



ELITE T5
T7
T9



OPERATION GUIDE
GUIDE D'UTILISATION
GUÍA DE FUNCIONAMIENTO

3	ENGLISH
22	FRANÇAIS
42	ESPAÑOL

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:

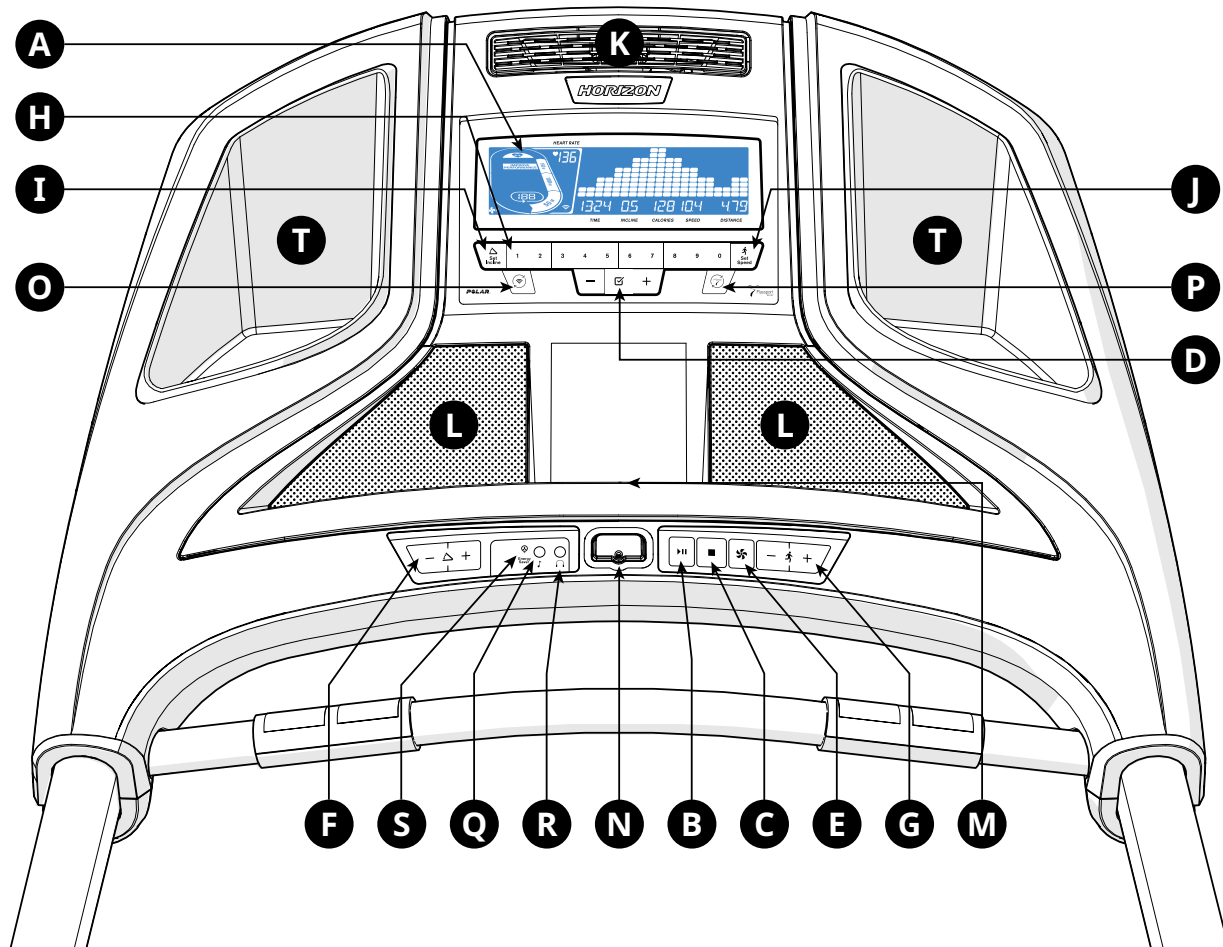
- LOCATION OF THE TREADMILL
- USING THE SAFETY KEY
- FOLDING THE TREADMILL
- MOVING THE TREADMILL
- LEVELING THE TREADMILL
- TENSIONING THE RUNNING BELT
- CENTERING THE RUNNING BELT
- USING THE HEART RATE FUNCTION



T5

ENGLISH

4



T5 CONSOLE OPERATION

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

- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** time, distance, speed, calories, incline, laps, and heart rate.
- B)  (**START/PAUSE KEY**): press to start workout and pause workout.
- C)  (**STOP KEY**): press to stop workout. Hold to reset console.
- D)  (**ENTER KEY**): press to confirm selection during programming setup. Hold to reset console.
- E)  (**FAN KEY**): press to turn fan on and off.
- F) **INCLINE**  **KEYS:** press to adjust incline level.
- G) **SPEED**  **KEYS:** press to adjust speed level.
- H) **QUICK ADJUST KEYPAD:** quickly access any incline or speed level by typing the number and pressing SET INCLINE (I) or SET SPEED (J) keys. Examples:
 - To change the incline to 4.0%, press 4-0-SET INCLINE.
 - To change the speed level to 12, press 1-2-0-SET SPEED.
- I) **SET INCLINE KEY:** press to change incline to level entered into keypad.
- J) **SET SPEED KEY:** press to change resistance to level entered into keypad.
- K) **FAN:** personal workout fan.
- L) **SPEAKERS:** plays music through speakers when connected to your media player.
- M) **READING RACK:** holds reading material.
- N) **SAFETY KEY:** enables treadmill when safety key is inserted.
- O) **WI-FI CONNECT & SYNC:** press to reset and connect your wireless internet connection. See Page 12 for more info.
- P) **PASSPORT CONNECT & SYNC:** press to reset and connect your Passport box for Virtual Active programming.
- Q) **AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- R) **AUDIO OUT/HEADPHONE JACK:** plug your headphones into the console to use them instead of the console speakers.
- S) **ENERGY SAVER LIGHT:** indicates if machine is in Energy Saver mode.
- T) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.



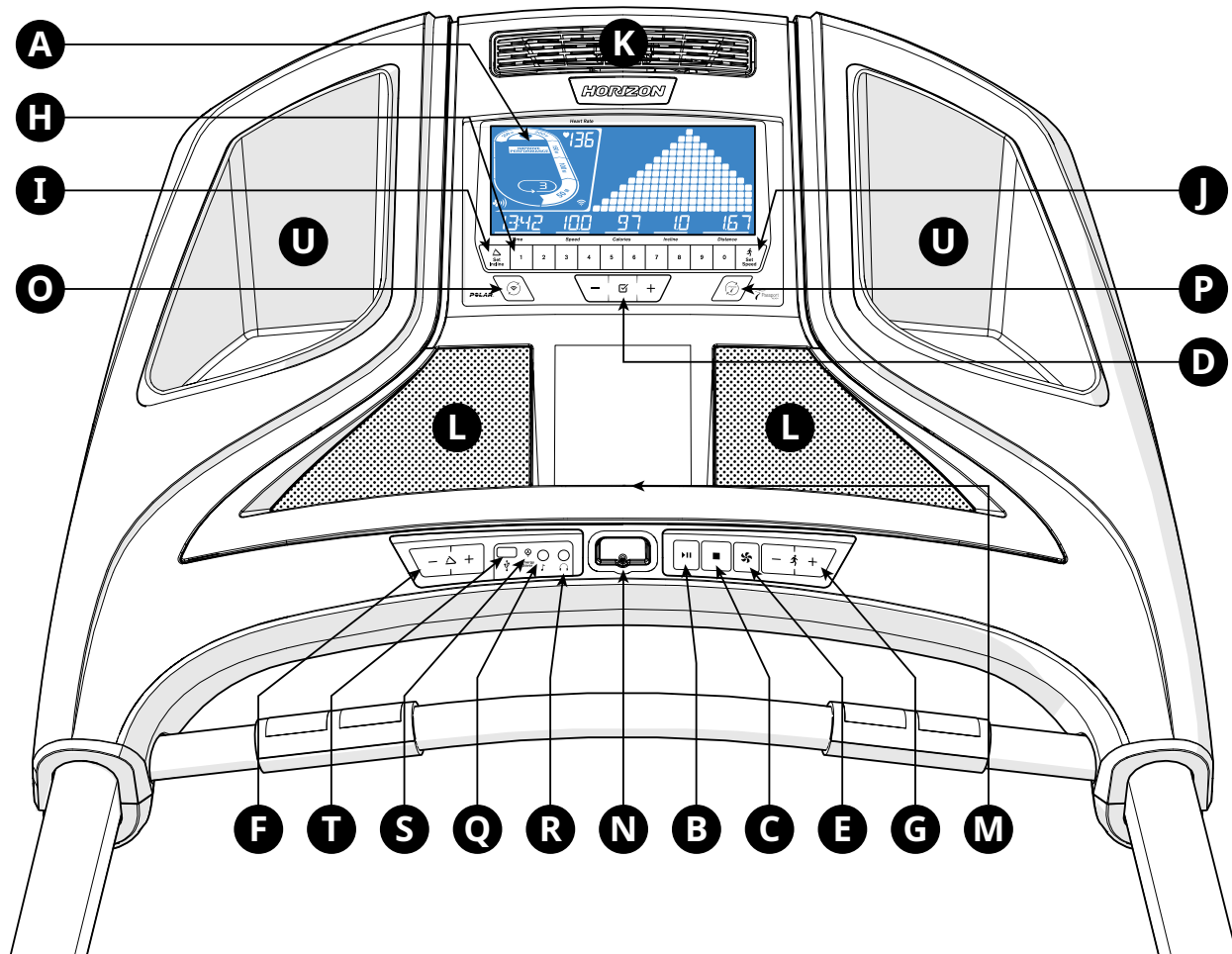
T5



T7

ENGLISH

6



T7 CONSOLE OPERATION

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

- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** time, distance, speed, calories, incline, laps, and heart rate.
- B)  (**START/PAUSE KEY**): press to start workout and pause workout.
- C)  (**STOP KEY**): press to stop workout. Hold to reset console.
- D)  (**ENTER KEY**): press to confirm selection during programming setup. Hold to reset console.
- E)  (**FAN KEY**): press to turn fan on and off.
- F) **INCLINE**  **KEYS:** press to adjust incline level.
- G) **SPEED**  **KEYS:** press to adjust speed level.
- H) **QUICK ADJUST KEYPAD:** quickly access any incline or speed level by typing the number and pressing SET INCLINE (I) or SET SPEED (J) keys. Examples:
 - To change the incline to 4.0%, press 4-0-SET INCLINE.
 - To change the speed level to 12, press 1-2-0-SET SPEED.
- I) **SET INCLINE KEY:** press to change incline to level entered into keypad.
- J) **SET SPEED KEY:** press to change resistance to level entered into keypad.
- K) **FAN:** personal workout fan.
- L) **SPEAKERS:** plays music through speakers when connected to your media player.
- M) **READING RACK:** holds reading material.
- N) **SAFETY KEY:** enables treadmill when safety key is inserted.
- O) **WI-FI CONNECT & SYNC:** press to reset and connect your wireless internet connection. See Page 12 for more info.
- P) **PASSPORT CONNECT & SYNC:** press to reset and connect your Passport box for Virtual Active programming.
- Q) **AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- R) **AUDIO OUT/HEADPHONE JACK:** plug your headphones into the console to use them instead of the console speakers.
- S) **ENERGY SAVER LIGHT:** indicates if machine is in Energy Saver mode.
- T) **USB PORT:** used for software updates or to charge devices less than 1 amp.
- U) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.



