



PARAGON X



**ASSEMBLY GUIDE
AUFBAUANLEITUNG
MONTAGEHANDLEIDING
GUIDE DE MONTAGE**



Read the TREADMILL GUIDE before using this ASSEMBLY GUIDE.

Lesen Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG ZUM LAUFBAND, bevor Sie dieses AUFBAUANLEITUNG verwenden.

Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze MONTAGEHANDLEIDING gebruikt.

Lisez le guide du TAPIS DE COURSE avant d'utiliser ce GUIDE DE MONTAGE.

3	ENGLISH
17	DEUTSCH
31	NEDERLANDS
45	FRANÇAIS

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

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

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



DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

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

WARNING

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

- The equipment shall be installed on a stable and levelled base.
- Never use the treadmill without securing the safety key clip to your clothing. Pull on the safety key clip first to make sure it will not come off your clothing.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the treadmill.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the treadmill.
- At no time should more than one person be on treadmill while in operation.
- This treadmill should not be used by persons weighing more than specified in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.



- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing. Incorrect or excessive exercise may damage your health.
- Do not remove the protected covers unless instructed by Professional and your local dealer. Service should only be done by and authorized service technician.
- Disconnect the safety key to prevent uncontrolled usage of third parties.
- While exercising, run within the logo printed on belt to prevent possible injury.
- The sound of treadmill is less than 70dB while no user on the machine, it is higher than 70dB while using. When you feel uncomfortable about the noise from treadmill, please stop exercise and take rest. Noise emission under load is higher than without load.
- Make sure the treadmill comes to complete stop before folding. Do not operate the treadmill when it is folded.
- Please note that the plastic parts, such as end caps, are susceptible to wear. The treadmill's safety level can only be maintained, if it is checked regularly for damage and wear.
- Make sure the edge of belt parallel with the lateral position of the side rail, and do not move under the side rail. If you find the belt is not centered, please always adjust it.



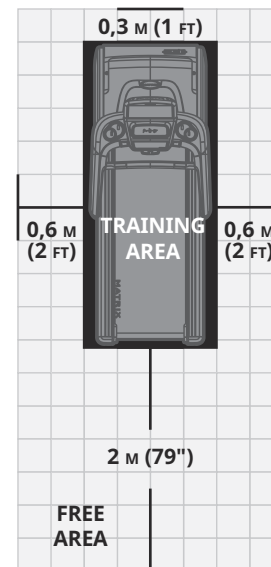
WARNING

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

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

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

- Place the treadmill on a level and stable surface. There should be one foot of clearance in front of the treadmill for the power cord. Please leave a clear zone behind the treadmill that is at least the width of the treadmill and at least 79" (2 meters) long. This zone must be clear of any obstruction and provide the user a clear exit path from the machine. In case of an emergency, place both hands on the side arm rests to hold yourself up and place your feet onto the side rails. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the treadmill equal to 2 ft (0.6 meters) to allow a user access to the treadmill from either side. Do not place the treadmill in any area that will block any vent or air openings. The treadmill should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.





GROUNDING INSTRUCTIONS

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

DANGER

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

This product is for use on a nominal local voltage circuit and has a grounding plug. No adapter should be used with this product.

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

WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

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

ASSEMBLY



WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the treadmill could have 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



READING RACK

CONSOLE

WATER BOTTLE HOLDER

ON/OFF SWITCH
POWER CORD

CONSOLE MAST

SPEED INSTANT KEY

HAND PULSE SENSOR

HANDLEBARS

ACCESSORY TRAY

SAFETY KEY PLACEMENT

MOTOR COVER

FOR CENTERING THE BELT

SIDE RAIL

RUNNING BELT/DECK

REAR ROLLER

TENSION/ADJUSTMENT BOLTS

TRANSPORT WHEEL

CAUTION	WARNUNG
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FEHN!



FOOT LOCK LATCH (UNDERNEATH DECK)

TOOLS INCLUDED:

- 5 mm L-Wrench
- 6 mm T-Wrench
- Phillips Screwdriver

PARTS INCLUDED:

- 2 Console Masts
- 1 Console Assembly
- 2 Handlebars
- 1 Hardware Kit
- 1 Safety Key
- 1 Power Cord
- 1 Bottle of Silicone Lubricant
- 1 Pad Holder Cover
- 1 Pad Holder



NEED HELP?

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

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Place the treadmill carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Take CAUTION when handling and transporting this unit. Never open box when it is on its side. Once the banding straps have been removed, do not lift or transport this unit unless it is fully assembled and in the upright folded position, with the lock latch secure. Unpack and assemble the unit where it will be used. The enclosed treadmill is equipped with high-pressure shocks and may spring open if mishandled. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill.

WARNING

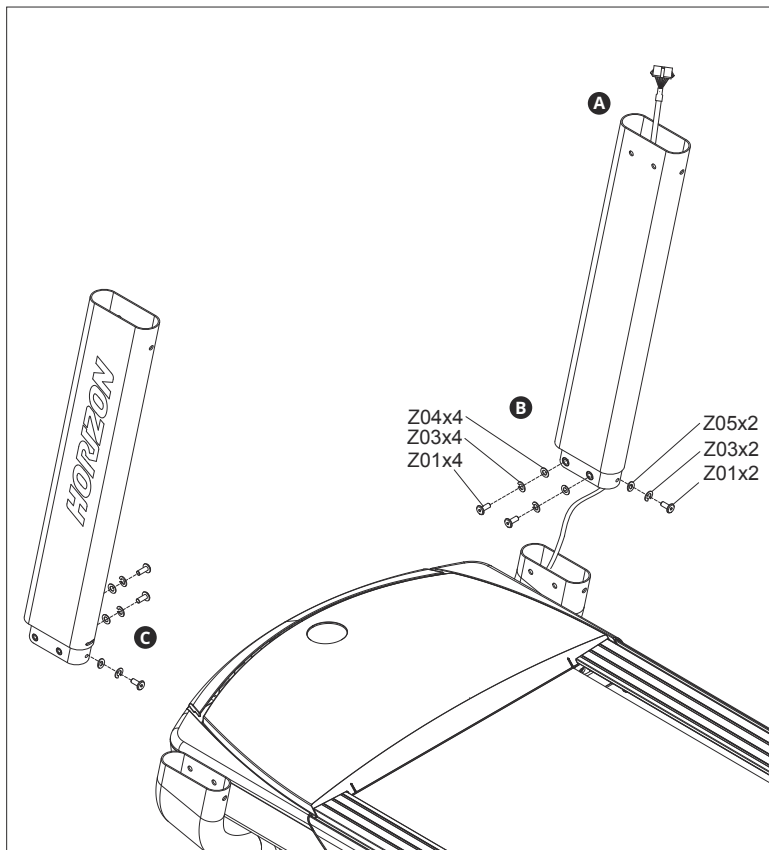
- DO NOT ATTEMPT TO LIFT THE TREADMILL! Do not move or lift treadmill from packaging until specified to do so in the assembly instructions. You may remove the plastic wrap from console masts.
- FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

IMPORTANT NOTES

- During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded. It is recommended you complete the full assembly of your unit before completely tightening any ONE bolt.
- Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium bike grease is recommended.
- Removal of fixed guards should be done ONLY by a qualified service technician. Ensure all fasteners are properly reinstalled after replacing fixed guards.

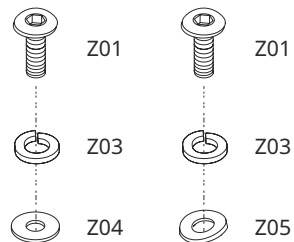


ASSEMBLY STEP 1

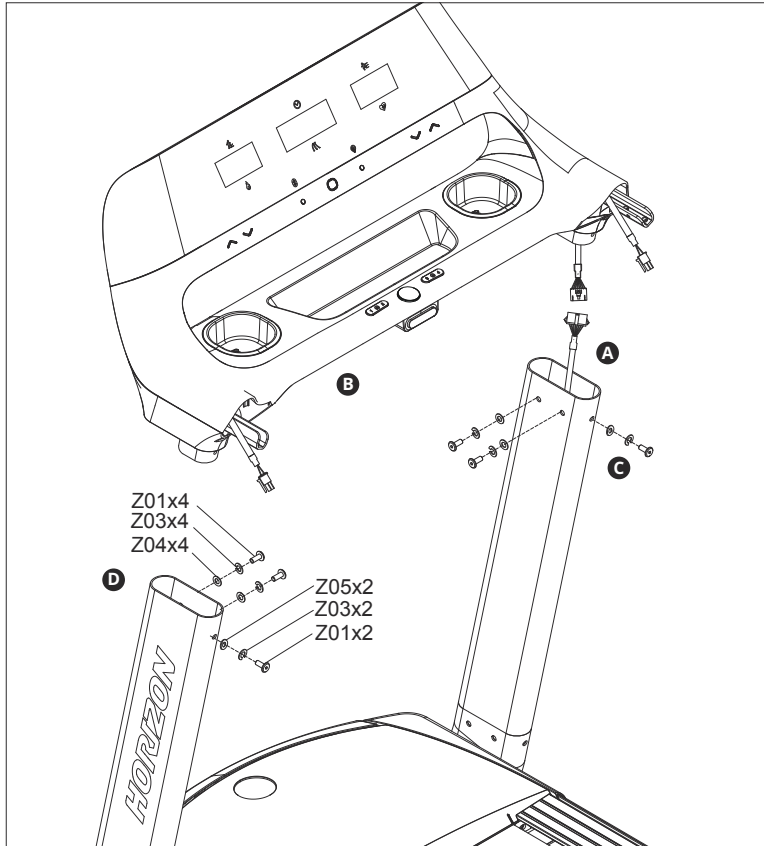


Open **HARDWARE FOR STEP 1.**

- A Insert the **CONSOLE CONTROL CABLE** from the **BASE FRAME** through the **CONSOLE MAST (RIGHT)**.
- B Carefully slide the **CONSOLE MAST (RIGHT)** to the **BASE FRAME**, then screw by 2 x hardware assembly (Z01+Z03+Z04) and 1 x hardware assembly (Z01+Z03+Z05).
- C Carefully slide the **CONSOLE MAST (LEFT)** to the **BASE FRAME**, then screw by 2 x hardware assembly (Z01+Z03+Z04) and 1 x hardware assembly (Z01+Z03+Z05).



ASSEMBLY STEP 2

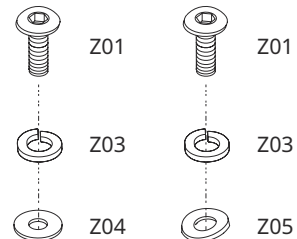


Open **HARDWARE FOR STEP 2.**

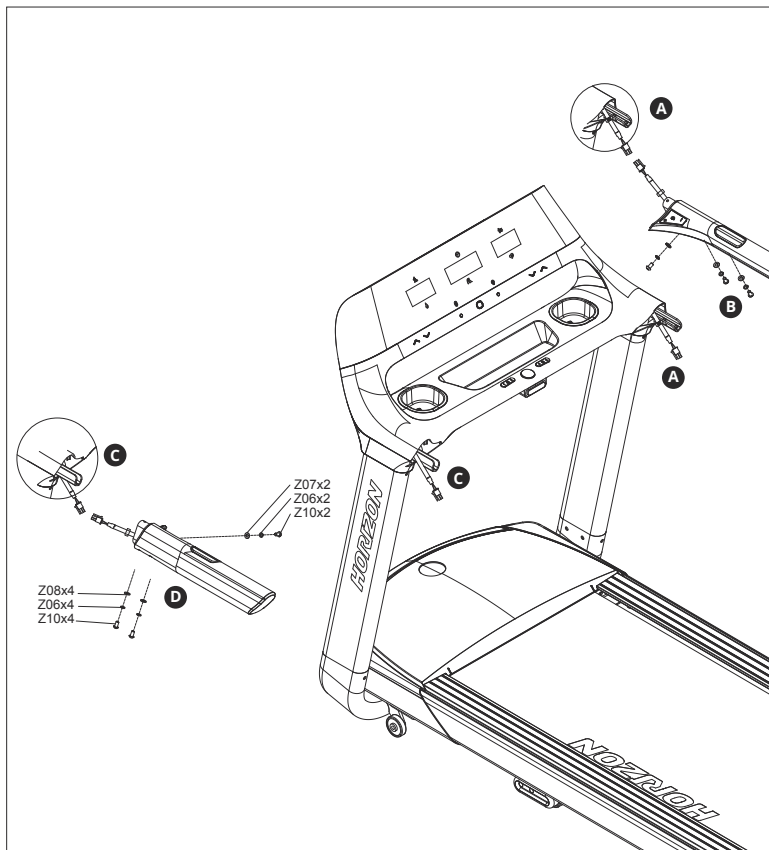
- A Connect the console cable before attach.
- B Attach **CONSOLE SET** onto **CONSOLE MAST (RIGHT)** and **CONSOLE MAST (LEFT)**.
- C Screw **CONSOLE MAST (RIGHT)** by 2 x hardware assembly (Z01+Z03+Z04) and 1 x hardware assembly (Z01+Z03+Z05).
- D Screw **CONSOLE MAST (LEFT)** by 2 x hardware assembly (Z01+Z03+Z04) and 1 x hardware assembly (Z01+Z03+Z05).

! ATTENTION

DO NOT PINCH THE WIRE !!



ASSEMBLY STEP 3

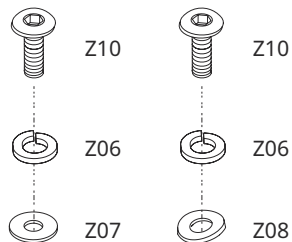


Open **HARDWARE FOR STEP 3.**

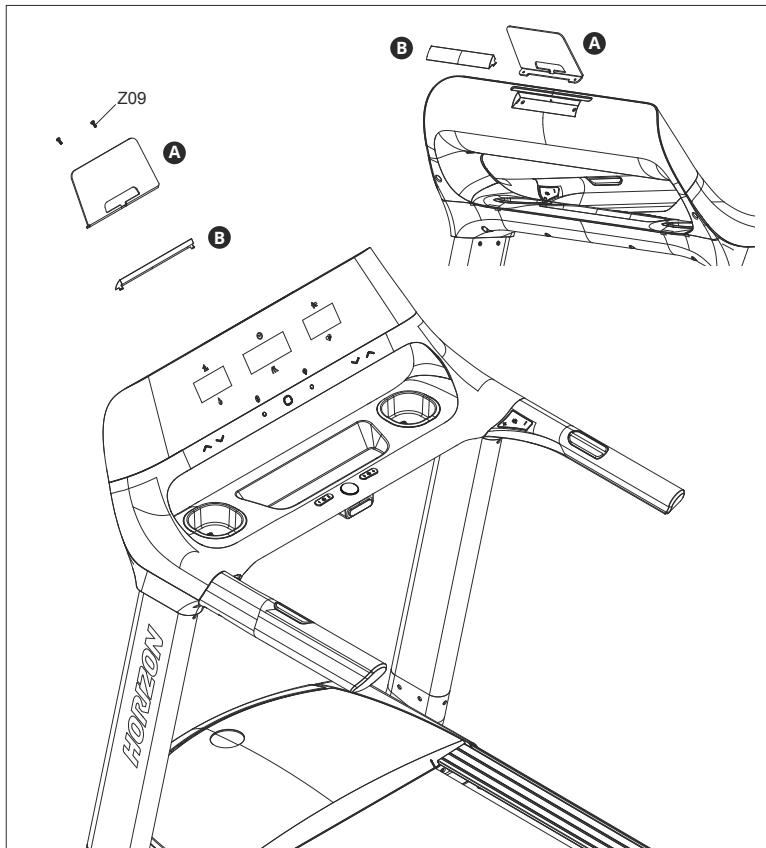
- A Connect the **CONTROL CABLE (RIGHT)**.
- B Attach **HANDLEBAR (RIGHT)** onto **CONSOLE SET** and screw by 1 x hardware assembly (Z10+Z06+Z07) and 2 x hardware assembly (Z10+Z06+Z08).
- C Connect the **CONTROL CABLE (LEFT)**.
- D Attach **HANDLEBAR (LEFT)** onto **CONSOLE SET** and screw by 1 x hardware assembly (Z10+Z06+Z07) and 2 x hardware assembly (Z10+Z06+Z08).

ATTENTION

DO NOT PINCH THE WIRE !!



ASSEMBLY STEP 4



Open **HARDWARE FOR STEP 4.**

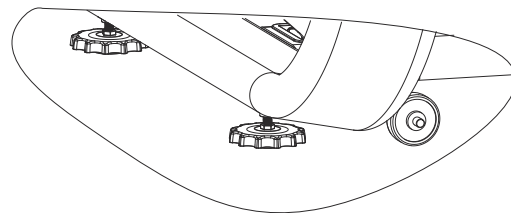
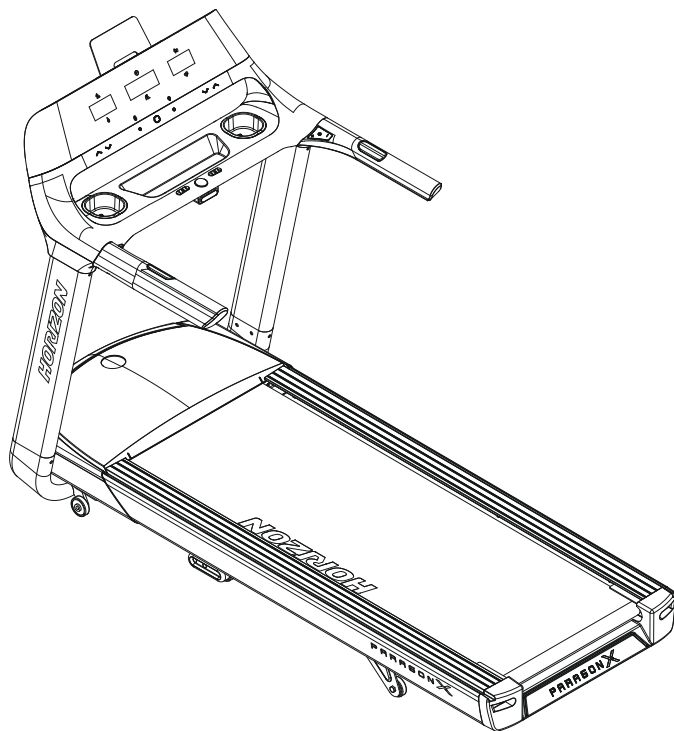
- A Install **PAD HOLDER** on the **CONSOLE SET** and fix by 2 x bolts (Z09).
- B Push **PAD HOLDER COVER** to **CONSOLE SET** until it locks completed.



Z09



ASSEMBLY STEP 5



Once you have completed the assembly process, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the treadmill frame. If your treadmill is not level, it may move when people running on the machine.

PARAGON X

Running Area: 559 mm x 153 mm / 22" x 60"

Product Weight: 125 kg / 275 lbs.

User Weight Capacity: 147 kg / 325 lbs.

Dimensions (L×W×H) : 206 x 97 x 147 cm /
81" x 38" x 58"

Folded Dimensions (L×W×H) : 114 x 97 x 181 cm /
45" x 38" x 71"



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN AUF

Beim Gebrauch eines elektronischen Produkts sollten die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise unbedingt beachtet werden: Lesen Sie alle Anleitungen, bevor Sie das Gerät benutzen. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Laufbands über alle Warn- und Sicherheitshinweise hinreichend informiert sind. Wenden Sie sich unter der auf der Rückseite dieses BENUTZERHANDBUCHS angegebenen Nummer an den technischen Kundensupport, wenn Sie nach dem Lesen dieser Anleitung noch Fragen haben.

Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie das Laufband nicht für den kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.



GEFAHR

ZUR MINDERUNG DER GEFAHR EINES ELEKTRISCHEN SCHLAGS:

Trennen Sie das Laufband immer sofort nach Gebrauch sowie vor der Reinigung, Wartung oder dem Anbringen oder Abnehmen von Teilen vom Stromnetz.

WARNUNG

SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, FEUER, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN:

- Stellen Sie das Gerät auf einem stabilen Untergrund auf und richten Sie es waagrecht aus.
- Verwenden Sie das Laufband niemals, ohne den Sicherheitsschlüssel mit dem Clip an Ihrer Kleidung befestigt zu haben. Ziehen Sie zunächst am Clip, um sicherzugehen, dass sich dieser nicht von Ihrer Kleidung löst.
- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenaue Daten anzeigen. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen.
- Trainieren Sie stets in einem angenehmen Tempo.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich am Laufband verfangen könnte.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung dieses Geräts.
- Springen Sie nicht auf das Laufband.
- Das Laufband darf immer nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Das Laufband darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr wiegen, als im Abschnitt „GARANTIE“ des BENUTZERHANDBUCHS angegeben ist. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Wenn Sie das Laufband herunterklappen, warten Sie, bis die hinteren Standfüße fest auf dem Boden stehen, bevor Sie auf das Laufband steigen.
- Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, bevor Sie es warten oder umstellen. Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Verwenden Sie niemals Lösungsmittel. (Siehe „WARTUNG“.)
- Das Laufband darf nie unbeaufsichtigt bleiben, solange es an das Stromnetz angeschlossen ist. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen oder bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen.



- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen benutzen. Übermäßige Erwärmung kann zu Bränden, Stromschlägen oder Personenschäden führen.
- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, einschließlich aber nicht beschränkt auf Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckungen nur nach Aufforderung durch Fachpersonal oder Ihren örtlichen Händler. Ein Service sollte nur durch autorisiertes Servicepersonal durchgeführt werden.
- Bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel getrennt auf, um eine unerwünschte Benutzung durch nicht berechnigte Personen zu vermeiden.
- Laufen Sie beim Training im Bereich des Logos auf dem Laufband, um möglichen Verletzungen vorzubeugen.
- Die Geräuschemission des Laufbands liegt bei unter 70 dB, solange keine Person auf dem Gerät trainiert. Unter Verwendung beträgt sie über 70 dB. Wenn Sie sich aufgrund der Geräuschemission unwohl fühlen, beenden Sie das Training und legen Sie eine Pause ein. Die Geräuschemission unter Belastung ist höher als ohne Belastung.
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie es zusammenklappen. Nehmen Sie das Laufband im zusammengeklappten Zustand nicht in Betrieb.
- Bitte beachten Sie, dass bei Teilen aus Kunststoff wie zum Beispiel Endkappen Verschleißerscheinungen auftreten können. Die Sicherheit des Laufbands kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird.
- Stellen Sie sicher, dass die Kante der Laufmatte parallel zu den seitlichen Tritflächen und nicht darunter verläuft. Wenn die Laufmatte nicht mehr richtig zentriert ist, richten Sie sie wieder ordnungsgemäß aus.



WARNUNG

SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, FEUER, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN:

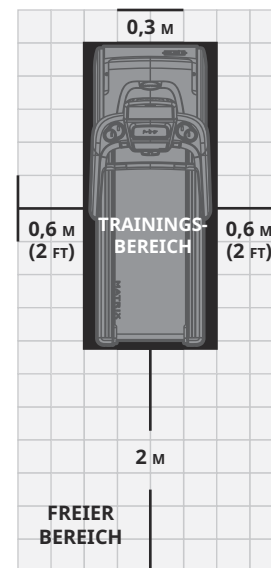
- Kinder unter 13 Jahren oder Haustiere müssen **UNBEDINGT** einen Abstand von mindestens 3 Metern zu diesem Laufband einhalten.
- Kinder unter 13 Jahren dürfen dieses Laufband **NICHT** verwenden.
- Jugendliche über 13 oder behinderte Personen dürfen das Gerät nur unter Beaufsichtigung einer erwachsenen Person verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nur zu dem im Trainingsleitfaden und Benutzerhandbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie keine anderen Anbauteile oder -geräte, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden. Anbauteile können zu Verletzungen führen.
- Betreiben Sie das Laufband nicht, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, umgefallen, beschädigt oder in Wasser getaucht worden ist. Senden Sie das Laufband zur Überprüfung und Reparatur an ein Servicezentrum.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Betreiben Sie das Laufband niemals, wenn die Belüftungsöffnung blockiert ist. Halten Sie die Belüftungsöffnung sauber und frei von Staub, Haaren und dergleichen.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Zum Abschalten drehen Sie alle Bedienelemente in die Off-Position und trennen Sie dann den Stecker von der Steckdose.
- Verwenden Sie das Laufband in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, einschließlich aber nicht beschränkt auf Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie das Laufband nicht für den kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Entfernen Sie die Konsolenabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Servicepersonal durchgeführt werden.

Dieses Laufband ist EN Klasse HB-zertifiziert und darf nur im Innenbereich in einem klimatisierten Raum verwendet werden. Ist das Laufband niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt gewesen, sollte es vor dem ersten Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden. Werden diese Hinweise nicht beachtet, kann es zu einer elektronischen Fehlfunktion kommen.

- Stellen Sie das Laufband auf einer flachen, ebenen Oberfläche auf. Vor dem Laufband sollte sich eine etwa 30 cm breite freie Fläche für das Stromkabel befinden. Lassen Sie hinter dem Laufband einen Bereich frei, der mindestens so breit wie das Laufband und mindestens 2 Meter lang ist. In diesem Bereich dürfen sich keine Hindernisse befinden und Nutzer müssen einen freien Zu- und Abstieg vom Gerät haben. Halten Sie sich im Notfall mit beiden Händen an den seitlichen Haltestangen fest und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplächen.

Für einen freien Zugang zum Gerät sollten sich auf beiden Seiten mindestens 60 Zentimeter Freiraum befinden, damit Nutzer ungehindert an das Gerät herantreten können.

Platzieren Sie das Laufband so, dass keine der Geräteöffnungen blockiert wird. Das Laufband sollte nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.



HINWEISE ZUR ERDUNG

Dieses Produkt muss über eine Erdung verfügen. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls des Laufbands bietet die Erdung dem elektrischen Strom den Weg des geringsten Widerstands, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das über einen Geräteschutzleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Netzstecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die entsprechend den örtlichen Vorschriften und Verordnungen installiert und geerdet ist.



GEFAHR

Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteschutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Serviceanbieter, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Änderungen am mitgelieferten Netzstecker vor. Passt dieser nicht in Ihre Steckdose, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

Dieses Produkt ist für die Verwendung an einem lokalen Stromkreis mit Nennspannung gedacht. Bei diesem Produkt sollte kein Adapter verwendet werden.

Dieses Produkt muss über einen separaten Stromkreis betrieben werden. Um festzustellen, ob es sich um einen separaten Stromkreis handelt, schalten Sie den Strom für diesen Stromkreis ab und stellen Sie fest, ob auch die Stromzufuhr anderer Geräte getrennt wurde. Verwenden Sie in diesem Fall für diese Geräte einen anderen Stromkreis. Hinweis: Normalerweise gibt es pro Stromkreis mehrere Steckdosen.



WARNUNG

Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.

Betreiben Sie das Gerät niemals mit einem beschädigten Kabel oder Stecker, auch wenn es normal funktioniert. Betreiben Sie niemals ein Gerät, das beschädigt zu sein scheint oder in Wasser getaucht worden ist. Wenden Sie sich an den technischen Kundendienst, um Ersatz oder Reparatur zu beantragen.

AUFBAU



WARNUNG

Beim Aufbau gibt es einige Schritte, bei denen besondere Aufmerksamkeit gefordert ist. Es ist sehr wichtig, die Aufbauanleitungen genau zu befolgen und sicherzustellen, dass alle Komponenten fest verschraubt sind. Wenn die Aufbauanleitungen nicht ordnungsgemäß befolgt werden, kann dies zu losen Verbindungen zwischen den Laufbandkomponenten und in Folge zu störenden Geräuschen führen. Um Schäden am Laufband zu vermeiden, müssen die Aufbauanleitungen sorgfältig gelesen und gegebenenfalls Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigiert werden.

Bevor Sie fortfahren, suchen Sie die Seriennummer des Laufbands am vorderen Standfuß, und tragen Sie diese im nachfolgenden freien Feld ein. Dasselbe gilt für die Modellbezeichnung, die sich neben der Seriennummer befindet.

GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:

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

MODELLBEZEICHNUNG: **HORIZON**

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

TREADMILL



LESEHALTER

KONSOLE

FLASCHENHALTER

EIN-/AUSSCHALTER
NETZKABEL

KONSOLENMAST

SCHNELLTASTE FÜR DIE
GESCHWINDIGKEIT

PULSENSOR

HALTEGRIFFE

ZUBEHÖRABLAGE

HALTERUNG

SICHERHEITSSCHLÜSSEL
MOTORABDECKUNG

ZUM ZENTRIEREN DER LAUFMATTE

SEITLICHE TRITTFLÄCHEN

LAUFMATTE/-BAND

HECKWALZE
SPANN-/EINSTELLSCHRAUBEN

TRANSPORTROLLEN

CAUTION	WARNUNG
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FEHN!



FUSSPEDALSPERRE (LAUFBANDUNTERSEITE)

IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE WERKZEUGE:

- 5 mm L-Schraubenschlüssel
- 6 mm T-Schraubenschlüssel
- Kreuzschlitzschraubendreher

IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- 2 Konsolenmasten
- 1 Konsolenvorrichtung
- 2 Haltestangen
- 1 Hardware Kit
- 1 Sicherheitsschlüssel
- 1 Netzkabel
- 1 Flasche Silikonfett
- 1 Ablageabdeckung
- 1 Ablage



BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundensupport.

VOR DEM AUFBAU

AUSPACKEN

Stellen Sie den Karton mit dem Laufband auf eine flache, ebene Fläche. Es empfiehlt sich, den Boden mit einer Schutzfolie auszulegen. Gehen Sie bei der Handhabung und dem Transport dieses Geräts **VORSICHTIG** vor. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn er auf der Seite liegt. Sobald die Verpackungsbänder entfernt wurden, darf das Gerät erst wieder angehoben oder transportiert werden, nachdem es vollständig montiert und in eine aufrechte, zusammengeklappte Position gebracht wurde. Packen Sie das Gerät an dem Ort aus, an dem es verwendet werden soll, und montieren Sie es dort. Das Laufband ist mit Hochdruckstoßdämpfern ausgestattet, was dazu führen kann, dass es bei falscher Handhabung plötzlich aufklappen kann. Versuchen Sie niemals, das Laufband am Steigungsrahmen zu heben oder zu bewegen.

WARNUNG

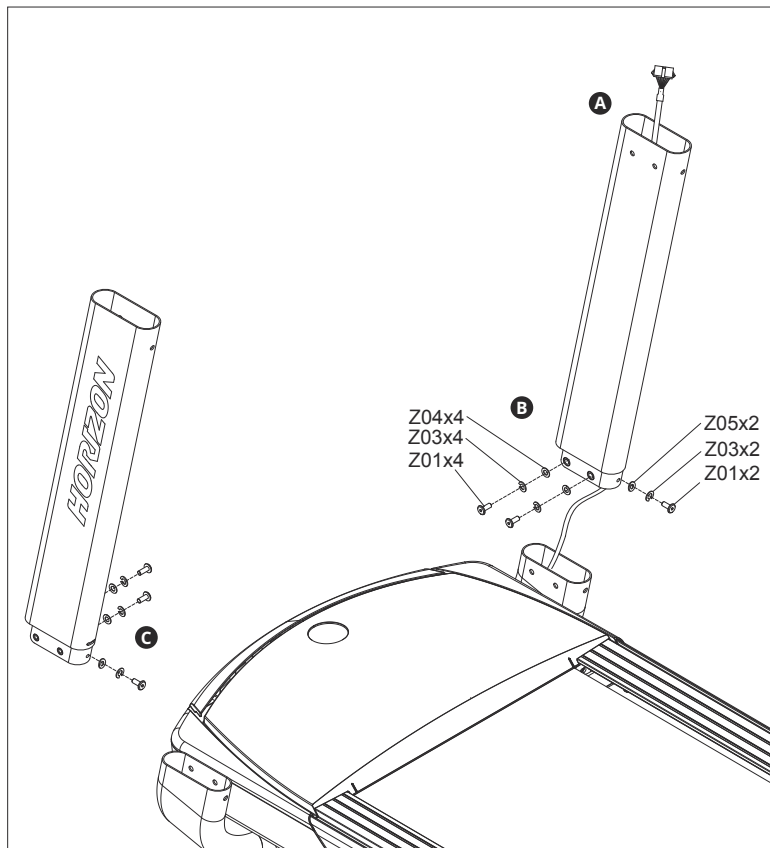
- **DAS LAUFBAND NICHT ANHEBEN!** Bewegen oder heben Sie das Laufband nicht aus der Verpackung, bis Sie in der Anleitung hierzu angewiesen werden. Entfernen Sie die Plastikfolie von den Konsolenmasten.
- **BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!**

WICHTIGE HINWEISE

- Stellen Sie bei jedem Aufbauschnitt sicher, dass **ALLE** Schrauben und Muttern eingesetzt sind und etwa zur Hälfte eingedreht sind. Es empfiehlt sich, zuerst alle Teile auf diese Art und Weise zusammenzusetzen und erst dann mit dem Festziehen einzelner Schrauben zu beginnen.
- Einige Komponenten wurden für einen leichteren Aufbau und Gebrauch werksseitig vorgefettet. Entfernen Sie das Fett bitte nicht. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, empfiehlt sich die Verwendung von einer geringen Menge Lithiumfett für Fahrräder.
- Das Entfernen von fest installierten Schutzvorrichtungen sollte **NUR** durch autorisiertes Servicepersonal durchgeführt werden. Stellen Sie sicher, dass alle Befestigungselemente nach dem Einsetzen der Schutzvorrichtungen ordnungsgemäß installiert wurden.

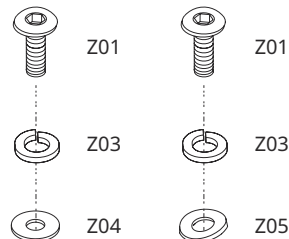


AUFBAU SCHRITT 1

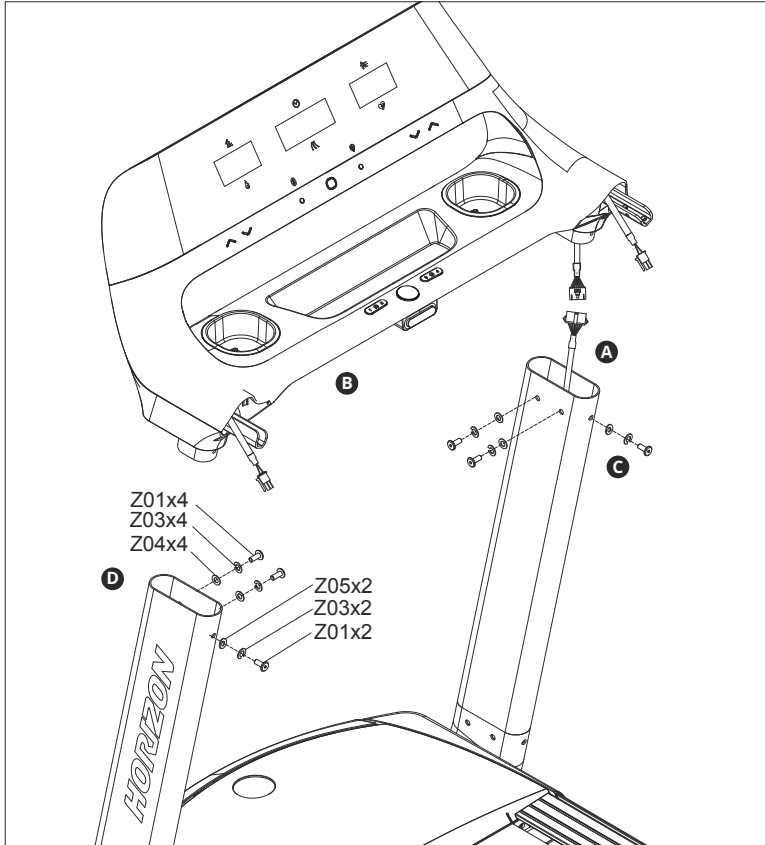


Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 1**.

- A Führen Sie das **KONSOLENSTEUERUNGSKABEL** vom **BASISRAHMEN** durch den **KONSOLENMAST (RECHTS)**.
- B Schieben Sie vorsichtig den **KONSOLENMAST (RECHTS)** auf den **BASISRAHMEN** und verschrauben Sie unter Verwendung von: 2 x Hardwaregruppe (Z01+Z03+Z04) und 1 x Hardwaregruppe (Z01+Z03+Z05).
- C Schieben Sie vorsichtig den **KONSOLENMAST (LINKS)** auf den **BASISRAHMEN** und verschrauben Sie unter Verwendung von: 2 x Hardwaregruppe (Z01+Z03+Z04) und 1 x Hardwaregruppe (Z01+Z03+Z05).



AUFBAU SCHRITT 2

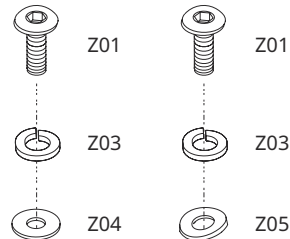


Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 2**.

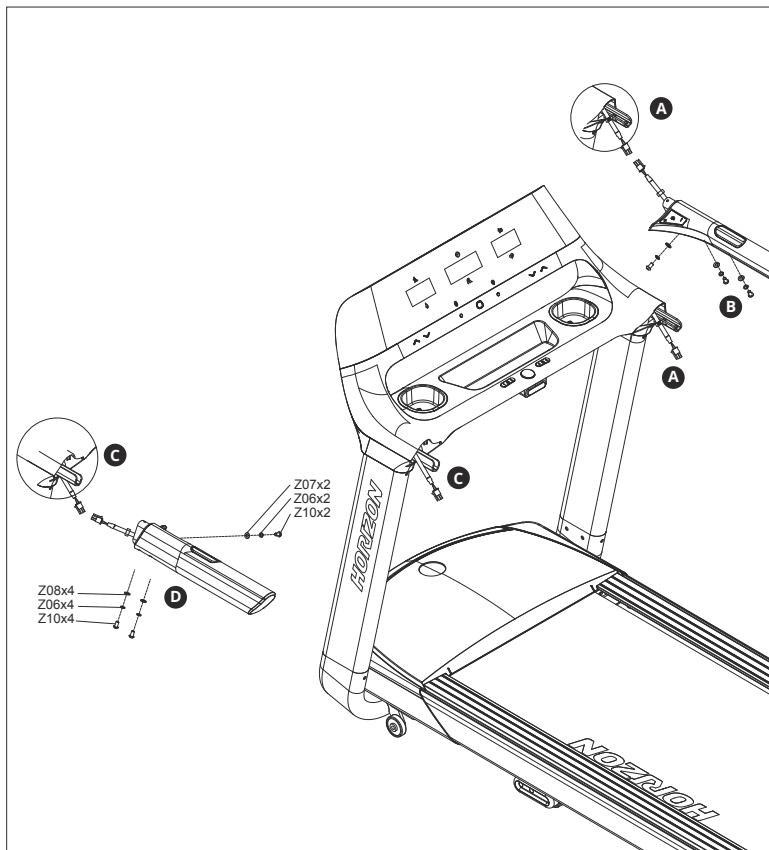
- A Verbinden Sie das Konsolenkabel vor dem Zusammenbau.
- B Befestigen Sie das **KONSOLESET** am **KONSOLENMAST (RECHTS)** und **KONSOLENMAST (LINKS)**.
- C Verschrauben Sie den **KONSOLENMAST (RECHTS)** unter Verwendung von: 2 x Hardwaregruppe (Z01+Z03+Z04) und 1 x Hardwaregruppe (Z01+Z03+Z05).
- D Verschrauben Sie den **KONSOLENMAST (LINKS)** unter Verwendung von: 2 x Hardwaregruppe (Z01+Z03+Z04) und 1 x Hardwaregruppe (Z01+Z03+Z05).

ACHTUNG

NICHT DAS KABEL ABKLEMMEN!



AUFBAU SCHRITT 3

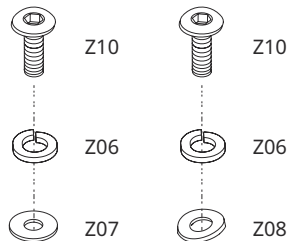


Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 3**.

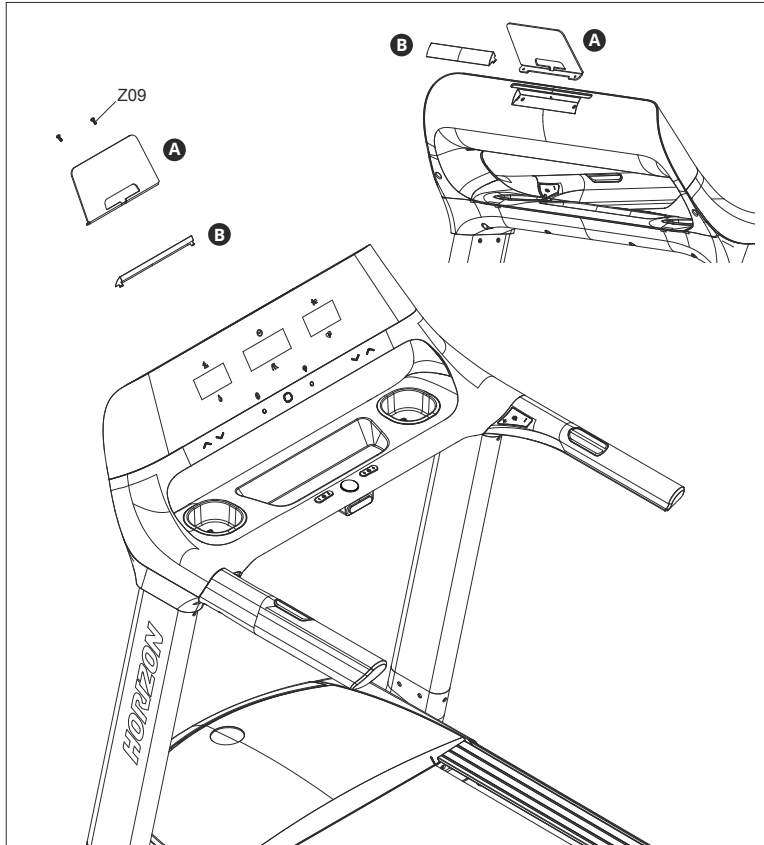
- A Schließen Sie das **STEUERUNGSKABEL (RECHTS)** an.
- B Befestigen Sie die **HALTESTANGE (RECHTS)** am **KONSOLENSSET** und verschrauben Sie die Komponenten unter Verwendung von: 1 x Hardwaregruppe (Z10+Z06+Z07) und 2 x Hardwaregruppe (Z10+Z06+Z08).
- C Schließen Sie das **STEUERUNGSKABEL (LINKS)** an.
- D Befestigen Sie die **HALTESTANGE (LINKS)** am **KONSOLENSSET** und verschrauben Sie die Komponenten unter Verwendung von: 1 x Hardwaregruppe (Z10+Z06+Z07) und 2 x Hardwaregruppe (Z10+Z06+Z08).

ACHTUNG

NICHT DAS KABEL ABKLEMMEN!



AUFBAU SCHRITT 4



Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 4**.

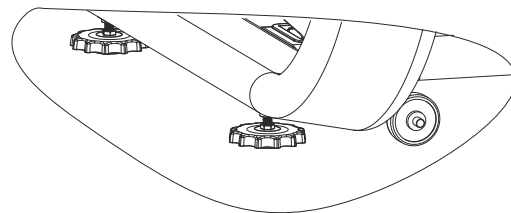
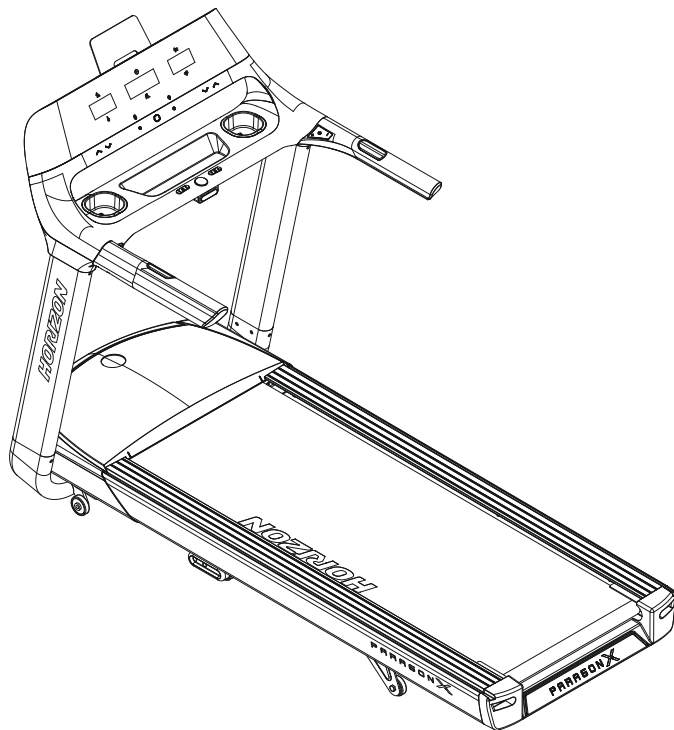
- A Installieren Sie die **ABLAGE** am **KONSOLESET** und fixieren Sie sie mit 2 x Schrauben (Z09).
- B Setzen Sie die **ABLAGEABDECKUNG** auf dem **KONSOLESET** so ein, dass diese einrastet.



Z09



AUFBAU SCHRITT 5



Nachdem Sie den Zusammenbau abgeschlossen haben, stellen Sie das Laufband mithilfe von einem oder beiden verstellbaren Stellfüßen an der Unterseite des Rahmens ein. Wenn das Laufband nicht eben ist, kann es wackeln, wenn Personen darauf laufen.

PARAGON X

Laufbereich: 559 mm x 153 mm

Produktgewicht: 125 kg

Max. Nutzergewicht: 147 kg

Abmessungen (L x B x H): 206 x 97 x 147 cm

Abmessungen zusammengeklappt (L x B x H): 114 x 97 x 181 cm



BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN



BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Bij het gebruik van een elektrisch product dienen altijd basisvoorzorgsmaatregelen te worden genomen, inclusief de volgende: Lees alle instructies voor u deze loopband gebruikt. De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van deze loopband afdoende geïnformeerd worden over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Indien u vragen heeft na het lezen van deze gids kunt u contact opnemen met de Technische Klantenservice op het nummer vermeld op de achterzijde van de GEBRUIKERSHANDLEIDING.

Deze loopband is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Gebruik deze loopband niet voor commerciële of verhuurdoeleinden, in scholen of instellingen. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.



GEVAAR

OM HET RISICO OP ELEKTRISCHE SCHOKKEN TE VERKLEINEN:

Trek altijd de stekker van de loopband uit het stopcontact direct na gebruik, voordat u het schoonmaakt, onderhoud uitvoert en onderdelen aanbrengt of verwijdert.

WAARSCHUWING

OM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:

- De apparatuur dient geïnstalleerd te worden op een stabiele en vlakke ondergrond.
- Gebruik de loopband nooit voor u de klem van de veiligheidssleutel aan uw kleding bevestigd heeft. Trek eerst aan de klem van de veiligheidssleutel om te zorgen dat deze niet van uw kleding af komt.
- Hartslagmonitors kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop uw training direct als u zich duizelig begint te voelen.
- Houdt altijd een comfortabel tempo aan tijdens de training.
- Draag geen kleding die aan een onderdeel van de loopband kan blijven haken.
- Draag altijd sportschoenen tijdens het gebruik van deze apparatuur.
- Spring niet op de loopband.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de loopband bevinden terwijl deze gebruikt wordt.
- Deze loopband mag niet worden gebruikt door personen met een gewicht dat hoger is dan gespecificeerd in de GARANTIEBEPALINGEN in de GEBRUIKERSHANDLEIDING. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Wacht tot de achterzijde stevig op de vloer staat voor u op het loopvlak stapt als u dit omlaag zet.
- Sluit de stroomtoevoer af voordat u het apparaat onderhoudt of verplaatst. Wrijf oppervlakken alleen schoon met zeep en een licht vochtige doek; gebruik nooit oplosmiddelen. (zie ONDERHOUD)
- Laat de loopband nooit onbeheerd achter als deze is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u het toestel niet gebruikt, en voordat u onderdelen aanbrengt of verwijdert.

- Gebruik het apparaat niet onder een deken of kussen. Overmatige verhitting kan brand, een elektrische schok of persoonlijk letsel veroorzaken.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden.
- Verwijder de afdekkingen alleen als dit is voorgeschreven door een professional en uw lokale dealer. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Verwijder de veiligheidssleutel om ongecontroleerd gebruik door derden te voorkomen.
- Loop tijdens uw training op het logo dat op de band is geprint om mogelijk letsel te voorkomen.
- Het geluid van de loopband is minder dan 70dB zonder gebruiker, maar hoger dan 70dB tijdens gebruik. Als u het geluid van de loopband niet prettig vindt, houdt dan alstublieft op met uw training en neem rust. De geluidsemisatie onder belasting is hoger dan zonder belasting.
- Zorg dat de loopband geheel tot stilstand is gekomen voor u deze inklapt. Gebruik de loopband niet wanneer deze ingeklapt is.
- Houd er alstublieft rekening mee dat de plastic onderdelen, zoals de eindkappen, slijtagegevoelig zijn. Het veiligheidsniveau van de loopband kan alleen worden gehandhaafd als er regelmatig inspecties op schade en slijtage plaatsvinden.
- Zorg dat de rand van de band parallel loopt met de laterale positie van de zijrail, en schuif deze niet onder de zijrail. Als u constateert dat de band niet gecentreerd is, verstel deze dan alstublieft altijd.





WAARSCHUWING

OM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:

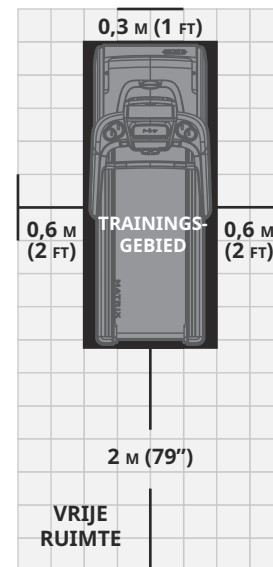
- Huisdieren of kinderen jonger dan 13 jaar mogen **NOOIT** dichterbij dan 3 meter bij de loopband komen.
- Kinderen jonger dan 13 jaar mogen de loopband **NOOIT** gebruiken.
- Kinderen ouder dan 13 of gehandicapte mensen mogen de loopband niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
- Gebruik de loopband uitsluitend zoals beoogd, en zoals omschreven in de trainingsgids en gebruikshandleiding.
- Gebruik geen ander toebehoren dat niet aanbevolen is door de fabrikant. Toebehoren kan letsel veroorzaken.
- Gebruik de loopband nooit als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het niet goed werkt, als het gevallen of beschadigd is, of ondergedompeld is in water. Breng de loopband terug naar een servicecentrum voor onderzoek en reparatie.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Draag dit apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het netsnoer niet als handvat.
- Gebruik de loopband nooit als de luchtopening geblokkeerd is. Houd de luchtopening schoon en vrij van stof, haren en dergelijke.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Om het toestel uit te schakelen zet u alle bedieningselementen in de uit-stand en trekt u de stekker uit het stopcontact.
- Gebruik de loopband niet op een locatie zonder temperatuurcontrole, zoals - maar niet beperkt tot - garages, veranda's, zwembadruimtes, badkamers, carports of buiten. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Deze loopband is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Gebruik deze loopband niet voor commerciële of verhuurdoeleinden, in scholen of instellingen. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Verwijder afdekkingen van de console alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van de technische klantenservice. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.

Het is essentieel dat uw loopband EN CLASS HB-gecertificeerd is en alleen binnen gebruikt wordt, in een klimaatgecontroleerde ruimte. Als uw loopband is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten zeerste aangeraden om de loopband voor het eerste gebruik op kamertemperatuur te brengen. Indien u dit niet doet kan dit leiden tot voortijdige elektronische storingen.

- Plaats de loopband op een vlak, stabiel oppervlak. Er dient 30 cm ruimte voor de loopband aangehouden te worden voor het netsnoer. Houd aan de achterzijde een vrije zone aan van ten minste de breedte van de loopband, en ten minste 79" (2 meter) lang. Deze zone dient vrij van obstakels te zijn zodat de gebruiker vrije toegang heeft tot de machine. In geval van nood plaatst u beide handen op de zijarmsteunen om uzelf omhoog te houden en plaatst u uw voeten op de zijrails.

Voor gemakkelijke toegang dient er een vrij toegankelijke ruimte, liefst aan beide zijden van de loopband, te zijn van ten minste 2" (0,6 meter) zodat gebruikers van beide zijden toegang tot de loopband hebben.

Plaats de loopband niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De loopband mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.



AARDINGSINSTRUCTIES



Dit product moet geaard zijn. Als de loopband niet goed werkt of defect raakt, biedt de aarding de minste weerstand voor elektrische stroom om het risico van elektrische schokken te beperken. Dit product is uitgerust met een netsnoer met een aardekabel en een geaarde stekker. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard in overeenstemming met alle plaatselijke voorschriften.



GEVAAR

Een ondeskundige aansluiting van de aardleiding van de apparatuur kan elektrische schokken tot gevolg hebben. Neem contact op met een gekwalificeerde elektricien of servicemonteur als u twijfelt of het product correct is geaard. Pas de stekker die bij het product is geleverd niet aan. Als de stekker niet in het stopcontact past, dient u een geschikt stopcontact te laten installeren door een gekwalificeerde elektricien.

Dit product is bedoeld voor gebruik met een nominaal lokaal spanningscircuit en heeft een geaarde stekker. Er mag geen adapter worden gebruikt met dit product.

Dit product dient gebruikt te worden op een eigen circuit. Om vast te stellen of er sprake is van een eigen circuit haalt u de stroom van dat circuit af en kijkt u of er andere toestellen uitvallen. Als dit het geval is dient u die toestellen op een ander circuit aan te sluiten. Let op: er zijn meestal meerdere stopcontacten aangesloten op één circuit.



WAARSCHUWING

Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.

Gebruik het product nooit met een beschadigd netsnoer of een beschadigde stekker, zelfs niet als het nog correct werkt. Gebruik het product nooit als het beschadigd lijkt of in water is ondergedompeld. Neem contact op met de Technische Klantenservice voor vervanging of reparatie.

MONTAGE



WAARSCHUWING

Er zijn verschillende stappen tijdens het montageproces waarbij speciale aandacht vereist is. Het is uitermate belangrijk om de montage-instructies precies te volgen en te controleren dat alle onderdelen goed vastgezet zijn. Als de montage-instructies niet goed gevolgd worden zouden frameonderdelen van de loopband niet goed vastgedraaid kunnen zijn; deze zullen los lijken en kunnen irritante geluiden veroorzaken. 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 de loopband, dat zich bevindt op de stabilisatiestang aan de voorzijde, en voer het hieronder in. Zoek ook de modelnaam die naast het serienummer staat.

VOER UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN IN DE VAKKEN HIERONDER:

SERIENUMMER:

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

MODELNAAM: **HORIZON**

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

LOOPBAND



LEESREK

CONSOLE

BIDONHOUDER

AAN/UITKNOP
NETSNOER

CONSOLEMAST

DIRECTE SNELHEIDSSLEUTEL

HARTSLAG-SENSORGREEP

STUURSTANG

PLATEAU VOOR ACCESSOIRES

PLAATSING VEILIGHEIDSSLEUTEL

MOTORKAP

OM DE LOOPBAND
TE CENTREREN

ZIJRAIL

LOOPVLAK/BAND

BOUTEN VOOR
SPANNEN/VERSTELLEN ROL ACHTER

TRANSPORTWIEL

CAUTION	WARNUNG
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FEERN!



VOETVERGREDELING (ONDER DECK)

MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:

- 5 mm L-sleutel
- 6 mm T-sleutel
- Kruiskopschroevendraaier

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 2 consolemasten
- 1 consoleset
- 2 handgrepen
- 1 hardwarekit
- 1 veiligheidssleutel
- 1 netsnoer
- 1 fles siliconengel
- 1 afdekkap padhouder
- 1 padhouder



HULP NODIG?

Als u vragen heeft of onderdelen mist kunt u contact opnemen met de Technische Klantenservice.

