



CT9.1

CT12.1

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 servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

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

3	ENGLISH
30	FRANÇAIS
58	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 may 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

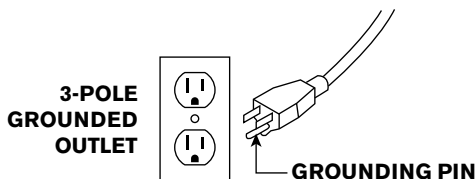
This product must be grounded. If a treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must 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 serviceman 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. Note: There are usually multiple outlets on one circuit. This treadmill should be used with a minimum 15-amp circuit.



WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

ASSEMBLY



WARNING

There are several 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 near the on/off power switch and power cord and enter it in the space provided below.

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

SERIAL NUMBER:

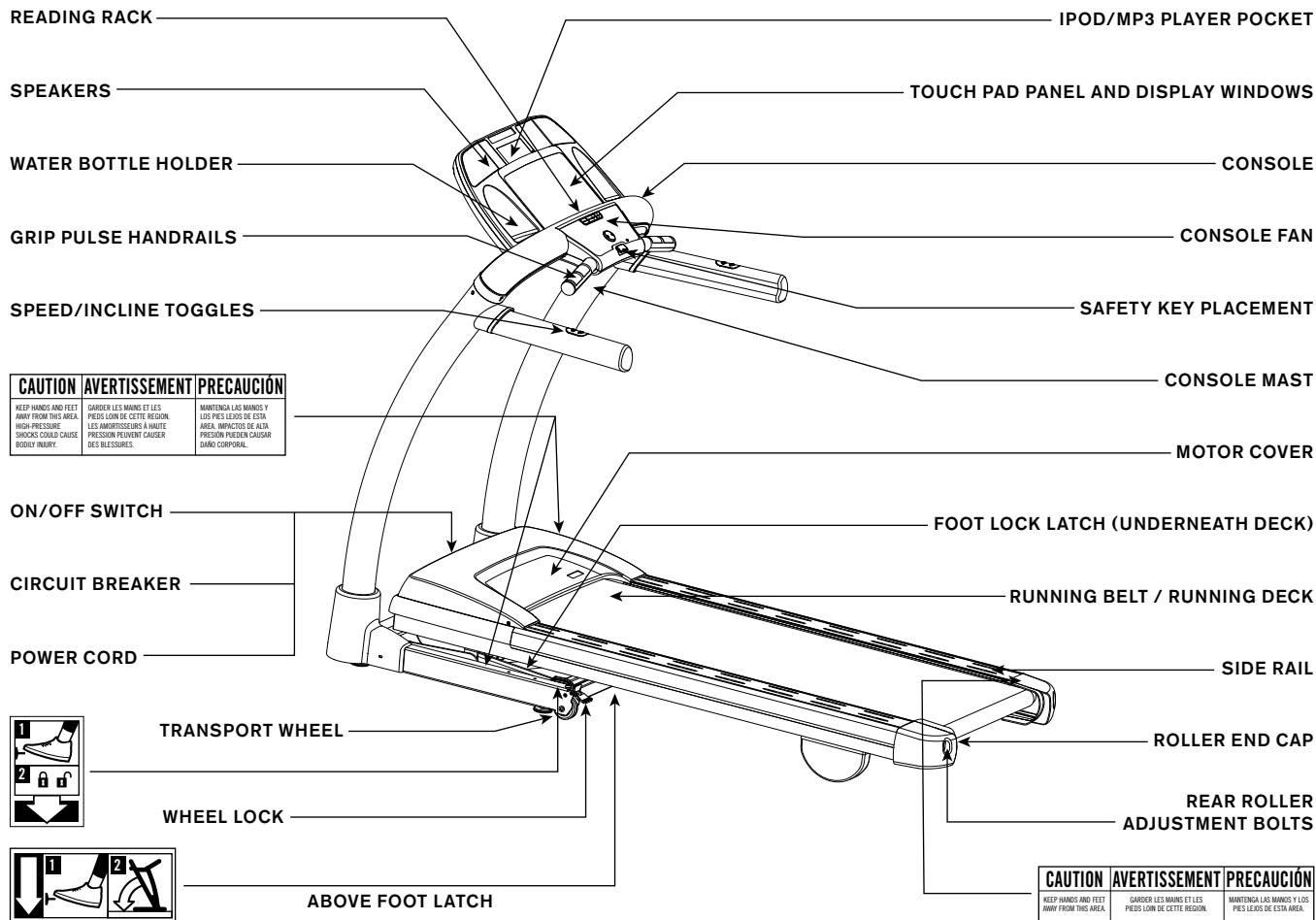
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MODEL NAME: **HORIZON**

--

TREADMILL

- » Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.
- » Be sure to enter both the SERIAL NUMBER and MODEL NAME on your warranty card.



TOOLS INCLUDED:

- ☐ 6 mm T-Wrench
- ☐ 5 mm T-Wrench
- ☐ Screwdriver

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Console Assembly
- ☐ 2 Console Masts
- ☐ 2 Console Mast Caps
- ☐ 2 Console Mast Boots
- ☐ 2 Main Frame Boots
- ☐ 4 Hardware Bags
- ☐ 1 Safety Key
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Bottle of Silicone Lubricant
(for 2 applications)



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 the unit where it will be used. The enclosed treadmill is equipped with high-pressure shocks and may spring open if mishandled. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill.

WARNING

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

WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

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

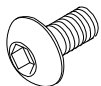
NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.



ASSEMBLY STEP 1



HARDWARE BAG 1 CONTENTS :



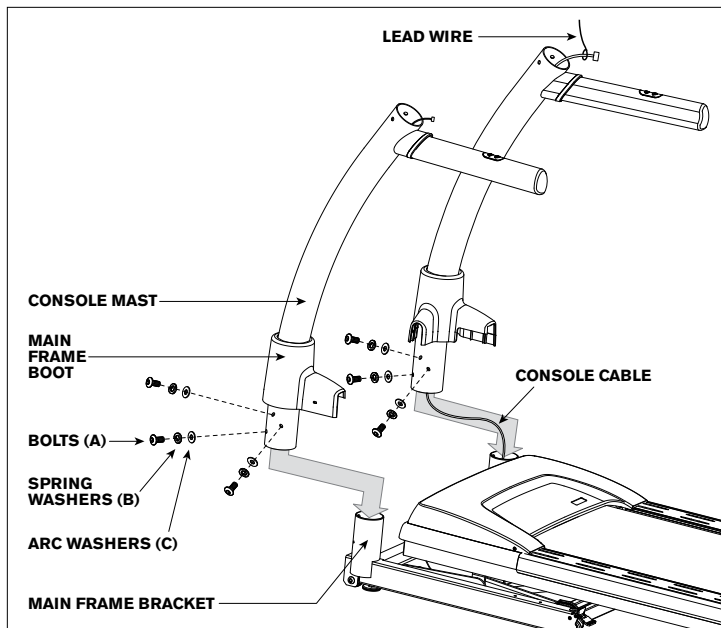
BOLT (A)
20 mm
Qty: 6



SPRING WASHER (B)
8.2 mm
Qty: 6



ARC WASHER (C)
8.2 mm
Qty: 6



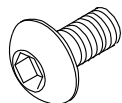
- A Cut the yellow banding straps and lift the running deck upward to remove all contents from underneath the running deck.
- B Open **HARDWARE BAG 1**.
- C Slide **MAIN FRAME BOOT** up **CONSOLE MAST**. Place **RIGHT CONSOLE MAST** over **MAIN FRAME BRACKET**.
- D Pull **LEAD WIRE** through **RIGHT CONSOLE MAST**. After pulling the **LEAD WIRE** through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE** should be located at the top of the mast. Detach and discard **LEAD WIRE**.

NOTE: Do not pinch **CONSOLE CABLE** when placing the mast onto the **MAIN FRAME BRACKET**.

- E Attach **CONSOLE MAST** to **MAIN FRAME BRACKET** using 3 **BOLTS (A)**, 3 **SPRING WASHERS (B)** and 3 **ARC WASHERS (C)**.
- F Slide **MAIN FRAME BOOT** down over **MAIN FRAME BRACKET**.
- G Repeat steps D–F on other side.

ASSEMBLY STEP 2

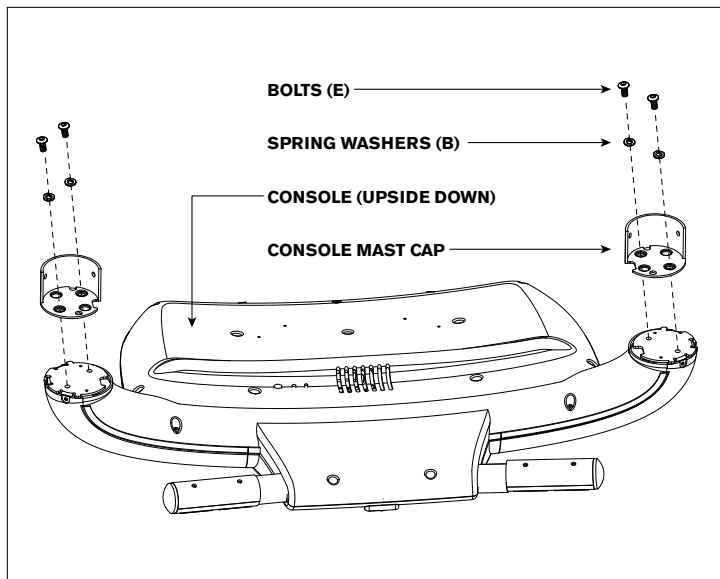
HARDWARE BAG 2 CONTENTS :



BOLT (E)
15 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
8.2 mm
Qty: 4



A Open **HARDWARE BAG 2**.

B With the **CONSOLE** upside down, attach the **CONSOLE MAST CAPS** to the **CONSOLE** using **4 BOLTS (E)** and **4 SPRING WASHERS (B)**.

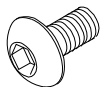
NOTE: The console mast caps are marked with an L if they are to be used on the left-hand side of the treadmill or an R if they are to be used on the right-hand side of the treadmill. If the console mast caps are assembled on the incorrect side of the treadmill, the unit will not assemble correctly.



ASSEMBLY STEP 3



HARDWARE BAG 3 CONTENTS :



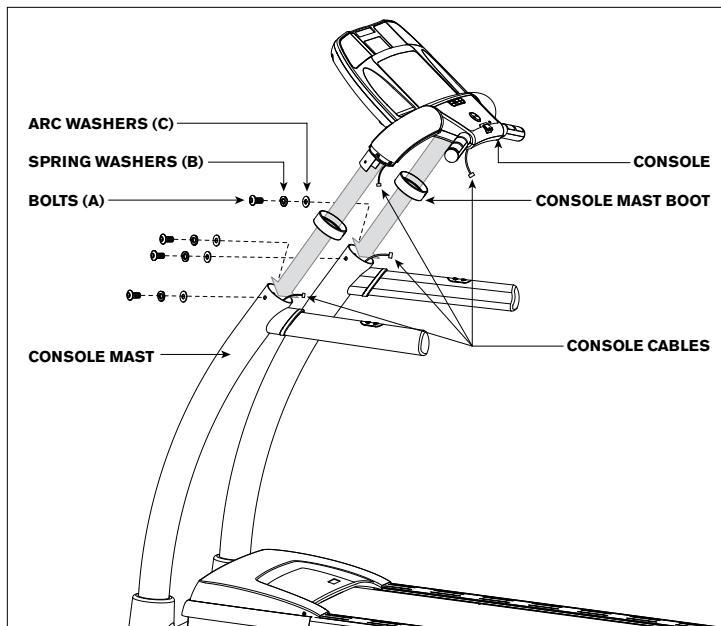
BOLT (A)
20 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
8.2 mm
Qty: 4



ARC WASHER (C)
8.2 mm
Qty: 4



- A Open **HARDWARE BAG 3**.
- B Slide **CONSOLE** through the **CONSOLE MAST BOOTS**.

NOTE: Make sure the arrows on the mast rings are pointing upward towards the console when sliding into place.

- C Connect **CONSOLE CABLES**.

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

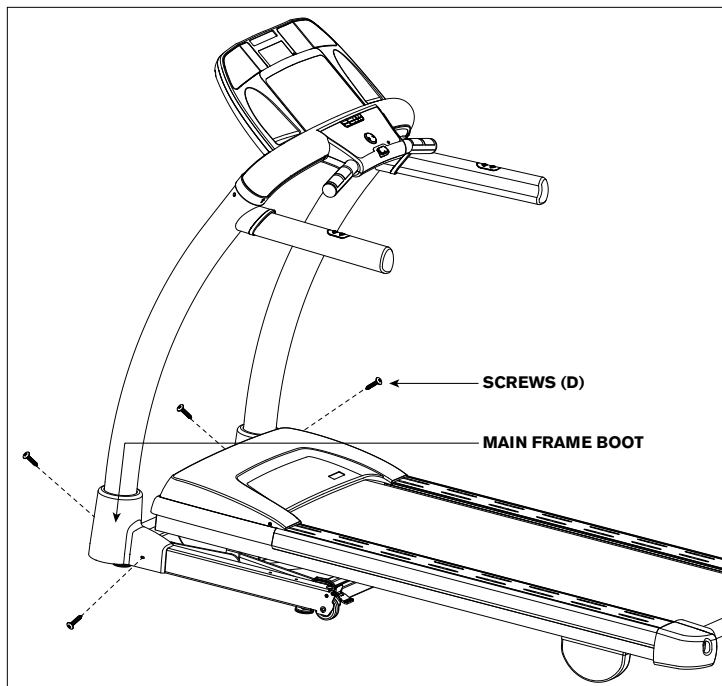
- D Connect **CONSOLE** to **RIGHT CONSOLE MAST** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **ARC WASHERS (C)**.
- E Repeat on other side.

ASSEMBLY STEP 4

HARDWARE BAG 4 CONTENTS :



SCREW (D)
20 mm
Qty: 4



- A Open **HARDWARE BAG 4**.
- B Attach **MAIN FRAME BOOTS** using 4 **SCREWS (D)**.
- C Before the first use, lubricate the treadmill deck by following the instructions in the **MAINTENANCE** section in the **TREADMILL GUIDE**.



YOU ARE FINISHED!

