



7.0 **A**
T R E A D M I L L

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



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

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

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

3	ENGLISH
32	FRANÇAIS
62	ESPAÑOL

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

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

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



DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

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

WARNING

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

- Never use the treadmill before securing the safety tether clip to your clothing.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the treadmill.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the treadmill.
- At no time should more than one person be on treadmill while in operation.
- This treadmill should not be used by persons weighing more than specified in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

WARNING

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

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

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





GROUNDING INSTRUCTIONS

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



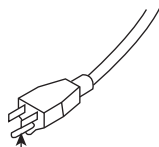
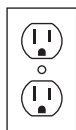
DANGER

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

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

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

**3-POLE
GROUNDED
OUTLET**



GROUNDING PIN



WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

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

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

ASSEMBLY



WARNING

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

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

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

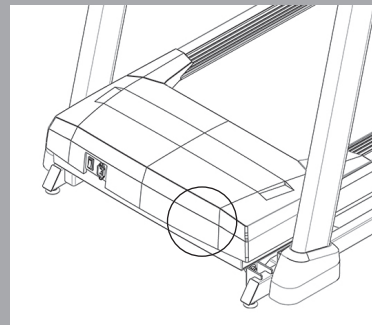
» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

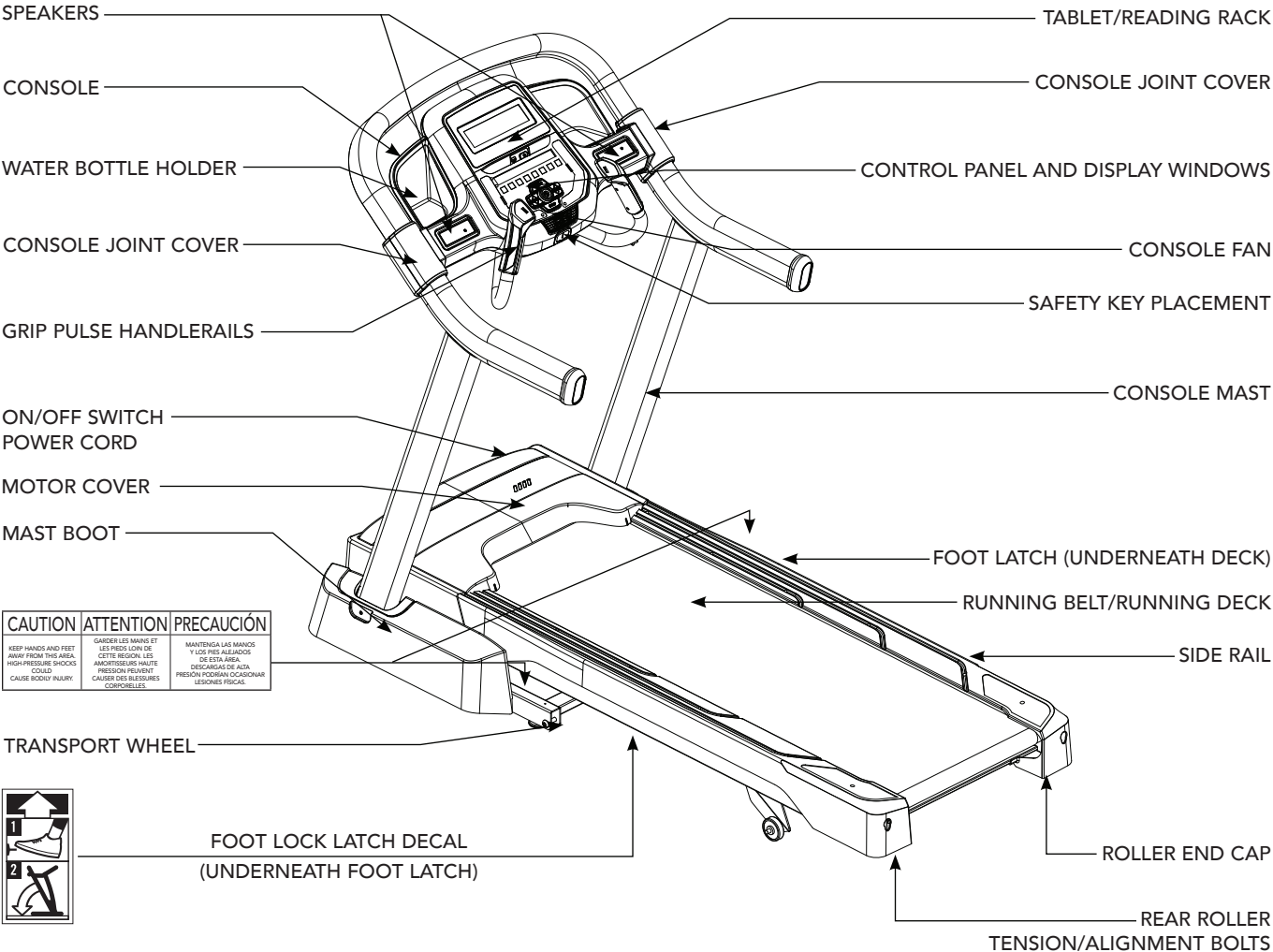
SERIAL NUMBER:

TM

MODEL NAME: **HORIZON 7.0AT TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION





TOOLS INCLUDED:

- ☐ 6 mm T-Wrench
- ☐ 5 mm L-Wrench

PARTS INCLUDED:

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



NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. 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.

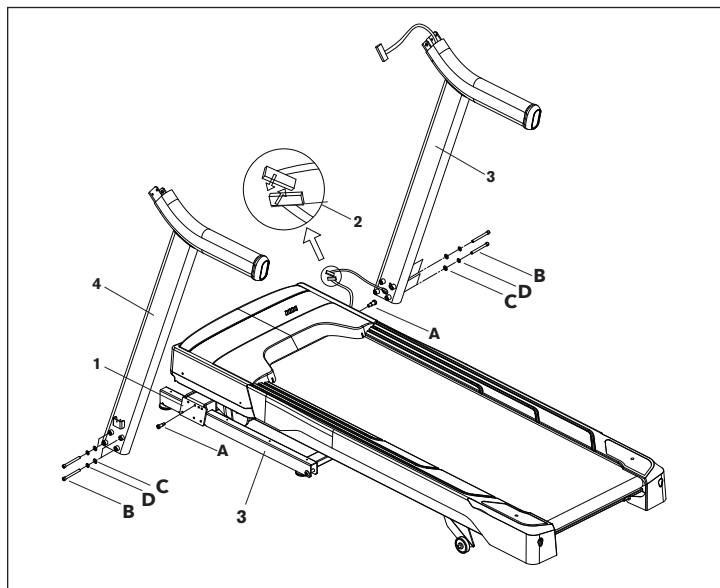
NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.





ASSEMBLY STEP 1

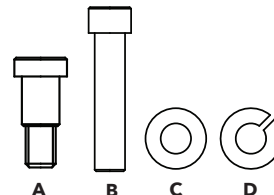
HARDWARE FOR STEP 1			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	UPRIGHT GUIDE BOLT	M8X1.25PX11L-D10X18.5L	2
B	BOLT	M8X1.25PX80L-20L	8
C	FLAT WASHER	8.4X15.5X1.6T	8
D	SPRING WASHER	8.2X15.4X2.0T	8



- A Cut the yellow banding straps and lift the running deck upward from the rear to remove all contents from underneath the running deck.
- B Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- C Insert **UPRIGHT GUIDE BOLT (A)** into **MAIN FRAME BRACKET (1)** and tighten.
- D Pull the **CONSOLE CABLE (2)** away from the treadmill base frame. Connect the **CONSOLE CABLE (2)** from the **MAIN FRAME (3)** to the **CONSOLE CABLE (2)** in the bottom of the **RIGHT CONSOLE MAST (3)**. The other end of the **CONSOLE CABLE (2)** should be located at the top of the mast.
- E Attach **RIGHT CONSOLE MAST (3)** to **MAIN FRAME (2)** using **4 BOLTS (A)**, **4 FLAT WASHERS (C)** AND **4 SPRING WASHERS (D)**
- F Repeat **STEP E** on the **LEFT SIDE**.

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

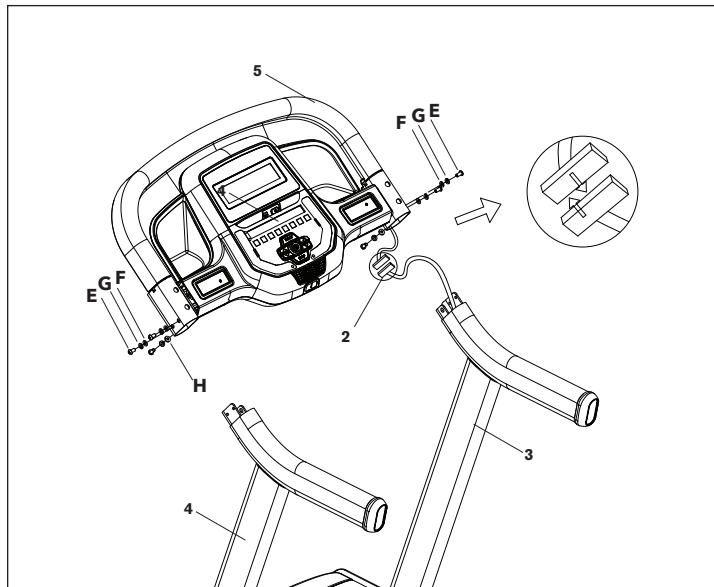
NOTE: Do not fully tighten bolts until **STEP 3**.



ASSEMBLY STEP 2



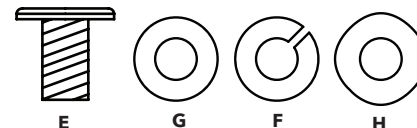
HARDWARE FOR STEP 2			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
E	HEX SOCKET BOLT	M8X1.25PX15L	6
F	FLAT WASHER	8.4X15.5X1.6T	4
G	SPRING WASHER	8.2X15.4X2.0T	6
H	ARC WASHER	8.2X18.0X1.5T	2



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

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

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



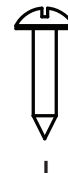
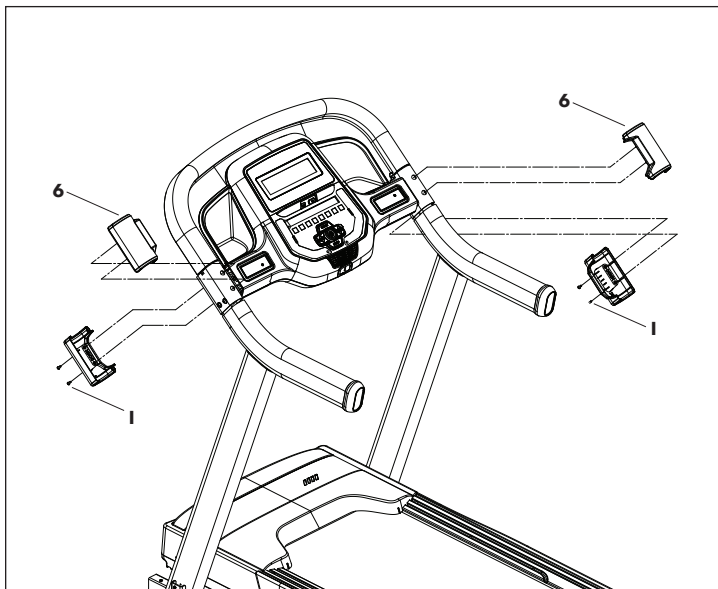


ASSEMBLY STEP 3

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

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

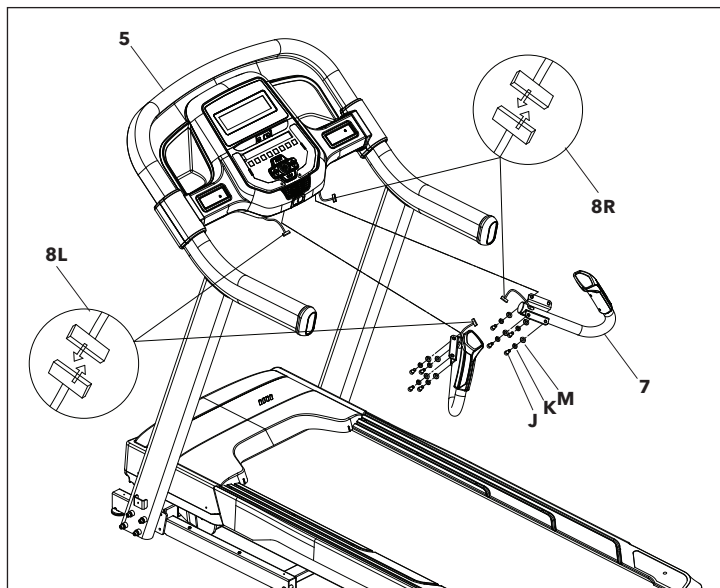
- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Attach the **RIGHT AND LEFT SIDE CONSOLE JOINT COVERS (6)** using 2 **SCREWS (I)**.



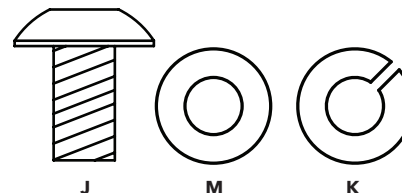
ASSEMBLY STEP 4



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



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

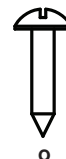
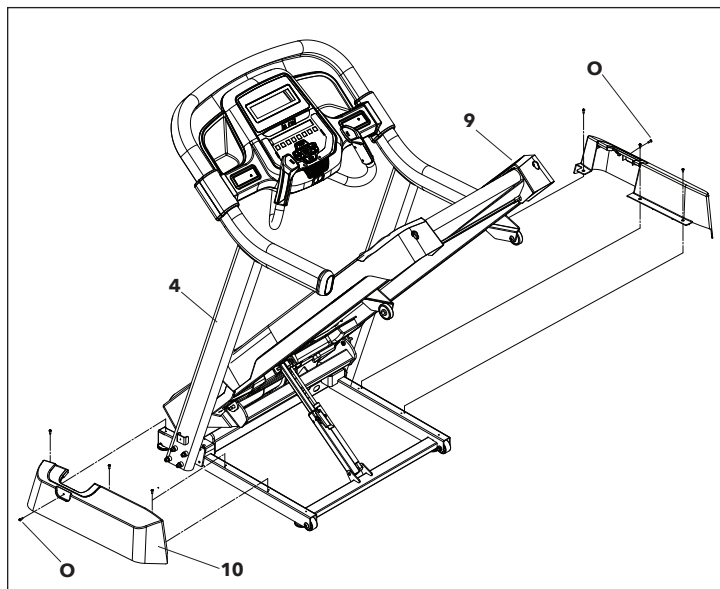




ASSEMBLY STEP 5

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

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



ASSEMBLY COMPLETE!

