HORIZON FITNESS

T101
CT5.2

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 DU TAPIS ROULANT avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

3 ENGLISH
22 FRANÇAIS
42 ESPAÑOL

ASSEMBLY

⚠ WARNING

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

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

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

SERIAL NUMBER:

TM

MODEL NAME: **HORIZON** **TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION

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

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 2-3 7/19/10 4:16 PM

TOOLS INCLUDED:

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

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Console Assembly
- ☐ 2 Console Masts
- ☐ 2 Console Mast Brackets
- ☐ 4 Hardware Bags
- ☐ 1 Safety Key
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Bottle of Silicone Lubricant (for 2 applications)
- ☐ 2 Water Bottle Holder Pockets

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.

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

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

⚠ WARNING

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

⚠ WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

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

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

ASSEMBLY **STEP 1**

HARDWARE BAG 1 CONTENTS :

BOLT (A)
10 mm
Qty: 8

A Cut the yellow banding straps and lift the **RUNNING DECK** upward until the **FOOT LATCH** locks. Remove all contents from underneath the running deck.

B Open **HARDWARE BAG 1**.

C Attach **CONSOLE MAST BRACKETS** to the **CONSOLE MASTS** using 8 **BOLTS (A)**.

ASSEMBLY **STEP 2**

HARDWARE BAG 2 CONTENTS :

BOLT (B)
20 mm
Qty: 4

SPRING WASHER (C)
15 mm
Qty: 4

FLAT WASHER (D)
15 mm
Qty: 4

A Open **HARDWARE BAG 2**.

B With the **RUNNING DECK** in the raised position, attach the **LEFT CONSOLE MAST** to the **BASE FRAME** using 4 **BOLTS (B)**, 4 **SPRING WASHERS (C)** and 4 **FLAT WASHERS (D)**.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 6-7 7/19/10 4:16 PM

ASSEMBLY **STEP 3**

HARDWARE BAG 3 CONTENTS :

A Open **HARDWARE BAG 3**.

B Pull **LEAD WIRE** through **RIGHT CONSOLE MAST**. After pulling the lead wire through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE** should be located at the top of the mast. Detach and discard the lead wire.

C With the **RUNNING DECK** in the raised position, attach the **RIGHT CONSOLE MAST** to the **BASE FRAME** using 4 **BOLTS (B)**, 4 **SPRING WASHERS (C)** and 4 **FLAT WASHERS (D)**.

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

ASSEMBLY **STEP 4**

HARDWARE BAG 4 CONTENTS :

A Disengage the **DECK LOCK LATCH** with your foot to lower the **RUNNING DECK**.

B Open **HARDWARE BAG 4**.

C Gently place the **CONSOLE** on top of the **CONSOLE MASTS**. Attach the **LEFT SIDE** first using 2 **BOLTS (E)**, 2 **SPRING WASHERS (C)** and 2 **FLAT WASHERS (D)**.

D Connect the **CONSOLE CABLES**, carefully tucking wires in masts to avoid damage.

E Attach the **RIGHT SIDE** of the **CONSOLE** using 2 **BOLTS (E)**, 2 **SPRING WASHERS (C)** and 2 **FLAT WASHERS (D)**.

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

F Insert **WATER BOTTLE POCKETS** into **CONSOLE**.

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

YOU ARE FINISHED!

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 8-9 7/19/10 4:16 PM

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**

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 10-11

7/19/10 4:16 PM

CONSOLE OPERATION

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

A) **LED DISPLAY WINDOWS**: time, distance, calories, heart rate, speed, incline and workout profiles.
B) **TARGET LED INDICATORS**: indicate what target (if any) is set for the current program.
C) **WORKOUT LED INDICATORS**: indicate what workout is set for the current program.
D) **SELECT TARGET**: press to select your desired target.
E) **SELECT WORKOUT**: press to select your desired workout.
F) **GO**: press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
G) **STOP**: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
H) **COOL DOWN**: press to enter cool down mode. Cool down lasts for 4 minutes and reduces speed and incline to allow your heart to readjust to decreased demand.
I) **INCLINE ▲ / ▼ KEYS**: used to adjust incline in small increments (0.5% increments).
J) **SPEED + / - KEYS**: used to adjust speed in small increments (0.1 mph increments).
K) **INCLINE QUICK KEYS**: used to reach desired incline more quickly.
L) **SPEED QUICK KEYS**: used to reach desired speed more quickly.
M) **ENTER AND ▲ / ▼ KEYS**: used to adjust target and workout settings. Press ENTER to change display feedback during workout.
N) **FAN KEY**: press to turn fan on and off.
O) **FAN**: personal workout fan.
P) **SPEAKERS**: music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
Q) **AUDIO IN JACK**: plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
R) **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.
S) **MP3 PLAYER POCKET**: used to store your MP3 player.
T) **WATER BOTTLE POCKETS**: holds personal workout equipment.
U) **READING RACK**: holds reading material.
V) **SAFETY KEY POSITION**: enables treadmill when safety key is inserted.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 12-13 7/19/10 4:16 PM

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 or distance remaining 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 or calories remaining left to burn 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).
- **PROGRAM PROFILES:** Represents the profile of the program being used (speed during speed based programs and incline during incline based programs).
- **TARGETS:** LED lights up next to currently selected target. If no LED is lit, no target is activated.
- **WORKOUTS:** LED lights up next to currently selected workout.