TREADMILL OPERATION

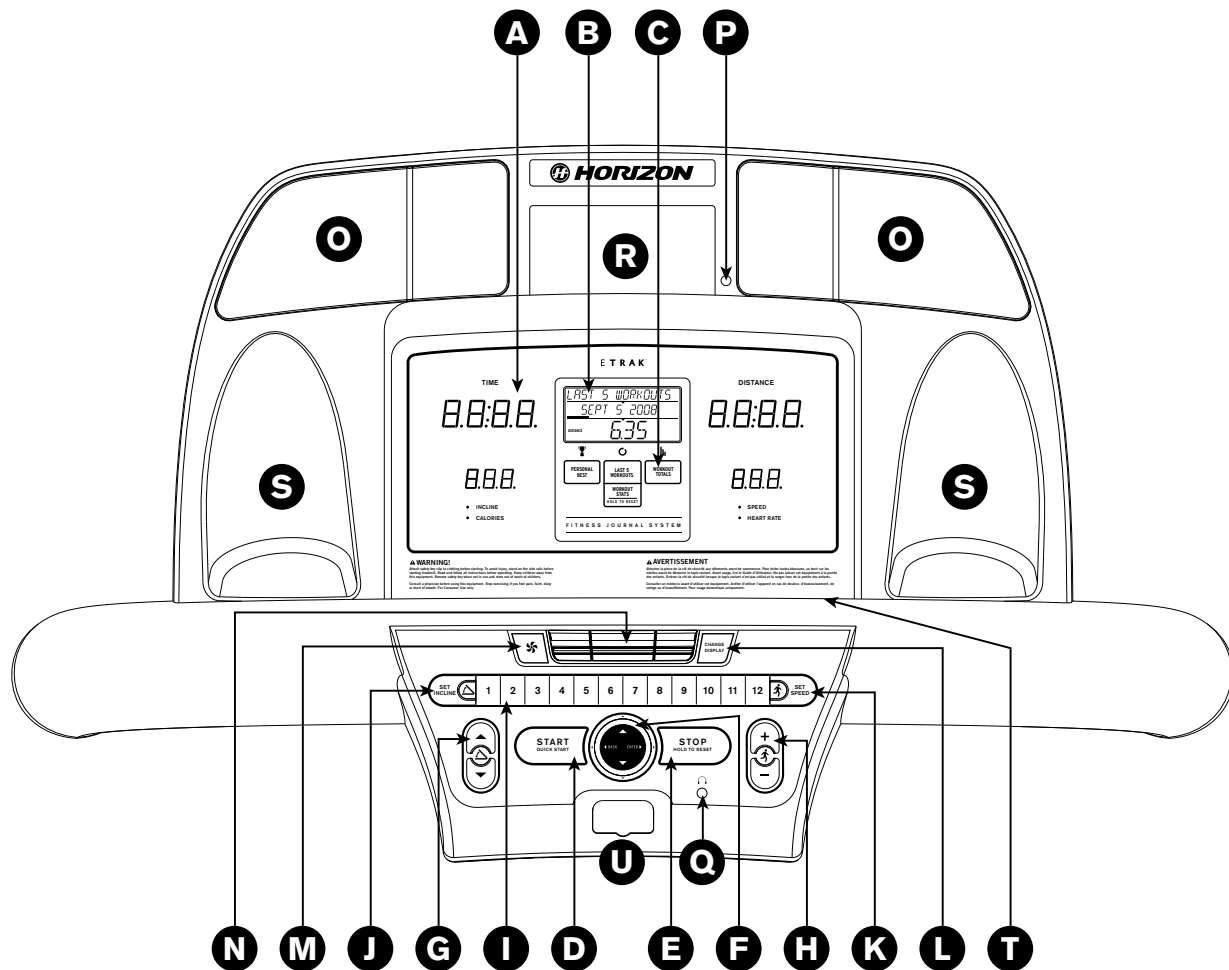


This section explains how to use your treadmill's console and programming. The BASIC OPERATION section in the TREADMILL GUIDE has instructions for the following:

- **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**



CT12.1
SHOWN



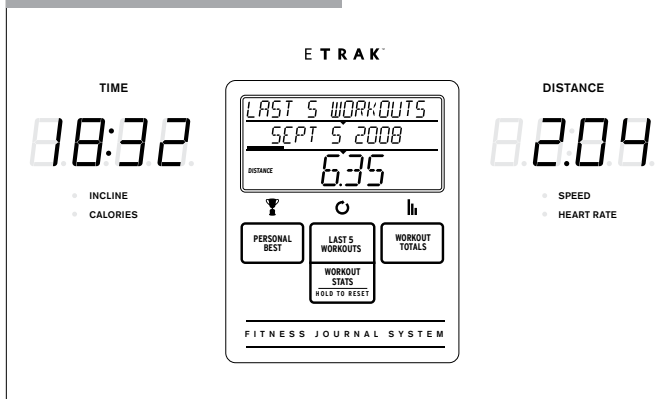
CONSOLE OPERATION

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

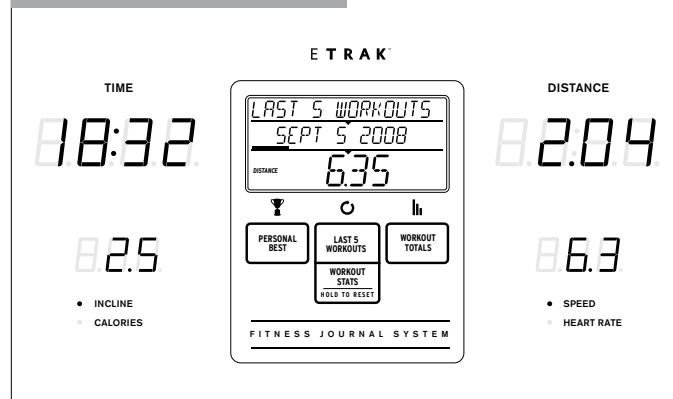
- A) **LED DISPLAY WINDOWS:** time, distance, calories, heart rate, speed and incline. (CT9.1 only has 2 windows.)
- B) **ETRAK™ LCD:** displays ETRAK™ fitness journal information.
- C) **ETRAK™ CONTROLS:** used to adjust ETRAK™ display settings.
- D) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- E) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- F) **PROGRAMMING BUTTON:** used to select program, level and time, and other options.
- 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) **SPEED/INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired speed or incline more quickly. Press SET INCLINE KEY or SET SPEED KEY to confirm.
- J) **SET INCLINE KEY:** used to confirm desired incline. Press after pressing a quick key number.
- K) **SET SPEED KEY:** used to confirm desired speed. Press after pressing a quick key number.
- L) **CHANGE DISPLAY:** press to change display feedback during workout.
- M) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- N) **FAN:** personal workout fan.
- O) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- P) **AUDIO IN JACK:** plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- Q) **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.
- R) **MP3 PLAYER POCKET:** used to store your MP3 player.
- S) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.
- T) **READING RACK:** holds reading material.
- U) **SAFETY KEY POSITION:** enables treadmill when safety key is inserted.



CT9.1 DISPLAYS



CT12.1 DISPLAYS



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.
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **CALORIES:** Total calories burned.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **ETRAK™ LCD DISPLAY:** When ETRAK™ is activated, the ETRAK™ information is displayed in this window. Use the four buttons underneath the display to change display information. More information is on page 24.

GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
- 2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON.
- 3) Stand on the side rails of the treadmill.
- 4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
- 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 USER

Use the PROGRAMMING BUTTON to select USER 1, USER 2 or GUEST and press ENTER.

C) SELECT A PROGRAM

- 1) Use the PROGRAMMING BUTTON, ARROW KEYS or NUMBER KEYS until you reach your desired program and press ENTER to confirm.
- 2) Use the PROGRAMMING BUTTON to complete the program setup by pressing UP and DOWN and ENTER to confirm.
- 3) When setup is complete, press START to begin your workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the console will display "WORKOUT COMPLETE" and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30-45 seconds and then reset.

DATE AND CLOCK SETUP

- 1) Enter Setup mode: Press and hold the 1 and 2 buttons for 3-5 seconds.
- 2) Use the ARROW KEYS to change settings and press ENTER to confirm.
- 3) Settings include: Month, day, year, hour, minute, and am/pm.
- 4) Review settings: You can review your settings at any time while in setup mode. Press ENTER to scroll through settings.
- 5) Exit setup mode: To confirm the date and time, press and hold ENTER for 3 seconds.
- 6) To reset: simply re-enter setup mode and adjust date and time to the correct setting.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.



PROGRAM INFORMATION



1) **MANUAL:** Allows 'on the fly' manual speed and incline changes.

2) **SPEED INTERVALS:** Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed throughout your workout to involve your heart and other muscles. Speed changes and segments repeat 90 seconds and 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	Cool Down	
Time	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Level 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Level 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Level 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Level 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Level 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Level 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Level 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

3) **PEAK INTERVALS:** Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed and incline throughout your workout to involve your heart and other muscles. Speed and Incline changes, segments repeat 90 seconds and 30 seconds.

Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Level 1	Speed	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Incline	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Level 2	Speed	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Incline	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Level 3	Speed	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Incline	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Level 4	Speed	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Incline	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 5	Speed	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Incline	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Level 6	Speed	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Incline	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Level 7	Speed	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Incline	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Level 8	Speed	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Incline	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Level 9	Speed	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Incline	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Level 10	Speed	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Incline	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

- 4) WEIGHT LOSS:** 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	Cool Down	
Time		4:00 MIN		Each segment is 30 seconds								4:00 MIN	
Level 1	Incline	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Level 2	Incline	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Level 3	Incline	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Level 4	Incline	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Level 5	Incline	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Level 6	Incline	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Level 7	Incline	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Level 8	Incline	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Level 9	Incline	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Level 10	Incline	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

- 5) ROLLING HILLS:** Simulates running up and down hills to improve stamina, muscle tone, and promote weight loss. Speed changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time	4:00 MIN		Each segment is 30 seconds								4:00 MIN	
Level 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Level 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Level 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Level 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Level 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Level 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Level 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Level 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Level 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Level 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8





- 6) FOOT HILLS:** Simulates a hill ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability. Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool Down		
Time	4:00 MIN			Each segment is 30 seconds															4:00 MIN		
Level 1	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 2	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 3	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 4	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 5	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 6	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 7	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 8	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 9	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Level 10	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

- 7) MOUNTAIN CLIMB:** A more-intense version of FOOT HILLS. Simulates a mountain ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability. Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cool Down		
Time	4:00 MIN			Each segment is 30 seconds										4:00 MIN		
Level 1	0.0	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0	0.0
Level 2	0.0	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0	0.0
Level 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	0.0	0.0
Level 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0	0.0	0.0
Level 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0	0.0	0.0
Level 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0	0.0	0.0
Level 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0	0.0	0.0
Level 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0	0.0	0.0
Level 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0	0.0	0.0
Level 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0	0.0	0.0

- 8-9) 5K/10K:** Programs that allow you to set and work toward a distance goal. Treadmill automatically adjusts incline to simulate running on an actual course. Incline changes and all segments are 0.16 Km.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool Down	
Distance	4:00 MIN		Each segment is 0.16 KM															4:00 MIN	
Level 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Level 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0



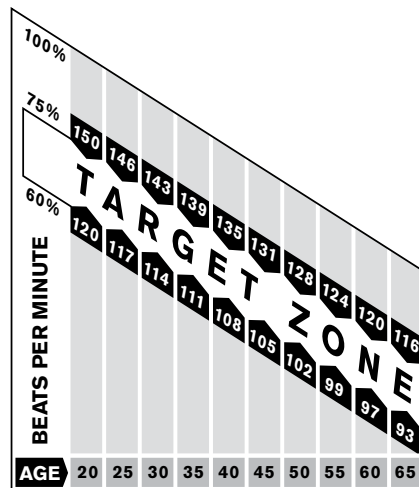
10) PACER: Trains you to run at a steady “race pace”. Enter in the distance plus the time limit, and the program calculates a steady pace.

11-12) CUSTOM 1/CUSTOM 2: Lets you create and reuse a perfect workout for you with specific speed, incline and time combination. The ultimate in personal programming. Time-based goal.

- 1) Select CUSTOM 1 or 2 using ARROW KEYS. Press ENTER.
- 2) Select WEIGHT using ARROW KEY. Press ENTER.
- 3) Select TIME using ARROW KEYS. Press ENTER.
- 4) Select SPEED for segments 1 through 15 using ARROW KEYS. Press ENTER to set each segment.
- 5) Select INCLINE for segments 1 through 15 using ARROW KEYS. Press ENTER to set each segment.
- 6) Press START to begin exercising. At this time, your program has been successfully saved into memory, and can be used for future workouts.
 - While using your saved program, you are able to adjust the speed or incline, but any changes will not be saved.

13) THR ZONE (CT12.1 ONLY): Automatically adjusts incline to maintain your Target Heart Rate. Perfect for simulating the intensity of your favorite sport or everyday activity. Time-based goal. Use this chart to select your Target Heart Rate.

14) HR INTERVALS (CT12.1 ONLY): Automatically adjusts peak and valley incline levels to put you in your target heart rate work and rest intervals. Perfect for providing an intense workout with recovery bursts. Time based goal. NOTE: The heart rate function on this product is not a medical device.



ETRAK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM

Congratulations! Research shows that those who journal their fitness routines or workouts, on average, achieve greater success than those who do not. Because your new treadmill is equipped with the exclusive ETRAK™ Fitness Journal System, you've taken an important step towards achieving your fitness goals.

ETRAK™ is an innovative new software program, integrated into your treadmill console, that will allow you to track your fitness progress over time, without the need for paper journals or logs. ETRAK™ allows you to easily compare your current workout to your personal bests or your last five workouts. With quick access to feedback like duration of workout, distance traveled, calories burned or your overall pace, you'll be able to quickly and easily see the progress you've made. You can also track your workout totals. By following your total number of workouts, distance, and calories, you'll be able to see just how far you have come. Read further to see how ETRAK™ can help motivate you to enhance your performance.

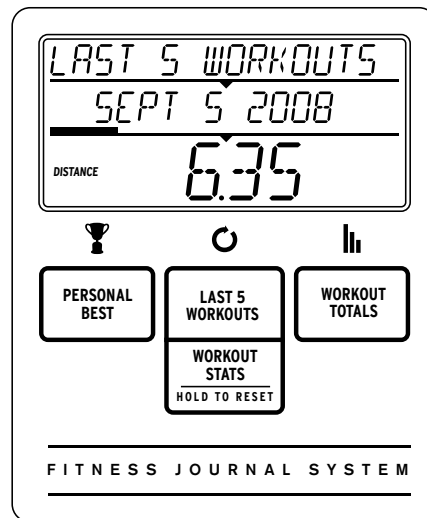
SETUP

To activate ETRAK™ fitness journal system a user **MUST** be chosen before the program begins. To select a USER 1 or 2, use the **ARROW KEYS** and press **ENTER** to confirm. All workout data will accumulate only for the user that is chosen. NOTE: If no user is selected data will not be tracked.

RESET

Reset all recorded information for User 1 or User 2 by selecting the user and then holding down the **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET** key for 10 seconds. NOTE: This step is permanent and will delete ALL previously accumulated data for the chosen user.

E T R A K™





ACCUMULATED DATA

With the ETRAK™ fitness journal system, you can scroll through your accumulated data in multiple formats by pressing the ETRAK™ buttons. A workout is saved when: the program ends, the console is paused and not resumed within 10 minutes, or the STOP button is held to reset the console.

- 1) **PERSONAL BEST:** allows user to scroll through and view 5 personal bests for all previous workouts. They are:
 - Best Mile – fastest time in which the user has run a mile
 - Best 5K – fastest time in which the user has run a 5K
 - Longest Workout – (time)
 - Longest Workout – (distance)
 - Calories Burned – most calories user has burned in one workout
- 2) **LAST 5 WORKOUTS:** allows you to view data from your previous 5 workouts. The following data from these 5 workouts can be scrolled through and viewed by pressing the **WORKOUT STATS** key:
 - Time – total time of selected workout
 - Distance – total distance of selected workout
 - Calories – total calories burned during selected workout
 - Pace (average) – average pace during selected workout
 - Elevation Gain (feet) – total elevation climbed, in feet, during selected workout
- 3) **WORKOUT TOTALS:** allows you to view the total accumulated workout data. Pressing the **WORKOUT TOTAL** key will allow you to scroll through the following totals:
 - Total Workouts
 - Total Distance
 - Total Calories
 - Total Time
 - Elevation Gain – total elevation climbed in feet



USING YOUR CD / MP3 PLAYER



- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top right of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.
- 2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
- 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.
-  4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console.

LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY

CT9.1 = 325 lbs (147 kilograms)

CT12.1 = 350 lbs (159 kilograms)

FRAME = LIFETIME

Warranty on the frame against defects in workmanship and materials for a lifetime period of the buyer from the date of purchase, 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.)

DRIVE MOTOR/ELEVATION MOTOR = LIFETIME

Warranty on the drive/elevation motors against defects in workmanship and materials for a lifetime period of the buyer from the date of purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

ELECTRONICS & PARTS

CT9.1 = 1 YEAR/CT12.1 = 3 YEARS

Warranty on the electronic components, finish and all original parts for the period specified above 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.

- 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.

SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized repair center (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 at one of its authorized service centers.
- A Horizon Fitness authorized service center must receive all equipment for which a warranty claim is made. This equipment must be received with all freight and other transportation charges prepaid, accompanied by sufficient proof of purchase.
- 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



CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis roulant sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce tapis roulant est prévu uniquement pour un usage à la maison. N'utilisez pas ce tapis roulant dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.



DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

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

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES AUX PERSONNES :

- N'utilisez jamais le tapis roulant avant d'avoir fixé la pince d'attache de sécurité à votre vêtement.
- Si vous éprouvez une douleur quelconque, notamment une douleur à la poitrine, de la nausée, des étourdissement ou un essoufflement, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de continuer à utiliser le tapis roulant.
- Durant l'exercice, adoptez toujours un rythme confortable.
- Ne portez pas de vêtements pouvant se prendre dans toute pièce du tapis roulant.
- Portez toujours des chaussures athlétiques lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur le tapis roulant.
- En aucun temps, plus d'une personne ne doit se trouver sur le tapis roulant lorsqu'il fonctionne.
- Les personnes dont le poids dépasse le poids indiqué à la SECTION GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ne doivent pas utiliser ce tapis roulant. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- Au moment de descendre le pont du tapis roulant, attendez que les pieds arrière reposent fermement sur le sol avant de monter sur le pont.
- Mettez l'équipement hors tension avant d'effectuer un entretien ou de le déplacer. Pour le nettoyage, utilisez du savon et un chiffon légèrement humecté; n'utilisez jamais de solvants. (Consultez la section ENTRETIEN du GUIDE DU TAPIS ROULANT)
- Le tapis roulant ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.
- N'utilisez pas le tapis roulant sous une couverture ou une oreiller. Une chaleur excessive peut se produire et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures aux personnes.
- Ne branchez cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES AUX PERSONNES :

- Tenir les enfants de moins de 13 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) du tapis roulant **EN TOUT TEMPS**.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent **JAMAIS** utiliser le tapis roulant.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées peuvent utiliser le tapis roulant sous la surveillance d'un adulte.
- Utilisez le tapis roulant uniquement aux fins prévues comme il est décrit dans le guide du tapis roulant et 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 ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé ou endommagé ou encore s'il a été immergé dans l'eau. Retournez le tapis roulant à un centre de réparation pour qu'il soit examiné et réparé.
- Tenez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si l'ouverture d'air est bloquée. Tenez l'ouverture d'air propre et exempte de peluche, de cheveux, etc.
- Pour éviter tout choc électrique, n'échappez ni n'insérez jamais un objet dans toute ouverture de l'équipement.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où des produits (pulvérisation) aérosols sont utilisés ou si de l'oxygène est administré.
- Pour débrancher l'équipement, réglez toutes les commandes à la position OFF, puis retirez la fiche de la prise.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où la température n'est pas régulée, notamment les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris d'auto ou à l'extérieur. Ne pas se conformer à cette directive peut annuler la garantie.
- Ce tapis roulant est prévu uniquement pour un usage à la maison. N'utilisez pas ce tapis roulant dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- N'enlevez pas les garnitures de console à moins d'en avoir reçu les directives du Soutien technique à la clientèle. L'entretien et les réparations ne doivent être effectués que par un technicien en entretien et en réparation autorisé.

Il est essentiel de n'utiliser le tapis roulant qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si le tapis roulant a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois, pour éviter une défaillance électronique prématurée.



INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance du tapis roulant, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon comportant un conducteur et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée à une prise murale appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

DANGER

Une mauvaise connexion du conducteur de protection peut causer un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un préposé à l'entretien qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre adéquate du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle n'est pas compatible avec la prise, faites poser une prise adéquate 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 qui ressemble à la fiche de l'illustration. Assurez-vous que le produit est branché à une prise dont la configuration est identique à la fiche. Aucun adaptateur doit être utilisé avec ce produit.

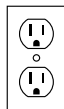
Ce produit doit être utilisé sur un circuit spécialisé. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit spécialisé, coupez l'alimentation de ce circuit et voyez si les autres appareils sont encore alimentés. Si c'est le cas, utilisez un autre circuit pour ces appareils. Remarque : Un circuit comprend généralement plusieurs prises. Ce tapis roulant doit être utilisé avec un circuit d'au moins 15 A. Remarque : Un circuit comprend généralement plusieurs prises. Ce tapis roulant doit être utilisé avec un circuit d'au moins 15 A.

AVERTISSEMENT

Ne brancher cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre.

Ne jamais faire fonctionner le produit dont un des cordons ou une des prises est endommagé(e), même s'ils fonctionnent correctement. Ne jamais faire fonctionner un produit qui semble endommagé ou a été plongé dans l'eau. Communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle pour le faire remplacer ou réparer.

**PRISE DE MISE
À LA TERRE POUR
FICHE 3 À BROCHES**



**BROCHE DE
MISE À LA TERRE**

ASSEMBLAGE



AVERTISSEMENT

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

Avant de continuer, recherchez le numéro de série du tapis roulant indiqué près de l'interrupteur de marche/arrêt et du cordon d'alimentation et l'inscrire dans l'espace réservé ci-dessous.

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

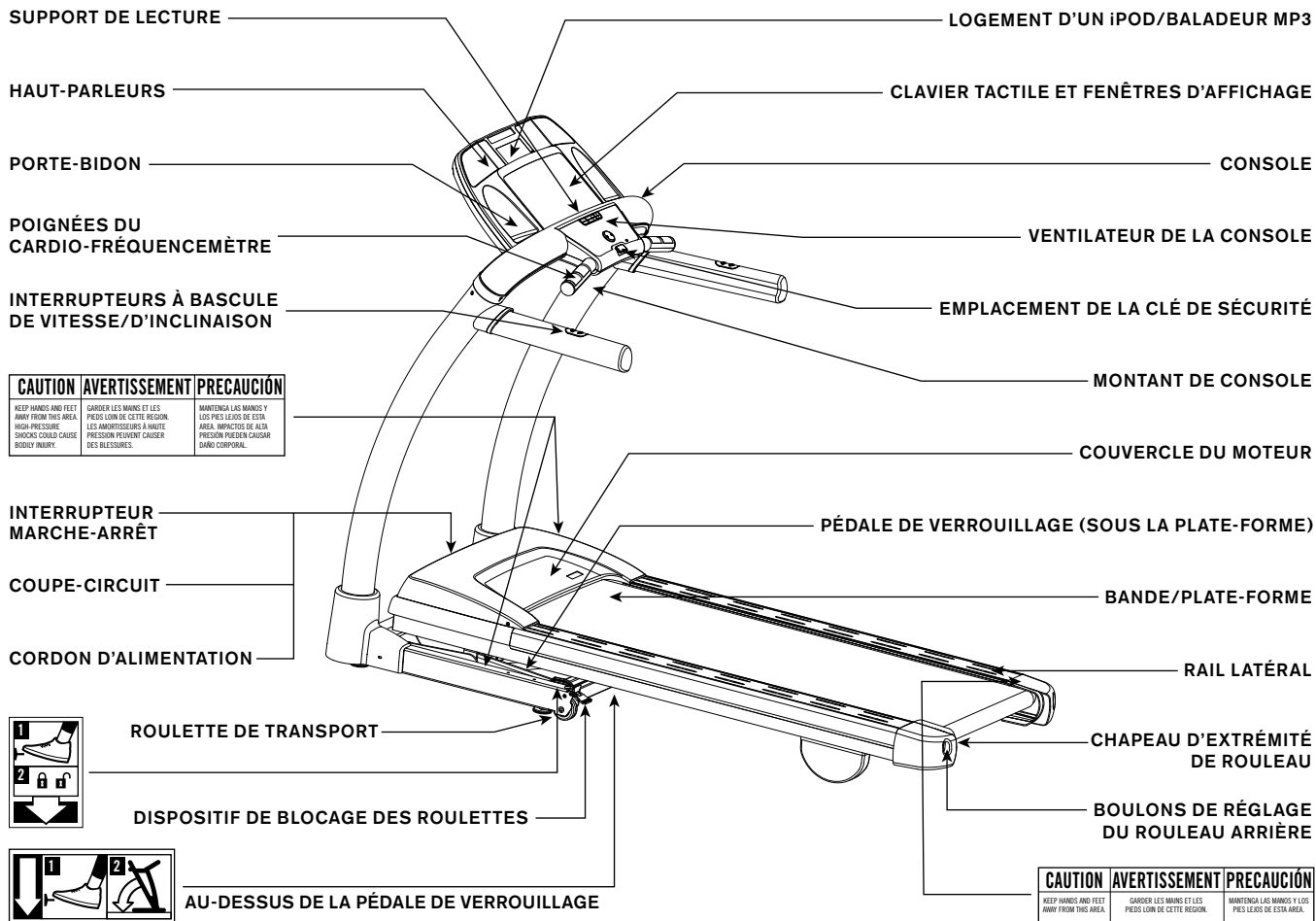
NUMÉRO DE SÉRIE :

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

MODÈLE : **TAPIS ROULANT HORIZON**

--

- » Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE lors de tout appel de service.
- » Veiller à inscrire tant le NUMÉRO DE SÉRIE que le NOM DU MODÈLE du tapis roulant sur la carte de garantie de l'appareil.



OUTILS INCLUS :

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

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 ensemble console
- ☐ 2 montants de console
- ☐ 2 chapeaux de montant de console
- ☐ 2 gaines de montant de console
- ☐ 2 gaines du carter
- ☐ 4 sacs de visserie
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 câble adaptateur audio
- ☐ 1 bouteille de lubrifiant au silicone
(pour 2 applications)



BESOIN D'AIDE ?

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

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

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

AVERTISSEMENT

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

AVERTISSEMENT

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

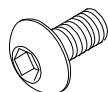
REMARQUE : S'assurer à chaque étape de l'assemblage que **TOUTES** les vis et **TOUS** les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

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



ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU **SAC DE VISSERIE 1** :



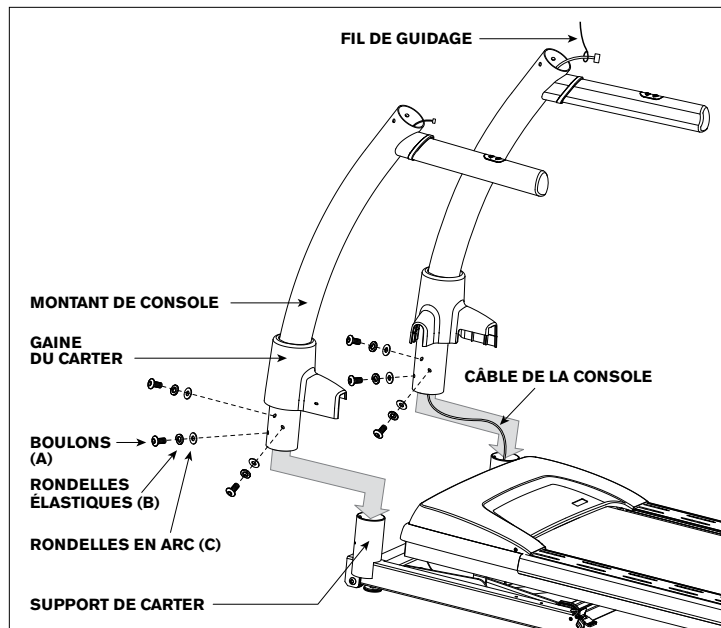
BOULON (A)
20 mm
Quantité : 6



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
8,2 mm
Quantité : 6



RONDELLE EN ARC (C)
8,2 mm
Quantité : 6



A Couper les bandes de cerclage jaunes et relever la plate-forme pour enlever tout objet qui se trouve dessous.

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

C Faire glisser la **GAINÉ DU CARTER** vers le haut sur le **MONTANT DE CONSOLE**. Placer le **MONTANT DE CONSOLE DROIT** sur le **SUPPORT DE CARTER**.

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

REMARQUE : Ne pas pincer le **CÂBLE DE LA CONSOLE** lorsqu'on place le montant sur le **SUPPORT DE CARTER**.

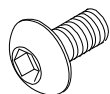
E Fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **SUPPORT DE CARTER** avec 3 **BOULONS (A)**, 3 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 3 **RONDELLES EN ARC (C)**.

F Faire glisser la **GAINÉ DU CARTER** vers le bas sur le **SUPPORT DE CARTER**.

G Répéter les étapes D à F de l'autre côté.

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

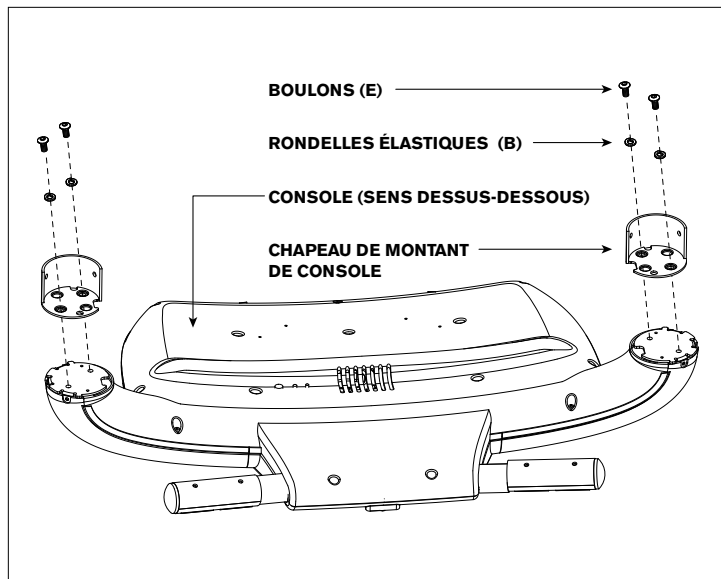
CONTENU DU **SAC DE VISSERIE 2** :



BOULON (E)
15 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
8,2 mm
Quantité : 4



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

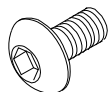
B **CONSOLE** sens dessus-dessous, y fixer les **CHAPEAUX DE MONTANT DE CONSOLE** avec 4 **BOULONS (E)** et 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)**.

