



OMEGA Z



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



Read the TREADMILL GUIDE before using this OPERATION GUIDE.

Lesen Sie die LAUFBANDANLEITUNG, bevor Sie diese BEDIENUNGSANLEITUNG verwenden.

Lees de LOOPBANDGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.

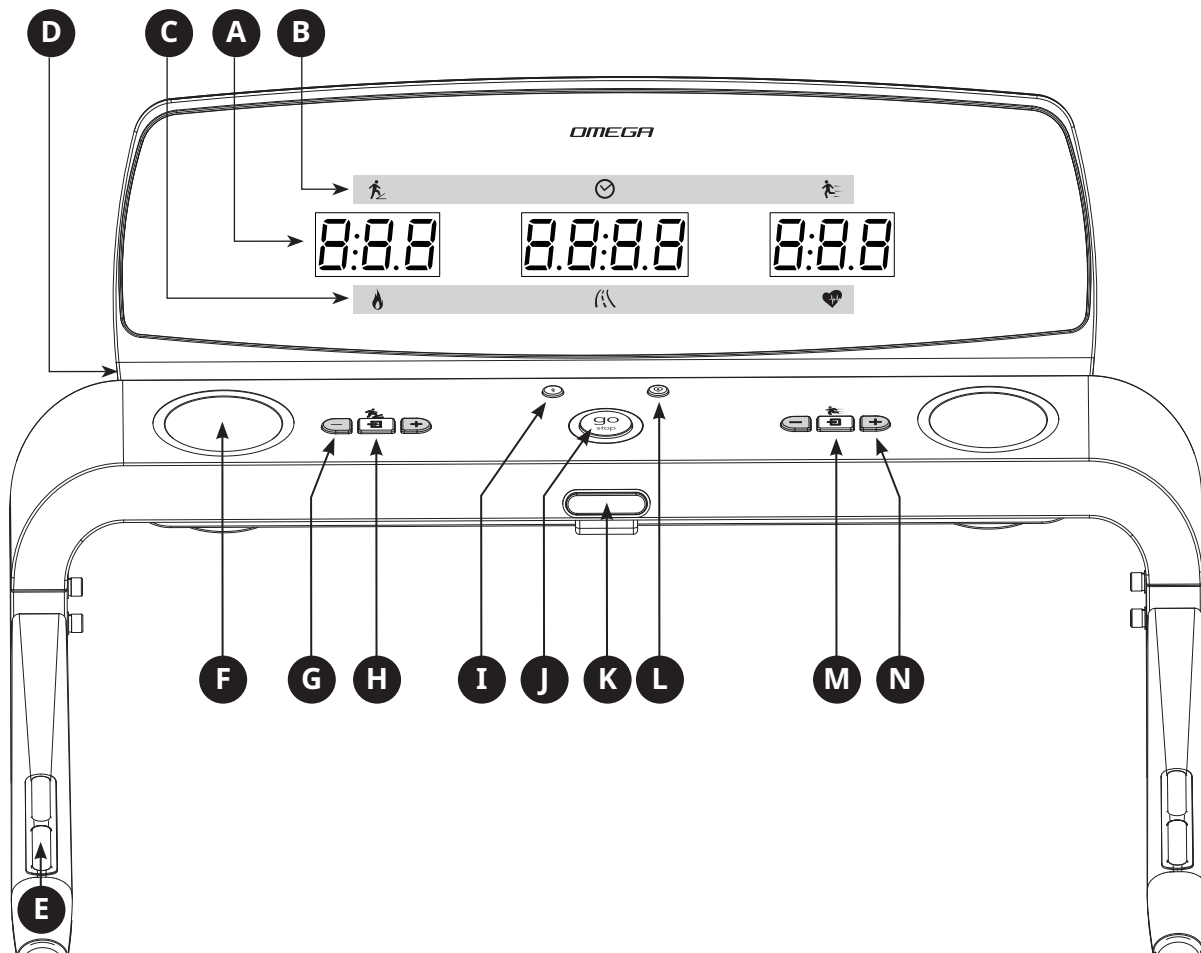
Lisez le guide du TAPIS DE COURSE avant d'utiliser ce GUIDE D'UTILISATION.

3	ENGLISH
15	DEUTSCH
27	NEDERLANDS
39	FRANÇAIS

TREADMILL OPERATION



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



OMEGA Z CONSOLE OPERATION

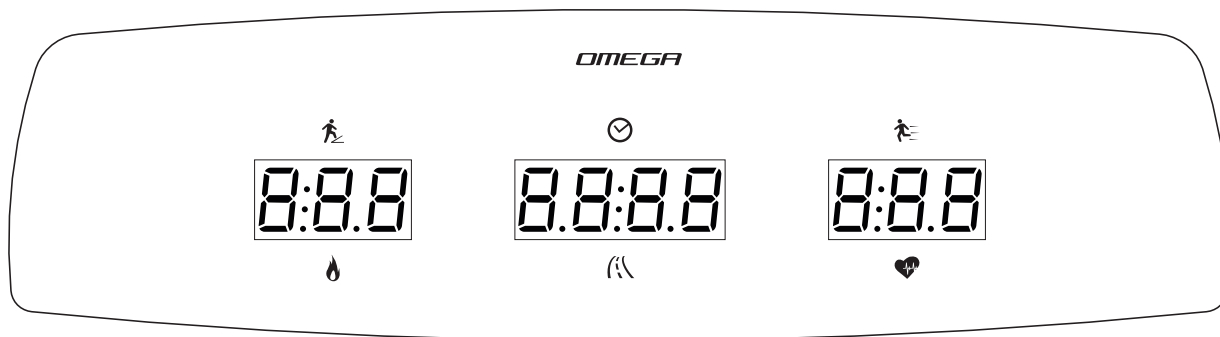
Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- 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) **ACCESSORY TRAY:** Holds personal equipment
- E) **HEART RATE SENSOR:** Hold the sensor in the both side of handlebar to get your heart rate data
- F) **WATER BOTTLE HOLDER:** Holds water bottle
- G) **INCLINE INSTANT KEY:** Press to increase or decrease incline range
- H) **ENTER/CHANGE DISPLAY:** Press to confirm the setting. Press to change the display from Speed, Time, Incline to Heart Rate, Distance, Calories during workout
- I) **BLUETOOTH CHEST BELT CONNECTION:** Press and hold for 3 seconds to connect Bluetooth chest belt
- J) **GO/PAUSE/STOP:** Press to start exercise, during workout press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console
- K) **SAFETY KEY POSITION:** Enables treadmill when safety key is inserted
- L) **ENERGY SAVER MODE:** Press to quickly enter sleep mode. Under sleep model, press any key to wake the console up
- 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) **SPEED INSTANT KEY:** Press to increase or decrease speed range





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 running belt 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 **+** and **-** key and press **↵** to confirm



A) QUICK START

Simply press GO to begin working out. Time will count up from 0:00.
The speed will default to 0.8 km/h. Incline will default to 0%.

