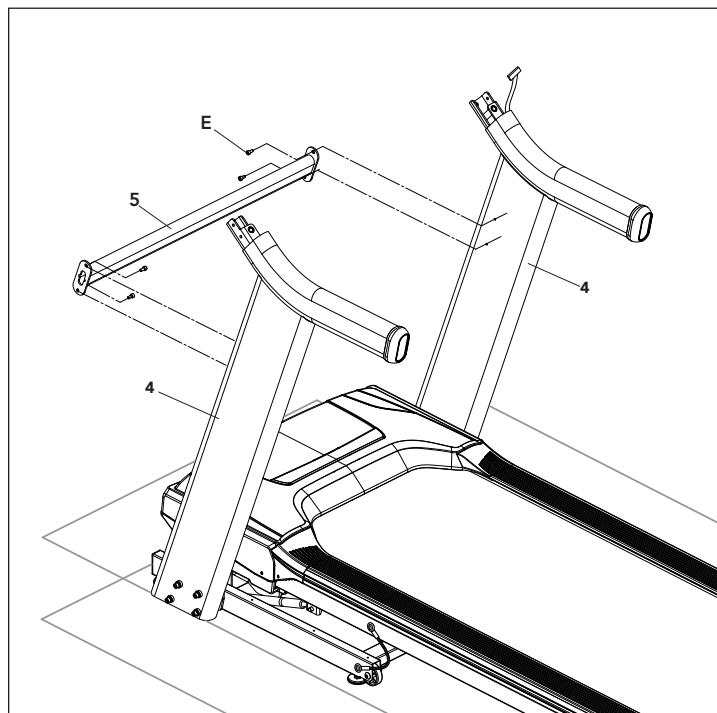
1.5 Répétez l'**ÉTAPE 1.4** sur le **CÔTÉ GAUCHE**.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 2



MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
E	BOULON	M6X1,0PX15L	4



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

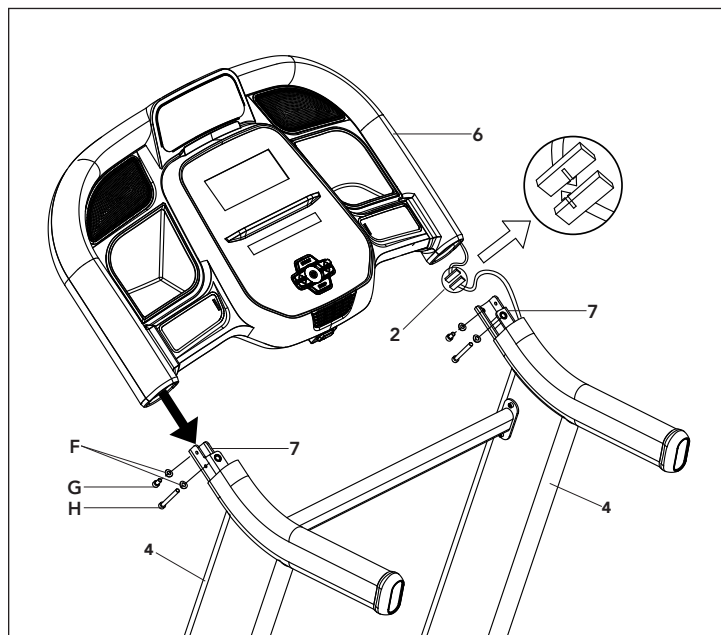
- 2.1 Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2**.
- 2.2 Fixez la **BARRE DE SUPPORT TRANSVERSALE (5)** au moyen des trous sur les **MÂTS VERTICAUX (4)** avec **4 BOULONS (E)**.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
F	RONDELLE EN ARC	8,4X15,5X1,6T	4
G	BOULON COURT	M8x1,25Px15L	2
H	BOULON LONG	M8x1,25Px70L	2



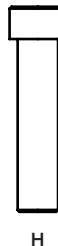
3.1 Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3**.

3.2 Demandez à quelqu'un de vous aider à tenir la console pendant que vous fixez le **CÂBLE DE CONSOLE (2)**. Utilisez le fil conducteur pour tirer soigneusement le **CÂBLE DE CONSOLE (2)** du **MÂT DE CONSOLE DROIT (4)**. Fixez le **CÂBLE DE CONSOLE (2)** de la **CONSOLE (6)** au **CÂBLE DE CONSOLE (2)** en haut du **MÂT VERTICAL DROIT (4)**. Détachez et jetez le fil conducteur.

3.3 Glissez soigneusement la **CONSOLE (6)** sur les **SUPPORTS DE FIXATION (7)** en prenant soin de ne pas pincer le **CÂBLE DE CONSOLE (2)**. Alignez les trous du côté inférieur de la **CONSOLE (6)** sur les trous des **SUPPORTS DE FIXATION (7)**.

3.4 Fixez la **CONSOLE (6)** aux **SUPPORTS DE FIXATION (7)** en plaçant d'abord les **RONDELLES EN ARC (F)** sur les **BOULONS (G) ET (H)** tel qu'illustré. Insérez les **BOULONS COURTS (G)** dans le trou supérieur du **SUPPORT DE FIXATION (7)** et les **BOULONS LONGS (H)** dans le trou inférieur.

3.5 Répétez l'étape 3.4 pour le côté opposé.

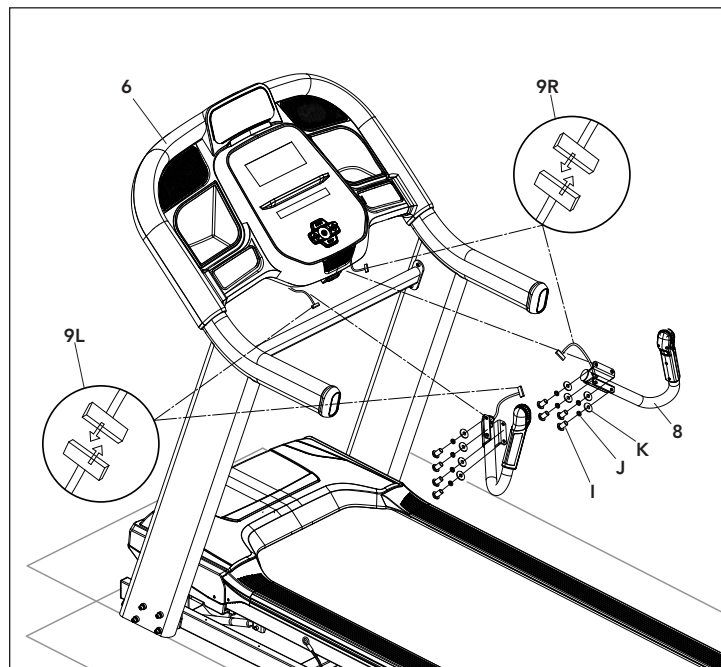


ASSEMBLAGE ÉTAPE 4



MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
I	BOULON	M8x15L	8
J	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2X15,4X2,0T	8
K	RONDELLE PLATE	8,4X15,5X1,6T	8



4.1 Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4**.

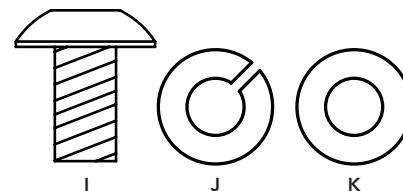
4.2 Fixez le **CARDIO-FREQUENCEMÈTRE CÔTÉ DROIT (8)** au dessous de la **CONSOLE (6)** à l'aide de **4 BOULONS (I)**, **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (J)** et **4 RONDELLES PLATES (K)**.

4.3 Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE DROITS (9R)** et calez soigneusement les fils pour éviter les dommages.

4.4 Répétez l'**ÉTAPE B** sur le **CÔTÉ GAUCHE**.

4.5 Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE GAUCHES (9L)** et calez soigneusement les fils pour éviter les dommages.

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



ASSEMBLAGE ÉTAPE 5 -

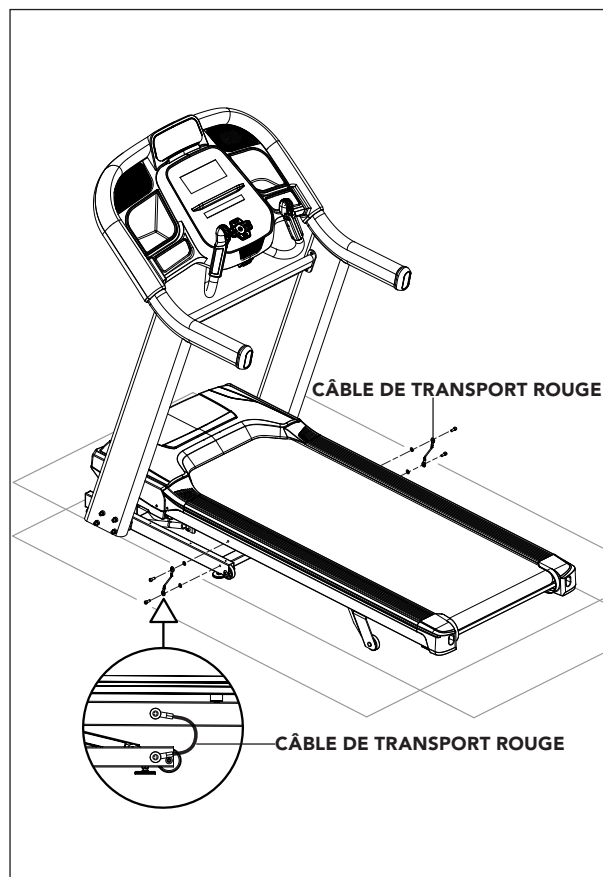
RETRAIT DES CÂBLES DE TRANSPORT ROUGES



⚠ AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DE CES CONSIGNES POURRAIT ENTRAÎNER DES BLESSURES!

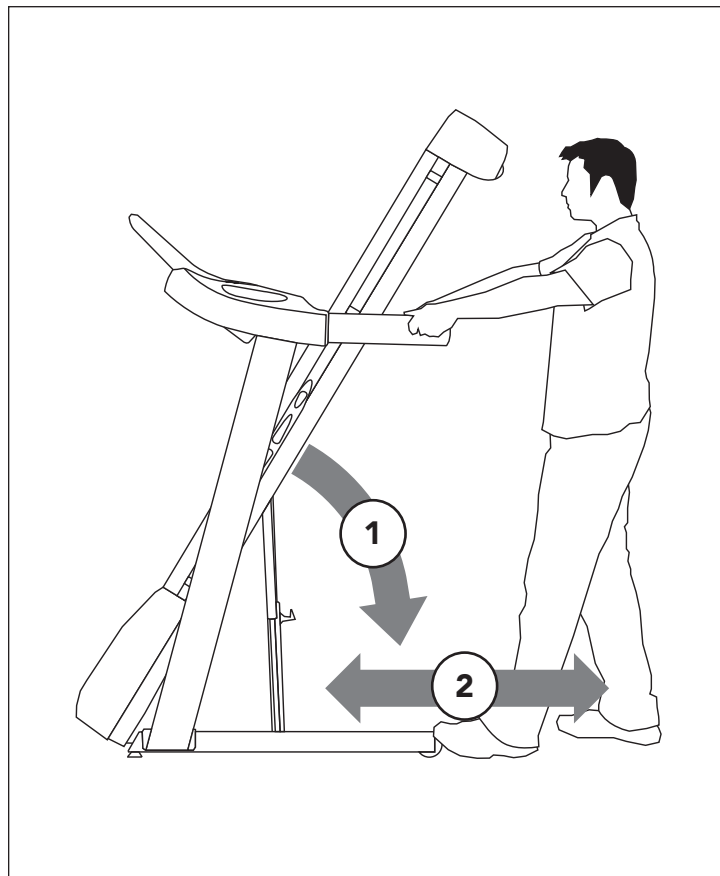
Une fois que les câbles de transport rouges ont été détachés du tapis roulant, des ressorts à haute pression pourraient provoquer l'ouverture soudaine de la partie inférieure du socle. Ne tournez JAMAIS le tapis roulant à l'envers ou sur le côté et ne soulevez JAMAIS cet appareil si les câbles de transport rouges ne relient pas le cadre supérieur de la plate-forme à la partie inférieure du socle.



