



T11

**OWNER'S MANUAL
BENUTZERHANDBUCH
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE**



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

Lesen Sie zunächst die ANLEITUNG ZUM LAUFBAND, bevor Sie dieses BENUTZERHANDBUCH konsultieren.

Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.

Veuillez lire le GUIDE DU TAPIS DE COURSE avant d'utiliser ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

3	ENGLISH
25	DEUTSCH
47	NEDERLANDS
69	FRANÇAIS

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 frame parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the treadmill, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your treadmill's serial number located on the front stabilizer tube and enter it in the space provided below. Also locate the model name which is next to the serial number.

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

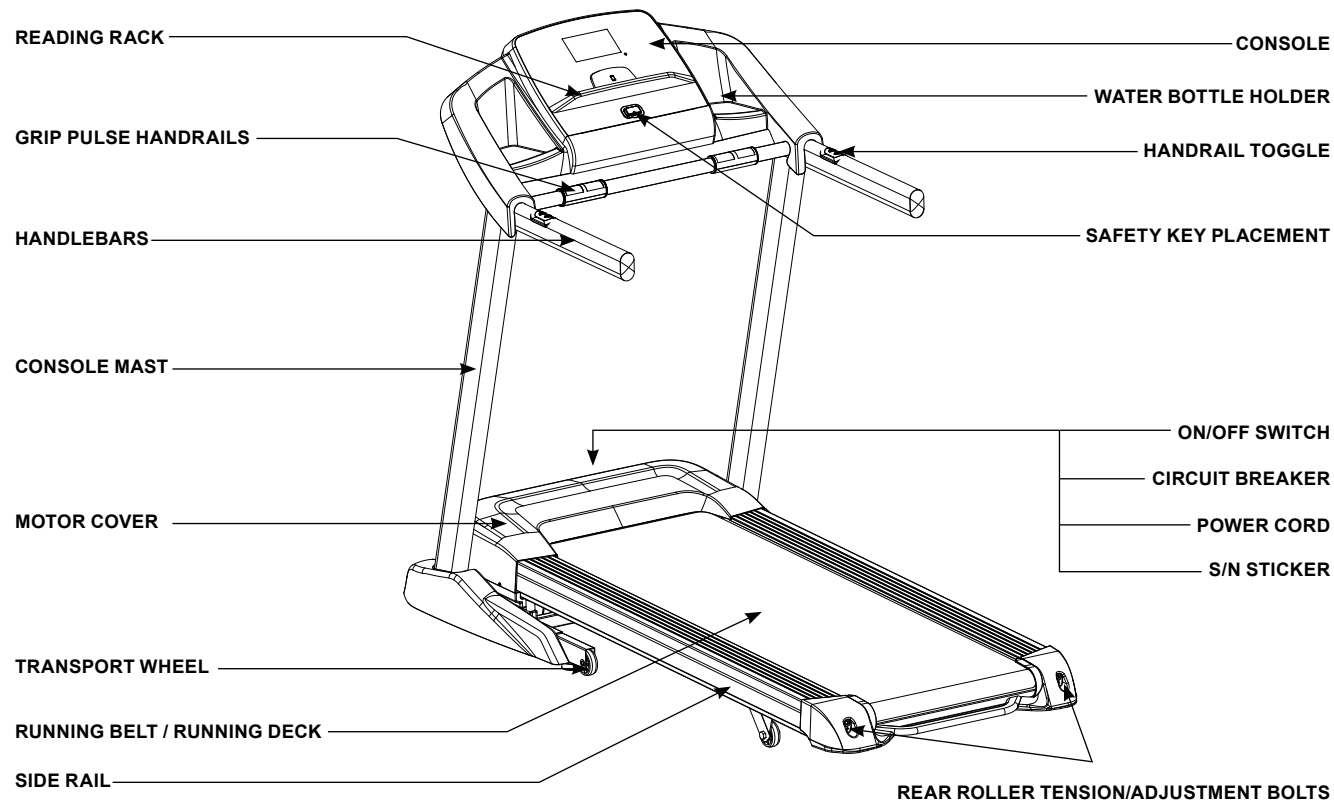
SERIAL NUMBER:

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

MODEL NAME: **HORIZON**

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

TREADMILL



TOOLS INCLUDED:

- 5mm L-Wrench/screwdriver
- 6mm L-Wrench

PARTS INCLUDED:

- 1 Console Assembly
- 2 Console Masts
- 1 Hardware Kit
- 1 Safety Key
- 1 Power Cord
- 1 Silicone

NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact your local dealer.

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. Unpack and assemble the unit where it will be used. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill.

WARNING

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

WARNING

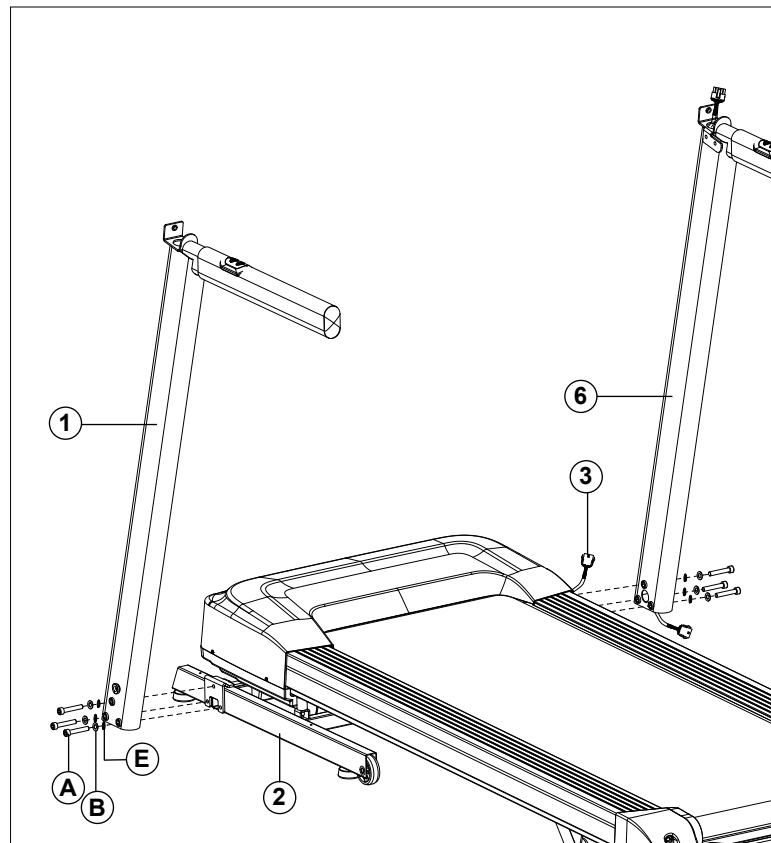
FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

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

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



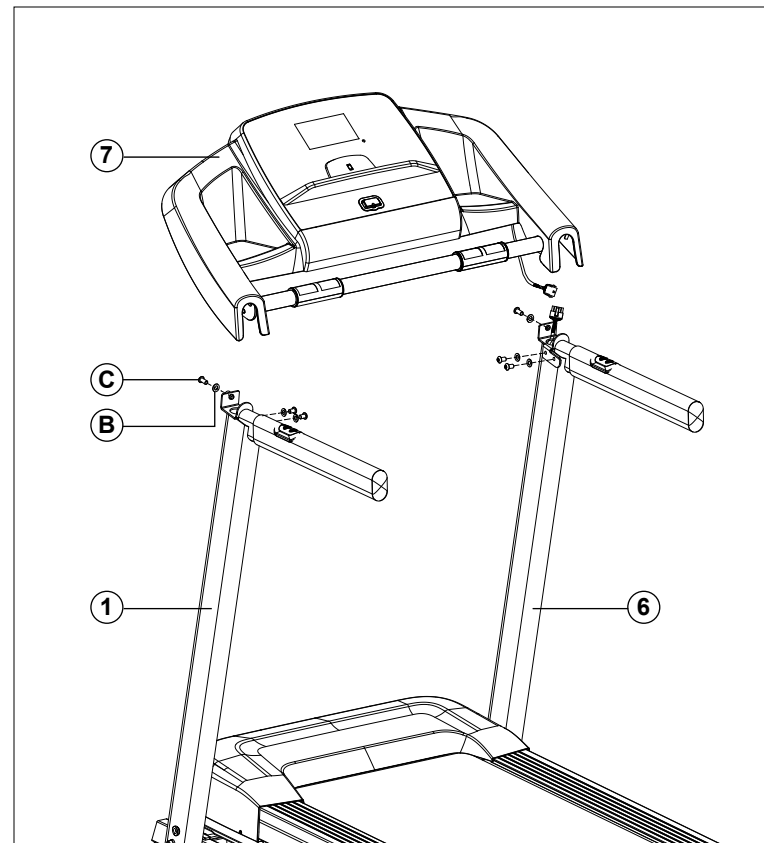
ASSEMBLY STEP 1



HARDWARE FOR STEP 1			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	BOLT	M8X60	6
B	FLAT WASHER	Φ8	6
E	WASHER	Φ8	6

- A Attach **LEFT CONSOLE MAST (1)** with **MAIN FRAME (2)** by using 3 **BOLTS (A)**, 3 **FLAT WASHERS (B)** and 3 **WASHER (E)**.
- B Connect the **CONSOLE CABLES (3)** at **RIGHT CONSOLE MAST (6)** and carefully tuck wires to **RIGHT CONSOLE MAST (6)** to avoid damage.
- C Repeat **Step A** on **RIGHT CONSOLE MAST (6)**.

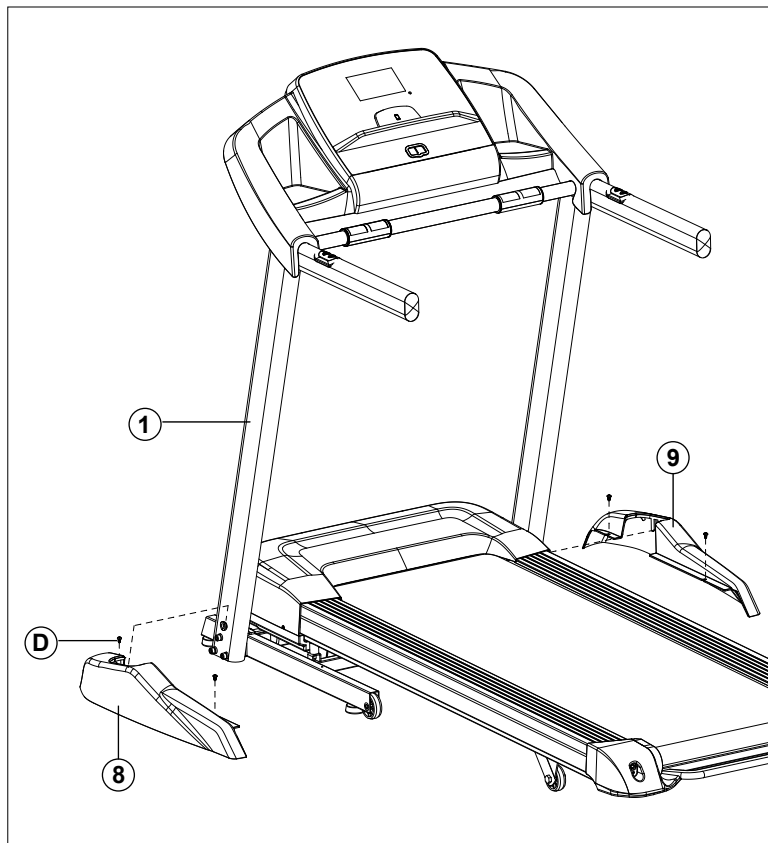
ASSEMBLY STEP 2



HARDWARE FOR STEP 2			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
C	SHORT BOLT	M8X16	6
B	FLAT WASHER	Φ8	6

- A Gently hold the **CONSOLE (7)** above the **CONSOLE MAST (1&6)**.
- B Connect the **CONSOLE CABLES (3)** at right hand side, carefully tucking wires in **RIGHT CONSOLE MAST (6)** to avoid damage.
- C Attach the **CONSOLE (7)** to the **CONSOLE MAST (1&6)** using 6 **SHORT BOLTS (C)** and 6 **FLAT WASHERS (B)**.

ASSEMBLY STEP 3



HARDWARE FOR STEP 3			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
D	SCREW	ST4.2X13	4

- A Attach **LEFT CONSOLE MAST BOOT (8)** onto **LEFT CONSOLE MAST (1)** by 2 **SCREWS (D)**.
- B Repeat **Step A** on the **RIGHT CONSOLE MAST BOOT (9)**.



ASSEMBLY COMPLETE!

T11

Product Weight: 65 kg / 143 lbs.

User Weight Capacity: 125 kg / 276 lbs.

Dimensions (L×W×H) : 174 x 86 x 135 cm / 69" x 34" x 53"

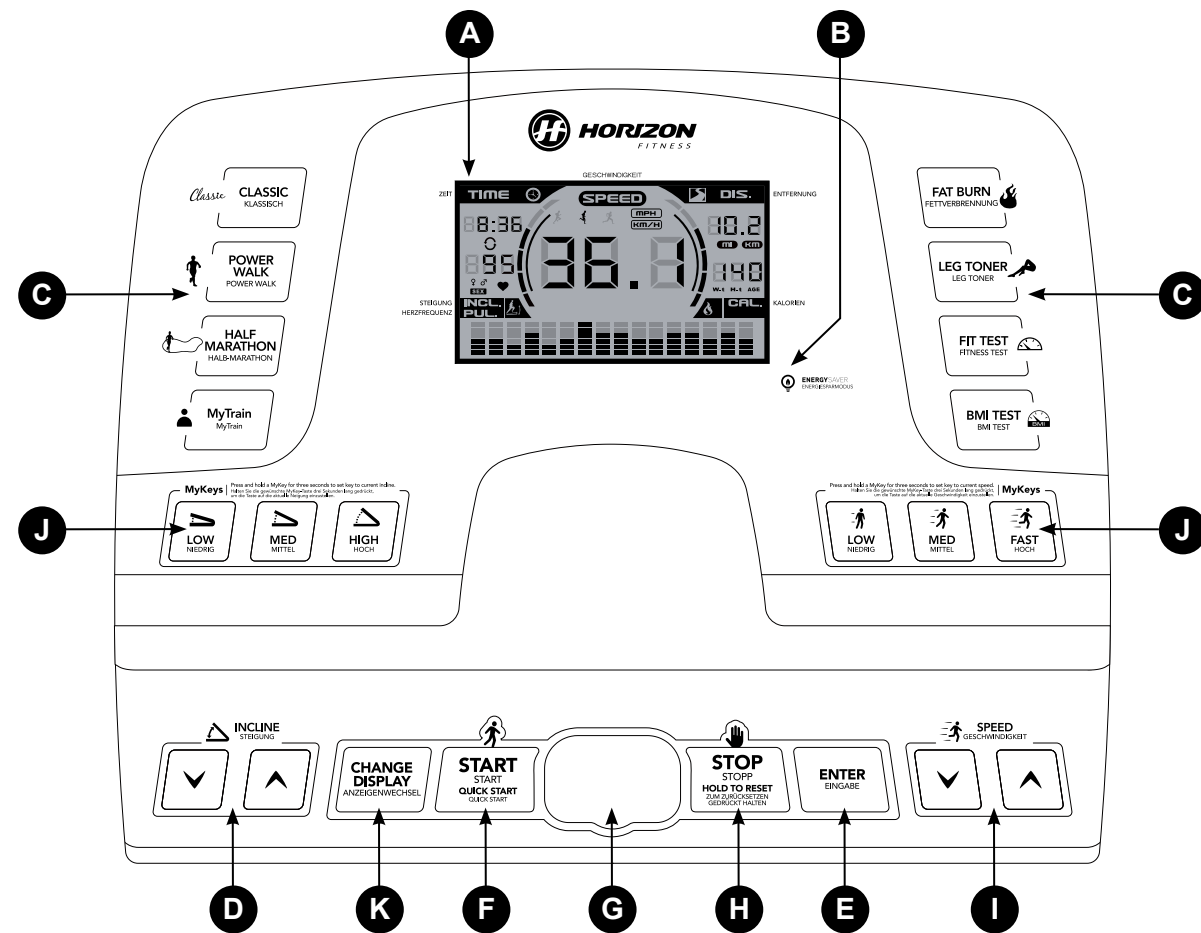
Folded Dimensions (L×W×H) : 93 x 86 x 153 cm /
37" x 34" x 60"



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



T11 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) BLUE BACKLIT LCD DISPLAY WINDOW:** Time, Distance, Speed, Incline, Calories, Heart Rate and Steps (with 10K Steps program only).
- B) ENERGY SAVER :** to minimize energy consumption, your machine will enter energy saver mode automatically (after entering stand-by mode for 15 mins) and could be quickly waken up with a touch of a button.
- C) PROGRAM DIRECT KEYS:** intuitive direct key help you set your program more easily. (Refer to program information for more details).
- D) INCLINE KEYS:** used to adjust incline in small increments (0.5% Increments).
- E) ENTER BUTTON :** used to confirm setting of workout program or user profile.
- F) START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- G) SAFETY KEY POSITION:** enables treadmill when safety key is inserted.
- H) STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- I) SPEED KEYS:** used to adjust speed in small increments (0.1 km/h increments).
- J) MY KEYS:** intuitive direct key help you to set your speed or incline easily.