B) SELECT A PROGRAM

- 1) Select a PROGRAM using **-** **+** and press **↵**.
- 2) Set workout program information using **-** **+** and press **↵** after each selection.
- 3) Press GO 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



P1				P2			P3	
PULSE TRAIN				CALORIES			INTERVALS	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Pulse 1	Pulse 2	Pulse 3	Pulse 4	300K	500K	700K	Speed Intervals	Peak Intervals

P4	P5		P6		P7			P8
PERFORMANCE	HEART RATE		STEPS		DISTANCE			CUSTOM
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Weight Loss	Target HR	%Target HR	5000	10000	1K	5K	10K	Custom 1

P1: PULSE TRAIN: This workout requires you to wear a wireless heart rate strap.

PROGRAM SETUP - Once you choose to run the Pulse Train program,

- 1) Use +/- keys to change age ; Press
- 2) Hold the handrail for 30 seconds and release, your Resting Heart Rate(RHR) will appear and be recorded; Press The results of the last three RHR measurements will be displayed on three led windows respectively, in accordance with rules shown by below chart.

1	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_1st
2	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_4th
3	RHR_3rd	RHR_5th	RHR_4th
4	RHR_6th	RHR_5th	RHR_4th

Your current measurement will flash three times each time after you releasing your hands. And then compare with your last measurement. If your current measurement is lower than last measurement, 'good' will appear in the middle LED.

For example:

Suppose RHR_3rd = 71, RHR_2nd = 71, RHR_4th = **74**, LED display as below:

71	73	74
----	----	----



Suppose RHR_3rd = 73, RHR_2nd = 71, RHR_4th = **72**, LED display as below:

73	good	72
----	------	----

- 3) Use +/- keys to select the training mode (PUL1-PUL4) ; Press
- 4) Use +/- keys to change and set time ; Press
- 5) Use +/- keys to change and set speed ; Press
- 6) Use +/- keys to change and set incline ; Press
- 7) Character “Go” appears; Press “Go” button to start your workout.
- 8) It will run 3 minutes warm-up, then run the main training mode program and finally run 3 minutes cool down.

PROGRAM LOGIC - Program segments are defined by different Target Heart Rate Range.

Formula:

THR = (220 – Age – RHR) * R% + RHR; where, THR is Target Heart Rate, RHR is Resting Heart Rate Program

Segment		R% Range		LED color
Warm Up 3mins		>=30%	<40%	Upper half red flash 3 times
Main Training Mode	PUL1	>=40%	<50%	Green
	PUL2	>=50%	<65%	Yellow
	PUL3	>=65%	<80%	Red
	PUL4	>=80%	<95%	Red + Flash
Cool Down 3mins		>=30%	<40%	Lower half blue flash 3 times
Others				Blue

During main training mode, the speed and incline will be automatically adjusted to keep you in your favourite Target Heart Rate Range (THRR).



Heart Rate	Function	Vary
20+ under THRR	every 10 seconds	Incline + 0.5% & Speed + 0.3
12 - 19 under THRR	every 20 seconds	Incline + 0.5% & Speed + 0.3
6 - 11 under THRR	every 30 seconds	Incline + 0.5%
+/- 5 of THRR	No Change	
6 - 11 over THRR	every 30 seconds	Incline - 0.5%
12 - 19 over THRR	every 20 seconds	Incline - 0.5% & Speed - 0.3
20 - 24 over THRR	every 10 seconds	Incline - 0.5% & Speed - 0.3
25+ over THRR	Program stop	Cool Down start

Five minutes after main training mode activation, if you manually increases the speed by more than 5km/hr or increases the incline by more than 5%, this situation will be considered as the current training mode level is lower than your expectation, and the program will jump to the next higher level.

After main training mode activation, if you manually decreases the speed by more than 3km/hr or decreases the incline by more than 3%, this situation will be considered as the current training mode level is higher than your expectation, and the program will jump to the next lower level. If it is already in the PUL1, go directly to the cool down mode.

P2: 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.

P3: INTERVALS: An effective fat-burning workout that helps you improves your fitness level. Choose from speed intervals, peak intervals.



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



P4: PERFORMANCE: Includes Weight Loss. Promote weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone.

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



P5: HEART RATE:

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 to knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR=220-age). This age-based method provides an average statistical prediction of your max heartrate. For example, a 30 year old person's max HR is $220 - 30 = 190$ bpm. In this case, 190 bpm is the target maximum heart rate. Incline ranges vary automatically based on your heart rate changes during the 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 $(220 - \text{age}) \times \%HR$. For example, a 30 year-old person would like to run for weight management and active recovery (%55), target heart rate is $(220 - 30) \times 55\% = 105$ bmp.

Heart Rate	Function	Vary
12+ under THR	every 3 seconds	Speed + 0.1
7 - 11 under THR	every 5 seconds	Speed + 0.1
4 - 6 under THR	every 8 seconds	Speed + 0.1
+/- 3 of THR	No Change	
4 - 6 over THR	every 8 seconds	Speed - 0.1
7 - 11 over THR	every 5 seconds	Speed - 0.1
12 - 15 over THR	every 3 seconds	Speed - 0.1
16 - 24 over THR	every 2 seconds	Speed - 0.1
25+ over THR	Program END	



P6: STEPS: Promotes health with the help of two training programmes calculated based on average step length. Choose between 5,000 and 10,000 steps. You set the starting speed and incline yourself.

P7: DISTANCE: Push yourself and progress with the help of five different stretch workouts. Choose between 1K, 5K and 10K.

