HORIZON FITNESS

T202

OWNER'S MANUAL
BEDIENUNGSANLEITUNG
GEBRUIKERSHANDLEIDING
MANUEL D'UTILISATION

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

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

Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.

Lisez le guide du TAPIS DE COURSE avant d'utiliser ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

3 ENGLISH
25 DEUTSCH
47 NEDERLANDS
69 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 exercicing, 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.

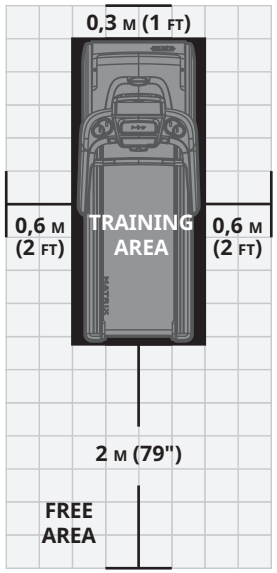
⚠WARNING

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

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

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

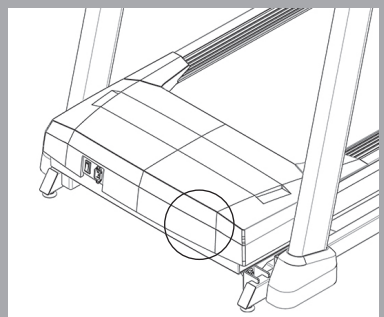
SERIAL NUMBER:

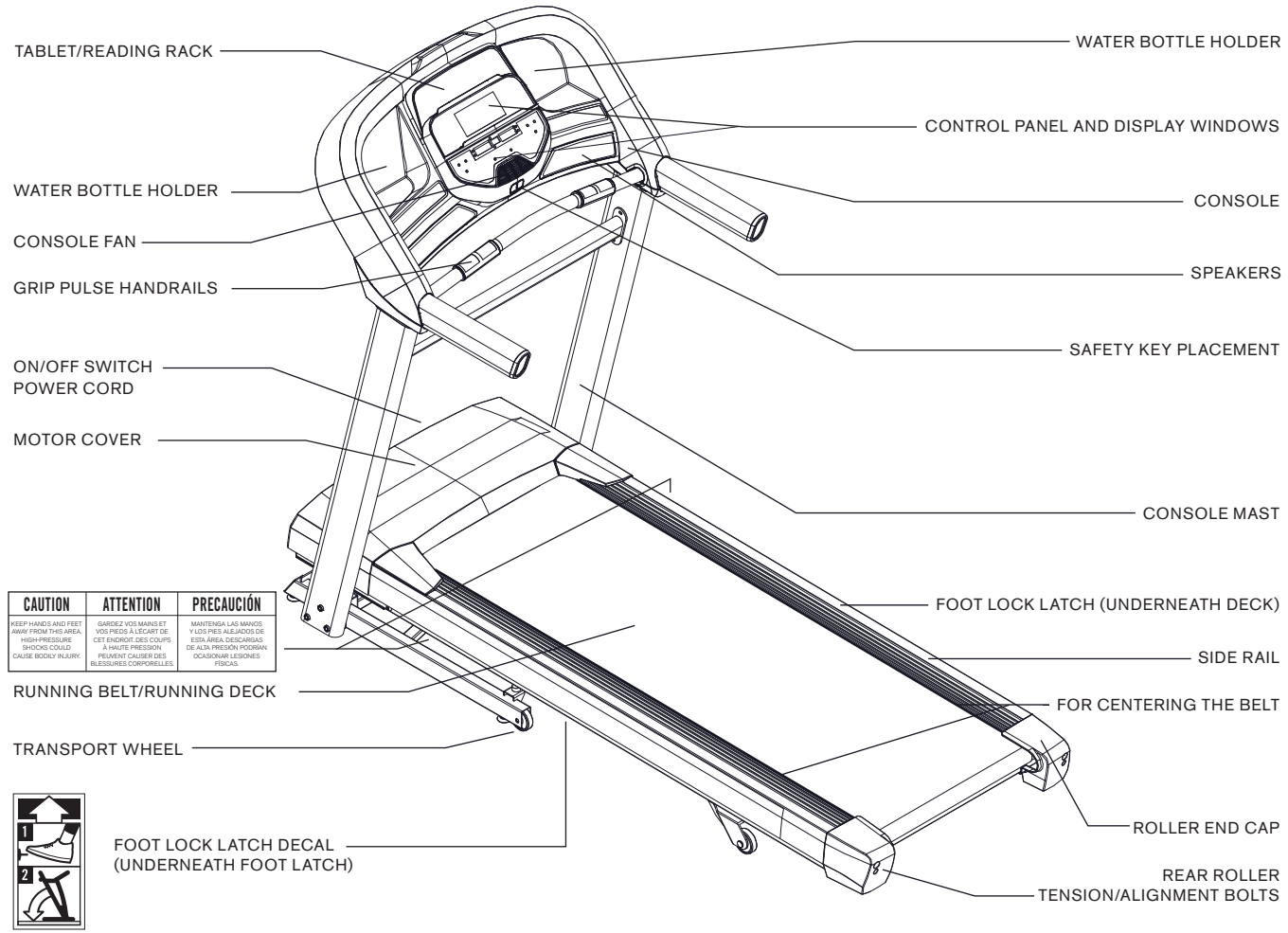
TM	

MODEL NAME: **HORIZON** | **TREADMILL**

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

SERIAL NUMBER LOCATION




TABLET/READING RACK
WATER BOTTLE HOLDER
CONSOLE FAN
GRIP PULSE HANDRAILS
ON/OFF SWITCH
POWER CORD
MOTOR COVER
RUNNING BELT/RUNNING DECK
TRANSPORT WHEEL
FOOT LOCK LATCH DECAL
(UNDERNEATH FOOT LATCH)
WATER BOTTLE HOLDER
CONTROL PANEL AND DISPLAY WINDOWS
CONSOLE
SPEAKERS
SAFETY KEY PLACEMENT
CONSOLE MAST
FOOT LOCK LATCH (UNDERNEATH DECK)
SIDE RAIL
FOR CENTERING THE BELT
ROLLER END CAP
REAR ROLLER
TENSION/ALIGNMENT BOLTS
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.
ATTENTION
GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.
1
2

TOOLS INCLUDED:

- ☐6 mm T-Wrench
- ☐5 mm L-Wrench

PARTS INCLUDED:

- ☐1 Console Assembly
- ☐2 Console Masts
- ☐1 Hardware Kit
- ☐1 Safety Key
- ☐1 Audio Adapter Cable
- ☐1 Bottle of Silicone Lubricant (for 2 applications)
- ☐1 Crossbar
- ☐1 Power Cord
- ☐2 Console Connection Covers

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.

WARNING

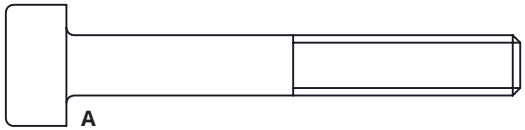
FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

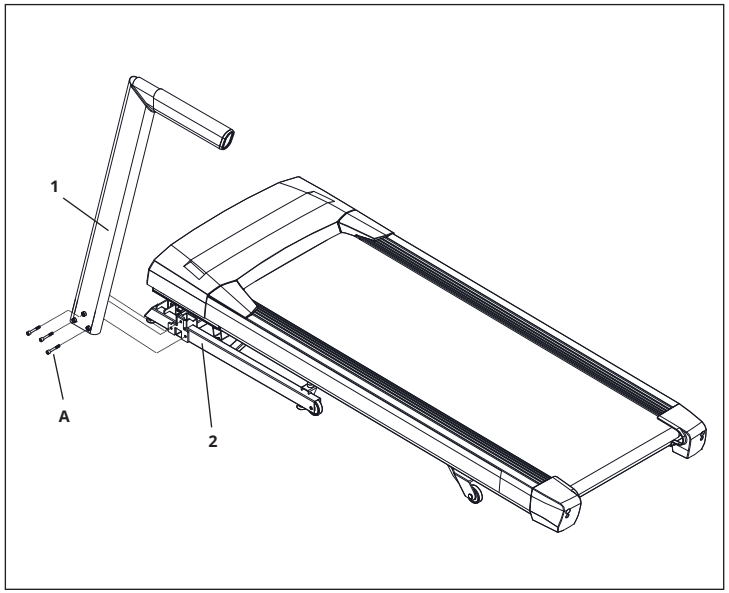
NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

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

ASSEMBLY **STEP 1**

HARDWARE FOR STEP 1			
PART	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTY**
A	HEX SOCKET BOLT	M8X1.25PX60L	3





A Cut the yellow banding straps and lift the running deck upward from the rear to remove all contents from underneath the running deck.

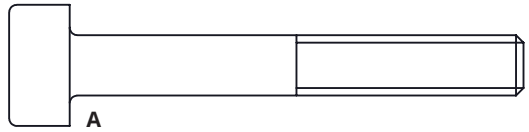
B Open **HARDWARE FOR STEP 1**.

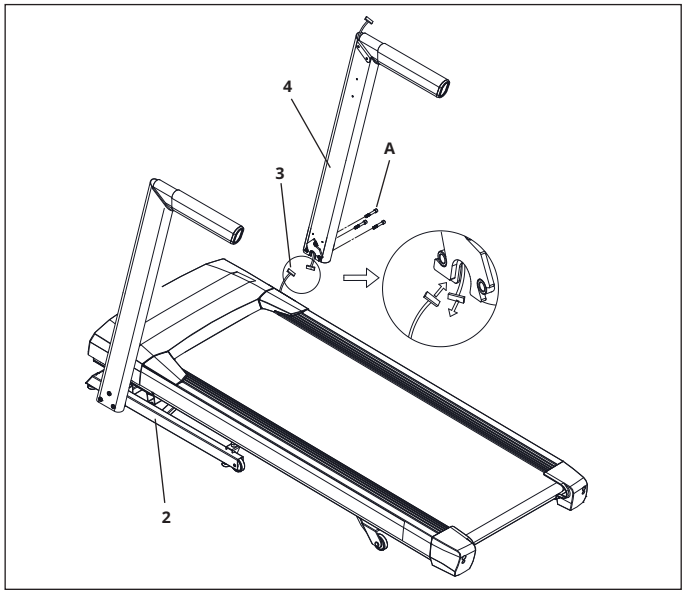
C Attach **LEFT CONSOLE MAST (1)** to **MAIN FRAME (2)** using **3 BOLTS (A)**.

NOTE: Do not fully tighten bolts until **STEP 5.**

ASSEMBLY **STEP 2**

HARDWARE FOR STEP 2			
PART	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTY**
A	HEX SOCKET BOLT	M8X1.25PX60L	3





A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.

B Pull the **CONSOLE CABLE (3)** away from the treadmill base frame. Connect the **CONSOLE CABLE (3)** from the **MAIN FRAME (2)** to the **CONSOLE CABLE (3)** in the bottom of the **RIGHT CONSOLE MAST (4)**. The other end of the **CONSOLE CABLE (3)** should be located at the top of the mast.

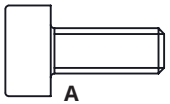
C Attach **RIGHT CONSOLE MAST (4)** to **MAIN FRAME (2)** using **3 BOLTS (A)**.

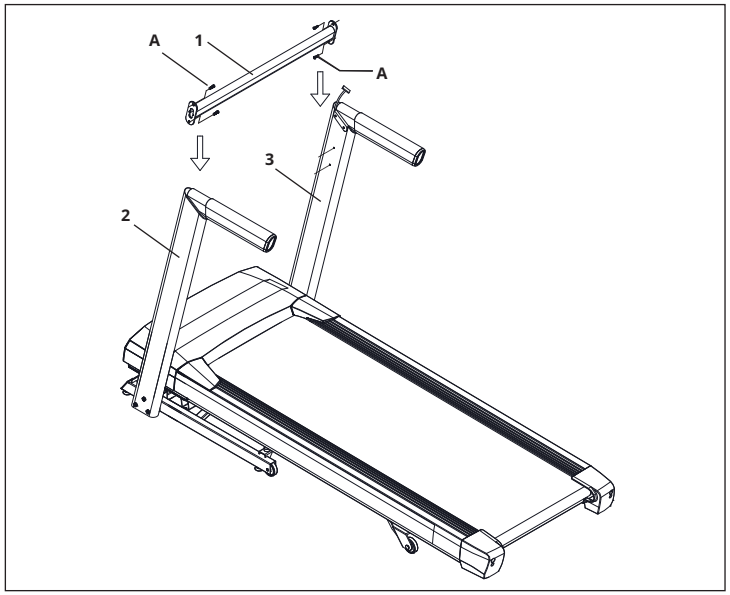
NOTE: Be careful not to pinch the console cable while attaching the right console mast.

NOTE: Do not fully tighten bolts until **STEP 5.**

ASSEMBLY **STEP 3**

HARDWARE FOR STEP 3			
PART	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTY**
A	HEX SOCKET BOLT	M6X1.0PX15L	4





A Open **HARDWARE FOR STEP 3.**

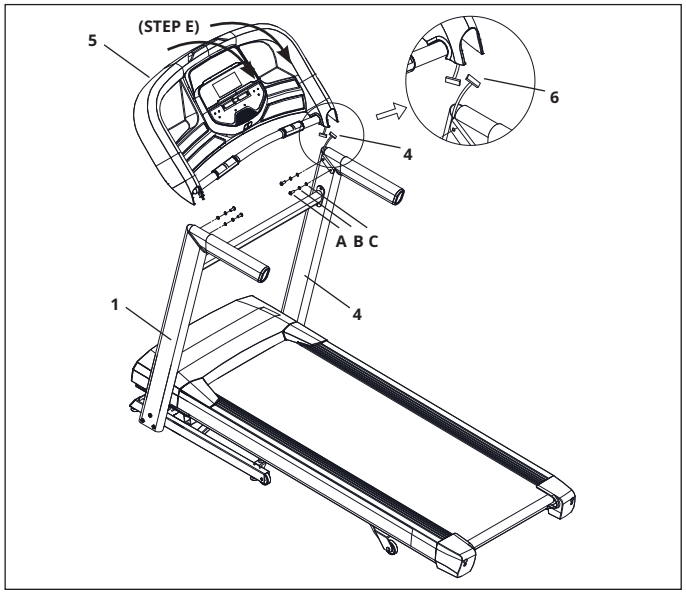
B Attach **LEFT SIDE** of the **CROSSBAR (1)** to the **UPRIGHT MAST (2)** loosely using **2 BOLTS. (A)**

C Attach **RIGHT SIDE** of the **CROSSBAR (1)** to the **UPRIGHT MAST (3)** loosely using **2 BOLTS. (A)**

NOTE: Do not tighten bolts completely until after the console is assembled.

ASSEMBLY **STEP 4**

HARDWARE FOR STEP 4			
PART	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTY**
A	BOLT	M8X1.25PX15L	4
B	SPRING WASHER	8.2X13.5X2.0T	4
C	FLAT WASHER	8.2X15.0X1.2T	4



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

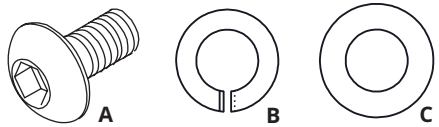
A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.

B Gently place the **CONSOLE (5)** on top of the **CONSOLE MASTS (1&4)**. Attach the **LEFT SIDE** first using **2 BOLTS (A), 2 SPRING WASHERS (B)** and **2 FLAT WASHERS (C).**

C The **CONSOLE CABLES (6)** are tucked into the **CONSOLE MAST (4)**. Using the lead wire carefully pull the **CONSOLE CABLE (6)** out of the **CONSOLE MAST (4)**. Detach and and discard the **LEAD WIRE.** Connect the **CONSOLE CABLES (6)** and carefully tuck wires in masts to avoid damage.