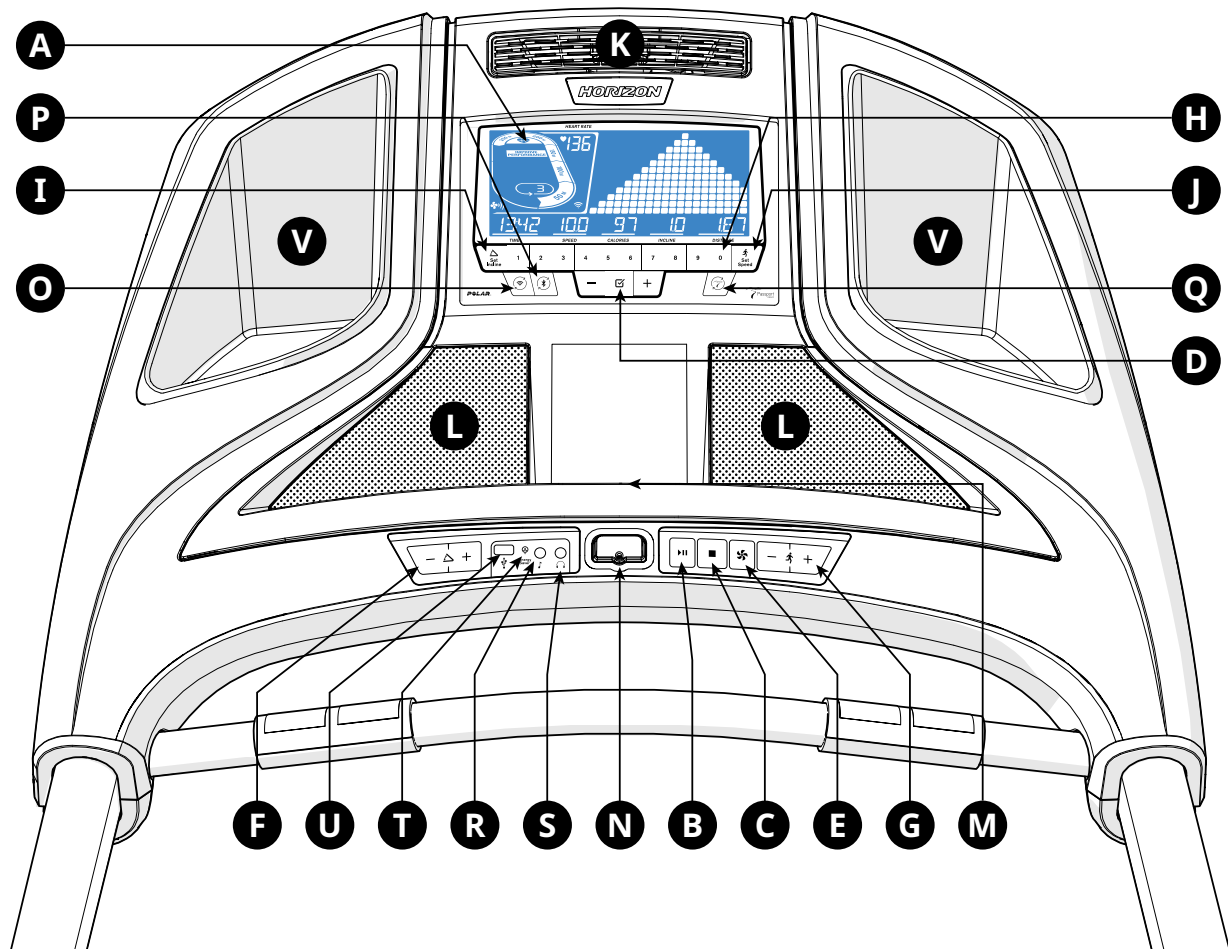
T7



T9

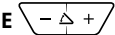
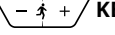
ENGLISH

8



T9 CONSOLE OPERATION

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

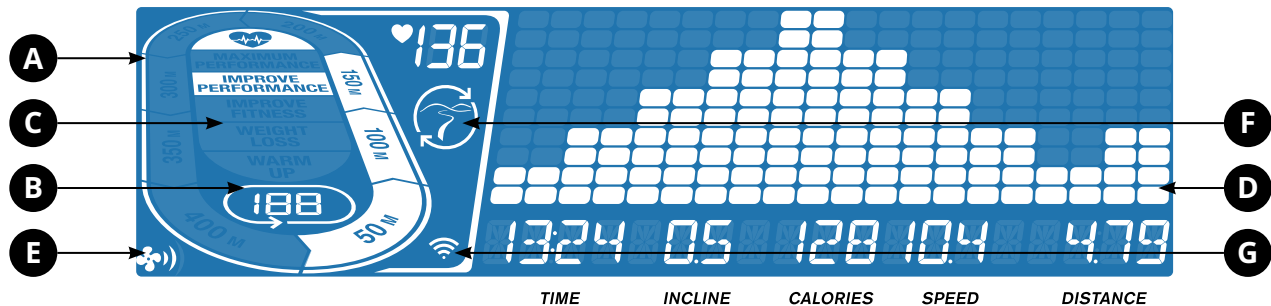
- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** time, distance, speed, calories, incline, laps, and heart rate.
- B)  (**START/PAUSE KEY**): press to start workout and pause workout.
- C)  (**STOP KEY**): press to stop workout. Hold to reset console.
- D)  (**ENTER KEY**): press to confirm selection during programming setup. Hold to reset console.
- E)  (**FAN KEY**): press to turn fan on and off.
- F) **INCLINE**  **KEYS:** press to adjust incline level.
- G) **SPEED**  **KEYS:** press to adjust speed level.
- H) **QUICK ADJUST KEYPAD:** quickly access any incline or speed level by typing the number and pressing SET INCLINE (I) or SET SPEED (J) keys. Examples:
 - To change the incline to 4.0%, press 4-0-SET INCLINE.
 - To change the speed level to 12, press 1-2-0-SET SPEED.
- I) **SET INCLINE KEY:** press to change incline to level entered into keypad.
- J) **SET SPEED KEY:** press to change resistance to level entered into keypad.
- K) **FAN:** personal workout fan.
- L) **SPEAKERS:** plays music through speakers when connected to your media player.
- M) **READING RACK:** holds reading material.
- N) **SAFETY KEY:** enables treadmill when safety key is inserted.
- O) **WI-FI CONNECT & SYNC:** press to reset and connect your wireless internet connection. See Page 12 for more info.
- P) **BLUETOOTH PAIRING:** press and hold to pair Bluetooth device. See Page 19 for more info.
- Q) **PASSPORT CONNECT & SYNC:** press to reset and connect your Passport box for Virtual Active programming.
- R) **AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- S) **AUDIO OUT/HEADPHONE JACK:** plug your headphones into the console to use them instead of the console speakers.
- T) **ENERGY SAVER LIGHT:** indicates if machine is in Energy Saver mode.
- U) **USB PORT:** used for software updates or to charge devices less than 1 amp.
- V) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.



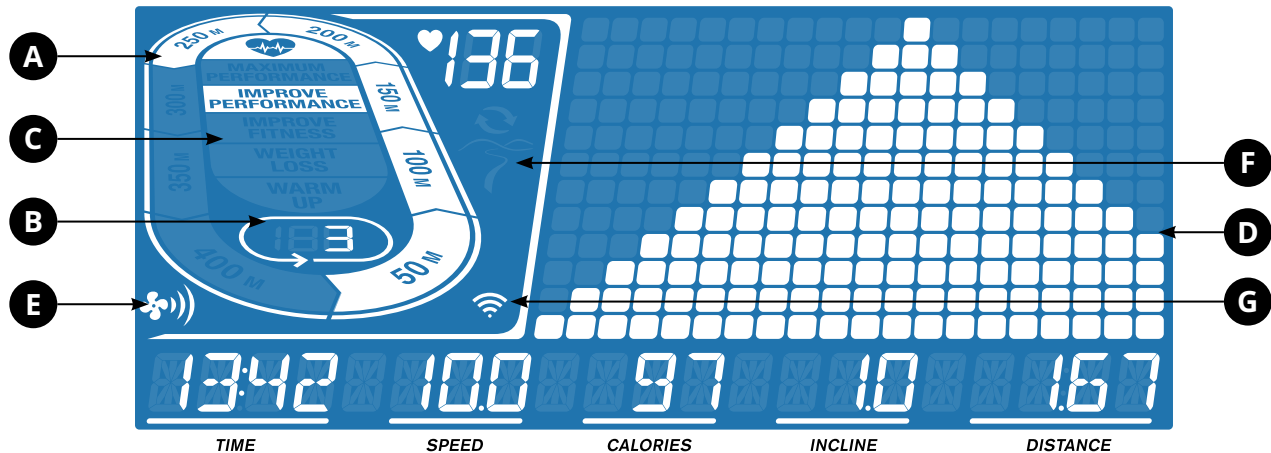
T9



HEART RATE



HEART RATE





DISPLAY WINDOW

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
 - **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pads is moving.
 - **CALORIES:** Total calories burned or remaining for your workout.
 - **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
 - **INCLINE:** Shown as percent.
 - **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- A) TRACK:** Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 50 meters completed.
- B) LAPS:** Shows how many laps have been completed. One lap is 400 meters (¼ mile).
- C) HEART RATE ZONE:** Displays what activity zone you are in during your workout (displayed when contact is made with both pulse grips or when using a wireless heart rate strap).
- WARM UP: 0-60% of maximum heart rate
 - WEIGHT LOSS: 60-70% of maximum heart rate
 - IMPROVE FITNESS: 70-80% of maximum heart rate
 - IMPROVE PERFORMANCE: 80-90% of maximum heart rate
 - MAXIMUM PERFORMANCE: 90-100% of maximum heart rate
- D) PROGRAM PROFILE:** Represents the profile of the program being used (speed during speed based programs and incline during incline based programs).
- E) FAN:** Indicates fan setting (low, medium, high).
- F) PASSPORT:** Indicates Passport box connection is present.
- G) WI-FI:** Indicates wireless connection is present and the strength (low, medium, high).



SET UP xID ACCOUNT FOR VIA FIT CONNECTIVITY

Creating an xID account will allow you to save and share workout data online at **www.ViaFitness.com**

Up to four users can be saved on a machine. This process is the first step in connecting your equipment. It must be done from a computer, tablet, or mobile device that is connected to the internet.

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

CONNECT WI-FI

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

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

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

GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are 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. Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
- 5) Select your xID account, User, Guest, or Edit a User using   and press .
- 6) When you log in for the first time as User 1-4, you will be prompted to enter your xID information.
 - a) Enter your xID account number using **KEYPAD**. After the final input, press .
 - b) Enter your passcode using **KEYPAD** to select the numbers. After the final input, press .
 - c) If you key the incorrect number at any point while entering your xID or passcode, press and hold  for 3-5 seconds to clear the selection and begin again.

A) QUICK START

Simply press  to begin working out. Time will count up from 0:00.

The speed will default to 0.5 MPH.

Incline will default to 0%.

B) SELECT A PROGRAM

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

NOTE: You can adjust the resistance and incline levels during your workout.

C) 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 seconds and then reset.

TO CLEAR CURRENT SELECTION

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





PROGRAM INFORMATION



MANUAL: Adjust your speed and incline manually during your workout. User sets time, starting speed and incline.



DISTANCE: Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles, 20 miles, and marathon goals. User sets starting speed and incline.



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



INTERVALS: An effective fat-burning workout that helps you get improve your fitness level. Choose from Speed Intervals, Peak Intervals, and Endurance Intervals workouts. User sets time and starting level.



PERFORMANCE: Challenge yourself with targeted performance workouts intent on helping you improve specific training elements. Choose from Run/Walk, Hill Training, and Sprint workout programs.



STEPS: Promotes healthy activity with 10 step-based workouts calculated using average stride length. Choose from 1000, 2000, 3000, 4000, 5000, 6000, 7000, 8000, 9000, and 10,000 step workouts. User sets starting speed and incline.



CUSTOM (T7/T9)

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



TARGET HEART RATE (HEART RATE STRAP IS RECOMMENDED)

Incline: Automatically adjusts incline to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate.
Speed: Automatically adjusts speed to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate.

