



**PARAGON X**



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



**Read the TREADMILL GUIDE before using this OPERATION GUIDE.**

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

**Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.**

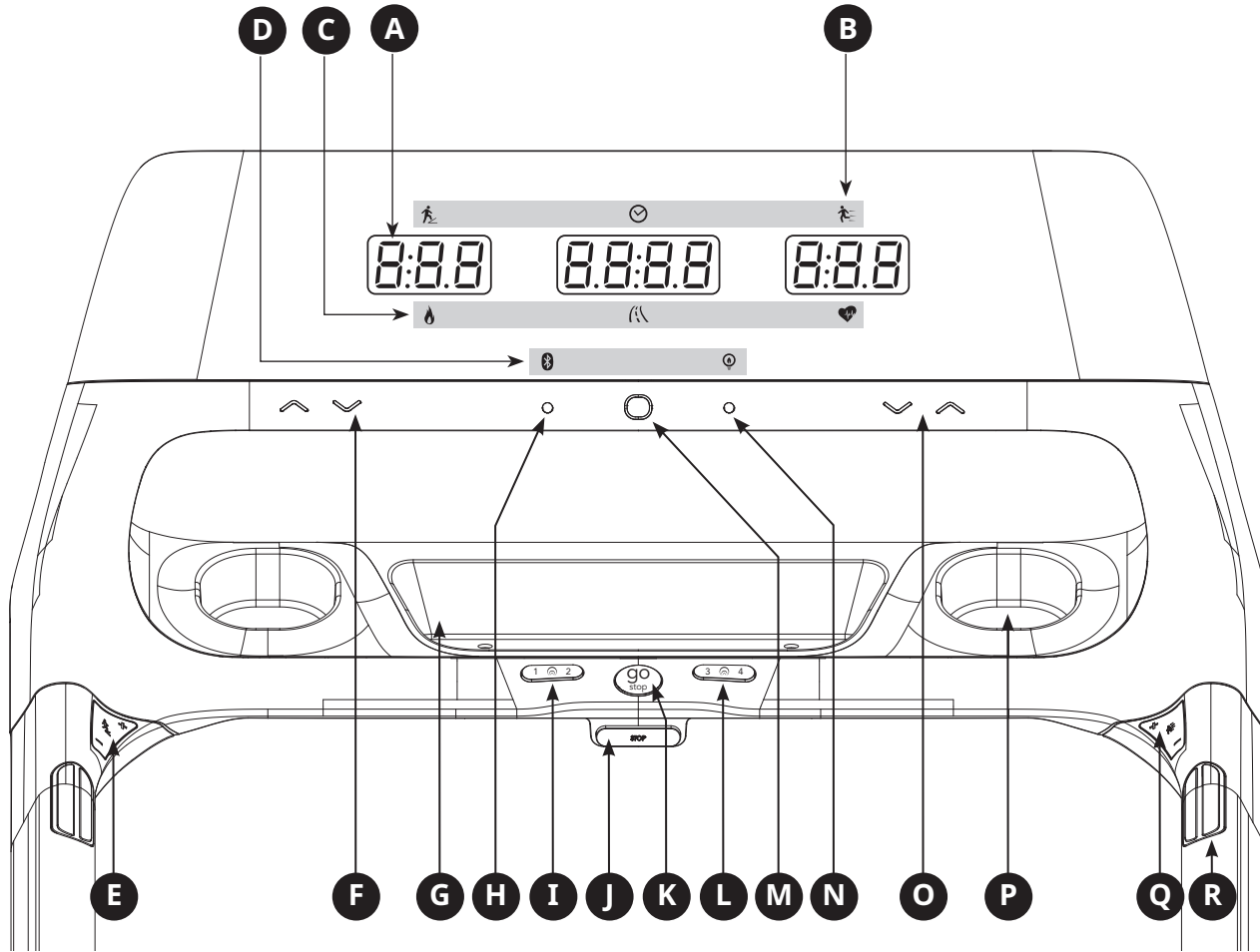
**Lisez le guide du TAPIS DE COURSE avant d'utiliser ce GUIDE D'UTILISATION.**

