

ELITE R7
U7



OPERATION GUIDE
GUIDE D'UTILISATION
GUÍA DE FUNCIONAMIENTO

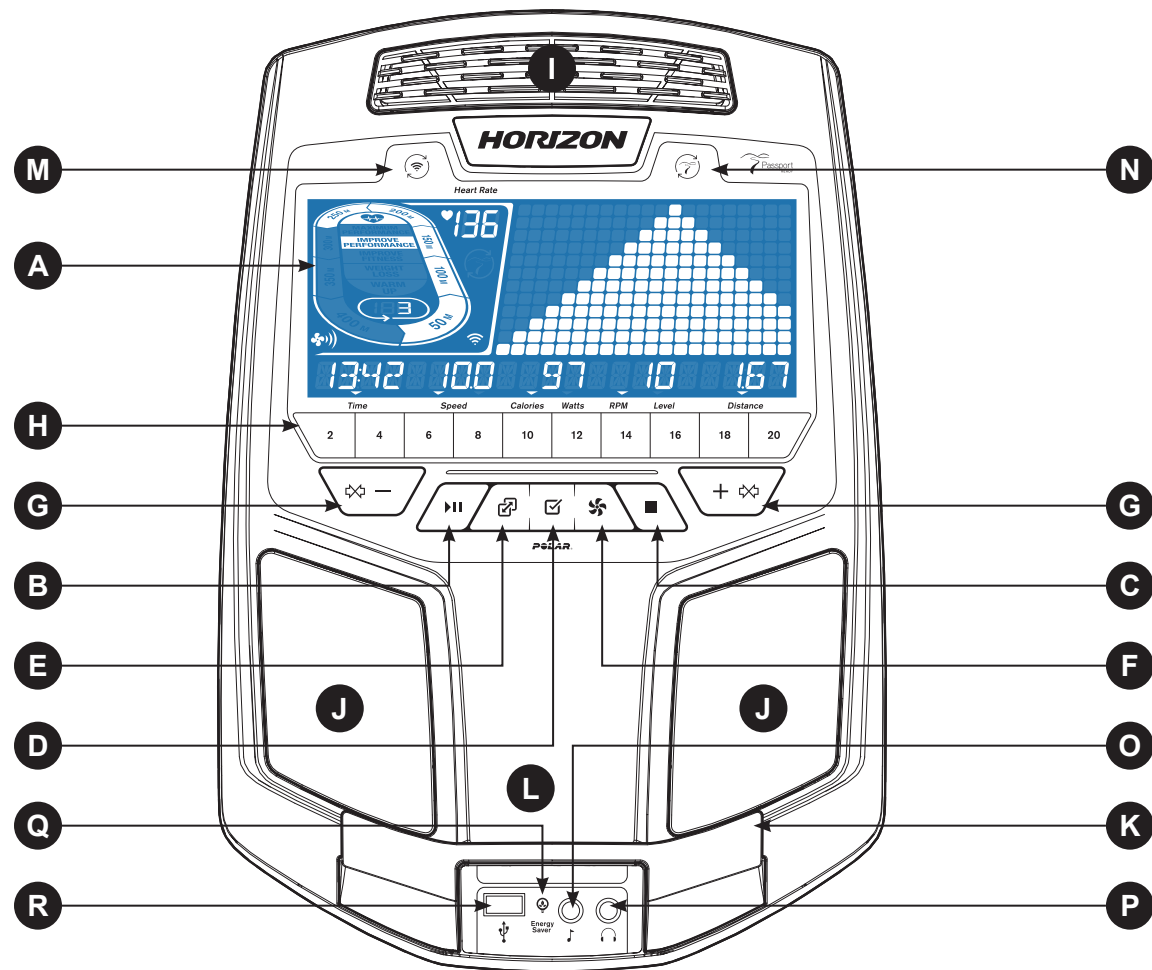
3	ENGLISH
16	FRANÇAIS
30	ESPAÑOL

BIKE OPERATION



This section explains how to use your bike's console and programming.
The BASIC OPERATION section in the BIKE GUIDE has instructions for the following:

- LOCATION OF THE BIKE
- POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS
- SEAT POSITIONING
- MOVING THE BIKE
- LEVELING THE BIKE
- USING THE HEART RATE FUNCTION

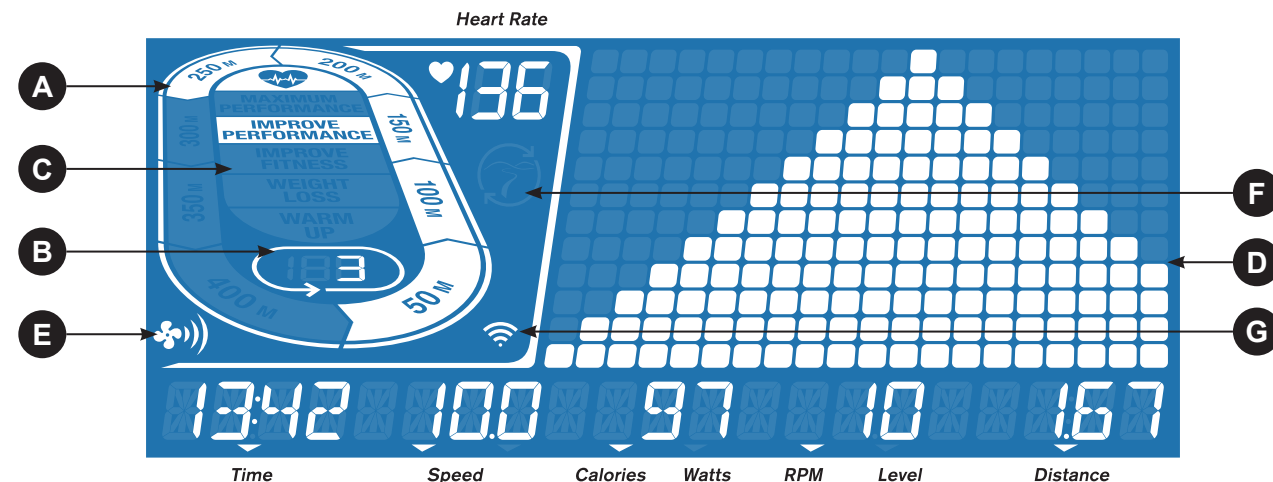


CONSOLE OPERATION

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:** time, distance, speed, calories, RPM, Watts, level, laps and heart rate.
- B) **▶|| (START/PAUSE KEY):** press to start workout and pause workout.
- C) **■ (STOP KEY):** press to stop workout. Hold to reset console.
- D) **☑ (ENTER KEY):** press to confirm selection during programming setup. Hold to reset console.
- E) **🔄 (CHANGE DISPLAY):** press to change display feedback during workout.
- F) **🌀 (FAN KEY):** press to turn fan on and off.
- G) **RESISTANCE $\infty -$ $+$ ∞ KEYS:** press to adjust resistance level.
- H) **RESISTANCE QUICK KEYS:** used to reach desired resistance level quickly.
- I) **FAN:** personal workout fan
- J) **SPEAKERS:** plays music through speakers when connected to your media player.
- K) **READING RACK:** holds reading material.
- L) **PHONE/MEDIA PLAYER POCKET:** holds phone or media player.
- M) **WI-FI CONNECT & SYNC:** press to reset and connect your wireless internet connection. See Page 8 for more info.
- N) **PASSPORT CONNECT & SYNC:** press to reset and connect your Passport box for Virtual Active programming.
- O) **AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- P) **AUDIO OUT/HEADPHONE JACK:** plug your headphones into the console to use them instead of the console speakers.
- Q) **ENERGY SAVER LIGHT:** indicates if machine is in Energy Saver mode.
- R) **USB PORT:** used for software updates or to charge devices less than 1 amp.