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 gemonteerd en rechtop opgeklapt is, met de vergrendeling vast. Pak deze unit uit en monteer deze waar hij gebruikt gaat worden. De loopband in de verpakking is uitgerust met hogedrukschokdempers en kan opspringen bij verkeerd gebruik. Pak nooit enig deel van het hellingsframe vast om de loopband op te tillen of te verplaatsen.

WAARSCHUWING

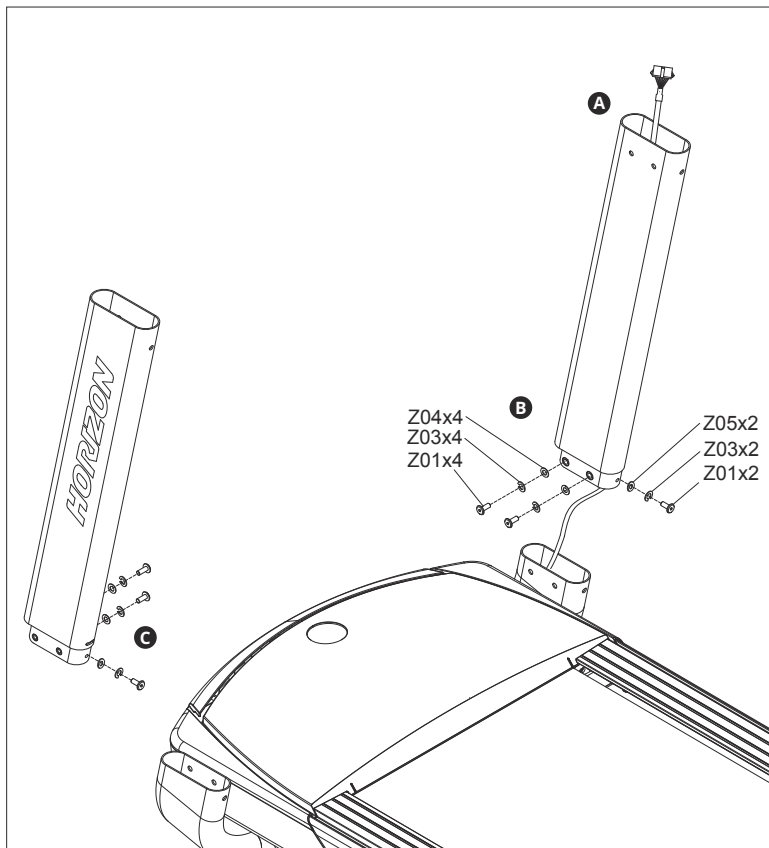
- **PROBEER DE LOOPBAND NIET OP TE TILLEN!** Verplaats of til de loopband niet uit de verpakking tot dit in de montageinstructies wordt gespecificeerd. U mag de plastic verpakking van de consolemasten verwijderen.
- **HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!**

BELANGRIJKE OPMERKINGEN

- Controleer tijdens iedere stap van de montage of **ALLE** bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid. Het is aanbevolen om de gehele montage van uw unit te voltooien voor u **WELKE** bout dan ook volledig aandraait.
- Verschillende onderdelen zijn vooraf gesmeerd om montage en gebruik te vergemakkelijken. Veeg dit alstublieft niet weg. Als u moeilijkheden ondervindt raden wij u aan wat lithiumvet aan te brengen.
- Het verwijderen van beschermende toegangspanelen mag **ALLEEN** worden uitgevoerd door een gekwalificeerde servicemonteur. Controleer of alle bevestigingen correct geïnstalleerd zijn nadat u gerepareerde afdekkingen weer geplaatst heeft.

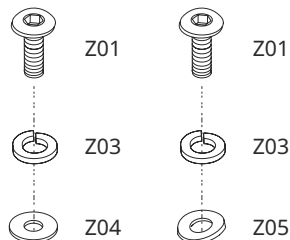


MONTAGE STAP 1

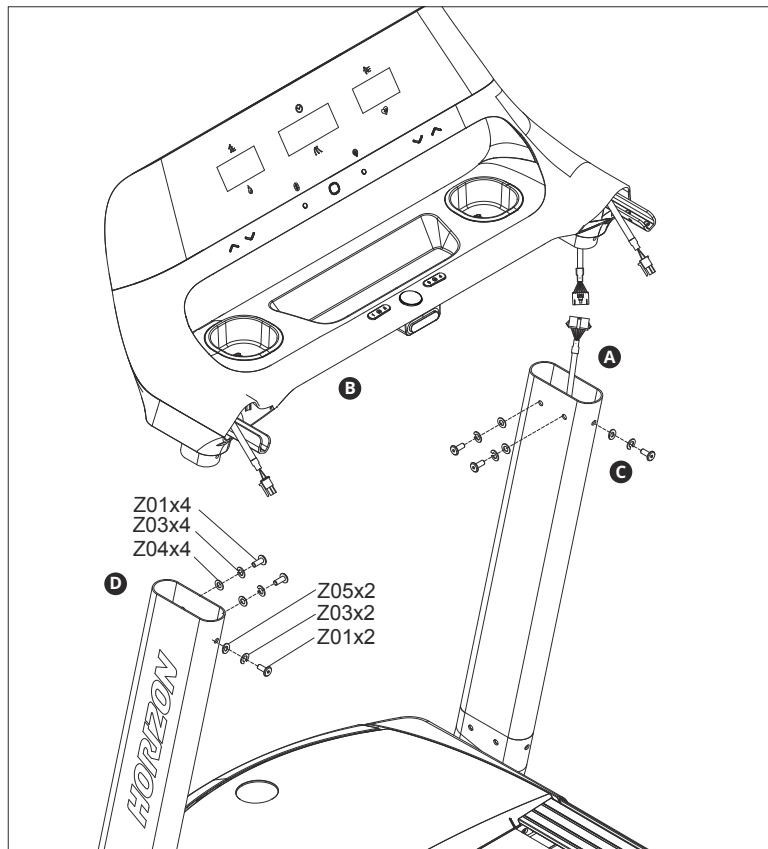


Open **HARDWARE VOOR STAP 1**.

- A Trek de **CONSOLE-CONTROLEKABEL** van het **BASISFRAME** door de **CONSOLEMAST (RECHTS)**.
- B Schuif de **CONSOLEMAST (RECHTS)** voorzichtig op het **BASISFRAME** en schroef deze vast met 2 x hardwareset (Z01+Z03+Z04) en 1 x hardwareset (Z01+Z03+Z05).
- C Schuif de **CONSOLEMAST (LINKS)** voorzichtig op het **BASISFRAME** en schroef deze vast met 2 x hardwareset (Z01+Z03+Z04) en 1 x hardwareset (Z01+Z03+Z05).



MONTAGE STAP 2

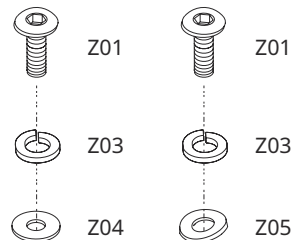


Open **HARDWARE VOOR STAP 2.**

- A Sluit de consolekabel aan voor u deze vastzet.
- B Verbind de **CONSOLESET** met de **CONSOLEMAST (RECHTS)** en **CONSOLEMAST (LINKS)**.
- C Schroef de **CONSOLEMAST (RECHTS)** vast met 2 x hardwareset (Z01+Z03+Z04) en 1 x hardwareset (Z01+Z03+Z05).
- D Schroef de **CONSOLEMAST (LINKS)** vast met 2 x hardwareset (Z01+Z03+Z04) en 1 x hardwareset (Z01+Z03+Z05).

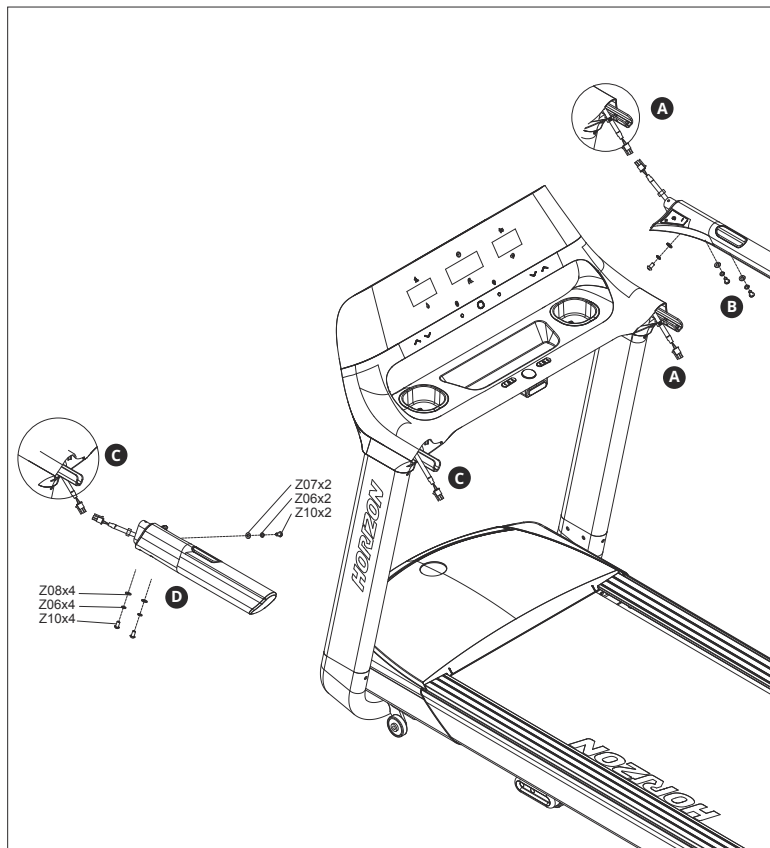
LET OP

ZORG DAT DE KABEL NIET BEKLEMD RAAKT !





MONTAGE STAP 3

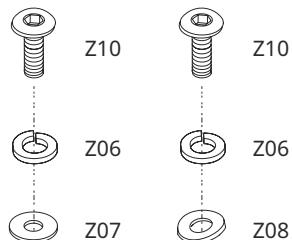


Open **HARDWARE VOOR STAP 3.**

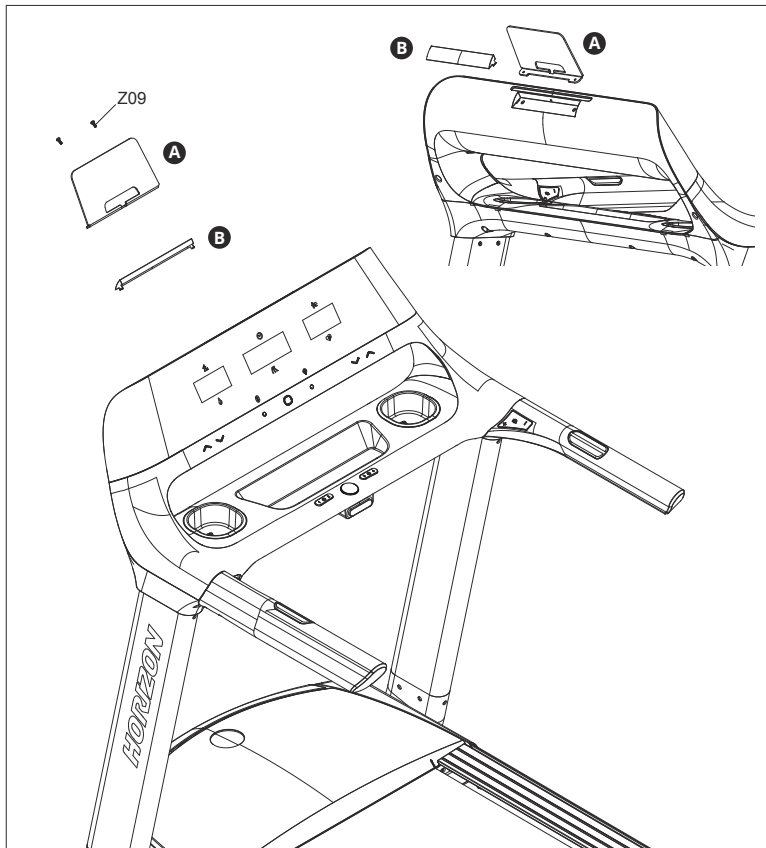
- A Maak de **CONTROLEKABEL (RECHTS)** vast.
- B Maak de **HANDGREEP (RECHTS)** vast aan de **CONSOLESET** en schroef deze vast met 1 x hardwareset (Z10+Z06+Z07) en 2 x hardwareset (Z10+Z06+Z08).
- C Maak de **CONTROLEKABEL (LINKS)** vast.
- D Maak de **HANDGREEP (LINKS)** vast aan de **CONSOLESET** en schroef deze vast met 1 x hardwareset (Z10+Z06+Z07) en 2 x hardwareset (Z10+Z06+Z08).

! LET OP

ZORG DAT DE KABEL NIET BEKLEMD RAAKT !



MONTAGE STAP 4



Open **HARDWARE VOOR STAP 4.**

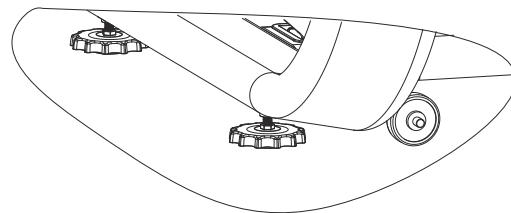
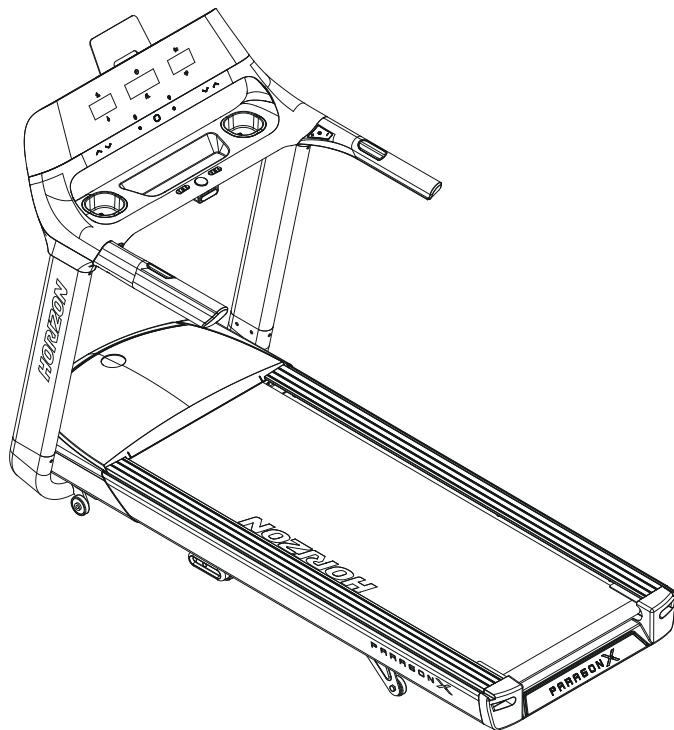
- A Installeer de **PADHOUDER** op de **CONSOLESET** en zet vast met 2 x bouten (Z09).
- B Druk de **AFDEKKING VOOR DE PADHOUDER** op de **CONSOLESET** tot deze geheel vergrendeld is.



Z09



MONTAGE STAP 5



Als u het montgeproces voltooid heeft kunt u een of twee van de stelvoeten onderop het frame van de loopband hoger of lager zetten. Als uw loopband niet waterpas staat kan deze bewegen terwijl mensen rennen op het toestel.

PARAGON X

Loopvlak: 559 mm x 153 mm/22" x 60"

Productgewicht: 125 kg/275 lbs.

Maximaal gewicht gebruiker: 147 kg/325 lbs.

Afmetingen (LxBxH): 206 x 97 x 147 cm/
81" x 38" x 58"

Afmetingen opgeklapt (LxBxH): 114 x 97 x 181 cm/
45" x 38" x 71"



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lors de l'utilisation d'un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, notamment les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis de course. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Si vous avez des questions après avoir lu ce guide, contactez le support technique au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce tapis de course est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas ce tapis de course dans un environnement commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.



DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours le tapis de course de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer, d'effectuer des opérations de maintenance et de mettre ou d'enlever des pièces.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- L'équipement doit être installé sur une base stable et nivelée.
- N'utilisez jamais le tapis de course sans fixer la clé de sécurité à vos vêtements. Tirez d'abord sur le clip de la clé de sécurité pour vous assurer qu'il ne se décollera pas de vos vêtements.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.
- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer sur une partie quelconque du tapis de course
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur le tapis de course.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit être sur le tapis de course pendant son fonctionnement.
- Ce tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que le poids spécifié dans la SECTION GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.
- Lorsque vous abaissez la plateforme du tapis de course, attendez que les pieds arrière soient posés fermement sur le sol avant de monter sur la plateforme.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de réparer ou de déplacer l'équipement. Pour nettoyer, frottez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants. (Voir MAINTENANCE)
- Un tapis de course ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.

- Ne pas utiliser sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- Ne retirez pas les couvercles protégés, à moins qu'un professionnel et votre revendeur local vous y autorisent. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Déconnectez la clé de sécurité pour empêcher toute utilisation incontrôlée de tiers.
- Pendant que vous vous entraînez, courez à l'intérieur du logo imprimé sur la courroie pour éviter tout risque de blessure.
- Le son du tapis roulant est inférieur à 70 dB quand aucun utilisateur ne se trouve sur la machine ; il est supérieur à 70 dB en cours d'utilisation. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec le bruit du tapis roulant, arrêtez-vous et prenez une pause. L'émission de bruit sous charge est plus élevée que sans charge.
- Assurez-vous que le tapis de course est totalement arrêté avant de le plier. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant quand il est plié.
- Veuillez noter que les pièces en plastique, telles que les capuchons d'extrémité, sont susceptibles de s'user. Le niveau de sécurité du tapis de course ne peut être maintenu que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier afin de détecter toute trace de détérioration et d'usure.
- Assurez-vous que le bord de la courroie est parallèle à la position de côté du rail latéral et ne bougez pas sous le rail latéral. Si vous trouvez que la courroie n'est pas centrée, ne manquez jamais de l'ajuster.





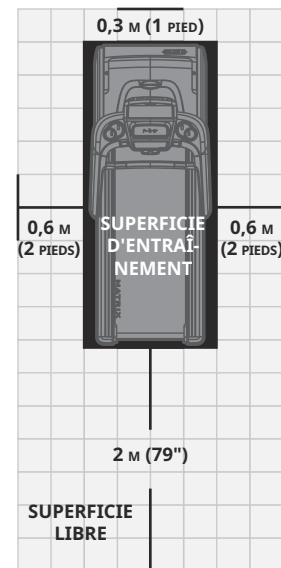
AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :


- À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 13 ans ne doivent s'approcher du tapis de course à moins de 3 mètres.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent à aucun moment utiliser le tapis de course.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées ne doivent pas utiliser le tapis de course sans la surveillance d'un adulte.
- Utilisez le tapis de course uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans le guide du tapis de course et le manuel du propriétaire.
- N'utilisez pas d'autres accessoires non recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- N'utilisez jamais le tapis de course si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), si elle ne fonctionne pas correctement ou si elle a été endommagée, jetée par terre ou immergée dans l'eau. Renvoyez le tapis de course à un centre de service pour examen et réparation.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez jamais le tapis de course avec l'ouverture d'air bloquée. Gardez l'ouverture d'air propre et exempte de peluches, de cheveux et autres crasses.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ni n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Pour la déconnecter, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
- N'utilisez pas le tapis de course dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme par exemple, les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.
- Ce tapis de course est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas ce tapis de course dans un environnement commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.
- Ne retirez pas les couvercles de la console, sauf si l'assistance technique client vous l'a demandé. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.

Il est essentiel que votre tapis de course soit certifié EN CLASS HB et ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre tapis de course a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer le tapis de course jusqu'à la température ambiante avant la première utilisation. Dans le cas contraire, cela peut entraîner une défaillance électronique prématurée.

- Placez le tapis roulant sur une surface plane et stable. Il devrait y avoir 30 cm d'espace libre devant le tapis de course pour le cordon d'alimentation. Laissez une zone dégagée derrière le tapis de course d'une longueur minimale de la largeur du tapis de course et d'au moins 2 mètres (79 "). Cette zone doit être exempte de toute obstruction et fournir à l'utilisateur une voie de sortie dégagée de la machine. En cas d'urgence, placez vos deux mains sur les accoudoirs pour vous tenir debout et placez vos pieds sur les rails latéraux. Pour faciliter l'accès, vous devez disposer d'un espace accessible de préférence des deux côtés du tapis de course, égal à 0,6 mètre (2 pieds), afin de permettre à un utilisateur d'avoir accès au tapis de course d'un côté ou de l'autre. Ne placez pas le tapis de course dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. Le tapis de course ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.



INSTRUCTIONS DE LA MISE À LA TERRE



Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement et d'une prise de terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

DANGER

Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit à tension nominale et possède une fiche de mise à la terre. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit dédié. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit dédié, mettez ce circuit hors tension et observez si un autre appareil manque de courant. Si tel est le cas, déplacez les périphériques sur un autre circuit. Remarque : Il y a généralement plusieurs prises sur un circuit.

AVERTISSEMENT

Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.

N'utilisez jamais le produit avec un cordon ou une prise endommagé(e), même s'il fonctionne correctement. N'utilisez jamais le produit s'il semble endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Contactez l'assistance technique client pour un remplacement ou une réparation.

MONTAGE



AVERTISSEMENT

Il y a plusieurs points au cours du processus d'assemblage qui doivent faire l'objet d'une attention particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont fermement serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces du châssis du tapis de course ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager le tapis de course, les instructions d'assemblage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

Avant de continuer, trouvez le numéro de série de votre tapis de course situé sur le tube stabilisateur avant et entrez-le dans l'espace prévu à cet effet ci-dessous. Localisez également le nom du modèle situé à côté du numéro de série.

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

NUMÉRO DE SÉRIE :

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

NOM DU MODÈLE : **HORIZON**

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

TAPIS DE COURSE



RACK DE LECTURE

CONSOLE

PORTE-BIDON

CORDON D'ALIMENTATION DE COMMUTATION MARCHÉ / ARRÊT

MÂT DE CONSOLE

TOUCHES RAPIDES DE VITESSE

CAPTEUR DE POUQS MANUEL GUIDONS

PLATEAU D'ACCESSOIRES PLACEMENT DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

COUVERCLE DE MOTEUR

POUR LE CENTRAGE DE LA COURROIE

RAIL LATÉRAL

COURROIE / PLATEFORME DE COURSE

TENSION DE ROULEAU ARRIÈRE / BOULONS D'AJUSTEMENT

ROUE DE TRANSPORT

CAUTION	WARNUNG
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FEHN.



LOQUET DE VERROUILLAGE DE PIED (EN DESSOUS DE LA PLATEFORME)

OUTILS INCLUS :

- Clé en L de 5 mm
- Clé en T de 6 mm
- Tournevis cruciforme

PIÈCES INCLUSES :

- 2 mâts de console
- 1 ensemble de console
- 2 guidons
- 1 kit de matériel
- 1 clé de sécurité
- 1 cordon d'alimentation
- 1 flacon de lubrifiant à base de silicone
- 1 couvercle de support de coussinet
- 1 support de coussinet



BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle.

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Placez le carton du tapis de course sur une surface plane et de niveau. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. Prenez des PRÉCAUTIONS lors de la manipulation et du transport de cet appareil. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle est sur le côté. Une fois les sangles retirées, ne soulevez pas et ne transportez pas cet appareil à moins qu'il soit complètement assemblé et en position repliée debout, avec le loquet de verrouillage bien en place. Déballez et assemblez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé. Le tapis de course fermé est équipé d'amortisseurs à haute pression et peut s'ouvrir en cas de mauvaise manipulation. Ne saisissez jamais une partie du châssis incliné et n'essayez pas de soulever ou de déplacer le tapis de course.

AVERTISSEMENT

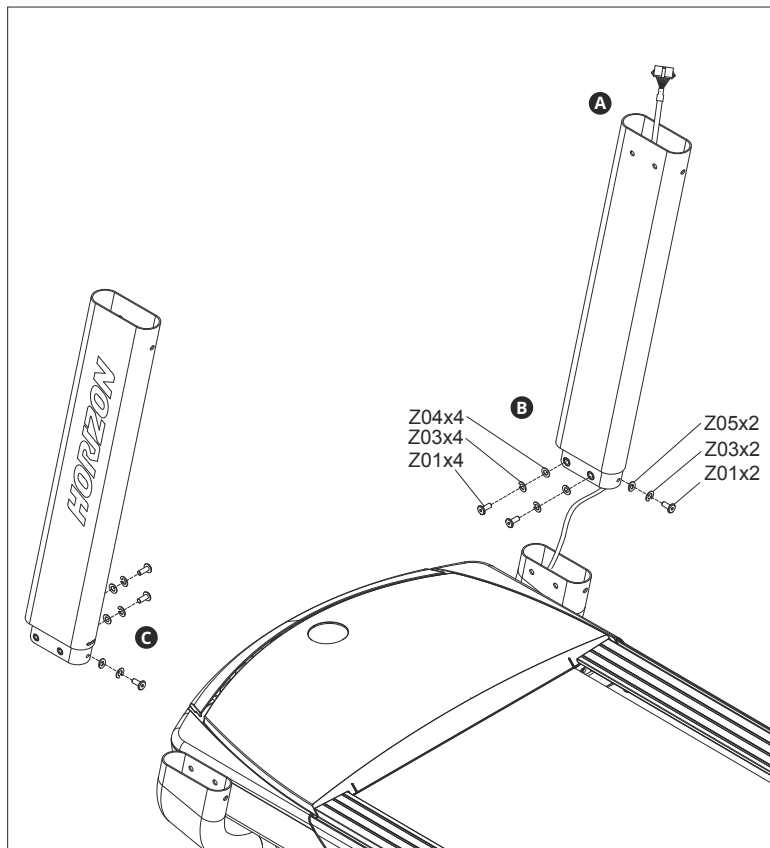
- N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS DE COURSE ! Ne retirez pas et ne soulevez pas le tapis de course de son emballage jusqu'à ce que cela vous soit demandé dans les instructions de montage. Vous pouvez retirer la pellicule de plastique des mâts de la console.
- LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !

REMARQUES IMPORTANTES

- Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés. Il est recommandé de terminer le montage complet de votre appareil avant de serrer complètement TOUT boulon.
- Plusieurs pièces ont été pré-lubrifiées pour faciliter l'assemblage et l'utilisation. Veuillez ne pas enlever la lubrification. Si vous avez des difficultés, une légère application de graisse pour vélo au lithium est recommandée.
- Le retrait des protections de sécurité fixes doit être effectué UNIQUEMENT par un technicien qualifié. Assurez-vous que toutes les fixations sont correctement réinstallées après le remplacement de protections de sécurité fixes.

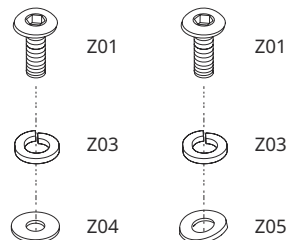


ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

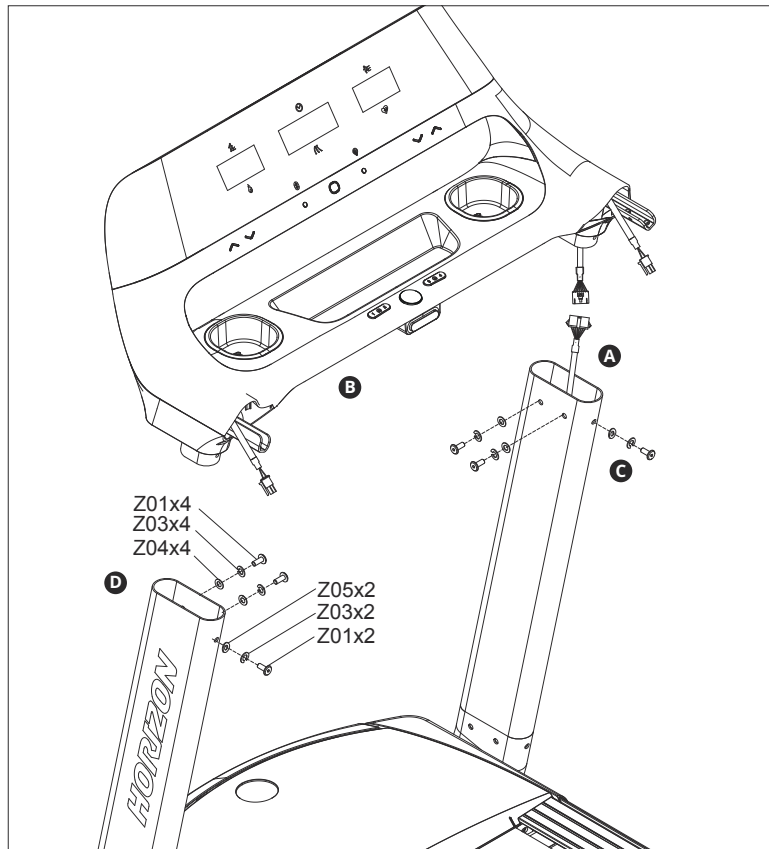


Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1.**

- A Insérez le **CÂBLE DE COMMANDE DE LA CONSOLE** à partir du **CHÂSSIS PRINCIPAL** à travers le **MÂT DE CONSOLE (DROIT)**.
- B Glissez délicatement le **MÂT DE CONSOLE (DROIT)** sur le **CHÂSSIS PRINCIPAL**, puis vissez par 2 x l'assemblage de matériel (Z01 + Z03 + Z04) et 1 x l'assemblage de matériel (Z01 + Z03 + Z05).
- C Glissez délicatement le **MÂT DE CONSOLE (GAUCHE)** sur le **CHÂSSIS PRINCIPAL**, puis vissez par 2 x l'assemblage de matériel (Z01 + Z03 + Z04) et 1 x l'assemblage de matériel (Z01 + Z03 + Z05).