3	ENGLISH
21	DEUTSCH
39	NEDERLANDS
57	FRANÇAIS

# TREADMILL OPERATION

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





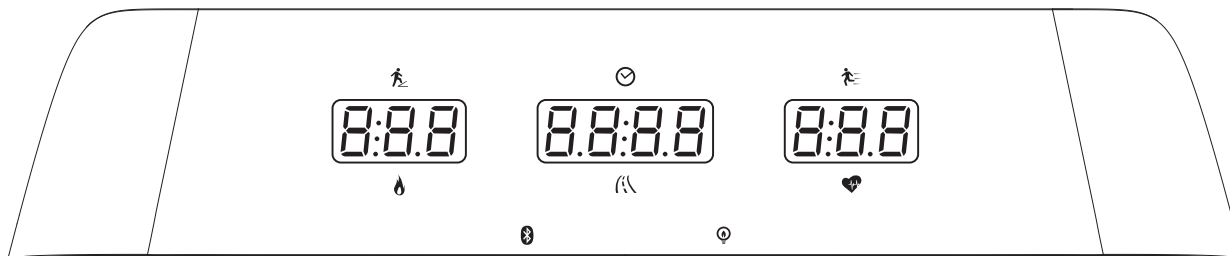
## PARAGON X CONSOLE OPERATION







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

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



## DISPLAYS WINDOW



-  **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
-  **SPEED:** Shown as KM/H. Indicates how fast the foot pads is moving.
-  **CALORIES:** Total calories burned or remaining for your workout.
-  **DISTANCE:** Shown as KM. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
-  **INCLINE:** Shown as percent.
-  **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).

## GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
- 2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON.
- 3) Stand on the side rails of the treadmill.
- 4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation. Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
- 5) Select user, U1-U4 using up and down key and press ENTER to confirm



### A) QUICK START

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

### B) SELECT A PROGRAM

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

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

### C) FINISHING YOUR WORKOUT

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

### TO CLEAR CURRENT SELECTION

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

## PROGRAM INFORMATION



### PROGRAM

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

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

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

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



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



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



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



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





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



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



**HEART RATE ZONE INCLUDES TARGET HR, % TARGET HR:**

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

**TARGET HEART RATE:**

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

**% TARGET HR:**

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

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





### AIR TRAIN:

Our exclusive design features an air-cell cushion system beneath the deck that inflates along with preprogrammed changes in speed and incline to simulate different running surfaces. P8.1-P8.3, the level of air-cell cushion is fixed, only speed and incline are adjustable. The incline range and level of air-cell cushion are fixed of P8.4-P8.10, only speed is adjustable.

## AIR TRAIN TABLE

P8.1	Mins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Incline	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
	Firmness	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
	Speed	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5

P8.2	Mins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Incline	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
	Firmness	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1
	Speed	1	1	2	2	5	5	2	2	6	6	3	3	6	6	4

P8.3	Mins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Incline	1	1	1	2	2	3	4	3	4	5	4	4	5	4	4
	Firmness	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1
	Speed	1	1	3	3	4	5	6	6	7	7	7	7	6	6	7

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

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

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

## AIR TRAIN TABLE



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

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

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

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

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

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

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



## AIR TRAIN TABLE

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

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

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

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



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

## PROGRAM CHARTS

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

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



## PROGRAM CHARTS



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

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



## PROGRAM CHARTS



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





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



## APP CONNECTION

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



## ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

This machine has a special feature called Energy Saver mode. This mode is NOT automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console.