PROGRAM CHARTS

SPEED INTERVALS - SPEED ONLY						
Segment	Warm Up		1	2	Cool Down	
Time	4 MIN		90 SEC	30 SEC	4 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	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

PEAK INTERVALS - SPEED AND INCLINE CHANGES							
Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4 MIN		90 SEC	30 SEC	4 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	8.5	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	9.0	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	10.0	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	10.5	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	11.5	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	12.0	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	12.0	5.0	3.0

ENDURANCE INTERVALS - SPEED ONLY											
Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down
Time	4 MIN		30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	4 MIN
Level 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5
Level 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.8
Level 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.0
Level 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	2.3
Level 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.5
Level 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.8
Level 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	3.0
Level 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	3.3
Level 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	3.5
Level 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	3.8
Level 11	3.0	4.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	8.5	8.0	7.5	3.5
Level 12	3.3	4.9	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0	3.8





PROGRAM CHARTS

SPRINTS														
100M	Sprints	Recovery	200M	Sprints	Recovery	400M	Sprints	Recovery	800M	Sprints	Recovery	1600M	Sprints	Recovery
Beginner	6.5	2	Beginner	6.5	2	Beginner	6.5	2	Beginner	6.5	2	Beginner	6.5	2
Intermediate	8	3	Intermediate	8	3	Intermediate	8	3	Intermediate	7.5	3	Intermediate	7.5	3
Advanced	9.5	4	Advanced	9.5	4	Advanced	9.5	4	Advanced	9	4	Advanced	9	4

RUN / WALK					
Level		WARM UP	RUN	WALK	COOL DOWN
Beginner	Time	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN
	Speed	2 MPH	5.5 MPH	3 MPH	2 MPH
Intermediate	Time	2 MIN	5 MIN	1 MIN	2 MIN
	Speed	2 MPH	6.5 MPH	3.5 MPH	2 MPH
Advanced	Time	2 MIN	8 MIN	1 MIN	2 MIN
	Speed	2 MPH	7.5 MPH	4 MPH	2 MPH

HILL TRAINING																
Level		WARM UP		WORKOUT										COOL DOWN		
Beginner	Time	2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		
	Speed	2 MPH	0%	4 MPH	0%	4 MPH	0.5%	4 MPH	1.0%	4 MPH	1.5%	4 MPH	2.0%		4 MPH	6.0%
Intermediate	Time	2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		
	Speed	2 MPH	0%	5 MPH	0%	5 MPH	0.5%	5 MPH	1.0%	5 MPH	1.5%	5 MPH	2.0%		5 MPH	8.0%
Advanced	Time	2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		
	Speed	2 MPH	0%	6 MPH	0%	6 MPH	0.5%	6 MPH	1.0%	6 MPH	1.5%	6 MPH	2.0%		6 MPH	10.0%



USING YOUR MEDIA PLAYER



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

ADJUSTING THE VOLUME

To enter the engineering menu, press and hold the **INCLINE**  key and **SPEED**  key for 3-5 seconds. Use   to navigate to ENG6 and press . Use   to set Volume. Press and hold  for 3-5 seconds to exit ENG6 and hold  again for 3-5 seconds to exit engineering mode.

ENERGY SAVER (STANDBY MODE)



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

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



PASSPORT™ MEDIA PLAYER

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

A Passport player is available for purchase separately from your Horizon Fitness® retailer.

For more information, go to: www.passportplayer.com
www.horizonfitness.com



SYNCING CONSOLE WITH PASSPORT

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

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



BLUETOOTH (T9)*

The T9 console can connect via Bluetooth to:

- Media Players (Phones, Tablet and MP3 players)
- Heart Rate Monitors

TO CONNECT MEDIA PLAYERS:

- 1) Enable Bluetooth on your media player.
- 2) In your media player's Bluetooth settings, locate and select the **T9-BT-000** to pair your media player with the T9 console.
- 3) Any audio played on your media player will now play through the T9 speakers.

TO CONNECT HEART RATE MONITORS:

- 1) Turn on your heart rate monitor so it is Bluetooth discoverable.
- 2) On the T9 console, press and hold the **BLUETOOTH PAIRING**  button for 3 seconds.

* Not all Bluetooth protocols are compatible.

FRANÇAIS

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



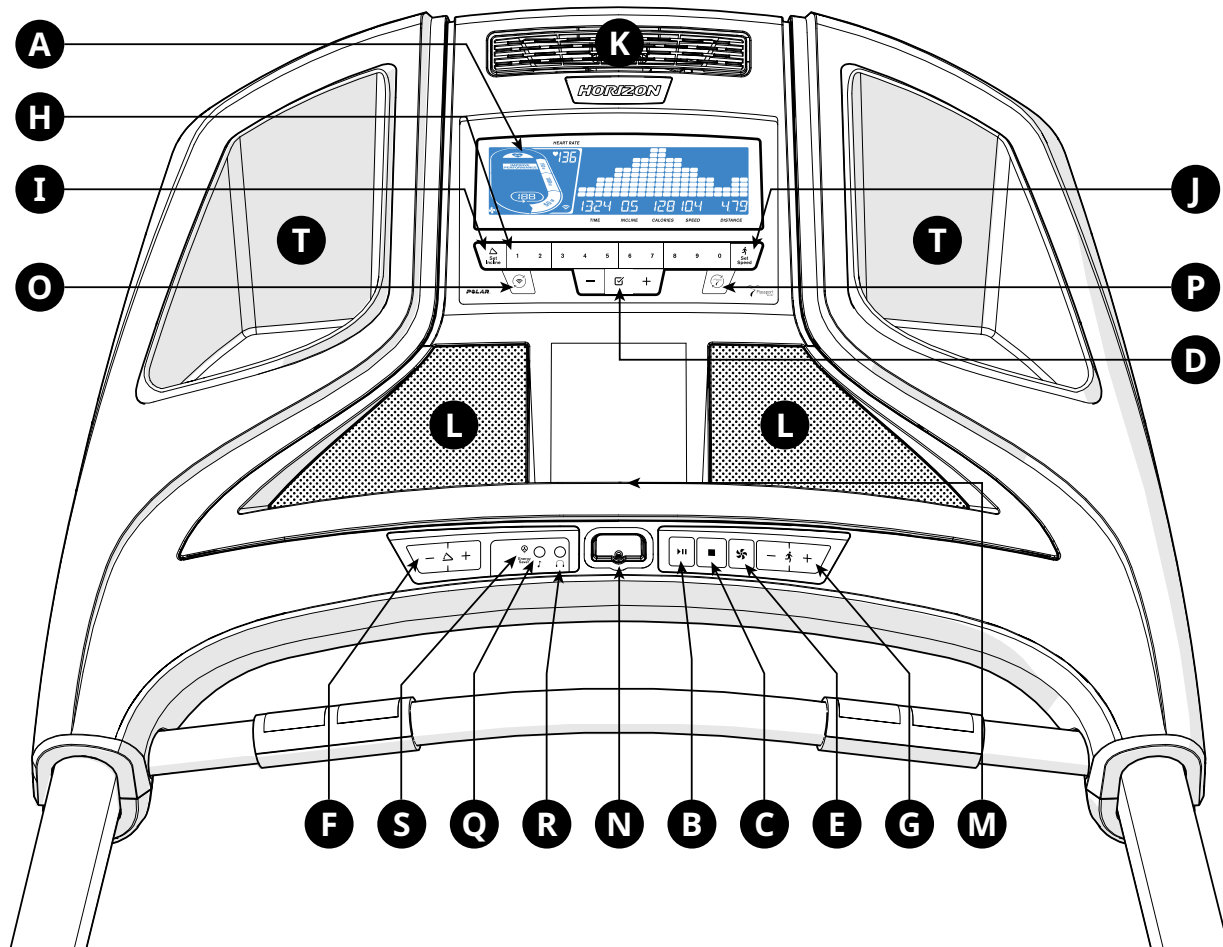
Cette section explique comment utiliser la console de votre tapis roulant et comment la programmer.

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

- **EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **UTILISATION DE LA CLÉ DE SÛRETÉ**
- **PLIAGE DU TAPIS ROULANT**
- **DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT**
- **TENSIONNAGE DE LA COURROIE**
- **CENTRAGE DE LA COURROIE**
- **UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE**



T5



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU T5

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

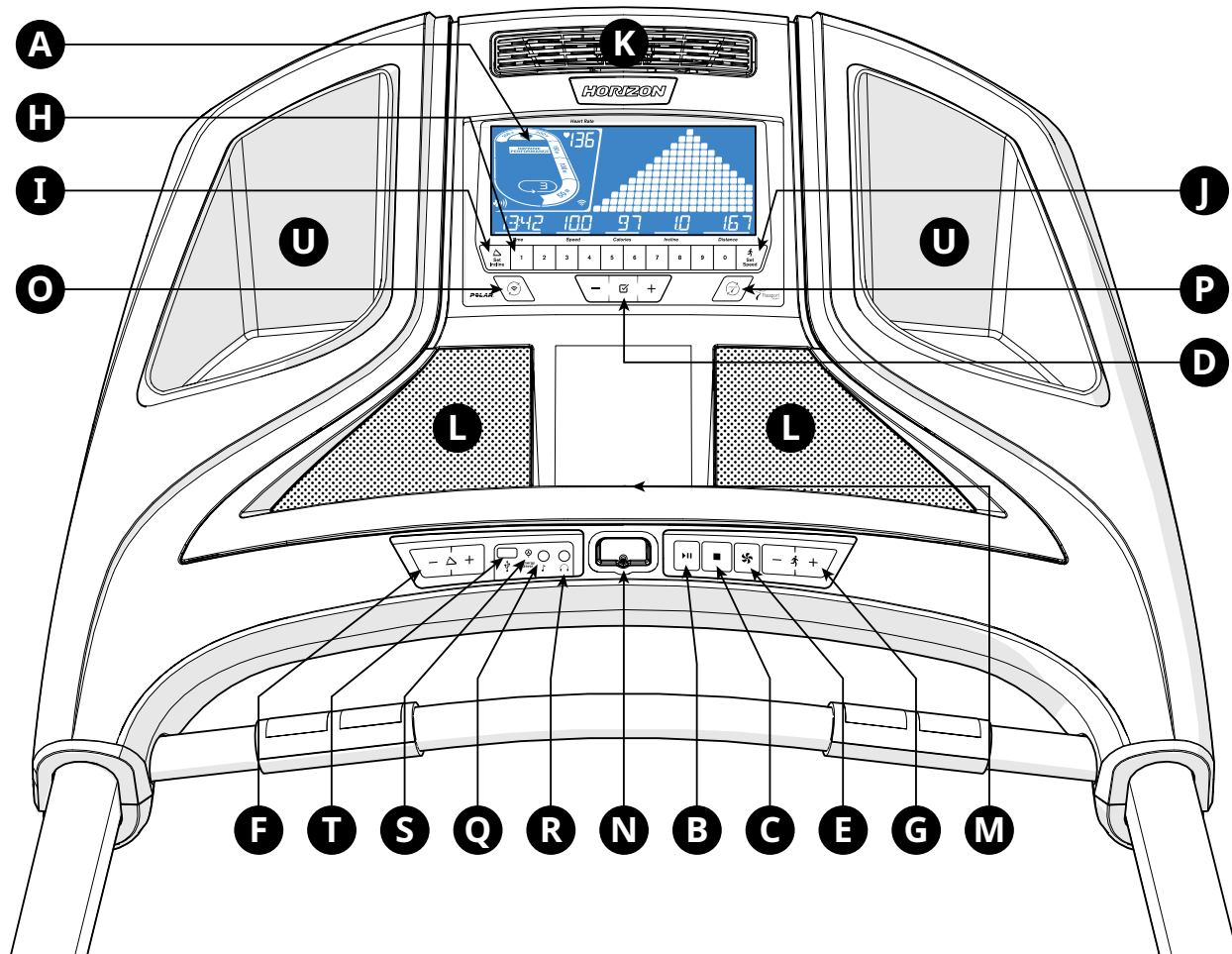
- A) **FENÊTRE D'AFFICHAGE ACL** : durée, distance, vitesse, calories, pente, tours et fréquence cardiaque.
- B)  **(TOUCHE DÉMARRER/PAUSE)** : appuyez sur cette touche pour démarrer une séance d'entraînement ou la mettre sur pause.
- C)  **(TOUCHE ARRÊT)** : appuyez sur cette touche pour mettre fin à la séance d'entraînement. Maintenez-la enfoncée pour réinitialiser la console.
- D)  **(TOUCHE ENTRÉE)** : appuyez sur cette touche pour confirmer une sélection durant la programmation des réglages. Maintenez-la enfoncée pour réinitialiser la console.
- E)  **(TOUCHE VENTILATEUR)** : appuyez sur cette touche pour mettre en marche ou arrêter le ventilateur.
- F) **TOUCHES**  **D'INCLINAISON** : appuyez sur ces touches pour ajuster l'inclinaison.
- G) **TOUCHES**  **DE VITESSE** : appuyez sur ces touches pour ajuster la vitesse.
- H) **CLAVIER TACTILE À AJUSTEMENTS RAPIDES** : permet de modifier rapidement l'inclinaison ou la vitesse en entrant le nombre désiré et en appuyant sur les touches SET INCLINE (I) (réglage de l'inclinaison) ou SET SPEED (J) (réglage de la vitesse). Exemples :
 - Pour changer l'inclinaison à 4,0 %, appuyez sur 4-0-SET INCLINE (réglage de l'inclinaison).
 - Pour changer la vitesse à 12, appuyez sur 1-2-0-SET SPEED (réglage de la vitesse).
- I) **TOUCHE DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON** : utilisée pour changer l'inclinaison au degré entré avec le clavier tactile.
- J) **TOUCHE DE RÉGLAGE DE LA VITESSE** : utilisée pour changer la résistance au niveau entré avec le clavier tactile.
- K) **VENTILATEUR** : ventilateur de conditionnement physique personnel.
- L) **HAUT-PARLEURS** : diffuse la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à votre lecteur multimédia.
- M) **SUPPORT DE LECTURE** : pour poser un magazine ou un livre.
- N) **CLÉ DE SÛRETÉ** : active le tapis roulant lorsque la clé de sûreté est insérée.
- O) **CONNEXION WI-FI ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser votre connexion Internet sans fil et pour l'établir. Voir la page 30 pour plus de renseignements.
- P) **CONNEXION PASSPORT ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser et connecter votre boîte Passport afin d'effectuer la programmation de Virtual Active.
- Q) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : branchez un lecteur multimédia à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
- R) **SORTIE AUDIO/PRISE POUR ÉCOUTEURS** : branchez vos écouteurs à la console pour les utiliser à la place des haut-parleurs de la console.
- S) **VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique si l'appareil est en mode d'économie d'énergie.
- T) **POCHETTES POUR BOUTEILLES D'EAU** : permettent à l'utilisateur de ranger son matériel d'entraînement.