ASSEMBLAGE ÉTAPE 2

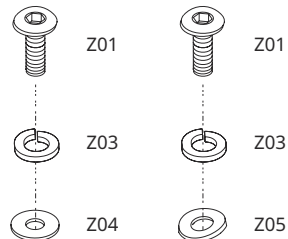


Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2.**

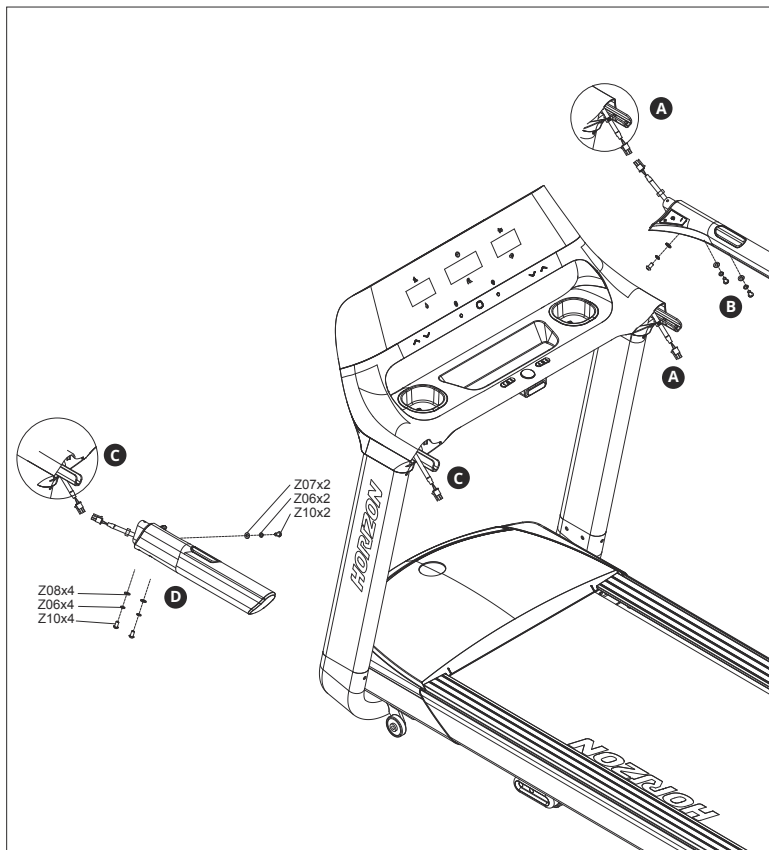
- A Connectez le câble de la console avant de fixer.
- B Fixez l'**ENSEMBLE DE CONSOLE** sur le **MÂT DE CONSOLE (DROIT)** et le **MÂT DE CONSOLE (GAUCHE)**.
- C Vissez le **MÂT DE CONSOLE (DROIT)** par 2 x l'assemblage de matériel (Z01 + Z03 + Z04) et 1 x l'assemblage de matériel (Z01 + Z03 + Z05).
- D Vissez le **MÂT DE CONSOLE (GAUCHE)** par 2 x l'assemblage de matériel (Z01 + Z03 + Z04) et 1 x l'assemblage de matériel (Z01 + Z03 + Z05).

ATTENTION

NE PAS PINCER LE FIL !!



ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

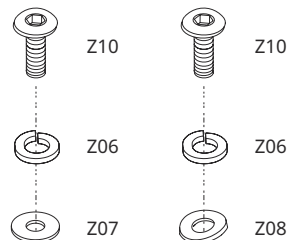


Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3.**

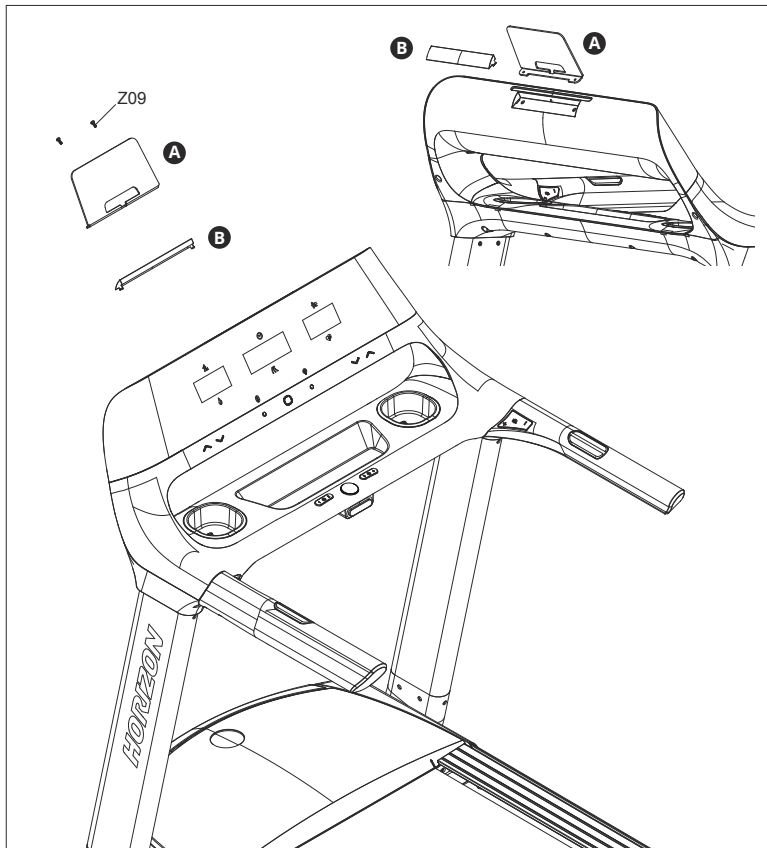
- A Branchez le **CÂBLE DE COMMANDE (DROIT)**.
- B Fixez le **GUIDON (DROIT)** sur l'**ENSEMBLE DE CONSOLE** et vissez par 1 x l'assemblage de matériel (Z10 + Z06 + Z07) et 2 x l'assemblage de matériel (Z10 + Z06 + Z08).
- C Branchez le **CÂBLE DE COMMANDE (GAUCHE)**.
- D Fixez le **GUIDON (GAUCHE)** sur l'**ENSEMBLE DE CONSOLE** et vissez par 1 x l'assemblage de matériel (Z10 + Z06 + Z07) et 2 x l'assemblage de matériel (Z10 + Z06 + Z08).

ATTENTION

NE PAS PINCER LE FIL !!



ASSEMBLAGE ÉTAPE 4



Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4.**

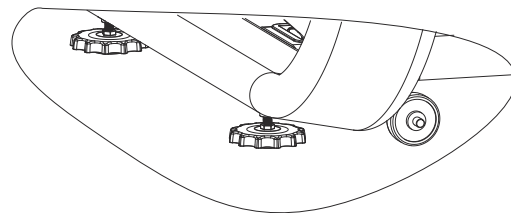
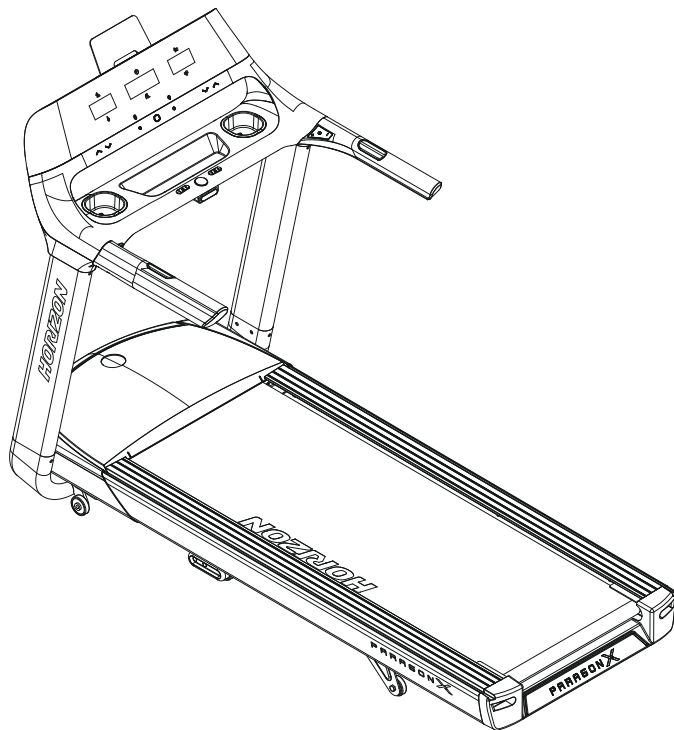
- A Installez le **SUPPORT DE COUSSINET** sur l'**ENSEMBLE DE CONSOLE** et fixez par 2 x les boulons (Z09).
- B Poussez le **COUVERCLE DU SUPPORT DE COUSSINET** sur l'**ENSEMBLE DE CONSOLE** jusqu'à ce qu'il soit complètement verrouillé.



Z09



ASSEMBLAGE ÉTAPE 5



Une fois le processus d'assemblage terminé, relevez ou abaissez l'un ou les deux pieds de nivellement réglables situés au bas du cadre du tapis de course. Si votre tapis de course n'est pas à niveau, il peut bouger lorsque des personnes courent sur la machine.

PARAGON X

Surface de course : 559 mm x 153 mm / 22" x 60"

Poids du produit : 125 kg / 275 lbs.

Capacité de poids de l'utilisateur : 147 kg / 325 lbs.

Dimensions (L×l×H) : 206 x 97 x 147 cm /
81" x 38" x 58"

Dimensions à l'état plié (L×l×H) : 114 x 97 x 181 cm /
45" x 38" x 71"





**ASSEMBLY GUIDE
AUFBAUANLEITUNG
MONTAGEHANDLEIDING
GUIDE DE MONTAGE**



PARAGON X



**OPERATION GUIDE
BEDIENUNGSANLEITUNG
GEBRUIKERSHANDLEIDING
GUIDE D'UTILISATION**



Read the TREADMILL GUIDE before using this OPERATION GUIDE.

Lesen Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG ZUM LAUFBAND, bevor Sie dieses BEDIENUNGSANLEITUNG verwenden.

Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.

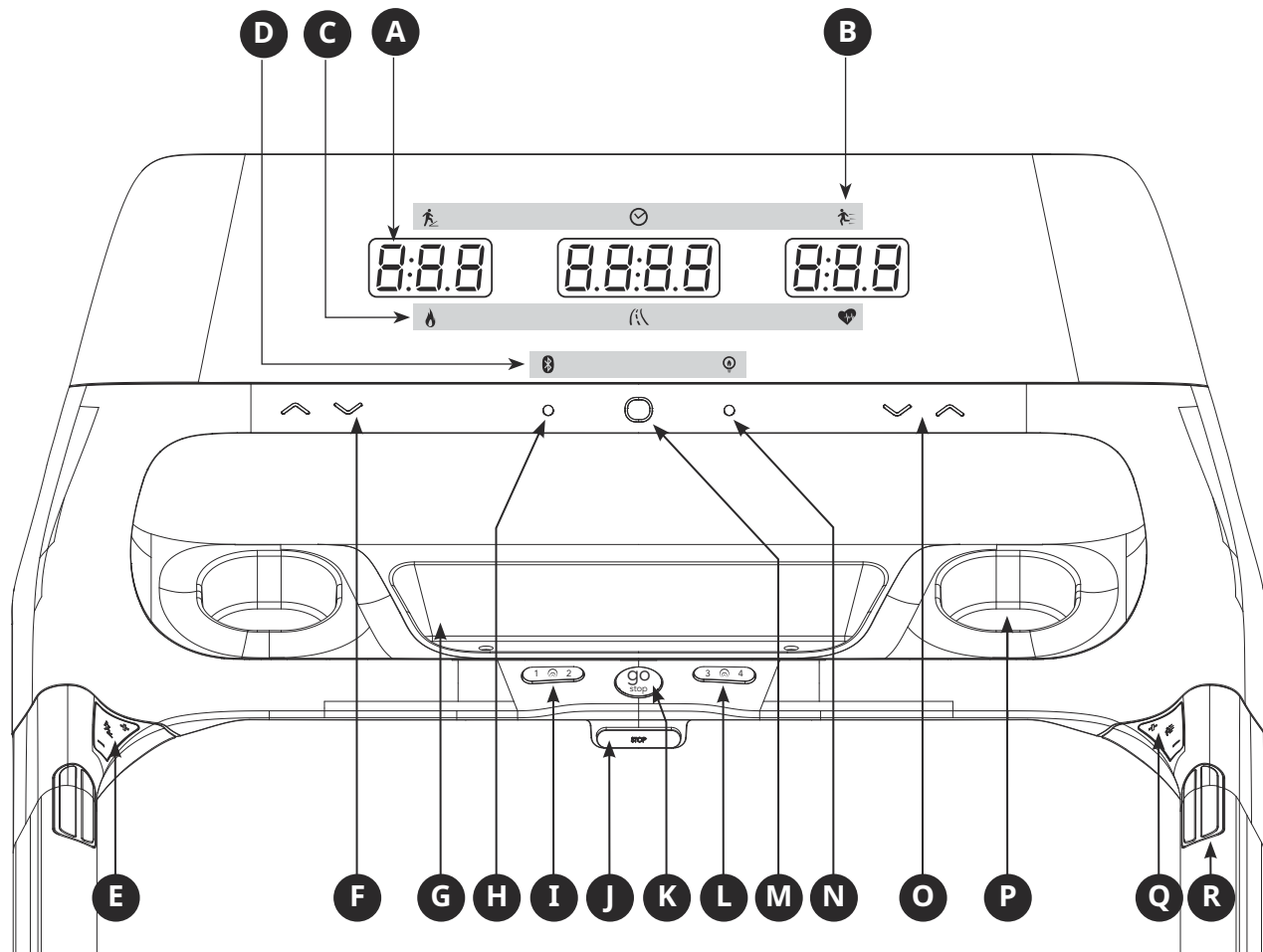
Lisez le guide du TAPIS DE COURSE avant d'utiliser ce GUIDE D'UTILISATION.

3	ENGLISH
21	DEUTSCH
39	NEDERLANDS
57	FRANÇAIS

TREADMILL OPERATION

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





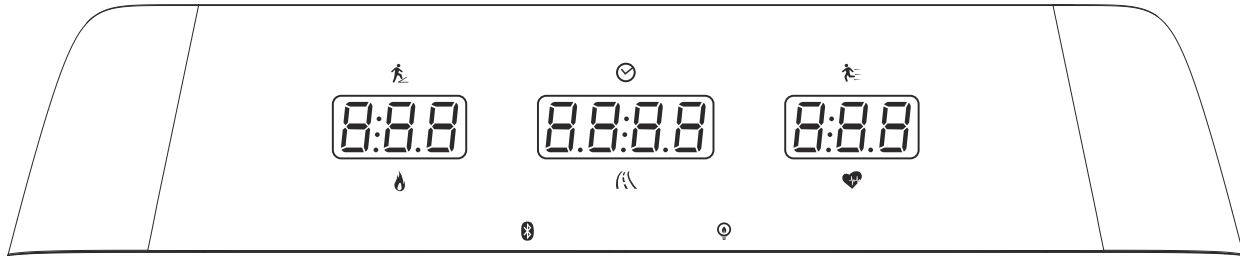
PARAGON X CONSOLE OPERATION

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

- A) **LED DISPLAY WINDOWS:** Time, Speed, Incline, Distance, Calories, Heart Rate
- B) **LED INDICATOR:** Incline, Time, Speed
- C) **LED INDICATOR:** Calories, Distance, Heart Rate
- D) **LED INDICATOR:** Bluetooth and ERP
- E) **INCLINE INSTANT KEY:** Press to increase or decrease incline range
- F) **INCLINE KEYS:** Touch keys, gentle touch to adjust incline in small increments (0.5% increments)
- G) **ACCESSORY TRAY:** Holds personal equipment
- H) **BLUETOOTH CHEST BELT CONNECTION:** Press and hold for 3 seconds to connect Bluetooth chest belt
- I) **CUSHION FIRMNESS CONTROL:** There are four levels of cushion firmness, 1 to 4 from soft to hard. Press the left hand side of this button, select level 1, press the right hand side of this button, select level 2.
- J) **SAFETY KEY POSITION:** Enables treadmill when safety key is inserted
- K) **GO/STOP:** Press to start exercise, during workout press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console
- L) **CUSHION FIRMNESS CONTROL:** There are four levels of cushion firmness, 1 to 4 from soft to hard. Press the left hand side of this button, select level 3, press the right hand side of this button, select level 4.
- M) **ENTER/CHANGE DISPLAY:** Press to confirm the setting. Press to change the display from Speed, Time, Incline to Heart Rate, Distance, Calories during workout
- N) **ENERGY SAVER MODE:** Press to quickly enter sleep mode. Under sleep model, press any key to wake the console up
- O) **SPEED KEYS:** Touch keys, gentle touch to adjust speed in small increment (0.1 km/h increments)
- P) **WATER BOTTLE HOLDER:** Holds water bottle
- Q) **SPEED INSTANT KEY:** Press to increase or decrease speed range
- R) **HEART RATE SENSOR:** Hold the sensor in the both side of handlebar to get your heart rate data



DISPLAYS WINDOW



TIME: Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.



SPEED: Shown as KM/H. Indicates how fast the foot pads is moving.



CALORIES: Total calories burned or remaining for your workout.



DISTANCE: Shown as KM. 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).



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 user, U1-U4 using up and down key and press ENTER to confirm

A) QUICK START

Simply press START to begin working out. Time will count up from 0:00.
The speed will default to 0.8 KM. Incline will default to 0%.

B) SELECT A PROGRAM

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

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

C) FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds.

TO CLEAR CURRENT SELECTION

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

PROGRAM INFORMATION

PROGRAM

P0 MANUAL		P1 SPRINT 8		P2 DISTANCE				P3 CALORIES		
		P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P3.1	P3.2	P3.3		
		1K	5K	10K	Half Marathon	300K	500K	700K		

P4 INTERVALS		P5 PERFORMANCE		P6 HEART RATE		P7 STEPS	
P4.1	P4.2	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2
Speed Intervals	Peak Intervals	Weight Loss	Gerkin	Target HR	%Target HR	5000	10000

P8 AIR TRAIN									
P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10
Beginner	Obstacle	Challenge	5K (1)	5K (2)	5K (3)	5K (4)	10K (1)	10K (2)	50K

P9 CUSTOM	
P9.1	P9.2
Custom 1	Custom 2

SPRINT 8 **SPRINT 8:** The SPRINT 8 program is an anaerobic High Intensity Interval Training program designed to build muscle, improve speed, and naturally increase the release of Human Growth Hormone (HGH) in your body.



DISTANCE: Push yourself and go further during your workout with five distance workouts. Choose from 1K, 5K, 10K, half marathon, marathon.



CALORIES: Set goals for burning calories with three workouts. Choose from 300, 500, 700. User sets starting speed and incline levels. Calories burned are calculated using weight input of user profile.



INTERVALS: An effective fat-burning workout that helps you improve your fitness level. Choose from speed intervals, peak intervals, endurance intervals.



PERFORMANCE: Include Weight Loss and Gerkin. Promote weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone. And Gerkin Protocol tests cardiopulmonary health.



STEPS: Promotes healthy activity with 2 step-based workouts calculated using average stride length. Choose from 5000 and 10000 step workouts. User sets starting speed and incline levels.



HEART RATE ZONE INCLUDES TARGET HR, % TARGET HR:

A workout designed to keep you in your specified heart rate zone. This workout requires you to wear a wireless heart rate strap.

TARGET HEART RATE:

The first step is knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR=220-age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max. HR is a good method for the majority of people. Take 30 year old person for instance, the max HR is 220 - 30 =190 bpm. So 190 bpm is the target of this program, incline ranges very automatically based on your heart rate changes during workout.

% TARGET HR:

There are 3 percentage values can be chosen, %55 (weight management and active recovery), %70 (moderately long workouts) and %85 (fit persons and for athletic training). Target heart rate is calculated by (220-age)*%HR, for example 30 year-old person would like to take the weight management and active recovery (%55), target heart rate is (220-30) * 55% = 105 bmp.

Heart Rate	Incline Function	Incline Very
20+ under target	Increase every 10 seconds	0.50%
6-19 under target	Increase every 35 seconds	0.50%
+/- 5 of target	No change	0
6-19 over target	Decrease every 35 seconds	-0.50%
20-24 over target	Decrease every 10 seconds	-0.50%
25+ over target	Program stop	Console reset



AIR TRAIN TABLE



P8.5	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	7	9	9	12	8	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Firmness	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.6	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	6	6	6	6	6	6	4	4	3	5	5	7	10	10	9	9	8	8	10	10	12	10	8	6	5
	Firmness	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.6	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	5	3	3	1	1	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Firmness	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.7	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	6	6	7	7	7	7	8
	Firmness	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.7	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	8	8	8	10	10	10	10	12	10	10	9	9	7	7	7	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3
	Firmness	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.8	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Incline	1	3	5	10	12	12	11	11	10	10	10	10	10	10	7	7	7	8	8	8	10	8	6	2	1
	Firmness	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	1
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.8	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Incline	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
	Firmness	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

AIR TRAIN TABLE



P8.9	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Incline	1	3	5	7	10	7	5	3	1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	7	8	8	9	10	11	12
	Firmness	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	7

P8.9	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Incline	8	4	2	1	1	1	1	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Firmness	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Speed	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.10	Distance	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	
	Incline	1	3	5	7	10	7	5	3	1	3	5	7	10	10	10	10	10	7	5	3	1	2	3	4	5
	Firmness	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
	Speed	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7

P8.10	Distance	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	Incline	6	7	8	10	10	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	7	5	2	1	1	1	1	1
	Firmness	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1
	Speed	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8



CUSTOM : Lets you create and reuse a perfect workout for you with specific speed, incline, firmness of cushion and time combination. The ultimate in personal programming. Time-based goal. Your custom workout will be saved automatically.

PROGRAM CHARTS

Speed Intervals - Speed only							
Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	Speed(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8	3	2
Level 4	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
Level 5	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Level 6	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Level 7	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Level 8	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Level 9	Speed(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	Speed(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

Peak Intervals-Speed and Incline changes							
Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Incline	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
Level 2	Speed(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Incline	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
Level 3	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8	3	2
	Incline	2	3	4	7.5	3	2
Level 4	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
	Incline	2	3	4	8.5	3	2
Level 5	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Level 6	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
Level 7	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Incline	2.5	4	5.5	10.5	4	3
Level 8	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	Incline	3	4	5.5	11.5	4	3
Level 9	Speed(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	12	5	3
Level 10	Speed(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	12	5	3



PROGRAM CHARTS

Weight Loss - Speed and Incline changes													
Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time		4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4
	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
Level 2	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
Level 3	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
Level 4	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
Level 5	Speed(MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	4
	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
Level 6	Speed(MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	Speed(KMH)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.5
	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
Level 7	Speed(MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	Speed(KMH)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
Level 8	Speed(MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	Speed(KMH)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
Level 9	Speed(MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	Speed(KMH)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
Level 10	Speed(MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	Speed(KMH)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1
	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2



SPTINT 8

	Time	180 (Warm up)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 (Cool Down)
Level 1	Speed(MPH)	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5
	Speed(KMH)	0.8	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 2	Speed(MPH)	0.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5
	Speed(KMH)	0.8	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 3	Speed(MPH)	0.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5
	Speed(KMH)	0.8	6.7	2.4	6.7	2.4	7	2.4	7	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 6	Speed(MPH)	0.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5
	Speed(KMH)	0.8	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 5	Speed(MPH)	0.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5
	Speed(KMH)	0.8	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 6	Speed(MPH)	0.5	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2
	Speed(KMH)	0.8	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 7	Speed(MPH)	0.5	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2
	Speed(KMH)	0.8	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 8	Speed(MPH)	0.5	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2
	Speed(KMH)	0.8	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 9	Speed(MPH)	0.5	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2
	Speed(KMH)	0.8	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 10	Speed(MPH)	0.5	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Speed(KMH)	0.8	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 11	Speed(MPH)	0.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5
	Speed(KMH)	0.8	11.2	4	11.2	4	11.5	4	11.5	4	12	4	12	4	12	4	12	4
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 12	Speed(MPH)	0.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5
	Speed(KMH)	0.8	12	4	12	4	12.3	4	12.3	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 13	Speed(MPH)	0.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5
	Speed(KMH)	0.8	12.8	4	12.8	4	13.1	4	13.1	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 14	Speed(MPH)	0.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5
	Speed(KMH)	0.8	13.6	4	13.6	4	13.9	4	13.9	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 15	Speed(MPH)	0.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5
	Speed(KMH)	0.8	14.4	4	14.4	4	14.7	4	14.7	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 16	Speed(MPH)	0.5	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3
	Speed(KMH)	0.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.5	4.8	15.5	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8
	Incline	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 17	Speed(MPH)	0.5	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3
	Speed(KMH)	0.8	16	4.8	16	4.8	16.3	4.8	16.3	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8
	Incline	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 18	Speed(MPH)	0.5	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3
	Speed(KMH)	0.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.1	4.8	17.1	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8
	Incline	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 19	Speed(MPH)	0.5	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3
	Speed(KMH)	0.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.9	4.8	17.9	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8
	Incline	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Level 20	Speed(MPH)	0.5	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6
	Speed(KMH)	0.8	18.4	9.6	18.4	9.6	18.7	9.6	18.7	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6
	Incline	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2



PROGRAM CHARTS



Conversion Table for Gerkin Protocol				
Stage	Total Time	Predicted VO2 max ml/kg/min	Speed (mph)	% Grade
0 (warm-up)	0:00 - 0:30	13.3	1.0	0.0
	0:30 - 1:00	13.3	1.5	0.0
	1:30 - 2:00	13.3	2.0	0.0
	2:00 - 2:30	13.3	2.5	0.0
	2:30 - 3:00	13.3	3.0	0.0
1	3:00 - 3:30	15.3	4.5	0.0
	3:30 - 4:00	17.4		
2	4:00 - 4:30	19.4	4.5	2.0
	4:30 - 5:00	21.5		
3	5:00 - 5:30	23.6	5.0	2.0
	5:30 - 6:00	27.6		
4	6:00 - 6:30	28.7	5.0	4.0
	6:30 - 7:00	29.8		
5	7:00 - 7:30	31.2	5.5	4.0
	7:30 - 8:00	32.7		
6	8:00 - 8:30	33.9	5.5	6.0
	8:30 - 9:00	35.1		
7	9:00 - 9:30	36.6	6.0	6.0
	9:30 - 10:00	38.2		
8	10:00 - 10:30	39.5	6.0	8.0
	10:30 - 11:00	40.9		
9	11:00 - 11:30	42.6	6.5	8.0
	11:30 - 12:00	44.3		
10	12:00 - 12:30	45.7	6.5	10.0
	12:30 - 13:00	47.2		
11	13:00 - 13:30	49.0	7.0	10.0
	13:30 - 14:00	50.8		
12	14:00 - 14:30	52.3	7.0	12.0
	14:30 - 15:00	53.9		
13	15:00 - 15:30	55.8	7.5	12.0
	15:30 - 16:00	57.8		
14	16:00 - 16:30	59.5	7.5	14.0
	16:30 - 17:00	61.2		
15	17:00-17:30	63.2	8.0	14.0
	17:30-18:00	65.3		
16	18:00-18:30	67.1	8.0	16.0
	18:30-19:00	68.9		
17	19:00-19:30	71.1	8.5	16.0
	19:00-19:30	71.1		



Gerkin Scoring										
	Males:					Females:				
	VO2 max (ml/kg/min)					VO2 max (ml/kg/min)				
	Age					Age				
	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59
SUPERIOR	99	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	95	46.8	43.9	41.0	36.8
EXCELLENT	90	53.9	52.4	50.3	47.0	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	80	41.0	38.6	36.3	32.3
GOOD	70	48.1	46.7	44.0	40.9	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	60	36.7	34.6	32.3	29.4
FAIR	50	44.1	42.3	39.8	36.6	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	40	33.8	32.3	29.5	26.9
POOR	30	40.9	38.8	36.6	33.7	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	20	30.6	28.7	26.5	24.3
VERY POOR	10	37.0	35.3	32.9	30.1	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	5	25.9	25.1	23.5	21.1



APP CONNECTION

Your Horizon machine is Bluetooth ready, allowing you to use Bluetooth technology to wirelessly connect your device to your Horizon treadmill. Using the free downloadable fitDisplay app will enable you to control your treadmill's operating functions via your device. You can find more Horizon machine compatible apps on Horizon website.