REMARQUE : Les chapeaux de montant de console portent un L s'ils doivent être montés du côté gauche du tapis roulant ou un R s'ils doivent être montés du côté droit du tapis roulant. Si les chapeaux de montant de console sont montés du mauvais côté du tapis roulant, l'appareil ne peut être assemblé correctement.



ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU **SAC DE VISSERIE 3** :



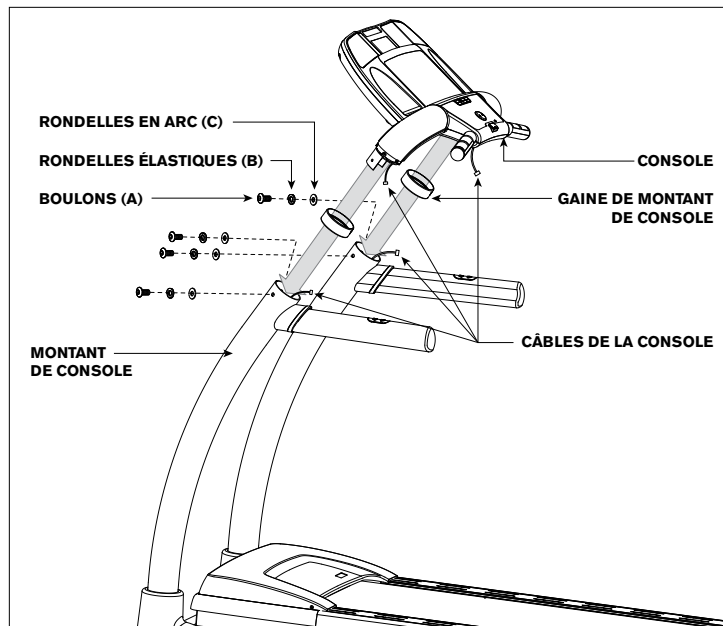
BOULON (A)
20 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
8,2 mm
Quantité : 4



RONDELLE EN ARC (C)
8,2 mm
Quantité : 4



- A Ouvrir le **SAC DE VISSERIE 3**.
- B Glisser la **CONSOLE** dans les **GAINES DE MONTANT DE CONSOLE**.

REMARQUE : S'assurer que les flèches des anneaux de montant pointent vers le haut en direction de la console lorsqu'on les fait glisser à leur place.

- C Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE**.

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

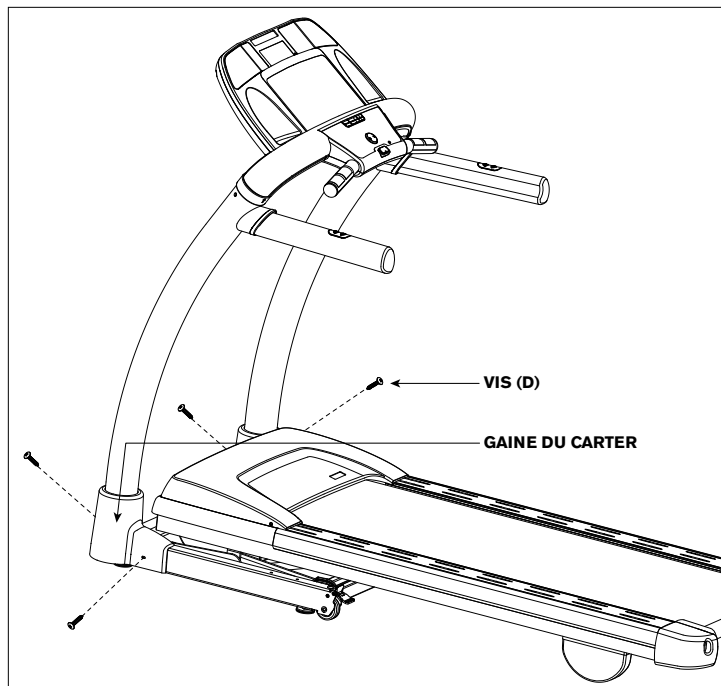
- D Connecter la **CONSOLE** au **MONTANT DE CONSOLE DROIT** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES EN ARC (C)**.
- E Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU **SAC DE VISSERIE 4** :



VIS (D)
20 mm
Quantité : 4



- A Ouvrir le **SAC DE VISSERIE 4**.
- B Fixer les **GAINES DU CARTER** avec 4 **VIS (D)**.
- C Avant la première utilisation, il faut lubrifier la plate-forme en suivant les instructions dans la section ENTRETIEN du GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT.



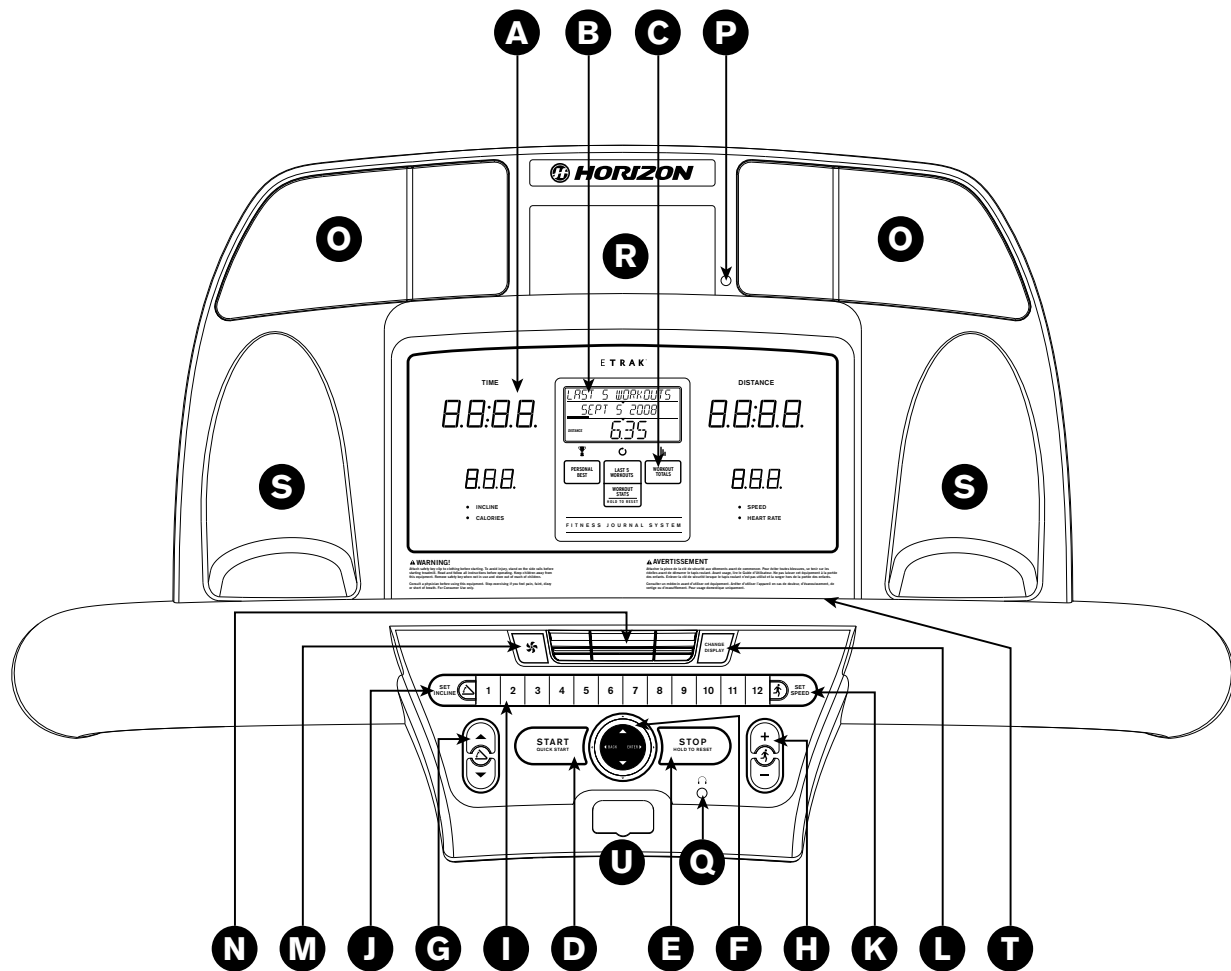
TRAVAIL TERMINÉ.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



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

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



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

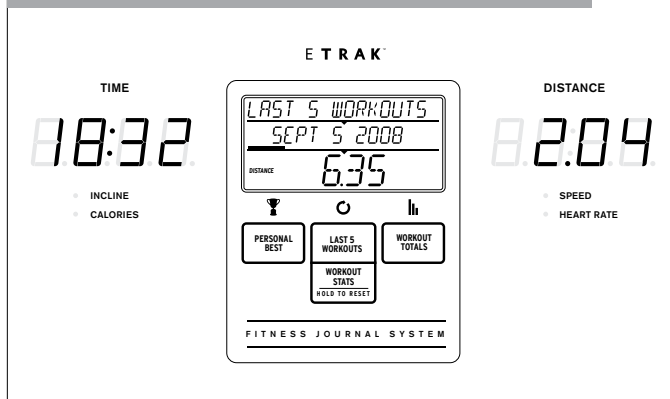
Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.



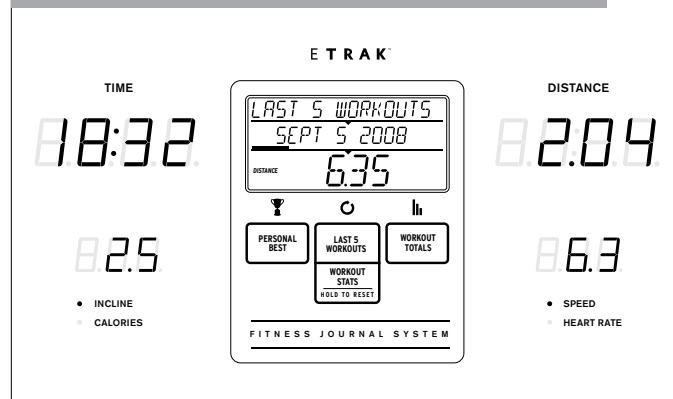
- A) FENÊTRES D’AFFICHAGE À DEL :** Durée, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse et inclinaison (le modèle CT9.1 n’a que 2 fenêtres).
- B) AFFICHEUR ACL DE L’ETRAK™ :** Affiche les données du système de suivi du conditionnement physique ETRAK™.
- C) COMMANDES ETRAK™ :** Utiliser ces touches pour ajuster les réglages de l’affichage de l’ETRAK™.
- D) START (MARCHÉ) :** Appuyer sur cette touche pour commencer à s’exercer, lancer une séance d’entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.
- E) STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d’entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- F) TOUCHE DE PROGRAMMATION :** Utiliser cette touche pour choisir le programme, le niveau et la durée, et d’autres options.
- G) INCLINE ▲ / ▼ (TOUCHES DE RÉGLAGE DE L’INCLINAISON) :** Servent à régler l’inclinaison par petits incréments de 0,5 %.
- H) SPEED + / - (TOUCHES DE RÉGLAGE DE LA VITESSE) :** Servent à régler la vitesse par petits incréments de 0,1 mi/h.
- I) TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE / DE L’INCLINAISON :** Utiliser ces touches pour atteindre plus rapidement la vitesse ou l’inclinaison voulue. Appuyer sur la touche SET INCLINE (RÉGLAGE DE L’INCLINAISON) ou SET SPEED (RÉGLAGE DE LA VITESSE) pour confirmer.
- J) SET INCLINE (TOUCHE DE RÉGLAGE DE L’INCLINAISON) :** Utiliser cette touche pour confirmer l’inclinaison voulue. Appuyer sur cette touche après avoir utilisé une touche de réglage rapide numérotée.
- K) SET SPEED (TOUCHE DE RÉGLAGE DE LA VITESSE) :** Utiliser cette touche pour confirmer la vitesse voulue. Appuyer sur cette touche après avoir utilisé une touche de réglage rapide numérotée.
- L) CHANGE DISPLAY (CHANGEMENT D’AFFICHAGE) :** Appuyer sur cette touche pour changer les paramètres d’affichage pendant une séance d’entraînement.
- M) TOUCHE DU VENTILATEUR :** Appuyer sur cette touche pour actionner ou arrêter le ventilateur.
- N) VENTILATEUR :** Ventilateur personnel pour les exercices.
- O) HAUT-PARLEURS :** Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.
- P) PRISE D’ENTRÉE AUDIO :** Brancher un lecteur de CD/baladeur MP3 à la console avec le câble adaptateur audio inclus.
- Q) PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D’ÉCOUTE :** Utilisée pour entendre la musique par le casque d’écoute. Remarque : Lorsque le casque d’écoute est enfilé dans la prise correspondante, le son n’est plus envoyé aux haut-parleurs.
- R) LOGEMENT D’UN BALADEUR MP3 :** Sert à ranger un baladeur MP3.
- S) POCHE POUR BOUTEILLE D’EAU :** Contiennent le matériel d’exercice.
- T) SUPPORT DE LECTURE :** Pour poser un magazine ou un livre.
- U) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ :** Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité est insérée.



FENÊTRES D'AFFICHAGE DU MODÈLE CT9.1



FENÊTRES D'AFFICHAGE DU MODÈLE CT12.1



FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE)** : Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée des exercices.
- **DISTANCE** : Indiquée en milles. Affichage de la distance parcourue.
- **INCLINE (INCLINAISON)** : Affichée sous forme de pourcentage. Indique l'inclinaison de la plate-forme.
- **SPEED (VITESSE)** : Indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la bande.
- **CALORIES** : Nombre total de calories brûlées.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : Indique les battements par minute. Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre).
- **AFFICHAGE ACL DE L'ETRAK™** : Lorsque l'ETRAK™ est activé, les informations ETRAK™ s'affichent dans cette fenêtre. Utiliser les quatre touches situées sous l'afficheur pour modifier les informations affichées. Pour plus ample information, voir page 52.

POUR COMMENCER

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

A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

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

B) CHOIX D'UN UTILISATEUR

Utiliser la **TOUCHE DE PROGRAMMATION** pour choisir **USER 1 (UTILISATEUR 1)**, **USER 2 (UTILISATEUR 2)** ou **GUEST (INVITÉ)** et appuyer sur la touche **ENTER**.

C) CHOIX D'UN PROGRAMME

- 1) Utiliser la **TOUCHE DE PROGRAMMATION**, les **TOUCHES FLÉCHÉES** ou les **TOUCHES NUMÉRIQUES** jusqu'à ce qu'on atteigne le programme voulu, et appuyer sur la touche **ENTER** pour confirmer.
- 2) Utiliser la **TOUCHE DE PROGRAMMATION** pour terminer le réglage du programme en appuyant sur les **TOUCHES FLÉCHÉES**, et sur la touche **ENTER** pour confirmer.
- 3) Lorsque le réglage est terminé, appuyer sur la touche **START** pour commencer la séance d'entraînement.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, les mots « **WORKOUT COMPLETE** » (**SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT TERMINÉE**) clignotent sur l'écran d'affichage et un bip retentit. Les informations sur la séance d'entraînement restent affichées pendant 30 à 45 secondes avant d'être réinitialisées.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE

- 1) Passage en mode de réglage : Appuyer sur les touches **1** et **2** et les tenir pendant 3 à 5 secondes.
- 2) Utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour modifier les réglages, et appuyer sur la touche **ENTER** pour confirmer.
- 3) Les réglages comprennent : Le mois, le jour, l'année, l'heure, les minutes, et **AM/PM**.
- 4) Révision des réglages : En mode de réglage, on peut réviser ses réglages à tout moment. Appuyer sur la touche **ENTER** pour faire défiler les réglages.
- 5) Sortie du mode de réglage : Pour confirmer la date et l'heure, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 3 secondes.
- 6) Pour réinitialiser : Repasser en mode de réglage et ajuster la date et l'heure aux valeurs adéquates.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

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



INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES



1) **MANUAL (MANUEL)**: Permet des changements manuels de la vitesse et de l'inclinaison en cours d'exercice.