DISPLAY WINDOW

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pads is moving.
- **CALORIES:** Total calories burned or remaining for your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **RPM:** Rotations Per Minute.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **LEVEL:** Shows the current level of resistance.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).

- A) TRACK:** Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 50 meters completed.
- B) LAPS:** Shows how many laps have been completed. One lap is 400 meters (¼ mile).
- C) HEART RATE ZONE:** Displays what activity zone you are in during your workout (displayed when contact is made with both pulse grips or when using a wireless heart rate strap).
- WARM UP: 0-60% of maximum heart rate
 - WEIGHT LOSS: 60-70% of maximum heart rate
 - IMPROVE FITNESS: 70-80% of maximum heart rate
 - IMPROVE PERFORMANCE: 80-90% of maximum heart rate
 - MAXIMUM PERFORMANCE: 90-100% of maximum heart rate
- D) PROGRAM PROFILE:** Represents the resistance profile of the program being used.
- E) FAN:** Indicates fan setting (low, medium, high).
- F) PASSPORT:** Indicates Passport box connection is present.
- G) WI-FI:** Indicates wireless connection is present and the strength (low, medium, high).





SET UP xID ACCOUNT FOR VIA FIT™ CONNECTIVITY

Creating an xID account will allow you to save and share workout data using the Via Fit Wi-Fi. Up to four users can be saved on a machine. This process is the first step in connecting your equipment. It must be done from a computer, tablet, or mobile device.

- 1) Visit the web site: **www.ViaFitness.com**
- 2) Once at the web site, select the CONNECT YOUR EQUIPMENT option on the top menu bar.
- 3) The first step in connecting your equipment will be creating your xID account. This will be your login to Via Fit.
- 4) Enter your phone number or another easy-to-remember 10-14 digit number. This will be your account number.
- 5) Fill in your profile information to finish the xID account set up process. You will be asked to provide an email address not associated with any other xID account. Check your email after the set-up process for a link to validate your account.

CONNECT WI-FI

Once you have created your xID account, you will be able to move on to activating the Wi-Fi on your equipment. Reminder, this requires you to use your computer, tablet, or mobile device that is connected to the internet.

- 1) Press and hold  for 3-5 seconds until you see the message ACTIVATED on your screen.
- 2) On your computer or other device, go to your Wi-Fi settings. You should select the network with your model name. Doing this enables you to connect your equipment to your wireless network.
- 3) A new window will pop up with the list of wireless networks your equipment can see. Select your home Wi-Fi network and connect.
- 4) The remaining step is to reconnect your computer or other device back to your Wi-Fi network. Go to your settings again and connect as you normally would.

Congratulations! You are now connected and ready to get started.



GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the bike.
- 2) Plug in the power cord.
- 3) Select your xID account, User, Guest, or Edit a User using   and press .
- 4) When you log in for the first time as User 1-4, you will be prompted to enter your xID information.
 - a) Enter your xID account number using   and press  to select the numbers. Press  after each input to move to the next digit. After the final input, press .
 - b) Enter your passcode using   to select the numbers. Press  after each input to move to the next digit. After the final input, press .
 - c) If you key the incorrect number at any point while entering your xID or passcode, press and hold  for 3-5 seconds to clear the selection and begin again.

A) QUICK START

Simply press  to begin working out. Time will count up from 0:00. The resistance level will default to level 1.

B) SELECT A PROGRAM

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

NOTE: You can adjust the resistance level during your workout.

C) FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then is automatically saved to the user profile if xID Terms and Conditions were accepted.

TO CLEAR CURRENT SELECTION

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

PROGRAM INFORMATION



MANUAL: Adjust your resistance manually during your workout. User sets time and resistance level.



DISTANCE: Push yourself and go further during your workout with 10 distance workouts. Choose from 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles and 20 miles goals. User sets starting resistance level.



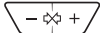
CALORIES: Set goals for burning calories with nine workouts. Choose from 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800 and 900 calorie burn workouts. User inputs weight and sets starting resistance level. Calories burned are calculated using weight input with the resistance level of the workout.



PERFORMANCE: Challenge yourself with targeted performance workouts intent on helping you improve specific training elements. Choose from Intervals, Constant Watts, Target Heart Rate and % Target Heart Rate workout programs.



CUSTOM:

- 1) Select CUSTOM 1 or CUSTOM 2 using  and press .
- 2) Set the workout time using  and press .
- 3) Use  to set the RESISTANCE level for each segment. Press  to confirm.
- 4) Press  to begin workout.

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 × 0.9 = 171 bpm.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons and 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 – 114 BPM		Weight management and active recovery

TARGET HEART RATE NOTES:

- Warm-up and cool-down each last 4 minutes.
- After 4 minutes, the resistance will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.
- If there is no heart rate detected, the unit will not change the resistance.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone, the program will decrease resistance to 0.



PROGRAM CHARTS

INTERVALS																				
	WARM UP				PROGRAM SEGMENTS - REPEAT												COOL DOWN			
Seconds	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	30	30	60	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

USING YOUR MEDIA PLAYER

- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the left of the console and the headphone jack on your media player.
- 2) Use your media player buttons to adjust song settings.
- 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.

ADJUSTING THE VOLUME

To enter the engineering menu, press and hold the  key and  key for 3-5 seconds. Use the  key to decrease volume and the  key to increase volume. Press and hold the  key for 3-5 seconds to exit ENG6 and hold  again for 3-5 seconds to exit engineering mode.

ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

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

To enter the engineering menu, press and hold the  key and  key for 3-5 seconds. Use   to navigate to SWITCH FUNCTION and press . Press  to select Energy Saver mode, use   to select ENERGY SAVE ON or OFF. Press and hold  (STOP) for 3-5 seconds to exit SWITCH FUNCTION. Press and hold  (STOP) again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.



PASSPORT™ MEDIA PLAYER

The Passport player, featuring Virtual Active™ technology, is a high-definition experience that uses real destination footage and matching ambient sounds from stunning destinations around the world. The ultimate in workout entertainment, Passport lets you escape the confines of a regular workout routine while enjoying a dynamic experience.

A Passport player is available for purchase separately from your Horizon Fitness retailer. Additional courses are available from your Horizon Fitness retailer.

For more information, go to:

www.passportplayer.com
www.horizonfitness.com



SYNCING CONSOLE WITH PASSPORT

- 1) Use the arrow keys on the Passport remote to scroll to the setup icon and press select.
- 2) Follow the on-screen prompts to press  on the equipment console.
- 3) The message displayed on screen will notify you if the sync was a success or failure.