To change the speed, press one of the MyKeys button in the right side and press Enter to confirm.
To change the incline, press one of the MyKeys button in the left side and press Enter to confirm.

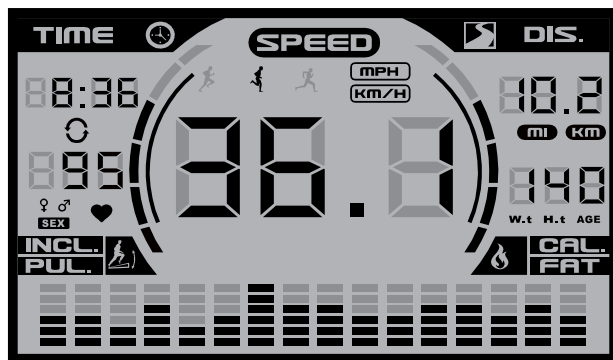
NOTE : MY KEYS

- default Slow Speed = 1.5 km/h
- default Medium Speed = 5 km/h
- default Fat Speed = 8 km/h
- default Low Incline = 3%
- default Medium Incline = 6%
- default High Incline = 7%

To change Default Setting Value, press and hold My Key button for 3 seconds at desired speed or incline. The current speed or incline will be saved as the new value. Beep will sound three times.

- K) CHANGE DISPLAY:** used to scroll through display modes and workout feedbacks. Press to switch the display column.





DISPLAY WINDOW

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as km. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **SPEED:** Shown as km/h. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **CALORIES:** Total calories burned or calories remaining left to burn during your workout.
- **PULSE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **BMI:** Shown your estimated BMI (Body Mass Index).

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 (count up if set for 0:00, or count down if set for 5:00~99:00), distance, and heart rate (if detect) will all count up from zero, OR...

B) SELECT A PROGRAM

- 1) Select program by pressing the PROGRAM DIRECT KEY or using SPEED / INCLINE ARROW KEYS, press ENTER to confirm setting.
- 2) Use SPEED / INCLINE ARROW KEYS to setup speed, time, gender or incline, press ENTER to confirm.
- 3) If needed, select level by pressing SPEED / INCLINE ARROW KEYS, press ENTER to confirm.
- 4) When setup is complete, press START to begin your workout.

TO CLEAR SELECTION/RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the treadmill will stop and beep. After 30 seconds, the console will reset. You can turn off the machine or it will enter Energy Saver Mode in 15 mins.

NOTE : Whether any other button is pressed or not, Once STOP is pressed, the console Pauses.



PROGRAM INFORMATION

NOTE:

- If speed or incline are changed during your workout, the remaining segments will be affected accordingly.
- T11 contains : Classic, Power Walk, My Train, Fat Burn, Leg Toner, Fit Test, Half Marathon, BMI Test .

1) **CLASSIC:** Press CLASSIC button and use SPEED/INCLINE ARROW buttons to select programs that includes MANUAL, MOUNTAIN CLIMB, HILL RUN and INTERVAL.

A. MANUAL: Allows manual set up speed, incline, workout time, etc., all data will be accumulated from zero.

B. MOUNTAIN CLIMB: A more intense version of HILL RUN that simulates a mountain ascent and descent, This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability. Incline change and segments repeat every 30 seconds.

	warm up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down		
Time	4:00 Mins	30 Sec																								4:00 Mins				
Speed	1.6	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4.0
Incline	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5	

C. **HILL RUN:** Simulates running up and down hills to improve stamina. Elevation and speed changes, time defaults as 30 minutes.

	warm up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down			
Time	4:00 Mins	30 Sec																								4:00 Mins					
Speed	1.6	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Incline	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

D. **INTERVAL:** Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed throughout your workout.

Segment	Warm Up		1	2	Cool Down		
Time	4:00 MIN		90SEC	30SEC	4:00 MIN		
Level 1	Speed	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Incline	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Level 2	Speed	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Incline	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Level 3	Speed	2	3.0	4.0	8.0	3.0	2
	Incline	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Level 4	Speed	2	3.0	4.0	8.8	3.0	2
	Incline	2.0	3.0	4.0	8	3.0	2.0
Level 5	Speed	2.4	4	4.8	9.6	4	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Level 6	Speed	2.4	4	4.8	10.4	4	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Level 7	Speed	3	4.2	5.6	11.2	4.2	3
	Incline	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Level 8	Speed	3	4.2	5.6	12.0	4.2	3
	Incline	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Level 9	Speed	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Incline	3.0	4.5	6.0	10	5.0	3.0
Level 10	Speed	3.2	4.8	6.4	14	4.8	3.2
	Incline	3.0	4.5	6.0	10	5.0	3.0

2) **POWER WALK :** Tones your body and release pressure by adjusting speed gradually while keeping you in your most comfort walking zone. Segments change every 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down		(km/h)
Time	4:00 MIN		30SEC								4:00 MIN		
Speed	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.7	2.4	



- 3) **FAT BURN:** Promotes fat burn 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.times.

(Metric, km/h)

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down		
Time	4:00 MIN		30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	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	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.6	2.4
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	2.0	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
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	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
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	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.4	3.6
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	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.0	4.0
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	3.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	6.5	4.4
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	4.0	6.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
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	4.4	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	7.8	5.2
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	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	8.4	5.6
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	5.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	8.9	6.0

- 4) **LEG TONER:** Promotes lower body workout and tone your leg by increasing and decreasing the speed and incline. Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds. To tone your leg muscle you need to workout properly and following guidance below:

- 1) Stretching your leg properly.
- 2) Start with slow speed and always walk with your heel touching ground softly. (A pair of proper running shoes is recommended)
- 3) Finish all workout or at least for 30mins.
- 4) Drink 500-1000 ml. of water slowly after workout.
- 5) Massage your leg and feet after workout.
- 6) repeat workout 2-3 times/week and do not over exercise at all time.

(Metric, km/h)

Segments	Warm-Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time	4:00 MIN		30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Level 1	0.8	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	4.0	3.2	1.6	0.8
Level 2	0.8	1.6	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	1.6	0.8
Level 3	0.8	2.4	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	2.4	1.6
Level 4	0.8	2.4	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	2.4	1.6
Level 5	0.8	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	3.2	1.6
Level 6	0.8	3.2	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	3.2	1.6
Level 7	0.8	4.0	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.0	2.4
Level 8	0.8	4.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.0	2.4
Level 9	0.8	4.8	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	4.8	3.2
Level 10	0.8	4.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	4.8	3.2

5) **HALF MARATHON:** Distance target program simulates a half marathon training. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability to be ready for a real race.

6) **MYTRAIN:** When first time enter MYTRAIN mode, you can set up the speed and incline manual, machine will automatically record your workout changes every 30 seconds, while the workout end, by pressing and hold MYTRAIN button for 3 seconds to save your favorite training record and ready for next run. Next time enter MYTRAIN mode, you can experience the same training again.

7) **FIT TEST:** This fitness test is designed base on 《Adult constitution test manual of China, 2006》. The test will begin with 3 minutes interval workout to keep you in exercise mode following by 4 minutes of cool down period. Your treadmill will monitor your heart rate performance at all time. Please remember to contact the HEART RATE GRIP properly whenever “HR” indication is shown on the console. Finish testing the computer will show your test result between F1 - F5 with F5 being best performance. Please use the “Family Health Management Record” at the back of this manual to keep your fitness data on track. (2-4 times / week is suggested)

BMI TEST: BMI test direct key to help you gain your BODY MASS INDEX. Input your weight and height after pressing this key. Your machine will help you calculate your BMI index for future tracking.

BMI formula:

Kilograms and meters (or centimeters) Formula: $\text{weight (kg)} / [\text{height (m)}]^2$

Pounds and inches Formula: $\text{weight (lb)} / [\text{height (in)}]^2 \times 703$

Category	BMI range – kg/m ²
Very severely underweight	less than 15
Severely underweight	from 15.0 to 16.0
Underweight	from 16.0 to 18.5
Normal (healthy weight)	from 18.5 to 25
Overweight	from 25 to 30
Obese Class I (Moderately obese)	from 30 to 35
Obese Class II (Severely obese)	from 35 to 40
Obese Class III (Very severely obese)	over 40

Note: BMI classification may vary in different area, above shows the general information from WHO. BMI formula:

Kilograms and meters (or centimeters) Formula: $\text{weight (kg)} / [\text{height (m)}]^2$

Pounds and inches Formula: $\text{weight (lb)} / [\text{height (in)}]^2 \times 703$

For more information feel free to refer to “BMI Classification” from World Health Organization.

ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

This machine has an energy saver mode. The display will automatically enter standby mode (energy saver mode) after 15 minutes of inactivity and could be waken up with a touch of a button. Entering Energy Saver mode almost all power for the machine will be off except for some circuits that are needed to detect a key press, indicating the console should “wake up”. This feature can be turned off by entering the engineering menu.

To enter the engineering menu, press and hold the incline ▲ and speed ▼ buttons for 3-5 seconds. (* refer to Note below)
Use incline ▲ and speed ▼ to navigate through the menu to ENG3. Press ENTER to select. Use incline ▲ and speed ▼ to select ENRGY SAVER ON or OFF. Press and hold STOP for 3-5 seconds to exit ENG3. Press and hold STOP again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.

Eng: Waste Disposal

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Ger: Entsorgungshinweis

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Dut: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

Fre: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

Ita: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

Spe: Gestión de residuos

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables. Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

Prb: Descarte

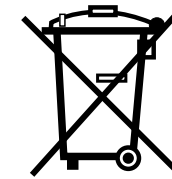
Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

ChT: 廢棄物處理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品 (當地的廢棄場)。

ChS: 废弃物处理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。在其使用期结束后，请正确安全地 (在本地垃圾处理场) 处理本品。



AUFBAU



ACHTUNG

Es gibt mehrere Bereiche, auf die es bei der Montage besonders zu achten gilt. Die Montageanleitung sollte unbedingt genau befolgt und alle Teile fest angezogen werden. Wenn die Montageanleitung nicht korrekt befolgt wird, können Rahmenteile des Laufbands lose sitzen und störende Geräusche auslösen. Um Schäden am Laufband zu vermeiden, muss die Montageanleitung geprüft und entsprechende Abhilfemaßnahmen ergriffen werden.

Bevor Sie fortfahren, suchen Sie die Seriennummer Ihres Laufbandes auf dem vorderen Stabilisatorrohr und tragen Sie sie in das dafür vorgesehene Feld unten ein. Notieren Sie sich auch den Modellnamen, der sich neben der Seriennummer befindet.

GEBEN SIE SERIENNUMMER UND MODELLBEZEICHNUNG IN DIE UNTENSTEHENDEN FELDER EIN:

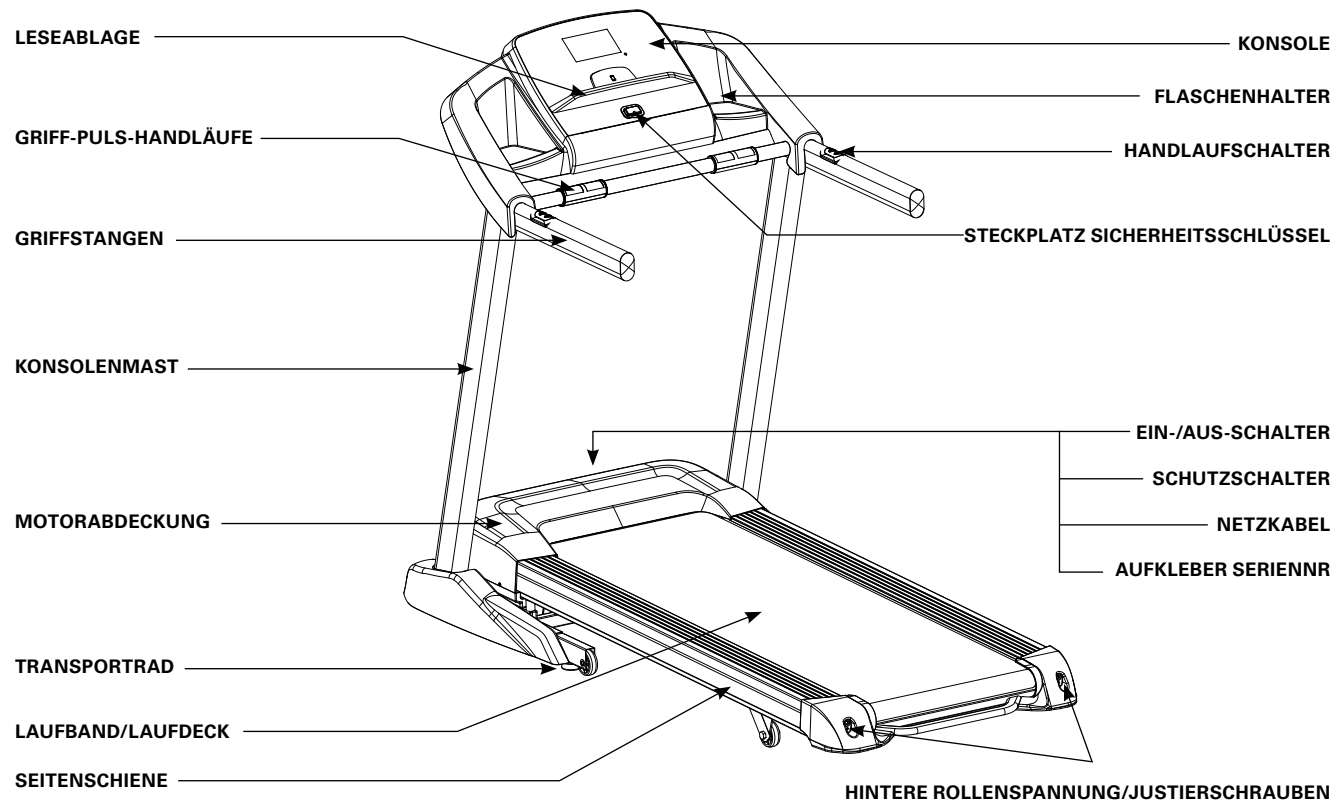
SERIENNUMMER:

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

MODELLNAME: **HORIZON**

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

LAUFBAND



ENTHALTENE WERKZEUGE:

- Inbusschlüssel/Schraubendreher 5 mm
- Inbusschlüssel 6 mm

ENTHALTENE TEILE:

- 1 Konsoleneinheit
- 2 Konsolenmasten
- 1 Bausatz
- 1 Sicherheitsschlüssel
- 1 Netzkabel
- 1 Silikon



BENÖTIGEN SIE HILFE?

Wenn Sie Fragen haben oder Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler vor Ort.

VOR MONTAGE

AUSPACKEN

Platzieren Sie den Laufbandkarton auf einer ebenen, geraden Fläche. Es wird empfohlen, eine schützende Unterlage auf den Boden zu legen. Seien Sie bei Handhabung und Transport des Geräts stets VORSICHTIG. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn er auf der Seite liegt. Heben oder transportieren Sie das Gerät nach dem Entfernen der Transportbänder erst, wenn es vollständig aufgebaut ist. Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und montieren Sie es dort, wo es verwendet werden soll. Greifen Sie nicht nach Teilen des geneigten Rahmens und versuchen Sie nicht, das Laufband anzuheben oder zu bewegen.

⚠ ACHTUNG

VERSUCHEN SIE NICHT, DAS LAUFBAND ANZUHEBEN! Bewegen Sie das Laufband nicht und heben Sie es nicht aus der Verpackung, solange die Montageanleitung dies nicht ausdrücklich vorgibt. Sie können die Plastikfolie von den Konsolenmasten entfernen.