2) **SPEED INTERVALS (INTERVALLES DE VITESSE)** : Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant et en réduisant la vitesse tout au long de la séance d'entraînement, pour faire travailler tant le cœur que les autres muscles. Les changements de vitesse et les segments se répètent toutes les 90 secondes et 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	Récupération	
Durée	4:00 min.		90 s	30 s	4:00 min.	
Niveau 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Niveau 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Niveau 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Niveau 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Niveau 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Niveau 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Niveau 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Niveau 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Niveau 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Niveau 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

3) **PEAK INTERVALS (INTERVALLES MAXIMUM)** : Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant et en réduisant la vitesse et l'inclinaison tout au long de la séance d'entraînement, pour faire travailler tant le cœur que les autres muscles. Les changements de vitesse et d'inclinaison, ainsi que les segments se répètent toutes les 90 secondes et 30 secondes.

Segment		Échauffement		1	2	Récupération	
Durée		4:00 min.		90 s	30 s	4:00 min.	
Niveau 1	Vitesse	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Inclinaison	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Niveau 2	Vitesse	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Inclinaison	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Niveau 3	Vitesse	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Niveau 4	Vitesse	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Niveau 5	Vitesse	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Niveau 6	Vitesse	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Niveau 7	Vitesse	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Inclinaison	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 8	Vitesse	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Inclinaison	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 9	Vitesse	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Inclinaison	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Niveau 10	Vitesse	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Inclinaison	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

- 4) WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) :** Favorise la perte de poids en élevant et en réduisant la vitesse et l'inclinaison, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses. Les changements de vitesse et d'inclinaison, ainsi que les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération		
Durée	4:00 min.		Chaque segment dure 30 secondes.								4:00 min.		
Niveau 1	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

- 5) ROLLING HILLS (COLLINES) :** Simule la course en montée et en descente pour accroître l'endurance, augmenter la tonicité musculaire et favoriser la perte de poids. Les changements de vitesse et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération	
Durée	4:00 min.		Chaque segment dure 30 secondes.								4:00 min.	
Niveau 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8





6) FOOT HILLS (CONTREFORTS) :

Simule l'ascension d'une colline et la descente. Ce programme aide à augmenter la tonicité musculaire et à améliorer la capacité cardiovasculaire. Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Récupération		
Durée	4:00 min.			Chaque segment dure 30 secondes.															4:00 min.		
Niveau 1	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 2	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 3	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 4	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 5	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 6	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 7	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 8	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 9	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Niveau 10	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

7) MOUNTAIN CLIMB (MONTAGNE) :

Version plus intense de CONTREFORTS. Simule l'ascension d'une montagne et la descente. Ce programme aide à augmenter la tonicité musculaire et à améliorer la capacité cardiovasculaire. Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Récupération		
Durée	4:00 min.			Chaque segment dure 30 secondes.										4:00 min.		
Niveau 1	0.0	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0	0.0
Niveau 2	0.0	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0	0.0
Niveau 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	0.0	0.0
Niveau 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0	0.0	0.0
Niveau 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0	0.0	0.0
Niveau 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0	0.0	0.0
Niveau 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0	0.0	0.0
Niveau 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0	0.0	0.0
Niveau 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0	0.0	0.0
Niveau 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0	0.0	0.0

8-9) 5K/10K : Programmes qui

permettent de se fixer un objectif de distance et de s'efforcer de l'atteindre. Le tapis roulant ajuste automatiquement l'inclinaison pour simuler une course sur un parcours réel. Les changements d'inclinaison et tous les segments correspondent à 0,16 km.

Segment	Échauffement			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Récupération
Distance				Chaque segment correspond à 0,16 km.															
Niveau 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Niveau 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0



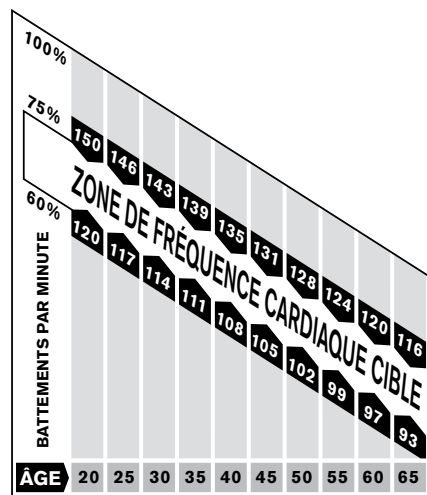
10) PACER (CHRONO-RÉGULATEUR) : Entraîne à courir à allure régulière. Lorsqu'on entre la distance et la limite de temps, le programme calcule une allure de course régulière.

11-12) CUSTOM 1/CUSTOM 2 (PERSONNALISATION 1 / PERSONNALISATION 2) : Permet de créer et de réutiliser une séance d'entraînement parfaite pour répondre à une combinaison d'impératifs spécifiques de vitesse, d'inclinaison et de durée. Le nec plus ultra en matière de programmation personnalisée. Objectif de durée.

- 1) Choisir CUSTOM 1 ou 2 (PERSONNALISATION 1 ou 2) à l'aide des TOUCHES FLÉCHÉES. Appuyer sur la touche ENTER.
- 2) Choisir le POIDS (WEIGHT) à l'aide des TOUCHES FLÉCHÉES. Appuyer sur la touche ENTER.
- 3) Choisir la DURÉE (TIME) à l'aide des TOUCHES FLÉCHÉES. Appuyer sur la touche ENTER.
- 4) Choisir la VITESSE (SPEED) pour les segments 1 à 15 à l'aide des TOUCHES FLÉCHÉES. Appuyer sur la touche ENTER pour régler chaque segment.
- 5) Choisir l'INCLINAISON (INCLINE) pour les segments 1 à 15 à l'aide des TOUCHES FLÉCHÉES. Appuyer sur la touche ENTER pour régler chaque segment.
- 6) Appuyer sur la touche START pour commencer à s'exercer. À ce stade, le programme choisi a été effectivement mis en mémoire, et peut être utilisé pour de futurs entraînements.
 - En utilisant le programme mis en mémoire, on peut ajuster la vitesse ou l'inclinaison, mais aucune modification n'est mise en mémoire.

13) THR ZONE (ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE) (modèle CT12.1 uniquement) : Ajuste automatiquement l'inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque cible. Parfait pour favoriser l'intensité de votre sport favori ou de toute activité quotidienne. Objectif de durée. Se servir de cette fiche pour choisir votre fréquence cardiaque cible.

14) HR INTERVALS (INTERVALLES DE TRAVAIL ET DE REPOS) (modèle CT12.1 uniquement) : Ajuste automatiquement les niveaux d'inclinaison maximale et minimale afin de vous aider à maintenir votre fréquence cardiaque cible en passant du travail à l'intervalle de repos. Parfait pour procurer un exercice intensif avec des intervalles de repos. Objectif de durée. REMARQUE : Le cardio-fréquencemètre sur ce produit n'est pas un dispositif médical.





SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ETRAK™

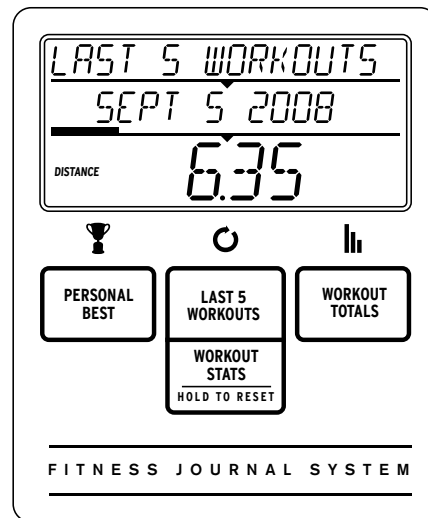
Toutes nos félicitations ! Des recherches ont permis de conclure que ceux qui se fixent des objectifs d'entraînement physique et s'y tiennent obtiennent en moyenne de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'acquisition de ce nouveau tapis roulant équipé d'un ETRAK™, système de suivi du conditionnement physique exclusif, est une étape importante vers la concrétisation de vos objectifs d'entraînement.

L'ETRAK™ est un logiciel novateur, intégré à la console du tapis roulant, qui permet de suivre les progrès vers la concrétisation d'objectifs d'entraînement au fil du temps, et dispense d'avoir à tenir manuellement un journal ou un registre. L'ETRAK™ permet de comparer facilement les résultats obtenus pendant la séance d'entraînement que l'on vient d'exécuter à ses performances personnelles ou aux résultats qu'on a obtenus au cours des cinq séances d'entraînement précédentes. Un accès rapide à des facteurs comme la durée de l'entraînement, la distance parcourue, le nombre de calories brûlées ou l'allure d'ensemble, on peut rapidement et facilement constater les progrès qu'on a réalisés. On peut aussi suivre la progression des totaux d'entraînement. En suivant le nombre total de séances d'entraînement, la distance et le nombre de calories, on peut savoir où on en est arrivé. Lire de la documentation pour s'informer davantage sur la manière dont l'ETRAK™ peut aider à se motiver pour améliorer ses performances.

RÉGLAGE

Pour activer le système de suivi du conditionnement physique ETRAK™, on DOIT choisir un utilisateur avant le lancement du programme. Pour choisir USER 1 ou USER 2 (UTILISATEUR 1 ou 2), utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER** pour confirmer. Toutes les données d'entraînement ne sont cumulées que pour l'utilisateur choisi. REMARQUE : Si aucun utilisateur n'est choisi, les données ne sont pas suivies.

E T R A K™



RÉINITIALISATION

Réinitialiser toutes les informations enregistrées pour l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2 en choisissant l'utilisateur puis en appuyant sur la touche **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT / TENIR POUR RÉINITIALISER)** et en la tenant pendant 10 secondes. REMARQUE : Cette étape a un effet permanent ; elle supprime TOUTES les données préalablement cumulées pour l'utilisateur choisi.



DONNÉES CUMULÉES

Grâce au système de suivi du conditionnement physique ETRAK™, les utilisateurs peuvent faire défiler leurs données cumulées en formats multiples en appuyant sur les touches de l'ETRAK™. Une séance d'entraînement est mise en mémoire quand : le programme se termine, la console est mise en pause et non réactivée dans les 10 minutes qui suivent, ou lorsqu'on appuie sur la touche STOP et qu'on la tient pour réinitialiser la console.

- 1) **PERSONAL BEST (PERFORMANCES PERSONNELLES)** : Permet à l'utilisateur de faire défiler et de visualiser 5 des performances qu'il a réalisées au cours de toutes les séances d'entraînement précédentes :
 - Best Mile (le meilleur mille) – le temps le plus court qu'il a mis pour courir un mille
 - Best 5K (les meilleurs 5 km) – le temps le plus court qu'il a mis pour courir 5 km
 - Longest Workout (la plus longue séance d'entraînement) – Durée
 - Longest Workout (la plus longue séance d'entraînement) – Distance
 - Calories Burned (les calories brûlées) – le plus de calories que l'utilisateur a brûlées durant une séance d'entraînement.
- 2) **LAST 5 WORKOUTS (LES 5 DERNIÈRES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT)** : Permet de visualiser les données des 5 séances d'entraînement précédentes. On peut faire défiler et visualiser les données ci-après de ces 5 séances en appuyant sur le touche **WORKOUT STATS (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT)** :
 - Time (Durée) – durée totale de la séance d'entraînement choisie
 - Distance – distance totale parcourue au cours de la séance d'entraînement choisie
 - Calories – nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement choisie
 - Pace (Allure) (moyenne) – rythme moyen adopté pendant la séance d'entraînement choisie
 - Elevation gain (Gain de hauteur) (pieds) – hauteur totale gravie, en pieds, pendant la séance d'entraînement choisie
- 3) **WORKOUT TOTALS (TOTAUX D'ENTRAÎNEMENT)** : Permet de visualiser l'ensemble des données d'entraînement cumulées. En appuyant sur la touche **WORKOUT TOTALS**, on fait défiler les totaux suivants :
 - Total Workouts (Nombre total de séances d'entraînement)
 - Total Distance (Distance totale parcourue)
 - Total Calories (Nombre total de calories brûlées)
 - Total Time (Durée totale)
 - Elevation Gain (Gain de hauteur) – hauteur totale gravie (en pieds)



UTILISATION D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3



- 1) Connecter le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO à la partie supérieure droite de la console et à la prise pour casque d'écoute du lecteur de CD/baladeur MP3.
- 2) Utiliser les touches du lecteur de CD/baladeur MP3 pour régler les caractéristiques de la diffusion.
- 3) Enlever le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'on ne s'en sert pas.



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

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE





POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR

CT9.1 = 147 kg (325 lb)

CT12.1 = 159 kg (350 lb)

CADRE = DURÉE DE VIE

La garantie du 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 se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

MOTEUR D'ENTRAÎNEMENT/MOTEUR D'INCLINAISON = DURÉE DE VIE

La garantie des moteurs d'entraînement et d'inclinaison 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.

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES

CT9.1 = 1 AN/CT12.1 = 3 ANS

La garantie des composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant la période spécifiée ci-dessus à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE = 1 AN

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

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

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

Qu'est-ce qui EST couvert :

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

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

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.
- Les dommages accessoires ou immatériels. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages

immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.

- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Horizon Fitness.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Horizon Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par un centre de réparation agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-approuvé par Horizon Fitness.
- Les obligations de Horizon Fitness en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion de Horizon Fitness, par le même modèle ou un modèle comparable, dans l'un de ses centres de réparation agréés.
- Un centre de réparation agréé par Horizon Fitness doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.



ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Cuando se utiliza un aparato eléctrico se deben tomar ciertas precauciones básicas entre las que se incluyen: Leer todas las instrucciones antes de usar esta caminadora. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de esta caminadora estén bien informados de todas las advertencias y precauciones. Si tiene alguna pregunta después de leer este manual, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes al número que aparece en la contraportada del MANUAL DEL PROPIETARIO.