NOTE: See PASSPORT OWNER'S MANUAL for more information.

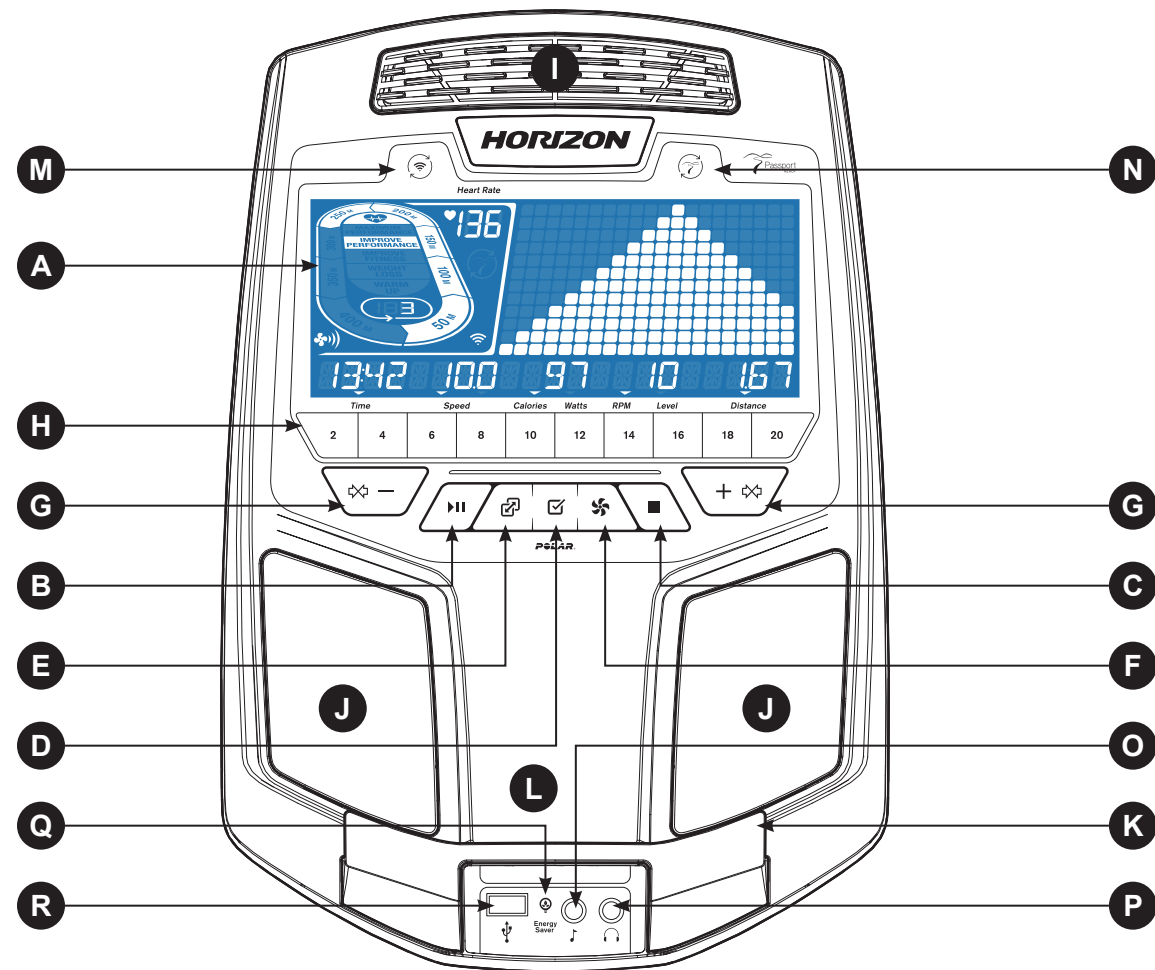
FRANÇAIS

FONCTIONNEMENT DU VÉLO



La présente section explique comment utiliser et programmer la console du vélo d'exercice.
La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE D'UTILISATION DU VÉLO D'EXERCICE comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- EMPLACEMENT DU VÉLO
- INSTRUCTIONS D'ALIMENTATION/DE MISE À LA TERRE
- RÉGLAGE DU SIÈGE
- DÉPLACEMENT DU VÉLO
- MISE À L'HORIZONTALE DU VÉLO
- UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

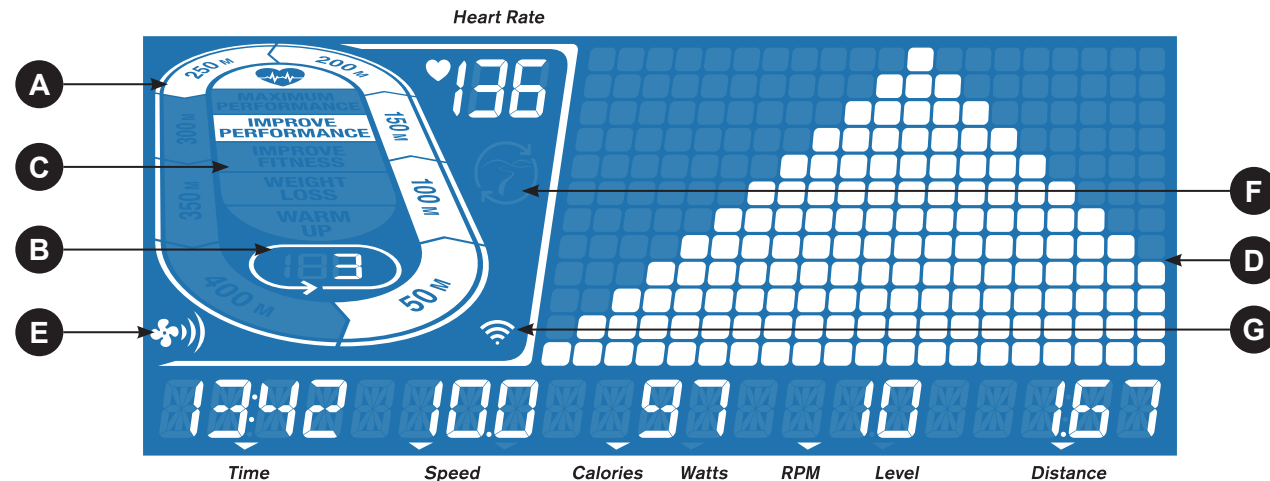


FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : Avant d'utiliser la console, enlevez la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.