⚠ ACHTUNG

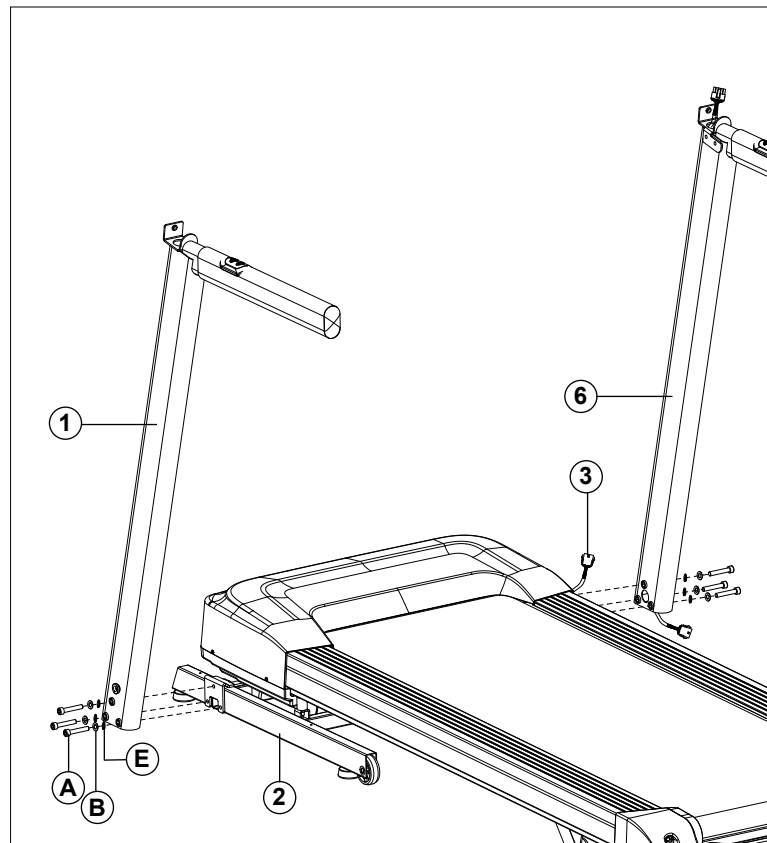
DIE NICHTBEACHTUNG DIESER ANLEITUNG KANN ZU VERLETZUNGEN FÜHREN!

HINWEIS: Stellen Sie bei jedem Montageschritt sicher, dass ALLE Muttern und Schrauben am richtigen Platz und ein Stück weit eingedreht sind, bevor Sie die Schrauben EINZELN festziehen.

HINWEIS: Eine kleine Menge Schmierfett kann bei der Montage hilfreich sein. Jedes Fett eignet sich, z. B. Lithium-Fahrradfett.



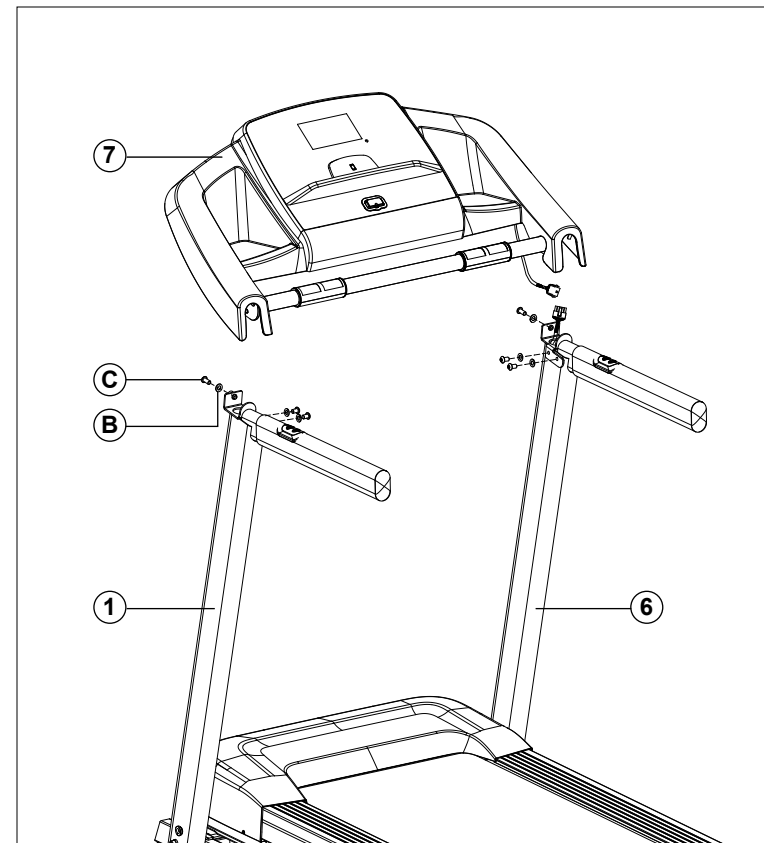
AUFBAU SCHRITT 1



TEILE FÜR SCHRITT 1			
TEIL	ART	BESCHREIBUNG	MENGE
A	SCHRAUBE	M8 X 60	6
B	UNTERLEGSSCHEIBE	Ø 8	6
E	SCHEIBE	Ø 8	6

- A Befestigen Sie den **LINKEN KONSOLENMAST (1)** am **HAUPTTRAHMEN (2)** mittels der 3 **SCHRAUBEN (A)**, 3 **UNTERLEGSSCHEIBEN (B)** und 3 **SCHEIBEN (E)**.
- B Schließen Sie die **KONSOLENKABEL (3)** am **RECHTEN KONSOLENMAST (6)** an und stecken Sie die Drähte vorsichtig in den **RECHTEN KONSOLENMAST (6)**, um Beschädigungen zu vermeiden.
- C Wiederholen Sie **Schritt A** am **RECHTEN KONSOLENMAST (6)**.

AUFBAU SCHRITT 2

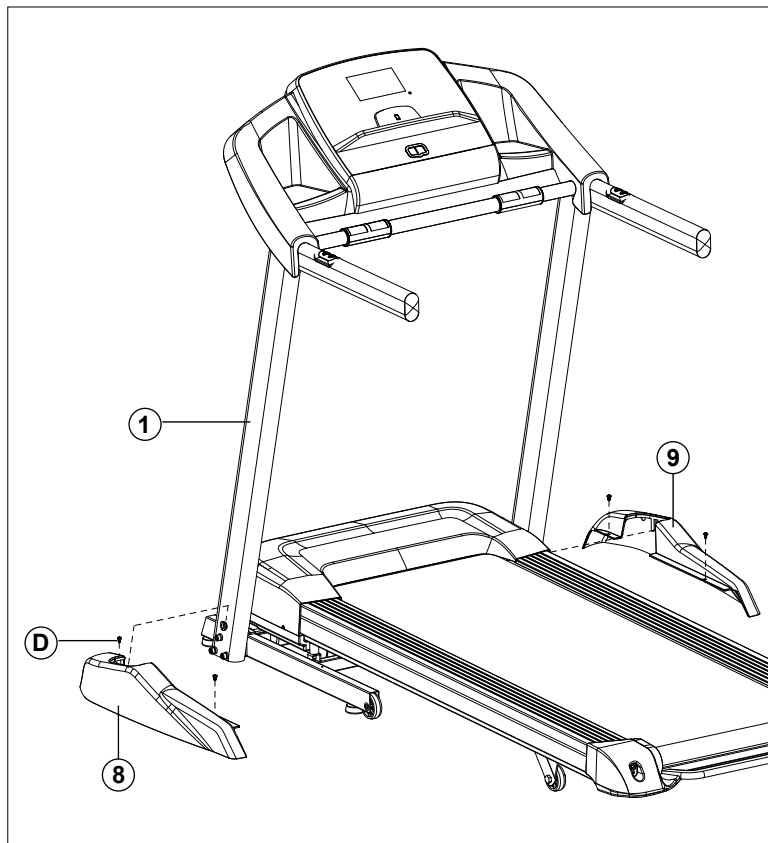


TEILE FÜR SCHRITT 2			
TEIL	ART	BESCHREIBUNG	MENGE
C	KURZE SCHRAUBEN	M8 X 16	6
B	UNTERLEGSSCHEIBEN	Ø 8	6

- A Halten Sie die **KONSOLE (7)** vorsichtig über den **KONSOLENMAST (1 u. 6)**.
- B Schließen Sie die **KONSOLENKABEL (3)** rechts an und stecken Sie die Drähte vorsichtig in den **RECHTEN KONSOLENMAST (6)**, um Schäden zu vermeiden.
- C Befestigen Sie die **KONSOLE (7)** am **KONSOLENMAST (1u. 6)** mit 6 **KURZEN SCHRAUBEN (C)** und 6 **Unterlegscheiben (B)**.



AUFBAU SCHRITT 3



TEILE FÜR SCHRITT 3			
TEIL	ART	BESCHREIBUNG	MENGE
D	SCHRAUBEN	ST 4,2 X 13	4

- A Befestigen Sie den **LINKEN KONSOLENMASTFUSS (8)** am **LINKEN KONSOLENMAST (1)** mit 2 **SCHRAUBEN (D)**.
- B Wiederholen Sie **Schritt A** am **RECHTEN KONSOLENMASTFUSS (9)**.



AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

T11

Produktgewicht: 65 kg

Max. Nutzergewicht: 125 kg

Abmessungen (L x B x H): 174 x 86 x 135 cm

Abmessungen zusammengeklappt (L x B x H):
93 x 86 x 153 cm

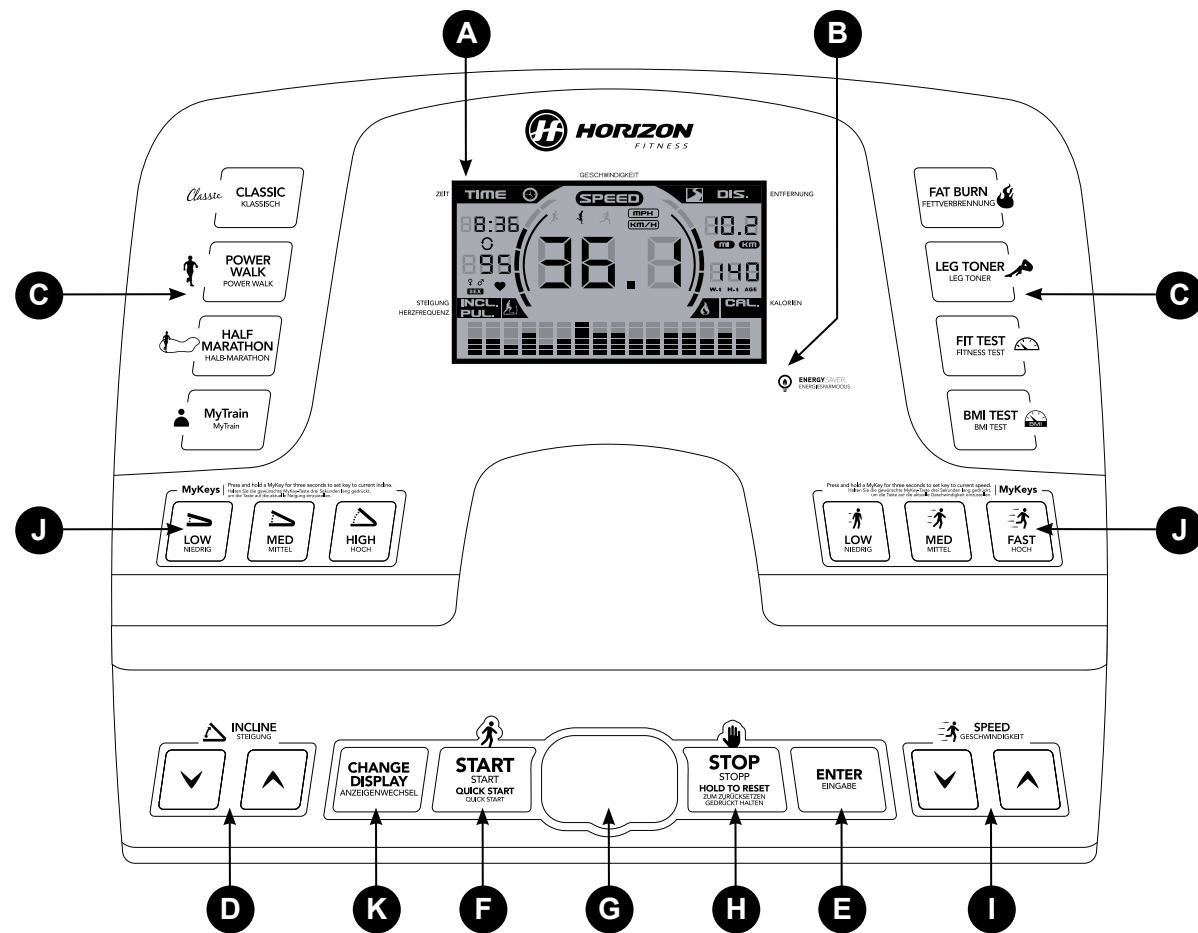




BEDIENUNG DES LAUFBANDS

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie Sie die Konsole Ihres Laufbands bedienen und programmieren. Der Abschnitt zum GRUNDBETRIEB im HANDBUCH ZU IHREM LAUFBAND enthält Anweisungen zu folgenden Punkten:

- **STANDORT DES LAUFBANDS**
- **VERWENDUNG DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS**
- **ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDS**
- **BEWEGEN DES LAUFBANDS**
- **NIVELLIERUNG DES LAUFBANDS**
- **SPANNEN DER LAUFFLÄCHE**
- **ZENTRIERUNG DER LAUFFLÄCHE**
- **VERWENDUNG DER HERZFREQUENZ-FUNKTION**



T11 BEDIENUNG DER KONSOLE

Hinweis: Die Konsole ist mit einer dünnen Schutzfolie aus durchsichtigem Kunststoff überzogen, die vor der Benutzung entfernt werden sollte.

- A) BLAU BELEUCHTETE LCD-ANZEIGE:** Zeit, Distanz, Tempo, Neigung, Kalorien, Herzfrequenz und Schritte (nur beim 10.000-Schritte-Programm).
- B) ENERGIESPARMODUS:** Zur Minimierung des Stromverbrauchs schaltet das Gerät nach 15 Minuten im Stand-by-Modus automatisch in den Energiesparmodus, woraus es per Knopfdruck schnell wieder aufgeweckt werden kann.
- C) PROGRAMM-DIREKTTASTEN:** Intuitive Direktasten helfen bei der Einstellung des gewünschten Programms. (Für weitere Einzelheiten siehe Programminformationen.)
- D) NEIGUNGSTASTEN:** Sie dienen zur Einstellung der Schrägstellung in kleinen Schritten (0,5 %).
- E) EINGABETASTE:** Mit ihr können die Eingaben zum Trainingsprogramm oder Benutzerprofil bestätigt werden.
- F) START:** Mit dieser Taste können Sie ein Training starten oder es nach einer Pause fortsetzen.
- G) POSITION DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS:** Das Laufband ist aktiviert, wenn der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist.
- H) STOPP:** Mit dieser Taste wird das Training unterbrochen oder beendet. Drücken Sie die Taste drei Sekunden lang, um die Konsole zurückzusetzen.
- I) GESCHWINDIGKEITSTASTEN:** Mit ihnen kann das Tempo in kleinen Schritten (0,1 km/h) eingestellt werden.
- J) MY KEYS:** Mit der intuitiven Direktaste lassen sich Geschwindigkeit oder Steigung leicht regulieren. Um das Tempo zu ändern, drücken Sie eine der „My Keys“-Tasten auf der rechten Seite und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Um die Steigung zu ändern, drücken Sie eine der „My Keys“-Tasten auf der linken Seite und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

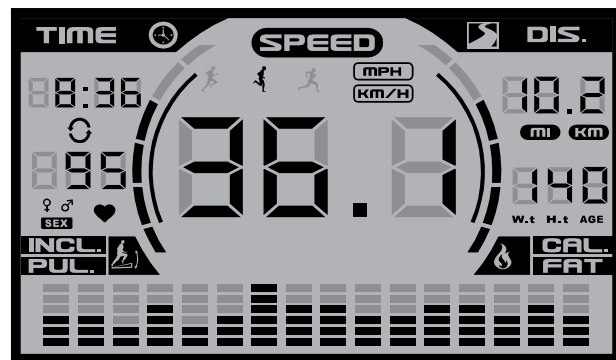
HINWEIS: MY KEYS

- Voreinstellung niedrige Geschwindigkeit = 1,5 km/h
- Voreinstellung mittlere Geschwindigkeit = 5 km/h
- Voreinstellung hohe Geschwindigkeit = 8 km/h
- Voreinstellung geringe Steigung = 3 %
- Voreinstellung mittlere Steigung = 6 %
- Voreinstellung starke Steigung = 7 %

Um die Voreinstellung zu ändern, halten Sie die „My Key“-Taste bei der gewünschten Geschwindigkeit oder Steigung drei Sekunden lang gedrückt. Die aktuelle Geschwindigkeit oder Steigung wird als neuer Wert gespeichert. Ein Signalton ertönt dreimal.

- K) ANZEIGE ÄNDERN:** Damit können Sie durch die Anzeigemodi und Trainingsberichte navigieren. Die Anzeigespalte kann darüber gewechselt werden.





