



TREADMILL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU TAPIS ROULANT
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA CAMINADORA

3	ENGLISH
54	FRANÇAIS
106	ESPAÑOL

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before assembly or use of 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 OWNER'S MANUAL, 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 equipment from the electrical outlet 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:

- Use this equipment only for its intended use as described in this Owner's Manual.
- At NO time should children under the age of 14 use the equipment.
- At NO time should pets or children under the age of 14 be closer to the equipment than 10 feet / 3 meters.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or have been given instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Always wear athletic shoes while using this equipment. NEVER operate the exercise equipment with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this equipment.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death.
- Incorrect or excessive exercise may result in serious injury or death. 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.
- Do not jump on the equipment.
- At no time should more than one person be on the equipment.
- Set up and operate this equipment on a solid level surface.
- Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged.
- Use handlebars to maintain balance when mounting and dismounting, and for additional stability while exercising.
- To avoid injury, do not expose any body parts (for example, fingers, hands, arms or feet) to the drive mechanism or other potentially moving parts of the equipment.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- This equipment should never be left unattended when plugged in. When not in use, and prior to servicing, cleaning, or moving equipment, turn off power, then unplug from outlet.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Technical Support or an authorized dealer.
- Never operate this equipment if it has been dropped, damaged, or is not working properly, has a damaged cord or plug, is located in a damp or wet environment, or has been immersed in water.

WARNING

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

- Keep power cord away from heated surfaces. Do not pull on this power cord or apply any mechanical loads to this cord.
- Do not remove any protective covers unless instructed by Customer Technical Support. Service should only be done by an authorized service a technician.
- 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.
- This equipment should not be used by persons weighing more than the specified maximum weight capacity as listed in the equipment Owner's Manual. Failure to comply will void the warranty.
- This equipment must be used in an environment that is both temperature and humidity controlled. Do not use this equipment in locations such as, but not limited to: outdoors, garages, car ports, porches, bathrooms, or located near a swimming pool, hot tub, or steam room. Failure to comply will void the warranty.
- Contact Customer Technical Support or an authorized dealer for examination, repair and/or service.
- Never operate this exercise equipment with the air opening blocked. Keep the air opening and internal components clean, free of lint, hair, and the like.
- Do not modify this exercise device or use unapproved attachments or accessories. Modifications to this equipment or use of unapproved attachments or accessories will void your warranty and may cause injury.
- To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents.
- When exercising, always maintain a comfortable and controlled pace.
- To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving belt. Stand on the siderails when starting the treadmill.
- To avoid injury, attach safety clip to clothing before use.
- Disconnect the safety key from treadmill when not using to prevent uncontrolled usage by third parties.
- Ensure that the edge of the belt is parallel with the lateral position of the side rail and does not move under the side rail. If the belt is not centered, it must be adjusted before use.
- When there is no user on the treadmill (unloaded condition) and when the treadmill is running at 12 km/ hour (7.5 mph), the A-weighted sound pressure level is no greater than 70 dB when sound level is measured at typical head height.
- Noise emission measurement of treadmill under load is higher than with no load.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Make sure the treadmill comes to complete stop before folding. Do not operate the treadmill when it is folded.
- When moving the treadmill, DO NOT lift treadmill or turn it upside down or place treadmill on its side. Treadmill is equipped with high-pressure springs which can cause the lower base frame to spring open if mishandled, potentially causing injury. Transport unit ONLY on the ground, and ONLY after it is fully assembled and in the upright folded position with the lock latch secured.





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.

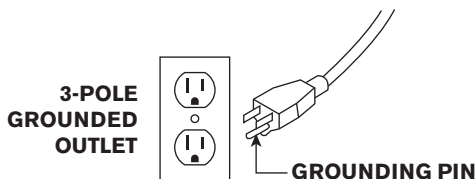
DANGER

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 110-120 Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug in the illustration. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the 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. This treadmill should be used with a minimum 15-amp circuit.

IMPORTANT: The treadmill is not compatible with GFCI-equipped outlets.



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 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.

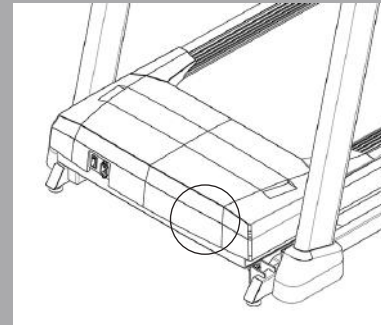
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

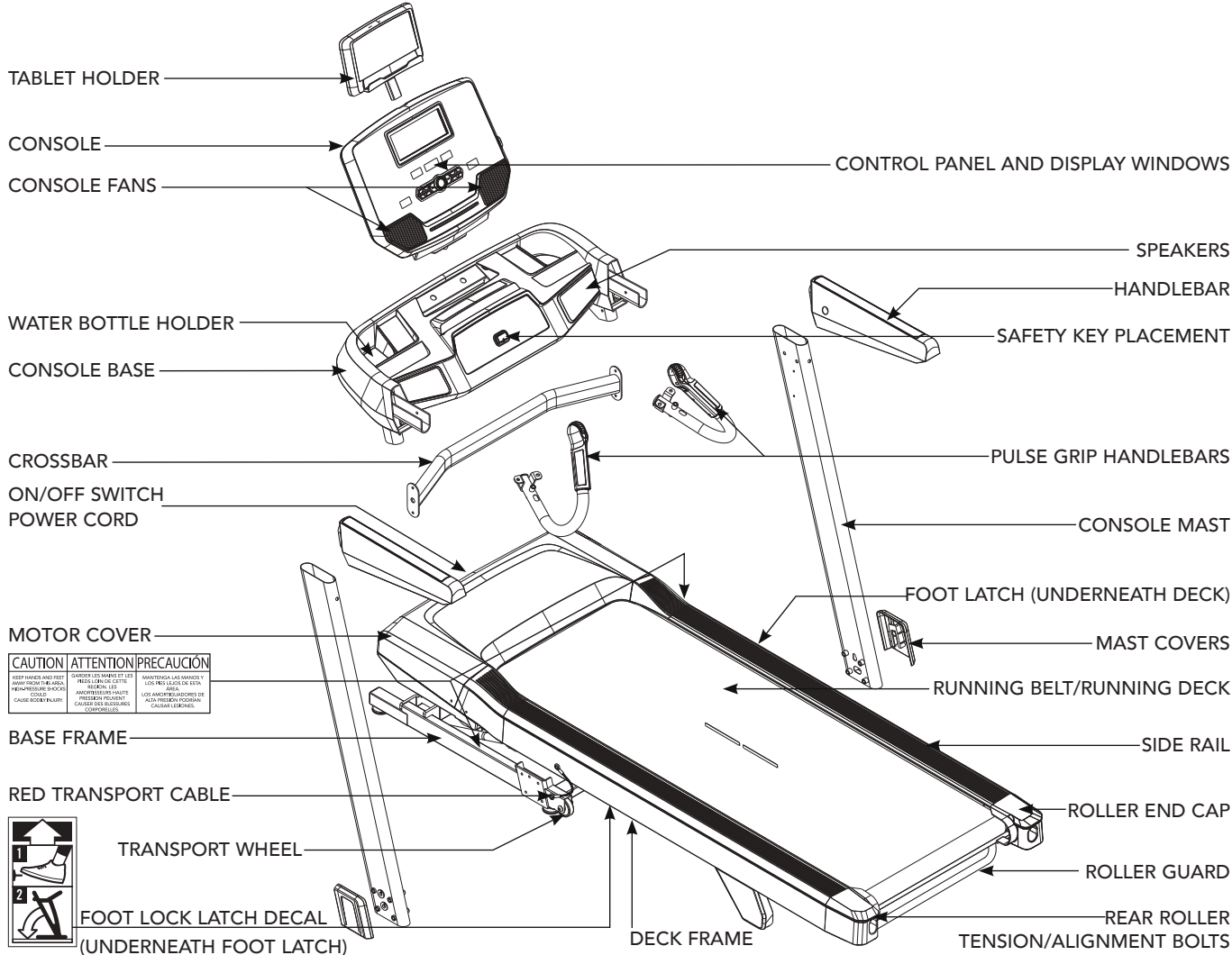
TM

MODEL NAME: **BOWFLEX T9 TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION



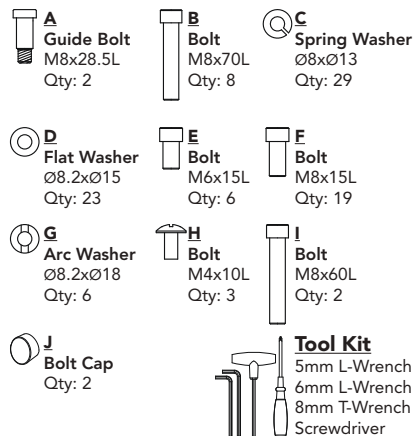
» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.



MAIN PARTS INCLUDED:

- 1 Main Frame
- 1 Console Base
- 1 Console
- 2 Console Masts
- 2 Console Mast Covers
- 1 Tablet Holder
- 1 Cross Bar
- 2 Handlebars
- 2 Pulse Grip Handlebars
- 1 Hardware/Tool Kit
- 1 Safety Key
- 1 Roller Guard
- 1 Bottle of Silicone Lubricant
(for 2 applications)

HARDWARE KIT:



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: Have 2 people available for assembly, this will make the assembly process easier.

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

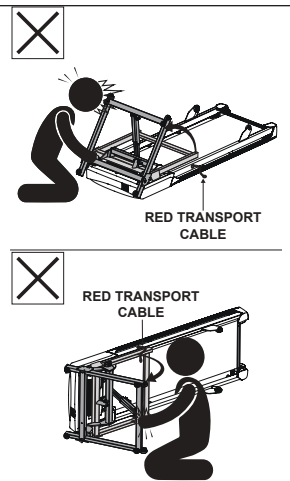
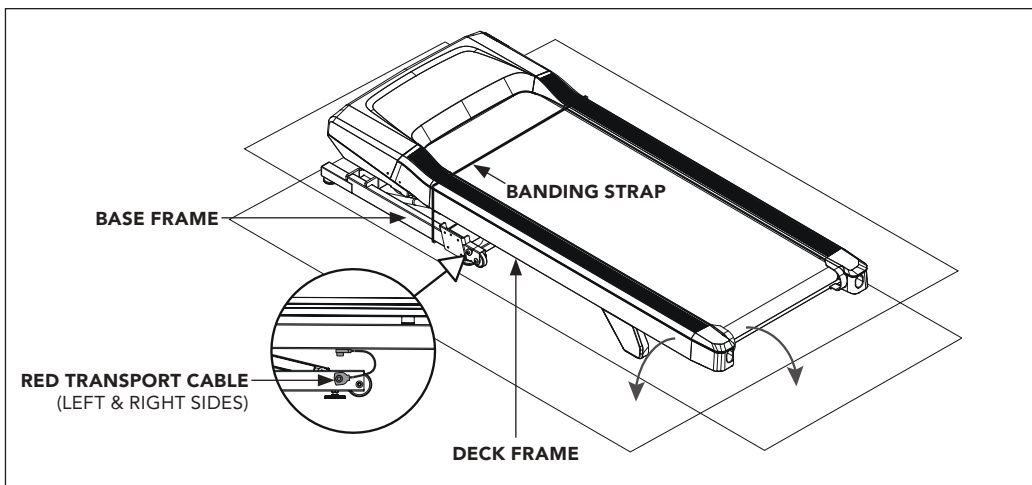
NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.

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- UNPACKING



- A Place the treadmill carton on a level flat surface with the bottom of the box on the ground.
- B Cut banding straps on outside of box and remove box lid.
- C DO NOT lift treadmill out of the box. Instead, tear down corners of bottom of treadmill box as shown. Treadmill should be assembled on flattened treadmill box as shown to protect floor surface.
- D Cut the banding straps inside the box and remove everything but the treadmill frame.
- E Partially lift the running deck upward from the rear to remove all contents from underneath the running deck. Red transport cables on either side of treadmill will prevent the treadmill deck from fully lifting.

WARNING

NEVER tip treadmill upside-down or on its side. DO NOT use tools to remove the red transport cables until instructed to do so. If a component requires tools to remove, wait until the Assembly Instructions instructs you how to safely remove the component.



ASSEMBLY STEP 1



STEP 1 HARDWARE :

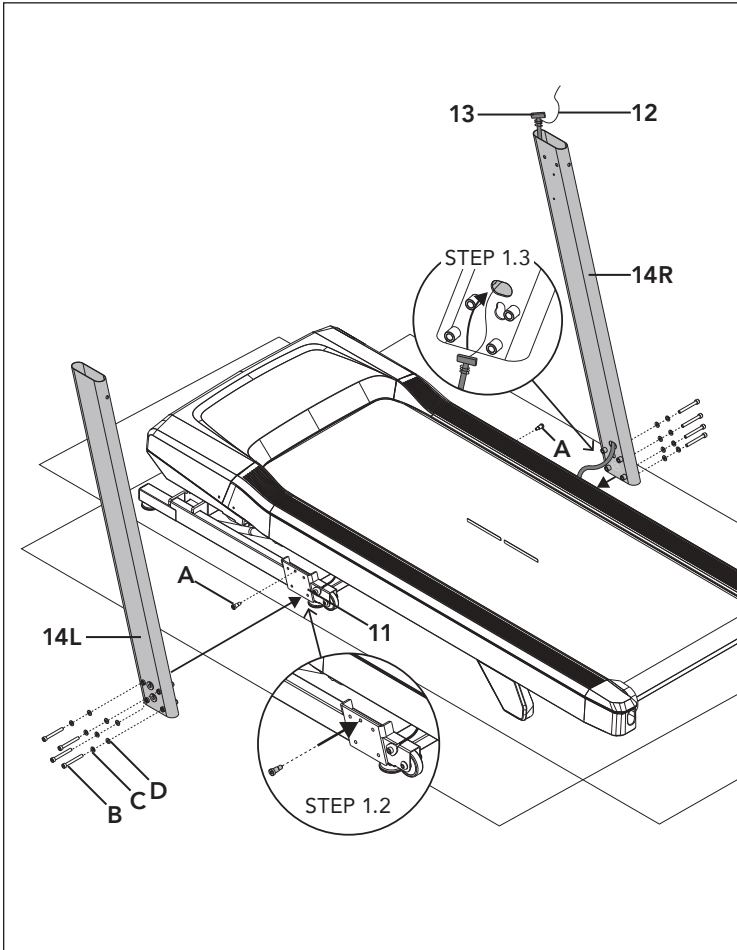
	A Guide Bolt M8x28.5L Qty: 2		B Bolt M8x70L Qty: 8		C Spring Washer ø8xø13 Qty: 8		D Flat Washer ø8.2xø15 Qty: 8
---	--	---	--------------------------------------	---	---	---	---

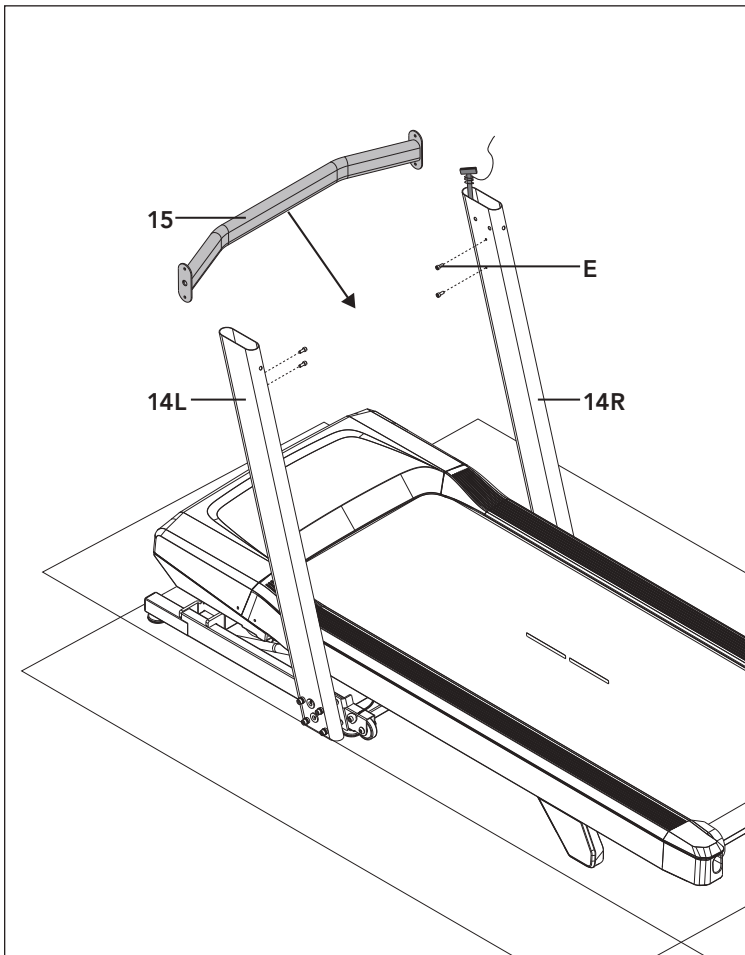
- 1.1 Open hardware for Step 1.
- 1.2 Insert **2 Guide Bolts (A)** into the **Base Frame (11)** using the 5mm L-Wrench. Tighten firmly.
- 1.3 Attach **Lead Wire (12)** to end of **Console Cable (13)**. Pull **Lead Wire (12)** and **Console Cable (13)** through bottom hole on **Right Console Mast (14R)**. After pulling the **Lead Wire (12)** through the mast, the top of the **Console Cable (13)** should be located at the top of the **Right Console Mast (14R)**.
- 1.4 Attach **Right Console Mast (14R)** to **Base Frame (11)** using **4 Bolts (B)**, **4 Spring Washers (C)** and **4 Flat Washers (D)**.

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

- 1.5 Repeat Step 1.4 for **Left Console Mast (14L)**.

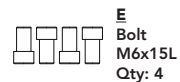
NOTE: Do not fully tighten bolts until the end of **STEP 3**.





ASSEMBLY STEP 2

STEP 2 HARDWARE :



- 2.1 Open hardware for Step 2.
- 2.2 Attach **Crossbar (15)** to **Left and Right Console Masts (14L&R)** using **4 Bolts (E)**.





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

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

ASSEMBLY STEP 3



STEP 3 HARDWARE :

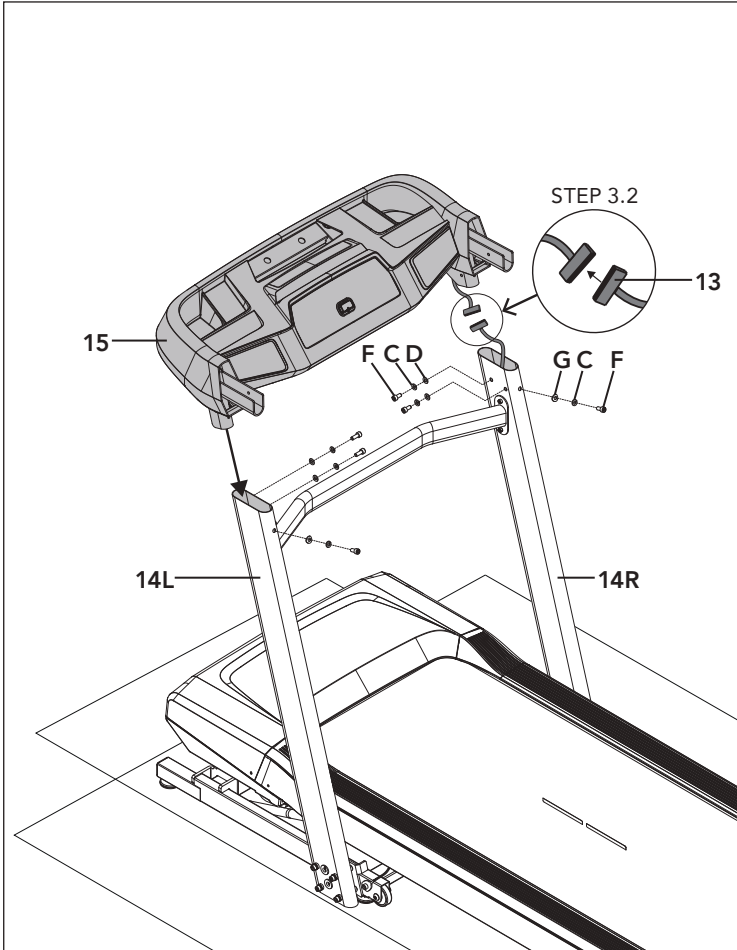
	F Bolt M8x15L Qty: 6		C Spring Washer Ø8xØ13 Qty: 6		D Flat Washer Ø8.2xØ15 Qty: 4		G Arc Washer Ø8.2xØ18 Qty: 2
---	-----------------------------------	---	--	---	--	---	---

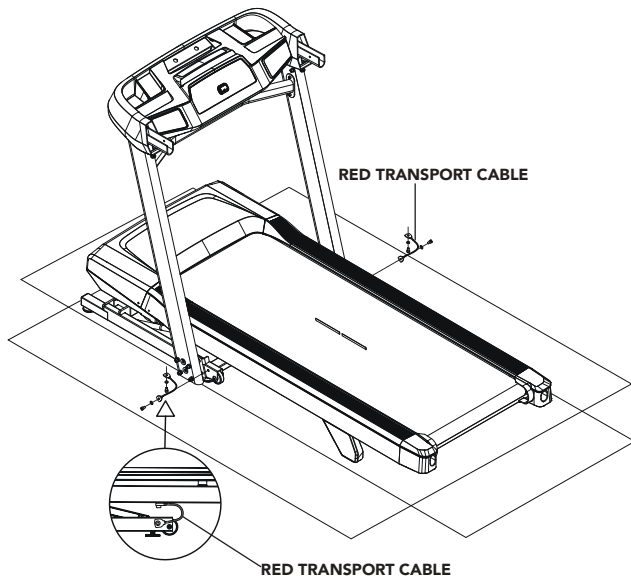
NOTE: 2 people recommended for Step 3 assembly.

- 3.1 Open hardware for Step 3.
- 3.2 Carefully connect both ends of **Console Cable (13)** and tuck extra cable into **Right Console Mast (14R)**.
- 3.3 Carefully place the **Console Base (15)** on the **Console Masts (14 L&R)** and attach using **6 Bolts (F)**, **6 Spring Washers (C)**, **4 Flat Washers (D)** and **2 Arc Washers (G)**.

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

NOTE: Fully tighten bolts from **Steps 1-3**.





WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

Once the red transport cables have been detached from the treadmill, high pressure springs can cause the lower base frame to spring open. NEVER tip treadmill upside-down or on its side, and NEVER lift this unit if red transport cables are not connecting the upper deck frame to the lower base frame.

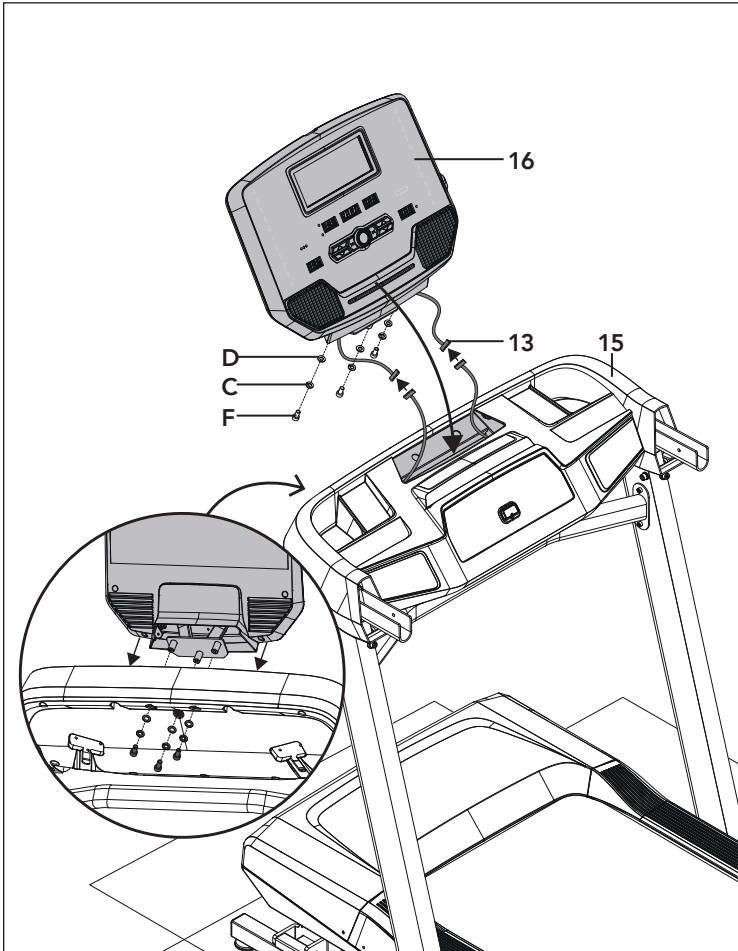
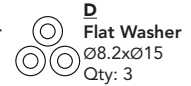
ASSEMBLY STEP 4

- 4.1 Ensure the treadmill is resting with all wheels supported by the floor.
- 4.2 On the left side of treadmill, use the 5mm L-wrench (provided in the box) to remove the two bolts connecting the red transport cable to the upper deck frame and the lower base frame.
- 4.3 Replace both bolts (one in the upper deck frame and one in the lower base frame) and fully tighten to lock in place. Note that to prevent the lower base from springing open during transport or disassembly of the treadmill in the future, the red transport cable can be reattached to the treadmill using these same bolts.
- 4.4 Perform same operation on right side of treadmill to remove the two bolts connecting the red transport cable to the upper deck frame and the lower base frame.
- 4.5 Replace both bolts and fully tighten to lock in place.
- 4.6 Save both red transport cables for future use by placing into clear poly bag alongside the owner's manual.
- 4.7 When red transport cables are not installed, transport unit **ONLY** on the ground, and **ONLY** after it is fully assembled and in the upright folded position with the lock latch secured.

ASSEMBLY STEP 5

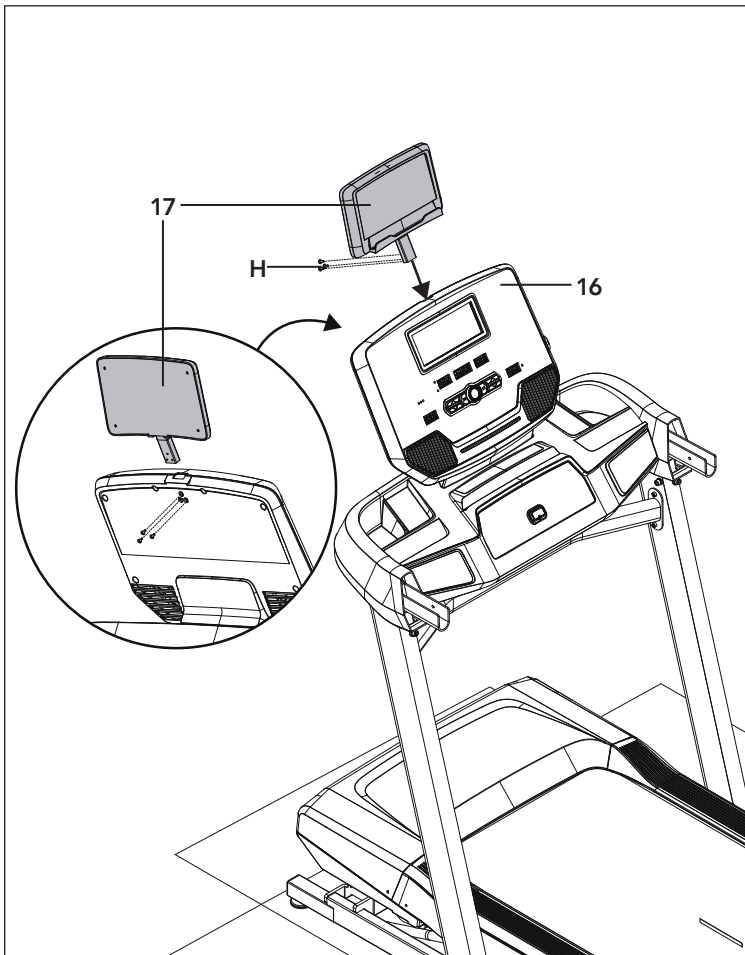


STEP 5 HARDWARE :



- 5.1 Open hardware for Step 5.
- 5.2 Fold up the treadmill deck. Make sure the deck is securely latched.
- 5.3 Remove remaining parts boxes from under treadmill deck and lower the deck down for the remainder of assembly.
- 5.4 Carefully connect the **Left and Right Console Cables (13)** and tuck extra cable into **Console Base (15)**.
- 5.5 Attach **Console (16)** to the **Console Base (15)** using **3 Bolts (F)**, **3 Spring Washers (C)** and **3 Flat Washers (D)**.

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



ASSEMBLY STEP 6

STEP 6 HARDWARE :

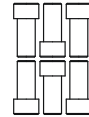


- 6.1 Open hardware for Step 6.
- 6.2 Insert **Tablet Holder (17)** into opening on top of **Console (16)** and secure with **3 Bolts (H)**.

ASSEMBLY STEP 7



STEP 7 HARDWARE :



F
Bolt
M8x15L
Qty: 6



C
Spring Washer
Ø8xØ13
Qty: 6



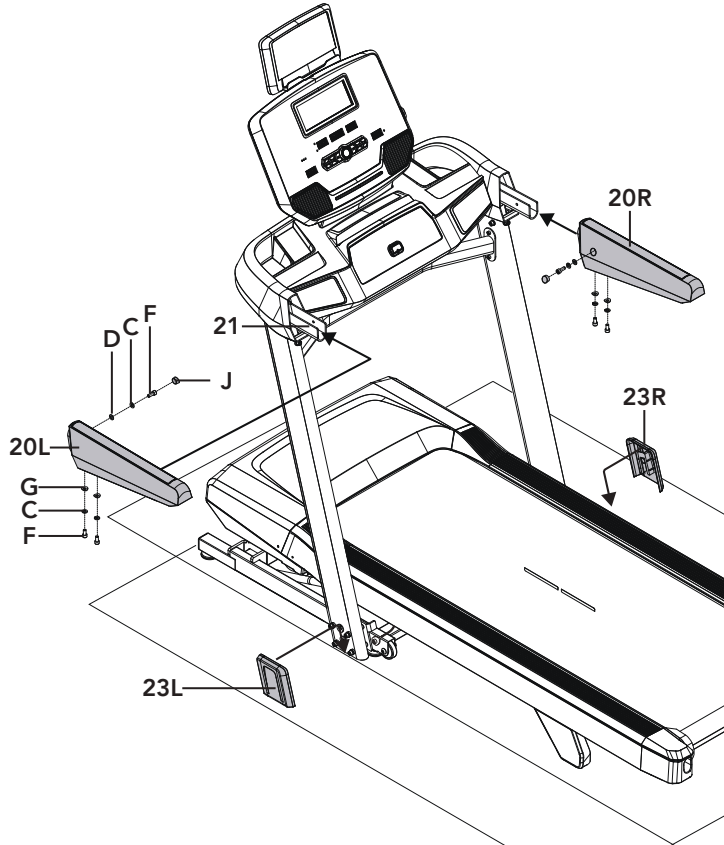
D
Flat Washer
Ø8.2xØ15
Qty: 2



G
Arc Washer
Ø8.2xØ18
Qty: 4



J
Bolt Cap
Qty: 2

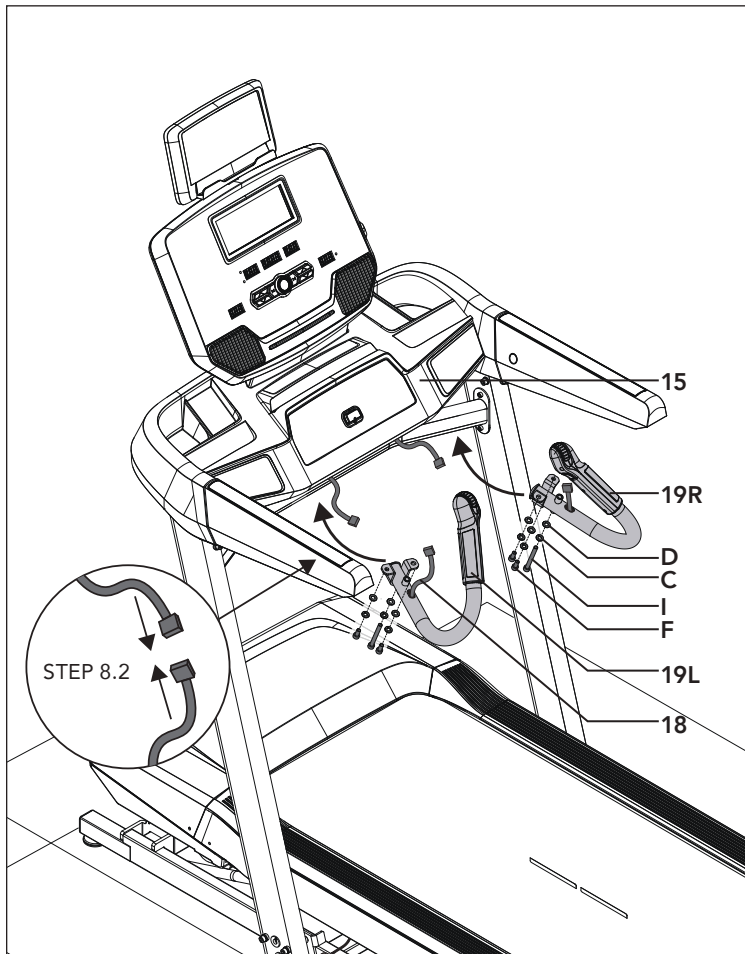


- 7.1 Open hardware for Step 7.
- 7.2 Slide **Left Handlebar (20L)** onto **Console Bracket (21)** and secure side with **1 Bolt (F)**, **1 Spring Washer (C)** and **1 Flat Washer (D)**.
- 7.3 Secure bottom of **Left Handlebar (20L)** with **2 Bolts (F)**, **2 Spring Washers (C)** and **2 Arc Washers (G)**.
- 7.4 Repeat **Steps 7.2 & 7.3** with **Right Handlebar (20R)** and fully tighten all bolts.
- 7.5 Insert **Bolt Cap (J)** to cover bolt holes on **Handlebars (20L & 20R)**.
- 7.6 Slide **Mast Covers (23L & 23R)** over mast bolts.



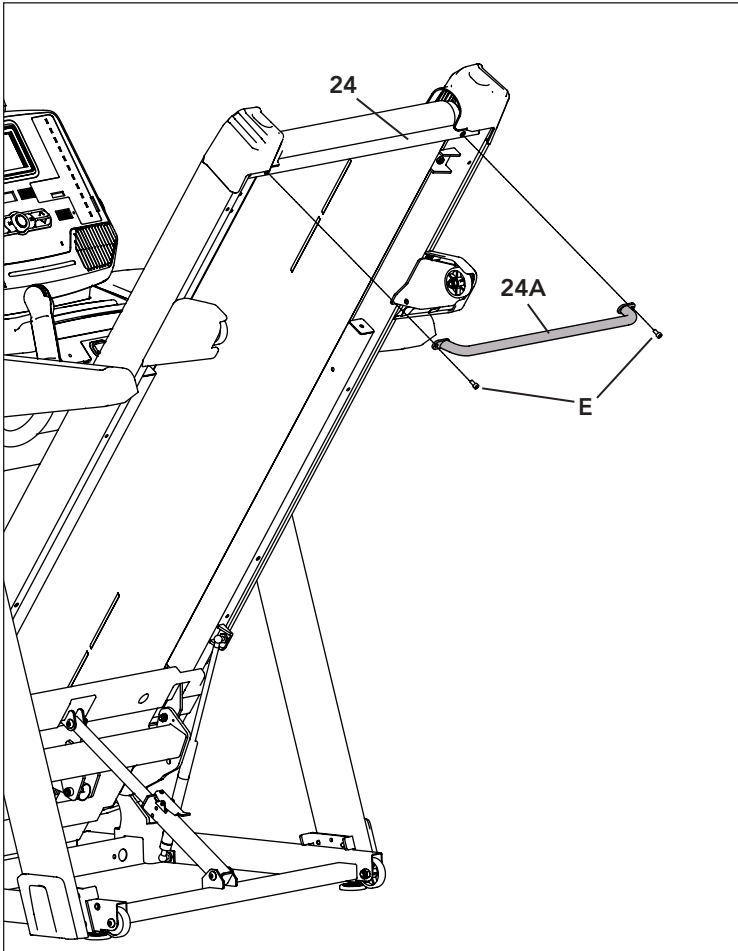
ASSEMBLY STEP 8

STEP 8 HARDWARE :



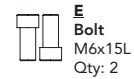
- 8.1 Open hardware for Step 8.
- 8.2 Connect **Pulse Grip Cables (18)** to Cables on bottom side of **Console Base (15)** and tuck excess cable into console base to avoid damage.
- 8.3 Secure **Pulse Grip Handlebars (19L & 19R)** to **Console Base (15)** using **4 Short Bolts (F)**, **2 Long Bolts (I)**, **6 Spring Washers (C)** and **6 Flat Washers (D)**.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling the Pulse Grip Handlebars.



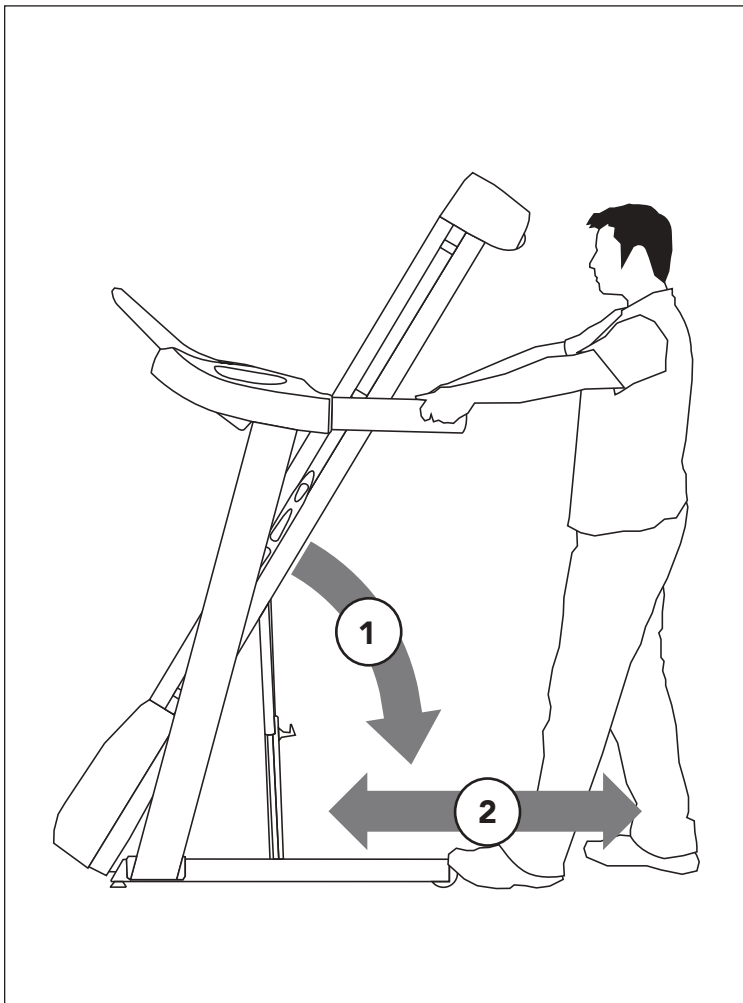
ASSEMBLY STEP 9

STEP 9 HARDWARE :



- 9.1 Fold Treadmill deck to its full upright position.
- 9.2 Attach **Roller Guard (24A)** to **Frame (24)** using **2 Bolts (E)**.