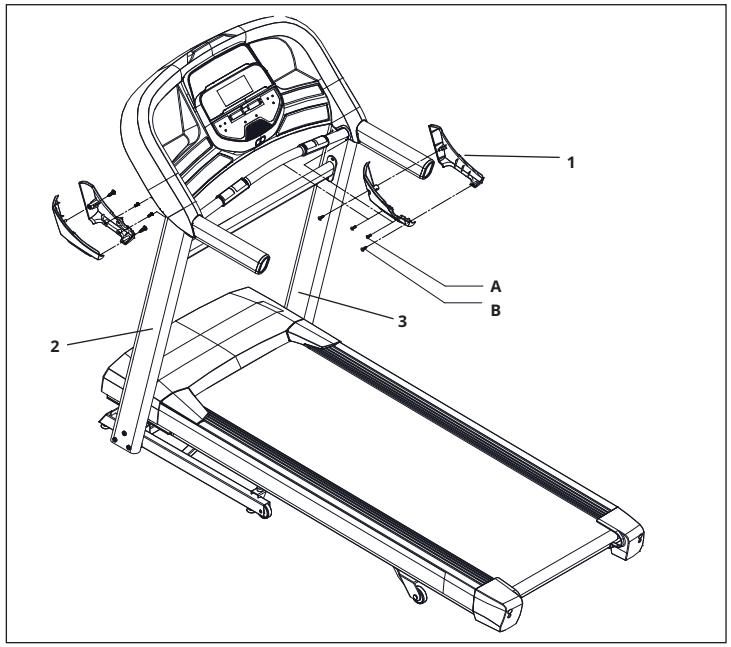
D Attach the **RIGHT SIDE** of the **CONSOLE (5)** using **2 BOLTS (A), 2 SPRING WASHERS (B)** and **2 FLAT WASHERS (C).**

E Pull the top of the **CONSOLE (5)** towards the back of the treadmill and **HOLD** while **TIGHTENING THE LEFT AND RIGHT SIDE BOLTS (A).**



ASSEMBLY **STEP 5**

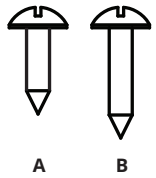
HARDWARE FOR STEP 5			
PART	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTY**
A	SCREW	4X10L	4
B	SCREW	4X15L	4



A Open **HARDWARE FOR STEP 5.**

B Attach the **RIGHT AND LEFT SIDE CONSOLE JOINT COVERS (1)** using **8 SCREWS (A & B).**

C **REMEMBER** to tighten **CROSSBAR BOLTS** into the **CONSOLE MASTS (2&3)** completely now that assembly is finished.



ASSEMBLY COMPLETE!

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

T202

Running Area: 152 × 51 cm / 60” × 20”

Product Weight: 87 kg / 192 lbs.

User Weight Capacity: 147 kg / 325 lbs.

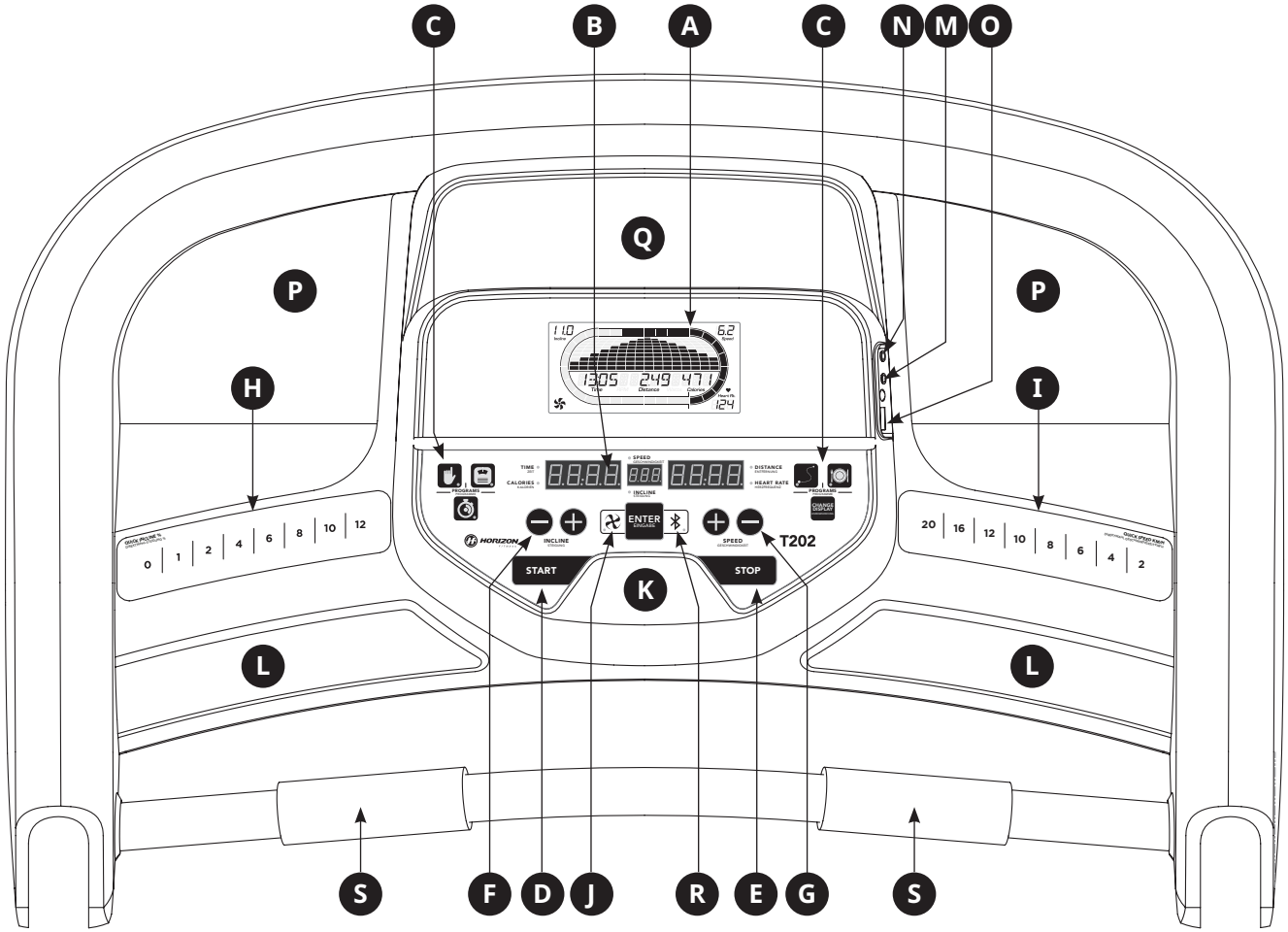
Dimensions (L×W×H) : 192 x 85 x 147 cm / 76” x 33” x 58”

TREADMILL OPERATION

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

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

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


C
B
A
C
N
M
O
Q
P
P
H
I
L
L
K
S
F
D
J
R
E
G
S
ENTER
START
STOP
T202
HORIZON

CONSOLE OPERATION

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

A) **LCD DISPLAY WINDOWS:** Incline, Speed, Time, Distance, Calories, Heart Rate

B) **LED DISPLAY:** Incline, Speed, Time, Distance, Calories, Heart Rate

C) **WORKOUT QUICK KEYS:** press to select your workout.

D) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.

E) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.

F) **INCLINE +/- KEYS:** used to adjust incline in small increments (0.5% increments).

G) **SPEED +/- KEYS:** used to adjust speed in small increments (0.1 km/h increments).

H) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline more quickly.

I) **SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed more quickly.

J) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.

K) **FAN:** personal workout fan.

L) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.

M) **AUDIO IN JACK:** plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.

N) **AUDIO OUT / HEADPHONE JACK:** plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones. Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.

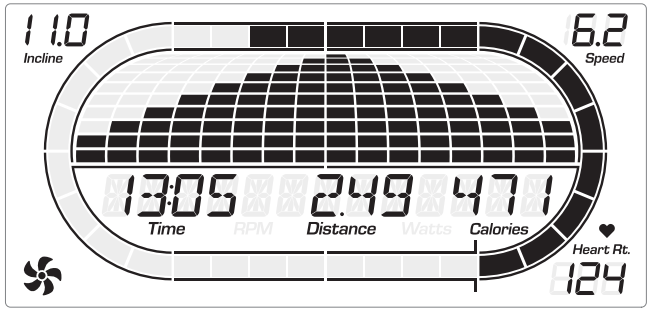
O) **USB INPUT:** 1A/5V USB output power.

P) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.

Q) **TABLET/READING RACK:** holds tablet or reading material.

R) **BLUETOOTH INDICATOR LIGHT:** informs user that the Bluetooth connection as been made.

S) **HEART RATE PULSE GRIPS:** used to measure heart rate.



DISPLAY WINDOWS

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

GETTING STARTED

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

A) QUICK START UP

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

B) SELECT A WORKOUT OR TARGET

1) Select the USER with the +/- buttons and press ENTER when the desired USER is displayed.
2) Select your WEIGHT with the +/- buttons and press ENTER when your desired WEIGHT is displayed.
3) Select your PROGRAM with the +/- buttons and press ENTER when your desired PROGRAM is displayed.
4) Adjust the SETTING with the +/- buttons and press ENTER when your desired SETTING is displayed.
5) Press START to begin.

WORKOUT PROFILES

1) **MANUAL:** Adjust your speed and incline manually during your workout.

2) **INTERVALS:** Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed throughout your workout to involve your heart and other muscles. Includes 10 levels.

Speed changes and segments repeat 90 seconds and 30 seconds.

(km/h)

Segment	Warm Up		1	2	Cool Down	
Time	4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	0.8	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	0.8	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	0.8	3.0	4.0	8.0	3.0	2.1
Level 4	1.6	3.0	4.0	8.8	3.0	2.1
Level 5	1.6	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Level 6	1.6	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Level 7	2.2	4.2	5.6	11.2	4.2	2.9
Level 8	2.2	4.2	5.6	12.0	4.2	2.9
Level 9	2.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	2.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

3) **WEIGHT LOSS:** A workout designed specifically to target fat. Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone. Includes 10 levels.

Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

(km/h)

Segment		Warm Up		Each segment is 30 seconds								Cool Down	
Time		4:00 Mins		1	2	3	4	5	6	7	8	4:00 Mins	
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
	Speed	0.8	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.7	2.4
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
	Speed	0.8	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.2	2.9
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Speed	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Speed	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.4	3.7
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Speed	1.6	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.1	4.0
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Speed	1.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	6.6	4.5
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Speed	2.2	6.1	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Speed	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Speed	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	8.5	5.6
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Speed	2.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	9.0	6.1

TARGET PROFILES

1) **DISTANCE:** Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1K, 3K, 5K, 8K, 10K, 13K, 15K, 16K, 20K, HALF MARATHON, 24K, 32K and MARATHON GOALS.
User sets starting speed levels.

2) **CALORIES:** Set goals for burning calories. Calories burned are calculated using distance and speed.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

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

USING YOUR CD / MP3 PLAYER / BLUETOOTH SPEAKERS

1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top right of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.
2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.
4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK on the right side of the console.
5) To connect to the Bluetooth speakers open your Bluetooth settings, turn on Bluetooth, scan for new devices, look for Horizon T202 and select connect.

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.
- Benutzen Sie das Laufband niemals ohne den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung festzuklammern. Ziehen Sie zunächst an der Klammer des Sicherheitsschlüssels, um sicherzustellen, dass sich diese 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 Sie Schmerzen haben, beispielsweise Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot, beenden Sie sofort das Training und stellen Sie sich vor dem Fortsetzen des Trainings bei einem Arzt vor. Ein falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen.
- Entfernen Sie nicht die Schutzabdeckung, sofern nicht von einem Fachmann und Ihrem örtlichen Händler angewiesen. Wartungsarbeiten dürfen ausschließlich von einem autorisierten Servicetechniker durchgeführt werden.
- Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, um eine unbefugte Benutzung durch Dritte zu verhindern.
- Laufen Sie während des Trainings im Bereich des Bands, auf dem das Logo aufgedruckt ist, um Verletzungen zu vermeiden.
- Die Geräuschentwicklung des Laufbands beträgt weniger als 70 dB, wenn sich keine Person auf dem Gerät befindet; während der Benutzung beträgt sie mehr als 70 dB. Wenn Sie die Geräuschentwicklung des Laufbands als unangenehm empfinden, beenden Sie Ihr Training und ruhen Sie sich aus. Die Geräuschentwicklung ist unter Last höher als ohne Last.
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie es aufklappen. Nehmen Sie das Laufband nicht im zusammengeklappten Zustand in Betrieb.
- Beachten Sie, dass die Kunststoffteile, zum Beispiel die Abschlusskappen, verschleißanfällig sind. Das Sicherheitsniveau des Laufbands kann nur beibehalten werden, wenn dieses regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß überprüft wird.
- Stellen Sie sicher, dass die Kante der Laufmatte parallel zu den seitlichen Trittflächen und nicht darunter verläuft. Wenn die Laufmatte nicht mehr richtig zentriert ist, richtigen Sie sie wieder ordnungsgemäß aus.

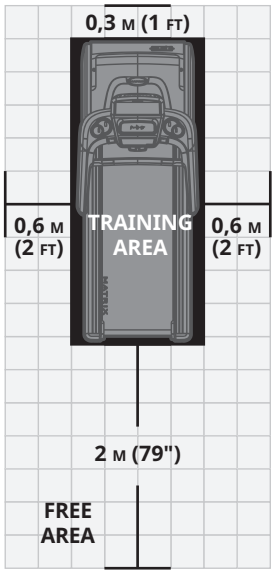
⚠ WARNUNG

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 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 die Geräteöffnungen 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 Netzstecker 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.

EN Class HB. Es ist unerlässlich, dieses Laufband nur im Innenbereich in einem klimatisierten Raum zu verwenden. 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 ebenem und stabilem Untergrund auf. An der Vorderseite des Laufbandes sollten 30 cm Platz für das Stromkabel gelassen werden. Lassen Sie hinter dem Laufband einen Bereich frei, der mindestens so breit wie das Gerät und mindestens 79" (2 m) lang ist. In diesem Bereich dürfen sich keine Hindernisse befinden, damit der Benutzer das Gerät bei Bedarf ungehindert über diesen Bereich verlassen kann. Legen Sie bei einem Notfall beide Hände auf die seitlichen Armlehnen, um sich oben zu halten, und stellen Sie Ihre Füße auf die Seitenschienen.
  Für den einfachen Zugang zum Gerät sollte vorzugsweise zu beiden Seiten des Geräts ein Bereich von jeweils 2 ft (0,6 m) frei gelassen werden.
  Stellen Sie das Laufband so auf, dass keine Lüftungsöffnungen blockiert werden. Das Laufband darf nicht in Garagen, auf überdachten Terrassen, in der Nähe von Gewässern 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 auf einem weißen Aufkleber mit Strichcode neben dem Ein-/Ausschalter, und tragen Sie diese im nachfolgenden freien Feld ein.

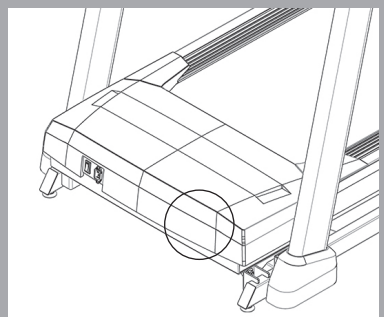
GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:

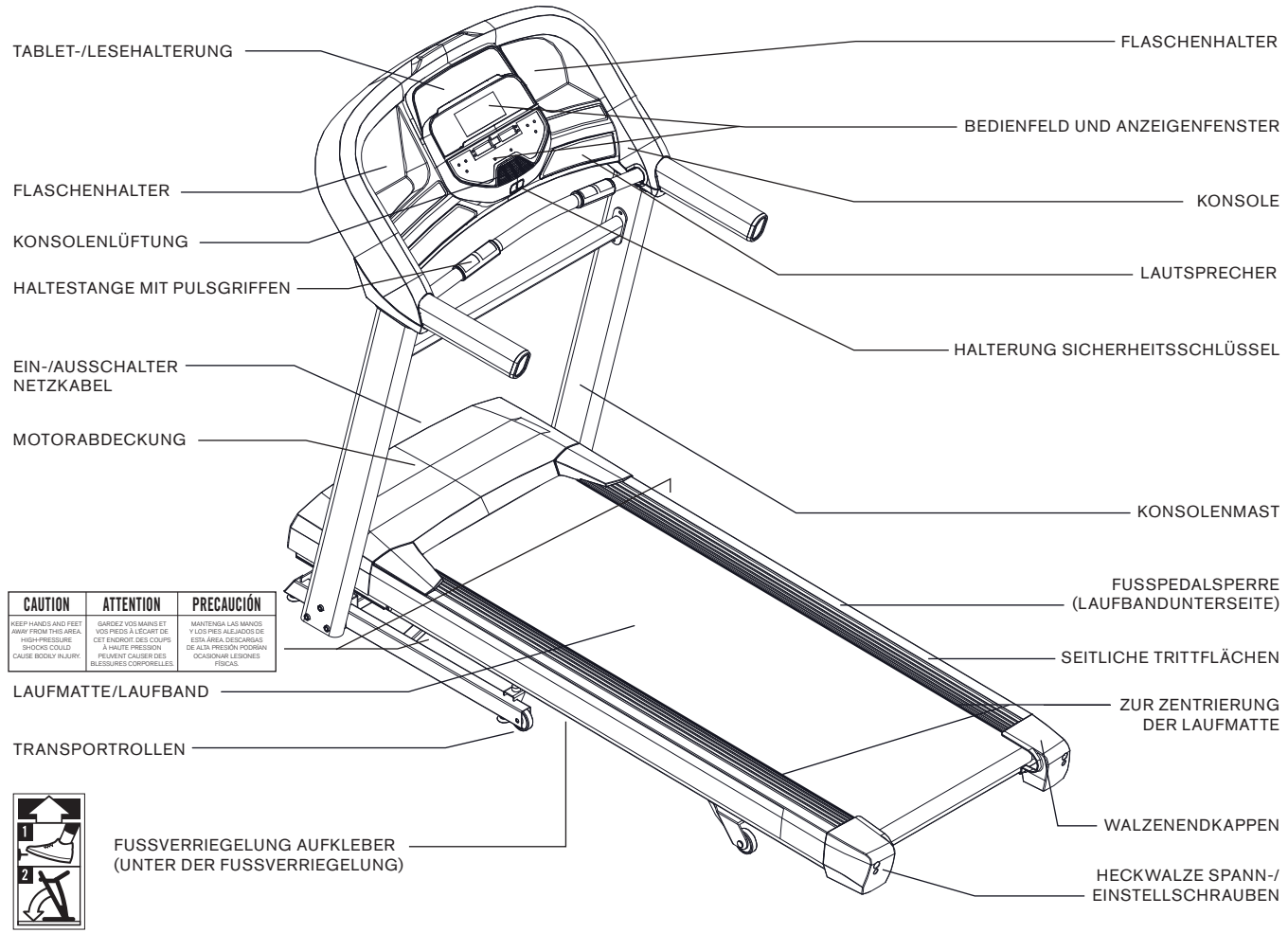
TM	

MODELLBEZEICHNUNG: **HORIZON** **TREADMILL**

POSITION DER SERIENNUMMER



» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG bereit.