T5



T7



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU T7

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

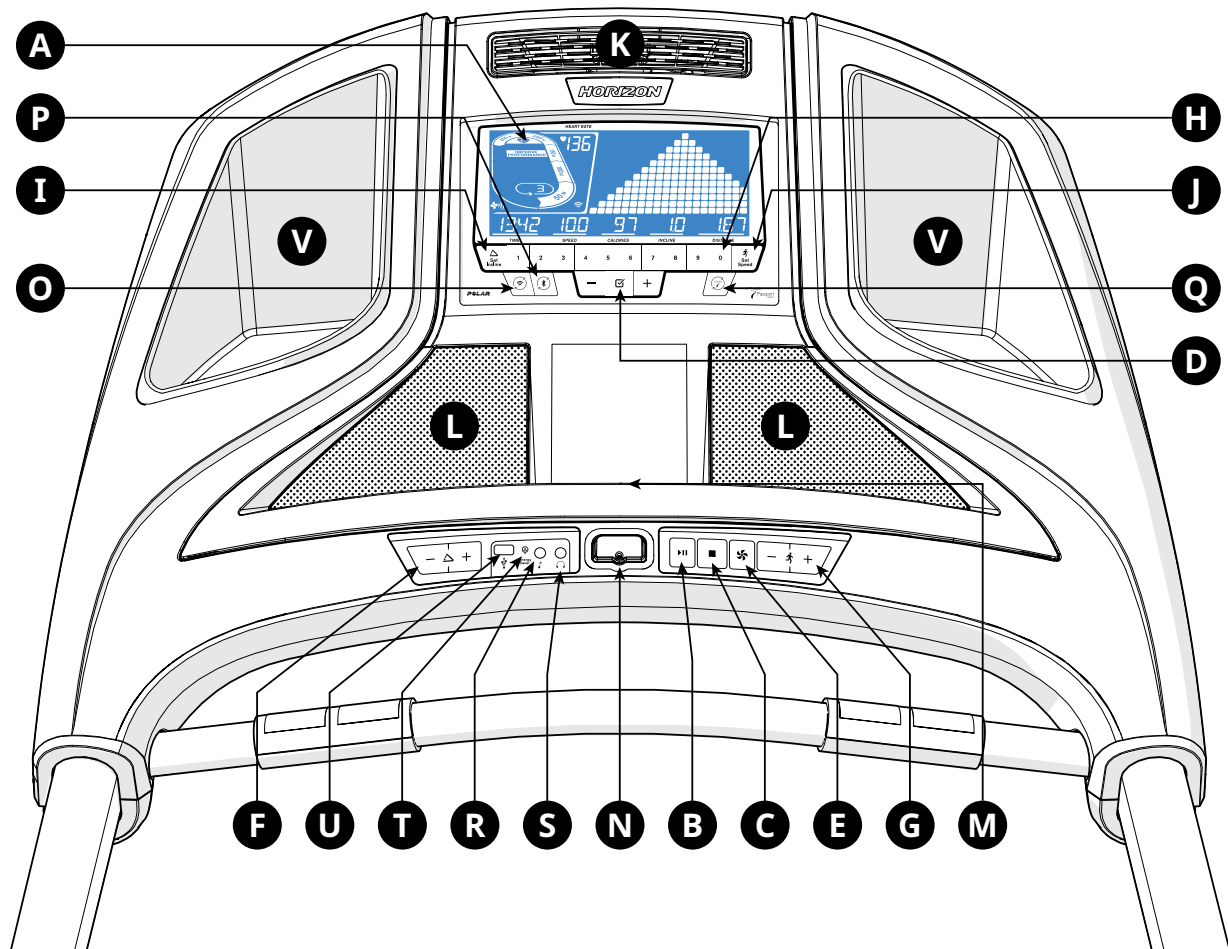
- A) **FENÊTRE D'AFFICHAGE ACL** : durée, distance, vitesse, calories, pente, tours et fréquence cardiaque.
- B)  **(TOUCHE DÉMARRER/PAUSE)** : appuyez sur cette touche pour démarrer une séance d'entraînement ou la mettre sur pause.
- C)  **(TOUCHE ARRÊT)** : appuyez sur cette touche pour mettre fin à la séance d'entraînement. Maintenez-la enfoncée pour réinitialiser la console.
- D)  **(TOUCHE ENTRÉE)** : appuyez sur cette touche pour confirmer une sélection durant la programmation des réglages. Maintenez-la enfoncée pour réinitialiser la console.
- E)  **(TOUCHE VENTILATEUR)** : appuyez sur cette touche pour mettre en marche ou arrêter le ventilateur.
- F) **TOUCHES**  **D'INCLINAISON** : appuyez sur ces touches pour ajuster l'inclinaison.
- G) **TOUCHES**  **DE VITESSE** : appuyez sur ces touches pour ajuster la vitesse.
- H) **CLAVIER TACTILE À AJUSTEMENTS RAPIDES** : permet de modifier rapidement l'inclinaison ou la vitesse en entrant le nombre désiré et en appuyant sur les touches SET INCLINE (I) (réglage de l'inclinaison) ou SET SPEED (J) (réglage de la vitesse). Exemples :
 - Pour changer l'inclinaison à 4,0 %, appuyez sur 4-0-SET INCLINE (réglage de l'inclinaison).
 - Pour changer la vitesse à 12, appuyez sur 1-2-0-SET SPEED (réglage de la vitesse).
- I) **TOUCHE DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON** : utilisée pour changer l'inclinaison au degré entré avec le clavier tactile.
- J) **TOUCHE DE RÉGLAGE DE LA VITESSE** : utilisée pour changer la résistance au niveau entré avec le clavier tactile.
- K) **VENTILATEUR** : ventilateur de conditionnement physique personnel.
- L) **HAUT-PARLEURS** : diffuse la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à votre lecteur multimédia.
- M) **SUPPORT DE LECTURE** : pour poser un magazine ou un livre.
- N) **CLÉ DE SÛRETÉ** : active le tapis roulant lorsque la clé de sûreté est insérée.
- O) **CONNEXION WI-FI ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser votre connexion Internet sans fil et pour l'établir. Voir la page 30 pour plus de renseignements.
- P) **CONNEXION PASSPORT ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser et connecter votre boîte Passport afin d'effectuer la programmation de Virtual Active.
- Q) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : branchez un lecteur multimédia à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
- R) **SORTIE AUDIO/PRISE POUR ÉCOUTEURS** : branchez vos écouteurs à la console pour les utiliser à la place des haut-parleurs de la console.
- S) **VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique si l'appareil est en mode d'économie d'énergie.
- T) **PORT USB** : utilisé pour réaliser les mises à jour du logiciel ou pour charger les appareils qui consomment moins de 1 A.
- U) **POCHETTES POUR BOUTEILLES D'EAU** : permettent à l'utilisateur de ranger son matériel d'entraînement.



T7



T9



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU T7

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

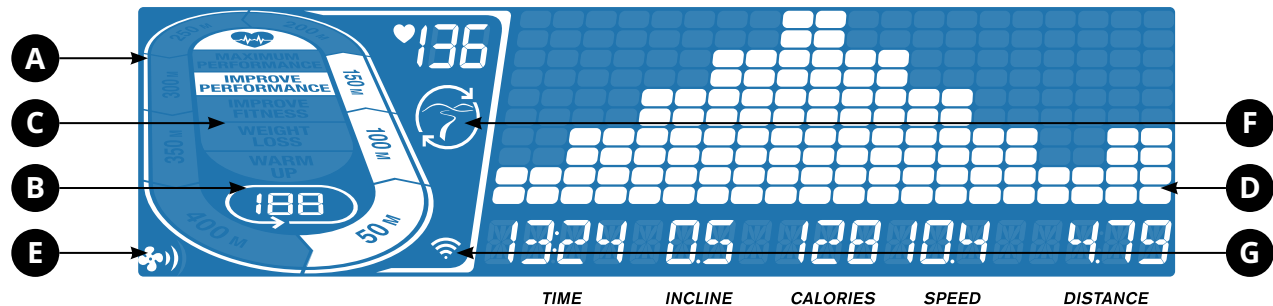
- A) **FENÊTRE D'AFFICHAGE ACL** : durée, distance, vitesse, calories, pente, tours et fréquence cardiaque.
- B)  **(TOUCHE DÉMARRER/PAUSE)** : appuyez sur cette touche pour démarrer une séance d'entraînement ou la mettre sur pause.
- C)  **(TOUCHE ARRÊT)** : appuyez sur cette touche pour mettre fin à la séance d'entraînement. Maintenez-la enfoncée pour réinitialiser la console.
- D)  **(TOUCHE ENTRÉE)** : appuyez sur cette touche pour confirmer une sélection durant la programmation des réglages. Maintenez-la enfoncée pour réinitialiser la console.
- E)  **(TOUCHE VENTILATEUR)** : appuyez sur cette touche pour mettre en marche ou arrêter le ventilateur.
- F) **TOUCHES**  **D'INCLINAISON** : appuyez sur ces touches pour ajuster l'inclinaison.
- G) **TOUCHES**  **DE VITESSE** : appuyez sur ces touches pour ajuster la vitesse.
- H) **CLAVIER TACTILE À AJUSTEMENTS RAPIDES** : permet de modifier rapidement l'inclinaison ou la vitesse en entrant le nombre désiré et en appuyant sur les touches SET INCLINE (I) (réglage de l'inclinaison) ou SET SPEED (J) (réglage de la vitesse). Exemples :
 - Pour changer l'inclinaison à 4,0 %, appuyez sur 4-0-SET INCLINE (réglage de l'inclinaison).
 - Pour changer la vitesse à 12, appuyez sur 1-2-0-SET SPEED (réglage de la vitesse).
- I) **TOUCHE DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON** : utilisée pour changer l'inclinaison au degré entré avec le clavier tactile.
- J) **TOUCHE DE RÉGLAGE DE LA VITESSE** : utilisée pour changer la résistance au niveau entré avec le clavier tactile.
- K) **VENTILATEUR** : ventilateur de conditionnement physique personnel.
- L) **HAUT-PARLEURS** : diffuse la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à votre lecteur multimédia.
- M) **SUPPORT DE LECTURE** : pour poser un magazine ou un livre.
- N) **CLÉ DE SÛRETÉ** : active le tapis roulant lorsque la clé de sûreté est insérée.
- O) **CONNEXION WI-FI ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser votre connexion Internet sans fil et pour l'établir. Voir la page 30 pour plus de renseignements.
- P) **BLUETOOTH** : maintenez enfoncé pour coupler le périphérique Bluetooth. Voir page 37 pour plus d'informations..
- Q) **CONNEXION PASSPORT ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser et connecter votre boîte Passport afin d'effectuer la programmation de Virtual Active.
- R) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : branchez un lecteur multimédia à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
- S) **SORTIE AUDIO/PRISE POUR ÉCOUTEURS** : branchez vos écouteurs à la console pour les utiliser à la place des haut-parleurs de la console.
- T) **VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique si l'appareil est en mode d'économie d'énergie.
- U) **PORT USB** : utilisé pour réaliser les mises à jour du logiciel ou pour charger les appareils qui consomment moins de 1 A.
- V) **POCHETTES POUR BOUTEILLES D'EAU** : permettent à l'utilisateur de ranger son matériel d'entraînement.