- 5.1 Assurez-vous que toutes les roues du tapis roulant reposent sur le sol.
- 5.2 Sur le côté gauche du tapis roulant, utilisez la clé en L de 5 mm (fournie dans la boîte) pour retirer les deux boulons reliant le câble de transport rouge au cadre supérieur de la plate-forme et à la partie inférieure du socle.
- 5.3 Remplacez les deux boulons (un dans le cadre supérieur de la plate-forme et un dans la partie inférieure du socle) et serrez-les complètement en place. Notez que pour éviter que la partie inférieure du socle ne s'ouvre lors du transport ou du démontage du tapis roulant à l'avenir, le câble de transport rouge peut être rattaché au tapis roulant à l'aide des mêmes boulons.
- 5.4 Effectuez la même opération sur le côté droit du tapis roulant pour retirer les deux boulons reliant le câble de transport rouge au cadre supérieur de la plate-forme et à la partie inférieure du socle.
- 5.5 Remettez les deux boulons en place et serrez-les complètement en place.
- 5.6 Conservez les deux câbles de transport rouges pour une utilisation future en plaçant les câbles dans un sac en polyéthylène transparent avec le Manuel du propriétaire.
- 5.7 Lorsque les câbles de transport rouges ne sont pas installés, transportez l'appareil UNIQUEMENT sur le sol et UNIQUEMENT après qu'il soit complètement assemblé et replié en position verticale avec le loquet de verrouillage sécurisé.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 6 - TAPIS ROULANT MOBILE



- 6.1 Pour déplacer l'appareil, assurez-vous que le tapis roulant est replié et bien verrouillé. Saisissez ensuite fermement le guidon, inclinez le tapis roulant vers l'arrière (1) et roulez (2).
- 6.2 Déplacez le tapis roulant de la boîte aplatie dans sa position finale, prêt à l'emploi. Jetez la boîte en carton.

REMARQUE : Si le tapis roulant doit être démonté ou levé à l'avenir, utilisez la clé en L de 5 mm pour rattacher les câbles de transport rouges au cadre supérieur de la plate-forme et à la partie inférieure du socle sur les côtés gauche et droit du tapis roulant. Assurez-vous que la partie inférieure du socle ne peut pas s'ouvrir avant de soulever ou de démonter le tapis roulant.

L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ!

Avant la première utilisation, lubrifiez la plate-forme du tapis roulant en suivant les instructions de la section d'entretien du guide du tapis roulant.

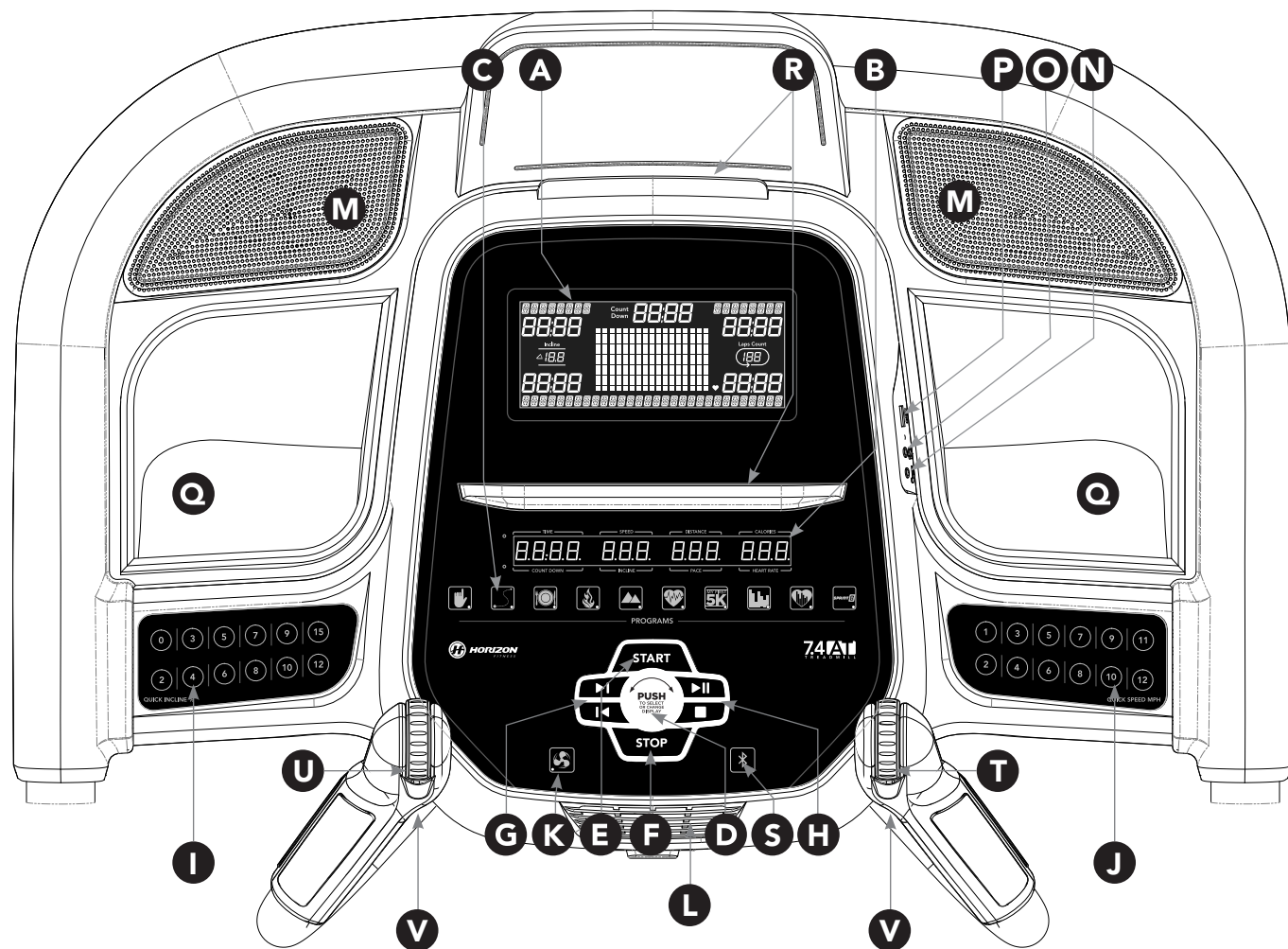
FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



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

La section FONCTIONS DE BASE du guide du tapis de course contient les instructions suivantes :

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

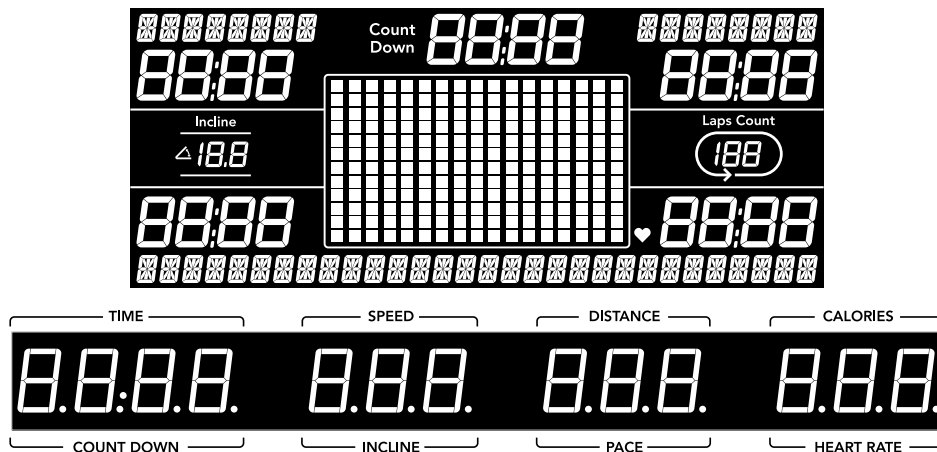


FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

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



- A) FENÊTRE D’AFFICHAGE LCD :** voir la description détaillée à la page 48.
- B) AFFICHAGE DEL :** temps / compte à rebours, vitesse / inclinaison, distance / cadence, calories / fréquence cardiaque.
- C) VOYANTS DEL D’ENTRAÎNEMENT :** indiquent quel entraînement est défini pour le programme en cours.
- D) BOUTON DE SÉLECTION DE CIBLE / D’ENTRAÎNEMENT :** faites pivoter / appuyez pour sélectionner votre entraînement souhaité / cible.
- E) DÉMARRAGE :** appuyez pour commencer l'exercice, démarrer votre entraînement ou reprendre l'exercice après une pause.
- F) STOP :** appuyez sur pour mettre en pause / terminer votre entraînement. Maintenez la position pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- G) TOUCHES DE SAUT DE MÉDIA :** servent passer à la piste audio précédente ou suivante.
- H) TOUCHES MARCHÉ / PAUSE / ARRÊT DU MÉDIA :** le bouton supérieur sert à mettre en pause / lire le contenu multimédia ; le bouton inférieur arrête le média.
- I) TOUCHES RAPIDES D’INCLINAISON :** permettent d'atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée.
- J) TOUCHES RAPIDES DE VITESSE :** permettent d'atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.
- K) TOUCHE VENTILATEUR :** appuyez sur pour allumer et éteindre le ventilateur.
- L) VENTILATEUR :** fan d'entraînement personnel.
- M) HAUT-PARLEURS :** la musique passe par les haut-parleurs lorsque votre lecteur CD / MP3 est connecté à la console.
- N) PRISE D’ENTRÉE AUDIO :** Branchez votre lecteur CD / MP3 sur la console à l’aide du câble adaptateur audio fourni.
- O) SORTIE AUDIO / PRISE CASQUE :** branchez vos écouteurs dans cette prise pour écouter votre musique via les écouteurs.
Remarque : lorsque des écouteurs sont branchés sur la prise pour écouteurs, le son ne sera plus émis par les haut-parleurs.
- P) ENTRÉE USB :** Puissance de sortie USB 1A / 5V.
- Q) POCHETTES POUR BOUTEILLES D’EAU :** servent à contenir l'équipement d'entraînement personnel.
- R) TABLETTE / SUPPORTS DE LECTURE :** sert à contenir une tablette ou du matériel de lecture.
- S) VOYANT LUMINEUX BLUETOOTH :** s'affiche lorsque la machine est couplée à un périphérique compatible Bluetooth.
- T) MOLETTE DE VITESSE :** sert à ajuster la vitesse par petits incréments (0,1 mph).
- U) MOLETTE D’INCLINAISON :** sert à ajuster l’inclinaison par petits incréments (5%).
- V) TOUCHES D’INTERVALLE :** ces touches sont programmables. Lorsqu’un utilisateur est sélectionné, il peut être programmé à la vitesse et à l’inclinaison souhaitées.



FENÊTRES D'AFFICHAGE

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

GUIDE DE DÉMARRAGE



- 1) Assurez-vous qu'aucun objet qui pourrait gêner le mouvement du tapis de course n'est placé sur la courroie.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis de course. (L'interrupteur ON / OFF est situé à côté du cordon d'alimentation.)
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis de course.
- 4) Attachez le clip de la clé de sécurité à une partie de votre vêtement en vous assurant qu'il est bien en place et qu'il ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans le trou de sécurité dans la console.
- 6) Vous avez deux options pour commencer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur la touche START pour commencer l'entraînement.

Le temps, la distance et les calories commenceront à être comptés à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UNE CIBLE

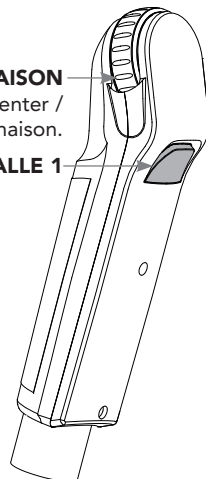
- 1) Sélectionnez votre **UTILISATEUR** en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque **UTILISATEUR** souhaité est affiché.
- 2) Sélectionnez votre **POIDS** en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant lorsque **POIDS** souhaité est affiché.
- 3) Sélectionnez votre **PROGRAMME**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



MOLETTE D'INCLINAISON

Faites rouler en avant / en arrière pour augmenter / diminuer l'inclinaison.

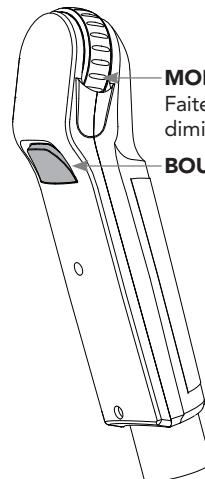
BOUTON D'INTERVALLE 1



MOLETTE DE VITESSE

Faites rouler en avant / en arrière pour augmenter / diminuer la vitesse.