TABLET-/LESEHALTERUNG
FLASCHENHALTER
FLASCHENHALTER
KONSOLENLÜFTUNG
HALTESTANGE MIT PULSGRIFFEN
EIN-/AUSSCHALTER
NETZKABEL
MOTORABDECKUNG
LAUFMATTE/LAUFBAND
TRANSPORTROLLEN
FUSSVERRIEGELUNG AUFKLEBER
(UNTER DER FUSSVERRIEGELUNG)
BEDIENFELD UND ANZEIGENFENSTER
KONSOLE
LAUTSPRECHER
HALTERUNG SICHERHEITSSCHLÜSSEL
KONSOLENMAST
FUSSPEDALSPERRE
(LAUFBANDUNTERSEITE)
SEITLICHE TRITTFLÄCHEN
ZUR ZENTRIERUNG
DER LAUFMATTE
WALZENENDKAPPEN
HECKWALZE SPANN-/
EINSTELLSCHRAUBEN
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.
ATTENTION
GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.
1
2

IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE WERKZEUGE:

- ☐ 6 mm T-Schraubenschlüssel
- ☐ 5 mm L-Schraubenschlüssel

IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- ☐ 1 Konsolenvorrichtung
- ☐ 2 Konsolenmasten
- ☐ 1 Hardware Kit
- ☐ 1 Sicherheitsschlüssel
- ☐ 1 Audioadapterkabel
- ☐ 1 Flasche Silikonfett (für 2 Anwendungen)
- ☐ 1 Querstange
- ☐ 1 Netzkabel
- ☐ 2 Konsolenverbindungsabdeckungen

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.

⚠ WARNUNG

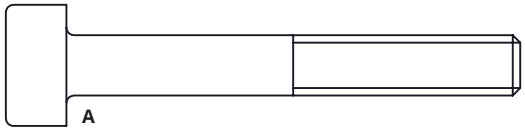
BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!

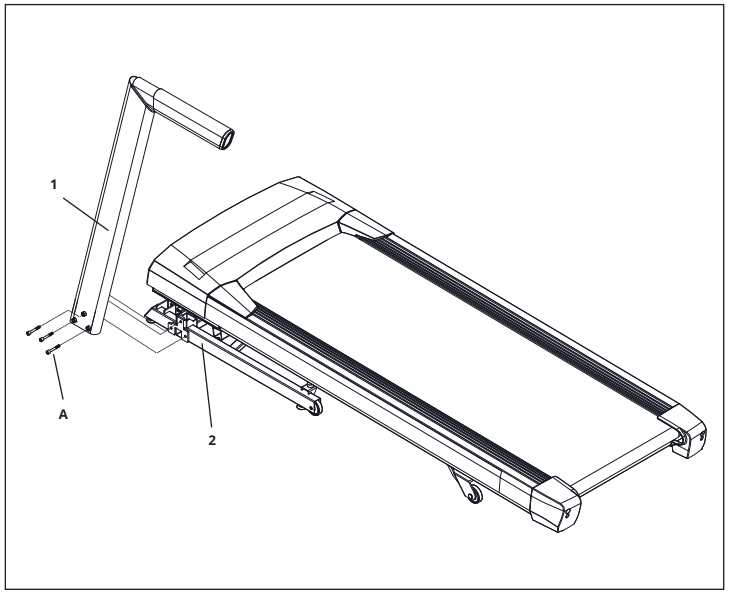
HINWEIS: Stellen Sie bei jedem Schritt sicher, dass Sie ALLE Muttern und Schrauben eingesetzt und teilweise eingeschraubt haben, bevor Sie EINZELNE Schrauben vollständig festziehen.

HINWEIS: Das Auftragen einer kleinen Menge Schmierfett kann den Aufbau erleichtern. Es empfiehlt sich ein Schmierfett wie beispielsweise Lithium-Fahrradfett.

AUFBAU **SCHRITT 1**

HARDWARE FÜR SCHRITT 1			
EINZELTEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**MENGE**
A	INNENSECHSKANT-SCHRAUBE	M8X1.25PX60L	3





A Durchtrennen Sie die gelben Verpackungsbänder und heben Sie das Deck von hinten nach oben, um den gesamten Verpackungsinhalt unter dem Laufband zu entfernen.

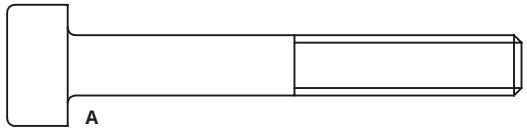
B Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 1**.

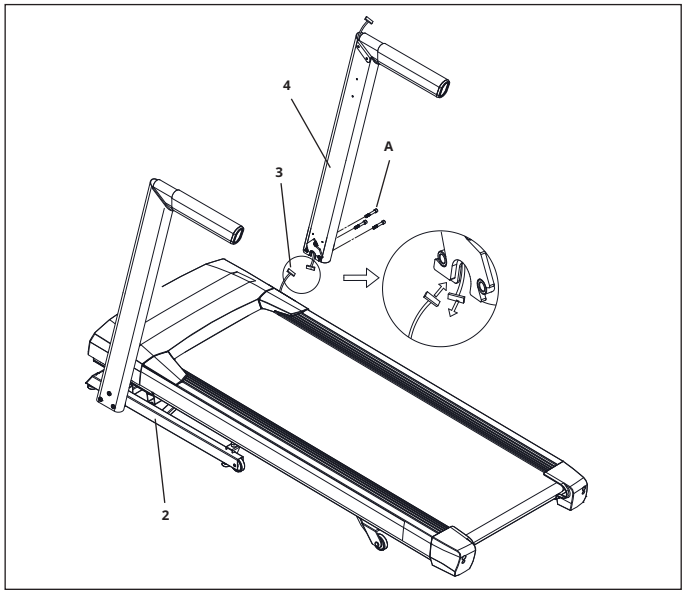
C Befestigen Sie den **LINKEN KONSOLENMAST (1)** am **HAUPTRAHMEN (2)** mit **3 SCHRAUBEN (A)**.

HINWEIS: Die Schrauben dürfen erst in **SCHRITT 5** vollständig festgezogen werden.

AUFBAU **SCHRITT 2**

HARDWARE FÜR SCHRITT 2			
EINZELTEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**MENGE**
A	INNENSECHSKANT-SCHRAUBE	M8X1.25PX60L	3





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

B Ziehen Sie das **KONSOLENKABEL (3)** aus dem Basisrahmen des Laufbands heraus. Verbinden Sie das **KONSOLENKABEL (3)** des **HAUPTRAHMENS (2)** mit dem **KONSOLENKABEL (3)** an der Unterseite des **RECHTEN KONSOLENMASTS (4)**. Das andere Ende des **KONSOLENKABELS (3)** sollte sich an der Oberseite des Masts befinden.

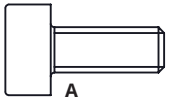
C Befestigen Sie den **RECHTEN KONSOLENMAST (4)** am **HAUPTRAHMEN (2)** mit **3 SCHRAUBEN (A)**.

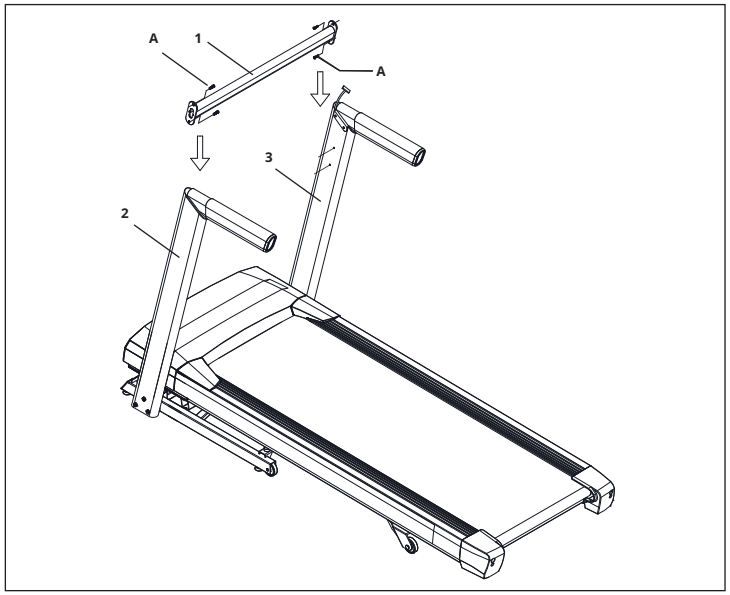
HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie beim Befestigen des rechten Konsolenmasts das Konsolenkabel nicht abklemmen.

HINWEIS: Die Schrauben dürfen erst in **SCHRITT 5** vollständig festgezogen werden.

AUFBAU **SCHRITT 3**

HARDWARE FÜR SCHRITT 3			
EINZELTEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**MENGE**
A	INNENSECHSKANT-SCHRAUBE	M6X1.0PX15L	4





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

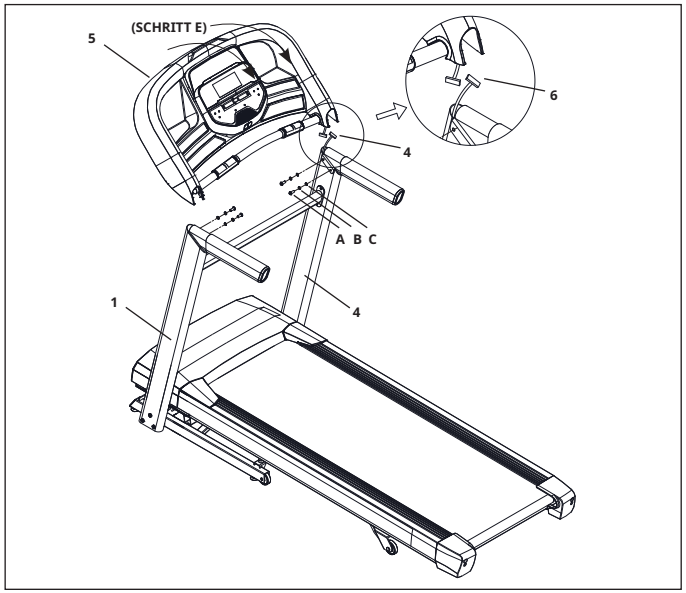
B Befestigen Sie die **LINKE SEITE** der **QUERSTANGE (1)** am **AUFRECHT STEHENDEN MAST (2)** locker mit **2 SCHRAUBEN. (A)**

C Befestigen Sie die **RECHTE SEITE** der **QUERSTANGE (1)** am **AUFRECHT STEHENDEN MAST (3)** locker mit **2 SCHRAUBEN. (A)**

HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben erst dann vollständig fest, nachdem Sie die Konsole montiert haben.

AUFBAU **SCHRITT 4**

HARDWARE FÜR SCHRITT 4			
EINZELTEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**MENGE**
A	SCHRAUBE	M8X1.25PX15L	4
B	FEDERSCHEIBE	8.2X13.5X2.0T	4
C	UNTERLEGSCHEIBE	8.2X15.0X1.2T	4



HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage der Konsole keine Kabel abklemmen.

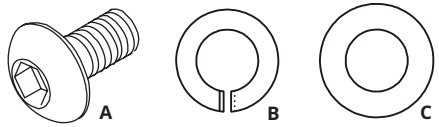
A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 4**.

B Setzen Sie die **KONSOLE (5)** vorsichtig auf die beiden **KONSOLENMASTEN (1&4)**. Befestigen Sie zuerst die **LINKE SEITE** mit **2 SCHRAUBEN (A), 2 FEDERSCHEIBEN (B)** und **2 UNTERLEGSCHEIBEN (C).**

C Verstauen Sie die **KONSOLENKABEL (6)** im **KONSOLENMAST (4)**. Ziehen Sie das **KONSOLENKABEL (6)** vorsichtig mithilfe des Führungsdrahts aus dem **KONSOLENMAST (4)** heraus. Entfernen und entsorgen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT.** Verbinden Sie die **KONSOLENKABEL (6)** und verstauen Sie alle Kabel sorgfältig in den Konsolenmasten, um Schäden zu vermeiden.

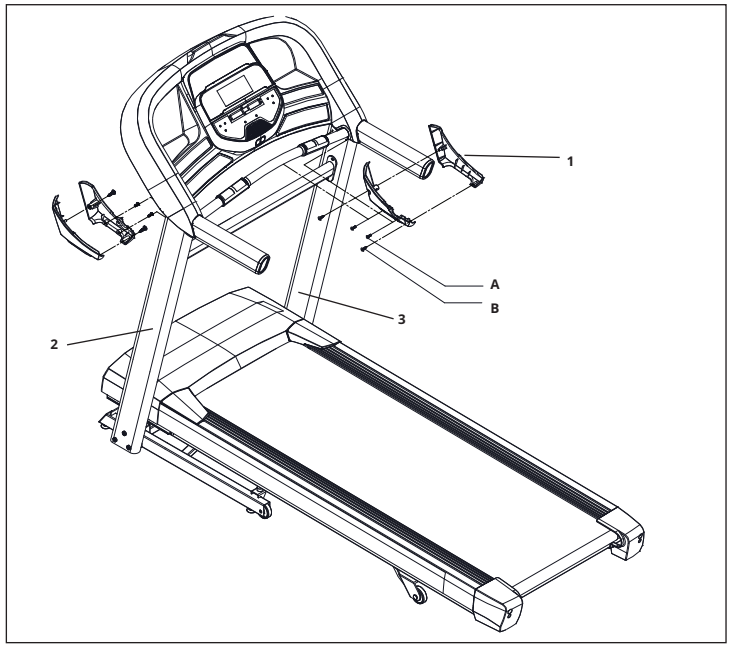
D Befestigen Sie zuerst die **RECHTE SEITE** der **KONSOLE (5)** mit **2 SCHRAUBEN (A), 2 FEDERSCHEIBEN (B)** und **2 UNTERLEGSCHEIBEN (C).**

E Ziehen Sie die Oberkante der **KONSOLE (5)** nach hinten zum Laufband und **HALTEN** Sie sie auf diese Weise fest, während Sie die **SCHAUBEN (A) AUF DER LINKEN UND RECHTEN SEITE FESTZIEHEN.**



AUFBAU**SCHRITT 5**

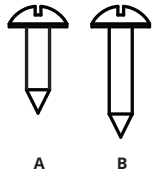
HARDWARE FÜR SCHRITT 5			
EINZELTEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**MENGE**
A	SCHRAUBE	4X10L	4
B	SCHRAUBE	4X15L	4



A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 5.**

B Befestigen Sie die **KONSOLENVERBINDUNGSABDECKUNGEN (1)** auf der rechten und der linken Seite mit **8 SCHRAUBEN (A & B).**

C **DENKEN SIE DARAN**, nun die **SCHRAUBEN DER QUERSTANGE** zur Befestigung an den **KONSOLENMASTEN (2&3)** vollständig festzuziehen, um den Aufbau abzuschließen.



AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

Einzelne Komponenten müssen vor dem ersten Gebrauch des Laufbands mit einem Schmiermittel gefettet werden. Lesen Sie hierzu die Anleitungen im Abschnitt WARTUNG des LAUFBANDHANDBUCHS.