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 GO/START key to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT A TARGET AND WORKOUT

1) Select a TARGET using the SELECT TARGET key.
2) Adjust the TARGET settings using the ARROW keys.
3) Press ENTER to advance.
4) Select a WORKOUT using the SELECT WORKOUT key.
5) Press GO/START to begin workout.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 14-15 7/19/10 4:16 PM

TARGET PROFILES

TARGET 1 – TIME: Allows user to set a target based on how long they would like to workout. Time targets can range from 15:00 – 99:00. TIME will count down. DISTANCE and CALORIES will count up from zero.

TARGET 2 – DISTANCE: Allows user to set a target based on distance they would like to complete. Distance target can range from 0.25 – 26.25 miles. DISTANCE will count down. TIME and CALORIES will count up from zero.

TARGET 3 – CALORIES: Allows user to set a target based on the number of calories they would like to burn. Calories target can range from 20 – 980 calories. CALORIES will count down. TIME and DISTANCE will count up from zero.

NO TARGET: Allows user to select a workout profile that has no specified time, distance, or calorie target. TIME, DISTANCE, and CALORIES will all count up from zero.

WORKOUT PROFILES

1) **MANUAL**: Adjust your speed and incline manually during your workout.

2) **INTERVALS**: Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed and incline throughout your workout to involve your heart and other muscles.

Segment	Warm Up		1	2	Segments 1 & 2 repeat until target is complete
Time	4:00 Mins		90 sec	30 sec	
Speed	1	1.5	2	4	
Incline	1	1.5	0.5	1.5	

3) **WEIGHT LOSS:** Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Segments 1–8 repeat until target is complete
Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	
Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	
Speed	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

COOL DOWN

Puts treadmill into cool down mode. Cool down lasts for four minutes and reduces speed and incline to allow your heart to readjust to decreased demand.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the monitor display will flash “GOAL COMPLETED” and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30-45 seconds and then reset.

CLEAR CURRENT SELECTION

To clear the current program selection or screen, hold the STOP button for 3-5 seconds.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 16-17 7/19/10 4:16 PM

USING YOUR CD / MP3 PLAYER

1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top right of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.

2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.

3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.

4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console.

LIMITED HOME-USE WARRANTY

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 18-19 7/19/10 4:16 PM

WEIGHT CAPACITY = 300 lbs (136 kilograms)

FRAME • LIFETIME

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

MOTOR • LIFETIME

Horizon Fitness warrants the 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.

ELECTRONICS & PARTS • 1 YEAR

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

LABOR • 1 YEAR

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

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

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

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by Horizon Fitness.
- Incidental or consequential damages. Horizon Fitness is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. Horizon Fitness does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.
- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by Horizon Fitness for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. Horizon Fitness is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and Horizon Fitness shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS

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

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 20-21 7/19/10 4:16 PM

FRANÇAIS

ASSEMBLAGE

⚠ AVERTISSEMENT

Le processus de montage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions de montage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions de montage, certaines parties du cadre du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages au tapis roulant, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, trouvez le numéro de série du tapis roulant qui est situé sur un autocollant code barres blanc sur le stabilisateur d'avant et entrez-le dans l'espace ci-dessous.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE

INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

TM	

MODÈLE : **TAPIS ROULANT HORIZON**

» Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 22-23 7/19/10 4:16 PM

OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé à manche en T, de 6 mm
- ☐ Clé à manche en L, de 5 mm
- ☐ Clé à manche en T, de 4 mm

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 ensemble console
- ☐ 2 montants de console
- ☐ 2 supports de montants de console
- ☐ 4 sacs de visserie
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 1 câble adaptateur audio
- ☐ 1 bouteille de lubrifiant au silicone (pour 2 applications)
- ☐ 2 poches porte-bidon

BESOIN D'AIDE ?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Poser l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRÉCAUTIONS pour le maniement et le transport de cette unité. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage, ne pas soulever ni transporter l'unité tant qu'elle n'a pas été complètement assemblée en position verticale, repliée et verrouillée. Déballer et assembler l'unité là où elle sera mise en service. Le tapis roulant emballé est équipé d'amortisseurs haute pression; il peut se déployer soudainement en cas de manutention défectueuse. Ne jamais saisir une partie quelconque du cadre d'inclinaison ni tenter de soulever ou de déplacer le tapis roulant.

⚠ AVERTISSEMENT

NE PAS ESSAYER DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT. Ne pas déplacer le tapis roulant ou le sortir de son emballage avant que ce ne soit spécifié dans les instructions d'assemblage. On peut enlever l'emballage plastique des montants de console.

⚠ AVERTISSEMENT

L'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS PEUT ÊTRE CAUSE DE BLESSURES.