P8: CUSTOM: For an optimal workout with an individual combination of speed, incline and time. The ultimate in personal programming. Time-based goal setting. Automatic storage of individual training data. You set this program as follows: 1. Select CLR with the +/- buttons to create a new custom program. Press 2. S_1 (first segment) appears in the display. Press 3. Select time interval with the +/- buttons (max. 15 time intervals with a length of 30 minutes per interval). Press 4. Select speed with the +/- buttons (max. 20km/h). Press 5. Use the +/- buttons to select incline (max. 12%). Press 6. S_2 appears in the display. Repeat steps 2-5 until the desired number of segments is reached and start the program with GO.

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.



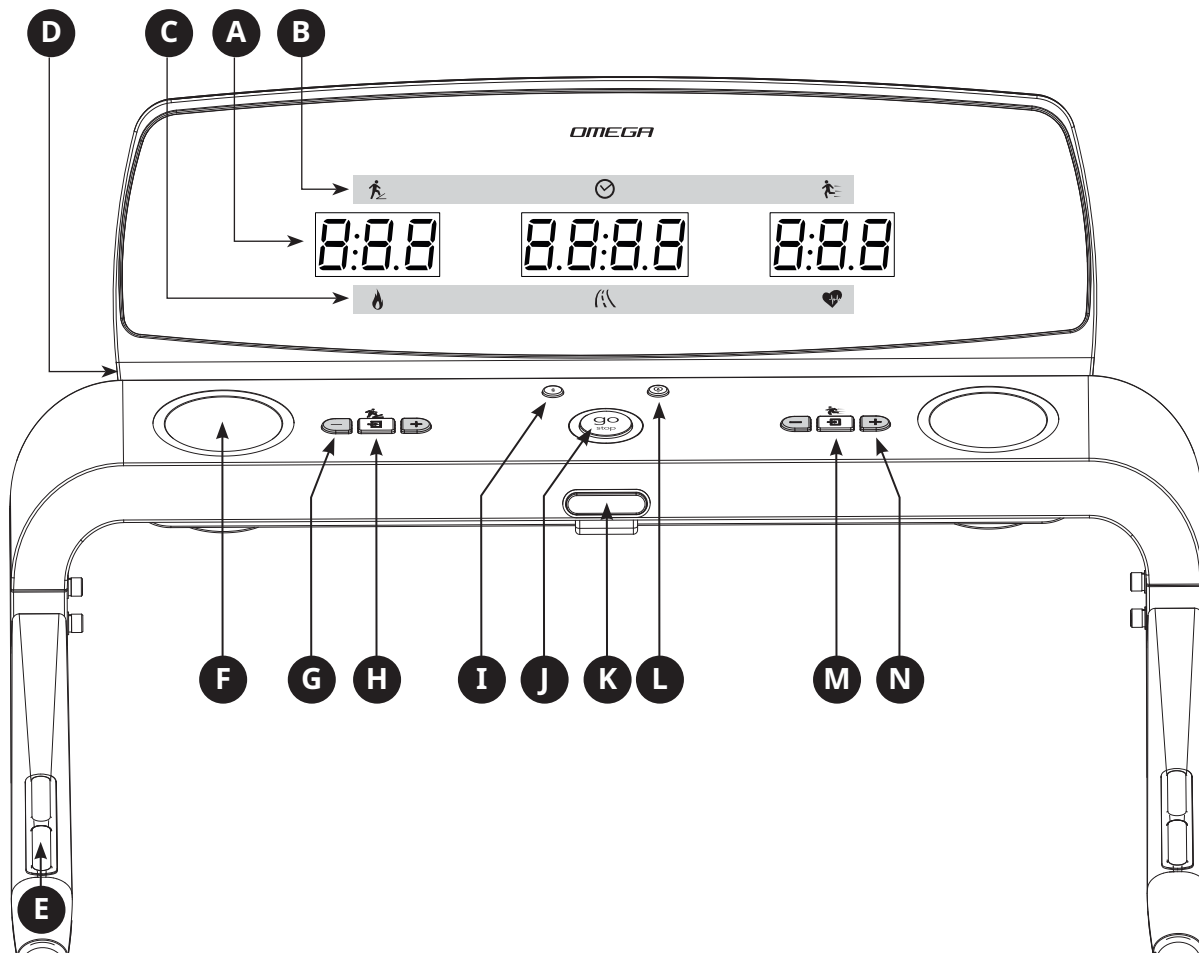
Waste Disposal

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).

BEDIENUNG DES LAUFBANDS



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



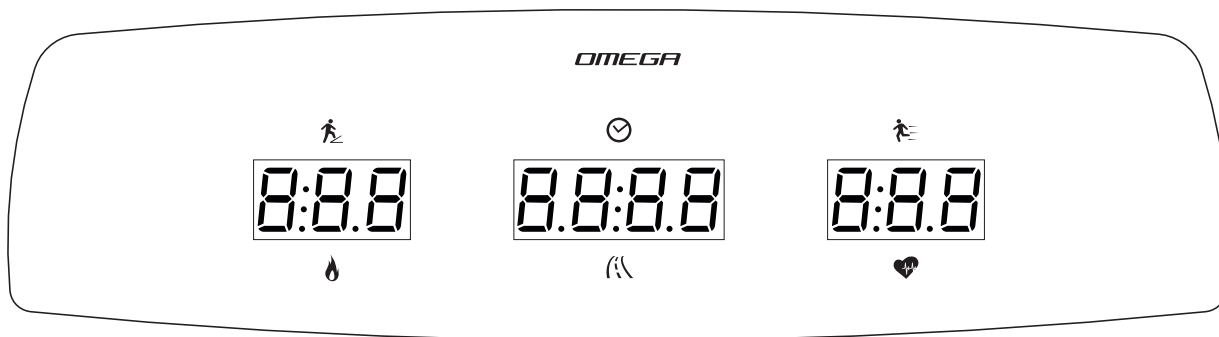
BEDIENUNG DER KONSELE DES OMEGA Z

Hinweis: Auf der Oberseite der Konsole befindet sich eine dünne Schutzfolie aus transparentem Kunststoff, die vor dem Gebrauch entfernt werden sollte.