MOVING TREADMILL

- To move, make sure the treadmill is folded and securely latched. Then firmly grasp the handlebars, tilt the treadmill back (1) and roll (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.

TREADMILL SETUP AND USE

This section explains how to setup and use your treadmill.



NOTE:

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna of the other device, where possible.
- Increase the separation between this equipment and the receiver of the other device, where possible.
- Consult the dealer or manufacturer for help.

Any changes or modifications not expressly approved by the manufacturer may void the warranty for this equipment.

Apple, Apple Watch, and Apple Fitness+ are all trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Samsung Galaxy Watch® is a trademark of Samsung Electronics Co. Ltd.

FCC RF RADIATION EXPOSURE STATEMENT:

This equipment complies with FCC RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20 centimeters (8 inches) between the radiator and your body.

PROPER USAGE

Your treadmill is capable of reaching high speeds. Always start off using a slower speed and adjust the speed in small increments to reach a higher speed level. Never leave the treadmill unattended while it is running. When not in use, remove the safety key, turn the on/off switch to off and unplug the power cord. Make sure to follow the MAINTENANCE schedule in this OWNER'S MANUAL to maintain optimal performance and prevent premature electronic failure. Keep your body and head facing forward. Do not attempt to turn around or look backwards while the treadmill is running. Stop your workout immediately if you feel pain, faint, dizzy or are short of breath.



WARNING!

BELT SPEED MAY BE FASTER AT INCLINE THAN DISPLAYED. IF THE BELT SPEEDS UP, IMMEDIATELY REDUCE THE INCLINE.

SPEED RANGE ERROR DURING HIGH-INCLINE WORKOUTS

During workouts with a high incline setting, the belt may speed up.

- If the belt exceeds your set speed, the alphanumeric display will show: “SPEED RANGE ERROR_INCLINE DECREASED”
- The incline will automatically decrease by **3%**.
- The machine will continue lowering the incline by **3%** until the belt slows to your target speed.
- If the incline reaches 0% but the belt speed is still more than the set speed, the machine will:
 - Display **Eb** error code in the alphanumeric display
 - Slow the belt down to a complete stop.
 - End the workout

Next Steps for the User:

- If Eb error code appears and the workout stops, please contact Customer Service for assistance and troubleshooting.

CAUTION – RISK OF INJURY TO PERSONS

While you are preparing to use the treadmill, do not stand on the belt. Place your feet on the side rails before starting the treadmill. Start walking on the belt only after the belt has begun to move. Never start the treadmill at a fast running speed and attempt to jump on!



LOCATION OF THE TREADMILL

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 (.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.

WARNING!

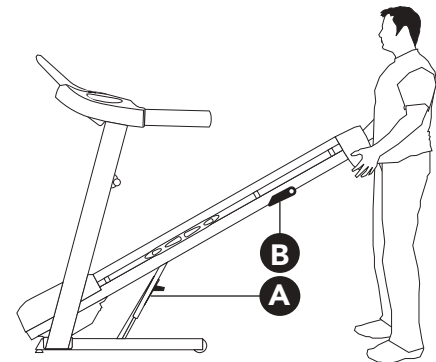
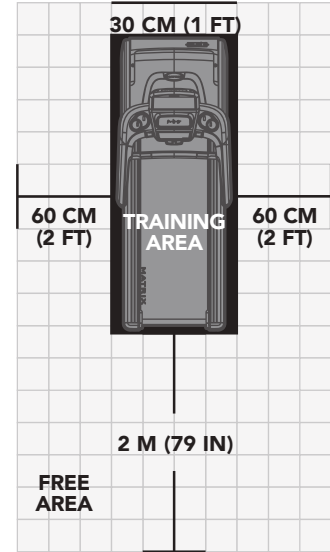
Our treadmills are heavy; use care and additional help if necessary when moving. Do not attempt to move or transport treadmill unless it is in the upright, folded position with the lock latch secured. Failure to follow these instructions could result in injury.

FOLDING TREADMILLS

Some treadmills have a deck that can fold for storage and transport. To fold, firmly grasp the back end of the treadmill. Carefully lift the end of the treadmill deck into the upright position until the lock latch engages and securely locks the deck into position. Make sure the deck is securely latched before letting go.

UNFOLDING

Firmly grasp and lightly lift up on the back end of the treadmill while disengaging the LOCK LATCH. If your treadmill has a FOOT LOCK LATCH (A), to unfold, gently press down on the foot lock latch with your foot until the lock latch disengages. If your treadmill has a DECK LOCK LATCH (B), pull the deck lock latch to release the deck. Carefully lower the deck to the ground.





USING THE SAFETY KEY

Your treadmill will not start unless the safety key is placed in position. Attach the clip end securely to your clothing. This safety key is designed to cut the power to the treadmill if you should fall. Check the operation of the safety key every 2 weeks.

WARNING: 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.

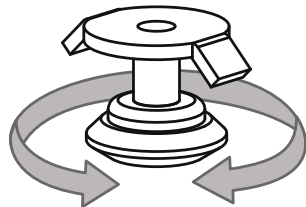
POWER

Your treadmill is powered by a power supply. Some treadmills have a power switch, located next to the power jack. Make sure it is in the on position. Unplug cord when not in use.

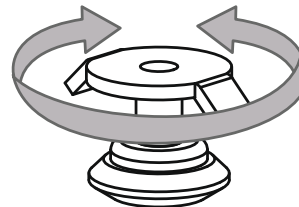
WARNING: Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

LEVELING THE TREADMILL

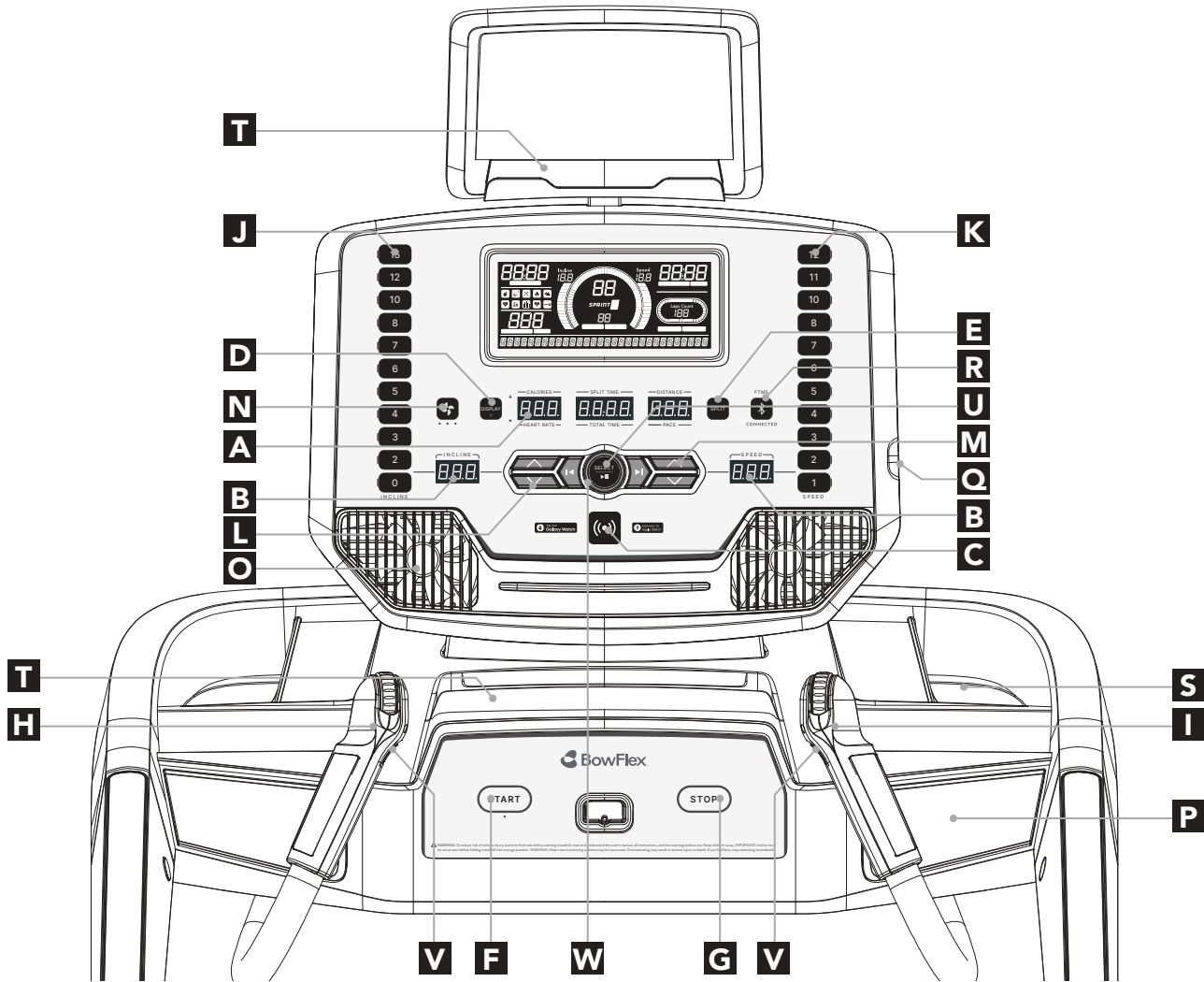
Your treadmill should be level for optimum use. Once you have placed your treadmill where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the treadmill frame. A carpenter's level is recommended. If your treadmill is not level, the running belt may not track properly. Once you have leveled your treadmill, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame.



ADJUST HEIGHT



LOCK ADJUSTMENT



T
H

T

J

D

N

A

B

L

O

K

E

R

U

M

Q

B

C

S

I

P

V

F

W

G

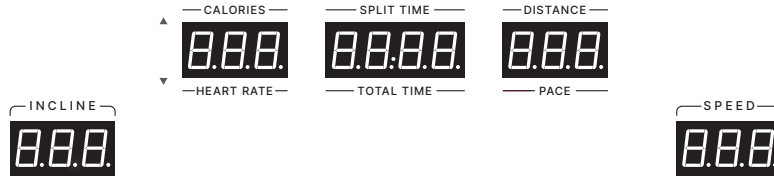
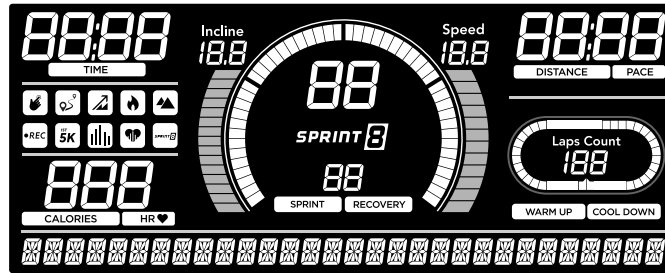
V

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:** Calories, Split Time, Distance, Heart Rate, Total Time and Pace.
- B) **SPEED & INCLINE DISPLAYS:** Indicates what speed and incline is selected.
- C) **SMART WATCH READER:** Tap Apple Watch or Samsung Galaxy Watch to sync workout with treadmill.
- D) **CHANGE DISPLAY:** Toggles LED display between CALORIES/HEART RATE, SPLIT TIME/TOTAL TIME and DISTANCE/PACE.
- E) **SPLIT KEY:** Press to reset SPLIT TIME LED.
- F) **START:** Press to START workout.
- G) **STOP:** Press to pause your workout. Hold for 3 seconds to end your workout and reset the console.
- H) **INCLINE QUICKDIAL:** Used to adjust incline in small increments (.5%).
- I) **SPEED QUICKDIAL:** Used to adjust speed in small increments (.1 MPH).
- J) **INCLINE QUICK KEYS:** Used to reach desired incline more quickly. LEDs on keys show current incline.
- K) **SPEED QUICK KEYS:** Used to reach desired speed more quickly. LEDs on keys show current speed.
- L) **INCLINE +/- KEYS:** Used to adjust incline in small increments (.5%).
- M) **SPEED +/- KEYS:** Used to adjust speed in small increments (.1 MPH).
- N) **FAN KEY:** Press to change fan level.
- O) **FANS:** Personal workout fans.
- P) **SPEAKERS:** Music and audio feedback plays through the speakers.
- Q) **USB PORT:** Used to charge most devices up to 1.0 amps and to install software updates.
- R) **BLUETOOTH KEY:** Used to connect / disconnect a Bluetooth Heart Rate strap. LED will illuminate when a bluetooth device is connected.
- S) **WATER BOTTLE POCKETS:** Water bottle and other personal item storage.
- T) **TABLET/READING RACKS:** Holds tablet or reading material.
- U) **SELECT/PLAY PAUSE BUTTON:** Press to confirm selection or play/pause audio.
- V) **INTERVAL BUTTONS:** These are programmable keys. When an user is selected, they can be programmed to a desired speed and incline setting.
- W) **WORKOUT KNOB:** Used for workout selection and volume control.





DISPLAY WINDOWS

- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **SPLIT TIME:** Time elapsed since the SPLIT key was last pressed.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled 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).
- **TOTAL TIME:** Shows either the total time elapsed or remaining; depending on the workout selected.
- **PACE:** Indicates how many minutes it takes to complete a mile while running or walking at your current speed.
- **LAPS:** Graphic showing laps around a track. One lap is 400 meters or 1/4 mile.
- **GRAPH:** Counts up to 60 seconds and repeats. In the Sprint 8 program the graph counts to 30, 60 and 90 seconds.
- **PROGRAM ICONS:** Shows the selected workout program. Definition of workout programs on pages 32-36.



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...

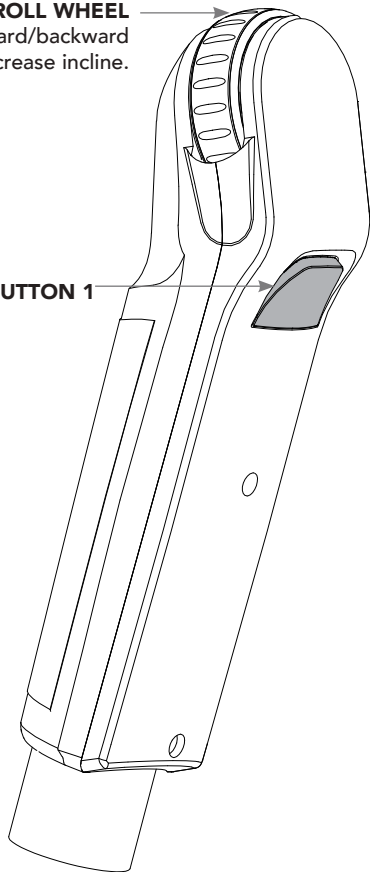
B) SELECT A WORKOUT OR TARGET

- 1) Select your **USER** by turning the workout knob and then pressing select when your desired **USER** is displayed.
- 2) Select your **WEIGHT** by turning the workout knob and then pressing select when your desired **WEIGHT** is displayed.
- 3) Select your **PROGRAM** by turning the workout knob and then pressing select when your desired **PROGRAM** is displayed.
- 4) Adjust the **SETTING** by turning the workout knob and then pressing select when your desired **SETTING** is displayed.
- 5) Press **START** to begin.



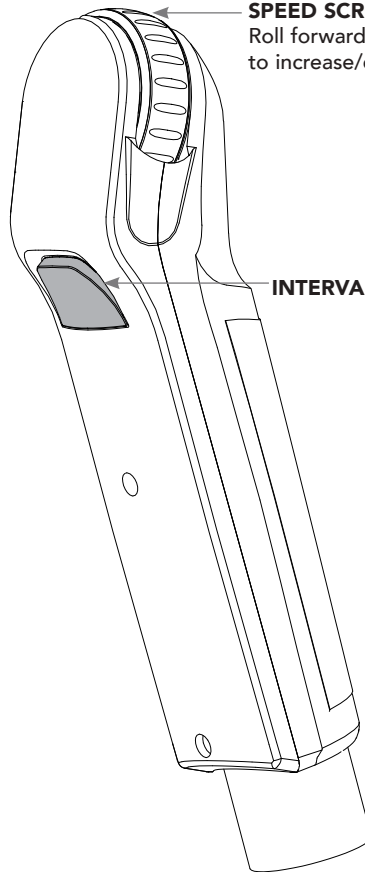
INCLINE SCROLL WHEEL
Roll forward/backward
to increase/decrease incline.

INTERVAL BUTTON 1



SPEED SCROLL WHEEL
Roll forward/backward
to increase/decrease speed

INTERVAL BUTTON 2



HOW TO PROGRAM AND USE CUSTOM INTERVAL BUTTONS

The programmable interval buttons located on the pulse rate grips are designed to help you customize this machine to match whatever workout you like to do the most.

The **LEFT** and **RIGHT INTERVAL BUTTONS** are programmable for speed and incline.

To program the **INTERVAL** button, you must select a user, start the machine, set the desired speed and incline, press and hold the desired **INTERVAL** button for three seconds until the treadmill beeps. Now the **INTERVAL** button is programmed to your settings. After programming the **INTERVAL** button, it will remember the setting for that user until reprogrammed.

Now when the **INTERVAL** button is pressed, the treadmill speed and incline will change to the settings you programmed for that button.

The most common type of workout these keys will help with is interval training. We suggest programming one of the **INTERVAL** buttons to your high intensity segments and the other to your recovery segments.

Another common use is to set one **INTERVAL** button to your warm up and cool down settings and the other to your desired workout settings.

These buttons should allow you to customize the settings of your treadmill to quickly fit the type of workout you enjoy most.



SPECIFICATION FOR PROGRAMS WITH MULTIPLE SEGMENTS

1. The user can increase speed and incline in a certain segment and it ONLY increases for that segment. For the following segments, the machine will follow the values in the provided table.
2. The user can decrease the speed and incline in any segment and it will decrease the same amount for the following segments.

WORKOUT PROFILES



MANUAL: Control everything about your workout – from start to finish. This program is a basic workout with no pre-defined settings, allowing you to manually adjust the machine at any time. It begins with an incline at 0 and speed at 0.5 mph.



DISTANCE: Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles, 20 miles, and marathon goals. You set your level.

Incline changes and all segments are 0.16Km.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3



RECORD: This program allows you to perform and save your perfect workout with specific speed, incline and duration settings. Once your workout is saved, you can run the exact same workout again or modify it for future use. The Record program is unavailable as a GUEST user and must be between 2 and 90 minutes in length.

New Workout Recording:

- Start recording a new workout by selecting NO when asked "RUN PREVIOUS WORKOUT". Time will count up from 0:00, speed will start at 0.5 MPH, and incline will start at 0%. All speed and incline changes will be recorded.
- Finish your workout by pressing STOP, the workout will be saved for future use.

Run Previous Recorded Workout:

- Press YES when asked "RUN PREVIOUS WORKOUT."
- You will be asked if you want to "MODIFY WORKOUT," if you select NO the workout will run the same as previously recorded and no changes made during the workout will be saved.
- If you select YES to "MODIFY WORKOUT" your recorded workout will run, and any changes you make during the workout will be overwritten and saved.



HILL SPRINT: A 20 minute program that allows you to select a level of difficulty from 1 - 10. After a 3 minute warm-up, the program repeats sprint & recovery segments 10 times. The program finishes with a 2 minute cool down.

Total workout (Warmup + 10x segments + Cool Down)= 20 minutes

Segment		Warm Up		Sprint Speed	Recover Speed	Cool Down
Time		90s	90s	30 sec	60 sec	120 sec
Level 1	Incline	0	0.5	3	0	0
	Speed	0.5	1.5	2.5	2	.5
Level 2	Incline	0	0.5	3.5	0	0
	Speed	0.5	1.9	3	2.5	.5
Level 3	Incline	1	1	4	2	1
	Speed	1	2.3	3.5	3	1
Level 4	Incline	1	1	4.5	2	1
	Speed	2	2.6	4	3	2
Level 5	Incline	1	1.5	5	2	1
	Speed	2	3	5	3	2
Level 6	Incline	2	1.5	6	3	2
	Speed	2	3.4	6	3	2
Level 7	Incline	2	2	7	3	2
	Speed	2.5	3.8	8	4	2.5
Level 8	Incline	2	2	8	4	2
	Speed	2.5	4.1	8	4	2.5
Level 9	Incline	2	2.5	9	4	2
	Speed	3	4.5	9	4	3
Level 10	Incline	2	2.5	10	4	2
	Speed	3	4.9	10	5	3



FAT BURN: Relatively slow and steady is the name of the game to maximize your weight-loss goals. Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone.

Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

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	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Speed	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7



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

MY FIRST 5K: This 9-week program is intended for inexperienced runners looking to run their first 5k or simply begin an exercise routine. It is designed specifically to keep you motivated and engaged, gradually building your strength, increasing your stamina and giving you the confidence it takes to complete your first 5k.



Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3		
1	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	4	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		2.5 minute walk	2.5 minute walk	2.5 minute walk		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog	
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog	
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog	
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			6	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute jog	10 minute jog	25 minute jog				
2	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	3 minute walk	3 minute walk		5 minute cooldown		
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	8 minute jog	10 minute jog				
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk	3 minute walk	5 minute cooldown				
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	5 minute jog					
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk	5 minute cooldown					
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	7	5 minute warmup		5 minute warmup	5 minute warmup	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		25 minute jog	25 minute jog	25 minute jog		
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown		
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		8	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog			28 minute jog	28 minute jog	28 minute jog	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk			5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown			9	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	3	5 minute warmup	5 minute warmup				5 minute warmup	30 minute jog	30 minute jog
		1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog			5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk			Warmup and cooldown speeds 1.0 mph or 75% of walk speed, whichever is greater		
		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog					
		3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk					
1.5 minute jog		1.5 minute jog	1.5 minute jog						
1.5 minute walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk						
3 minute jog		3 minute jog	3 minute jog						
3 minute walk		3 minute walk	3 minute walk						
5 minute cooldown		5 minute cooldown	5 minute cooldown						

Warmup and cooldown speeds 1.0 mph or 75% of walk speed, whichever is greater



CUSTOM: Allows you to create and reuse your perfect workout with a combination of a specific speed, incline and time or distance. The ultimate in personal programming. This is a time or distance based goal program.



CUSTOM HEART RATE: This program allows you to set your Heart Rate for a specified time. The program will adjust incline to keep your Heart Rate in your target zone. Build multiple Heart Rate targets into a full program to help you reach your cardiovascular goals. The program total time includes a 4 minute warm up and 4 minute cool down time. Your selected custom heart rates will repeat after the warm up until 4 minutes before the total time expires.



SPRINT 8: A time based program that allows you to select a level. After warm up, the program will give you 30 seconds at a high speed and intensity, alternating with 90 seconds at a lower recovery speed. Increasing levels will allow you to keep your calorie burn high and increase your overall running speed.

Speed changes and segments repeat 90 and 30 seconds.

	Time	180															150			
	Warm	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	Cool Down	
Level 1	Speed	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 2	Speed	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 3	Speed	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 4	Speed	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 5	Speed	1.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 6	Speed	2	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 7	Speed	2	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 8	Speed	2	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 9	Speed	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 10	Speed	2	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 11	Speed	2.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 12	Speed	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 13	Speed	2.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 14	Speed	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 15	Speed	2.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 16	Speed	3	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 17	Speed	3	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 18	Speed	3	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	11	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 19	Speed	3	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Level 20	Speed	6	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2

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 60 seconds and then reset.

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

This machine is equipped with multi-channel Bluetooth which enables you to wirelessly connect compatible Bluetooth heart rate monitoring devices. 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. This machine 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.

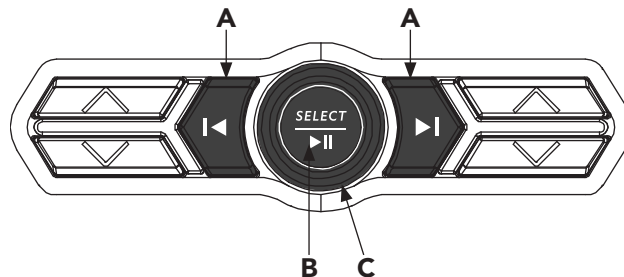
To pair a heart rate monitor to the console, ensure the heart rate monitor is turned on, if required, then press and hold the Bluetooth button to enable the console to communicate with the heart rate monitor. The LED will illuminate when the heart rate monitor is connected. Heart rate may take up to 30 seconds to display in the HR window. To disconnect the heart rate monitor, press and hold the Bluetooth button until the LED turns off. Alternatively, turning the machine off or unplugging the machine will also disconnect the heart rate monitor. The heart rate monitor will need to be reconnected before each use.

USING YOUR MUSIC DEVICE

Your machine comes equipped with Bluetooth speakers. Bluetooth compatible devices can stream music wirelessly from your device to the speakers. You can also connect your music device via an audio cable and stream music through the speakers. Instructions for both types of audio connection are detailed below.

CONSOLE AUDIO CONTROLS

- A) **MEDIA SKIP BUTTONS:** Used to skip to previous or next audio track.
- B) **SELECT/PLAY/PAUSE BUTTON:** Used to make selection or pause/play media.
- C) **WORKOUT KNOB:** controls speaker volume during workout. Ensure your device volume is turned up.



CONNECTING VIA BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Check to ensure that your music device is Bluetooth 4.0 compatible
- 2) Go into your music device's Bluetooth settings and scan for devices.
- 3) On your music device, locate the Bluetooth device list. Select your machine's model name 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 machine's model name as now being a paired device.



CONNECT APPLE WATCH TO YOUR TREADMILL

- 1) Make sure your watch is set to detect gym equipment - open the Settings app on your Apple Watch, tap Workout, then turn on "Detect Gym Equipment."
- 2) Hold your Apple Watch on the **((•))** icon on the console for about 5 seconds. (NOTE: The watch face must be facing the **((•))** to connect). Wait for the beep and the bluetooth CONNECTED light to illuminate on the console. You may also feel a tap from your Apple Watch with haptic feedback.
- 3) Select one of the workout types on your Apple Watch.
- 4) Wait for your Apple Watch to read "Start Treadmill."
- 5) On the treadmill, select user and setup your program or simply press START.

RUN A FITNESS+ WORKOUT WITH APPLE WATCH AND YOUR TREADMILL

- 1) Open the Fitness+ app on your device and select a treadmill workout.
- 2) Select run or walk in the Fitness+ workout.
- 3) Hold your Apple Watch on the **((•))** for about 5 seconds. (NOTE: The watch face must be facing the **((•))** to connect. Wait for the beep and the bluetooth CONNECTED light to illuminate on the console. You may also feel a tap from your Apple Watch with haptic feedback.
- 4) Press OK on your Apple Watch.
- 5) Press START on the treadmill to begin your workout.

CONNECT SAMSUNG GALAXY WATCH TO YOUR TREADMILL

- 1) Make sure your Samsung Galaxy Watch is set to detect gym - open the Settings app on your Galaxy Watch, tap Connections, tap NFC then tap NFC switch to turn on NFC.
- 2) Hold your Galaxy Watch on the **((•))** for about 5 seconds. (NOTE: The watch face must be facing the **((•))** to connect). Wait for the beep and the bluetooth CONNECTED light to illuminate on the console. You may also feel a tap from your Galaxy Watch with haptic feedback. "Time to get started!" will appear on your Galaxy Watch.
 - You might first need to accept some terms and conditions on your Galaxy Watch before seeing "Time to get started!"
- 3) On the treadmill, select user and setup your program or simply press START.





MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING



This section explains how to properly maintain your treadmill.



MAINTENANCE

Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment, as well as keeping the users' liability to a minimum. Equipment needs to be inspected at regular intervals. Defective components must be replaced immediately. Improperly working equipment must be kept out of use until it is repaired. Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so.

WARNING

To remove power from the treadmill, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

MAINTENANCE SCHEDULE



ACTION	FREQUENCY
<p>Clean and inspect the treadmill:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet. • Wipe down the running belt, deck, motor cover and console casing with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the treadmill. • Inspect the power cord. If the power cord is damaged, please contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL. • Make sure the power cord is not underneath the treadmill or in any other area where it can become pinched or cut during storage or use. • Check the tension and alignment of the running belt. Make sure that the treadmill belt will not damage any other components on the treadmill by being misaligned. • If any labels are damaged or illegible, please contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL for replacement. 	DAILY
<p>Clean underneath the treadmill:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet. • Fold the treadmill into the upright position, making sure that the lock latch is secure. • Move the treadmill. • Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the treadmill. • Return the treadmill to its previous position. 	WEEKLY
<p>IMPORTANT!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet. Wait 60 seconds. • Inspect all assembly bolts of the machine for proper tightness. • Remove the motor cover. Wait until ALL display screens turn off. • Clean the motor and lower board area to eliminate any lint or dust particles that may have accumulated. Failure to do so may result in premature failure of key electrical components. • Wipe down the belt with a damp cloth. Vacuum any black/white particles that may accumulate around the unit. These particles may accumulate from normal treadmill use. • If your treadmill has air shocks under the deck for lift assistance, lubricate the silver air shock tube with Teflon-based spray found at your local hardware or bike store. 	MONTHLY

MAINTENANCE SCHEDULE

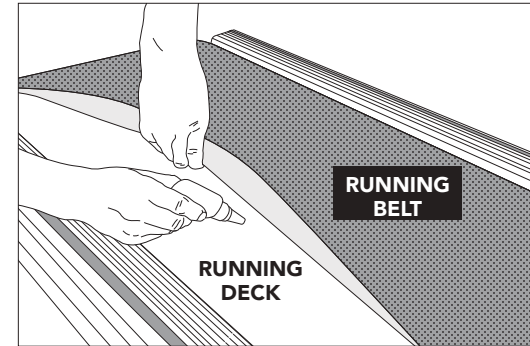
LUBRICATING THE RUNNING BELT

EVERY 3 MONTHS OR 150 MILES

It is necessary to lubricate your treadmill running deck every three months or 150 miles to maintain optimal performance. Once the treadmill records 150 miles it will display the message "LUBE" or "LUBE BELT." The treadmill will not operate while the message is showing. Your treadmill came with a bottle of 100% silicone lubricant, which can be used for two applications.

Tools Needed:

- Blue-handled T-wrench or Allen wrench
- 100% silicone oil

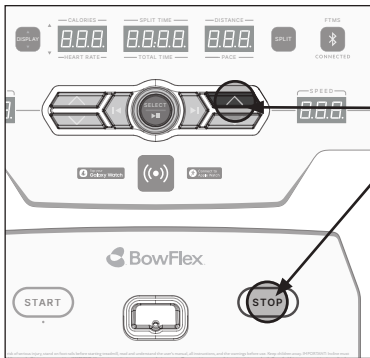


PROCEDURE:

1. Turn off the treadmill with the on/off switch and unplug the power cord at the wall outlet.
2. Using the T-wrench or Allen wrench, loosen the rear roller bolts 10-15 counter-clockwise turns. This should give the belt enough slack for you to lift it.
3. Lift the belt as far as you can and squirt the silicone oil in a zigzag pattern across the entire running deck surface. Use 1/2 bottle of silicone lubricant. Do not apply the silicone oil on top of the running belt. Lay the running belt down and then tighten both rear roller bolts clockwise the same number of turns loosened.
4. After you have applied lubricant, plug in the power cord, and insert the safety key. Reset the Lube Belt message by first pressing and holding the SPEED UP button, then STOP button and hold BOTH buttons for 5-7 seconds.
5. Stay off of the machine and press START. Allow the belt to run at 3 mph for 3 minutes to begin spreading the silicone. Then walk on the machine at a comfortable speed for 3 minutes to complete spreading the silicone and to check the running belt for proper tension and alignment.
6. Once the belt is centered and tensioned, stop the belt. Wipe any excess oil from the sides with a damp cloth.

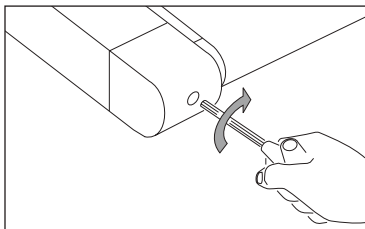
Press any key to suspend the lubrication warning message until after your next workout. Note: Some older models may require you to hold stop for 5 seconds to suspend message for 5 miles of use.

Please contact Customer Tech Support with questions about applying lubricant to your treadmill.

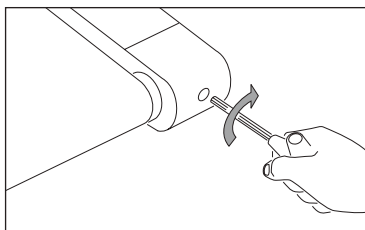


TO RESET THE LUBE BELT WARNING

The treadmill will flash "LUBE BELT" reminder every 150 mi. After lubricating belt, reset warning by holding down STOP and SPEED UP buttons for 3-5 seconds.



TIGHTENS LEFT SIDE OF ROLLER



TIGHTENS RIGHT SIDE OF ROLLER

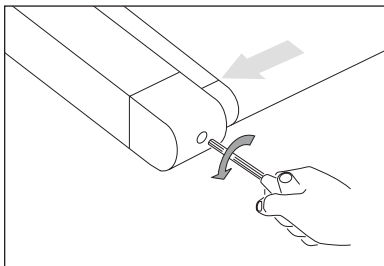
TENSIONING THE RUNNING BELT

For more information and/or how-to videos, visit our Service Videos link in the SUPPORT section of our website. Contact information is located on the back page of this owner's manual.

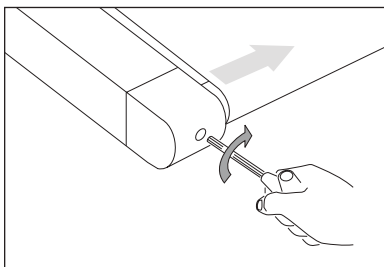
WARNING

Running belt should NOT be moving during tensioning. Overtightening the running belt can cause excessive wear on the treadmill as well as its components. Never over-tighten the belt.

If you can feel a slipping sensation when running on the treadmill, the running belt must be tightened. In most cases, the belt has stretched from use, causing the belt to slip. This is a normal and common adjustment. To eliminate this slipping, turn the treadmill off and tension both the rear roller bolts using the supplied Allen wrench, turning them ¼ turn to the right (clockwise) as shown. Turn the treadmill on and check for slipping. Repeat if necessary, but never turn the roller bolts more than ¼ turn at a time. Belt is properly tensioned when the slipping sensation is gone.



BELT IS TOO FAR TO THE RIGHT SIDE



BELT IS TOO FAR TO THE LEFT SIDE

CENTERING THE RUNNING BELT

For more information and/or how-to videos, visit our Service Videos link in the SUPPORT section of our website. Contact information is located on the back page of this owner's manual.

CAUTION

Do not run belt faster than 1 mph while centering. Keep fingers, hair and clothing away from belt at all times.

If the running belt is too far to the right side: Using the supplied Allen wrench and with the treadmill running at 1 mph turn the LEFT adjustment bolt counter-clockwise a ¼ turn and wait for the belt to adjust itself. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

If the running belt is too far to the left side: Using the supplied Allen wrench and with the treadmill running at 1 mph turn the LEFT adjustment bolt clockwise a ¼ turn and wait for the belt to adjust itself. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

- If you find the belt is slipping because it is too loose, center it then tension as needed.
- For easier adjustment bolt access, remove the end caps.

TROUBLESHOOTING

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY TREADMILL MAKES NORMAL?

All treadmills make a certain type of thumping noise due to the belt riding over the rollers especially new treadmills. This noise will diminish over time, although it may not totally go away. Over time, the belt will stretch, causing the belt to ride smoother over the rollers.

WHY IS THE TREADMILL I PURCHASED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

WHEN SHOULD I BE WORRIED ABOUT A NOISE?

As long as the sounds your treadmill makes are no louder than a normal conversational tone of voice, it is considered normal noise.

BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following: Does the red light on the ON/OFF switch light up?

NOTE: Some treadmill models do not have a switch that lights up. If this is the case, please proceed with the yes and no solutions below.

If yes:

- Turn the power off, unplug the power cable and wait 60 seconds. Remove motor cover. Wait until all red LED lights have gone off on the motor control board before proceeding. Next verify that none of the wires connecting to the lower board are loose or disconnected.
- Double-check that all connections are secure, especially the console cable. Unplug and reconnect the console cable to verify.
- Make sure the console cable is not pinched or damaged in any way.
- Plug the treadmill in, turn the power switch on and look for any lit LEDs on the motor control board.

If no:

- Verify that the outlet the machine is plugged into is functional. Double-check that the breaker has not tripped, it is on a dedicated 15-amp circuit, it is not on a GFCI-equipped outlet, and it is not plugged into a power strip/surge protector or extension cord.
- Verify that the power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Verify that the power switch is turned to the ON position.



PROBLEM: The console reads SAFETY KEY OFF or only displays dashes.

SOLUTION: Verify the following:

- Verify the safety key is securely in place.
- If using a magnetic key, make sure the key is magnetized.

FOR TREADMILLS WITH SPEAKERS:

PROBLEM: There is no sound coming from the speakers.

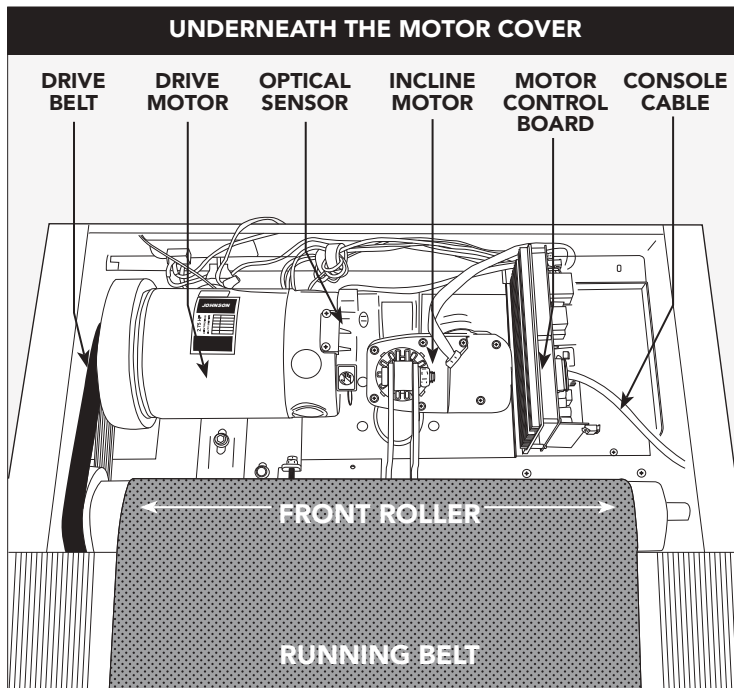
SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the volume of audio player is turned up.
- Confirm the correct device is connected via bluetooth.