REMARQUE : S'assurer à chaque étape de l'assemblage que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 24-25 7/19/10 4:16 PM

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 1 :**

BOULON (A)
10 mm
Quantité : 8

A Couper les bandes de cerclage jaunes et relever la **PLATE-FORME** jusqu'à ce que la **PÉDALE DE VERROUILLAGE** s'enclenche. Enlever tout objet qui se trouve sous la plate-forme.

B Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 1**.

C Fixer les **SUPPORTS DE MONTANTS DE CONSOLE** aux **MONTANTS DE CONSOLE** avec 8 **BOULONS (A)**.

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 2 :**

BOULON (B)
20 mm
Quantité : 4

RONDELLE ÉLASTIQUE (C)
15 mm
Quantité : 4

RONDELLE PLATE (D)
15 mm
Quantité : 4

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 2**.

B La **PLATE-FORME** relevée, fixer le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (B)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (C)** et 4 **RONDELLES PLATES (D).**

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 26-27 7/19/10 4:16 PM

ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 3 :**

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 3**.

B Passer le **FIL DE GUIDAGE** dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT**. Cela fait, le bout du **CÂBLE DE LA CONSOLE** doit se trouver en haut du montant. Détacher le fil de guidage et le mettre au rebut.

C La **PLATE-FORME** relevée, fixer le **MONTANT DE CONSOLE DROIT** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (B)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (C)** et 4 **RONDELLES PLATES (D)**.

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des câbles lors de l'assemblage du montant de console droit.

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 4 :**

A Avec le pied, désenclencher la **PÉDALE DE VERROUILLAGE** pour abaisser la **PLATE-FORME**.

B Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 4**.

C Placer délicatement la **CONSOLE** sur les **MONTANTS DE CONSOLE**. Fixer d'abord le **CÔTÉ GAUCHE** avec 2 **BOULONS (E)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (C)** et 2 **RONDELLES PLATES (D)**.

D Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE**, en les tirant délicatement dans les montants pour éviter tout dommage.

E Fixer le **CÔTÉ DROIT** de la **CONSOLE** avec 2 **BOULONS (E),** 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (C)** et 2 **RONDELLES PLATES (D)**.

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des câbles lors de l'assemblage de la console.

F Insérer les **POCHES PORTE-BIDON** dans la **CONSOLE**.

G Avant la première utilisation, il faut lubrifier la plate-forme en suivant les instructions dans la section ENTRETIEN du GUIDE DU TAPIS ROULANT.

TRAVAIL TERMINÉ.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

La présente section explique comment utiliser et programmer la console du tapis roulant. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE DU TAPIS ROULANT comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- **EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ**
- **PLIAGE DU TAPIS ROULANT**
- **DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT**
- **TENSIONNEMENT DE LA BANDE**
- **CENTRAGE DE LA BANDE**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

A) FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL : Durée, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse, inclinaison et profils d'exercices.

B) INDICATEURS À DEL D'OBJECTIF : Indiquent l'objectif (s'il y en a un) fixé pour le programme en cours.

C) INDICATEURS À DEL D'EXERCICES : Indiquent les exercices fixés pour le programme en cours.

D) SELECT TARGET (CHOIX DE L'OBJECTIF) : Appuyer sur cette touche pour choisir l'objectif voulu.

E) SELECT WORKOUT (CHOIX DES EXERCICES) : Appuyer sur cette touche pour choisir les exercices voulus.

F) GO (MARCHE): Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.

G) STOP (ARRÊT) : Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

H) COOL DOWN (RÉCUPÉRATION) : Appuyer sur cette touche pour passer en mode de récupération. Une période de récupération dure 4 minutes, avec réduction de la vitesse et de l'inclinaison pour permettre au cœur de s'ajuster à une sollicitation moindre.

I) INCLINE ▲ / ▼ (TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON) : Servent à régler l'inclinaison par petits incréments de 0,5 %.

J) SPEED + / – (TOUCHES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION DE LA VITESSE) : Servent à régler la vitesse par petits incréments de 0,1 mi/h.

K) TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE L'INCLINAISON : Servent à atteindre plus rapidement l'inclinaison voulue.

L) TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE : Servent à atteindre plus rapidement la vitesse voulue.

M) TOUCHES ENTER ET ▲ / ▼ : Servent à ajuster l'objectif et les réglages d'exercice. Appuyer sur la touche ENTER pour changer les paramètres d'affichage pendant une séance d'entraînement.

N) TOUCHE FAN (VENTILATEUR) : Appuyer sur cette touche pour actionner ou arrêter le ventilateur.

O) VENTILATEUR : Ventilateur personnel pour les exercices.

P) HAUT-PARLEURS : Diffusent la musique quand un lecteur de CD / baladeur MP3 est connecté à la console.

Q) PRISE D'ENTRÉE AUDIO : Brancher un lecteur de CD / baladeur MP3 à la console avec le câble adaptateur audio inclus.

R) PRISE DE SORTIE AUDIO / PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE : Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute. Remarque : Lorsque le casque d'écoute est enfiché dans la prise correspondante, le son n'est plus envoyé aux haut-parleurs.

S) LOGEMENT D'UN BALADEUR MP3 : Sert à ranger un baladeur MP3.