- A) **LCD-ANZEIGEN:** Zeit, Tempo, Steigung, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz
- B) **LED-ANZEIGE:** Steigung, Zeit, Tempo
- C) **LED-ANZEIGE:** Kalorien, Strecke, Herzfrequenz
- D) **ABLAGEFLÄCHE:** Für persönliche Gegenstände
- E) **HERZFREQUENZSENSOR:** Halten Sie den Sensor auf beiden Seiten der Griffstange, um Ihre Herzfrequenz zu ermitteln.
- F) **FLASCHENHALTER:** Für Getränkebehälter
- G) **DIREKTTASTE STEIGUNG:** Über diese Taste können Sie den Steigungswinkel erhöhen bzw. verringern
- H) **ANZEIGE FÜR EINGABE/ÄNDERUNG:** Mit dieser Taste wird die Einstellung bestätigt. Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige während des Trainings von Tempo, Zeit und Steigung zu Herzfrequenz, Strecke und Kalorien zu ändern
- I) **BRUSTGURT FÜR BLUETOOTH-VERBINDUNG:** Halten Sie die Taste drei Sekunden lang gedrückt, um die Verbindung mit dem Bluetooth-Brustgurt herzustellen
- J) **LOS/PAUSE/STOPP:** Drücken Sie diese Taste zu Beginn, um das Training zu starten, und während des Trainings, um das Training zu unterbrechen oder zu beenden. Halten Sie die Taste drei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen
- K) **SICHERHEITSSCHLÜSSELPOSITION:** Aktiviert das Laufband, wenn der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist
- L) **ENERGIESPARMODUS:** Drücken Sie diese Taste, um den Ruhemodus schnell zu aktivieren. Drücken Sie im Ruhemodus eine beliebige Taste, um die Konsole zu reaktivieren
- M) **ANZEIGE FÜR EINGABE/ÄNDERUNG:** Mit dieser Taste wird die Einstellung bestätigt. Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige während des Trainings von Tempo, Zeit, Steigung zu Herzfrequenz, Strecke und Kalorien zu ändern
- N) **DIREKTTASTE TEMPO:** Über diese Taste können Sie das Tempo erhöhen bzw. verringern



ANZEIGENFENSTER



ZEIT: Wird in der Form „Minuten:Sekunden“ angezeigt. Sie können sowohl die noch verbleibende Zeit als auch die bereits abgelaufene Zeit in Ihrem Training ablesen.



TEMPO: Angezeigt als km/h. Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Laufbands an.



KALORIEN: Gesamtmenge verbrannter Kalorien bzw. noch zu verbrennender Kalorien im Training.



STRECKE: Dargestellt in km. Zeigt die bisher zurückgelegte bzw. die noch verbleibende Trainingsstrecke an.



STIEGUNG: Dargestellt in Prozent.



HERZFREQUENZ: Dargestellt in Herzschlägen pro Minute bzw. BPM („beats per minute“). Dient der Kontrolle Ihrer Herzfrequenz (wird angezeigt, wenn beide Hände an den Pulsgriffen sind).

ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte auf der Lauffläche 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 Trittflächen.
- 4) Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsschlüssels so an Ihrer Kleidung, dass er sich beim Laufen nicht lösen kann. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Öffnung an der Konsole.
- 5) Legen Sie den oder die Benutzer von U1 bis U4 an mittels **+** und **—**-Taste und drücken Sie auf **↵**, um die Eingabe zu bestätigen.



A) SCHNELLSTART

Drücken Sie auf LOS, um das Training zu beginnen. Die Zeit fängt bei 0:00 an zu laufen.

Das Tempo ist standardmäßig auf 0,8 km/h eingestellt. Die standardmäßige Steigung beträgt 0 %.

B) PROGRAMMAUSWAHL

- 1) Wählen Sie ein Programm mittels **— +** und drücken Sie auf **↵**.
- 2) Über **— +** können Sie die angezeigten Trainingsinformationen einstellen – drücken Sie **↵** nach jeder Auswahl.
- 3) Drücken Sie auf LOS, um das Training zu beginnen.

HINWEIS: Während des Trainings können Sie Tempo und Steigung manuell anpassen.

C) BEENDEN DES TRAININGS

Wenn Sie Ihr Training abgeschlossen haben, erscheinen Ihre Trainingsinformationen für 30 Sekunden auf der Konsole.

AKTUELLE AUSWAHL ZURÜCKSETZEN

Um die aktuelle Programmauswahl oder den aktuellen Bildschirm zurückzusetzen, halten Sie die Taste **STOPP** drei Sekunden lang gedrückt.

PROGRAMMINFORMATIONEN



P1				P2			P3	
PULSTRAIN				KALORIEN			INTERVALLE	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Puls 1	Puls 2	Puls 3	Puls 4	300 K	500 K	700 K	Tempintervalle	Spitzenintervalle

P4	P5		P6		P7			P8
LEISTUNG	HERZFREQUENZ		SCHRITTE		STRECKE			BENUTZERDEFINIERT
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Gewichtsabnahme	ZIEL-HF	% ZIEL-HF	5000	10000	1 K	5 K	10 K	BENUTZERDEFINIERT 1

P1: PULSTRAIN: Bei diesem Training müssen Sie einen kabellosen Herzfrequenzgurt tragen.

PROGRAMMEINRICHTUNG – Bei dem Programm Pulstrain stellen Sie mit den

- 1) Tasten +/- das Alter ein; drücken Sie dann
- 2) Halten Sie den Griff 30 Sekunden lang fest und lassen Sie dann wieder los; Ihre Ruheherzfrequenz (RHF) wird angezeigt und protokolliert. Drücken Sie

Die Ergebnisse der letzten drei RHF-Messungen werden in jeweils drei LED-Fenstern gemäß den in der folgenden Tabelle dargestellten Regeln angezeigt.

1	RHF_3.	RHF_2.	RHF_1.
2	RHF_3.	RHF_2.	RHF_4.
3	RHF_3.	RHF_5.	RHF_4.
4	RHF_6.	RHF_5.	RHF_4.

Die aktuelle Messung blinkt dreimal auf, nachdem Sie die Hände vom Griff genommen haben. Dann können Sie die Messung mit Ihrem letzten Ergebnis vergleichen. Ist Ihr neuer Messwert niedriger als der letzte, steht in der mittleren LED-Anzeige „gut“.