ANZEIGEFENSTER

- **ZEIT:** Dargestellt als Minuten:Sekunden. Hier können Sie die noch verbleibende und die bereits abgelaufene Trainingszeit ablesen.
- **STRECKE:** Dargestellt als km. Zeigt die im Training zurückgelegte und verbleibende Strecke an.
- **TEMPO:** Dargestellt als km/h. Zeigt die Geschwindigkeit an, mit der sich die Lauffläche bewegt.
- **KALORIEN:** Gesamtkalorienverbrauch sowie noch zu verbrennende Kalorien beim Training.
- **PULS:** Dargestellt als BPM (Schläge pro Minute). Wird zur Messung der Herzfrequenz verwendet (erscheint, wenn mit beiden Pulsgriffen Kontakt besteht).
- **STEIGUNG:** Dargestellt als Prozentangabe. Zeigt die Schrägstellung der Lauffläche an.
- **BMI:** Dargestellt wird der geschätzte BMI (Körpermasse-Index).

ERSTE SCHRITTE

- 1) Vergewissern Sie sich, dass sich keine Gegenstände auf dem Band befinden, die die Bewegung des Laufbands behindern könnten.
- 2) Stecken Sie das Netzkabel ein und schalten Sie das Laufband EIN.
- 3) Stellen Sie sich auf die Seitenschienen des Laufbands.
- 4) Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel-Clip an Ihrer Kleidung und stellen Sie sicher, dass er fest sitzt und sich während des Trainings nicht lösen kann.
- 5) Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in das entsprechende Loch in der Konsole.
- 6) Sie haben zwei Möglichkeiten, mit dem Training zu beginnen:

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die START-Taste, um mit dem Training direkt zu beginnen.
Zeit (Aufwärtszählung, wenn auf 0:00 eingestellt, oder Abwärtszählung, wenn auf 5:00 ~ 99:00 eingestellt), Strecke und Herzfrequenz (falls erkannt) werden von Null aufwärts gezählt.

B) EIN PROGRAMM WÄHLEN

- 1) Wählen Sie ein Programm durch Betätigung der PROGRAMM-DIREKTTASTE oder der GESCHWINDIGKEITS-/NEIGUNGSPFEILTASTEN und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- 2) Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEITS-/NEIGUNGSPFEILTASTEN, um Geschwindigkeit, Zeit, Geschlecht und Steigung einzustellen und die Eingabetaste zur Bestätigung.
- 3) Falls erforderlich, wählen Sie einen Schwierigkeitsgrad durch Drücken der GESCHWINDIGKEITS-/NEIGUNGSPFEILTASTEN und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
- 4) Wenn alle Einstellungen vorgenommen sind, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.

ZUM LÖSCHEN DER AUSWAHL BZW. ZURÜCKSETZEN DER KONSOLE

Halten Sie die STOPPTASTE drei Sekunden lang gedrückt.

BEENDIGUNG DES TRAININGS:

Wenn Ihr Training beendet ist, stoppt das Laufband und es ertönt ein Signalton. Nach 30 Sekunden wird die Konsole zurückgesetzt. Sie können das Gerät nun ausschalten; andernfalls wechselt es nach 15 Minuten in den Energiesparmodus.

HINWEIS: Unabhängig davon, ob eine andere Taste gedrückt wird oder nicht, wird die Konsole angehalten, sobald STOP gedrückt wird.



PROGRAMMINFORMATION

HINWEIS:

- Werden Geschwindigkeit oder Steigung während des Trainings geändert, wirkt sich dies auch auf die übrigen Segmente aus.
- T11 umfasst die Optionen: Classic, Power Walk, My Train, Fat Burn, Leg Toner, Fit Test, Half Marathon, BMI Test.

1) **CLASSIC:** Drücken Sie die CLASSIC-Taste und verwenden Sie die GESCHWINDIGKEITS-/STEIGUNGSPFEILTASTEN zur Auswahl eines Programms, z. B. MANUAL, MOUNTAIN CLIMB, HILL RUN oder INTERVAL.

A. MANUAL: Ermöglicht die manuelle Einstellung von Geschwindigkeit, Steigung, Trainingszeit usw., alle Daten werden von Null an gesammelt.

B. MOUNTAIN CLIMB: Eine intensivere Version des Programms HILL RUN, bei der ein Bergauf- und -abstieg simuliert wird. Dieses Programm trägt zur Festigung der Muskeln und zur Steigerung der kardiovaskulären Leistung bei. Neigungswechsel und Wiederholung der Segmente alle 30 Sekunden.

	Aufwärmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abwärmen		
Zeit	4:00 Min.	30 Sek.																								4:00 Min.				
Tempo	1,6	4,8	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	4,0
Steigung	0,5	1,0	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,0	0,5

C. HILL RUN: Simuliert das Auf- und Ablaufen an einem Hügel zur Verbesserung der Ausdauer. Steigungs- und Geschwindigkeitsänderungen mit einer Zeitvorgabe von 30 Minuten.

	Aufwärmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abwärmen			
Zeit	4:00 Min.	30 Sek.																								4:00 Min.					
Tempo	1,6	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4,0
Steigung	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

D. INTERVAL: Verbessert Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer durch Erhöhen und Verringern der Geschwindigkeit während des Trainings.

Segment	Aufwärmung		1	2	Abwärmen		
Zeit	4:00 Min.		90 Sek.	30 Sek.	4:00 Min.		
Stufe 1	Tempo	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Steigung	1,0	1,5	0,5	1,5	1,5	0,0
Stufe 2	Tempo	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Steigung	1,5	2,5	3,0	6,5	2,5	1,5
Stufe 3	Tempo	2	3,0	4,0	8,0	3,0	2
	Steigung	2,0	3,0	4,0	7,5	3,0	2,0
Stufe 4	Tempo	2	3,0	4,0	8,8	3,0	2
	Steigung	2,0	3,0	4,0	8	3,0	2,0
Stufe 5	Tempo	2,4	4	4,8	9,6	4	2,4
	Steigung	2,5	3,5	4,5	8,5	3,5	2,5
Stufe 6	Tempo	2,4	4	4,8	10,4	4	2,4
	Steigung	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Stufe 7	Tempo	3	4,2	5,6	11,2	4,2	3
	Steigung	2,5	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Stufe 8	Tempo	3	4,2	5,6	12,0	4,2	3
	Steigung	3,0	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Stufe 9	Tempo	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Steigung	3,0	4,5	6,0	10	5,0	3,0
Stufe 10	Tempo	3,2	4,8	6,4	14	4,8	3,2
	Steigung	3,0	4,5	6,0	10	5,0	3,0

2) **POWER WALK:** Strafft den Körper und baut Druck ab, indem die Geschwindigkeit allmählich angepasst wird, man dabei aber im persönlichen Wohlbereich bleibt. Die Segmente wechseln alle 30 Sekunden.

Segment	Aufwärmung		1	2	3	4	5	6	7	8	Abwärmen		(km/h)
Zeit	4:00 Min.		30 SEK.								4:00 Min.		
Tempo	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,7	2,4	



- 3) **FAT BURN:** Fördert die Fettverbrennung durch Erhöhen und Verringern von Geschwindigkeit und Steigung, man dabei aber im persönlichen Wohlfühlbereich bleibt. Geschwindigkeit und Steigung ändern sich, die Segmente wiederholen sich alle 30 Sekunden.

(Metrisch, km/h)

Segment	Aufwärmung	1	2	3	4	5	6	7	8	Abwärmen			
Zeit	4:00 Min.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	4:00 Min.			
Stufe 1	Steigung	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Tempo	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,6	2,4
Stufe 2	Steigung	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Tempo	2,0	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
Stufe 3	Steigung	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Tempo	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Stufe 4	Steigung	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Tempo	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,6
Stufe 5	Steigung	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Tempo	3,2	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,0	4,0
Stufe 6	Steigung	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Tempo	3,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,5	4,4
Stufe 7	Steigung	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Tempo	4,0	6,0	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Stufe 8	Steigung	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Tempo	4,4	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,2
Stufe 9	Steigung	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Tempo	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,4	5,6
Stufe 10	Steigung	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Tempo	5,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	8,9	6,0

- 4) **LEG TONER:** Trainiert den Unterkörper und strafft die Beine durch Erhöhen und Verringern von Geschwindigkeit und Steigung. Geschwindigkeit und Steigung ändern sich, die Segmente wiederholen sich alle 30 Sekunden. Zur Straffung der Beinmuskulatur sollten Sie nach den unten aufgeführten Anweisungen trainieren.

- 1) Dehnen Sie die Beine richtig.
- 2) Beginnen Sie mit niedriger Geschwindigkeit und laufen Sie stets so, dass Ihre Ferse den Boden nur leicht berührt. (Geeignete Laufschuhe sind empfehlenswert.)
- 3) Beenden Sie das Training insgesamt oder mindestens für 30 Minuten.
- 4) Trinken Sie nach dem Training langsam 500 bis 1000 ml Wasser.
- 5) Massieren Sie Ihre Beine und Füße nach dem Training.
- 6) Wiederholen Sie das Training zwei- bis dreimal pro Woche, aber übertreiben Sie dabei nicht.

(Metrisch, km/h)

Segmente	Aufwärmung	1	2	3	4	5	6	7	8	Abwärmen		
Zeit	4:00 Min.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	30 SEK.	4:00 Min.		
Stufe 1	0,8	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	4,8	4,0	3,2	1,6	0,8
Stufe 2	0,8	1,6	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	1,6	0,8
Stufe 3	0,8	2,4	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	2,4	1,6
Stufe 4	0,8	2,4	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	2,4	1,6
Stufe 5	0,8	3,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	3,2	1,6
Stufe 6	0,8	3,2	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	3,2	1,6
Stufe 7	0,8	4,0	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	4,0	2,4
Stufe 8	0,8	4,0	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	4,0	2,4
Stufe 9	0,8	4,8	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	4,8	3,2
Stufe 10	0,8	4,8	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	4,8	3,2





- 5) **HALF MARATHON:** Dieses Streckenzielprogramm simuliert einen Halbmarathon. Das Programm trägt zur Straffung der Muskeln und zur Steigerung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit bei und macht Sie so fit für ein richtiges Rennen.
- 6) **MYTRAIN:** Sie können beim ersten Aufruf des MYTRAIN-Modus die Geschwindigkeit und Steigung manuell einstellen; das Gerät zeichnet automatisch alle 30 Sekunden Ihre Trainingsänderungen auf und beendet das Training, wenn Sie die MYTRAIN-Taste drei Sekunden lang gedrückt halten, wobei Ihr bestes Trainingsergebnis gespeichert wird und Sie sich für den nächsten Lauf bereitmachen. Wenn Sie das nächste Mal in den MYTRAIN-Modus wechseln, können Sie das gleiche Training erneut durchlaufen.
- 7) **FIT TEST:** Dieser Fitnesstest wurde auf der Grundlage des «Handbuchs zur Prüfung der Verfassung von Erwachsenen in China» von 2006 erarbeitet. Der Test beginnt mit einem dreiminütigen Intervalltraining, das Sie im Übungsmodus hält, gefolgt von einer vierminütigen Abwärmphase. Ihr Laufband überwacht dabei konstant Ihre Herzfrequenz. Bitte achten Sie auf eine ordnungsgemäße Herstellung des Kontakts zum HERZFREQUENZGRIFF, wenn die Konsole „HR“ anzeigt. Nach Beendigung des Tests zeigt der Computer Ihr Testergebnis auf einer Skala von F1 bis F5 an, wobei F5 die beste Leistung darstellt. Bitte benutzen Sie das „Familiengesundheitsprotokoll“ auf der Rückseite dieses Handbuchs zur Erfassung Ihrer Fitnessdaten. (empfohlen zwei- bis viermal pro Woche)



BMI-TEST: Über die BMI-Test-Direkttaste können Sie Ihren KÖRPERMASSENINDEX ermitteln. Geben Sie nach Betätigung der Taste Ihr Gewicht und Ihre Größe ein. Ihr Gerät hilft Ihnen bei der Berechnung Ihres BMI für die weitere Beobachtung.

BMI-Formel:

Formel mit Kilogramm und Meter (oder Zentimeter): $\text{Gewicht (kg)} / [\text{Körpergröße (m)}]^2$

Formel mit Pfund und Zoll: $\text{Gewicht (lb)} / [\text{Körpergröße (in)}]^2 \times 703$

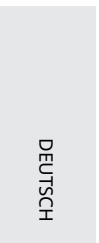
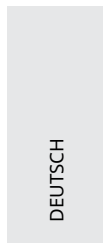
Kategorie	BMI-Bereich – kg/m ²
Starkes Untergewicht	unter 15
Mäßiges Untergewicht	15,0 bis 16,0
Leichtes Untergewicht	16,0 bis 18,5
Normalgewicht (gesundes Gewicht)	18,5 bis 25
Präadipositas	25 bis 30
Adipositas Grad I (leichtes Übergewicht)	30 bis 35
Adipositas Grad II (mäßiges Übergewicht)	35 bis 40
Adipositas Grad III (starkes Übergewicht)	über 40

Hinweis: Die BMI-Klassifikation kann in einzelnen Bereichen variieren, oben sind die allgemeinen Informationen der WHO aufgeführt. BMI-Formel:

Formel mit Kilogramm und Meter (oder Zentimeter): $\text{Gewicht (kg)} / [\text{Körpergröße (m)}]^2$

Formel mit Pfund und Zoll: $\text{Gewicht (lb)} / [\text{Körpergröße (in)}]^2 \times 703$

Nähere Informationen finden Sie bei der Weltgesundheitsorganisation unter „BMI-Klassifikation“.



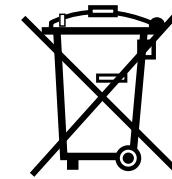
ENERGIESPARMODUS („STANDBY“)

Dieses Gerät verfügt über einen Energiesparmodus. Das Display wechselt nach 15 Minuten Inaktivität automatisch in den Standby-Modus (Energiesparmodus) und kann mit einem Knopfdruck wieder aktiviert werden. Beim Eintritt in den Energiesparmodus wird fast die gesamte Stromversorgung des Geräts abgeschaltet, mit Ausnahme einiger Schaltkreise, die für die Erkennung eines Tastendrucks erforderlich sind, sodass die Konsole wieder „aufwachen“ kann. Diese Funktion kann im Entwicklermenü deaktiviert werden.

Um in das Entwicklermenü zu gelangen, halten Sie die Neigungs- ▲ und Geschwindigkeitstasten ▼ drei bis fünf Sekunden lang gedrückt (* siehe Hinweis unten). Verwenden Sie die Pfeiltasten für Steigung ▲ und Geschwindigkeit ▼, um durch das Menü zu ENG3 zu navigieren. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Mit den Pfeiltasten für Steigung ▲ und Geschwindigkeit ▼ schalten Sie den Energiesparmodus EIN bzw. AUS. Halten Sie die STOP-Taste drei bis fünf Sekunden lang gedrückt, um ENG3 zu verlassen. Halten Sie die STOP-Taste erneut für drei bis fünf Sekunden gedrückt, um auch das Entwicklermenü zu verlassen.

Dt.: Entsorgungshinweis

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar.
Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).



MONTAGE



WAARSCHUWING

Er zijn verschillende stappen tijdens het montageproces waarbij speciale aandacht vereist is. Het is zeer belangrijk dat u de montage-instructies goed opvolgt en dat u alle onderdelen goed vastdraait. Als de montage-instructies niet goed worden gevolgd, kan het zijn dat bepaalde onderdelen niet goed worden vastgedraaid. Dit kan leiden tot bijgeluiden. Om schade aan de loopband te voorkomen dienen de montage-instructies te worden doorgenomen en corrigerende maatregelen te worden genomen.

Zoek voor u verder gaat het serienummer van het apparaat op de barcode-sticker van het apparaat. Voer het nummer hieronder in. Zoek ook de modelnaam op die naast het serienummer staat.

VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

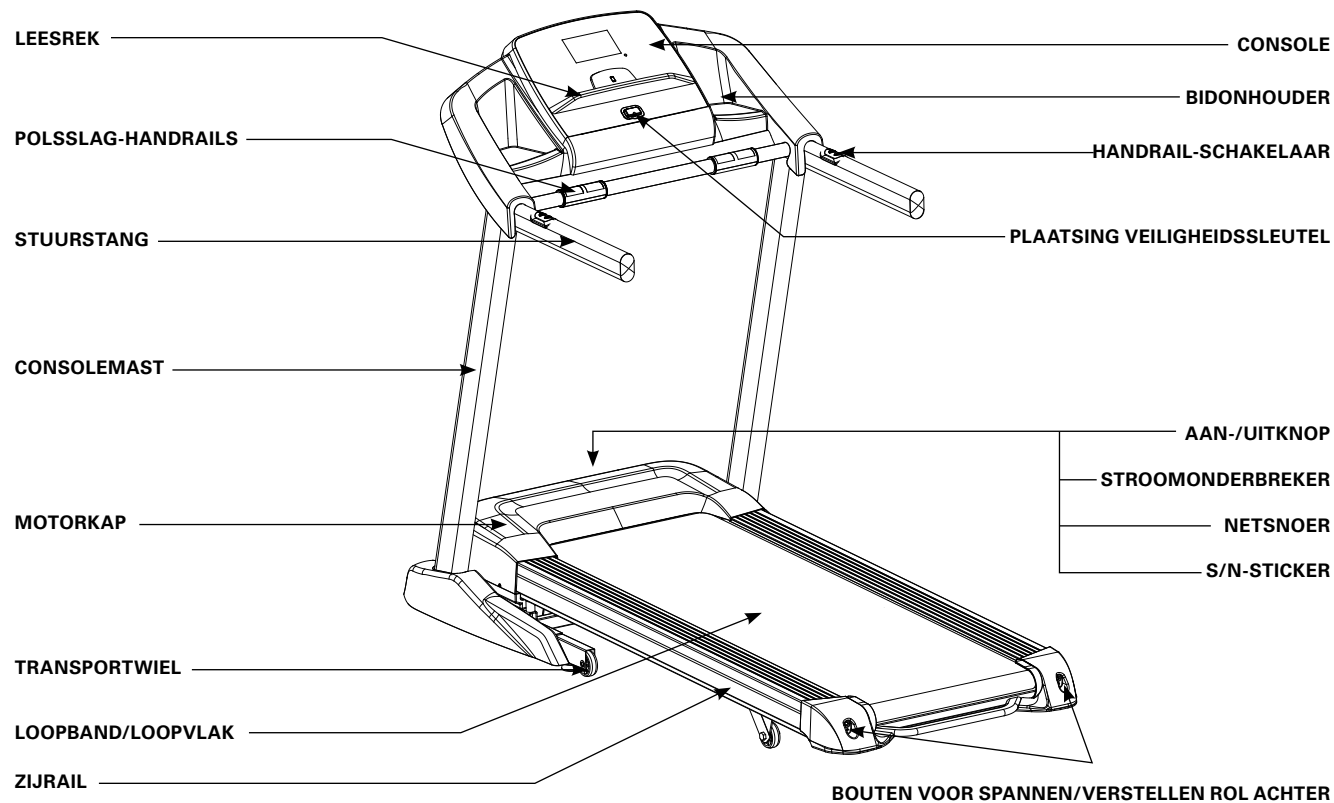
SERIENUMMER:

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

MODELNAAM: **HORIZON**

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

LOOPBAND



BOUTEN VOOR SPANNEN/VERSTELLEN ROL ACHTER

MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:

- 5mm L-sleutel/schroevendraaier
- 6mm L-sleutel

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 consoleset
- 2 consolemasten
- 1 hardware-kit
- 1 veiligheidssleutel
- 1 netsnoer
- 1 silicone



HULP NODIG?

Als u vragen hebt
of onderdelen mist,
kunt u contact opnemen met
uw lokale dealer.

VOOR MONTAGE

UITPAKKEN

Zet de doos van de loopband op een vlakke ondergrond. We raden u aan uw vloer ergens mee te beschermen. Wees **VOORZICHTIG** bij het hanteren en transporteren van deze unit. Open de doos nooit als deze op zijn kant ligt. Deze unit niet optillen of transporteren als de transportbanden eenmaal verwijderd zijn, tenzij het toestel geheel is gemonteerd. Pak deze unit uit en monteer deze waar hij gebruikt gaat worden. Pak nooit enig deel van het hellingsframe vast om de loopband op te tillen of te verplaatsen.

WAARSCHUWING

PROBEER DE LOOPBAND NIET OP TE TILLEN! Verplaats of til de loopband niet uit de verpakking tot dit in de montage-instructies wordt aangegeven. U mag de plastic verpakking van de consolemasten verwijderen.

WAARSCHUWING

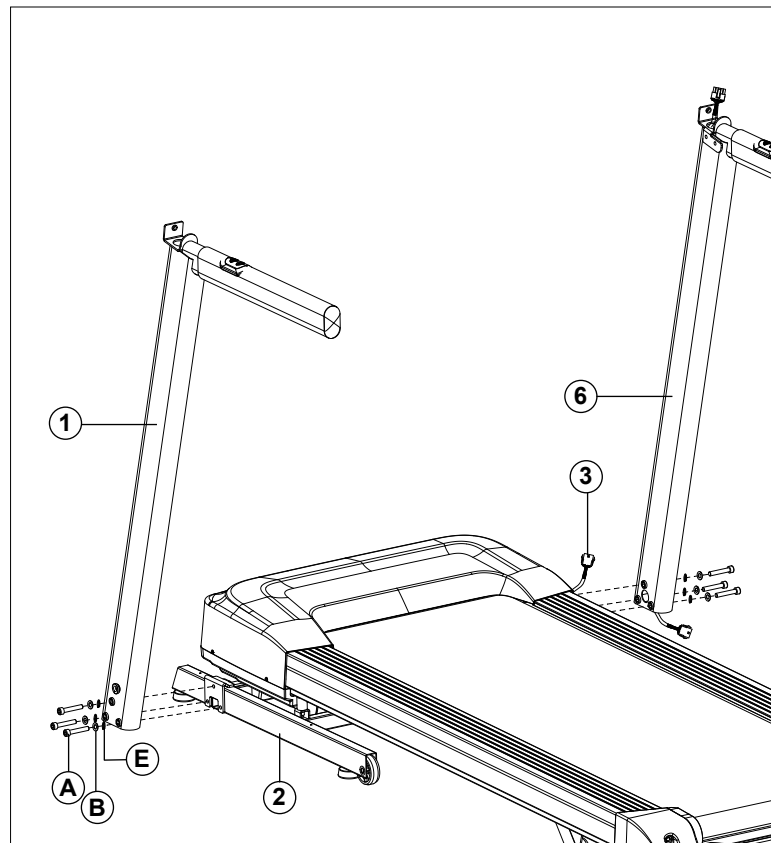
HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!

LET OP: Controleer tijdens iedere stap van de montage of ALLE bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid voor u WELKE bout dan ook volledig vastdraait.

LET OP: het aanbrengen van een beetje vet kan helpen bij de installatie van onderdelen. Wij raden u aan hiervoor lithium-fietsvet te gebruiken.



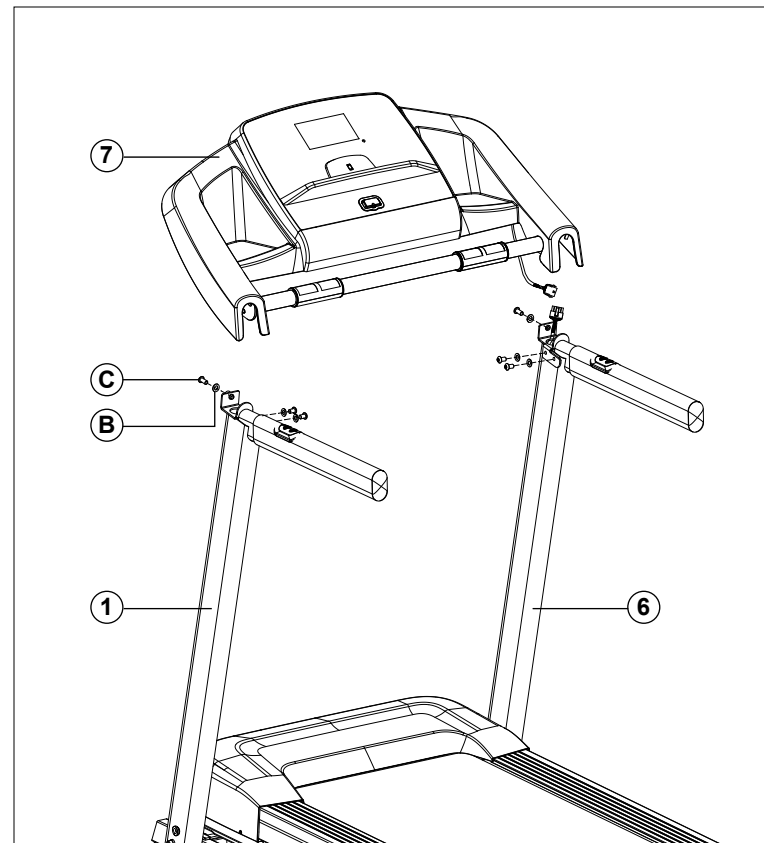
MONTAGE STAP 1



MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 1			
ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
A	BOUT	M8X60	6
B	SLUITRING	Φ8	6
E	SLUITRING	Φ8	6

- A Bevestig de **LINKER CONSOLEMAST (1)** aan het **HOOFDFRAME (2)** met 3 **BOUTEN (A)**, 3 **SLUITRINGEN (B)** en 3 **RINGEN (E)**.
- B Sluit de **CONSOLEKABELS (3)** op de **RECHTER CONSOLEMAST (6)** aan en stop de draden voorzichtig weg in de **RECHTER CONSOLEMAST (6)** om schade te voorkomen.
- C Herhaal **Stap A** voor de **RECHTER CONSOLEMAST (6)**.

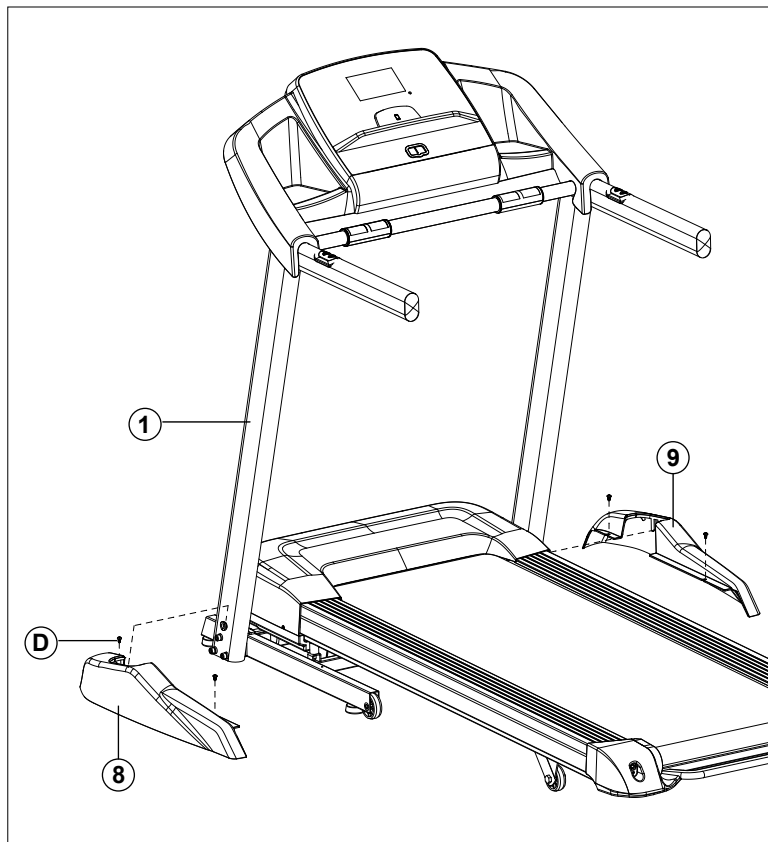
MONTAGE STAP 2



MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 2			
ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
C	KORTE BOUT	M8X16	6
B	SLUITRING	Φ8	6

- A Houd de **CONSOLE (7)** voorzichtig boven de **CONSOLEMAST (1 en 6)**.
- B Sluit de **CONSOLEKABELS (3)** aan de rechterkant aan en stop de draden voorzichtig weg in de **RECHTER CONSOLEMAST (6)** om schade te voorkomen.
- C Bevestig de **CONSOLE (7)** aan de **CONSOLEMAST (1 en 6)** met 6 **KORTE BOUTEN (C)** en 6 **SLUITRINGEN (B)**.

MONTAGE STAP 3



MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 3			
ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
D	SCHROEF	ST4,2X13	4

- A Bevestig de **LINKER CONSOLEMASTBASIS (8)** op de **LINKER CONSOLEMAST (1)** met **2 SCHROEVEN (D)**.
- B Herhaal **Stap A** voor de **RECHTER CONSOLEMASTBASIS (9)**.



MONTAGE VOLTOOID!

T11

Productgewicht: 65 kg / 143 lbs.

Maximum gewicht gebruiker: 125 kg / 276 lbs.

Afmetingen (L x B x H): 174 x 86 x 135 cm / 69" x 34" x 53"

Afmetingen ingeklapt (L x B x H): 93 x 86 x 153 cm /
37" x 34" x 60"

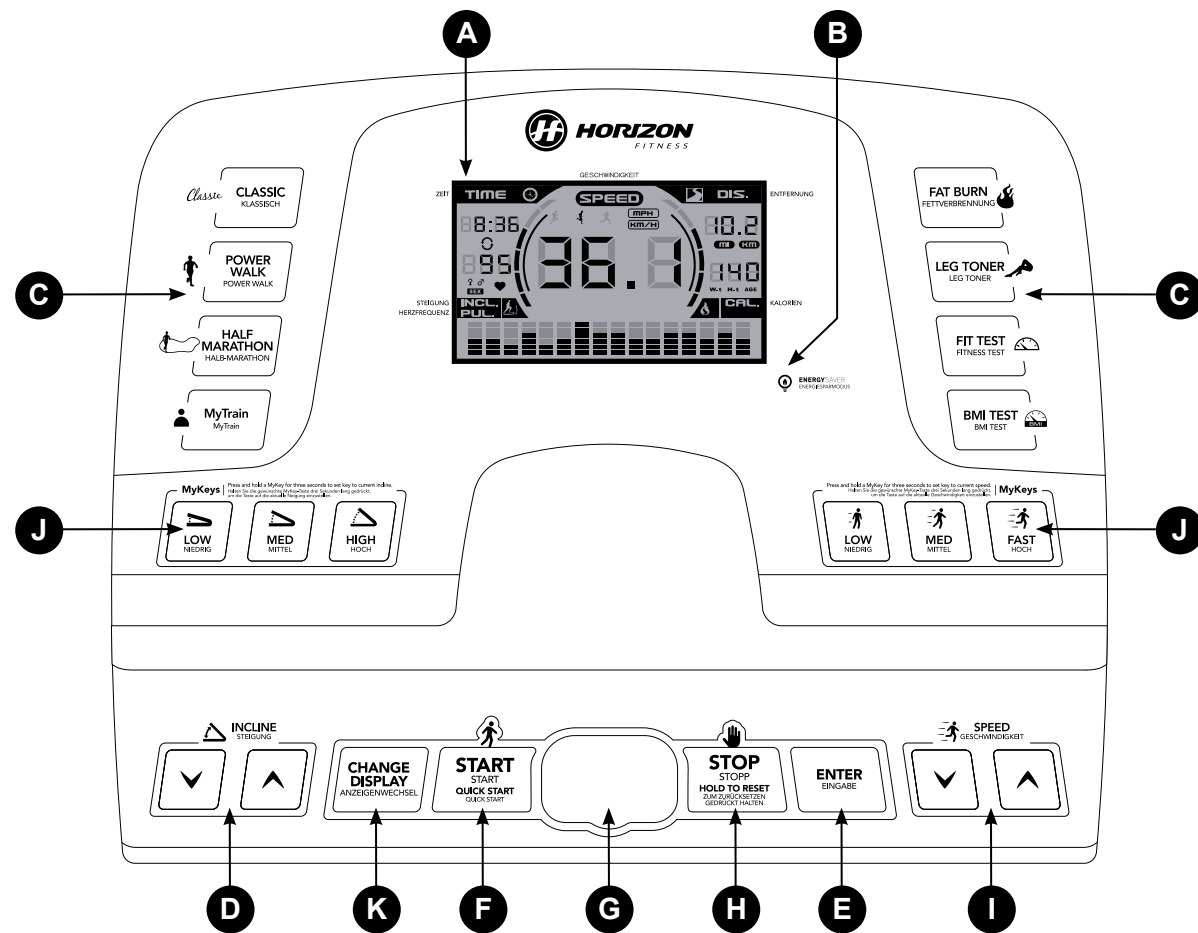




BEDIENING LOOPBAND

Dit hoofdstuk geeft uitleg over het gebruik van de console en programmering van de loopband. Het hoofdstuk BASISBEDIENING in de LOOPBANDGIDS omvat instructies voor het volgende:

- **PLAATSING VAN DE LOOPBAND**
- **GEBRUIK VAN DE VEILIGHEIDSSLEUTEL**
- **DE LOOPBAND INKLAPPEN**
- **DE LOOPBAND VERPLAATSEN**
- **DE LOOPBAND WATERPAS ZETTEN**
- **DE LOOPBAND AANSPANNEN**
- **DE LOOPBAND CENTREREN**
- **DE HARTSLAG-FUNCTIE GEBRUIKEN**



T11 BEDIENING CONSOLE

Let op: Op de afdekking van de console bevindt zich een dunne bescherm laag van doorzichtig plastic die vóór gebruik moet worden verwijderd.

