



HORIZON
FITNESS

5.0AT

OWNER'S MANUAL
BENUTZERHANDBUCH
GEBRUIKERSHANDLEIDING
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE



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

Lesen Sie das LAUFBANDHANDBUCH, bevor Sie dieses BENUTZERHANDBUCH verwenden.

Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.

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

3	ENGLISH
23	DEUTSCH
43	NEDERLANDS
63	FRANÇAIS

ASSEMBLY



WARNING

There are several steps during the assembly process where special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions and to ensure the product is assembled correctly to reduce the risk of injury. Make sure all parts are firmly tightened before using the treadmill to ensure that the treadmill is stable and structurally sound.

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.

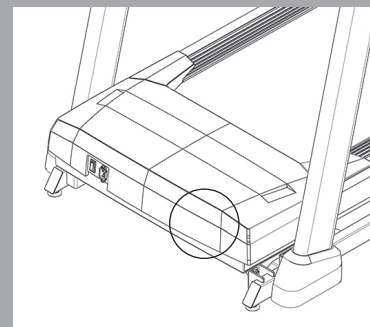
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

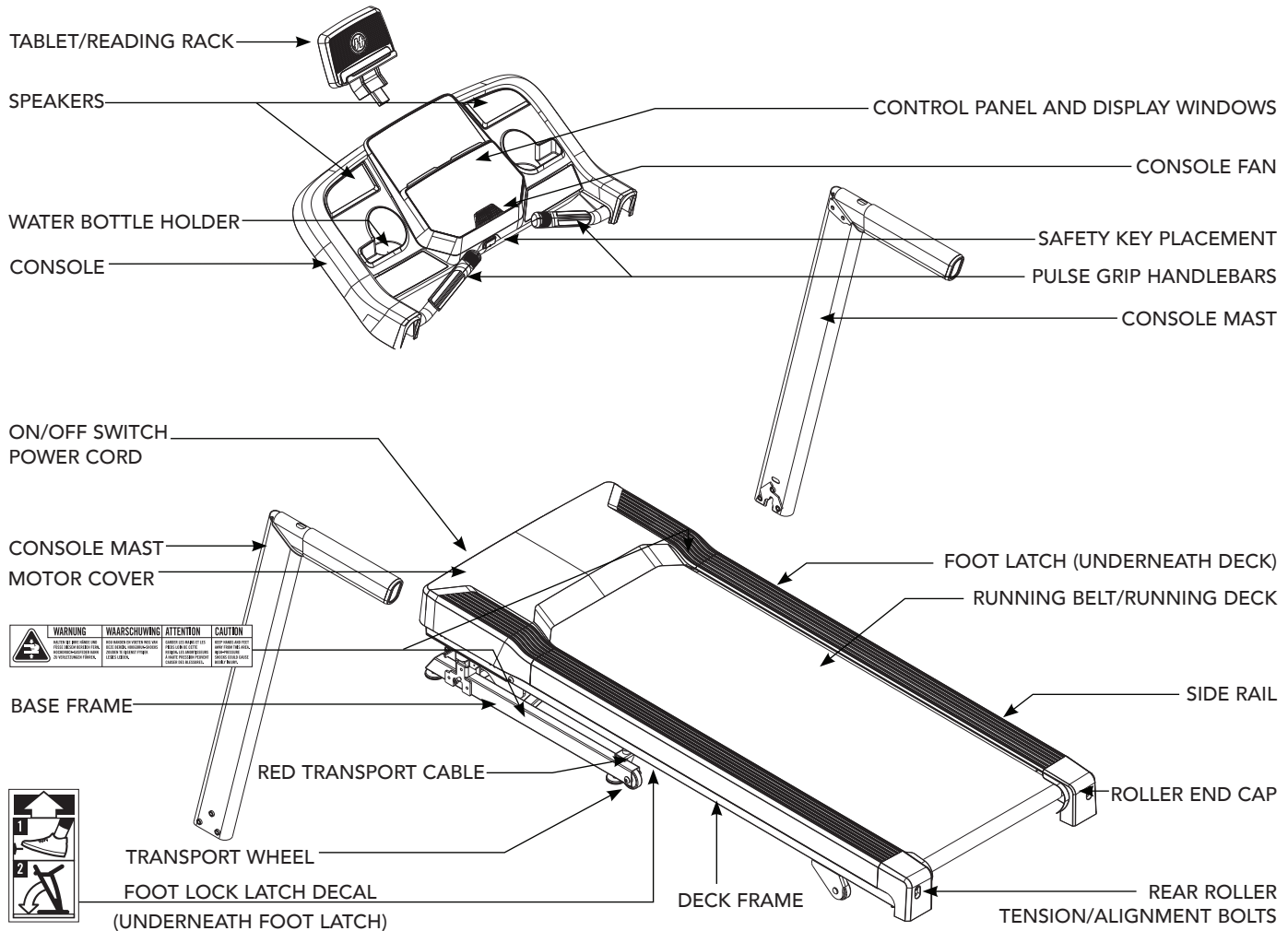
TM

MODEL NAME: **HORIZON 5.0AT TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION



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



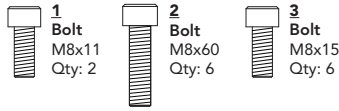
WARNING	WAARSCHUWING	ATTENTION	CAUTION
<p> NEVER LEAVE THE BIKE UNATTENDED WHILE IT IS RUNNING. ALWAYS USE THE SAFETY KEY AND ALWAYS WEAR YOUR SEATBELT. </p>	<p> NIET VERLATEN TOEGELATEN BIJ AANHOUWEN. ALTIJD DE VEILIGHEIDSSLEUTEL EN ALTIJD DE RIEM DRAAGEN. </p>	<p> NEVER LEAVE THE BIKE UNATTENDED WHILE IT IS RUNNING. ALWAYS USE THE SAFETY KEY AND ALWAYS WEAR YOUR SEATBELT. </p>	<p> NEVER LEAVE THE BIKE UNATTENDED WHILE IT IS RUNNING. ALWAYS USE THE SAFETY KEY AND ALWAYS WEAR YOUR SEATBELT. </p>



MAIN PARTS INCLUDED:

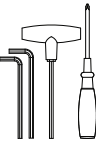
- 1 Main Frame
- 1 Console Assembly
- 2 Console Masts
- 1 Tablet Holder
- 1 Hardware Kit
- 1 Safety Key
- 1 Bottle of Silicone Lubricant
(for 2 applications)

HARDWARE KIT:



Tool Kit

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



WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

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

Never open box when it is positioned upside-down or on its side.

Unpack and assemble the unit where it will be used.

The enclosed treadmill is equipped with high-pressure springs which can cause the lower base frame to spring open if mishandled.

The red transport cables are installed between the upper deck frame and the lower base frame to prevent the movement of the lower base frame. DO NOT remove red transport cables until instructed to do so.

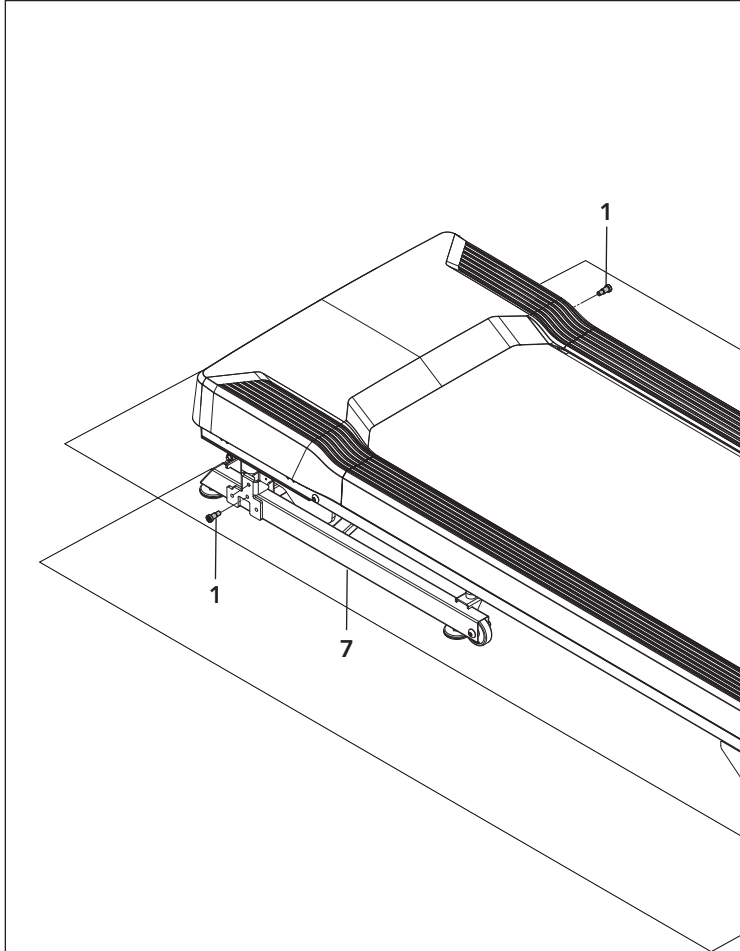
NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

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

NEED HELP?

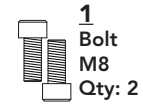
If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.





ASSEMBLY STEP 1

STEP 1 HARDWARE :

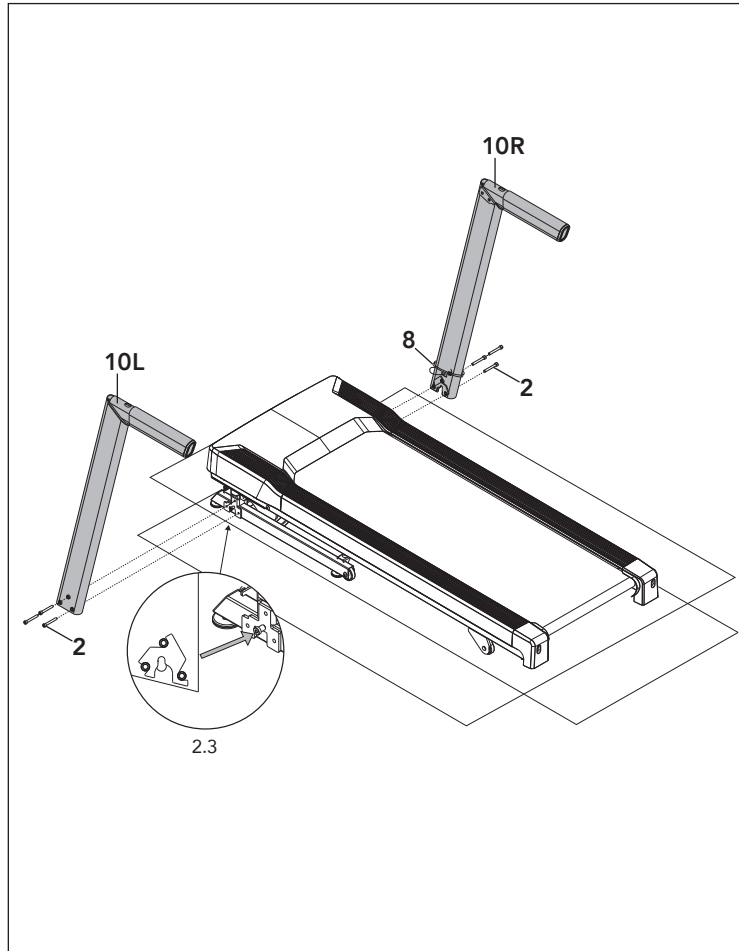
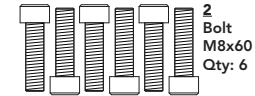


- 1.1 Open hardware for Step 1.
- 1.2 Insert **2 Bolts (1)** into the **Base Frame (7)** using the 5mm L-Wrench. Tighten firmly.

ASSEMBLY STEP 2



STEP 2 HARDWARE :



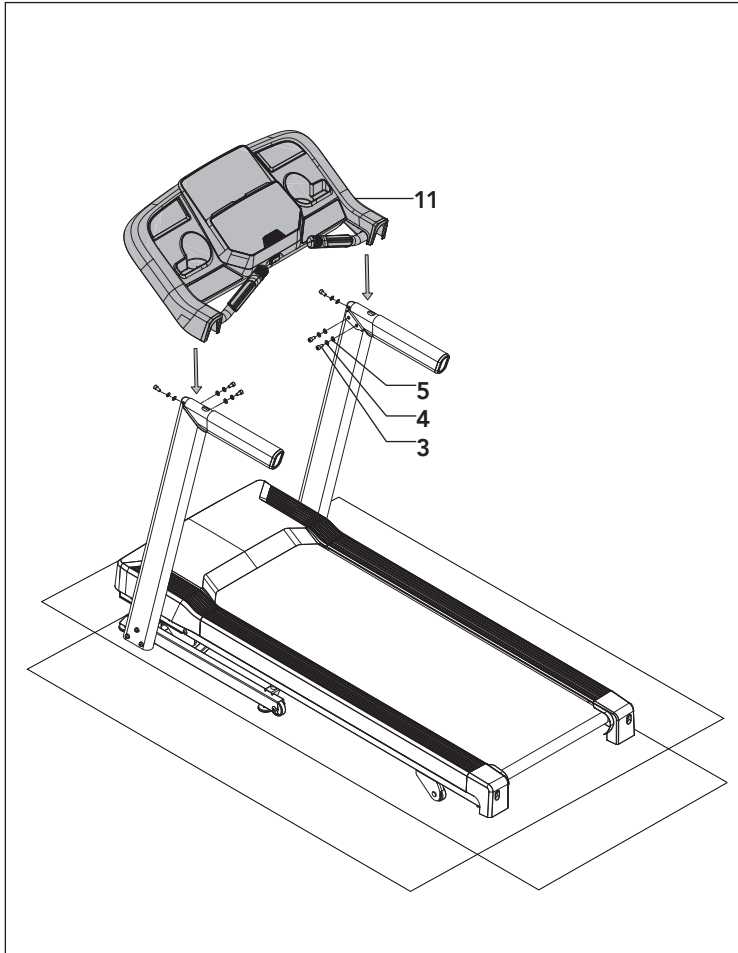
2.1 Open hardware for Step 2.

2.2 Move **Lead Wire (8)** above console mast bracket to avoid pinching.

2.3 Using the bolts from step 1, align each **Console Mast (10L&R)** and attach with **6 Bolts (2)**.
DO NOT FULLY tighten bolts.

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

NOTE: Do not fully tighten bolts until the end of **STEP 3**.



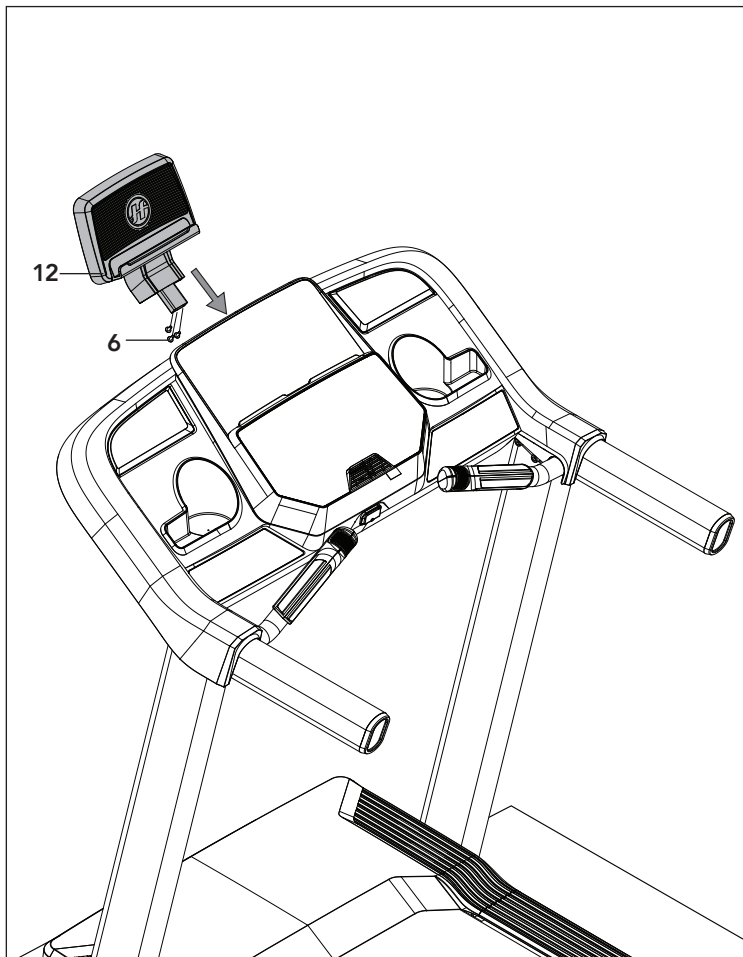
ASSEMBLY STEP 3

STEP 3 HARDWARE :



- 3.1 Open hardware for Step 3.
- 3.2 Carefully place the **Console (11)** on top of the console masts and attach using **6 Bolts (3)**, **6 Spring Washers (4)**, and **6 Flat Washers (5)**.
- 3.3 Tighten down all bolts from Step 2 and Step 3 using 6mm T-wrench and 6mm L-wrench.

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



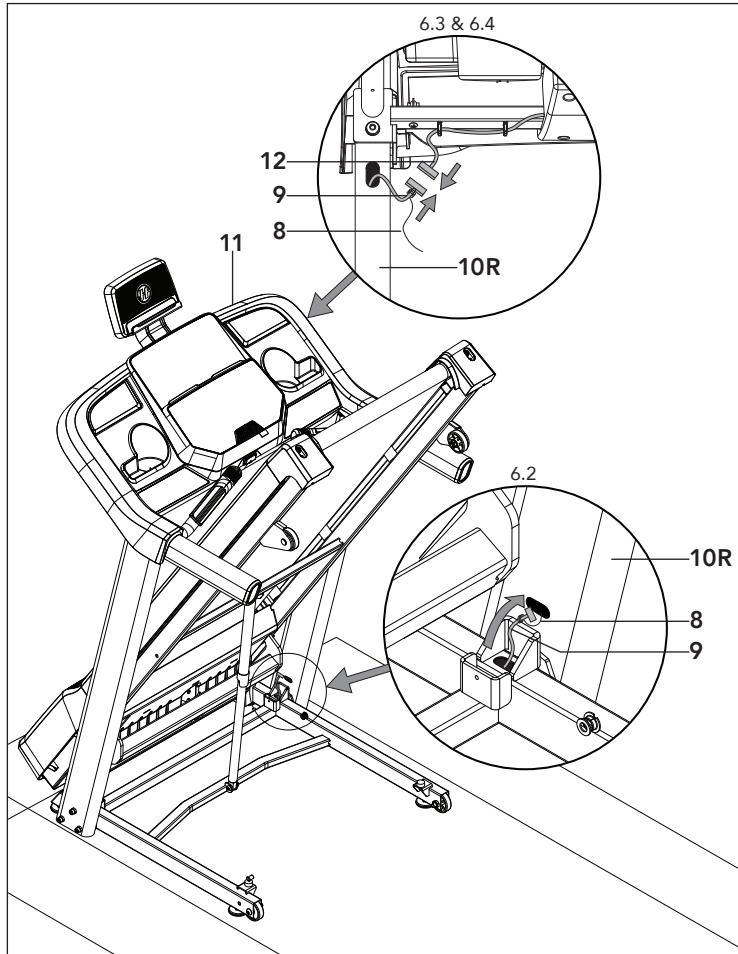
ASSEMBLY STEP 4



STEP 4 HARDWARE :



- 4.1 Open hardware for Step 4.
- 4.2 Attach the **Tablet/Reading Rack (12)** to the console using **3 Bolts (6)**. Tighten firmly using provided screwdriver.