Ein Beispiel:

Nehmen wir die folgenden Werte an: RHF_3. = 73, RHF_2. = 71, RHF_4. = **74**, so wird die LED-Anzeige Folgendes darstellen:

71	73	74
----	----	----

Nehmen wir die folgenden Werte an: RHF_3. = 73, RHF_2. = 71, RHF_4. = **72**, so wird die LED-Anzeige Folgendes darstellen:

73 gut 72



- 3) Mit den Tasten +/- wählen Sie den Trainingsmodus (PUL1 bis PUL4). Drücken Sie auf
- 4) Mit den Tasten +/- stellen Sie die Zeit ein. Drücken Sie auf
- 5) Mit den Tasten +/- stellen Sie die Geschwindigkeit ein. Drücken Sie auf
- 6) Mit den Tasten +/- stellen Sie die Steigung ein. Drücken Sie auf
- 7) Das Symbol „Los“ erscheint. Drücken Sie auf „Los“ und beginnen Sie Ihr Training.
- 8) Es beginnt mit drei Minuten Aufwärmen, geht dann über in das Hauptprogramm des Trainingsmodus und endet mit drei Minuten Abkühlung.

PROGRAMMLOGIK — Die Programmsegmente definieren sich durch unterschiedliche Zielpulsbereiche.

Formel:

$ZHF = (220 - \text{Alter} - RHF) * R\% + RHF$, wobei ZHF für das Programm zur Zielherzfrequenz und RHF für dasjenige zur Ruheherzfrequenz steht

Segment		Bereich R%		LED-Farbe
Aufwärmen 3 Min.		>= 30 %	< 40 %	Obere Hälfte rotes Blinken dreimal
Haupttrainingsmodus	PUL1	>= 40 %	< 50 %	Grün
	PUL2	>= 50 %	< 65 %	Gelb
	PUL3	>= 65 %	< 80 %	Rot
	PUL4	>= 80 %	< 95 %	Rot + Blinken
Abwärmen 3 Min.		>= 30 %	< 40 %	Untere Hälfte blaues Blinken dreimal
Andere				Blau

Im Haupttrainingsmodus werden Geschwindigkeit und Steigung automatisch angepasst, um Sie in Ihrem gewünschten Zielherzfrequenzbereich (ZHFB) zu halten.



Herzfrequenz	Funktion	Variieren
20+ unter ZHFB	alle 10 Sekunden	Steigung + 0,5 % u. Tempo + 0,3
12 – 19 unter ZHFB	alle 20 Sekunden	Steigung + 0,5 % u. Tempo + 0,3
6 – 11 unter ZHFB	alle 30 Sekunden	Steigung + 0,5 %
+/- 5 des ZHFB	Keine Änderung	
6 – 11 über ZHFB	alle 30 Sekunden	Steigung – 0,5 %
12 – 19 über ZHFB	alle 20 Sekunden	Steigung – 0,5 % u. Tempo – 0,3
20 – 24 über ZHFB	alle 10 Sekunden	Steigung – 0,5 % u. Tempo – 0,3
25+ über ZHFB	Programm beenden	Abwärmphase beginnen

Fünf Minuten nach Aktivierung des Haupttrainingsmodus, wenn Sie die Geschwindigkeit manuell um mehr als 5 km/h oder die Steigung um mehr als 5 % erhöhen, wird dieser Zustand erkannt, da das aktuelle Trainingsmodusniveau niedriger ist als erwartet, woraufhin das Programm auf die nächsthöhere Stufe wechselt.

Wenn Sie nach der Aktivierung des Haupttrainingsmodus die Geschwindigkeit manuell um mehr als 3 km/h oder die Steigung um mehr als 3 % verringern, wird dieser Zustand erkannt, da das aktuelle Trainingsmodusniveau höher ist als erwartet, woraufhin das Programm auf die nächst niedrigere Stufe wechselt. Wenn es bereits bei PUL1 ist, gehen Sie direkt in den Abwärmmodus über.



P2: KALORIEN: Setzen Sie sich Ziele für den Kalorienverbrauch bei drei Trainingseinheiten. Wählen Sie zwischen 300, 500, 700. Startgeschwindigkeit und Steigungsgrad werden vom Benutzer eingestellt. Die Kalorienverbrennung wird anhand der Gewichtseingabe im Benutzerprofil berechnet.

P3: INTERVALLE: Ein effektives Training zur Fettverbrennung, mit dem Sie Ihre Fitness verbessern können. Wählen Sie zwischen Tempo- und Spitzenintervallen.

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

Spitzenintervalle – Änderungen an Tempo und Steigung							
Segment		Aufwärmen		1	2	Abwärmen	
Zeit		4:00 Min.		90 Sek.	30 Sek.	4:00 Min.	
Stufe 1	Tempo (mph)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Tempo (km/h)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Steigung	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Stufe 2	Tempo (mph)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Tempo (km/h)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Steigung	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Stufe 3	Tempo (mph)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Tempo (km/h)	2	3	4	8	3	2
	Steigung	2	3	4	7,5	3	2
Stufe 4	Tempo (mph)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Tempo (km/h)	2	3	4	8,8	3	2
	Steigung	2	3	4	8,5	3	2
Stufe 5	Tempo (mph)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Tempo (km/h)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Steigung	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Stufe 6	Tempo (mph)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Tempo (km/h)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Steigung	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Stufe 7	Tempo (mph)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Tempo (km/h)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Steigung	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Stufe 8	Tempo (mph)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Tempo (km/h)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Steigung	3	4	5,5	11,5	4	3
Stufe 9	Tempo (mph)	2	3	4	8	3	2
	Tempo (km/h)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Steigung	3	4,5	6	12	5	3
Stufe 10	Tempo (mph)	2	3	4	8,5	3	2
	Tempo (km/h)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Steigung	3	4,5	6	12	5	3



P4: LEISTUNG: Gewichtsabnahme inkl. Fördert die Gewichtsabnahme durch Erhöhung und Absenkung von Geschwindigkeit und Steigungsgrad, während Sie in Ihrem Fettverbrennungsbereich bleiben.