T202

Laufbereich: 152 × 51 cm

Produktgewicht: 87 kg

Max. Gewicht des Nutzers: 147 kg

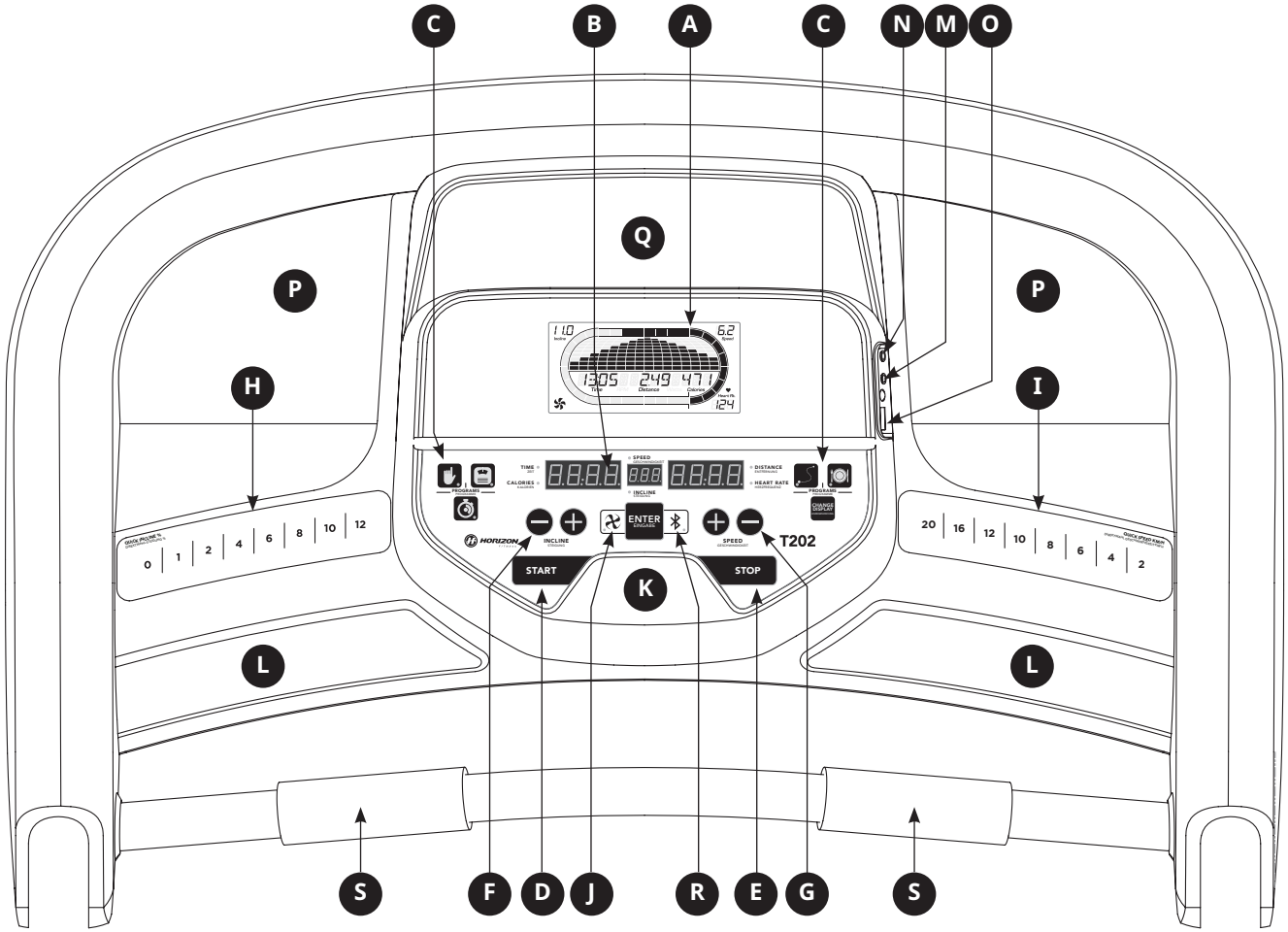
Abmessungen (L x B x H): 192 x 85 x 147 cm

LAUFBANDBETRIEB

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

Im Abschnitt BASISBETRIEB des LAUFBANDHANDBUCHS finden Sie die folgenden Anleitungen:

- **STANDORT DES LAUFBANDS**
- **FUNKTION DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS**
- **ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDS**
- **TRANSPORT DES LAUFBANDS**
- **EINRICHTEN DER JUSTIERFÜSSE**
- **SPANNEN DER LAUFMATTE**
- **ZENTRIEREN DER LAUFMATTE**
- **VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION**


C
B
A
C
N
M
O
Q
P
P
H
I
1.10
6.2
13.05
2.49
4.71
124
0 1 2 4 6 8 10 12
20 16 12 10 8 6 4 2
INCLINE
ENTER
SPEED
T202
START
STOP
K
L
L
S
F
D
J
R
E
G
S

BEDIENUNG DER KONSOLE

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

A) **LCD-ANZEIGEFENSTER:** Steigung, Geschwindigkeit, Zeit, Strecke, Kalorien, Herzfrequend.

B) **LED-ANZEIGE:** Steigung, Geschwindigkeit, Zeit, Strecke, Kalorien, Herzfrequend.

C) **SCHNELLWAHL TRAINING:** Drücken Sie diese Taste, um das gewünschte Trainingsprogramm zu wählen.

D) **START:** Drücken Sie diese Taste, um mit dem Training zu beginnen oder um es nach einer Pause fortzusetzen.

E) **STOPP:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu pausieren oder zu beenden. Halten Sie die Taste 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.

F) **STEIGUNGSTASTEN +/-:** Erhöhen oder senken Sie die Steigung in kleinen Schritten um jeweils 0.5 %.

G) **GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-:** Erhöhen oder senken Sie die Geschwindigkeit in kleinen Schritten um jeweils 0.1 km/h.

H) **SCHNELLWAHL STEIGUNG:** Schnelle Erhöhung der gewünschten Steigung.

I) **SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT:** Schnelle Erhöhung der gewünschten Geschwindigkeit.

J) **VENTILATORTASTE:** Drücken Sie diese Taste, um den Ventilator ein- oder auszuschalten.

K) **VENTILATOR:** Persönlicher Trainingsventilator.

L) **LAUTSPRECHER:** Die Musik wird über die Lautsprecher abgespielt, wenn Ihr CD/MP3 PLAYER mit der Konsole verbunden ist.

M) **AUDIO-IN-BUCHSE:** Schließen Sie Ihren CD/MP3 PLAYER mit dem im Lieferumfang enthaltenen Audioadapterkabel an der Konsole an.

N) **AUDIO-OUT-/KOPFHÖRERBUCHSE:** Schließen Sie Ihre Kopfhörer an, um Musik durch die Kopfhörer zu hören. Hinweis: Wenn Sie die Kopfhörer angeschlossen haben, wird die Musik nicht mehr durch die Lautsprecher abgespielt.

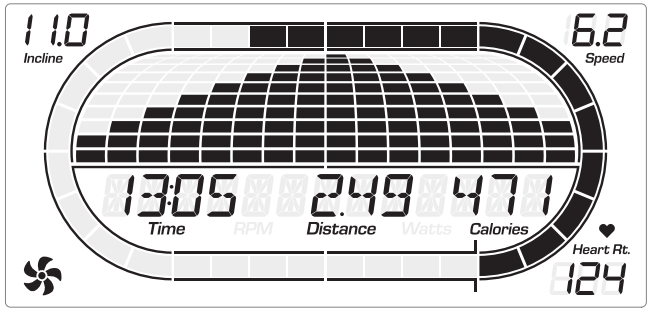
O) **USB-ANSCHLUSS:** 1A/5V USB-Ausgabeleistung.

P) **FLASCHENHALTER:** Zur Aufbewahrung von persönlichen Gegenständen.

Q) **TABLET-/LESEHALTERUNG:** Zum Aufstellen von Tablets oder Lesematerial.

R) **BLUETOOTH-ANZEIGE:** Wenn diese Anzeige leuchtet, wurde die Bluetooth-Verbindung hergestellt.

S) **PULSGRIFFE:** Messen die Herzfrequenz.



LED-ANZEIGEN

- **ZEIT (TIME):** Wird in Minuten:Sekunden angezeigt. Zeigt die verbleibende Zeit oder die bisher absolvierte Trainingsdauer an.
- **STRECKE (DISTANCE):** Wird in km angezeigt. Zeigt die bisher zurückgelegte Strecke oder die noch verbleibende Trainingsstrecke an.
- **GESCHWINDIGKEIT (SPEED):** Wird in km pro Stunde (km/h) angezeigt. Zeigt an, wie schnell sich die Laufmatte bewegt.
- **STEIGUNG (INCLINE):** Wird in Prozenten angezeigt. Zeigt die gewählte Steigung des Laufbands an.
- **KALORIEN (CALORIES):** Zeigt die bei Ihrem Training verbrannten Kalorien oder die noch zu verbrennenden Kalorien an.
- **HERZFREQUENZ (HEART RATE):** 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. (Der Ein-/Ausschalter befindet sich neben dem Netzkabel.)
3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen.
4) Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung, und stellen Sie sicher, dass er sich beim Laufen nicht lösen kann.
5) Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Halterung an der Konsole.
6) Sie haben zwei Möglichkeiten, mit dem Training zu beginnen:

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.
Zeit, Strecke und Kalorien beginnen alle bei Null. ODER...

B) PROGRAMM ODER ZIEL WÄHLEN

1) Wählen Sie Ihren NUTZER mit den +/- Tasten und drücken Sie EINGABE, sobald der gewünschte NUTZER angezeigt wird.
2) Wählen Sie Ihr GEWICHT mit den +/- Tasten und drücken Sie EINGABE, sobald das gewünschte GEWICHT angezeigt wird.
3) Wählen Sie Ihr PROGRAMM mit den +/- Tasten und drücken Sie EINGABE, sobald das gewünschte PROGRAMM angezeigt wird.
4) Passen Sie die EINSTELLUNG mit den +/- Tasten an und drücken Sie EINGABE, sobald die gewünschte EINSTELLUNG angezeigt wird.
5) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

TRAININGSPROFILE

1) **MANUELL (Manual):** Stellen Sie Ihre Geschwindigkeit und die Steigung beim Training manuell ein.

2) **INTERVALLE (Intervals):** Verbessert Ihre Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer, indem beim Training die Geschwindigeit erhöht und reduziert wird, was sich positiv auf Ihr Herz und Ihre Muskeln auswirkt. Umfasst 10 Stufen.

Geschwindigkeitsänderungen und -segmente werden alle 90 Sekunden und alle 30 Sekunden wiederholt.

(km/h)

Segment	Aufwärmen		1	2	Entspannungs-phase	
Zeit	4:00 min		90 sek	30 sek	4:00 min	
Level 1	0,8	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Level 2	0,8	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Level 3	0,8	3,0	4,0	8,0	3,0	2,1
Level 4	1,6	3,0	4,0	8,8	3,0	2,1
Level 5	1,6	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Level 6	1,6	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Level 7	2,2	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9
Level 8	2,2	4,2	5,6	12,0	4,2	2,9
Level 9	2,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Level 10	2,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

3) **GEWICHTSABNAHME (WEIGHT LOSS):** Dieses Training wurde zur Gewichtsabnahme entworfen. Dieses Programm fördert die Gewichtsabnahme, indem Geschwindigkeit und Steigung erhöht oder verringert werden, während Sie im Trainingsbereich der Fettverbrennung verbleiben. Umfasst 10 Stufen.

Steigungsänderungen und -segmente werden alle 30 Sekunden wiederholt.

(km/h)

Segment		Aufwärmen		Jedes Segment dauert 30 Sekunden								Entspannungsphase	
Zeit		4:00 min		1	2	3	4	5	6	7	8	4:00 min	
Level 1	Steigung (Incline)	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Geschwindigkeit (Speed)	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,7	2,4
Level 2	Steigung (Incline)	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Geschwindigkeit (Speed)	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,2	2,9
Level 3	Steigung (Incline)	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Geschwindigkeit (Speed)	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Level 4	Steigung (Incline)	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Geschwindigkeit (Speed)	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,7
Level 5	Steigung (Incline)	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Geschwindigkeit (Speed)	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,1	4,0
Level 6	Steigung (Incline)	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Geschwindigkeit (Speed)	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,6	4,5
Level 7	Steigung (Incline)	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Geschwindigkeit (Speed)	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Level 8	Steigung (Incline)	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Geschwindigkeit (Speed)	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
Level 9	Steigung (Incline)	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Geschwindigkeit (Speed)	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,5	5,6
Level 10	Steigung (Incline)	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Geschwindigkeit (Speed)	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	9,0	6,1

ZIELPROFILE

1) **STRECKE (DISTANCE):** Verschieben Sie die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit mit 13 verschiedenen Streckentrainings. Wählen Sie aus den Zielen über 1 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 16 km, 20 km, Halbmarathon, 24 km, 32 km und Marathon.
Sie bestimmen Ihr Level.

2) **KALORIEN (CALORIES):** Setzen Sie sich Ziele zum Verbrennen von Kalorien. Die verbrannten Kalorien errechnen sich aus der zurückgelegten Strecke und der Geschwindigkeit.

UM DIE KONSOLE ZURÜCKZUSETZEN, HALTEN SIE DIE

Taste STOPP 3 Sekunden lang gedrückt.

ABSCHLIESSEN IHRES TRAININGS

Nach Abschluss des Trainings gibt das Gerät einen Piepton aus. Ihre Trainingsinformationen werden noch 30 Sekunden lang auf der Konsole angezeigt und dann zurückgesetzt.

CD/MP3 PLAYER UND BLUETOOTH-LAUTSPRECHER

1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene AUDIOADAPTERKABEL an der AUDIO-IN-BUCHSE oben rechts an der Konsole an und verbinden Sie es mit dem Kopfhöreranschluss Ihres CD/MP3 Players.

2) Verwenden Sie die Tasten Ihres CD/MP3 PLAYERS, um Einstellungen und Lautstärke anzupassen.

3) Entfernen Sie das AUDIOADAPTERKABEL, wenn Sie es nicht benötigen.

4) Wenn Sie die LAUTSPRECHER nicht verwenden möchten, können Sie Ihre Kopfhörer an die KOPFHÖRERBUCHSE an der rechten Konsolenseite anschließen.

5) Um Ihr Gerät mit den Bluetooth-Lautsprechern zu verbinden, öffnen Sie Ihre Bluetooth-Einstellungen, führen Sie einen Gerätescan aus und verbinden Sie sich mit dem Horizon T202.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Bij het gebruik van een elektrisch product dienen altijd basisvoorzorgen te worden aangehouden, 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 LICHAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:

- de apparatuur dient geïnstalleerd te worden op een stabiele en vlakke ondergrond.
- Maak altijd eerst de veiligheidssleutel vast aan uw kleding voordat u de loopband gebruikt. Trek aan de veiligheidssleutel om te controleren of hij niet loskomt van uw kleding.
- 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 om het toestel schoon te maken; 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 voelt, waaronder borstpijn maar ook andere pijn, of wanneer u zich misselijk, duizelig of kortademig voelt, stop dan onmiddellijk met het sporten en raadpleeg uw arts voordat u verdergaat. Verkeerd of overmatig sporten kan uw gezondheid schaden.
- Verwijder de veiligheidspanelen niet, tenzij aanbevolen door Professional en uw plaatselijke distributeur. Onderhoudswerken mogen alleen door een bevoegd technicus worden uitgevoerd.
- Koppel de veiligheidssleutel los om ongecontroleerd gebruik door derden te voorkomen.
- Blijf tijdens het lopen binnen het op het loopvlak gedrukte logo, om verwondingen te voorkomen.
- Het geluidsniveau van de loopband is minder dan 70 dB zonder gebruiker op het loopvlak en hoger dan 70 db met gebruiker op het loopvlak. Wanneer u het geluid van de loopband storend vindt, stop dan met hardlopen en neem een pauze. Het geluidsniveau is groter met belasting dan zonder belasting.
- Zorg ervoor dat de loopband volledig stilstaat voordat u hem openklapt. Gebruik de loopband niet in dichtgeklapte toestand.
- Houd er rekening mee dat de plastic onderdelen, zoals de beschermdoppen, kunnen slijten. De veiligheid van de loopband kan alleen worden gegarandeerd als de loopband regelmatig op schade en slijtage wordt gecontroleerd.
- Om ervoor te zorgen dat de veiligheid van de kant van het spoor naar de rand van de horizontale positie en de parallelle en niet aan de kant spoor beneden. Als u constateert dat de band niet gecentreerd is, verstel deze dan alstublieft altijd.

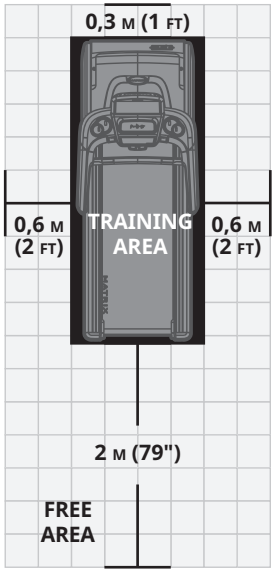
⚠ WAARSCHUWING

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

- Huisdieren of kinderen jonger dan 13 jaar mogen NOOIT dichter 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 toebehorendat 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 is gevallen of is beschadigd, 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, car ports 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.