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

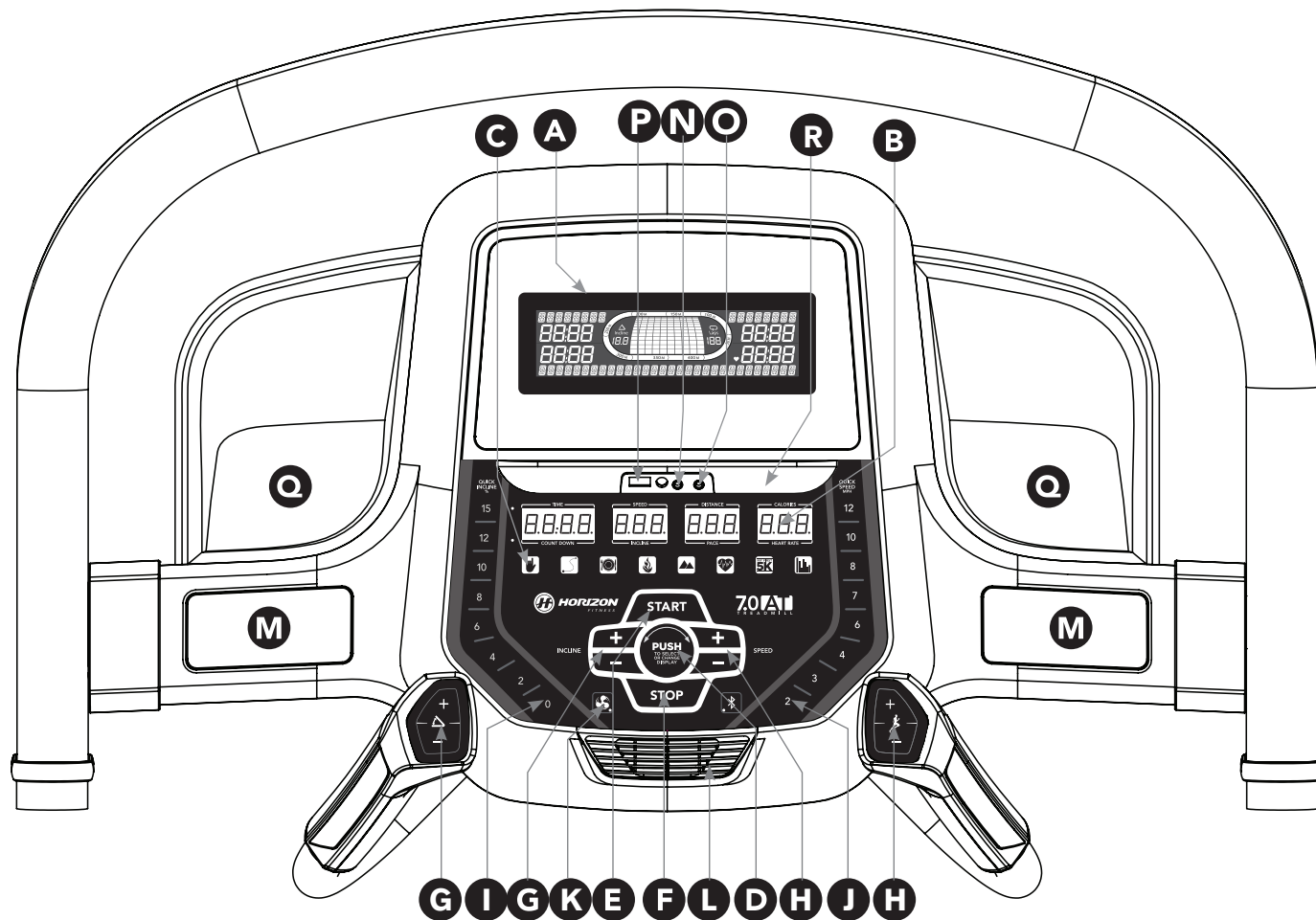
TREADMILL OPERATION



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

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

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

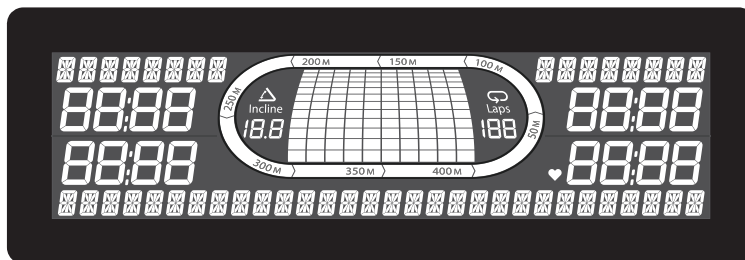


CONSOLE OPERATION

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

- A) **LCD DISPLAY WINDOWS:** Watts, Pace, Calories/Hour, Heart Rate, Laps.
- B) **LED DISPLAY:** Time, Speed, Distance, Incline, Pace, Heart Rate, and Calories.
- C) **WORKOUT LED INDICATORS:** indicate what workout is set for the current program.
- D) **SELECT TARGET/WORKOUT KNOB:** rotate/press to select your desired workout/target
- E) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- F) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- G) **INCLINE +/- KEYS:** used to adjust incline in small increments (0.5% increments).
- H) **SPEED +/- KEYS:** used to adjust speed in small increments (0.1 mph increments).
- I) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline more quickly.
- J) **SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed more quickly.
- K) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- L) **FAN:** personal workout fan.
- M) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- N) **AUDIO IN JACK:** plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- O) **AUDIO OUT / HEADPHONE JACK:** plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones.
Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- P) **USB INPUT:** 1A/5V USB output power.
- Q) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.
- R) **TABLET/READING RACK:** holds tablet or reading material.





DISPLAY WINDOWS

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



GETTING STARTED

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

A) QUICK START UP

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

B) SELECT A WORKOUT OR TARGET

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



WORKOUT PROFILES



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



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

Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

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



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



Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3
1	5 minute warmup 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 5 minute cooldown	5 minute warmup 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 5 minute cooldown	5 minute warmup 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 1 min jog 1.5 min walk 5 minute cooldown	4	5 minute warmup 3 minute jog 1.5 minute walk 5 minute jog 2.5 minute walk 3 minute jog 1.5 minute walk 5 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 3 minute jog 1.5 minute walk 5 minute jog 2.5 minute walk 3 minute jog 1.5 minute walk 5 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 3 minute jog 1.5 minute walk 5 minute jog 2.5 minute walk 3 minute jog 1.5 minute walk 5 minute jog 5 minute cooldown
2	5 minute warmup 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 5 minute cooldown	5 minute warmup 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 5 minute cooldown	5 minute warmup 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 1.5 minute jog 2 minute walk 5 minute cooldown	5	5 minute warmup 5 minute jog 3 minute walk 5 minute jog 3 minute walk 5 minute jog 3 minute walk 5 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 5 minute jog 3 minute walk 5 minute jog 3 minute walk 5 minute jog 3 minute walk 5 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 5 minute jog 3 minute walk 5 minute jog 3 minute walk 5 minute jog 3 minute walk 5 minute jog 5 minute cooldown
3	5 minute warmup 1.5 minute jog 1.5 minute walk 3 minute jog 3 minute walk 1.5 minute jog 1.5 minute walk 3 minute jog 3 minute walk 3 minute jog 3 minute walk 5 minute cooldown	5 minute warmup 1.5 minute jog 1.5 minute walk 3 minute jog 3 minute walk 1.5 minute jog 1.5 minute walk 3 minute jog 3 minute walk 3 minute jog 3 minute walk 5 minute cooldown	5 minute warmup 1.5 minute jog 1.5 minute walk 3 minute jog 3 minute walk 1.5 minute jog 1.5 minute walk 3 minute jog 3 minute walk 3 minute jog 3 minute walk 5 minute cooldown	6	5 minute warmup 5 minute jog 3 minute walk 8 minute jog 3 minute walk 5 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 10 minute jog 3 minute walk 10 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 25 minute jog 5 minute cooldown
				7	5 minute warmup 25 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 25 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 25 minute jog 5 minute cooldown
				8	5 minute warmup 28 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 28 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 28 minute jog 5 minute cooldown
				9	5 minute warmup 30 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 30 minute jog 5 minute cooldown	5 minute warmup 30 minute jog 5 minute cooldown

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

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



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

Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

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



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

TARGET PROFILES



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

Incline changes and all segments are 0.16Km.

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



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

Incline changes and all segments are 20 calories.

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



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

Calculating Your Target Heart Rate

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

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

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

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

Additional target heart rate notes:

- 1). The treadmill incline will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.
- 2). If there is no heart rate detected, the unit will not change the incline.
- 3). If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.



TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

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

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

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

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

USING YOUR MUSIC DEVICE

The 7.0AT treadmill will connect and stream music from your compatible music device. This includes many smart phones and traditional mp3 players.

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



CONNECTING VIA BLUETOOTH 4.0LE

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

WHEN UNIT IS POWERED OFF THEN BACK ON

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

RE-PAIRING MUSIC DEVICES

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

USING MULTIPLE MUSIC DEVICES

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

CONNECTING VIA AN AUDIO CABLE

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

AFG CONNECTED FITNESS SYSTEM

Your Horizon machine is Bluetooth ready, allowing you to use Bluetooth 4.0 technology to wirelessly connect your device to your Horizon treadmill. Using the free downloadable AFG Fitness app will enable you to control your treadmill's operating functions via your device. The app will also allow you to monitor your workout, track your progress and view your workout history. The AFG Fitness app can be downloaded from either the iTunes store for iOS devices or from the Google store for Android devices.

For information about connecting your device to your Horizon treadmill, setting up the AFG Fitness App and controlling and monitoring your workout with your device, see the AFG Connected Fitness Manual included with your treadmill.

LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY = 325 lbs (147 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 • 3 YEAR

Horizon Fitness warrants the electronic components, finish and all original parts for a period of three 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.



FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

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

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



DANGER

POUR LIMITER LES RISQUES D'ÉLECTROCUTION :

Débranchez toujours le tapis roulant de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé, avant de la nettoyer, d'en effectuer l'entretien ainsi qu'avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE BRÛLURES, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURES :

- N'utilisez jamais le tapis roulant avant de fixer la clé de sécurité à vos vêtements.
- Si vous éprouvez un inconfort quelconque y compris, mais sans s'y limiter, des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des essoufflements, cessez immédiatement tout exercice et consultez votre médecin avant de continuer à utiliser l'appareil.
- Durant l'entraînement, adoptez toujours un rythme confortable.
- Ne portez pas de vêtements pouvant s'accrocher aux pièces du tapis roulant.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet appareil.
- Ne sautez pas sur le tapis roulant.
- Il ne devrait jamais y avoir plus d'une personne sur le tapis roulant pendant qu'il est en marche.
- Ce tapis roulant ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à la capacité maximale indiquée dans la SECTION GARANTIE DU MANUEL PROPRIÉTAIRE. Le non-respect de ces instructions annulera la garantie.
- Lorsque vous faites descendre la plate-forme du tapis roulant, attendez que les pieds arrière reposent fermement sur le sol avant de monter sur la plate-forme.
- Mettez l'équipement hors tension avant d'en effectuer l'entretien ou de le déplacer. Pour le nettoyage, utilisez du savon et un chiffon légèrement humide; n'utilisez jamais de solvants. (Voir ENTRETIEN)
- Le tapis roulant ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'appareil de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.
- N'utilisez pas l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Cela pourrait entraîner la production d'une chaleur excessive pouvant provoquer un incendie, une décharge électrique ou des blessures.
- Ne branchez cet appareil d'entraînement que dans une prise de mise à la terre adéquate.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE BRÛLURES, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURES :

- Les enfants de moins de 13 ans et les animaux familiers doivent en TOUT temps se tenir à au moins 3 mètres (10 pi) du tapis roulant.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent en AUCUN cas utiliser le tapis roulant.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées ne doivent pas utiliser le tapis roulant sans la supervision d'un adulte.
- Utilisez le tapis roulant uniquement aux fins auxquelles il est destiné, telles qu'elles sont décrites dans le guide d'utilisation du tapis roulant et dans le manuel du propriétaire.
- N'utilisez pas d'autres accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé ou endommagé, ou s'il a été immergé dans l'eau. Retournez le tapis roulant à un centre de services pour le faire examiner et réparer.
- Éloignez le cordon d'alimentation des surfaces chaudes. Ne transportez pas cet appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon en guise de poignée.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si la grille d'aération est bloquée. Gardez la grille d'aération propre et exempte de peluches, de cheveux, etc.
- Pour éviter toute décharge électrique, ne laissez jamais tomber et n'insérez jamais d'objets dans aucune ouverture de l'équipement.
- N'utilisez pas cet appareil dans des endroits où des produits aérosol (produits à vaporiser) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Pour débrancher l'appareil, réglez toutes les commandes sur la position d'arrêt (« OFF »), puis retirez la fiche de la prise.
- N'utilisez pas ce tapis roulant dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, notamment, mais sans s'y limiter, dans les garages, sur les vérandas, dans les salles de piscine, dans les salles de bain, dans les abris d'auto ou à l'extérieur. Le non-respect de ces instructions annulera la garantie.
- Ce tapis roulant est destiné à un usage à domicile uniquement. N'utilisez pas ce tapis roulant dans un cadre commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de ces instructions annulera la garantie.
- N'enlevez pas les garnitures de console à moins d'en avoir reçu les instructions de l'assistance technique. L'entretien et les réparations ne doivent être effectués que par un technicien certifié.

Il est important de n'utiliser le tapis roulant qu'à l'intérieur, dans une pièce à température contrôlée. Si votre tapis roulant a été exposé à des températures plus froides ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant la première utilisation. Le non-respect de cette directive peut entraîner une usure prématurée des composants électroniques.





INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. Si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement ou s'il se brise, la mise à la terre une voie de moindre résistance pour le courant électrique, et ce, afin de réduire le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec conducteur de mise à la terre et d'une fiche mise à la terre pour protéger l'équipement. La fiche doit être branchée dans une prise de courant correctement installée et mise à la terre et qui est conforme aux codes et règlements locaux.



DANGER

Un raccord inapproprié du conducteur de mise à la terre de l'équipement présente un risque d'électrocution. Faites appel à un électricien ou à un fournisseur de service qualifiés si vous n'êtes pas certain(e) que l'appareil est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche d'alimentation fournie avec l'appareil. Si elle ne convient pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant appropriée par un électricien qualifié.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit nominal de 110-120 V et comporte une fiche de mise à la terre semblable à la fiche qui apparaît sur l'illustration. Assurez-vous que le produit est branché dans une prise dont la configuration est la même que celle de la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

Cet appareil doit être alimenté par un circuit dédié. Pour le vérifier, coupez l'alimentation de ce circuit et observez si d'autres appareils s'éteignent. Si c'est le cas, branchez ces appareils sur un autre circuit. Remarque : un même circuit comporte habituellement plusieurs prises. Ce tapis roulant doit être branché sur un circuit d'au moins 15 A.