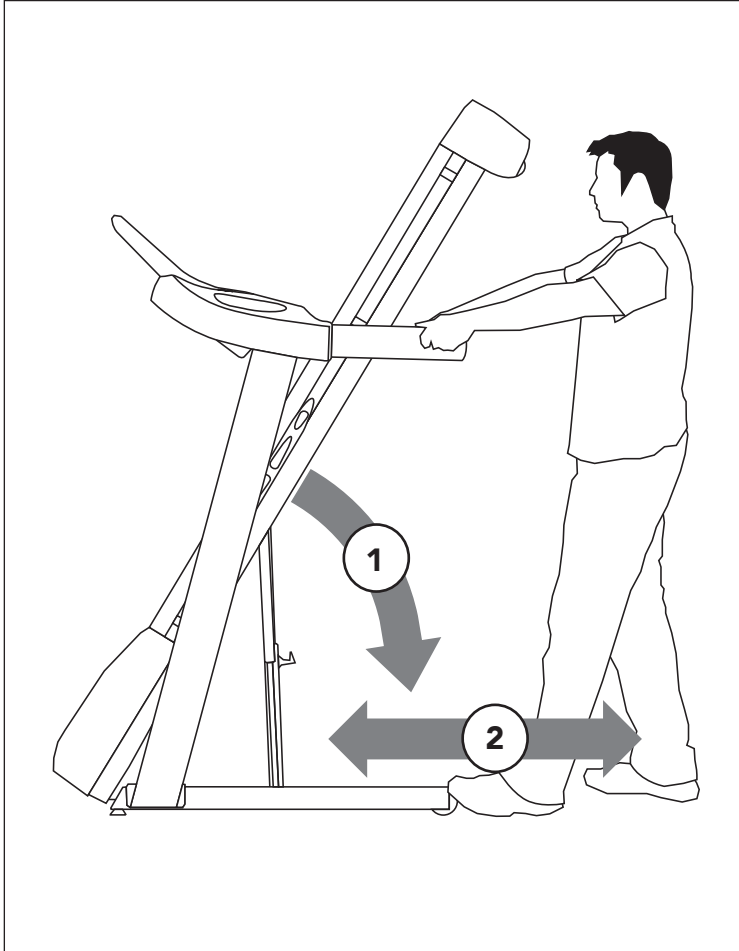


ASSEMBLY STEP 5

- 5.1 Fold up the treadmill. Make sure the deck is securely latched.
- 5.2 Wrap **Lead Wire (8)** around the **Console Cable (9)** and feed through opening at the bottom of the **Right Console Mast (10R)**.
- 5.3 Pull **Lead Wire (8)** and **Console Cable (9)** through opening on front of **Right Console Mast (10R)**. Detach and discard **Lead Wire (8)**.
- 5.4 Untie the **Upper Console Cable (12)** from the back of the **Console (11)**. Connect the **Console Cable (9)** from the **Right Console Mast (10R)** to the **Upper Console Cable (12)**. Tuck away any cable slack into the console mast.

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

⚠ WARNING: Do not stand/crouch under deck when in upright position.

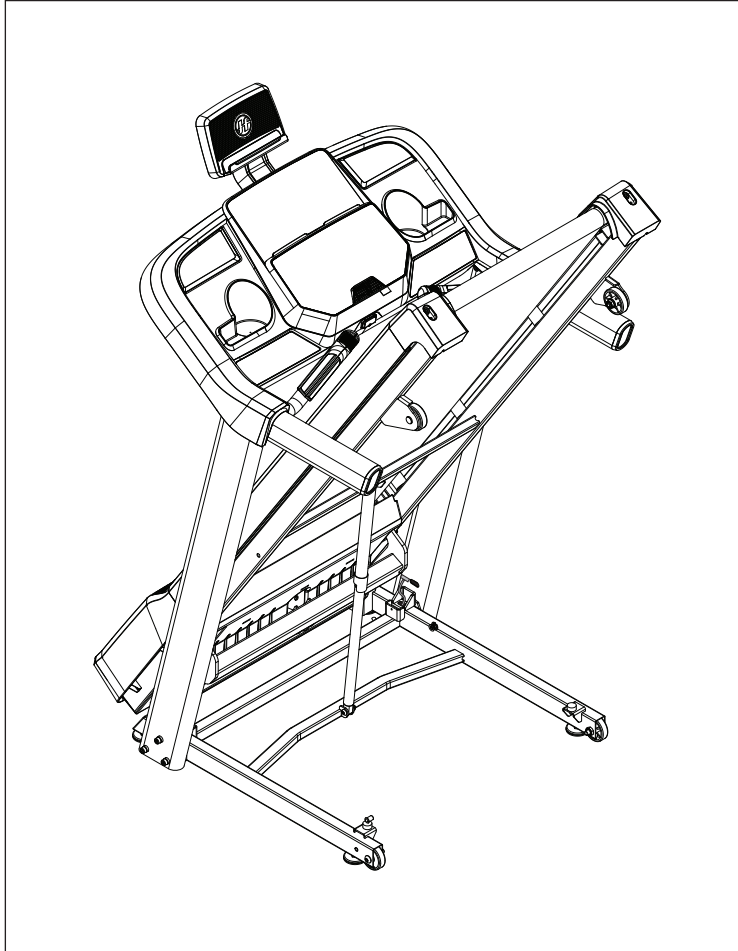


ASSEMBLY STEP 6



- 6.1 To move, make sure the treadmill is folded and securely latched. Then firmly grasp the handlebars, tilt the treadmill back (1) and roll (2).
- 6.2 Move treadmill off flattened box and into its final position, ready for use. Dispose of cardboard box.

NOTE: If treadmill must be disassembled or lifted in the future, use the 5mm L-wrench to re-attach red transport cables to the upper deck frame and lower base frame on both the left side and right side of the treadmill. Check to ensure that the lower base frame cannot spring open before lifting or disassembling treadmill.



ASSEMBLY COMPLETE!

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

TECH SPECS

Assembled Dimensions	179 x 85 x 150 cm / 71" x 33.5" x 59"
Product Weight	81.5 kg / 180 lbs.
Max User Weight	124 kg / 275 lbs.

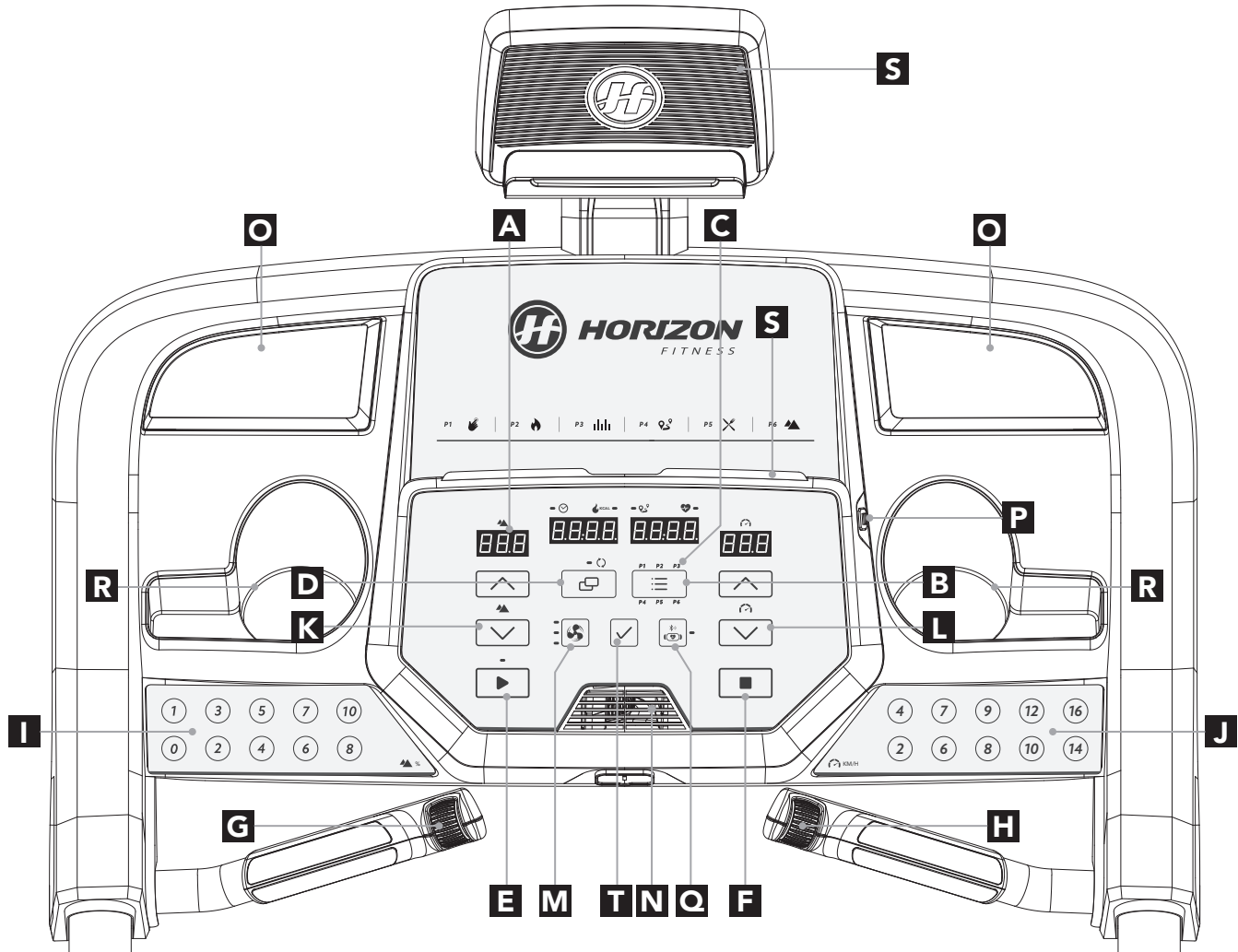
TREADMILL OPERATION



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

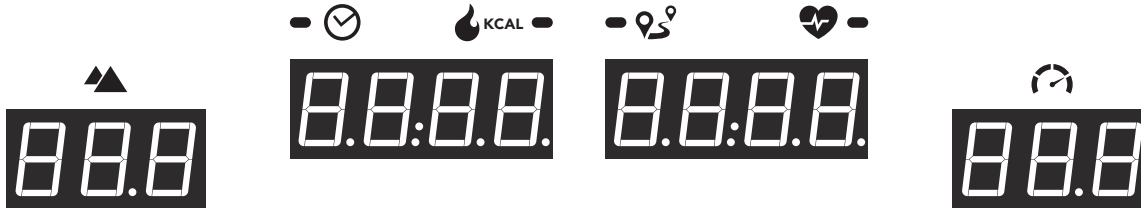


CONSOLE OPERATION







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

- A) **LED DISPLAY:** Time, Distance, Calories, Heart Rate, Incline, Speed.
- B) **PROGRAMS:** Toggles through the preset programs.
- C) **WORKOUT LED INDICATORS:** indicates what workout is set for the current program.
- D) **CHANGE DISPLAY:** Toggles between TIME/CALS and DISTANCE/HR on the LED displays. When SCAN is illuminated, the displays will switch every 5 seconds.
- E) **START:** press to START workout.
- F) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- G) **INCLINE SCROLL WHEEL:** used to adjust incline in small increments (0.5%).
- H) **SPEED SCROLL WHEEL:** used to adjust speed in small increments (0.1 km/h increments).
- I) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline more quickly.
- J) **SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed more quickly.
- K) **INCLINE +/- KEYS:** used to adjust incline in small increments (0.5%).
- L) **SPEED +/- KEYS:** used to adjust speed in small increments (0.1 km/h increments).
- M) **FAN KEY:** press to change fan level.
- N) **FAN:** personal workout fan.
- O) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your device is connected to the console.
- P) **USB INPUT:** 1A/5V USB output power.
- Q) **BLUETOOTH:** allows a bluetooth device to be connected to the treadmill. LED will illuminate when a bluetooth device is connected.
- R) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.
- S) **TABLET/READING RACK:** holds tablet or reading material.
- T) **ENTER KEY:** Press to confirm selection.





DISPLAY WINDOWS

-  **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
-  **SPEED:** Shown as km/h. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
-  **TIME:** Shows either the total time elapsed or remaining; depending on the workout selected.
-  **KCAL CALORIES (CAL):** Total calories burned during your workout.
-  **DISTANCE:** Shown as kilometers. Indicates distance traveled during your workout.
-  **HEART RATE (HR):** 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) Press the **PROGRAMS** key to select your desired program and press **ENTER**.
- 2) Adjust the SETTING with the +/- buttons and press **ENTER** when your desired SETTING is displayed.
- 3) Once the **GO** LED is flashing, press **START** to begin.



WORKOUT PROFILES



P1)  MANUAL: Adjust your speed and incline manually during your workout.


P2)  FAT BURN: 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.

Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8
Time		4:00 Mins		30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Speed (mph)	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
	Speed (km/h)	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Speed (mph)	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
	Speed (km/h)	0.8	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed (mph)	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
	Speed (km/h)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed (mph)	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
	Speed (km/h)	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed (mph)	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
	Speed (km/h)	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed (mph)	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
	Speed (km/h)	1.6	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed (mph)	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
	Speed (km/h)	2.2	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed (mph)	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
	Speed (km/h)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6




Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8
Time		4:00 Mins		30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec	30 Sec
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed (mph)	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
	Speed (km/h)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed (mph)	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7
	Speed (km/h)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2


P3)  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 and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	mph	0.5	1.5	2	4	1.5	1
	km/h	0.8	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	mph	0.5	1.5	2	4.5	1.5	1
	km/h	0.8	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	mph	0.5	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	km/h	0.8	3	4	8	3	2.1
Level 4	mph	1	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	km/h	1.6	3	4	8.8	3	2.1
Level 5	mph	1	2.3	3	6	2.3	1.5
	km/h	1.6	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Level 6	mph	1	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	km/h	1.6	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Level 7	mph	1.4	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	km/h	2.2	4.2	5.6	11.2	4.2	2.9
Level 8	mph	1.4	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	km/h	2.2	4.2	5.6	12	4.2	2.9
Level 9	mph	1.4	3	4	8	3	2
	km/h	2.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	mph	1.4	3	4	8.5	3	2
	km/h	2.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2



P4)  **DISTANCE:** Push yourself and go further during your workout with 13 distance levels. Choose from L1-L13 from 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles, 20 miles and marathon goals. User sets starting speed levels.

P5)  **CALORIES:** Set goals for burning calories. Calories burned are calculated using distance and speed.

P6)  **HILL CLIMB:** Simulates a hill ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability.

Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Level 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
Level 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
Level 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
Level 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
Level 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
Level 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
Level 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
Level 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
Level 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
Level 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5

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.

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

The 5.0AT is equipped with multi-channel Bluetooth which enables you to wirelessly connect compatible Bluetooth heart rate monitoring devices to this treadmill. You will need to ensure that your wireless heart rate monitoring device is Bluetooth 4.0 compatible and is also "open" to sharing data. Non-"open" or "closed" devices typically only share data with their proprietary apps. The 5.0AT needs an "open" device to receive data from the device. You may need to consult with your device's owner's manual or the manufacturer to confirm if it is an open device.



Pair the receiver to the app and the console will receive the information from the tablet. To use the Bluetooth HR monitor without a tablet, press and hold the Bluetooth button to enable the console to communicate with the receiver. When paired with the Bluetooth HR monitor the console will not pair with a tablet. To enable tablet communication press and hold the Bluetooth button for 5 seconds or reset power.

USING YOUR MUSIC DEVICE

The 5.0AT treadmill will connect and stream music from your compatible music device. This includes many smart phones and tablets.

Your 5.0AT comes equipped with Bluetooth speakers. Bluetooth compatible devices can stream music wirelessly from your device to the speakers. Instructions for audio connection are detailed below.

CONNECTING VIA BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Check to ensure that your music device is Bluetooth 4.0 compatible.
- 2) Go into your device's Bluetooth settings and scan for devices.
- 3) On your music device, locate the Bluetooth device list. Select your treadmill or elliptical unit that appears on this list.
Wait for your music device to finish pairing with the unit.
- 4) You will know when pairing is successful when your music device shows the treadmill or elliptical unit as now being a paired device.

WHEN UNIT IS POWERED OFF THEN BACK ON

If you turn your treadmill or elliptical unit off, or if it goes into sleep mode, the next time it is powered on the unit will look to pair with the last music device with which it was paired. It will automatically pair at this time.

RE-PAIRING MUSIC DEVICES

In the event that the unit cannot find the last paired music device (for example, the music device is off or not being used) then the unit will stop looking to pair with the music device. If this happens, and if you wish to use your music device again, then you will need to go through the pairing process listed above and re-pair through your music device's settings.



USING MULTIPLE MUSIC DEVICES

If multiple devices are being paired with the unit (i.e.: multiple users are using the treadmill or elliptical unit and pairing their music devices with it) then the unit will look to pair with the last device used and “forget” other devices. If you wish to re-pair a “forgotten” music device, then you will need to un-pair the current paired device and then re-pair your device through the pairing procedure noted above.

atZone

Exercise with atZone via Bluetooth, scan QR code to download and for more information.

@ZONE



AUFBAU

! WARNUNG

Beim Aufbau gibt es einige Schritte, bei denen besondere Aufmerksamkeit gefordert ist. Es ist sehr wichtig, die Aufbauanleitung zu befolgen und sicherzustellen, dass das Produkt ordnungsgemäß zusammengebaut wird, um das Verletzungsrisiko zu verringern. Stellen Sie vor dem Gebrauch des Laufbands sicher, dass alle Teile fest montiert wurden, um zu gewährleisten, dass das Laufband stabil und fehlerfrei betrieben werden kann.

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.