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.

TIME ZONE LIST

CODE	TIME ZONE	TIME
10	Azores Standard Time	(GMT-01:00) Azores
12	Cape Verde Standard Time	(GMT-01:00) Cape Verde Islands
43	Mid-Atlantic Standard Time	(GMT-02:00) Mid-Atlantic
27	E. South America Standard Time	(GMT-03:00) Brasilia
58	SA Eastern Standard Time	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Greenland Standard Time	(GMT-03:00) Greenland
51	Newfoundland Standard Time	(GMT-03:30) Newfoundland and Labrador
06	Atlantic Standard Time	(GMT-04:00) Atlantic Time (Canada)
60	SA Western Standard Time	(GMT-04:00) Caracas, La Paz
17	Central Brazilian Standard Time	(GMT-04:00) Manaus
54	Pacific SA Standard Time	(GMT-04:00) Santiago
59	SA Pacific Standard Time	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Eastern Time (US and Canada)
70	US Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Indiana (East)
15	Central America Standard Time	(GMT-06:00) Central America
21	Central Standard Time	(GMT-06:00) Central Time (US and Canada)
22	Central Standard Time (Mexico)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey
11	Canada Central Standard Time	(GMT-06:00) Saskatchewan
71	US Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Arizona
45	Mountain Standard Time (Mexico)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Mountain Time (US and Canada)
55	Pacific Standard Time	(GMT-08:00) Pacific Time (US and Canada); Tijuana
02	Alaskan Standard Time	(GMT-09:00) Alaska
38	Hawaiian Standard Time	(GMT-10:00) Hawaii
61	Samoa Standard Time	(GMT-11:00) Midway Island, Samoa

CODE	TIME ZONE	TIME
36	Greenwich Standard Time	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT Standard Time	(GMT) Greenwich Mean Time : Dublin, Edinburgh, Lisbon, London
75	W. Europe Standard Time	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Vienna
18	Central Europe Standard Time	(GMT+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague
56	Romance Standard Time	(GMT+01:00) Brussels, Copenhagen, Madrid, Paris
19	Central European Standard Time	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Warsaw, Zagreb
74	W. Central Africa Standard Time	(GMT+01:00) West Central Africa
37	GTB Standard Time	(GMT+02:00) Athens, Bucharest, Istanbul
29	Egypt Standard Time	(GMT+02:00) Cairo
64	South Africa Standard Time	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	FLE Standard Time	(GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Israel Standard Time	(GMT+02:00) Jerusalem
26	E. Europe Standard Time	(GMT+02:00) Minsk
48	Namibia Standard Time	(GMT+02:00) Windhoek
05	Arabic Standard Time	(GMT+03:00) Baghdad
03	Arab Standard Time	(GMT+03:00) Kuwait, Riyadh
57	Russian Standard Time	(GMT+03:00) Moscow, St. Petersburg, Volgograd
24	E. Africa Standard Time	(GMT+03:00) Nairobi
40	Iran Standard Time	(GMT+03:30) Tehran
04	Arabian Standard Time	(GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat
09	Azerbaijan Standard Time	(GMT+04:00) Baku
33	Georgian Standard Time	(GMT+04:00) Tbilisi
13	Caucasus Standard Time	(GMT+04:00) Yerevan
01	Afghanistan Standard Time	(GMT+04:30) Kabul
30	Ekaterinburg Standard Time	(GMT+05:00) Ekaterinburg



TIME ZONE LIST

CODE	TIME ZONE	TIME
76	West Asia Standard Time	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tashkent
39	India Standard Time	(GMT+05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi
49	Nepal Standard Time	(GMT+05:45) Kathmandu
47	N. Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Almaty, Novosibirsk
16	Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Astana, Dhaka
65	Sri Lanka Standard Time	(GMT+06:00) Sri Jayawardenepura
46	Myanmar Standard Time	(GMT+06:30) Yangon (Rangoon)
62	SE Asia Standard Time	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	North Asia Standard Time	(GMT+07:00) Krasnoyarsk
23	China Standard Time	(GMT+08:00) Beijing, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi
52	North Asia East Standard Time	(GMT+08:00) Irkutsk, Ulaanbaatar
63	Singapore Standard Time	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapore
73	W. Australia Standard Time	(GMT+08:00) Perth
66	Taipei Standard Time	(GMT+08:00) Taipei
68	Tokyo Standard Time	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Korea Standard Time	(GMT+09:00) Seoul
78	Yakutsk Standard Time	(GMT+09:00) Yakutsk
14	Cen. Australia Standard Time	(GMT+09:30) Adelaide
07	AUS Central Standard Time	(GMT+09:30) Darwin
25	E. Australia Standard Time	(GMT+10:00) Brisbane
08	AUS Eastern Standard Time	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	West Pacific Standard Time	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Tasmania Standard Time	(GMT+10:00) Hobart
72	Vladivostok Standard Time	(GMT+10:00) Vladivostok
20	Central Pacific Standard Time	(GMT+11:00) Magadan, Solomon Islands, New Caledonia

CODE	TIME ZONE	TIME
50	New Zealand Standard Time	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Fiji Standard Time	(GMT+12:00) Fiji Islands, Kamchatka, Marshall Islands
69	Tonga Standard Time	(GMT+13:00) Nuku'alofa



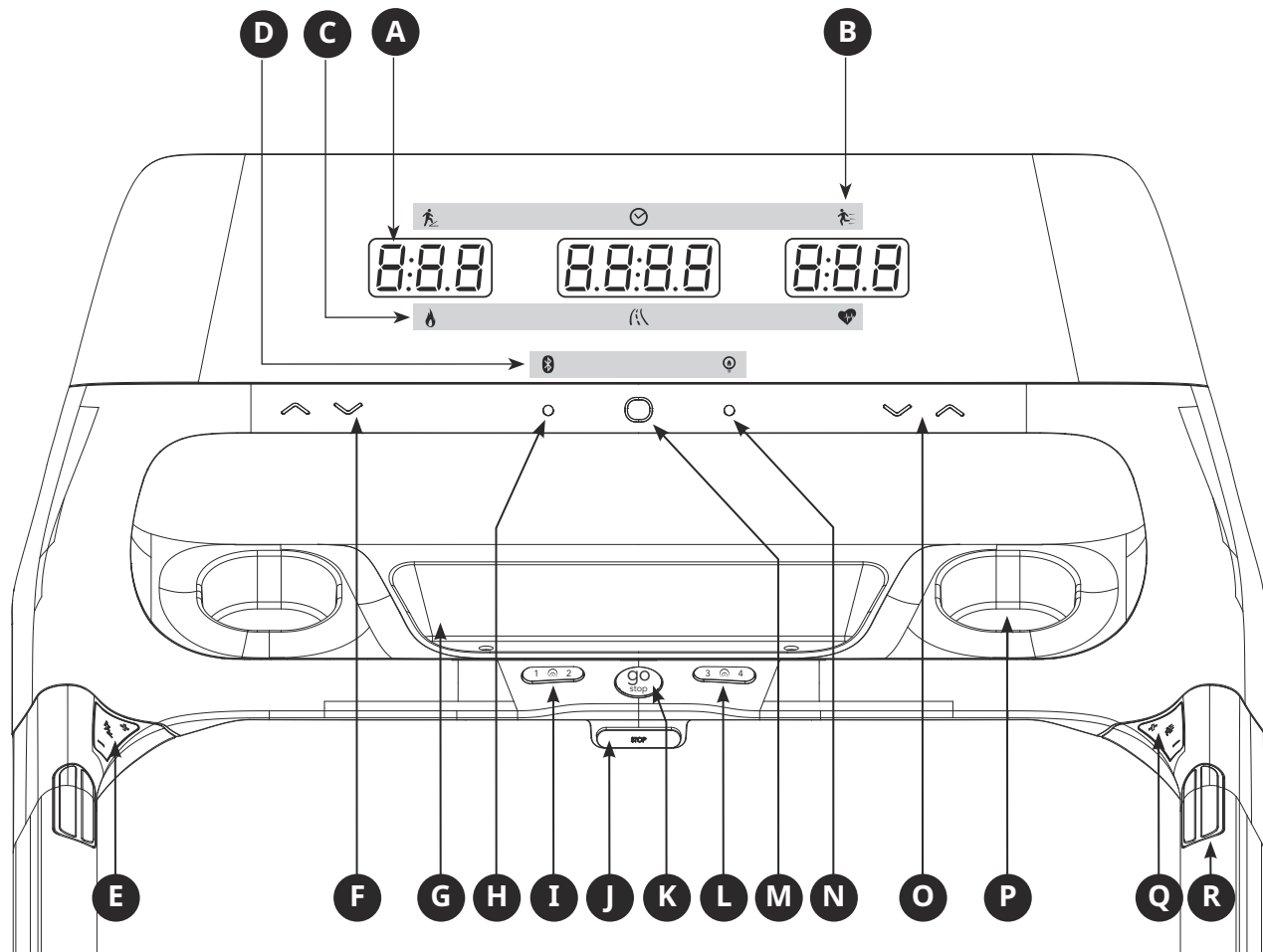
Waste Disposal

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).

LAUFBANDBETRIEB



In diesem Abschnitt werden die Verwendung der Laufbandkonsole und die Programme beschrieben.



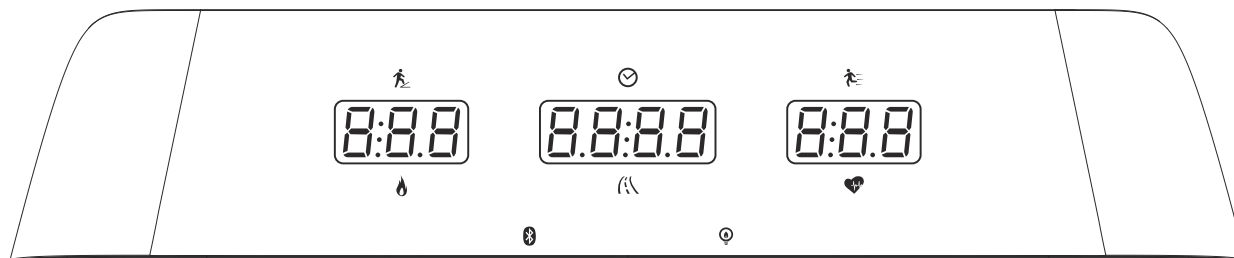
PARAGON X KONSOLENBETRIEB







Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer dünnen Schutzschicht aus durchsichtigem Plastik überzogen; diese Schicht muss vor der Benutzung abgenommen werden.

- A) **LCD-ANZEIGEFENSTER:** Zeit, Geschwindigkeit, Steigung, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz
- B) **LED-ANZEIGE** Steigung, Zeit, Geschwindigkeit
- C) **LED-ANZEIGE:** Kalorien, Strecke, Herzfrequenz
- D) **LED-ANZEIGE:** Bluetooth und ErP
- E) **SCHNELLTASTE FÜR DIE STEIGUNG:** Drücken Sie die Taste, um die Steigung zu erhöhen oder zu verringern.
- F) **STEIGUNGSTASTEN:** Tippen Sie die Tasten an, um die Steigung in kleinen Schritten um jeweils 0,5 % zu erhöhen oder zu verringern.
- G) **ZUBEHÖRABLAGE:** Zur Aufbewahrung von persönlichen Gegenständen.
- H) **BLUETOOTH-ANSCHLUSS FÜR HF-BRUSTGURTE:** Halten Sie die Taste 3 Sekunden gedrückt, um den Bluetooth-Brustgurt zu verbinden.
- I) **ÜBERPRÜFUNG DER DÄMPFUNGSFESTIGKEIT:**
Die Dämpfung kann in vier Schritten (1 bis 4) von weich bis hart eingestellt werden. Drücken Sie die linke Seite der Taste, wählen Sie Stufe 1, drücken Sie die rechte Seite der Taste, wählen Sie Stufe 2.
- J) **SICHERHEITSSCHLOSS:** Aktiviert das Laufband, wenn der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wird.
- K) **GO/STOP:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu beginnen, oder während des Trainings, um zu pausieren oder das Training zu beenden. Halten Sie die Taste 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
- L) **ÜBERPRÜFUNG DER DÄMPFUNGSFESTIGKEIT:** Die Dämpfung kann in vier Schritten (1 bis 4) von weich bis hart eingestellt werden. Drücken Sie die linke Seite der Taste, wählen Sie Stufe 3, drücken Sie die rechte Seite der Taste, wählen Sie Stufe 4.
- M) **EINGABE/ANZEIGE WECHSELN:** Drücken Sie diese Taste, um die Eingabe zu bestätigen. Drücken Sie die Taste, um beim Training zwischen Geschwindigkeit, Zeit, Steigung und Herzfrequenz, Strecke, Kalorien zu wechseln.
- N) **ENERGIESPARMODUS:** Drücken, um schnell in den Energiesparmodus zu wechseln. Drücken Sie im Energiesparmodus eine beliebige Taste, um die Konsole wieder zu aktivieren.
- O) **GESCHWINDIGKEITSTASTEN:** Tippen Sie die Tasten an, um die Geschwindigkeit in kleinen Schritten um jeweils 0,1 km/h zu erhöhen oder zu verringern.
- P) **FLASCHENHALTER:** Zum Abstellen einer Trinkflasche.
- Q) **SCHNELLTASTE FÜR DIE GESCHWINDIGKEIT:** Drücken Sie die Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.
- R) **PULSGRIFFE:** Umschließen Sie die Pulsgriffe an der Haltestange, um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen.



ANZEIGEFENSTER



-  **ZEIT (TIME):** Wird in Minuten : Sekunden angezeigt. Zeigt die verbleibende Zeit oder die bisher absolvierte Trainingsdauer an.
-  **GESCHWINDIGKEIT (SPEED):** Wird in km/ angezeigt. Gibt an, wie schnell sich das Laufband bewegt.
-  **KALORIEN (CALORIES):** Gesamte verbrannte Kalorien oder verbleibende Kalorien für Ihr Training.
-  **STRECKE (DISTANCE):** Wird in km/h angezeigt. Zeigt die bisher zurückgelegte Strecke oder die noch verbleibende Trainingsstrecke an.
-  **STIEGUNG (INCLINE):** Wird in Prozenten angezeigt.
-  **HERZFREQUENZ (SCHLÄGE PRO MINUTE):** Zeigt die Herzschläge pro Minute (BPM bzw. „beats per minute“). Wird verwendet, um Ihre Herzfrequenz zu überwachen (wird angezeigt, wenn Sie die beiden Pulsgriffe in den Händen halten).



ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte auf der Laufmatte befinden, die den Betrieb des Geräts behindern könnten.
- 2) Verbinden Sie das Stromkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Laufband EIN.
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplächen.
- 4) Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung, und stellen Sie sicher, dass er sich beim Laufen nicht lösen kann. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel in das Schlüsselloch an der Konsole ein.
- 5) Wählen Sie eine Person (U1 bis U4) mit den Pfeiltasten aus, und drücken Sie EINGABE, um die Auswahl zu bestätigen.

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit fängt bei 0:00 an zu laufen.

Die standardmäßige Startgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h. Die standardmäßige Steigung beträgt 0 %.

B) PROGRAMMAUSWAHL

- 1) Wählen Sie ein Programm mithilfe der Tasten \wedge und \vee und drücken Sie EINGABE.
- 2) Verwenden Sie die Tasten \wedge und \vee , um Trainingsinformationen einzustellen, und drücken Sie nach jeder Auswahl EINGABE.
- 3) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Während des Trainings können Sie Geschwindigkeit und Neigung manuell einstellen.

C) BEENDEN DES TRAININGS

Wenn Sie Ihr Training abgeschlossen haben, zeigt die Konsole 30 Sekunden lang Ihre Trainingsinformationen an.

SO SETZEN SIE DIE AKTUELLE AUSWAHL ZURÜCK

Um die aktuelle Programmauswahl oder den aktuellen Bildschirm zurückzusetzen, halten Sie die Taste STOP 3 Sekunden lang gedrückt.

PROGRAMMINFORMATIONEN

PROGRAMM

P0	P1	P2				P3		
MANUELL	SPRINT 8	STRECKE				KALORIEN		
		P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P3.1	P3.2	P3.3
		1K	5K	10K	Halbmarathon	300K	500K	700K

P4		P5		P6		P7	
INTERVALLE		LEISTUNG		HERZFREQUENZ		STUFEN	
P4.1	P4.2	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2
Geschwindigkeitsintervalle	Spitzenintervalle	Gewichtsabnahme	Gerkin	Ziel-HF	% Ziel-HF	5000	10000

P8									
AIR TRAIN									
P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10
Anfänger	Hindernis	Herausforderung	5K (1)	5K (2)	5K (3)	5K (4)	10K (1)	10K (2)	50K

P9	
BENUTZERDEFINIERT	
P9.1	P9.2
Benutzerdefiniert 1	Benutzerdefiniert 2

SPRINT 8

SPRINT 8: Bei SPRINT 8 handelt es sich um ein anaerobes High Intensity Interval-Trainingsprogramm, das speziell für den Muskelaufbau, zur Verbesserung der Geschwindigkeit und zur Freisetzung des körpereigenen Wachstumshormons entworfen wurde.



STRECKE: Erweitern Sie die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit mit fünf verschiedenen Streckentrainings. Wählen Sie aus 1K, 5K, 10K, Halbmarathon und Marathon.



KALORIEN: Setzen Sie sich mit drei Trainingsprogrammen Ziele zur Kalorienverbrennung. Wählen Sie aus 300, 500 und 700. Startgeschwindigkeit und Steigung stellen Sie selber ein. Die verbrannten Kalorien errechnen sich anhand des im Nutzerprofil angegebenen Körpergewichts.



INTERVALLE: Ein effektives Trainingsprogramm zur Fettverbrennung und Steigerung der körperlichen Fitness. Wählen Sie aus verschiedenen Intervallen für Geschwindigkeit, Spitzen und Ausdauer.



LEISTUNG: Inklusive Gewichtsabnahme und Gerkin. Fördert die Gewichtsabnahme, indem Geschwindigkeit und Steigung erhöht oder verringert werden, während Sie im Trainingsbereich der Fettverbrennung verbleiben. Das Gerkin-Protokoll testet die kardiopulmonale Gesundheit.



STUFEN: Fördert die Gesundheit mithilfe von zwei Trainingsprogrammen, die anhand der durchschnittlichen Schrittlänge berechnet werden. Wählen Sie zwischen 5000 und 10000 Schritten. Startgeschwindigkeit und Steigung stellen Sie selber ein.



DER HERZFREQUENZBEREICH UMFASST ZIEL-HF, % ZIEL-HF:

Dieses Trainingsprogramm wird auf Ihren vorgegebenen Herzfrequenzbereich abgestimmt. Zu diesem Zweck ist es erforderlich, einen drahtlosen HF-Brustgurt zu tragen.

ZIEL-HF:

Um die richtige Intensität für Ihr Training zu finden, müssen Sie Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln (max. HF = 220 - Alter). Diese auf dem Alter basierende Methode bietet einen ungefähren Durchschnittswert für Ihre maximale Herzfrequenz und ist für die Mehrheit der Menschen gut geeignet. Die maximale Herzfrequenz einer 30 Jahre alten Person lautet zum Beispiel $220 - 30 = 190$ bpm. Somit ist 190 bpm das Ziel dieses Programms. Die Steigung wird automatisch während des Trainings basierend auf Ihrer Herzfrequenz eingestellt.

% ZIEL-HF:

Sie können 3 Prozentwerte auswählen - %55 (Gewichtsmanagement und aktive Erholung), %70 (mittelschwere Trainingseinheiten) und %85 (gut trainierte Personen und Leistungstraining). Die Zielherzfrequenz errechnet sich aus $(220 - \text{Alter}) * \%HF$. Wenn eine 30 Jahre alte Person beispielsweise Gewichtsmanagement und aktive Erholung auswählt (%55), beträgt die Zielherzfrequenz $(220 - 30) * 55\% = 105$ bpm.

Herzfrequenz	Steigungsfunktion	Steigung
20+ unter dem Ziel	Erhöhung alle 10 Sekunden	0,50%
6 - 19 unter dem Ziel	Erhöhung alle 35 Sekunden	0,50%
Innerhalb +/- 5 des Ziels	Keine Veränderung	0
6 - 19 über dem Ziel	Verringerung alle 35 Sekunden	-0,50%
20 - 24 über dem Ziel	Verringerung alle 10 Sekunden	-0,50%
25+ über dem Ziel	Programmstopp	Konsole zurücksetzen





AIR TRAIN:

Unser exklusives Design ist unter dem Laufdeck mit einem Air Cell-Dämpfungssystem ausgestattet, das sich bei vorprogrammierten Geschwindigkeits- und Steigungsänderungen befüllt, um unterschiedliche Geländeoberflächen zu simulieren. Innerhalb des Programmbereichs von P8.1 bis P8.3 ist der Dämpfungsgrad vorgegeben und nur Geschwindigkeit und Steigung können verstellt werden. Zwischen P8.4 und P8.10 sind Steigungs- und Dämpfungsgrad vorgegeben und nur die Geschwindigkeit kann verstellt werden.

AIR TRAIN-TABELLE

P8.1	Mins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Steigung	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
	Festigkeit	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
	Geschwindigkeit	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5

P8.2	Mins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Steigung	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	
	Festigkeit	3	3	2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1
	Geschwindigkeit	1	1	2	2	5	5	2	2	6	6	3	3	6	6	4	

P8.3	Minuten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Steigung	1	1	1	2	2	3	4	3	4	5	4	4	5	4	4
	Härtegrad	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1
	Geschwindigkeit	1	1	3	3	4	5	6	6	7	7	7	6	6	7	7

P8.4	Strecke	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Steigung	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	5	5	5	5	7	7	7	7	9	9	9	9	7
	Festigkeit	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3
	Geschwindigkeit	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.4	Strecke	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Steigung	7	7	7	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
	Härtegrad	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
	Geschwindigkeit	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.5	Strecke	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Steigung	1	1	3	3	5	5	2	2	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	1	3	3	5
	Festigkeit	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
	Geschwindigkeit	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

AIR TRAIN-TABELLE



P8.5	Strecke	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Steigung	7	9	9	12	8	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Festigkeit	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Geschwindigkeit	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.6	Strecke	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Steigung	6	6	6	6	6	6	4	4	3	5	5	7	10	10	9	9	8	8	10	10	12	10	8	6	5
	Festigkeit	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
	Geschwindigkeit	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.6	Strecke	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Steigung	5	3	3	1	1	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Härtegrad	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Geschwindigkeit	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.7	Strecke	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Steigung	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	6	6	7	7	7	7	8
	Festigkeit	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3
	Geschwindigkeit	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.7	Strecke	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Steigung	8	8	8	10	10	10	10	12	10	10	9	9	7	7	7	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3
	Festigkeit	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1
	Geschwindigkeit	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.8	Strecke	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Steigung	1	3	5	10	12	12	11	11	10	10	10	10	10	10	7	7	7	8	8	8	10	8	6	2	1
	Festigkeit	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	1
	Geschwindigkeit	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

AIR TRAIN-TABELLE



P8.8	Strecke	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Steigung	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
	Härtegrad	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
	Geschwindigkeit	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.9	Strecke	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Steigung	1	3	5	7	10	7	5	3	1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	7	8	8	9	10	11	12
	Festigkeit	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Geschwindigkeit	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7

P8.9	Strecke	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Steigung	8	4	2	1	1	1	1	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Härtegrad	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Geschwindigkeit	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.10	Strecke	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	Steigung	1	3	5	7	10	7	5	3	1	3	5	7	10	10	10	10	10	7	5	3	1	2	3	4	5
	Härtegrad	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
	Geschwindigkeit	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7

P8.10	Strecke	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	Steigung	6	7	8	10	10	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	7	5	2	1	1	1	1	1	1
	Festigkeit	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1
	Geschwindigkeit	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8



BENUTZERDEFINIERT (CUSTOM): Hiermit können Sie ein perfektes Training mit einer bestimmten Kombination aus Geschwindigkeit, Steigung, Dämpfung und Zeit zusammenstellen und wiederverwenden. Eine ultimative maßgeschneiderte, selbstprogrammierbare Lösung. Zeitbasiertes Ziel. Ihr benutzerdefiniertes Training wird automatisch gespeichert.