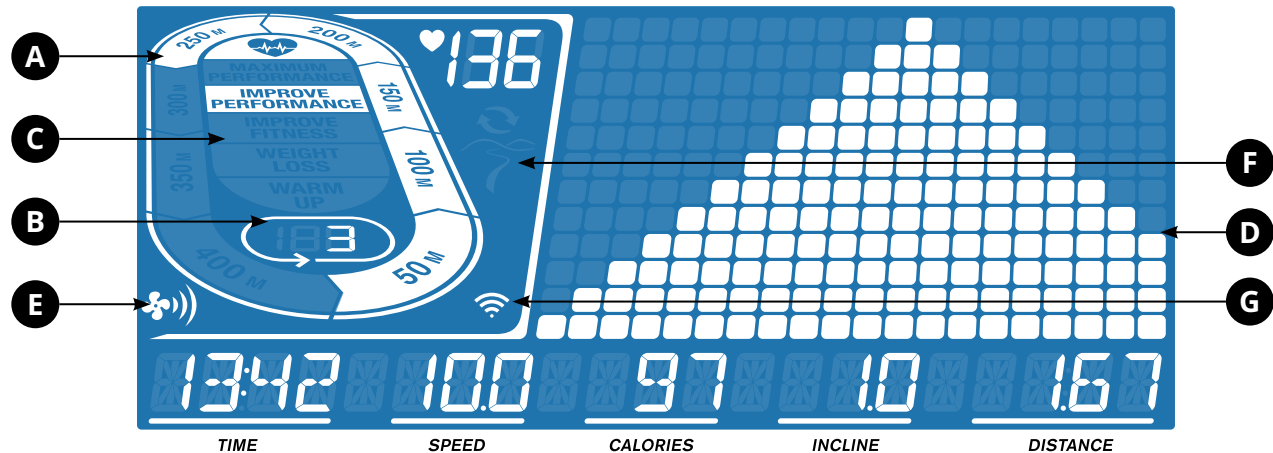
T9



HEART RATE



HEART RATE





FENÊTRE D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE)** : indiquée selon le format minutes : secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée de votre séance d'entraînement.
 - **SPEED (VITESSE)** : indiquée en mi/h. Indique la vitesse de déplacement des repose-pieds.
 - **CALORIES** : nombre total de calories brûlées ou de calories restant à brûler pendant la séance d'entraînement.
 - **DISTANCE** : indiquée en miles. Affichage de la distance parcourue ou de la distance restante à parcourir durant votre séance d'entraînement.
 - **INCLINE (INCLINAISON)** : indiquée en pourcentage.
 - **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : indique les BPM (battements par minute). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsqu'un contact est établi avec les deux poignées détectant la fréquence cardiaque).
- A) TRACK (PISTE)** : suit le progrès sur une piste simulée. Les segments s'allument tous les 50 mètres de course parcourus.
- B) LAPS (TOURS)** : indique le nombre de tours qui ont été complétés. Un tour équivaut à 400 mètres (¼ mile).
- C) HEART RATE ZONE (ZONE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : affiche dans quelle zone d'activité se trouve l'utilisateur durant sa séance d'entraînement (s'affiche lorsqu'un contact est établi avec les deux poignées détectant la fréquence cardiaque ou lorsque l'utilisateur porte une sangle sans fil détectant la fréquence cardiaque).
- ÉCHAUFFEMENT : 0-60 % de la fréquence cardiaque maximale
 - PERTE DE POIDS : 60-70 % de la fréquence cardiaque maximale
 - AMÉLIORATION DE LA FORME PHYSIQUE : 70-80 % de la fréquence cardiaque maximale
 - AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE : 80-90 % de la fréquence cardiaque maximale
 - PERFORMANCE MAXIMALE : 90-100 % de la fréquence cardiaque maximale
- D) PROGRAM PROFILE (PROFIL DU PROGRAMME)** : représente le profil du programme utilisé (vitesse lors de programmes basés sur la vitesse et inclinaison lors de programmes basés sur les inclinaisons).
- E) FAN (VENTILATEUR)** : indique le réglage du ventilateur (bas, moyen, haut).
- F) PASSPORT** : indique qu'une boîte Passport est connectée.
- G) WI-FI** : indique qu'une connexion sans fil est établie et affiche sa force (faible, moyenne, très bonne).



CRÉATION D'UN COMPTE xID POUR LA CONNECTIVITÉ VIA FIT

La création d'un compte xID vous permettra de sauvegarder et de partager les données sur votre entraînement en ligne à l'adresse **www.ViaFitness.com**

Un maximum de quatre utilisateurs peut s'enregistrer sur l'appareil. Il s'agit de la première étape pour connecter votre appareil. Vous devez créer un compte à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un appareil mobile étant branché à Internet.

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

SE CONNECTER AU RÉSEAU WI-FI

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

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

Félicitations! Vous êtes maintenant connecté et prêt à commencer.

POUR COMMENCER

- 1) Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet placé sur la courroie qui risquerait de gêner les mouvements du tapis roulant.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez le tapis roulant sous tension.
- 3) Tenez-vous sur les glissières latérales du tapis roulant.
- 4) Attachez la pince de la clé de sûreté sur l'un de vos vêtements et assurez-vous qu'elle est bien fixée et qu'elle ne se détachera pas pendant la séance. Insérez la clé de sûreté dans la serrure de la console.
- 5) Sélectionnez une option parmi votre compte xID, utilisateur, invité ou modifier les paramètres d'un utilisateur à l'aide des touches   et appuyez sur .
- 6) Lorsque vous vous connectez pour la première fois en tant qu'utilisateur 1, 2, 3 ou 4, il vous sera demandé d'entrer les informations de votre compte xID.
 - a) Entrez votre numéro de compte xID en utilisant les **CLAVIER**. Après la dernière saisie, appuyez sur .
 - b) Entrez votre mot de passe à l'aide des **CLAVIER** pour sélectionner les chiffres. Après la dernière saisie, appuyez sur .
 - c) Si vous saisissez un chiffre incorrect à un moment donné pendant que vous entrez votre compte xID ou votre mot de passe, appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour annuler la sélection et recommencez.

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche  pour commencer une séance d'entraînement. Le temps sera calculé à partir de 0:00. La vitesse par défaut est 0,5 mi/h (0,8 km/h). Le niveau de la pente par défaut est 0 %.

B) CHOIX D'UN PROGRAMME

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

REMARQUE : la résistance et l'inclinaison peuvent être ajustées pendant la séance d'entraînement.

C) FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, la console indique « workout complete » (entraînement terminé) et émet un bip. Les informations sur la séance d'entraînement restent affichées sur la console pendant 30 secondes avant d'être réinitialisées.

POUR ANNULER LA SÉLECTION ACTUELLE

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



INFORMATIONS SUR LES PROGRAMMES



MANUAL (MANUEL) : vous pouvez ajuster la vitesse et l'inclinaison manuellement pendant votre entraînement. L'utilisateur règle la durée, ainsi que la vitesse et l'inclinaison de départ.



DISTANCE : allez toujours plus loin lors de l'entraînement avec 13 entraînements basés sur la distance. Choisissez parmi un entraînement de 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, un semi-marathon, 15 miles, 20 miles ou un entraînement basé sur des objectifs de marathon. L'utilisateur règle la vitesse et l'inclinaison de départ.



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



INTERVALS (INTERVALLES) : Un entraînement efficace pour brûler les gras qui vous aide à améliorer votre forme physique. Choisissez parmi des entraînements à intervalles de vitesse, à intervalles de vitesse maximale et à intervalles d'endurance. L'utilisateur règle la durée et la résistance de départ.



PERFORMANCE : Dépassez-vous en vous fixant des objectifs de performance pour vos entraînements dans le but de vous aider à améliorer des éléments ciblés. Choisissez parmi les programmes d'entraînement de course/marche (run/walk), d'entraînement en montagne (hill training) et de sprint.



STEPS (PAS) : favorise une activité saine avec 10 entraînements basés sur les pas et calculés selon la distance moyenne de l'enjambée. Choisissez un entraînement basé sur 1 000, 2 000, 3 000, 4 000, 5 000, 6 000, 7 000, 8 000, 9 000, et 10 000 pas. L'utilisateur règle la vitesse et l'inclinaison de départ.



CUSTOM (T7/T9) (PROGRAMME PERSONNALISÉ)

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



FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (UTILISATION D'UNE CEINTURE ÉQUIPÉE D'UN MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE RECOMMANDÉE)

Inclinaison : Programme qui ajuste automatiquement l'inclinaison afin de vous amener à votre fréquence cardiaque maximale (+/- 5 battements).
Vitesse : Programme qui ajuste automatiquement la vitesse afin de vous amener à votre fréquence cardiaque maximale (+/- 5 battements).

TABLEAUX DES PROGRAMMES

SPEED INTERVALS (INTERVALLES DE VITESSE)					
Segment	Échauffement	1	2	Récupération	
Temps	4 MIN	90 SEC	30 SEC	4 MIN	
Niveau 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5
Niveau 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5
Niveau 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9
Niveau 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9
Niveau 5	1.5	2.3	3.0	6	2.3
Niveau 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3
Niveau 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6
Niveau 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6
Niveau 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0
Niveau 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0

PEAK INTERVALS (INTERVALLES PAR PICS)						
Segment	Échauffement	1	2	Récupération		
Temps	4 MIN	90 SEC	30 SEC	4 MIN		
Niveau 1	Vitesse	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5
	Inclinaison	1.0	1.5	0.5	1.5	0.0
Niveau 2	Vitesse	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5
	Inclinaison	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5
Niveau 3	Vitesse	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0
Niveau 4	Vitesse	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0
Niveau 5	Vitesse	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5
Niveau 6	Vitesse	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	10.0	3.5
Niveau 7	Vitesse	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6
	Inclinaison	2.5	4.0	5.5	10.5	4.0
Niveau 8	Vitesse	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6
	Inclinaison	3.0	4.0	5.5	11.5	4.0
Niveau 9	Vitesse	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0
	Inclinaison	3.0	4.5	6.0	12.0	5.0
Niveau 10	Vitesse	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0
	Inclinaison	3.0	4.5	6.0	12.0	5.0

ENDURANCE INTERVALS (INTERVALLES D'ENDURANCE) - VITESSE SEULEMENT											
Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération
Temps	4 MIN		30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	4 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
Niveau 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6
Niveau 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Niveau 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4
Niveau 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8
Niveau 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1
Niveau 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5
Niveau 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9
Niveau 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3
Niveau 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6
Niveau 11	3.0	4.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	8.5	8.0	7.5	5.3
Niveau 12	3.3	4.9	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0	5.6





TABLEAUX DES PROGRAMMES

SPRINTS														
100 M	Sprints	Récupération	200 M	Sprints	Récupération	400 M	Sprints	Récupération	800 M	Sprints	Récupération	1 600 M	Sprints	Récupération
Débutant	6.5	2	Débutant	6.5	2	Débutant	6.5	2	Débutant	6.5	2	Débutant	6.5	2
Intermédiaire	8	3	Intermédiaire	8	3	Intermédiaire	8	3	Intermédiaire	7.5	3	Intermédiaire	7.5	3
Avancé	9.5	4	Avancé	9.5	4	Avancé	9.5	4	Avancé	9	4	Avancé	9	4

RUN / WALK (COURSE / MARCHÉ)					
Niveau		ÉCHAUFFEMENT	COURSE	MARCHE	RÉCUPÉRATION
DÉBUTANT	Durée	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN
	Vitesse	2 MI/H	5.5 MI/H	3 MI/H	2 MI/H
Intermédiaire	Durée	2 MIN	5 MIN	1 MIN	2 MIN
	Vitesse	2 MI/H	6.5 MI/H	3.5 MI/H	2 MI/H
Avancé	Durée	2 MIN	8 MIN	1 MIN	2 MIN
	Vitesse	2 MI/H	7.5 MI/H	4 MI/H	2 MI/H

HILL TRAINING (ENTRAÎNEMENT EN MONTAGNE)																
Niveau		ÉCHAUFFEMENT		ENTRAÎNEMENT										RÉCUPÉRATION		
Débutant	Durée	2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		
	Vitesse	2 MI/H	0 %	4 MI/H	0 %	4 MI/H	0.5 %	4 MI/H	1.0 %	4 MI/H	1.5 %	4 MI/H	2.0 %		4 MI/H	6.0 %
Intermédiaire	Durée	2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		
	Vitesse	2 MI/H	0 %	5 MI/H	0 %	5 MI/H	0.5 %	5 MI/H	1.0 %	5 MI/H	1.5 %	5 MI/H	2.0 %		5 MI/H	8.0 %
Avancé	Durée	2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		2 MIN		
	Vitesse	2 MI/H	0 %	6 MI/H	0 %	6 MI/H	0.5 %	6 MI/H	1.0 %	6 MI/H	1.5 %	6 MI/H	2.0 %		6 MI/H	10.0 %



UTILISATION DU LECTEUR MULTIMÉDIA



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

AJUSTER LE VOLUME

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

MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE DE VEILLE)



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

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



LECTEUR MULTIMÉDIA PASSPORT^{MC}

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

Un lecteur Passport peut être acheté séparément chez votre détaillant Horizon Fitness^{MD}.