- A) **FENÊTRE D'AFFICHAGE ACL** : durée, distance, vitesse, calories, tr/min, watts, niveau, tours et fréquence cardiaque.
- B) **▶|| (TOUCHE DÉMARRER/PAUSE)** : appuyez sur cette touche pour démarrer une séance d'entraînement ou la mettre sur pause.
- C) **■ (TOUCHE ARRÊT)** : appuyez sur cette touche pour mettre fin à la séance d'entraînement. Maintenez-la enfoncée pour réinitialiser la console.
- D) **☑ (TOUCHE ENTRÉE)** : appuyez sur cette touche pour confirmer une sélection durant la programmation des réglages. Maintenez-la enfoncée pour réinitialiser la console.
- E) **🔄 (CHANGEMENT DE L'AFFICHAGE)** : appuyez sur cette touche pour changer l'affichage des résultats pendant une séance d'entraînement.
- F) **🌀 (TOUCHE VENTILATEUR)** : appuyez sur cette touche pour mettre en marche ou arrêter le ventilateur.
- G) **TOUCHES DE $\infty -$ $+$ ∞ RÉSISTANCE** : appuyez sur ces touches pour ajuster le niveau de résistance.
- H) **TOUCHES RAPIDES DE RÉSISTANCE** : utilisées pour obtenir le niveau de résistance désiré rapidement.
- I) **VENTILATEUR** : ventilateur de conditionnement physique personnel
- J) **HAUT-PARLEURS** : diffuse la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à votre lecteur multimédia.
- K) **SUPPORT DE LECTURE** : pour poser un magazine ou un livre.
- L) **COMPARTIMENT POUR TÉLÉPHONE OU LECTEUR MULTIMÉDIA** : pour déposer un téléphone ou un lecteur multimédia.
- M) **CONNEXION WI-FI ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser votre connexion Internet sans fil et pour l'établir. Voir la page 8 pour plus de renseignements.
- N) **CONNEXION PASSPORT ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser et connecter votre boîte Passport afin d'effectuer la programmation de Virtual Active.
- O) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : branchez un lecteur multimédia à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
- P) **SORTIE AUDIO/PRISE POUR ÉCOUTEURS** : branchez vos écouteurs à la console pour les utiliser à la place des haut-parleurs de la console.
- Q) **VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique si l'appareil est en mode d'économie d'énergie.
- R) **PORT USB** : utilisé pour réaliser les mises à jour du logiciel ou pour charger les appareils qui consomment moins de 1 A.





FENÊTRE D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE)** : indiquée selon le format minutes : secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée de votre séance d'entraînement.
- **SPEED (VITESSE)** : indiquée en mi/h. Indique la vitesse de déplacement des repose-pieds.
- **CALORIES** : nombre total de calories brûlées ou de calories restant à brûler pendant la séance d'entraînement.
- **DISTANCE** : indiquée en miles. Affichage de la distance parcourue ou de la distance restante à parcourir durant votre séance d'entraînement.
- **RPM (TR/MIN)** : tours par minute.
- **WATTS** : affiche l'énergie fournie par l'utilisateur en temps réel.
- **LEVEL (RÉSISTANCE)** : affiche le niveau de résistance actuel.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : indique les BPM (battements par minute). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsqu'un contact est établi avec les deux poignées détectant la fréquence cardiaque).

- A) TRACK (PISTE)** : suit le progrès sur une piste simulée. Les segments s'allument tous les 50 mètres de course parcourus.
- B) LAPS (TOURS)** : indique le nombre de tours qui ont été complétés. Un tour équivaut à 400 mètres (¼ mile).
- C) HEART RATE ZONE (ZONE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : affiche dans quelle zone d'activité se trouve l'utilisateur durant sa séance d'entraînement (s'affiche lorsqu'un contact est établi avec les deux poignées détectant la fréquence cardiaque ou lorsque l'utilisateur porte une sangle sans fil détectant la fréquence cardiaque).
- ÉCHAUFFEMENT : 0-60 % de la fréquence cardiaque maximale
 - PERTE DE POIDS : 60-70 % de la fréquence cardiaque maximale
 - AMÉLIORATION DE LA FORME PHYSIQUE : 70-80 % de la fréquence cardiaque maximale
 - AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE : 80-90 % de la fréquence cardiaque maximale
 - PERFORMANCE MAXIMALE : 90-100 % de la fréquence cardiaque maximale

D) PROGRAM PROFILE (PROFIL DU PROGRAMME) : représente le profil de résistance du programme utilisé.

E) FAN (VENTILATEUR) : indique le réglage du ventilateur (bas, moyen, haut).

F) PASSPORT : indique qu'une boîte Passport est connectée.

G) WI-FI : indique qu'une connexion sans fil est établie et affiche sa force (faible, moyenne, très bonne).

CRÉATION D'UN COMPTE xID POUR LA CONNECTIVITÉ VIA FIT^{MC}

La création d'un compte xID vous permettra de sauvegarder et de partager vos données grâce au réseau Wi-Fi Via Fit. Un maximum de quatre utilisateurs peut s'enregistrer sur l'appareil. Il s'agit de la première étape pour connecter votre appareil. Vous devez créer un compte à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un appareil mobile.

- 1) Rendez-vous sur le site Web : **www.ViaFitness.com**
- 2) Une fois sur le site Web, sélectionnez l'option CONNECT YOUR EQUIPMENT (connecter votre appareil) dans la barre de menu supérieure.
- 3) Pour connecter votre appareil, la première étape consistera à créer votre compte xID. Il s'agira de votre identifiant pour vous connecter à Via Fit.
- 4) Saisissez votre numéro de téléphone ou un autre numéro de 10 à 14 chiffres facile à retenir. Il s'agira de votre numéro de compte.
- 5) Saisissez les renseignements de votre profil pour compléter la création du compte xID. Vous devrez fournir une adresse électronique qui n'est associée à aucun autre compte xID. Vérifiez vos courriels après la création du compte; un message contenant un lien sur lequel vous devrez cliquer pour confirmer la création de votre compte vous sera envoyé.

SE CONNECTER AU RÉSEAU WI-FI

Une fois que vous aurez créé votre compte xID, vous serez maintenant prêt à activer la connexion Wi-Fi sur votre appareil. N'oubliez pas, cette étape nécessitera l'utilisation d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un appareil mobile connecté à Internet.

- 1) Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes jusqu'à ce que le message ACTIVATED (ACTIVÉ) s'affiche à l'écran.
- 2) Sur votre ordinateur ou autre appareil, allez dans les paramètres Wi-Fi. Vous devez sélectionner le réseau qui correspond au nom de votre modèle. Ainsi, vous pourrez connecter votre appareil à votre réseau sans fil.
- 3) Une nouvelle fenêtre dressant la liste des réseaux sans fil que votre appareil peut détecter apparaîtra. Sélectionnez votre réseau Wi-Fi résidentiel et connectez-vous.
- 4) La dernière étape que vous devez effectuer consiste à reconnecter votre ordinateur ou autre appareil à votre réseau Wi-Fi. Retournez dans vos paramètres et connectez-vous comme vous le faites habituellement.

Félicitations! Vous êtes maintenant connecté et prêt à commencer.

POUR COMMENCER

- 1) Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet à proximité qui risquerait de gêner les mouvements de l'exerciseur elliptique.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation.
- 3) Sélectionnez une option parmi votre compte xID, utilisateur, invité ou modifier les paramètres d'un utilisateur à l'aide des touches   et appuyez sur .
- 4) Lorsque vous vous connectez pour la première fois en tant qu'utilisateur 1, 2, 3 ou 4, il vous sera demandé d'entrer les informations de votre compte xID.
 - a) Entrez votre numéro de compte xID en utilisant les touches   et appuyez sur  pour sélectionner les chiffres. Appuyez sur  après chaque saisie pour sélectionner le chiffre suivant. Après la dernière saisie, appuyez sur .
 - b) Entrez votre mot de passe à l'aide des touches   pour sélectionner les chiffres. Appuyez sur  après chaque saisie pour sélectionner le chiffre suivant. Après la dernière saisie, appuyez sur .
 - c) Si vous saisissez un chiffre incorrect à un moment donné pendant que vous entrez votre compte xID ou votre mot de passe, appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour annuler la sélection et recommencez.