T) POCHES POUR BOUTEILLE D'EAU : Contiennent le matériel d'exercice.

U) SUPPORT DE LECTURE : Pour poser un magazine ou un livre.

V) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ : Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité est insérée.

*L'autocollant pour traduction en français est situé dans le carton d'assemblage

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 32-33 7/19/10 4:16 PM

FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE) :** Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée des exercices.
- **DISTANCE :** Indiquée en milles. Affichage de la distance parcourue ou de la distance restante à parcourir durant la séance d'entraînement.
- **SPEED (VITESSE) :** Indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la bande.
- **INCLINE (INCLINAISON) :** Affichée sous forme de pourcentage. Indique l'inclinaison de la bande.
- **CALORIES :** Nombre total de calories brûlées ou de calories restant à brûler pendant la séance d'entraînement.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) :** Indique les battements par minute. Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre).
- **PROGRAM PROFILES (PROFILS DES PROGRAMMES) :** Représente le profil du programme utilisé (indique la vitesse lors de l'utilisation de programmes basés sur la vitesse, et l'inclinaison lors de l'utilisation de programmes basés sur l'inclinaison).
- **TARGETS (OBJECTIFS) :** Le voyant à DEL voisin de l'objectif choisi s'éclaire. Si aucune DEL n'est éclairée, aucun objectif n'est activé.
- **WORKOUTS (EXERCICES) :** Le voyant à DEL voisin de l'exercice choisi s'éclaire.

POUR COMMENCER

1) S'assurer que rien n'est sur le tapis roulant ou ne risque d'en entraver le mouvement.
2) Brancher le cordon d'alimentation et mettre le tapis roulant sous tension. (L'interrupteur se trouve près du cordon d'alimentation.)
3) Se tenir sur les rails latéraux du tapis roulant.
4) Fixer l'attache de la clé de sécurité à un de ses vêtements et s'assurer qu'elle ne se détache pas du vêtement pendant la séance d'exercise.
5) Insérer la clé de sécurité dans la serrure de la console.
6) Il existe deux options pour commencer une séance d'exercice :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur la touche GO/START pour commencer à s'exercer. Le décompte de la durée, de la distance et des calories progresse à partir de zéro. OU...

B) CHOISIR UN OBJECTIF ET DES EXERCICES

1) Choisir un OBJECTIF à l'aide de la touche SELECT TARGET.
2) Ajuster les réglages de l'OBJECTIF l'aide des touches FLÉCHÉES.
3) Appuyer sur la touche ENTER pour passer au réglage suivant.
4) Choisir un EXERCICE à l'aide de la touche SELECT WORKOUT.
5) Appuyer sur la touche GO/START pour commencer à s'exercer.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 34-35 7/19/10 4:16 PM

PROFILS D'OBJECTIFS

TARGET 1 – TIME (OBJECTIF 1 – DURÉE) : Permet à l'utilisateur de fixer un objectif selon le temps qu'il veut consacrer à ses exercices. Les objectifs de durée peuvent aller de 15:00 à 99:00. Décompte régressif de la DURÉE. Le décompte de la DISTANCE et des CALORIES progresse à partir de zéro.

TARGET 2 – DISTANCE (OBJECTIF 2 – DISTANCE) : Permet à l'utilisateur de fixer un objectif selon la distance qu'il veut parcourir. Cet objectif peut aller de 0,25 à 26,25 milles. Décompte régressif de la DISTANCE. Le décompte de la DURÉE et des CALORIES progresse à partir de zéro.

TARGET 3 – CALORIES (OBJECTIF 3 – CALORIES) : Permet à l'utilisateur de fixer un objectif selon le nombre de calories qu'il veut brûler. Cet objectif peut aller de 20 à 980 calories. Décompte régressif des CALORIES. Le décompte de la DURÉE et de la DISTANCE progresse à partir de zéro.

NO TARGET (AUCUN OBJECTIF) : Permet à l'utilisateur de choisir un profil d'exercices sans spécifier d'objectif de durée, de distance ou de nombre de calories à éliminer. Le décompte de la DURÉE, de la DISTANCE et des CALORIES progresse à partir de zéro.

PROFILS D'EXERCICES

1) **MANUAL (MANUEL)** : Réglage manuel de la vitesse et de l'inclinaison au cours de la séance d'entraînement.

2) **INTERVALS (INTERVALLES)** : Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant et en réduisant la vitesse et l'inclinaison tout au long de la séance d'entraînement, pour faire travailler tant le cœur que les muscles.

Segment	Échauffement		1	2	Les segments 1 et 2 se répètent jusqu'à ce que l'objectif soit atteint.
Durée	4:00 min		90 s	30 s	
Vitesse	1	1.5	2	4	
Inclinaison	1	1.5	0.5	1.5	

3) **WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) :** Favorise la perte de poids en élevant et en réduisant la vitesse et l'inclinaison, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Les segments 1-8 se répètent jusqu'à ce que l'objectif fixé soit atteint.
Durée	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	
Inclinaison	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	
Vitesse	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 3 secondes.