## TIME ZONE LIST

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

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





## TIME ZONE LIST

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

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



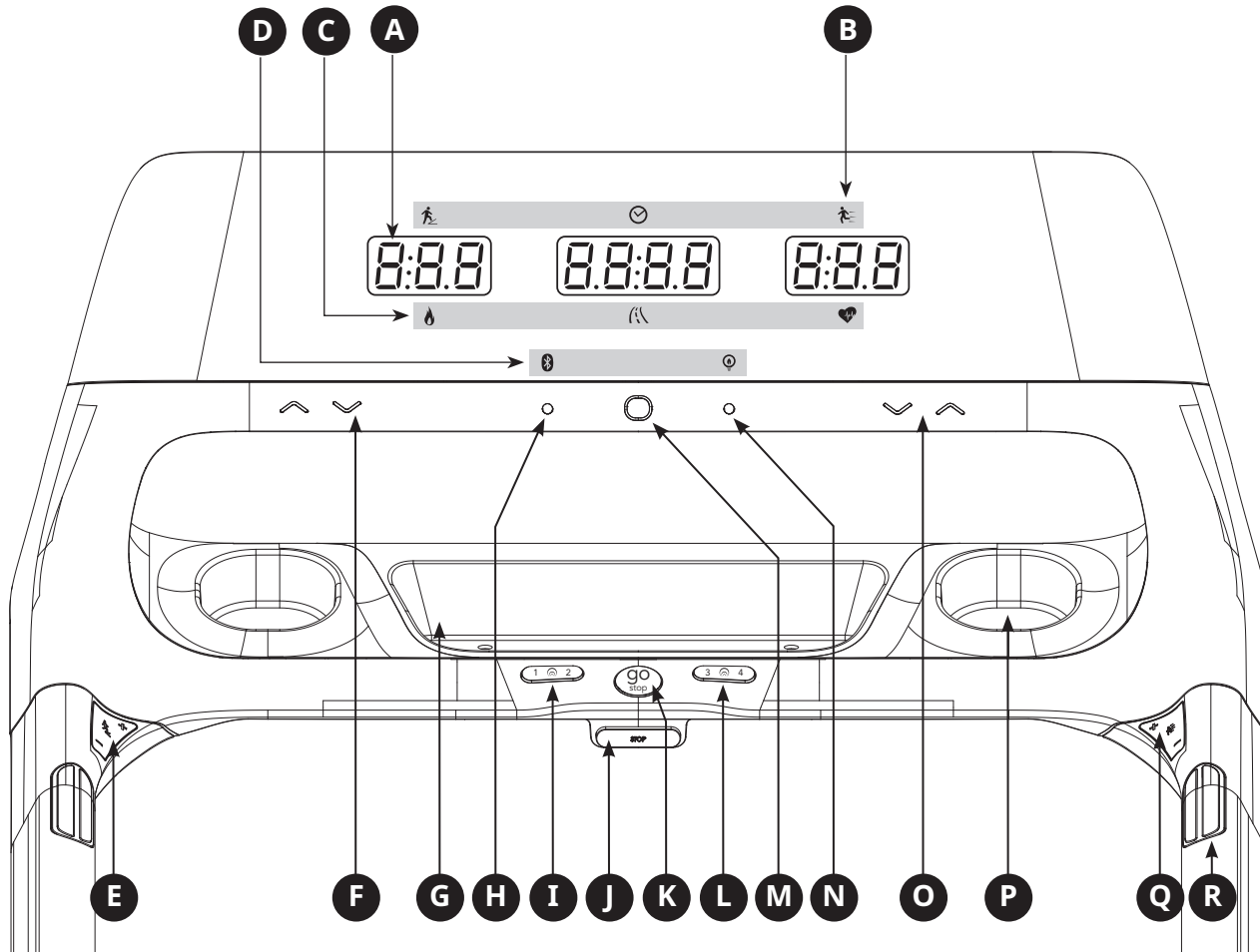
### Waste Disposal

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

# LAUFBANDBETRIEB



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



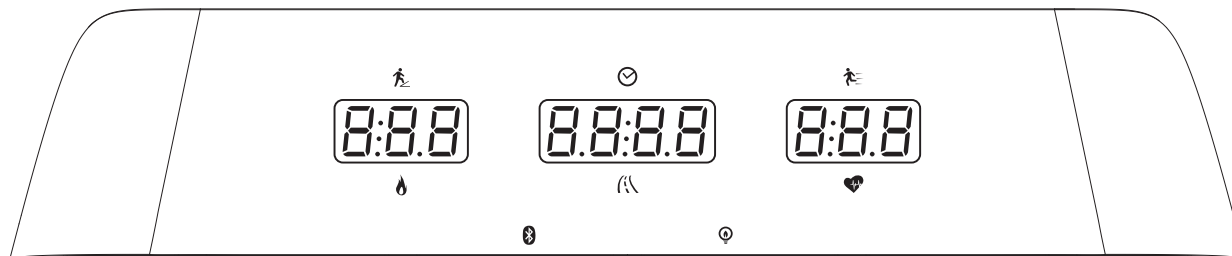
## PARAGON X KONSOLENBETRIEB







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

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



## ANZEIGEFENSTER



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



## ERSTE SCHRITTE

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



### A) SCHNELLSTART

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

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

### B) PROGRAMMAUSWAHL

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

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

### C) BEENDEN DES TRAININGS

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

### SO SETZEN SIE DIE AKTUELLE AUSWAHL ZURÜCK

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

## PROGRAMMINFORMATIONEN



### PROGRAMM

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

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

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

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

### **SPRINT 8**

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



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



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



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



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



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