El uso convencional de esta caminadora es únicamente doméstico. No utilice esta caminadora en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El no cumplir con este 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 fijar el broche de la cuerda de seguridad a su ropa.
- Si experimenta algún tipo de dolor, de manera enunciativa más no limitada: dolores de pecho, náusea, mareos o dificultad para respirar, pare el ejercicio de inmediato y consulte su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio, siempre mantenga un ritmo cómodo.
- No se ponga ropa que pueda atorarse en alguna parte de la caminadora.
- Utilice siempre tenis deportivos al utilizar este equipo.
- No salte sobre la caminadora.
- Durante el funcionamiento de la caminadora, sólo una persona podrá utilizarla.
- Aquellas personas que pesen más de lo que especifica LA SECCIÓN DE LA GARANTÍA DEL MANUAL DEL USUARIO, no deberán utilizar esta caminadora. El no cumplir con este requisito invalidará la garantía.
- Al hacer descender la plataforma de la caminadora, espere a que las patas traseras queden firmemente sobre el piso antes de bajarse de la plataforma.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio o mover el equipo. Limpie las superficies con jabón y un paño ligeramente húmedo solamente; nunca utilice solventes. (Vea MANTENIMIENTO en la GUÍA DE LA CAMINADORA)
- Nunca deje la caminadora desatendida si está conectada. Desconéctela 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 incendio, descarga eléctrica o lesiones.
- Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.

ADVERTENCIA

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

- En NINGÚN momento deben acercarse a menos de 3 metros (10 pies) de la caminadora niños menores de 13 años de edad o mascotas.
- En NINGÚN momento deben usar la caminadora niños menores de 13 años de edad.
- Los niños mayores de 13 años de edad o personas discapacitadas no deben utilizar la caminadora sin supervisión de algún adulto.
- Utilice la caminadora únicamente para el uso convencional, tal como se describe en la guía de la caminadora y el manual de usuario.
- No utilice otros accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Los accesorios podrían generar lesiones.
- Nunca ponga en funcionamiento la caminadora si tiene un cordón o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha caído, dañado o se ha sumergido en agua. Devuelva la caminadora al centro de servicio para que la examinen y reparen.
- Mantenga el cordón de corriente alejado de superficies de calor. No jale la unidad con el cordón de suministro eléctrico o

lo utilice como agarradera.

- Nunca ponga en funcionamiento la caminadora con la apertura de aire obstruida. Mantenga limpia la apertura de aire, libre de pelusa, cabello, etc.
- Para evitar descarga eléctrica, nunca deje caer o introduzca ningún tipo de objetos en ninguna apertura.
- No la ponga en funcionamiento donde se utilicen productos en aerosol o cuando se administre oxígeno.
- Para desconectarla, apague todos los controles y póngalos en la posición "off" [apagado], después, saque el enchufe del tomacorriente.
- No utilice la caminadora en lugares donde no haya control de temperatura. Entre otros: cocheras, pórticos, zonas de albercas cubiertas, baños, cobertizos o en exteriores. El no cumplir con este requisito, puede invalidar la garantía.
- El uso convencional de esta caminadora es únicamente doméstico. No utilice esta caminadora en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El no cumplir con este requisito invalidará la garantía.
- No quite las tapas de la consola, a menos que así lo indique el soporte técnico al cliente. El servicio lo deberá realizar solamente un técnico de servicio autorizado.

Il est essentiel de n'utiliser le tapis roulant qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si le tapis roulant a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois, pour éviter une défaillance électronique prématurée.



INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Es necesario conectar a tierra este aparato. Si su caminadora llegara a tener alguna falla o si se llegara a descomponer, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de que se produzca una descarga eléctrica. Este aparato está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe conectarse en un tomacorriente apropiado, que debe estar bien instalado y conectado a tierra de acuerdo a los códigos y reglamentos locales.

PELIGRO

Una mala conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede generar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a que el producto quede bien conectado a tierra. No modifique el enchufe que viene con el producto. Si no entra en el tomacorriente, pida a un electricista calificado que le instale uno apropiado.

Este producto deberá utilizarse en un circuito nominal de 110-120 voltios y tiene una conexión de tierra que se ve como el enchufe en la ilustración. Asegúrese que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador con este producto.

Este producto deberá utilizarse en un circuito dedicado. Para determinar si está en un circuito dedicado, corte la corriente a ese circuito y observe si algún otro dispositivo pierde energía. Si así fuera, mueva los dispositivos a un circuito diferente. Nota: Generalmente existen múltiples tomacorrientes en un circuito. Esta caminadora deberá utilizarse con un circuito de 15 amperios como mínimo. Nota: Generalmente existen múltiples tomacorrientes en un circuito. Esta caminadora deberá utilizarse con un circuito de 15 amperios como mínimo.

ADVERTENCIA

**TOMACORRIENTE
CONECTADO A
TIERRA DE 3 POLOS**



Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.

Nunca use este aparato si el cable de corriente o el enchufe está dañado, incluso si el aparato en sí está funcionando bien. Nunca use ningún aparato que parezca estar dañado o que haya estado sumergido en agua. Comuníquese con el servicio de asistencia técnica a clientes para que sea reemplazado o reparado.

ENSAMBLAJE



ADVERTENCIA

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

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

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

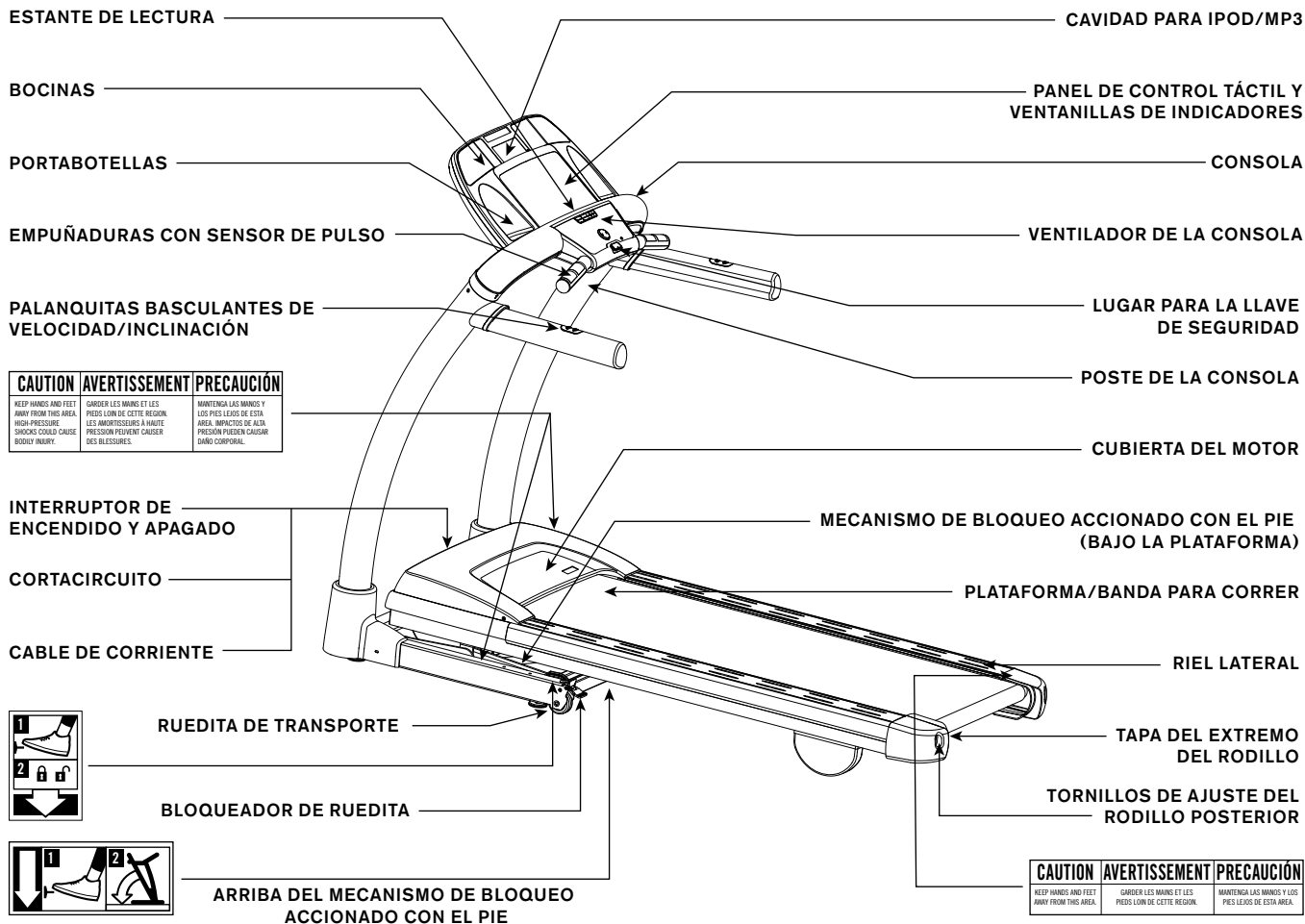
NÚMERO DE SERIE:

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

MODELO: **CAMINADORA HORIZON**

--

- » Cuando llame para solicitar servicio haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.
- » Asegúrese de escribir tanto el NÚMERO DE SERIE como el NOMBRE DE MODELO en su tarjeta de garantía.



HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

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

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 conjunto de consola
- ☐ 2 postes de la consola
- ☐ 2 tapas de los postes de la consola
- ☐ 2 guardapolvos del poste de la consola
- ☐ 2 guardapolvos del bastidor principal
- ☐ 4 bolsas de tornillería
- ☐ 1 llave de seguridad
- ☐ 1 cable de corriente
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 botella de lubricante de silicona (para 2 aplicaciones)



¿NECESITA AYUDA?

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

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

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

ADVERTENCIA

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

ADVERTENCIA

¡SI NO CUMPLE CON ESTAS INSTRUCCIONES PODRÍA SUFRIR LESIONES!

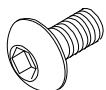
NOTA: Durante cada uno de los pasos de ensamblaje asegúrese de que **TODAS** las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar bien **CUALQUIERA** de ellos.

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



PASO 1 DE ENSAMBLAJE

CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA 1:



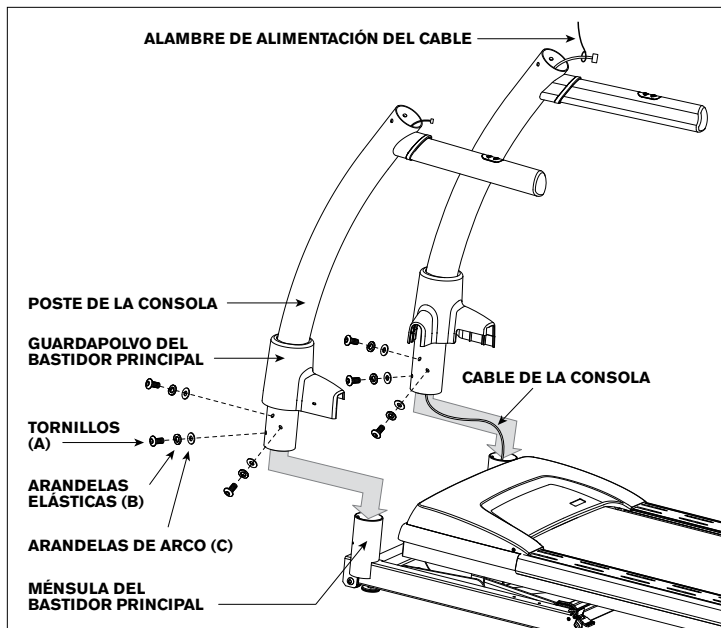
TORNILLO (A)
20 mm
Cantidad: 6



ARANDELA ELÁSTICA (B)
8.2 mm
Cantidad: 6



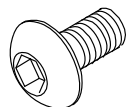
ARANDELA DE ARCO (C)
8.2 mm
Cantidad: 6



- A Corte el enfajillado amarillo, levante la plataforma hacia arriba, y retire todo lo que haya debajo de la plataforma.
- B Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 1**.
- C Meta el **GUARDAPOLVO DEL BASTIDOR PRINCIPAL** hacia arriba en cada uno de los **POSTES DE LA CONSOLA**. Coloque el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA** sobre su **MÉNSULA** del **BASTIDOR PRINCIPAL**.
- D Meta el **ALAMBRE DE ALIMENTACIÓN DEL CABLE** por el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA**. Una vez que haya pasado todo el alambre de alimentación del cable a través del poste, la punta superior del **CABLE DE LA CONSOLA** debe quedar en la parte superior del poste. Suelte y deseche el **ALAMBRE DE ALIMENTACIÓN**.
NOTA: No pellizque el **CABLE DE LA CONSOLA** al colocar el poste sobre la **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL**.
- E Fije el **POSTE DE LA CONSOLA** en su **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL** con 3 **TORNILLOS (A)**, 3 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 3 **ARANDELAS DE ARCO (C)**.
- F Meta el **GUARDAPOLVO DEL BASTIDOR PRINCIPAL** hacia abajo sobre la **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL**.
- G Repita los pasos D-F en el lado opuesto de la caminadora.

PASO 2 DE ENSAMBLAJE

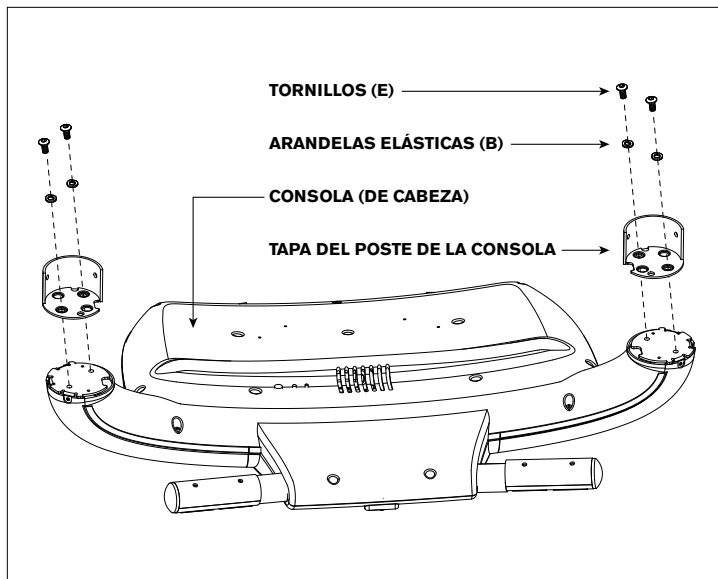
CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA 2:



TORNILLO (E)
15 mm
Cantidad: 4



ARANDELA ELÁSTICA (B)
8.2 mm
Cantidad: 4



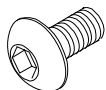
- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 2**.
- B Con la **CONSOLA** de cabeza, fije las **TAPAS DE LOS POSTES DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA** con 4 **TORNILLOS (E)** y 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)**.

NOTA: Las tapas de los postes de la consola están marcadas con una L si se deben usar en el lado izquierdo de la caminadora, y con una R si se deben usar en el lado derecho de la caminadora. Si las tapas de los postes de la consola se instalan en el lado incorrecto de la caminadora, la unidad no queda bien instalada.