RÉCUPÉRATION

Mettre le tapis roulant en mode récupération. Une période de récupération dure 4 minutes, avec réduction de la vitesse et de l'inclinaison pour permettre au cœur de s'ajuster à une sollicitation moindre.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le mot « GOAL COMPLETED » clignote sur l'écran d'affichage et un bip retentit. Les renseignements sur la séance d'entraînement restent affichés pendant 30 à 45 secondes avant d'être réinitialisés.

ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour annuler la sélection du programme ou l'écran actuel, appuyer sur la touche STOP pendant 3-5 secondes.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 36-37 7/19/10 4:16 PM

UTILISATION D'UN LECTEUR DE CD / BALADEUR MP3

1) Connecter le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO (à la partie supérieure droite de la console) et à la prise pour casque d'écoute du lecteur de CD / baladeur MP3.

2) Utiliser les touches du lecteur de CD / baladeur MP3 pour régler les caractéristiques de la diffusion.

3) Enlever le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'on ne s'en sert pas.

4) Si on ne veut pas utiliser les HAUT-PARLEURS, on peut brancher le casque d'écoute à la PRISE DE SORTIE AUDIO, à la partie inférieure de la console.

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 38-39 7/19/10 4:16 PM

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 136 kg (300 lb)

CADRE • DURÉE DE VIE
Horizon Fitness garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

MOTEUR • DURÉE DE VIE
Horizon Fitness garantit le moteur contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. La main d'œuvre ou l'installation du moteur ne sont pas couvertes par la garantie du moteur.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN
Horizon Fitness garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN
Horizon Fitness prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.
- Les dommages accessoires ou immatériels. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Horizon Fitness ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Horizon Fitness.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Horizon Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée mais si l'appareil bénéficie d'une prolongation de garantie, consulter le contrat de prolongation de garantie pour les ressources relatives aux demandes de service ou de réparation en cas de prolongation de la garantie.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de service agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-approuvé par Horizon Fitness.
- Les obligations de Horizon Fitness en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion de Horizon Fitness, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Horizon Fitness peut demander le retour des pièces défectueuses à Horizon Fitness après l'achèvement de la main d'oeuvre sous garantie en utilisant une étiquette de retour timbrée. En cas de besoin d'une étiquette de retour, contacter le soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.

ESPAÑOL

ENSAMBLAJE

⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje de la caminadora hay varias áreas a las que se les debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas queden bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la estructura de la caminadora podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daaños a la caminadora, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de su caminadora, que está colocada cerca del interruptor de encendido y apagado y del cable de corriente, y escríbalo en el espacio disponible a continuación.

ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DE MODELO EN LAS SIGUIENTES CASILLAS:

NÚMERO DE SERIE:

TM	

MODELO: **CAMINADORA HORIZON** [ ]

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

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 42-43 7/19/10 4:16 PM

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave en T de 6 mm
- ☐ Llave en L de 5 mm
- ☐ Llave en T de 4 mm

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 conjunto de consola
- ☐ 2 postes de la consola
- ☐ 2 ménsulas de los postes de la consola
- ☐ 4 bolsas de tornillería
- ☐ 1 llave de seguridad
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 botella de lubricante de silicona (para 2 aplicaciones)
- ☐ 2 cavidades portabotellas

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o si le faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes. En la contraportada de este manual aparece información adicional de contacto.

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

Coloque la caja en que viene la caminadora sobre una superficie plana y nivelada. Le recomendamos colocar una cubierta protectora sobre el piso bajo la máquina. Tenga CUIDADO al transportar y mover esta unidad. No abra la caja cuando esté colocada de costado. Una vez que haya retirado el enfajillado, no levante ni transporte esta unidad a menos que ya esté completamente ensamblada y en la posición doblada vertical, con el mecanismo de bloqueo bien fijo en la posición de cerrado. Desempaque y ensamble la unidad en el lugar en que la vaya a usar. Esta caminadora está equipada con amortiguadores de alta presión que podrían abrirse a presión si se tratan sin cuidado. Nunca sostenga ninguna parte de la estructura que produce la inclinación para levantar o mover la caminadora.

⚠ ADVERTENCIA

¡NO TRATE DE LEVANTAR LA CAMINADORA! No mueva ni levante la caminadora de su embalaje mientras las instrucciones de ensamblaje no le indiquen que lo haga. Puede quitar el protector de plástico de los postes de la consola.

⚠ ADVERTENCIA

¡SI NO CUMPLE CON ESTAS INSTRUCCIONES PODRÍA SUFRIR LESIONES!

NOTA: Durante cada uno de los pasos de ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar bien ALGÚN tornillo.

NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda utilizar cualquier tipo de grasa, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 44-45 7/19/10 4:16 PM

PASO 1 DE ENSAMBLAJE

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 1:**

TORNILLO (A)
10 mm
Cantidad: 8

A Corte el enfajillado amarillo y levante la **PLATAFORMA** hacia arriba, hasta que se enganche el **MECANISMO DE BLOQUEO ACCIONADO POR EL PIE**. Retire todo lo que haya debajo de la plataforma.

B Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 1**.