Gewichtsabnahme – Änderung von Geschwindigkeit und Steigung												
Segment	Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8	Abwärmen	
Zeit	4:00 Min.		30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	4:00 Min.	
Stufe 1	Tempo (mph)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	1,5
	Tempo (km/h)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7
	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5
Stufe 2	Tempo (mph)	1,3	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6
	Tempo (km/h)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1
	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5
Stufe 3	Tempo (mph)	1,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3
	Tempo (km/h)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8
	Steigung	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1
Stufe 4	Tempo (mph)	1,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4
	Tempo (km/h)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4
	Steigung	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1,5	2	1	0,5
Stufe 5	Tempo (mph)	2	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8
	Tempo (km/h)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1
	Steigung	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5
Stufe 6	Tempo (mph)	2,3	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1
	Tempo (km/h)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5
	Steigung	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5
Stufe 7	Tempo (mph)	2,5	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5
	Tempo (km/h)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2
	Steigung	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2
Stufe 8	Tempo (mph)	2,8	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9
	Tempo (km/h)	4,5	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8
	Steigung	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2
Stufe 9	Tempo (mph)	3	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3
	Tempo (km/h)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5
	Steigung	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5
Stufe 10	Tempo (mph)	3,3	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6
	Tempo (km/h)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9
	Steigung	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5



P5: HERZFREQUENZ:

HERZFREQUENZBEREICH INKL. ZIEL-HF, % ZIEL-HF:

Ein Training, das entwickelt wurde, um Sie in Ihrem persönlichen Herzfrequenzbereich zu halten. Bei diesem Training müssen Sie einen kabellosen Herzfrequenzgurt tragen.

ZIELHERZFREQUENZ:

Der erste Schritt zur Bestimmung der richtigen Intensität für Ihr Training besteht in der Ermittlung Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF = $220 - \text{Alter}$). Diese altersbasierte Methode liefert eine durchschnittliche statistische Aussage über Ihre max. Herzfrequenz. Beispiel: Die maximale Herzfrequenz einer 30 Jahre alten Person beträgt $220 - 30 = 190$ bpm. In diesem Fall wäre 190 bpm die angestrebte maximale Herzfrequenz. Die Steigung variiert automatisch je nach der Entwicklung Ihrer Herzfrequenz während des Trainings.

% ZIEL-HF:

Es stehen drei Prozentwerte zur Auswahl: 55 % (Gewichtskontrolle und aktive Erholung), 70 % (mäßig langes Training) und 85 % (Fitness- und Sporttraining). Die Zielherzfrequenz errechnet sich wie folgt: $(220 - \text{Alter}) \times \% \text{ HF}$. Ein Beispiel: Eine 30-jährige Person möchte für Gewichtskontrolle und aktive Erholung laufen (55 %); die Zielherzfrequenz ist $220 - 30 \times 55 \% = 105$ bmp.

Herzfrequenz	Funktion	Variieren
12+ unter ZHF	alle 3 Sekunden	Tempo + 0,1
7 – 11 unter ZHF	alle 5 Sekunden	Tempo + 0,1
4 – 6 unter ZHF	alle 8 Sekunden	Tempo + 0,1
+/- 3 der ZHF	Keine Änderung	
4 – 6 über ZHF	alle 8 Sekunden	Tempo – 0,1
7 – 11 über ZHF	alle 5 Sekunden	Tempo – 0,1
12 – 15 über ZHF	alle 3 Sekunden	Tempo – 0,1
16 – 24 über ZHF	alle 2 Sekunden	Tempo – 0,1
25+ über ZHF	Programmende	



P6: SCHRITTE: Fördert die Gesundheit mithilfe von zwei Trainingsprogrammen, die anhand der durchschnittlichen Schrittlänge berechnet werden. Wählen Sie zwischen 5000 und 10.000 Schritten. Startgeschwindigkeit und Steigung stellen Sie selber ein.

P7: STRECKE: Treiben Sie sich selbst an und kommen Sie weiter mit Hilfe von fünf unterschiedlichen Streckentrainings. Wählen Sie zwischen 1K, 5K und 10K.

P8: BENUTZERDEFINIERT: Für ein optimales Training mit individueller Kombination aus Geschwindigkeit, Steigung und Zeit. Das Nonplusultra in puncto persönliche Programmierung. Zeitbasierte Zielsetzung. Automatische Speicherung individueller Trainingsdaten.

Sie stellen dieses Programm wie folgt ein: 1. Mit den Tasten +/- CLR auswählen, um ein neues benutzerdefiniertes Programm zu erstellen. Drücken Sie auf 2. S_1 (erstes Segment) erscheint im Display. Drücken Sie auf 3. Mit den Tasten +/- Zeitintervall wählen (max. 15 Zeitintervalle mit einer Länge von jeweils 30 Minuten pro Intervall). Drücken Sie auf 4. Mit den Tasten +/- Geschwindigkeit wählen (max. 20km/h). Drücken Sie auf 5. Mit den Tasten +/- Steigung wählen (max. 12%). Drücken Sie auf 6. S_2 erscheint im Display. Wiederholen Sie die Schritte 2-5, bis die gewünschte Anzahl an Segmenten erreicht ist und starten Sie das Programm mit GO.

APP-ANBINDUNG

Ihr Horizon-Gerät verfügt über eine Bluetooth-Funktion, sodass Sie Ihr Smartphone kabellos mit Ihrem Horizon-Laufband verbinden können. Mit der kostenlos herunterladbaren App fitDisplay können Sie die Bedienfunktionen Ihres Laufbandes über Ihr Smartphone steuern. Weitere maschinenkompatible Apps von Horizon finden Sie auf der Horizon-Webseite.



ENERGIE SPAREN (STANDBY)

Dieses Gerät ist mit einem speziellen Energiesparmodus ausgestattet. Dieser Modus ist standardmäßig NICHT aktiviert. Bei aktiviertem Energiesparmodus wechselt die Anzeige nach 15 Minuten Nichtbenutzung automatisch in den Standby-Modus (Energiesparmodus). Diese Funktion spart Energie, da ein Großteil der Stromversorgung des Geräts deaktiviert wird, bis Sie wieder eine Taste auf der Konsole betätigen.