PASO 3 DE ENSAMBLAJE

CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA 3:



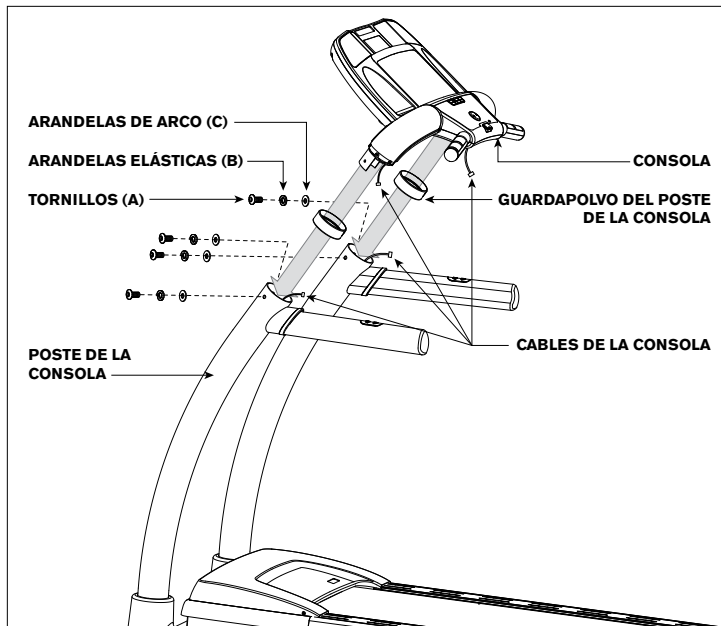
TORNILLO (A)
20 mm
Cantidad: 4



ARANDELA ELÁSTICA (B)
8.2 mm
Cantidad: 4



ARANDELA DE ARCO (C)
8.2 mm
Cantidad: 4



- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 3**.
- B Meta la **CONSOLA** a través de los **GUARDAPOLVOS DE LOS POSTES DE LA CONSOLA**.

NOTA: Asegúrese de que las flechas en los anillos de los postes apunten hacia arriba en dirección de la consola cuando los meta en su lugar.

- C Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA**.

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

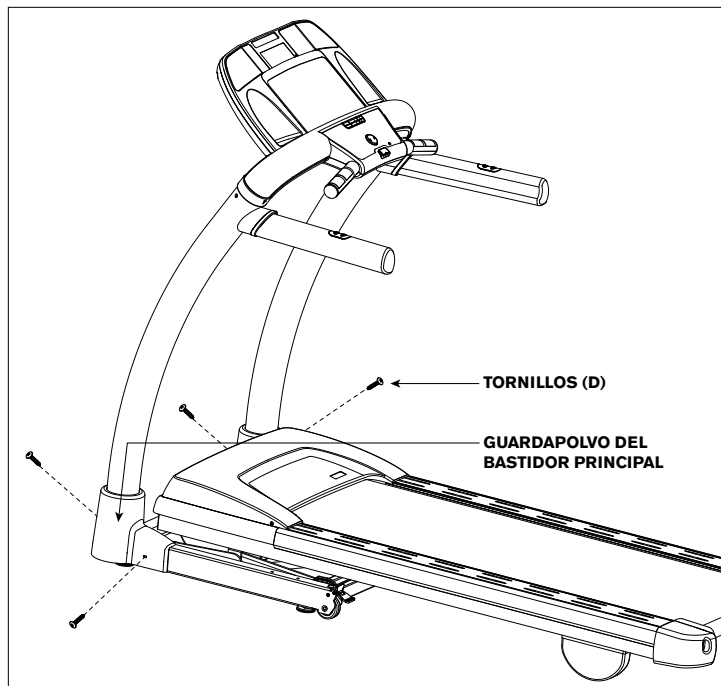
- D Fije la **CONSOLA** al **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA** con 2 **TORNILLOS (A)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS DE ARCO (C)**.
- E Repita el procedimiento en el otro lado.

PASO 4 DE ENSAMBLAJE

CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA 4:



TORNILLO (D)
20 mm
Cantidad: 4



- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 4**.
- B Fije los **GUARDAPOLVOS DEL BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (D)**.
- C Antes de usar la caminadora por primera vez, lubrique la plataforma de la caminadora de acuerdo a las instrucciones en la sección de **MANTENIMIENTO** en la **GUÍA DEL USUARIO DE LA CAMINADORA**.



¡FIN DEL ENSAMBLAJE!

FUNCIONAMIENTO DE LA CAMINADORA

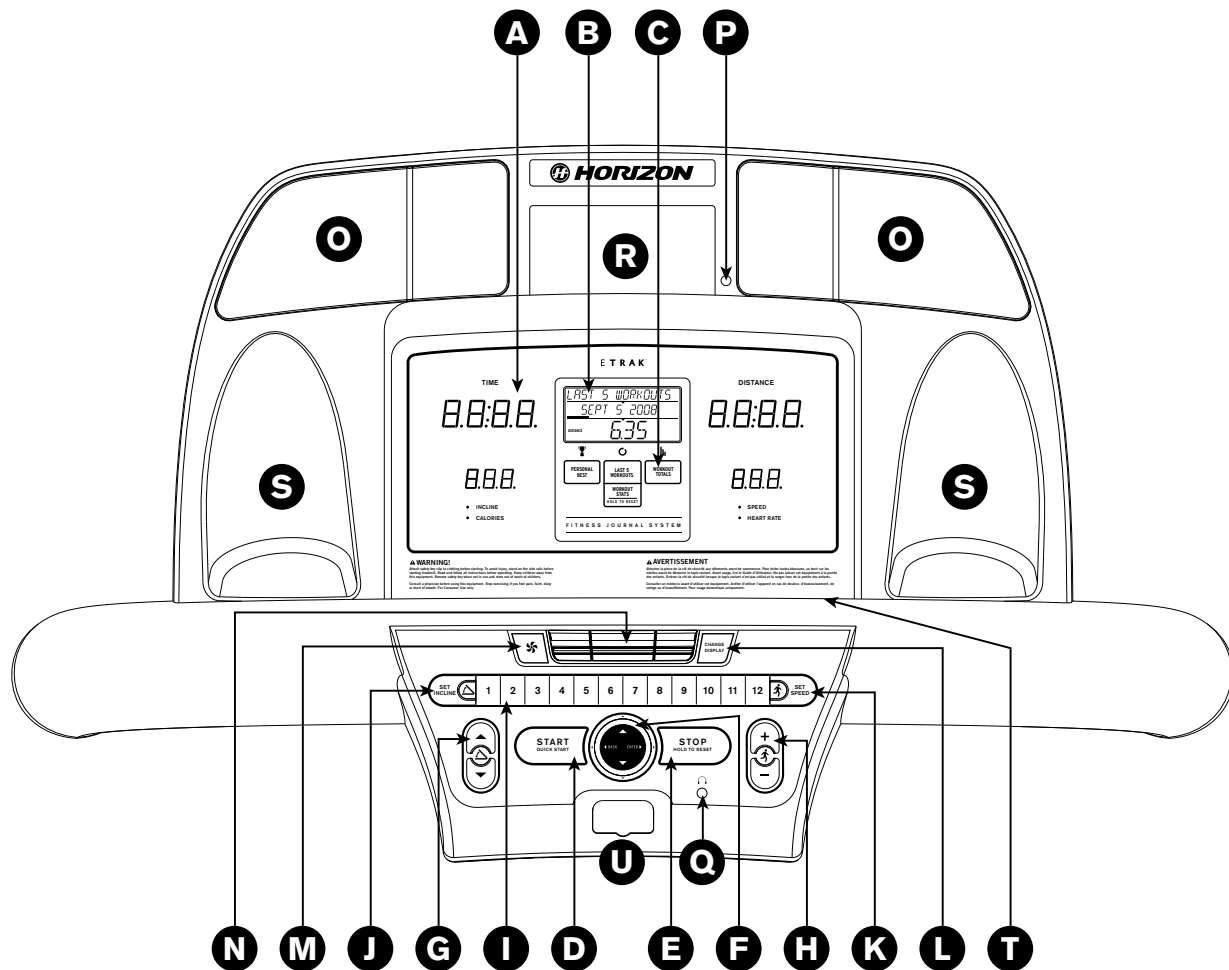


Esta sección explica cómo usar y programar la consola de su caminadora. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA CAMINADORA contiene instrucciones para lo siguiente:

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



SE MUESTRA
EL MODELO
CT12.1



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

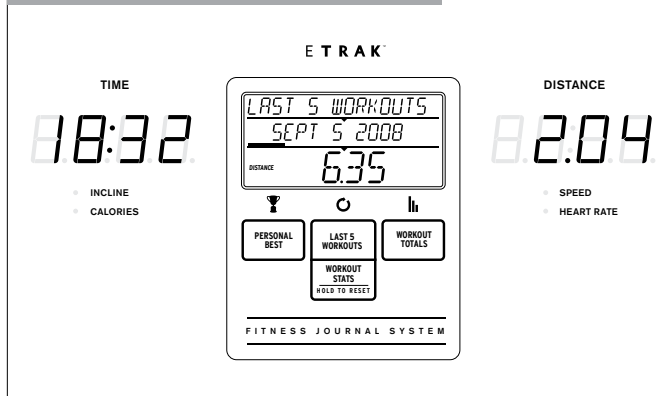
Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.



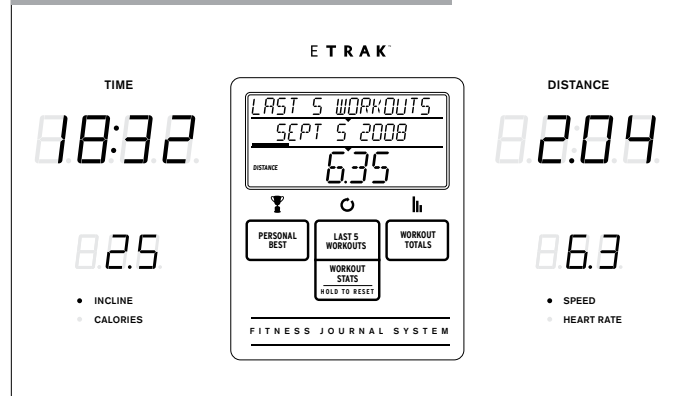
- A) PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS:** Tiempo, distancia, calorías, ritmo cardíaco, velocidad e inclinación. (El modelo CT9.1 sólo tiene 2 pantallas.)
- B) PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO ETRAK™:** Muestra información del registro de estado físico ETRAK™.
- C) CONTROLES DE ETRAK™:** Se usan para ajustar las preferencias en la pantalla ETRAK™.
- D) START (INICIAR):** Oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.
- E) STOP (PARAR):** Oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.
- F) TECLA DE PROGRAMACIÓN:** Se usa para seleccionar el programa, el nivel y el tiempo, además de otras variables.
- G) INCLINE ▲ / ▼ (TECLAS DE AJUSTE DE INCLINACIÓN):** Se usan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (de 0.5%).
- H) SPEED + / - (TECLAS DE AJUSTE DE VELOCIDAD):** Se usan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (de 0.1 millas/hr).
- I) TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDAD/INCLINACIÓN:** Se usan para llegar a la velocidad o la inclinación deseada más rápidamente. Oprima la tecla para fijar la inclinación SET INCLINE o la tecla para fijar la velocidad SET SPEED para confirmar.
- J) SET INCLINE (TECLA PARA FIJAR LA INCLINACIÓN):** Se usa para confirmar la inclinación deseada. Oprimala después de oprimir una de las teclas rápidas que tiene un número.
- K) SET SPEED (TECLA PARA FIJAR LA VELOCIDAD):** Se usa para confirmar la velocidad deseada. Oprimala después de oprimir una de las teclas rápidas que tiene un número.
- L) CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN):** Oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- M) FAN (TECLA DE VENTILADOR):** Oprima para encender o apagar el ventilador.
- N) VENTILADOR:** Ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- O) BOCINAS:** Escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.
- P) ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** Conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- Q) ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** Conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares. Nota: Cuando se conectan los auriculares en el enchufe para auriculares, el sonido deja de salir de las bocinas.
- R) CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE MP3:** Úselo para colocar su reproductor de MP3.
- S) CAVIDADES PARA BOTELLAS DE AGUA:** Sirven para colocar lo que necesite para su sesión de ejercicio.
- T) ESTANTE DE LECTURA:** Úselo para colocar material de lectura.
- U) LUGAR PARA LA LLAVE DE SEGURIDAD:** Permite que la caminadora funcione cuando la llave de seguridad está en su lugar.



PANTALLAS DEL MODELO CT9.1



PANTALLAS DEL MODELO CT12.1



PANTALLAS

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos : segundos; indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas; indica la distancia recorrida.
- **INCLINE (INCLINACIÓN):** Se muestra como porcentaje; indica la inclinación de la superficie para caminar o correr.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en millas/hora; indica a qué velocidad se mueve la superficie para caminar o correr.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Indica el número total de calorías quemadas.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto (BPM); indica su ritmo cardíaco (cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO ETRAK™:** Cuando se activa ETRAK™, aparece la información ETRAK™ en esta pantalla. Cambie la información por medio de las cuatro teclas que están abajo de la pantalla. Puede encontrar más información en la página 68.

PARA EMPEZAR

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

A) INICIO RÁPIDO

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

B) ELIJA UN USUARIO

Use la TECLA DE PROGRAMACIÓN para elegir USER 1, USER 2 o GUEST (USUARIO 1, USUARIO 2 o INVITADO), y oprima ENTER.

B) ELIJA UN PROGRAMA

- 1) Use la TECLA DE PROGRAMACIÓN, las TECLAS CON FLECHAS o las TECLAS CON NÚMEROS hasta que llegue a su programa deseado, y oprima ENTER para confirmar.
- 2) Use la TECLA DE PROGRAMACIÓN o las TECLAS CON FLECHAS para terminar la configuración de su programa, oprimiendo las flechas hacia ARRIBA o hacia ABAJO y ENTER para confirmar.
- 3) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

PARA TERMINAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

La pantalla centellea la frase "WORKOUT COMPLETE" y emite un sonido para indicarle que ha terminado su sesión de ejercicio. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30-45 segundos y luego se borra.

PARA PONER LA FECHA Y LA HORA

- 1) Para ingresar al modo de configuración: oprima y sostenga oprimidas las teclas 1 y 2 durante 3-5 segundos.
- 2) Cambie las variables por medio de las TECLAS CON FLECHAS y oprima ENTER para confirmar.
- 3) Las variables incluyen: mes, día, año, hora, minuto, y am/pm.
- 4) Revise las variables: Puede revisar las variables en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Oprima ENTER para circular por las variables.
- 5) Para salir del modo de configuración: Para confirmar la fecha y la hora, oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 3 segundos.
- 6) Para cambiar la fecha y hora: simplemente vuelva a entrar al modo de configuración y ponga la fecha y la hora correctas.

PARA PONER LA CONSOLA EN CEROS

Oprima y sostenga oprimida la tecla de paro STOP durante 3 segundos.



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS



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

2) **SPEED INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD):** Mejora su fuerza, velocidad y resistencia al aumentar y reducir la velocidad durante toda su sesión de ejercicio para que participen tanto su corazón como otros músculos. La velocidad cambia, y los segmentos se repiten cada 90 segundos y cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN.		90 SEG.	30 SEG.	4:00 MIN.	
Nivel 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Nivel 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Nivel 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Nivel 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Nivel 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Nivel 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Nivel 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Nivel 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Nivel 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivel 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

3) **PEAK INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD Y DE INCLINACIÓN):** Mejora su fuerza, velocidad y resistencia, al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación durante toda su sesión de ejercicio para que participen tanto su corazón como otros músculos. La velocidad y la inclinación cambian, y los segmentos se repiten cada 90 segundos y 30 segundos.