- A) **VENSTER VAN BLAUW LCD-DISPLAY MET ACHTERGRONDVERLICHTING:** Tijd, afstand, snelheid, helling, calorieën, hartslag en stappen (alleen met 10K stappen-programma).
- B) **ENERGIESPAARSTAND:** Om het energieverbruik tot een minimum te beperken, gaat uw apparaat automatisch na 15 minuten stand-by in de energiespaarstand en kan het apparaat snel worden gewekt met een druk op de knop.
- C) **DIRECTE PROGRAMMEERTOETSEN:** intuïtieve directe toets helpt u om uw programma eenvoudiger in te stellen. (Zie programma-informatie voor meer details).
- D) **HELLING-TOETSEN:** om de helling in kleine stappen aan te passen (stappen van 0,5%).
- E) **ENTER-KNOP:** gebruikt om de instelling van het trainingsprogramma of het gebruikersprofiel te bevestigen.
- F) **START:** indrukken om te beginnen met sporten, uw training te starten of te hervatten na een pauze.
- G) **PLAATSING VEILIGHEIDSSLEUTEL:** schakelt de loopband in als de veiligheidsleutel geplaatst is.
- H) **STOP:** indrukken om uw training te pauzeren/stoppen. Druk de knop 3 seconden in om de console te resetten.
- I) **SNELHEIDSTOETSEN:** om de snelheid in kleine stappen aan te passen (0,1 km/uur stappen).
- J) **MYKEYS:** intuïtieve directe toets helpt u om de snelheid of helling gemakkelijk in te stellen.

Om de snelheid te wijzigen, drukt u op een van de MyKeys-knoppen aan de rechterkant en drukt u vervolgens op Enter om te bevestigen.

Om de helling te wijzigen, drukt u op een van de MyKeys-knoppen aan de linkerkant en drukt u vervolgens op Enter om te bevestigen.

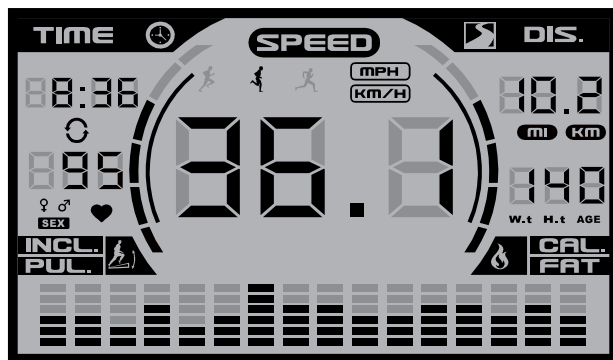
LET OP: MYKEYS

- standaard lage snelheid = 1,5 km/uur
- standaard gemiddelde snelheid = 5 km/uur
- standaard vetsnelheid = 8 km/uur
- standaard lage helling = 3%
- standaard gemiddeld helling = 6%
- standaard hoge helling = 7%

Om de standaard instellingswaarde te wijzigen, houdt u de MyKey-knop 3 seconden op de gewenste snelheid of helling ingedrukt. De huidige snelheid of helling wordt als de nieuwe waarde opgeslagen. De pieptoon klinkt driemaal.

- K) **WISSELEN VAN WEERGAVE:** gebruikt om door de weergavemodi en de trainingsfeedback te scrollen. Druk op om de weergavekolom te wisselen.





DISPLAYVENSTERS

- **TIJD:** Wordt weergegeven als minuten : seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die uw training heeft geduurd.
- **AFSTAND:** Getoond in km. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens uw training weer.
- **SNELHEID:** Getoond als km/uur. Geeft aan hoe snel uw wandel- of loopvlak beweegt.
- **CALORIEËN:** Totaal aantal calorieën dat u verbrand hebt of nog moet verbranden tijdens uw training.
- **POLSSLAG:** Wordt weergegeven als BPM (beats per minute - aantal slagen per minuut). Wordt gebruikt om uw hartslag te controleren (wordt weergegeven als contact gemaakt wordt met beide polsslag-grepen).
- **HELLING:** Wordt weergegeven als percentage. Geeft de helling van uw wandel- of loopvlak weer.
- **BMI:** Toont uw geschatte BMI (Body Mass Index).

AAN DE SLAG

- 1) Controleer of er geen objecten op de band geplaatst zijn die de bewegingen van de loopband belemmeren.
- 2) Steek de stekker in het stopcontact en zet de loopband AAN.
- 3) Ga op de zijrails van de loopband staan.
- 4) Bevestig de veiligheidssleutelclip aan een kledingstuk en controleer of deze goed vastzit en niet losgaat tijdens het gebruik.
- 5) Plaats de veiligheidssleutel in het sleutelgat in de console.
- 6) U heeft twee opties om uw training te beginnen:

A) SNELLE START

Druk gewoon op de START knop om met uw training te beginnen. Tijd (optellen indien ingesteld op 0:00, of aftellen indien ingesteld op 5:00 ~ 99:00), afstand en hartslag (indien gedetecteerd) tellen allemaal op vanaf nul, OF...

B) SELECTEER EEN PROGRAMMA

- 1) Selecteer een programma door op de DIRECT KNOP PROGRAMMA te drukken of met de PIJLTOETSEN SNELHEID/HELLING, druk op ENTER om de instelling te bevestigen.
- 2) Gebruik de PIJLTOETSEN SNELHEID/HELLING om snelheid, tijd, geslacht of helling in te stellen, druk op ENTER om te bevestigen.
- 3) Selecteer indien nodig het niveau door op de PIJLTOETSEN SNELHEID/HELLING te drukken, druk op ENTER om te bevestigen.
- 4) Als u klaar bent met de instellingen, drukt u op START om uw training te beginnen.

OM DE SELECTIE TE WISSEN/ DE CONSOLE TE RESETTEN

houdt u de STOP-knop 3 seconden ingedrukt.

UW TRAINING BEËINDIGEN

Als u uw training voltooid heeft, zal de loopband stoppen en u hoort een pieptoon. Na 30 seconden wordt de console gereset. U kunt de machine uitschakelen of het apparaat gaat na 15 minuten naar de energiespaarstand.

LET OP: Of er nu op een andere knop wordt ingedrukt of niet, zodra STOP wordt ingedrukt, pauzeert de console.



PROGRAMMA-INFORMATIE

LET OP:

- Als de snelheid of de helling tijdens uw training worden gewijzigd, dan worden de overige segmenten overeenkomstig beïnvloed.
- T11 bevat: Classic, Power Walk, MyTrain, Fat Burn, Leg Toner, Fit Test, Half Marathon, BMI Test.

1) **CLASSIC:** Druk op de knop CLASSIC en gebruik de PIJLTOETSEN SNELHEID/HELLING om programma's te selecteren met MANUAL, MOUNTAIN CLIMB, HILL RUN en INTERVAL.

A. MANUAL: Maakt handmatige instelling van snelheid, helling, trainingstijd, etc. mogelijk, alle gegevens worden vanaf nul verzameld.

B. MOUNTAIN CLIMB: Een intensere versie van HILL RUN die een beklimming en afdaling van een berg simuleert. Dit programma helpt uw spiertonus te versterken en uw cardiovasculaire systeem te verbeteren. De helling verandert en de segmenten worden iedere 30 seconden herhaald.

	warming-up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cooling-down		
Tijd	4:00 minuten	30 sec																								4:00 minuten				
Snelheid	1,6	4,8	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	4,0		
Helling	0,5	1,0	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,0	0,5

C. **HILL RUN:** Simuleert het omhoog en omlaag lopen van heuvels om het uithoudingsvermogen te verbeteren. Hoogte- en snelheidsveranderingen, de tijd is standaard 30 minuten.

	warming-up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cooling-down		
Tijd	4:00 minuten	30 sec																								4:00 minuten				
Snelheid	1,6	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4,0
Helling	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

D. **INTERVAL:** Verbeterd uw kracht, snelheid en uithoudingsvermogen door de snelheid te verhogen en te verlagen tijdens uw training.

Segment	Warming-up		1	2	Cooling-down		
Tijd	4:00 MIN		90SEC	30SEC	4:00 MIN		
Niveau 1	Snelheid	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Helling	1,0	1,5	0,5	1,5	1,5	0,0
Niveau 2	Snelheid	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Helling	1,5	2,5	3,0	6,5	2,5	1,5
Niveau 3	Snelheid	2	3,0	4,0	8,0	3,0	2
	Helling	2,0	3,0	4,0	7,5	3,0	2,0
Niveau 4	Snelheid	2	3,0	4,0	8,8	3,0	2
	Helling	2,0	3,0	4,0	8	3,0	2,0
Niveau 5	Snelheid	2,4	4	4,8	9,6	4	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	8,5	3,5	2,5
Niveau 6	Snelheid	2,4	4	4,8	10,4	4	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Niveau 7	Snelheid	3	4,2	5,6	11,2	4,2	3
	Helling	2,5	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Niveau 8	Snelheid	3	4,2	5,6	12,0	4,2	3
	Helling	3,0	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Niveau 9	Snelheid	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Helling	3,0	4,5	6,0	10	5,0	3,0
Niveau 10	Snelheid	3,2	4,8	6,4	14	4,8	3,2
	Helling	3,0	4,5	6,0	10	5,0	3,0

2) **POWER WALK:** Verbeterd de spiertonus van uw lichaam en ontspant door de snelheid geleidelijk aan te passen terwijl u zich in uw meest comfortabele loopzone bevindt. Segmenten veranderen elke 30 seconden.

Segment	Warming-up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cooling-down	(km/uur)
Tijd	4:00 MIN		30SEC								4:00 MIN	
Snelheid	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,7	2,4



- 3) **FAT BURN:** Bevordert vetverbranding door de snelheid en helling te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft. Snelheid en helling veranderen, segmenten worden iedere 30 seconden herhaald.

(Metrisch, km/uur)

Segment	Warming-up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cooling-down		
Tijd	4:00 MIN		30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	4:00 MIN		
Niveau 1	Helling	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Snelheid	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,6	2,4
Niveau 2	Helling	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Snelheid	2,0	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
Niveau 3	Helling	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Snelheid	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Niveau 4	Helling	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Snelheid	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,6
Niveau 5	Helling	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Snelheid	3,2	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,0	4,0
Niveau 6	Helling	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Snelheid	3,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,5	4,4
Niveau 7	Helling	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Snelheid	4,0	6,0	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Niveau 8	Helling	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Snelheid	4,4	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,2
Niveau 9	Helling	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Snelheid	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,4	5,6
Niveau 10	Helling	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Snelheid	5,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	8,9	6,0

- 4) **BEEN-TONER:** Bevordert de training van het onderlichaam en verbetert de spiertonus van uw benen door de snelheid en helling te verhogen en te verlagen. Snelheid en helling veranderen, segmenten worden iedere 30 seconden herhaald. Om de spiertonus van uw benen te verbeteren, moet u gericht trainen en de onderstaande richtlijnen volgen:

- 1) Uw benen goed stretchen.
- 2) Begin met een lage snelheid en loop altijd zodanig dat uw hiel zachtjes de grond raakt. (Een paar goede hardloopschoenen wordt aanbevolen)
- 3) Voltooi de training of in ieder geval 30 minuten.
- 4) Drink na de training rustig 500-1000 ml. water.
- 5) Masseer uw been en voeten na het trainen.

(Metrisch, km/uur)

Segmenten	Warming-up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cooling-down	
Tijd	4:00 MIN		30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Niveau 1	0,8	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	4,8	4,0	3,2	1,6	0,8
Niveau 2	0,8	1,6	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	1,6	0,8
Niveau 3	0,8	2,4	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	2,4	1,6
Niveau 4	0,8	2,4	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	2,4	1,6
Niveau 5	0,8	3,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	3,2	1,6
Niveau 6	0,8	3,2	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	3,2	1,6
Niveau 7	0,8	4,0	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	4,0	2,4
Niveau 8	0,8	4,0	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	4,0	2,4
Niveau 9	0,8	4,8	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	4,8	3,2
Niveau 10	0,8	4,8	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	4,8	3,2

6) Herhaal de training 2-3 keer per week en pas op voor overbelasting.

- 5) **HALVE MARATHON:** Programma met afstandsdoel simuleert een training van een halve marathon. Dit programma helpt uw spiertonus te versterken en uw cardiovasculaire systeem te verbeteren om klaar te zijn voor een echte race.
- 6) **MYTRAIN:** Wanneer u de MYTRAIN-modus voor het eerst gebruikt, kunt u de snelheid en helling handmatig instellen. De machine registreert uw trainingsveranderingen automatisch elke 30 seconden tijdens de training door de MYTRAIN-knop 3 seconden ingedrukt te houden om uw favoriete trainingsrecord op te slaan en beschikbaar te maken voor de volgende run. De volgende keer dat u naar de MYTRAIN-modus gaat, kunt u dezelfde training opnieuw ervaren.
- 7) **FIT TEST:** Deze fitnessstest is ontworpen op basis van «Handleiding voor het testen van de constitutie van volwassenen uit China, 2006». De test begint met een intervaltraining van 3 minuten in de trainingsmodus, gevolgd door een cooling-down van 4 minuten. Uw loopband controleert constant uw hartslagprestaties. Vergeet niet om goed contact te maken met de HARTSLAGGRIEP wanneer de "HR"-indicatie op de console wordt weergegeven. Na voltooiing van de test toont de computer uw testresultaat tussen F1 - F5, waarbij F5 staat voor de beste prestaties. Gebruik het "Overzicht gezondheidsgegevens voor het gezin" achterin deze handleiding om uw fitnessgegevens bij te houden. (2-4 keer / week wordt aanbevolen)

BMI-TEST: Directe toets voor BMI-test om uw BODY MASS INDEX te bepalen. Voer uw gewicht en lengte in na het indrukken van deze toets. Uw machine helpt u bij het berekenen van uw BMI-index voor meting in de toekomst.

BMI-formule:

Formule voor kilogram en meters (of centimeters): gewicht (kg) / [lengte (m)]²

Formule voor pond en inches: gewicht (lb) / [lengte (inch)]² x 703

Categorie	BMI-bereik – kg/m ²
Zeer ernstig ondergewicht	minder dan 15
Ernstig ondergewicht	van 15,0 tot 16,0
Ondergewicht	van 16,0 tot 18,5
Normaal (gezond gewicht)	van 18,5 tot 25
Overgewicht	van 25 tot 30
Obesitas I (matig zwaarlijvig)	van 30 tot 35
Obesitas II (ernstig zwaarlijvig)	van 35 tot 40
Obesitas III (zeer ernstig zwaarlijvig)	boven 40

Let op: De BMI-classificatie kan per regio verschillen, hierboven ziet u de algemene informatie van de WHO. BMI-formule:

Kilogrammen en meters (of centimeters) Formule: gewicht (kg) / [lengte (m)]²

Pond en inches Formule: gewicht (lb) / [lengte (inch)]² x 703

Voor meer informatie verwijzen wij u naar de "BMI-classificatie" van de Wereldgezondheidsorganisatie.

ENERGIESPAARSTAND (STANDBY)

Deze machine heeft een energiespaarstand. Het scherm gaat na 15 minuten inactiviteit automatisch in de standby-modus (energiespaarstand) en kan met een druk op de knop worden gewekt. Bij activeren van de energiespaarstand wordt bijna alle stroom van de machine uitgeschakeld, behalve enkele circuits die nodig zijn om een toetsaanslag te detecteren om aan te geven dat de console moet "ontwaken". Deze functie kan worden uitgeschakeld in het technische menu.

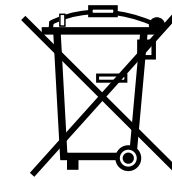
Om toegang te krijgen tot het technische menu houdt u de knoppen helling ▲ en snelheid ▼ 3-5 seconden ingedrukt.

(* raadpleeg de opmerking hieronder)

Gebruik helling ▲ en snelheid ▼ om door het menu naar ENG3 te navigeren. Druk op ENTER om te selecteren. Gebruik helling ▲ en snelheid ▼ om ENERGIESPAARSTAND AAN of UIT te selecteren. Houd STOP 3-5 seconden ingedrukt om ENG3 te verlaten. Houd STOP opnieuw 3-5 seconden ingedrukt om het technische menu te verlaten.

Dut: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).