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

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

**ZIEL-HF:**

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

**% ZIEL-HF:**

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

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





## AIR TRAIN-TABELLE



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

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

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

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

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

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

## AIR TRAIN-TABELLE



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

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

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

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

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



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

# PROGRAMMTABELLE



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

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

# PROGRAMMTABELLE



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



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



## PROGRAMMTABELLE



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



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



## VERWENDUNG MIT APPS

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



## ENERGIESPARMODUS (STANDBY-MODUS)

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

## LISTE DER ZEITZONEN

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

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

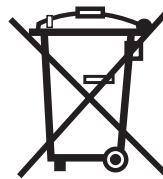




## LISTE DER ZEITZONEN

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

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



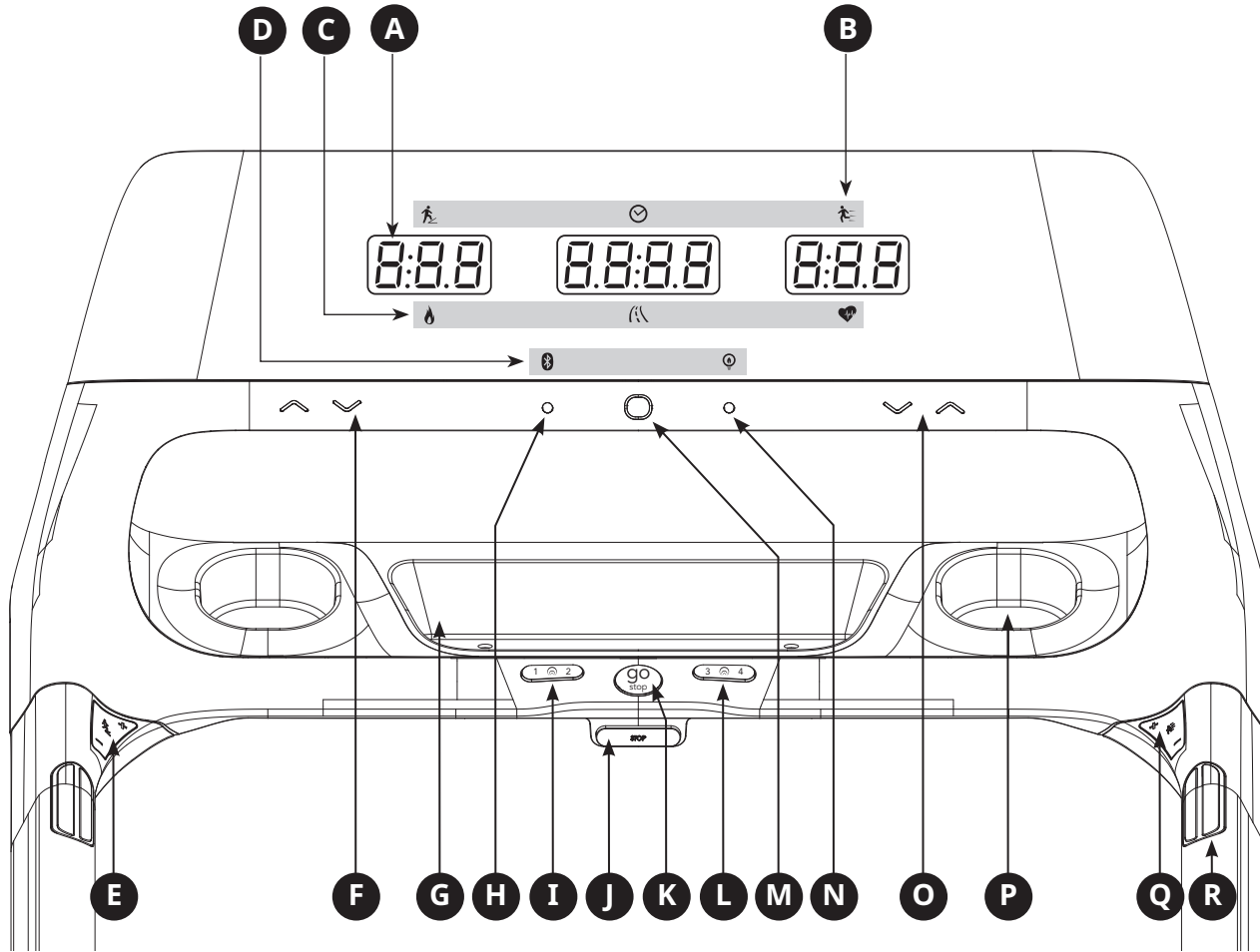
### Entsorgungshinweis

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

# BEDIENING LOOPBAND



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





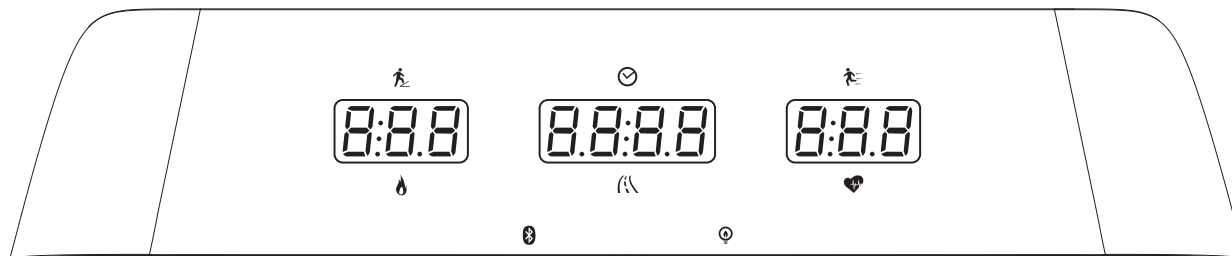
## BEDIENING CONSOLE PARAGON X







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

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



## DISPLAYVENSTER



-  **TIJD:** Wordt weergegeven als minuten : seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die uw training geduurd heeft.
-  **SNELHEID:** Wordt weergegeven als KM/H. Geeft aan hoe snel de voetpedalen bewegen.
-  **CALORIEËN:** Totaal aantal calorieën die u verbrand heeft of nog moet verbranden tijdens uw training
-  **AFSTAND:** Wordt weergegeven als KM. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens uw training weer.
-  **HELLING:** Wordt weergegeven als percentage.
-  **HARTSLAG:** Wordt weergegeven als BPM (beats per minute - aantal slagen per minuut). Wordt gebruikt om uw hartslag te controleren (wordt weergegeven als contact gemaakt wordt met beide polsslag-grepen).

## AAN DE SLAG

- 1) Controleer of er geen objecten op de band geplaatst zijn die de bewegingen van de loopband belemmeren.
- 2) Steek de stekker in het stopcontact en zet de loopband AAN.
- 3) Ga op de zijrails van de loopband staan.
- 4) Bevestig de veiligheidssleutelclip aan een kledingstuk en controleer of deze goed vastzit en niet losgaat tijdens het gebruik. Plaats de veiligheidssleutel in het sleutelgat in de console.
- 5) Selecteer gebruiker, U1-U4 door middel van de omhoog- en omlaagtoets en druk op ENTER om te bevestigen



### A) QUICK START

Druk gewoon op START om met de training te beginnen. De tijd zal optellen vanaf 0:00.  
De snelheid staat standaard ingesteld op 0,8 KM. De helling staat standaard ingesteld op 0%.