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche  pour commencer une séance d'entraînement. Le temps sera calculé à partir de 0:00. Le niveau de résistance par défaut est 1.

B) CHOIX D'UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez un PROGRAMME en utilisant les touches   et appuyez sur .
- 2) Réglez les paramètres du programme d'entraînement en utilisant les touches   et appuyez sur  après chaque sélection.
- 3) Appuyez sur la touche  pour commencer l'entraînement.

REMARQUE : la résistance peut être ajustée pendant la séance d'entraînement.

C) FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, les informations sur la séance d'entraînement resteront affichées pendant 30 secondes avant d'être automatiquement sauvegardées dans le profil de l'utilisateur si les conditions du xID ont été acceptées.

POUR ANNULER LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour annuler la sélection de programme actuelle ou pour changer d'écran, appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes.

INFORMATIONS SUR LES PROGRAMMES



MANUAL (MANUEL) : réglage manuel du niveau de résistance au cours de la séance d'entraînement. L'utilisateur règle la durée et la résistance.



DISTANCE : allez toujours plus loin lors de l'entraînement avec 10 entraînements basés sur la distance. Choisissez parmi un entraînement de 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, un semi-marathon, 15 miles ou 20 miles. L'utilisateur règle la résistance de départ.



CALORIES : réglage des objectifs pour brûler des calories avec neuf entraînements. Choisissez un entraînement pour brûler 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800 et 900 calories. L'utilisateur entre son poids et règle la résistance de départ. Les calories brûlées sont calculées selon le poids entré et la résistance fixée pour la séance d'entraînement.



PERFORMANCE : dépassez-vous en vous fixant des objectifs de performance pour vos entraînements dans le but de vous aider à améliorer des éléments ciblés. Choisissez parmi les programmes d'entraînement de intervalles (intervals), de puissance constante (constant watts), de fréquence cardiaque cible (target heart rate) et de % de la fréquence cardiaque cible (% Target heart rate).



CUSTOM (PROGRAMME PERSONNALISÉ) :

- 1) Sélectionnez CUSTOM 1 (programme personnalisé 1) ou CUSTOM 2 (programme personnalisé 2) à l'aide des touches  et appuyez sur .
- 2) Réglez la durée de la séance d'entraînement en utilisant les touches  et appuyez sur .
- 3) Utilisez les touches  pour régler le niveau de RÉSISTANCE pour chaque segment. Appuyez sur  pour confirmer.
- 4) Appuyez sur la touche  pour commencer la séance d'entraînement.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La première étape pour connaître la bonne intensité pour l'entraînement est de trouver la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur (FC max = 220 – âge de l'utilisateur). La méthode basée sur l'âge offre une prévision statistique moyenne de la FC maximale et est une bonne méthode pour la majorité des gens, particulièrement pour ceux nouvellement initiés à l'entraînement en fonction de la fréquence cardiaque. La façon la plus précise et juste de déterminer la FC maximale d'un individu est de la faire tester en clinique par un cardiologue ou un physiologue de l'exercice qui lui fera passer un test à l'effort maximal. Si l'utilisateur a plus de 40 ans, présente un surpoids, a été sédentaire pendant plusieurs années ou a des antécédents de maladies cardiaques dans sa famille, il est recommandé d'effectuer un test clinique.

Ce tableau contient des exemples de la plage des fréquences cardiaques pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 zones différentes de fréquence cardiaque. Par exemple, la FC maximale d'une personne de 30 ans est 220 – 30 = 190 bpm et 90 % de la FC maximale équivaut à 190 x 0,9 = 171 bpm.

Zone de la fréquence cardi- aque cible	Durée de la séance d'entraînement	Exemple de zone FCC (30 ans)	Votre zone FCC	Recommandé pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Personne en bonne forme physique et pour un entraînement athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Séances d'entraînement plus courtes
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Séances d'entraînement modérément longues
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Séances d'entraînement plus longues et avec des exercices de routine plus courts
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Gestion du poids et récupération active

REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- L'échauffement et la récupération ont chacun une durée de 4 minutes.
- Après 4 minutes, la résistance s'ajustera automatiquement pour vous amener près de votre fréquence cardiaque propre.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera ni la résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est au-delà de 25 de votre zone cible, le programme réduira la résistance à zéro.



TABLEAUX DES PROGRAMMES

	INTERVALS (INTERVALLES)																			
	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME - RÉPÉTITION												RÉCUPÉRATION			
Secondes	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

UTILISATION DU LECTEUR MULTIMÉDIA

- 1) Branchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO inclus dans la PRISE D'ENTRÉE AUDIO sur la gauche de la console et dans la prise pour écouteurs dans le lecteur média.
- 2) Utilisez les boutons sur le lecteur multimédia pour ajuster les paramètres des chansons.
- 3) Débranchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'il n'est pas utilisé.

AJUSTER LE VOLUME

D'entrer dans le mode d'ingénieur, appuyez et tenez les clés  et  pour 3-5 secondes. Utilisez les touches   de trouver ENG6 et appuyer . Utilisez le   d'ajuster le Volume. Appuyez et tenir le  pour 3-5 secondes de sortir le mode d'ingénieur.

MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE DE VEILLE)

Cet appareil est doté d'une caractéristique spéciale appelée le mode Energy SaverMC (économie d'énergie). Ce mode n'est PAS activé automatiquement. Lorsque le mode Energy Saver (économie d'énergie) est activé, l'écran passera automatiquement en mode de veille (mode Energy Saver [économie d'énergie]) après 15 minutes d'inactivité. Cette caractéristique économise l'énergie en désactivant une bonne partie de l'alimentation à l'appareil jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur une touche de la console. Cette fonction peut être activée ou désactivée à partir du menu d'ingénierie.

Pour accéder au menu d'ingénierie, appuyez sur la touche  et la touche  et maintenez-les enfoncées pendant 3 à 5 secondes. Servez-vous des touches   pour naviguer jusqu'à la FONCTION DE COMMUTATION et appuyez sur . Appuyez sur  pour sélectionner le mode d'économie d'énergie, utilisez les touches   pour sélectionner ENERGY SAVE ON or OFF (ÉCONOMIE D'ÉNERGIE MARCHÉ ou ARRÊT). Appuyez sur la touche  (ARRÊT) et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour quitter la FONCTION DE COMMUTATION. Appuyez sur la touche  (ARRÊT) de nouveau et maintenez-la enfoncée pendant trois à cinq secondes pour sortir du menu d'ingénierie.