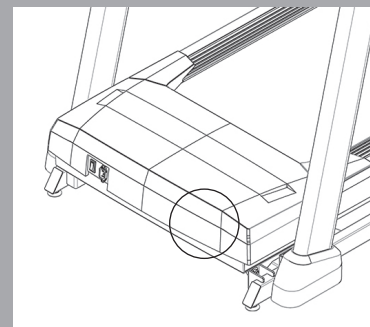
GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG
IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:

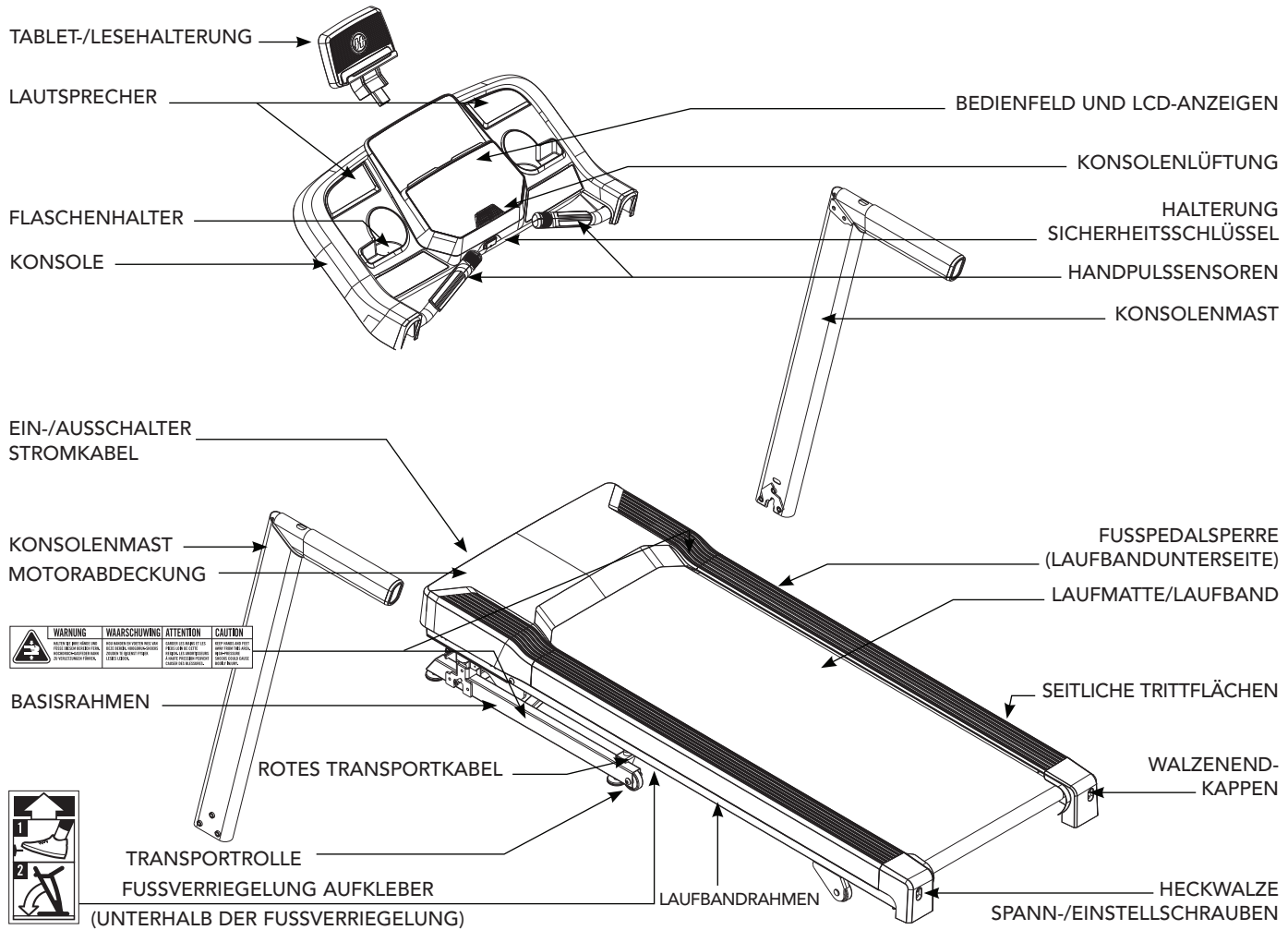
TM

MODELLBEZEICHNUNG: **HORIZON 5.0AT TREADMILL**

POSITION DER SERIENNUMMER



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



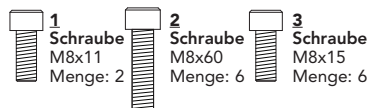
WARNING	WAARSCHUWING	ATTENTION	CAUTION
<p>BEFORE USE, ALWAYS CHECK THE CONDITION OF THE BIKE AND THE CONSOLE. DO NOT USE IF YOU FIND ANY DAMAGE OR WEAR.</p>	<p>BEFORE USING THE BIKE, ALWAYS CHECK THE CONDITION OF THE BIKE AND THE CONSOLE. DO NOT USE IF YOU FIND ANY DAMAGE OR WEAR.</p>	<p>BEFORE USING THE BIKE, ALWAYS CHECK THE CONDITION OF THE BIKE AND THE CONSOLE. DO NOT USE IF YOU FIND ANY DAMAGE OR WEAR.</p>	<p>BEFORE USING THE BIKE, ALWAYS CHECK THE CONDITION OF THE BIKE AND THE CONSOLE. DO NOT USE IF YOU FIND ANY DAMAGE OR WEAR.</p>



IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

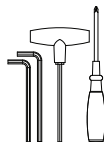
- 1 Hauptrahmen
- 1 Konsolenvorrichtung
- 2 Konsolenmasten
- 1 Tablet-Halterung
- 1 Hardwarebeutel
- 1 Sicherheitsschlüssel
- 1 Flasche Silikonfett (für 2 Anwendungen)

HARDWAREBEUTEL:



Werkzeuge

5 mm L-Schraubenschlüssel
6 mm L-Schraubenschlüssel
6 mm T-Schraubenschlüssel
Schraubendreher



⚠️ WARNUNG

BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!

⚠️ 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

Öffnen Sie den Karton nicht, wenn er auf dem Kopf steht oder auf der Seite liegt.

Packen Sie das Gerät an dem Ort aus, an dem es verwendet werden soll, und montieren Sie es dort.

Das geschlossene Laufband ist mit Hochdruckfedern ausgestattet, die bei unsachgemäßer Handhabung ein Aufspringen des unteren Hauptrahmens verursachen können.

Die roten Transportkabel sind zwischen dem oberen Laufbandrahmen und dem unteren Hauptrahmen installiert, um die Bewegung des unteren Hauptrahmens zu verhindern. Entfernen Sie die roten Transportkabel erst, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

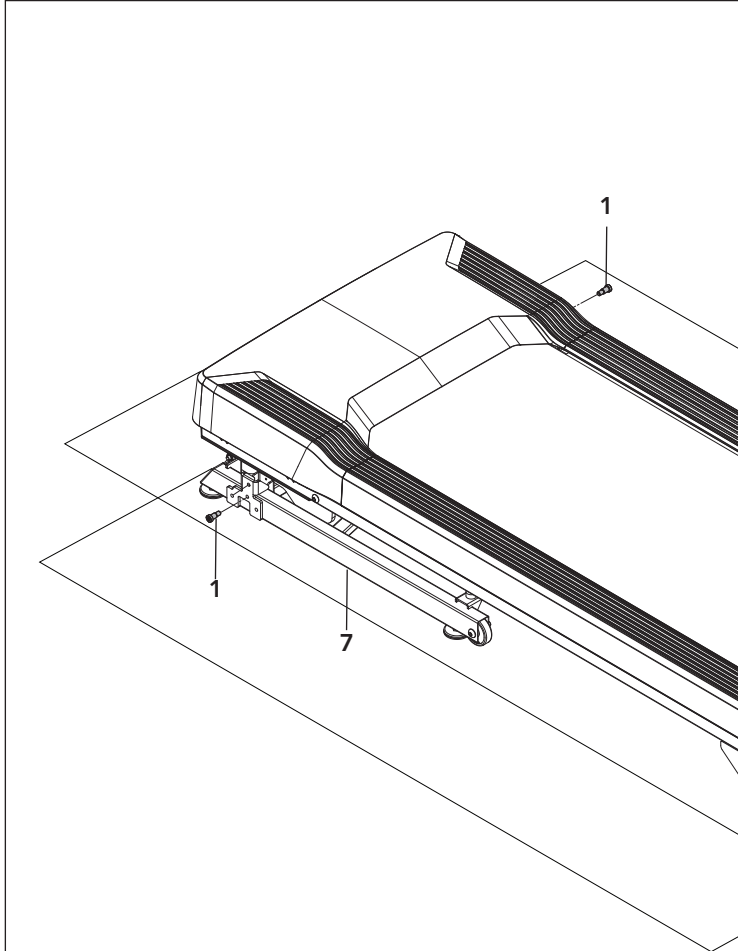
HINWEIS: Stellen Sie bei jedem Schritt sicher, dass Sie ALLE Muttern und Schrauben eingesetzt und teilweise eingeschraubt haben, bevor Sie EINZELNE Schrauben vollständig festziehen.

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

☎️ BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst. Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuchs.





AUFBAU SCHRITT 1

HARDWARE FÜR SCHRITT 1:

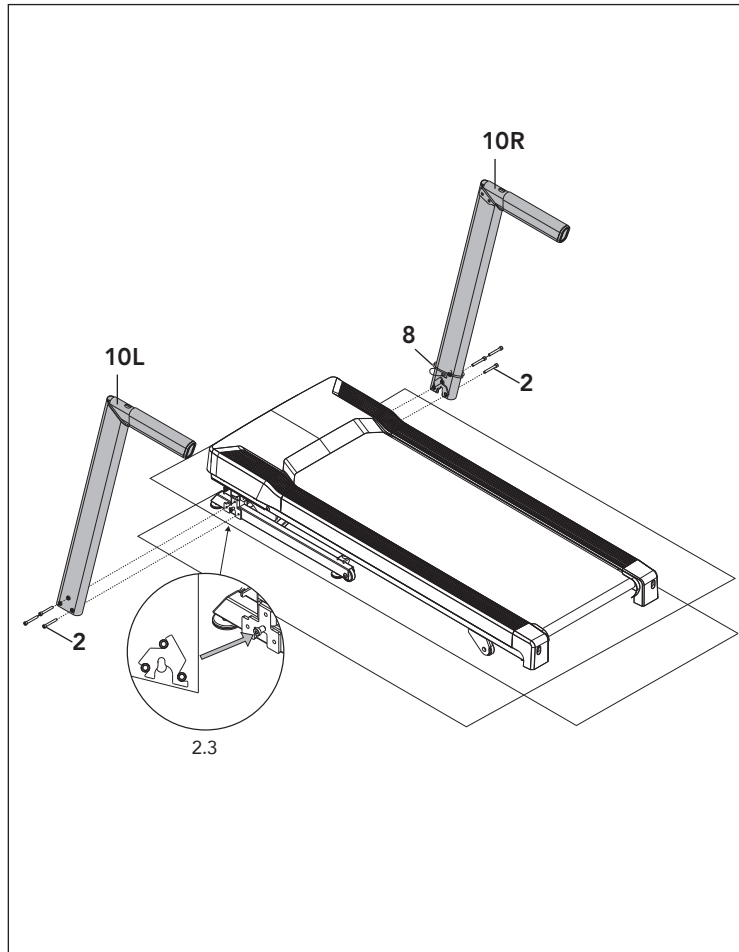
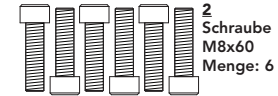


- 1.1 Öffnen Sie die Hardware für Schritt 1.
- 1.2 Setzen Sie **2 Schrauben (1)** mit dem 5 mm L-Schraubenschlüssel in den **Hauptrahmen (7)** ein. Ziehen Sie sie fest an.

AUFBAU SCHRITT 2



HARDWARE FÜR SCHRITT 2:



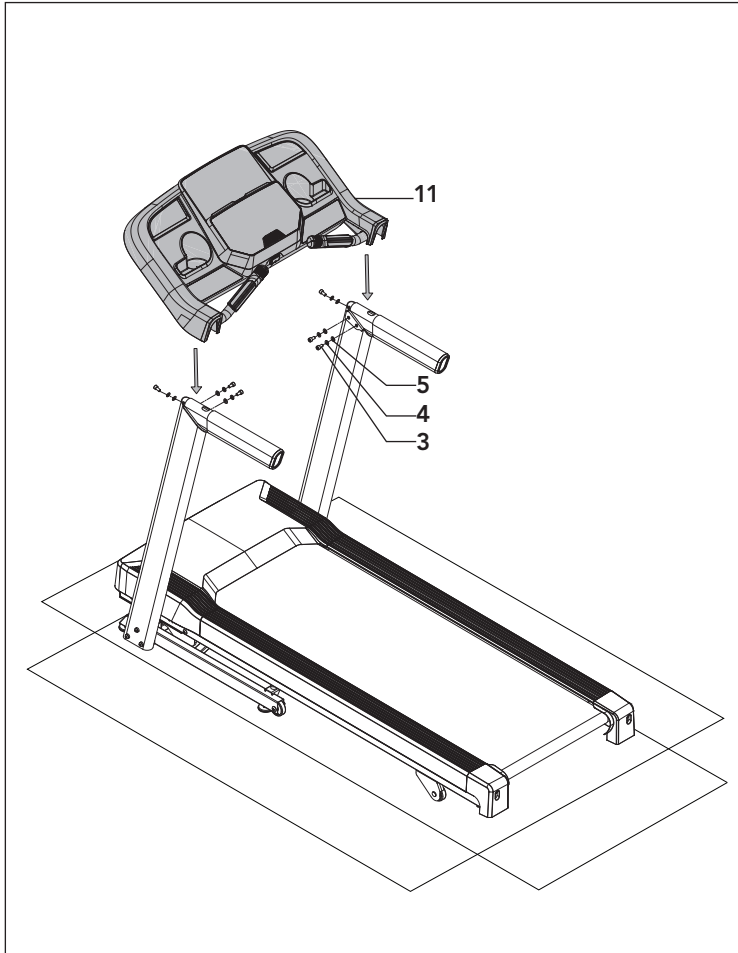
2.1 Öffnen Sie die Hardware für Schritt 2.

2.2 Führen Sie den **Führungsdraht (8)** über die Konsolenmasthalterung, um ein Einklemmen zu vermeiden.

2.3 Richten Sie jeden **Konsolenmast (10L&R)** mit den Schrauben aus Schritt 1 aus und befestigen Sie ihn mit **6 Schrauben (2)**. Die Schrauben **NICHT VOLLSTÄNDIG** anziehen.

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

HINWEIS: Die Schrauben dürfen erst am Ende von **SCHRITT 3** vollständig festgezogen werden.



AUFBAU SCHRITT 3

HARDWARE FÜR SCHRITT 3:



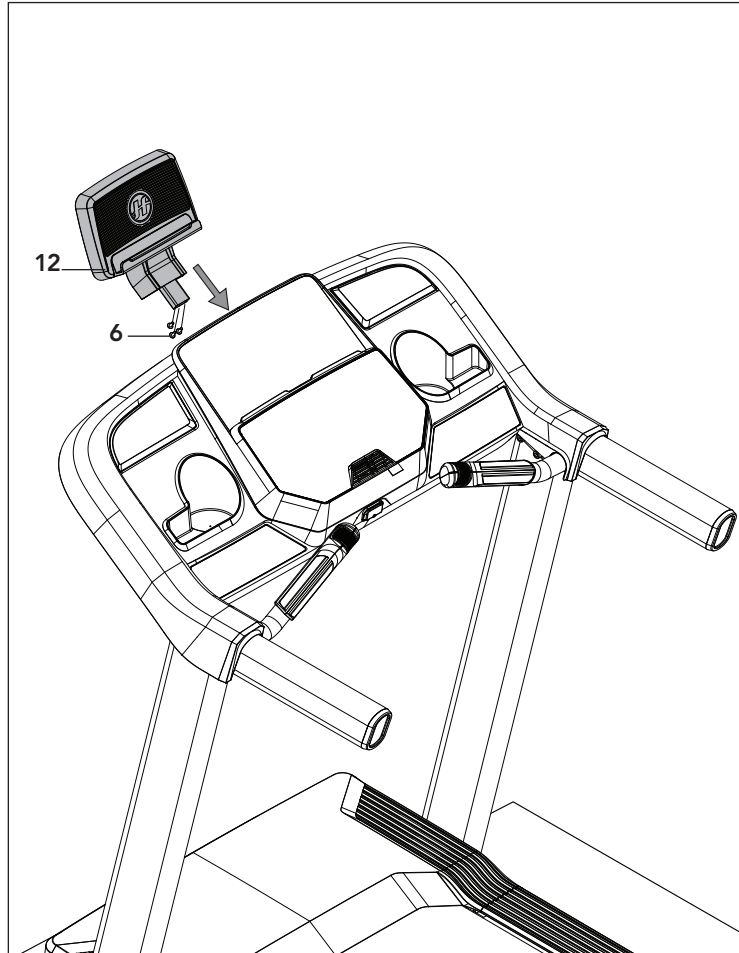
- 3.1 Öffnen Sie die Hardware für Schritt 3.
- 3.2 Setzen Sie die **Konsole (11)** vorsichtig auf die Konsolenmasten und befestigen Sie sie mit **6 Schrauben (3)**, **6 Federscheiben (4)** und **6 Unterlegscheiben (5)**.
- 3.3 Ziehen Sie alle Schrauben aus Schritt 2 und Schritt 3 mit einem T-Schraubenschlüssel (6 mm) und einem L-Schraubenschlüssel (6 mm) fest.

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

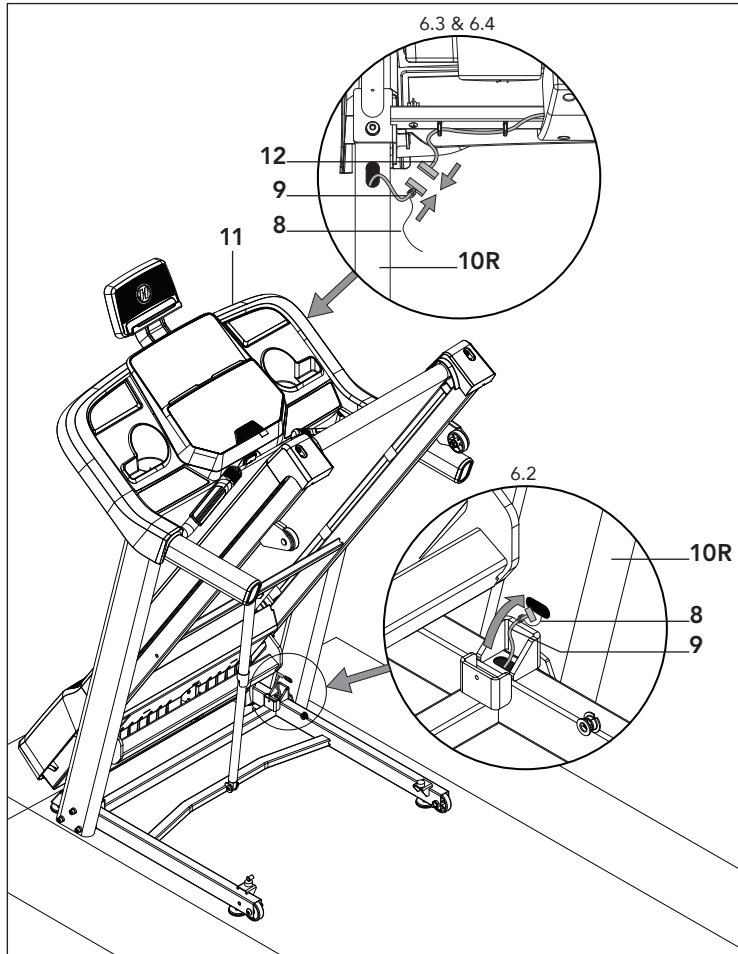
AUFBAU SCHRITT 4



HARDWARE FÜR SCHRITT 4:



- 4.1 Öffnen Sie die Hardware für Schritt 4.
- 4.2 Befestigen Sie die **Tablet-/Lesehalterung (12)** mit **3 Schrauben (6)** an der Konsole. Ziehen Sie sie mit dem mitgelieferten Schraubendreher fest.

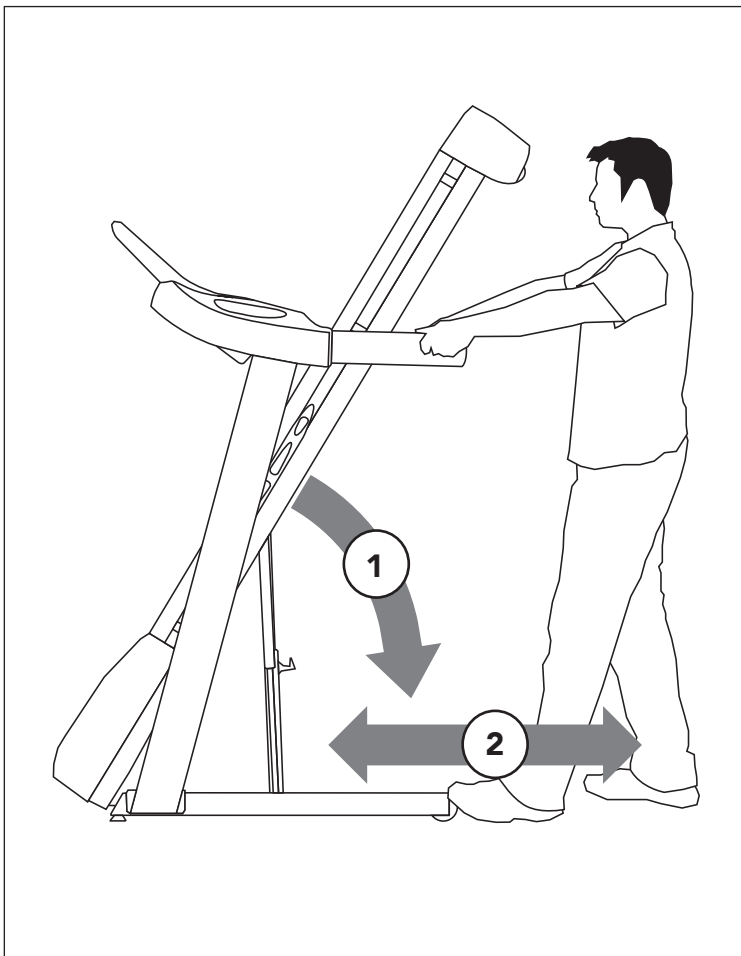


AUFBAU SCHRITT 5

- 5.1 Klappen Sie das Laufband zusammen. Stellen Sie sicher, dass das Laufbanddeck sicher verriegelt ist.
- 5.2 Wickeln Sie den **Führungsdraht (8)** um das **Konsolenkabel (9)** und führen Sie es durch die Öffnung an der Unterseite des **Rechten Konsolenmasts (10R)**.
- 5.3 Ziehen Sie den **Führungsdraht (8)** und das **Konsolenkabel (9)** durch die Öffnung an der Vorderseite des **Rechten Konsolenmasts (10R)**. Entfernen und entsorgen Sie den **Führungsdraht (26)**.
- 5.4 Lösen Sie das **Obere Konsolenkabel (12)** von der Rückseite der **Konsole (11)**. Verbinden Sie das **Konsolenkabel (9)** vom **Rechten Konsolenmast (10R)** mit dem **Oberem Konsolenkabel (12)**. Verstauen Sie alle losen Kabel im Konsolenmast.