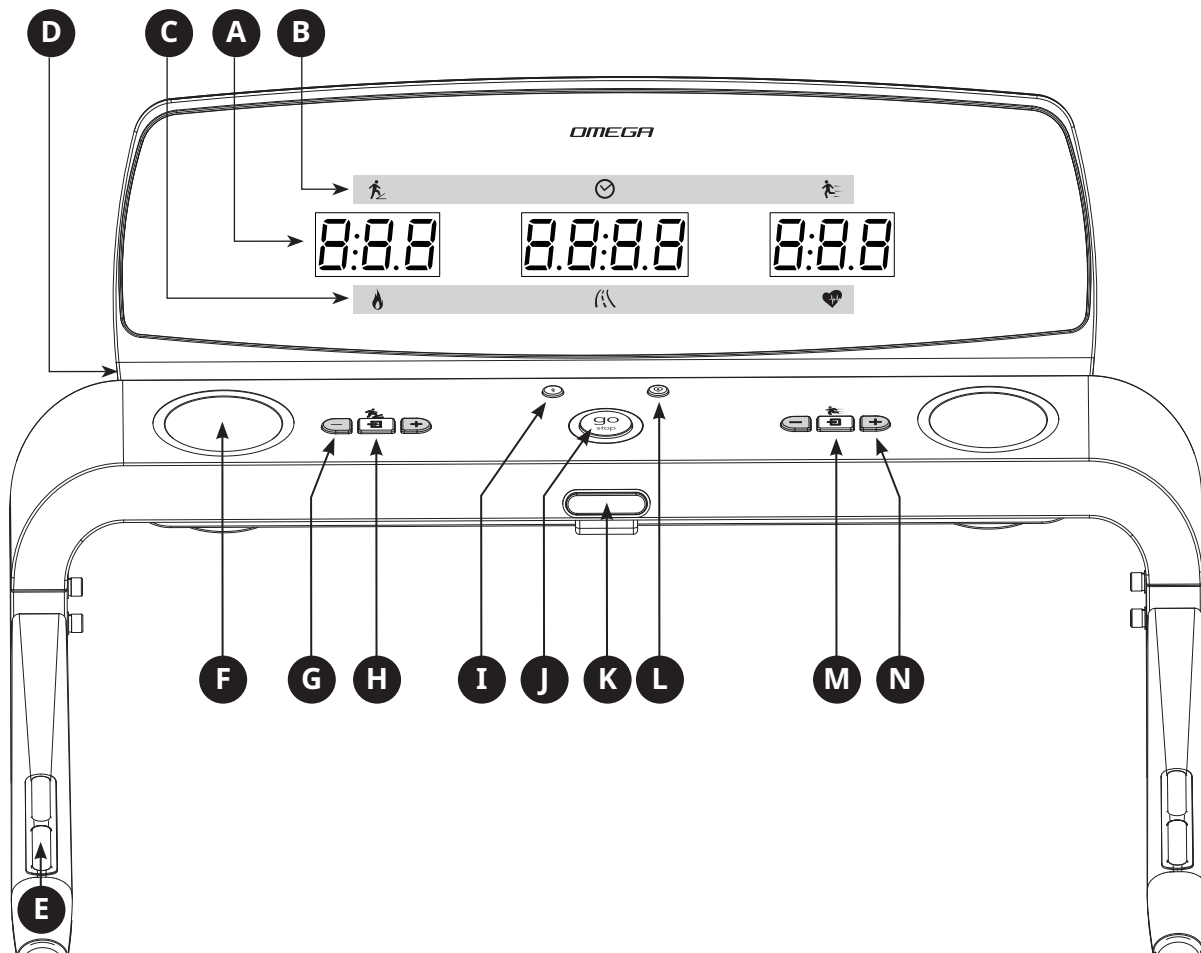
Entsorgungshinweis

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.