BOUTON INTERVALLE 2



COMMENT PROGRAMMER ET UTILISER LES BOUTONS D'INTERVALLE PERSONNALISÉS

Les boutons d'intervalle programmables situés sur les capteurs de pouls sont conçus pour vous aider à personnaliser cette machine en fonction de l'entraînement que vous aimez le plus effectuer.

Les **BOUTONS D'INTERVALLE GAUCHE** et **DROIT** sont programmables pour la vitesse et l'inclinaison.

Pour programmer le bouton **d'INTERVALLE**, vous devez sélectionner un utilisateur, démarrer la machine, régler la vitesse et l'inclinaison souhaitées, appuyer sur le bouton **d'INTERVALLE** souhaité pendant 3 secondes et le maintenir enfoncé jusqu'à ce que le tapis de course émette un bip. Le bouton **d'INTERVALLE** est maintenant programmée selon vos réglages. Après la programmation du bouton **d'INTERVALLE**, il se souviendra du réglage pour cet utilisateur jusqu'à ce qu'il soit à nouveau reprogrammé.

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

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

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

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

PROFILS D'ENTRAÎNEMENT



MANUEL : Contrôlez tout votre entraînement, du début à la fin. Ce programme est un entraînement de base sans paramètres prédéfinis, vous permettant d'ajuster manuellement la machine à tout moment. Il commence par une pente à 0 et une vitesse de 0,5 mph.



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

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

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



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

[illegible]

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



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



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

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



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



PROFILS CIBLES



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

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

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



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

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

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



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



Calcul de votre fréquence cardiaque cible

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

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

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

Remarques supplémentaires sur la fréquence cardiaque cible :

L'inclinaison du tapis de course s'ajuste automatiquement pour vous rapprocher de votre fréquence cardiaque spécifiée.

Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'appareil ne changera pas l'inclinaison.

Si votre fréquence cardiaque est de 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.

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



FRÉQUENCE CARDIAQUE PERSONNALISÉE : Ce programme vous permet de définir votre fréquence cardiaque pour une durée spécifiée. Le programme ajustera l'inclinaison pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible. Élaborez plusieurs cibles de fréquence cardiaque dans un programme complet pour vous aider à atteindre vos objectifs cardiovasculaires. La durée totale du programme comprend 4 minutes d'échauffement et 4 minutes de récupération. La fréquence cardiaque personnalisée que vous avez sélectionnée se répètera après l'échauffement jusqu'à 4 minutes avant l'expiration du temps total.



SPRINTS 8 : Un programme basé sur le temps qui vous permet de sélectionner un niveau. Après l'échauffement, le programme vous donnera 30 secondes à une vitesse et une intensité élevées, en alternance avec 90 secondes à une vitesse de récupération inférieure. L'augmentation des niveaux vous permettra de garder votre dépense calorique élevée et d'augmenter votre vitesse de course globale.

GRAPHIQUE TAPIS ROULANT SPRINT 8

Les changements de vitesse et les segments se répètent 90 et 30 secondes.

	Temps	180																180			
		Echauffement	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	Récupération	180
Niveau 1	Vitesse	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	1,5
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
Niveau 2	Vitesse	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4	1,5	4	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	1,5
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
Niveau 3	Vitesse	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	1,5
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
Niveau 4	Vitesse	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	1,5
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
Niveau 5	Vitesse	1,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	1,5
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
Niveau 6	Vitesse	2	5	2	5	2	5,2	2	5,2	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
Niveau 7	Vitesse	2	5,3	2	5,3	2	5,5	2	5,5	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
Niveau 8	Vitesse	2	5,8	2	5,8	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
Niveau 9	Vitesse	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
Niveau 10	Vitesse	2	6,5	2	6,5	2	6,7	2	6,7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
Niveau 11	Vitesse	2,5	7	2,5	7	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	2,5
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
Niveau 12	Vitesse	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	2,5
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
Niveau 13	Vitesse	2,5	8	2,5	8	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	2,5
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
Niveau 14	Vitesse	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	2,5
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
Niveau 15	Vitesse	2,5	9	2,5	9	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	2,5
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
Niveau 16	Vitesse	3	9,5	3	9,5	3	9,7	3	9,7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10	3	3
	Inclinaison	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Niveau 17	Vitesse	3	10	3	10	3	10,2	3	10,2	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	3
	Inclinaison	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Niveau 18	Vitesse	3	10,5	3	10,5	3	10,7	3	10,7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	11	3	3
	Inclinaison	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Niveau 19	Vitesse	3	11	3	11	3	11,2	3	11,2	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	3
	Inclinaison	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
Niveau 20	Vitesse	6	11,5	6	11,5	6	11,7	6	11,7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	6
	Inclinaison	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

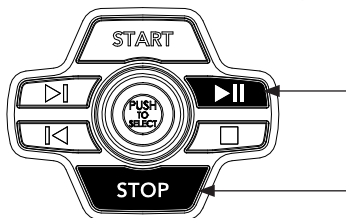
Maintenir la touche STOP pendant 3 secondes.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

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

POUR RÉINITIALISER L'AVERTISSEMENT DE LUBRIFICATION DU TAPIS ROULANT

Le tapis roulant fera clignoter le rappel « LUBE BELT » tous les 150 milles. Après avoir lubrifié le tapis roulant, réinitialisez l'avertissement en maintenant les boutons STOP et PLAY/PAUSE enfoncés pendant 5 secondes.



SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR BLUETOOTH

Le 7.4AT est équipé d'une fonction Bluetooth multicanal qui vous permet de connecter sans fil les appareils de surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth compatibles à ce tapis roulant. Vous devrez vous assurer que l'appareil de surveillance de la fréquence cardiaque sans fil est compatible avec la technologie Bluetooth 4.0 et est « ouvert » au partage de données. En règle générale, les appareils non « ouverts » ou « fermés » partagent uniquement leurs données avec leurs applications propriétaires. Le tapis 7.4AT nécessite un appareil « ouvert » afin de pouvoir recevoir ses données. Vous devrez peut-être consulter le manuel d'utilisateur de l'appareil ou le fabricant afin de vérifier que l'appareil est bien ouvert.

Jumelez le récepteur avec l'application afin que la console reçoive les informations de la tablette. Si vous souhaitez utiliser la ceinture cardio-fréquencemètre Bluetooth sans tablette, appuyez sur la touche Bluetooth et maintenez-la enfoncée pour permettre à la console de communiquer avec le récepteur. Une fois jumelée avec la ceinture cardio-fréquencemètre, la console ne pourra être jumelée avec une tablette. Si vous souhaitez que la console puisse communiquer avec une tablette, appuyez sur la touche Bluetooth et maintenez-la enfoncée pendant 5 secondes ou éteignez puis rallumez la console.

UTILISATION D'UN APPAREIL DE MUSIQUE

Vous pouvez connecter le tapis roulant 7.4AT à votre appareil de musique compatible et ainsi écouter la musique que vous souhaitez. Cela comprend la plupart des téléphones intelligents et des lecteurs mp3 traditionnels.

Le tapis roulant 7.4AT est équipé de haut-parleurs Bluetooth. Les appareils compatibles Bluetooth vous permettent d'écouter votre musique sans fil par le biais des haut-parleurs. Vous pouvez également connecter votre appareil de musique à l'aide d'un câble audio et écouter votre musique par le biais des haut-parleurs. Vous trouverez plus d'instructions au sujet de ces deux types de connexions ci-dessous.



CONNEXION VIA LA TECHNOLOGIE BLUETOOTH 4.0LE

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

LORSQUE LA MACHINE EST ÉTEINTE PUIS RALLUMÉE

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

JUMELAGE À NOUVEAU AVEC UN APPAREIL DE MUSIQUE

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

UTILISATION DE PLUSIEURS APPAREILS DE MUSIQUE

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

CONNEXION À L'AIDE D'UN CÂBLE AUDIO

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

SYSTÈME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE CONNECTÉ HORIZON

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

<https://horizonfit.co/7-4AT>



GARANTIE LIMITÉE D'UTILISATION À DOMICILE





CAPACITÉ DE POIDS = 350 livres (158 kilogrammes)

CHÂSSIS • DURÉE DE VIE

Horizon Fitness garantit le châssis contre les défauts de fabrication et de matériaux pendant toute la vie du propriétaire initial, tant que l'appareil reste en possession de ce dernier. (Le châssis est défini comme la base en métal soudé de l'appareil et n'inclut aucune pièce pouvant être retirée.)

MOTEUR • DURÉE DE VIE

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

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 5 ANS

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

MAIN-D'ŒUVRE • 2 ANS

Horizon Fitness prend en charge les coûts de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période de deux ans à compter de la date d'achat d'origine, tant que l'appareil reste en possession du propriétaire d'origine.

EXCLUSIONS ET RESTRICTIONS

Qui EST couvert :

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

Ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement d'un moteur en panne, d'un composant électronique ou d'une pièce défectueuse constitue le seul recours de la garantie.

Ce qui N'EST PAS couvert :

- Usure normale, montage ou entretien inadéquat, ou installation de pièces ou accessoires non initialement prévus ou compatibles avec l'équipement vendu.
- Dommages ou pannes dus à un accident, abus, corrosion, décoloration de la peinture ou du plastique, négligence, vol, vandalisme, incendie, inondation, vent, foudre, gel ou autres catastrophes naturelles de toute nature, réduction de puissance, fluctuation ou défaillance due à quelque cause que ce soit, conditions atmosphériques inhabituelles, collision, introduction de corps étrangers dans l'unité couverte ou modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.
- Dommages accidentels ou consécutifs. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou consécutifs, des pertes économiques, des pertes de biens ou de profits, de la perte de jouissance ou d'usage, ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit, liés à l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien du équipement. Horizon Fitness ne fournit aucune

compensation monétaire ou autre pour les coûts de réparation ou de remplacement de pièces, y compris, mais sans s'y limiter, les frais d'adhésion à une salle de sport, le temps de travail perdu, les visites de diagnostic, les visites d'entretien ou le transport.

- L'équipement utilisé à des fins commerciales ou pour toute utilisation autre par une famille ou un ménage unique, à moins que Horizon Fitness n'approuve sa couverture.
- Matériel détenu ou exploité en dehors des États-Unis et du Canada.
- Livraison, assemblage, installation, configuration des unités d'origine ou de remplacement, main-d'œuvre ou autres coûts associés au retrait ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement peut engendrer un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités résultant de blessures personnelles subies au cours ou à la suite d'une réparation ou d'une tentative de réparation de votre équipement de fitness par des personnes autres qu'un technicien de service agréé. Toutes les réparations que vous tentez d'effectuer sur votre appareil de fitness sont effectuées À VOS RISQUES et Horizon Fitness ne pourra être tenue responsable des blessures qui pourraient en résulter pour la personne ou les biens.
- Si vous n'êtes plus sous la garantie du fabricant mais que vous avez une garantie prolongée, reportez-vous à votre contrat de garantie prolongée pour connaître les coordonnées pour les demandes de réparation ou de service sous garantie prolongée.

SERVICE / RETOURS

- Le service à domicile est disponible dans un rayon de 150 km du fournisseur de service agréé le plus proche (le kilométrage au-delà de 150 km d'un centre de service agréé incombe au consommateur).
- Tous les retours doivent être autorisés au préalable par Horizon Fitness.
- L'obligation d'Horizon Fitness au titre de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, au choix d'Horizon Fitness, du même modèle ou d'un modèle comparable.
- Horizon Fitness peut demander à ce que les composants défectueux soient renvoyés à Horizon Fitness à la fin du service de garantie en utilisant une étiquette d'expédition de retour prépayée. Si vous avez été prié de renvoyer des pièces et que vous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez contacter le support technique.
- Des unités de remplacement, des pièces et des composants électroniques remis à l'état neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournies en remplacement de la garantie et constituent le respect des conditions de la garantie.
- Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques, et vos droits peuvent varier d'un État à l'autre.



ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

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

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

PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Desenchufe siempre el equipo del tomacorrientes antes de limpiarlo, realizar el mantenimiento y colocar o quitar piezas.