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

⚠️ WARNUNG: Stehen oder knien Sie nicht unter dem Deck, wenn es aufrecht steht.

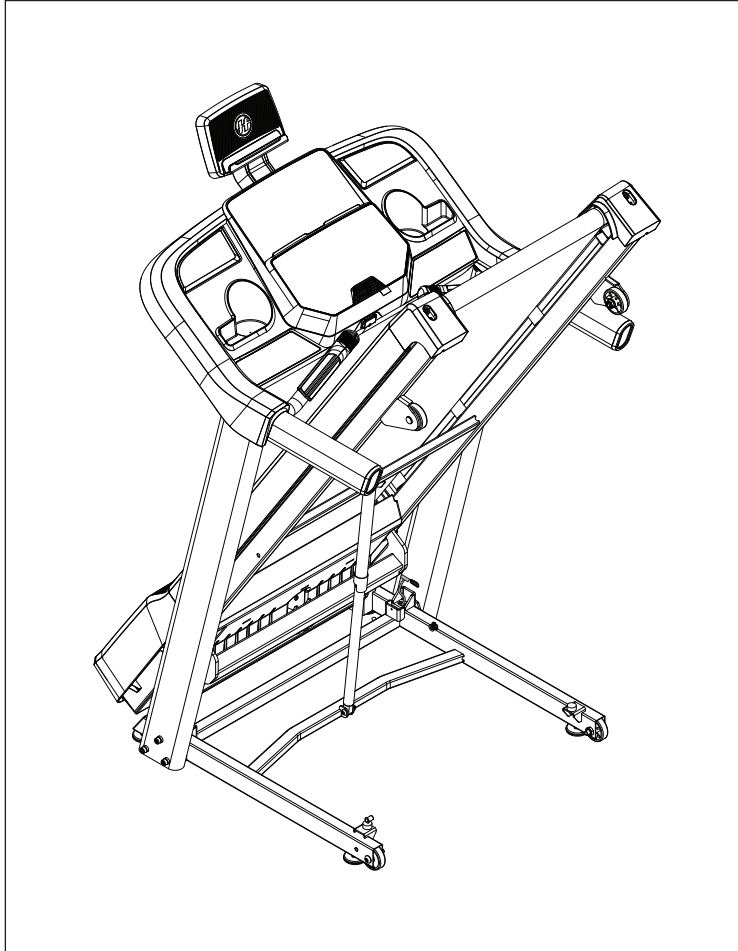


AUFBAU SCHRITT 6



- 6.1 Vergewissern Sie sich vor dem Transport, dass das Laufband zusammengeklappt und sicher verriegelt ist. Nehmen Sie dann die Haltegriffe fest in die Hand, kippen Sie das Laufband nach hinten (1) und rollen Sie es (2).
- 6.2 Rollen Sie das Laufband vom Karton herunter und bringen Sie es in seine endgültige Position, damit es einsatzbereit ist. Entsorgen Sie den Karton.

HINWEIS: Wenn das Laufband in Zukunft demontiert oder angehoben werden muss, verwenden Sie den Schraubenschlüssel (5mm), um die roten Transportkabel wieder am oberen Laufbandrahmen und am unteren Hauptrahmen auf der linken und rechten Seite des Laufbands zu befestigen. Vergewissern Sie sich, dass der untere Hauptrahmen nicht aufklappen kann, bevor Sie das Laufband anheben oder zerlegen.



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**.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Maße, aufgebaut	179 x 85 x 150 cm /
L x B x H	71" x 33.5" x 59"

Produktgewicht	81.5 kg / 180 lbs.
----------------	--------------------

Max. Benutzergewicht	124 kg / 275 lbs.
----------------------	-------------------

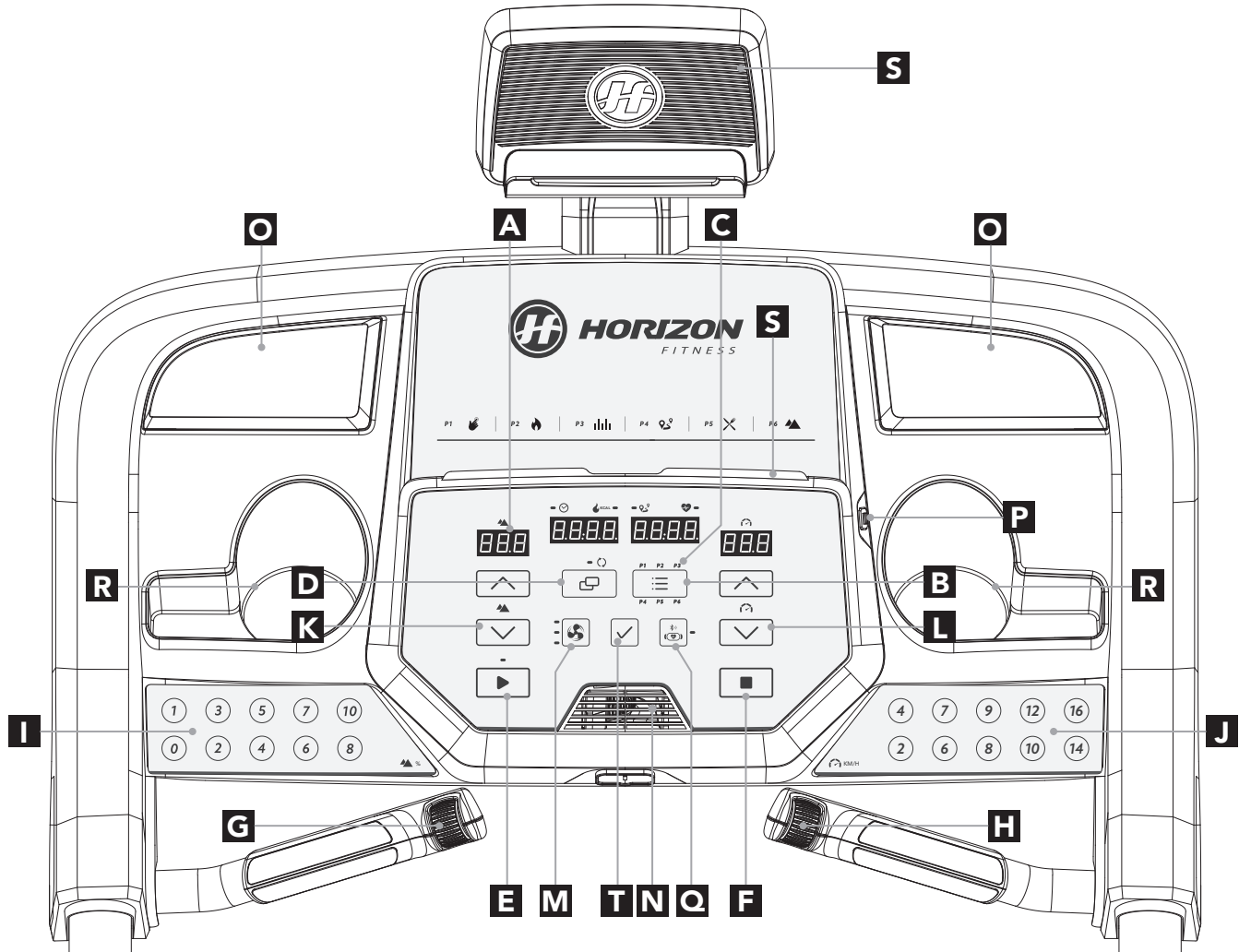
LAUFBANDBETRIEB



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
- STRAFFEN DER LAUFMATTE
- ZENTRIEREN DER LAUFMATTE
- VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION

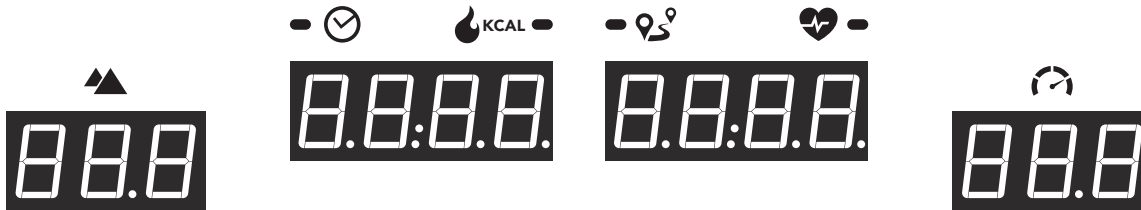


BEDIENUNG DER KONSOLE







Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer dünnen, transparenten Schutzfolie überzogen, die Sie vor dem Gebrauch entfernen sollten.

- A) LED-ANZEIGE:** Zeit, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz, Steigung, Geschwindigkeit.
- B) PROGRAMME:** Schaltet zwischen den voreingestellten Programmen um.
- C) LED-TRAININGSANZEIGE:** Zeigt an, welches Training für das aktuelle Programm eingestellt wurde.
- D) ANZEIGE ÄNDERN:** Schaltet auf den LED-Anzeigen zwischen TIME/CALS und DISTANCE/HR um. Wenn SCAN leuchtet, wechseln die Anzeigen alle 5 Sekunden.
- E) START:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu STARTEN.
- F) STOP:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu pausieren oder zu beenden. Halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
- G) SCROLLRAD FÜR DIE STEIGUNG:** Verändern Sie die Steigung in kleinen Schritten um jeweils 0,5 %.
- H) SCROLLRAD FÜR DIE GESCHWINDIGKEIT:** Verändern Sie die Geschwindigkeit in kleinen Schritten um jeweils 0,1 km/h.
- I) SCHNELLWAHL STEIGUNG:** Schnelle Erhöhung der gewünschten Steigung.
- J) SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT:** Schnelle Erhöhung der gewünschten Geschwindigkeit.
- K) STEIGUNGSTASTEN +/-:** Verändern Sie die Steigung in kleinen Schritten um jeweils 0,5 %.
- L) GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-:** Erhöhen oder verringern Sie die Geschwindigkeit in kleinen Schritten um jeweils 0,1 km/h.
- M) VENTILATOR-TASTE:** drücken, um die Lüfterstufe zu ändern.
- N) VENTILATOR:** Persönlicher Trainingsventilator.
- O) LAUTSPRECHER:** Die Musik wird über die Lautsprecher abgespielt, wenn Ihr Gerät mit der Konsole verbunden ist.
- P) USB-ANSCHLUSS:** 1A/5V USB-Ausgabeleistung.
- Q) BLUETOOTH:** Ermöglicht die Verbindung eines Bluetooth-Geräts mit dem Laufband. Die LED leuchtet, wenn ein Bluetooth-Gerät verbunden ist.
- R) FLASCHENHALTER:** Zur Aufbewahrung von persönlichen Trainingsgegenständen.
- S) TABLET-/LESEHALTERUNG:** Zum Aufstellen von Tablets oder Lesematerial.
- T) EINGABETASTE:** Drücken Sie diese Taste, um die Auswahl zu bestätigen.





ANZEIGEFENSTER

-  **STEIGUNG (INCLINE):** Dargestellt in Prozent. Zeigt die gewählte Steigung des Laufbands an.
-  **GESCHWINDIGKEIT (SPEED):** Wird in km/h angezeigt. Zeigt an, wie schnell sich die Laufmatte bewegt.
-  **ZEIT:** Zeigt je nach ausgewähltem Training entweder die verstrichene oder die verbleibende Gesamtzeit an.
-  **KALORIEN (KAL):** Zeigt die bei Ihrem Training verbrannten Kalorien an.
-  **STRECKE (DISTANCE):** Wird in Kilometer angezeigt. Zeigt die bisher zurückgelegte Strecke oder die noch verbleibende Trainingsstrecke an.
-  **HERZFREQUENZ (HF) (HEART RATE):** Dargestellt in Herzschläge pro Minute bzw. BPM („beats per minute“). Dient der Kontrolle Ihrer Herzfrequenz (wird angezeigt, wenn beide Hände an den Pulsgriffen sind).

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 das Schlüsselloch an der Konsole ein.
- 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) Drücken Sie die **PROGRAMMTASTE**, um das gewünschte Programm auszuwählen, und drücken Sie anschließend **EINGABE**.
- 2) Passen Sie die EINSTELLUNG mit den +/- Tasten an und drücken Sie **EINGABE**, sobald die gewünschte EINSTELLUNG angezeigt wird.
- 3) Sobald die **GO LED** blinkt, drücken Sie **START**, um zu beginnen.



TRAININGSPROFILE



P1) MANUELL: Stellen Sie Ihre Geschwindigkeit und die Steigung beim Training manuell ein.

P2) FETTVERBRENNUNG: 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.

Segment		Aufwärmen	1	2	3	4	5	6	7	8	
Zeit		4:00 Min.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	
Stufe 1	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	1	1,5	
	Geschwindigkeit (mph)	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
	Geschwindigkeit (km/h)	0,8	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4
Stufe 2	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Geschwindigkeit (mph)	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
	Geschwindigkeit (km/h)	0,8	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8
Stufe 3	Steigung	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Geschwindigkeit (mph)	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
	Geschwindigkeit (km/h)	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6
Stufe 4	Steigung	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Geschwindigkeit (mph)	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4
Stufe 5	Steigung	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Geschwindigkeit (mph)	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2
Stufe 6	Steigung	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Geschwindigkeit (mph)	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8
Stufe 7	Steigung	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Geschwindigkeit (mph)	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
	Geschwindigkeit (km/h)	2,2	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8
Stufe 8	Steigung	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Geschwindigkeit (mph)	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
	Geschwindigkeit (km/h)	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6






Segment		Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8
Zeit		4:00 Min.		30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.
Stufe 9	Steigung	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Geschwindigkeit (mph)	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
	Geschwindigkeit (km/h)	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4
Stufe 10	Steigung	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Geschwindigkeit (mph)	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7
	Geschwindigkeit (km/h)	2,2	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2

P3)  INTERVALLE: Verbessert Ihre Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer, indem beim Training die Geschwindigkeit erhöht und reduziert wird, was sich positiv auf Ihr Herz und Ihre Muskeln auswirkt. Umfasst 10 Stufen.

Steigungsänderungen und -segmente werden alle 30 Sekunden wiederholt.

Segment		Aufwärmen		1	2	Abwärmen	
Zeit		4:00 Min.		90 Sek.	30 Sek.	4:00 Min.	
Stufe 1	mph	0,5	1,5	2	4	1,5	1
	km/h	0,8	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Stufe 2	mph	0,5	1,5	2	4,5	1,5	1
	km/h	0,8	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Stufe 3	mph	0,5	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	km/h	0,8	3	4	8	3	2,1
Stufe 4	mph	1	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	km/h	1,6	3	4	8,8	3	2,1
Stufe 5	mph	1	2,3	3	6	2,3	1,5
	km/h	1,6	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Stufe 6	mph	1	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	km/h	1,6	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Stufe 7	mph	1,4	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	km/h	2,2	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9
Stufe 8	mph	1,4	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	km/h	2,2	4,2	5,6	12	4,2	2,9
Stufe 9	mph	1,4	3	4	8	3	2
	km/h	2,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Stufe 10	mph	1,4	3	4	8,5	3	2
	km/h	2,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2



- P4)  **STRECKE:** Verschieben Sie die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit mit 13 verschiedenen Streckenschwierigkeiten. Wählen Sie die Level L1–L13 über 1 Meile, 2 Meilen, 5 km, 5 Meilen, 10 km, 8 Meilen, 15 km, 10 Meilen, 20 km, Halbmarathon, 15 Meilen, 20 Meilen und Marathon. Die Startgeschwindigkeit stellen Sie selber ein.
- P5)  **KALORIEN:** Setzen Sie sich Ziele zum Verbrennen von Kalorien. Die verbrannten Kalorien errechnen sich aus der zurückgelegten Strecke und der Geschwindigkeit.
- P6)  **ANSTIEG:** Simuliert ein Lauftraining mit Anstieg und Abstieg. Dieses Programm stärkt die Muskulatur und verbessert die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit.

Steigungsänderungen und -segmente werden alle 30 Sekunden wiederholt.

Segment	Aufwärmen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zeit	4:00 Min.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	
Stufe 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Stufe 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Stufe 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Stufe 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Stufe 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Stufe 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Stufe 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Stufe 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Stufe 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Stufe 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5

SO SETZEN SIE DIE KONSOLE ZURÜCK

Halten Sie die Taste STOPP 3 Sekunden lang gedrückt.

BEENDEN DES 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.

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG PER BLUETOOTH

Das 5.0AT ist mit einer Mehrkanal-Bluetooth-Funktion ausgestattet, über die kompatible Bluetooth-Herzfrequenzmessgeräte kabellos mit dem Laufband verbunden werden können. Stellen Sie sicher, dass ihr drahtloses Herzfrequenzmessgerät Bluetooth 4-kompatibel ist und die Datenfreigabe aktiviert werden kann. Nicht „offene“ oder „geschlossene“ Geräte teilen Daten normalerweise nur mit den zugehörigen Apps. Das 5.0AT benötigt ein „offenes“ Gerät, um Daten von dem Gerät empfangen zu können. Möglicherweise müssen Sie in der Bedienungsanleitung nachlesen oder sich an den Hersteller wenden, um herauszufinden, welchen Gerätetyp Sie besitzen.



Paaren Sie den Empfänger mit der App, damit die Konsole die Informationen vom Tablet empfängt. Um den Bluetooth-Herzfrequenzmonitor ohne Tablet zu verwenden, halten Sie die Bluetooth-Taste gedrückt, um die Kommunikation zwischen Konsole und Empfänger zu aktivieren. Wurde die Konsole mit dem Bluetooth-Herzfrequenzmonitor verbunden, kann sie nicht mit einem Tablet verbunden werden. Wenn Sie die Kommunikation mit dem Tablet aktivieren möchten, halten Sie die Bluetooth-Taste 5 Sekunden lang gedrückt oder schalten Sie das Gerät aus und wieder ein.

VERWENDUNG EINES AUDIO PLAYERS

Das 5.0AT Laufband kann zum Streamen von Musik mit Ihrem kompatiblen Audio Player verbunden werden. Dazu gehören viele Smartphones und Tablets.

Ihr 5.0AT ist mit Bluetooth-Lautsprechern ausgestattet. Bluetooth-kompatible Geräte können Musik drahtlos von Ihrem Gerät über die Lautsprecher abspielen. Anleitungen für die Audioverbindung finden Sie nachfolgend.

VERBINDUNG VIA BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Stellen Sie sicher, dass Ihr Audio Player Bluetooth 4.0-kompatibel ist.
- 2) Öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts und führen Sie einen Gerätescan durch.
- 3) Öffnen Sie auf Ihrem Audio Player die Bluetooth-Geräteliste. Wählen Sie Ihr Laufband oder Ihr Elliptical, das auf dieser Liste angezeigt wird. Warten Sie, bis Ihr Audio Player eine Verbindung hergestellt hat.
- 4) Die Verbindung wurde erfolgreich hergestellt, wenn Ihr Audio Player das Laufband oder Elliptical als verbundenes Gerät anzeigt.

WENN DAS GERÄT AUS- UND WIEDER EINGESCHALTET WIRD

Wenn Sie Ihr Laufband oder Elliptical ausschalten oder wenn es in den Ruhemodus wechselt, versucht das Gerät beim nächsten Einschalten, erneut eine Verbindung zum letzten Audio Player herzustellen, mit dem es verbunden war. Die Verbindung wird nun automatisch hergestellt.