### B) SELECTEER EEN PROGRAMMA

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

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

### C) UW TRAINING BEËINDIGEN

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

### OM DE HUIDIGE SELECTIE TE WISSEN

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

## PROGRAMMA-INFORMATIE



### PROGRAMMA

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

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

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

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

### **SPRINT 8**

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



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



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



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



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



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



**HARTSLAGZONE OMVAT DE DOELHARTSLAG, % DOELHARTSLAG:**

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

**DOELHARTSLAG:**

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

**% DOELHARTSLAG:**

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

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





### AIR TRAIN:

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

## AIR TRAIN TABEL

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

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

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

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

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

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

# AIR TRAIN TABEL



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

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

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

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

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

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

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

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





## PROGRAMMATABELLEN

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

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



## PROGRAMMATABELLEN



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

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



## PROGRAMMATABELLEN



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



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



## APP VERBINDING

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



## ENERGIESPAARSTAND (STANDBY-MODUS)

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

## TIJZONELIJST

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

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

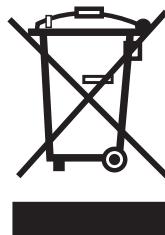




## TIJZONELIJST

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

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



### Afvalverwijdering

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

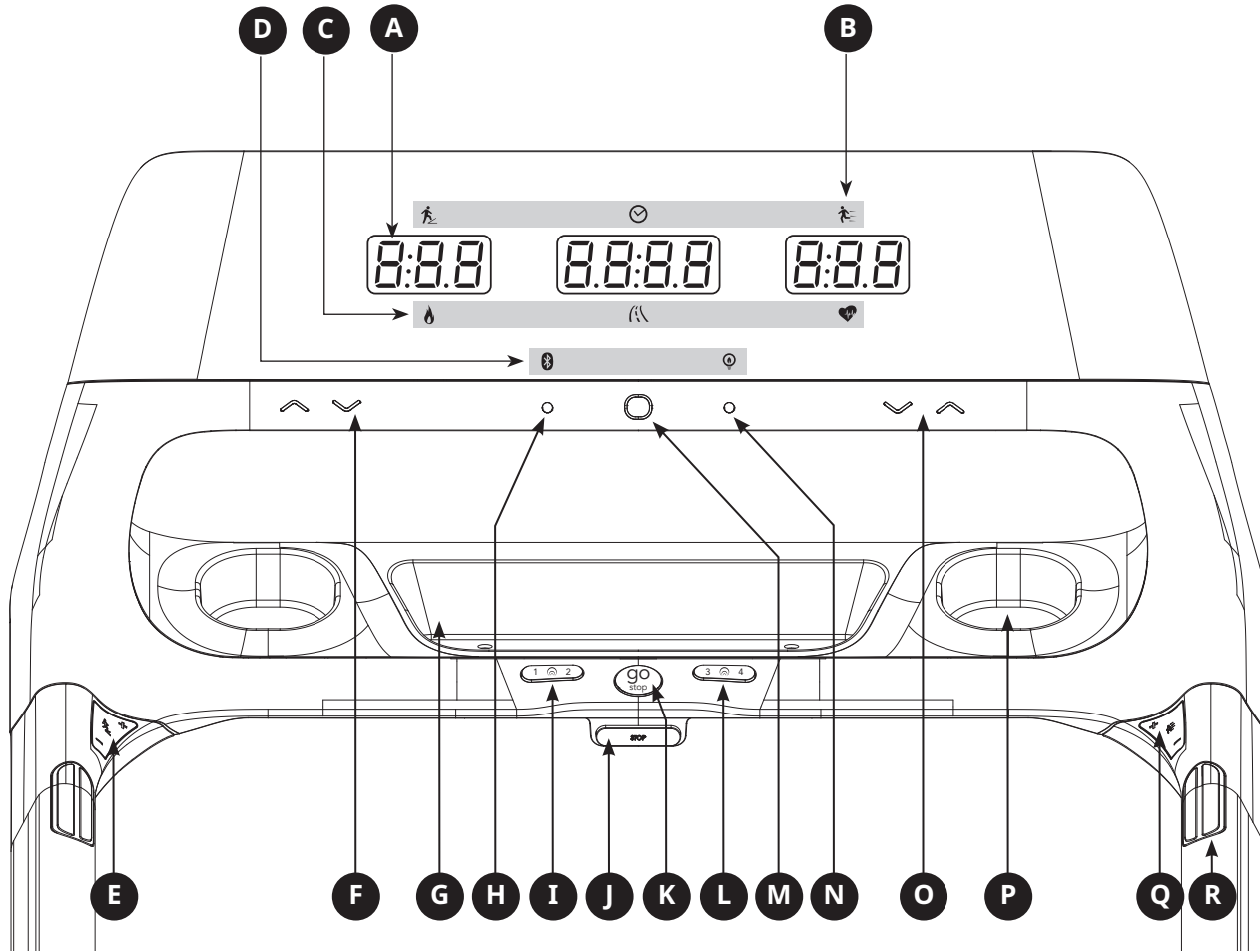
Verwijder dit product op een correcte en veilige manier (lokaal afvalverzamelpunt) als dit niet langer bruikbaar is.



# FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

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





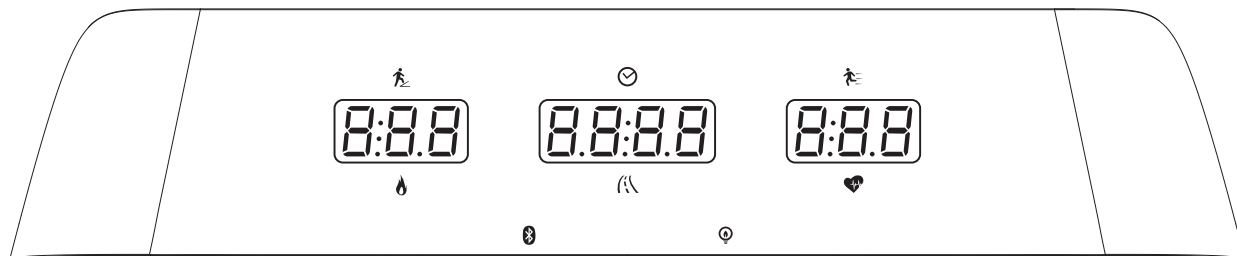
## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE PARAGON X