PROBLEM: The belt does not move or moves briefly, but the console works.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure you are following the recommendations and power guidelines of this OWNER'S MANUAL. The unit should be on a dedicated 15-amp circuit and not on a GFCI-equipped outlet. Do not plug the machine into a power strip/surge protector or extension cord.
- Check for any belt movement. If so, make note of how far or how long it moves before stopping.
- Try to move the belt by hand. If not, the drive belt may have come off or the motor bearings may have seized.
- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws. Check the drive belt for proper alignment.
- With the cover still off, check over the wire and cable connections, as they may have become loose or disconnected during shipping or assembly. Make sure connections are secure and no wires are crimped, damaged, disconnected or burnt.



PROBLEM: The incline does not move, won't go down or does not seem to be at the right level.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure you are following the recommendations and power guidelines on this OWNER'S MANUAL. The unit should be on a dedicated 15-amp circuit and not on a GFCI-equipped outlet. Do not plug the machine into a power strip/surge protector or extension cord.
- Make sure the console shows a change on the display when the elevation buttons are pressed.
- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Verify the console cable connections at the top of the mast are connected securely. Make sure all of the multicolored wires are fully inserted into the cable harness.
- Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws. Check over the wire and cable connections, as they may have become loose or disconnected during shipping or assembly. Make sure connections are secure and no wires are crimped, damaged, disconnected or burnt.

PROBLEM: The treadmill circuit breaker trips during a workout.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the treadmill is plugged into a dedicated 15-amp circuit.
- Verify that you do not have the machine on an extension cord or surge protector.
- Confirm that the machine is not plugged into a GFCI-equipped outlet or on a circuit that has a GFCI-equipped outlet on it.

PROBLEM: The running belt does not stay centered during a workout.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the treadmill is on a level surface.
- Verify that the belt is properly tightened and centered (Refer to the TENSIONING and CENTERING THE RUNNING BELT sections for detailed directions).

PROBLEM: Operating speed appears inaccurate.

SOLUTION:

- Turn the treadmill off and unplug it from the wall.
- Remove the screws from the motor cover screws using a Phillips screwdriver.
- Verify that the optical sensor is plugged into the motor control board.
- Inspect the speed sensor cable/connection for any visible damage.



TROUBLESHOOTING HEART RATE (GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

NEED ASSISTANCE?

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.



Please reference contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

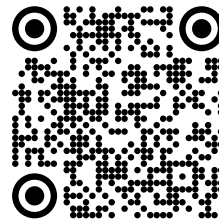
- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your treadmill running again!

You can find more troubleshooting suggestions, videos and register your product on our website:



LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY = 350 lbs (158 kilograms)

FRAME • LIFETIME

BowFlex warrants the frame against defects in workmanship and materials for the **lifetime** of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

MOTOR • LIFETIME

BowFlex warrants the original motor against defects in workmanship and materials for the **lifetime** of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of motor is not covered under the motor warranty. Defects in workmanship and/or materials in the original motor must be confirmed and identified as the cause of the product malfunction by BowFlex or by one of its certified technicians before a replacement motor will be authorized under warranty. Only one (1) replacement motor is authorized under this warranty.

ELECTRONICS & PARTS • 3 YEARS

BowFlex warrants the electronic components, finish and all original parts for a period of **three years** from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 1 YEAR

BowFlex shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of **one year** from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by BowFlex.
- Incidental or consequential damages. BowFlex is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. BowFlex does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.



- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by BowFlex for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. BowFlex is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and BowFlex shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by BowFlex.
- BowFlex's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at BowFlex's option, the same or comparable model.
- BowFlex may request defective components be returned to BowFlex upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by BowFlex or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lors de l'utilisation d'un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être prises, notamment la suivante : Lisez toutes les instructions avant de procéder au montage ou d'utiliser cet appareil. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant sont suffisamment informés de tous les avertissements et précautions. Si vous avez des questions après la lecture de ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE, contactez l'assistance technique au numéro figurant sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce tapis roulant est destiné à un usage à domicile uniquement. N'utilisez pas ce tapis roulant dans un cadre commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de ces instructions annulera la garantie.

DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉCHARGES ÉLECTRIQUES :

Débranchez toujours l'équipement de la prise électrique avant de le nettoyer, d'en effectuer l'entretien ou d'installer ou retirer des pièces.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGES ÉLECTRIQUES ET DE BLESSURES :

- N'utilisez cet équipement que pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce Manuel du propriétaire.
- L'équipement ne doit JAMAIS être utilisé par des enfants de moins de 14 ans.
- À AUCUN moment des animaux domestiques ou des enfants de moins de 14 ans ne doivent s'approcher à moins de 3 mètres (10 pieds) de l'équipement.
- Cet équipement n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec des capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles réduites, ou avec un manque d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou qu'elles aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement. N'utilisez JAMAIS l'équipement d'exercice pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient s'accrocher aux pièces mobiles de cet équipement.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- Un exercice incorrect ou excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une quelconque douleur, y compris, mais sans s'y limiter, des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne sautez pas sur l'équipement.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.
- Installez et utilisez cet équipement sur une surface plane et ferme.
- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé.
- Utilisez le guidon pour maintenir votre équilibre tandis que vous montez sur ou descendez de l'équipement, ainsi que pour obtenir une meilleure stabilité pendant l'exercice.
- Pour éviter les blessures, n'exposez aucune partie de votre corps (par exemple, les doigts, les mains, les bras ou les pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces potentiellement mobiles de l'équipement.
- Branchez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Arrêtez l'équipement et débranchez-le de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé et avant toute intervention d'entretien ou de nettoyage, ou avant de déplacer l'équipement.
- N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé ou s'il a des pièces usées ou cassées. N'utilisez que des pièces de rechange fournies par l'assistance technique à la clientèle ou par un revendeur agréé.
- N'utilisez jamais cet équipement s'il est tombé, s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement, si sa fiche ou son cordon est endommagé, s'il est installé dans un environnement humide ou mouillé, ou s'il a été immergé dans l'eau.

AVERTISSEMENT

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A LAS PERSONAS:

- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No hale ni tensione el cable de alimentación.
- No retire ninguna cubierta protectora a menos que se lo indique Asistencia Técnica al Cliente. El servicio solo debe ser realizado por un técnico de servicio autorizado.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
- No lo opere donde se estén usando productos en aerosol (spray) o cuando se esté administrando oxígeno.
- Este equipo no debe ser utilizado por personas que pesen más de la capacidad de peso máxima especificada en el Manual del propietario. El incumplimiento anulará la garantía.
- Este equipo debe utilizarse en un ambiente con temperatura y humedad controladas. No utilice este equipo en lugares como: exteriores, garajes, cocheras, porches, baños, o cerca de piscinas, jacuzzis, saunas, etc. El incumplimiento anulará la garantía.
- Comuníquese con Asistencia Técnica al Cliente o con un distribuidor autorizado para solicitar revisiones, reparaciones o servicio.
- Nunca opere este equipo de ejercicio con la abertura de aire bloqueada. Mantenga la abertura de aire y los componentes internos limpios y sin pelusa, cabello o elementos similares.
- No modifique este dispositivo de ejercicio ni utilice accesorios o aditamentos no aprobados. Modificar el equipo o usar aditamentos o accesorios no aprobados anulará la garantía y puede causar lesiones.
- Limpie las superficies con jabón y un paño ligeramente humedecido únicamente. Nunca utilice disolventes.
- Al hacer ejercicio, mantenga siempre un ritmo cómodo y controlado.
- Para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subir o bajar de una banda en movimiento. Párese en las barandillas cuando encienda la caminadora.
- Para evitar lesiones, coloque el clip de seguridad en la ropa antes de usarla.
- Desconecte la llave de seguridad de la caminadora cuando no la use para evitar que otras personas la utilicen sin supervisión.
- Asegúrese de que el borde la banda esté paralela a la posición lateral del riel lateral y no se mueva debajo de este. Si la banda no está centrada, debe ajustarse antes de su uso.
- Cuando no hay ningún usuario en la caminadora (sin carga) y cuando está funcionando a 12 km/h (7,5 mph), el nivel de presión sonora ponderado A no es mayor de 70 dB cuando el nivel de sonido se mide a la altura típica de la cabeza.
- La medición de la emisión de ruido de la caminadora es mayor con carga que sin carga.
- Al bajar la plataforma de la caminadora, espere hasta que las patas traseras estén firmemente en el piso antes de subirse a la plataforma.
- Asegúrese de que la caminadora se detenga por completo antes de plegarla. No opere la caminadora plegada.
- Cuando mueva la caminadora, NO la levante, no la ponga boca abajo y no la coloque de lado. La caminadora está equipada con resortes de alta presión que pueden hacer que el armazón de la base inferior se abra por un resorte si se manipula mal, lo que puede causar lesiones. Transporte la unidad ÚNICAMENTE en el suelo, y ÚNICAMENTE después de que esté completamente ensamblada y en la posición vertical plegada con el pestillo de bloqueo asegurado.



INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. Si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement ou s'il se brise, la mise à la terre une voie de moindre résistance pour le courant électrique, et ce, afin de réduire le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec conducteur de mise à la terre et d'une fiche mise à la terre pour protéger l'équipement. La fiche doit être branchée dans une prise de courant correctement installée et mise à la terre et qui est conforme aux codes et règlements locaux.

DANGER

Un raccord inapproprié du conducteur de mise à la terre de l'équipement présente un risque d'électrocution. Faites appel à un électricien ou à un fournisseur de service qualifiés si vous n'êtes pas certain(e) que l'appareil est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche d'alimentation fournie avec l'appareil. Si elle ne convient pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant appropriée par un électricien qualifié.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit nominal de 110-120 V et comporte une fiche de mise à la terre semblable à la fiche qui apparaît sur l'illustration. Assurez-vous que le produit est branché dans une prise dont la configuration est la même que celle de la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

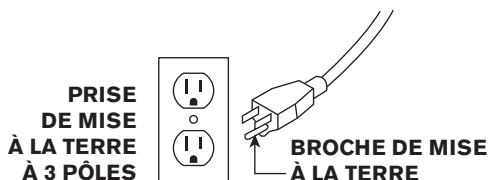
Cet appareil doit être alimenté par un circuit dédié. Pour le vérifier, coupez l'alimentation de ce circuit et observez si d'autres appareils s'éteignent. Si c'est le cas, branchez ces appareils sur un autre circuit. Remarque : un même circuit comporte habituellement plusieurs prises. Ce tapis roulant doit être branché sur un circuit d'au moins 15 A.

AVERTISSEMENT

Ne branchez cet appareil d'entraînement que dans une prise de mise à la terre adéquate.

Ne faites jamais fonctionner l'appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé, et ce, même s'il fonctionne correctement.

Ne faites jamais fonctionner un produit qui semble endommagé ou qui a été plongé dans l'eau. Communiquez avec l'assistance technique pour obtenir des pièces de remplacement ou une réparation.



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 l'appareil afin de garantir que ce dernier est stable et structurellement solide.

Avant de commencer, repérez le numéro de série de votre tapis roulant qui se trouve sur un autocollant de code à barres blanc situé près de l'interrupteur marche/arrêt et du cordon d'alimentation et inscrivez-le dans l'espace ci-dessous.

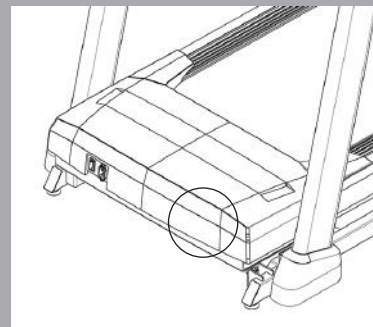
INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

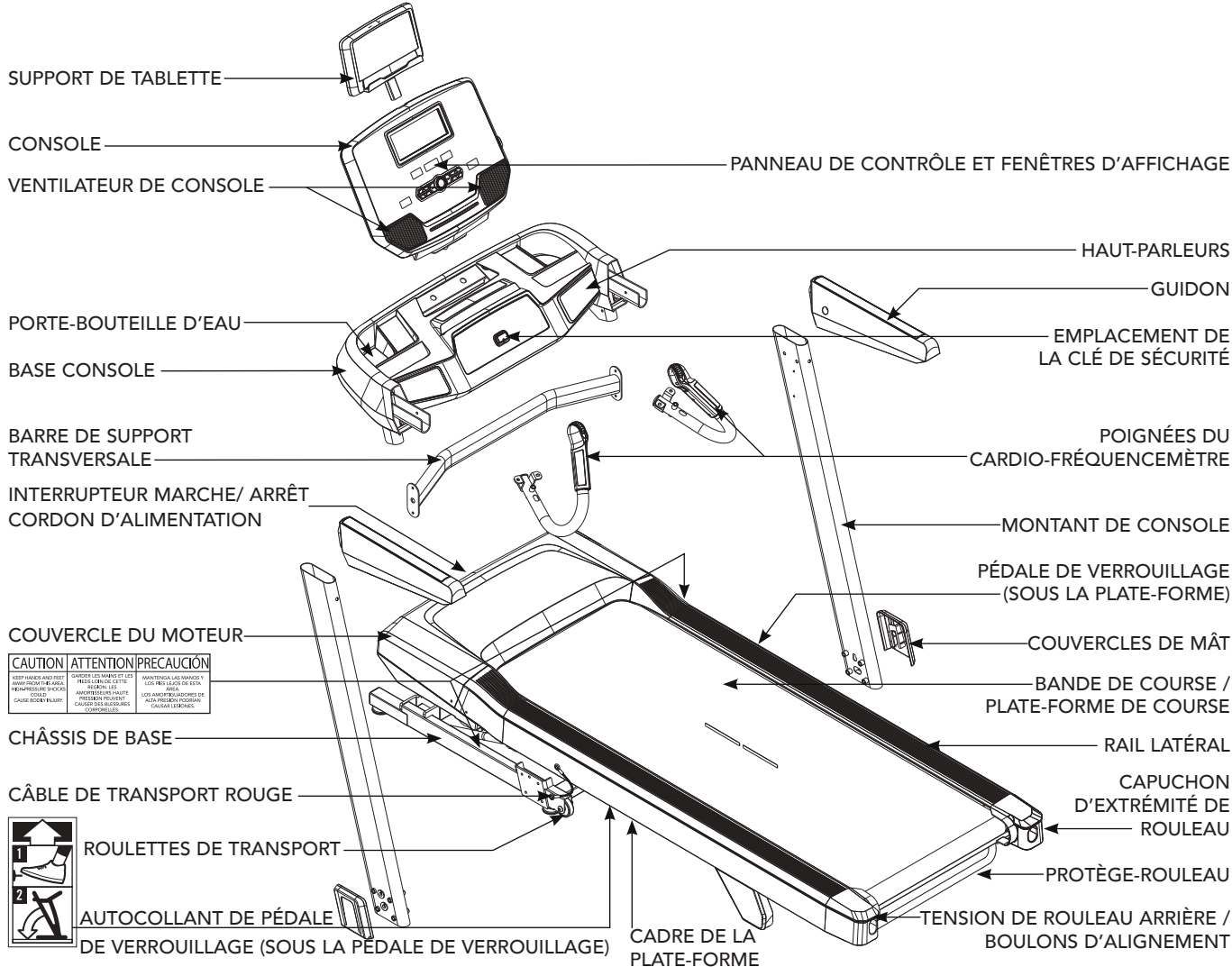
TM

NOM DE MODÈLE : **TAPIS ROULANT BOWFLEX T9**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



» Faites référence au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DU MODÈLE lors de tout appel à un service de réparations.














CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE BELT AND ROLLERS. READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY.	GAUDES DE MAINS ET DES PIEDS LOIN DE LA COURSE ET DES ROULEAUX. LIRE LES INSTRUCTIONS ATTENTIVEMENT.	MANTÉNGLA LAS MANOS Y LOS PIEDS LEJOS DE LA CINTA Y LOS ROLLOS DE GOMA. LEA LOS ANTES Y LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD CUIDADAMENTE.



PIÈCES INCLUSES:

- 1 Cadre Principal
- 1 Base Console
- 1 Console
- 2 Montants De Console
- 2 Couvercles De Mâts
- 1 Support De Tablette
- 1 Barre De Support Transversale
- 2 Guidons
- 2 Poignées Du Cardio-Fréquencemètre
- 1 Matériel/Trousse à Outils
- 1 Clé De Sécurité
- 1 Protège-Rouleau
- 1 Bouteille De Lubrifiant à Base De Silicone (pour 2 applications)

KIT DE MATÉRIEL:

-  **A** Boulon Guidage
M8x28,5L
Qté: 2
-  **B** Boulon
M8x70L
Qté: 8
-  **C** Rondelle Élastique
Ø8xØ13
Qté: 29
-  **D** Rondelle Plate
Ø8.2xØ15
Qté: 23
-  **E** Boulon
M6x15L
Qté: 6
-  **F** Boulon
M8x15L
Qté: 19
-  **G** Rondelle En Arc
Ø8.2xØ18
Qté: 6
-  **H** Boulon
M4x10L
Qté: 3
-  **I** Boulon
M8x60L
Qté: 2
-  **J** Capuchon De Boulon
Qté: 2
-  **Trousse Outils**
5mm Clé en L
6mm Clé en L
8mm Clé en T
Tournevis

AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DE CES CONSIGNES POURRAIT ENTRAÎNER DES BLESSURES!

AVERTISSEMENT

N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT! Ne déplacez pas et ne soulevez pas le tapis roulant de l'emballage avant que cela ne soit demandé dans les instructions de montage. Vous pouvez retirer le film plastique des montants de la console.

AVERTISSEMENT

N'ouvrez jamais la boîte d'emballage lorsqu'elle est tournée à l'envers ou sur le côté. Déballez et assemblez l'appareil là où il sera utilisé.

Le tapis roulant ci-joint est équipé de ressorts à haute pression qui pourraient provoquer l'ouverture soudaine de la partie inférieure du socle si le tapis roulant est mal manipulé.

Des câbles de transport rouges sont installés entre le cadre supérieur de la plateforme et le cadre inférieur de la plate-forme pour empêcher tout mouvement du cadre inférieur de la plate-forme. Ne retirez PAS les câbles de transport rouges avant d'y être invité.

REMARQUE : Prévoyez deux personnes pour le montage afin de faciliter le processus.

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

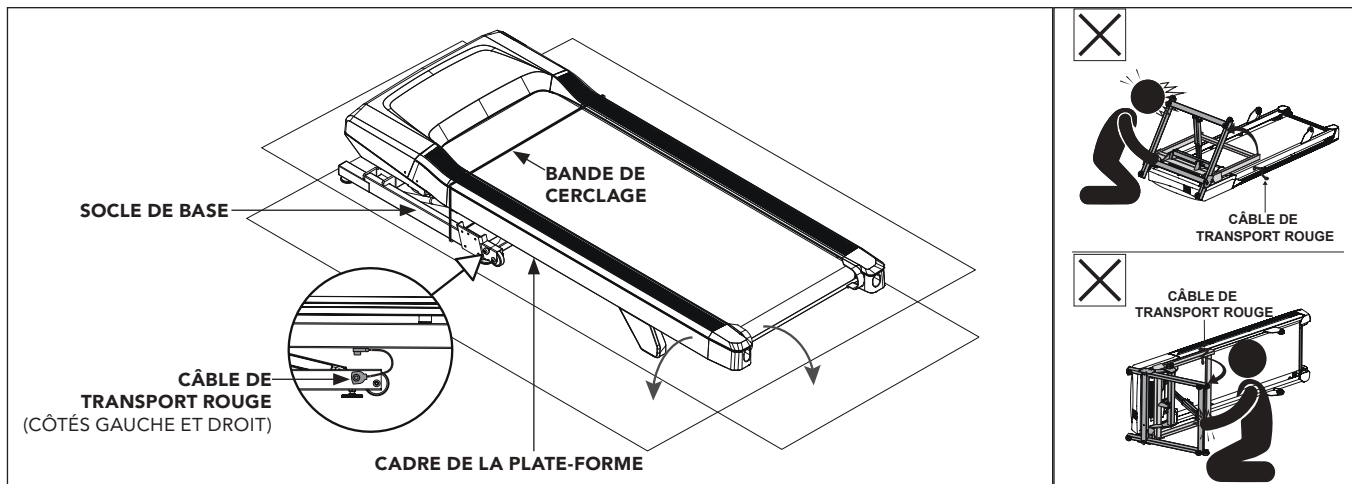
REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation du matériel. Toute graisse, telle que la graisse pour vélo au lithium, est recommandée.



En cas de questions ou s'il manque des pièces, adressez-vous à l'assistance technique. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.



ASSEMBLY STEP- UNPACKING



- A Placez le carton du tapis roulant sur une surface plane avec le fond de la boîte reposant sur le sol.
- B Coupez les sangles de cerclage à l'extérieur de la boîte, puis retirez le couvercle de la boîte.
- C Ne soulevez PAS le tapis roulant hors de la boîte. Au lieu de cela, abattez les coins de la boîte du tapis roulant comme illustré. Le tapis roulant doit être assemblé sur sa boîte aplatie, comme illustré, afin de ne pas abîmer la surface du sol.
- D Coupez les sangles de cerclage à l'intérieur de la boîte, puis retirez tout sauf le cadre du tapis roulant.
- E Soulevez partiellement la plate-forme du tapis roulant vers le haut, par l'arrière, pour retirer tout le contenu du dessous de la plate-forme du tapis roulant. Des câbles de transport rouges de chaque côté du tapis roulant empêchent la plate-forme du tapis roulant de se soulever complètement.

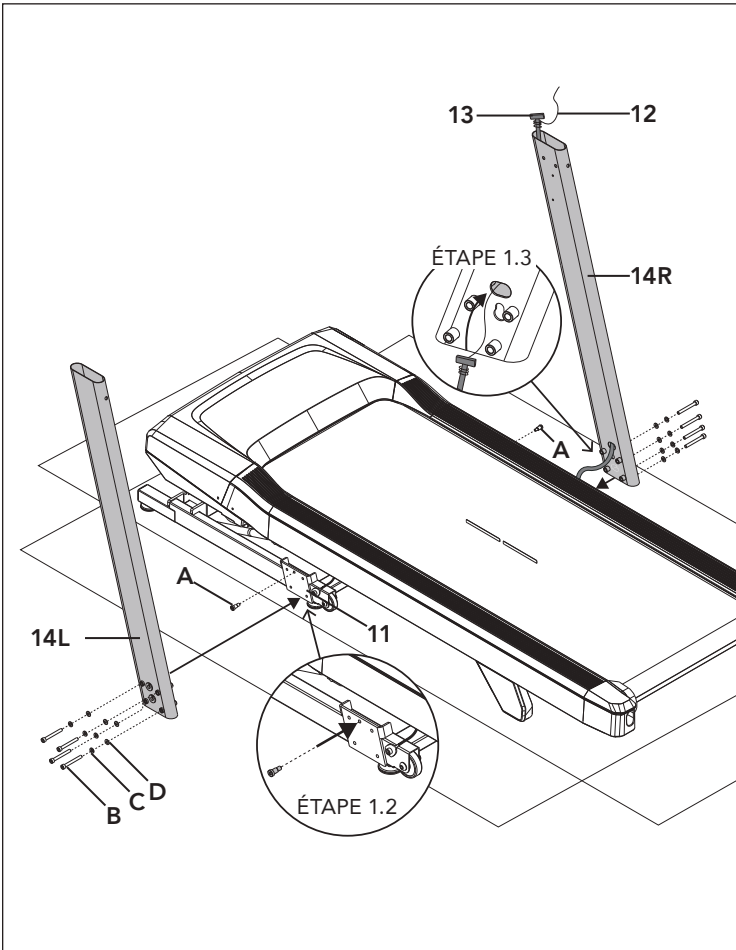
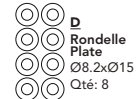
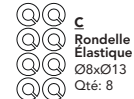
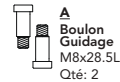
AVERTISSEMENT

Ne tournez JAMAIS le tapis roulant à l'envers ou sur le côté. N'utilisez PAS d'outils pour retirer les câbles de transport rouges avant d'y être invité. Si un composant nécessite des outils pour être retiré, attendez que les instructions de montage vous indiquent comment retirer ce composant de manière sécuritaire.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 1



ÉTAPE 1 MATÉRIEL:

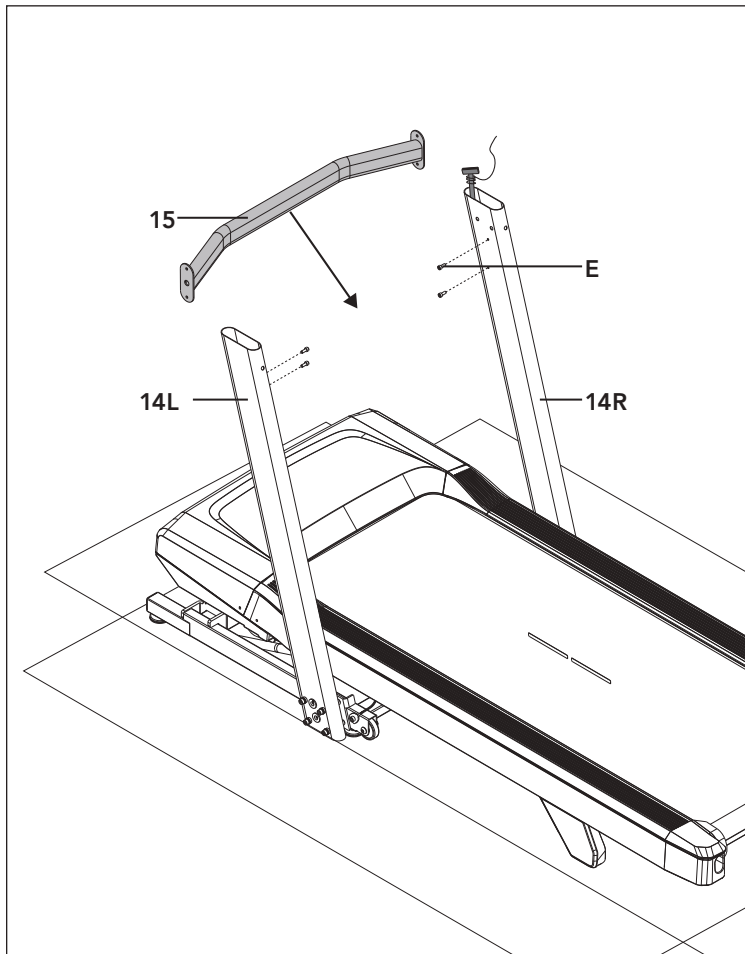


- 1.1 Ouvrez la quincaillerie de la 1 étape.
- 1.2 Insérez deux **Boulons Guidage (A)** dans le **châssis de la base (11)** en utilisant la clé coudée de 5 mm. Vissez bien.
- 1.3 Fixez le **câble conducteur (12)** à l'extrémité du **câble de la console (13)**. Tirez le **câble conducteur (12)** et le **câble de la console (13)** à travers l'orifice inférieur du **mât droit de la console (14R)**. Après avoir tiré le **fil conducteur (12)** à travers le mât, le haut du **câble de la console (13)** doit se trouver au sommet du **mât de droite de la console (14R)**.
- 1.4 Fixez le **mât de droite de la console (14R)** au **châssis de la base (11)** à l'aide de **4 boulons (B)**, **4 rondelles élastiques (C)** et **4 rondelles plates (D)**.

REMARQUE : Faites attention de ne pas pincer les câbles durant l'assemblage des mâts.

- 1.5 Répétez l'étape 1.4 pour le **mât de gauche de la console (14L)**.

REMARQUE : Ne vissez pas complètement les boulons avant la fin de la **ÉTAPE 3**.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 2

ÉTAPE 2 MATÉRIEL:



- 2.1 Ouvrez la quincaillerie de la 2 étape.
- 2.2 Fixez la **barre transversale (15)** aux **mâts de gauche et de droite de la console (14L et R)** à l'aide de **4 boulons (E)**.

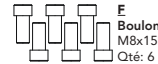
REMARQUE : Faites attention de ne pas pincer les câbles durant l'assemblage de la barre transversale.

REMARQUE : Ne vissez pas complètement les boulons avant la fin de la **ÉTAPE 3**.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 3



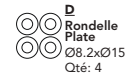
ÉTAPE 3 MATÉRIEL:



F
Boulon
M8x15L
Qté: 6



C
Rondelle
Élastique
Ø8xØ13
Qté: 6



D
Rondelle
Plate
Ø8.2xØ15
Qté: 4



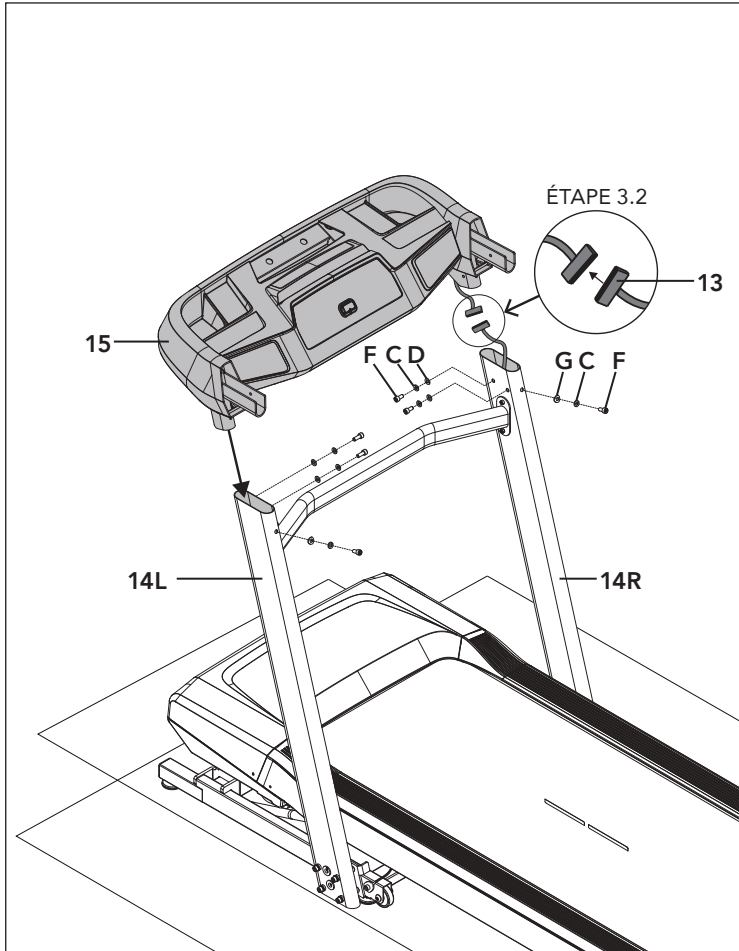
G
Rondelle
En Arc
Ø8.2xØ18
Qté: 2

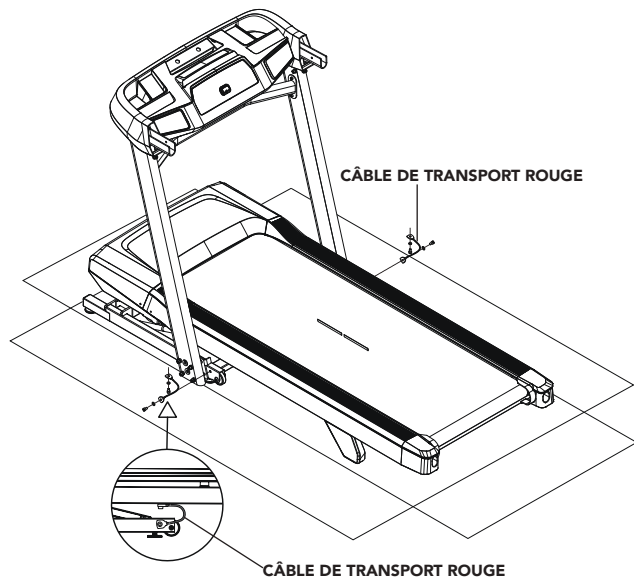
REMARQUE : Il est recommandé de faire l'assemblage de la 3 étape à deux personnes.

- 3.1 Ouvrez la quincaillerie de la 3 étape.
- 3.2 Connectez soigneusement les deux extrémités du **câble de la console (13)** et rangez le câble supplémentaire dans le **mât de droite de la console (14R)**.
- 3.3 Placez soigneusement la **base de la console (15)** sur les **mâts de la console (14 L et R)** et fixez-la à l'aide de **6 boulons (F)**, **6 rondelles élastiques (C)**, **4 rondelles plates (D)** et **2 rondelles en arc (G)**.

REMARQUE : Faites attention de ne pas pincer les câbles durant l'assemblage de la console.

REMARQUE : Serrez complètement les boulons des **ÉTAPES 1 à 3**.





AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DE CES CONSIGNES POURRAIT ENTRAÎNER DES BLESSURES!

Une fois que les câbles de transport rouges ont été détachés du tapis roulant, des ressorts à haute pression pourraient provoquer l'ouverture soudaine de la partie inférieure du socle. Ne tournez JAMAIS le tapis roulant à l'envers ou sur le côté et ne soulevez JAMAIS cet appareil si les câbles de transport rouges ne relient pas le cadre supérieur de la plate-forme à la partie inférieure du socle.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

- 4.1 Assurez-vous que toutes les roues du tapis roulant reposent sur le sol.
- 4.2 Sur le côté gauche du tapis roulant, utilisez la clé en L de 5 mm (fournie dans la boîte) pour retirer les deux boulons reliant le câble de transport rouge au cadre supérieur de la plate-forme et à la partie inférieure du socle.
- 4.3 Remplacez les deux boulons (un dans le cadre supérieur de la plate-forme et un dans la partie inférieure du socle) et serrez-les complètement en place. Notez que pour éviter que la partie inférieure du socle ne s'ouvre lors du transport ou du démontage du tapis roulant à l'avenir, le câble de transport rouge peut être rattaché au tapis roulant à l'aide des mêmes boulons.
- 4.4 Effectuez la même opération sur le côté droit du tapis roulant pour retirer les deux boulons reliant le câble de transport rouge au cadre supérieur de la plate-forme et à la partie inférieure du socle.
- 4.5 Remettez les deux boulons en place et serrez-les complètement en place.
- 4.6 Conservez les deux câbles de transport rouges pour une utilisation future en plaçant les câbles dans un sac en polyéthylène transparent avec le Manuel du propriétaire.
- 4.7 Lorsque les câbles de transport rouges ne sont pas installés, transportez l'appareil UNIQUEMENT sur le sol et UNIQUEMENT après qu'il soit complètement assemblé et replié en position verticale avec le loquet de verrouillage sécurisé.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 5



ÉTAPE 5 MATÉRIEL:



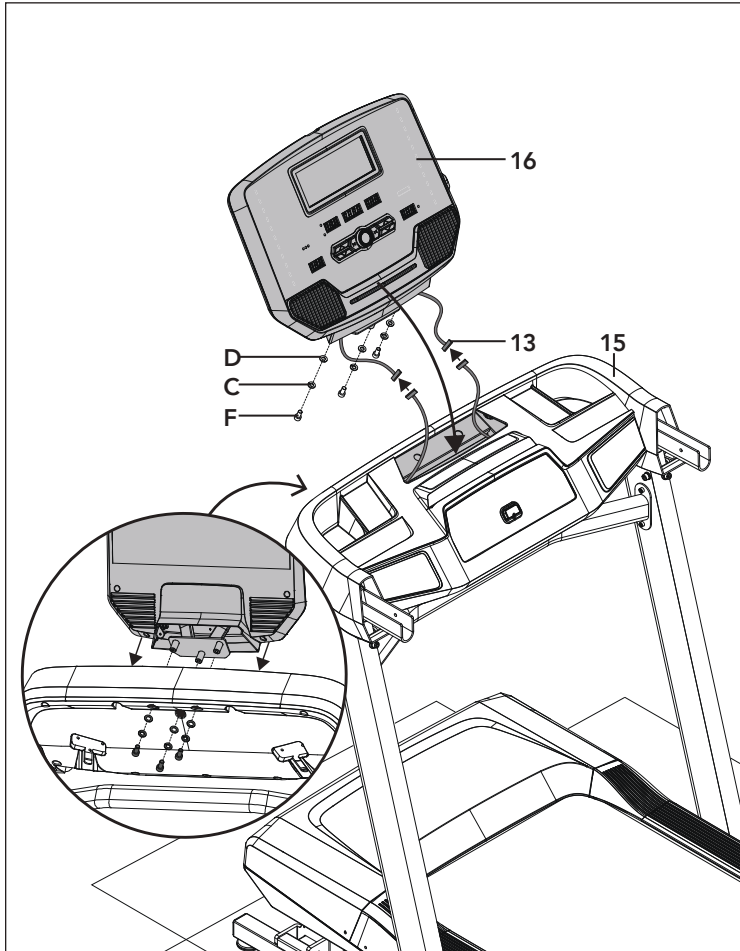
F
Boulon
M8x15L
Qté: 3



C
Rondelle
Élastique
Ø8xØ13
Qté: 3

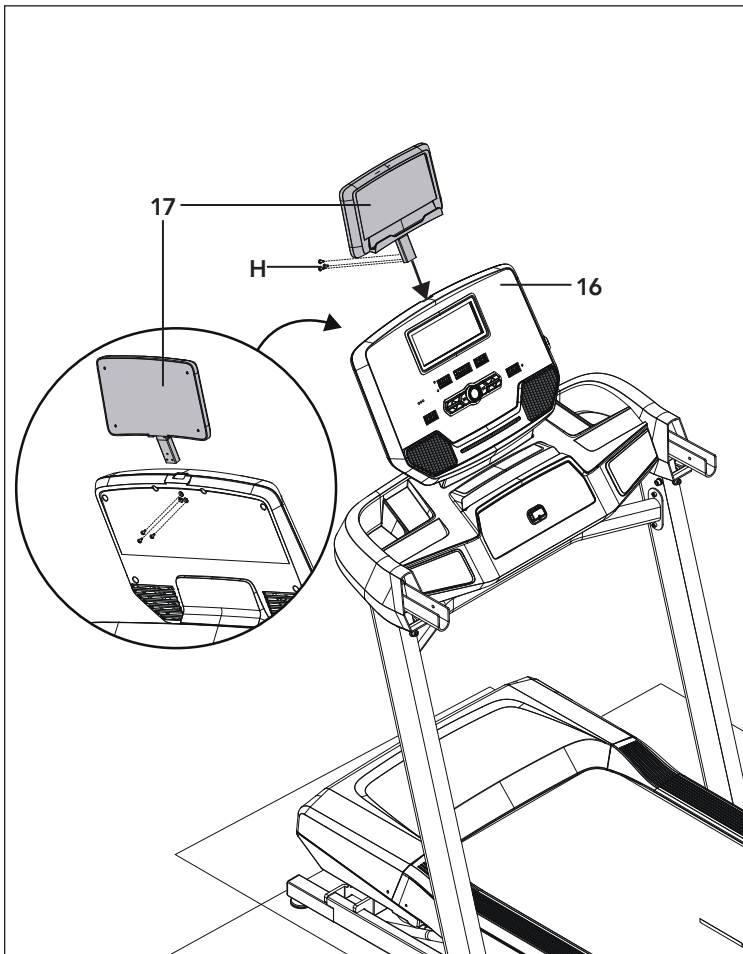


D
Rondelle
Plate
Ø8.2xØ15
Qté: 3



- 5.1 Ouvrez la quincaillerie de la 5 étape.
- 5.2 Repliez la plateforme du tapis de course. Assurez-vous que la plateforme est solidement verrouillée.
- 5.3 Retirez les boîtes de pièces restantes de sous la plateforme du tapis de course et abaissez la plateforme pour le reste de l'assemblage.
- 5.4 Connectez soigneusement les **câbles gauche et droit de la console (13)** et rangez le câble supplémentaire dans la **base de la console (15)**.
- 5.5 Fixez la **console (16)** à la **base de la console (15)** à l'aide de **3 boulons (F)**, **3 rondelles élastiques (C)** et **3 rondelles plates (D)**.