ADVERTENCIA

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

- Utilice este equipo solo para el uso previsto como se describe en este Manual del propietario.
- El equipo no debe ser usado NUNCA por niños menores de 14 años.
- En NINGÚN momento las mascotas o niños menores de 14 años deben a menos de 3 metros (10 pies) del equipo.
- Este equipo no está diseñado para ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que estén supervisadas o hayan recibido instrucciones sobre el uso del equipo por la persona responsable de su seguridad.
- Siempre use calzado deportivo al utilizar este equipo. NUNCA opere el equipo de ejercicio descalzo.
- No use ropa que pueda engancharse en las partes móviles del equipo.
- Los sistemas de monitoreo de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o muerte.
- El ejercicio incorrecto o excesivo puede provocar lesiones graves o muerte. Si experimenta cualquier tipo de dolor, como, entre otros, dolor de pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, suspenda el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- No salte sobre el equipo.
- En ningún momento debe haber más de una persona en el equipo.
- Instale y opere este equipo sobre una superficie sólida y nivelada.
- Nunca opere el equipo si no está funcionando correctamente o si ha sufrido daños.
- Utilice el manubrio para mantener el equilibrio al subir y bajar, y para lograr más estabilidad mientras hace ejercicio.
- Para evitar lesiones, no exponga ninguna parte del cuerpo (por ejemplo, dedos, manos, brazos o pies) al mecanismo de transmisión u otras partes del equipo que se puedan mover.
- Conecte este producto de ejercicio únicamente a un tomacorrientes debidamente conectado a tierra.
- Este equipo nunca debe dejarse desatendido cuando está enchufado. Cuando no esté en uso, y antes de repararlo, limpiarlo o moverlo, apague la energía y luego desconéctelo del tomacorrientes.
- No utilice ningún equipo que esté dañado o tenga piezas gastadas o rotas. Utilice únicamente piezas de repuesto suministradas por Asistencia Técnica al Cliente o por un distribuidor autorizado.
- Nunca opere este equipo si se ha caído, dañado, no funciona correctamente, tiene un cable o enchufe dañado, está ubicado en un ambiente húmedo o mojado, o ha sido sumergido en agua.

ADVERTENCIA

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

- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No hale ni tensione el cable de alimentación.
- No retire ninguna cubierta protectora a menos que se lo indique Asistencia Técnica al Cliente. El servicio solo debe ser realizado por un técnico de servicio autorizado.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
- No lo opere donde se estén usando productos en aerosol (spray) o cuando se esté administrando oxígeno.
- Este equipo no debe ser utilizado por personas que pesen más de la capacidad de peso máxima especificada en el Manual del propietario. El incumplimiento anulará la garantía.
- Este equipo debe utilizarse en un ambiente con temperatura y humedad controladas. No utilice este equipo en lugares como: exteriores, garajes, cocheras, porches, baños, o cerca de piscinas, jacuzzis, saunas, etc. El incumplimiento anulará la garantía.
- Comuníquese con Asistencia Técnica al Cliente o con un distribuidor autorizado para solicitar revisiones, reparaciones o servicio.
- Nunca opere este equipo de ejercicio con la abertura de aire bloqueada. Mantenga la abertura de aire y los componentes internos limpios y sin pelusa, cabello o elementos similares.
- No modifique este dispositivo de ejercicio ni utilice accesorios o aditamentos no aprobados. Modificar el equipo o usar aditamentos o accesorios no aprobados anulará la garantía y puede causar lesiones.
- Limpie las superficies con jabón y un paño ligeramente humedecido únicamente. Nunca utilice disolventes.
- Al hacer ejercicio, mantenga siempre un ritmo cómodo y controlado.
- Para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subir o bajar de una banda en movimiento. Párese en las barandillas cuando encienda la caminadora.
- Para evitar lesiones, coloque el clip de seguridad en la ropa antes de usarla.
- Desconecte la llave de seguridad de la caminadora cuando no la use para evitar que otras personas la utilicen sin supervisión.
- Asegúrese de que el borde la banda esté paralela a la posición lateral del riel lateral y no se mueva debajo de este. Si la banda no está centrada, debe ajustarse antes de su uso.
- Cuando no hay ningún usuario en la caminadora (sin carga) y cuando está funcionando a 12 km/h (7,5 mph), el nivel de presión sonora ponderado A no es mayor de 70 dB cuando el nivel de sonido se mide a la altura típica de la cabeza.
- La medición de la emisión de ruido de la caminadora es mayor con carga que sin carga.
- Al bajar la plataforma de la caminadora, espere hasta que las patas traseras estén firmemente en el piso antes de subirse a la plataforma.
- Asegúrese de que la caminadora se detenga por completo antes de plegarla. No opere la caminadora plegada.
- Cuando mueva la caminadora, NO la levante, no la ponga boca abajo y no la coloque de lado. La caminadora está equipada con resortes de alta presión que pueden hacer que el armazón de la base inferior se abra por un resorte si se manipula mal, lo que puede causar lesiones. Transporte la unidad ÚNICAMENTE en el suelo, y ÚNICAMENTE después de que esté completamente ensamblada y en la posición vertical plegada con el pestillo de bloqueo asegurado.





INSTRUCCIONES PARA LA CONEXIÓN A TIERRA

El producto debe estar conectado a tierra. En caso de avería o error, la conexión a tierra proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica, lo que reduce el riesgo de descarga eléctrica. El equipo incluye un cable con un conductor y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe estar conectado a una toma de corriente correctamente instalada y conectado a tierra de acuerdo con lo establecido en los códigos y ordenanzas locales.



PELIGRO

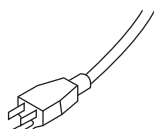
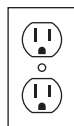
Una mala conexión del conductor de conexión a tierra puede conllevar riesgos de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico cualificado si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra adecuadamente. No cambie el enchufe del producto. Si no encaja en la toma de corriente, contacte con un electricista cualificado para que instale una toma apropiada.

Este producto deberá utilizarse en un circuito de 110-120 voltios nominal y posee un enchufe de conexión a tierra similar al que se muestra en la ilustración. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma que posea la misma configuración que el enchufe. No deben usarse adaptadores con este producto.

El producto debe utilizarse en un circuito específico. Para saber si está utilizando un circuito específico, desconecte la alimentación de dicho circuito y compruebe si también se desconecta algún otro dispositivo. En caso afirmativo, cambie los dispositivos a otro circuito.

Nota: Un solo circuito suele integrar diversas salidas. La cinta debe utilizarse en un circuito de 15 amperios como mínimo.

**TOMA
DE CONEXIÓN
A TIERRA
DE 3 POLOS**



**PASADOR
DE CONEXIÓN
A TIERRA**



ADVERTENCIA

Conecte la máquina de ejercicios únicamente a una toma de corriente con una conexión a tierra adecuada.

No use el producto si algún cable o enchufe está dañado, incluso si funciona correctamente.

No use ningún producto si parece dañado o se ha sumergido en agua.

Contacte con el servicio de asistencia técnica para sustituciones o reparaciones.

MONTAJE



⚠ ADVERTENCIA

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

Antes de continuar, localice el número de serie de la cinta, que está situado en la pegatina blanca con el código de barras (cerca del interruptor de encendido/apagado y el cable de alimentación), e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación.

INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO
EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

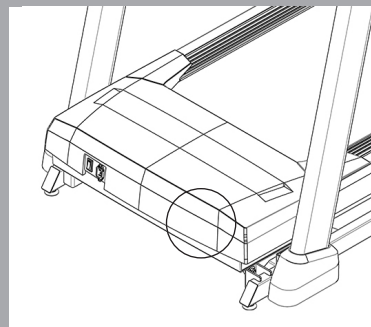
» Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE
y el NOMBRE DEL MODELO.

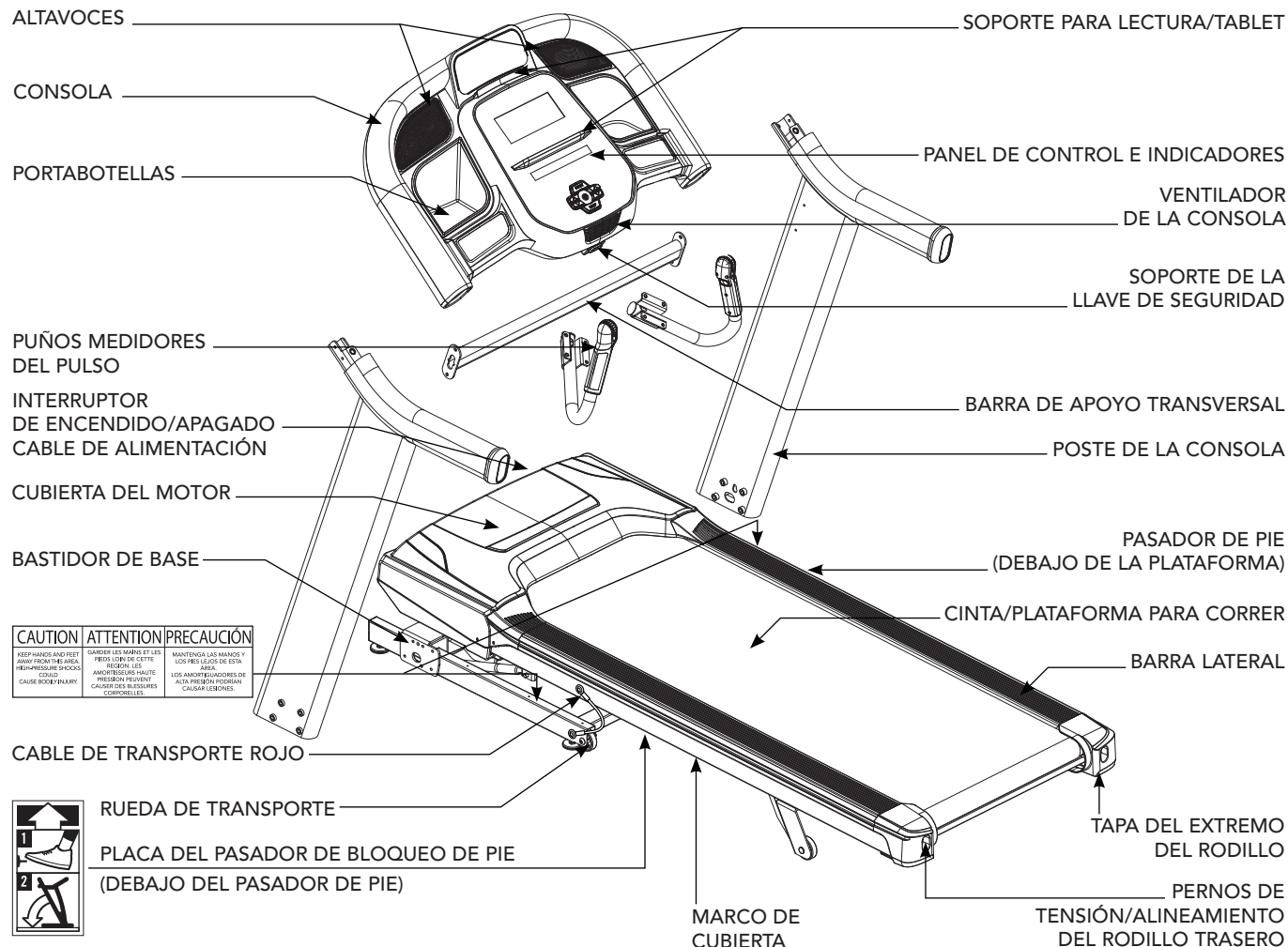
NÚMERO DE SERIE:

TM

NOMBRE DEL MODELO: **HORIZON 7.4AT TREADMILL**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE





CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE AREA WHERE PRESSURE SHOCKS OCCUR. CAUSE BODY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION. LES AMORTISSEURS VAUENT PRESSION PÉSENT CAUSE DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGAN LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA. LOS AMORTIGUADORES DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN CAUSAR LESIONES.



HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave en T de 8 mm
- ☐ Llave en L de 6 mm
- ☐ Llave en L de 5 mm

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 bastidor principal
- ☐ 1 conjunto de consola
- ☐ 2 postes de consola
- ☐ 1 barra de apoyo transversal
- ☐ 1 paquete de piezas de tornillería
- ☐ 1 llave de seguridad
- ☐ 1 cable adaptador para audio
- ☐ 1 botella de lubricante a base de silicona (para 2 usos)
- ☐ 2 puños medidores del pulso



¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica. Encontrará la información de contacto en la parte trasera de este manual.



ADVERTENCIA

¡NO SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES PUEDE RESULTAR EN LESIONES!



ADVERTENCIA

¡NO INTENTE LEVANTAR LA CAMINADORA! No mueva ni levante la caminadora del embalaje hasta que se indique en las instrucciones de montaje. Puede quitar la envoltura de plástico de los mástiles de la consola.