C Instale las **MÉNSULAS DE LOS POSTES DE LA CONSOLA** en los **POSTES DE LA CONSOLA** con 8 **TORNILLOS (A)**.

PASO 2 DE ENSAMBLAJE

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 2:**

TORNILLO (B)
20 mm
Cantidad: 4

ARANDELA ELÁSTICA (C)
15 mm
Cantidad: 4

ARANDELA PLANA (D)
15 mm
Cantidad: 4

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 2**.

B Con la **PLATAFORMA** hacia arriba, una el **POSTE IZQUIERDO DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR BASE** con 4 **TORNILLOS (B)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (D)**.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 46-47 7/19/10 4:16 PM

PASO 3 DE ENSAMBLAJE

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 3:**

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 3**.

B Meta el **ALAMBRE DE ALIMENTACIÓN DEL CABLE** por el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA**. Una vez que haya pasado todo el alambre de alimentación del cable a través del poste, la punta superior del **CABLE DE LA CONSOLA** debe quedar en la parte superior del poste. Suelte y deseche el alambre de alimentación.

C Con la **PLATAFORMA** hacia arriba, una el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR BASE** con 4 **TORNILLOS (B)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (D)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable al ensamblar el poste derecho de la consola.

PASO 4 DE ENSAMBLAJE

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 4:**

A Con el pie suelte el **MECANISMO DE BLOQUEO DE LA PLATAFORMA** para bajarla.

B Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 4**.

C Coloque con cuidado la **CONSOLA** sobre los **POSTES DE LA CONSOLA**. Fije primero el **LADO IZQUIERDO** con 2 **TORNILLOS (E)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y 2 **ARANDELAS PLANAS (D)**.

D Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA**, metiendo con cuidado los cables dentro de los postes para evitar que se dañen.

E Fije el **LADO DERECHO** de la **CONSOLA** con 2 **TORNILLOS (E)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y 2 **ARANDELAS PLANAS (D)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable al ensamblar la consola.

F Introduzca las **CAVIDADES PORTABOTELLAS** en la **CONSOLA**.

G Antes de usar la caminadora por primera vez, lubrique la plataforma de la caminadora de acuerdo a las instrucciones en la sección de MANTENIMIENTO en la GUÍA DE LA CAMINADORA.

¡FIN DEL ENSAMBLAJE!

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 48-49 7/19/10 4:16 PM

FUNCIONAMIENTO DE LA CAMINADORA

Esta sección explica cómo usar y programar la consola de su caminadora. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA CAMINADORA contiene instrucciones para lo siguiente:

- **DÓNDE COLOCAR SU CAMINADORA**
- **USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD**
- **PARA LEVANTAR LA CAMINADORA**
- **PARA MOVER LA CAMINADORA**
- **PARA NIVELAR LA CAMINADORA**
- **PARA TENSAR LA BANDA PARA CORRER**
- **PARA CENTRAR LA BANDA PARA CORRER**
- **PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.

A) **VENTANILLAS DE INDICADORES LED:** Tiempo, distancia, calorías, ritmo cardíaco, velocidad, inclinación y perfiles de sesiones de ejercicio.

B) **INDICADORES LED DE META:** Indican qué meta (si existe) se ha establecido para el programa actual.

C) **INDICADORES LED DE SESIÓN DE EJERCICIO:** Indican qué sesión de ejercicio se ha establecido para el programa actual.

D) **SELECT TARGET [SELECCIONAR META]:** Oprima para elegir su meta.

E) **SELECT WORKOUT [SELECCIONAR SESIÓN DE EJERCICIO]:** Oprima para elegir su sesión de ejercicio.

F) **GO [INICIAR]:** Oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.

G) **STOP [PARAR]:** Oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.

H) **COOL DOWN [ENFRIAMIENTO]:** Oprima para iniciar el periodo de enfriamiento. El periodo de enfriamiento dura 4 minutos y disminuye la velocidad y la inclinación para que su corazón tenga oportunidad de volver a adaptarse a la menor demanda de energía.

I) **INCLINE ▲ / ▼ [TECLAS DE AJUSTE DE INCLINACIÓN]:** Se usan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (de 0.5%).

J) **SPEED + / – [TECLAS DE AJUSTE DE VELOCIDAD]:** Se usan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (de 0.1 millas/hr).

K) **TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** Se usan para llegar a la inclinación deseada más rápidamente.

L) **TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDAD:** Se usan para llegar a la velocidad deseada más rápidamente.

M) **ENTER Y ▲ / ▼ [TECLAS DE REGISTRO Y DE AJUSTE]:** Se usan para ajustar los valores meta y de sesión de ejercicio. Oprima ENTER para cambiar la información que le da la pantalla durante su sesión de ejercicio.

N) **FAN [TECLA DE VENTILADOR]:** Oprima para encender o apagar el ventilador.

O) **VENTILADOR:** Ventilador personal para la sesión de ejercicio.

P) **BOCINAS:** Escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.

Q) **ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** Conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.

R) **ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO / AURICULARES:** Conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares. Nota: Cuando se conectan los auriculares en el enchufe para auriculares, el sonido deja de salir de las bocinas.