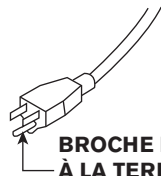
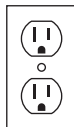
AVERTISSEMENT

Ne branchez cet appareil d'entraînement que dans une prise de mise à la terre adéquate.

Ne faites jamais fonctionner l'appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé, et ce, même s'il fonctionne correctement.

Ne faites jamais fonctionner un produit qui semble endommagé ou qui a été plongé dans l'eau. Communiquez avec l'assistance technique pour obtenir des pièces de remplacement ou une réparation.

**PRISE
DE MISE
À LA TERRE
À 3 PÔLES**



**BROCHE DE MISE
À LA TERRE**

ASSEMBLAGE



AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies à la lettre, certaines parties du cadre du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger, et ainsi causer des bruits irritants. Afin de ne pas endommager le tapis roulant, relisez les instructions d'assemblage et prenez les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de commencer, repérez le numéro de série de votre tapis roulant qui se trouve sur un autocollant de code à barres blanc situé près de l'interrupteur marche/arrêt et du cordon d'alimentation et inscrivez-le dans l'espace ci-dessous.

INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

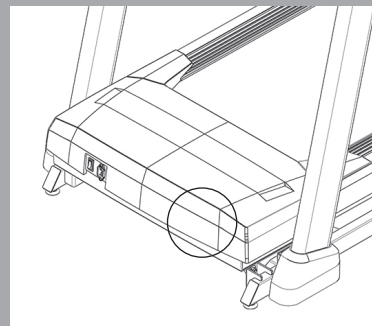
» Faites référence au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DU MODÈLE lors de tout appel à un service de réparations.

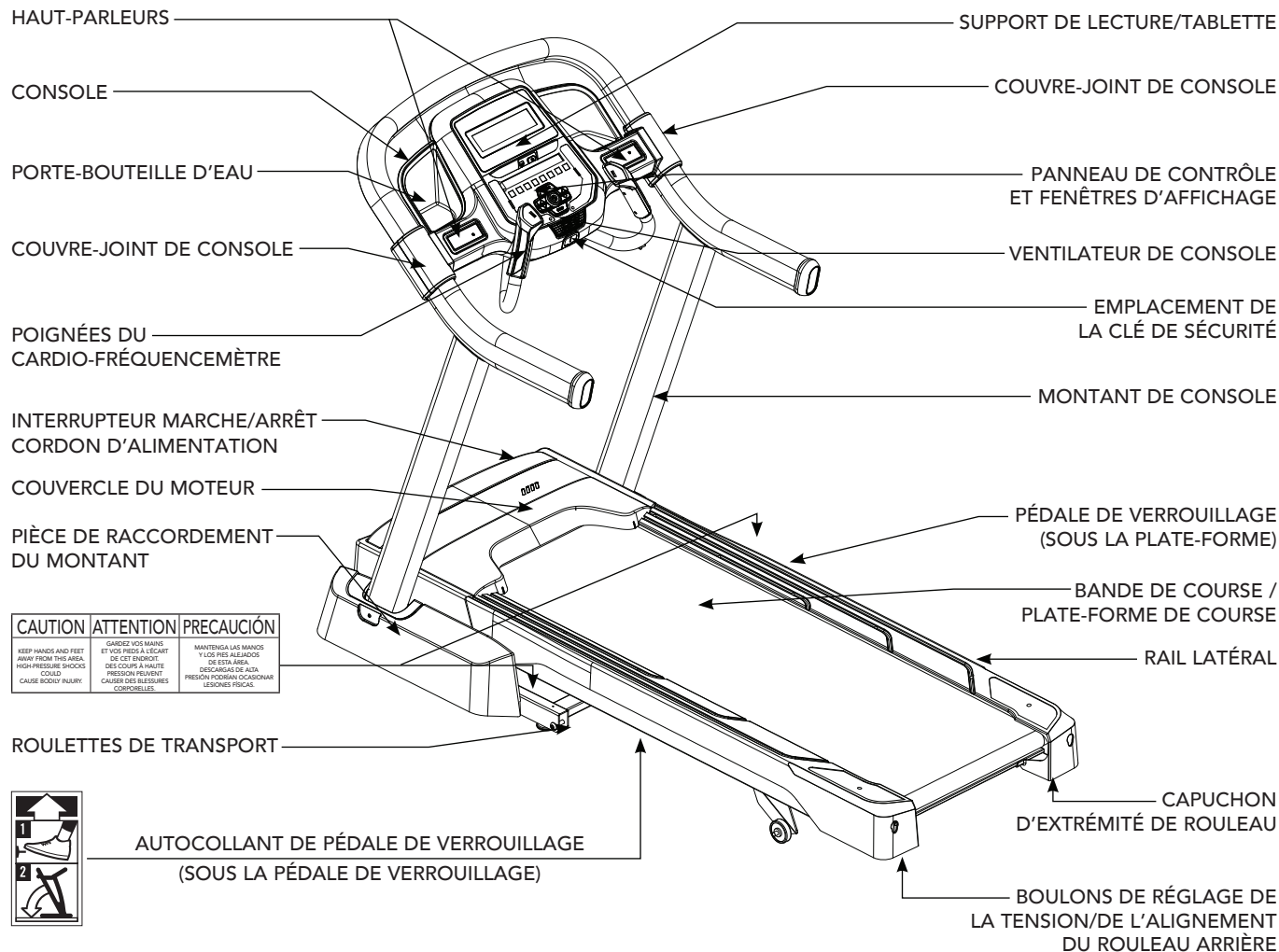
NUMÉRO DE SÉRIE :

TM

NOM DE MODÈLE : **TAPIS ROULANT HORIZON 7.0AT**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE





CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE SOFTLY INJURY.	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION POURRAIENT CAUSER DES BLESSURES CORPORALES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES AJENADOS DE ESTA ÁREA. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.



OUTILS INCLUS :

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

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 cadre principal
- ☐ 1 console
- ☐ 2 montants de console
- ☐ 2 couvercles du montant de la console
- ☐ 1 ensemble de pièces de quincaillerie
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 1 câble d'adaptateur audio
- ☐ 1 bouteille de lubrifiant à base de silicone (pour 2 applications)
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 2 couvre-joints de console
- ☐ 2 poignées du cardio-fréquencemètre



BESOIN D'AIDE?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, adressez-vous à l'assistance technique. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

PRÉASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Déposez la boîte contenant le tapis roulant sur une surface nivelée et plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Soyez PRUDENT lorsque vous manipulez ou transportez cet appareil. N'ouvrez pas la boîte si elle repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes d'emballage, ne tentez pas de soulever ni de transporter l'appareil tant qu'il n'a pas été complètement assemblé et placé en position verticale pliée et que la goupille de verrouillage n'a pas été bien fixée. Déballiez l'appareil et assemblez-le à l'endroit où il sera utilisé. Ce tapis roulant est équipé d'amortisseurs à haute pression qui peuvent se déployer soudainement en cas de manipulation incorrecte. Ne saisissez jamais une partie quelconque du cadre d'inclinaison pour soulever ou déplacer le tapis roulant.

AVERTISSEMENT

NE TENTEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT! Ne déplacez pas le tapis roulant et ne le sortez pas de son emballage avant que ce ne soit indiqué dans les instructions d'assemblage. Vous pouvez enlever l'emballage plastique qui recouvre les montants de console.

AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT CAUSER DES BLESSURES!

REMARQUE : à chaque étape de l'assemblage, vérifiez que TOUS les boulons et que TOUS les écrous sont bien en place et qu'ils sont partiellement serrés avant même de serrer à fond UN seul boulon.

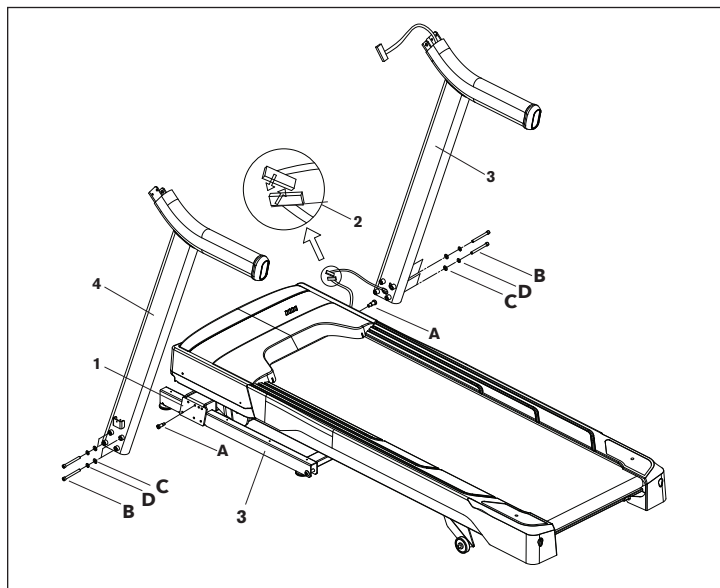
REMARQUE : une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. N'importe quel type de graisse, comme la graisse au lithium pour vélos, est recommandé.





ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

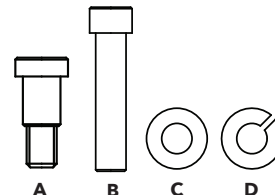
QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 1			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON DE GUIDAGE VERTICAL	M8X1,25PX11L-D10X18,5L	2
B	BOULON	M8X1,25PX80L-20L	8
C	RONDELLE PLATE	8,4X15,5X1,6T	8
D	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2X15,4X2,0T	8



- A Coupez les courroies d'emballage jaunes et soulevez la plate-forme de course depuis l'arrière pour enlever tout le contenu qui se trouve en dessous.
- B Ouvrez le **SACHET CONTENANT LA QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.
- C Insérez le **BOULON DE GUIDAGE VERTICAL (A)** dans le **SUPPORT DU CADRE PRINCIPAL (1)** et serrez.
- D Tirez le **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)** à l'écart du cadre de la base du tapis roulant. Branchez le **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)** du **CADRE PRINCIPAL (3)** au **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)** dans le bas du **MONTANT DROIT DE LA CONSOLE (3)**. L'autre extrémité du **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)** doit être située sur le dessus du montant.
- E Fixez le **MONTANT DROIT DE LA CONSOLE (3)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide de **4 BOULONS (A)**, **4 RONDELLES PLATES (C)** ET **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (D)**
- F Effectuez à nouveau l'**ÉTAPE E** sur le **CÔTÉ GAUCHE**.

REMARQUE : prenez garde de ne pas pincer le câble de la console lors de l'installation du montant droit de la console.

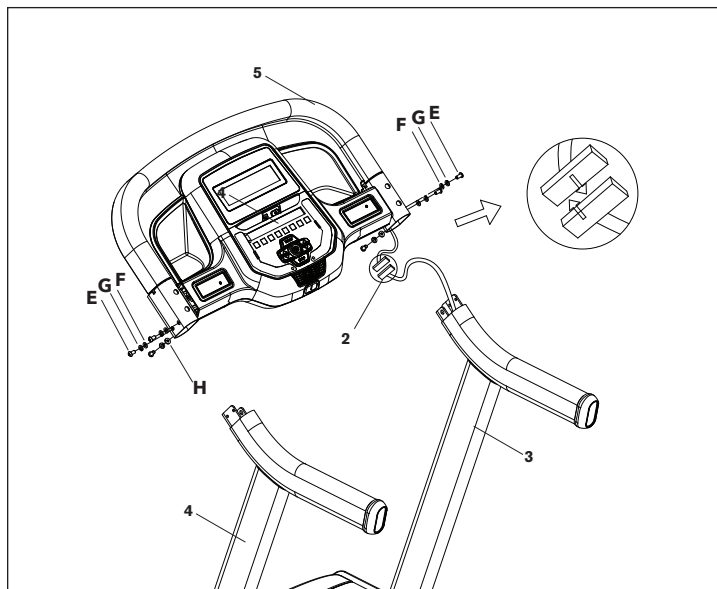
REMARQUE : ne serrez pas complètement les boulons avant l'**ÉTAPE 3**.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 2



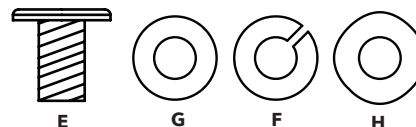
QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 2			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
E	BOULON HEXAGONAL	M8X1,25PX15L	6
F	RONDELLE PLATE	8,4X15,5X1,6T	4
G	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2X15,4X2,0T	6
H	RONDELLE EN ARC	8,2X18,0X1,5T	2



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

- Ouvrez le **SACHET CONTENANT LA QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.
- Déposez délicatement la **CONSOLE (5)** sur les **MONTANTS DE LA CONSOLE (3 ET 4)**. Fixez tout d'abord le côté gauche au bas à l'aide de **3 BOULONS (E)**, **3 RONDELLES ÉLASTIQUES (G)**, **2 RONDELLES PLATES (F)** et **1 RONDELLE EN ARC (H)**.
- Le **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)** doit être glissé dans le **MONTANT DROIT DE LA CONSOLE (3)**. À l'aide du fil de guidage, tirez soigneusement sur le **CÂBLE DE LA CONSOLE (2)** pour l'extraire du **MONTANT DROIT DE LA CONSOLE (3)**. Détachez le **FIL DE GUIDAGE** et jetez-le. Branchez les **CÂBLES DE LA CONSOLE (2)** et mettez soigneusement les fils dans le montant droit pour éviter les dommages.
- Fixez le **CÔTÉ DROIT** de la **CONSOLE (5)** au bas à l'aide de **3 BOULONS (E)**, **3 RONDELLES ÉLASTIQUES (G)**, **3 RONDELLES PLATES (F)** et **1 RONDELLE EN ARC (H)**.

REMARQUE : veillez à ne pincer aucun des fils pendant l'assemblage de la console.