REMARQUE : Faites attention de ne pas pincer les câbles durant l'assemblage de la console.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 6

ÉTAPE 6 MATÉRIEL:



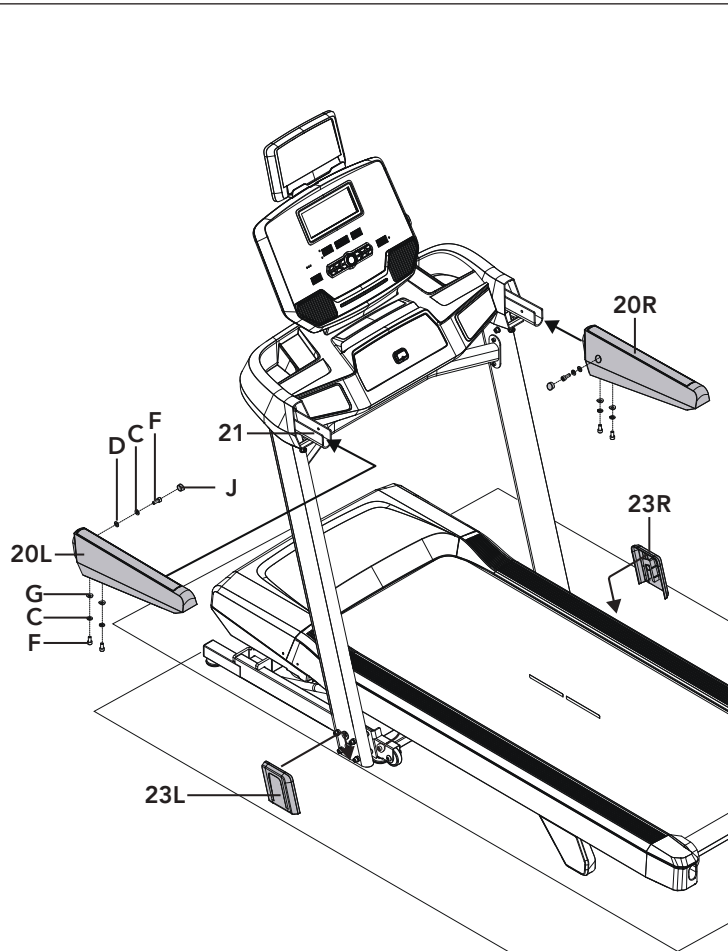
- 6.1 Ouvrez la quincaillerie de la 6 étape.
- 6.2 Insérez le **support de tablette (17)** dans l'ouverture en haut de la **console (16)** et fixez-le à l'aide des **3 boulons (H)**.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 7

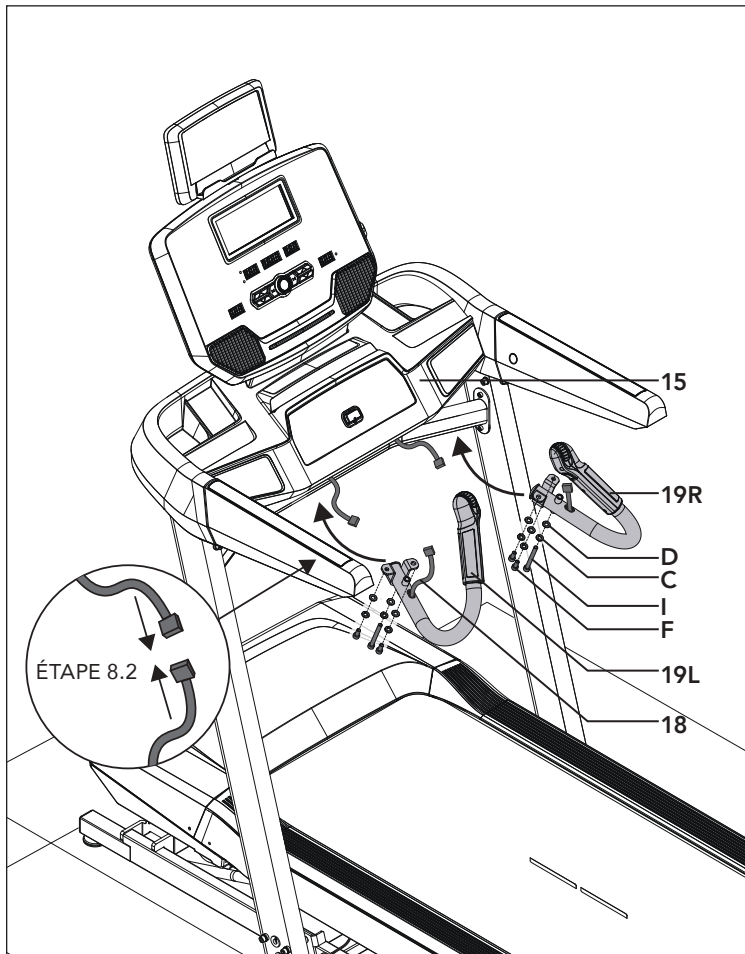


ÉTAPE 7 MATÉRIEL:

	F Boulon M8x15L Qté: 6		C Rondelle Élastique Ø8xØ13 Qté: 6		D Rondelle Plate Ø8.2xØ15 Qté: 2
			G Rondelle En Arc Ø8.2xØ18 Qté: 4		J Capuchon De Boulon Qté: 2



- 7.1 Ouvrez la quincaillerie de la 7 étape.
- 7.2 Glissez la **poignée de gauche (20L)** sur le **support de la console (21)** et fixez-la avec **1 boulon (F)**, **1 rondelle élastique (C)** et **1 rondelle plate (D)**.
- 7.3 Fixez le bas de la **poignée gauche (20L)** avec **2 boulons (F)**, **2 rondelles élastiques (C)** et **2 rondelles en arc (G)**.
- 7.4 Répétez les **étapes 7.2 et 7.3** avec la **poignée droite (20R)** et serrez complètement tous les boulons.
- 7.5 Insérez le **capuchon de boulon (J)** pour couvrir les trous de boulon sur les **poignées (20L et 20R)**.
- 7.6 Glissez les **capuchons de mât (23L et 23R)** sur les boulons de mât.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 8

ÉTAPE 8 MATÉRIEL:



- 8.1 Ouvrez la quincaillerie de la 8 étape.
- 8.2 Connectez les câbles de la **poignée de fréquence cardiaque (18)** aux câbles situés sur la face inférieure de la **base de la console (15)** et rentrez l'excédent de câbles dans la base de la console pour éviter de l'endommager.
- 8.3 Fixez les **poignées de fréquence cardiaque (19L et 19R)** à la **base de la console (15)** à l'aide de **4 boulons courts (F)**, **2 boulons longs (I)**, **6 rondelles élastiques (C)** et **6 rondelles plates (D)**.

REMARQUE : Faites attention de ne pas pincer les câbles durant l'assemblage des poignées de fréquence cardiaque.

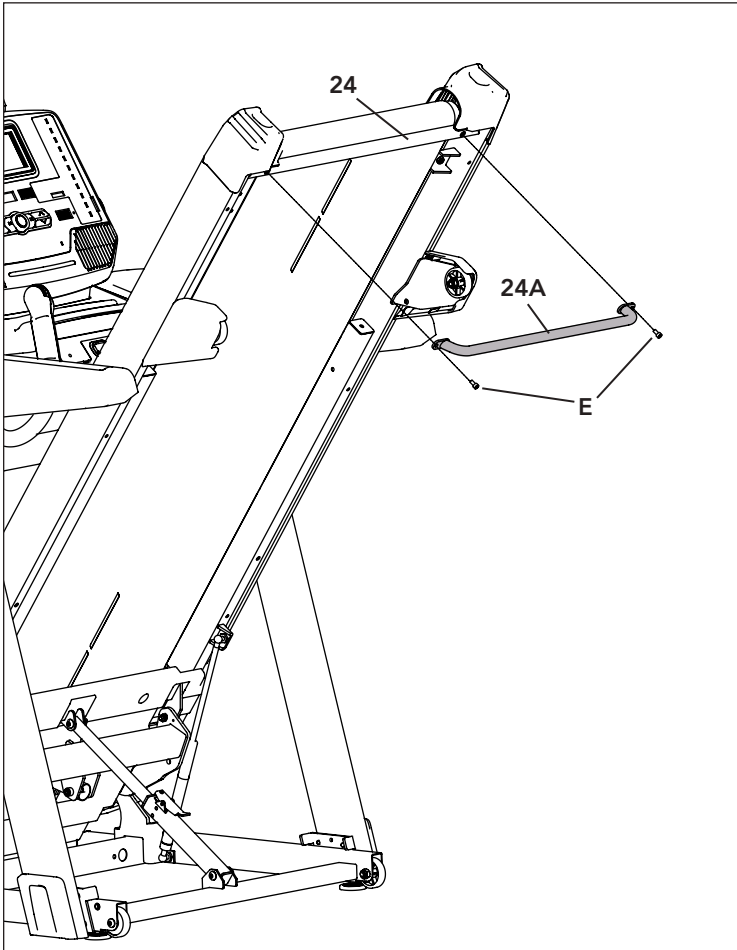
ASSEMBLAGE ÉTAPE 9

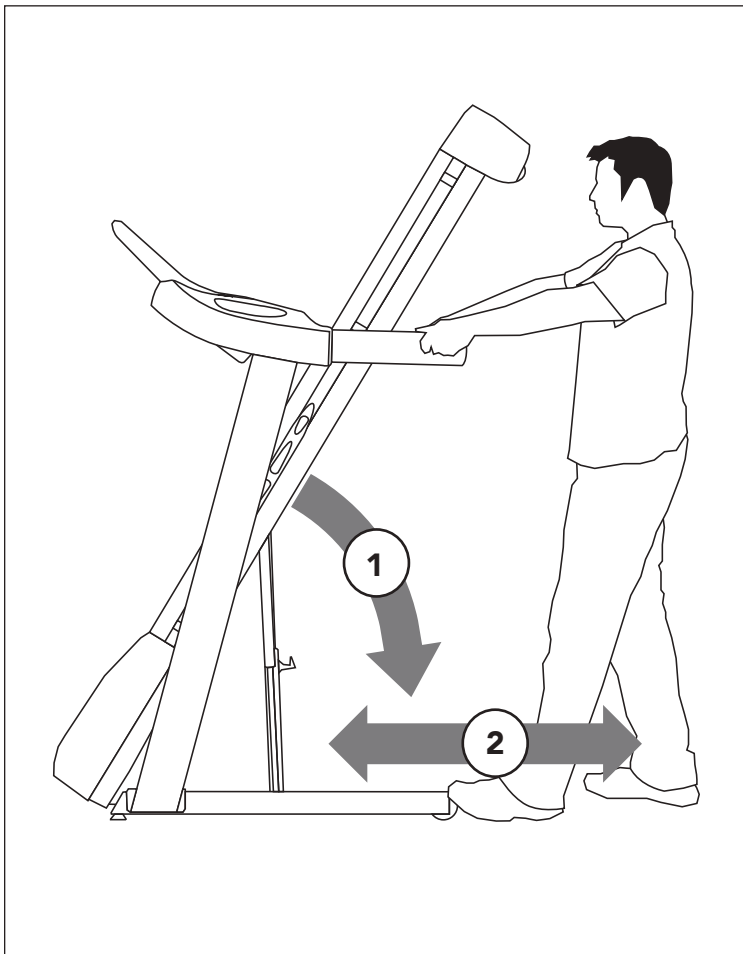


ÉTAPE 9 MATÉRIEL:

 **E**
Boulon
M6x15L
Qté: 4

- 9.1 Pliez le plateau du tapis roulant en position complètement verticale.
- 9.2 Fixez le **Protège-Rouleau (24A)** au **Cadre (24)** à l'aide de **2 Boulons (E)**





TAPIS ROULANT MOBILE

- Pour déplacer l'appareil, assurez-vous que le tapis roulant est replié et bien verrouillé. Saisissez ensuite fermement le guidon, inclinez le tapis roulant vers l'arrière (1) et roulez (2).
- Déplacez le tapis roulant de la boîte aplatie dans sa position finale, prêt à l'emploi. Jetez la boîte en carton.

REMARQUE : Si le tapis roulant doit être démonté ou levé à l'avenir, utilisez la clé en L de 5 mm pour rattacher les câbles de transport rouges au cadre supérieur de la plate-forme et à la partie inférieure du socle sur les côtés gauche et droit du tapis roulant. Assurez-vous que la partie inférieure du socle ne peut pas s'ouvrir avant de soulever ou de démonter le tapis roulant.

L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ!

Avant la première utilisation, lubrifiez la plate-forme du tapis roulant en suivant les instructions de la section d'entretien.

CONFIGURATION ET UTILISATION DU TAPIS DE COURSE



Cette section explique comment configurer et utiliser votre tapis de course.

REMARQUE :

Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites applicables aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre une énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, rien ne garantit que des interférences ne se produiront pas dans une installation spécifique.

Si cet équipement cause des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant puis en rallumant l'équipement, l'utilisateur est invité à essayer de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception de l'autre appareil, si possible.
- Augmentez la distance entre cet équipement et le récepteur de l'autre appareil, si possible.
- Consultez le revendeur ou le fabricant pour obtenir de l'aide.

Tout changement ou modification non expressément approuvé par le fabricant peut annuler la garantie de cet équipement.

Apple, Apple Watch et Apple Fitness+ sont des marques de commerce d'Apple Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays.

Samsung Galaxy Watch® est une marque de commerce de Samsung Electronics Co. Ltd.

DÉCLARATION D'EXPOSITION AUX RADIATIONS RF DE LA FCC :

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements RF établies par la FCC pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimale de 20 centimètres (8 pouces) entre le radiateur et votre corps.

RÈGLES D'UTILISATION

Votre tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Commencez toujours par une vitesse faible puis réglez la vitesse par petits incréments pour atteindre un niveau de vitesse plus élevé. Ne laissez jamais l'appareil en marche sans surveillance lorsque vous ne l'utilisez pas. Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé, retirez la clé de sécurité, mettez l'interrupteur sur arrêt puis débranchez le cordon d'alimentation. Veillez à respecter le programme d'ENTRETIEN présenté dans ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE pour maintenir une performance optimale et éviter l'usure prématurée des composants électroniques. Maintenez votre corps et votre tête orientés vers l'avant. Ne vous tournez pas ou ne regardez pas vers l'arrière lorsque le tapis de course est en marche. Arrêtez les exercices immédiatement en cas de douleur, de faiblesse, de vertige ou d'essoufflement.

AVERTISSEMENT !

LA VITESSE DU TAPIS PEUT ÊTRE PLUS ÉLEVÉE QUE L'INDIQUE LORSQUE L'INCLINAISON EST ACCÉLÉRÉE. SI LE TAPIS ACCÉLÈRE,



RÉDUISEZ IMMÉDIATEMENT L'INCLINAISON.

Erreur de plage de vitesse pendant les entraînements à forte inclinaison Lors des entraînements avec une inclinaison élevée, le tapis peut accélérer.

- Si le tapis dépasse la vitesse définie, l'écran alphanumérique affichera :
« ERREUR DE PLAGE DE VITESSE_INCLINAISON DIMINUÉE »
- L'inclinaison diminuera automatiquement de 3 %.
- L'appareil continuera de réduire l'inclinaison de 3 % jusqu'à ce que le tapis ralentisse à la vitesse cible.
- Si l'inclinaison atteint 0 % mais que la vitesse du tapis reste supérieure à la vitesse définie, l'appareil :
 - Affichera le code d'erreur Eb sur l'écran alphanumérique
 - Ralentira le tapis jusqu'à l'arrêt complet.
 - Terminer l'entraînement

Prochaines étapes pour l'utilisateur :

- Si le code d'erreur Eb s'affiche et que l'entraînement s'arrête, veuillez contacter le service client pour obtenir de l'aide et un dépannage.

ATTENTION – RISQUE DE BLESSURE

Ne mettez jamais en marche le tapis de course pendant que vous vous tenez debout sur la bande de course. Placez les pieds sur les rails latéraux avant de faire fonctionner le tapis de course. Montez sur le tapis uniquement lorsque la bande de course se met à défiler. Ne démarrez pas le tapis à une vitesse de course rapide en essayant de sauter dessus !

EMPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE

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.

AVERTISSEMENT !

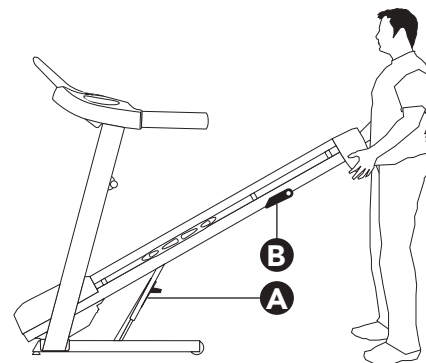
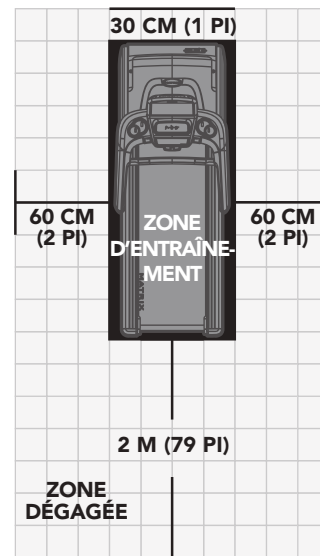
Les tapis de course sont très lourds, soyez prudent et appelez quelqu'un pour vous aider à transporter votre appareil si nécessaire. Ne déplacez ou ne transportez pas le tapis de course si la plateforme n'est pas repliée en position verticale et que le loquet de verrouillage n'est pas enclenché. Le non-respect de ces instructions peut provoquer des blessures.

REPLIER LES TAPIS DE COURSE

Certains tapis de course sont équipés d'une plateforme qui peut se replier pour le transport et le stockage. Pour replier l'appareil, saisissez fermement l'arrière du tapis de course. Soulevez l'extrémité de la plateforme du tapis de course avec précaution, positionnez la plateforme à la verticale, jusqu'à ce que le loquet de verrouillage s'enclenche et que la plateforme se bloque. Assurez-vous que la plateforme est bien verrouillée avant de la lâcher.

DÉPLIER LES TAPIS DE COURSE

Saisissez fermement l'arrière du tapis de course. Si votre tapis de course est équipé d'une PÉDALE DE VERROUILLAGE (A), appuyez doucement sur la pédale avec votre pied pour débloquer la plateforme et la déplier. Si votre tapis de course est équipé d'un LOQUET DE VERROUILLAGE SUR LA PLATEFORME (B), tirez ce loquet pour débloquer la plateforme. Abaissez la plateforme avec précaution jusqu'au sol.



UTILISATION DE LA CLÉ DE SÛRETÉ

Votre tapis de course ne démarrera pas si la clé de sécurité n'est pas insérée dans l'emplacement réservé à cet effet. Fixez solidement le clip de sécurité à l'un de vos vêtements. Cette clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation du tapis de course en cas de chute. Assurez-vous du bon fonctionnement de la clé de sécurité tous les quinze jours.

AVERTISSEMENT : 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 fixé solidement à vos vêtements.

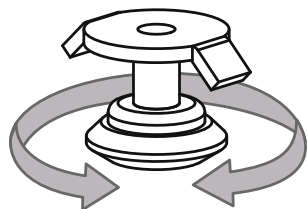
ALIMENTATION

Votre tapis de course fonctionne avec une alimentation électrique. Le câble d'alimentation doit être branché au connecteur d'alimentation situé à l'avant de l'appareil, près de la barre stabilisatrice. Certains tapis de course sont équipés d'un interrupteur marche/arrêt situé près du connecteur d'alimentation. Assurez-vous que celui-ci est en position « Marche ». Débranchez le câble lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

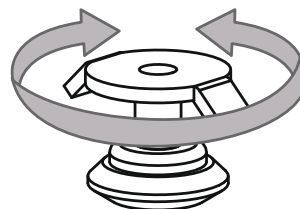
AVERTISSEMENT : N'utilisez jamais l'appareil si le câble d'alimentation ou la prise est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé. Veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

MISE DE NIVEAU DU TAPIS DE COURSE

Pour une utilisation optimale, votre appareil doit être mis de niveau. Lorsque le tapis de course est installé à l'emplacement souhaité, remontez ou descendez l'un des pieds réglables, ou les deux, qui sont situés au bas du châssis du tapis de course. L'utilisation d'un niveau à bulle est recommandée. La bande de course ne fonctionnera pas correctement si le tapis de course n'est pas de niveau. Une fois votre tapis de course de niveau, verrouillez la position des pieds réglables en serrant les écrous contre le châssis.

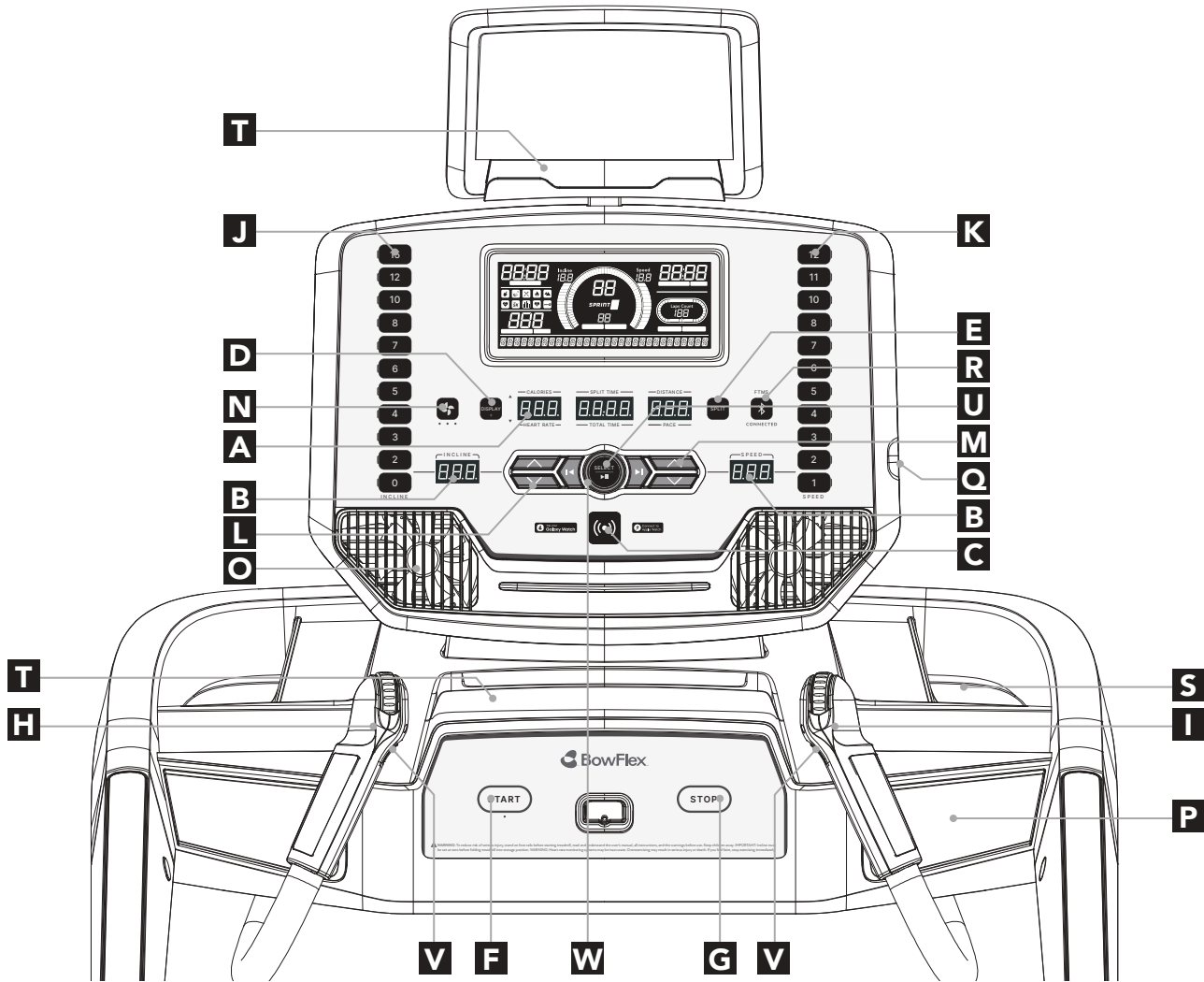


RÉGLAGE DE LA HAUTEUR



VERROUILLAGE DU DISPOSITIF



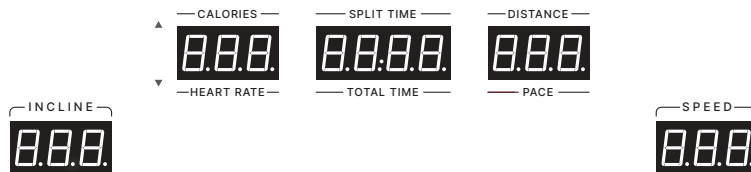
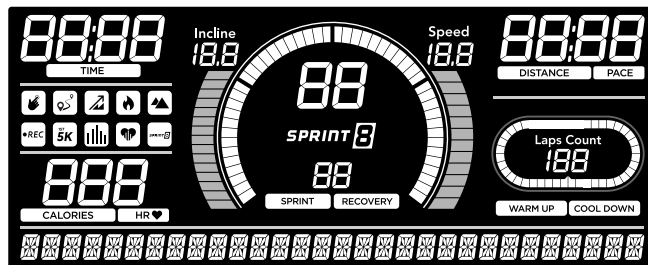
**T****J****K****D****E****N****R****A****U****B****M****L****Q****O****B****T****S****H****I****P****V****F****W****G****V**

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

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

- A) **FENÊTRES D’AFFICHAGE LCD:** Calories, Temps Intermédiaire, Distance, Rythme Cardiaque, Temps Total and Rythme.
- B) **AFFICHAGES DE VITESSE ET D’INCLINAISON:** Indique la vitesse et l'inclinaison sélectionnées.
- C) **LECTEUR DE MONTRE INTELLIGENTE:** Touchez l’Apple Watch ou la Samsung Galaxy Watch pour synchroniser l’entraînement avec le tapis de course.
- D) **CHANGER L’AFFICHAGE:** Bascule l’affichage LED entre CALORIES/FRÉQUENCE CARDIAQUE, TEMPS PARTIEL/TEMPS TOTAL et DISTANCE/RYTHME.
- E) **CLÉ SPLITÉE:** Appuyez sur ce bouton pour activer la fonction SPLIT et remettre le chronomètre de segment à 0.
- F) **DÉMARRAGE:** Appuyez pour COMMENCER l’entraînement.
- G) **ARRÊT:** Appuyez sur cette touche pour mettre en pause votre séance d’entraînement. Maintenez pendant 3 secondes pour mettre fin à votre entraînement et pour réinitialiser la console.
- H) **L’INCLINAISON QUICKDIAL:** Sert à ajuster l’inclinaison par petits incréments (5%).
- I) **VITESSE QUICKDIAL:** Sert à ajuster la vitesse par petits incréments (0,1 mph).
- J) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE L’INCLINAISON:** Servent à atteindre l’inclinaison désirée plus rapidement. Les DEL sur les touches indiquent l’inclinaison actuelle.
- K) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE:** Servent à atteindre la vitesse désirée plus rapidement. Les DEL sur les touches indiquent la vitesse actuelle.
- L) **L’INCLINAISON +/- CLÉS:** Sert à ajuster l’inclinaison par petits incréments (5%).
- M) **VITESSE +/- CLÉS:** Sert à ajuster la vitesse par petits incréments (0,1 mph).
- N) **TOUCHE VENTILATEUR:** Appuyez sur cette touche pour allumer ou arrêter le ventilateur.
- O) **VENTILATEURS:** Ventilateurs de conditionnement physique personnel.
- P) **HAUT-PARLEURS:** Les haut-parleurs diffusent de la musique et des commentaires audio.
- Q) **PORT USB:** Utilisé pour charger la plupart des appareils jusqu’à 1,0 ampère et pour installer des mises à jour logicielles.
- R) **TOUCHE BLUETOOTH:** Utilisé pour connecter/déconnecter une sangle de fréquence cardiaque Bluetooth. Une DEL s’allumera lorsqu’un appareil Bluetooth est connecté.
- S) **POCHETTES PORTE-BOUTEILLE:** Rangement de la bouteille d’eau et d’autres objets personnels.
- T) **SUPPORT DE LECTURE/TABLETTE:** Sert à poser une tablette ou un livre/périodique.
- U) **BOUTON SÉLECTIONNER/LECTURE PAUSE:** Appuyez sur cette touche pour confirmer la sélection ou pour faire la lecture ou mettre en pause le contenu audio.
- V) **BOUTONS D’INTERVALLE:** Ce sont des touches programmables. Lorsqu’un utilisateur est sélectionné, il peut être programmé à la vitesse et à l’inclinaison souhaitées.
- W) **BOUTON D’ENTRAÎNEMENT:** Utilisé pour la sélection de l’entraînement et le contrôle du volume





DISPLAY WINDOWS

- **INCLINAISON:** indiquée en pourcentage. Indique le degré d'inclinaison de la surface de course ou de marche.
- **VITESSE:** indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la surface de marche ou de course.
- **CALORIES:** le total des calories brûlées au cours de la séance d'entraînement.
- **TEMPS DE SPLIT:** minuterie qui compte à partir de 0 seconde et se réinitialise à 0 lorsque vous appuyez sur le bouton SPLIT pendant un entraînement.
- **DISTANCE:** indiquée en miles. Indique la distance parcourue pendant la séance d'entraînement.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE:** indique les BPM (battements par minute). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsqu'un contact est établi avec les deux poignées détectant la fréquence cardiaque).
- **TEMPS TOTAL:** affiche le temps total écoulé ou restant, selon l'entraînement sélectionné.
- **RYTHME:** indique combien de minutes cela prend de compléter un mille terrestre en courant ou en marchant à la vitesse actuelle.
- **TOURS:** graphique représentant des tours de piste. Un tour équivaut à 400 mètres ou 1/4 mile.
- **GRAPHIQUE:** compte jusqu'à 60 secondes et recommence. Dans le programme Sprint 8, le graphique compte 30, 60 et 90 secondes.
- **ICÔNES DU PROGRAMME:** Afficher le programme d'entraînement sélectionné. Définition des programmes d'entraînement aux pages 84 à 88.

POUR COMMENCER

- 1) Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet placé sur la courroie qui risquerait de gêner les mouvements du tapis roulant.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez le tapis roulant sous tension. (L'interrupteur MARCHE/ARRÊT est situé près du cordon d'alimentation).
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
- 4) Attachez la pince de sécurité sur l'un de vos vêtements et assurez-vous qu'elle est bien fixée et qu'elle ne se détachera pas pendant la séance.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de la console.
- 6) Vous avez deux options pour commencer votre entraînement :

A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche DÉMARRAGE pour commencer une séance d'entraînement.
Le temps écoulé, la distance parcourue et les calories brûlées seront calculés à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UN OBJECTIF

- 1) Sélectionnez votre **UTILISATEUR** en tournant le bouton d'entraînement et en appuyant sur Select (Sélectionner) lorsque l'**UTILISATEUR** désiré est affiché.
- 2) Sélectionnez votre **POIDS** en tournant le bouton d'entraînement et en appuyant sur Select (Sélectionner) lorsque le **POIDS** désiré est affiché.
- 3) Sélectionnez votre **PROGRAMME** en tournant le bouton d'entraînement et en appuyant sur Select (Sélectionner) lorsque le **PROGRAMME** désiré est affiché.
- 4) Ajustez le **RÉGLAGE** en tournant le bouton d'entraînement et en appuyant sur Select (Sélectionner) lorsque le **RÉGLAGE** désiré est affiché.
- 5) Appuyez sur **DÉMARRAGE** pour commencer.

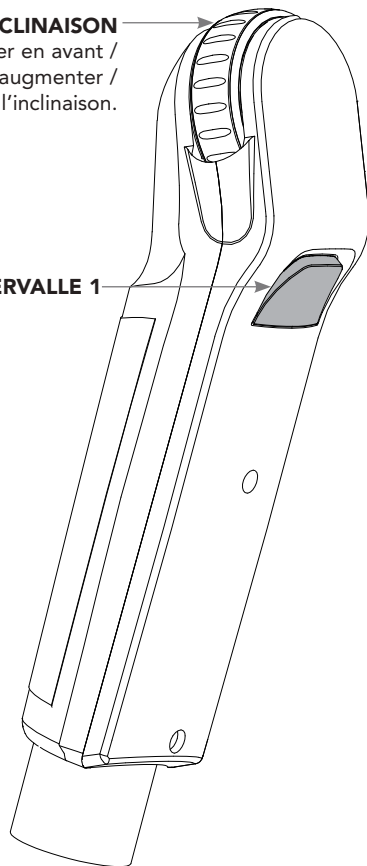




MOLETTE D'INCLINAISON

Faites rouler en avant /
en arrière pour augmenter /
diminuer l'inclinaison.

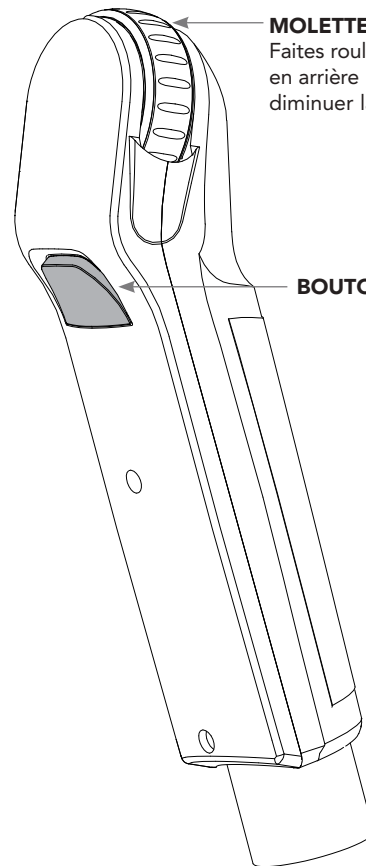
BOUTON D'INTERVALLE 1



MOLETTE DE VITESSE

Faites rouler en avant /
en arrière pour augmenter /
diminuer la vitesse.

BOUTON INTERVALLE 2



COMMENT PROGRAMMER ET UTILISER LES BOUTONS D'INTERVALLE PERSONNALISÉS

Les boutons d'intervalle programmables situés sur les capteurs de pouls sont conçus pour vous aider à personnaliser cette machine en fonction de l'entraînement que vous aimez le plus effectuer.

Les **BOUTONS D'INTERVALLE GAUCHE** et **DROIT** sont programmables pour la vitesse et l'inclinaison.

Pour programmer le bouton **d'INTERVALLE**, vous devez sélectionner un utilisateur, démarrer la machine, régler la vitesse et l'inclinaison souhaitées, appuyer sur le bouton **d'INTERVALLE** souhaité pendant 3 secondes et le maintenir enfoncé jusqu'à ce que le tapis de course émette un bip. Le bouton **d'INTERVALLE** est maintenant programmée selon vos réglages. Après la programmation du bouton **d'INTERVALLE**, il se souviendra du réglage pour cet utilisateur jusqu'à ce qu'il soit à nouveau reprogrammé.

Désormais, lorsque vous appuierez sur le bouton **d'INTERVALLE**, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course se modifieront selon les réglages que vous avez programmés pour ce bouton.

L'entraînement par intervalles est le type d'entraînement le plus courant pour lequel ces touches vous aideront. Nous vous suggérons de programmer l'un des boutons **d'INTERVALLE** sur vos segments de haute intensité et l'autre sur vos segments de récupération.

Une autre utilisation courante consiste à définir un bouton **d'INTERVALLE** sur vos réglages d'échauffement et de récupération et l'autre sur les réglages d'entraînement que vous souhaitez.

Ces boutons devraient vous permettre de personnaliser les paramètres de votre tapis de course pour s'adapter rapidement au type d'entraînement que vous aimez le plus.



SPÉCIFICATIONS POUR LES PROGRAMMES AVEC PLUSIEURS SEGMENTS

1. L'utilisateur peut augmenter la vitesse et l'inclinaison dans un certain segment et cela augmente UNIQUEMENT pour ce segment. Pour les segments suivants, la machine suivra les valeurs du tableau fourni.
2. L'utilisateur peut diminuer la vitesse et l'inclinaison dans n'importe quel segment et cela diminuera du même montant pour les segments suivants.

PROFILS D'ENTRAÎNEMENT



MANUEL: contrôlez l'intégralité de votre entraînement, du début à la fin. Ce programme est un entraînement de base sans aucun paramètre prédéfini, qui vous permet de régler manuellement la machine à tout moment. Il commence avec une inclinaison de 0 et à une vitesse de 0,8 km/h (0,5 mi/h).



DISTANCE: allez toujours plus loin lors de l'entraînement avec 13 entraînements basés sur la distance. Choisissez parmi un entraînement de 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, un semi-marathon, 15 miles, 20 miles ou un entraînement basé sur des objectifs de marathon. Vous définissez votre niveau.

L'inclinaison change et tous les segments sont d'une distance de 0,16 km.

Segment	Échauffement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Niveau 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Niveau 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3
Niveau 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5
Niveau 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5
Niveau 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4
Niveau 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4
Niveau 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5
Niveau 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5
Niveau 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5
Niveau 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5



ENREGISTREMENT : Ce programme vous permet d'effectuer et d'enregistrer votre entraînement parfait avec des réglages spécifiques de vitesse, d'inclinaison et de durée. Une fois que votre entraînement est enregistré, vous pouvez faire exactement le même entraînement ou le modifier pour une utilisation future. Le programme enregistré n'est pas disponible aux utilisateurs INVITÉ et doit avoir une durée entre 2 à 90 minutes.