MONTAGE



AVERTISSEMENT

Une attention particulière doit être accordée à plusieurs sections pendant le montage. Il est très important de suivre correctement les instructions de montage et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. En cas de non respect des instructions de montage, des pièces du cadre du tapis de course peuvent ne pas être serrées et sembler lâches, et peuvent provoquer des bruits irritants. Pour éviter d'endommager le tapis de course, les instructions de montage doivent être revues et des mesures correctives doivent être prises.

Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre tapis de course situé sur le tube de stabilisation et notez-le à l'emplacement prévu ci-dessous. Recherchez également le nom de modèle mentionné à côté du numéro de série.

NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

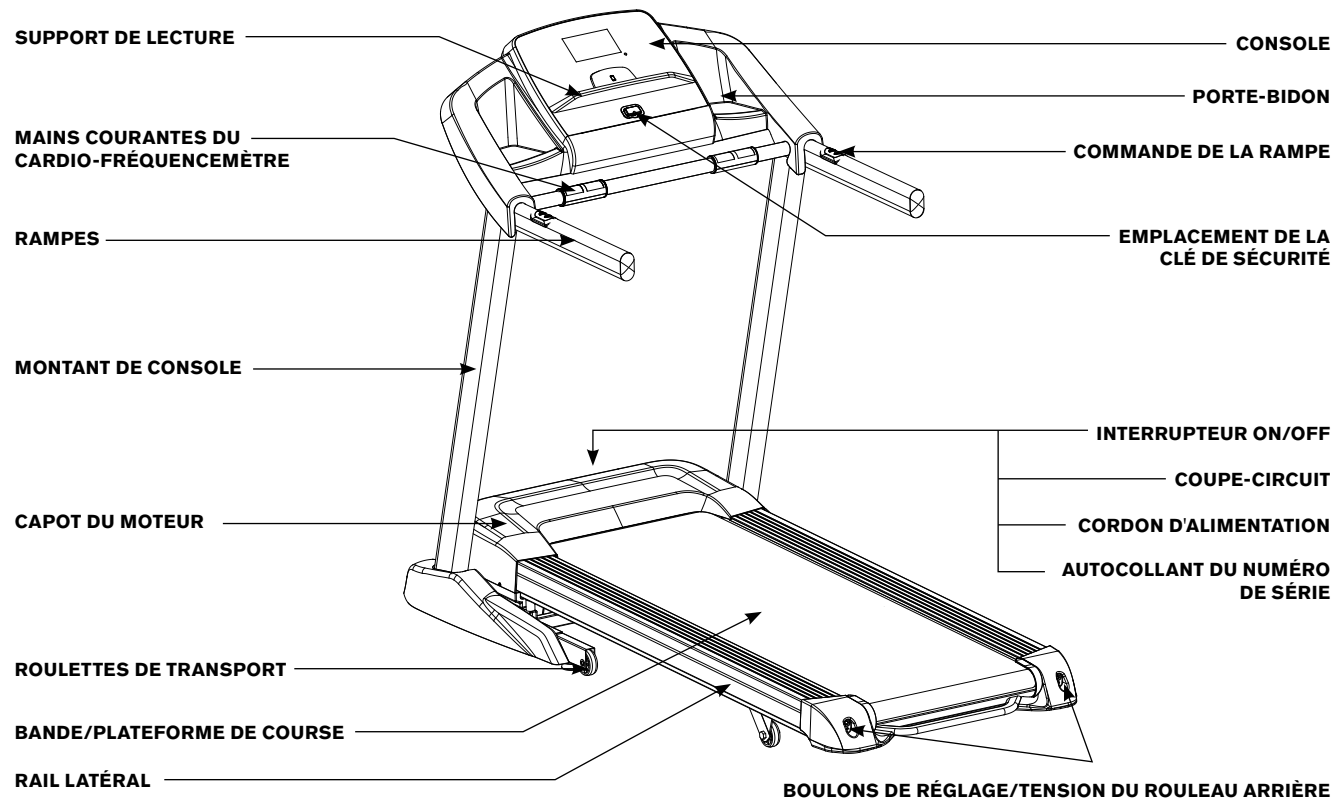
NUMÉRO DE SÉRIE :

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

NOM DE MODÈLE : **HORIZON**

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

TAPIS DE COURSE



OUTILS FOURNIS :

- Tournevis/Clé à manche en L de 5 mm
- Clé à manche en L de 6mm

PIÈCES FOURNIES :

- 1 console
- 2 montants de console
- 1 kit de visserie
- 1 clé de sécurité
- 1 cordon d'alimentation
- 1 silicone



VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Pour toute question ou pièces manquantes, vous pouvez contacter votre revendeur local.

PRÉ-MONTAGE

DÉBALLAGE

Posez l'emballage carton du tapis de course sur une surface plane. Il est conseillé de placer un revêtement de protection sur votre sol. Manipulez et déplacez cet appareil avec PRÉCAUTION. N'ouvrez jamais l'emballage lorsqu'il est sur le côté. Une fois les bandes de cerclage retirées, l'appareil ne doit être ni soulevé ni déplacé tant qu'il n'a pas été complètement assemblé. Déballez et assemblez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé. Ne saisissez jamais une partie du cadre d'inclinaison et n'essayez jamais de soulever ou de déplacer le tapis de course.

AVERTISSEMENT

N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS DE COURSE ! Ne déplacez pas et ne sortez pas le tapis de course de son emballage avant que cela ne soit spécifié dans les instructions de montage. Vous pouvez retirer la pellicule de plastique des montants de la console.

AVERTISSEMENT

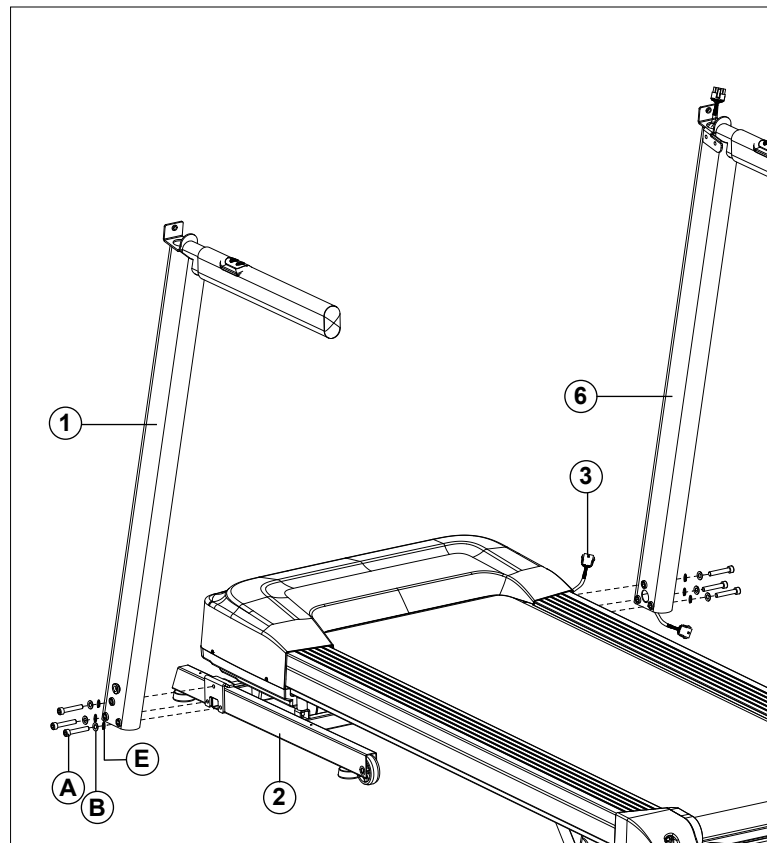
LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !

REMARQUE : lors de chaque étape de montage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés avant de serrer complètement l'UN des boulons.

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



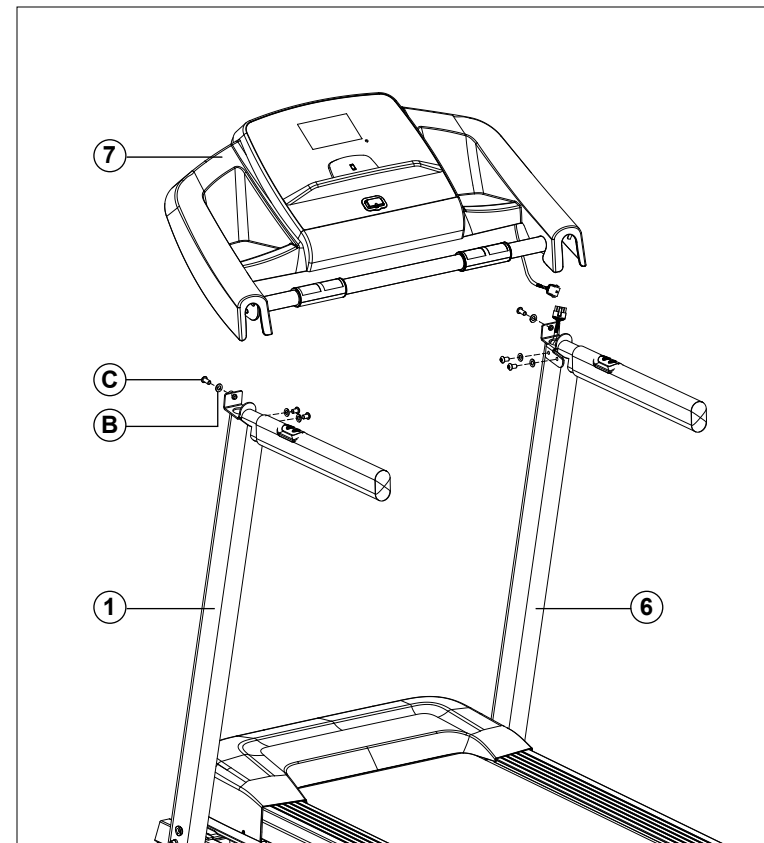
MONTAGE ÉTAPE 1



VISSERIE DE L'ÉTAPE 1			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON	M8X60	6
B	RONDELLE PLATE	Φ8	6
E	RONDELLE	Φ8	6

- A Fixez le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE (1)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL (2)** à l'aide de 3 **BOULONS (A)**, 3 **RONDELLES PLATES (B)** et 3 **RONDELLES (E)**.
- B Connectez les **CÂBLES DE LA CONSOLE (3)** au **(3) MONTANT DE CONSOLE DROIT (6)** et rentrez soigneusement les câbles dans le **MONTANT DE CONSOLE** pour éviter de les endommager.
- C Répétez l'étape A sur le **MONTANT DE CONSOLE DROIT (6)**.

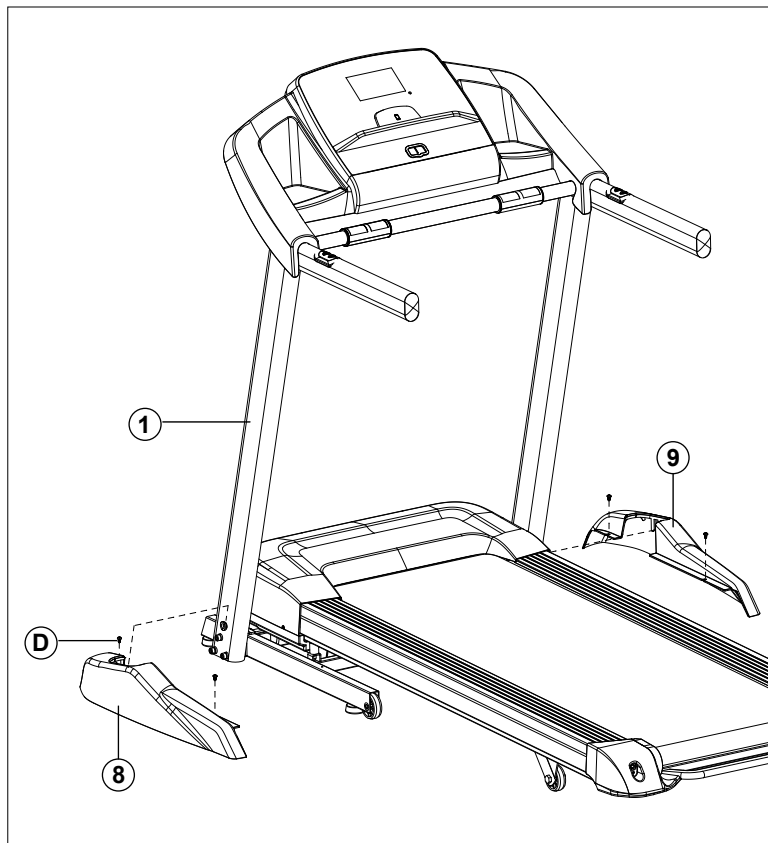
MONTAGE ÉTAPE 2



VISSERIE DE L'ÉTAPE 2			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
C	BOULON COURT	M8X16	6
B	RONDELLE PLATE	Φ8	6

- A Placez délicatement la **CONSOLE (7)** sur le **MONTANT DE CONSOLE (1& 6)**.
- B Connectez les **CÂBLES DE LA CONSOLE (3)** sur le côté droit et rentrez soigneusement les câbles dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT (6)** pour éviter de les endommager.
- C Fixez la **CONSOLE (7)** au **MONTANT DE CONSOLE (1&6)** à l'aide des 6 **BOULONS COURTS (C)** et 6 **RONDELLES PLATES (B)**.

MONTAGE ÉTAPE 3



VISSERIE DE L'ÉTAPE 3			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
D	VIS	ST4.2X13	4

- A Fixez le **SUPPORT DE MONTANT DE CONSOLE GAUCHE (8)** au **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE (1)** à l'aide de 2 **VIS (D)**.
- B Répétez l'étape A sur le **SUPPORT DE MONTANT DE CONSOLE DROIT (9)**.



LE MONTAGE EST TERMINÉ !

T11

Poids du produit : 65 kg / 143 lbs.

Capacité de poids de l'utilisateur : 125 kg / 276 lbs.

Dimensions (L x l x H) : 174 x 86 x 135 cm / 69" x 34" x 53"

Dimensions pliées (L x l x H) : 93 x 86 x 153 cm /
37" x 34" x 60"

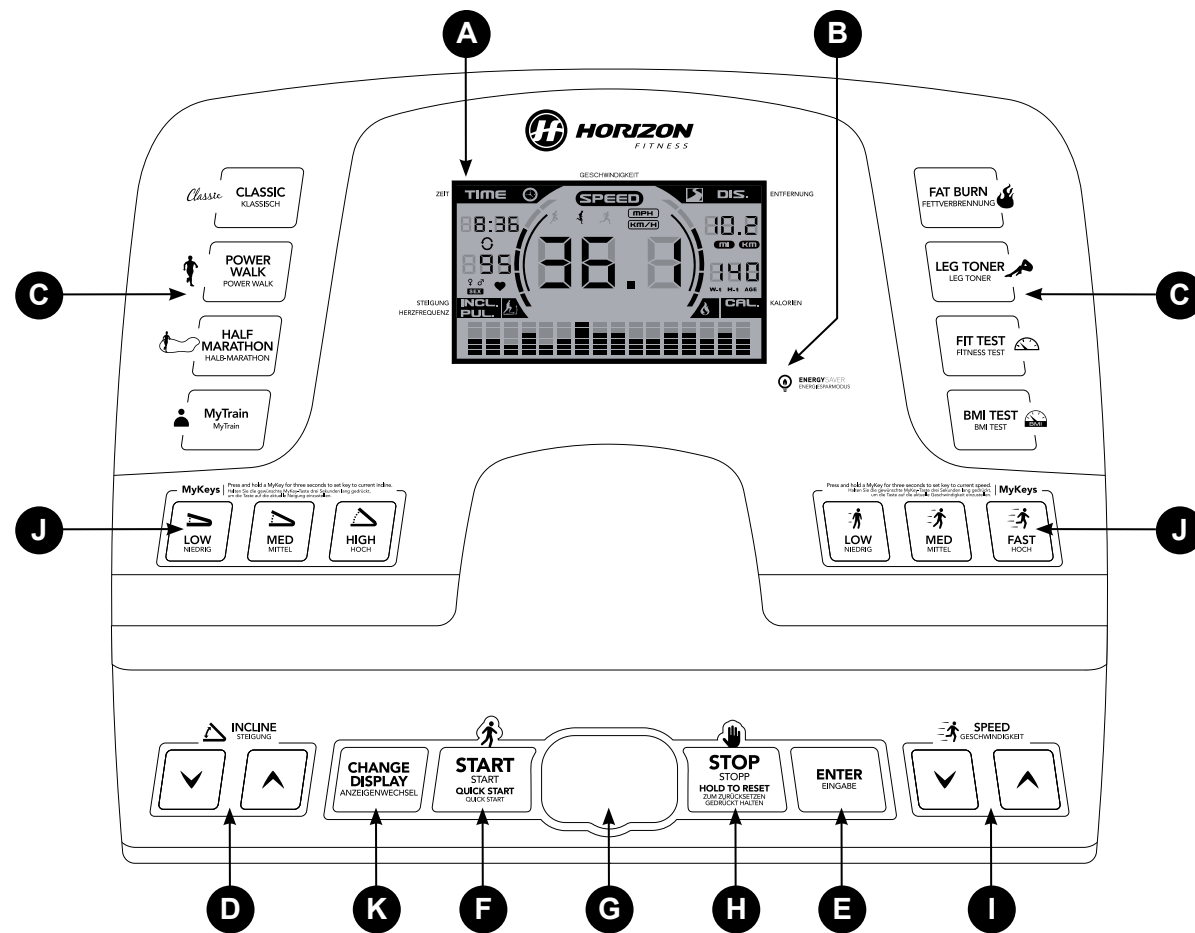




FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE

La présente section explique comment utiliser et programmer la console du tapis de course. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE DU TAPIS DE COURSE comporte des instructions portant sur ce qui suit :

- **EMPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE**
- **UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ**
- **PLIAGE DU TAPIS DE COURSE**
- **DÉPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE**
- **MISE À NIVEAU DU TAPIS DE COURSE**
- **TENSION DE LA BANDE DE COURSE**
- **CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE**
- **UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE)**



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE T11

Remarque : le revêtement de la console présente une mince feuille protectrice de plastique transparent qui doit être retirée avant utilisation.