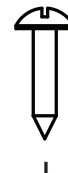
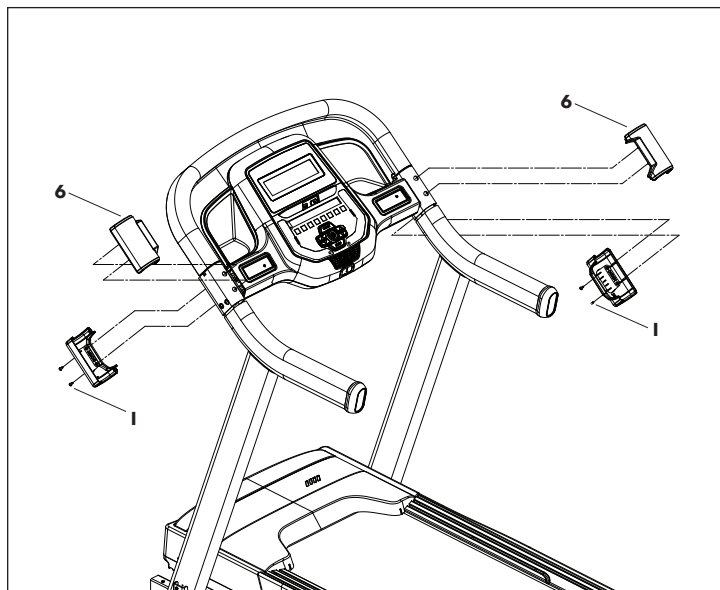


ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

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

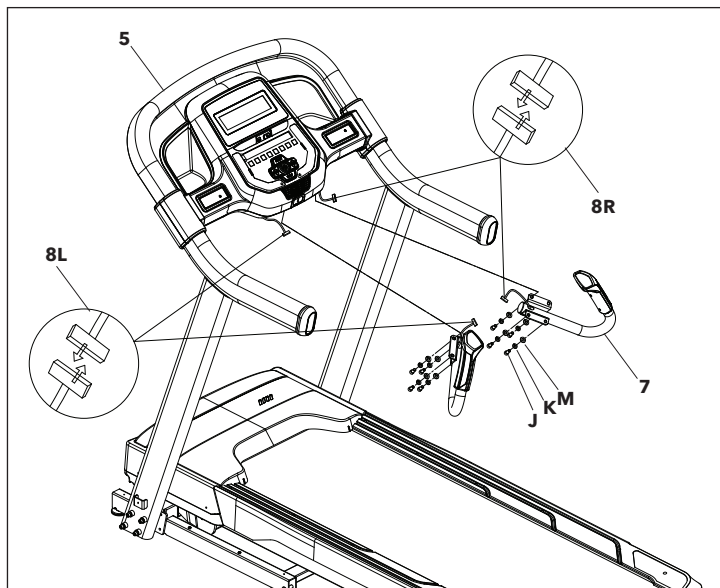
REMARQUE : serrez complètement tous les boulons des **ÉTAPES 1 ET 2**.

- A Ouvrez le **SACHET CONTENANT LA QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.
- B Fixez les **COUVRE-JOINTS DROITS ET GAUCHES DE LA CONSOLE (6)** à l'aide de 2 **VIS (I)**.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 4			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
J	BOULON	M8X1,25PX15L	8
K	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2X15,4X2,0T	8
M	RONDELLE PLATE	8,4X15,5X1,6T	8



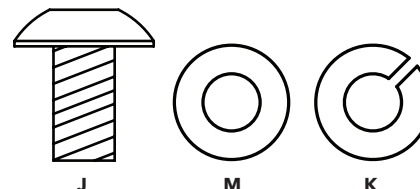
A Ouvrez **LE SACHET CONTENANT LA QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4.**

B Fixez le **CAPTEUR DE POULS DU CÔTÉ DROIT (7)** sur la partie inférieure de la **CONSOLE (5)** à l'aide de **4 BOULONS (J)**, **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (K)** et **4 RONDELLES PLATES (M)**.

C Branchez les **CÂBLES DE LA CONSOLE DROITE (8R)** et mettez soigneusement les fils dans les montants pour éviter les dommages.

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

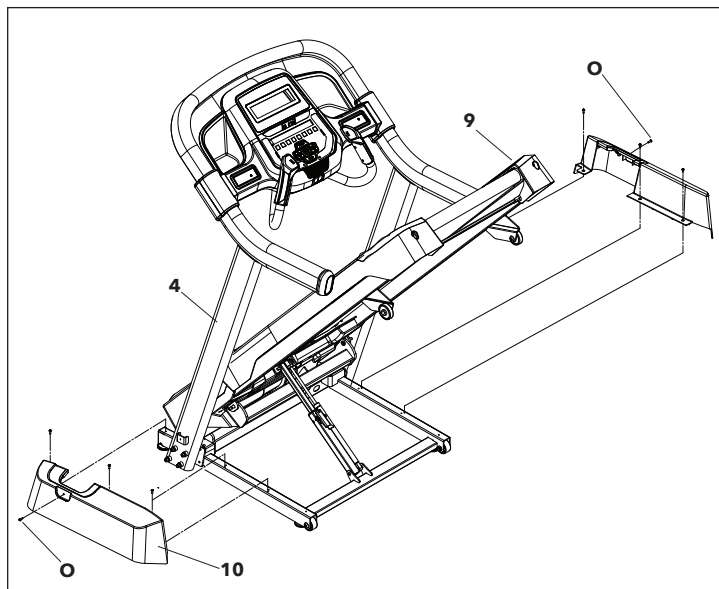
E Branchez les **CÂBLES DE LA CONSOLE GAUCHE (8L)** et mettez soigneusement les fils dans les montants pour éviter les dommages.



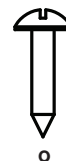


ASSEMBLAGE ÉTAPE 5

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



- A Ouvrez le **SACHET CONTENANT LA QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5**.
- B Soulevez la **PLATE-FORME (9)** en position verticale.
- C Placez le **COUVERCLE GAUCHE DU MONTANT (10)** au bas du **MONTANT GAUCHE DE LA CONSOLE (4)**. À l'aide de **4 VIS (O)** en haut et sur le côté, fixez le **COUVERCLE GAUCHE DU MONTANT (10)** au **MONTANT VERTICAL GAUCHE (4)** en utilisant les trous prévus à cet effet.
- D Répétez l'**ÉTAPE C** sur le côté droit.



ASSEMBLAGE TERMINÉ!

Avant la première utilisation, lubrifiez la plate-forme du tapis roulant en suivant les instructions qui se trouvent dans la section **ENTRETIEN** du **GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT**.

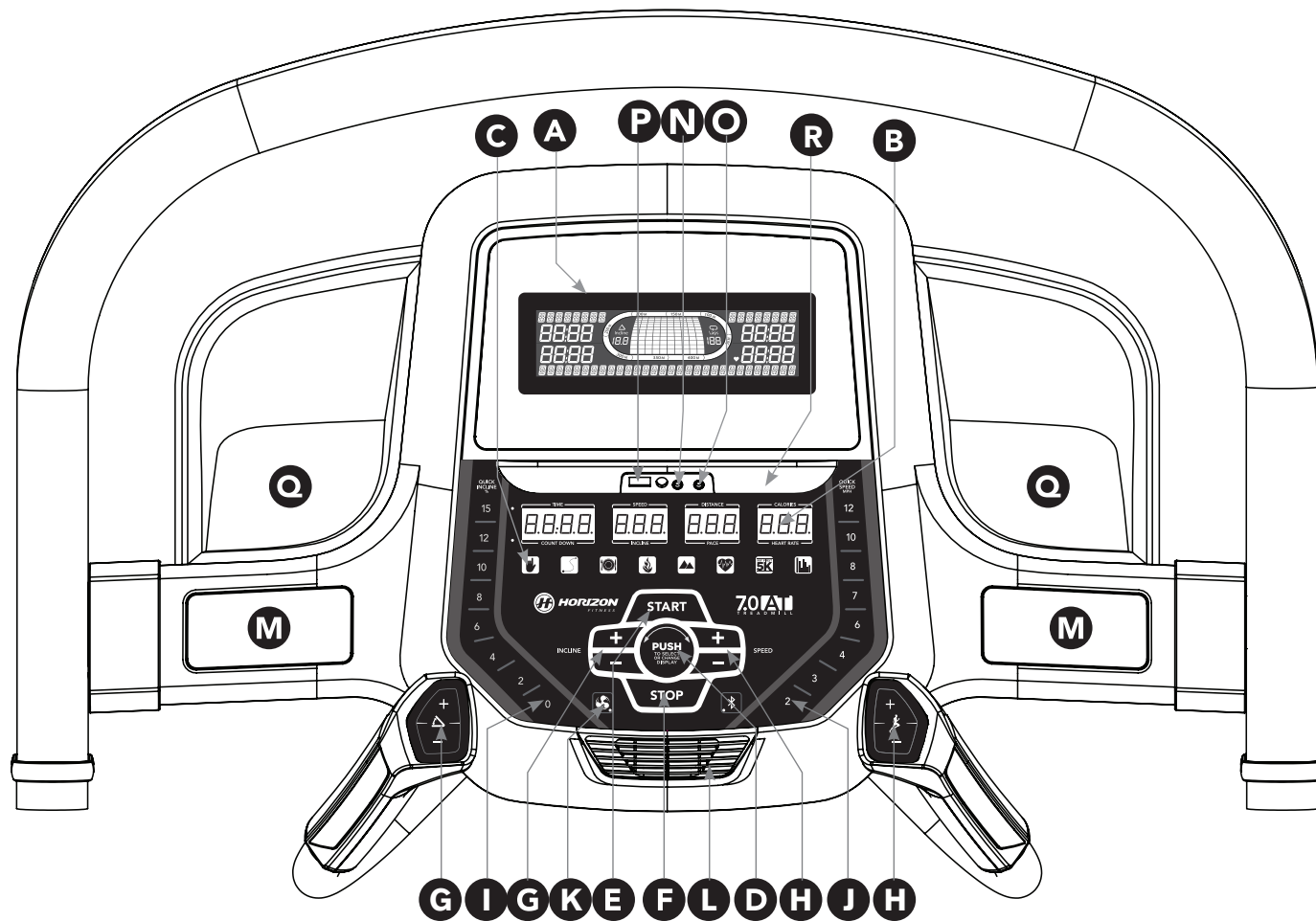
FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



Cette section explique comment utiliser la console de votre tapis roulant et comment la programmer.

La section **FONCTIONNEMENT DE BASE** du **GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT** comprend des instructions sur les points suivants :

- EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT
- UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
- PLIAGE DU TAPIS ROULANT
- DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT
- MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT
- TENSIONNAGE DE LA BANDE DE COURSE
- CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE
- UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

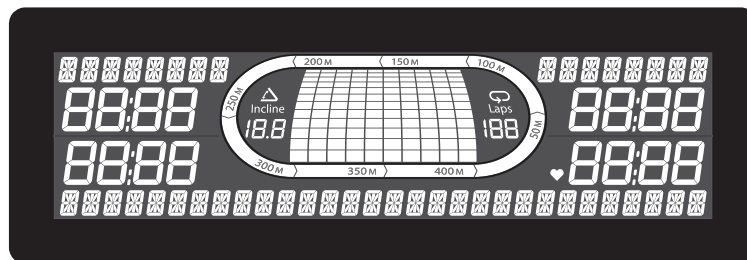


FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

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



- A) **FENÊTRES D’AFFICHAGE LCD** : watts, rythme, calories/heure, rythme cardiaque, tours.
- B) **ÉCRAN DEL** : temps, vitesse, distance, inclinaison, rythme, rythme cardiaque et calories.
- C) **INDICATEURS DEL RELATIFS À L’ENTRAÎNEMENT** : indiquent l’entraînement fixé dans le cadre du programme actuel.
- D) **SÉLECTION DE L’OBJECTIF/DE L’ENTRAÎNEMENT** : tournez le bouton ou appuyez dessus pour sélectionner votre entraînement/objectif.
- E) **DÉMARRAGE** : appuyez sur ce bouton pour commencer une séance d’exercice, commencer un entraînement ou poursuivre l’exercice après une pause.
- F) **ARRÊT** : appuyez sur ce bouton pour mettre sur pause ou arrêter votre entraînement. Maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- G) **TOUCHES D’INCLINAISON +/-** : servent à régler l’inclinaison par petits incréments (incréments de 0,5 %).
- H) **TOUCHES DE VITESSE +/-** : servent à régler la vitesse par petits incréments (incréments de 0,16 km/h ou 0,1 mi/h).
- I) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE L’INCLINAISON** : servent à atteindre l’inclinaison désirée plus rapidement.
- J) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE** : servent à atteindre la vitesse désirée plus rapidement.
- K) **TOUCHE VENTILATEUR** : appuyez sur cette touche pour allumer ou arrêter le ventilateur.
- L) **VENTILATEUR** : ventilateur de conditionnement physique personnel.
- M) **HAUT-PARLEURS** : diffusent la musique par les haut-parleurs lorsque votre lecteur de CD/MP3 est branché à la console.
- N) **PRISE D’ENTRÉE AUDIO** : branchez votre lecteur de CD OU MP3 dans la console à l’aide du câble adaptateur audio inclus.
- O) **PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR ÉCOUTEURS** : branchez vos écouteurs dans cette prise pour écouter votre musique par l’entremise des écouteurs. Remarque : lorsque les écouteurs sont branchés dans la prise correspondante, le son n’est plus diffusé par les haut-parleurs.
- P) **PORT USB** : puissance de sortie USB de 1 A/5 V.
- Q) **COMPARTIMENTS POUR BOUTEILLE D’EAU** : permettent à l’utilisateur de ranger son matériel d’entraînement.
- R) **SUPPORT DE LECTURE/TABLETTE** : sert à poser une tablette ou un livre/périodique.



FENÊTRES D’AFFICHAGE

- **TEMPS** : indiqué selon le format minutes:secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée de votre séance d’entraînement.
- **DISTANCE** : indiquée en miles. Indique la distance parcourue pendant la séance d’entraînement.
- **VITESSE** : indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la surface de marche ou de course.
- **INCLINAISON** : indiquée en pourcentage. Indique le degré d’inclinaison de la surface de course ou de marche.
- **CALORIES** : le total des calories brûlées au cours de la séance d’entraînement.
- **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).
- **RYTHME** : indique combien de minutes cela prend de compléter un mille terrestre en courant ou en marchant à la vitesse actuelle.
- **WATTS** : indique la quantité d’énergie produite à la vitesse et à l’inclinaison actuelles.
- **CALORIES/HEURE** : indique le nombre de calories que vous brûlerez en une heure à la vitesse et à l’inclinaison actuelles.
- **PISTE** : suit le progrès sur une piste simulée. Les segments s’allument tous les 50 mètres de course parcourus.
- **TOURS** : indique combien de tours de 400 mètres (¼ de mille terrestre) ont été complétés.