S) **BOLSILLO PARA MP3:** Úselo para colocar su reproductor de MP3.

T) **CAVIDADES PARA BOTELLAS DE AGUA:** Sirven para colocar lo que necesite para su sesión de ejercicio.

U) **ESTANTE DE LECTURA:** Úselo para colocar material de lectura.

V) **RANURA PARA LA LLAVE DE SEGURIDAD:** Permite que la caminadora funcione cuando la llave de seguridad está en su lugar.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 52-53 7/19/10 4:17 PM

VENTANILLAS DE INDICADORES

- **TIME [TIEMPO]:** Aparece en minutos: segundos; indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE [DISTANCIA]:** Aparece en millas; indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **SPEED [VELOCIDAD]:** Aparece en millas/hora; indica a qué velocidad se mueve la superficie para caminar o correr.
- **INCLINE [INCLINACIÓN]:** Se muestra como porcentaje; indica la inclinación de la superficie para caminar o correr.
- **CALORIES [CALORÍAS]:** Indica el número total de calorías quemadas o por quemar durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE [RITMO CARDÍACO]:** Aparece como latidos/minuto; indica su ritmo cardíaco (cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **PERFILES DE PROGRAMAS:** Representa el perfil del programa que está siendo usado (velocidad durante los programas basados en velocidad e inclinación durante los programas basados en inclinación).
- **TARGETS [METAS]:** El diodo LED se ilumina junto a la meta que está seleccionada. Si ningún diodo LED está iluminado significa que no se ha activado ninguna meta.
- **WORKOUTS [SESIONES DE EJERCICIO]:** El diodo LED se ilumina junto a la sesión de ejercicio que está seleccionada.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya objetos en la banda que pudieran impedir el funcionamiento de la caminadora.
2) Conecte el cable de corriente y encienda la caminadora. (El interruptor de encendido y apagado está junto al cable de corriente.)
3) Coloque los pies en los rieles laterales de la caminadora.
4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa, y asegúrese de que quede bien sujeto y de que no se pueda soltar durante su sesión de ejercicio.
5) Introduzca la llave de seguridad en su ranura en la consola.
6) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio GO/START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O...

B) SELECCIONE UNA META Y UNA SESIÓN DE EJERCICIO

1) Seleccione una META por medio de la tecla SELECT TARGET.
2) Regule los valores de su META por medio de las teclas de FLECHAS.
3) Oprima ENTER para seguir adelante.
4) Seleccione una SESIÓN DE EJERCICIO por medio de la tecla SELECT WORKOUT.
5) Oprima la tecla de inicio GO/START para que dé inicio la sesión de ejercicio.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 54-55 7/19/10 4:17 PM

PERFILES DE METAS

TARGET 1 – TIME [META 1 - TIEMPO]: Le permite al usuario establecer una meta basada en el tiempo que debe durar su sesión de ejercicio. La meta de tiempo se puede establecer entre 15:00 y 99:00 minutos. El TIEMPO se cuenta en forma regresiva. La DISTANCIA y las CALORÍAS comienzan a contarse a partir de cero.

TARGET 2 – DISTANCE [META 2 - DISTANCIA]: Le permite al usuario establecer una meta basada en la distancia que desea cubrir. La meta de distancia se puede establecer de 0.25 a 26.25 millas. La DISTANCIA se cuenta en forma regresiva. El TIEMPO y las CALORÍAS comienzan a contarse a partir de cero.

TARGET 3 – CALORIES [META 3 - CALORÍAS]: Le permite al usuario establecer una meta basada en el número de calorías que desea quemar. Esta meta se puede establecer de 20 a 980 calorías. Las CALORÍAS se cuentan en forma regresiva. El TIEMPO y la DISTANCIA comienzan a contarse a partir de cero.

NO TARGET [NINGUNA META]: Le permite al usuario seleccionar un perfil de sesión de ejercicio sin una meta específica de tiempo, distancia o calorías. El TIEMPO, la DISTANCIA y las CALORÍAS comienzan a contarse a partir de cero.

PERFILES DE SESIONES DE EJERCICIOS

1) **MANUAL:** Ajuste la velocidad y la inclinación manualmente durante su sesión de ejercicio.

2) **INTERVALS (INTERVALOS):** Le ayuda a mejorar su fuerza, velocidad y resistencia al aumentar y disminuir la velocidad y la inclinación durante toda su sesión de ejercicio para que participen mejor su corazón y otros músculos.

Segmento	Calentamiento		1	2	Los segmentos 1 y 2 se repiten hasta que se llega a la meta.
Tiempo	4:00 min		90 seg	30 seg	
Velocidad	1	1.5	2	4	
Inclinación	1	1.5	0.5	1.5	

3) **WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO):** Le ayuda a bajar de peso al aumentar y disminuir la velocidad y la inclinación, al mismo tiempo que le mantiene a usted en su zona óptima para quemar grasa.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Los segmentos del 1 al 8 se repiten hasta que se llega a la meta.
Tiempo	4:00 min		30 seg	30 seg	30 seg	30 seg	30 seg	30 seg	30 seg	30 seg	
Inclinación	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	
Velocidad	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	

PARA PONER LA CONSOLA EN CEROS

Oprima la tecla de paro STOP durante 3 segundos.