LECTEUR MULTIMÉDIA PASSPORT^{MC}

Le lecteur Passport, doté de la technologie Virtual Active^{MC}, offre une expérience en haute définition qui utilise des images et des sons ambiants réels de destinations étonnantes du monde entier. Le nec plus ultra en matière de divertissement pour l'entraînement physique, Passport vous permet d'échapper aux confinements d'un programme d'entraînement régulier tout en vous faisant profiter d'une expérience dynamique.

Un lecteur Passport peut être acheté séparément chez votre détaillant Horizon Fitness. Des parcours supplémentaires peuvent être achetés auprès de votre détaillant Horizon Fitness.

Pour plus d'informations, visitez : www.passportplayer.com
www.horizonfitness.com



SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT

- 1) Utilisez les flèches de la télécommande Passport pour atteindre l'icône de réglage et appuyez sur select (sélectionner).
- 2) Suivez les indications à l'écran et appuyez sur  sur la console de l'équipement.
- 3) Le message affiché à l'écran vous indiquera si la synchronisation a réussi ou a échoué.

REMARQUE : Consultez le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE PASSPORT pour obtenir plus de renseignements.

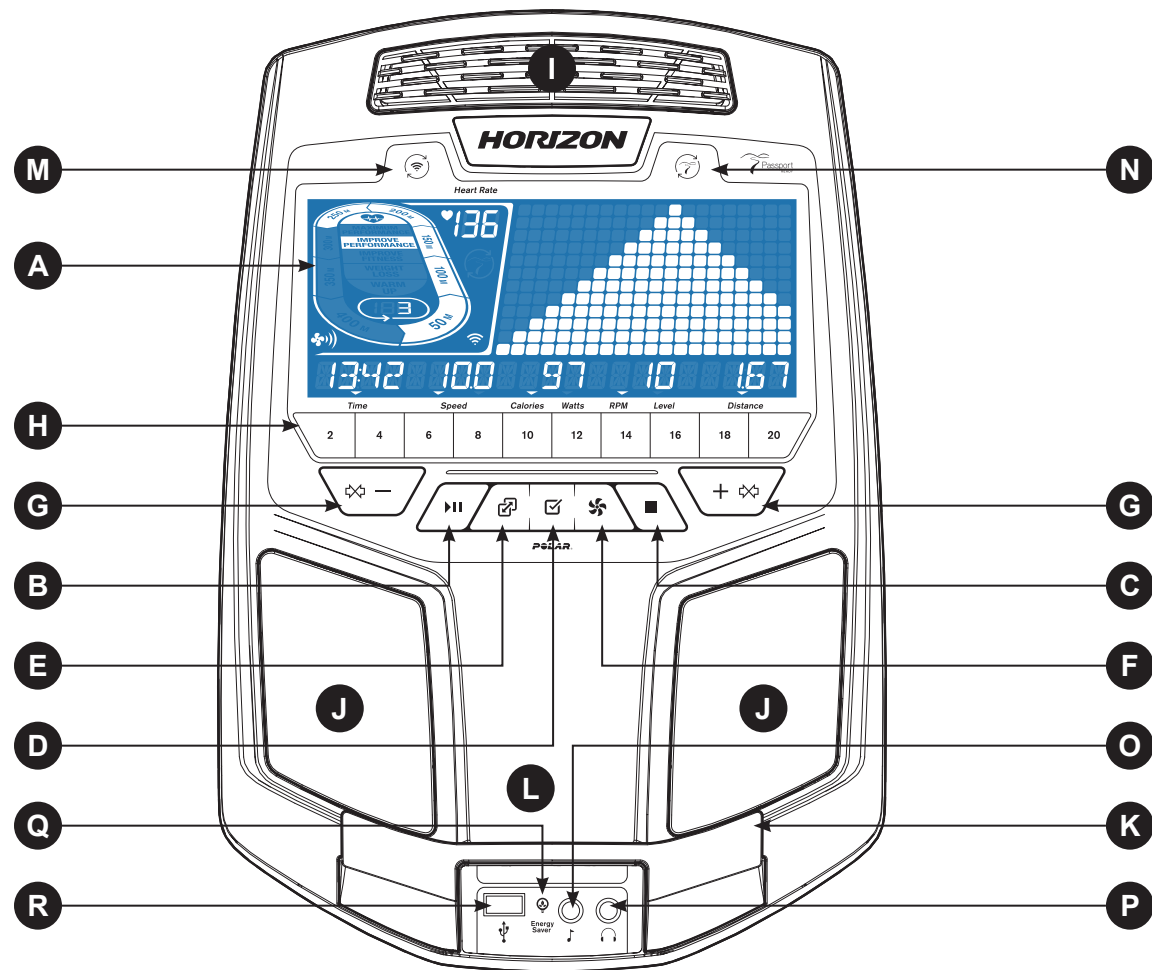
ESPAÑOL

FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA



Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación de la bicicleta estacionaria. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA contiene instrucciones para lo siguiente:

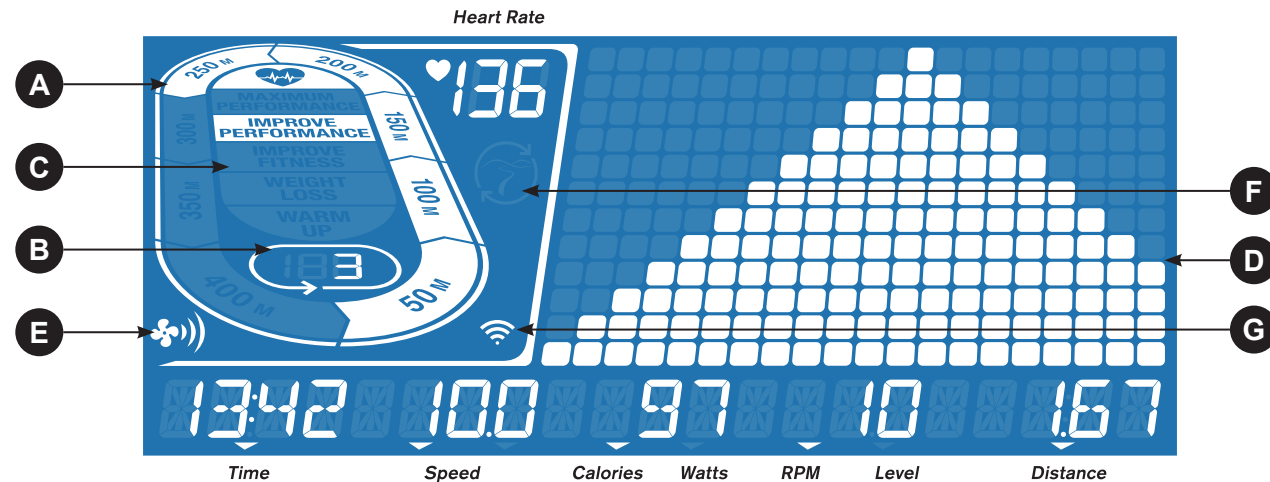
- UBICACIÓN DE SU BICICLETA ESTACIONARIA
- INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN ELÉCTRICA Y DE CONEXIÓN A TIERRA
- AJUSTE DEL ASIENTO
- PARA MOVER LA BICICLETA ESTACIONARIA
- PARA NIVELAR LA BICICLETA ESTACIONARIA
- PARA USAR LA FUNCIÓN RITMO CARDÍACO



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: La consola tiene una delgada cubierta protectora de plástico que debe quitarse antes de usar.