AUDIO PLAYER ERNEUT VERBINDEN

Kann das Gerät den zuletzt verbundenen Audio Player nicht finden (z. B. weil das Gerät abgeschaltet ist), beendet es die Suche nach diesem Gerät. Wenn Sie den Audio Player wieder verwenden wollen, müssen Sie die Verbindung erneut wie oben angegeben über die Einstellungen Ihres Audio Players herstellen.



VERWENDUNG MEHRERER AUDIO PLAYER

Wenn mehrere Player mit dem Gerät verbunden werden (z. B. wenn das Laufband oder Elliptical von verschiedenen Personen genutzt wird, die jeweils eigene Audio Player verwenden), sucht das Gerät stets den letzten Audio Player, mit dem es verbunden war und „vergisst“ die anderen Geräte. Um einen „vergessenen“ Audio Player erneut zu verwenden, müssen Sie die Verbindung zum aktuellen Player trennen und anschließend die Verbindung erneut wie oben angegeben über die Einstellungen Ihres eigenen Audio Players wieder herstellen.

atZone

Trainieren Sie mit atZone über Bluetooth, scannen Sie den QR-Code zum Herunterladen und um weitere Informationen zu erhalten.

@ZONE



MONTAGE

⚠ WAARSCHUWING

Er zijn verschillende stappen tijdens het montageproces waarbij speciale aandacht vereist is. Het is erg belangrijk om de montage-instructies te volgen en ervoor te zorgen dat het product correct wordt gemonteerd om het risico op letsel te verminderen. Zorg ervoor dat alle onderdelen stevig zijn vastgedraaid voordat u de loopband gebruikt om ervoor te zorgen dat de loopband stabiel en structureel in orde is.

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.

VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

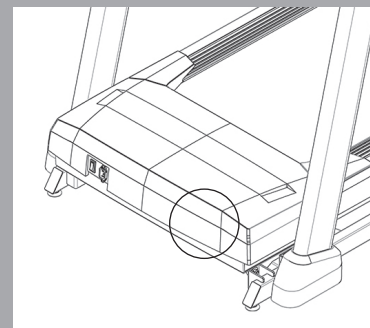
SERIENUMMER:

TM

MODELNAAM: **HORIZON 5.0AT LOOPBAND**

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

LOCATIE SERIENUMMER





HOUDER VOOR TABLET/
LEESMATERIAAL

LUIDSPREKERS

BIDONHOUDER

CONSOLE

AAN-/UITKNOP
NETSNOER

CONSOLEMAST
MOTORKAP

BASIS FRAME



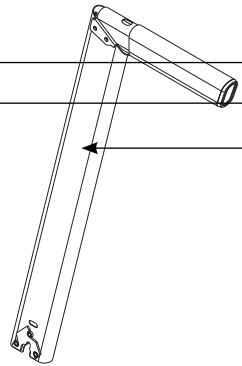
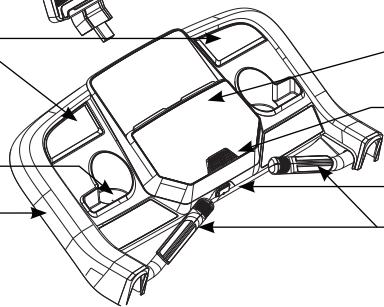
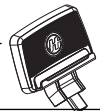
TRANSPORTWIEL
VOETVERGREDELINGSSTICKER
(ONDER VOETVERGREDELING)

WARNING	WAARSCHUWING	ATTENTION	CAUTION
<p>NEVER USE THE MOTOR ON A SURFACE THAT IS NOT FLAT AND LEVEL. ALWAYS USE THE MOTOR ON A FLAT AND LEVEL SURFACE.</p>	<p>VOOR ALLE TOEGANGEN EN VERBODEN TOEGANGEN MOET DE MOTOR OP EEN FLAT EN NIET-DEFORMERENDE OPPERVLAKTE WORDEN GEBRUIKT.</p>	<p>NEVER USE THE MOTOR ON A SURFACE THAT IS NOT FLAT AND LEVEL. ALWAYS USE THE MOTOR ON A FLAT AND LEVEL SURFACE.</p>	<p>NEVER USE THE MOTOR ON A SURFACE THAT IS NOT FLAT AND LEVEL. ALWAYS USE THE MOTOR ON A FLAT AND LEVEL SURFACE.</p>

RODE TRANSPORTKABEL

TRANSPORTWIEL

DECKFRAME



BEDIENINGSPANEEL EN DISPLAYVENSTERS

CONSOLE-VENTILATOR

PLAATSING VEILIGHEIDSSLEUTEL

POLSSLAG-GREPEN

CONSOLEMAST

VOETVERGREDELING (ONDER DECK)

LOOPBAND/LOOPVLAK

ZIJRAIL

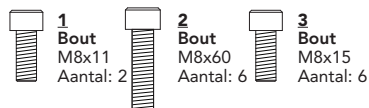
AFDEKKAP ROL

ROL ACHTER BOUTEN
VOOR SPANNEN/VERSTELLEN

BELANGRIJKSTE ONDERDELEN:

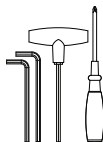
- 1 hoofdframe
- 1 consoleset
- 2 consolemasten
- 1 tablethouder
- 1 set montagemateriaal
- 1 veiligheidssleutel
- 1 fles siliconengel (voor 2 toepassingen)

SET MONTAGEMATERIAAL:



Gereedschapset

5mm L-sleutel
6mm L- sleutel
6mm T- sleutel
Schroevendraaier



⚠ WAARSCHUWING

HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!

⚠ WAARSCHUWING

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

⚠ WAARSCHUWING

Open de doos nooit als deze op zijn kop of op zijn kant ligt.

Pak deze unit uit en monteer deze waar hij gebruikt gaat worden.

De gesloten loopband is uitgerust met hogedrukveren waardoor het onderste basisframe open kan springen bij verkeerd gebruik.

De rode transportkabels worden geïnstalleerd tussen het bovenste deckframe en het onderste basisframe om te voorkomen dat het onderste basisframe verschuift. Verwijder de rode transportkabels NIET totdat u de instructie krijgt om dit te doen.

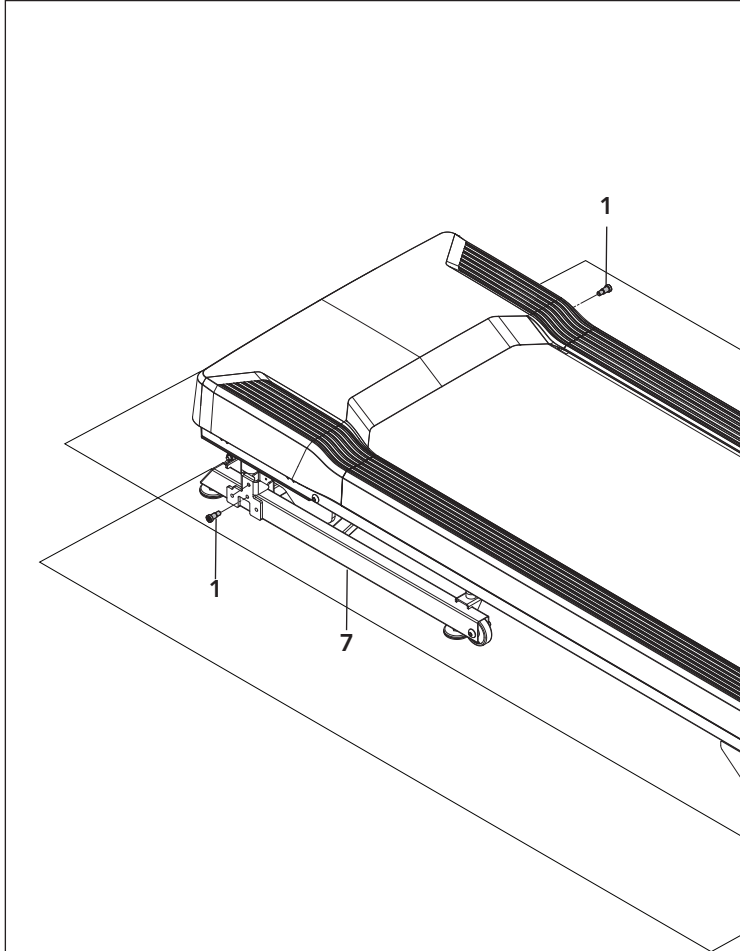
OPMERKING: Zorg er tijdens elke montageslap voor dat ALLE bouten en moeren op hun plaats zitten en gedeeltelijk ingeschroefd zijn voordat u de bouten helemaal vastdraait.

OPMERKING: Een beetje vet kan helpen bij de installatie van met montagemateriaal. Elk vet, zoals lithium fietsvet, wordt aanbevolen.

☎ HULP NODIG?

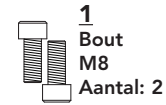
Als u vragen hebt of als er onderdelen ontbreken, neem dan contact op met de technische klantenservice. De contactgegevens staan op het achterpaneel van deze handleiding.





MONTAGE STAP 1

STAP 1 MONTAGEMATERIAAL:

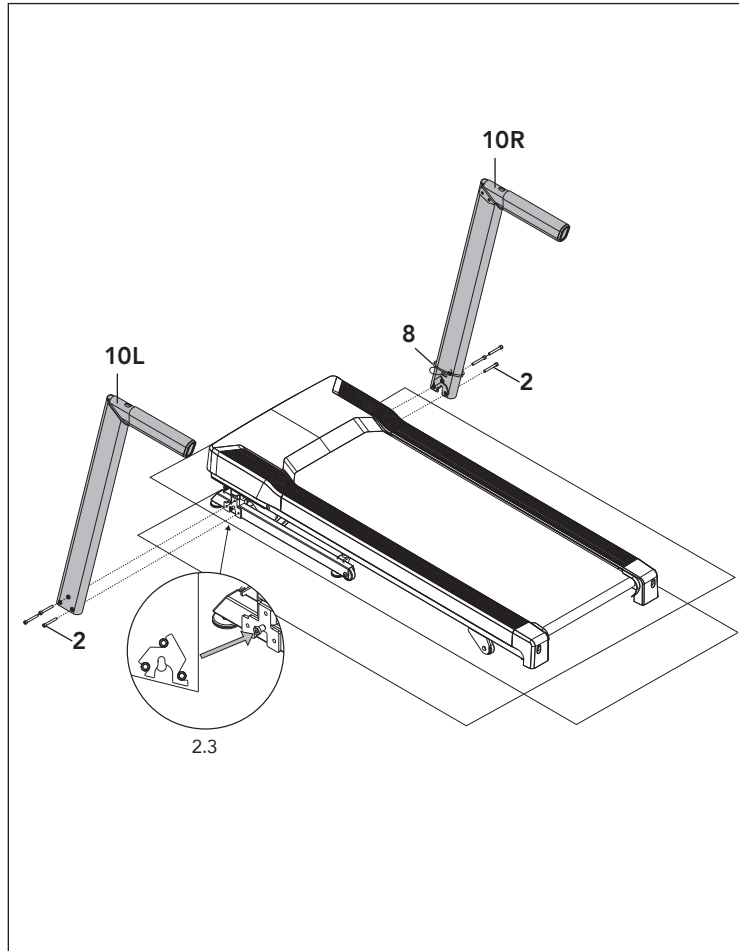
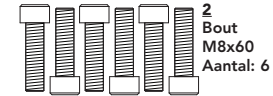


- 1.1 Open het montagemateriaal voor stap 1.
- 1.2 Steek **2 bouten(1)** in het **basisframe(7)** met behulp van de 5mm L-sleutel. Draai ze stevig vast.

MONTAGE STAP 2



STAP 2 MONTAGEMATERIAAL:



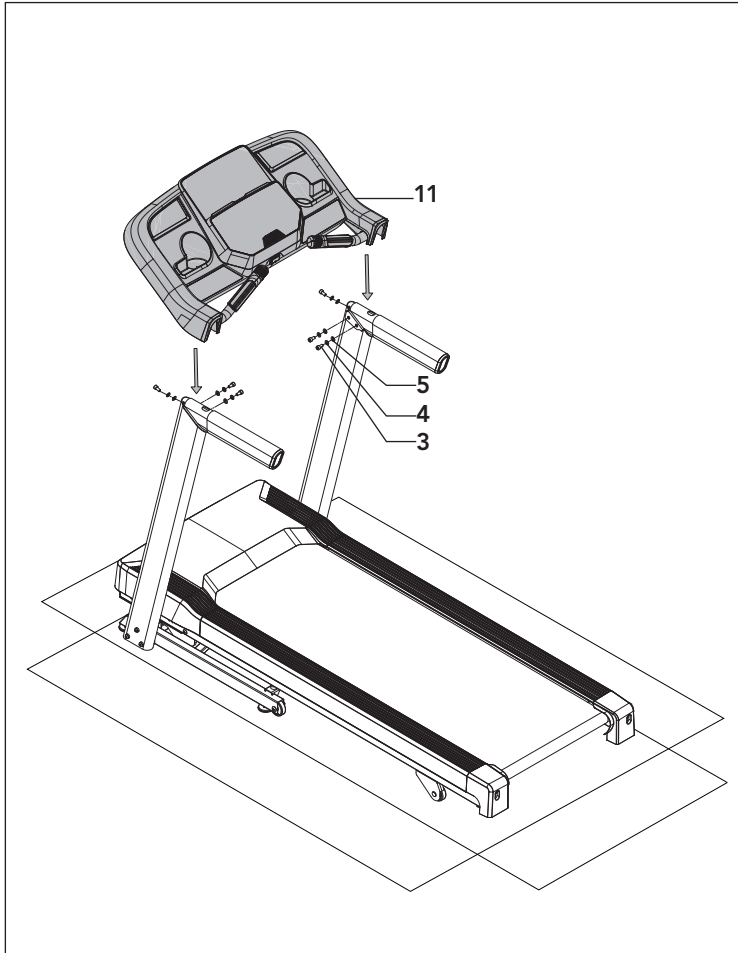
2.1 Open het montagemateriaal voor stap 2.

2.2 Verplaats de **geleidedraad (8)** boven de beugel van de consolemast om te voorkomen dat hij bekneld raakt.

2.3 Lijn elke **consolemast (10L&R)** uit met de bouten uit stap 1 en bevestig ze met **6 bouten (2)**. Draai de bouten NIET VOLLEDIG vast.

OPMERKING: Zorg dat er geen draden beklemd raken bij de montage van de masten.

OPMERKING: Draai de bouten niet volledig vast tot het einde van **STAP 3**.



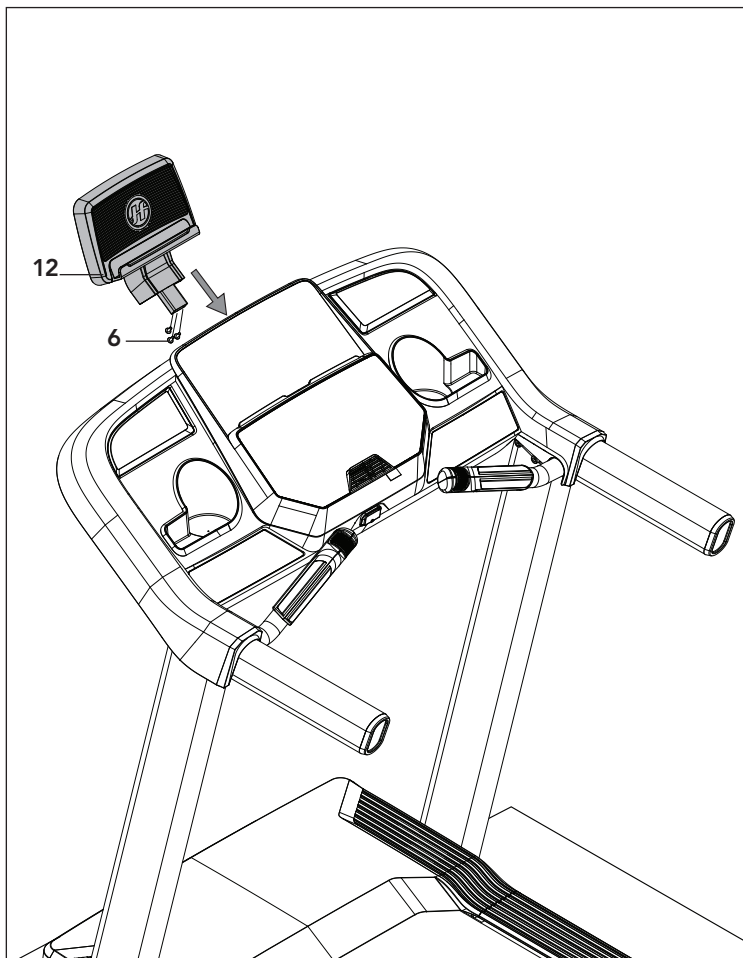
MONTAGE STAP 3

STAP 3 MONTAGEMATERIAAL:



- 3.1 Open het montagemateriaal voor stap 3.
- 3.2 Plaats de **console(11)** voorzichtig bovenop de consolemasten en bevestig met **6 bouten(3)**, **6 veerringen(4)** en **6 platte ringen(5)**.
- 3.3 Draai alle bouten van stap 2 en stap 3 vast met een 6 mm T-sleutel en een 6 mm L-sleutel.

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



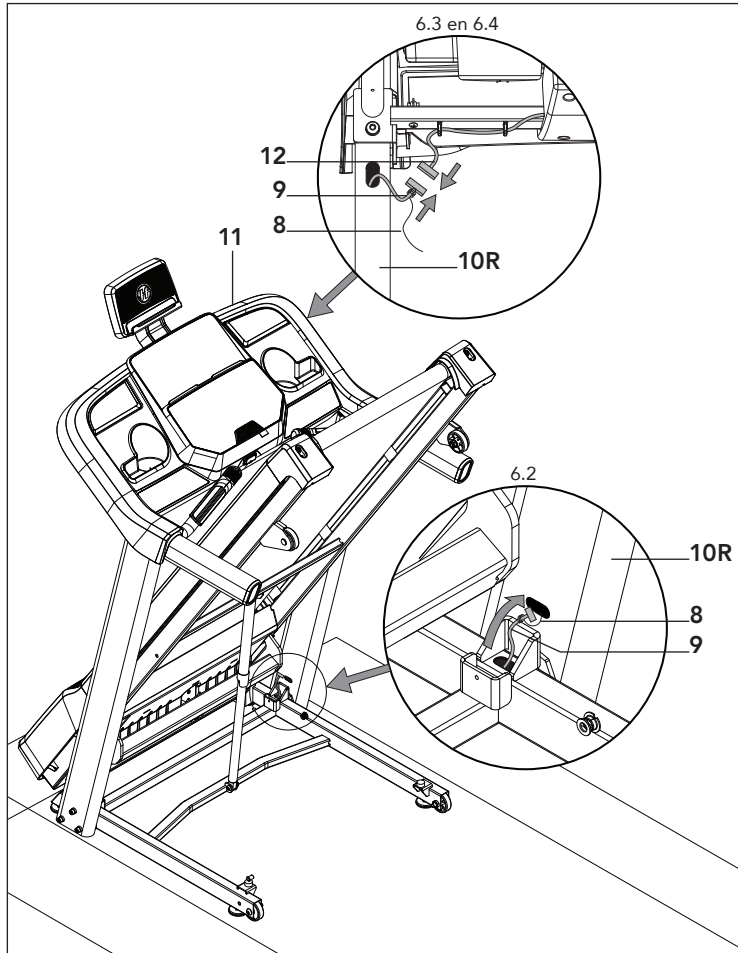
MONTAGE STAP 4

STAP 4 MONTAGEMATERIAAL:



- 4.1 Open het montagemateriaal voor stap 4.
- 4.2 Bevestig het **houder voor tablet/leesmateriaal (12)** aan de console met **3 bouten(6)**.
Draai stevig vast met de bijgeleverde schroevendraaier.