Nouvel enregistrement d'entraînement :

- Commencez à enregistrer un nouvel entraînement en sélectionnant NO (NON) lorsque vous voyez s'afficher « RUN PREVIOUS WORKOUT » (EXÉCUTER L'ENTRAÎNEMENT PRÉCÉDENT). Le chronomètre commencera le décompte à partir de 0:00, la vitesse commencera à 0,8 (0,5 MPH) et l'inclinaison commencera à 0 %. Tous les changements de vitesse et d'inclinaison seront enregistrés.
- Terminez votre entraînement en appuyant sur ARRÊTER (STOP), l'entraînement sera enregistré pour l'utilisation ultérieure.

Faire l'entraînement enregistré précédemment :

- Appuyez sur YES (OUI) lorsque vous voyez s'afficher « RUN PREVIOUS WORKOUT » (EXÉCUTER L'ENTRAÎNEMENT PRÉCÉDENT).
- On vous demandera si vous voulez « MODIFY WORKOUT » (MODIFIER L'ENTRAÎNEMENT), si vous sélectionnez NO (NON), l'entraînement s'exécutera comme elle a été enregistrée auparavant et aucun changement effectué pendant l'entraînement ne sera enregistré.
- Si vous sélectionnez YES (OUI) à « MODIFY WORKOUT » (MODIFIER L'ENTRAÎNEMENT) votre entraînement s'exécutera et tous les changements que vous ferez pendant l'entraînement effaceront les données précédentes et seront enregistrés.



SPRINT EN ASCENSION: Un programme de 20 minutes qui vous permet de sélectionner un niveau de difficulté de 1 à 10. Après 3 minutes de réchauffement, le programme répète les segments de sprint et de récupération 10 fois. Le programme se termine avec une récupération de 2 minutes.

L'entraînement total (Réchauffement + 10x segments + récupération) = 20 minutes

Segment	Réchauffer		Vitesse De Sprint	Vitesse De Récupération	Se Refroidir	
	90s	90s				
	Temps		30 sec	60 sec	120 sec	
Niveau 1	Inclinaison	0	0.5	3	0	
	Vitesse	0.5	1.5	2.5	2	.5
Niveau 2	Inclinaison	0	0.5	3.5	0	0
	Vitesse	0.5	1.9	3	2.5	.5
Niveau 3	Inclinaison	1	1	4	2	1
	Vitesse	1	2.3	3.5	3	1
Niveau 4	Inclinaison	1	1	4.5	2	1
	Vitesse	2	2.6	4	3	2
Niveau 5	Inclinaison	1	1.5	5	2	1
	Vitesse	2	3	5	3	2
Niveau 6	Inclinaison	2	1.5	6	3	2
	Vitesse	2	3.4	6	3	2
Niveau 7	Inclinaison	2	2	7	3	2
	Vitesse	2.5	3.8	8	4	2.5
Niveau 8	Inclinaison	2	2	8	4	2
	Vitesse	2.5	4.1	8	4	2.5
Niveau 9	Inclinaison	2	2.5	9	4	2
	Vitesse	3	4.5	9	4	3
Niveau 10	Inclinaison	2	2.5	10	4	2
	Vitesse	3	4.9	10	5	3



BRÛLEUR DE GRAISSES: le principe de ce mode est de maximiser vos objectifs de perte de poids en adoptant un rythme relativement lent et régulier. Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la vitesse et l'inclinaison, tout en vous maintenant dans la zone qui favorise la perte de graisse.

La vitesse et l'inclinaison varient et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	
Temps	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	
Niveau 1	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Vitesse	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
Niveau 2	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Vitesse	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
Niveau 5	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
Niveau 6	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
Niveau 9	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
Niveau 10	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7



MONTÉE: simule la montée et la descente d'une colline. Ce programme aide à tonifier les muscles et à améliorer la capacité cardiovasculaire.

L'inclinaison change et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
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

MON PREMIER 5 KM: ce programme de 9 semaines est destiné aux coureurs débutants souhaitant courir leur premier 5 km ou simplement commencer une routine d'exercice. Il est spécifiquement conçu pour vous aider à rester motivé et impliqué et vous permettra de gagner de la force, d'augmenter votre endurance et d'avoir la confiance nécessaire à l'accomplissement de ce premier 5 km.



Semaine	Séance n° 1	Séance n° 2	Séance n° 3	Semaine	Séance n° 1	Séance n° 2	Séance n° 3	
1	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	4	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		2 minutes 30 de marche	2 minutes 30 de marche	2 minutes 30 de marche	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	3 minutes de jogging	
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche			5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging			3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche			5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging
	1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging			3 minutes de marche	3 minutes de marche	3 minutes de marche
	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche			5 minutes de jogging	5 minutes de jogging	5 minutes de jogging
1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération			
1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	6	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement		
1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		5 minutes de jogging	10 minutes de jogging	25 minutes de jogging		
1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		3 minutes de marche	3 minutes de marche	5 minutes de récupération		
1 minute de jogging	1 minute de jogging	1 minute de jogging		8 minutes de jogging	10 minutes de jogging			
1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche		3 minutes de marche	5 minutes de récupération			
5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération		5 minutes de jogging				
2	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes de récupération				
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	7	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		25 minutes de jogging	25 minutes de jogging	25 minutes de jogging	
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging		5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		8	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging			28 minutes de jogging	28 minutes de jogging	28 minutes de jogging
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche			5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	9	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement	
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche		30 minutes de jogging	30 minutes de jogging	30 minutes de jogging	
	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging		5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	
	2 minutes de marche	2 minutes de marche	2 minutes de marche	Lors des phases d'échauffement et de récupération, la vitesse du tapis est de 1,6 km/h (1 mi/h) ou correspond à 75 % de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée.				
	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération					
	3	5 minutes d'échauffement	5 minutes d'échauffement					5 minutes d'échauffement
		1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging				
		1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche				
3 minutes de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging					
3 minutes de marche		3 minutes de marche	3 minutes de marche					
1 minute 30 de jogging		1 minute 30 de jogging	1 minute 30 de jogging					
1 minute 30 de marche		1 minute 30 de marche	1 minute 30 de marche					
3 minutes de jogging		3 minutes de jogging	3 minutes de jogging					
3 minutes de marche		3 minutes de marche	3 minutes de marche					
5 minutes de récupération	5 minutes de récupération	5 minutes de récupération						

Lors des phases d'échauffement et de récupération, la vitesse du tapis est de 1,6 km/h (1 mi/h) ou correspond à 75 % de la vitesse de marche, selon la valeur la plus élevée.



PERSONNALISÉ: vous permet de créer et de refaire la séance d'entraînement idéale pour vous avec une vitesse, une inclinaison et une durée ou une distance spécifiques. Ce qu'il y a de mieux en matière de programmation personnalisée. Ce programme est basé sur un objectif de temps ou de distance.



FRÉQUENCE CARDIAQUE PERSONNALISÉE: Ce programme vous permet de définir votre fréquence cardiaque pour une durée spécifiée. Le programme ajustera l'inclinaison pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible. Élaborez plusieurs cibles de fréquence cardiaque dans un programme complet pour vous aider à atteindre vos objectifs cardiovasculaires. La durée totale du programme comprend 4 minutes d'échauffement et 4 minutes de récupération. La fréquence cardiaque personnalisée que vous avez sélectionnée se répètera après l'échauffement jusqu'à 4 minutes avant l'expiration du temps total.



SPRINTS 8: Un programme basé sur le temps qui vous permet de sélectionner un niveau. Après l'échauffement, le programme vous donnera 30 secondes à une vitesse et une intensité élevées, en alternance avec 90 secondes à une vitesse de récupération inférieure. L'augmentation des niveaux vous permettra de garder votre dépense calorique élevée et d'augmenter votre vitesse de course globale.

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

	Time	180																150		
		Warm	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	Coel Down
Level 1	Speed	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 2	Speed	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 3	Speed	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 4	Speed	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 5	Speed	1.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 6	Speed	2	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 7	Speed	2	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 8	Speed	2	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 9	Speed	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 10	Speed	2	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 11	Speed	2.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 12	Speed	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 13	Speed	2.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 14	Speed	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 15	Speed	2.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 16	Speed	3	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 17	Speed	3	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 18	Speed	3	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	11	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 19	Speed	3	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Level 20	Speed	6	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2

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 60 secondes, puis réinitialisées.

SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR BLUETOOTH

Cet appareil est muni d'une connexion Bluetooth multicanal qui vous permet de connecter sans fil les moniteurs de fréquence cardiaque Bluetooth compatibles. Vous devrez vous assurer que le moniteur de fréquence cardiaque sans fil est compatible Bluetooth 4.0 et que le partage de données est aussi possible « ouvert ». Les appareils « non ouverts » ou « fermés » partagent habituellement les données uniquement avec leurs applications d'origine. Cet appareil a besoin d'un appareil « ouvert » qui permet de partager les données et de recevoir les données de l'appareil. Vous devrez peut-être consulter le manuel du propriétaire de votre appareil ou le fabricant pour confirmer que l'appareil est ouvert ou permet le partage de données.

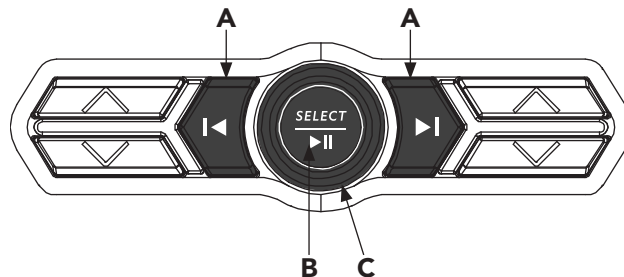
Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque à la console, assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est allumé, si nécessaire, puis maintenez le bouton Bluetooth enfoncé pour permettre à la console de communiquer avec le moniteur de fréquence cardiaque. La LED s'allume lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est connecté. L'affichage de la fréquence cardiaque peut prendre jusqu'à 30 secondes pour s'afficher dans la fenêtre FC [Fréquence Cardiaque]. Pour déconnecter le moniteur de fréquence cardiaque, maintenez le bouton Bluetooth enfoncé jusqu'à ce que la LED s'éteigne. Alternativement, éteindre ou débrancher la machine déconnectera également le moniteur de fréquence cardiaque. Le moniteur de fréquence cardiaque devra être reconnecté avant chaque utilisation.

UTILISER VOTRE APPAREIL DE MUSIQUE

Votre machine est munie de série avec des haut-parleurs Bluetooth. Les appareils compatibles Bluetooth peuvent diffuser de la musique sans fil à partir de l'appareil vers les haut-parleurs. Vous pouvez aussi connecter votre appareil de musique avec un câble audio et diffuser votre musique à travers les haut-parleurs. Les instructions pour les deux types de connexion audio sont détaillées ci-dessous.

COMMANDES AUDIO DE LA CONSOLE

- A) **BOUTONS DE SAUT MULTIMÉDIA:** Utilisé pour passer à la piste audio précédente ou suivante.
- B) **BOUTON SÉLECTIONNER/LECTURE/PAUSE:** Utilisé pour faire une sélection ou une pause/lecture multimédia.
- C) **BOUTON D'EXERCICE:** Contrôle le volume du haut-parleur pendant l'exercice. Assurez-vous que le volume de votre appareil est augmenté.



CONNEXION VIA LA TECHNOLOGIE BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Vérifiez que votre appareil de musique est compatible avec la technologie Bluetooth 4.0
- 2) Rendez-vous dans les paramètres Bluetooth de votre appareil et recherchez les appareils à proximité.
- 3) Sur votre appareil de musique, repérez la liste d'appareil Bluetooth. Sélectionnez le numéro de modèle de votre machine qui s'affiche sur cette liste. Attendez que votre appareil de musique termine le jumelage avec l'unité.
- 4) Vous saurez que le jumelage a fonctionné lorsque votre appareil de musique affiche le numéro de modèle de la machine comme étant jumelé avec l'appareil.



CONNECTER UNE MONTRE APPLE À VOTRE TAPIS DE COURSE

- 1) Assurez-vous que votre montre est réglée pour détecter l'équipement d'entraînement – ouvrez l'application de paramètres de votre Apple Watch, appuyez sur Workout (Entraînement), puis activez la « Détection équipements d'entraînement ».
- 2) Maintenez votre Apple Watch sur l'icône ((●)) icon on the console for about 5 seconds. (sur la console pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : L'avant de la montre doit être vis-à-vis de ((●)) pour se connecter). Attendez le signal sonore et l'allumage du voyant Bluetooth CONNECTÉ sur la console. Vous pouvez également ressentir une pression de votre Apple Watch grâce au retour haptique.
- 3) Sélectionnez l'un des types d'entraînement sur votre Apple Watch.
- 4) Attendez pour que votre montre Apple Watch indique « Démarrer le tapis de course », (start treadmill).
- 5) Sur le tapis de course, sélectionnez l'utilisateur et configurez votre programme ou appuyez simplement sur DÉMARRER.

EXÉCUTER UN ENTRAÎNEMENT FITNESS+ AVEC UNE APPLE WATCH ET VOTRE TAPIS DE COURSE

- 1) Ouvrez l'application Fitness+ sur votre appareil et sélectionnez un entraînement sur tapis de course.
- 2) Sélectionnez la course ou la marche dans la séance d'entraînement Fitness+.
- 3) Maintenez votre Apple Watch sur l'icône ((●)) pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : L'avant de la montre doit être vis-à-vis de ((●)) pour se connecter. Attendez le signal sonore et l'allumage du voyant Bluetooth CONNECTÉ sur la console. Vous pouvez également ressentir une pression de votre Apple Watch grâce au retour haptique.
- 4) Appuyez sur OK sur votre Apple Watch.
- 5) Appuyez sur COMMENCER sur le tapis de course pour commencer votre entraînement.

CONNECTER UNE MONTRE SAMSUNG GALAXY WATCH À VOTRE TAPIS ROULANT

- 1) Assurez-vous que votre montre Samsung Galaxy Watch est réglée pour détecter l'équipement de gym – ouvrez l'application des paramètres de votre Galaxy Watch, appuyez sur Connexions, appuyez sur NFC puis appuyez sur NFC pour activer le NFC.
- 2) Maintenez votre Galaxy Watch sur l'icône ((●)) pendant environ 5 secondes.(REMARQUE : L'avant de la montre doit être vis-à-vis de ((●)) pour se connecter). Attendez le signal sonore et l'allumage du voyant Bluetooth CONNECTÉ sur la console. Vous pouvez également ressentir une pression de votre Galaxy Watch grâce au retour haptique. Le message « C'est l'heure de commencer! » s'affichera sur votre Galaxy Watch. You might first need to accept some terms and conditions on your Galaxy Watch before seeing "Time to get started!"

Vous devrez peut-être d'abord accepter les conditions générales de votre Galaxy Watch avant de voir s'afficher « Prêt à commencer! » (Time to get started).

- 3) Sur le tapis de course, sélectionnez l'utilisateur et configurez votre programme ou appuyez simplement sur DÉMARRER.





ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

Cette section explique comment entretenir correctement votre tapis de course.





ENTRETIEN

Réaliser un entretien préventif est essentiel au bon fonctionnement de l'appareil tout en limitant la responsabilité des utilisateurs en cas d'incident. L'appareil doit être vérifié régulièrement. Faites remplacer les pièces défectueuses immédiatement. Cessez d'utiliser l'appareil défectueux jusqu'à ce qu'il soit réparé. Assurez-vous que l'entretien, les réglages ou les réparations sont effectués par un personnel qualifié.

AVERTISSEMENT

Pour que le tapis de course ne soit plus alimenté en électricité, le câble d'alimentation doit être débranché de la prise murale.

PROGRAMME D'ENTRETIEN

ACTION	FRÉQUENCE
<p>Nettoyez et inspectez le tapis de course :</p> <ul style="list-style-type: none">• Mettez le tapis de course hors tension à l'aide de l'interrupteur MARCHE/ARRÊT puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.• Nettoyez la bande de course, la plateforme, le couvercle du moteur et le boîtier de la console à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants car ceux-ci pourraient détériorer le tapis de course.• Vérifiez le cordon d'alimentation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, contactez le soutien technique à la clientèle au numéro apparaissant au verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.• Assurez-vous que le câble d'alimentation ne se trouve pas sous le tapis de course ou à un endroit où il risquerait d'être pincé ou coupé au cours du stockage ou de l'utilisation.• Vérifiez que la bande de course est tendue et centrée correctement. Si la bande est décalée, elle risque d'endommager d'autres composants du tapis de course.• Si des étiquettes sont endommagées ou illisibles, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE pour en obtenir d'autres.	QUOTIDIEN
<p>Nettoyez le dessous du tapis de course :</p> <ul style="list-style-type: none">• Mettez le tapis de course hors tension à l'aide de l'interrupteur MARCHE/ARRÊT puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.• Repliez la plateforme en position verticale et assurez-vous que le loquet de verrouillage est enclenché.• Déplacez le tapis de course.• Nettoyez ou aspirez les particules de poussière et autres corps étrangers ayant pu s'accumuler sous le tapis de course.• Remplacez le tapis de course à son emplacement initial.	HEBDOMADAIRE
<p>IMPORTANT !</p> <ul style="list-style-type: none">• Mettez le tapis de course hors tension à l'aide de l'interrupteur MARCHE/ARRÊT puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale. Attendez 60 secondes.• Contrôlez tous les boulons d'assemblage de l'appareil et vérifiez qu'ils sont bien serrés.• Ôtez le couvercle du moteur. Attendez l'extinction de TOUS les écrans d'affichage.• Nettoyez le moteur et le panneau inférieur pour enlever toutes les peluches ou les particules de poussière ayant pu s'accumuler. Le manquement à cette obligation peut entraîner une défaillance prématurée des composants électroniques essentiels.• Nettoyez la bande de course avec un chiffon humide. Aspirez toutes les particules blanches/noires ayant pu s'accumuler autour de l'appareil. Ces particules peuvent s'amasser suite à un usage normal du tapis de course.• Si votre tapis de course est équipé d'amortisseurs pneumatiques sous la plateforme pour faciliter le levage de celle-ci, lubrifiez le tube gris métallisé des amortisseurs à l'aide d'un lubrifiant en spray à base de Teflon que vous trouvez en quincaillerie ou dans un magasin de cycles.	MENSUEL



PROGRAMME D'ENTRETIEN

LUBRIFICATION DE LA BANDE

TOUS LES 3 MOIS OU TOUS LES 483 KM (150 MILLES)

Il est nécessaire de lubrifier la plate-forme du tapis roulant tous les trois mois ou tous les 483 km (150 milles) pour lui conserver son rendement optimal. Lorsque le tapis roulant atteint 483 km (150 milles), il affiche le message « LUBE » (lubrifier) ou « LUBE BELT » (lubrifier la bande). Le tapis roulant ne fonctionnera pas tant que ce message est affiché. Votre tapis roulant est livré avec une bouteille de lubrifiant à la silicone 100 %, suffisante pour deux applications.

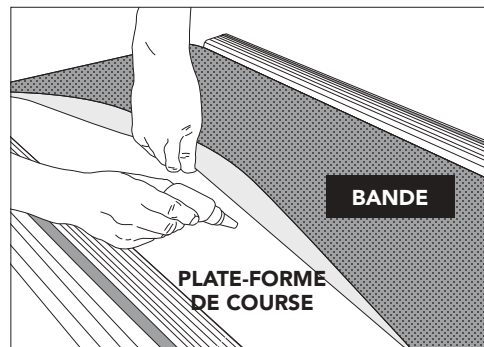
Outils nécessaires :

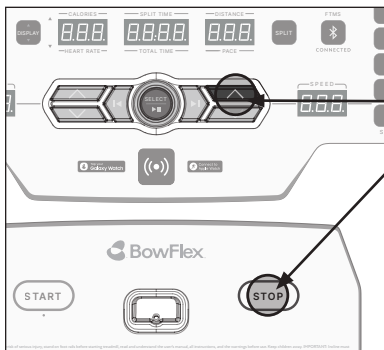
- Clé à manche en T bleu ou clé hexagonale
- Huile silicone 100 %

MARCHE À SUIVRE :

1. Placez le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de « ON/OFF » (marche/arrêt), et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
2. À l'aide de la clé à manche en T ou de la clé hexagonale, desserrez les boulons des rouleaux arrière en les tournant de 10 à 15 tours dans le sens antihoraire. Cela devrait donner assez de jeu à la bande pour permettre de la soulever.
3. Soulevez la bande autant que possible et versez l'huile silicone en zigzags sur toute la surface de la plate-forme. Utilisez 1/2 bouteille de lubrifiant au silicone. N'appliquez pas d'huile sur la bande. Reposez la bande, puis serrez les deux boulons du rouleau arrière en les tournant dans le sens horaire du même nombre de tours que vous les avez desserrés.
4. Après avoir fait la lubrification du tapis, connecter la machine à la prise murale et insérer la clé magnétique. Effacer le message "Lube Belt" en appuyant sur la touche SPEED (+) et ensuite sur la touche STOP. Garder les doigts dessus pour 5 à 7 secondes.
5. Descendez de la machine et appuyez sur la touche « START » (démarrer). Laissez la bande fonctionner à 5 k/h (3 mi/h) pendant 3 minutes pour faire répandre le silicone. Puis marchez sur l'appareil à une vitesse confortable pendant 3 minutes pour achever la distribution du silicone et vérifiez que la tension et l'alignement de la bande sont satisfaisants.
6. Une fois la bande centrée et tendue, arrêtez l'appareil. Essayez l'excès d'huile sur les côtés avec un chiffon humide.

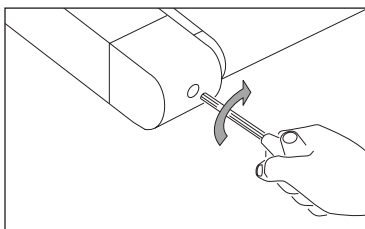
Appuyer sur n'importe quelle touche pour suspendre qu'après votre exercice subséquent le message d'avertissement de la lubrification. Notez : Certains anciens modèles peuvent exiger qu'on tienne la touche STOP pour 5 secondes pour suspendre pour une autre utilisation de 5 miles le message d'avertissement. Pour toute question relative à la lubrification du tapis roulant, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle.



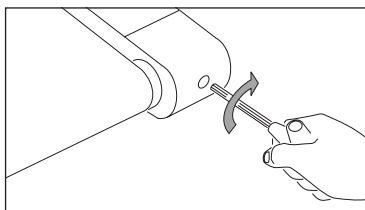


POUR RÉINITIALISER L'AVERTISSEMENT DE LUBRIFICATION DU TAPIS ROULANT

Le tapis roulant fera clignoter le rappel « LUBE BELT » tous les 150 milles. Après avoir lubrifié le tapis roulant, réinitialisez l'avertissement en maintenant les boutons STOP et PLAY/PAUSE enfoncés pendant 5 secondes.



RESSERRAGE DU CÔTÉ GAUCHE DU ROULEAU



RESSERRAGE DU CÔTÉ DROIT DU ROULEAU

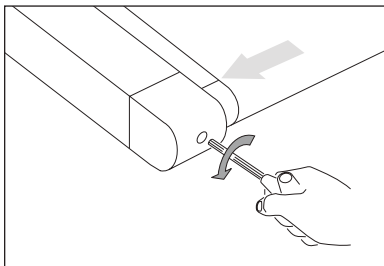
RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA BANDE DE COURSE

Pour plus d'informations et/ou des vidéos pratiques, consultez notre lien Vidéos sur les services dans la section ASSISTANCE de notre site Web. Les coordonnées sont situées sur l'endos de ce manuel du propriétaire.

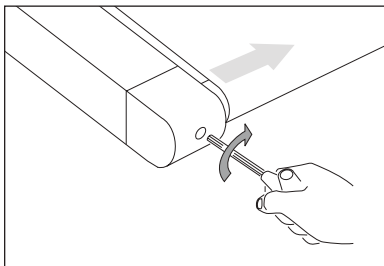
AVERTISSEMENT

Ne faites JAMAIS défiler la bande de course pendant le réglage de la tension. Une tension excessive de la bande de course peut entraîner une usure prématurée du tapis de course et de ses composants. Ne tendez pas excessivement la bande de course.

Si vous remarquez que la bande glisse lors d'un exercice sur le tapis, c'est le signe qu'elle doit être retendue. Avec l'usage, la bande de course s'est étirée en longueur et s'est relâchée. Il s'agit d'un réglage normal et courant. Pour éviter que la bande ne glisse, mettez le tapis de course hors tension et resserrez les boulons du rouleau arrière à l'aide de la clé Allen fournie, en tournant les vis de $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) comme illustré. Mettez l'appareil en marche afin de vérifier si la bande glisse de nouveau. Répétez l'opération si nécessaire mais ne tournez jamais les boulons du rouleau de plus de $\frac{1}{4}$ de tour à la fois. La bande de course est correctement tendue lorsqu'elle ne glisse plus.



**LA BANDE DE COURSE EST
TROP DÉCALÉE À DROITE**



**LA BANDE DE COURSE EST
TROP DÉCALÉE À GAUCHE**

CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE

Pour plus d'information et/ou des tutoriels vidéo, consultez la rubrique Assistance client de notre site Internet. Les coordonnées de l'assistance technique se trouvent au dos de la CARTE D'INFORMATION.

ATTENTION

Ne faites pas tourner la bande à plus de 1,6 km/h lors du centrage. Tenez toujours les mains, les cheveux et les vêtements éloignés de la bande de course.

Lorsque la bande est trop décalée à droite, effectuez les réglages suivants : faites fonctionner le tapis de course à 1,6 km/h et, à l'aide de la clé Allen fournie, tournez la vis de réglage de GAUCHE d'¼ tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et attendez que la bande se mette en place. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la bande reste centrée correctement lors de l'utilisation du tapis de course.

Lorsque la bande est trop décalée à gauche, effectuez les réglages suivants : faites fonctionner le tapis de course à 1,6 km/h et, à l'aide de la clé Allen fournie, tournez la vis de réglage de GAUCHE d'¼ tour dans le sens des aiguilles d'une montre et attendez que la bande se mette en place. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la bande reste centrée correctement lors de l'utilisation du tapis de course.

- Si vous trouvez que la bande de course glisse car elle est trop lâche, centrez-la puis réglez la tension correctement.
- Pour accéder plus facilement aux vis de réglage, retirez les embouts.

DÉPANNAGE

QUESTIONS FRÉQUENTES RELATIVES AU PRODUIT

LES SONS QU'ÉMET MON TAPIS DE COURSE SONT-ILS NORMAUX ?

Tous les tapis de course, surtout neufs, émettent un bruit sourd dû au passage de la bande sur les rouleaux. Ce bruit diminuera au fil du temps mais ne disparaîtra jamais complètement. La bande aura tendance à s'étirer avec le temps et glissera plus facilement sur les rouleaux.

POURQUOI LE TAPIS DE COURSE QUE J'AI ACHETÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI PRÉSENTÉ EN MAGASIN ?

Tous les produits de remise en forme exposés dans un grand magasin semblent toujours être plus silencieux car le bruit de fond y est plus élevé que chez vous. La réverbération acoustique est également moindre sur un sol en béton recouvert de moquette que sur un parquet. L'installation d'un tapis épais en caoutchouc sous l'appareil peut aider à réduire la réverbération sur le sol. Si un appareil de remise en forme est placé près d'un mur, cela risque d'amplifier les bruits par un effet tambour.

À QUEL MOMENT DOIS-JE M'INQUIÉTER DU BRUIT ?

Tant que le niveau sonore de votre tapis de course n'est pas plus élevé que celui d'une conversation normale, le bruit émis par l'appareil est considéré comme normal.

PROCÉDURES DE DÉPANNAGE DE BASE

PROBLÈME : la console ne s'allume pas.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes : Le voyant rouge sur l'interrupteur MARCHÉ/ARRÊT est-il allumé ?

REMARQUE : certains modèles de tapis de course ne possèdent pas d'interrupteur avec voyant lumineux. Si c'est le cas de votre modèle, veuillez suivre les étapes « oui » et « non » indiquées ci-après pour trouver des solutions à votre problème.

Si « oui » :

- Mettez l'appareil hors tension, débranchez la prise de courant et attendez 60 secondes. Ôtez le couvercle du moteur. Attendez que tous les voyants lumineux DEL rouges sur la carte électronique moteur soient éteints avant de procéder à l'étape suivante. Vérifiez ensuite qu'aucun fil connecté au panneau inférieur n'est mal raccordé ou débranché.
- Vérifiez toutes les connexions, en particulier le câble de la console. Pour ce faire, débranchez et rebranchez le câble de la console.
- Assurez-vous que le câble de la console n'est pas pincé ou endommagé.
- Branchez le tapis de course, mettez l'interrupteur en position MARCHÉ et observez si des voyants lumineux DEL s'allument sur la carte électronique moteur.

Si « non » :

- Vérifiez que la prise de courant sur laquelle est branché l'appareil fonctionne correctement. Assurez-vous que le disjoncteur ne s'est pas déclenché, que l'appareil est branché sur un circuit de 15 ampères distinct, qu'il n'est pas branché sur une prise équipée d'un disjoncteur différentiel de fuite à la terre et qu'il n'est pas branché sur une multiprise / un parasurtenseur ou une rallonge électrique.
- Vérifiez que le câble d'alimentation n'est pas pincé ou endommagé et qu'il est correctement raccordé à la prise de courant ET à l'appareil.
- Vérifiez que l'interrupteur est en position MARCHÉ.



PROBLÈME : la console indique SAFETY KEY OFF (CLÉ DE SÉCURITÉ NON CONNECTÉE) ou n'affiche que des tirets.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Vérifiez que la clé de sécurité est fermement en place.
- Si vous utilisez une clé magnétique, assurez-vous que la clé est magnétisée.

POUR LES TAPIS DE COURSE ÉQUIPÉS DE HAUT-PARLEURS :

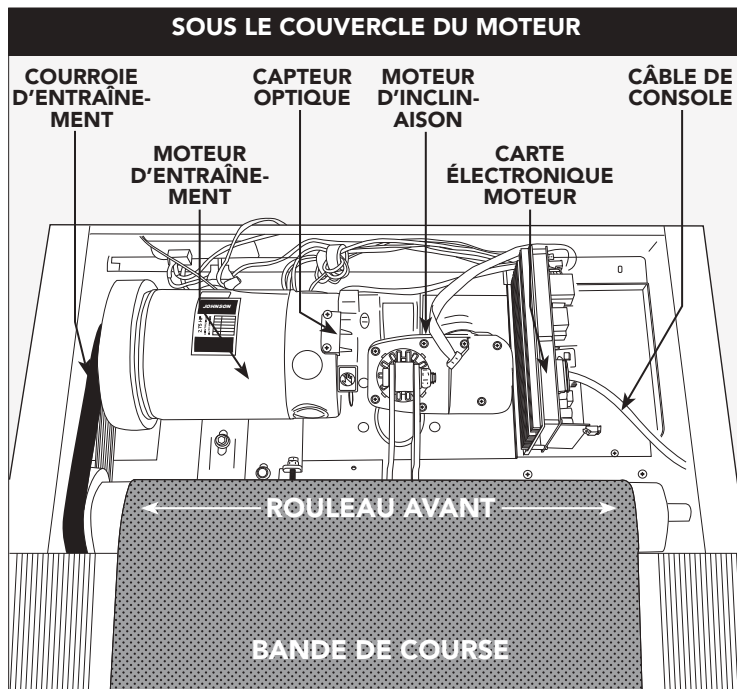
PROBLÈME : lorsque le lecteur audio est connecté, aucun son ne sort des haut-parleurs ou le son est très mauvais.

SOLUTION : assurez-vous que le câble audio est branché correctement à la fois sur le connecteur de la console et sur le connecteur du lecteur audio.

PROBLÈME : la console fonctionne mais la bande de course reste immobile ou défile un bref instant.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Vérifiez que les recommandations et les directives relatives à l'alimentation, qui sont présentées du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE sont bien respectées. L'unité doit être branchée sur un circuit de 15 ampères distinct et ne pas être raccordée à une prise équipée d'un disjoncteur différentiel de fuite à la terre. Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise / un parasurtenseur ou une rallonge électrique.
- Vérifiez si la bande de course défile. Si oui, notez la distance sur laquelle elle a défilé ou le temps pendant lequel elle a défilé avant de s'arrêter.
- Essayez de faire défiler la bande de course à la main. Si cela est impossible, la courroie d'entraînement peut être sortie de son logement ou les roulements du moteur peuvent être grippés.
- Mettez le tapis de course hors tension et débranchez la prise. Retirez le couvercle en plastique du moteur, situé à l'avant de l'appareil, en retirant les vis à l'aide d'un tournevis cruciforme. Vérifiez le bon alignement de la courroie d'entraînement.
- Avant de remettre le couvercle, vérifiez les connexions des fils et des câbles car ceux-ci pourraient être mal raccordés ou avoir été débranchés au cours du transport ou du montage. Assurez-vous que les fils et câbles sont connectés correctement et qu'aucun câble n'est enroulé, endommagé, déconnecté ou brûlé.



PROBLÈME : l'inclinaison ne fonctionne pas, ne descend pas ou ne semble pas être à la bonne hauteur.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Vérifiez que les recommandations et les directives relatives à l'alimentation, qui sont présentées en préambule du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE sont bien respectées. L'unité doit être branchée sur un circuit de 15 ampères distinct et ne pas être raccordée à une prise équipée d'un disjoncteur différentiel de fuite à la terre. Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise / un parasurtenseur ou une rallonge électrique.
- Assurez-vous que la console indique un changement sur l'écran lorsque l'on appuie sur les boutons commandant l'élévation.
- Mettez le tapis de course hors tension et débranchez la prise. Vérifiez que les câbles de la console sont connectés correctement sur le dessus du montant. Assurez-vous que tous les fils multicolores sont entièrement insérés dans le faisceau de câblage.
- Retirez le couvercle en plastique du moteur, situé à l'avant de l'appareil, en retirant les vis à l'aide d'un tournevis cruciforme. Vérifiez les connexions des fils et des câbles car ceux-ci pourraient être mal enclenchés ou avoir été débranchés au cours du transport ou du montage. Assurez-vous que les fils et câbles sont connectés correctement et qu'aucun câble n'est enroulé, endommagé, déconnecté ou brûlé.

PROBLÈME : le disjoncteur du tapis roulant se déclenche lors d'un exercice.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Vérifiez que l'appareil est branché sur un circuit de 15 ampères distinct.
- Assurez-vous que l'appareil n'est pas branché sur une rallonge électrique ou un parasurtenseur.
- Assurez-vous que l'appareil n'est pas branché sur une prise équipée d'un disjoncteur différentiel de fuite à la terre ou sur un circuit qui intègre une prise équipée d'un disjoncteur différentiel de fuite à la terre.

PROBLÈME : la bande de course ne reste pas centrée durant un exercice.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Assurez-vous que votre tapis de course est installé sur une surface plane.
- Vérifiez que la bande est correctement tendue et centrée (reportez-vous aux sections RÉGLAGE DE LA TENSION et CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE pour des indications plus détaillées).

PROBLÈME : la vitesse de fonctionnement semble incorrecte.

SOLUTION :

- Mettez le tapis de course hors tension et débranchez la fiche de la prise murale.
- Retirez les vis du couvercle du moteur à l'aide d'un tournevis cruciforme.
- Vérifiez que le capteur optique est raccordé à la carte électronique moteur.
- Vérifiez que le câble du capteur de vitesse est en bon état et qu'il est connecté correctement.



DÉPANNAGE DU MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (POIGNÉES À CAPTEURS TACTILES CARDIAQUES UNIQUEMENT)

Contrôlez l'endroit où vous vous entraînez et recherchez des sources possibles d'interférence, telles que des lumières fluorescentes, des ordinateurs, des clôtures électriques, des systèmes d'alarme ou des installations équipées de gros moteurs. Ces appareils peuvent causer des lectures erronées de la fréquence cardiaque.

Des mesures incohérentes de la fréquence cardiaque peuvent également se produire dans les cas suivants :

- Une pression excessive sur les poignées équipées de capteurs tactiles. Essayez d'exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Des vibrations et un mouvement constants lorsque vous tenez les poignées pendant les exercices. Si l'écran affiche des mesures incohérentes, saisissez les poignées le temps nécessaire afin que votre rythme cardiaque soit enregistré.
- Lorsque vous êtes essoufflé durant un entraînement.
- Lorsque vos doigts sont comprimés par des bagues.
- Lorsque vos mains sont sèches ou froides. Frottez-vous les mains afin de les hydrater et de les réchauffer.
- Lorsque vous souffrez d'arythmie grave.
- Lorsque vous êtes atteint d'artériosclérose ou de troubles de la circulation périphérique.
- Lorsque la peau des paumes de vos mains est particulièrement épaisse.

BESOIN D'UNE ASSISTANCE TECHNIQUE ?

Si le problème subsiste, arrêtez d'utiliser le tapis et mettez-le hors tension.



Veillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Lors de votre appel, vous devrez probablement fournir les renseignements ci-après. Veuillez préparer les informations suivantes :

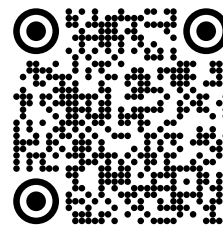
- Nom du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat

Les questions fréquemment posées sont les suivantes :

- Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?
- Le problème se répète-t-il à chaque utilisation ? Avec tous les utilisateurs ?
- Si vous entendez un bruit gênant, provient-il de l'avant ou de l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (bruit sourd, grincement, son aigu, sifflement, etc.) ?
- L'appareil a-t-il été entretenu conformément au programme D'ENTRETIEN ?

Les réponses à ces questions et à d'autres questions permettront aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et d'effectuer la révision nécessaire au bon fonctionnement de votre tapis de course et vous faire reprendre votre entraînement !

Pour plus de conseils de dépannage, de vidéos et pour enregistrer votre produit, consultez la section Service client de notre site Web :



GARANTIE LIMITÉE - USAGE DOMESTIQUE





CAPACITÉ DE POIDS = 158 kilogrammes (350 lb)

CADRE • À VIE

BowFlex garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée **de vie** de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre désigne la base en métal soudé de l'appareil et ne comporte aucune pièce amovible.)

MOTEUR • À VIE

BowFlex garantit le moteur d'origine contre les défauts de fabrication et de matériaux pendant toute la **vie** du propriétaire initial, tant que l'appareil reste en possession de ce dernier. La main-d'œuvre ou l'installation du moteur n'est pas couverte par la garantie du moteur. Les défauts de fabrication et/ou de matériaux du moteur d'origine doivent être confirmés et identifiés comme étant la cause du dysfonctionnement du produit par BowFlex ou par un de ses techniciens certifiés avant qu'un moteur de remplacement ne soit autorisé sous garantie. Un (1) seul remplacement du moteur est autorisé pendant cette garantie.

ÉLÉMENTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES • 3 AN

BowFlex garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant **un an** à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'OEUVRE • 1 AN

BowFlex couvrira les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période **d'un an** à compter de la date d'achat initial, tant que l'appareil demeure en la possession du propriétaire original.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial; la garantie n'est pas transférable.

Ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement d'un moteur, de composants électroniques ou de pièces défectueux, ce qui constitue l'unique recours au titre de la garantie.

Ce qui n'est PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il a été vendu.
- Les dommages ou défaillances dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles de quelque nature que ce soit, une réduction, une fluctuation ou une défaillance d'alimentation pour quelque cause que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité couverte ou des modifications non autorisées ou non recommandées par BowFlex.
- Les dommages accessoires ou indirects. BowFlex n'est pas responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs, des préjudices financiers, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou fonctionnelles, ou d'autres dommages indirects de quelque nature que ce soit relatifs à l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'appareil. BowFlex ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations



RÉPARATIONS/RETOURS

- d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf si pris en charge par la couverture par BowFlex.
 - Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
 - La livraison, l'assemblage, l'installation, l'assemblage des unités d'origine ou de rechange ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
 - Toute personne qui tente de réparer cet équipement s'expose à un risque de blessure. BowFlex n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par toute personne autre qu'un technicien certifié. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS et BowFlex décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
 - Si la garantie du fabricant est expirée, mais que vous avez acheté une garantie prolongée, consultez le contrat de la garantie prolongée pour les ressources relatives aux demandes d'entretien ou de réparation lorsque l'utilisateur détient une garantie prolongée.
- Un service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de services agréé le plus proche (au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru à partir d'un centre de services agréé est à la charge du client).
 - Tous les retours doivent être préautorisés par BowFlex.
 - Les obligations de BowFlex en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion de BowFlex, par le même modèle ou un modèle comparable.
 - BowFlex peut exiger que les composantes défectueuses soient retournées à BowFlex une fois la garantie terminée, accompagnées d'une étiquette de retour prépayée. S'il vous est demandé de retourner des pièces et que vous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez communiquer avec l'assistance technique.
 - Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par BowFlex ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
 - Cette garantie vous confère des droits juridiques spécifiques et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.

ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Cuando se usa un producto eléctrico, siempre se deben tomar precauciones básicas, incluidas las siguientes: Lea todas las instrucciones antes de montar o usar este equipo. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta caminadora estén debidamente informados sobre todas las advertencias y precauciones. Si tiene preguntas después de leer este MANUAL DEL PROPIETARIO, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica para Clientes al número indicado en la contratapa del MANUAL DEL PROPIETARIO.

Esta caminadora está destinada únicamente para uso doméstico. No utilice la caminadora en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar ni institucional. El incumplimiento de ese requisito invalidará la garantía.

PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Desenchufe siempre el equipo del tomacorrientes antes de limpiarlo, realizar el mantenimiento y colocar o quitar piezas.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A LAS PERSONAS:

- Utilice este equipo solo para el uso previsto como se describe en este Manual del propietario.
- El equipo no debe ser usado NUNCA por niños menores de 14 años.
- En NINGÚN momento las mascotas o niños menores de 14 años deben a menos de 3 metros (10 pies) del equipo.
- Este equipo no está diseñado para ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que estén supervisadas o hayan recibido instrucciones sobre el uso del equipo por la persona responsable de su seguridad.
- Siempre use calzado deportivo al utilizar este equipo. NUNCA opere el equipo de ejercicio descalzo.
- No use ropa que pueda engancharse en las partes móviles del equipo.
- Los sistemas de monitoreo de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o muerte.
- El ejercicio incorrecto o excesivo puede provocar lesiones graves o muerte. Si experimenta cualquier tipo de dolor, como, entre otros, dolor de pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, suspenda el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- No salte sobre el equipo.
- En ningún momento debe haber más de una persona en el equipo.
- Instale y opere este equipo sobre una superficie sólida y nivelada.
- Nunca opere el equipo si no está funcionando correctamente o si ha sufrido daños.
- Utilice el manubrio para mantener el equilibrio al subir y bajar, y para lograr más estabilidad mientras hace ejercicio.
- Para evitar lesiones, no exponga ninguna parte del cuerpo (por ejemplo, dedos, manos, brazos o pies) al mecanismo de transmisión o otras partes del equipo que se puedan mover.
- Conecte este producto de ejercicio únicamente a un tomacorrientes debidamente conectado a tierra.
- Este equipo nunca debe dejarse desatendido cuando está enchufado. Cuando no esté en uso, y antes de repararlo, limpiarlo o moverlo, apague la energía y luego desconéctelo del tomacorrientes.
- No utilice ningún equipo que esté dañado o tenga piezas gastadas o rotas. Utilice únicamente piezas de repuesto suministradas por Asistencia Técnica al Cliente o por un distribuidor autorizado.
- Nunca opere este equipo si se ha caído, dañado, no funciona correctamente, tiene un cable o enchufe dañado, está ubicado en un ambiente húmedo o mojado, o ha sido sumergido en agua.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A LAS PERSONAS:

- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No hale ni tensione el cable de alimentación.
- No retire ninguna cubierta protectora a menos que se lo indique Asistencia Técnica al Cliente. El servicio solo debe ser realizado por un técnico de servicio autorizado.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
- No lo opere donde se estén usando productos en aerosol (spray) o cuando se esté administrando oxígeno.
- Este equipo no debe ser utilizado por personas que pesen más de la capacidad de peso máxima especificada en el Manual del propietario. El incumplimiento anulará la garantía.
- Este equipo debe utilizarse en un ambiente con temperatura y humedad controladas. No utilice este equipo en lugares como: exteriores, garajes, cocheras, porches, baños, o cerca de piscinas, jacuzzis, saunas, etc. El incumplimiento anulará la garantía.
- Comuníquese con Asistencia Técnica al Cliente o con un distribuidor autorizado para solicitar revisiones, reparaciones o servicio.
- Nunca opere este equipo de ejercicio con la abertura de aire bloqueada. Mantenga la abertura de aire y los componentes internos limpios y sin pelusa, cabello o elementos similares.
- No modifique este dispositivo de ejercicio ni utilice accesorios o aditamentos no aprobados. Modificar el equipo o usar aditamentos o accesorios no aprobados anulará la garantía y puede causar lesiones.
- Limpie las superficies con jabón y un paño ligeramente humedecido únicamente. Nunca utilice disolventes.
- Al hacer ejercicio, mantenga siempre un ritmo cómodo y controlado.
- Para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subir o bajar de una banda en movimiento. Párese en las barandillas cuando encienda la caminadora.
- Para evitar lesiones, coloque el clip de seguridad en la ropa antes de usarla.
- Desconecte la llave de seguridad de la caminadora cuando no la use para evitar que otras personas la utilicen sin supervisión.
- Asegúrese de que el borde la banda esté paralela a la posición lateral del riel lateral y no se mueva debajo de este. Si la banda no está centrada, debe ajustarse antes de su uso.
- Cuando no hay ningún usuario en la caminadora (sin carga) y cuando está funcionando a 12 km/h (7,5 mph), el nivel de presión sonora ponderado A no es mayor de 70 dB cuando el nivel de sonido se mide a la altura típica de la cabeza.
- La medición de la emisión de ruido de la caminadora es mayor con carga que sin carga.
- Al bajar la plataforma de la caminadora, espere hasta que las patas traseras estén firmemente en el piso antes de subirse a la plataforma.
- Asegúrese de que la caminadora se detenga por completo antes de plegarla. No opere la caminadora plegada.
- Cuando mueva la caminadora, NO la levante, no la ponga boca abajo y no la coloque de lado. La caminadora está equipada con resortes de alta presión que pueden hacer que el armazón de la base inferior se abra por un resorte si se manipula mal, lo que puede causar lesiones. Transporte la unidad ÚNICAMENTE en el suelo, y ÚNICAMENTE después de que esté completamente ensamblada y en la posición vertical plegada con el pestillo de bloqueo asegurado.



INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe conectarse a tierra. En el caso de que una caminadora se avería o funcione incorrectamente, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica a fin de reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y las ordenanzas locales.

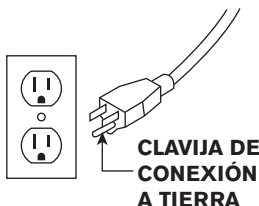
PELIGRO

Una mala conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede generar riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista cualificado o a un proveedor de servicios si tiene dudas en cuanto a si la conexión a tierra del producto es apropiada. No modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no entra en el tomacorriente, pídale a un electricista cualificado que instale uno apropiado.

Este producto deberá utilizarse en un circuito de 110-120 voltios nominales y tiene un enchufe de conexión a tierra como el de la ilustración. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No debe usarse ningún adaptador con este producto.

Este producto se debe utilizar con un circuito dedicado. Para determinar si está en un circuito dedicado, desconecte la alimentación a ese circuito y observe si algún otro dispositivo pierde energía. Si así fuera, mueva los dispositivos a un circuito diferente. Nota: Generalmente, existen varios tomacorrientes en un circuito. Esta caminadora debe ser utilizada con un circuito de 15 amperios como mínimo.

**TOMACORRIENTE
CON CONEXIÓN
A TIERRA
DE 3 POLOS**



ADVERTENCIA

Solo conecte este producto para ejercicios a tomacorrientes debidamente conectados a tierra.

Nunca ponga en funcionamiento el producto con un cable o enchufe dañado, incluso si funciona correctamente.

Nunca ponga en funcionamiento ningún producto si parece dañado o ha sido sumergido en agua. Para sustituciones o reparaciones, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica para Clientes.

MONTAJE



⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de montaje, hay varios pasos a los que se debe prestar especial atención. Es muy importante seguir las instrucciones de montaje y asegurarse de que el producto se ha montado correctamente para reducir el riesgo de lesiones. Asegúrese de apretar bien todas las piezas antes de usar el equipo para garantizar que dicho equipo se encuentra estable y firme desde el punto de vista estructural.

Antes de seguir adelante, busque el número de serie de la caminadora, que se encuentra ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras cerca del interruptor de encendido/apagado y del cable de alimentación, e ingréselo en el espacio provisto abajo.

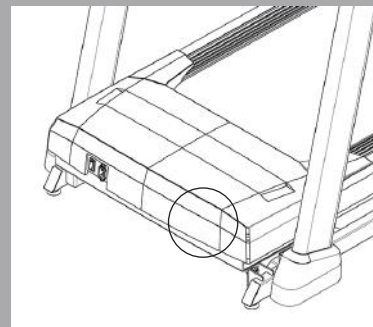
UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

INTRODUZCA SU NÚMERO DE SERIE Y NOMBRE DE MODELO EN EL ESPACIO DEBAJO:

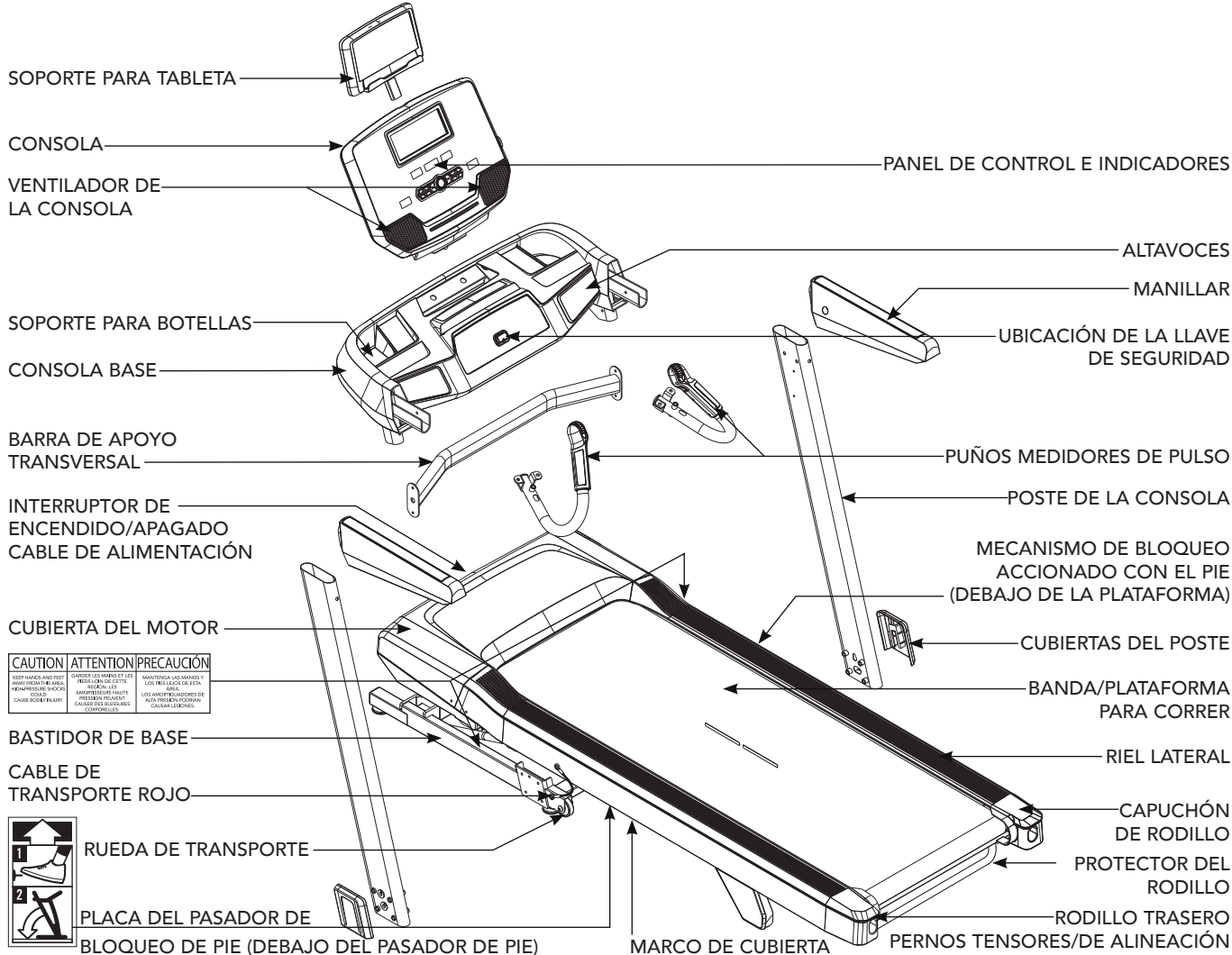
NÚMERO DE SERIE:

TM

NOMBRE DEL MODELO: **BOWFLEX T9 CAMINADORA**



» Cuando llame para solicitar servicio técnico, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.














CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE BELT. HANDS MUST BE KEPT AWAY FROM THE BELT. CAUSE SOBBING.	GAUCER EL MANEJO DE LA CINTA DE CORRIER. MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE LA CINTA. MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE LA CINTA. CAUSE SOBBING.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE LA CINTA. MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE LA CINTA. CAUSE SOBBING.



PIEZAS PRINCIPALES INCLUIDAS:

- 1 Bastidor Principal
- 1 Consola Base
- 1 Consola
- 2 Postes De Consola
- 2 Cubiertas Del Poste
- 1 Soporte Para Tableta
- 1 Barra De Apoyo Transversal
- 2 Manillars
- 2 Puños Medidores Del Pulso
- 1 Kit De Herramientas/Hardware
- 1 Llave De Seguridad
- 1 Protector del Rodillo
- 1 botella de lubricante de silicona (para 2 aplicaciones)

KIT DE HARDWARE:

-  **A** Perno Guía
M8x28.5L
Cant.: 2
-  **B** Perno
M8x70L
Cant.: 8
-  **C** Arandela De Resorte
Ø8xØ13
Cant.: 29
-  **D** Arandela Plana
Ø8.2xØ15
Cant.: 23
-  **E** Perno
M6x15L
Cant.: 6
-  **F** Perno
M8x15L
Cant.: 19
-  **G** Arandela De Arco
Ø8.2xØ18
Cant.: 6
-  **H** Perno
M4x10L
Cant.: 3
-  **I** Perno
M8x60L
Cant.: 2
-  **J** Tapa De Perno
Cant.: 2
-  **Kit De Herramientas**
5mm Llave en L
6mm Llave en L
8mm Llave en T
Destornillador

⚠ ADVERTENCIA

¡NO SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES PUEDE RESULTAR EN LESIONES!

⚠ ADVERTENCIA

¡NO INTENTE LEVANTAR LA CAMINADORA! No mueva ni levante la caminadora del embalaje hasta que se indique en las instrucciones de montaje. Puede quitar la envoltura de plástico de los mástiles de la consola.

⚠ ADVERTENCIA

Nunca abra la caja cuando esté colocada boca abajo o de lado.

Desembale y monte la unidad en el lugar donde se utilizará.

La caminadora incluida está equipada con resortes de alta presión que pueden hacer que el armazón de la base inferior se abra si no se manipula correctamente.

Los cables de transporte rojos se instalan entre el armazón de la plataforma superior y el armazón de la base inferior para evitar el movimiento del marco de la base inferior. NO quite los cables de transporte rojos hasta que se le indique.

NOTA: Se recomiendan 2 personas para el ensamblaje, eso facilitará el proceso.

NOTA: Durante cada uno de los pasos del ensamblaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar NINGÚN perno.

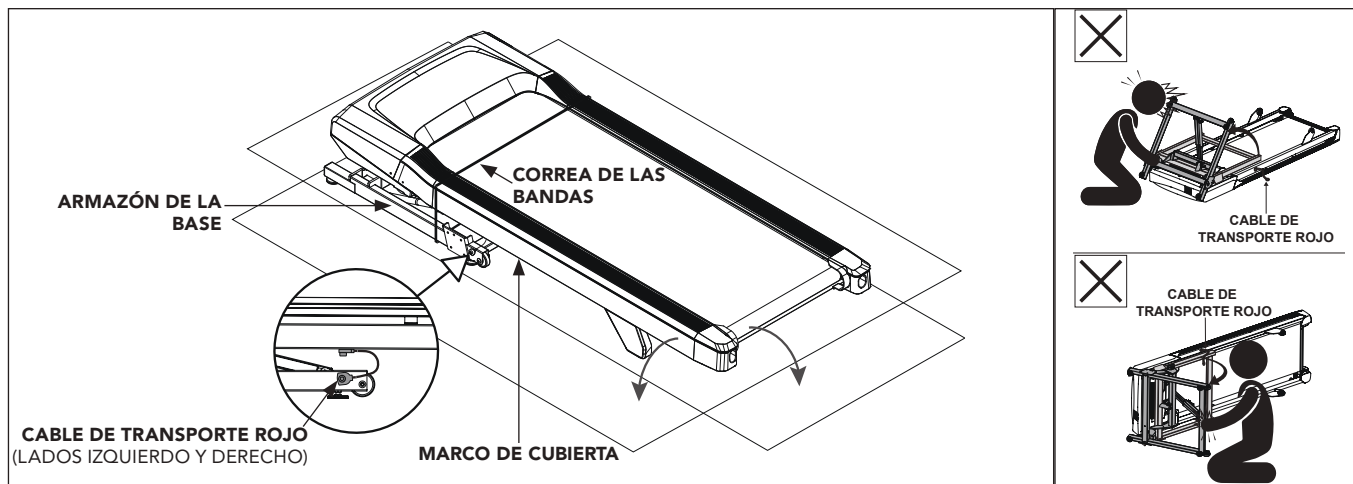
NOTA: Aplicar una capa de grasa ligera puede ayudar a instalar las piezas. Se recomienda usar cualquier grasa, como grasa de litio para bicicletas.

Si tiene preguntas o faltan piezas, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica para Clientes. La información de contacto se encuentra en la contratapa de este manual.

 **¿NECESITA AYUDA?**



PASO DE MONTAJE- DESEMBALAJE



- A Coloque la caja de cartón de la caminadora sobre una superficie plana nivelada con la parte inferior de la caja en el suelo.
- B Corte las correas de las bandas en el exterior de la caja y retire la tapa de la caja.
- C NO saque la caminadora de la caja. En su lugar, rompa las esquinas de la parte inferior de la caja de la caminadora como se muestra. La caminadora debe montarse en una caja aplanada como se muestra para proteger la superficie del piso.
- D Corte las correas de las bandas dentro de la caja y retire todo menos el armazón de la caminadora.
- E Levante parcialmente la plataforma de la caminadora hacia arriba desde la parte trasera para quitar todo el contenido que está debajo de esta. Los cables de transporte rojos a ambos lados de la caminadora evitarán que la plataforma de la caminadora se levante por completo.

ADVERTENCIA

NUNCA incline la caminadora boca abajo o de costado. NO use herramientas para quitar los cables de transporte rojos hasta que se le indique. Si para quitar un componente se necesitan herramientas, espere hasta que las Instrucciones de ensamblaje le indiquen cómo quitarlo de manera segura.

PASO 1 DE MONTAJE



PASO 1 HARDWARE :



A
Perno Guía
M8x28.5L
Cant.: 2



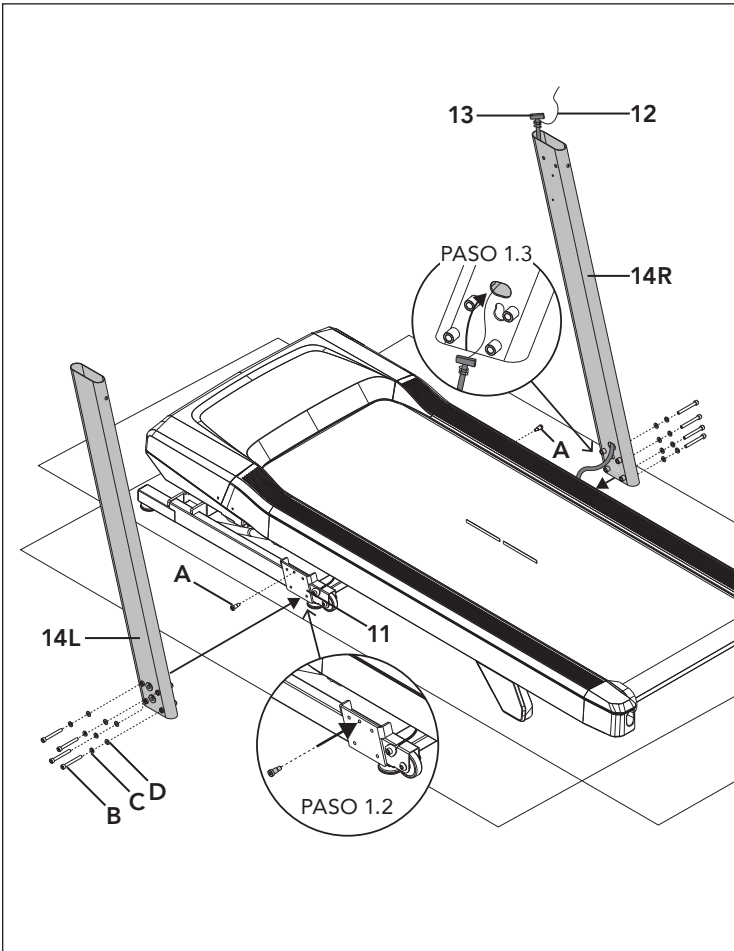
B
Perno
M8x70L
Cant.: 8



C
Arandela De
Resorte
Ø8xØ13
Cant.: 8



D
Arandela Plana
Ø8.2xØ15
Cant.: 8

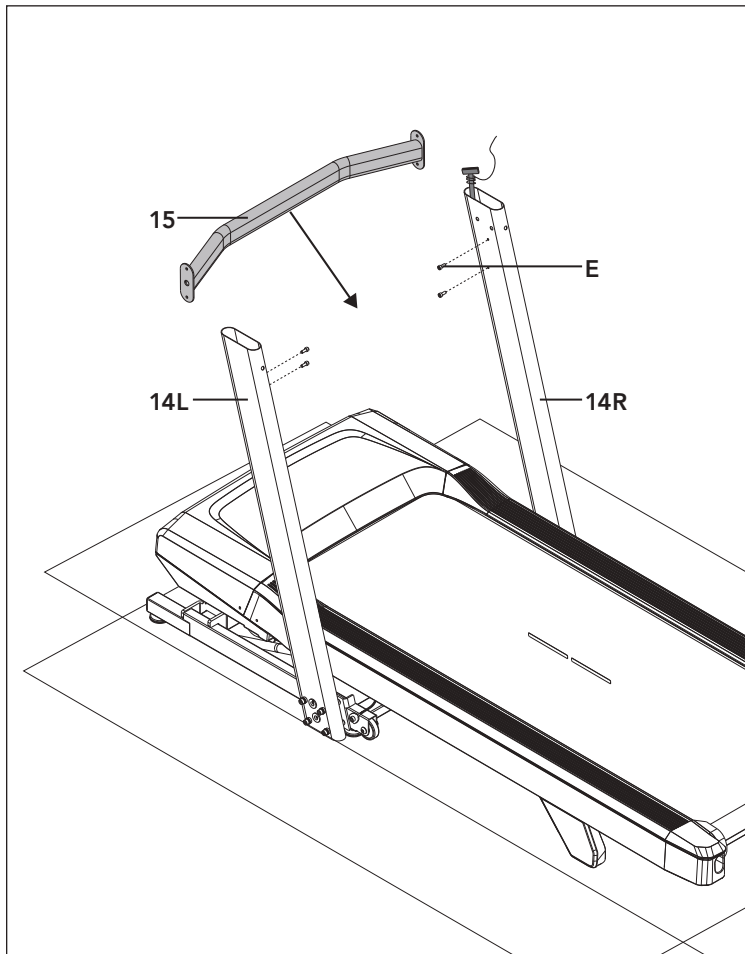


- 1.1 Abra el hardware para seguir el Paso 1.
- 1.2 Inserte **2 pernos guía (A)** en el **marco de la base (11)** usando la llave en L de 5 mm. Apriete firmemente.
- 1.3 Conecte el **cable conductor (12)** al extremo del **cable de la consola (13)**. Jale el **cable conductor (12)** y el **cable de la consola (13)** a través del orificio inferior que está en el **mástil derecho de la consola (14R)**. Después de pasar el **cable conductor (12)** a través del mástil, la parte superior del **cable de la consola (13)** debe ubicarse en la parte superior del **mástil derecho de la consola (14R)**.
- 1.4 Conecte el **mástil derecho de la consola (14R)** al **marco de la base (11)** utilizando **4 pernos (B)**, **4 arandelas de resorte (C)** y **4 arandelas planas (D)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras ensambla los mástiles.

- 1.5 Repita el paso 1.4 para el **mástil de izquierdo de la consola (14L)**.

NOTA: No apriete completamente los pernos hasta el final del **PASO 3**.



PASO 2 DE MONTAJE

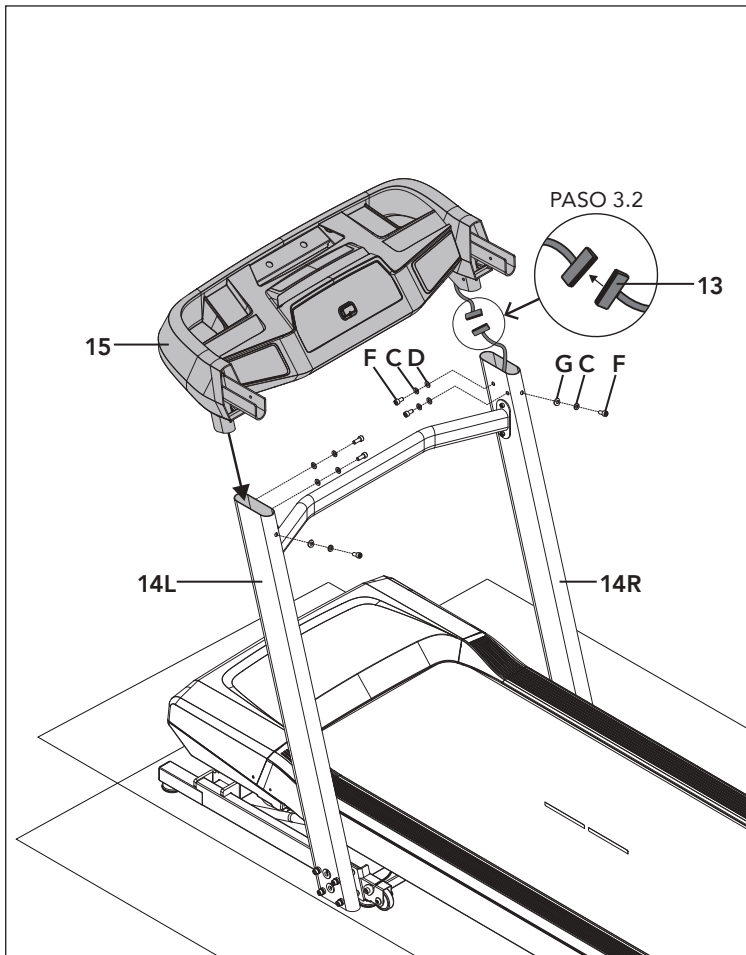
PASO 2 HARDWARE :



- 2.1 Abra el hardware para seguir el Paso 2.
- 2.2 Conecte la **barra transversal (15)** a los **mástiles de consola izquierdo y derecho (14L y R)** utilizando **4 pernos (E)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras ensambla la barra transversal.

NOTA: No apriete completamente los pernos hasta el final del **PASO 3**.



PASO 3 DE MONTAJE

PASO 3 HARDWARE :



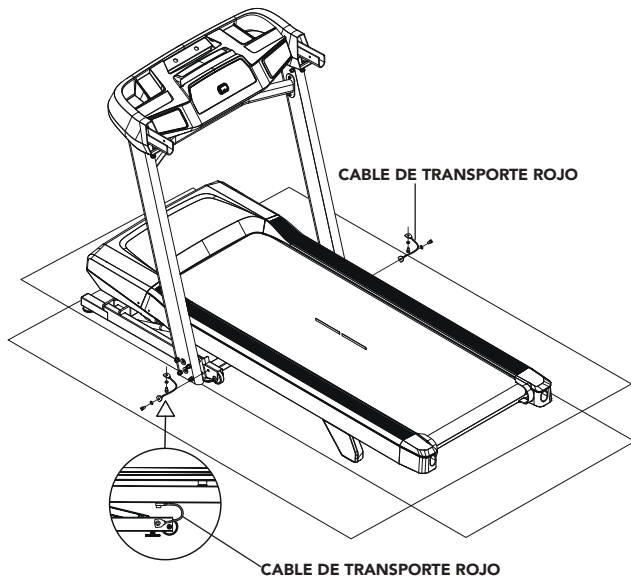
NOTA: Se recomiendan 2 personas para el ensamblaje del Paso 3.

- 3.1 Abra el hardware para seguir el Paso 3.
- 3.2 Conecte cuidadosamente ambos extremos del **cable de la consola (13)** e inserte el cable adicional en el **mástil derecho de la consola (14R)**.
- 3.3 Coloque cuidadosamente la **base de la consola (15)** en los **mástiles de la consola (14 L y R)** y fíjela usando **6 pernos (F)**, **6 arandelas de resorte (C)**, **4 arandelas planas (D)** y **2 arandelas de arco (G)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras ensambla la consola.

NOTA: Apriete completamente los pernos de los **pasos 1-3**.





! ADVERTENCIA

¡NO SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES PUEDE RESULTAR EN LESIONES!

Una vez que los cables de transporte rojos se han desconectado de la caminadora, los resortes de alta presión pueden hacer que el armazón de la base inferior se abra. NUNCA incline la caminadora boca abajo o de costado, y NUNCA la levante si los cables de transporte rojos no están conectando al armazón de la plataforma superior con el armazón de la base inferior.

PASO 4 DE MONTAJE

- 4.1 Asegúrese de que la caminadora esté apoyada en el piso por todas las ruedas.
- 4.2 En el lado izquierdo de la caminadora, use la llave en L de 5 mm (incluida en la caja) para quitar los dos pernos que conectan el cable de transporte rojo al armazón de la plataforma superior y al armazón de la base inferior.
- 4.3 Reemplace ambos pernos (uno en el armazón de la plataforma superior y otro en el armazón de la base inferior) y apriételos completamente para bloquearlos en su lugar. Tenga en cuenta que para evitar que posteriormente el armazón de la base inferior se abra durante el transporte o el desmontaje de la caminadora, el cable de transporte rojo se puede volver a conectar a la caminadora con estos mismos pernos.
- 4.4 Realice la misma operación en el lado derecho de la caminadora para quitar los dos pernos que conectan el cable de transporte rojo al armazón de la plataforma superior y al armazón de la base inferior.
- 4.5 Coloque de nuevo los dos pernos y apriételos completamente para bloquearlos en su lugar.
- 4.6 Guarde los dos cables de transporte rojos para uso futuro colocándolos en una bolsa de polietileno transparente junto con el manual del propietario.
- 4.7 Cuando los cables de transporte rojos no estén instalados, transporte la unidad ÚNICAMENTE en el suelo y ÚNICAMENTE después de que esté completamente ensamblada y en la posición vertical plegada con el pestillo de bloqueo asegurado.

PASO 5 DE MONTAJE

PASO 5 HARDWARE :



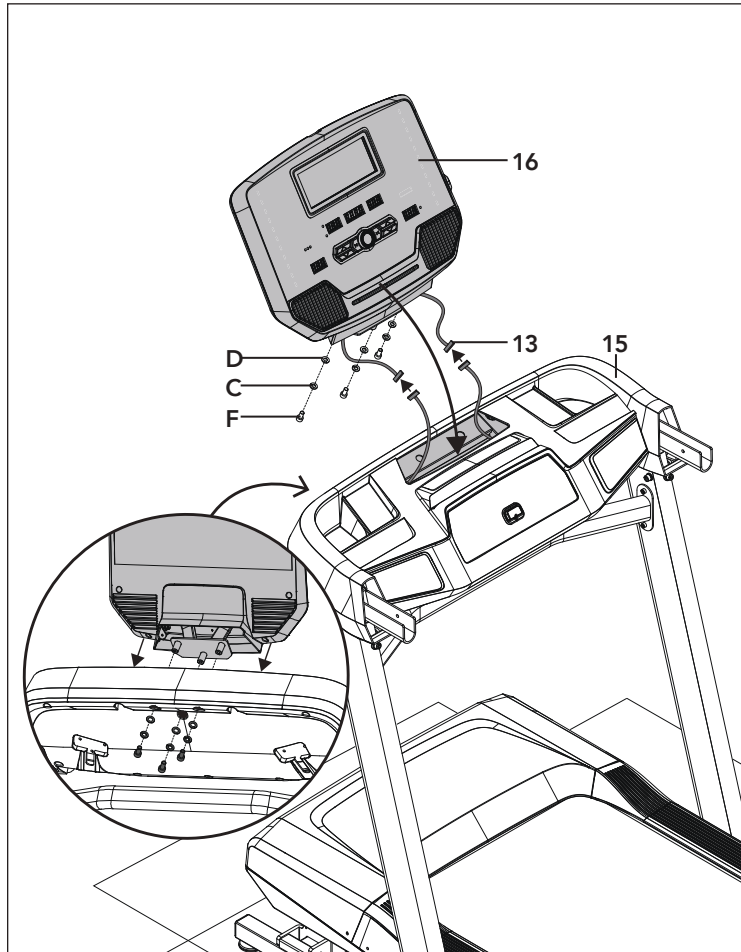
F
Perno
M8x15L
Cant.: 3



C
Arandela De
Resorte
Ø8xØ13
Cant.: 3



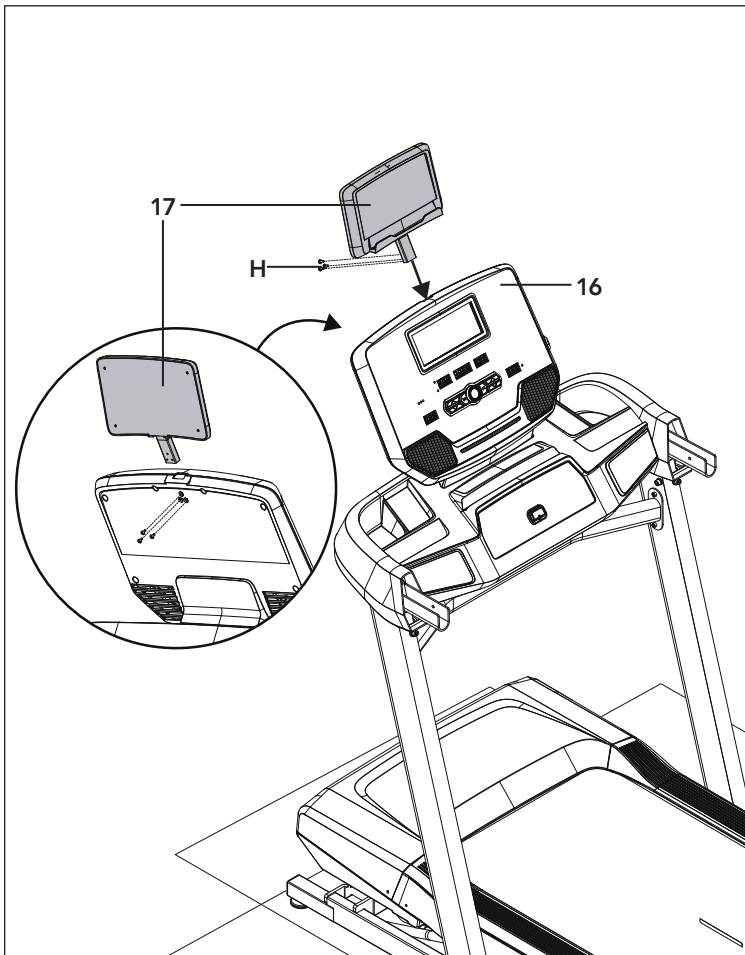
D
Arandela Plana
Ø8.2xØ15
Cant.: 3



- 5.1 Abra el hardware para seguir el Paso 5.
- 5.2 Pliegue la plataforma de la caminadora. Asegúrese de que la plataforma esté bien cerrada.
- 5.3 Retire las cajas de las piezas restantes de debajo de la plataforma de la caminadora y baje la plataforma para completar el ensamblaje.
- 5.4 Conecte cuidadosamente los **cables izquierdo y derecho de la consola (13)** e inserte el cable sobrante en la **base de la consola (15)**.
- 5.5 Fije la **consola (16)** a la **base de la consola (15)** utilizando **3 pernos (F)**, **3 arandelas de resorte (C)** y **3 arandelas planas (D)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras ensambla la consola.





PASO 6 DE MONTAJE

PASO 6 HARDWARE :

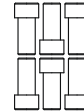


- 6.1 Abra el hardware para seguir el Paso 6.
- 6.2 Inserte el **soporte para la tableta (17)** en la abertura que se encuentra en la **parte superior de la consola (16)** y fíjelo con **3 pernos (H)**.