- A) **VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA DE LCD:** Tiempo, distancia, velocidad, calorías, RPM, vatios, resistencia, vueltas y ritmo cardíaco.
- B) **▶|| (TECLA INICIO/PAUSA):** Oprímalas para comenzar la sesión de ejercicio y para pausarla.
- C) **■ (TECLA DETENCIÓN):** Oprímalas para detener su sesión de ejercicio. Manténgala presionada para reiniciar la consola.
- D) **☑ (TECLA ENTRAR):** Oprímalas para confirmar la selección durante la configuración del programa. Manténgala presionada para reiniciar la consola.
- E) **🔄 (CAMBIAR PANTALLA):** Oprima esta tecla para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- F) **🌀 (TECLA VENTILADOR):** Oprímalas para encender o apagar el ventilador.
- G) **TECLAS DE RESISTENCIA** : Oprímalas para ajustar el nivel de resistencia.
- H) **TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA:** Se utilizan para alcanzar el nivel de resistencia deseada con mayor rapidez.
- I) **VENTILADOR:** Ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- J) **ALTAVOCES:** Reproduce música a través de los altavoces cuando están conectados al reproductor.
- K) **ESTANTE DE LECTURA:** Se usa para colocar material de lectura.
- L) **BOLSILLO PARA TELÉFONO/REPRODUCTOR:** Sostiene el teléfono o el reproductor.
- M) **CONEXIÓN DE WI-FI Y SINCRONIZACIÓN:** Oprima esta tecla para reiniciar y conectar a su conexión inalámbrica de internet. Vea la página 8 para obtener más información.
- N) **CONEXIÓN Y SINCRONIZACIÓN DE PASSPORT:** Oprima esta tecla para reiniciar y conectar su Passport box para la programación de Virtual Active.
- O) **ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** Conecte su reproductor a la consola con el cable adaptador de audio provisto.
- P) **ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULAR:** Enchufe sus auriculares en la consola para usarlos en lugar de los altavoces de la consola.
- Q) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** Indica si la máquina está en el modo Energy Saver (ahorro de energía).
- R) **PUERTO USB:** Se usa para actualizaciones de software o para cargar dispositivos de menos de 1 amperio.



VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA

- **TIME (TIEMPO):** Se muestra como minutos:segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en MPH. Indica a qué velocidad se mueven los pedales.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Total de calorías quemadas o restantes durante el ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas. Indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **RPM:** Revoluciones por minuto.
- **WATTS (VATIOS):** Muestra el uso de energía para el usuario actual.
- **LEVEL (NIVEL):** Muestra el nivel de resistencia actual.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear el ritmo cardíaco (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).

A) PISTA: Sigue el progreso en una pista simulada. Los segmentos se iluminan cada 50 metros completados.

B) VUELTAS: Muestra cuántas vueltas se han completado. Una vuelta tiene 400 metros (¼ milla).

- C) ZONA DE RITMO CARDÍACO:** Muestra en qué zona de actividad se encuentra durante su sesión de ejercicio (se muestra cuando se establece contacto en ambas empuñaduras con sensor de pulso o al usar una correa inalámbrica de ritmo cardíaco).
- WARM UP (CALENTAMIENTO): 0-60 % del ritmo cardíaco máximo
 - WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): 60-70 % del ritmo cardíaco máximo
 - IMPROVE FITNESS (MEJORAR EL ESTADO FÍSICO): 70-80 % del ritmo cardíaco máximo
 - IMPROVE PERFORMANCE (MEJORAR EL RENDIMIENTO): 80-90 % del ritmo cardíaco máximo
 - MAXIMUM PERFORMANCE (RENDIMIENTO MÁXIMO): 90-100 % del ritmo cardíaco máximo

D) PERFIL DEL PROGRAMA: Indica el perfil del programa que se está usando.

E) VENTILADOR: Indica las configuraciones del ventilador (bajo, medio, alto).

F) PASSPORT: Indica que se ha establecido la conexión con Passport box.

G) WI-FI: Indica que se ha establecido una conexión Wi-Fi y su intensidad (baja, media, alta).

CONFIGURAR CUENTA DE xID PARA CONECTIVIDAD DE VIA FIT™

Al crear una cuenta de xID, podrá guardar y compartir los datos de la sesión de ejercicio usando el Wi-Fi Via Fit. Puede guardar hasta cuatro usuarios en una máquina. Este proceso es el primer paso para conectar su equipo. Debe realizarse desde una computadora, tableta o dispositivo móvil.

- 1) Visite el sitio web: **www.ViaFitness.com**
- 2) En el sitio web, seleccione la opción CONNECT YOUR EQUIPMENT (CONECTE SU EQUIPO) en la barra del menú superior.
- 3) El primer paso para conectar su equipo será crear su cuenta de xID. Esta se utilizará para iniciar sesión en Via Fit.
- 4) Ingrese su número de teléfono u otro número de 10 a 14 dígitos fácil de recordar. Este será su número de cuenta.
- 5) Complete la información de su perfil para completar el proceso de configuración de la cuenta de xID. Deberá ingresar una dirección de correo electrónico no asociada con otra cuenta de xID. Consulte su correo electrónico después del proceso de configuración a fin de obtener un enlace para validar su cuenta.

CONECTAR A WI-FI

Una vez que ha creado su cuenta de xID, podrá avanzar y activar el Wi-Fi en su equipo. Recuerde que debe usar su computadora, tableta o dispositivo móvil conectado a Internet.

- 1) Mantenga presionado  por 3-5 segundos hasta que vea el mensaje ACTIVATED (ACTIVADO) en su pantalla.
 - 2) En su computadora u otro dispositivo, ingrese a su configuración de Wi-Fi. Debe seleccionar la red con el nombre de su modelo. De esta forma, podrá conectar su equipo a su red inalámbrica.
 - 3) Aparecerá una nueva ventana con la lista de las redes inalámbricas que su equipo puede ver. Seleccione la red de Wi-Fi de su hogar y conéctese.
 - 4) El paso restante es volver a conectar su computadora u otro dispositivo nuevamente a su red de Wi-Fi. Ingrese nuevamente a su configuración y conéctese como lo haría normalmente.
- ¡Felicitaciones! Ahora está conectado y preparado para comenzar.

INICIO

- 1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la bicicleta estacionaria.
- 2) Conecte el cable de alimentación.
- 3) Seleccione su cuenta de xID, User (Usuario), Guest (Invitado) o edite un usuario usando   y oprima .
- 4) Cuando inicie sesión por primera vez como Usuario 1-4, deberá ingresar su información de xID.
 - a) Ingrese su número de cuenta de xID usando   y presione  para seleccionar los números. Oprima  después de cada entrada para pasar al dígito siguiente. Después de la entrada final, oprima .
 - b) Ingrese la contraseña usando   para seleccionar los números. Oprima  después de cada entrada para pasar al dígito siguiente. Después de la entrada final, oprima .
 - c) Si ingresa el número incorrecto en algún momento al ingresar su xID o contraseña, mantenga presionado  por 3-5 segundos para borrar la selección y comience nuevamente.