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

- A) **FENÊTRES D'AFFICHAGE À LED** : Temps, inclinaison, vitesse, distance, calories, fréquence cardiaque
- B) **VOYANT DEL** : Inclinaison, temps, vitesse
- C) **VOYANT DEL** : Calories, distance, fréquence cardiaque
- D) **VOYANT DEL** : Bluetooth et ErP
- E) **TOUCHES RAPIDES D'INCLINAISON** : Appuyez pour augmenter ou diminuer l'inclinaison
- F) **TOUCHES D'INCLINAISON** : Touches tactiles, effleurez pour régler l'inclinaison par petits incréments (incrément de 0,5%)
- G) **PLATEAU D'ACCESSOIRES** : Sert à ranger l'équipement personnel
- H) **CONNEXION DE LA CEINTURE THORACIQUE BLUETOOTH** : Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour connecter la ceinture thoracique Bluetooth
- I) **CONTRÔLE DE LA FERMÉTÉ DU COUSSIN** : Il existe quatre niveaux de fermeté de coussin, de 1 à 4, du plus doux au plus dur. Appuyez sur le côté gauche de ce bouton, sélectionnez le niveau 1 ; appuyez sur le côté droit de ce bouton, sélectionnez le niveau 2.
- J) **POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ** : Active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée
- K) **MARCHE/ARRÊT** : Appuyez pour commencer l'exercice. Pendant l'entraînement, appuyez pour le mettre en pause / le terminer. Maintenez la position pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- L) **CONTRÔLE DE LA FERMÉTÉ DU COUSSIN** : Il existe quatre niveaux de fermeté de coussin, de 1 à 4, du plus doux au plus dur. Appuyez sur le côté gauche de ce bouton, sélectionnez le niveau 3 ; appuyez sur le côté droit de ce bouton, sélectionnez le niveau 4.
- M) **ENTRÉE/MODIFIER AFFICHAGE** : Appuyez pour confirmer le réglage. Appuyez pour faire passer l'affichage de Vitesse, Temps, Inclinaison à Fréquence cardiaque, Distance, Calories pendant l'entraînement.
- N) **MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : Appuyez pour entrer rapidement en mode veille. En mode veille, appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller la console.
- O) **TOUCHES DE VITESSE** : Touches tactiles, effleurez pour régler la vitesse par petits incréments (incrément de 0,1 km/h)
- P) **PORTE-BIDON** : Sert à ranger le bidon d'eau
- Q) **TOUCHES RAPIDES DE VITESSE** : Appuyez pour augmenter ou diminuer la vitesse
- R) **CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Tenez le capteur des deux côtés du guidon pour obtenir vos données de fréquence cardiaque



## FENÊTRE D'AFFICHAGES



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



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



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



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



**INCLINAISON** : Affichée en pourcentage.



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

## GUIDE DE DÉMARRAGE

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

### A) DÉMARRAGE RAPIDE

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

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

### B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

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

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

### C) FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

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

### POUR EFFACER LA SÉLECTION EN COURS

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



## INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME



### PROGRAMME

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

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

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

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



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



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



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



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



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



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



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

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

**FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :**

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

**FC CIBLE EN % :**

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

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





### TRAIN D'AIR :

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

## TABLEAU DE TRAIN D'AIR

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

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

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

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

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

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



## TABLEAU DE TRAIN D'AIR



P8.5	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Inclinaison	7	9	9	12	8	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Fermeté	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P8.6	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Inclinaison	6	6	6	6	6	6	4	4	3	5	5	7	10	10	9	9	8	8	10	10	12	10	8	6
	Fermeté	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6
P8.6	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Inclinaison	5	3	3	1	1	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
	Fermeté	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
P8.7	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Inclinaison	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5	6	6	7	7	7	8	
	Fermeté	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	
P8.7	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Inclinaison	8	8	8	10	10	10	10	12	10	10	9	9	7	7	7	5	5	5	3	3	3	3	3	
	Fermeté	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
P8.8	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Inclinaison	1	3	5	10	12	12	11	11	10	10	10	10	10	10	7	7	7	8	8	8	10	8	6	
	Fermeté	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	1	
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	
P8.8	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Inclinaison	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	
	Fermeté	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
P8.9	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Inclinaison	1	3	5	7	10	7	5	3	1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10	11	
	Fermeté	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	
	Vitesse	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	