ADVERTENCIA

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

Desembale y monte la unidad en el lugar donde se utilizará.

La caminadora incluida está equipada con resortes de alta presión que pueden hacer que el armazón de la base inferior se abra si no se manipula correctamente.

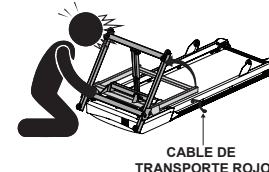
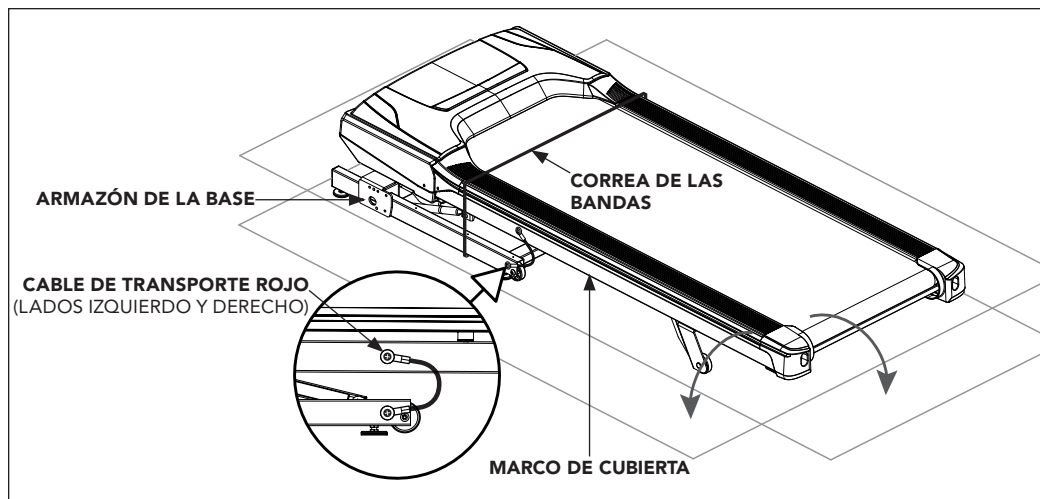
Los cables de transporte rojos se instalan entre el armazón de la plataforma superior y el armazón de la base inferior para evitar el movimiento del marco de la base inferior. NO quite los cables de transporte rojos hasta que se le indique.

NOTA: Durante cada uno de los pasos del ensamblaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar NINGÚN perno.

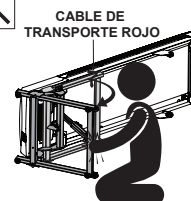
NOTA: Aplicar una capa de grasa ligera puede ayudar a instalar las piezas. Se recomienda usar cualquier grasa, como grasa de litio para bicicletas.



PASO DE MONTAJE- DESEMBALAJE



CABLE DE TRANSPORTE ROJO



CABLE DE TRANSPORTE ROJO

- A Coloque la caja de cartón de la caminadora sobre una superficie plana nivelada con la parte inferior de la caja en el suelo.
- B Corte las correas de las bandas en el exterior de la caja y retire la tapa de la caja.
- C NO saque la caminadora de la caja. En su lugar, rompa las esquinas de la parte inferior de la caja de la caminadora como se muestra. La caminadora debe montarse en una caja aplanada como se muestra para proteger la superficie del piso.
- D Corte las correas de las bandas dentro de la caja y retire todo menos el armazón de la caminadora.
- E Levante parcialmente la plataforma de la caminadora hacia arriba desde la parte trasera para quitar todo el contenido que está debajo de esta. Los cables de transporte rojos a ambos lados de la caminadora evitarán que la plataforma de la caminadora se levante por completo.

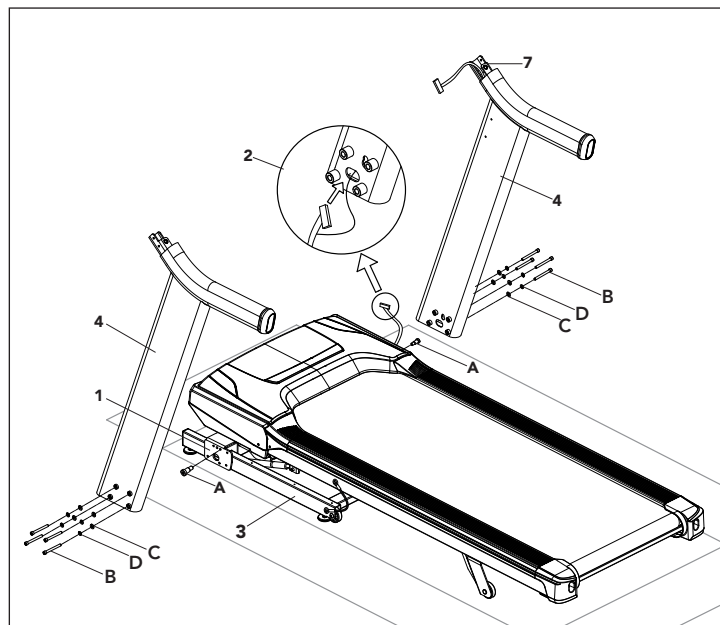
ADVERTENCIA

NUNCA incline la caminadora boca abajo o de costado. NO use herramientas para quitar los cables de transporte rojos hasta que se le indique. Si para quitar un componente se necesitan herramientas, espere hasta que las Instrucciones de ensamblaje le indiquen cómo quitarlo de manera segura.

MONTAJE PASO 1

PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
A	PERNO GUÍA VERTICAL	M8X1,25PX11L	2
B	PERNO DEL POSTE	M8X1,25PX80L	8
C	ARANDELA PLANA	8,4X15,5X1,6T	8
D	ARANDELA ELÁSTICA	8,2X15,4X2,0T	8



1.1 Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 1**.

1.2 Introduzca el **PERNO GUÍA VERTICAL (A)** en el **SOPORTE DEL BASTIDOR PRINCIPAL (1)** y apriételo por completo.

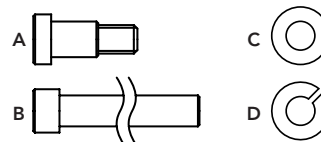
NOTA: No apriete por completo los siguientes pernos hasta el final del **MONTAJE PASO 4**.

1.3 Conectar el **CABLE CONDUCTOR** al final del **CABLE DE LA CONSOLA (2)**. Meta el **CABLE CONDUCTOR** por el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA (4)**. Una vez que haya pasado todo el alambre de alimentación del cable a través del poste, la punta superior del **CABLE DE LA CONSOLA (2)** debe quedar en la parte superior del **SOPORTES DE FIJACIÓN (7)**.

1.4 Fije el **POSTE DERECHO (4) DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR PRINCIPAL (3)** con **4 PERNOS (B)**, **4 ARANDELAS PLANAS (C)** y **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (D)**. Vuelva a colocar el cable adicional de la consola en el poste vertical.

NOTA: Tenga cuidado de no aplastar el cable de la consola al fijar el poste derecho.

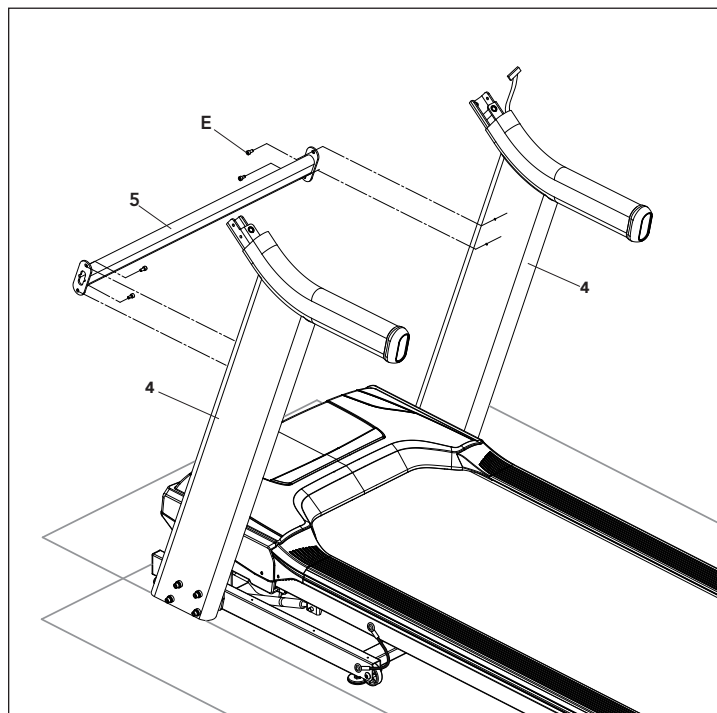
1.5 Repita el **PASO 1.4** en el **LADO IZQUIERDO**.





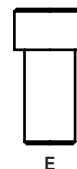
MONTAJE PASO 2

PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2			
PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
E	PERNO	M6X1,0PX15L	4



NOTA: No apriete por completo los pernos hasta llegar al **MONTAJE PASO 3**.

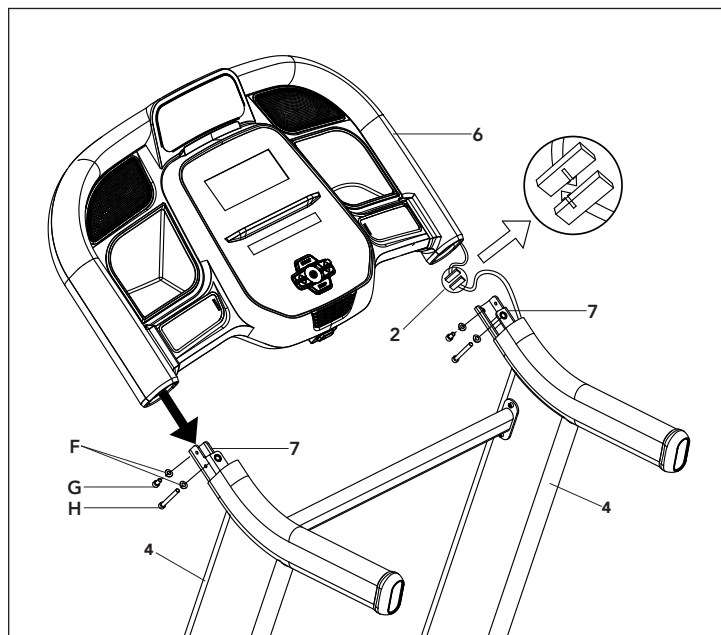
- 2.1 Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 2**.
- 2.2 Fije la **BARRA DE APOYO TRANSVERSAL (5)** utilizando los orificios de los **POSTES VERTICALES (4)** y **4 PERNOS (E)**.



MONTAJE PASO 3

PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
F	ARANDELA DE ARCO	8,4X15,5X1,6T	4
G	PERNO CORTO	M8x1,25Px15L	2
H	PERNO LARGO	M8x1,25Px70L	2



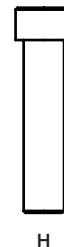
3.1 Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 3**.

3.2 Pida a alguien que le ayude a sujetar la consola mientras fija el **CABLE DE LA CONSOLA (2)**. Utilice el cable conductor para extraer con cuidado el **CABLE DE LA CONSOLA (2)** del **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA (4)**. Fije el **CABLE DE LA CONSOLA (2)** desde la **CONSOLA (6)** al **CABLE DE LA CONSOLA (2)** desde la parte superior del **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA (4)**. Desconecte y deseche el cable conductor.

3.3 Deslice con cuidado la **CONSOLA (6)** sobre los **SOPORTES DE FIJACIÓN (7)**, teniendo cuidado de no aplastar el **CABLE DE LA CONSOLA (2)**. Alinee los orificios de la parte inferior de la **CONSOLA (6)** con los de los **SOPORTES DE FIJACIÓN (7)**.

3.4 Fije la **CONSOLA (6)** a los **SOPORTES DE FIJACIÓN (7)** colocando primero las **ARANDELAS DE ARCO (F)** sobre los **PERNOS (G) Y (H)** tal y como se muestra en la ilustración. Introduzca los **PERNOS CORTOS (G)** en el orificio superior del **SOPORTE DE FIJACIÓN (7)** y los **PERNOS LARGOS (H)** en el inferior.