PROGRAMMTABELLE

Geschwindigkeitsintervalle – nur Geschwindigkeit							
Segment		Aufwärmen		1	2	Entspannungsphase	
Zeit		4:00 min		90 sek	30 sek	4:00 min	
Level 1	Geschwindigkeit (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Geschwindigkeit (KMH)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Level 2	Geschwindigkeit (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Geschwindigkeit (KMH)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Level 3	Geschwindigkeit (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Geschwindigkeit (KMH)	2	3	4	8	3	2
Level 4	Geschwindigkeit (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Geschwindigkeit (KMH)	2	3	4	8,8	3	2
Level 5	Geschwindigkeit (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Geschwindigkeit (KMH)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Level 6	Geschwindigkeit (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Geschwindigkeit (KMH)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Level 7	Geschwindigkeit (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Geschwindigkeit (KMH)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Level 8	Geschwindigkeit (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Geschwindigkeit (KMH)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Level 9	Geschwindigkeit (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Geschwindigkeit (KMH)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Level 10	Geschwindigkeit (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Geschwindigkeit (KMH)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Spitzenintervalle – Wechsel zwischen Geschwindigkeit und Steigung							
Segment		Aufwärmen		1	2	Entspannungsphase	
Zeit		4:00 min		90 sek	30 sek	4:00 min	
Level 1	Geschwindigkeit (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Geschwindigkeit (KMH)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Steigung	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Level 2	Geschwindigkeit (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Geschwindigkeit (KMH)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Steigung	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Level 3	Geschwindigkeit (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Geschwindigkeit (KMH)	2	3	4	8	3	2
	Steigung	2	3	4	7,5	3	2
Level 4	Geschwindigkeit (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Geschwindigkeit (KMH)	2	3	4	8,8	3	2
	Steigung	2	3	4	8,5	3	2
Level 5	Geschwindigkeit (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Geschwindigkeit (KMH)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Steigung	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Level 6	Geschwindigkeit (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Geschwindigkeit (KMH)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Steigung	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Level 7	Geschwindigkeit (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Geschwindigkeit (KMH)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Steigung	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Level 8	Geschwindigkeit (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Geschwindigkeit (KMH)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Steigung	3	4	5,5	11,5	4	3
Level 9	Geschwindigkeit (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Geschwindigkeit (KMH)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Steigung	3	4,5	6	12	5	3
Level 10	Geschwindigkeit (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Geschwindigkeit (KMH)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Steigung	3	4,5	6	12	5	3



PROGRAMMTABELLE

Gewichtsabnahme - Wechsel zwischen Geschwindigkeit und Steigung													
Segment		Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8	Entspannungsphase	
Zeit		4:00 min		30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	4:00 min	
Level 1	Geschwindigkeit (MPH)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
	Geschwindigkeit (KMH)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7	2,4
	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
Level 2	Geschwindigkeit (MPH)	1,3	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
	Geschwindigkeit (KMH)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
Level 3	Geschwindigkeit (MPH)	1,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
	Geschwindigkeit (KMH)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Steigung	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Level 4	Geschwindigkeit (MPH)	1,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
	Geschwindigkeit (KMH)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,7
	Steigung	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Level 5	Geschwindigkeit (MPH)	2	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
	Geschwindigkeit (KMH)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1	4
	Steigung	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Level 6	Geschwindigkeit (MPH)	2,3	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
	Geschwindigkeit (KMH)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5	4,5
	Steigung	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Level 7	Geschwindigkeit (MPH)	2,5	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
	Geschwindigkeit (KMH)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Steigung	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Level 8	Geschwindigkeit (MPH)	2,8	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
	Geschwindigkeit (KMH)	4,5	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
	Steigung	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Level 9	Geschwindigkeit (MPH)	3	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
	Geschwindigkeit (KMH)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5	5,6
	Steigung	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
Level 10	Geschwindigkeit (MPH)	3,3	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8
	Geschwindigkeit (KMH)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9	6,1
	Steigung	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2

		SPRINT 8															150 (Erholungsphase)			
Zeit		180 (Aufwärmen)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	
Level 1	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	5,1	2,4	5,1	2,4	5,6	2,4	5,6	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4
	Steigung	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 2	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4	1,5	4	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	5,9	2,4	5,9	2,4	6,4	2,4	6,4	2,4	6,7	2,4	6,7	2,4	6,7	2,4	6,7	2,4	6,7	2,4
	Steigung	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 3	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	6,7	2,4	6,7	2,4	7	2,4	7	2,4	7,4	2,4	7,4	2,4	7,4	2,4	7,4	2,4	7,4	2,4
	Steigung	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 6	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	7,4	2,4	7,4	2,4	7,7	2,4	7,7	2,4	8	2,4	8	2,4	8	2,4	8	2,4	8	2,4
	Steigung	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 5	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	7,8	2,4	7,8	2,4	8,2	2,4	8,2	2,4	8,5	2,4	8,5	2,4	8,5	2,4	8,5	2,4	8,5	2,4
	Steigung	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 6	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	5	2	5	2	5,2	2	5,2	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	8	3,2	8	3,2	8,3	3,2	8,3	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2
	Steigung	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 7	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	5,3	2	5,3	2	5,5	2	5,5	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	8,5	3,2	8,5	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	9,3	3,2	9,3	3,2	9,3	3,2	9,3	3,2	9,3	3,2
	Steigung	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 8	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	5,8	2	5,8	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	9,3	3,2	9,3	3,2	9,6	3,2	9,6	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2
	Steigung	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 9	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	9,6	3,2	9,6	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2
	Steigung	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 10	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	6,5	2	6,5	2	6,7	2	6,7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	10,4	3,2	10,4	3,2	10,7	3,2	10,7	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2
	Steigung	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 11	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	7	2,5	7	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	11,2	4	11,2	4	11,5	4	11,5	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4
	Steigung	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 12	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	12	4	12	4	12,3	4	12,3	4	12,8	4	12,8	4	12,8	4	12,8	4	12,8	4
	Steigung	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 13	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	8	2,5	8	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	12,8	4	12,8	4	13,1	4	13,1	4	13,6	4	13,6	4	13,6	4	13,6	4	13,6	4
	Steigung	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 14	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	13,6	4	13,6	4	13,9	4	13,9	4	14,4	4	14,4	4	14,4	4	14,4	4	14,4	4
	Steigung	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 15	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	9	2,5	9	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	14,4	4	14,4	4	14,7	4	14,7	4	15,2	4	15,2	4	15,2	4	15,2	4	15,2	4
	Steigung	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 16	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	9,5	3	9,5	3	9,7	3	9,7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10	3
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	15,2	4,8	15,2	4,8	15,5	4,8	15,5	4,8	16	4,8	16	4,8	16	4,8	16	4,8	16	4,8
	Steigung	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 17	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	10	3	10	3	10,2	3	10,2	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	16	4,8	16	4,8	16,3	4,8	16,3	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8
	Steigung	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 18	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	10,5	3	10,5	3	10,7	3	10,7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	11	3
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	16,8	4,8	16,8	4,8	17,1	4,8	17,1	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8
	Steigung	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 19	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	11	3	11	3	11,2	3	11,2	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,9	4,8	17,9	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8
	Steigung	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Level 20	Geschwindigkeit (MPH)	0,5	11,5	6	11,5	6	11,7	6	11,7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6
	Geschwindigkeit (KMH)	0,8	18,4	9,6	18,4	9,6	18,7	9,6	18,7	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6
	Steigung	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2



PROGRAMMTABELLE



Umrechnungstabelle Gerkin-Protokoll				
Stufe	Gesamtzeit	Geschätzte VO2 max (ml/kg/min)	Geschwindigkeit (mph)	% Grad
0 (Aufwärmen)	0:00 – 0:30	13,3	1,0	0,0
	0:30 – 1:00	13,3	1,5	0,0
	1:30 – 2:00	13,3	2,0	0,0
	2:00 – 2:30	13,3	2,5	0,0
	2:30 – 3:00	13,3	3,0	0,0
1	3:00 – 3:30	15,3	4,5	0,0
	3:30 – 4:00	17,4		
2	4:00 – 4:30	19,4	4,5	2,0
	4:30 – 5:00	21,5		
3	5:00 – 5:30	23,6	5,0	2,0
	5:30 – 6:00	27,6		
4	6:00 – 6:30	28,7	5,0	4,0
	6:30 – 7:00	29,8		
5	7:00 – 7:30	31,2	5,5	4,0
	7:30 – 8:00	32,7		
6	8:00 – 8:30	33,9	5,5	6,0
	8:30 – 9:00	35,1		
7	9:00 – 9:30	36,6	6,0	6,0
	9:30 – 10:00	38,2		
8	10:00 – 10:30	39,5	6,0	8,0
	10:30 – 11:00	40,9		
9	11:00 – 11:30	42,6	6,5	8,0
	11:30 – 12:00	44,3		
10	12:00 – 12:30	45,7	6,5	10,0
	12:30 – 13:00	47,2		
11	13:00 – 13:30	49,0	7,0	10,0
	13:30 – 14:00	50,8		
12	14:00 – 14:30	52,3	7,0	12,0
	14:30 – 15:00	53,9		
13	15:00 – 15:30	55,8	7,5	12,0
	15:30 – 16:00	57,8		
14	16:00 – 16:30	59,5	7,5	14,0
	16:30 – 17:00	61,2		
15	17:00 – 17:30	63,2	8,0	14,0
	17:30 – 18:00	65,3		
16	18:00 – 18:30	67,1	8,0	16,0
	18:30 – 19:00	68,9		
17	19:00 – 19:30	71,1	8,5	16,0
	19:00 – 19:30	71,1		



Gerkin-Punktzahl										
	Männlich:					Weiblich:				
	VO2 max (ml/kg/min)					VO2 max (ml/kg/min)				
	Alter					Alter				
	Perzentile	20-29	30-39	40-49	50-59	Perzentile	20-29	30-39	40-49	50-59
HERAUSRAGEND	99	>58,8	>58,9	>55,4	>52,5	99	>53,0	>48,7	>46,8	>42,0
	95	54,0	52,5	50,4	47,1	95	46,8	43,9	41,0	36,8
AUSGEZEICHNET	90	53,9	52,4	50,3	47,0	90	46,7	43,8	40,9	36,7
	80	48,2	46,8	44,1	41,0	80	41,0	38,6	36,3	32,3
GUT	70	48,1	46,7	44,0	40,9	70	40,9	38,5	36,2	32,2
	60	44,2	42,4	39,9	36,7	60	36,7	34,6	32,3	29,4
BEFRIEDIGEND	50	44,1	42,3	39,8	36,6	50	36,6	34,5	32,2	29,3
	40	41,0	38,9	36,7	33,8	40	33,8	32,3	29,5	26,9
AUSREICHEND	30	40,9	38,8	36,6	33,7	30	33,7	32,2	29,4	26,8
	20	37,1	35,4	33,0	30,2	20	30,6	28,7	26,5	24,3
UNGENÜGEND	10	37,0	35,3	32,9	30,1	10	30,5	28,6	26,4	24,2
	5	31,6	30,9	28,3	25,1	5	25,9	25,1	23,5	21,1



VERWENDUNG MIT APPS

Ihr Horizon Gerät ist Bluetooth-kompatibel. Auf diese Weise können Sie die Bluetooth-Technologie nutzen, um Ihr Mobilgerät mit Ihrem Horizon Laufband zu verbinden. Mit der kostenfrei zum Download verfügbaren fitDisplay App können Sie die Laufbandfunktionen über Ihr Mobilgerät steuern. Weitere mit Horizon Fitnessgeräten kompatible Apps finden Sie auf der Horizon-Website.



ENERGIESPARMODUS (STANDBY-MODUS)

Dieses Gerät ist mit einer speziellen Funktion, dem sogenannten Energy Saver-Modus, ausgestattet. Dieser Modus wird NICHT automatisch aktiviert. Bei aktiviertem Energy Saver-Modus wechselt die Anzeige nach 15 Minuten Inaktivität automatisch in den Standby-Betrieb (Energy Saver-Modus). Diese Funktion spart Energie, indem ein Großteil der Stromversorgung des Geräts deaktiviert wird, bis Sie eine Taste auf der Konsole drücken.

LISTE DER ZEITZONEN

CODE	ZEITZONE	ZEIT
10	Azores Standard Time	(GMT-01:00) Azores
12	Cape Verde Standard Time	(GMT-01:00) Cape Verde Islands
43	Mid-Atlantic Standard Time	(GMT-02:00) Mid-Atlantic
27	E. South America Standard Time	(GMT-03:00) Brasilia
58	SA Eastern Standard Time	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Greenland Standard Time	(GMT-03:00) Greenland
51	Newfoundland Standard Time	(GMT-03:30) Newfoundland and Labrador
06	Atlantic Standard Time	(GMT-04:00) Atlantic Time (Canada)
60	SA Western Standard Time	(GMT-04:00) Caracas, La Paz
17	Central Brazilian Standard Time	(GMT-04:00) Manaus
54	Pacific SA Standard Time	(GMT-04:00) Santiago
59	SA Pacific Standard Time	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Eastern Time (US and Canada)
70	US Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Indiana (East)
15	Central America Standard Time	(GMT-06:00) Central America
21	Central Standard Time	(GMT-06:00) Central Time (US and Canada)
22	Central Standard Time (Mexico)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey
11	Canada Central Standard Time	(GMT-06:00) Saskatchewan
71	US Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Arizona
45	Mountain Standard Time (Mexico)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Mountain Time (US and Canada)
55	Pacific Standard Time	(GMT-08:00) Pacific Time (US and Canada); Tijuana
02	Alaskan Standard Time	(GMT-09:00) Alaska
38	Hawaiian Standard Time	(GMT-10:00) Hawaii
61	Samoa Standard Time	(GMT-11:00) Midway Island, Samoa

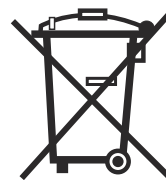
CODE	ZEITZONE	ZEIT
36	Greenwich Standard Time	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT Standard Time	(GMT) Greenwich Mean Time: Dublin, Edinburgh, Lisbon, London
75	W. Europe Standard Time	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Vienna
18	Central Europe Standard Time	(GMT+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague
56	Romance Standard Time	(GMT+01:00) Brussels, Copenhagen, Madrid, Paris
19	Central European Standard Time	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Warsaw, Zagreb
74	W. Central Africa Standard Time	(GMT+01:00) West Central Africa
37	GTB Standard Time	(GMT+02:00) Athens, Bucharest, Istanbul
29	Egypt Standard Time	(GMT+02:00) Cairo
64	South Africa Standard Time	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	FLE Standard Time	(GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Israel Standard Time	(GMT+02:00) Jerusalem
26	E. Europe Standard Time	(GMT+02:00) Minsk
48	Namibia Standard Time	(GMT+02:00) Windhoek
05	Arabic Standard Time	(GMT+03:00) Baghdad
03	Arab Standard Time	(GMT+03:00) Kuwait, Riyadh
57	Russian Standard Time	(GMT+03:00) Moscow, St. Petersburg, Volgograd
24	E. Africa Standard Time	(GMT+03:00) Nairobi
40	Iran Standard Time	(GMT+03:30) Tehran
04	Arabian Standard Time	(GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat
09	Azerbaijan Standard Time	(GMT+04:00) Baku
33	Georgian Standard Time	(GMT+04:00) Tbilisi
13	Caucasus Standard Time	(GMT+04:00) Yerevan
01	Afghanistan Standard Time	(GMT+04:30) Kabul
30	Ekaterinburg Standard Time	(GMT+05:00) Ekaterinburg



LISTE DER ZEITZONEN

CODE	ZEITZONE	ZEIT
76	West Asia Standard Time	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tashkent
39	India Standard Time	(GMT+05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi
49	Nepal Standard Time	(GMT+05:45) Kathmandu
47	N. Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Almaty, Novosibirsk
16	Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Astana, Dhaka
65	Sri Lanka Standard Time	(GMT+06:00) Sri Jayawardenepura
46	Myanmar Standard Time	(GMT+06:30) Yangon (Rangoon)
62	SE Asia Standard Time	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	North Asia Standard Time	(GMT+07:00) Krasnojarsk
23	China Standard Time	(GMT+08:00) Beijing, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi
52	North Asia East Standard Time	(GMT+08:00) Irkutsk, Ulaanbaatar
63	Singapore Standard Time	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapore
73	W. Australia Standard Time	(GMT+08:00) Perth
66	Taipei Standard Time	(GMT+08:00) Taipei
68	Tokyo Standard Time	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Korea Standard Time	(GMT+09:00) Seoul
78	Yakutsk Standard Time	(GMT+09:00) Yakutsk
14	Cen. Australia Standard Time	(GMT+09:30) Adelaide
07	AUS Central Standard Time	(GMT+09:30) Darwin
25	E. Australia Standard Time	(GMT+10:00) Brisbane
08	AUS Eastern Standard Time	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	West Pacific Standard Time	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Tasmania Standard Time	(GMT+10:00) Hobart
72	Vladivostok Standard Time	(GMT+10:00) Vladivostok
20	Central Pacific Standard Time	(GMT+11:00) Magadan, Solomon Islands, New Caledonia

CODE	ZEITZONE	ZEIT
50	New Zealand Standard Time	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Fiji Standard Time	(GMT+12:00) Fiji Islands, Kamchatka, Marshall Islands
69	Tonga Standard Time	(GMT+13:00) Nuku'alofa



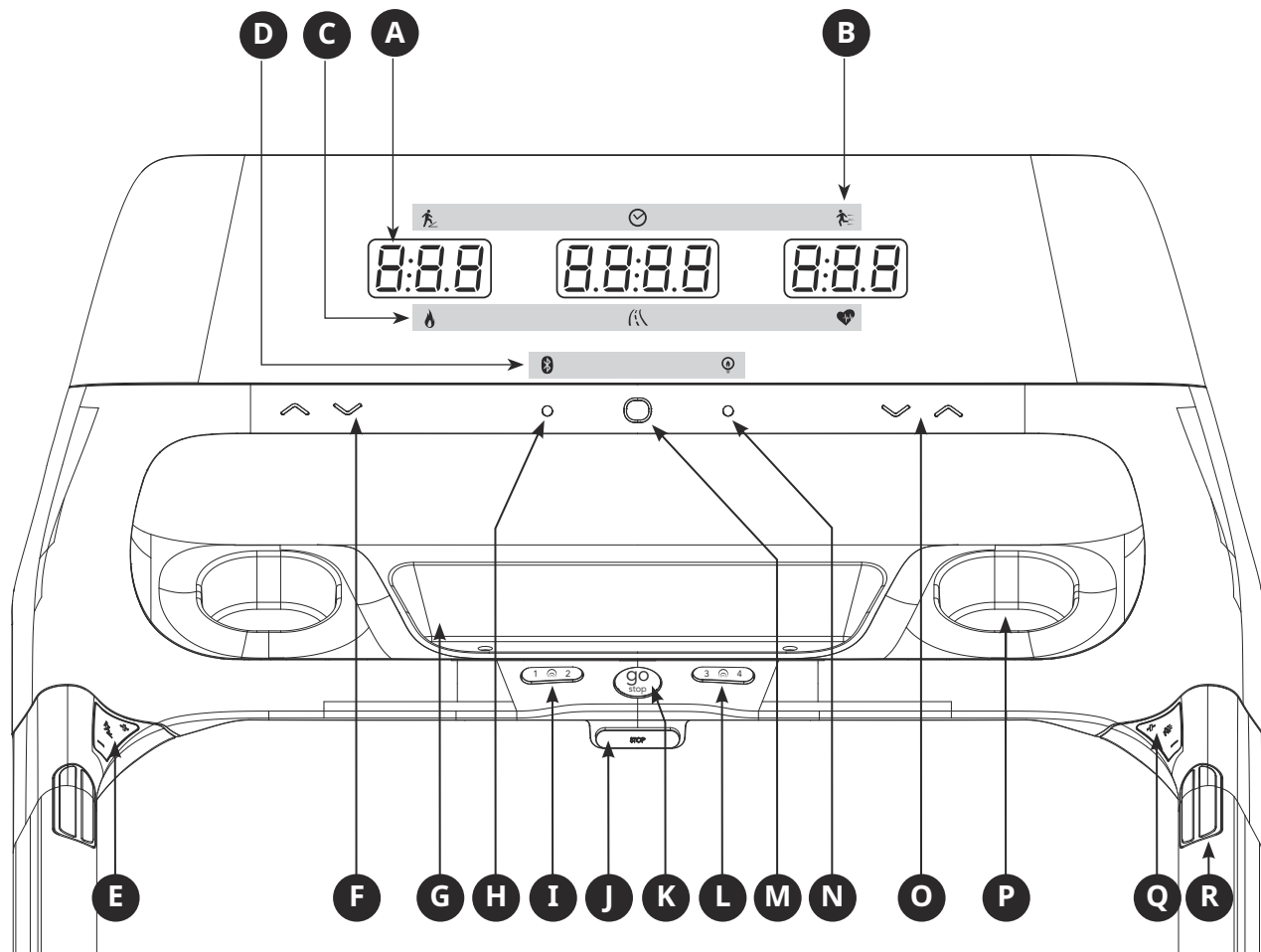
Entsorgungshinweis

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).

BEDIENING LOOPBAND



Dit hoofdstuk geeft uitleg over het gebruik van de console en programmering van de loopband.



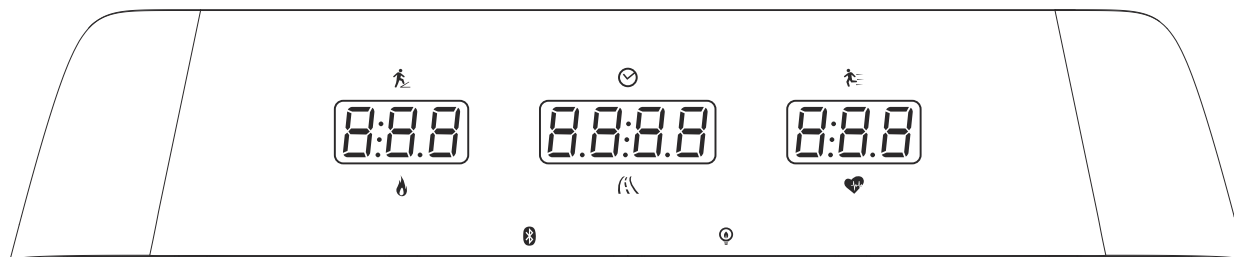
BEDIENING CONSOLE PARAGON X







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

- A) **LED-DISPLAYVENSTERS:** Tijd, Snelheid, Helling, Afstand, Calorieën, Hartslag
- B) **LED-INDICATOR:** Helling, Tijd, Snelheid
- C) **LED-INDICATOR:** Calorieën, Afstand, Hartslag
- D) **LED-INDICATOR:** Bluetooth en ErP
- E) **DIRECTE AANPASSING HELLING:** Indrukken om de hellingshoek te verhogen of te verkleinen
- F) **HELLINGSTOETSEN:** Tiptoetsen, licht aanraken om de helling in kleine stapjes aan te passen (stapjes van 0,5%)
- G) **PLATEAU VOOR ACCESSOIRES:** Om uw persoonlijke spullen op te bergen
- H) **BLUETOOTH BORSTBANDVERBINDING:** Houd deze 3 seconden ingedrukt om verbinding te maken met de Bluetooth-borstband
- I) **BEDIENING KUSSENHARDHEID:** Er zijn 4 niveaus van kussenhardheid, 1 tot 4 van zacht tot hard. Druk op de linkerkant van deze knop, selecteer niveau 1, druk op de rechterkant van deze knop, selecteer niveau 2.
- J) **PLAATSING VEILIGHEIDSSLEUTEL:** Schakelt de loopband in als de veiligheidsleutel geplaatst is
- K) **GO/STOP:** Indrukken om uw training te beginnen; tijdens de training indrukken om deze te pauzeren/stoppen. 3 seconden vasthouden om de console te resetten.
- L) **BEDIENING KUSSENHARDHEID:** Er zijn 4 niveaus van kussenhardheid, 1 tot 4 van zacht tot hard. Druk op de linkerkant van deze knop, selecteer niveau 3, druk op de rechterkant van deze knop, selecteer niveau 4.
- M) **ENTER/WISSELEN VAN DISPLAY:** Toets om de instelling te bevestigen. Indrukken om de display tijdens de training aan te passen van Snelheid, Tijd, Helling naar Hartslag, Afstand, Calorieën
- N) **ENERGIESPAARSTAND:** Indrukken om snel naar de slaapstand te gaan. In de slaapstand kunt u iedere knop indrukken om de console te activeren
- O) **SNELHEIDSTOETSEN:** Tiptoetsen, licht aanraken om de snelheid in kleine stapjes aan te passen (stapjes van 0,1 km/h)
- P) **BIDONHOUDER:** Om uw bidon in te zetten
- Q) **DIRECTE AANPASSING SNELHEID:** Indrukken om te versnellen of te vertragen
- R) **HARTSLAGSENSOR:** Houd de sensor aan beide zijden van de handgreep vast om uw hartslag te meten



DISPLAYVENSTER



-  **TIJD:** Wordt weergegeven als minuten : seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die uw training geduurd heeft.
-  **SNELHEID:** Wordt weergegeven als KM/H. Geeft aan hoe snel de voetpedalen bewegen.
-  **CALORIEËN:** Totaal aantal calorieën die u verbrand heeft of nog moet verbranden tijdens uw training
-  **AFSTAND:** Wordt weergegeven als KM. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens uw training weer.
-  **HELLING:** Wordt weergegeven als percentage.
-  **HARTSLAG:** 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).



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. Plaats de veiligheidssleutel in het sleutelgat in de console.
- 5) Selecteer gebruiker, U1-U4 door middel van de omhoog- en omlaagtoets en druk op ENTER om te bevestigen

A) QUICK START

Druk gewoon op START om met de training te beginnen. De tijd zal optellen vanaf 0:00.

De snelheid staat standaard ingesteld op 0,8 KM. De helling staat standaard ingesteld op 0%.

B) SELECTEER EEN PROGRAMMA

- 1) Selecteer een PROGRAMMA met \wedge \vee en druk op ENTER.
- 2) Stel trainingsprogramma-informatie in met \wedge \vee en druk op ENTER na iedere keuze.
- 3) Druk op START om de training te beginnen.

LET OP: U kunt de snelheid en helling aanpassen tijdens uw training.

C) UW TRAINING BEËINDIGEN

Als uw training is voltooid zal uw trainingsinformatie gedurende 30 seconden worden weergegeven op de console.

OM DE HUIDIGE SELECTIE TE WISSEN

Druk gedurende 3 seconden op STOP om het huidige programma of scherm te wissen.

PROGRAMMA-INFORMATIE

PROGRAMMA

P0 HANDMATIG		P2 AFSTAND				P3 CALORIEËN		
P1 SPRINT 8		P2.1 1K	P2.2 5K	P2.3 10K	P2.4 Halve Marathon	P3.1 300K	P3.2 500K	P3.3 700K

P4 INTERVALLEN		P5 PRESTATIE		P6 HARTSLAG		P7 STAPPEN	
P4.1 Snelheidsintervallen	P4.2 Piekiintervallen	P5.1 Gewichtsverlies	P5.2 Gerkin	P6.1 Doelhartslag	P6.2 % Doelhartslag	P7.1 5000	P7.2 10000

P8 AIR TRAIN									
P8.1 Beginner	P8.2 Obstakel	P8.3 Uitdaging	P8.4 5K (1)	P8.5 5K (2)	P8.6 5K (3)	P8.7 5K (4)	P8.8 10K (1)	P8.9 10K (2)	P8.10 50K

P9 AANGEPAST	
P9.1 Persoonlijk 1	P9.2 Persoonlijk 2

SPRINT 8

SPRINT 8: Het SPRINT 8-programma is een anaeroob High Intensity Interval Trainingsprogramma dat ontworpen is voor spieropbouw, meer snelheid en het op natuurlijke wijze stimuleren van de afgifte van Human Growth Hormone (HGH - lichaamseigen groeihormoon) in uw lichaam.



AFSTAND: Push uzelf en ga een stap verder tijdens uw training met vijf afstandsworkouts. Kies tussen 1K, 5K, 10K, een halve marathon of een marathon.



CALORIEËN: Stel uzelf een doel om calorieën te verbranden met drie work-outs. Kies tussen 300, 500 en 700. De gebruiker stelt de startsnellheid en -helling in. De verbrande calorieën worden berekend op basis van het ingevoerde gewicht van het gebruikersprofiel.



INTERVALLEN: Een effectieve vetverbrandende training die u helpt uw fitnessniveau te verbeteren. Kies tussen snelheidsintervallen, piekiintervallen of uthoudingsvermogenintervallen.



PRESTATIE: Omvat gewichtsverlies en Gerkin. Bevorder gewichtsverlies door de snelheid en helling te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft. En met het Gerkin Protocol kunt u de gezondheid van uw hart en longen testen.



STAPPEN: Stimuleert gezonde activiteit met 2 trainingen die berekend worden op basis van gemiddelde paslengte. Kies tussen trainingen van 5000 en 10000 stappen. De gebruiker stelt de startsnelheid en -helling in.



HARTSLAGZONE OMVAT DE DOELHARTSLAG, % DOELHARTSLAG:

Een training die ontworpen is om u in uw specifieke hartslagzone te houden. Voor deze training dient u een draadloze hartslagmonitor te dragen.

DOELHARTSLAG:

De eerste stap om de juiste intensiteit voor uw training te weten te komen is om uw maximale hartslag te bepalen (max HR = 220 – uw leeftijd). De methode gebaseerd op leeftijd beidt een gemiddelde statistische voorspelling van uw maximale hartslag en is een goede methode voor de meeste mensen. Voor een persoon van 30 jaar oud is de max. hartslag bijvoorbeeld 220 - 30 = 190 bpm. Dus is 190 bpm het doel van dit programma; de hellingshoek zal automatisch aangepast worden op basis van de veranderingen in uw hartslag tijdens de training.

% DOELHARTSLAG:

U kunt kiezen uit 3 percentagewaarden: %55 (gewichtscontrole en actief herstel), %70 (matig lange trainingen) en %85 (fite personen en voor atletische training). De doelhartslag wordt berekend door $(220 - \text{leeftijd}) * \%HR$; een persoon van 30 jaar oud die bijvoorbeeld voor gewichtscontrole en actief herstel wil trainen (%55) - de doelhartslag is dan $(220 - 30) * 55\% = 105$ bpm.