EN Class HB. Het is essentieel dat uw loopband 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 effen en stabiele ondergrond. Er moet aan de voorzijde van de loopband een ruimte van 0,3 meter (1 ft) vrijgehouden worden voor het netsnoer. Laat een ruimte achter de loopband open die minimaal zo breed is als de loopband en minstens 2 meter (79") lang is. Deze zone moet vrij zijn van obstakels en de gebruiker de ruimte bieden om van de machine te kunnen afstappen. Plaats in geval van nood beide handen op de armleuningen aan weerszijden, til uzelf omhoog en plaats uw voeten op de zijrails.
  Houd voor een makkelijke opstap, bij voorkeur aan weerszijden van de loopband, een toegankelijke ruimte vrij van 0,6 meter (2 ft), zodat de gebruiker de loopband van beide kanten kan betreden. Zorg bij de plaatsing dat de loopband geen ventilatie- of luchtgaten blokkeert. De loopband dient in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten te worden geplaatst.



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 onderdelen 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 een witte barcode-sticker in de buurt van de aan-/uitschakelaar, en voer het hieronder in.

VOER UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN IN DE VAKKEN HIERONDER:

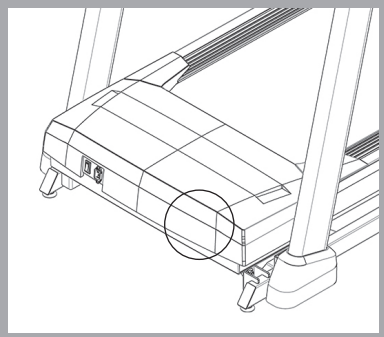
SERIENUMMER:

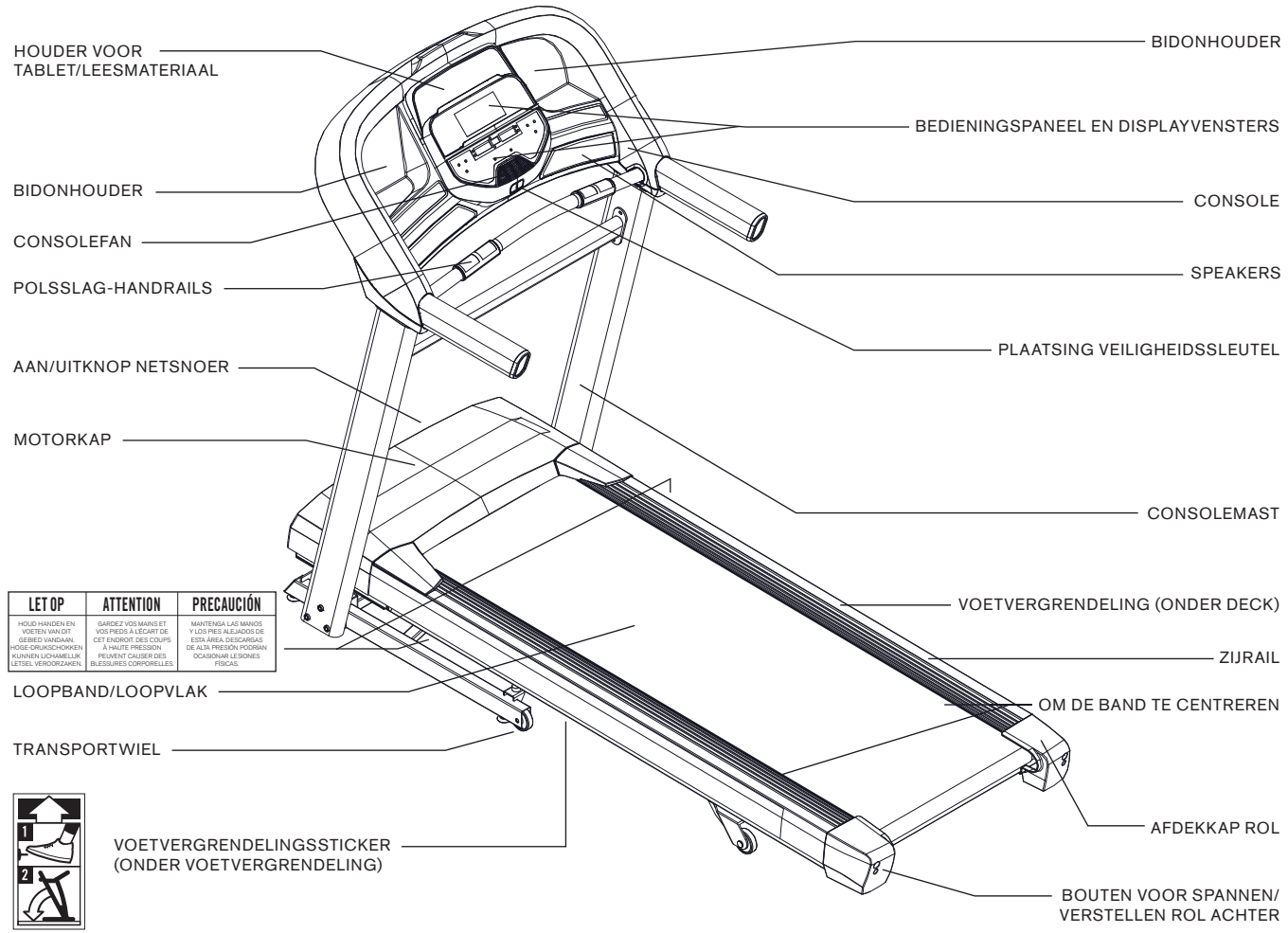
TM	

MODELNAAM: **HORIZON** **LOOPBAND**

» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafspraak.

LOCATIE SERIENUMMER




HOUDER VOOR TABLET/LEESMATERIAAL
BIDONHOUDER
CONSOLEFAN
POLSSLAG-HANDRAILS
AAN/UITKNOP NETSNOER
MOTORKAP
LOOPBAND/LOOPVLAK
TRANSPORTWIEL
VOETVERGRENDELINGSSTICKER (ONDER VOETVERGRENDELING)
BIDONHOUDER
BEDIENINGSPANEEL EN DISPLAYVENSTERS
CONSOLE
SPEAKERS
PLAATSING VEILIGHEIDSSLEUTEL
CONSOLEMAST
VOETVERGRENDELING (ONDER DECK)
ZIJRAIL
OM DE BAND TE CENTREREN
AFDEKKAP ROL
BOUTEN VOOR SPANNEN/ VERSTELLEN ROL ACHTER
LET OP
HOUD HANDEN EN VOETEN VAN DIT GEBIED VANDAAN. HOGE-DRUKSCHOKKEN KUNNEN LICHAMELIJK LETSEL VEROORZAKEN.
ATTENTION
GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.
1
2

MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:

- ☐ 6 mm T-sleutel
- ☐ 5 mm L-sleutel

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- ☐ 1 consoleset
- ☐ 2 consolemasten
- ☐ 1 hardware kit
- ☐ 1 veiligheidssleutel
- ☐ 1 audio-adapterkabel
- ☐ 1 fles siliconengel (voor 2 toepassingen)
- ☐ 1 crossbar
- ☐ 1 netsnoer
- ☐ 2 console-afdekplaatjes

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 hogedrukschokken en kan openspringen 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.

WAARSCHUWING

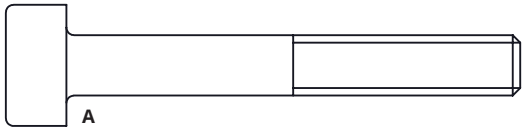
HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!

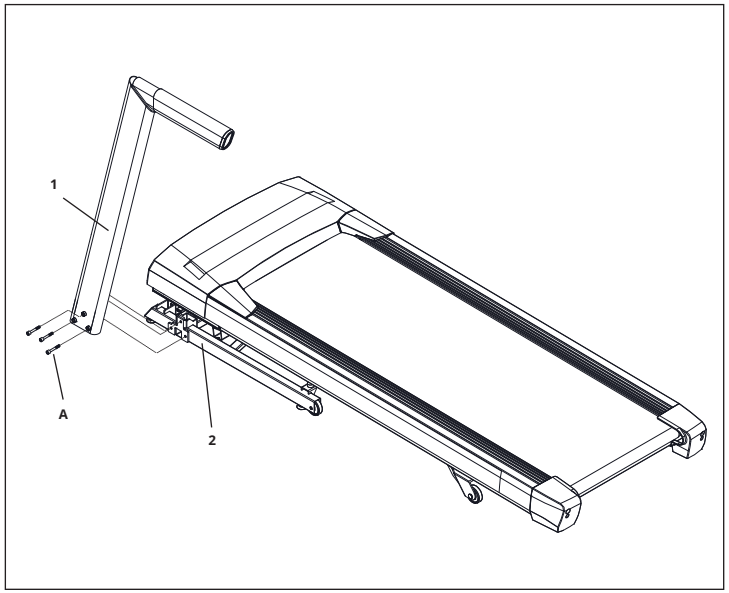
LET OP: Controleer tijdens iedere stap van de montage of ALLE bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid voor u WELKE bout dan ook volledig vastdraait.

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

MONTAGE **STAP 1**

HARDWARE VOOR STAP 1			
ONDERDEEL	**TYPE**	**OMSCHRIJVING**	**AANTAL**
A	ZESKANTBOUT	M8X1.25PX60L	3





A Snijd de gele transportbanden door en til het loopvlak aan de achterzijde op om alle materialen van onder het loopvlak te verwijderen.

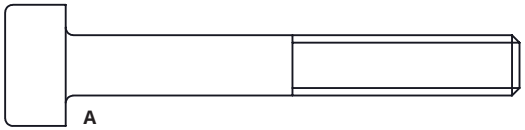
B Open **HARDWARE VOOR STAP 1**.

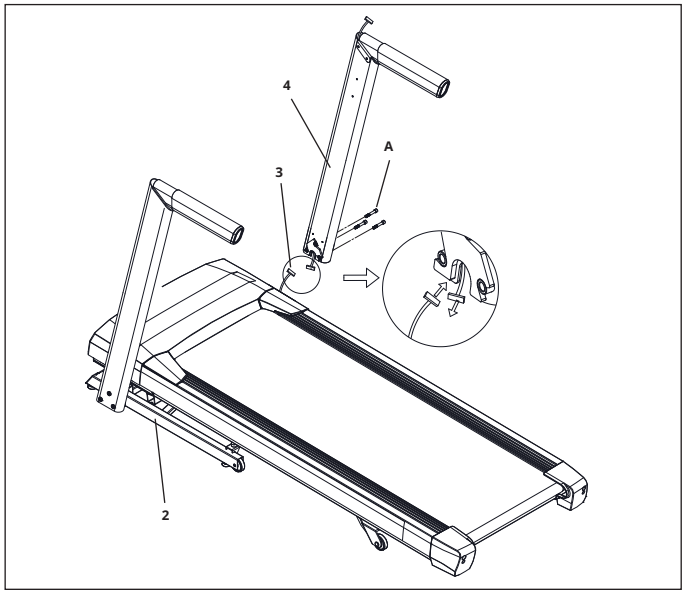
C Bevestig de **LINKER CONSOLEMAST (1)** aan het **BASISFRAME (2)** met behulp van **3 BOUTEN (A)**.

LET OP: Draai de bouten niet volledig vast tot **STAP 5**.

MONTAGE **STAP 2**

HARDWARE VOOR STAP 2			
ONDERDEEL	**TYPE**	**OMSCHRIJVING**	**AANTAL**
A	ZESKANTBOUT	M8X1.25PX60L	3





A Open **HARDWARE VOOR STAP 2**.

B Trek de **CONSOLEKABEL (3)** weg van het basisframe van de loopband. Verbind de **CONSOLE KABEL (3)** van het **BASIS FRAME (2)** aan de **CONSOLE KABEL (3)** onderin de **RECHTER CONSOLE MAST (4)**. Het andere einde van de **CONSOLE KABEL (3)** zou zich bovenop de mast moeten bevinden.

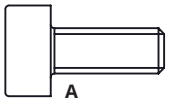
C Bevestig de **RECHTER CONSOLE MAST (4)** aan het **BASIS FRAME (2)** met behulp van **3 BOUTEN (A)**.

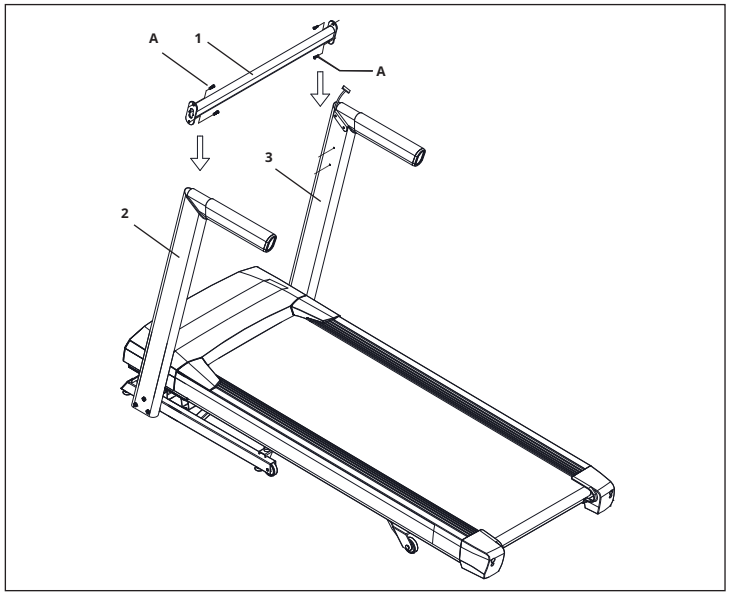
LET OP: Zorg dat de consolekabel niet beklemd raakt als u de rechter consolemast bevestigt.

LET OP: Draai de bouten niet volledig vast tot **STAP 5**.

MONTAGE **STAP 3**

HARDWARE VOOR STAP 3			
ONDERDEEL	**TYPE**	**OMSCHRIJVING**	**AANTAL**
A	ZESKANTBOUT	M6X1.0PX15L	4





A Open **HARDWARE VOOR STAP 3**.

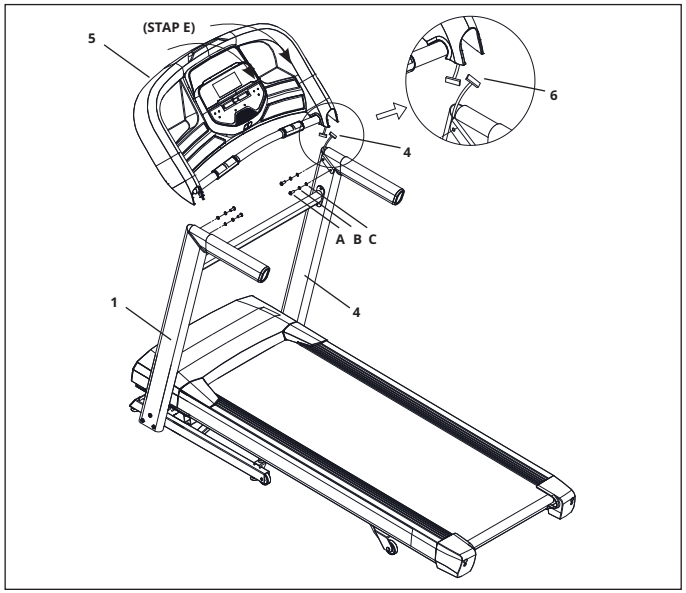
B Bevestig de **LINKERZIJDE** van de **CROSSBAR (1)** losjes aan de **OPSTAANDE MAST (2)** met behulp van **2 BOUTEN (A)**.

C Bevestig de **RECHTERZIJDE** van de **CROSSBAR (1)** losjes aan de **OPSTAANDE MAST (3)** met behulp van **2 BOUTEN (A)**.

LET OP: Draai de bouten niet volledig vast tot de console gemonteerd is.

MONTAGE **STAP 4**

HARDWARE VOOR STAP 4			
ONDERDEEL	**TYPE**	**OMSCHRIJVING**	**AANTAL**
A	BOUT	M8X1.25PX15L	4
B	VEERRING	8.2X13.5X2.0T	4
C	PLATTE RING	8.2X15.0X1.2T	4



LET OP: Zorg dat er geen draden beklemd raken bij de montage van de console.

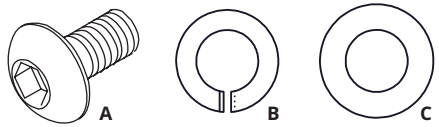
A Open **HARDWARE VOOR STAP 4**.