3.5 Repita el **PASO 3.4** en el lado contrario.

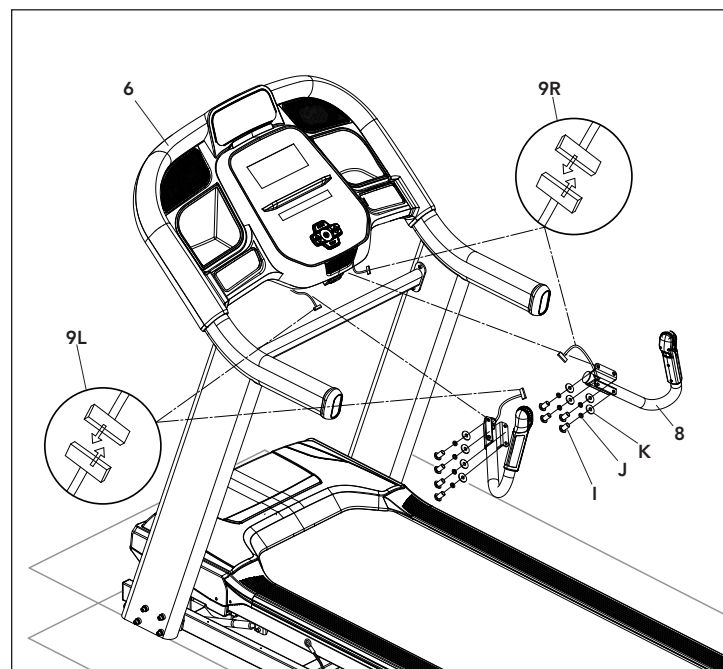


MONTAJE PASO 4



PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
I	PERNO	M8x15L	8
J	ARANDELA ELÁSTICA	8,2X15,4X2,0T	8
K	ARANDELA PLANA	8,4X15,5X1,6T	8



4.1 Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 4.**

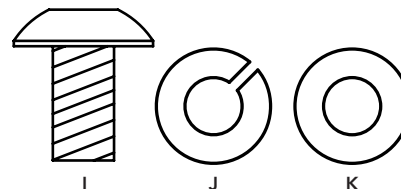
4.2 Fije el **PUÑO MEDIDOR DEL PULSO DERECHO (8)** a la parte inferior de la **CONSOLA (6)** con **4 PERNOS (I)**, **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (J)** y **4 ARANDELAS PLANAS (K).**

4.3 Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA DERECHOS (9R)** e introdúzcalos con cuidado para evitar daños.

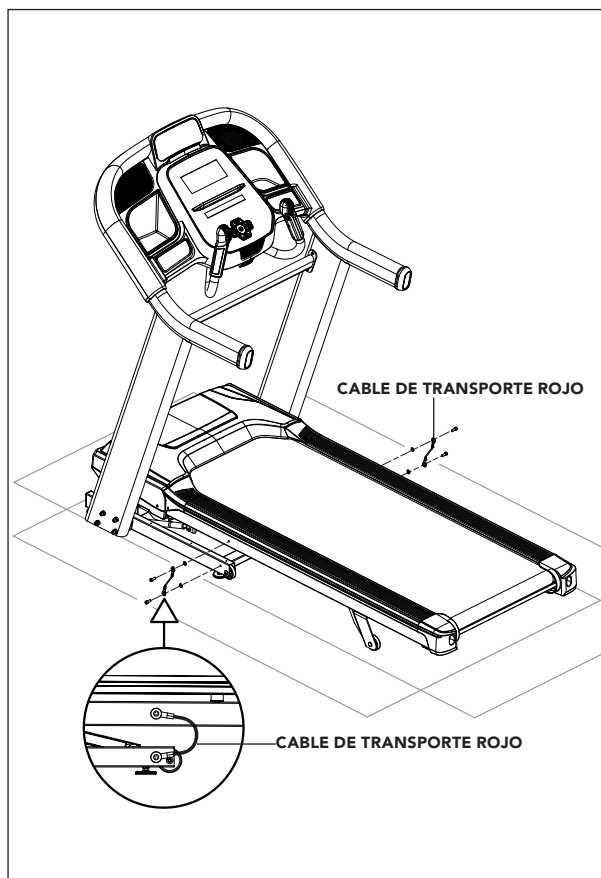
4.4 Repita el **PASO B** en el **LADO IZQUIERDO.**

4.5 Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA IZQUIERDOS (9L)** e introdúzcalos con cuidado para evitar daños.

NOTA: Apriete por completo todos los pernos de los **PASOS ANTERIORES.**



PASO 5 DE MONTAJE -



QUITAR LOS CABLES DE TRANSPORTE ROJOS

⚠ ADVERTENCIA

¡NO SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES PUEDE RESULTAR EN LESIONES!

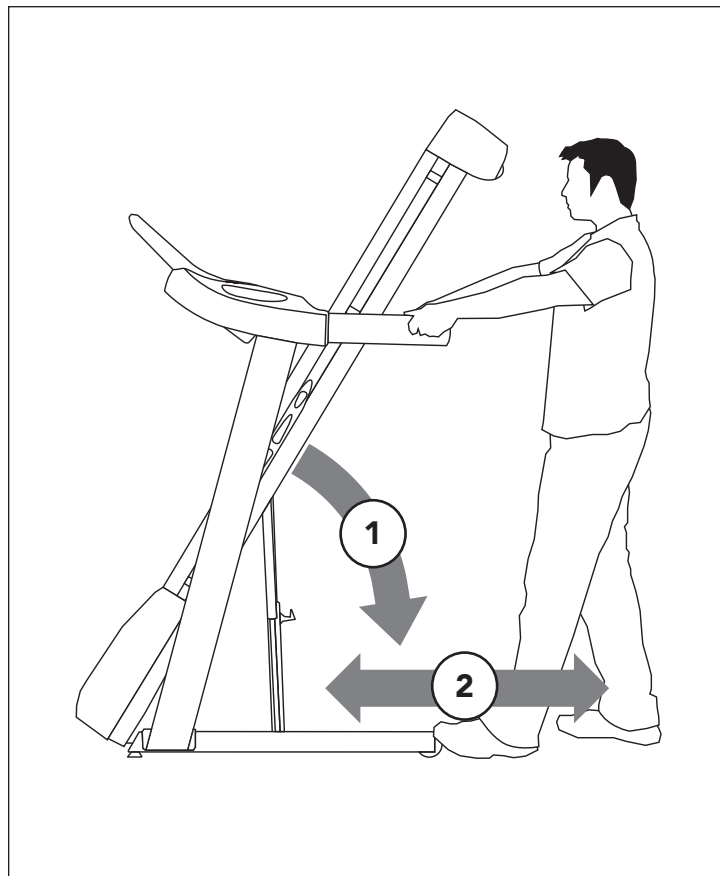
Una vez que los cables de transporte rojos se han desconectado de la caminadora, los resortes de alta presión pueden hacer que el armazón de la base inferior se abra. NUNCA incline la caminadora boca abajo o de costado, y NUNCA la levante si los cables de transporte rojos no están conectando al armazón de la plataforma superior con el armazón de la base inferior.

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





PASO 6 DE MONTAJE - MOVER LA CAMINADORA



- 6.1 Para cambiarla de lugar, asegúrese de que esté doblada y con los pestillos bien cerrados. Luego agarre firmemente los manubrios, incline la caminadora hacia atrás (1) y ruédela (2).
- 6.2 Mueva la caminadora para quitarla de la caja aplanada y colóquela en su posición final, lista para usar. Deseche la caja de cartón.

NOTA: Si posteriormente la caminadora debe desmontarse o levantarse, use la llave en L de 5 mm para volver a conectar los cables de transporte rojos al armazón de la plataforma superior y al armazón de la base inferior en los lados izquierdo y derecho de la caminadora. Compruebe que el armazón de la base inferior no pueda abrirse antes de levantar o desarmar la caminadora.

¡MONTAJE COMPLETO!

Antes de usarla por primera vez, lubrique la plataforma de la caminadora siguiendo las instrucciones en la sección de mantenimiento en la guía de la caminadora.

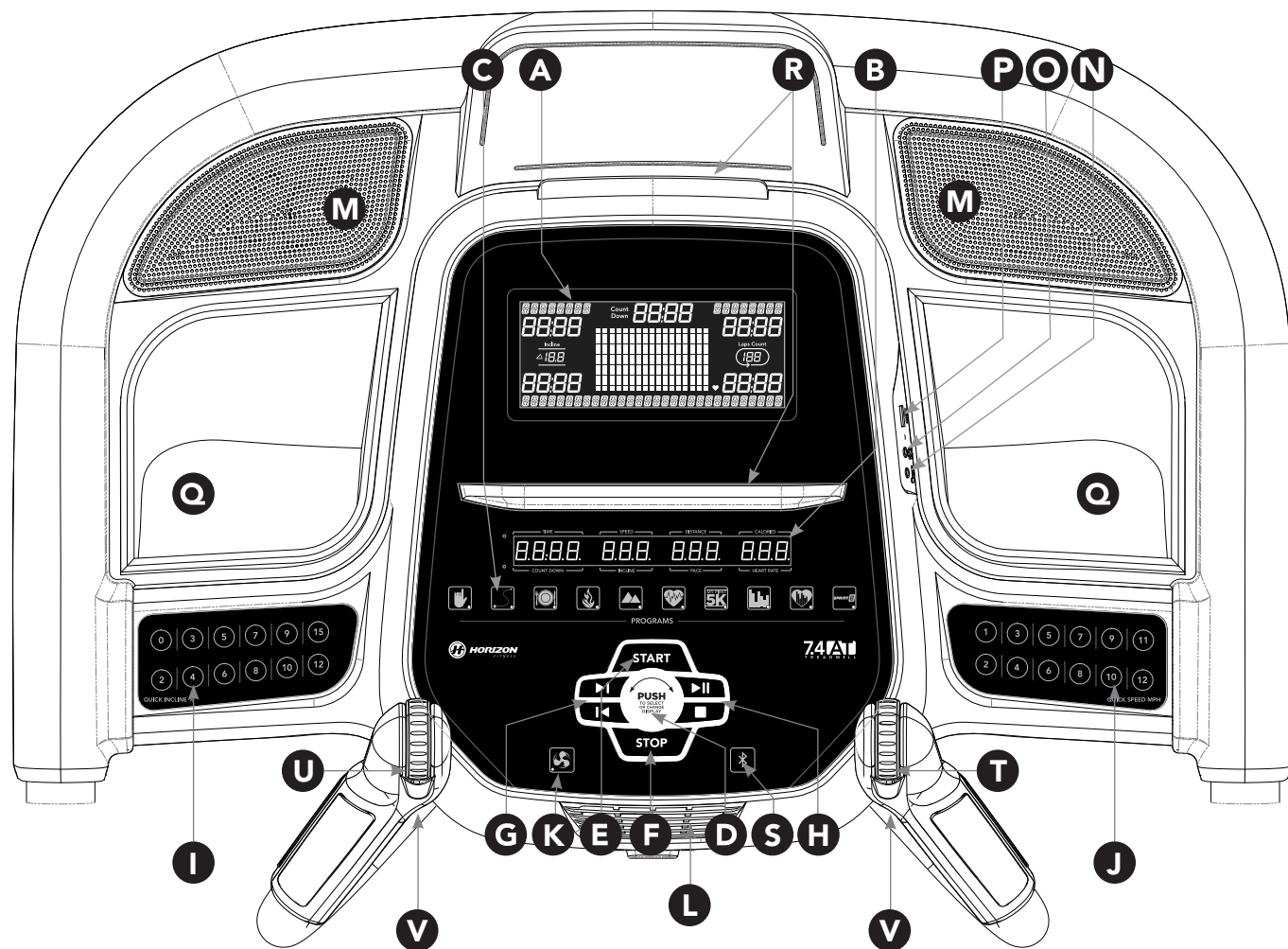
FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA



En esta sección, aprenderá a utilizar la consola de la cinta y a programarla.