POUR COMMENCER



- 1) Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet placé sur la courroie qui risquerait de gêner les mouvements du tapis roulant.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez le tapis roulant sous tension. (L'interrupteur MARCHE/ARRÊT est situé près du cordon d'alimentation).
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
- 4) Attachez la pince de sécurité sur l'un de vos vêtements et assurez-vous qu'elle est bien fixée et qu'elle ne se détachera pas pendant la séance.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de la console.
- 6) Vous avez deux options pour commencer votre entraînement :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche DÉMARRAGE pour commencer une séance d'entraînement.
Le temps écoulé, la distance parcourue et les calories brûlées seront calculés à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UN OBJECTIF

- 1) Sélectionnez l'**UTILISATEUR** en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque l'**UTILISATEUR** souhaité s'affiche.
- 2) Sélectionnez le **POIDS** en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque le **POIDS** souhaité s'affiche.
- 3) Sélectionnez le **PROGRAMME** en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque le **PROGRAMME** souhaité s'affiche.
- 4) Ajustez le **RÉGLAGE** d'intensité en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque le **RÉGLAGE** souhaité s'affiche.
- 5) Appuyez sur **DÉMARRAGE** pour commencer.



PROFILS D'ENTRAÎNEMENT



- 1) **MANUEL** : contrôlez l'intégralité de votre entraînement, du début à la fin. Ce programme est un entraînement de base sans aucun paramètre prédéfini, qui vous permet de régler manuellement la machine à tout moment. Il commence avec une inclinaison de 0 et à une vitesse de 0,8 km/h (0,5 mi/h).



- 2) **MONTÉE** : simule la montée et la descente d'une colline. Ce programme aide à tonifier les muscles et à améliorer la capacité cardiovasculaire. L'inclinaison change et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

L'inclinaison change et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

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



3) MON PREMIER 5 KM : ce programme de 9 semaines est destiné aux coureurs débutants souhaitant courir leur premier 5 km ou simplement commencer une routine d'exercice. Il est spécifiquement conçu pour vous aider à rester motivé et impliqué et vous permettra de gagner de la force, d'augmenter votre endurance et d'avoir la confiance nécessaire à l'accomplissement de ce premier 5 km.

Semaine	Séance n° 1	Séance n° 2	Séance n° 3	Semaine	Séance n° 1	Séance n° 2	Séance n° 3		
1	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	4	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement		
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging		
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging		
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		2 minutes 30 de marche	2 minutes 30 de marche	2 minutes 30 de marche		
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging		
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging		
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération		
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging						
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		5	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging			5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche			3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging			5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche			3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging			5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche			5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	
	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération						
2	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	6	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement		
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging		5 minutes de jogging	10 minutes de jogging	25 minutes de jogging		
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		3 minutes de marche	3 minutes de marche	5 minutes de récupération		
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging		8 minutes de jogging	10 minutes de jogging			
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		3 minutes de marche	5 minutes de récupération			
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging		5 minutes de jogging				
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		5 minutes de récupération				
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging						
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		7	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging			25 minutes de jogging	25 minutes de jogging	25 minutes de jogging	
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche			5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging						
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche			8	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging				28 minutes de jogging	28 minutes de jogging	28 minutes de jogging
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche				5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération
	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération						
	3	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement		5 minutes d'échauffement	9	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement
		1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging		1 minute 30 de jogging		30 minutes de jogging	30 minutes de jogging	30 minutes de jogging
1 minute 30 de marche		1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération		5 minutes de récupération		
3 minutes de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	Lors des phases d'échauffement et de récupération, la vitesse du tapis est de 1,6 km/h (1 mi/h) ou correspond à 75 % de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée.					
3 minutes de marche		3 minutes de marche	3 minutes de marche						
1 minute 30 de jogging		1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging						
1 minute 30 de marche		1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche						
3 minutes de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging						
3 minutes de marche		3 minutes de marche	3 minutes de marche						
5 minutes de récupération		5 minutes de récupération	5 minutes de récupération						

Lors des phases d'échauffement et de récupération, la vitesse du tapis est de 1,6 km/h (1 mi/h) ou correspond à 75 % de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée.

Lors des phases d'échauffement et de récupération, la vitesse du tapis est de 1,6 km/h (1 mi/h) ou correspond à 75 % de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée.





- 4) **BRÛLEUR DE GRAISSES** : le principe de ce mode est de maximiser vos objectifs de perte de poids en adoptant un rythme relativement lent et régulier. Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la vitesse et l'inclinaison, tout en vous maintenant dans la zone qui favorise la perte de graisse.

La vitesse et l'inclinaison varient et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

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



- 5) **PERSONNALISÉ** : vous permet de créer et de refaire la séance d'entraînement idéale pour vous avec une vitesse, une inclinaison et une durée ou une distance spécifiques. Ce qu'il y a de mieux en matière de programmation personnalisée. Ce programme est basé sur un objectif de temps ou de distance.

PROFILS DES OBJECTIFS



- 1) **DISTANCE** : allez toujours plus loin lors de l'entraînement avec 13 entraînements basés sur la distance. Choisissez parmi un entraînement de 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, un semi-marathon, 15 miles, 20 miles ou un entraînement basé sur des objectifs de marathon. Vous définissez votre niveau.

L'inclinaison change et tous les segments sont d'une distance de 0,16 km.

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



- 2) **CALORIES** : fixez-vous des objectifs pour brûler entre 20 et 980 calories en paliers de 20 calories. Vous définissez votre niveau afin de vous maintenir dans la zone qui favorise la perte de graisse.

L'inclinaison change et tous les segments représentent 20 calories.

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



- 3) **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** : ce programme est conçu pour vous aider à améliorer votre santé cardiovasculaire globale. Vous réglez simplement votre fréquence cardiaque cible. Le programme surveille et ajuste ensuite le niveau d'intensité afin de maintenir votre fréquence cardiaque dans votre plage cible pendant votre exercice, une méthode éprouvée pour maximiser vos objectifs de perte de poids et de conditionnement physique. Une ceinture cardio-fréquencemètre doit être portée pendant toute la durée du programme. Voir ci-dessous pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

Calcul de votre fréquence cardiaque cible

La première étape pour connaître la bonne intensité pour votre entraînement est de trouver la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur (FC max. = $220 - \text{âge de l'utilisateur}$). La méthode basée sur l'âge offre une prévision statistique moyenne de votre FC maximale et convient à la majorité des gens, particulièrement à ceux qui sont 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 physiologiste 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 plages de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 zones de fréquence cardiaque différentes. Par exemple, la FC maximale d'un homme de 30 ans est de $220 - 30 = 190$ bpm, et 90 % de la FC maximale équivaut à $190 \times 0,9 = 171$ bpm.

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

Autres remarques sur la fréquence cardiaque cible :

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



POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE :

Maintenez la touche ARRÊT enfoncée pendant 3 secondes.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Une fois votre séance terminée, l'appareil émet un bip. Les informations concernant la séance d'entraînement restent affichées sur la console pendant 30 secondes avant d'être réinitialisées.

SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR BLUETOOTH

Le 7.0AT est équipé d'une fonction Bluetooth multicanal qui vous permet de connecter sans fil les appareils de surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth compatibles à ce tapis roulant. Vous devrez vous assurer que l'appareil de surveillance de la fréquence cardiaque sans fil est compatible avec la technologie Bluetooth 4.0 et est « ouvert » au partage de données. En règle générale, les appareils non « ouverts » ou « fermés » partagent uniquement leurs données avec leurs applications propriétaires. Le tapis 7.0AT nécessite un appareil « ouvert » afin de pouvoir recevoir ses données. Vous devrez peut-être consulter le manuel d'utilisateur de l'appareil ou le fabricant afin de vérifier que l'appareil est bien ouvert.

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

UTILISATION D'UN APPAREIL DE MUSIQUE

Vous pouvez connecter le tapis roulant 7.0AT à votre appareil de musique compatible et ainsi écouter la musique que vous souhaitez. Cela comprend la plupart des téléphones intelligents et des lecteurs mp3 traditionnels.

Le tapis roulant 7.0AT est équipé de haut-parleurs Bluetooth. Les appareils compatibles Bluetooth vous permettent d'écouter votre musique sans fil par le biais des haut-parleurs. Vous pouvez également connecter votre appareil de musique à l'aide d'un câble audio et écouter votre musique par le biais des haut-parleurs. Vous trouverez plus d'instructions au sujet de ces deux types de connexions ci-dessous.



CONNEXION VIA LA TECHNOLOGIE BLUETOOTH 4.0LE

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

LORSQUE LA MACHINE EST ÉTEINTE PUIS RALLUMÉE

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

JUMELAGE À NOUVEAU AVEC UN APPAREIL DE MUSIQUE

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

UTILISATION DE PLUSIEURS APPAREILS DE MUSIQUE

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

CONNEXION À L'AIDE D'UN CÂBLE AUDIO

- 1) Branchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO inclus dans la PRISE D'ENTRÉE AUDIO sur la partie supérieure droite de la console et la prise pour écouteurs de votre appareil de musique.
- 2) Utilisez les boutons sur le lecteur CD ou MP3 pour ajuster les paramètres des chansons.
- 3) Débranchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'il n'est pas utilisé.
- 4) Si vous ne voulez pas utiliser les HAUT-PARLEURS, vous pouvez brancher vos écouteurs dans la PRISE DE SORTIE AUDIO au bas de la console. Ainsi, si vous débranchez accidentellement le fil des écouteurs en courant, votre appareil ne tombera pas au sol.

SYSTÈME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AFG CONNECTÉ

Votre machine Horizon est compatible avec les appareils Bluetooth, ce qui vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth 4.0 pour connecter sans fil votre appareil au tapis roulant Horizon. À l'aide de l'application AFG Fitness téléchargeable gratuitement, vous pourrez contrôler les fonctions de votre tapis roulant par l'intermédiaire de votre appareil. L'application vous permettra également de surveiller votre entraînement, de suivre vos progrès et d'afficher votre historique d'entraînement. L'application AFG Fitness peut être téléchargée sur la boutique iTunes pour les appareils iOS ou sur la boutique Google pour les appareils Android.

Pour plus d'information concernant la connexion de votre appareil au tapis roulant Horizon, la configuration de l'application AFG Fitness et le suivi de votre entraînement à l'aide de votre appareil, veuillez consulter le manuel « AFG Connected Fitness Manual » (Manuel du conditionnement physique AFG connecté) inclus avec votre tapis roulant.

GARANTIE LIMITÉE - USAGE DOMESTIQUE





CAPACITÉ DE POIDS = 147,4 kilogrammes (325 lb)

CADRE • À VIE

Horizon Fitness garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre désigne la base en métal soudé de l'appareil et ne comporte aucune pièce amovible.)

MOTEUR • À VIE

Horizon Fitness garantit le moteur contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, 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.

ÉLÉMENTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES • 3 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 initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'OEUVRE • UN AN

Horizon Fitness couvrira les frais de main-d'oeuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période d'un an à compter de la date d'achat initial, tant que l'appareil demeure en la possession du propriétaire original.

PENTE MÉCANIQUE • 1 AN

Horizon Fitness garantit le mécanisme de la pente mécanique et les pièces contre les vices de fabrication ou de matériau pour une période d'un an à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

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

Ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement d'un moteur, de composants électroniques ou de pièces défectueux, ce qui constitue l'unique recours au titre de la garantie.

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 a été vendu.
- Les dommages ou défaillances 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 de quelque nature que ce soit, une réduction, une fluctuation ou une défaillance d'alimentation pour quelque cause que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité couverte ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.
- Les dommages accessoires ou indirects. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs, des préjudices financiers, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou fonctionnelles, ou d'autres dommages indirects de quelque nature que ce soit relatifs à l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'appareil. 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 si pris en charge par la couverture par Horizon Fitness.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, l'assemblage des unités d'origine ou de rechange ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute personne qui tente de réparer cet équipement s'expose à 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 toute personne autre qu'un technicien certifié. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS et 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 que vous avez acheté une garantie prolongée, consultez le contrat de la garantie prolongée pour les ressources relatives aux demandes d'entretien ou de réparation lorsque l'utilisateur détient une garantie prolongée.

RÉPARATIONS/RETOURS

- Un service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de services agréé le plus proche (au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru à partir d'un centre de services agréé est à la charge du client).
- Tous les retours doivent être préautorisés 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 exiger que les composantes défectueuses soient retournées à Horizon Fitness une fois la garantie terminée, accompagnées d'une étiquette de retour prépayée. S'il vous est demandé de retourner des pièces et que vous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez communiquer avec l'assistance technique.
- 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 vous confère des droits juridiques spécifiques et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.



ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

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

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



PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Desconecte siempre la caminadora del tomacorriente inmediatamente después de su uso, antes de limpiarla, al realizar trabajos de mantenimiento y al añadirle o quitarle piezas.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Nunca utilice la caminadora antes de asegurar el broche de sujeción a su ropa.
- Si experimenta algún tipo de malestar, como dolores de pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, interrumpa el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio, mantenga siempre un ritmo que le resulte cómodo.
- No use ropa que pudiera quedar atrapada en alguna parte de la caminadora.
- Siempre use calzado deportivo cuando utilice este equipo.
- No salte sobre la caminadora.
- En ningún momento debe haber más de una persona sobre la caminadora mientras esté en funcionamiento.
- Las personas que pesen más de lo especificado en la SECCIÓN DE GARANTÍA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO no deben utilizar la caminadora. El incumplimiento de ese requisito invalidará la garantía.
- Al hacer descender la plataforma de la caminadora, espere a que las patas traseras queden firmes sobre el piso antes de subirse.
- Desconecte la alimentación eléctrica antes de mover el equipo o de realizarle un servicio técnico. Para limpiarla, repase las superficies únicamente con jabón y un paño un poco húmedo; nunca use solventes. (Consulte MANTENIMIENTO)
- La caminadora nunca debe quedar desatendida cuando esté conectada. Desconecte la unidad del tomacorriente cuando no la utilice y antes de añadirle o quitarle piezas.
- Nunca la ponga a funcionar bajo un cobertor o cojín. Puede generar calor excesivo y provocar un incendio, descargas eléctricas o lesiones.
- Solo conecte este producto para ejercicios a tomacorrientes debidamente conectados a tierra.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Las mascotas o los niños menores de 13 años no deben acercarse en NINGÚN momento a una distancia menor a 10 pies (3,05 metros) de la caminadora.
- Los niños menores de 13 años NUNCA deben utilizar la caminadora.
- Los niños mayores de 13 años o las personas minusválidas no deben utilizar la caminadora sin la supervisión de un adulto.
- Utilice la caminadora únicamente para el uso previsto, tal como se describe en la guía de la caminadora y en el manual del propietario.
- No utilice accesorios que no recomiende el fabricante. Los accesorios pueden provocar lesiones.
- Nunca ponga en funcionamiento la caminadora si tiene un cable o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha caído, dañado o sumergido en agua. Lleve la caminadora a un centro de servicio para que la examinen y reparen.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No mueva la unidad tirando del cable de suministro eléctrico ni utilice el cable como agarradera.
- Nunca ponga en funcionamiento la caminadora si la abertura de aire está obstruida. Mantenga la abertura de aire limpia, sin pelusas, cabellos, etc.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún tipo de objetos en ninguna abertura.
- No ponga el equipo en funcionamiento donde se utilicen productos en aerosol o cuando se administre oxígeno.
- Para desconectarla, coloque todos los controles en la posición "Off" (apagado); después, saque el enchufe del tomacorriente.
- No utilice la caminadora en lugares donde no haya control de temperatura, como cocheras, pórticos, zonas de albercas cubiertas, baños, cobertizos o en exteriores, entre otros. El incumplimiento de ese requisito invalidará la garantía.
- Esta caminadora está destinada únicamente para uso doméstico. No utilice la caminadora en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar ni institucional. El incumplimiento de ese requisito invalidará la garantía.
- No quite las cubiertas de la consola, a menos que así lo indique el Servicio de Asistencia Técnica para Clientes. Solo un técnico de servicio autorizado debe realizar el mantenimiento.