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



SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT

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

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



BLUETOOTH (T9)*

La console T9 peut connecter par Bluetooth à :

- Baladeurs numériques (Portables, Tablettes et lecteurs mp3)
- Sangles de poitrine à fréquence cardiaque

POUR CONNECTER DES BALADEURS NUMÉRIQUES :

- 1) Activez Bluetooth sur votre baladeur numérique.
- 2) Dans des paramètres Bluetooth de votre baladeur numérique, trouvez et sélectionnez T9-BT-000 pour appairer votre baladeur numérique avec la console T9.
- 3) N'importe quel son qui émet de votre baladeur numérique jouera maintenant dans des haut-parleurs.

POUR CONNECTER DES SANGLES DE POITRINE À FRÉQUENCE CARDIQUE :

- 1) Allumez votre sangle de poitrine pour qu'elle puisse connecter à Bluetooth.
- 2) Sur la console T9, appuyez le bouton **BLUETOOTH PAIRING**  pour 3 secondes.

* Des protocoles Bluetooth ne sont pas tous compatibles.

ESPAÑOL

FUNCIONAMIENTO DE LA CAMINADORA



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

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

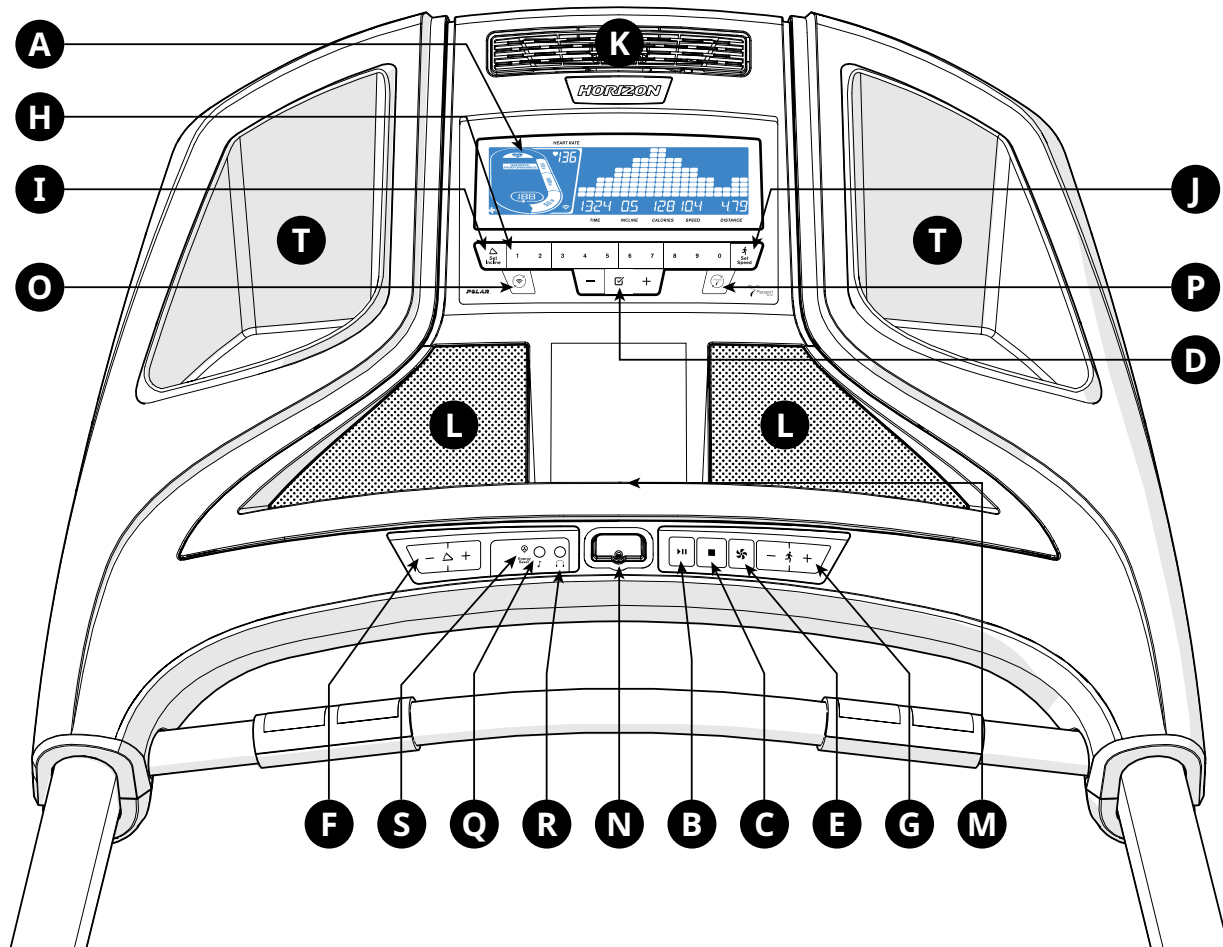
- **UBICACIÓN DE LA CAMINADORA**
- **USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD**
- **CÓMO PLEGAR LA CAMINADORA**
- **CÓMO MOVER LA CAMINADORA**
- **CÓMO NIVELAR LA CAMINADORA**
- **CÓMO TENSAR LA BANDA PARA CORRER**
- **CÓMO CENTRAR LA BANDA PARA CORRER**
- **CÓMO USAR LA FUNCIÓN RITMO CARDÍACO**



T5

ESPAÑOL

40



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA T5

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

- A) **VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA DE LCD:** Tiempo, distancia, velocidad, calorías, inclinación, vueltas y ritmo cardíaco.
- B)  (TECLA INICIO/PAUSA): Oprímalas para comenzar la sesión de ejercicio y para pausarla.
- C)  (TECLA DETENCIÓN): Oprímalas para detener su sesión de ejercicio. Manténgala presionada para reiniciar la consola.
- D)  (TECLA ENTRAR): Oprímalas para confirmar la selección durante la configuración del programa. Manténgala presionada para reiniciar la consola.
- E)  (TECLA VENTILADOR): Oprímalas para encender o apagar el ventilador.
- F) TECLAS  de **INCLINACIÓN:** Oprímalas para ajustar el nivel de inclinación.
- G) TECLAS  de **VELOCIDAD:** Oprímalas para ajustar el nivel de velocidad.
- H) **TECLADO DE AJUSTE RÁPIDO:** Acceda rápidamente a cualquier inclinación o nivel de velocidad ingresando el número y oprimiendo las teclas SET INCLINE (CONFIGURAR INCLINACIÓN) (I) o SET SPEED (CONFIGURAR VELOCIDAD) (J). Ejemplos:
- Para cambiar la inclinación a 4,0 %, oprima 4-0-SET INCLINE.
 - Para cambiar el nivel de velocidad a 12, oprima 1-2-0-SET SPEED.
- I) **TECLA SET INCLINE:** Oprímalas para cambiar la inclinación al nivel introducido en el teclado.
- J) **TECLA SET SPEED:** Oprímalas para cambiar la resistencia al nivel introducido en el teclado.
- K) **VENTILADOR:** Ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- L) **ALTAVOCES:** Reproduce música a través de los altavoces cuando están conectados al reproductor.
- M) **ESTANTE DE LECTURA:** Se usa para colocar material de lectura.
- N) **LLAVE DE SEGURIDAD:** Activa la caminadora cuando se inserta la llave de seguridad.
- O) **CONEXIÓN DE WI-FI Y SINCRONIZACIÓN:** Oprima esta tecla para reiniciar y conectar a su conexión inalámbrica de internet. Vea la página 48 para obtener más información.
- P) **CONEXIÓN Y SINCRONIZACIÓN DE PASSPORT:** Oprima esta tecla para reiniciar y conectar su Passport box para la programación de Virtual Active.
- Q) **ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** Conecte su reproductor a la consola con el cable adaptador de audio provisto.
- R) **ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULAR:** Enchufe sus auriculares en la consola para usarlos en lugar de los altavoces de la consola.
- S) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** Indica si la máquina está en el modo Energy Saver (ahorro de energía).
- T) **BOLSILLOS PARA BOTELLA DE AGUA:** Sostiene equipos personales para la sesión de ejercicio.