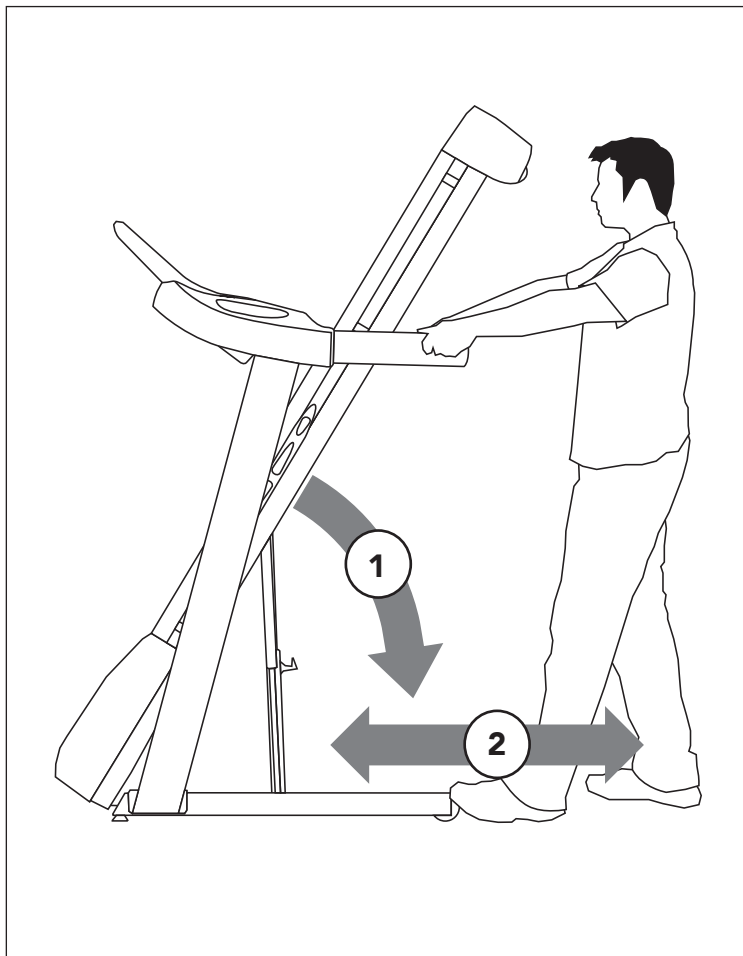


MONTAGE STAP 5

- 5.1 De loopband inklappen. Zorg ervoor dat het loopvlak stevig is vergrendeld.
- 5.2 Wikkel **de geleidedraad (8)** rond de **consolekabel (9)** en voer deze door de opening aan de onderkant van **de rechter consolemast (10R)**.
- 5.3 Trek **de geleidedraad (8)** en **consolekabel(9)** door de opening aan de voorkant van **de rechter consolemast (10R)**. Maak de **geleidedraad (8)** los en leg deze terzijde.
- 5.4 Maak de **kabel van de bovenste console (12)** los van de achterkant van de **console (11)**. Sluit de **consolekabel(9)** van de **rechter consolemast (10R)** aan op de **bovenste consolekabel (12)**. Stop eventuele kabelspeling weg in de consolemast.

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

⚠ WAARSCHUWING: Ga niet onder het deck/loopvlak staan of hurk er niet op als het recht op staat.

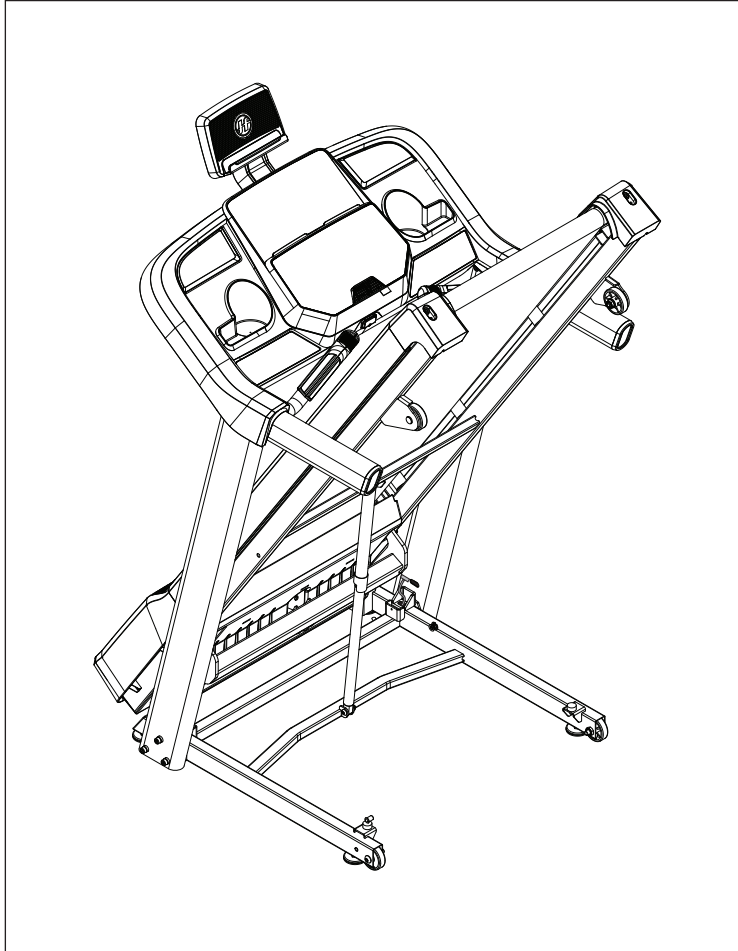


MONTAGE STAP 6



- 6.1 Zorg ervoor dat de loopband opgeklapt en stevig vergrendeld is om hem te verplaatsen. Pak dan de grepen stevig vast, kantel de loopband naar achteren (1) en rol (2).
- 6.2 Zet de loopband uit de platgedrukte doos en in zijn definitieve positie, klaar voor gebruik. Gooi de kartonnen doos weg.

OPMERKING: Als de loopband in de toekomst gedemonteerd of opgetild moet worden, gebruik dan de 5 mm L-sleutel om de rode transportkabels weer vast te maken aan het bovenste deckframe en het onderste basisframe aan zowel de linker- als de rechterkant van de loopband. Controleer of het onderste basisframe niet open kan veren voordat u de loopband optilt of demonteert.



MONTAGE VOLTOOID!

Smeer het deck van de loopband voor het eerste gebruik door de instructies in het gedeelte onderhoud in de LOOPBANDGIDS.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Afmetingen gemonteerd	179 x 85 x 150 cm /
(L X B X H)	71" x 33,5" x 59"

Productgewicht	81,5 kg / 180 lbs.
----------------	--------------------

Max. gewicht gebruiker	124 kg / 275 lbs.
------------------------	-------------------

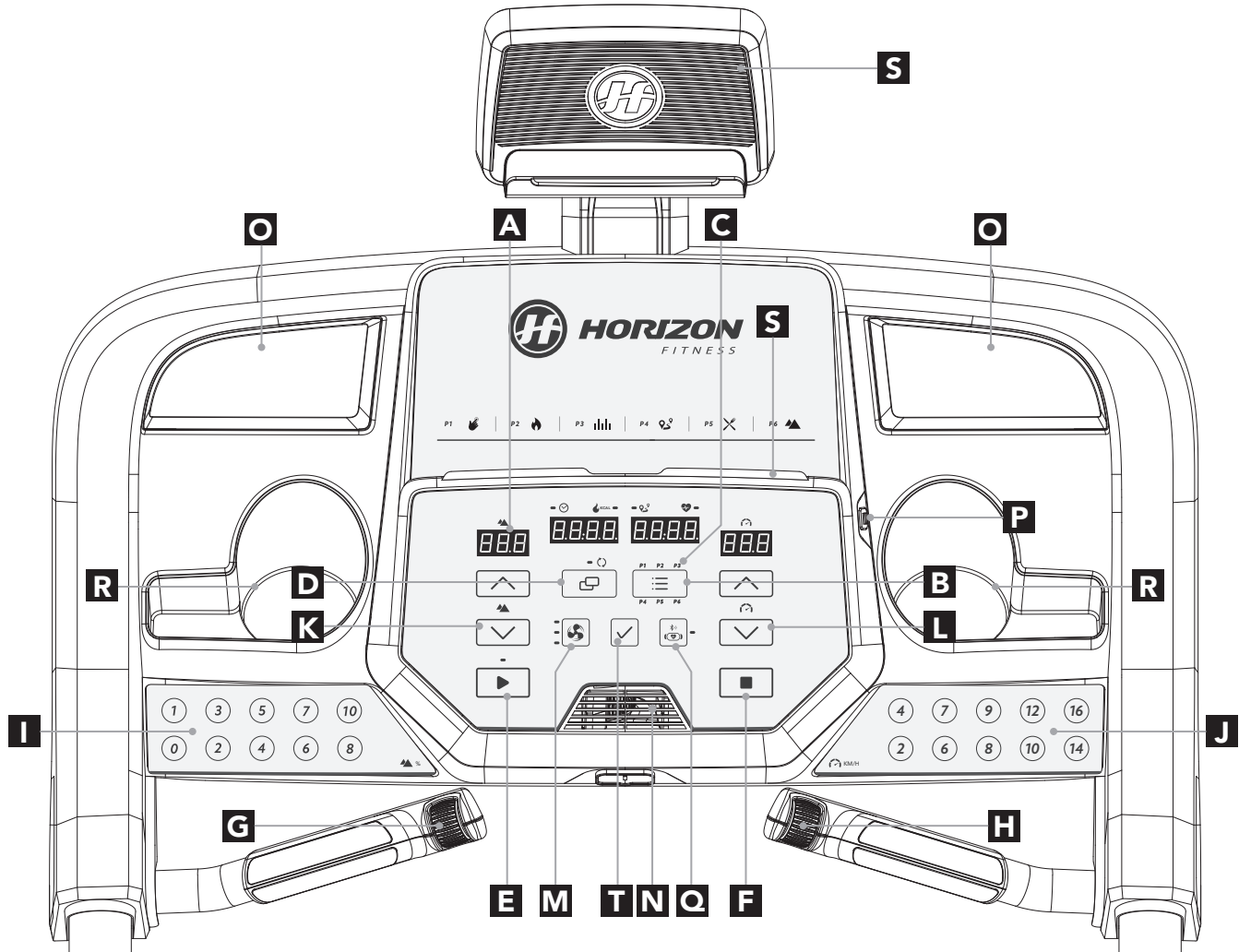
BEDIENING LOOPBAND



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

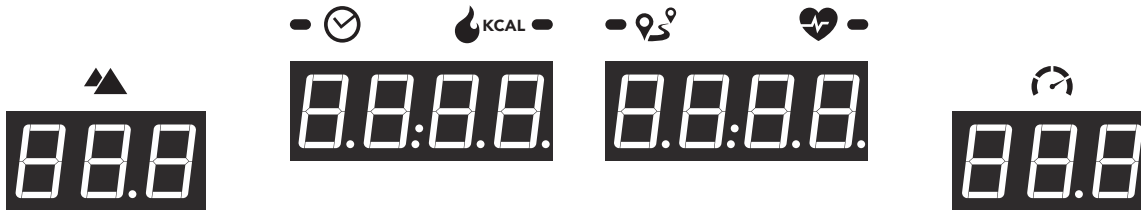


CONSOLEBEDIENING







Opmerking: Er zit een dun beschermend vel doorzichtig plastic op de console dat moet worden verwijderd voor gebruik.

- A) **LED-DISPLAY:** Tijd, afstand, calorieën, hartslag, helling, snelheid.
- B) **PROGRAMMA'S:** Schakelt tussen de vooraf ingestelde programma's.
- C) **LED-TRAININGSINDICATORS:** geven weer welke training ingesteld is voor het huidige programma.
- D) **WISSELEN VAN DISPLAY:** Schakelt tussen TIJD/CALS en AFSTAND/HR op de LED-schermen. Wanneer SCAN verlicht is, schakelen de displays om de 5 seconden om.
- E) **STAR:** druk op START om de training te beginnen.
- F) **STOP:** indrukken om je training te pauzeren/stoppen. 3 seconden ingedrukt houden om de console te resetten.
- G) **SCROLLWIEL HELLING:** om de helling in kleine stapjes aan te passen (0,5%).
- H) **SCROLWIEL SNELHEID:** om de snelheid in kleine stapjes aan te passen (stapjes van 0,1 km/ h).
- I) **HELLING QUICK KEYS:** om de gewenste helling sneller in te stellen.
- J) **SNELHEID QUICK KEYS:** om de gewenste snelheid sneller in te stellen.
- K) **HELLING +/- KNOPPEN:** om de helling in kleine stapjes aan te passen (0,5%).
- L) **SNELHEID +/- KNOPPEN:** om de snelheid in kleine stapjes aan te passen (van 0,1 km/h).
- M) **VENTILATORSLEUTEL:** indrukken om het ventilatorniveau te wijzigen.
- N) **VENTILATOR:** persoonlijke trainingsventilator.
- O) **SPEAKERS:** muziek wordt door de speakers weergegeven als uw apparaat op de console is aangesloten.
- P) **USB-INPUT:** 1A/5V USB-output-spanning.
- Q) **BLUETOOTH:** hiermee kan een Bluetooth-apparaat worden aangesloten op de loopband. LED brandt wanneer een Bluetooth-apparaat is aangesloten.
- R) **WATERFLESVAKKEN:** voor persoonlijk trainingsmateriaal.
- S) **HOUDER VOOR TABLET/LEESMATERIAAL:** voor tablet of leesmateriaal.
- T) **ENTER-KNOP:** Druk op om de selectie te bevestigen.





DISPLAYVENSTERS

-  **HELLING:** Wordt weergegeven als percentage. Geeft de helling van je wandel- of loopvlak weer.
-  **SNELHEID:** Getoond als km/h. Geeft aan hoe snel je wandel- of loopvlak beweegt.
-  **TIJD:** Toont de totale verstreken of resterende tijd, afhankelijk van de geselecteerde training.
-  **CALORIEËN (CAL):** Totaal aantal calorieën dat u verbrand heeft tijdens uw training.
-  **AFSTAND:** Getoond als kilometers. Geeft de afgelegde afstand tijdens uw training weer.
-  **HARTSLAG (HR):** Weergegeven als BPM (slagen per minuut). Wordt gebruikt om uw hartslag te controleren (wordt weergegeven als contact gemaakt wordt met beide polsslslag-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) Je hebt twee opties om je training te beginnen:

A) SNELLE START

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

B) SELECTEER EEN TRAINING OF DOEL

- 1) Druk op de knop **PROGRAMMA'S** om het gewenste programma te selecteren en druk op **ENTER**.
- 2) Pas de **INSTELLING** aan met de +/-knoppen en druk op **ENTER** als de gewenste **INSTELLING** weergegeven wordt.
- 3) Zodra de **GO LED** knippert, druk op **START** om te beginnen.



TRAININGSPROFIELEN



P1) HANDMATIG: Pas uw snelheid en helling handmatig aan tijdens uw training.


P2) VETVERBRANDING: Een training die speciaal is ontworpen om vet aan te pakken. Bevordert gewichtsverlies door de snelheid en helling te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft. Bevat 10 niveaus.

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

Segment		Warming-up	1	2	3	4	5	6	7	8	
Tijd		4:00 minuten	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	
Niveau 1	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	1	1,5	
	Snelheid (mph)	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
	Snelheid (km/uur)	0,8	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4
Niveau 2	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Snelheid (mph)	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
	Snelheid (km/uur)	0,8	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8
Niveau 3	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Snelheid (mph)	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
	Snelheid (km/uur)	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6
Niveau 4	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Snelheid (mph)	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
	Snelheid (km/uur)	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4
Niveau 5	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Snelheid (mph)	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
	Snelheid (km/uur)	1,6	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2
Niveau 6	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Snelheid (mph)	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
	Snelheid (km/uur)	1,6	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8
Niveau 7	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Snelheid (mph)	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
	Snelheid (km/uur)	2,2	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8
Niveau 8	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Snelheid (mph)	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
	Snelheid (km/uur)	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6




Segment		Warming-up		1	2	3	4	5	6	7	8
Tijd		4:00 minuten		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Niveau 9	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Snelheid (mph)	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
	Snelheid (km/uur)	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4
Niveau 10	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Snelheid (mph)	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7
	Snelheid (km/uur)	2,2	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2


P3)  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. Bevat 10 niveaus.

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

Segment		Warming-up		1	2	Cooling-down	
Tijd		4:00 minuten		90 sec	30 sec	4:00 minuten	
Niveau 1	mph	0,5	1,5	2	4	1,5	1
	km/h	0,8	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Niveau 2	mph	0,5	1,5	2	4,5	1,5	1
	km/h	0,8	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Niveau 3	mph	0,5	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	km/h	0,8	3	4	8	3	2,1
Niveau 4	mph	1	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	km/h	1,6	3	4	8,8	3	2,1
Niveau 5	mph	1	2,3	3	6	2,3	1,5
	km/h	1,6	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Niveau 6	mph	1	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	km/h	1,6	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Niveau 7	mph	1,4	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	km/h	2,2	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9
Niveau 8	mph	1,4	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	km/h	2,2	4,2	5,6	12	4,2	2,9
Niveau 9	mph	1,4	3	4	8	3	2
	km/h	2,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Niveau 10	mph	1,4	3	4	8,5	3	2
	km/h	2,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2



P4)  **AFSTAND:** Ga verder tijdens de training met 13 afstandsniveaus. Kies uit L1-L13 uit 1 mijl, 2 mijl, 5 km, 5 mijl, 10 km, 8 mijl, 15 km, 10 mijl, 20 km, een halve marathon, 15 mijl, 20 mijl en een marathon. De gebruiker stelt de startsnelheid in.

P5)  **CALORIEËN:** Stel doelen voor het verbranden van calorieën. De verbrande calorieën worden berekend met behulp van afstand en snelheid.

P6)  **HEUVELKLIM:** Simuleert een heuvelbeklimming en -afdaling. Dit programma helpt uw spieronus te versterken en uw cardiovasculaire systeem te verbeteren.

De helling verandert en de segmenten worden iedere 30 seconden herhaald.

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

DE CONSOLE RESETTEN

Houd de STOP-knop 3 seconden vast.

UW TRAINING BEËINDIGEN

Als u uw training voltooid heeft zal de unit piepen. De trainingsinformatie blijft 30 seconden op de console staan en wordt daarna gereset.

HARTSLAGMONITORING MET BLUETOOTH

De 5.0AT is uitgerust met multi-channel-Bluetooth, waardoor u compatibele Bluetooth-hartslagmonitors draadloos kunt aansluiten op deze loopband. U dient hiervoor te controleren of uw draadloze hartslagmonitor compatibel is met Bluetooth 4.0, en ook of deze "open" is voor het delen van data. Niet-toegankelijke of "gesloten" apparaten kunnen normaal gesproken alleen data delen met hun eigen apps. De 5.0AT heeft een "open" apparaat nodig om data van het toestel te kunnen ontvangen. Mogelijk moet u de gebruikshandleiding van uw apparaat of de producent raadplegen om te bevestigen dat uw apparaat "open" is.

Koppel de ontvanger aan de app en de console zal de informatie van het tablet ontvangen. Houd de Bluetooth-knop even ingedrukt om de console te laten communiceren met de ontvanger als u de Bluetooth-HR-monitor wilt gebruiken zonder tablet. De console kan niet aan een tablet gekoppeld worden als deze aan de Bluetooth-HR-monitor gekoppeld is. Houd de Bluetooth-knop 5 seconden vast of reset de voeding om communicatie met de tablet mogelijk te maken.

UW MUZIEKTOESTEL GEBRUIKEN

De 5.0AT-loopband maakt verbinding met en streamt muziek van uw compatibele muziektoestel. Dit geldt ook voor veel smartphones en tablets.

Uw 5.0AT is uitgerust met Bluetooth-speakers. Bluetooth-compatibele toestellen kunnen draadloos muziek van uw toestel naar de speakers streamen. Instructies voor audioverbinding vindt u hieronder.

AANSLUITEN VIA BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Controleer hiervoor of uw muziektoestel compatibel is met Bluetooth 4.0.
- 2) Ga naar de Bluetooth-instellingen van uw toestel en scan op apparaten.
- 3) Zoek de Bluetooth-toestellijst op uw muziektoestel. Selecteer uw loopband of crosstrainer die op deze lijst verschijnt. Wacht tot uw muziektoestel aan de unit gekoppeld is.
- 4) U weet dat de koppeling geslaagd is als uw muziektoestel de loopband of crosstrainer laat zien als een gekoppeld toestel.