Es esencial que la caminadora se utilice únicamente en interiores, en una habitación con temperatura controlada. Si la caminadora ha sido expuesta a temperaturas más frías o a climas de mucha humedad, se recomienda templarla a temperatura ambiente antes del primer uso. De lo contrario, podría generarse una falla electrónica prematura.





INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe conectarse a tierra. En el caso de que una caminadora se averíe o funcione incorrectamente, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica a fin de reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y las ordenanzas locales.

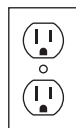
PELIGRO

Una mala conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede generar riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista cualificado o a un proveedor de servicios si tiene dudas en cuanto a si la conexión a tierra del producto es apropiada. No modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no entra en el tomacorriente, pídale a un electricista cualificado que instale uno apropiado.

Este producto deberá utilizarse en un circuito de 110-120 voltios nominales y tiene un enchufe de conexión a tierra como el de la ilustración. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No debe usarse ningún adaptador con este producto.

Este producto se debe utilizar con un circuito dedicado. Para determinar si está en un circuito dedicado, desconecte la alimentación a ese circuito y observe si algún otro dispositivo pierde energía. Si así fuera, mueva los dispositivos a un circuito diferente. Nota: Generalmente, existen varios tomacorrientes en un circuito. Esta caminadora debe ser utilizada con un circuito de 15 amperios como mínimo.

**TOMACORRIENTE
CON CONEXIÓN
A TIERRA
DE 3 POLOS**



**CLAVIJA DE
CONEXIÓN
A TIERRA**

ADVERTENCIA

Solo conecte este producto para ejercicios a tomacorrientes debidamente conectados a tierra.

Nunca ponga en funcionamiento el producto con un cable o enchufe dañado, incluso si funciona correctamente.

Nunca ponga en funcionamiento ningún producto si parece dañado o ha sido sumergido en agua. Para sustituciones o reparaciones, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica para Clientes.

MONTAJE



ADVERTENCIA

Durante el proceso de montaje de la caminadora, hay varias áreas a las que se debe prestar atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de montaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas estén ajustadas con firmeza. Si no se siguen correctamente las instrucciones de montaje, algunas piezas de la caminadora podrían quedar sueltas y causar ruidos molestos. Para evitar daños a la caminadora, es necesario repasar las instrucciones de montaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante, busque el número de serie de la caminadora, que se encuentra ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras cerca del interruptor de encendido/apagado y del cable de alimentación, e ingréselo en el espacio provisto abajo.

INTRODUZCA SU NÚMERO DE SERIE Y NOMBRE DE MODELO EN EL ESPACIO DEBAJO:

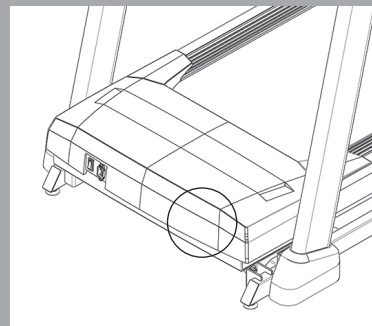
UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

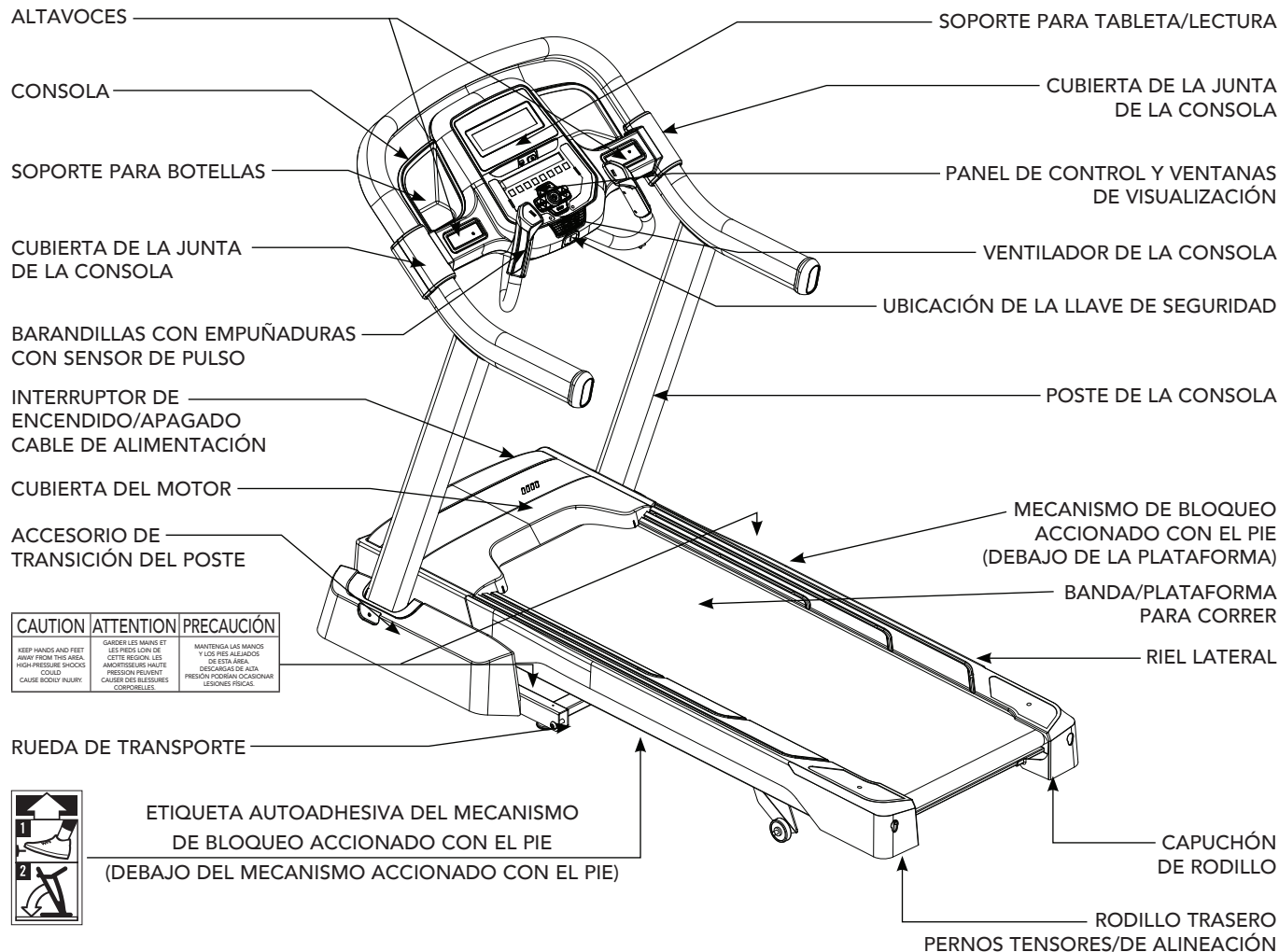
» Cuando llame para solicitar servicio técnico, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.

NÚMERO DE SERIE:

TM

NOMBRE DEL MODELO: **HORIZON 7.0AT CAMINADORA**





HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

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

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 bastidor principal
- ☐ 1 conjunto de consola
- ☐ 2 postes de consola
- ☐ 2 tapas de poste de consola
- ☐ 1 juego de tornillería
- ☐ 1 llave de seguridad
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 botella de lubricante de silicona (para 2 aplicaciones)
- ☐ 1 cable de alimentación
- ☐ 2 cubiertas de la junta de la consola
- ☐ 2 barandillas con empuñaduras con sensor de pulso



¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o faltan piezas, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica para Clientes.

La información de contacto se encuentra en la contratapa de este manual.

MONTAJE PREVIO

DESEMPAQUE

Coloque la caja de la caminadora sobre una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora sobre el piso. Tenga PRECAUCIÓN cuando manipule y transporte la unidad. No abra la caja si está de costado. Cuando haya quitado las bandas de sujeción, no levante ni transporte la unidad a menos que esté completamente montada y esté en posición vertical, plegada, con el mecanismo de bloqueo asegurado. Desempaque y monte la unidad en el lugar donde se la utilizará. Esta caminadora está equipada con amortiguadores de alta presión que podrían abrirse y descargarse a presión si se manipulan sin cuidado. Nunca agarre ninguna parte de la estructura inclinada para intentar levantar o mover la caminadora.

! ADVERTENCIA

¡NO TRATE DE LEVANTAR LA CAMINADORA! No mueva ni levante la caminadora de su embalaje hasta que se le indique hacerlo en las instrucciones de montaje. Puede quitar el envoltorio plástico de los postes de la consola.

! ADVERTENCIA

¡PODRÍAN PRODUCIRSE LESIONES SI NO SE SIGUEN ESTAS INSTRUCCIONES!

NOTA: Durante cada paso del montaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y enroscados parcialmente antes de apretar por completo CUALQUIERA de ellos.

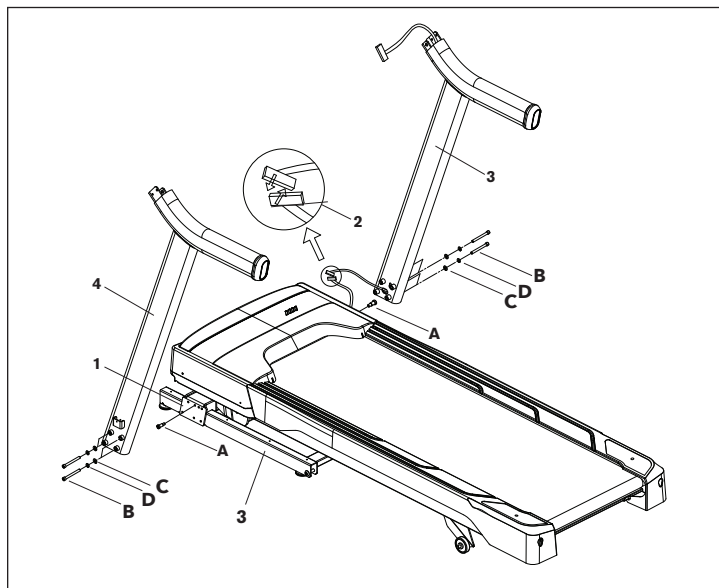
NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda cualquier tipo de grasa, como la grasa de litio para bicicletas.





PASO 1 DE MONTAJE

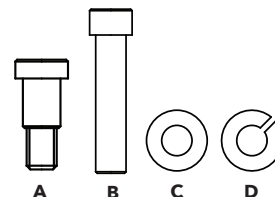
TORNILLERÍA PARA EL PASO 1			
PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
A	PERNO DE LA GUÍA VERTICAL	M8X1,25PX11L-D10X18,5L	2
B	PERNO	M8X1,25PX80L-20L	8
C	ARANDELA PLANA	8,4X15,5X1,6T	8
D	ARANDELA ELÁSTICA	8,2X15,4X2,0T	8



- A Corte las bandas de sujeción amarillas y levante la plataforma para correr hacia arriba desde la parte trasera a fin de retirar todo lo que haya debajo de ella.
- B Abra la bolsa de la tornillería para el paso 1.
- C Inserte el **PERNO DE LA GUÍA VERTICAL (A)** en la **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL (1)** y ajuste.
- D Tire del **CABLE DE LA CONSOLA (2)** hacia afuera del bastidor de la base de la caminadora. Conecte el **CABLE de la CONSOLA (2)** del **BASTIDOR PRINCIPAL (3)** al **CABLE de la CONSOLA (2)** en la parte inferior del **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA (3)**. El otro extremo del **CABLE (2)** de la **CONSOLA** debe ubicarse en la parte superior del poste.
- E Una el **POSTE (3) DERECHO DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR PRINCIPAL (1)** con **4 PERNOS (A)**, **4 ARANDELAS PLANAS (C)** Y **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (D)**
- F Repita el **PASO E** del **LADO IZQUIERDO**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar el cable de la consola mientras conecta el poste derecho de la consola.

NOTA: No ajuste los pernos por completo hasta el **PASO 3**.



PASO 2 DE MONTAJE



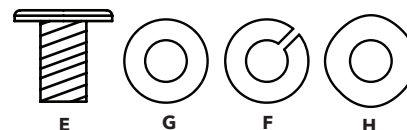
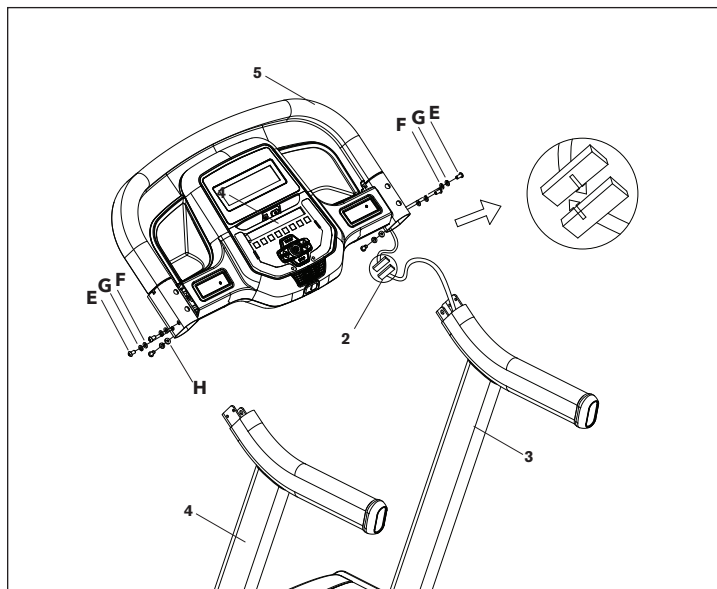
TORNILLERÍA PARA EL PASO 2

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
E	PERNO DE CABEZA HUECA HEXAGONAL	M8X1,25PX15L	6
F	ARANDELA PLANA	8,4X15,5X1,6T	4
G	ARANDELA ELÁSTICA	8,2X15,4X2,0T	6
H	ARANDELA EN ARCO	8,2X18,0X1,5T	2

NOTA: No ajuste los pernos por completo hasta el **PASO 3**.

- Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- Coloque suavemente la **CONSOLA (5)** encima de los **POSTES DE LA CONSOLA (3 Y 4)**. Una el **LADO IZQUIERDO** primero usando **3 PERNOS (E)**, **3 ARANDELAS ELÁSTICAS (G)**, **2 ARANDELAS PLANAS (F)** y **1 ARANDELA EN ARCO (H)** en la parte inferior.
- El **CABLE DE LA CONSOLA (6)** está dentro del **POSTE DE LA CONSOLA DERECHA (3)**. Usando el cable conductor extraiga con cuidado el **CABLE DE LA CONSOLA (6)** del **POSTE DE LA CONSOLA DERECHA (3)**. Separe y deseche el **CABLE CONDUCTOR**. Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA DERECHA (2)** y coloque los cables con cuidado en el poste derecho para evitar dañarlos.
- Una el **LADO DERECHO** de la **CONSOLA (5)** con **3 PERNOS (E)**, **3 ARANDELAS ELÁSTICAS (G)**, **3 ARANDELAS PLANAS (F)** y **1 ARANDELA ARC (H)** en la parte inferior.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras conecta la consola.



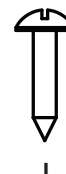
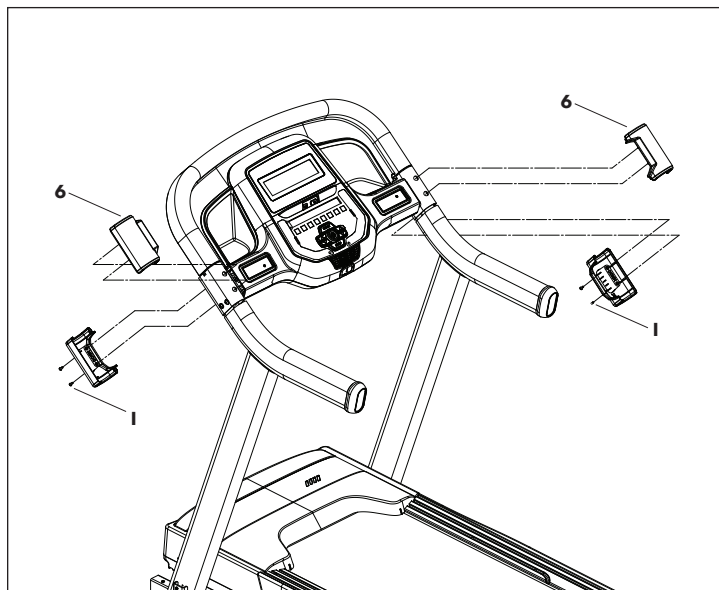


PASO 3 DE MONTAJE

TORNILLERÍA PARA EL PASO 3			
PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
I	TORNILLO	4X15L	4

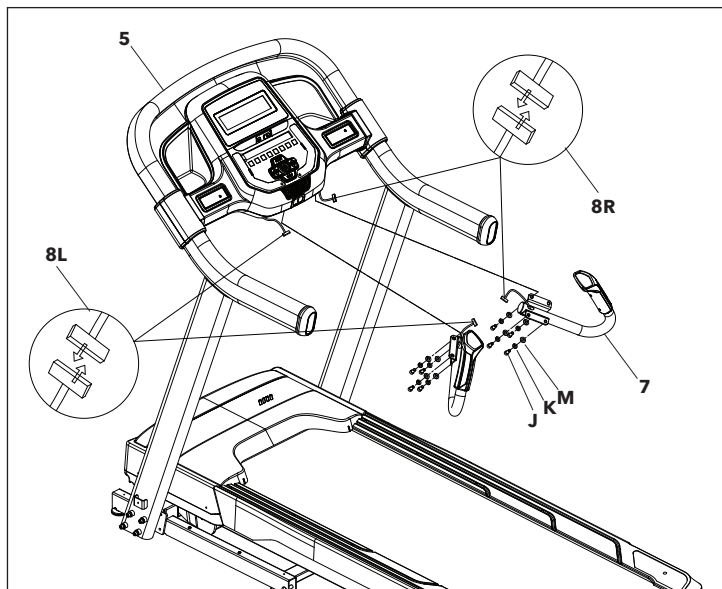
NOTA: Ajuste por completo todos los pernos de los **PASOS 1 Y 2**.

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.
- B Una las **CUBIERTAS DE LA JUNTA DE LA CONSOLA DEL LADO DERECHO Y DEL IZQUIERDO (7)** con 2 TORNILLOS (I).

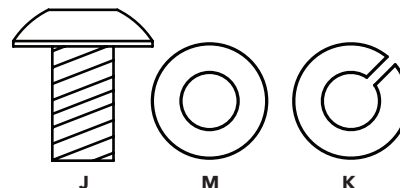


PASO 4 DE MONTAJE

TORNILLERÍA PARA EL PASO 4			
PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
J	PERNO	M8X1,25PX15L	8
K	ARANDELA ELÁSTICA	8,2X15,4X2,0T	8
M	ARANDELA PLANA	8,4X15,5X1,6T	8



- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- B Una la **EMPUÑADURA CON SENSOR DE PULSO DERECHA (7)** a la parte inferior de la **CONSOLA (5)** con **4 PERNOS (J)**, **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (K)** y **4 ARANDELAS PLANAS (M)**.
- C Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA DERECHA (8R)** y coloque con cuidado los cables en los postes para evitar dañarlos.
- D Repita el **PASO B** del **LADO IZQUIERDO**.
- E Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA IZQUIERDA (8L)** y coloque con cuidado los cables en los postes para evitar dañarlos.

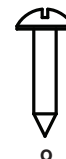
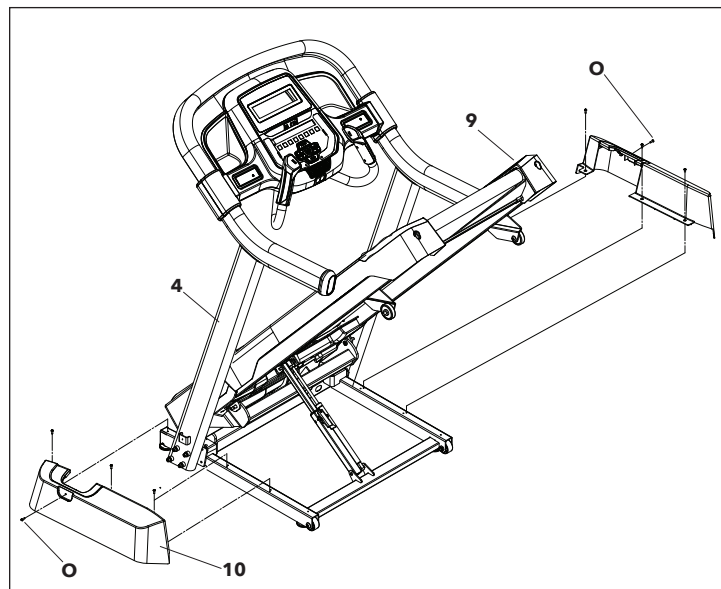




PASO 5 DE MONTAJE

TORNILLERÍA PARA EL PASO 5			
PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
O	TORNILLO	4X15L	8

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.
- B Levante la **PLATAFORMA (9)** hasta la posición vertical.
- C Deslice la **TAPA IZQUIERDA DEL POSTE (10)** en la parte inferior del **POSTE IZQUIERDO DE LA CONSOLA (4)**. Una con **4 TORNILLOS (O)** desde la parte superior y el costado a través de los orificios en la **TAPA IZQUIERDA DEL POSTE (10)** hacia el **POSTE VERTICAL IZQUIERDO (4)**.
- D Repita el **PASO C** del lado derecho.



¡MONTAJE COMPLETO!

Antes de usar la caminadora por primera vez, lubrique su plataforma de acuerdo con las instrucciones detalladas en la sección mantenimiento de la guía.

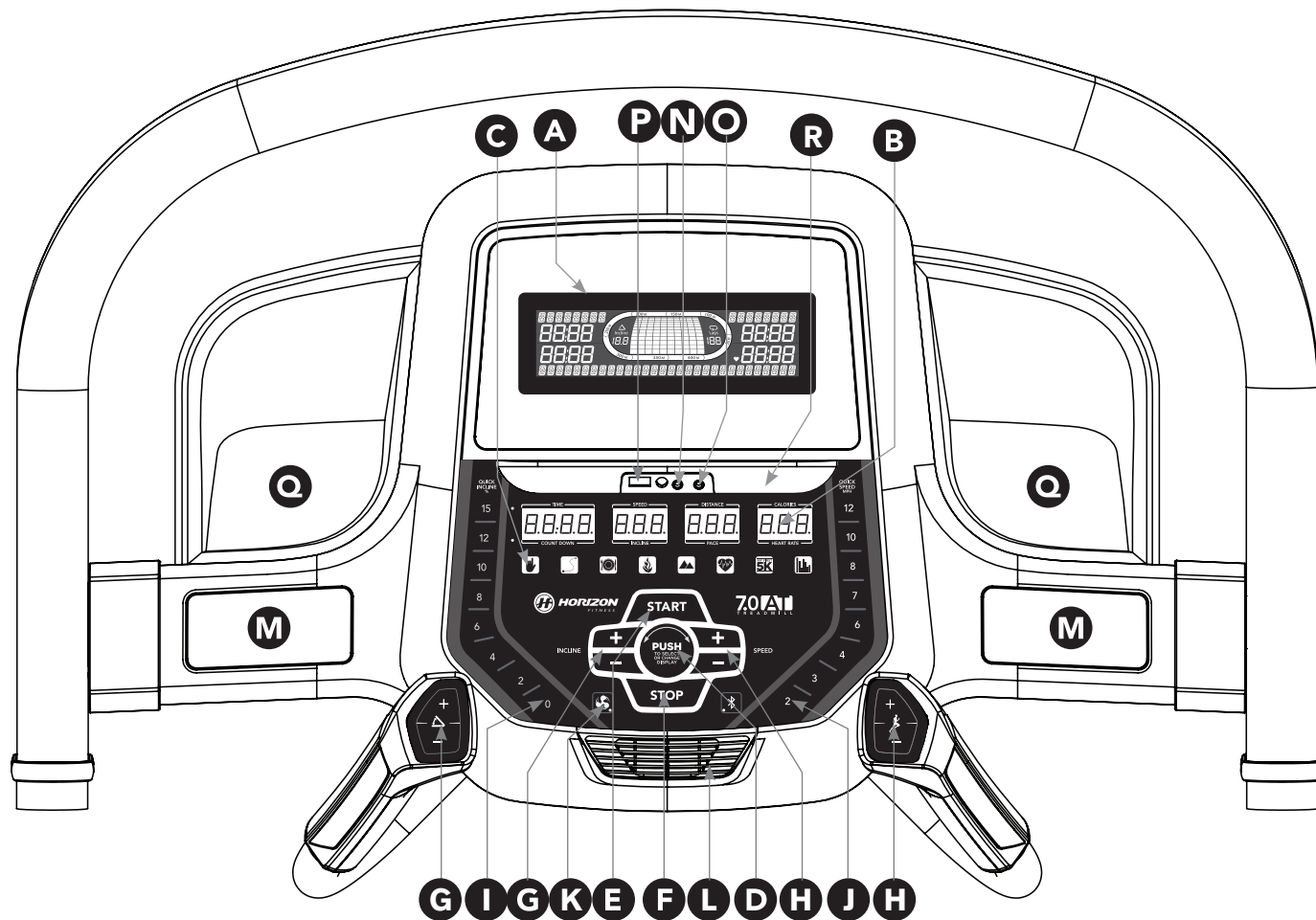
FUNCIONAMIENTO DE LA CAMINADORA



Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación de la caminadora.

La sección de **FUNCIONAMIENTO BÁSICO** en la **GUÍA DE LA CAMINADORA** contiene instrucciones para lo siguiente:

- UBICACIÓN DE LA CAMINADORA
- USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD
- CÓMO PLEGAR LA CAMINADORA
- CÓMO MOVER LA CAMINADORA
- CÓMO NIVELAR LA CAMINADORA
- CÓMO TENSAR LA BANDA PARA CORRER
- CÓMO CENTRAR LA BANDA PARA CORRER
- USO DE LA FUNCIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

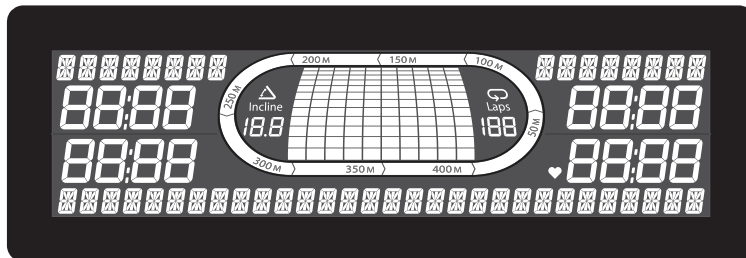


FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.



- A) **VENTANAS DE LA PANTALLA LCD:** Watts (Vatios), Pace (Ritmo), Calories/Hour (Calorías/hora), Heart Rate (Frecuencia cardíaca), Laps (Vueltas).
- B) **INDICADORES LED:** Time (Tiempo), Speed (Velocidad), Distance (Distancia), Incline (Inclinación), Pace (Ritmo), Heart Rate (Frecuencia cardíaca) y Calories (Calorías).
- C) **INDICADORES LED DE RUTINA:** indican qué rutina está establecida para el programa actual.
- D) **SELECCIONAR OBJETIVO/PERILLA DE RUTINA:** gire/presione para seleccionar su rutina/objetivo deseado.
- E) **START (INICIO):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio o para reiniciar el ejercicio después de una pausa.
- F) **STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Mantenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en cero la consola.
- G) **TECLAS +/- INCLINACIÓN:** se utilizan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (incrementos de 0,5 %).
- H) **TECLAS +/- VELOCIDAD:** se utilizan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (incrementos de 0,1 mph).
- I) **TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** se utilizan para alcanzar la inclinación deseada con mayor rapidez.
- J) **TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDAD:** se utilizan para alcanzar la velocidad deseada con mayor rapidez.
- K) **TECLA DE VENTILADOR:** oprímala para encender o apagar el ventilador.
- L) **VENTILADOR:** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- M) **ALTAVOCES:** la música se reproduce a través de los altavoces cuando su reproductor de CD/MP3 está conectado a la consola.
- N) **TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD/MP3 a la consola utilizando el cable adaptador de audio incluido.
- O) **ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULAR:** conecte los auriculares en esta toma para escuchar música con ellos. Nota: Cuando los auriculares están conectados a la toma de auriculares, el sonido ya no se escucha a través de los altavoces.
- P) **PUERTO USB:** corriente de puerto USB 1A/5V.
- Q) **BOLSILLOS PARA BOTELLA DE AGUA:** contiene equipos personales para la sesión de ejercicios.
- R) **SOPORTE PARA TABLETA/LECTURA:** sostiene la tableta o el material de lectura.