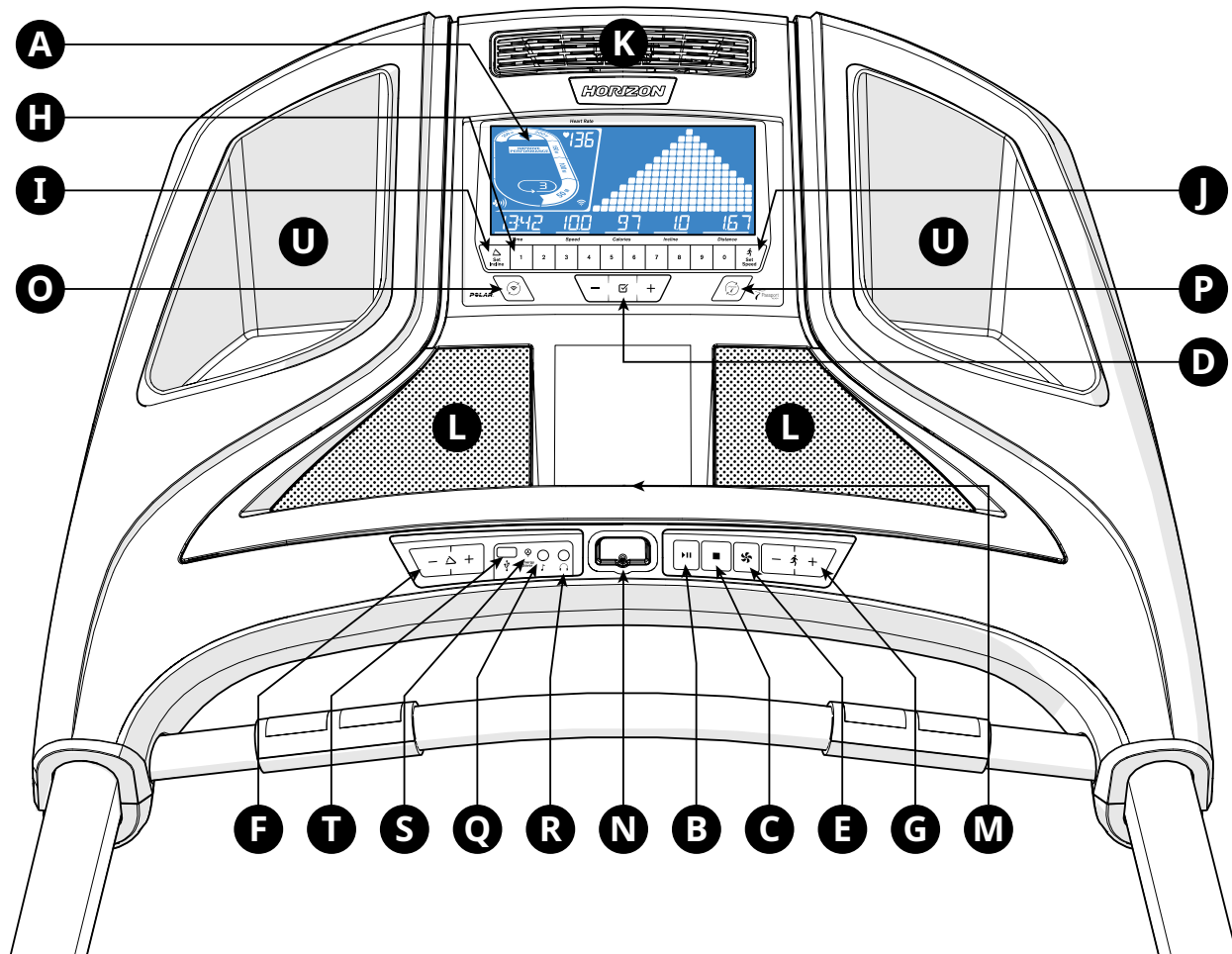
T5



T7

ESPAÑOL

42



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA T7

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

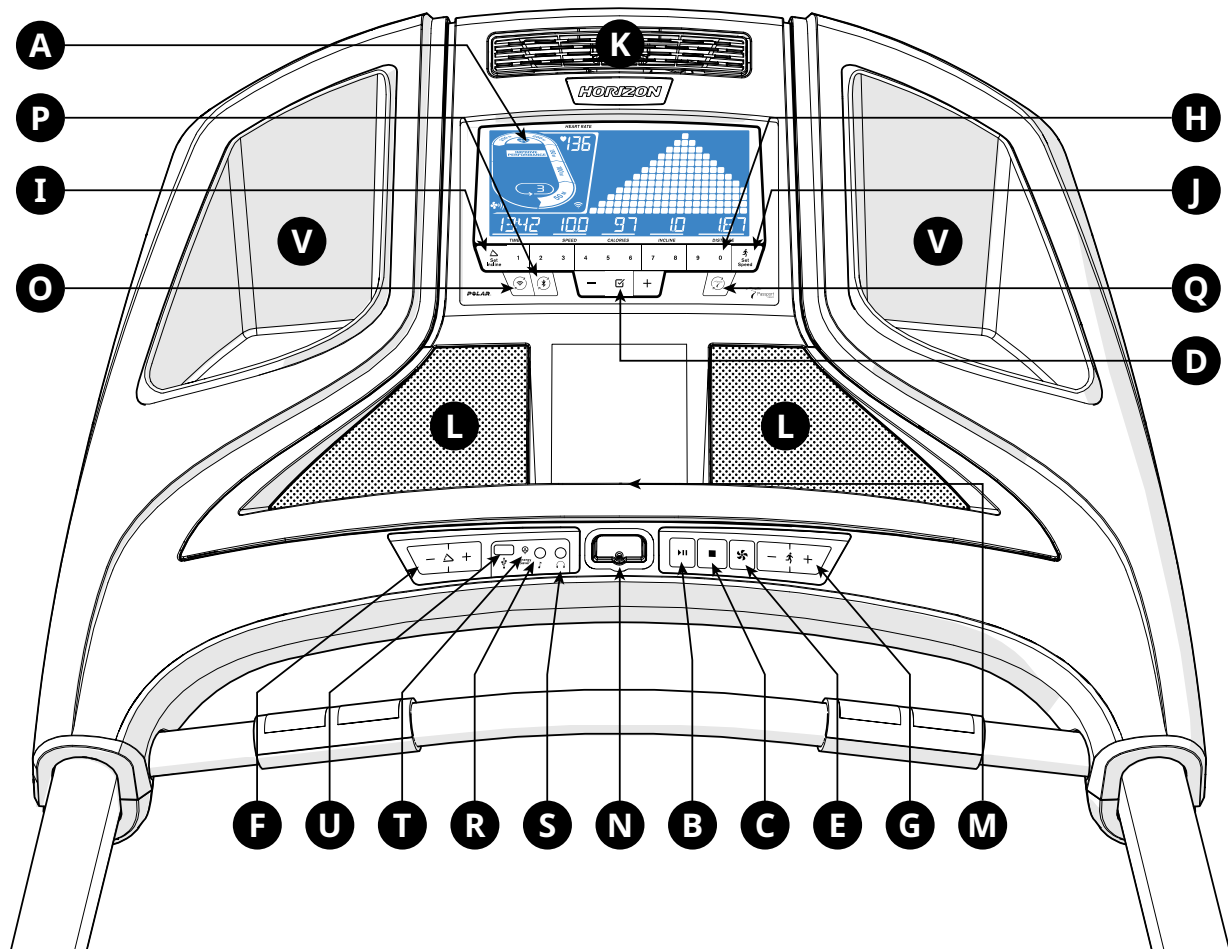
- A) **VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA DE LCD:** Tiempo, distancia, velocidad, calorías, inclinación, vueltas y ritmo cardíaco.
- B)  (TECLA INICIO/PAUSA): Oprímalas para comenzar la sesión de ejercicio y para pausarla.
- C)  (TECLA DETENCIÓN): Oprímalas para detener su sesión de ejercicio. Manténgala presionada para reiniciar la consola.
- D)  (TECLA ENTRAR): Oprímalas para confirmar la selección durante la configuración del programa. Manténgala presionada para reiniciar la consola.
- E)  (TECLA VENTILADOR): Oprímalas para encender o apagar el ventilador.
- F) TECLAS  de **INCLINACIÓN:** Oprímalas para ajustar el nivel de inclinación.
- G) TECLAS  de **VELOCIDAD:** Oprímalas para ajustar el nivel de velocidad.
- H) **TECLADO DE AJUSTE RÁPIDO:** Acceda rápidamente a cualquier inclinación o nivel de velocidad ingresando el número y oprimiendo las teclas SET INCLINE (CONFIGURAR INCLINACIÓN) (I) o SET SPEED (CONFIGURAR VELOCIDAD) (J). Ejemplos:
 - Para cambiar la inclinación a 4,0 %, oprima 4-0-SET INCLINE.
 - Para cambiar el nivel de velocidad a 12, oprima 1-2-0-SET SPEED.
- I) **TECLA SET INCLINE:** Oprímalas para cambiar la inclinación al nivel introducido en el teclado.
- J) **TECLA SET SPEED:** Oprímalas para cambiar la resistencia al nivel introducido en el teclado.
- K) **VENTILADOR:** Ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- L) **ALTAVOCES:** Reproduce música a través de los altavoces cuando están conectados al reproductor.
- M) **ESTANTE DE LECTURA:** Se usa para colocar material de lectura.
- N) **LLAVE DE SEGURIDAD:** Activa la caminadora cuando se inserta la llave de seguridad.
- O) **CONEXIÓN DE WI-FI Y SINCRONIZACIÓN:** Oprima esta tecla para reiniciar y conectar a su conexión inalámbrica de internet. Vea la página 48 para obtener más información.
- P) **CONEXIÓN Y SINCRONIZACIÓN DE PASSPORT:** Oprima esta tecla para reiniciar y conectar su Passport box para la programación de Virtual Active.
- Q) **ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** Conecte su reproductor a la consola con el cable adaptador de audio provisto.
- R) **ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULAR:** Enchufe sus auriculares en la consola para usarlos en lugar de los altavoces de la consola.
- S) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** Indica si la máquina está en el modo Energy Saver (ahorro de energía).
- T) **PUERTO USB:** Se usa para actualizaciones de software o para cargar dispositivos de menos de 1 amperio.
- U) **BOLSILLOS PARA BOTELLA DE AGUA:** Sostiene equipos personales para la sesión de ejercicio.



T7



T9



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA T9

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

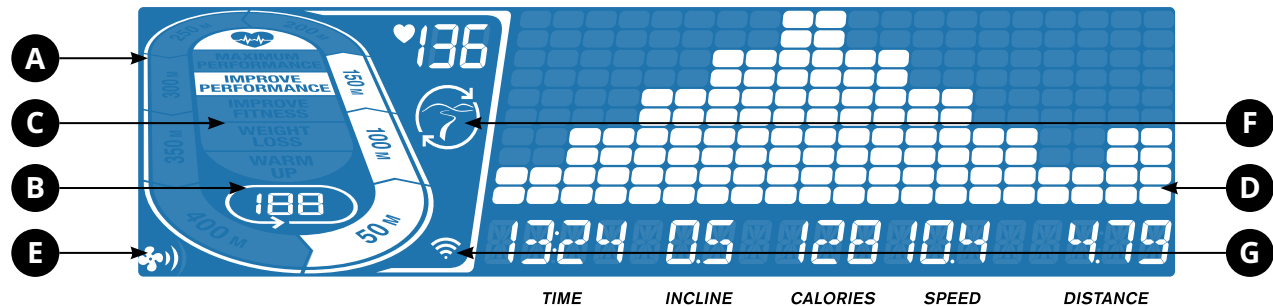
- A) **VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA DE LCD:** Tiempo, distancia, velocidad, calorías, inclinación, vueltas y ritmo cardíaco.
- B)  **(TECLA INICIO/PAUSA):** Oprímalas para comenzar la sesión de ejercicio y para pausarla.
- C)  **(TECLA DETENCIÓN):** Oprímalas para detener su sesión de ejercicio. Manténgala presionada para reiniciar la consola.
- D)  **(TECLA ENTRAR):** Oprímalas para confirmar la selección durante la configuración del programa. Manténgala presionada para reiniciar la consola.
- E)  **(TECLA VENTILADOR):** Oprímalas para encender o apagar el ventilador.
- F)  **TECLAS de INCLINACIÓN:** Oprímalas para ajustar el nivel de inclinación.
- G)  **TECLAS de VELOCIDAD:** Oprímalas para ajustar el nivel de velocidad.
- H) **TECLADO DE AJUSTE RÁPIDO:** Acceda rápidamente a cualquier inclinación o nivel de velocidad ingresando el número y oprimiendo las teclas SET INCLINE (CONFIGURAR INCLINACIÓN) (I) o SET SPEED (CONFIGURAR VELOCIDAD) (J). Ejemplos:
- Para cambiar la inclinación a 4,0 %, oprima 4-0-SET INCLINE.
 - Para cambiar el nivel de velocidad a 12, oprima 1-2-0-SET SPEED.
- I) **TECLA SET INCLINE:** Oprímalas para cambiar la inclinación al nivel introducido en el teclado.
- J) **TECLA SET SPEED:** Oprímalas para cambiar la resistencia al nivel introducido en el teclado.
- K) **VENTILADOR:** Ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- L) **ALTAVOCES:** Reproduce música a través de los altavoces cuando están conectados al reproductor.
- M) **ESTANTE DE LECTURA:** Se usa para colocar material de lectura.
- N) **LLAVE DE SEGURIDAD:** Activa la caminadora cuando se inserta la llave de seguridad.
- O) **CONEXIÓN DE WI-FI Y SINCRONIZACIÓN:** Oprima esta tecla para reiniciar y conectar a su conexión inalámbrica de internet. Vea la página 48 para obtener más información.
- P) **BLUETOOTH:** mantenga presionado para conectar Bluetooth. Ver página 55 para más información.
- Q) **CONEXIÓN Y SINCRONIZACIÓN DE PASSPORT:** Oprima esta tecla para reiniciar y conectar su Passport box para la programación de Virtual Active.
- R) **ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** Conecte su reproductor a la consola con el cable adaptador de audio provisto.
- S) **ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULAR:** Enchufe sus auriculares en la consola para usarlos en lugar de los altavoces de la consola.
- T) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** Indica si la máquina está en el modo Energy Saver (ahorro de energía).
- U) **PUERTO USB:** Se usa para actualizaciones de software o para cargar dispositivos de menos de 1 amperio.
- V) **BOLSILLOS PARA BOTELLA DE AGUA:** Sostiene equipos personales para la sesión de ejercicio.