Hartslag	Hellingsfunctie	Hellingsvariatie
20+ onder doel	Toename iedere 10 seconden	0,50%
6-19 onder doel	Toename iedere 35 seconden	0,50%
+/- 5 van doel	Geen verandering	0
6-19 boven doel	Afname iedere 35 seconden	-0,50%
20-24 boven doel	Afname iedere 10 seconden	-0,50%
25+ boven doel	Programma stopt	Reset console





AIR TRAIN:

Ons exclusieve ontwerp omvat een kussensysteem met luchtcellen onder het deck dat tegelijk met de voorgeprogrammeerde veranderingen in snelheid en helling opgeblazen wordt om verschillende loopoppervlakken te simuleren. P8.1-P8.3, het niveau van het luchtcelkussen is constant, alleen snelheid en helling kunnen worden aangepast. Het hellingbereik en het niveau van het luchtcelkussen zijn constant bij P8.4-P8.10, alleen de snelheid kan worden aangepast.

AIR TRAIN TABEL

P8.1	Minuten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Helling	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
	Hardheid	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
	Snelheid	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5

P8.2	Minuten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Helling	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3
	Hardheid	3	3	2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1
	Snelheid	1	1	2	2	5	5	2	2	6	6	3	3	6	6	4

P8.3	Minuten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Helling	1	1	1	2	2	3	4	3	4	5	4	4	5	4	4
	Hardheid	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1
	Snelheid	1	1	3	3	4	5	6	6	7	7	7	6	6	7	7

P8.4	Afstand	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Helling	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	5	5	5	5	7	7	7	7	9	9	9
	Hardheid	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
	Snelheid	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	6

P8.4	Afstand	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Helling	7	7	7	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	5	5	5	5	3	3	3	3
	Hardheid	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	1	1	1
	Snelheid	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.5	Afstand	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Helling	1	1	3	3	5	5	2	2	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	3
	Hardheid	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
	Snelheid	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	6

AIR TRAIN TABEL



P8.5	Afstand	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Helling	7	9	9	12	8	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Hardheid	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Snelheid	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.6	Afstand	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Helling	6	6	6	6	6	6	4	4	3	5	5	7	10	10	9	9	8	8	10	10	12	10	8	6
	Hardheid	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
	Snelheid	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.6	Afstand	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Helling	5	3	3	1	1	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Hardheid	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Snelheid	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.7	Afstand	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Helling	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5	6	6	7	7	7	7	8
	Hardheid	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3
	Snelheid	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.7	Afstand	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Helling	8	8	8	10	10	10	10	12	10	10	9	9	7	7	7	5	5	5	3	3	3	3	3	3
	Hardheid	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1
	Snelheid	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.8	Afstand	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Helling	1	3	5	10	12	12	11	11	10	10	10	10	10	10	7	7	7	8	8	8	10	8	6	2
	Hardheid	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	1
	Snelheid	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.8	Afstand	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Helling	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
	Hardheid	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2
	Snelheid	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.9	Afstand	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Helling	1	3	5	7	10	7	5	3	1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	7	8	8	9	10
	Hardheid	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
	Snelheid	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8

PROGRAMMATABELLEN

Snelheidsintervallen - alleen snelheid							
Segment		Warming-up		1	2	Cooldown	
Tijd		4:00 minuten		90 sec	30 sec	4:00 minuten	
Niveau 1	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Snelheid (KM/uur)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Niveau 2	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Snelheid (KM/uur)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Niveau 3	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Snelheid (KM/uur)	2	3	4	8	3	2
Niveau 4	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Snelheid (KM/uur)	2	3	4	8,8	3	2
Niveau 5	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Snelheid (KM/uur)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Niveau 6	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Snelheid (KM/uur)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Niveau 7	Snelheid (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Snelheid (KM/uur)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Niveau 8	Snelheid (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Snelheid (KM/uur)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Niveau 9	Snelheid (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Snelheid (KM/uur)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Niveau 10	Snelheid (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Snelheid (KM/uur)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Piekintervallen - verandering in Snelheid en Helling							
Segment		Warming-up		1	2	Cooldown	
Tijd		4:00 minuten		90 sec	30 sec	4:00 minuten	
Niveau 1	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Snelheid (KM/uur)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Helling	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Niveau 2	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Snelheid (KM/uur)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Helling	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Niveau 3	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Snelheid (KM/uur)	2	3	4	8	3	2
	Helling	2	3	4	7,5	3	2
Niveau 4	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Snelheid (KM/uur)	2	3	4	8,8	3	2
	Helling	2	3	4	8,5	3	2
Niveau 5	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Snelheid (KM/uur)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Niveau 6	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Snelheid (KM/uur)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Helling	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Niveau 7	Snelheid (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Snelheid (KM/uur)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Helling	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Niveau 8	Snelheid (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Snelheid (KM/uur)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Helling	3	4	5,5	11,5	4	3
Niveau 9	Snelheid (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Snelheid (KM/uur)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Helling	3	4,5	6	12	5	3
Niveau 10	Snelheid (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Snelheid (KM/uur)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Helling	3	4,5	6	12	5	3



PROGRAMMATABELLEN

Gewichtsverlies - verandering in Snelheid en Helling													
Segment		Warming-up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cooldown	
Tijd		4:00 minuten		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 minuten	
Niveau 1	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
	Snelheid (KM/uur)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7	2,4
	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
Niveau 2	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
	Snelheid (KM/uur)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
Niveau 3	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
	Snelheid (KM/uur)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Niveau 4	Snelheid (MPH)	1,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
	Snelheid (KM/uur)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,7
	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Niveau 5	Snelheid (MPH)	2	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
	Snelheid (KM/uur)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1	4
	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Niveau 6	Snelheid (MPH)	2,3	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
	Snelheid (KM/uur)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5	4,5
	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Niveau 7	Snelheid (MPH)	2,5	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
	Snelheid (KM/uur)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Niveau 8	Snelheid (MPH)	2,8	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
	Snelheid (KM/uur)	4,5	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Niveau 9	Snelheid (MPH)	3	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
	Snelheid (KM/uur)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5	5,6
	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
Niveau 10	Snelheid (MPH)	3,3	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8
	Snelheid (KM/uur)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9	6,1
	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2

SPRINT 8

	Tijd	180 (Warming-up)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 (Cooldown)	
Niveau 1	Snelheid (MPH)	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7
	Snelheid (KM/uur)	0,8	5,1	2,4	5,1	2,4	5,6	2,4	5,6	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4	5,9
	Helling	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Niveau 2	Snelheid (MPH)	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4	1,5	4	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2
	Snelheid (KM/uur)	0,8	5,9	2,4	5,9	2,4	6,4	2,4	6,4	2,4	6,7	2,4	6,7	2,4	6,7	2,4	6,7	2,4	6,7
	Helling	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Niveau 3	Snelheid (MPH)	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6
	Snelheid (KM/uur)	0,8	6,7	2,4	6,7	2,4	7	2,4	7	2,4	7,4	2,4	7,4	2,4	7,4	2,4	7,4	2,4	7,4
	Helling	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Niveau 6	Snelheid (MPH)	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5
	Snelheid (KM/uur)	0,8	7,4	2,4	7,4	2,4	7,7	2,4	7,7	2,4	8	2,4	8	2,4	8	2,4	8	2,4	8
	Helling	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Niveau 5	Snelheid (MPH)	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3
	Snelheid (KM/uur)	0,8	7,8	2,4	7,8	2,4	8,2	2,4	8,2	2,4	8,5	2,4	8,5	2,4	8,5	2,4	8,5	2,4	8,5
	Helling	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Niveau 6	Snelheid (MPH)	0,5	5	2	5	2	5,2	2	5,2	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5
	Snelheid (KM/uur)	0,8	8	3,2	8	3,2	8,3	3,2	8,3	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	8,8
	Helling	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Niveau 7	Snelheid (MPH)	0,5	5,3	2	5,3	2	5,5	2	5,5	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8
	Snelheid (KM/uur)	0,8	8,5	3,2	8,5	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	9,3	3,2	9,3	3,2	9,3	3,2	9,3	3,2	9,3
	Helling	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Niveau 8	Snelheid (MPH)	0,5	5,8	2	5,8	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3
	Snelheid (KM/uur)	0,8	9,3	3,2	9,3	3,2	9,6	3,2	9,6	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2	10,1
	Helling	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Niveau 9	Snelheid (MPH)	0,5	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5
	Snelheid (KM/uur)	0,8	9,6	3,2	9,6	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2	10,4
	Helling	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Niveau 10	Snelheid (MPH)	0,5	6,5	2	6,5	2	6,7	2	6,7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7
	Snelheid (KM/uur)	0,8	10,4	3,2	10,4	3,2	10,7	3,2	10,7	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2	11,2
	Helling	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Niveau 11	Snelheid (MPH)	0,5	7	2,5	7	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5
	Snelheid (KM/uur)	0,8	11,2	4	11,2	4	11,5	4	11,5	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Helling	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Niveau 12	Snelheid (MPH)	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8
	Snelheid (KM/uur)	0,8	12	4	12	4	12,3	4	12,3	4	12,8	4	12,8	4	12,8	4	12,8	4	12,8
	Helling	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Niveau 13	Snelheid (MPH)	0,5	8	2,5	8	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5
	Snelheid (KM/uur)	0,8	12,8	4	12,8	4	13,1	4	13,1	4	13,6	4	13,6	4	13,6	4	13,6	4	13,6
	Helling	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Niveau 14	Snelheid (MPH)	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9
	Snelheid (KM/uur)	0,8	13,6	4	13,6	4	13,9	4	13,9	4	14,4	4	14,4	4	14,4	4	14,4	4	14,4
	Helling	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Niveau 15	Snelheid (MPH)	0,5	9	2,5	9	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5
	Snelheid (KM/uur)	0,8	14,4	4	14,4	4	14,7	4	14,7	4	15,2	4	15,2	4	15,2	4	15,2	4	15,2
	Helling	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Niveau 16	Snelheid (MPH)	0,5	9,5	3	9,5	3	9,7	3	9,7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10
	Snelheid (KM/uur)	0,8	15,2	4,8	15,2	4,8	15,5	4,8	15,5	4,8	16	4,8	16	4,8	16	4,8	16	4,8	16
	Helling	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
Niveau 17	Snelheid (MPH)	0,5	10	3	10	3	10,2	3	10,2	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5
	Snelheid (KM/uur)	0,8	16	4,8	16	4,8	16,3	4,8	16,3	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8	16,8
	Helling	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
Niveau 18	Snelheid (MPH)	0,5	10,5	3	10,5	3	10,7	3	10,7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	11
	Snelheid (KM/uur)	0,8	16,8	4,8	16,8	4,8	17,1	4,8	17,1	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,6
	Helling	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
Niveau 19	Snelheid (MPH)	0,5	11	3	11	3	11,2	3	11,2	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5
	Snelheid (KM/uur)	0,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,9	4,8	17,9	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8	18,4
	Helling	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Niveau 20	Snelheid (MPH)	0,5	11,5	6	11,5	6	11,7	6	11,7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12
	Snelheid (KM/uur)	0,8	18,4	9,6	18,4	9,6	18,7	9,6	18,7	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6	19,2
	Helling	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6



PROGRAMMATABELLEN



Conversietabel voor het Gerkin-protocol				
Fase	Totale tijd	Voorspelde VO2-max ml/kg/min	Snelheid (mph)	% hoek
0 (warming-up)	0:00 - 0:30	13,3	1,0	0,0
	0:30 - 1:00	13,3	1,5	0,0
	1:30 - 2:00	13,3	2,0	0,0
	2:00 - 2:30	13,3	2,5	0,0
	2:30 - 3:00	13,3	3,0	0,0
1	3:00 - 3:30	15,3	4,5	0,0
	3:30 - 4:00	17,4		
2	4:00 - 4:30	19,4	4,5	2,0
	4:30 - 5:00	21,5		
3	5:00 - 5:30	23,6	5,0	2,0
	5:30 - 6:00	27,6		
4	6:00 - 6:30	28,7	5,0	4,0
	6:30 - 7:00	29,8		
5	7:00 - 7:30	31,2	5,5	4,0
	7:30 - 8:00	32,7		
6	8:00 - 8:30	33,9	5,5	6,0
	8:30 - 9:00	35,1		
7	9:00 - 9:30	36,6	6,0	6,0
	9:30 - 10:00	38,2		
8	10:00 - 10:30	39,5	6,0	8,0
	10:30 - 11:00	40,9		
9	11:00 - 11:30	42,6	6,5	8,0
	11:30 - 12:00	44,3		
10	12:00 - 12:30	45,7	6,5	10,0
	12:30 - 13:00	47,2		
11	13:00 - 13:30	49,0	7,0	10,0
	13:30 - 14:00	50,8		
12	14:00 - 14:30	52,3	7,0	12,0
	14:30 - 15:00	53,9		
13	15:00 - 15:30	55,8	7,5	12,0
	15:30 - 16:00	57,8		
14	16:00 - 16:30	59,5	7,5	14,0
	16:30 - 17:00	61,2		
15	17:00-17:30	63,2	8,0	14,0
	17:30-18:00	65,3		
16	18:00-18:30	67,1	8,0	16,0
	18:30-19:00	68,9		
17	19:00-19:30	71,1	8,5	16,0
	19:00-19:30	71,1		



Gerkin-score										
	Mannen:					Vrouwen:				
	VO2-max (ml/kg/min)					VO2-max (ml/kg/min)				
	Leeftijd					Leeftijd				
	Percentiel	20-29	30-39	40-49	50-59	Percentiel	20-29	30-39	40-49	50-59
SUPERIEUR	99	>58,8	>58,9	>55,4	>52,5	99	>53,0	>48,7	>46,8	>42,0
	95	54,0	52,5	50,4	47,1	95	46,8	43,9	41,0	36,8
FANTAS- TISCH	90	53,9	52,4	50,3	47,0	90	46,7	43,8	40,9	36,7
	80	48,2	46,8	44,1	41,0	80	41,0	38,6	36,3	32,3
GOED	70	48,1	46,7	44,0	40,9	70	40,9	38,5	36,2	32,2
	60	44,2	42,4	39,9	36,7	60	36,7	34,6	32,3	29,4
VOLDOENDE	50	44,1	42,3	39,8	36,6	50	36,6	34,5	32,2	29,3
	40	41,0	38,9	36,7	33,8	40	33,8	32,3	29,5	26,9
MATIG	30	40,9	38,8	36,6	33,7	30	33,7	32,2	29,4	26,8
	20	37,1	35,4	33,0	30,2	20	30,6	28,7	26,5	24,3
SLECHT	10	37,0	35,3	32,9	30,1	10	30,5	28,6	26,4	24,2
	5	31,6	30,9	28,3	25,1	5	25,9	25,1	23,5	21,1



APP VERBINDING

Uw Horizon-apparaat is Bluetooth-ready, waardoor u Bluetooth-technologie kunt gebruiken om uw toestel draadloos met uw Horizon-loopband te verbinden. Door het gebruik van de gratis te downloaden fitDisplay-app kunt u de functies van uw loopband bedienen via uw toestel. Op de Horizon-website kunt u meer apps vinden die compatibel zijn met de Horizon-apparatuur.



ENERGIESPAARSTAND (STANDBY-MODUS)

Dit toestel heeft een speciale functie die Energy Saver-modus heet. Deze modus wordt NIET automatisch geactiveerd. Als de Energy Saver-modus geactiveerd is zal de display na 15 minuten van inactiviteit automatisch naar de standby-modus overschakelen (Energiespaarstand). Deze functie bespaart energie door de meeste voeding naar het toestel uit te schakelen tot er een knop op de console wordt ingedrukt.

TIJDZONELIJST

CODE	TIJDZONE	TIJD
10	Azores Standard Time	(GMT-01:00) Azoren
12	Cape Verde Standard Time	(GMT-01:00) Kaapverdische eilanden
43	Mid-Atlantic Standard Time	(GMT-02:00) Midden-Atlantisch
27	E. South America Standard Time	(GMT-03:00) Brasilia
58	SA Eastern Standard Time	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Greenland Standard Time	(GMT-03:00) Groenland
51	Newfoundland Standard Time	(GMT-03:30) Newfoundland en Labrador
06	Atlantic Standard Time	(GMT-04:00) Atlantische Tijd (Canada)
60	SA Western Standard Time	(GMT-04:00) Caracas, La Paz
17	Central Brazilian Standard Time	(GMT-04:00) Manaus
54	Pacific SA Standard Time	(GMT-04:00) Santiago
59	SA Pacific Standard Time	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Eastern Time (US en Canada)
70	US Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Indiana (oost)
15	Central America Standard Time	(GMT-06:00) Centraal-Amerika
21	Central Standard Time	(GMT-06:00) Central Time (US en Canada)
22	Central Standard Time (Mexico)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey
11	Canada Central Standard Time	(GMT-06:00) Saskatchewan
71	US Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Arizona
45	Mountain Standard Time (Mexico)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Mountain Time (US en Canada)
55	Pacific Standard Time	(GMT-08:00) Pacific Time (US en Canada); Tijuana
02	Alaskan Standard Time	(GMT-09:00) Alaska
38	Hawaiian Standard Time	(GMT-10:00) Hawaïi
61	Samoa Standard Time	(GMT-11:00) Midway-eilanden, Samoa

CODE	TIJDZONE	TIJD
36	Greenwich Standard Time	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT Standard Time	(GMT) Greenwich Mean Time: Dublin, Edinburgh, Lissabon, Londen
75	W. Europe Standard Time	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlijn, Bern, Rome, Stockholm, Wenen
18	Central Europe Standard Time	(GMT+01:00) Belgrado, Bratislava, Boedapest, Ljubljana, Praag
56	Romance Standard Time	(GMT+01:00) Brussel, Kopenhagen, Madrid, Parijs
19	Central European Standard Time	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Warschau, Zagreb
74	W. Central Africa Standard Time	(GMT+01:00) West-Centraal-Afrika
37	GTB Standard Time	(GMT+02:00) Athene, Boekarest, Istanboel
29	Egypt Standard Time	(GMT+02:00) Cairo
64	South Africa Standard Time	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	FLE Standard Time	(GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Israel Standard Time	(GMT+02:00) Jeruzalem
26	E. Europe Standard Time	(GMT+02:00) Minsk
48	Namibia Standard Time	(GMT+02:00) Windhoek
05	Arabic Standard Time	(GMT+03:00) Bagdad
03	Arab Standard Time	(GMT+03:00) Koeweit, Riyadh
57	Russian Standard Time	(GMT+03:00) Moskou, St. Petersburg, Wolgograd
24	E. Africa Standard Time	(GMT+03:00) Nairobi
40	Iran Standard Time	(GMT+03:30) Teheran
04	Arabian Standard Time	(GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat
09	Azerbaijan Standard Time	(GMT+04:00) Bakoe
33	Georgian Standard Time	(GMT+04:00) Tblisi
13	Caucasus Standard Time	(GMT+04:00) Jerevan
01	Afghanistan Standard Time	(GMT+04:30) Kabul
30	Ekaterinburg Standard Time	(GMT+05:00) Jekaterinenburg



TIJDZONELIJST

CODE	TIJDZONE	TIJD
76	West Asia Standard Time	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tasjkent
39	India Standard Time	(GMT+05:30) Chennai, Calcutta, Mumbai, New Delhi
49	Nepal Standard Time	(GMT+05:45) Kathmandu
47	N. Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Almaty, Novosibirsk
16	Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Astana, Dhaka
65	Sri Lanka Standard Time	(GMT+06:00) Sri Jayawardenepura
46	Myanmar Standard Time	(GMT+06:30) Rangoon
62	SE Asia Standard Time	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	North Asia Standard Time	(GMT+07:00) Krasnojarsk
23	China Standard Time	(GMT+08:00) Beijing, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi
52	North Asia East Standard Time	(GMT+08:00) Irkoetsk, Ulaanbaatar
63	Singapore Standard Time	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapore
73	W. Australia Standard Time	(GMT+08:00) Perth
66	Taipei Standard Time	(GMT+08:00) Taipei
68	Tokyo Standard Time	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokio
42	Korea Standard Time	(GMT+09:00) Seoul
78	Yakutsk Standard Time	(GMT+09:00) Jakoetsk
14	Cent. Australia Standard Time	(GMT+09:30) Adelaide
07	AUS Central Standard Time	(GMT+09:30) Darwin
25	E. Australia Standard Time	(GMT+10:00) Brisbane
08	AUS Eastern Standard Time	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	West Pacific Standard Time	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Tasmania Standard Time	(GMT+10:00) Hobart
72	Vladivostok Standard Time	(GMT+10:00) Vladivostok
20	Central Pacific Standard Time	(GMT+11:00) Magadan, Salomonseilanden, Nieuw-Caledonië

CODE	TIJDZONE	TIJD
50	New Zealand Standard Time	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Fiji Standard Time	(GMT+12:00) Fiji-eilanden, Kamchatka, Marshalleilanden
69	Tonga Standard Time	(GMT+13:00) Nuku'alofa



Afvalverwijdering

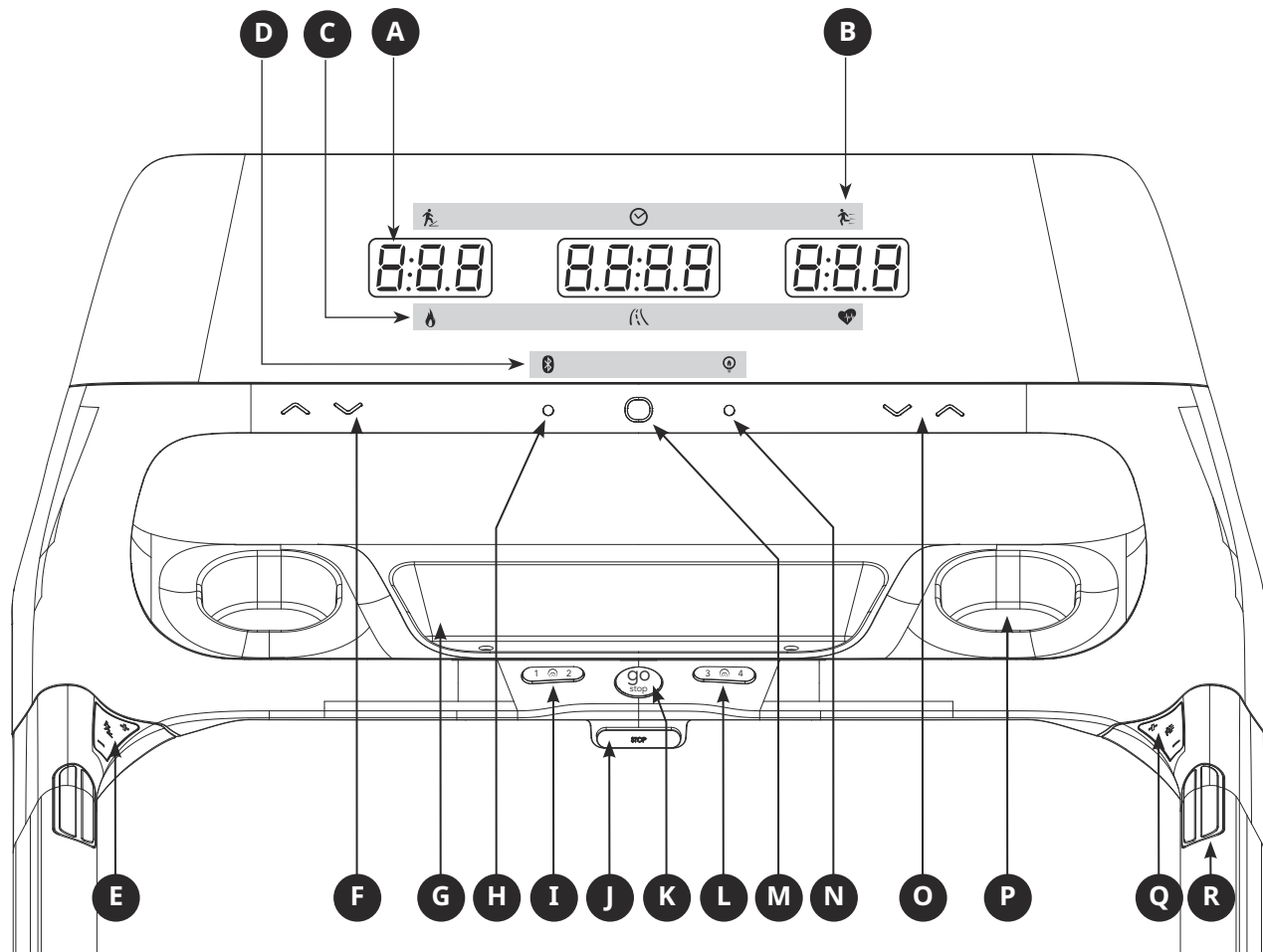
VISION Fitness-/HORIZON Fitness-/TEMPO Fitness-/TREO Fitnessproducten kunnen gerecycled worden.

Verwijder dit product op een correcte en veilige manier (lokaal afvalverzamelpunt) als dit niet langer bruikbaar is.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

Cette section explique comment utiliser la console et la programmation de votre tapis de course.





FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE PARAGON X

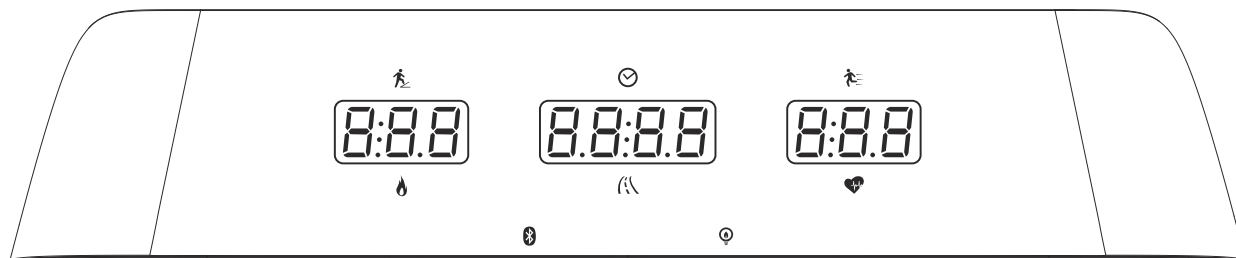
Remarque : Il y a une mince feuille protectrice de plastique transparent sur le revêtement de la console qui doit être retirée avant utilisation.

- A) **FENÊTRES D'AFFICHAGE À LED** : Temps, inclinaison, vitesse, distance, calories, fréquence cardiaque
- B) **VOYANT DEL** : Inclinaison, temps, vitesse
- C) **VOYANT DEL** : Calories, distance, fréquence cardiaque
- D) **VOYANT DEL** : Bluetooth et ErP
- E) **TOUCHES RAPIDES D'INCLINAISON** : Appuyez pour augmenter ou diminuer l'inclinaison
- F) **TOUCHES D'INCLINAISON** : Touches tactiles, effleurez pour régler l'inclinaison par petits incréments (incrément de 0,5%)
- G) **PLATEAU D'ACCESSOIRES** : Sert à ranger l'équipement personnel
- H) **CONNEXION DE LA CEINTURE THORACIQUE BLUETOOTH** : Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour connecter la ceinture thoracique Bluetooth
- I) **CONTRÔLE DE LA FERMETÉ DU COUSSIN** : Il existe quatre niveaux de fermeté de coussin, de 1 à 4, du plus doux au plus dur. Appuyez sur le côté gauche de ce bouton, sélectionnez le niveau 1 ; appuyez sur le côté droit de ce bouton, sélectionnez le niveau 2.
- J) **POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ** : Active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée
- K) **MARCHE/ARRÊT** : Appuyez pour commencer l'exercice. Pendant l'entraînement, appuyez pour le mettre en pause / le terminer. Maintenez la position pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- L) **CONTRÔLE DE LA FERMETÉ DU COUSSIN** : Il existe quatre niveaux de fermeté de coussin, de 1 à 4, du plus doux au plus dur. Appuyez sur le côté gauche de ce bouton, sélectionnez le niveau 3 ; appuyez sur le côté droit de ce bouton, sélectionnez le niveau 4.

- M) **ENTRÉE/MODIFIER AFFICHAGE** : Appuyez pour confirmer le réglage. Appuyez pour faire passer l'affichage de Vitesse, Temps, Inclinaison à Fréquence cardiaque, Distance, Calories pendant l'entraînement.
- N) **MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : Appuyez pour entrer rapidement en mode veille. En mode veille, appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller la console.
- O) **TOUCHES DE VITESSE** : Touches tactiles, effleurez pour régler la vitesse par petits incréments (incrément de 0,1 km/h)
- P) **PORTE-BIDON** : Sert à ranger le bidon d'eau
- Q) **TOUCHES RAPIDES DE VITESSE** : Appuyez pour augmenter ou diminuer la vitesse
- R) **CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Tenez le capteur des deux côtés du guidon pour obtenir vos données de fréquence cardiaque



FENÊTRE D'AFFICHAGES



TEMPS : Représenté en minutes : secondes. Affichez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.