ENFRIAMIENTO

Esta función pone la caminadora en el modo de enfriamiento. El periodo de enfriamiento dura 4 minutos y disminuye la velocidad y la inclinación para que su corazón tenga oportunidad de volver a adaptarse a la menor demanda de energía.

PARA TERMINAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

La pantalla centellea la palabra “GOAL COMPLETED” y emite un sonido para indicarle que ha terminado su sesión de ejercicio. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 a 45 segundos y luego se borra.

PARA ELIMINAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para eliminar la selección actual de programa o para borrar la pantalla, sostenga oprimida la tecla de paro STOP de 3 a 5 segundos.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 56-57 7/19/10 4:17 PM

PARA USAR SU REPRODUCTOR DE CD / MP3

1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO, que incluimos, al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está en el lado derecho superior de la consola y al enchufe para auriculares de su reproductor de CD / MP3.

2) Use las teclas de su reproductor de CD / MP3 para hacer los ajustes necesarios de sonido y de elección de piezas musicales.

3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo esté usando.

4) Si no quiere usar las BOCINAS de la caminadora, puede conectar sus auriculares en el ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO que está en la parte inferior de la consola.

GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 58-59 7/19/10 4:17 PM

CAPACIDAD DE PESO = 300 lb (136 kg)

BASTIDOR • DE POR VIDA
Horizon Fitness garantiza al propietario original, de por vida, el bastidor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

MOTOR • DE POR VIDA
Horizon Fitness garantiza al propietario original, de por vida, el motor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. Ni la mano de obra ni la instalación de motores está cubierta por la garantía de los motores.

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS • 1 AÑO
Horizon Fitness garantiza los componentes electrónicos y todas las piezas originales durante un periodo de 1 año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO
Horizon Fitness deberá cubrir los costos de mano de obra de las reparaciones al aparato durante un periodo de 1 año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

QUÉ protege esta garantía:

- La reparación o el cambio de un motor defectuoso, de componentes electrónicos defectuosos, o de piezas defectuosas, y es el único recurso de esta garantía.

QUÉ NO protege esta garantía:

- El desgaste normal, el ensamblaje o el mantenimiento incorrecto, o la instalación de piezas o de accesorios que originalmente no tenían el propósito o la compatibilidad con el equipo al momento de su venta.
- Daños o fallos debido a un accidente, maltrato, corrosión, decoloración de pintura o de plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación, u otras causas naturales de cualquier tipo, falta, fluctuaciones o reducción de corriente por cualquier causa, condiciones atmosféricas anormales, choques, introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por Horizon Fitness.
- Daños incidentales o resultantes. Horizon Fitness no es responsable de daños indirectos, especiales o resultantes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o de utilidades, pérdida de disfrute o de uso, u otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. Horizon Fitness no ofrece compensación monetaria ni de otro tipo por dichas reparaciones ni costos de reemplazo de piezas, incluso pero sin limitarse a cuotas de membresía en gimnasios, tiempo perdido de trabajo o labores, servicio de diagnóstico, servicio de mantenimiento o transporte.
- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que Horizon Fitness lo haya aprobado.
- Equipo guardado o usado fuera de los EE.UU. o Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. Horizon Fitness no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO y Horizon Fitness no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.
- Si ya se le ha acabado la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES

- Hay servicio a domicilio sólo a menos de 240 km del proveedor de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 240 km de un proveedor de servicio autorizado la responsabilidad es del cliente).
- Horizon Fitness debe autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- La obligación de Horizon Fitness de acuerdo a esta garantía se limita a cambiar o a reparar, a opción de Horizon Fitness, el producto por el mismo modelo o por uno similar
- Horizon Fitness puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos a Horizon Fitness una vez que se complete el servicio bajo garantía, por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si se le ha solicitado que devuelva las piezas y no recibe la etiqueta de devolución, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes.
- En ocasiones se pueden suministrar piezas y componentes electrónicos que Horizon Fitness o sus proveedores reacondicionen a un “estado equivalente al nuevo” como piezas de reemplazo bajo garantía, y esto constituye cumplimiento con los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 60-61 7/19/10 4:17 PM

T101-CT5.2-OM-rev1.2.indd 62-63 7/19/10 4:17 PM

STOP

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.

ATTENTION

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Horizon Fitness tient à ce qu'on lui signale tout problème d'utilisation, afin de pouvoir y remédier.

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE du GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de contacter le service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visiter notre site Web.

¡ALTO!

SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

NOTA: Antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DE LA CAMINADORA. Puede encontrar información adicional del producto en nuestro sitio en Internet.

USA: 1-800-244-4192 comments@horizonfitness.com
CAN: 1-877-922-6234 ctsupport@horizonfitness.com
www.horizonfitness.com

Horizon Fitness
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527

T101, CT5.2 Rev. 1.2 | © 2010 Horizon Fitness

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China | Conçu et développé aux États-Unis. • Fabriqué en Chine | Diseño y tecnología de los EE.UU. • Hecho en China