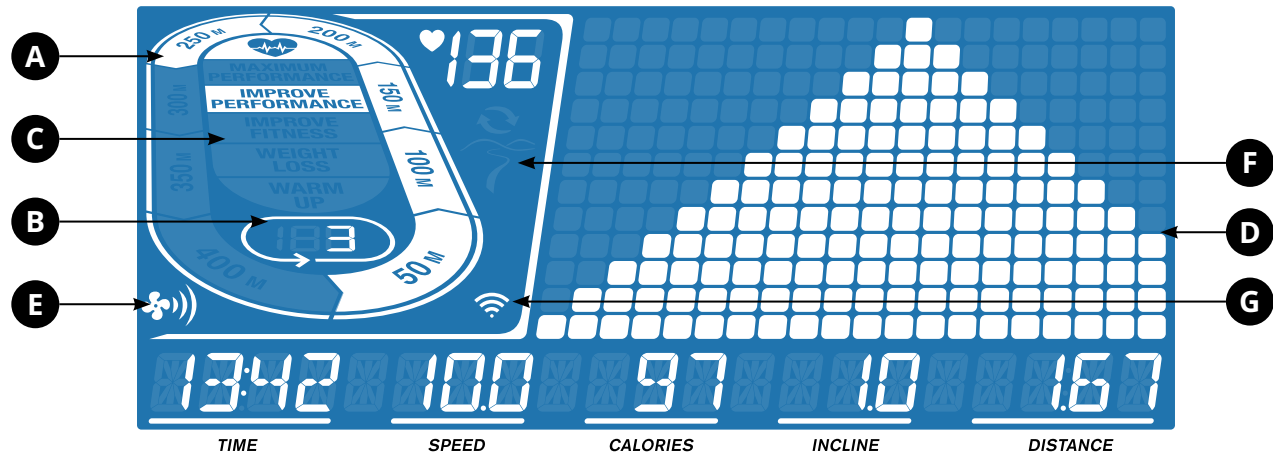
T9



HEART RATE



HEART RATE





VENTANA DE INDICADORES

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

- A) PISTA:** Sigue el progreso en una pista simulada. Los segmentos se iluminan cada 50 metros completados.
- B) VUELTAS:** Muestra cuántas vueltas se han completado. Una vuelta son 400 metros (¼ de milla).
- C) ZONA DE RITMO CARDÍACO:** Muestra en qué zona de actividad se encuentra durante su sesión de ejercicio (se muestra cuando se establece contacto en ambas empuñaduras con sensor de pulso o al usar una correa inalámbrica de ritmo cardíaco).
- WARM UP (CALENTAMIENTO): 0-60 % del ritmo cardíaco máximo
 - WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): 60-70 % del ritmo cardíaco máximo
 - IMPROVE FITNESS (MEJORAR EL ESTADO FÍSICO): 70-80 % del ritmo cardíaco máximo
 - IMPROVE PERFORMANCE (MEJORAR EL RENDIMIENTO): 80-90 % del ritmo cardíaco máximo
 - MAXIMUM PERFORMANCE (RENDIMIENTO MÁXIMO): 90-100 % del ritmo cardíaco máximo
- D) PERFIL DEL PROGRAMA:** Representa el perfil del programa en uso (velocidad durante los programas de velocidad e inclinación durante los programas con inclinación).
- E) VENTILADOR:** Indica las configuraciones del ventilador (bajo, medio, alto).
- F) PASSPORT:** Indica que se ha establecido la conexión con Passport box.
- G) WI-FI:** Indica que se ha establecido una conexión Wi-Fi y su intensidad (baja, media, alta).



ESTABLECER CUENTA DE xID PARA LA CONECTIVIDAD CON VIA FIT

Al crear una cuenta de xID podrá guardar y compartir los datos de la sesión de ejercicio en línea en **www.ViaFitness.com**. Puede guardar hasta cuatro usuarios en una máquina. Este proceso es el primer paso para conectar su equipo. Debe realizarse desde una computadora, tableta o dispositivo móvil que esté conectado a Internet.

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

CONECTAR A WI-FI

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

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

¡Felicitaciones! Ahora está conectado y preparado para comenzar.

INICIO

- 1) Verifique que no haya ningún objeto ubicado en la banda que dificulte el movimiento de la caminadora.
- 2) Enchufe el cable de alimentación y ENCIENDA la caminadora.
- 3) Párese sobre los rieles laterales de la caminadora.
- 4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa y asegúrese de que quede bien fijado y que no se pueda soltar durante el funcionamiento de la caminadora. Introduzca la llave de seguridad en su orificio en la consola.
- 5) Seleccione su cuenta de xID, User (Usuario), Guest (Invitado) o edite un usuario usando   y oprima .
- 6) Cuando inicie sesión por primera vez como Usuario 1-4, deberá ingresar su información de xID.
 - a) Ingrese su número de cuenta de xID usando **TECLADO**. Oprima  después de cada entrada para pasar al dígito siguiente. Después de la entrada final, oprima .
 - b) Ingrese su contraseña usando **TECLADO** para seleccionar los números. Después de la entrada final, oprima .
 - c) Si ingresa el número incorrecto en algún momento al ingresar su xID o contraseña, mantenga presionado  por 3-5 segundos para borrar la selección y comience nuevamente.

A) INICIO RÁPIDO

Basta con oprimir  para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo se contará desde 0:00. La velocidad se establecerá en 0,5 MPH. La inclinación predeterminada es de 0 %.

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

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

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

C) FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando la sesión de ejercicio se haya completado, la consola mostrará "workout complete (sesión de ejercicio finalizada)" y emitirá un pitido. La información de su sesión de ejercicio aparecerá en la consola durante 30 segundos y luego se borrará.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la selección del programa o la pantalla actuales, mantenga presionado  por 3 segundos.



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS



MANUAL: Ajuste la velocidad y la inclinación de forma manual durante la sesión de ejercicio. El usuario ajusta el tiempo, la velocidad de inicio y la inclinación.



DISTANCE (DISTANCIA): Esfuércese y llegue más lejos durante la sesión de ejercicios con 13 distancias. Seleccione entre las metas de 1 milla, 2 millas, 5 kilómetros, 5 millas, 10 kilómetros, 8 millas, 15 kilómetros, 10 millas, 20 kilómetros, media maratón, 15 millas, 20 millas y maratón. Los usuarios establecen la velocidad y la inclinación iniciales.



CALORIES (CALORÍAS): Establezca cuántas calorías quiere quemar con nueve sesiones de ejercicio. Elija entre sesiones de ejercicio para quemar 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800 y 900 calorías. El usuario ingresa el peso y configura la velocidad e inclinación inicial. Las calorías quemadas se calculan a partir del peso que ingresó el usuario con la velocidad y la inclinación del ejercicio.



INTERVALS (INTERVALOS): Una sesión de ejercicio efectiva para quemar grasas que lo ayuda a mejorar su estado físico. Elija entre los ejercicios con intervalos de velocidad (Speed Intervals), intervalos de intensidad (Peak Intervals) e intervalos de resistencia (Endurance Intervals). Los usuarios ajustan el tiempo y el nivel de inicio.



PERFORMANCE (RENDIMIENTO): Afronte un desafío con sesiones de ejercicio con objetivos de rendimiento establecidos para ayudarlo a mejorar elementos específicos del entrenamiento. Seleccione entre los programas de sesiones de ejercicio de Run/Walk (Correr/Caminar), Hill Training (Entrenamiento en montaña) y Sprint (Carrera).



STEPS (PASOS): Promueve la actividad saludable con 10 sesiones de ejercicio basadas en pasos que se calculan con la longitud del paso promedio. Elija entre sesiones de ejercicio de 1000, 2000, 3000, 4000, 5000, 6000, 7000, 8000, 9000 y 10 000 pasos. Los usuarios establecen la velocidad y la inclinación iniciales.



CUSTOM (PERSONALIZADO) (T7/T9)

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



ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO (SE RECOMIENDA USAR UN PULSÓMETRO)

Inclinación: Ajusta automáticamente la inclinación para que el usuario se sitúe dentro de un margen de 5 latidos respecto al porcentaje definido como frecuencia cardíaca máxima.

Velocidad: Ajusta automáticamente la velocidad para que el usuario se sitúe dentro de un margen de 5 latidos respecto al porcentaje definido como frecuencia cardíaca máxima.

CUADROS DE LOS PROGRAMAS

INTERVALOS DE VELOCIDAD						
Segmento	Calentamiento		1	2	Enfriamiento	
Tiempo	4 MIN		90 SEC	30 SEC	4 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	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

INTERVALOS DE INTENSIDAD							
Segmento	Calentamiento		1	2	Enfriamiento		
Tiempo	4 MIN		90 SEC	30 SEC	4 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	8.5	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	9.0	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	10.0	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	10.5	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	11.5	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	12.0	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	12.0	5.0	3.0

INTERVALOS DE RESISTENCIA - VELOCIDAD SÓLO												
Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Enfriamiento	
Tiempo	4 MIN		30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	4 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
Nivel 11	3.0	4.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	8.5	8.0	7.5	5.3	3.5
Nivel 12	3.3	4.9	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0	5.6	3.8





CUADROS DE LOS PROGRAMAS

CARRERAS														
100 m	Carreras	Recuperación	200 m	Carreras	Recuperación	400 m	Carreras	Recuperación	800 m	Carreras	Recuperación	1600 m	Carreras	Recuperación
Principiante	6.5	2	Principiante	6.5	2	Principiante	6.5	2	Principiante	6.5	2	Principiante	6.5	2
Intermedio	8	3	Intermedio	8	3	Intermedio	8	3	Intermedio	7.5	3	Intermedio	7.5	3
Avanzado	9.5	4	Avanzado	9.5	4	Avanzado	9.5	4	Avanzado	9	4	Avanzado	9	4

CORRER/CAMINAR					
Nivel		CALENTA- MIENTO	CORRER	CAMINAR	ENFRIAMIENTO
Principiante	Tiempo	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN
	Velocidad	2 MPH	5.5 MPH	3 MPH	2 MPH
Intermedio	Tiempo	2 MIN	5 MIN	1 MIN	2 MIN
	Velocidad	2 MPH	6.5 MPH	3.5 MPH	2 MPH
Avanzado	Tiempo	2 MIN	8 MIN	1 MIN	2 MIN
	Velocidad	2 MPH	7.5 MPH	4 MPH	2 MPH

ENTRENAMIENTO EN MONTAÑA													
Nivel		CALENTAMIENTO			SESIÓN DE EJERCICIO								
Principiante	Tiempo	2 MIN			2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN
	Velocidad	2 MPH	0 %	4 MPH	0 %	4 MPH	0.5%	4 MPH	1,0 %	4 MPH	1.5%	4 MPH	2,0 %
Intermedio	Tiempo	2 MIN			2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN
	Velocidad	2 MPH	0 %	5 MPH	0 %	5 MPH	0.5%	5 MPH	1,0 %	5 MPH	1.5%	5 MPH	2,0 %
Avanzado	Tiempo	2 MIN			2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN	2 MIN
	Velocidad	2 MPH	0 %	6 MPH	0 %	6 MPH	0.5%	6 MPH	1,0 %	6 MPH	1.5%	6 MPH	2,0 %

CÓMO USAR EL REPRODUCTOR



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



AJUSTE EL VOLUMEN

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

AHORRO DE ENERGÍA (MODO DE ESPERA)



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

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



REPRODUCTOR PASSPORT™

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

Un reproductor Passport está disponible para la compra por separado en su distribuidor de Horizon Fitness®.

Para obtener más información, visite:

www.passportplayer.com
www.horizonfitness.com



SINCRONIZACIÓN DE LA CONSOLA CON PASSPORT

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

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



BLUETOOTH (T9)*

La consola T9 se puede conectar a través de Bluetooth a:

- Reproductores multimedia (teléfonos, tabletas y reproductores de MP3)
- Monitores de pulso cardíaco

PARA CONECTAR REPRODUCTORES MULTIMEDIA:

- 1) Active Bluetooth en su reproductor multimedia.
- 2) En la configuración Bluetooth de su reproductor multimedia, busque y seleccione el T9-BT-000 para conectar su reproductor multimedia con la consola T9.
- 3) 3. Cualquier audio reproducido en su reproductor multimedia se reproducirá a través de los altavoces T9.

PARA CONECTAR MONITORES DE FRECUENCIA CARDÍACA:

- 1) Encienda su monitor de ritmo cardíaco para que sea detectado via Bluetooth.
- 2) En la consola T9, mantenga presionado el botón **BLUETOOTH PAIRING**  durante 3 segundos.

* No todos los equipos Bluetooth son compatibles.

 NOTE:	REMARQUE:	NOTA:
If a question or problem arises please see INFORMATION CARD for contact information.	Si vous avez une question ou un problème, veuillez vous reporter à la FICHE DE RENSEIGNEMENTS pour obtenir les coordonnées.	Si surge una pregunta o problema, consulte la TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener la información de contacto.