VITESSE : Affichée en km/h. Indique la vitesse de déplacement des coussinets de pieds.



CALORIES : Total des calories brûlées ou restantes pour votre entraînement.



DISTANCE : Affichée en km. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.



INCLINAISON : Affichée en pourcentage.



FRÉQUENCE CARDIAQUE : Représentée en BPM (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux capteurs de pouls).

GUIDE DE DÉMARRAGE

- 1) Assurez-vous qu'aucun objet qui pourrait gêner le mouvement du tapis de course n'est placé sur la courroie.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis de course.
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis de course.
- 4) Attachez le clip de la clé de sécurité à une partie de votre vêtement en vous assurant qu'il est bien en place et qu'il ne se détachera pas pendant le fonctionnement. Insérez la clé de sécurité dans le trou de sécurité dans la console.
- 5) Sélectionnez l'utilisateur, U1-U4 en utilisant les touches haut et bas et appuyez sur ENTER pour confirmer.

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur START pour commencer à s'entraîner. Le temps augmentera à partir de 0h00.

La vitesse sera par défaut à 0,8 km. L'inclinaison sera par défaut à 0%.

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez un PROGRAMME avec \wedge \vee et appuyez sur ENTER.
- 2) Définissez les informations du programme d'entraînement avec \wedge \vee et appuyez sur ENTER après chaque sélection.
- 3) Appuyez sur START pour commencer la séance d'entraînement.

REMARQUE : Vous pouvez régler les niveaux de vitesse et d'inclinaison pendant votre entraînement.

C) FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, vos informations d'entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes.

POUR EFFACER LA SÉLECTION EN COURS

Pour effacer la sélection de programme ou l'écran en cours, maintenez enfoncée la touche STOP pendant 3 secondes.



INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME

PROGRAMME

P0	P1	P2				P3		
MANUAL	SPRINT 8	DISTANCE				CALORIES		
		P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P3.1	P3.2	P3.3
		1K	5K	10K	Semi-marathon	300K	500K	700K

P4		P5		P6		P7	
INTERVALLES		PERFORMANCE		FRÉQUENCE CARDIAQUE		ÉTAPES	
P4.1	P4.2	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2
Intervalles de vitesse	Intervalles de pointe	Perte de poids	Gerkin	FC cible	FC cible en %	5000	10000

P8									
TRAIN D'AIR									
P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10
Débutant	Obstacle	Défi	5K (1)	5K (2)	5K (3)	5K (4)	10K (1)	10K (2)	50K

P9	
PERSONNALISATION	
P9.1	P9.2
Personnalisation 1	Personnalisation 2



SPRINT 8 : Le programme SPRINT 8 est un programme d'entraînement anaérobie à haute intensité destiné à développer les muscles, améliorer la vitesse et augmenter naturellement la libération de l'hormone de croissance humaine (HGH) dans votre corps.



DISTANCE : Poussez-vous à aller plus loin pendant votre entraînement avec cinq entraînements de distance. Choisissez entre 1K, 5K, 10K, semi-marathon et marathon.



CALORIES : Fixez des objectifs pour brûler des calories avec trois entraînements. Choisissez entre 300, 500 et 700. L'utilisateur définit la vitesse de départ et les niveaux d'inclinaison. Les calories brûlées sont calculées à l'aide de l'entrée de poids du profil de l'utilisateur.



INTERVALLES : Un entraînement efficace pour brûler les graisses qui vous aide à améliorer votre condition physique. Choisissez parmi les intervalles de vitesse, les intervalles de pointe et les intervalles d'endurance..



PERFORMANCE : Inclut la perte de poids et Gerkin. Favorise la perte de poids en augmentant et diminuant la vitesse et l'inclinaison, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses. Et le protocole de Gerkin teste la santé cardiopulmonaire.



ÉTAPES : Favorise une activité saine avec deux entraînements basés sur les pas calculés en utilisant la longueur de foulée moyenne. Choisissez des entraînements de 5000 et 10000 pas. L'utilisateur définit la vitesse de départ et les niveaux d'inclinaison.



LA ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE COMPREND LA FC CIBLE, LA FC CIBLE EN % :

Un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone de fréquence cardiaque spécifiée. Cet entraînement nécessite que vous portiez une sangle de fréquence cardiaque sans fil.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

La première étape pour connaître la bonne intensité pour votre entraînement consiste à déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 - âge). La méthode basée sur l'âge fournit une prédiction statistique moyenne de votre FC maximale. C'est une bonne méthode pour la majorité des gens. Prenons l'exemple d'une personne de 30 ans ; la FC maximale est de 220 - 30 = 190 battements par minute. Ce programme a donc pour objectif 190 bpm, l'inclinaison varie automatiquement en fonction de l'évolution de votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement.

FC CIBLE EN % :

Vous pouvez choisir 3 valeurs de pourcentage : % 55 (gestion du poids et récupération active), % 70 (séances d'entraînement moyennement longues) et % 85 (personnes en condition physique optimale et entraînement athlétique). La fréquence cardiaque cible est calculée par $(220 - \text{âge}) * \% \text{ de FC}$; par exemple, une personne de 30 ans aimerait suivre un programme de gestion du poids et de récupération active (% 55) ; la fréquence cardiaque cible est donc $(220-30) * 55 \% = 105 \text{ bpm}$.

Fréquence cardiaque	Fonction d'inclinaison	Très incliné
20+ sous la cible	Augmenter toutes les 10 secondes	0,50 %
6-19 sous cible	Augmenter toutes les 35 secondes	0,50 %
+/- 5 de la cible	Aucun changement	0
6-19 au-dessus de la cible	Diminuer toutes les 35 secondes	-0,50%
20-24 au-dessus de la cible	Diminuer toutes les 10 secondes	-0,50%
25+ au-dessus de la cible	Arrêt du programme	Réinitialisation de la console





TRAIN D'AIR :

Notre conception exclusive comprend un système de coussin à cellules d'air sous le plateforme qui se gonfle avec des changements préprogrammés de vitesse et d'inclinaison pour simuler différentes surfaces de course. P8.1-P8.3, le niveau de coussin à cellules d'air est fixe ; seules la vitesse et l'inclinaison sont réglables. La plage d'inclinaison et le niveau de coussin à cellules d'air sont fixes de P8.4 à P8.10 ; seule la vitesse est réglable.

TABLEAU DE TRAIN D'AIR

P8.1	Min.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Inclinaison	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
	Fermeté	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
	Vitesse	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5

P8.2	Min.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Inclinaison	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
	Fermeté	3	3	2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1
	Vitesse	1	1	2	2	5	5	2	2	6	6	3	3	6	6	4

P8.3	Min.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Inclinaison	1	1	1	2	2	3	4	3	4	5	4	4	5	4	4
	Fermeté	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1
	Vitesse	1	1	3	3	4	5	6	6	7	7	7	6	6	7	7

P8.4	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Inclinaison	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	5	5	5	5	7	7	7	7	9	9	9	9	7
	Fermeté	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.4	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Inclinaison	7	7	7	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
	Fermeté	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.5	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Inclinaison	1	1	3	3	5	5	2	2	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	1	3	3	5
	Fermeté	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6	

TABLEAU DE TRAIN D'AIR



P8.5	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Inclinaison	7	9	9	12	8	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Fermeté	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.6	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Inclinaison	6	6	6	6	6	6	4	4	3	5	5	7	10	10	9	9	8	10	10	12	10	8	6	5
	Fermeté	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.6	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Inclinaison	5	3	3	1	1	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Fermeté	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.7	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Inclinaison	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5	6	6	7	7	7	8	8
	Fermeté	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.7	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Inclinaison	8	8	8	10	10	10	10	12	10	10	9	9	7	7	7	5	5	5	3	3	3	3	3	3
	Fermeté	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.8	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200		
	Inclinaison	1	3	5	10	12	12	11	11	10	10	10	10	10	10	7	7	7	8	8	8	10	8	6	2	1
	Fermeté	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	1	
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6	

P8.8	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Inclinaison	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
	Fermeté	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.9	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Inclinaison	1	3	5	7	10	7	5	3	1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10	11	12
	Fermeté	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	7

TABLEAU DE TRAIN D'AIR



P8.9	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Inclinaison	8	4	2	1	1	1	1	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Fermeté	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Vitesse	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.10	Distance	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	Inclinaison	1	3	5	7	10	7	5	3	1	3	5	7	10	10	10	10	7	5	3	1	2	3	4	5		
	Fermeté	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2		
	Vitesse	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	

P8.10	Distance	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	Inclinaison	6	7	8	10	10	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	7	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	Fermeté	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1
	Vitesse	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8



PERSONNALISATION : Vous permet de créer et de réutiliser l'entraînement parfait pour vous avec une combinaison spécifique de vitesse, d'inclinaison, de fermeté de coussin et de temps. Le nec plus ultra de la programmation personnelle. Objectif basé sur le temps. Votre entraînement personnalisé sera automatiquement enregistré.

TABLEAUX DES PROGRAMMES

Intervalles de vitesse - vitesse uniquement							
Segment		Échauffement		1	2	Repos	
Temps		4:00 minutes		90 secondes	30 secondes	4:00 minutes	
Niveau 1	Vitesse (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Vitesse (KMH)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Niveau 2	Vitesse (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Vitesse (KMH)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Niveau 3	Vitesse (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Vitesse (KMH)	2	3	4	8	3	2
Niveau 4	Vitesse (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Vitesse (KMH)	2	3	4	8,8	3	2
Niveau 5	Vitesse (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Vitesse (KMH)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Niveau 6	Vitesse (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Vitesse (KMH)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Niveau 7	Vitesse (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Vitesse (KMH)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Niveau 8	Vitesse (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Vitesse (KMH)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Niveau 9	Vitesse (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Vitesse (KMH)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Niveau 10	Vitesse (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Vitesse (KMH)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Pic d'intervalles-vitesse et changements d'inclinaison							
Segment		Échauffement		1	2	Repos	
Temps		4:00 minutes		90 secondes	30 secondes	4:00 minutes	
Niveau 1	Vitesse (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Vitesse (KMH)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Inclinaison	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Niveau 2	Vitesse (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Vitesse (KMH)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Inclinaison	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Niveau 3	Vitesse (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Vitesse (KMH)	2	3	4	8	3	2
	Inclinaison	2	3	4	7,5	3	2
Niveau 4	Vitesse (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Vitesse (KMH)	2	3	4	8,8	3	2
	Inclinaison	2	3	4	8,5	3	2
Niveau 5	Vitesse (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Vitesse (KMH)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Inclinaison	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Niveau 6	Vitesse (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Vitesse (KMH)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Inclinaison	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Niveau 7	Vitesse (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Vitesse (KMH)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Inclinaison	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Niveau 8	Vitesse (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Vitesse (KMH)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Inclinaison	3	4	5,5	11,5	4	3
Niveau 9	Vitesse (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Vitesse (KMH)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Inclinaison	3	4,5	6	12	5	3
Niveau 10	Vitesse (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Vitesse (KMH)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Inclinaison	3	4,5	6	12	5	3



TABLEAUX DES PROGRAMMES

Perte de poids - Changements de vitesse et d'inclinaison													
Segment		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Repos	
Temps		4:00 minutes		30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	4:00 minutes	
Niveau 1	Vitesse (MPH)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
	Vitesse (KMH)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7	2,4
	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
Niveau 2	Vitesse (MPH)	1,3	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
	Vitesse (KMH)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
Niveau 3	Vitesse (MPH)	1,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
	Vitesse (KMH)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Niveau 4	Vitesse (MPH)	1,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
	Vitesse (KMH)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,7
	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Niveau 5	Vitesse (MPH)	2	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
	Vitesse (KMH)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1	4
	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Niveau 6	Vitesse (MPH)	2,3	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
	Vitesse (KMH)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5	4,5
	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Niveau 7	Vitesse (MPH)	2,5	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
	Vitesse (KMH)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Niveau 8	Vitesse (MPH)	2,8	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
	Vitesse (KMH)	4,5	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Niveau 9	Vitesse (MPH)	3	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
	Vitesse (KMH)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5	5,6
	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
Niveau 10	Vitesse (MPH)	3,3	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8
	Vitesse (KMH)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9	6,1
	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2

SPRINT 8

	Temps	180 (échauffement)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 (récupération)
Niveau 1	Vitesse (MPH)	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5
	Vitesse (KMH)	0,8	5,1	2,4	5,1	2,4	5,6	2,4	5,6	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Niveau 2	Vitesse (MPH)	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4	1,5	4	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5
	Vitesse (KMH)	0,8	5,9	2,4	5,9	2,4	6,4	2,4	6,4	2,4	6,7	2,4	6,7	2,4	6,7	2,4	6,7	2,4
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Niveau 3	Vitesse (MPH)	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5
	Vitesse (KMH)	0,8	6,7	2,4	6,7	2,4	7	2,4	7	2,4	7,4	2,4	7,4	2,4	7,4	2,4	7,4	2,4
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Niveau 6	Vitesse (MPH)	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5
	Vitesse (KMH)	0,8	7,4	2,4	7,4	2,4	7,7	2,4	7,7	2,4	8	2,4	8	2,4	8	2,4	8	2,4
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Niveau 5	Vitesse (MPH)	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5
	Vitesse (KMH)	0,8	7,8	2,4	7,8	2,4	8,2	2,4	8,2	2,4	8,5	2,4	8,5	2,4	8,5	2,4	8,5	2,4
	Inclinaison	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Niveau 6	Vitesse (MPH)	0,5	5	2	5	2	5,2	2	5,2	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2
	Vitesse (KMH)	0,8	8	3,2	8	3,2	8,3	3,2	8,3	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Niveau 7	Vitesse (MPH)	0,5	5,3	2	5,3	2	5,5	2	5,5	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2
	Vitesse (KMH)	0,8	8,5	3,2	8,5	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	9,3	3,2	9,3	3,2	9,3	3,2	9,3	3,2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Niveau 8	Vitesse (MPH)	0,5	5,8	2	5,8	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2
	Vitesse (KMH)	0,8	9,3	3,2	9,3	3,2	9,6	3,2	9,6	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Niveau 9	Vitesse (MPH)	0,5	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2	6,5	2
	Vitesse (KMH)	0,8	9,6	3,2	9,6	3,2	10,1	3,2	10,1	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Niveau 10	Vitesse (MPH)	0,5	6,5	2	6,5	2	6,7	2	6,7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Vitesse (KMH)	0,8	10,4	3,2	10,4	3,2	10,7	3,2	10,7	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2
	Inclinaison	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Niveau 11	Vitesse (MPH)	0,5	7	2,5	7	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5
	Vitesse (KMH)	0,8	11,2	4	11,2	4	11,5	4	11,5	4	12	4	12	4	12	4	12	4
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Niveau 12	Vitesse (MPH)	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5
	Vitesse (KMH)	0,8	12	4	12	4	12,3	4	12,3	4	12,8	4	12,8	4	12,8	4	12,8	4
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Niveau 13	Vitesse (MPH)	0,5	8	2,5	8	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5
	Vitesse (KMH)	0,8	12,8	4	12,8	4	13,1	4	13,1	4	13,6	4	13,6	4	13,6	4	13,6	4
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Niveau 14	Vitesse (MPH)	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5
	Vitesse (KMH)	0,8	13,6	4	13,6	4	13,9	4	13,9	4	14,4	4	14,4	4	14,4	4	14,4	4
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Niveau 15	Vitesse (MPH)	0,5	9	2,5	9	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5
	Vitesse (KMH)	0,8	14,4	4	14,4	4	14,7	4	14,7	4	15,2	4	15,2	4	15,2	4	15,2	4
	Inclinaison	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Niveau 16	Vitesse (MPH)	0,5	9,5	3	9,5	3	9,7	3	9,7	3	10	3	10	3	10	3	10	3
	Vitesse (KMH)	0,8	15,2	4,8	15,2	4,8	15,5	4,8	15,5	4,8	16	4,8	16	4,8	16	4,8	16	4,8
	Inclinaison	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Niveau 17	Vitesse (MPH)	0,5	10	3	10	3	10,2	3	10,2	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3
	Vitesse (KMH)	0,8	16	4,8	16	4,8	16,3	4,8	16,3	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8
	Inclinaison	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Niveau 18	Vitesse (MPH)	0,5	10,5	3	10,5	3	10,7	3	10,7	3	11	3	11	3	11	3	11	3
	Vitesse (KMH)	0,8	16,8	4,8	16,8	4,8	17,1	4,8	17,1	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8
	Inclinaison	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Niveau 19	Vitesse (MPH)	0,5	11	3	11	3	11,2	3	11,2	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3
	Vitesse (KMH)	0,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,9	4,8	17,9	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8
	Inclinaison	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Niveau 20	Vitesse (MPH)	0,5	11,5	6	11,5	6	11,7	6	11,7	6	12	6	12	6	12	6	12	6
	Vitesse (KMH)	0,8	18,4	9,6	18,4	9,6	18,7	9,6	18,7	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6
	Inclinaison	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2



TABLEAUX DES PROGRAMMES



Table de conversion pour le protocole Gerkin				
Étape	Temps total	VO2 max. prévu ml / kg / min	Vitesse (mph)	Degré %
0 (échauffement)	0:00 - 0:30	13,3	1,0	0,0
	0:30 - 1:00	13,3	1,5	0,0
	1:30 - 2:00	13,3	2,0	0,0
	2:00 - 2:30	13,3	2,5	0,0
	2:30 - 3:00	13,3	3,0	0,0
1	3:00 - 3:30	15,3	4,5	0,0
	3:30 - 4:00	17,4		
2	4:00 - 4:30	19,4	4,5	2,0
	4:30 - 5:00	21,5		
3	5:00 - 5:30	23,6	5,0	2,0
	5:30 - 6:00	27,6		
4	6:00 - 6:30	28,7	5,0	4,0
	6:30 - 7:00	29,8		
5	7:00 - 7:30	31,2	5,5	4,0
	7:30 - 8:00	32,7		
6	8:00 - 8:30	33,9	5,5	6,0
	8:30 - 9:00	35,1		
7	9:00 - 9:30	36,6	6,0	6,0
	9:30 - 10:00	38,2		
8	10:00 - 10:30	39,5	6,0	8,0
	10:30 - 11:00	40,9		
9	11:00 - 11:30	42,6	6,5	8,0
	11:30 - 12:00	44,3		
10	12:00 - 12:30	45,7	6,5	10,0
	12:30 - 13:00	47,2		
11	13:00 - 13:30	49,0	7,0	10,0
	13:30 - 14:00	50,8		
12	14:00 - 14:30	52,3	7,0	12,0
	14:30 - 15:00	53,9		
13	15:00 - 15:30	55,8	7,5	12,0
	15:30 - 16:00	57,8		
14	16:00 - 16:30	59,5	7,5	14,0
	16:30 - 17:00	61,2		
15	17:00-17:30	63,2	8,0	14,0
	17:30-18:00	65,3		
16	18:00-18:30	67,1	8,0	16,0
	18:30-19:00	68,9		
17	19:00-19:30	71,1	8,5	16,0
	19:00-19:30	71,1		



Notation Gerkin										
	Hommes :					Femmes :				
	VO2 max (ml/kg/min)					VO2 max (ml/kg/min)				
	Âge					Âge				
	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59
SUPÉRIEUR	99	> 58,8	> 58,9	> 55,4	> 52,5	99	> 53,0	> 48,7	> 46,8	> 42,0
	95	54,0	52,5	50,4	47,1	95	46,8	43,9	41,0	36,8
EXCELLENT	90	53,9	52,4	50,3	47,0	90	46,7	43,8	40,9	36,7
	80	48,2	46,8	44,1	41,0	80	41,0	38,6	36,3	32,3
BIEN	70	48,1	46,7	44,0	40,9	70	40,9	38,5	36,2	32,2
	60	44,2	42,4	39,9	36,7	60	36,7	34,6	32,3	29,4
PAS MAL	50	44,1	42,3	39,8	36,6	50	36,6	34,5	32,2	29,3
	40	41,0	38,9	36,7	33,8	40	33,8	32,3	29,5	26,9
FAIBLE	30	40,9	38,8	36,6	33,7	30	33,7	32,2	29,4	26,8
	20	37,1	35,4	33,0	30,2	20	30,6	28,7	26,5	24,3
TRÈS FAIBLE	10	37,0	35,3	32,9	30,1	10	30,5	28,6	26,4	24,2
	5	31,6	30,9	28,3	25,1	5	25,9	25,1	23,5	21,1



CONNEXION D'APP

Votre appareil Horizon est compatible Bluetooth, ce qui vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth pour connecter sans fil votre appareil à votre tapis de course Horizon. L'application fitDisplay téléchargeable gratuitement vous permettra de contrôler les fonctions de votre tapis de course via votre appareil. Vous trouverez davantage d'applications compatibles avec la machine Horizon sur le site Web d'Horizon.



ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE VEILLE)

Cette machine possède une fonction spéciale appelée mode Energy Saver. Ce mode n'est PAS activé automatiquement. Lorsque le mode Économie d'énergie est activé, l'écran passe automatiquement en mode veille (mode Économie d'énergie) après 15 minutes d'inactivité. Cette fonctionnalité permet d'économiser de l'énergie en désactivant la majeure partie du courant de la machine jusqu'à ce qu'une touche soit enfoncée sur la console.

LISTE DE FUSEAUX HORAIRES

CODE	FUSEAU HORAIRE	HEURE
10	Heure normale des Açores	(GMT-01:00) Açores
12	Heure normale du Cap Vert	(GMT-01:00) Îles du Cap Vert
43	Heure normale Mid-Atlantic	(GMT-02:00) Mid-Atlantic
27	Heure normale d'Amérique du Sud orientale	(GMT-03:00) Brasilia
58	Heure normale de l'Est d'Amérique du sud	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Heure normale du Groenland	(GMT-03:00) Groenland
51	Heure normale de Terre-Neuve	(GMT-03:30) Terre-Neuve-et-Labrador
06	Heure normale de l'Atlantique	(GMT-04:00) Heure de l'Atlantique (Canada)
60	Heure normale de l'Ouest d'Amérique du sud	(GMT-04:00) Caracas, La Paz
17	Heure normale du centre du Brésil	(GMT-04:00) Manaus
54	Heure normale d'Amérique du sud du Pacifique	(GMT-04:00) Santiago
59	Heure normale du Pacifique d'Amérique du sud	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Heure normale de l'Est	(GMT-05:00) Heure de l'Est (États-Unis et Canada)
70	Heure normale de l'Est des États-Unis	(GMT-05:00) Indiana (Est)
15	Heure normale d'Amérique Centrale	(GMT-06:00) Amérique Centrale
21	Heure normale centrale	(GMT-06:00) Heure centrale (États-Unis et Canada)
22	Heure normale centrale (Mexique)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico, Monterrey
11	Heure normale centrale du Canada	(GMT-06:00) Saskatchewan
71	Heure normale des Rocheuses des États-Unis	(GMT-07:00) Arizona
45	Heure normale des Rocheuses (Mexique)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Heure normale des Rocheuses	(GMT-07:00) Heure des Rocheuses (États-Unis et Canada)
55	Heure normale du Pacifique	(GMT-08:00) Heure du Pacifique (États-Unis et Canada) ; Tijuana
02	Heure normale de l'Alaska	(GMT-09:00) Alaska
38	Heure normale d'Hawaï	(GMT-10:00) Hawaï
61	Heure normale de Samoa	(GMT-11:00) Îles Midway, Samoa

CODE	FUSEAU HORAIRE	HEURE
36	Heure normale de Greenwich	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	Heure normale GMT	(GMT - Greenwich Mean Time) Heure moyenne de Greenwich : Dublin, Édimbourg, Lisbonne, Londres
75	Heure normale d'Europe de l'Ouest	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Berne, Rome, Stockholm, Vienne
18	Heure normale d'Europe centrale	(GMT+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague
56	Romance Standard Time	(GMT+01:00) Bruxelles, Copenhague, Madrid, Paris
19	Heure normale européenne centrale	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Varsovie, Zagreb
74	Heure normale d'Afrique centrale occidentale	(GMT+01:00) Afrique centrale occidentale
37	Heure normale GTB	(GMT+02:00) Athènes, Bucarest, Istanbul
29	Heure normale d'Égypte	(GMT+02:00) Le Caire
64	Heure normale d'Afrique du Sud	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	Heure normale FLE	(GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Heure normale d'Israël	(GMT+02:00) Jérusalem
26	Heure normale d'Europe de l'Est	(GMT+02:00) Minsk
48	Heure normale de Namibie	(GMT+02:00) Windhoek
05	Heure normale arabe	(GMT+03:00) Bagdad
03	Heure normale d'Arabe	(GMT+03:00) Koweït, Riyad
57	Heure normale russe	(GMT+03:00) Moscou, Saint-Petersbourg, Volgograd
24	Heure normale d'Afrique de l'Est	(GMT+03:00) Nairobi
40	Heure normale d'Iran	(GMT+03:30) Téhéran
04	Heure normale arabe	(GMT+04:00) Abou Dabi, Mascate
09	Heure normale d'Azerbaïdjan	(GMT+04:00) Bakou
33	Heure normale géorgienne	(GMT+04:00) Tbilissi
13	Heure normale du Caucase	(GMT+04:00) Erevan
01	Heure normale d'Afghanistan	(GMT+04:30) Kaboul
30	Heure normale d'Iekaterinbourg	(GMT+05:00) Iekaterinbourg



LISTE DE FUSEAUX HORAIRES

CODE	FUSEAU HORAIRE	HEURE
76	Heure normale d'Asie occidentale	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tachkent
39	Heure normale de l'Inde	(GMT+05:30) Chennai, Calcutta, Bombay, New Delhi
49	Heure normale du Népal	(GMT+05:45) Katmandou
47	Heure normale d'Asie centrale du Nord	(GMT+06:00) Almaty, Novossibirsk
16	Heure normale d'Asie centrale	(GMT+06:00) Astana, Dacca
65	Heure normale du Sri Lanka	(GMT+06:00) Sri jayawardenapura Kotte
46	Heure normale du Myanmar (ex-Birmanie)	(GMT+06:30) Yangon (Rangoun)
62	Heure normale d'Asie du Sud-Est	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	Heure normale d'Asie du Nord	(GMT+07:00) Krasnoïarsk
23	Heure normale de Chine	(GMT+08:00) Pékin, Chongqing, RAS de Hong Kong, Ürümqi
52	Heure normale de l'Est d'Asie du Nord	(GMT+08:00) Irkoutsk, Oulan-Bator
63	Heure normale de Singapour	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapour
73	Heure normale d'Australie occidentale	(GMT+08:00) Perth
66	Heure normale de Taïpei	(GMT+08:00) Taïpei
68	Heure normale de Tokyo	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Heure normale de Corée	(GMT+09:00) Séoul
78	Heure normale d'Iakoutsk	(GMT+09:00) Iakoutsk
14	Heure normale d'Australie centrale	(GMT+09:30) Adélaïde
07	Heure normale centrale d'Australie	(GMT+09:30) Darwin
25	Heure normale d'Australie orientale	(GMT+10:00) Brisbane
08	Heure normale de l'Est d'Australie	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	Heure normale du Pacifique Ouest	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Heure normale de Tasmanie	(GMT+10:00) Hobart
72	Heure normale de Vladivostok	(GMT+10:00) Vladivostok
20	Heure normale du Pacifique central	(GMT+11:00) Magadan, Îles Salomon, Nouvelle-Calédonie

CODE	FUSEAU HORAIRE	HEURE
50	Heure normale de la Nouvelle-Zélande	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Heure normale des Fidji	(GMT+12:00) Îles Fidji, Kamtchatka, Îles Marshall
69	Heure normale de Tonga	(GMT+13:00) Nuku'alofa



Traitement des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. À la fin de sa vie utile, veuillez vous débarrasser de cet article correctement et en toute sécurité (déchetteries locales).



**OPERATION GUIDE
BEDIENUNGSANLEITUNG
GEBRUIKERSHANDLEIDING
GUIDE D'UTILISATION**