PASO 7 DE MONTAJE



PASO 7 HARDWARE :



F
Perno
M8x15L
Cant.: 6



C
Arandela De
Resorte
Ø8xØ13
Cant.: 6



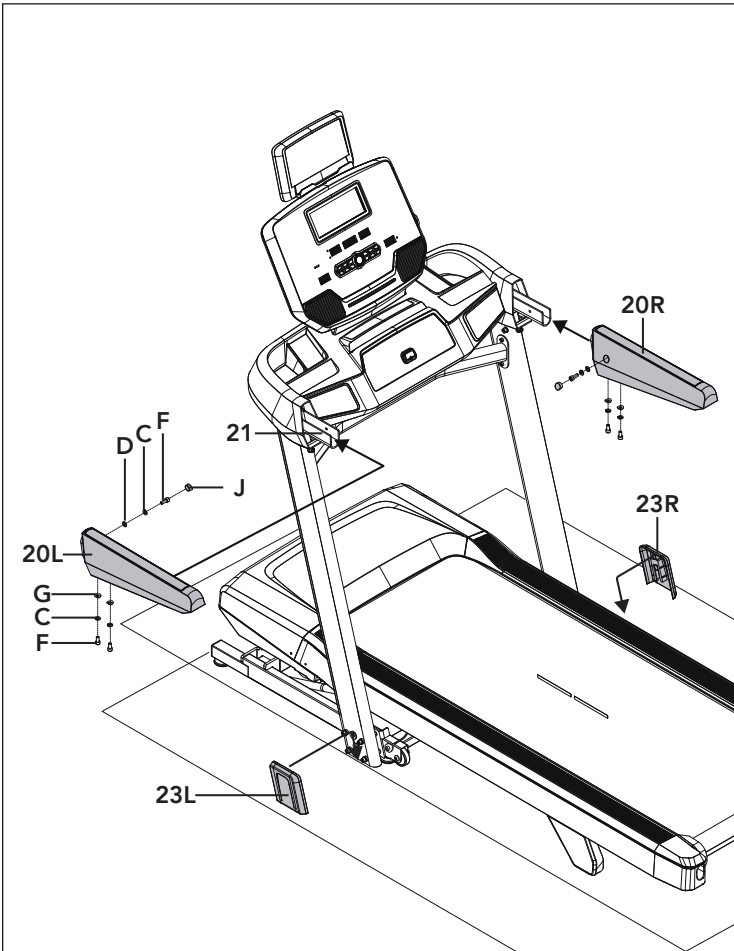
D
Arandela Plana
Ø8.2xØ15
Cant.: 2



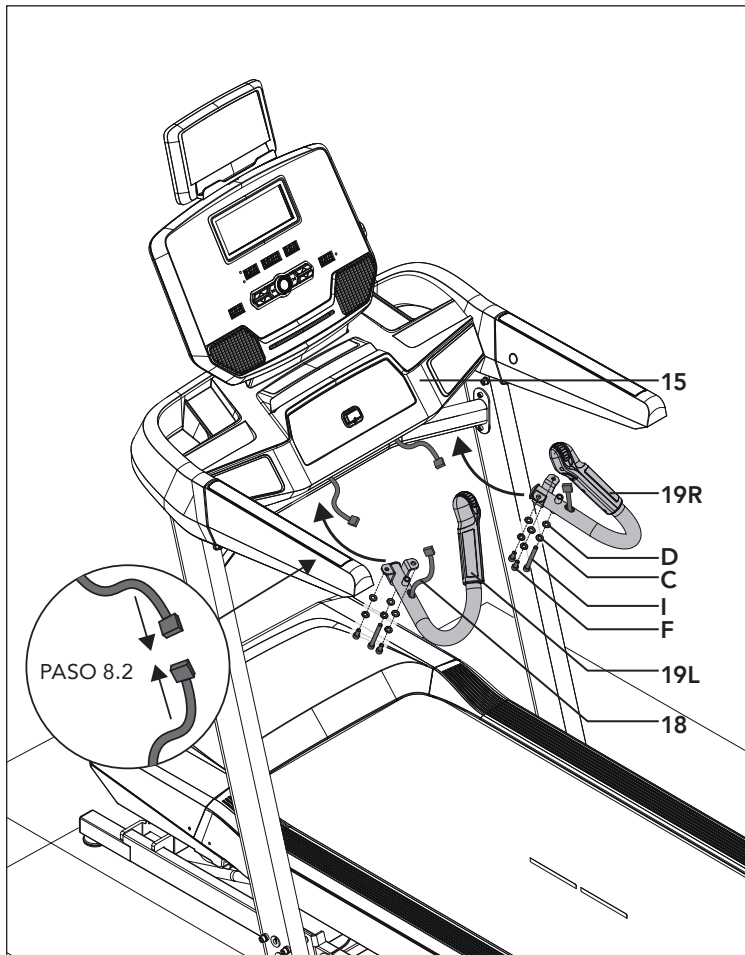
G
Arandela De
Arco
Ø8.2xØ18
Cant.: 4



J
Tapa De Perno
Cant.: 2

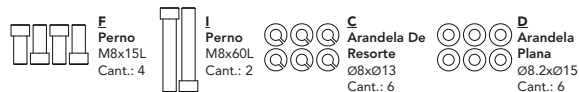


- 7.1 Abra el hardware para seguir el Paso 7.
- 7.2 Deslice la **manija izquierda (20L)** sobre el **soporte de la consola (21)** y fije el costado con **1 perno (F)**, **1 arandela de resorte (C)** y **1 arandela plana (D)**.
- 7.3 Fije la parte inferior de la **manija izquierda (20L)** con **2 pernos (F)**, **2 arandelas de resorte (C)** y **2 arandelas de arco (G)**.
- 7.4 Repita los **pasos 7.2 y 7.3** para la **manija derecha (20R)** y apriete completamente todos los pernos.
- 7.5 Inserte la **tapa del perno (J)** para cubrir los orificios de los **pernos en las manijas (20L y 20R)**.
- 7.6 Deslice las **cubiertas del mástil (23L y 23R)** sobre los pernos del mástil.



PASO 8 DE MONTAJE

PASO 8 HARDWARE :



- 8.1 Abra el hardware para seguir el Paso 8.
- 8.2 Conecte los **cables de las manijas del sensor de pulso (18)** a los cables que se encuentran en el lado inferior de la **base de la consola (15)** e introduzca el exceso de cable en la base de la consola para evitar daños.
- 8.3 Fije las **manijas con sensor de pulso (19L y 19R)** a la **base de la consola (15)** utilizando **4 pernos cortos (F)**, **2 pernos largos (I)**, **6 arandelas resorte (C)** y **6 arandelas planas (D)**.

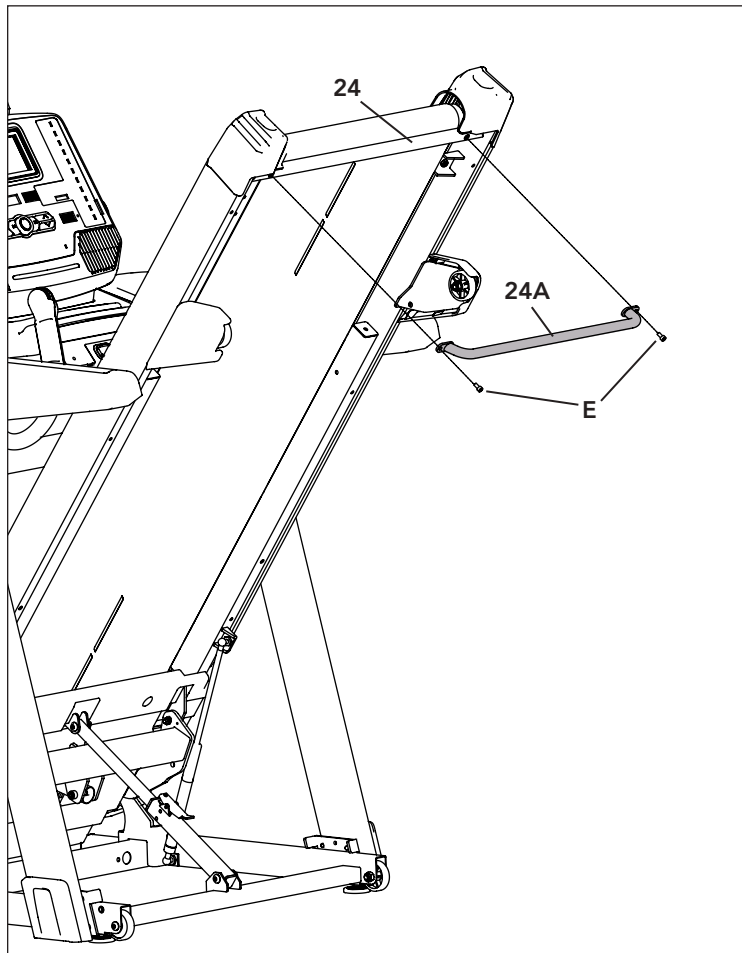
NOTE: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras ensambla las manijas con sensor de pulso.

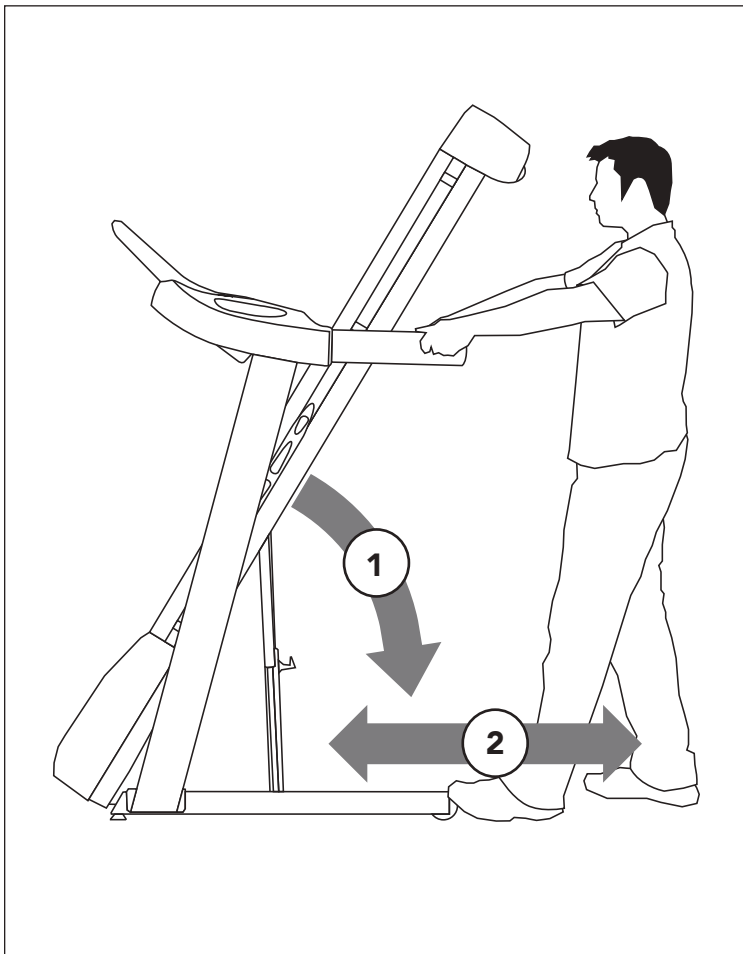
PASO 9 DE MONTAJE

PASO 9 MATÉRIEL:

 **E**
Perno
M6x15L
Cant.: 2

- 9.1 Doble la plataforma de la caminadora a su posición completamente vertical.
- 9.2 Conecte el **Protector Del Rodillo (24A)** al **Marco (24)** usando **2 Pernos (E)**.





MOVER LA CAMINADORA

- Para cambiarla de lugar, asegúrese de que esté doblada y con los pestillos bien cerrados. Luego agarre firmemente los manubrios, incline la caminadora hacia atrás (1) y ruédela (2).
- Mueva la caminadora para quitarla de la caja aplanada y colóquela en su posición final, lista para usar. Deseche la caja de cartón.

NOTA: Si posteriormente la caminadora debe desmontarse o levantarse, use la llave en L de 5 mm para volver a conectar los cables de transporte rojos al armazón de la plataforma superior y al armazón de la base inferior en los lados izquierdo y derecho de la caminadora. Compruebe que el armazón de la base inferior no pueda abrirse antes de levantar o desarmar la caminadora.

¡MONTAJE COMPLETO!

Antes de usarla por primera vez, lubrique la plataforma de la caminadora siguiendo las instrucciones en la sección de MANTENIMIENTO.

CONFIGURACIÓN Y USO DE LA CAMINADORA



Esta sección explica cómo configurar y usar su caminadora.

NOTA:

Tras la realización de pruebas en este equipo, se ha determinado que respeta los límites de los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la Comisión Federal de Comunicaciones de los Estados Unidos (FCC, por sus siglas en inglés). Estos límites se han concebido para ofrecer una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de conformidad con las instrucciones, puede ocasionar interferencias perjudiciales en las radiocomunicaciones. Sin embargo, no se puede garantizar que no se vayan a producir interferencias en una instalación concreta.

Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, se recomienda al usuario que trate de corregir las interferencias a través de una o varias de las siguientes medidas:

- Si es posible, reoriente la antena receptora o colóquela en un sitio diferente.
- Si es posible, aumente la separación entre el equipo y el receptor del otro dispositivo.
- Pida ayuda al distribuidor o fabricante.

Cualquier cambio o modificación que el fabricante no haya aprobado de forma expresa puede anular la garantía de este equipo.

Apple, Apple Watch y Apple Fitness+ son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en los Estados Unidos y otros países.

Samsung Galaxy Watch® es una marca comercial de Samsung Electronics Co. Ltd.

DECLARACIÓN DE EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN DE RADIOFRECUENCIA DE LA FCC:

Este equipo respeta los límites de exposición a la radiación de radiofrecuencia de la FCC establecidos para un entorno no controlado. Este equipo debe instalarse y utilizarse de tal manera que entre el emisor de radiación y su cuerpo haya una distancia mínima de 20 centímetros (8 pulgadas).

USO CORRECTO

La cinta puede alcanzar velocidades altas. Comience siempre a una velocidad más baja y ajústela en pequeños incrementos hasta alcanzar una velocidad más alta. Nunca deje la cinta sin supervisión cuando esté en funcionamiento. Cuando no la esté usando, quite la llave de seguridad, ponga el interruptor en posición de apagado y desconecte el cable de alimentación. Asegúrese de seguir el plan de MANTENIMIENTO de la MANUAL DEL PROPIETARIO para obtener un rendimiento óptimo continuo y evitar fallos prematuros del sistema electrónico. Mantenga siempre tanto su cuerpo como su cabeza mirando hacia adelante. No trate de darse la vuelta ni mirar hacia atrás mientras la cinta está en movimiento. Detenga inmediatamente su entrenamiento si siente dolor, sensación de desmayo, mareos o falta de aliento.

¡ADVERTENCIA!

LA VELOCIDAD DE LA BANDA PUEDE SER MAYOR EN INCLINACIÓN QUE LA QUE SE MUESTRA. SI LA BANDA ACELERA, REDUZCA INMEDIATAMENTE LA INCLINACIÓN.



ERROR DE RANGO DE VELOCIDAD DURANTE ENTRENAMIENTOS CON ALTA INCLINACIÓN

Durante entrenamientos con una inclinación alta, la banda puede acelerarse.

- Si la banda supera la velocidad establecida, la pantalla alfanumérica mostrará:
“ERROR DE RANGO DE VELOCIDAD_INCLINACIÓN DISMINUIDA”
- La inclinación disminuirá automáticamente un **3%**.
- La máquina continuará reduciendo la inclinación un **3%** hasta que la banda alcance su velocidad objetivo.
- Si la inclinación llega al 0%, pero la velocidad de la banda sigue siendo superior a la velocidad establecida, la máquina:
 - Mostrará el código de error **Eb** en la pantalla alfanumérica
 - Disminuirá la velocidad de la banda hasta detenerla por completo.
 - Finalizar el entrenamiento

Próximos pasos para el usuario:

- Si aparece el código de error Eb y el entrenamiento se detiene, contacte con el servicio de atención al cliente para obtener ayuda y solucionar el problema.

PRECAUCIÓN: RIESGO DE LESIONES

No se coloque sobre la banda cuando se esté preparando para emplear la cinta. Coloque los pies sobre los reposapiés laterales antes de encender la cinta. Solo debe comenzar a caminar sobre la cinta cuando la banda haya comenzado a moverse. No encienda nunca la cinta a velocidad alta ni trate de saltar sobre ella.



UBICACIÓN DE LA CAMINADORA

Coloque la caminadora sobre un nivel estable superficie. Debe haber 0,3 m (un pie) de separación entre el enchufe para el cable de alimentación y la parte delantera de la cinta. Deje una zona libre detrás de la cinta cuya anchura sea como mínimo equivalente a la cinta y cuya longitud mínima sea de 2 m (79 pulgadas). Esta zona debe quedar libre de cualquier obstáculo y permitir al usuario bajarse de la máquina con comodidad. En caso de emergencia, coloque ambas manos en las asas laterales para elevarse y coloque los pies en los reposapiés laterales.

Para facilitar el acceso, debe garantizarse un espacio, preferentemente en ambas partes de la cinta, de 0,6 m (2 pies), de tal modo que el usuario pueda acceder a la cinta desde un lado u otro.

No coloque la cinta en un lugar donde bloquee una rejilla de ventilación o salida de aire. No se debe instalar la cinta en un garaje, en un patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

ADVERTENCIA

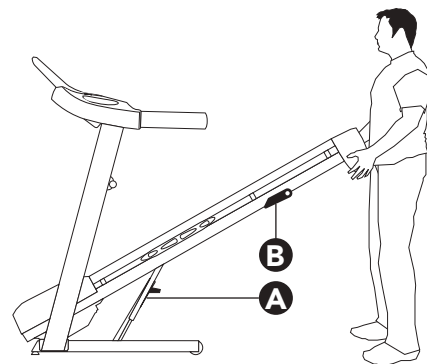
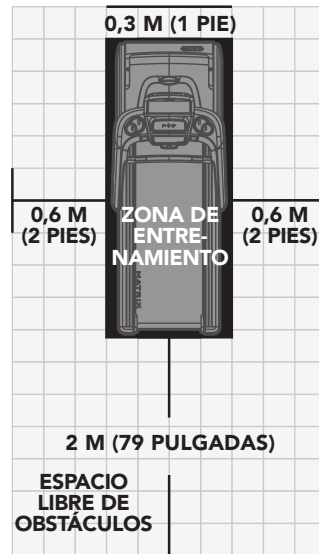
Nuestras caminadoras son pesadas, desplácelas con cuidado y solicite ayuda si es necesario. No intente desplazar la caminadoras si no está en posición vertical, plegada y con el pestillo bloqueado. Si no sigue estas instrucciones pueden producirse lesiones.

PLEGADO DE LA CAMINADORAS

Algunas caminadoras disponen de una plataforma que se puede plegar para su almacenamiento o transporte. Para plegarla, sujete firmemente la parte trasera de la cinta. Levante con cuidado el extremo de la plataforma de la caminadoras en posición vertical hasta que el pestillo quede enganchado y bloquee la plataforma de forma segura. Asegúrese de que la plataforma está enganchada de forma segura antes de soltarla.

DESPLIEGUE

Sujete firmemente la parte trasera de la caminadoras. Si la caminadoras tiene un PESTILLO DE PIE (A), para desplegarla, presiónelo suavemente con el pie hasta que se suelte. Si la cinta tiene un PESTILLO DE SEGURIDAD DE LA PLATAFORMA (B), tire de este para soltar la plataforma. Deje caer con cuidado la plataforma hasta el suelo.



EMPLEO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

La caminadoras no se encenderá si la llave de seguridad no está colocada en su posición. Enganche la pinza de la cuerda de seguridad a su ropa. El diseño de esta llave de seguridad tiene como objetivo cortar la alimentación eléctrica de la caminadoras si sufre una caída. Compruebe cada dos semanas que la llave de seguridad funciona.

ADVERTENCIA: No emplee nunca la cinta sin sujetar la pinza de la llave de seguridad a su ropa. Antes de comenzar, jale la pinza de la llave de seguridad para asegurarse de que no se suelta de la ropa.

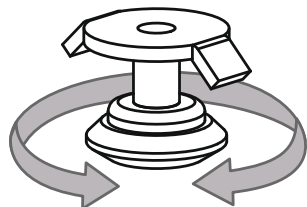
ALIMENTACIÓN ELÉCTRICA

La caminadoras funciona con una fuente de alimentación. Esta tiene que enchufarse a la toma situada en la parte frontal de la máquina, al lado del estabilizador. Algunas elípticas tienen un interruptor al lado de la toma de corriente. Asegúrese de que está en la posición ON (encendido). Desenchufe el cable cuando no use la caminadoras.

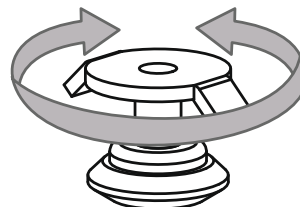
ADVERTENCIA: No utilice el producto si ha sufrido daños (tanto en la máquina como en el cable o el enchufe), si no funciona correctamente o si se ha sumergido en agua. Comuníquese con el servicio de soporte técnico mediante el número que se proporciona en el panel posterior del MANUAL DEL PROPIETARIO.

NIVELACIÓN DE LA CINTA

La caminadoras debe estar nivelada para sacarle el máximo partido. Una vez que ha colocado la caminadoras donde desea utilizarla, levante o baje uno o ambos niveladores ajustables de la parte inferior de la estructura. Se recomienda emplear un nivel de carpintero. Si la máquina no está nivelada, es posible que la cinta no siga correctamente su trayectoria. Una vez que ha nivelado la cinta, bloquee los niveladores apretando las tuercas contra la estructura.

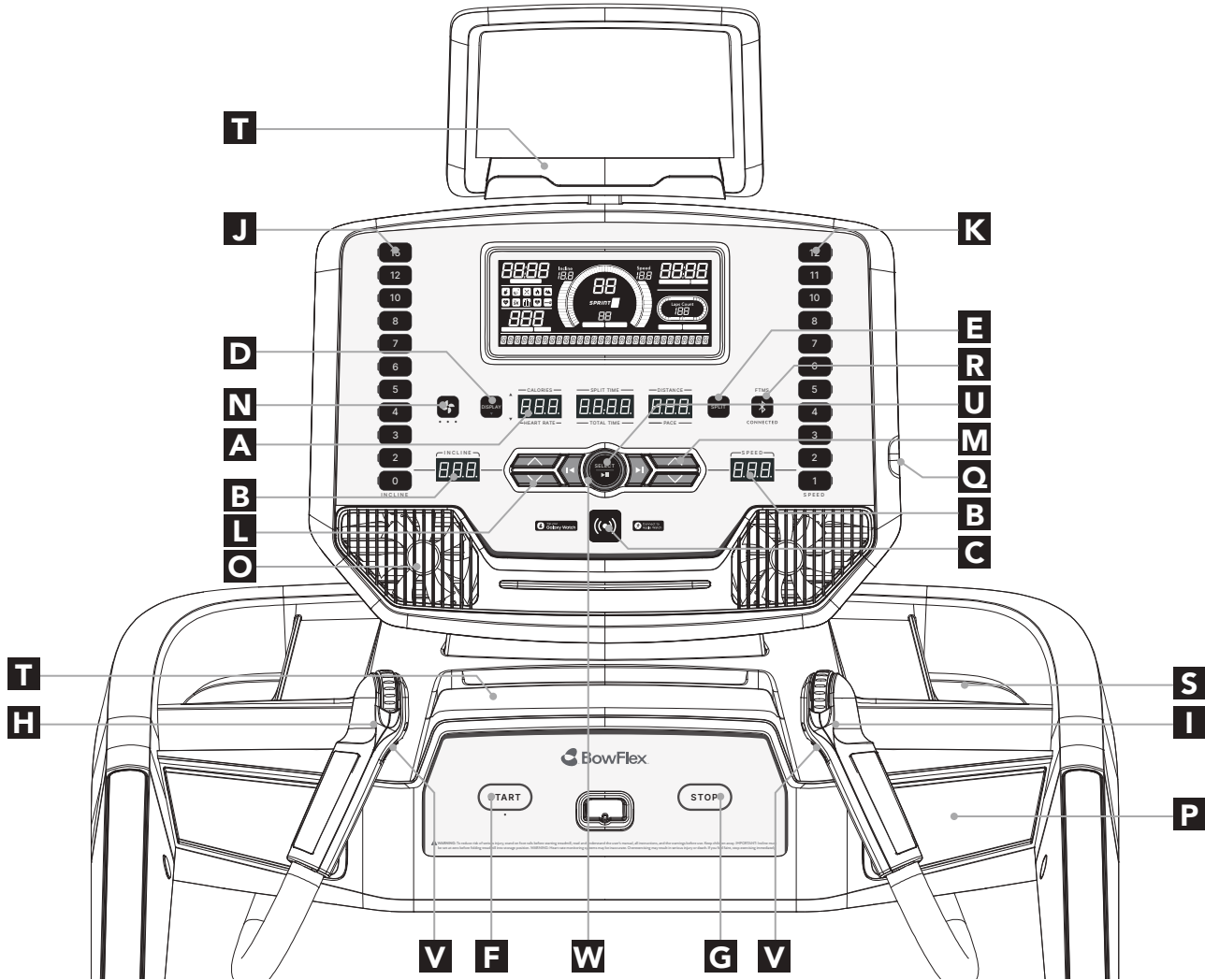


AJUSTAR ALTURA



**BLOQUEAR MECANISMO
DE AJUSTE**



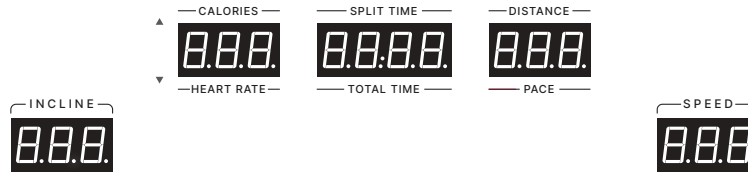
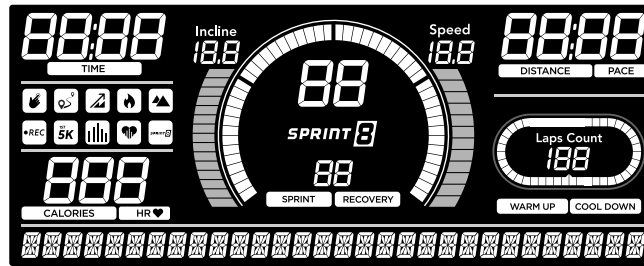
**T****J****K****D****E****N****R****A****U****B****M****L****Q****O****B****T
H****S
I****P****V****F****W****G****V**

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

- A) **INDICADORES LED:** Calorías, Tiempo Fraccionado, Distancia, Ritmo Cardíaco, Tiempo Total and Paso.
- B) **PANTALLAS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN:** Indica qué velocidad e inclinación se seleccionan.
- C) **LECTOR DEL SMART WATCH:** Presione Apple Watch o Samsung Galaxy Watch para sincronizar el entrenamiento con la caminadora.
- D) **CHANGE DISPLAY (CAMBIAR VISUALIZACIÓN):** Alterna la pantalla LED entre CALORÍAS/FRECUENCIA CARDÍACA, TIEMPO DIVIDIDO/TIEMPO TOTAL y DISTANCIA/RITMO.
- E) **SPLIT (DIVIDIR):** Presione para restablecer el LED DE TIEMPO DIVIDIDO.
- F) **START (INICIO):** Presione para INICIAR el entrenamiento.
- G) **STOP (PARAR):** Presiónelo para pausar su entrenamiento. Manténgalo presionado durante 3 segundos para finalizar su entrenamiento y restablecer la consola.
- H) **INCLINACIÓN QUICKDIAL:** se utiliza para adaptar la inclinación en pequeños incrementos (0,5 %).
- I) **VELOCIDAD QUICKDIAL:** se utiliza para ajustar la velocidad mediante pequeños incrementos (0,1 mi/h).
- J) **TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** utilizan para alcanzar la inclinación deseada con mayor rapidez. Los LED en las teclas muestran la inclinación actual.
- K) **TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDAD:** se utilizan para alcanzar la velocidad deseada con mayor rapidez. Los LED en las teclas muestran la velocidad actual.
- L) **INCLINACIÓN +/- KEYS:** se utiliza para adaptar la inclinación en pequeños incrementos (0,5 %).
- M) **VELOCIDAD +/- KEYS:** se utiliza para ajustar la velocidad mediante pequeños incrementos (0,1 mi/h).
- N) **TECLA DE VENTILADOR:** oprímala para encender o apagar el ventilador.
- O) **VENTILADORS:** ventiladors personal para la sesión de ejercicio.
- P) **ALTAVOCES:** La música y la respuesta de audio se reproducen mediante los altavoces.
- Q) **PUERTO USB:** Se utiliza para cargar la mayoría de los dispositivos hasta 1.0 amperios y para instalar actualizaciones de software.
- R) **TECLA BLUETOOTH:** Se utiliza para conectar/desconectar una correa de frecuencia cardíaca Bluetooth. El LED se iluminará cuando se conecte un dispositivo Bluetooth.
- S) **BOLSILLOS PARA BOTELLAS DE AGUA:** Permiten almacenar botellas de agua y otros artículos personales.
- T) **SOPORTE PARA TABLETA/LECTURA:** sostiene la tableta o el material de lectura.
- U) **BOTÓN PARA SELECCIONAR/REPRODUCIR/PAUSAR:** Presione para confirmar la selección o reproducir/pausar el audio.
- V) **BOTONES DE INTERVALO:** Estas son teclas programables. Cuando se selecciona un usuario, se le puede programar una configuración de velocidad e inclinación deseada.
- W) **PERILLA DE ENTRENAMIENTO:** Se utiliza para seleccionar los ejercicios y el control de volumen.





DISPLAY WINDOWS

- **INCLINE (INCLINACIÓN):** aparece como porcentaje. Indica la inclinación de la superficie para caminar o correr.
- **SPEED (VELOCIDAD):** aparece en MPH. Indica a qué velocidad se mueve la superficie para caminar o correr.
- **CALORIES (CALORÍAS):** total de calorías quemadas durante su sesión de ejercicio.
- **SPLIT TIME (TIEMPO FRACCIONADO):** Tiempo transcurrido desde la última vez que se presionó la tecla SPLIT.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** aparece en millas. Indica la distancia recorrida durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA):** aparece como latidos por minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear la frecuencia cardíaca (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **TOTAL TIME (TIEMPO TOTAL):** Muestra el tiempo total transcurrido o restante; dependiendo del entrenamiento seleccionado.
- **PACE (RITMO):** indica cuántos minutos toma completar una milla al correr o caminar a la velocidad actual.
- **VUELTAS:** Gráfica que muestra las vueltas alrededor de una pista. Una vuelta equivale a 400 metros o 1/4 de milla.
- **GRÁFICA:** Cuenta hasta 60 segundos y repite. En el programa Sprint 8 la gráfica cuenta hasta 30, 60 y 90 segundos.
- **ICONOS DEL PROGRAMA:** Muestra el programa de entrenamiento seleccionado. La definición de los programas de entrenamiento se encuentra en las páginas 136-140.

PARA EMPEZAR

- 1) Verifique que no haya ningún objeto ubicado en la banda que dificulte el movimiento de la caminadora.
- 2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la caminadora. (El interruptor de ENCENDIDO/APAGADO está al lado del cable de corriente).
- 3) Párese sobre los rieles laterales de la caminadora.
- 4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa y asegúrese de que quede bien agarrado y de que no se pueda soltar durante el funcionamiento de la caminadora.
- 5) Introduzca la llave de seguridad en su lugar en la consola.
- 6) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicios:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio.
El tiempo, la distancia y las calorías comenzarán de cero. O...

B) SELECCIONE UN EJERCICIO U OBJETIVO

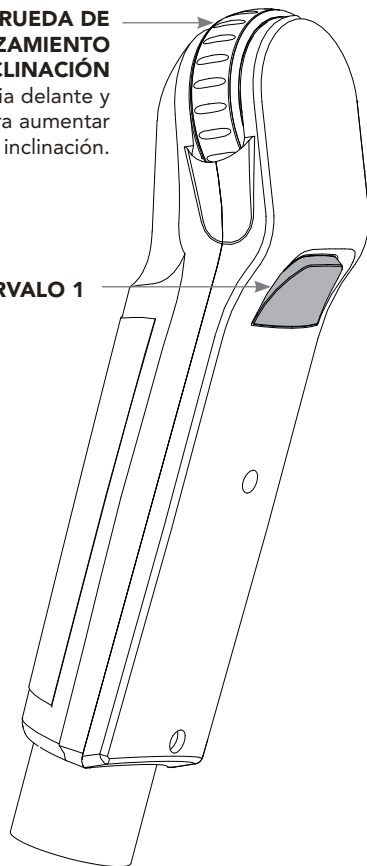
- 1) Seleccione su **USUARIO** girando la perilla de entrenamiento y después presione seleccionar cuando se muestre el **USUARIO** deseado.
- 2) Seleccione su **PESO** girando la perilla de entrenamiento y después presione seleccionar cuando se muestre el **PESO** deseado.
- 3) Seleccione su **PROGRAMA** girando la perilla de entrenamiento y después presione seleccionar cuando se muestre el **PROGRAMA** deseado.
- 4) Seleccione los **AJUSTES** girando la perilla de entrenamiento y después presione seleccionar cuando se muestren los **AJUSTES** deseados.
- 5) Presione **START** (INICIO) para comenzar.





**RUEDA DE
DESPLAZAMIENTO
DE LA INCLINACIÓN**

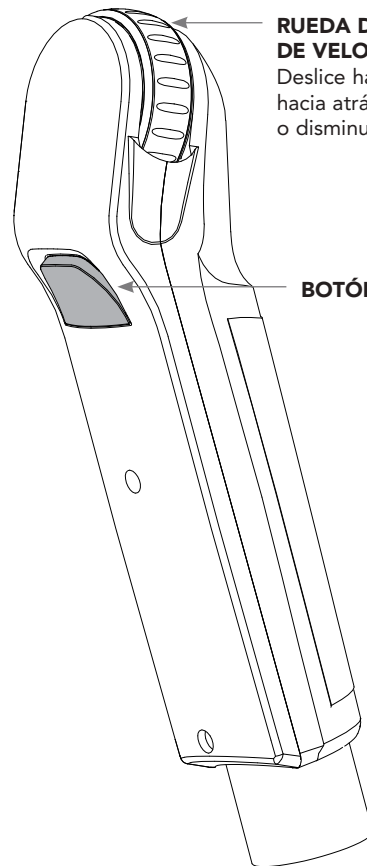
Deslice hacia delante y
hacia atrás para aumentar
o disminuir la inclinación.



BOTÓN DE INTERVALO 1

**RUEDA DE DESPLAZAMIENTO
DE VELOCIDAD**

Deslice hacia delante y
hacia atrás para aumentar
o disminuir la velocidad.



BOTÓN DE INTERVALO 2



CÓMO PROGRAMAR Y UTILIZAR LOS BOTONES DE INTERVALO PERSONALIZADOS

Los botones de intervalo programables situados en el puño medidor están diseñados para ayudarle a personalizar su máquina de forma que se ajuste a sus preferencias de entrenamiento.

Los **BOTONES DE INTERVALOS IZQUIERDO y DERECHO** pueden programarse en velocidad e inclinación.

Para programar la tecla de **INTERVALO** debe seleccionar un usuario, iniciar la máquina, establecer la velocidad e inclinación deseadas, pulsar y mantener pulsado el botón del **INTERVALO** deseado durante tres segundos hasta que la cinta emita un pitido. Ahora el botón de **INTERVALO** está programado con sus ajustes. Después de programar la tecla de **INTERVALO**, se guardará el ajuste para ese usuario hasta que se programe de nuevo.

A partir de ahora, al pulsar la tecla de **INTERVALO** la velocidad e inclinación de la cinta cambiarán a los ajustes que se han programado para ese botón.

Estas teclas le serán útiles sobre todo en el entrenamiento de intervalos. Le recomendamos programar uno de los botones de **INTERVALO** según sus segmentos de alta intensidad y el otro según sus segmentos de recuperación.

Otro uso habitual consiste en ajustar un botón de **INTERVALO** según la configuración de calentamiento y enfriamiento y la otra, según la configuración de entrenamiento deseada.

Estos botones le permitirán personalizar los ajustes de su cinta para que se adapten rápidamente al tipo de entrenamiento que más le guste.

ESPECIFICACIÓN PARA PROGRAMAS CON MÚLTIPLES SEGMENTOS

1. El usuario puede aumentar la velocidad y la inclinación en un determinado segmento y SÓLO aumenta para ese segmento. Para los siguientes segmentos, la máquina seguirá los valores de la tabla proporcionada.
2. El usuario puede disminuir la velocidad y la inclinación en cualquier segmento y disminuirá la misma cantidad para los siguientes segmentos.

PERFILES DE SESIÓN DE EJERCICIOS



MANUAL: Controla todo lo relacionado con su sesión de ejercicios, de principio a fin. Este programa es una sesión de ejercicios básica, sin ajustes predefinidos, lo que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento. Comienza con una pendiente de 0° y una velocidad a 0,5 millas por hora (mph).



DISTANCIA: Esfuércese y llegue más lejos durante la sesión de ejercicio con 13 distancias. Seleccione entre las metas de 1 milla, 2 millas, 5 kilómetros, 5 millas, 10 kilómetros, 8 millas, 15 kilómetros, 10 millas, 20 kilómetros, media maratón, 15 millas, 20 millas y maratón. Usted establece su nivel.

La inclinación cambia y todos los segmentos son de 0,16 km.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distancia	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Nivel 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivel 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Nivel 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Nivel 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Nivel 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivel 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivel 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Nivel 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Nivel 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivel 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



REGISTRO: Este programa le permite realizar y guardar su entrenamiento perfecto con configuraciones específicas de velocidad, inclinación y duración. Una vez que haya guardado su entrenamiento, podrá hacer exactamente el mismo entrenamiento nuevamente o modificarlo para usarlo en el futuro. El programa Registro no está disponible como usuario INVITADO y debe tener una duración de entre 2 y 90 minutos.

Nuevo Registro De Entrenamiento:

- Registre un nuevo entrenamiento seleccionando NO cuando se le solicite "EJECUTAR ENTRENAMIENTO ANTERIOR". El tiempo empezará a contar desde 0:00, la velocidad comenzará en 0.5 MPH y la inclinación comenzará en 0%. Se registrarán todos los cambios de velocidad e inclinación.
- Finalice su entrenamiento presionando DETENER, el entrenamiento se guardará para uso futuro.

Ejecutar Un Entrenamiento Que Se Registró Anteriormente:

- Presione **SÍ** cuando se le pregunte "EJECUTAR ENTRENAMIENTO ANTERIOR".
- Se le preguntará si desea "MODIFICAR EL ENTRENAMIENTO". Si selecciona **NO**, se ejecutará el entrenamiento que se registró anteriormente y no se guardarán los cambios que haga durante el entrenamiento.
- Si selecciona **SÍ** en "MODIFICAR EL ENTRENAMIENTO", se ejecutará el entrenamiento que registró, y cualquier cambio que haga durante el entrenamiento se sobrescribirá y se guardará.