Segmento		Calentamiento		1	2	Enfriamiento	
Tiempo		4:00 MIN.		90 SEG.	30 SEG.	4:00 MIN.	
Nivel 1	Velocidad	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Inclinación	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Nivel 2	Velocidad	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Inclinación	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Nivel 3	Velocidad	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Inclinación	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Nivel 4	Velocidad	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Inclinación	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivel 5	Velocidad	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Inclinación	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Nivel 6	Velocidad	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Inclinación	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Nivel 7	Velocidad	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Inclinación	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivel 8	Velocidad	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Inclinación	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivel 9	Velocidad	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Inclinación	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Nivel 10	Velocidad	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Inclinación	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

4) WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO):

Promueve el control de peso al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación, al tiempo que le mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. La velocidad y la inclinación cambian, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento	1	2	3	4	5	6	7	8	Enfriamiento		
Tiempo	4:00 MIN.	Cada segmento dura 30 segundos								4:00 MIN.		
Nivel 1	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Velocidad	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3
Nivel 2	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5
	Velocidad	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6
Nivel 3	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0
	Velocidad	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Nivel 4	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0
	Velocidad	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4
Nivel 5	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5
	Velocidad	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8
Nivel 6	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5
	Velocidad	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1
Nivel 7	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0
	Velocidad	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5
Nivel 8	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0
	Velocidad	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9
Nivel 9	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5
	Velocidad	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3
Nivel 10	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5
	Velocidad	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6

5) ROLLING HILLS (SUCESIÓN DE COLINAS):

Simula subir y bajar colinas corriendo para mejorar la resistencia, el tono muscular, y le ayuda a controlar su peso. La velocidad cambia, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento	1	2	3	4	5	6	7	8	Enfriamiento
Tiempo	4:00 MIN.	Cada segmento dura 30 segundos								4:00 MIN.
Nivel 1	1.0 1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3 1.5
Nivel 2	1.3 1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6 1.8
Nivel 3	1.5 2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0 2.0
Nivel 4	1.8 2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4 2.3
Nivel 5	2.0 3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8 2.5
Nivel 6	2.3 3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1 2.8
Nivel 7	2.5 3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5 3.0
Nivel 8	2.8 4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9 3.3
Nivel 9	3.0 4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3 3.5
Nivel 10	3.3 4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6 3.8





6) FOOT HILLS (COLINAS LEVES):

Simula subir y bajar colinas leves. Este programa le ayuda a tonificar los músculos y a mejorar su resistencia cardiovascular. La inclinación cambia, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Enfriamiento		
Tiempo	4:00 MIN.			Cada segmento dura 30 segundos															4:00 MIN.		
Nivel 1	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 2	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 3	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 4	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 5	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 6	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 7	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 8	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 9	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Nivel 10	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

7) MOUNTAIN CLIMB (ESCALADA DE MONTAÑA):

Una versión más intensa del programa FOOT HILLS (COLINAS LEVES). Simula el ascenso y descenso de una montaña. Este programa le ayuda a tonificar los músculos y a mejorar su resistencia cardiovascular. La inclinación cambia, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN.		Cada segmento dura 30 segundos										4:00 MIN.	
Nivel 1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
Nivel 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
Nivel 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
Nivel 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0
Nivel 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
Nivel 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
Nivel 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
Nivel 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
Nivel 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
Nivel 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0

8-9) 5K/10K: Programas que le permiten establecer y esforzarse en alcanzar una meta de distancia. La caminadora ajusta en forma automática la inclinación para simular una carrera en una pista real. 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	Enfriamiento
Distancia	4:00 MIN.			Cada segmento es de 0.16 km															4:00 MIN.
Nivel 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Nivel 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0



10) PACER (RITMO DE CARRERA): Le entrena a correr a un ritmo constante de carrera. Ingrese la distancia más el límite de tiempo, y el programa calcula un ritmo constante.

11-12) CUSTOM 1/CUSTOM 2 (PROGRAMA PERSONALIZADO 1 o 2): Le permite crear y volver a usar una sesión de ejercicio perfecta para usted, con una combinación específica de velocidad, inclinación y tiempo. Lo mejor en programación personalizada. La meta se basa en el tiempo.

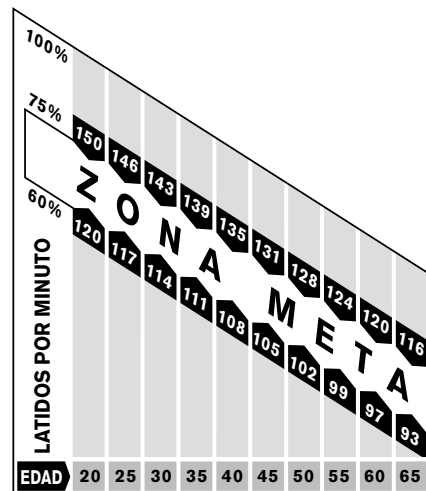
- 1) Seleccione CUSTOM 1 o CUSTOM 2 por medio de las TECLAS CON FLECHAS. Oprima ENTER.
- 2) Seleccione WEIGHT (PESO) por medio de las TECLAS CON FLECHAS. Oprima ENTER.
- 3) Seleccione TIME (TIEMPO) por medio de las TECLAS CON FLECHAS. Oprima ENTER.
- 4) Seleccione SPEED (VELOCIDAD) para los segmentos del 1 al 15 por medio de las TECLAS CON FLECHAS. Oprima ENTER para configurar cada segmento.
- 5) Seleccione INCLINE (INCLINACIÓN) para los segmentos del 1 al 15 por medio de las TECLAS CON FLECHAS. Oprima ENTER para configurar cada segmento.
- 6) Oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. En este momento, su programa ha sido guardado con éxito en la memoria, y puede ser usado para futuras sesiones de ejercicio.
 - Mientras use el programa que ya ha guardado, usted puede ajustar la velocidad o la inclinación, pero estos cambios no se guardan.

13) THR ZONE (ZONA META DE RITMO CARDÍACO)

(SÓLO EL MODELO CT12.1): Automáticamente ajusta la inclinación para mantener su meta de ritmo cardíaco. Perfecto para simular la intensidad de su deporte favorito o su actividad diaria. La meta se basa en el tiempo. Use esta tabla para seleccionar su meta de ritmo cardíaco.

14) HR INTERVALS (INTERVALOS DE RITMO CARDÍACO)

(SÓLO EL MODELO CT12.1): Automáticamente ajusta niveles de inclinación de cimas y valles para ponerlo en su ritmo cardíaco meta, en intervalos de esfuerzo y de reposo. Perfecto para producir una sesión de ejercicio intenso con momentos de recuperación. La meta se basa en el tiempo. NOTA: La función de ritmo cardíaco en este producto no es la de un aparato médico profesional.





SISTEMA DE REGISTRO DE ESTADO FÍSICO ETRAK™

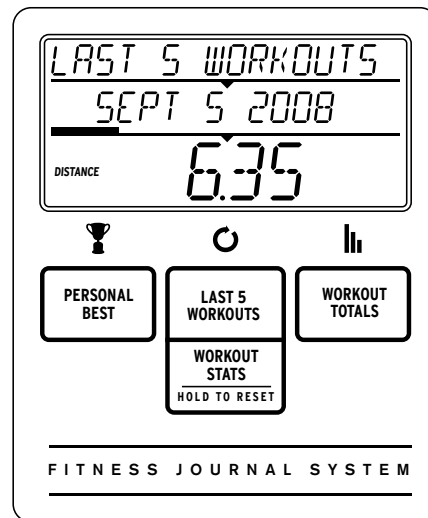
¡Felicitaciones! Hay investigaciones que demuestran que aquellos que registran sus rutinas o sesiones de ejercicio, en promedio alcanzan mejor éxito que aquellos que no lo hacen. Ya que su caminadora está equipada con el exclusivo sistema de registro de estado físico ETRAK™, usted ha tomado un paso muy importante para alcanzar sus metas en cuanto a su estado físico.

ETRAK™ es un nuevo e innovador programa de software, integrado en la consola de su caminadora, que le permite dar seguimiento a su estado físico al paso del tiempo, sin necesidad de llevar el control en papel. ETRAK™ le permite comparar con facilidad los resultados de su sesión de ejercicio actual contra los resultados máximos que haya obtenido en el pasado, o contra sus últimas cinco sesiones de ejercicio. Con acceso rápido a información tal como duración de una sesión de ejercicio, distancia recorrida, calorías quemadas o su ritmo de carrera en general, usted puede ver su progreso rápida y fácilmente. También puede dar seguimiento a sus totales de ejercicio. Dando seguimiento a su número total de sesiones de ejercicio, de distancia, y de calorías, podrá ver cuánto ha progresado. Lea más adelante para ver cómo ETRAK™ puede ayudarle a estar motivado para mejorar sus resultados.

CONFIGURACIÓN

Para activar el sistema de registro de estado físico ETRAK™, es **NECESARIO** escoger a un usuario antes de dar inicio a un programa. Para seleccionar USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2), use las **TECLAS CON FLECHAS** y oprima **ENTER** para confirmar. Todos los datos de la sesión de ejercicio se acumulan sólo para el usuario que ha sido elegido. **NOTA:** Si no se selecciona un usuario, no se guardan datos.

E T R A K™



PARA PONER EN CEROS

Se puede poner en ceros toda la información registrada para el usuario 1 o 2 al seleccionar el usuario y oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET** durante 10 segundos. **NOTA:** Este paso es permanente y borra **TODOS** los datos previamente acumulados para el usuario que se haya seleccionado.



DATOS ACUMULADOS

Con el sistema de registro de estado físico ETRAK™, usted puede circular por los datos acumulados en múltiples formatos con sólo oprimir las teclas de ETRAK™. Se guarda una sesión de ejercicio cuando: el programa termina, la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en menos de 10 minutos, o se oprime y se mantiene oprimido la tecla de paro STOP para poner en ceros la consola.

- 1) PERSONAL BEST (RESULTADOS MÁXIMOS PERSONALES):** Le permite al usuario circular por los 5 resultados máximos personales de todas las sesiones de ejercicio anteriores y verlos. Estos resultados son:
 - Best Mile (Mejor milla) – tiempo más corto en que el usuario ha corrido una milla
 - Best 5K (Mejor 5 km) – tiempo más corto en que el usuario ha corrido 5 km
 - Longest Workout (Sesión más larga) – tiempo
 - Longest Workout (Sesión más larga) – distancia
 - Calories Burned (Calorías quemadas) – mayor número de calorías que el usuario ha quemado en una sesión de ejercicio
- 2) LAST 5 WORKOUTS (ÚLTIMAS 5 SESIONES DE EJERCICIO):** Le permite ver datos de sus 5 sesiones de ejercicio anteriores. Usted puede circular por los siguientes datos de estas 5 sesiones de ejercicio y verlos con sólo oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS:**
 - Time (Tiempo) – tiempo total de la sesión de ejercicio seleccionada
 - Distance (Distancia) – distancia total de la sesión de ejercicio seleccionada
 - Calories (Calorías) – número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicio seleccionada
 - Pace (Ritmo) (promedio) – ritmo promedio durante la sesión de ejercicio seleccionada
 - Elevation Gain (Elevación total) (en pies) – elevación total escalada, en pies, durante la sesión de ejercicio seleccionada
- 3) WORKOUT TOTALS (TOTALES DE SESIONES DE EJERCICIO):** Le permite ver el total de los datos acumulados de sus sesiones de ejercicio. Al oprimir la tecla **WORKOUT TOTALS** usted puede circular por los siguientes totales:
 - Total Workouts (Sesiones de ejercicio totales)
 - Total Distance (Distancia total)
 - Total Calories (Calorías totales)
 - Total Time (Tiempo total)
 - Elevation Gain (Elevación total) – elevación total escalada, en pies



PARA USAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3



- 1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO que incluimos, al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está en el lado derecho superior de la consola y al enchufe para auriculares de su reproductor de CD/MP3.
- 2) Use las teclas de su reproductor de CD/MP3 para hacer los ajustes necesarios de sonido y de elección de piezas musicales.
- 3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo esté usando.
-  4) Si no quiere usar las BOCINAS de la caminadora, puede conectar sus auriculares en el ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO que está en la parte inferior de la consola.

GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR





CAPACIDAD DE PESO

CT9.1 = 147 kg (325 lb)

CT12.1 = 159 kg (350 lb)

BASTIDOR = DE POR VIDA

Garantía de por vida del bastidor contra defectos de fabricación y materiales, para el comprador original, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

MOTOR DE TRANSMISIÓN/MOTOR DE ELEVACIÓN = DE POR VIDA

Garantía de por vida de los motores de transmisión y de elevación contra defectos de fabricación y materiales, para el comprador original, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS

CT9.1 = 1 AÑO/CT12.1 = 3 AÑOS

Garantía de los componentes electrónicos, el terminado y todas las piezas originales durante el periodo especificado arriba, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA = 1 AÑO

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

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

QUÉ protege esta garantía:

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

QUÉ NO protege esta garantía:

- El desgaste normal, el ensamblaje o el mantenimiento incorrecto, o la instalación de piezas o de accesorios que originalmente no tenían el propósito o la compatibilidad con el equipo al momento de su venta.
- Daños o fallos debido a un accidente, maltrato, corrosión, decoloración de pintura o de plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación, u otras causas naturales de cualquier tipo, falta, fluctuaciones o reducción de corriente por cualquier causa, condiciones atmosféricas anormales, choques, introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por Horizon Fitness.
- Daños incidentales o resultantes. Horizon Fitness no es responsable de daños indirectos, especiales o resultantes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o de utilidades, pérdida de disfrute o de uso, u otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo.

- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que Horizon Fitness lo haya aprobado.
- Equipo guardado o usado fuera de los EE.UU. o Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. Horizon Fitness no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace **A SU PROPIO RIESGO** y Horizon Fitness no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES

- Hay servicio a domicilio sólo a menos de 240 km del centro de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 240 km de un centro de servicio autorizado la responsabilidad es del cliente).
- Horizon Fitness debe autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- La obligación de Horizon Fitness de acuerdo a esta garantía se limita a cambiar o a reparar, a opción de Horizon Fitness, el producto por el mismo modelo o por uno similar en alguno de sus centros de servicio autorizados.
- Todos los equipos para los que se haga un reclamo bajo garantía deben ser recibidos por un centro de servicio autorizado de Horizon Fitness. Estos equipos deben ser recibidos con todos los cargos de envío y de transporte pagados con anticipación, acompañados de sus comprobantes de compra.
- En ocasiones se pueden suministrar unidades de reemplazo, piezas y componentes electrónicos que Horizon Fitness o sus proveedores reacondicionen a un "estado equivalente al nuevo" como piezas de reemplazo bajo garantía, y esto constituye cumplimiento con los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.





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.

Every employee at Horizon Fitness takes pride in providing you with a high quality product. 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.



SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVoyer L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.** Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Chaque employé de Horizon Fitness est fier de fournir un produit de grande qualité. Veuillez nous signaler tout problème, afin que nous puissions vous aider à y remédier.

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



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.** Para obtener servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Todos los empleados de Horizon Fitness se enorgullecen de proporcionarle productos de alta calidad. Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

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



1-800-244-4192

comments@horizonfitness.com

www.horizonfitness.com

Horizon Fitness
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527