ALS DE UNIT UIT- EN DAN WEER INGESCHAKELD WORDT

Als u uw loopband of crosstrainer uitschakelt, of naar de slaapmodus schakelt, zal de unit de volgende keer als hij ingeschakeld wordt zoeken naar een koppeling met het laatste muziektoestel waar hij aan gekoppeld is geweest. Op dat moment zal hij de koppeling automatisch herstellen.

UW MUZIEKTOESTEL OPNIEUW KOPPELEN

Indien de unit het muziektoestel waar hij aan gekoppeld is geweest niet kan vinden (omdat het muziektoestel bijvoorbeeld uitstaat of niet gebruikt wordt) zal de unit niet langer proberen een koppeling tot stand te brengen. Als dit gebeurt, en u wilt uw muziektoestel weer gebruiken, zult u het hierboven omschreven koppelingsproces opnieuw moeten doorlopen en de koppeling herstellen via de instellingen van uw muziektoestel.





MEERDERE TOESTELLEN GEBRUIKEN

Als er meerdere toestellen aan de unit worden gekoppeld (bv. omdat verschillende gebruikers de loopband of crosstrainers gebruiken en hun muziektoestellen eraan koppelen) zal de unit een koppeling tot stand proberen te brengen met het laatst gebruikte toestel en de andere toestellen "vergeten". Als u een "vergeten" muziektoestel opnieuw wilt koppelen dient u het huidige gekoppelde toestel te ontkoppelen en uw eigen toestel opnieuw te koppelen zoals hierboven omschreven.

atZone

Train met atZone via Bluetooth; scan de QR-code om te downloaden en voor meer informatie.

@ZONE



ASSEMBLAGE

⚠ AVERTISSEMENT

Plusieurs étapes du processus d'assemblage demandent une attention particulière. Il est très important de respecter les instructions de montage et de s'assurer que l'appareil est monté correctement pour réduire le risque de blessure. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées avant d'utiliser le tapis de course afin de garantir que ce dernier est stable et structurellement solide.

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.

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

NUMÉRO DE SÉRIE :

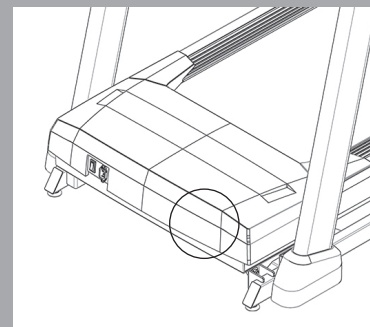
TM

NOM DU MODÈLE : **TAPIS DE COURSE HORIZON 7.0AT**

» 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

HAUT-PARLEURS

PORTE-BIDON

CONSOLE

INTERRUPTEUR ON/OFF CORDON D'ALIMENTATION

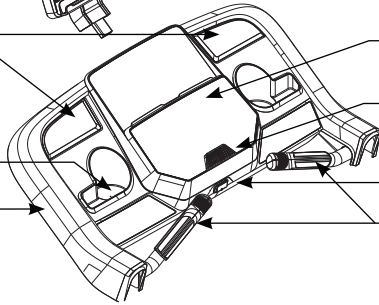
MÂT DE CONSOLE
CAPOT DU MOTEUR

CHÂSSIS PRINCIPAL

CÂBLE DE TRANSPORT ROUGE

ROULETTE DE TRANSPORT

DÉCALCOMANIE DU LOQUET DE VERROUILLAGE DE PIED
(EN DESSOUS DU LOQUET DE PIED)

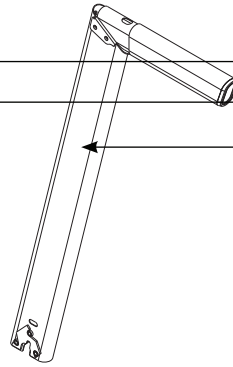


PANNEAU DE COMMANDE ET FENÊTRES D'AFFICHAGE

VENTILATEUR DE CONSOLE

PLACEMENT DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

BARRES DE MAINTIEN AVEC CAPTEURS DE POULS
MÂT DE CONSOLE



VERROU DE DE PIED (EN DESSOUS DU PATEAU)

COURROIE DE COURSE / PATEAU DE COURSE

RAIL LATÉRAL

EMBOUT DE ROULEAU

CADRE DU PATEAU

TENSION DE ROULEAU ARRIÈRE/
BOULONS D'ALIGNEMENT

PIÈCES PRINCIPALES INCLUSES :

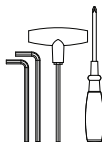
- 1 cadre principal
- 1 console
- 2 montants de console
- 1 porte-tablette
- 1 kit matériel
- 1 clé de sécurité
- 1 flacon de lubrifiant à base de silicone
(pour 2 applications)

KIT MATÉRIELS :



Kit outils

Clé Allen de 5 mm
Clé Allen de 6 mm
Clé en T de 6 mm
Tournevis



AVERTISSEMENT

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

AVERTISSEMENT

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

AVERTISSEMENT

N'ouvrez jamais l'emballage lorsqu'il est renversé ou placé sur le côté.

Déballiez et assemblez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé.

Le tapis roulant qui se trouve dans l'emballage est équipé de ressorts à haute pression qui peuvent provoquer l'ouverture du cadre inférieur de la base en cas de mauvaise manipulation.

Les câbles de transport rouges sont installés entre le cadre supérieur du plateau et le cadre inférieur de la base pour empêcher le mouvement du cadre inférieur de la base. NE retirez PAS les câbles de transport rouges avant que cela ne vous soit demandé.

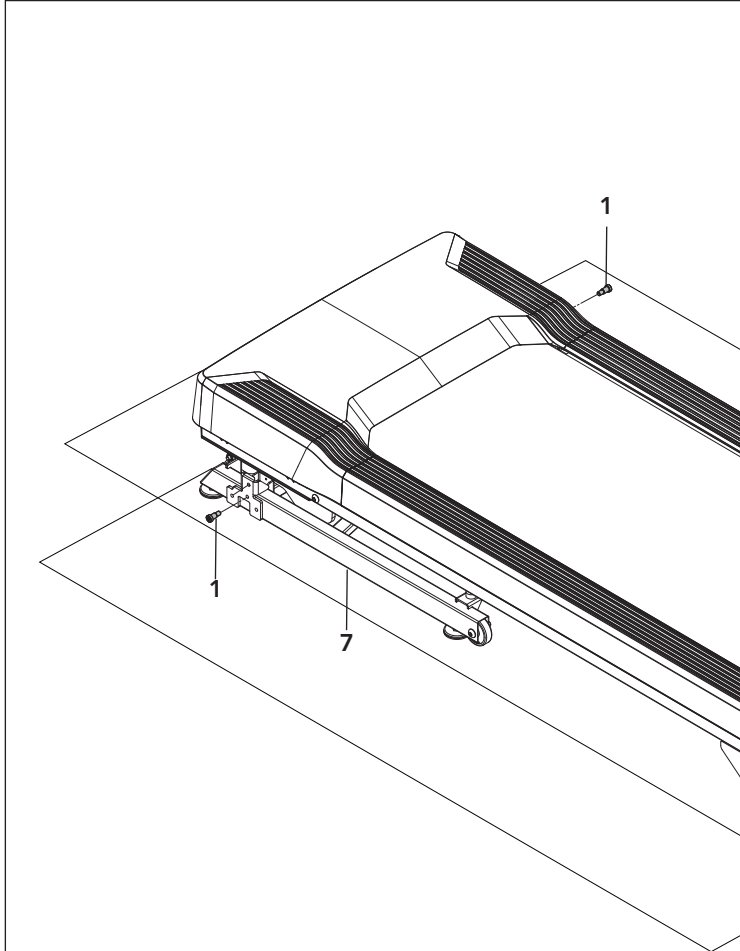
REMARQUE : à chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement vissés avant de les serrer entièrement.

REMARQUE : ajouter un peu de graisse peut faciliter l'installation du matériel. Vous pouvez utiliser n'importe quelle graisse, comme la graisse au lithium pour vélos.

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

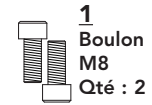
Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle. Les informations de contact se trouvent au dos de ce manuel.





MONTAGE - ÉTAPE 1

ÉTAPE 1 MATÉRIELS :

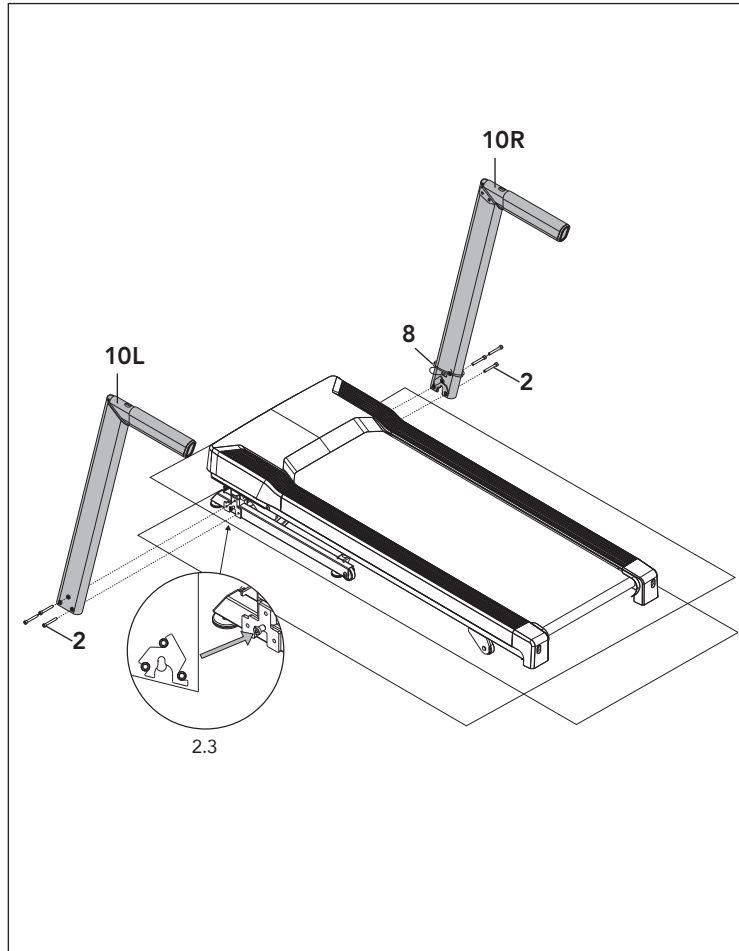
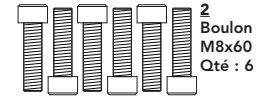


- 1.1 Ouvrez le sachet de matériels pour l'étape 1.
- 1.2 Insérez **2 boulons (1)** dans le **cadre de base (7)** à l'aide de la clé en L de 5 mm. Serrez fermement.

MONTAGE - ÉTAPE 2



ÉTAPE 2 MATÉRIEL :



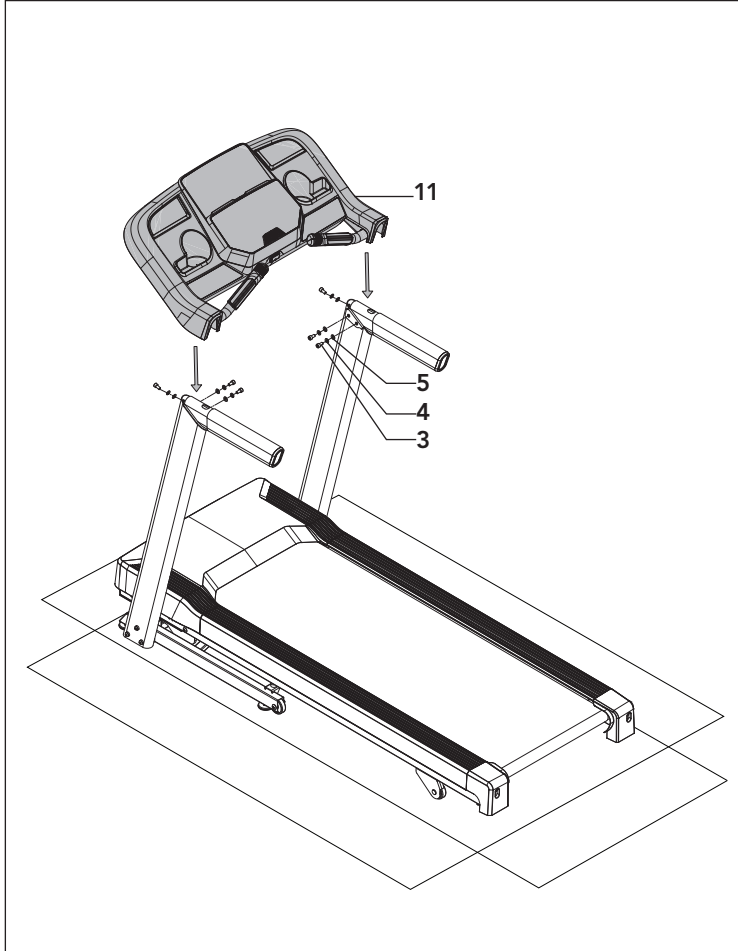
2.1 Ouvrez le sachet de matériels pour l'étape 2.

2.2 Déplacez le **fil conducteur (8)** au-dessus du support du mât de la console pour éviter de le pincer.

2.3 En utilisant les boulons de l'étape 1, alignez chaque **mât de console (10L&R)** et fixez-les avec **6 boulons (2)**. Ne serrez pas complètement les boulons.

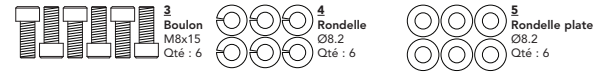
REMARQUE : Veillez à ne pas pincer de câble lors de l'assemblage des mâts.

REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons avant la fin de.



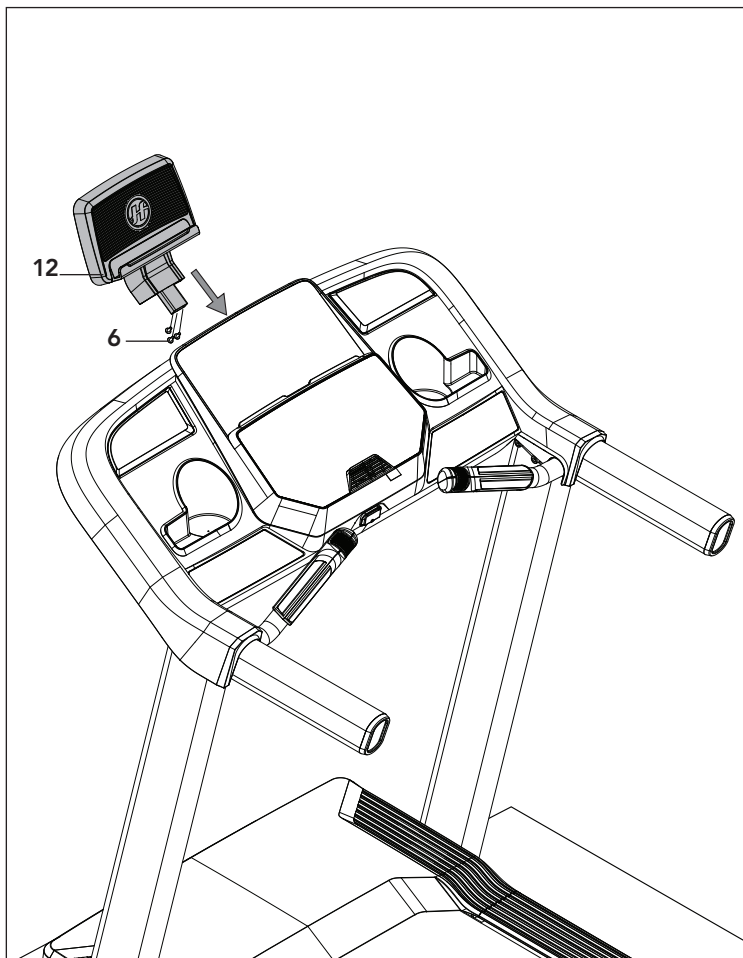
MONTAGE - ÉTAPE 3

ÉTAPE 3 MATÉRIEL :



- 3.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 3.
- 3.2 Placez soigneusement la **console (11)** sur les mâts de la console et fixez-la avec **6 boulons (3)**, **6 rondelles élastiques (4)** et **6 rondelles plates (5)**.
- 3.3 Serrez tous les boulons des étapes 2 et 3 à l'aide d'une clé en T de 6 mm et d'une clé en L de 6 mm.

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



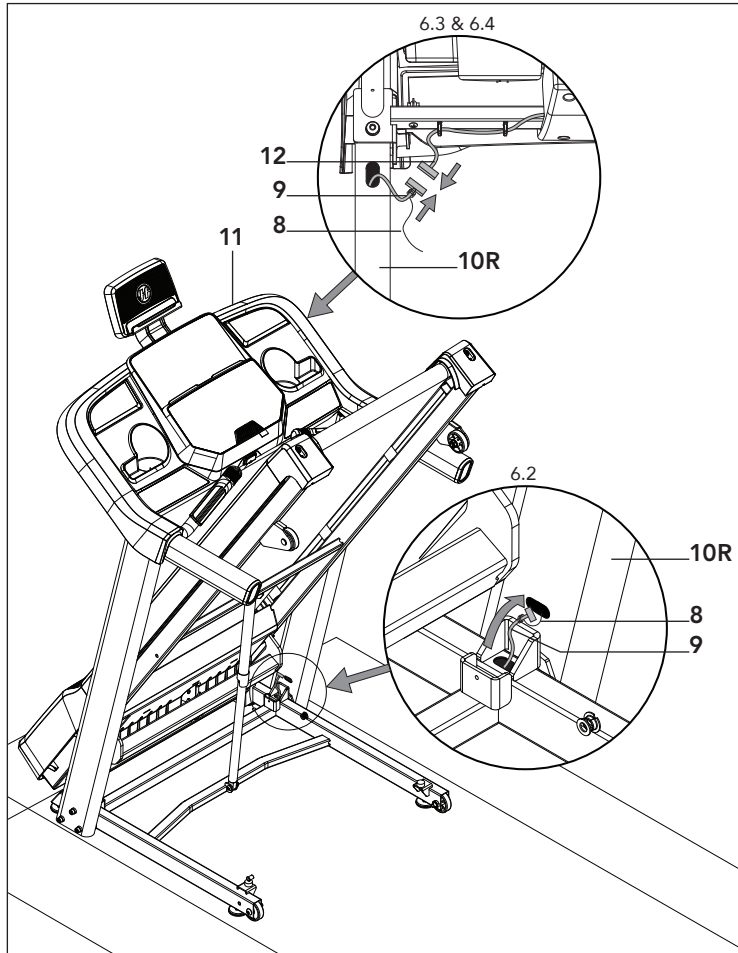
MONTAGE - ÉTAPE 4



ÉTAPE 4 MATÉRIELS :



- 4.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 4.
- 4.2 Fixez la **tablette/le support de lecture (12)** à la console à l'aide de **3 boulons (6)**. Serrer fermement à l'aide du tournevis fourni.