La sección **FUNCIONAMIENTO BÁSICO** del **MANUAL DE LA CINTA** contiene las instrucciones para lo siguiente:

- UBICACIÓN DE LA CINTA
- USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD
- PLEGAR LA CINTA
- MOVER LA CINTA
- NIVELAR LA CINTA
- TENSAR LA CINTA DE CORRER
- CENTRAR LA CINTA DE CORRER
- USO DE LA FUNCIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

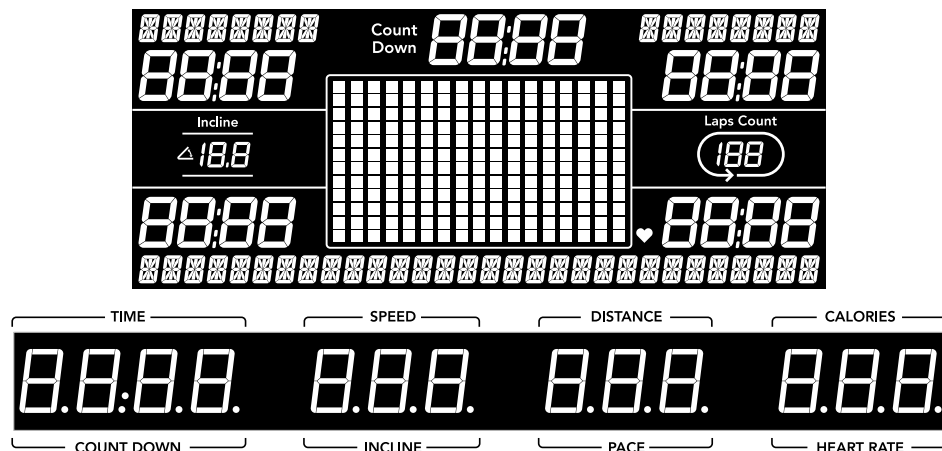


FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: En la parte superior de la consola, hay una fina lámina de plástico transparente que actúa como protección; retírela antes de utilizar la consola.



- A) VENTANA DE LA PANTALLA LCD:** compruebe la descripción detallada en la página 78.
- B) INDICADOR LED:** Tiempo/cuenta atrás, velocidad/inclinación, distancia/ritmo, calorías/frecuencia cardíaca.
- C) INDICADORES DE ENTRENAMIENTO LED:** indican qué entrenamiento está asignado al programa actual.
- D) BOTÓN PARA SELECCIONAR OBJETIVO/ENTRENAMIENTO:** gírelo o púlselo para seleccionar el entrenamiento/objetivo deseado.
- E) INICIO:** púlselo para empezar a hacer ejercicio, iniciar un entrenamiento reanudar un ejercicio después de una pausa.
- F) PARAR:** púlselo para pausar/finalizar el entrenamiento. Manténgalo pulsado durante 3 segundos para reiniciar la consola.
- G) TECLAS DE SALTO EN LA REPRODUCCIÓN:** se utilizan para pasar a la pista de audio anterior o siguiente.
- H) TECLAS DE REPRODUCIR/PAUSAR/DETERNER:** el botón superior se utiliza para pausar/reproducir elementos multimedia y el botón inferior, para detenerlos.
- I) TECLAS DE INCLINACIÓN RÁPIDA:** utilícelas para llegar a la inclinación deseada más rápidamente.
- J) TECLAS DE VELOCIDAD RÁPIDA:** utilícelas para llegar a la velocidad deseada más rápidamente.
- K) TECLA DE VENTILADOR:** púlsela para encender y apagar el ventilador.
- L) VENTILADOR:** active la función de ventilador durante el entrenamiento.
- M) ALTAVOCES:** conecte el reproductor de CD/MP3 para reproducir música por los altavoces.
- N) CLAVIJA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD/MP3 a la consola mediante el cable adaptador para audio suministrado.
- O) CLAVIJA DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** conecte los auriculares en la clavija para escuchar música a través de ellos. Nota: Al conectar los auriculares en esta clavija, el sonido deja de salir por los altavoces.
- P) ENTRADA USB:** potencia de salida de 1 A/5 V.
- Q) PORTABOTELLAS:** permite sujetar el equipo de entrenamiento.
- R) SOPORTES PARA LECTURA/TABLET:** permite sujetar material de lectura o la tablet.
- S) LUZ INDICADORA DE BLUETOOTH:** aparece cuando el aparato está asociado con un dispositivo compatible con Bluetooth.
- T) RUEDA DE DESPLAZAMIENTO DE LA VELOCIDAD:** se utiliza para ajustar la velocidad mediante pequeños incrementos (0,1 mi/h).
- U) RUEDA DE DESPLAZAMIENTO DE LA INCLINACIÓN:** se utiliza para adaptar la inclinación en pequeños incrementos (0,5 %).
- V) TECLAS DE INTERVALO:** se trata de teclas programables. Cuando se selecciona un usuario, pueden programarse según los ajustes de velocidad e inclinación deseados.



INDICADORES

- **HORA:** se muestra con el formato «minutos:segundos». Indica el tiempo restante de entrenamiento o el tiempo de ejercicio transcurrido.
- **DISTANCIA:** se muestra en millas (1 milla = 1,609 km). Indica la distancia recorrida durante el entrenamiento.
- **VELOCIDAD:** se indica en mph (millas por hora). Indica la velocidad a la que se mueve la superficie mientras corre o anda.
- **INCLINACIÓN:** se muestra como un porcentaje. Indica la inclinación de la superficie mientras corre o anda.
- **CALORÍAS:** total de calorías quemadas en el entrenamiento.
- **FRECUENCIA CARDÍACA:** se indica en p. p. m. (pulsaciones por minuto). Se utiliza para controlar la frecuencia cardíaca (la cual se muestra al hacer contacto con los dos puños medidores del pulso).
- **RITMO:** indica cuántos minutos tarda en completar una milla al caminar o correr a la velocidad establecida.
- **VATIOS:** muestra la potencia generada a la velocidad e inclinación establecidas.
- **CALORÍAS/HORA:** muestra el número de calorías que quemará en una hora a la velocidad e inclinación establecidas.
- **FÁBRICA DE LADRILLOS:** Cada segmento vertical representa una unidad de velocidad o inclinación, cada segmento horizontal representa el tiempo.
- **VUELTAS:** muestra cuántas vueltas de 400 m (¼ de milla) ha completado.
- **RECuento (SPRINT 8):** muestra la cantidad de esprints del programa Sprint 8 que ha completado.

PRIMEROS PASOS



- 1) Compruebe que no haya objetos en la cinta que obstaculicen su movimiento.
- 2) Conecte el cable de alimentación y encienda la cinta (el interruptor de encendido/apagado se encuentra al lado del cable de alimentación).
- 3) Apóyese en las barras laterales de la cinta.
- 4) Fije la presilla de la llave de seguridad a su ropa y asegúrese de que no se caiga durante el funcionamiento.
- 5) Introduzca la llave de seguridad en el orificio específico de la consola.
- 6) Existen dos maneras de iniciar el entrenamiento:

A) INICIO RÁPIDO

Pulse la tecla de INICIAR para comenzar el entrenamiento.
Tiempo, distancia y calorías comenzarán a contar a partir de cero. O...

B) SELECCIÓN DE UN ENTRENAMIENTO/OBJETIVO

- 1) Para seleccionar el **USUARIO**, gire el botón de entrenamiento y púlselo cuando se muestre el **USUARIO** deseado.
- 2) Para seleccionar el **PESO**, gire el botón de entrenamiento y púlselo cuando se muestre el **PESO** deseado.
- 3) Para seleccionar el **PROGRAMA**, gire el botón de entrenamiento y púlselo cuando se muestre el **PROGRAMA** deseado.
- 4) Para ajustar la **CONFIGURACIÓN**, gire el botón de entrenamiento y púlselo cuando se muestre la **CONFIGURACIÓN** deseada.
- 5) Pulse **INICIAR** para comenzar.



RUEDA DE DESPLAZAMIENTO DE LA INCLINACIÓN

Deslice hacia delante y hacia atrás para aumentar o disminuir la inclinación.

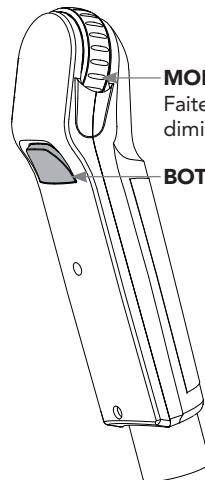
BOTÓN DE INTERVALO 1



MOLETTE DE VITESSE

Faites rouler en avant / en arrière pour augmenter / diminuer la vitesse.

BOTÓN DE INTERVALO 2



CÓMO PROGRAMAR Y UTILIZAR LOS BOTONES DE INTERVALO PERSONALIZADOS

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

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

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

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

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

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

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

PERFILES DE ENTRENAMIENTO



MANUAL: controle todos los aspectos del entrenamiento, desde el principio hasta el final. Este programa inicia un entrenamiento básico sin ajustes predefinidos, lo cual le permite configurar la máquina de forma manual en cualquier momento. Comienza con una inclinación 0 y una velocidad de 0,8 km/h.



ESCALADA: permite simular la subida y bajada de una colina. Este programa ayuda a mejorar la condición muscular y la resistencia cardiovascular. La inclinación cambia y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

La inclinación cambia y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

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





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

[illegible]

Velocidad de calentamiento y enfriamiento: 1,5 km/h o 75 % de la velocidad de caminata (la que sea mayor)



QUEMAR GRASAS: este programa permite realizar entrenamientos relativamente lentos y constantes para alcanzar sus objetivos. Favorece la pérdida de peso al aumentar y disminuir la velocidad y la inclinación, siempre dentro del rango de quema de grasas.



La inclinación y la velocidad cambian, los segmentos se repiten cada 30 segundos.

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



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



PERFILES DE OBJETIVO



DISTANCIA: esfuércese y trate de ir más allá con las 13 distancias de entrenamiento. Escoja entre objetivos de 1 milla, 2 millas, 5 km, 5 millas, 10 km, 8 millas, 15 km, 10 millas, 20 km, media maratón, 15 millas, 20 millas y maratón. Marque su propio ritmo.

Los cambios de inclinación y los segmentos son de 0,1 millas.

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



CALORÍAS: fíjese objetivos para quemar entre 20 y 980 calorías, con incrementos de 20 calorías. Marque su propio ritmo, siempre dentro del rango de quema de grasas.

Los cambios de inclinación y los segmentos son de 20 calorías.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Calorías	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Nivel 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivel 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Nivel 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Nivel 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Nivel 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivel 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivel 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Nivel 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Nivel 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivel 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO: este programa se ha diseñado para mejorar los niveles generales de resistencia cardiovascular. Simplemente, indique su frecuencia cardíaca objetivo. El programa controlará y ajustará el nivel de intensidad para mantener la frecuencia cardíaca dentro de la zona objetivo mientras hace ejercicio. Este es un método probado que le permitirá maximizar la pérdida de peso y alcanzar sus objetivos. Debe utilizarse una cinta de pecho durante toda la duración del programa. Para calcular su frecuencia cardíaca objetivo, consulte la siguiente información.



Cálculo de la frecuencia cardíaca objetivo

El primer paso para saber la intensidad que deberá aplicar a su entrenamiento es conocer la frecuencia cardíaca máxima que debe alcanzar (FC máx. = 220 - su edad). Este método basado en la edad proporciona una estimación estadística promedio de la frecuencia cardíaca máxima que debe alcanzar y, al mismo tiempo, resulta adecuado para la mayoría de personas, especialmente aquellos que acaban de comenzar a realizar entrenamientos de frecuencia cardíaca.

La forma más precisa y adecuada de determinar la frecuencia cardíaca máxima es comprobarla de forma médica, con un cardiólogo o fisiólogo del ejercicio, mediante una prueba de esfuerzo máximo. Si tiene más de 40 años, sobrepeso, ha sido sedentario durante varios años o cuenta con un historial de enfermedades del corazón en su familia, le recomendamos dicha prueba médica.

Esta tabla ofrece ejemplos del rango de frecuencia cardíaca para una persona de 30 años que ejercita cinco zonas de frecuencia cardíaca diferentes. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima total para una persona de 30 años será $220 - 30 = 190$ p. p. m., mientras que el 90 % de dicho valor será $190 \times 0,9 = 171$ p. p. m.

Notas adicionales sobre la frecuencia cardíaca objetivo:

La inclinación de la cinta se ajusta automáticamente para cumplir con la frecuencia cardíaca objetivo deseada.

Si no se detecta la frecuencia cardíaca, la unidad no cambiará la inclinación.

Si su frecuencia cardíaca se encuentra 25 pulsaciones por encima del objetivo, el programa se desactivará.