B Zet de **CONSOLE (5)** voorzichtig op de **CONSOLEMASTEN (1&4)**. Maak eerst de **LINKERZIJDE** vast met behulp van **2 BOUTEN (A), 2 VEERRINGEN (B)** en **2 PLATTE RINGEN (C)**.

C De **CONSOLEKABELS (6)** zijn weggestopt in de **CONSOLEMAST (4)**. Gebruik de geleidedraad om de **CONSOLEKABEL (6)** voorzichtig uit de **CONSOLEMAST (4)** te trekken. Maak de **GELEIDEDRAAD** los en gooi deze weg. Sluit de **CONSOLEKABELS (6)** aan en stop ze voorzichtig weg in de consolemast om schade te vermijden.

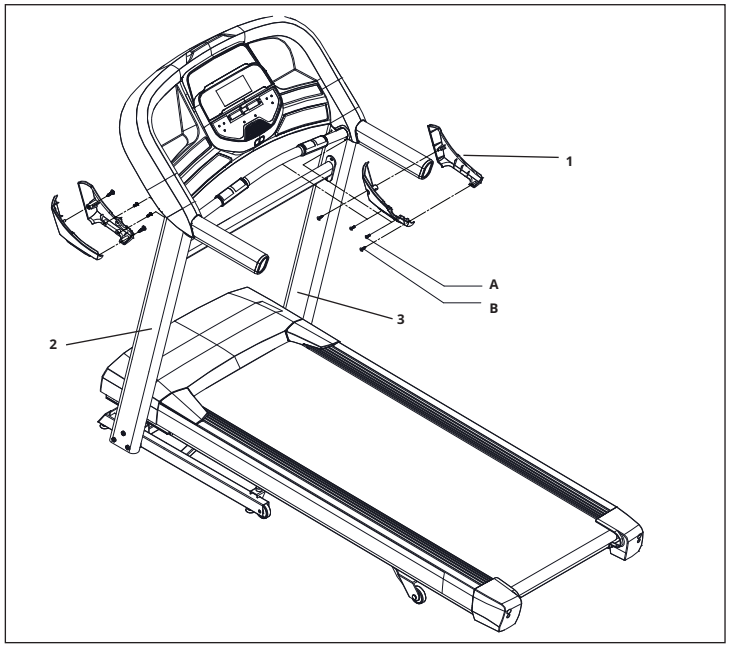
D Maak de **RECHTERZIJDE** van de **CONSOLE (5)** vast met behulp van **2 BOUTEN (A), 2 VEERRINGEN (B)** en **2 PLATTE RINGEN (C)**.

E Trek de bovenkant van de **CONSOLE (5)** naar de achterzijde van de loopband en **HOUD deze VAST** terwijl u de bouten **LINKS EN RECHTS VASTDRAAIT (A)**.



MONTAGE **STAP 5**

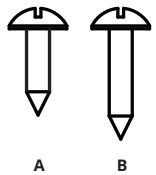
HARDWARE VOOR STAP 5			
ONDERDEEL	**TYPE**	**OMSCHRIJVING**	**AANTAL**
A	SCHROEF	4X10L	4
B	SCHROEF	4X15L	4



A Open **HARDWARE VOOR STAP 5**.

B Bevestig de **RECHTER EN LINKER AFDEKKINGEN VOOR DE CONSOLEVERBINDINGEN (1)** vast met behulp van **8 SCHROEVEN (A & B)**.

C **VERGEET NIET** om de **CROSSBAR-BOUTEN** in de **CONSOLEMASTEN (2&3)** volledig vast te draaien nu de montage afgerond is.



MONTAGE VOLTOOID!

Smeer het deck van de loopband voor het eerste gebruik door de instructies in de ONDERHOUDS-sectie in de LOOPBANDGIDS op te volgen.

T202

Loopvlak: 152 × 51 cm/60” × 20”

Productgewicht: 87 kg/192 lbs.

Maximaal gewicht gebruiker: 147 kg/325 lbs.

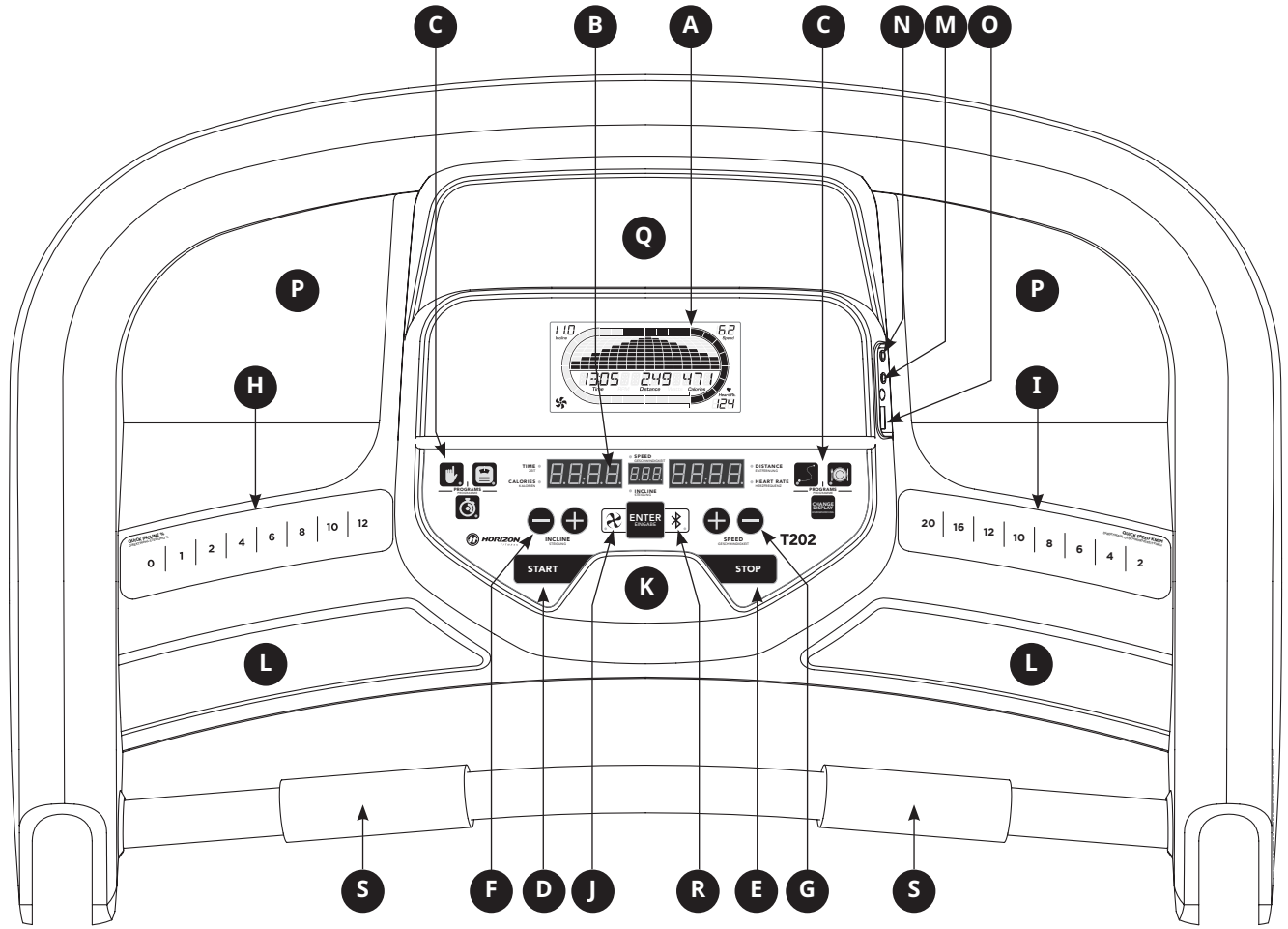
Afmetingen (L x B x H) : 192 x 85 x 147 cm/76” x 33” x 58”

BEDIENING LOOPBAND

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

Het hoofdstuk BASISBEDIENING in de LOOPBANDGIDS omvat instructies voor het volgende:

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


C
B
A
C
N
M
O
Q
P
P
H
I
L
L
K
S
F
D
J
R
E
G
S
START
STOP
ENTER
T202
HORIZON

BEDIENING CONSOLE

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

A) **LCD-DISPLAYVENSTERS:** Helling, Snelheid, Tijd, Afstand, Calorieën, Hartslag.

B) **LED-DISPLAY:** Helling, Snelheid, Tijd, Afstand, Calorieën, Hartslag.

C) **QUICK KEYS TRAINING:** indrukken om uw training te selecteren.

D) **START:** indrukken om te beginnen met sporten, uw training te starten of te hervatten na een pauze.

E) **STOP:** indrukken om uw training te pauzeren/stoppen. 3 seconden vasthouden om de console te resetten.

F) **HELLING +/- KNOPPEN:** om de helling in kleine stapjes aan te passen (stapjes van 0.5%).

G) **SNELHEID +/- KNOPPEN:** om de snelheid in kleine stapjes aan te passen (stapjes van 0.1 km/h).

H) **HELLING QUICK KEYS:** om de gewenste helling sneller in te stellen.

I) **SNELHEID QUICK KEYS:** om de gewenste snelheid sneller in te stellen.

J) **VENTILATORKNOP:** indrukken om de ventilator aan en uit te zetten.

K) **VENTILATOR:** persoonlijke trainingsventilator.

L) **SPEAKERS:** muziek wordt door de speakers weergegeven als uw CD-/MP3-speler aan de console is aangesloten.

M) **AUDIO IN-PLUG:** sluit uw CD-/MP3-speler aan op de console met de meegeleverde audio-adapterkabel.

N) **AUDIO OUT-/KOPTELEFOONPLUG:** sluit uw koptelefoon hierop aan om via de koptelefoon naar uw muziek te luisteren. Let op: als er een koptelefoon is aangesloten via deze plug komt er geen geluid meer door de speakers.

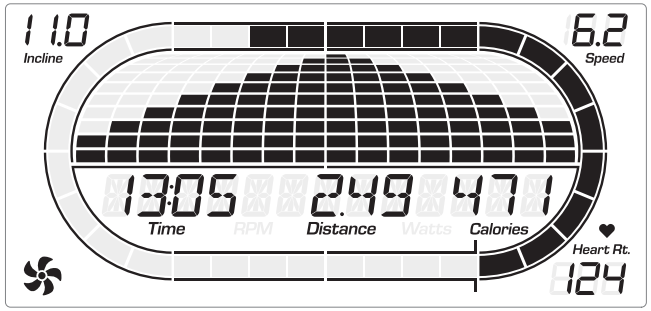
O) **USB-INPUT:** 1 A/5 V USB outputspanning.

P) **WATERFLESVAKKEN:** voor persoonlijk trainingsmateriaal.

Q) **HOUDER VOOR TABLET/LEESMATERIAAL:** voor tablet of leesmateriaal.

R) **BLUETOOTH CONTROLELAMPJE:** laat de gebruiker weten dat er een Bluetooth-verbinding gemaakt is.

S) **HARTSLAG POLSSLAG-GREPEN:** om de hartslag te meten.



DISPLAYVENSTERS

- **TIJD:** Wordt weergegeven als minuten: seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die uw training geduurd heeft.
- **AFSTAND:** Wordt weergegeven in km. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens uw training weer.
- **SNELHEID:** Wordt weergegeven als km/h (km per uur). Geeft aan hoe snel uw wandel- of loopvlak beweegt.
- **HELLING:** Wordt weergegeven als percentage. Geeft de helling van uw wandel- of loopvlak weer.
- **CALORIEËN:** Totaal aantal calorieën dat u verbrand heeft of nog moet verbranden tijdens uw training.
- **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. (De AAN-/UITKNOP bevindt zich naast het netsnoer.)
3) Ga op de zijrails van de loopband staan.
4) Bevestig de veiligheidssleutelclip aan een kledingstuk en controleer of deze goed vastzit en niet losgaat tijdens het gebruik.
5) Plaats de veiligheidssleutel in het sleutelgat in de console.
6) U heeft twee opties om uw training te beginnen:

A) QUICK STARTUP

Druk gewoon op de START knop om met uw training te beginnen.
Tijd, afstand en calorieën zullen allemaal optellen vanaf nul. OF...

B) SELECTEER EEN TRAINING OF DOEL

1) Selecteer de GEBRUIKER met de +/-knoppen en druk op ENTER als de gewenste GEBRUIKER weergegeven wordt.
2) Selecteer uw GEWICHT met de +/-knoppen en druk op ENTER als het gewenste GEWICHT weergegeven wordt.
3) Selecteer uw PROGRAMMA met de +/-knoppen en druk op ENTER als het gewenste PROGRAMMA weergegeven wordt.
4) Pas de INSTELLING aan met de +/-knoppen en druk op ENTER als de gewenste INSTELLING weergegeven wordt.
5) Druk op START om te beginnen.

TRAININGSPROFIELEN

1) **HANDMATIG:** Pas uw snelheid en helling handmatig aan tijdens uw training.

2) **INTERVALLEN:** Zorgt dat uw kracht, snelheid en uithoudingsvermogen toenemen door de snelheid tijdens uw workout te verhogen en te verlagen om uw hart en andere spieren te stimuleren. Omvat 10 niveaus.

Snelheid verandert en segmenten worden iedere 90 seconden en 30 seconden herhaald.

(km/h)

Segment	Warming-up		1	2	Cooldown	
Tijd	4:00 minuten		90 sec	30 sec	4:00 minuten	
Niveau 1	0,8	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Niveau 2	0,8	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Niveau 3	0,8	3,0	4,0	8,0	3,0	2,1
Niveau 4	1,6	3,0	4,0	8,8	3,0	2,1
Niveau 5	1,6	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Niveau 6	1,6	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Niveau 7	2,2	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9
Niveau 8	2,2	4,2	5,6	12,0	4,2	2,9
Niveau 9	2,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Niveau 10	2,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

3) **AFVALLEN:** Een training specifiek ontworpen voor vetverbranding. Bevordert gewichtsverlies door de snelheid en helling te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft. Omvat 10 niveaus.

Snelheid en helling veranderen, segmenten worden iedere 30 seconden herhaald.

(km/h)

Segment		Warming-up		Ieder segment duurt 30 seconden								Cooldown	
Tijd		4:00 minuten		1	2	3	4	5	6	7	8	4:00 minuten	
Niveau 1	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Snelheid	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,7	2,4
Niveau 2	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Snelheid	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,2	2,9
Niveau 3	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Snelheid	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Niveau 4	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Snelheid	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,7
Niveau 5	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Snelheid	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,1	4,0
Niveau 6	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Snelheid	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,6	4,5
Niveau 7	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Snelheid	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Niveau 8	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Snelheid	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
Niveau 9	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Snelheid	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,5	5,6
Niveau 10	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Snelheid	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	9,0	6,1

DOELPROFIELEN

1) **AFSTAND:** Push uzelf en ga een stap verder tijdens uw training met 13 afstandsworkouts. Kies tussen 1 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 16 km, 20 km, een halve marathon, 24 km, 32 km en een marathon. Stel uw eigen niveau in.

2) **CALORIEËN:** Stel uzelf een doel om calorieën te verbranden. De verbrande calorieën worden berekend met behulp van afstand en snelheid.

OM DE CONSOLE TE RESETTEN

houdt u de STOP-knop 3 seconden vast .

UW TRAINING BEËINDIGEN

Als u uw training voltooid heeft zal de unit piepen. Uw trainingsinformatie wordt gedurende 30 seconden weergegeven op de console, en wordt dan gereset.

GEBRUIK VAN UW CD-/MP3-SPELER/BLUETOOTH SPEAKERS

1) Sluit de meegeleverde ADAPTERKABEL VOOR AUDIO aan op de AUDIO IN-PLUG aan de rechter bovenkant van de console, en de plug van uw koptelefoon op uw CD-/ MP3- speler.
2) Gebruik de knoppen van uw CD-/MP3-speler om de instellingen aan te passen.
3) Verwijder de AUDIO-ADAPTERKABEL als u deze niet gebruikt.
4) Als u de SPEAKERS niet wilt gebruiken kunt u uw koptelefoon aansluiten op de AUDIO OUT-PLUG aan de rechterzijde van console.
5) Open uw Bluetooth-instellingen om de Bluetooth-speakers aan te sluiten; zet Bluetooth aan, scan op nieuwe apparaten, zoek naar de Horizon T202 en selecteer "verbinden".