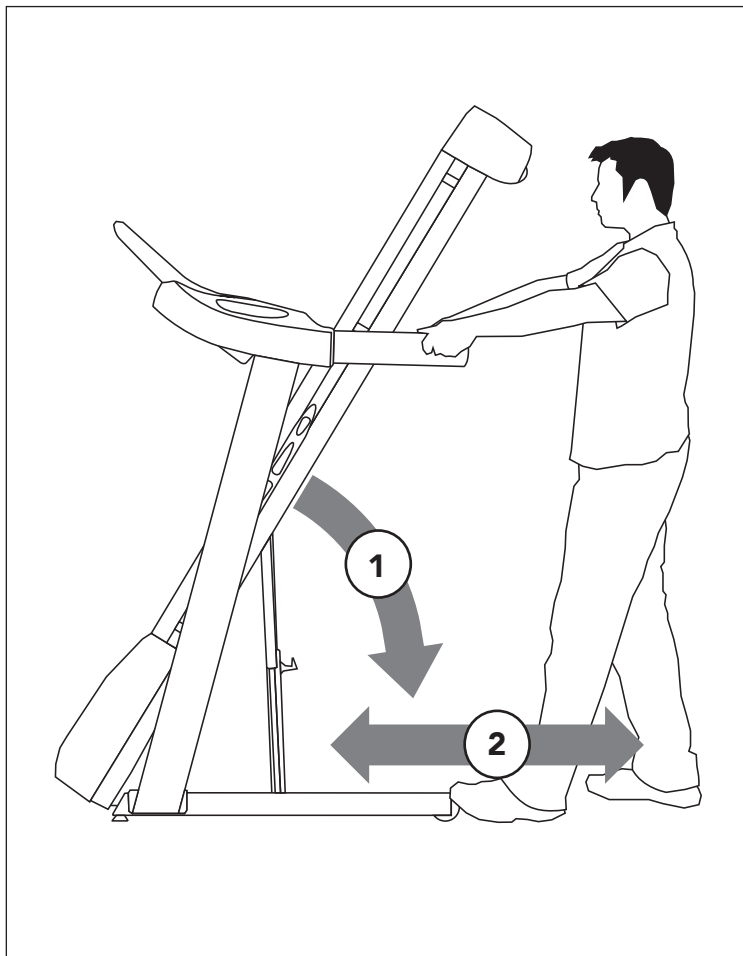


MONTAGE - ÉTAPE 5

- 5.1 Pliez le tapis de course. Assurez-vous que le plateau est bien verrouillé.
- 5.2 Enroulez le **fil conducteur (8)** autour du **câble de la console (9)** et faites-le passer par l'ouverture située au bas du **mât de la console droit (10R)**.
- 5.3 Tirez le **fil conducteur (8)** et le **câble de la console (9)** à travers l'ouverture située à l'avant du **mât de la console droit (10R)**. Détachez et jetez le **fil conducteur (8)**.
- 5.4 Détachez le **câble de la console supérieure (12)** de l'arrière de la **console (11)**. Connectez le **câble de la console (9)** du **mât de la console droit (10R)** au **câble de la console supérieure (12)**. Rentrez tout l'excédent de câble dans le mât de la console.

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

⚠ AVERTISSEMENT : Ne vous tenez pas ou ne vous accroupissez pas sous le plateau quand celui-ci est en position verticale.

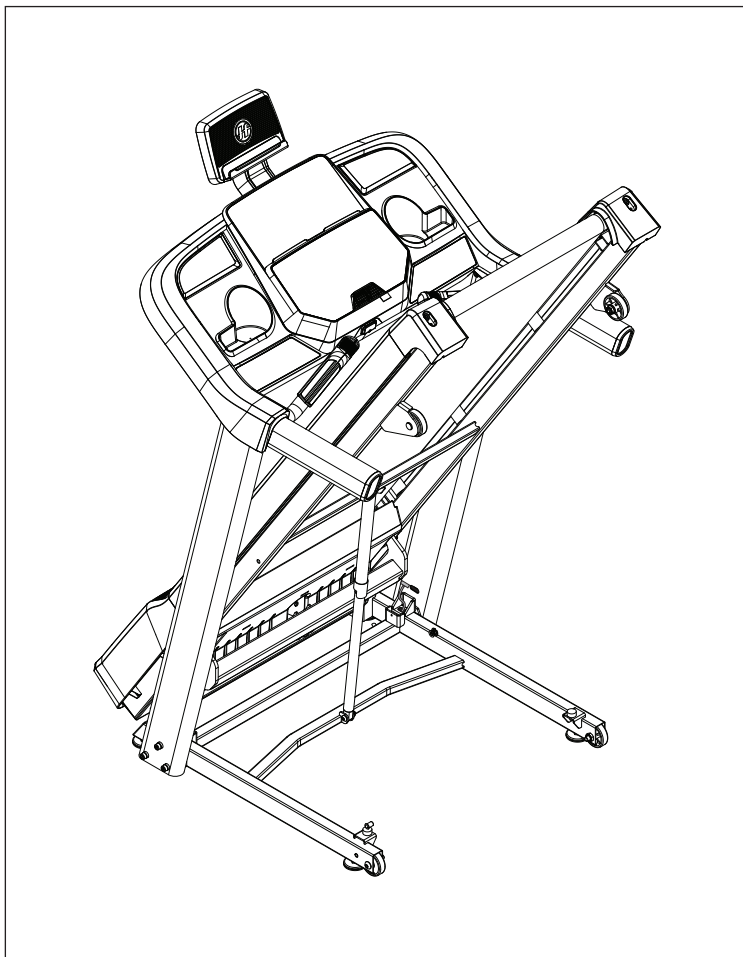


MONTAGE - ÉTAPE 6



- 6.1 Assurez-vous que le tapis roulant est plié et bien verrouillé pour le déplacer. Ensuite, saisissez fermement le guidon, inclinez le tapis roulant vers l'arrière (1) et faites-le rouler (2).
- 6.2 Retirez le tapis roulant de la boîte aplatie et placez-le dans sa position finale, prêt à l'emploi. Jetez la boîte en carton.

REMARQUE : Si le tapis roulant doit être démonté ou soulevé à l'avenir, utilisez la clé en L de 5 mm pour fixer à nouveau les câbles de transport rouges au cadre supérieur de la plate-forme et au cadre inférieur de la base sur le côté gauche et le côté droit du tapis roulant. Vérifier que le cadre inférieur de la base ne peut pas s'ouvrir avant de soulever ou de démonter le tapis roulant.



LE MONTAGE EST TERMINÉ !

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

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Dimensions assemblage (L x P x H)	179 x 85 x 150 cm / 71" x 33,5" x 59"
--------------------------------------	--

Poids du produit	81,5 kg / 180 lbs.
------------------	--------------------

Poids utilisateur max.	124 kg / 275 lbs.
------------------------	-------------------

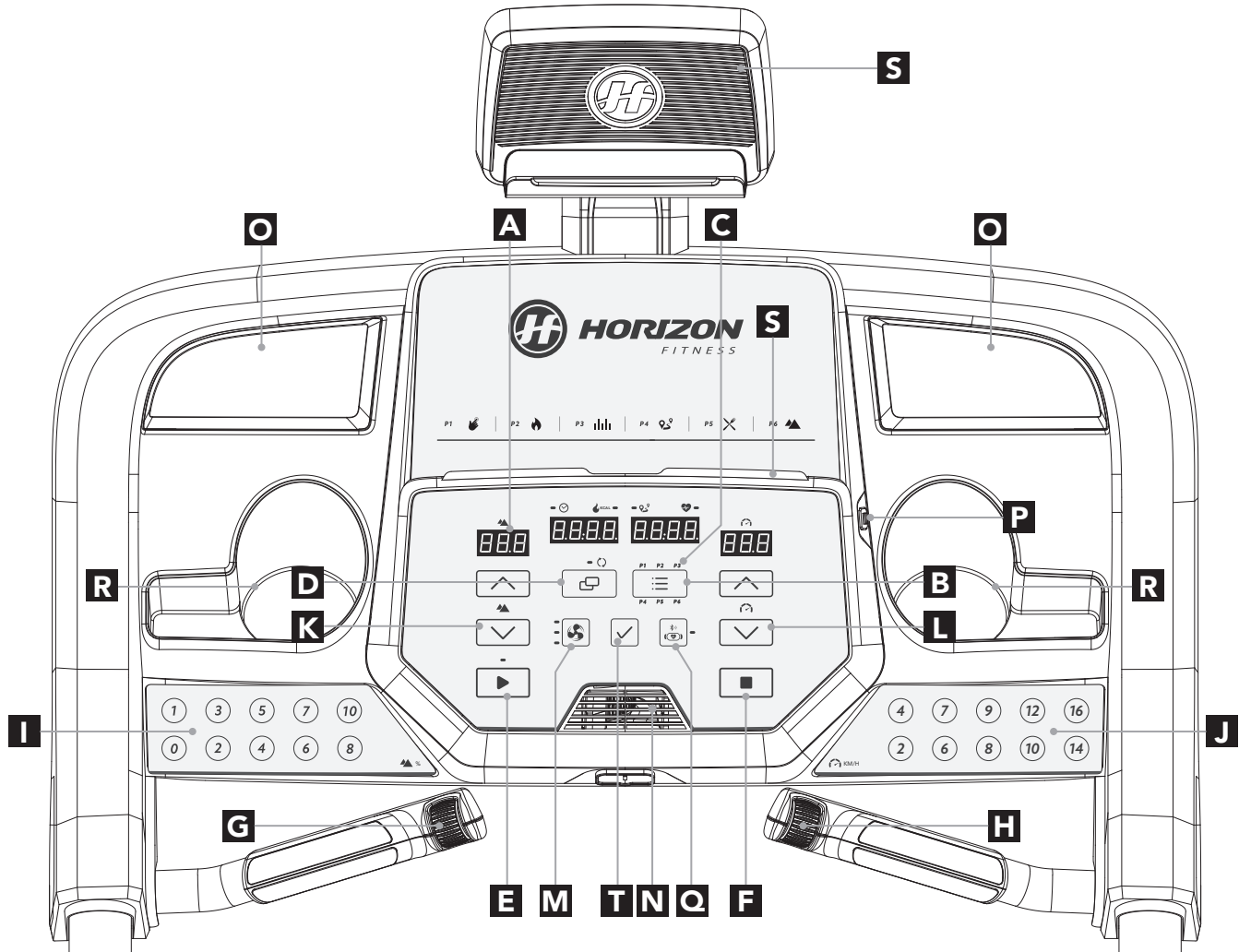
FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE



La présente section explique comment utiliser et programmer la console du tapis de course.

La section **FONCTIONS DE BASE** du **GUIDE DU TAPIS** de course contient les instructions suivantes :

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



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE







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

- A) **AFFICHAGE DEL** : Temps, Distance, Calories, Fréquence cardiaque, Inclinaison, Vitesse.
- B) **PROGRAMMES** : Permet de passer d'un programme préréglé à l'autre.
- C) **VOYANTS DEL D'ENTRAÎNEMENT** : indiquent quel entraînement est défini pour le programme en cours.
- D) **CHANGER D’AFFICHAGE** : Permet de basculer entre HEURE/CALS et la DISTANCE/FC sur les affichages DEL. Lorsque SCAN est allumé, les affichages changent toutes les 5 secondes.
- E) **START** : appuyez sur cette touche pour démarrer l'entraînement.
- F) **STOP** : appuyez pour mettre en pause/terminer votre entraînement. Appuyez sur la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- G) **MOLETTE D'INCLINAISON** : sert à ajuster l'inclinaison par petits incréments (0,5 %).
- H) **MOLETTE DE VITESSE +/-** : sert à régler la vitesse par petits incréments (incrément de 0,1 km/h).
- I) **TOUCHES RAPIDES D'INCLINAISON** : permettent d'atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée.
- J) **TOUCHES RAPIDES DE VITESSE** : permettent d'atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.
- K) **TOUCHES D'INCLINAISON +/-** : sert à ajuster l'inclinaison par petits incréments (0,5 %).
- L) **TOUCHES DE VITESSE +/-** : permet d'ajuster la vitesse par petits incréments (incrément de 0,1 km/h).
- M) **TOUCHE DU VENTILATEUR** : appuyez sur cette touche pour modifier le niveau de ventilation.
- N) **VENTILATEUR** : ventilateur d'entraînement personnel.
- O) **HAUT-PARLEURS** : la musique passe par les haut-parleurs lorsque votre appareil est connecté à la console.
- P) **ENTRÉE USB** : puissance de sortie USB 1 A/5 V.
- Q) **BLUETOOTH** : permet de connecter un appareil Bluetooth au tapis de course. La DEL s'allume lorsqu'un appareil Bluetooth est connecté.
- R) **POCHETTES POUR BOUTEILLES D'EAU** : servent à contenir l'équipement d'entraînement personnel.
- S) **TABLETTE/SUPPORT DE LECTURE** : sert à contenir une tablette ou du matériel de lecture.
- T) **TOUCHE ENTRÉE** : Appuyez pour confirmer la sélection.





FENÊTRES D'AFFICHAGE

-  **INCLINAISON** : affichée en pourcentage. Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course.
-  **VITESSE** : représentée en km/h. Indique la vitesse de déplacement de votre bande de course ou de marche.
-  **TEMPS** : indique soit le temps écoulé soit le temps restant ; en fonction de l'entraînement sélectionné.
-  **KCAL CALORIES (CALS)** : total des calories brûlées pendant votre entraînement.
-  **DISTANCE** : indiquée en kilomètre. Indique la distance parcourue restante pendant votre entraînement.
-  **FRÉQUENCE CARDIAQUE (FC)** : indiquée en BPM (battements par minute). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux capteurs du cardiofréquencemètre).

GUIDE DE DÉMARRAGE

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

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur **START** pour commencer l'entraînement.

Le décompte de la durée, de la distance et des calories progresse à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UN OBJECTIF

- 1) Appuyez sur la touche **PROGRAMMES** pour sélectionner le programme souhaité et appuyez sur **ENTRÉE**.
- 2) Réglez le **PARAMÈTRE** avec les touches +/- et appuyez sur **ENTRÉE** lorsque le **PARAMÈTRE** souhaité est affiché.
- 3) Une fois que la DEL **GO** clignote, appuyez sur **START** pour commencer.



PROFILS D'ENTRAÎNEMENT



P1) MANUEL : Réglez votre vitesse et votre inclinaison manuellement pendant votre entraînement.




P2) COMBUSTION DES GRAISSES : 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, répétition des segments toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	
Durée	4 min		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	
Niveau 1	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Vitesse (mph)	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
	Vitesse (km/h)	0,8	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4
Niveau 2	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Vitesse (mph)	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
	Vitesse (km/h)	0,8	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse (mph)	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
	Vitesse (km/h)	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse (mph)	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
	Vitesse (km/h)	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4
Niveau 5	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse (mph)	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
	Vitesse (km/h)	1,6	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2
Niveau 6	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse (mph)	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
	Vitesse (km/h)	1,6	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse (mph)	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
	Vitesse (km/h)	2,2	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse (mph)	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
	Vitesse (km/h)	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6






Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	
Durée	4 min		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	
Niveau 9	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse (mph)	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
	Vitesse (km/h)	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4
Niveau 10	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse (mph)	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7
	Vitesse (km/h)	2,2	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2

P3)  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.

Changements de vitesse et d'inclinaison, répétition des segments toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	Repos		
Durée	4 min		90 secondes	30 secondes	4 min		
Niveau 1	mph	0,5	1,5	2	4	1,5	1
	km/h	0,8	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Niveau 2	mph	0,5	1,5	2	4,5	1,5	1
	km/h	0,8	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Niveau 3	mph	0,5	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	km/h	0,8	3	4	8	3	2,1
Niveau 4	mph	1	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	km/h	1,6	3	4	8,8	3	2,1
Niveau 5	mph	1	2,3	3	6	2,3	1,5
	km/h	1,6	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Niveau 6	mph	1	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	km/h	1,6	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Niveau 7	mph	1,4	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	km/h	2,2	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9
Niveau 8	mph	1,4	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	km/h	2,2	4,2	5,6	12	4,2	2,9
Niveau 9	mph	1,4	3	4	8	3	2
	km/h	2,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Niveau 10	mph	1,4	3	4	8,5	3	2
	km/h	2,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2



- P4)  **DISTANCE** : poussez-vous à aller plus loin pendant votre entraînement avec 13 niveaux de distance. Choisissez de L1 à L13 parmi 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, semi-marathon, 15 miles, 20 miles et marathon. L'utilisateur définit les niveaux de vitesse de départ.
- P5)  **CALORIES** : fixez-vous des objectifs pour brûler des calories. Les calories brûlées sont calculées en fonction de la distance et de la vitesse.
- P6)  **ASCENSION DE CÔTE** : simule une montée et une descente de colline. Ce programme aide à tonifier les muscles et à améliorer les capacités cardiovasculaires.

Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Durée	4 min		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
			secondes	secondes	secondes	secondes	secondes	secondes	secondes	secondes	secondes	secondes
Niveau 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Niveau 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Niveau 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Niveau 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Niveau 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Niveau 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Niveau 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Niveau 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Niveau 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Niveau 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenir 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.

SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH

Le 5.0AT est équipé de la technologie Bluetooth à multicanaux, qui vous permet de connecter sans fil des périphériques de surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth compatibles avec ce tapis de course. Vous devez vous assurer que votre appareil de surveillance de la fréquence cardiaque sans fil est compatible avec Bluetooth 4.0 et qu'il est également « ouvert » au partage de données. Les appareils « non ouverts » ou « fermés » ne partagent généralement les données qu'avec leurs applications propriétaires. La 5.0AT nécessite un périphérique « ouvert » pour recevoir les données de ce dernier. Vous devrez peut-être consulter le manuel du propriétaire de votre périphérique ou le fabricant pour savoir s'il s'agit d'un périphérique ouvert.

Si vous coupez le récepteur à l'application, la console recevra les informations de la tablette. Pour utiliser le moniteur de fréquence cardiaque Bluetooth sans tablette, maintenez le bouton Bluetooth enfoncé pour permettre à la console de communiquer avec le récepteur. Lorsqu'elle est appairée au moniteur de fréquence cardiaque Bluetooth, la console ne se couplera pas à une tablette. Pour activer la communication avec la tablette, maintenez le bouton Bluetooth enfoncé pendant 5 secondes ou réinitialisez l'alimentation.

UTILISATION DE VOTRE PÉRIPHÉRIQUE DE MUSIQUE

Le tapis de course 5.0AT connectera et diffusera de la musique depuis votre périphérique compatible. Cela inclut de nombreux téléphones intelligents et tablettes.

Votre 5.0AT est équipé de haut-parleurs Bluetooth. Les appareils compatibles Bluetooth peuvent diffuser de la musique sans fil depuis votre périphérique vers les haut-parleurs. Les instructions pour les connexions audio sont détaillées ci-dessous.

CONNEXION VIA BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Vérifiez que votre périphérique de musique est compatible Bluetooth 4.0.
 - 2) Accédez aux paramètres Bluetooth de votre périphérique et recherchez d'autres appareils.
 - 3) Sur votre périphérique de musique, localisez la liste des appareils Bluetooth. Sélectionnez votre tapis de course ou l'appareil elliptique qui apparaît dans cette liste. Attendez que votre périphérique de musique ait fini de s'apparier avec l'appareil.
- Vous saurez si l'appairage a réussi lorsque votre périphérique de musique affichera le tapis roulant ou l'appareil elliptique en tant que périphérique couplé.

LORSQUE L'APPAREIL EST ÉTEINT PUIS RALLUMÉ

Si vous éteignez votre tapis de course ou votre appareil elliptique, ou s'il passe en mode veille, lors de sa prochaine mise sous tension, l'appareil cherchera à se coupler au dernier périphérique de musique avec lequel il a été appairé. Il sera automatiquement appairé à ce moment.





RÉ-APPAIRAGE DE PÉRIPHÉRIQUES DE MUSIQUE

Si l'appareil ne parvient pas à trouver le dernier périphérique de musique appairé (par exemple, le périphérique de musique est éteint ou n'est pas utilisé), il cessera de chercher à coupler le périphérique de musique. Si cela se produit et si vous souhaitez utiliser à nouveau votre périphérique de musique, vous devrez suivre la procédure d'appairage indiquée ci-dessus et effectuer un nouvel appairage via les paramètres de votre périphérique de musique.

UTILISATION DE PLUSIEURS PÉRIPHÉRIQUES DE MUSIQUE

Si plusieurs périphériques sont couplés à l'appareil (c'est-à-dire que plusieurs utilisateurs utilisent le tapis de course ou l'appareil elliptique et y associent leurs périphériques de musique), l'appareil cherchera à appairer le dernier dispositif utilisé et « oubliera » les autres périphériques. Si vous souhaitez à nouveau appairer un périphérique de musique « oublié », vous devrez alors supprimer l'appairage du périphérique actuellement couplé, puis associer à nouveau votre périphérique en suivant la procédure d'appairage indiquée ci-dessus.

atZone

Pour s'entraîner avec atZone via Bluetooth, scannez le code QR pour le téléchargement et obtenir plus d'informations.

@ZONE