Zona de frecuencia cardíaca objetivo	Duración del entrenamiento	Ejemplo de frecuencia cardíaca objetivo (30 años)	Su frecuencia cardíaca objetivo	Recomendado para
MUY INTENSO (90-100 %)	< 5 min	171-190 p. p. m.		Personas en forma, entrenamientos atléticos
INTENSO (80-90 %)	2-10 min	152-171 p. p. m.		Entrenamientos más cortos
MODERADO (70-80 %)	10-40 min	133-152 p. p. m.		Entrenamientos relativamente largos
SUAVE (60-70 %)	40-80 min	114-133 p. p. m.		Ejercicios más largos y ejercicios cortos repetidos con frecuencia
MUY SUAVE (50-60 %)	20-40 min	104-114 p. p. m.		Control del peso y recuperación activa



FRECUENCIA CARDÍACA PERSONALIZADA: este programa le permitirá establecer la frecuencia cardíaca para un determinado período. El programa ajustará la inclinación para mantener la frecuencia cardíaca dentro de zona objetivo. Desarrolle múltiples objetivos de frecuencia cardíaca en un programa completo que le ayudará a alcanzar sus objetivos cardiovasculares. El tiempo del programa total incluye un calentamiento de 4 minutos y un tiempo de reposo de 4 minutos. Las frecuencias cardíacas personalizadas que haya seleccionado se repetirán después del calentamiento hasta 4 minutos antes de que se agote el tiempo total.



SPRINTS 8: un programa basado en tiempo que permite seleccionar un nivel. Después del calentamiento, el programa activará durante 30 segundos una velocidad y una intensidad elevadas, que alternará con 90 segundos a una velocidad de recuperación menor. Los niveles en aumento le permitirán mantener un alto consumo de calorías y aumentar la velocidad global de la carrera.

TABLA DEL PROGRAMA SPRINT 8 DE LA CINTA

La velocidad cambia y los segmentos se repiten cada 90 y 30 segundos.

	Tiempo	180 calentamiento																150 enfriamiento			
	Velocidad	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2
	Inclinación	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Nivel 1	Velocidad	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4	1,5	4	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2
	Inclinación	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Nivel 2	Velocidad	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6
	Inclinación	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Nivel 3	Velocidad	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5
	Inclinación	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Nivel 4	Velocidad	1,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3
	Inclinación	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Nivel 5	Velocidad	2	5	2	5	2	5,2	2	5,2	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5
	Inclinación	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Nivel 6	Velocidad	2	5,3	2	5,3	2	5,5	2	5,5	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8
	Inclinación	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Nivel 7	Velocidad	2	5,8	2	5,8	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3
	Inclinación	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Nivel 8	Velocidad	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5
	Inclinación	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Nivel 9	Velocidad	2	6,5	2	6,5	2	6,7	2	6,7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7
	Inclinación	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Nivel 10	Velocidad	2,5	7	2,5	7	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5
	Inclinación	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Nivel 11	Velocidad	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8
	Inclinación	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Nivel 12	Velocidad	2,5	8	2,5	8	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5
	Inclinación	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Nivel 13	Velocidad	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9
	Inclinación	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Nivel 14	Velocidad	2,5	9	2,5	9	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5
	Inclinación	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Nivel 15	Velocidad	3	9,5	3	9,5	3	9,7	3	9,7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10
	Inclinación	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
Nivel 16	Velocidad	3	10	3	10	3	10,2	3	10,2	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5
	Inclinación	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
Nivel 17	Velocidad	3	10,5	3	10,5	3	10,7	3	10,7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	11	3	11
	Inclinación	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
Nivel 18	Velocidad	3	11	3	11	3	11,2	3	11,2	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5
	Inclinación	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Nivel 19	Velocidad	6	11,5	6	11,5	6	11,7	6	11,7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12
	Inclinación	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Nivel 20	Velocidad	6	11,5	6	11,5	6	11,7	6	11,7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12
	Inclinación	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6

REINICIAR LA CONSOLA

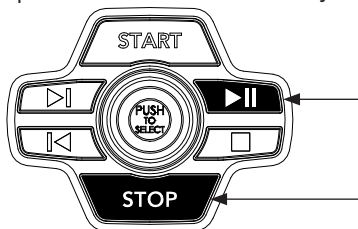
Mantenga pulsado el botón PARAR durante 3 segundos.

FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

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

PARA RESTABLECER LA ADVERTENCIA "LUBRICAR BANDA"

La caminadora destellará el recordatorio "LUBRICAR BANDA" cada 241 kilómetros (150 millas). Después de lubricar la banda, restablezca la advertencia manteniendo presionados los botones STOP y PLAY/PAUSE (DETENER y REPRODUCIR/PAUSA) durante 5 segundos.



MONITOREO DEL RITMO CARDÍACO POR BLUETOOTH

La caminadora 7.4AT está equipada con Bluetooth multicanal que le permite conectar dispositivos de monitoreo de frecuencia cardíaca compatibles con Bluetooth de forma inalámbrica. Tendrá que asegurarse que su dispositivo de monitoreo inalámbrico de la frecuencia cardíaca es compatible con Bluetooth 4.0 y también está "abierto" para el intercambio de datos. Por lo general los dispositivos no "abiertos" o "cerrados" solo comparten datos con sus aplicaciones patentadas. La caminadora 7.4AT necesita un dispositivo "abierto" para recibir datos desde el dispositivo. Es posible que tenga que consultar el manual del usuario de su dispositivo o con el fabricante para confirmar si se trata de un dispositivo abierto.

Vincule el receptor a la aplicación y la consola recibirá la información de la tableta. Para usar la correa para pecho Bluetooth sin una tableta, mantenga presionado el botón Bluetooth para habilitar la comunicación de la consola con el receptor. Cuando se combina con la correa para pecho, la consola no se enlazará a una tableta. Para habilitar la comunicación con la tableta, mantenga presionado el botón de Bluetooth durante 5 segundos o restablezca la alimentación.

USO DE SU DISPOSITIVO DE MÚSICA

La caminadora 7.4AT se conectará y transmitirá música a partir de su dispositivo de música compatible. Esto incluye a muchos teléfonos inteligentes y reproductores de mp3 tradicionales.

Su caminadora 7.4AT viene equipada con altavoces Bluetooth. Los dispositivos compatibles con Bluetooth pueden transmitir música de manera inalámbrica desde el dispositivo hacia los parlantes. También puede conectar el dispositivo de música a través de un cable de audio y transmitir música a través de los altavoces. Las instrucciones para los dos tipos de conexión de audio se detallan a continuación.





CONEXIÓN A TRAVÉS DE BLUETOOTH 4.0 LE

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

SI LA UNIDAD ESTÁ APAGADA VUELVA A ENCENDERLA

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

VOLVER A EMPAREJAR DISPOSITIVOS DE MÚSICA

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

USO DE DIVERSOS DISPOSITIVOS DE MÚSICA

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

CONEXIÓN A TRAVÉS DE UN CABLE DE AUDIO

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

SISTEMA DE FITNESS CONECTADO HORIZON

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

<https://horizonfit.co/7-4AT>



GARANTÍA LIMITADA AL USO DOMÉSTICO





CAPACIDAD DE PESO = 350 lb (158 kg)

BASTIDOR • TODA LA VIDA

Horizon Fitness ofrece una garantía del bastidor frente a los defectos de mano de obra y del material durante toda la vida del propietario original, siempre y cuando el dispositivo siga estando en posesión del propietario original. (Por bastidor se entiende la base metálica soldada de la unidad; no incluye ninguna pieza que se pueda extraer.)

MOTOR • TODA LA VIDA

Horizon Fitness ofrece una garantía del motor original frente a los defectos de mano de obra y del material durante toda la vida del propietario original, siempre y cuando el dispositivo siga estando en posesión del propietario original. La garantía del motor no cubre la mano de obra ni la instalación del motor. Horizon Fitness o uno de sus técnicos acreditados debe confirmar los defectos de mano de obra y del material del motor original e identificarlos como la causa de la avería del producto antes de autorizar un motor de repuesto por garantía. Esta garantía solo autoriza un (1) motor de repuesto.

COMPONENTES ELECTRÓNICOS Y PIEZAS • 5 AÑOS

Horizon Fitness ofrece una garantía de los componentes eléctricos, así como de las piezas originales y terminadas, durante un periodo de cinco años a partir de la fecha de compra original, siempre y cuando el dispositivo siga en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 2 AÑOS

Horizon Fitness cubrirá todos los costes de mano de obra destinados a la reparación del dispositivo durante un período de dos años a partir de la fecha de compra original, siempre y cuando el dispositivo continúe en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién CUBRE la garantía:

- La garantía cubre al propietario original y no es transferible.

Qué CUBRE la garantía:

- Las reparaciones o el recambio de un motor, componente electrónico o pieza defectuosos, lo cual constituirá el único recurso de la garantía.

Qué NO CUBRE la garantía:

- El desgaste normal, los problemas surgidos a raíz de un montaje o mantenimiento inadecuados o de la instalación de piezas o accesorios no concebidos originalmente para el equipo tal y como se comercializa o no compatibles con él.
- Los daños o fallos provocados por accidentes; el uso indebido del equipo; la corrosión; la decoloración de la pintura o el plástico; negligencias; robos; actividades vandálicas; incendios; inundaciones, vientos, rayos eléctricos, heladas u otros desastres naturales de cualquier tipo; la reducción de la potencia y la fluctuación o el fallo eléctricos provocado por cualquier motivo; las condiciones atmosféricas inusuales; los choques, la introducción de objetos extraños en la unidad cubierta por la garantía o la realización de modificaciones no autorizadas o no recomendadas por Horizon Fitness.
- Los daños accidentales o consecuentes. Horizon Fitness no es responsable de los daños indirectos, especiales o consecuentes; de las pérdidas económicas, de propiedad, de beneficios, de disfrute o de uso; ni de otros daños consecuentes de cualquier tipo relacionados con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. Horizon Fitness no ofrece compensaciones

monetarias ni de otro tipo para sufragar los costes de las reparaciones o las piezas de repuesto, entre otras, en concepto de cuotas de inscripción en gimnasios, tiempo de trabajo perdido, visitas de los servicios de diagnóstico o mantenimiento, o el transporte.

- Los equipos que se utilicen para fines comerciales o que no sean utilizados por una sola familia o unidad doméstica, a menos que Horizon Fitness autorice su cobertura.
- Los equipos adquiridos o utilizados fuera de España y Portugal.
- La entrega, el montaje, la instalación, la configuración de unidades originales o de repuesto, la mano de obra u otros gastos relacionados con la retirada o la sustitución de la unidad cubierta por la garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo conlleva un riesgo de lesiones. Horizon Fitness no es responsable de ningún daño, pérdida o inconveniente derivado de cualquier lesión personal sufrida durante o tras una reparación, o intento de reparación, de su equipo de entrenamiento por parte de alguien que no sea un técnico de mantenimiento autorizado. Todas las reparaciones que intente realizar usted mismo en el equipo de entrenamiento serán realizadas POR SU CUENTA Y RIESGO, y Horizon Fitness no asumirá responsabilidad alguna por ningún daño personal o material derivado de dichas reparaciones.
- Si su garantía del fabricante ya ha caducado, pero dispone de una garantía ampliada, consulte su contrato de garantía ampliada para obtener la información de contacto necesaria para solicitar reparaciones o servicios de la garantía ampliada.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES

- Hay disponible servicio a domicilio para aquellos clientes que se encuentran a menos de 240 km del proveedor de servicios autorizado más cercano (el kilometraje a partir de los 240 km de un centro de servicio autorizado será responsabilidad del cliente).
- Todas las devoluciones deben contar con una autorización previa de Horizon Fitness.
- En virtud de esta garantía, la única obligación de Horizon Fitness se limita a sustituir o reparar, de acuerdo con el criterio de Horizon Fitness, el mismo modelo u otro similar.
- Horizon Fitness puede solicitar que se le devuelvan los componentes defectuosos una vez finalizado el servicio de la garantía utilizando una etiqueta de devolución prepagada. Si le han indicado que debe devolver las piezas, pero no ha recibido ninguna etiqueta, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.
- En ocasiones, podrán suministrarse como repuestos de garantía unidades, piezas y componentes electrónicos de repuesto reacondicionados por el fabricante o sus distribuidores de tal manera que se encuentran en un estado equivalente al nuevo, lo cual constituirá el cumplimiento de las condiciones de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos jurídicos específicos, los cuales pueden variar entre los distintos estados.





CUSTOMER TECH SUPPORT

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

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

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

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the TREADMILL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



ASSISTANCE TECHNIQUE

NE PAS RETOURNER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT
en cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent.

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

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

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



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA CLIENTES

NO DEVOLVER AL VENDEDOR
si tiene algún inconveniente durante el armado o si faltan piezas.

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

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

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



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

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