- A) FENÊTRE D’AFFICHAGE LCD À RÉTROÉCLAIRAGE BLEU** : durée, distance, vitesse, inclinaison, calories, fréquence cardiaque et pas (avec programme 10 000 pas/10K Steps uniquement).
- B) ÉCONOMIE D’ÉNERGIE** : pour réduire votre consommation d’énergie, votre machine passera automatiquement en mode économie d’énergie (après avoir été en mode veille pendant 15 minutes), et pourra être rapidement réveillée en appuyant sur une touche.
- C) TOUCHES DIRECTES DE PROGRAMME** : les touches directes intuitives vous permettent de définir plus facilement votre programme. (consultez les informations de programme pour en savoir plus).
- D) TOUCHES D’INCLINAISON** : permettent d’ajuster l’inclinaison par petits incréments (0,5 %).
- E) ENTER (ENTRÉE)** : permet de confirmer les paramètres du programme d’entraînement ou le profil d’utilisateur.
- F) START (MARCHÉ)** : appuyez sur cette touche pour démarrer l’exercice, commencer votre entraînement ou reprendre l’exercice après une pause.
- G) EMPLACEMENT DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ** : active le tapis de course lorsque la clé de sécurité est insérée.
- H) STOP (ARRÊT)** : appuyez sur cette touche pour mettre en pause/mettre fin à votre entraînement. Appuyez sur la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- I) TOUCHES DE VITESSE** : permettent d’ajuster la vitesse par petits incréments (0,1 km/h).
- J) MY KEYS (MES TOUCHES)** : touche directe intuitive qui permet de définir facilement votre vitesse et votre inclinaison.

Pour modifier la vitesse, appuyez sur l’une des touches MyKeys à droite, puis sur Enter pour confirmer.
 Pour modifier l’inclinaison, appuyez sur l’une des touches MyKeys à gauche, puis sur Enter pour confirmer.

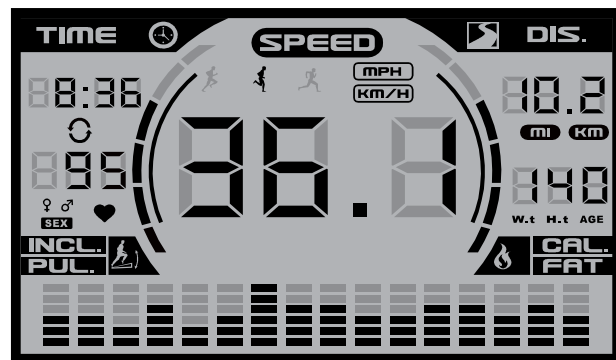
REMARQUE : MY KEYS

- vitesse lente par défaut = 1,5 km/h
- vitesse moyenne par défaut = 5 km/h
- vitesse rapide par défaut = 8 km/h
- inclinaison faible par défaut = 3 %
- inclinaison moyenne par défaut = 6 %
- inclinaison élevée par défaut = 7 %

Pour modifier les paramètres par défaut, maintenez la touche My Key enfoncée pendant 3 secondes sur l’inclinaison ou la vitesse souhaitée. La vitesse ou inclinaison actuelle sera enregistrée comme nouveau paramètre. La console émettra trois bips.

- K) CHANGE DISPLAY (CHANGER D’AFFICHAGE)** : permet de naviguer à travers les modes d’affichage et les retours d’entraînement. Appuyez pour permuter la colonne d’affichage.





FENÊTRE D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE)** : représentée en minutes : secondes. Indique le temps restant ou le temps écoulé de votre séance d'entraînement.
- **DISTANCE** : représentée en km. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre séance d'entraînement.
- **SPEED (VITESSE)** : représentée en km/h. Indique la vitesse de déplacement de votre bande de course ou de marche.
- **CALORIES** : nombre total de calories brûlées ou de calories restant à brûler pendant la séance d'entraînement.
- **PULSE (POULS)** : représenté en BPM (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).
- **INCLINE (INCLINAISON)** : représentée en pourcentage. Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course.
- **BMI (IMC)** : affiche votre IMC estimé (indice de masse corporelle).

GUIDE DE DÉMARRAGE

- 1) Assurez-vous qu'aucun objet qui pourrait gêner le mouvement du tapis de course n'est placé sur la bande de course.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis de course.
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis de course.
- 4) Fixez l'attache de la clé de sécurité à une pièce de votre vêtement et assurez-vous qu'elle ne se détache pas du vêtement pendant la séance d'entraînement.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de la console.
- 6) Deux options s'offrent à vous pour commencer une séance d'entraînement :

A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur START pour commencer l'entraînement. La durée (décompte progressif si réglé sur 0:00, ou compte à rebours si réglé sur 5:00~99:00), la distance et la fréquence cardiaque (si détectée) seront toutes comptées à partir de zéro, OU...

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez un programme en appuyant sur la TOUCHE DIRECTE DE PROGRAMME ou à l'aide des FLÈCHES VITESSE / INCLINAISON, puis appuyez sur ENTER pour confirmer les paramètres.
- 2) Utilisez les FLÈCHES VITESSE / INCLINAISON pour paramétrer la vitesse, la durée, le sexe ou l'inclinaison, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
- 3) Si besoin, sélectionnez un niveau en appuyant sur les FLÈCHES VITESSE / INCLINAISON, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
- 4) Une fois le réglage terminé, appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

POUR EFFACER LA SÉLECTION / RÉINITIALISER LA CONSOLE

Appuyez sur STOP pendant 3 secondes.

FIN DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre séance entraînement est terminée, le tapis de course s'arrête et émet un bip. La console est réinitialisée après 30 secondes. Vous pouvez éteindre le tapis de course, autrement il passera en mode Économie d'énergie au bout de 15 minutes.

REMARQUE : si vous appuyez sur STOP, la console se mettra en cause, peu importe qu'une touche soit pressée ou non.



INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME

REMARQUE :

- 1) Si l'inclinaison ou la vitesse ont été modifiées pendant votre séance d'entraînement, les segments restants seront également modifiés.
- 2) Contenu T11 : Classic, Power Walk, My Train, Fat Burn, Leg Toner, Fit Test, Half Marathon, BMI Test.

1) **CLASSIC (CLASSIQUE)** : Appuyez sur CLASSIC et utilisez les FLÈCHES VITESSE/INCLINAISON pour sélectionner les programmes qui comprennent MANUAL, MOUNTAIN CLIMB, HILL RUN et INTERVAL.

A. MANUAL (MANUEL) : permet de paramétrer manuellement la vitesse, l'inclinaison, la durée de la séance d'entraînement, etc. Toutes les données seront comptabilisées depuis zéro.

B. MOUNTAIN CLIMB (COURSE EN MONTAGNE) : une version plus intense de la COURSE EN COLLINE qui simule l'ascension ou la descente d'une montagne. Ce programme permet de tonifier les muscles et d'améliorer la capacité cardiovasculaire. Répétitions toutes les 30 secondes des segments, changement d'inclinaison.

	échauffement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	récupération		
Durée	4:00 min	30 sec																								4:00 min				
Vitesse	1.6	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4.0
Inclinaison	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5

C. HILL RUN (COURSE EN COLLINE) : simule la course en montée et descente de collines pour améliorer l'endurance. Altitude et changements de vitesse, par défaut 30 minutes.

	échauffement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	récupération					
Durée	4:00 min	30 sec																								4:00 min							
Vitesse	1.6	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Inclinaison	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

D. INTERVAL (INTERVALLES) : améliore votre force, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en réduisant la vitesse tout au long de votre séance d'entraînement.

Segment	Échauffement		1	2	Récupération		
Durée	4:00 MIN		90SEC	30SEC	4:00 MIN		
Niveau 1	Vitesse	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Inclinaison	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Niveau 2	Vitesse	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Inclinaison	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Niveau 3	Vitesse	2	3.0	4.0	8.0	3.0	2
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Niveau 4	Vitesse	2	3.0	4.0	8.8	3.0	2
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	8	3.0	2.0
Niveau 5	Vitesse	2.4	4	4.8	9.6	4	2.4
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Niveau 6	Vitesse	2.4	4	4.8	10.4	4	2.4
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Niveau 7	Vitesse	3	4,2	5,6	11,2	4,2	3
	Inclinaison	2,5	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Niveau 8	Vitesse	3	4,2	5,6	12,0	4,2	3
	Inclinaison	3,0	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Niveau 9	Vitesse	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Inclinaison	3,0	4,5	6,0	10	5,0	3,0
Niveau 10	Vitesse	3,2	4,8	6,4	14	4,8	3,2
	Inclinaison	3,0	4,5	6,0	10	5,0	3,0

2) **POWER WALK (MARCHÉ RAPIDE)** : tonifie votre corps et relâche la pression en ajustant la vitesse progressivement tout en vous gardant dans votre zone de marche la plus confortable. Les segments changent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération		(km/h)
Durée	4:00 MIN		30SEC								4:00 MIN		
Vitesse	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.7	2.4	



- 3) FAT BURN (BRÛLER LES GRAISSES) :** favorise la combustion des graisses en augmentant ou en réduisant la vitesse et l'inclinaison, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion de graisses. Changements de vitesse et d'inclinaison, répétition des segments toutes les 30 secondes.

(métrique, km/h)

Segment	Échauffement		1 2 3 4 5 6 7 8								Récupération		
	4:00 MIN		30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	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	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.6	2.4
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	2.0	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
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	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
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	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.4	3.6
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	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.0	4.0
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	3.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	6.5	4.4
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	4.0	6.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
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	4.4	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	7.8	5.2
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	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	8.4	5.6
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	5.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	8.9	6.0

- 4) LEG TONER (TONIFICATION DES JAMBES) :** favorise l'entraînement de la partie inférieure du corps et permet de tonifier vos jambes en augmentant et en réduisant la vitesse et l'inclinaison. Changements de vitesse et d'inclinaison, répétition des segments toutes les 30 secondes. Pour tonifier vos muscles des jambes, vous devez vous entraîner correctement et suivre les instructions ci-dessous :

- 1) Étirez vos jambes correctement.
- 2) Commencez à vitesse lente et votre talon doit toujours toucher doucement le sol lorsque vous marchez. (Il est recommandé de porter une paire de chaussures de course appropriée)
- 3) Terminez l'ensemble de l'entraînement ou réalisez au moins 30 minutes.
- 4) Buvez lentement 500 à 1 000 ml d'eau après l'entraînement.
- 5) Massez vos jambes et vos pieds après l'entraînement.
- 6) Répétez l'entraînement 2 à 3 fois/semaine, et ne faites pas d'exercice excessif en permanence.

(métrique, km/h)

Segments	Échauffement		1 2 3 4 5 6 7 8								Récupération	
	4:00 MIN		30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Niveau 1	0.8	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	4.0	3.2	1.6	0.8
Niveau 2	0.8	1.6	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	1.6	0.8
Niveau 3	0.8	2.4	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	2.4	1.6
Niveau 4	0.8	2.4	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	2.4	1.6
Niveau 5	0.8	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	3.2	1.6
Niveau 6	0.8	3.2	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	3.2	1.6
Niveau 7	0.8	4.0	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.0	2.4
Niveau 8	0.8	4.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.0	2.4
Niveau 9	0.8	4.8	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	4.8	3.2
Niveau 10	0.8	4.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	4.8	3.2





5) **HALF MARATHON (SEMI-MARATHON)** : le programme d'objectif de distance simule un entraînement de semi-marathon. Ce programme permet de tonifier les muscles et d'améliorer la capacité cardiovasculaire pour être prêt pour une vraie course.

6) **MYTRAIN (MON RYTHME)** : Lors de votre première entrée en mode MYTRAIN, vous pouvez paramétrer la vitesse et l'inclinaison manuellement. La machine enregistrera automatiquement vos changements d'entraînement toutes les 30 secondes. À la fin de l'entraînement, en appuyant sur le bouton MYTRAIN pendant 3 secondes pour enregistrer votre dossier d'entraînement préféré et prêt pour la prochaine exécution. La prochaine fois que vous passerez en mode MYTRAIN, vous pourrez recommencer la même formation.

7) **FIT TEST (TEST DE FITNESS)** : Ce test de fitness repose sur le manuel « Adult constitution test manual of China, 2006 ». Le test commencera par un entraînement à intervalles de 3 minutes pour vous maintenir en activité suivi de 4 minutes de récupération. Votre tapis de course contrôlera votre fréquence cardiaque en permanence. Pensez à tenir correctement les POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE chaque fois que l'indication «HR» s'affiche sur la console. Une fois le test terminé, l'ordinateur affichera le résultat de votre test entre F1 - F5, F5 étant la meilleure performance. Veuillez utiliser le « Dossier de gestion de la santé familiale » disponible à la fin de ce manuel pour garder une trace de vos données de fitness. (2 à 4 fois/semaine conseillé)

TEST IMC : touche directe de test IMC pour vous permettre d'obtenir votre INDICE DE MASSE CORPORELLE. Entrez votre poids et votre taille après avoir appuyé sur cette touche. Votre machine vous aidera à calculer votre indice d'IMC pour le suivi futur.

Calcul de l'IMC :

Kilogrammes et mètres (ou centimètres) Calcul : poids (kg) / [taille (m)]²

Livres et pouces Calcul : poids (lb) / [taille (in)]² x 703

Catégorie	Plage d'IMC - kg/m ²
Très grave insuffisance pondérale	moins de 15
Grave insuffisance pondérale	de 15 à 16
Insuffisance pondérale	de 16 à 18,5
Corpulence normale (poids idéal)	de 18,5 à 25
Surpoids	de 25 à 30
Obésité de classe I (obésité modérée)	de 30 à 35
Obésité de classe II (obésité sévère)	de 35 à 40
Obésité de classe III (obésité morbide)	supérieur à 40

Remarque : la classification IMC peut varier selon les pays. Le tableau ci-dessus mentionne les informations générales de l'OMC. Calcul de l'IMC :

Kilogrammes et mètres (ou centimètres) Calcul : poids (kg) / [taille (m)]²

Livres et pouces Calcul : poids (lb) / [taille (in)]² x 703

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter la « Classification IMC » de l'Organisation mondiale de la Santé.



ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE VEILLE)

Cette machine est dotée d'un mode économie d'énergie. L'écran passera automatiquement en mode veille (mode économie d'énergie) après 15 minutes d'inactivité et pourra être réveillé en touchant un bouton. En entrant en mode Économie d'énergie, presque toute l'alimentation de la machine sera coupée, à l'exception de certains circuits nécessaires pour détecter une pression sur une touche, indiquant que la console doit se « réveiller ». Cette fonctionnalité peut être désactivée en entrant dans le menu d'ingénierie.

Pour entrer dans le menu d'ingénierie, appuyez sur les touches d'inclinaison ▲ et de vitesse ▼ et maintenez-les enfoncées pendant 3 à 5 secondes. (* voir la Remarque ci-dessous) Utilisez les touches d'inclinaison ▲ et de vitesse ▼ pour naviguer dans le menu jusqu'à ENG3. Appuyez sur ENTER pour sélectionner. Utilisez les touches d'inclinaison ▲ et de vitesse ▼ pour sélectionner ENRGY SAVER ON ou OFF. Appuyez sur la touche STOP et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour quitter ENG3. Appuyez de nouveau sur la touche STOP et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour quitter le menu d'ingénierie.

Fre: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