## TABLEAUX DES PROGRAMMES

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

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



## TABLEAUX DES PROGRAMMES



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

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



## TABLEAUX DES PROGRAMMES



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



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



## CONNEXION D'APP

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

## ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE VEILLE)

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



## LISTE DE FUSEAUX HORAIRES

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

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

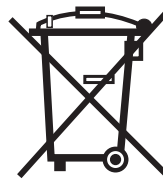




## LISTE DE FUSEAUX HORAIRES

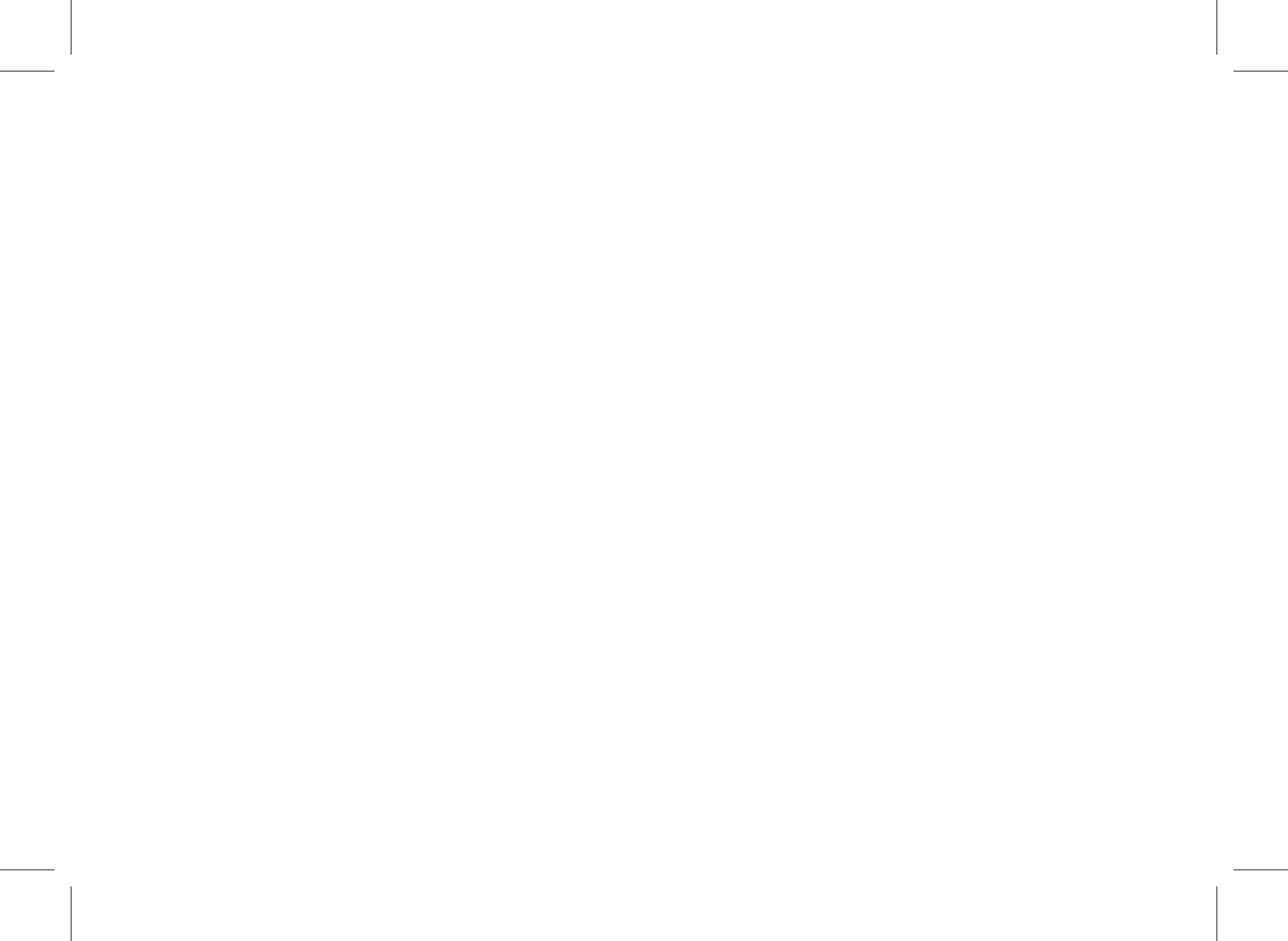
CODE	FUSEAU HORAIRE	HEURE
76	Heure normale d'Asie occidentale	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tachkent
39	Heure normale de l'Inde	(GMT+05:30) Chennai, Calcutta, Bombay, New Delhi
49	Heure normale du Népal	(GMT+05:45) Katmandou
47	Heure normale d'Asie centrale du Nord	(GMT+06:00) Almaty, Novossibirsk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

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



### Traitement des déchets

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





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