SPRINT EN COLINA: Un programa de 20 minutos que le permitirá seleccionar un nivel de dificultad del 1 al 10. Después de un calentamiento de 3 minutos, el programa repetirá los segmentos de sprint y recuperación 10 veces. El programa finaliza con un enfriamiento de 2 minutos

Entrenamiento total (calentamiento + 10x segmentos + enfriamiento) = 20 minutos

Segmento	Calentamiento		Velocidad De Sprint	Recuperar Velocidad	Enfriarse
	90s	90s	30 sec	60 sec	120 sec
Nivel 1	Inclinación	0	0.5	3	0
	Velocidad	0.5	1.5	2.5	2
Nivel 2	Inclinación	0	0.5	3.5	0
	Velocidad	0.5	1.9	3	2.5
Nivel 3	Inclinación	1	1	4	2
	Velocidad	1	2.3	3.5	3
Nivel 4	Inclinación	1	1	4.5	2
	Velocidad	2	2.6	4	3
Nivel 5	Inclinación	1	1.5	5	2
	Velocidad	2	3	5	3
Nivel 6	Inclinación	2	1.5	6	3
	Velocidad	2	3.4	6	3
Nivel 7	Inclinación	2	2	7	3
	Velocidad	2.5	3.8	8	4
Nivel 8	Inclinación	2	2	8	4
	Velocidad	2.5	4.1	8	4
Nivel 9	Inclinación	2	2.5	9	4
	Velocidad	3	4.5	9	4
Nivel 10	Inclinación	2	2.5	10	4
	Velocidad	3	4.9	10	5



QUEMAR GRASAS: El ejercicio es relativamente lento y constante a fin de maximizar sus metas de pérdida de peso. Promueve la pérdida de peso aumentando y reduciendo la velocidad y la inclinación, al tiempo que lo mantiene en la zona para quemar grasa.

Los cambios de velocidad e inclinación se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	
Tiempo	4:00 minutos		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	
Nivel 1	Inclinación	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Velocidad	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
Nivel 2	Inclinación	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Velocidad	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
Nivel 3	Inclinación	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Velocidad	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
Nivel 4	Inclinación	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Velocidad	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
Nivel 5	Inclinación	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Velocidad	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
Nivel 6	Inclinación	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Velocidad	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
Nivel 7	Inclinación	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Velocidad	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
Nivel 8	Inclinación	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Velocidad	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
Nivel 9	Inclinación	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Velocidad	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
Nivel 10	Inclinación	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Velocidad	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7



SUBIDA DE COLINA: Simula el ascenso y descenso de una colina. Este programa ayuda a tonificar los músculos y mejorar la capacidad cardiovascular. La inclinación cambia y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tiempo	4:00 minutos		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Nivel 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Nivel 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Nivel 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Nivel 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Nivel 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Nivel 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Nivel 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Nivel 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Nivel 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Nivel 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5

MIS PRIMEROS 5 KM: este programa de nueve semanas está diseñado para corredores sin experiencia que desean recorrer sus primeros 5 km o simplemente comenzar con una rutina de ejercicios. Se ha concebido específicamente para mantenerlo motivado y comprometido, ya que le permitirá aumentar su fuerza y resistencia progresivamente y obtener la confianza necesaria para completar sus primeros 5 km.



Semana	Sesión de ejercicios n.º 1	Sesión de ejercicios n.º 2	Sesión de ejercicios n.º 3
1	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata
5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	
2	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata
	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento
	3	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento
1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote
1,5 minutos de caminata		1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata
3 minutos de trote		3 minutos de trote	3 minutos de trote
3 minutos de caminata		3 minutos de caminata	3 minutos de caminata
1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote
1,5 minutos de caminata		1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata
3 minutos de trote		3 minutos de trote	3 minutos de trote
3 minutos de caminata		3 minutos de caminata	3 minutos de caminata
5 minutos de enfriamiento		5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento

Semana	Sesión de ejercicios n.º 1	Sesión de ejercicios n.º 2	Sesión de ejercicios n.º 3	
4	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	
	3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote	
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	
	5 minutos de trote	5 minutos de trote	5 minutos de trote	
	2,5 minutos de caminata	2,5 minutos de caminata	2,5 minutos de caminata	
	3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote	
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	
	5 minutos de trote	5 minutos de trote	5 minutos de trote	
	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	
	5	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento
5 minutos de trote		5 minutos de trote	5 minutos de trote	
3 minutos de caminata		3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	
5 minutos de trote		5 minutos de trote	5 minutos de trote	
3 minutos de caminata		3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	
5 minutos de trote		5 minutos de trote	5 minutos de trote	
5 minutos de enfriamiento		5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	
6		5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento
		5 minutos de trote	10 minutos de trote	25 minutos de trote
		3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	5 minutos de enfriamiento
	8 minutos de trote	10 minutos de trote		
	3 minutos de caminata	5 minutos de enfriamiento		
	5 minutos de trote			
	5 minutos de enfriamiento			
	7	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento
		25 minutos de trote	25 minutos de trote	25 minutos de trote
		5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento
8	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	
	28 minutos de trote	28 minutos de trote	28 minutos de trote	
	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	
9	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	
	30 minutos de trote	30 minutos de trote	30 minutos de trote	
	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	

Velocidades de calentamiento y enfriamiento 1,0 mph o 75 % de la velocidad de caminata, lo que sea mayor

Velocidades de calentamiento y enfriamiento 1,0 mph o 75 % de la velocidad de caminata, lo que sea mayor

REINICIAR LA CONSOLA

Mantenga pulsado el botón PARAR durante 3 segundos.

FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

Cuando complete el entrenamiento, la unidad emitirá un pitido. La información del entrenamiento permanecerá en la consola durante 60 segundos y, a continuación, se reiniciará.

MONITOREO DEL RITMO CARDÍACO POR BLUETOOTH

Esta máquina está equipada con Bluetooth multicanal que le permite conectar de forma inalámbrica dispositivos Bluetooth compatibles para monitorear el ritmo cardíaco. Debe asegurarse de que su dispositivo inalámbrico para monitorear la frecuencia cardíaca sea compatible con Bluetooth 4.0 y que también esté "abierto" para compartir datos. Los dispositivos no "abiertos" o "cerrados" normalmente solo comparten datos con sus aplicaciones propietarias. Esta máquina necesita un dispositivo "abierto" para recibir datos del dispositivo. Es posible que deba consultar el manual del propietario de su dispositivo o del fabricante para confirmar si es un dispositivo "abierto".

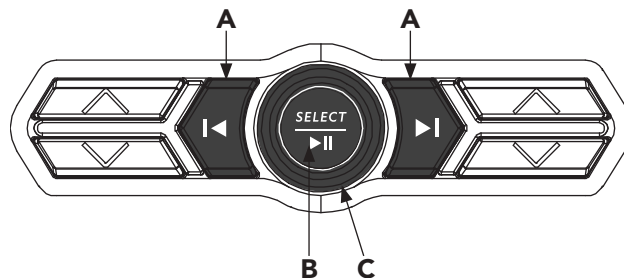
Para emparejar un monitor de frecuencia cardíaca con la consola, asegúrese de que el monitor de frecuencia cardíaca esté encendido, luego mantenga presionado el botón Bluetooth para permitir que la consola se comuniquen con el monitor de frecuencia cardíaca. El LED se iluminará cuando el monitor de frecuencia cardíaca esté conectado. La frecuencia cardíaca puede tardar hasta 30 segundos en aparecer en la ventana de HR. Para desconectar el monitor de frecuencia cardíaca, mantenga presionado el botón Bluetooth hasta que el LED se apague. Alternativamente, apagar o desenchufar la máquina también desconectará el monitor de frecuencia cardíaca. Será necesario volver a conectar el monitor de frecuencia cardíaca antes de cada uso.

USO DE SU DISPOSITIVO DE MÚSICA

Su máquina viene equipada con altavoces Bluetooth. Los dispositivos compatibles con Bluetooth pueden transmitir música de forma inalámbrica de su dispositivo a los altavoces. También puede conectar su dispositivo de música mediante un cable de audio y transmitir música a través de los altavoces. Las instrucciones para ambos tipos de conexión de audio se proporcionan a continuación.

CONTROLES DE AUDIO DE LA CONSOLA

- A) **BOTONES PARA OMITIR MEDIOS:** Se utiliza para saltar a la pista de audio anterior o siguiente.
- B) **BOTÓN PARA SELECCIONAR/REPRODUCIR/PAUSAR:** Se utiliza para seleccionar, pausar o reproducir medios.
- C) **PERILLA DE ENTRENAMIENTO:** controla el volumen del altavoz durante el entrenamiento. Asegúrese de que el volumen del dispositivo esté activado.



CONEXIÓN A TRAVÉS DE BLUETOOTH 4.0 LE

- 1) Compruebe que su dispositivo de música es compatible con Bluetooth 4.0.
- 2) Vaya a la configuración de Bluetooth del dispositivo y busque los dispositivos al alcance.
- 3) En su dispositivo de música, busque la lista de dispositivos Bluetooth. Seleccione número de modelo de su máquina que aparezca en la lista.
Espere a que su dispositivo de música termine de vincularse con la unidad.
- 4) Sabrá que la vinculación se realizó correctamente cuando su dispositivo de música muestre que el número de modelo de su máquina ahora es un dispositivo vinculado.



CONECTE APPLE WATCH A SU CAMINADORA

- 1) Asegúrese de que su reloj esté configurado para detectar equipos de gimnasio. Abra la aplicación Configuración en su Apple Watch, pulse Entrenamiento y después active "Detectar equipo de gimnasio".
- 2) En su Apple Watch mantenga presionado el icono **((●))** en la consola durante 5 segundos. (NOTA: La esfera del reloj debe estar orientada hacia el **((●))** para conectarse). Espere a que se suene el pitido y se encienda la luz del bluetooth en modo CONECTADO en la consola. También podría sentir un toque en su Apple Watch con la retroalimentación háptica.
- 3) Seleccione uno de los tipos de entrenamiento en su Apple Watch.
- 4) Espere a que su Apple Watch diga "Iniciar la caminadora".
- 5) En la caminadora, seleccione el usuario y configure su programa o simplemente presione INICIO.

EJECUTE UN ENTRENAMIENTO FITNESS+ CON APPLE WATCH Y SU CAMINADORA

- 1) Abra la aplicación Fitness+ en su dispositivo y seleccione un entrenamiento en la caminadora.
- 2) Seleccione correr o caminar en el entrenamiento Fitness+.
- 3) En su Apple Watch mantenga presionado el icono **((●))** durante 5 segundos. (NOTA: La esfera del reloj debe estar orientada hacia el **((●))** para conectarse). Espere a que se suene el pitido y se encienda la luz del bluetooth en modo CONECTADO en la consola. También podría sentir un toque en su Apple Watch con la retroalimentación háptica.
- 4) Presione OK en su Apple Watch.
- 5) Presione INICIO en la caminadora para iniciar su entrenamiento.

CONECTE SU SAMSUNG GALAXY WATCH A SU CAMINADORA

- 1) Asegúrese de que su Samsung Galaxy Watch esté configurado para detectar el gimnasio. Abra la aplicación Configuración en su Galaxy Watch, pulse en Conexiones, pulse NFC y después presione el interruptor NFC para activarlo.
- 2) En su Galaxy Watch mantenga presionado **((●))** durante 5 segundos. (NOTA: La esfera del reloj debe estar orientada hacia el **((●))** para conectarse). Espere a que se suene el pitido y se encienda la luz del bluetooth en modo CONECTADO en la consola. También podría sentir un toque en su Galaxy Watch con la retroalimentación háptica. En su Galaxy Watch se mostrará el mensaje "¡Es hora de empezar!".
 - Es posible que primero deba aceptar algunos términos y condiciones en su Galaxy Watch antes de que se muestre el mensaje "¡Es hora de comenzar!".
- 3) En la caminadora, seleccione el usuario y configure su programa o simplemente presione INICIO.





MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Esta sección explica cómo mantener correctamente su máquina para correr.



MANTENIMIENTO

El mantenimiento preventivo es la clave para que un equipo funcione correctamente, así como para reducir al mínimo la responsabilidad del usuario. El equipo se debe someter a una inspección de forma periódica. Los componentes defectuosos deben sustituirse inmediatamente. Si un equipo no funciona correctamente, debe mantenerse fuera de servicio hasta que se repare. Asegúrese de que todas las personas que realizan ajustes o efectúan tareas de mantenimiento o reparación de cualquier tipo estén cualificadas para ello.

ADVERTENCIA

Para retirar la fuente de alimentación de la cinta, el cable de alimentación debe estar desconectado de la toma de corriente.

PLAN DE MANTENIMIENTO

TAREA	FRECUENCIA
<p>Limpia y comprueba la cinta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Apague la caminadora utilizando el interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) y desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente.• Limpie la cinta, la plataforma, la cubierta del motor y la carcasa de la consola con un trapo húmedo. No emplee nunca disolventes, puesto que podrían dañar la cinta.• Inspeccione el cable de alimentación. Si el cable de alimentación está dañado, comuníquese con el equipo de soporte técnico mediante el número que se proporciona en la parte posterior del MANUAL DEL PROPIETARIO.• Asegúrese de que el cable de alimentación no ha quedado bajo la caminadora o en ningún otro lugar en el que pueda estrangularse o seccionarse.• Compruebe la tensión y la alineación de la cinta. Asegúrese de que la banda de rodadura no dañará otros componentes de la cinta al estar desalineada.• Si cualquiera de las etiquetas está dañada o es ilegible, comuníquese con el equipo de soporte técnico mediante el número que se proporciona en la parte posterior del MANUAL DEL PROPIETARIO para solicitar un reemplazo.	DIARIA
<p>Limpia la zona bajo la cinta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Apague la cinta utilizando el interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) y desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente.• Coloque la caminadora en posición vertical y asegúrese de que el pestillo está bloqueado.• Desplace la caminadora.• Limpie o aspire las partículas de polvo u otros objetos que puedan haberse depositado bajo la cinta.• Vuelva a colocar la caminadora en su ubicación previa.	SEMANAL
<p>IMPORTANTE</p> <ul style="list-style-type: none">• Apague la caminadora utilizando el interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) y desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente. Espere 60 segundos.• Examine si todos los pernos de montaje de la máquina están apretados adecuadamente.• Retire la cubierta del motor. Espere a que se apaguen TODAS las pantallas.• Limpie el motor y el área de la placa inferior para retirar cualquier partícula de polvo o fibras que se haya acumulado. Si no lleva a cabo esta acción, pueden aparecer fallos prematuros en componentes eléctricos importantes.• Limpie la banda con un trapo húmedo. Aspire cualquier partícula de color blanco o negro que pueda acumularse alrededor de la cinta. Estas partículas pueden acumularse por el uso normal de la cinta.• Si la caminadora dispone de amortiguadores de aire debajo de la plataforma para ayudarle a levantarla, lubrique el tubo plateado del amortiguador con un spray de teflón (puede encontrarlo en una ferretería local o tienda de bicicletas).	MENSUAL



PLAN DE MANTENIMIENTO

CÓMO LUBRICAR LA BANDA

CADA 3 MESES O 150 MILLAS (483 KM)

Es necesario lubricar la plataforma para correr de la caminadora cada tres meses o 150 millas (483 km) a fin de mantener el rendimiento óptimo. Cuando la caminadora registre 150 millas (483 km), mostrará el mensaje "LUBE" (lubricar) o "LUBE BELT" (lubricar banda). La caminadora no funciona mientras se muestra el mensaje. Su caminadora vino con una botella de lubricante 100 % silicona, que puede utilizarse para dos aplicaciones.

Herramientas necesarias:

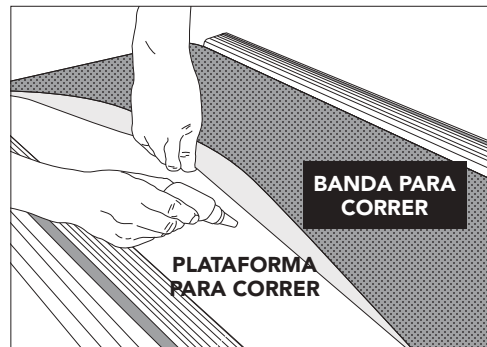
- Llave en T de mango azul o llave Allen
- Aceite 100 % silicona

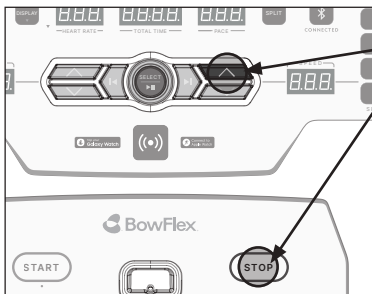
PROCEDIMIENTO :

1. Apague la caminadora con el interruptor de encendido/apagado y desenchufe el cable de corriente en el tomacorriente de pared.
2. Con la llave en T o la llave Allen, afloje los pernos de rodillos traseros con 10-15 vueltas en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Esto debe aflojar la banda lo suficiente para que usted la levante.
3. Levante la banda todo lo que pueda y aplique el aceite de silicona en zigzag en toda la superficie de la plataforma para correr. Utilice 1/2 botella de lubricante de silicona. No aplique el aceite de silicona encima de la banda para correr. Apoye la banda para correr y luego apriete los pernos de rodillos traseros en el sentido de las agujas del reloj la misma cantidad de vueltas que usó para aflojarlos.
4. Después de haber hecho la lubricación de la banda, conecte la caminadora en el tomacorriente, y conecte la llave de seguridad. Borre el mensaje "Lube Belt" al empujar primeramente sobre SPEED (+) y luego sobre STOP. Guarde sus dedos sobre las dos teclas por 5 a 7 segundos.
5. Sin subirse a la máquina, presione START (Inicio). Deje que la banda avance a 3 millas por hora (4,8 kilómetros por hora) durante tres minutos para comenzar a esparcir la silicona. Luego, camine sobre la máquina a una velocidad cómoda durante 3 minutos para completar la dispersión de la silicona y verificar la tensión y la alineación adecuadas de la banda para correr.
6. Cuando la banda esté centrada y tensa, deténgala. Limpie cualquier exceso de aceite de los lados con un paño húmedo.

Oprima cualquier tecla para suspender hasta su próximo ejercicio el mensaje de advertencia de la lubricación. Note: ciertos modelos pueden exigir que oprima la tecla STOP por 5 minutos para suspender el mensaje de advertencia para una otra utilización de 5 millas.

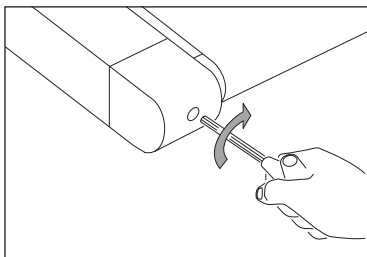
Comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes con preguntas acerca de la aplicación de lubricante a la caminadora.



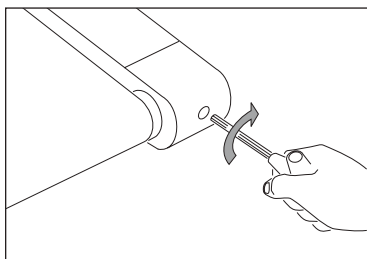


PARA RESTABLECER LA ADVERTENCIA "LUBRICAR BANDA"

La caminadora destellará el recordatorio "LUBRICAR BANDA" cada 241 kilómetros (150 millas). Después de lubricar la banda, restablezca la advertencia manteniendo presionados los botones STOP y PLAY/PAUSE (DETENER y REPRODUCIR/PAUSA) durante 5 segundos.



**TENSADO DE LA PARTE
IZQUIERDA DEL RODILLO**



**TENSADO DE LA PARTE
DERECHA DEL RODILLO**

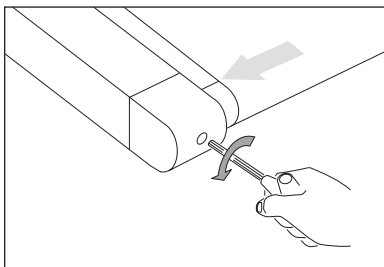
TENSADO DE LA CINTA

Para obtener más información y/o videos instructivos, visite nuestro enlace Videos de servicio en la sección SOPORTE de nuestro sitio web. La información de contacto se encuentra en la contraportada de este manual.

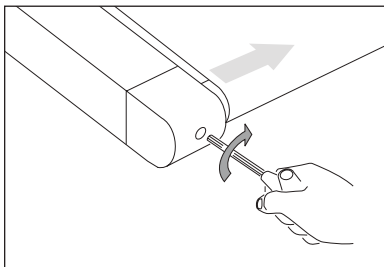
ADVERTENCIA

La cinta **NO** debe estar en funcionamiento al tensarla. Tensar en exceso la cinta puede provocar un desgaste excesivo de la máquina y de sus componentes. Nunca tense la banda en exceso.

Si siente que se desliza al correr, debe tensar la cinta. En la mayoría de los casos, la banda se ensancha por el uso, lo que provoca el deslizamiento. Este es un ajuste normal y corriente. Para eliminar el deslizamiento, apague la cinta y tense los pernos de ambos rodillos traseros empleando la llave Allen que se suministra y girándolos hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj) un cuarto de vuelta tal y como se muestra en las ilustraciones. Encienda la cinta y compruebe que si experimenta una sensación de deslizamiento. Repita la operación si es necesario, pero no gire nunca los pernos de los rodillos más de un cuarto de vuelta cada vez. La banda tiene una tensión adecuada si no experimenta sensación de deslizamiento.



**LA BANDA ESTÁ DEMASIADO
HACIA LA DERECHA**



**LA BANDA ESTÁ DEMASIADO
HACIA LA IZQUIERDA**

CENTRADO DE LA CINTA

Para obtener más información y/o videos instructivos, visite nuestro enlace Videos de servicio en la sección SOPORTE de nuestro sitio web. La información de contacto se encuentra en la contraportada de este manual.

PRECAUCIÓN

No haga funcionar la banda a más de 1 mi/h mientras la centra. Mantenga los dedos, el pelo y la ropa siempre lejos de la banda.

Si la cinta está demasiado hacia la derecha: Con ayuda de la llave Allen suministrada y con la cinta funcionando a 1 mi/h, gire el perno de ajuste IZQUIERDO un cuarto en el sentido contrario al de las agujas del reloj y espere a que la cinta se ajuste sola. Repita los pasos si es necesario hasta que la banda permanezca centrada durante su utilización.

Si la cinta está demasiado hacia la izquierda: Con ayuda de la llave Allen suministrada y con la cinta funcionando a 1 mi/h, gire el perno de ajuste IZQUIERDO un cuarto en el sentido de las agujas del reloj y espere a que la cinta se ajuste sola. Repita los pasos si es necesario hasta que la banda permanezca centrada durante su utilización.

- Si la banda se desplaza porque está demasiado aflojada, céntrela y ténsela cuanto sea necesario.
- Para acceder con mayor facilidad al perno de ajuste, retire las tapas.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PREGUNTAS HABITUALES SOBRE EL PRODUCTO

¿SON NORMALES LOS RUIDOS DE MI CINTA?

Todas las cintas, especialmente las nuevas, emiten algún tipo de zumbido debido a que la banda pasa por encima de los rodillos. El ruido disminuirá con el paso del tiempo, aunque puede que no desaparezca totalmente. Con el paso del tiempo, la banda se ensanchará y rodará suavemente sobre los rodillos.

¿POR QUÉ LA CINTA QUE HE ADQUIRIDO HACE MÁS RUIDO QUE LA QUE HABÍA EN LA TIENDA?

Todos los equipos de deporte parecen más silenciosos en una sala de exposición de una tienda grande porque normalmente hay más ruido de fondo que en su casa. También habrá menos reverberación en un suelo de hormigón enmoquetado que en uno recubierto con paneles de madera. A veces, una esterilla pesada de goma contribuirá a reducir la reverberación por el suelo. Si un equipamiento deportivo se coloca cerca de una pared, habrá más ruido reflejado.

¿CUÁNDO DEBERÍA PREOCUPARME EL RUIDO?

Mientras los ruidos de su cinta no sean más altos que el tono de voz de una conversación habitual, puede considerarse que el ruido es normal.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

PROBLEMA: La consola no se enciende.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente: ¿Se enciende la luz roja del interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO)?

NOTA: Algunos modelos de cinta no tienen un interruptor que se encienda. Si este es el caso, por favor consulte las respuestas sí o no más abajo.

- Sí:
- Apague el equipo, desconecte el cable de alimentación y espere 60 segundos. Retire la cubierta del motor. Espere a que se apaguen todas las luces LED rojas del cuadro de control del motor antes de proceder. A continuación, verifique que ninguno de los cables conectados al cuadro inferior está suelto o desconectado.
 - Compruebe si todas las conexiones son correctas, especialmente el cable de la consola. Desconecte y vuelva a conectar el cable de la consola para verificarlo.
 - Asegúrese de que el cable de la consola no está estrangulado ni dañado.
 - Enchufe la caminadora, accione el interruptor y observe si algún LED se ilumina en el panel de control del motor.

Sí No:

- Verifique que la toma de corriente a la que la cinta está conectada funciona. Compruebe que el disyuntor del circuito no ha saltado, está conectado a un circuito específico de 15 amperios y no a una toma de corriente con GFCI, así como que no está enchufado a una regleta protección contra sobretensiones, ni a un alargador.
- Verifique que el cable de alimentación no está estrangulado ni dañado y está conectado adecuadamente a la toma de corriente Y a la máquina.
- Verifique que el interruptor está en posición de ON (ENCENDIDO).



PROBLEMA: En la consola se puede leer SAFETY KEY OFF (LLAVE DE SEGURIDAD DESACTIVADA) o solo muestra guiones.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Verifique que la llave de seguridad está correctamente en su lugar.
- Si utiliza una llave magnética, asegúrese de que la llave está magnetizada.

PARA CINTAS CON ALTAVOCES:

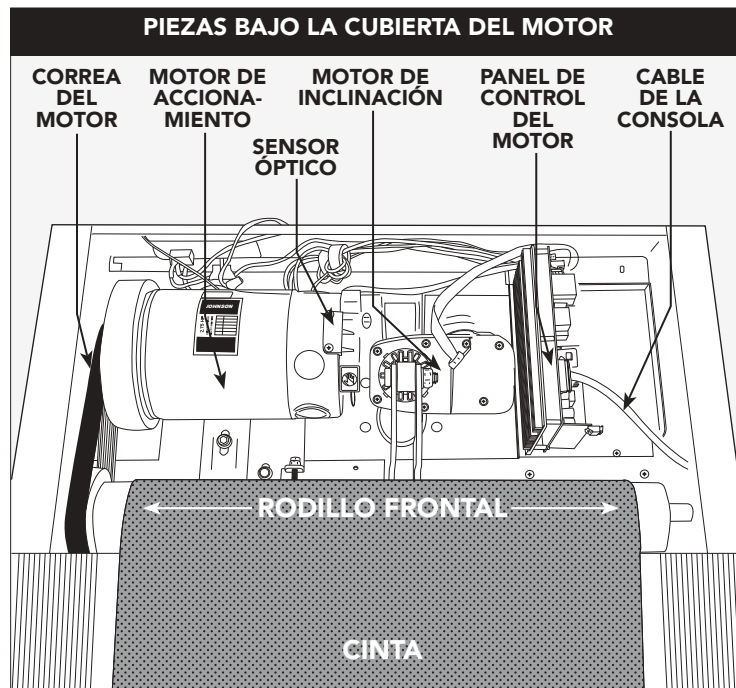
PROBLEMA: Cuando se conecta un reproductor de MP3, los altavoces no suenan o emiten un sonido distorsionado.

SOLUCIÓN: Asegúrese de que el cable de audio está bien enchufado tanto a la consola como a la toma del reproductor de MP3.

PROBLEMA: La banda se mueve muy poco o no se mueve, pero la consola funciona.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Asegúrese de que sigue las recomendaciones y directrices de alimentación eléctrica de las páginas 98 y 111 de esta MANUAL DEL PROPIETARIO. La unidad debe estar conectada a un circuito específico de 15 amperios y no a una toma de corriente con GFCI. No enchufe la máquina a una regleta o una protección contra sobretensiones, ni a un alargador.
- Compruebe si la banda se mueve. Si es así, anote la distancia o el tiempo que se mueve antes de detenerse.
- Intente mover la banda con la mano. Si no puede, es posible que la correa del motor se haya soltado o que los cojinetes del motor se hayan bloqueado.
- Apague la cinta y desconéctela de la toma de corriente. Quite los tornillos de estrella para retirar la cubierta de plástico del motor situada en la parte frontal de la máquina. Compruebe que la correa del motor está alineada correctamente.
- Con la cubierta aún retirada, compruebe las conexiones de los cables, ya que se pueden haber aflojado o desconectado durante el envío o el montaje. Asegúrese de que las conexiones son correctas y que ningún cable esté engarzado, dañado, desconectado o quemado.



PROBLEMA: La inclinación no se mueve, no baja ni parece estar al nivel adecuado.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Asegúrese de que sigue las recomendaciones y directrices de alimentación eléctrica de las páginas 4 y 5 de esta MANUAL DEL PROPIETARIO. La unidad debe estar conectada a un circuito específico de 15 amperios y no a una toma de corriente con GFCI. No enchufe la máquina a una regleta o una protección contra sobretensiones, ni a un alargador.
- Asegúrese de que la consola muestra un cambio en la pantalla cuando presione los botones de elevación.
- Apague la cinta y desconéctela de la toma de corriente. Verifique que las conexiones de cable de la consola de la parte superior del mástil están conectadas correctamente. Asegúrese de que todos los cables multicolores están insertados en su totalidad en el arnés del cable.
- Quite los tornillos de estrella para retirar la cubierta de plástico del motor situada en la parte frontal de la máquina. Compruebe las conexiones de los cables, ya que se pueden haber aflojado o desconectado durante el envío o el montaje. Asegúrese de que las conexiones son correctas y que ningún cable esté engarzado, dañado, desconectado o quemado.

PROBLEMA: El disyuntor del circuito de la cinta se dispara durante un ejercicio.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Asegúrese de que la cinta está conectada a un circuito específico de 15 amperios.
- Verifique que la cinta no está conectada a un alargador ni a una protección contra sobretensiones.
- Compruebe que la máquina no está conectada a una toma de corriente con GFCI ni a un circuito que tenga dicha salida.

PROBLEMA: La cinta no permanece centrada durante el entrenamiento.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Asegúrese de que la cinta está colocada sobre una superficie llana.
- Verifique que la banda está tensada y centrada adecuadamente (consulte las secciones TENSADO y CENTRADO DE LA CINTA para ver instrucciones más detalladas).

PROBLEMA: La velocidad de funcionamiento no parece precisa.

SOLUCIÓN:

- Apague la cinta y desconéctela del enchufe.
- Quite los tornillos de la cubierta del motor con un destornillador de estrella.
- Verifique que el sensor óptico está conectado al panel de control del motor.
- Realice una inspección de la conexión y del cable del sensor de velocidad para detectar cualquier daño posible.



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS SOBRE MEDICIONES DEL RITMO CARDIACO (SOLO AGARRES DE MEDICIÓN)

Compruebe la zona donde se está entrenando para ver si hay fuentes de interferencia como tubos fluorescentes, ordenadores, vallado subterráneo, sistemas de seguridad del hogar o equipos eléctricos con motores de gran tamaño. Estos dispositivos pueden provocar lecturas irregulares de la frecuencia cardíaca.

Puede experimentar lecturas irregulares bajo las siguientes condiciones:

- Agarrar en exceso las asas de medición de la frecuencia cardíaca. Trate de mantener una presión moderada al sujetar las asas de medición de la frecuencia cardíaca.
- Movimiento y vibración constantes debido al agarre permanente de las asas de medición mientras se entrena. Si recibe lecturas irregulares de su frecuencia cardíaca, trate de agarrar las asas únicamente lo necesario para monitorizar su frecuencia cardíaca.
- Si respira fuertemente durante un entrenamiento.
- Si tiene las manos oprimidas por llevar un anillo.
- Si tiene las manos secas o frías. Trate de humedecer las palmas frotándolas para calentarlas.
- Cualquier persona con una arritmia severa.
- Cualquier persona con arteriosclerosis u otro problema de circulación sanguínea periférica.
- Cualquier persona con la piel especialmente gruesa en la palma donde se efectúa la medición.

¿NECESITA AYUDA?

Si esta sección no pone remedio al problema, deje de usar el equipo y apáguelo.



Comuníquese con el servicio de soporte técnico mediante el número que se proporciona en el panel posterior del MANUAL DEL PROPIETARIO.

Puede que se le solicite la siguiente información cuando llame. Tenga esta información a su disposición:

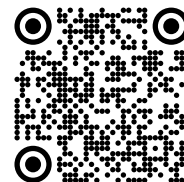
- Nombre de modelo
- Número de serie
- Prueba de compra

Estas son algunas de las preguntas que suelen hacerse para la solución de problemas:

- ¿Cuánto tiempo lleva experimentado este problema?
- ¿Ocurre este problema siempre que la utiliza? ¿Con cualquier usuario?
- Si escucha un ruido, ¿este viene de la parte delantera o trasera? ¿Qué tipo de ruido es (zumbido, chirrido, etc.)?
- ¿El mantenimiento de la máquina se ha realizado de acuerdo con el plan de MANTENIMIENTO?

La respuesta a estas y a otras preguntas permitirá a los técnicos enviar los recambios adecuados y prestar el servicio necesario para que la cinta vuelva a funcionar y pueda volver a hacer ejercicio.

Para obtener más consejos para la resolución de problemas, vídeos y registrar su producto, visite la sección de Atención al Cliente de nuestra web:



GARANTÍA LIMITADA PARA EL USO DOMÉSTICO





CAPACIDAD DE PESO = 350 libras (158 kilogramos)

GARANTÍA DEL BASTIDOR • DE POR VIDA

BowFlex ofrece al propietario original, de por vida, la garantía del bastidor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de metal soldada de la unidad y no incluye ninguna pieza que pueda extraerse).

GARANTÍA DEL MOTOR • DE POR VIDA

BowFlex ofrece una garantía del motor original frente a los defectos de mano de obra y del material durante toda la vida del propietario original, siempre y cuando el dispositivo siga estando en posesión del propietario original. La garantía del motor no cubre la mano de obra ni la instalación del motor. BowFlex o uno de sus técnicos acreditados debe confirmar los defectos de mano de obra y del material del motor original e identificarlos como la causa de la avería del producto antes de autorizar un motor de repuesto por garantía. Esta garantía solo autoriza un (1) motor de repuesto.

PIEZAS Y CIRCUITOS ELECTRÓNICOS • 3 AÑO

BowFlex garantiza los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales por un período de tres años desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

BowFlex cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo por un período de un año desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Quién ESTÁ cubierto:

- El propietario original; la cobertura no es transferible.

Qué ESTÁ cubierto:

- La reparación o la sustitución de un motor, un componente electrónico defectuoso o una pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía.

Qué NO está cubierto:

- El desgaste normal por el uso, el montaje o el mantenimiento inadecuados, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con este en las condiciones en que se lo vendió.
- Los daños o las fallas ocasionados por accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, rayos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, reducción de la energía, fluctuación o falla de cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisión, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta o modificaciones que no estén autorizadas o no estén recomendadas por BowFlex.
- Daños incidentales o emergentes. BowFlex no es responsable de los daños indirectos, especiales o emergentes, pérdida económica, pérdida de la propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso ni otros daños emergentes de cualquier naturaleza en relación con la compra, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. BowFlex no suministra compensación monetaria ni de otro tipo para tales reparaciones

o costos de piezas de sustitución, incluidos, a título enunciativo y no limitativo, tarifas de membresía de gimnasio, tiempo de trabajo perdido, visitas de diagnóstico, visitas de mantenimiento o transporte.

- El equipo utilizado para fines comerciales o cualquier otro uso distinto del uso de una familia o un hogar, a menos que BowFlex autorice la cobertura.
- El equipo que se tenga u opere fuera de los EE. UU. y Canadá.
- Entrega, montaje, instalación, configuración para unidades originales o de sustitución o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o la sustitución de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo implica un riesgo de lesión. BowFlex no es responsable de ningún daño, pérdida u obligación que surja de cualquier lesión personal producida durante el transcurso o como resultado de cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de ejercicio por una persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todos los intentos de reparación realizados por usted sobre su equipo de ejercicio se realizan BAJO SU PROPIO RIESGO y BowFlex no será responsable de ninguna lesión a la persona o la propiedad que surja de tales reparaciones.
- Si la garantía del fabricante se venció pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto para solicitudes de servicio técnico o reparación bajo la extensión de la garantía.

MANTENIMIENTO/DEVOLUCIONES

- Existe un servicio técnico a domicilio dentro de las 150 millas (240 km) del proveedor de mantenimiento autorizado más cercano (las distancias mayores a 150 millas [240 km] de un centro de servicio autorizado son responsabilidad del cliente).
- Todas las devoluciones deben ser autorizadas previamente por BowFlex.
- La obligación de BowFlex de acuerdo a esta garantía se limita a sustituir o a reparar, a opción de BowFlex, el producto por el mismo modelo o por uno similar.
- BowFlex puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos a BowFlex una vez que se complete el servicio técnico bajo garantía por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si le han recomendado devolver piezas y no recibió una etiqueta, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica para Clientes.
- Las unidades de sustitución, las piezas y los componentes electrónicos reacondicionados a un estado semejante al nuevo por parte de BowFlex o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos varían según el estado.





CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER

if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the OWNER'S MANUAL before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



ASSISTANCE TECHNIQUE

NE PAS RETOURNER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT

en cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent.

Pour obtenir un service rapide et utile, veuillez communiquer avec un de nos techniciens formés au soutien à la clientèle par téléphone, courriel ou notre site Web.

Si vous avez un problème, n'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions vous aider à le résoudre.

REMARQUE : lire la section DÉPANNAGE du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE avant de communiquer avec l'assistance technique. Des renseignements supplémentaires sur le produit sont disponibles sur notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA CLIENTES

NO DEVOLVER AL VENDEDOR

si tiene algún inconveniente durante el armado o si faltan piezas.

Para obtener un servicio rápido y grato, comuníquese con uno de nuestros técnicos capacitados para la atención de clientes vía teléfono, correo electrónico o nuestro sitio web.

Queremos saber si tiene un problema y queremos tener la oportunidad de corregirlo para usted.

NOTA: Antes de comunicarse con el Servicio de asistencia técnica para clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la MANUAL DEL PROPIETARIO. En nuestro sitio web hay información adicional sobre el producto.



USA & CANADA:
800-605-3369
www.bowflex.com

For technical support, how-to videos and more, please visit:
Pour obtenir une assistance technique, des vidéos pratiques et plus
encore, veuillez vous rendre sur le site:
Para obtener soporte técnico, videos instructivos y más, visite:
jrny.com/treadmill-resources.html (US)
ca.jrny.com/treadmill-resources.html (Canada)