VENTANAS DE VISUALIZACIÓN

- **TIME (TIEMPO):** se muestra 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 durante su sesión de ejercicio.
- **SPEED (VELOCIDAD):** aparece en MPH. Indica a qué velocidad se mueve la superficie para caminar o correr.
- **INCLINE (INCLINACIÓN):** aparece como porcentaje. Indica la inclinación de la superficie para caminar o correr.
- **CALORIES (CALORÍAS):** total de calorías quemadas durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA):** aparece como latidos por minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear la frecuencia cardíaca (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **PACE (RITMO):** indica cuántos minutos toma completar una milla al correr o caminar a la velocidad actual.
- **WATTS (VATIOS):** indica la salida de potencia a su velocidad e inclinación actuales.
- **CALORIES/HOUR (CALORÍAS/HORA):** indica la cantidad de calorías que se queman en una hora a su velocidad e inclinación actuales.
- **TRACK (PISTA):** sigue el progreso en una pista de simulacro. Los segmentos se iluminan cada 50 metros completados.
- **LAPS (VUELTAS):** muestra cuántas vueltas de 400 metros (¼ milla) se han completado.

PARA EMPEZAR



- 1) Verifique que no haya ningún objeto ubicado en la banda que dificulte el movimiento de la caminadora.
- 2) Enchufe el cable de corriente y **ENCIENDA** la caminadora. (El interruptor de **ENCENDIDO/APAGADO** está al lado del cable de corriente).
- 3) Párese sobre 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 agarrado y de que no se pueda soltar durante el funcionamiento de la caminadora.
- 5) Introduzca la llave de seguridad en su lugar en la consola.
- 6) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicios:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio **START** para comenzar a hacer ejercicio.
El tiempo, la distancia y las calorías comenzarán de cero. O...

B) SELECCIONE UN EJERCICIO U OBJETIVO

- 1) Seleccione su **USUARIO** al girar la perilla de ejercicio y luego presionarla cuando se muestre su **USUARIO** deseado.
- 2) Seleccione su **PESO** al girar la perilla de ejercicio y luego presionarla cuando se muestre su **PESO** deseado.
- 3) Seleccione su **PROGRAMA** al girar la perilla de ejercicio y luego presionarla cuando se muestre su **PROGRAMA** deseado.
- 4) Ajuste la **CONFIGURACIÓN** al girar la perilla de ejercicio y luego presionarla cuando se muestre su **CONFIGURACIÓN** deseada.
- 5) Presione **START** (INICIO) para comenzar.



PERFILES DE SESIÓN DE EJERCICIOS



- 1) **MANUAL:** Controla todo lo relacionado con su sesión de ejercicios, de principio a fin. Este programa es una sesión de ejercicios básica, sin ajustes predefinidos, lo que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento. Comienza con una pendiente de 0° y una velocidad a 0,5 millas por hora (mph).



- 2) **HILL CLIMB (SUBIDA DE COLINA):** Simula el ascenso y descenso de una colina. Este programa ayuda a tonificar los músculos y mejorar la capacidad cardiovascular. La inclinación cambia y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

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

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



Velocidades de calentamiento y enfriamiento 1,0 mph o 75 % de la velocidad de caminata, lo que sea mayor

83



- 4) **FAT BURN (QUEMAR GRASAS):** El ejercicio es relativamente lento y constante a fin de maximizar sus metas de pérdida de peso. Promueve la pérdida de peso aumentando y reduciendo la velocidad y la inclinación, al tiempo que lo mantiene en la zona para quemar grasa.

Los cambios de velocidad e inclinación se repiten cada 30 segundos.

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



- 5) **PERSONALIZADO:** Le permite crear y reutilizar la sesión de ejercicio perfecta para usted con una combinación específica de velocidad, inclinación y tiempo o distancia. Lo máximo en programación personal. Se trata de un programa de metas en base a tiempo o distancia.

PERFILES OBJETIVO



- 1) **DISTANCE (DISTANCIA):** Esfuércese y llegue más lejos durante la sesión de ejercicio con 13 distancias. Seleccione entre las metas de 1 milla, 2 millas, 5 kilómetros, 5 millas, 10 kilómetros, 8 millas, 15 kilómetros, 10 millas, 20 kilómetros, media maratón, 15 millas, 20 millas y maratón. Usted establece su nivel.

La inclinación cambia y todos los segmentos son de 0,16 km.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distancia	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Nivel 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivel 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Nivel 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Nivel 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Nivel 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivel 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivel 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Nivel 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Nivel 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivel 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



- 2) **CALORIES (CALORÍAS):** Establezca metas para la quema de calorías de 20 a 980 calorías en incrementos de 20 calorías. Usted establece su nivel para mantenerse en su zona de quema de grasa.

La inclinación cambia y todos los segmentos son de 20 calorías.

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



- 3) **TARGET HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO):** Este programa está diseñado para la mejora de los niveles de su capacidad de acondicionamiento cardiovascular. Simplemente tiene que establecer su frecuencia cardíaca objetivo. El programa, luego, controla y ajusta el nivel de intensidad para mantener su frecuencia cardíaca dentro de su rango objetivo mientras hace ejercicio, lo cual representa un método comprobado para maximizar sus metas de pérdida de peso y de acondicionamiento físico. Necesita una correa para pecho y debe usarla durante todo este programa. Consulte lo siguiente para calcular su frecuencia cardíaca objetivo.

Cálculo de la frecuencia cardíaca objetivo

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su frecuencia cardíaca máxima (FC máx.= $220 - \text{su edad}$). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su frecuencia cardíaca máxima y es una buena técnica para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca.

La forma más precisa y exacta de determinar su frecuencia cardíaca máxima individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio la determinen clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se realice pruebas clínicas.

Esta tabla muestra ejemplos del rango de frecuencia cardíaca para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de frecuencia cardíaca distintas. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima de una persona de 30 años de edad es $220 - 30 = 190$ latidos/

Zona de frecuencia cardíaca objetivo	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de frecuencia cardíaca objetivo (30 años de edad)	Su frecuencia cardíaca objetivo	Recomendado para
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 min	171-190 LPM		Personas con buen estado físico para entrenamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2-10 min	152-171 LPM		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10-40 min	133-152 LPM		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40-80 min	114-133 LPM		Sesiones de ejercicio más cortas con repeticiones frecuentes más prolongadas
MUY LIGERO 50 – 60 %	20-40 min	104-114 LPM		Control de peso y recuperación activa

minuto, y el 90 % de la frecuencia cardíaca máxima es $190 \times 0,9 = 171$ latidos/minuto.

Notas adicionales sobre la frecuencia cardíaca objetivo:

- 1). La inclinación de la caminadora se regulará automáticamente para que alcance su frecuencia cardíaca específica.
- 2). Si no se detecta ninguna frecuencia cardíaca, la unidad no cambiará la inclinación.
- 3). Si su frecuencia cardíaca está 25 latidos por encima de su zona objetivo, el programa se apagará.

PARA REINICIAR LA CONSOLA

Mantenga presionada la tecla Stop (PARAR) durante 3 segundos.

FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIOS

Al finalizar su rutina, la unidad emitirá un pitido. La información del ejercicio aparecerá en la consola durante 30 segundos y luego se borrará.

MONITOREO DEL RITMO CARDÍACO POR BLUETOOTH

La caminadora 7.0AT está equipada con Bluetooth multicanal que le permite conectar dispositivos de monitoreo de frecuencia cardíaca compatibles con Bluetooth de forma inalámbrica. Tendrá que asegurarse que su dispositivo de monitoreo inalámbrico de la frecuencia cardíaca es compatible con Bluetooth 4.0 y también está "abierto" para el intercambio de datos. Por lo general los dispositivos no "abiertos" o "cerrados" solo comparten datos con sus aplicaciones patentadas. La caminadora 7.0AT necesita un dispositivo "abierto" para recibir datos desde el dispositivo. Es posible que tenga que consultar el manual del usuario de su dispositivo o con el fabricante para confirmar si se trata de un dispositivo abierto.

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

USO DE SU DISPOSITIVO DE MÚSICA

La caminadora 7.0AT se conectará y transmitirá música a partir de su dispositivo de música compatible. Esto incluye a muchos teléfonos inteligentes y reproductores de mp3 tradicionales.

Su caminadora 7.0AT viene equipada con altavoces Bluetooth. Los dispositivos compatibles con Bluetooth pueden transmitir música de manera inalámbrica desde el dispositivo hacia los parlantes. También puede conectar el dispositivo de música a través de un cable de audio



y transmitir música a través de los altavoces. Las instrucciones para los dos tipos de conexión de audio se detallan a continuación.



CONEXIÓN A TRAVÉS DE BLUETOOTH 4.0 LE

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

SI LA UNIDAD ESTÁ APAGADA VUELVA A ENCENDERLA

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

VOLVER A EMPAREJAR DISPOSITIVOS DE MÚSICA

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

USO DE DIVERSOS DISPOSITIVOS DE MÚSICA

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

CONEXIÓN A TRAVÉS DE UN CABLE DE AUDIO

- 1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO que se incluye a la TOMA DE ENTRADA DE AUDIO que está a la derecha de la consola y la toma de los auriculares en su dispositivo de música.
- 2) Utilice los botones de su reproductor de CD/MP3 para ajustar los parámetros de las canciones.
- 3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo utilice.
- 4) Si no desea utilizar los ALTAVOCES, puede enchufar sus auriculares en la TOMA DE SALIDA DE AUDIO en la parte inferior de la consola. Esto asegura que si accidentalmente tira del cable de los auriculares mientras corre, no tire el dispositivo al suelo.

SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CONECTADO A AFG

Su máquina Horizon está lista para conectarse al Bluetooth, lo que le permite utilizar la tecnología Bluetooth 4.0 para conectar su dispositivo de manera inalámbrica a la caminadora Horizon. Con la aplicación AFG Fitness de descarga gratuita, podrá controlar las funciones operativas de su caminadora mediante su dispositivo. La aplicación también le permitirá controlar su sesión de ejercicios, realizar el seguimiento de su progreso y ver el historial de su sesión de ejercicios. La aplicación AFG Fitness se puede descargar desde el iTunes Store para dispositivos iOS o desde la tienda de Google para dispositivos Android.

Para obtener información sobre cómo conectar su dispositivo a la caminadora Horizon, configurar la aplicación AFG Fitness, controlar y supervisar sus ejercicios con su dispositivo, consulte el Manual de conexión para AFG Fitness incluido en su caminadora.

GARANTÍA LIMITADA PARA EL USO DOMÉSTICO





CAPACIDAD DE PESO = 325 libras (147 kilogramos)

GARANTÍA DEL BASTIDOR • DE POR VIDA

Horizon Fitness ofrece al propietario original, de por vida, la garantía del bastidor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de metal soldada de la unidad y no incluye ninguna pieza que pueda extraerse).

GARANTÍA DEL MOTOR • DE POR VIDA

Horizon Fitness ofrece al propietario original, de por vida, la garantía del motor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. La garantía de los motores no cubre la mano de obra o la instalación del motor.

PIEZAS Y CIRCUITOS ELECTRÓNICOS • 3 AÑO

Horizon Fitness garantiza los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales por un período de tres años desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

Horizon Fitness cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo por un período de un año desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Quién ESTÁ cubierto:

- El propietario original; la cobertura no es transferible.

Qué ESTÁ cubierto:

- La reparación o la sustitución de un motor, un componente electrónico defectuoso o una pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía.

Qué NO está cubierto:

- El desgaste normal por el uso, el montaje o el mantenimiento inadecuados, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con este en las condiciones en que se lo vendió.
- Los daños o las fallas ocasionados por accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, rayos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, reducción de la energía, fluctuación o falla de cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisión, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta o modificaciones que no estén autorizadas o no estén recomendadas por Horizon Fitness.
- Daños incidentales o emergentes. Horizon Fitness no es responsable de los daños indirectos, especiales o emergentes, pérdida económica, pérdida de la propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso ni otros daños emergentes de cualquier naturaleza en relación con la compra, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. Horizon Fitness



no suministra compensación monetaria ni de otro tipo para tales reparaciones o costos de piezas de sustitución, incluidos, a título enunciativo y no limitativo, tarifas de membresía de gimnasio, tiempo de trabajo perdido, visitas de diagnóstico, visitas de mantenimiento o transporte.

- El equipo utilizado para fines comerciales o cualquier otro uso distinto del uso de una familia o un hogar, a menos que Horizon Fitness autorice la cobertura.
- El equipo que se tenga u opere fuera de los EE. UU. y Canadá.
- Entrega, montaje, instalación, configuración para unidades originales o de sustitución o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o la sustitución de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo implica un riesgo de lesión. Horizon Fitness no es responsable de ningún daño, pérdida u obligación que surja de cualquier lesión personal producida durante el transcurso o como resultado de cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de ejercicio por una persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todos los intentos de reparación realizados por usted sobre su equipo de ejercicio se realizan BAJO SU PROPIO RIESGO y Horizon Fitness no será responsable de ninguna lesión a la persona o la propiedad que surja de tales reparaciones.
- Si la garantía del fabricante se venció pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto para solicitudes de servicio técnico o reparación bajo la extensión de la garantía.

MANTENIMIENTO/DEVOLUCIONES

- Existe un servicio técnico a domicilio dentro de las 150 millas (240 km) del proveedor de mantenimiento autorizado más cercano (las distancias mayores a 150 millas [240 km] de un centro de servicio autorizado son responsabilidad del cliente).
- Todas las devoluciones deben ser autorizadas previamente por Horizon Fitness.
- La obligación de Horizon Fitness de acuerdo a esta garantía se limita a sustituir 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 técnico bajo garantía por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si le han recomendado devolver piezas y no recibió una etiqueta, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica para Clientes.
- Las unidades de sustitución, las piezas y los componentes electrónicos reacondicionados a un estado semejante al nuevo por parte de Horizon Fitness o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos varían según el estado.



CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER

if you have any problems during assembly or if parts are missing.

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

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

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



ASSISTANCE TECHNIQUE

NE PAS RETOURNER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT

en cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent.

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

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

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



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA CLIENTES

NO DEVOLVER AL VENDEDOR

si tiene algún inconveniente durante el armado o si faltan piezas.

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

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

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



USA & CANADA:

1-855-396-2524

techsupport@horizonfitness.com

www.horizonfitness.com

Horizon Fitness

**1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527**