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 avoir d'abord fixé le clip de sécurité à l'un de vos vêtements. Tirez sur le clip de sécurité pour vérifier qu'il est correctement fixé à 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.
- En cas d'apparition de douleurs, y compris des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou des difficultés respiratoires, arrêtez immédiatement la séance et consultez votre médecin avant de reprendre les exercices. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- Ne retirez pas les couvercles de protection à moins qu'un professionnel ou votre revendeur local ne vous le demande. Les réparations doivent être effectuées seulement par un technicien autorisé.
- Enlevez la clé de verrouillage pour empêcher toute utilisation non autorisée.
- Lors des exercices, pour réduire les risques de blessures, ne vous écartez pas du centre de la bande de course, gardez les pieds sur le logo.
- Le niveau sonore du tapis de course est inférieur à 70 dB lorsqu'aucune personne ne s'exerce dessus, et supérieur à 70 dB lorsqu'il est utilisé. Lorsque le bruit du tapis devient gênant, arrêtez la séance et faites une pause. Il y a généralement plus de bruit lorsqu'une personne s'entraîne sur le tapis.
- Assurez-vous que le tapis est immobilisé avant de le plier. Ne faites jamais fonctionner le tapis lorsqu'il est en position pliée.
- Les pièces en plastique, telles que les embouts, sont sujettes à l'usure. Le tapis de course doit faire l'objet d'un contrôle régulier pour maintenir un degré élevé de sécurité.
- 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.

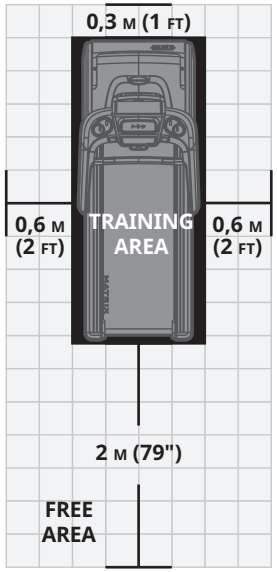
⚠ AVERTISSEMENT

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.

EN Class HB. Il est essentiel que votre tapis de course 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.

- Installez votre tapis de course sur une surface plane et stable. Prévoyez un dégagement de 30 cm devant le tapis de course pour le câble d'alimentation. Veillez à laisser un espace libre d'au moins 2 m de long derrière le tapis de course, dont la largeur correspond au minimum à celle du tapis de course. Cet espace doit être exempt de tout obstacle et doit permettre à l'utilisateur de descendre de l'appareil sans encombre. En cas d'urgence, prenez appui en posant les mains de chaque côté des accoudoirs et placez vos pieds sur les rails latéraux.
  Afin de faciliter l'accès à l'appareil, un espace libre large de 60 cm doit être prévu de préférence des deux côtés du tapis de course pour permettre à l'utilisateur d'accéder au tapis aussi bien d'un côté que de l'autre.
  Ne placez pas le tapis de course de façon à bloquer la circulation d'air ou les grilles d'aération. Le tapis de course ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni 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 etmise 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 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 commencer, trouvez le numéro de série du tapis de course sur l'autocollant blanc à codes-barres près de l'interrupteur marche / arrêt et du cordon d'alimentation, puis entrez-le dans l'espace prévu à cet effet.

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

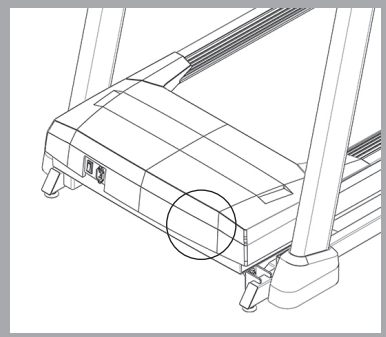
NUMÉRO DE SÉRIE :

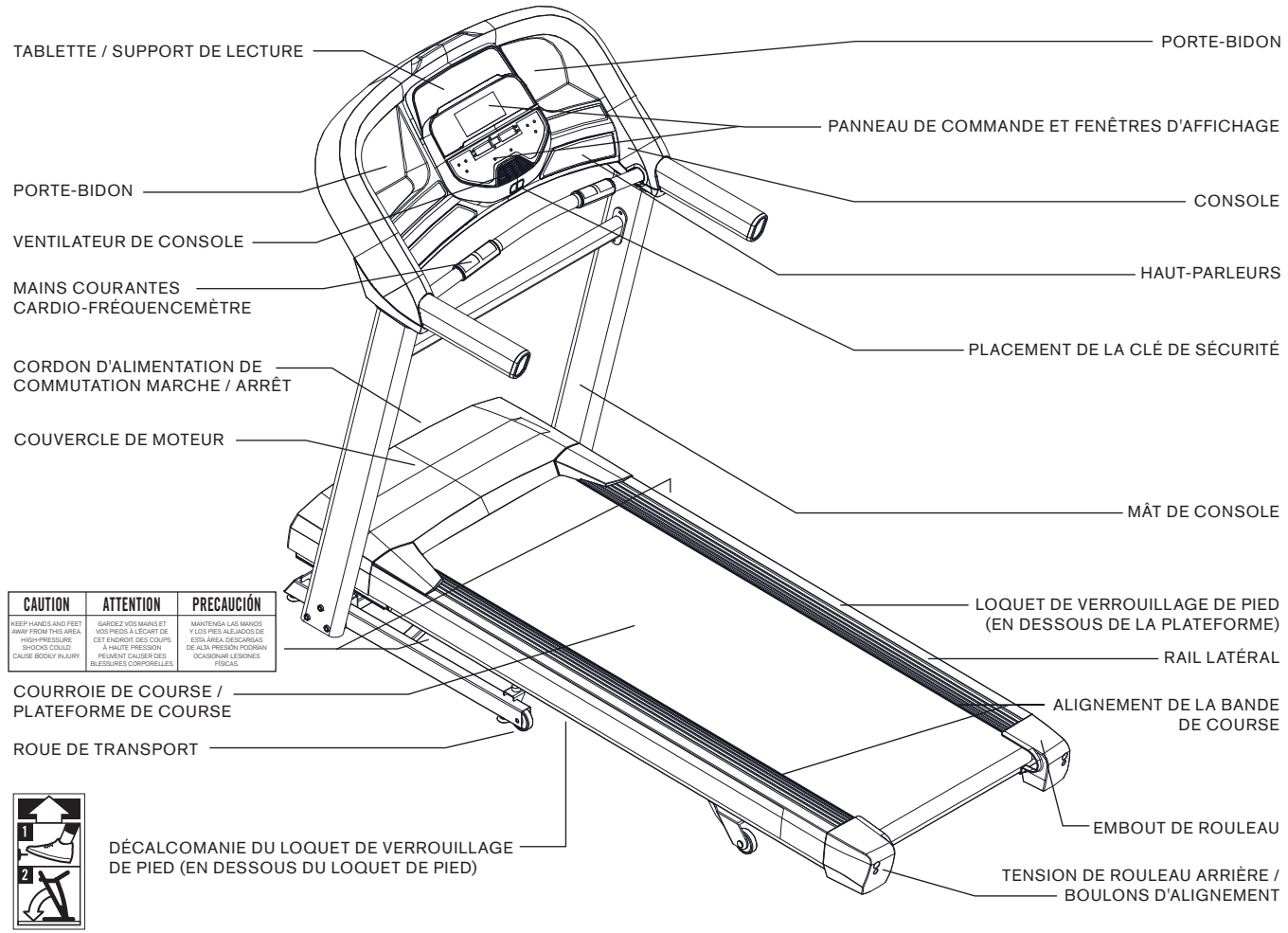
TM	

NOM DU MODÈLE : **HORIZON** _____ **TAPIS DE COURSE**

» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE




TABLETTE / SUPPORT DE LECTURE
PORTE-BIDON
PANNEAU DE COMMANDE ET FENÊTRES D'AFFICHAGE
PORTE-BIDON
CONSOLE
VENTILATEUR DE CONSOLE
HAUT-PARLEURS
MAINS COURANTES
CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE
PLACEMENT DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
CORDON D'ALIMENTATION DE
COMMUTATION MARCHE / ARRÊT
COUVERCLE DE MOTEUR
MÂT DE CONSOLE
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.
ATTENTION
GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.
LOQUET DE VERROUILLAGE DE PIED
(EN DESSOUS DE LA PLATEFORME)
RAIL LATÉRAL
COURROIE DE COURSE /
PLATEFORME DE COURSE
ALIGNEMENT DE LA BANDE
DE COURSE
ROUE DE TRANSPORT
1
2
EMBOUT DE ROULEAU
DÉCALCOMANIE DU LOQUET DE VERROUILLAGE
DE PIED (EN DESSOUS DU LOQUET DE PIED)
TENSION DE ROULEAU ARRIÈRE /
BOULONS D'ALIGNEMENT

OUTILS INCLUS :

☐Clé en T de 6 mm
☐Clé en L de 5 mm

PIÈCES INCLUSES :

☐1 ensemble de console
☐2 mâts de console
☐1 kit de matériel
☐1 clé de sécurité
☐1 câble adaptateur audio
☐1 flacon de lubrifiant à base de silicone (pour 2 applications)
☐1 barre transversale
☐1 cordon d'alimentation
☐2 couvercles de raccordement de console

☎ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquentes, 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.

⚠ AVERTISSEMENT

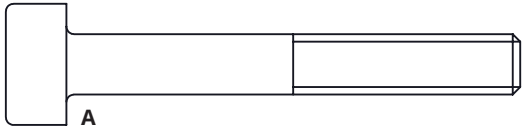
LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !

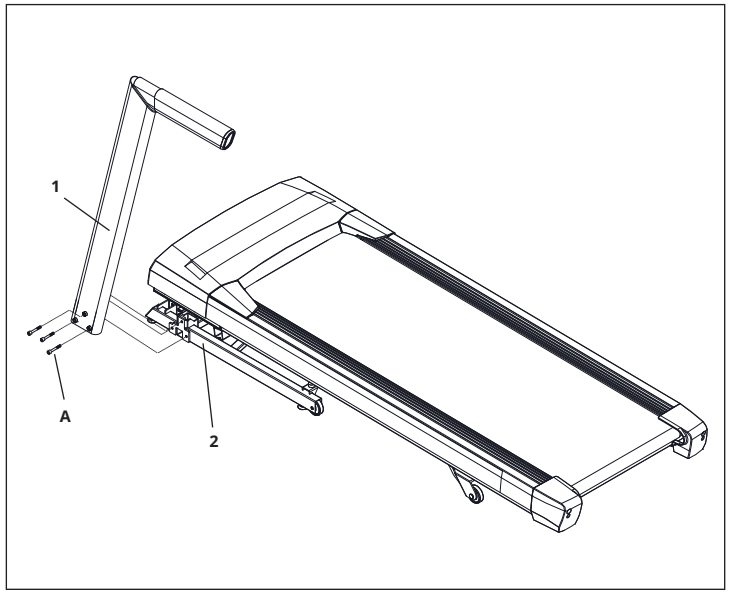
REMARQUE : Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés avant de serrer complètement UN SEUL boulon.

REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation du matériel. Toute graisse, telle que la graisse au lithium pour vélo, est recommandée.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 1**

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTÉ**
A	BOULON À SIX PANS CREUX	M8X1.25PX60L	3





A Coupez les sangles jaunes et soulevez la plateforme de course par l'arrière pour retirer tout le contenu du dessous de la plateforme de course.

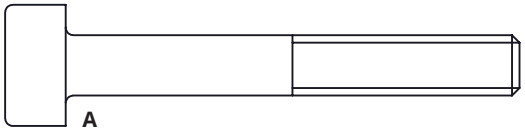
B Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1**.

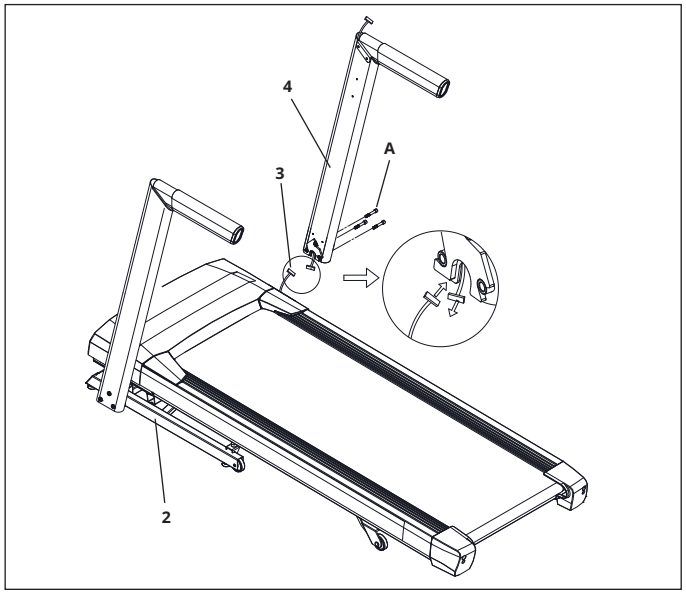
C Fixez le **MÂT DE CONSOLE GAUCHE (1)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL (2)** à l'aide de **3 BOULONS (A)**.

REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons avant l'**ÉTAPE 5**.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 2**

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTÉ**
A	BOULON À SIX PANS CREUX	M8X1.25PX60L	3





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

B Retirez le **CÂBLE DE CONSOLE (3)** du châssis principal du tapis de course. Connectez le **CÂBLE DE CONSOLE (3)** du **CHÂSSIS PRINCIPAL (2)** au **CÂBLE DE CONSOLE (3)** en bas du **MÂT DE CONSOLE DROIT (4)**. L'autre extrémité du **CÂBLE DE CONSOLE (3)** doit être placée en haut du mât.

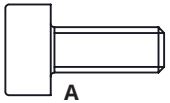
C Fixez le **MÂT DE CONSOLE DROIT (4)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL (2)** à l'aide de **3 BOULONS (A)**.

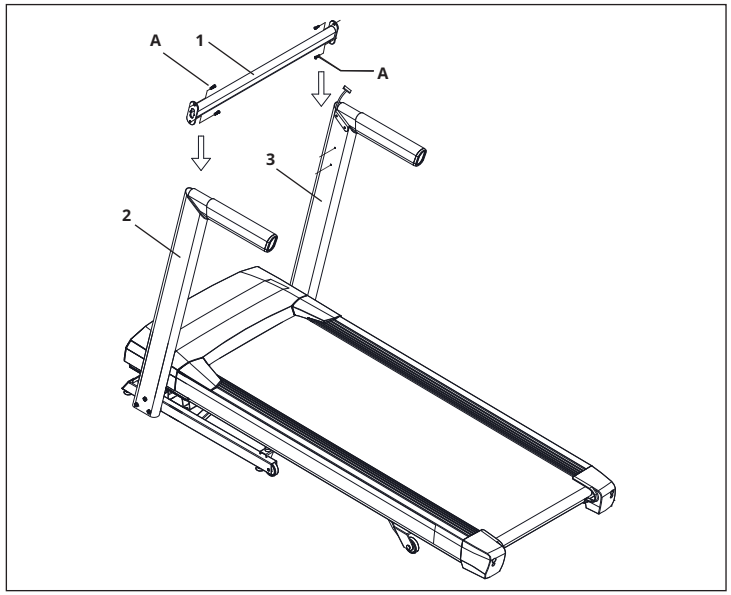
REMARQUE : Veillez à ne pas pincer le câble de la console lors de la fixation du mât de console droit.

REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons avant l'**ÉTAPE 5**.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 3**

MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTÉ**
A	BOULON À SIX PANS CREUX	M6X1.0PX15L	4





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

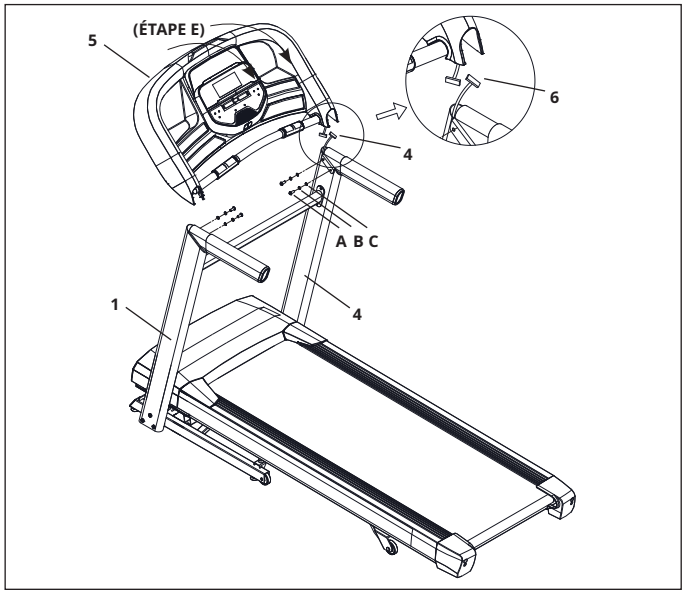
B Fixez le **CÔTÉ GAUCHE** de la **BARRE TRANVERSALE (1)** au **MÂT VERTICAL (2)** sans trop serrer à l'aide de **2 BOULONS (A)**.

C Fixez le **CÔTÉ DROIT** de la **BARRE TRANVERSALE (1)** au **MÂT VERTICAL (3)** sans trop serrer à l'aide de **2 BOULONS (A)**.

REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons avant que la console ne soit assemblée.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 4**

MATÉRLEL POUR L'ÉTAPE 4			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTÉ**
A	BOULON	M8X1.25PX15L	4
B	RONDELLE ÉLASTIQUE	8.2X13.5X2.0T	4
C	RONDELLE PLATE	8.2X15.0X1.2T	4



REMARQUE : Veillez à ne pas pincer de fil lors de l'assemblage de la console.

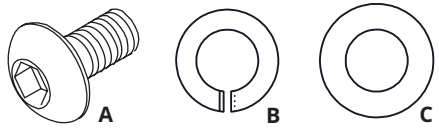
A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4**.

B Placez doucement la **CONSOLE (5)** au-dessus des **MÂTS DE CONSOLE (1&4)**. Fixez le **CÔTÉ GAUCHE** en premier à l'aide de **2 BOULONS (A), 2 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et **2 RONDELLES PLATES (C)**.

C Les **CÂBLES DE CONSOLE (6)** sont calés dans le **MÂT DE CONSOLE (4)**. En utilisant le fil conducteur, tirez soigneusement le **CÂBLE DE CONSOLE (6)** du **MÂT DE CONSOLE (4)**. Détachez et jetez le **FIL CONDUCTEUR**. Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE (6)** et calez soigneusement les fils dans les mâts pour éviter les dommages.

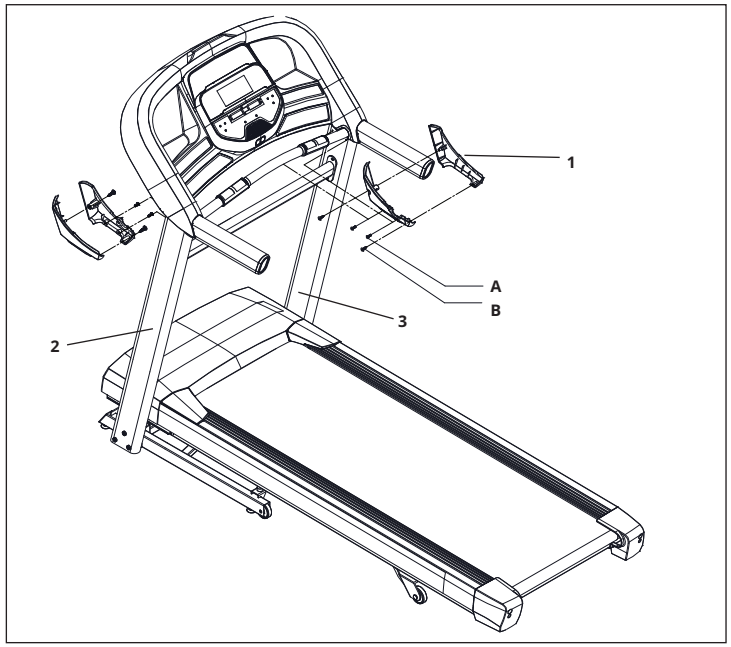
D Fixez le **CÔTÉ DROIT** de la **CONSOLE (5)** à l'aide de **2 BOULONS (A), 2 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et **2 RONDELLES PLATES (C)**.

E Tirez le haut de la **CONSOLE (5)** vers le bas du tapis roulant et **MAINTENEZ** pendant le **SERRAGE DES CÔTÉS GAUCHE ET DROITBOULONS (A)**.



ASSEMBLAGE **ÉTAPE 5**

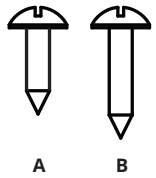
MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 5			
PIÈCE	**TYPE**	**DESCRIPTION**	**QTÉ**
A	VIS	4X10L	4
B	VIS	4X15L	4



A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 5**.

B Fixez les **COUVERCLES DE JOINT DE CONSOLE DROIT ET GAUCHE (1)** à l'aide de **8 VIS (A & B)**.

C **N'OUBLIEZ PAS** de serrer les **BOULONS DE LA BARRE TRANSVERSALE** dans les **MÂTS DE CONSOLE (2&3)** complètement maintenant que l'assemblage est terminé.



L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ !

Avant la première utilisation, lubrifiez la plateforme du tapis de course en suivant les instructions de la section MAINTENANCE du GUIDE DU TAPIS DE COURSE.

T202

Surface de course: 152 × 51 cm / 60” × 20”

Poids du produit: 87 kg / 192 lbs.

Utilisateur Capacité de poids: 147 kg / 325 lbs.

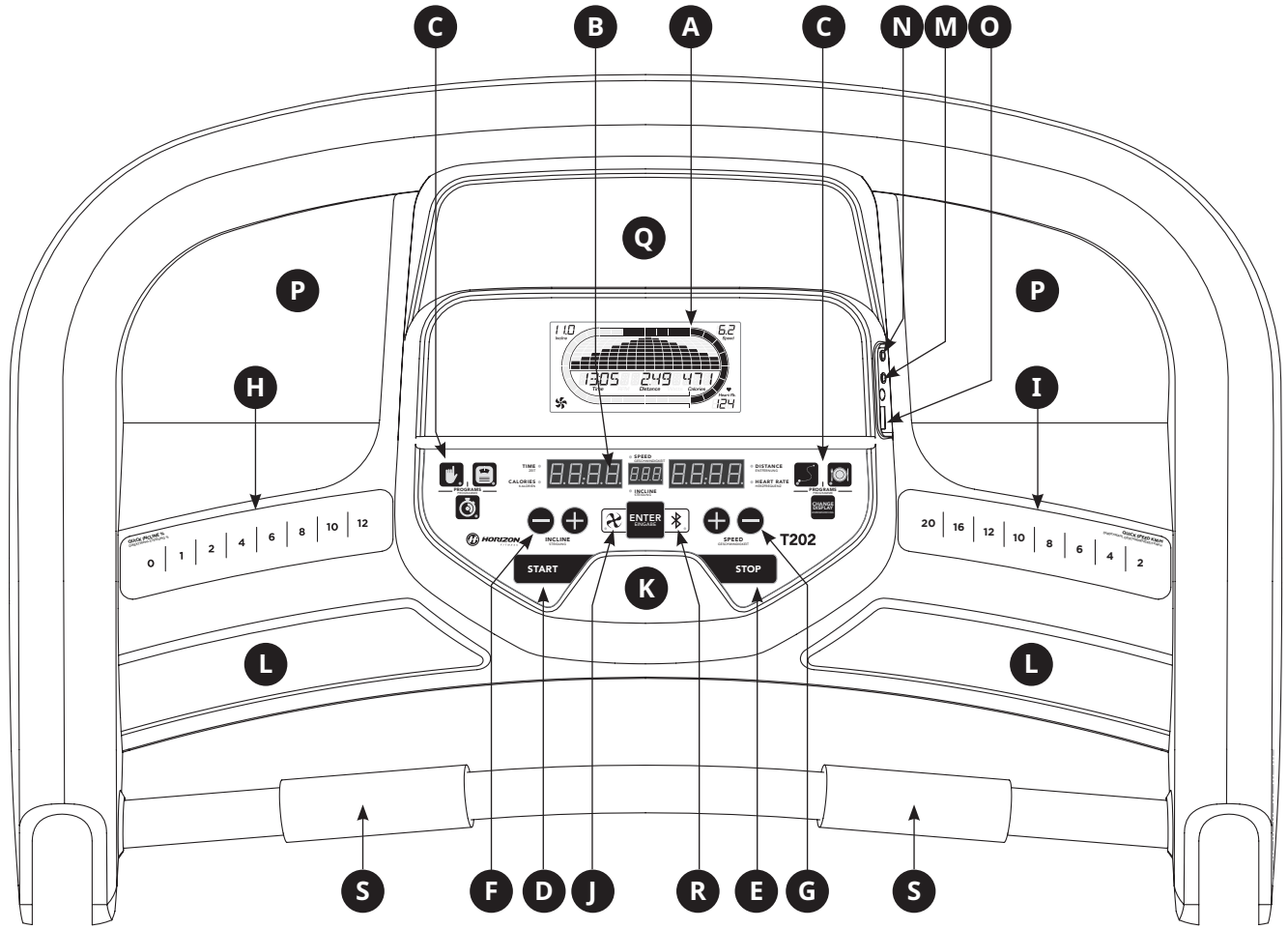
Dimensions (L x W x H) : 192 x 85 x 147 cm / 76” x 33” x 58”

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

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

La section FONCTIONS DE BASE du GUIDE DU TAPIS DE COURSE contient les instructions suivantes :

- **EMPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE**
- **UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ**
- **PLIAGE DU TAPIS ROULANT**
- **DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **NIVELLEMENT DU TAPIS DE COURSE**
- **TENSION DE LA COURROIE DE COURSE**
- **CENTRAGE DE LA COURROIE DE COURSE**
- **UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE)**


C
B
A
C
N
M
O
Q
P
P
H
I
L
L
K
S
F
D
J
R
E
G
S
ENTER
START
STOP
T202
HORIZON

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

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

A) **FENÊTRE D'AFFICHAGE LCD :** Inclinaison, vitesse, temps, distance, calories, fréquence cardiaque.

B) **AFFICHAGE DEL :** Inclinaison, vitesse, temps, distance, calories, fréquence cardiaque.

C) **TOUCHES RAPIDES ENTRAÎNEMENT :** Pressez pour sélectionner votre entraînement.

D) **DÉMARRAGE :** Appuyez pour commencer l'exercice, démarrer votre entraînement ou reprendre l'exercice après une pause.

E) **STOP :** Appuyez sur pour mettre en pause / terminer votre entraînement. Maintenez la position pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

F) **TOUCHES D'INCLINAISON +/- :** Servent à ajuster l'inclinaison par petits incréments (incréments de 0.5 %).

G) **TOUCHES D'INCLINAISON +/- :** Servent à régler la vitesse par petits incréments (incréments de 0.1 km/h).

H) **TOUCHES RAPIDES D'INCLINAISON :** Permettent d'atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée.

I) **TOUCHES RAPIDES DE VITESSE :** Permettent d'atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.

J) **TOUCHE VENTILATEUR :** Appuyez sur pour allumer et éteindre le ventilateur.

K) **VENTILATEUR :** Fan d'entraînement personnel.

L) **HAUT-PARLEURS :** La musique passe par les haut-parleurs lorsque votre lecteur CD / MP3 est connecté à la console.

M) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO :** Branchez votre lecteur CD / MP3 sur la console à l'aide du câble adaptateur audio fourni.

N) **SORTIE AUDIO / PRISE CASQUE :** Branchez vos écouteurs dans cette prise pour écouter votre musique via les écouteurs. Remarque : Lorsque des écouteurs sont branchés sur la prise pour écouteurs, le son ne sera plus émis par les haut-parleurs.

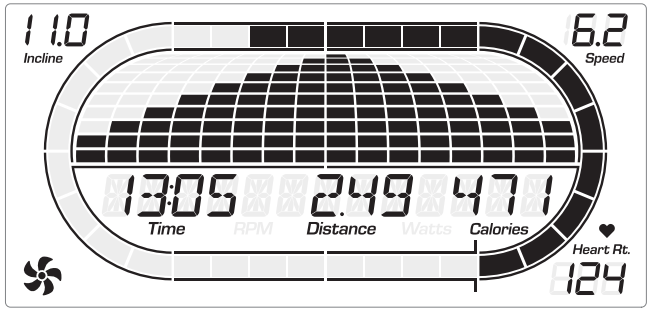
O) **ENTRÉE USB :** Puissance de sortie USB 1 A / 5 V.

P) **POCHETTES POUR BOUTEILLES D'EAU :** Servent à contenir l'équipement d'entraînement personnel.

Q) **TABLETTE / SUPPORT DE LECTURE :** Sert à contenir une tablette ou du matériel de lecture.

R) **VOYANT LUMINEUX BLUETOOTH :** Informe l'utilisateur que la connexion Bluetooth a été établie.

S) **CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE :** Servent à mesurer la fréquence cardiaque.



FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TEMPS :** Représenté en minutes : secondes. Affichez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
- **DISTANCE :** Représenté en km. Indique la distance parcourue restante pendant votre entraînement.
- **VITESSE :** Représenté en km/h (km par heure). Indique à quelle vitesse bouge votre surface de marche ou de course.
- **INCLINAISON :** Affichée en pourcentage. Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course.
- **CALORIES :** Total des calories brûlées ou restant à brûler pendant votre séance d'entraînement.
- **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. (L'interrupteur ON / OFF est situé à côté du cordon d'alimentation.)
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.
5) Insérez la clé de sécurité dans le trou de sécurité dans la console.
6) Vous avez deux options pour commencer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur la touche START pour commencer l'entraînement.
Le temps, la distance et les calories commenceront à être comptés à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UNE CIBLE

1) Sélectionnez l'UTILISATEUR avec les touches +/- et appuyez sur ENTRÉE lorsque l'UTILISATEUR souhaité est affiché.
2) Sélectionnez votre POIDS avec les touches +/- et appuyez sur ENTRÉE lorsque le POIDS souhaité est affiché.
3) Sélectionnez votre PROGRAMME avec les touches +/- et appuyez sur ENTRÉE lorsque le PROGRAMME souhaité est affiché.
4) Réglez le PARAMÈTRE avec les touches +/- et appuyez sur ENTRÉE lorsque PARAMÈTRE souhaité est affiché.
5) Appuyez sur START pour commencer.

PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

1) **MANUEL :** Réglez votre vitesse et votre inclinaison manuellement pendant votre entraînement.

2) **INTERVALLES** : Améliore votre force, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en diminuant la vitesse tout au long de votre entraînement pour faire solliciter votre cœur et vos autres muscles. Inclut 10 niveaux :

Les changements de vitesse et les segments se répètent 90 secondes et 30 secondes.

(km/h)

Segment	Échauffement		1	2	Repos	
Temps	4:00 minutes		90 secondes	30 secondes	4:00 minutes	
Niveau 1	0,8	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Niveau 2	0,8	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Niveau 3	0,8	3,0	4,0	8,0	3,0	2,1
Niveau 4	1,6	3,0	4,0	8,8	3,0	2,1
Niveau 5	1,6	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Niveau 6	1,6	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Niveau 7	2,2	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9
Niveau 8	2,2	4,2	5,6	12,0	4,2	2,9
Niveau 9	2,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Niveau 10	2,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

3) **PERTE DE POIDS :** Un entraînement conçu spécifiquement pour cibler les graisses. 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. Inclut 10 niveaux :

Changements de vitesse et d'inclinaison ; les segments se répètent toutes les 30 secondes.

(km/h)

Segment		Échauf-fement		Chaque segment dure 30 secondes								Repos	
Temps		4:00 minutes		1	2	3	4	5	6	7	8	4:00 minutes	
Niveau 1	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Vitesse	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,7	2,4
Niveau 2	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Vitesse	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,2	2,9
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Vitesse	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Vitesse	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,7
Niveau 5	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Vitesse	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,1	4,0
Niveau 6	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Vitesse	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,6	4,5
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Vitesse	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Vitesse	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
Niveau 9	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Vitesse	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,5	5,6
Niveau 10	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Vitesse	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	9,0	6,1

PROFILS CIBLES

1) **DISTANCE :** Poussez-vous à aller plus loin pendant votre entraînement avec 13 entraînements de distance. Choisissez parmi 1 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 16 km, 20 km, un semi-marathon, 24 km, 32 km et un marathon. C'est vous qui définissez votre niveau.

2) **CALORIES :** Fixez-vous des objectifs pour brûler des calories. Les calories brûlées sont calculées en fonction de la distance et de la vitesse.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenez la touche STOP pendant 3 secondes.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement sera terminé, l'appareil émettra un bip. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis réinitialisées.

UTILISATION DES HAUT-PARLEURS DE VOTRE LECTEUR CD / MP3 / BLUETOOTH

1) Connectez le câble de L'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO située à droite de la console et à la prise de casque de votre lecteur CD / MP3.
2) Utilisez les boutons de votre lecteur CD / MP3 pour régler les paramètres de la chanson.
3) Retirez le CÂBLE DE L'ADAPTATEUR AUDIO lorsque vous ne l'utilisez pas.

4) Si vous ne souhaitez pas utiliser les HAUT-PARLEURS, vous pouvez brancher votre casque sur la PRISE DE SORTIE AUDIO située sur le côté droit de la console.
5) Pour vous connecter aux haut-parleurs Bluetooth, ouvrez vos paramètres Bluetooth, activez Bluetooth, recherchez de nouveaux appareils, recherchez Horizon T202 et sélectionnez Connecter.

Eng: Waste Disposal

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

Ger: Entsorgungshinweis

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

Dut: Verwijderingsaanwijzing

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

Fre: Remarque relative à la gestion des déchets

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

Ita: Indicazione sullo smaltimento

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

Spe: Gestión de residuos

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

Prb: Descarte

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

ChT: 廢棄物處理

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

ChS: 废弃物处理

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

©2020 Horizon Fitness