A) INICIO RÁPIDO

Basta con oprimir  para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo se contará desde 0:00. El nivel de resistencia predeterminado es el nivel 1.

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 1) Seleccione un PROGRAMA usando   y presione .
- 2) Configure la información del programa de la sesión de ejercicio usando   y presione  después de cada selección.
- 3) Oprima  para comenzar la sesión de ejercicio.

NOTA: Usted puede ajustar el nivel de resistencia durante su sesión de ejercicio.

C) FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando ha finalizado su sesión de ejercicio, la información de su sesión de ejercicio se mostrará en la consola por 30 segundos y luego se guarda automáticamente en el perfil del usuario si se aceptaron los Términos y Condiciones de xID.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la selección del programa o la pantalla actuales, mantenga presionado  por 30 segundos.

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS



MANUAL: Ajuste su nivel de resistencia de forma manual durante su sesión de ejercicio. Los usuarios ajustan el tiempo y el nivel de resistencia.



DISTANCE (DISTANCIA): Esfuércese y llegue más lejos durante la sesión de ejercicios con 10 distancias. Seleccione entre las metas de 5 kilómetros, 5 millas, 10 kilómetros, 8 millas, 15 kilómetros, 10 millas, 20 kilómetros, media maratón, 15 millas y 20 millas. El usuario establece la resistencia inicial.



CALORIES (CALORÍAS): Establezca cuántas calorías quiere quemar con nueve sesiones de ejercicio. Elija entre sesiones de ejercicio para quemar 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800 y 900 calorías. El usuario ingresa su peso y establece la resistencia inicial. Las calorías quemadas se calculan a partir del peso ingresado y el nivel de resistencia de la sesión de ejercicio.



PERFORMANCE (RENDIMIENTO): Afronte un desafío con sesiones de ejercicio con objetivos de rendimiento establecidos para ayudarlo a mejorar elementos específicos del entrenamiento. Seleccione entre los programas de la sesión de ejercicio Intervals (Intervalos), Constant Watts (Vatios constantes), Target Heart Rate (Meta de ritmo cardíaco) y % Target Heart Rate (% de la meta del ritmo cardíaco).



CUSTOM (PERSONALIZADO):

- 1) Seleccione CUSTOM 1 (PERSONALIZADO 1) o CUSTOM 2 (PERSONALIZADO 2) usando  y presione .
- 2) Indique el tiempo de la sesión de ejercicios usando  y presione .
- 3) Use  para indicar el nivel de RESISTENCIA para cada segmento. Oprima  para confirmar.
- 4) Oprima  para comenzar la sesión de ejercicio.

META DE RITMO CARDÍACO

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y constituye un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento físico basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determinen desde el punto de vista clínico por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, está excedido de peso, lleva un estilo de vida sedentario hace varios años o presenta antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se someta a pruebas clínicas.

Este cuadro muestra ejemplos del intervalo de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es $220 - 30 = 190$ latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es $190 \times 0,9 = 171$ latidos/minuto.

Target Heart Rate Zone (Zona de meta de ritmo cardíaco)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de zona MRC (30 años de edad)	Su zona de MRC	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas en buen estado físico y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más largas y sesiones de ejercicio más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Control de peso y recuperación activa

NOTAS SOBRE LA META DE RITMO CARDÍACO:

- El calentamiento y el enfriamiento duran 4 minutos cada uno.
- Después de 4 minutos, la resistencia se ajustan automáticamente para que usted llegue a su ritmo cardíaco específico.
- Si no se detecta ningún latido cardíaco, la unidad no cambiará la resistencia.
- Si su frecuencia cardiaca es de 25 por encima del zona objetivo, el programa reducirá la resistencia a cero(0).



CUADROS DE LOS PROGRAMAS

INTERVALOS																				
	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DEL PROGRAMA: REPETICIONES												ENFRIAMIENTO			
Segundos	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	30	30	60	60	60	60	60	60
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

CÓMO USAR EL REPRODUCTOR

- 1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO provisto al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está a la izquierda de la consola y al enchufe de los auriculares en su reproductor.
- 2) Utilice los botones de su reproductor para ajustar los parámetros de las canciones.
- 3) Quite el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo utilice.

AJUSTE EL VOLUMEN

Para entrar en el modo de diagnóstico, oprima y mantenga las teclas y por 3 a 5 segundos. Use la teclas para navegar a ENG6 e oprima . Use las teclas para configurar el volumen. Oprima y mantenga el por 3 a 5 segundos para salir del ENG6 e mantenga por 3 a 5 segundos una vez más para salir del modo de diagnóstico.

⚡ AHORRO DE ENERGÍA (MODO DE ESPERA)

Esta máquina tiene una función especial llamada modo Energy Saver™. Ese modo NO se activa automáticamente. Cuando se activa el modo Energy Saver, el monitor automáticamente entra en modo de espera (modo Energy Saver) pasados 15 minutos de inactividad. Esa función ahorra energía, deshabilitando la mayor parte de la energía de la máquina hasta que se oprime una tecla en la consola. Esa función puede activarse o desactivarse en el menú de ingeniería.

Para entrar al menú de ingeniería, mantenga oprimidas la tecla y la tecla de 3 a 5 segundos. Use para navegar por hasta la función SWITCH (CAMBIAR) y presione . Oprima para seleccionar el modo Energy Saver, use para seleccionar ENERGY SAVE ON (ENCENDER ENERGY SAVE) o ENERGY SAVE OFF (APAGAR ENERGY SAVE). Mantenga oprimido (**DETENCIÓN**) por 3-5 segundos para salir de la función SWITCH. Oprima y mantenga oprimido (**DETENCIÓN**) nuevamente de 3 a 5 segundos para salir del menú de ingeniería.



REPRODUCTOR PASSPORT™

El reproductor Passport, con la tecnología de Virtual Active™, es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones de destinos reales e impactantes y sus correspondientes sonidos ambientales. Passport, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

Un reproductor Passport está disponible para la compra por separado en su distribuidor de Horizon Fitness. Puede obtener recorridos adicionales de su distribuidor de Horizon Fitness.

Para obtener más información, visite: www.passportplayer.com
www.horizonfitness.com



SINCRONIZACIÓN DE LA CONSOLA CON PASSPORT

- 1) Utilice las teclas de flechas en el control remoto de Passport para desplazarse al ícono de configuración y oprima SELECT (SELECCIONAR).
- 2) Siga las indicaciones en pantalla para oprimir  en la consola del equipo.
- 3) El mensaje mostrado en la pantalla le notificará si la sincronización ha sido exitosa o ha fallado.

NOTA: Consulte el MANUAL DEL PROPIETARIO DE PASSPORT para obtener más información.

**NOTE:**

If a question or problem arises please see INFORMATION CARD for contact information.

**REMARQUE :**

Si vous avez une question ou un problème, veuillez vous reporter à la FICHE DE RENSEIGNEMENTS pour obtenir les coordonnées.

**NOTA:**

Si surge una pregunta o problema, consulte la TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener la información de contacto.