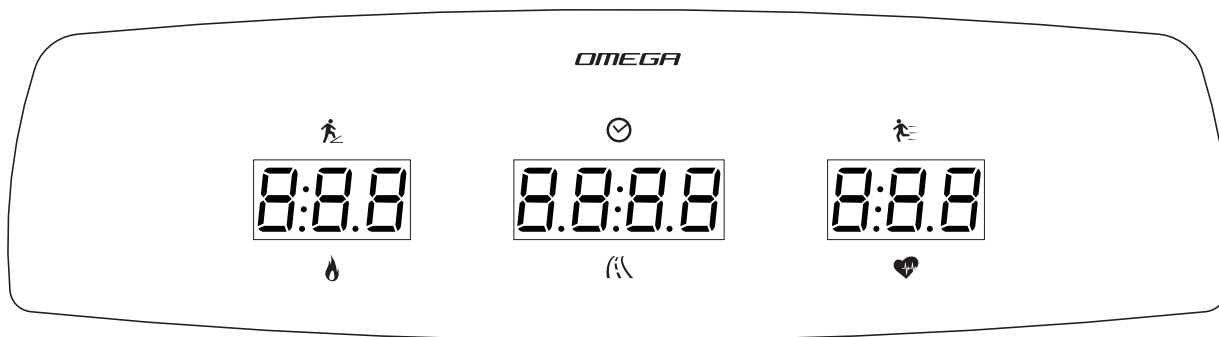
BEDIENING OMEGA Z CONSOLE

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

- A) **LED-DISPLAYVENSTER:** Tijd, Snelheid, Helling, Afstand, Calorieën, Hartslag
- B) **LED-INDICATOR:** Helling, Tijd, Snelheid
- C) **LED-INDICATOR:** Calorieën, Afstand, Hartslag
- D) **OPBERGPLAATS VOOR ACCESSOIRES:** Voor persoonlijke spullen
- E) **HARTSLAGSENSOR:** Zorg dat u op beide handgrepen de sensor raakt zodat uw hartslag kan worden gemeten
- F) **BIDONHOUDER:** Voor een waterfles
- G) **SNELTOETSEN HELLING:** Druk op de knop om de helling te verhogen of te verlagen
- H) **INVOER/WIJZIGING DISPLAY:** Druk op de knop om de instelling te bevestigen. Druk op de knop om de weergave te wijzigen van Snelheid, Tijd, Helling naar Hartslag, Afstand, Calorieën tijdens de workout
- I) **BLUETOOTH BORSTRIEM-AANSLUITING:** Indrukken en 3 seconden vasthouden om de borstriem te koppelen
- J) **GO/PAUZE/STOP:** Druk op de knop om de workout te starten, druk tijdens de workout op de knop om de workout te pauzeren/beëindigen. Druk de knop 3 seconden in om de console te resetten
- K) **PLAATSING VEILIGHEIDSSLEUTEL:** Schakelt de loopband in als de veiligheidssleutel geplaatst is
- L) **ENERGIESPAARMODUS:** Druk op de knop om het apparaat in slaapstand te zetten. Als het apparaat in slaapstand staat kan het daarna met elke knop weer uit slaapstand ontwakken
- M) **INVOER/WIJZIGING DISPLAY:** Druk op de knop om de instelling te bevestigen. Druk op de knop om de weergave te wijzigen van Snelheid, Tijd, Helling naar Hartslag, Afstand, Calorieën tijdens de workout
- N) **INSTANT-SNELHEIDTOETS:** Druk op de knop om de snelheid te verhogen of te verlagen



DISPLAYVENSTERS



TIJD: Wordt weergegeven als minuten: seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die uw workout geduurd heeft.



SNELHEID: Getoond als KM/H. Geeft aan hoe snel de band beweegt.



CALORIEËN: Totaal aantal calorieën die u verbrand heeft of nog moet verbranden tijdens uw workout.



AFSTAND: Getoond als KM. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens uw workout 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) Kies gebruiker, U1-U4 met **+** en **-** knop en druk **↵** om te bevestigen.

A) QUICK START

Druk gewoon op GO om met uw workout te beginnen. De tijd zal optellen vanaf 0:00.

De snelheid gaat naar de standaardwaarde van 0,8 km/h. De helling gaat naar de standaardwaarde van 0%.

B) SELECTEER EEN PROGRAMMA

- 1) Kies een PROGRAMMA met **- +** en druk **↵**.
- 2) Stel workoutprogramma-informatie in met **- +** en druk op **↵** na iedere keuze.
- 3) Druk op GO om met uw workout te beginnen.

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

C) UW WORKOUT BEËINDIGEN

Zodra uw workout is voltooid, wordt uw workoutinformatie weergegeven op de console voor ongeveer 30 seconden.

OM DE HUIDIGE SELECTIE TE WISSEN

Om het huidige programma of scherm te wissen drukt u gedurende 3 seconden op STOP.

PROGRAMMA-INFORMATIE



P1				P2			P3	
PULSWORKOUT				CALORIEËN			INTERVALLEN	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Pulse 1	Pulse 2	Pulse 3	Pulse 4	300K	500K	700K	Snelheidsintervallen	Piekintervallen

P4	P5		P6		P7			P8
PRESTATIE	HARTSLAG		STAPPEN		AFSTAND			AANGEPASTE
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Gewichtsverlies	Doel HR	% doel HR	5000	10000	1K	5K	10K	Aangepast 1

P1: PULSWORKOUT: Voor deze workout moet u een draadloze hartslagband dragen.

PROGRAMMA-SETUP - Op het moment dat u het pulsworkoutprogramma kiest,

- 1) Gebruik de knoppen +/- om de leeftijd te veranderen; druk
- 2) Houd de handgreep 30 seconden vast en laat los. Uw hartslag in rust (RHR) verschijnt en wordt opgenomen. Druk

De resultaten van de laatste drie RHR-metingen worden respectievelijk op drie led-vensters weergegeven, volgens de regels die in de onderstaande tabel zijn weergegeven.

1	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_1st
2	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_4th
3	RHR_3rd	RHR_5th	RHR_4th
4	RHR_6th	RHR_5th	RHR_4th

Uw huidige meting knippert drie keer, elke keer nadat u de handgreep hebt losgelaten. Vergelijk dit met de laatste meting. Als uw meting lager is dan de laatste meting, verschijnt in de middelste display 'goed'.

Bijvoorbeeld:

Stel RHR_3rd = 73, RHR_2nd = 71, RHR_4th = **74**, Led-display zoals hieronder:

71	73	74
----	----	----

Stel RHR_3rd = 73, RHR_2nd = 71, RHR_4th = **72**, Led-display zoals hieronder:

73	goed	72
----	-------------	----



- 3) Gebruik de +/- knoppen om de workoutmodus te kiezen (PUL1-PUL4); Druk
- 4) Gebruik de knoppen +/- om de tijd te veranderen; druk
- 5) Gebruik de knoppen +/- om de snelheid te veranderen; druk
- 6) Gebruik de knoppen +/- om de helling te veranderen; druk
- 7) Het teken "Go" verschijnt; Druk op de "Go"-knop om uw workout te starten.
- 8) Het zal 3 minuten opwarmen, dan het hoofd-workoutprogramma uitvoeren en tenslotte 3 minuten afkoelen.

PROGRAMMA LOGICA - Programmasegmenten worden gedefinieerd door verschillende streefhartslagbereiken.

Formule:

$THR = (220 - \text{leeftijd} - RHR) * R\% + RHR$; waar, THR is streefhartslag, RHR is rusthartslag-programma

Segment		R% bereik		Led-kleur
Warming-up 3 minuten		>=30%	<40%	Bovenste helft rood knipperend 3 x
Hoofd-workoutmodus	PUL1	>=40%	<50%	Groen
	PUL2	>=50%	<65%	Geel
	PUL3	>=65%	<80%	Rood
	PUL4	>=80%	<95%	Rood + knipperend
3 min cooling-down		>=30%	<40%	Onderste helft blauw knipperend 3 x
Andere				Blauw

Tijdens de hoofd-workoutmodus worden de snelheid en de helling automatisch aangepast om u in uw favoriete streefhartslagbereik (THRRR) te houden.



Hartslag	Functie	Verschillend
20+ onder THRR	Elke 10 seconden	Helling + 0,5% & Snelheid + 0,3
12 - 19 onder THRR	Elke 20 seconden	Helling + 0,5% & Snelheid + 0,3
6 - 11 onder THRR	Elke 30 seconden	Helling + 0,5%
+/- 5 van THRR	Geen wijziging	
6 - 11 over THRR	Elke 30 seconden	Helling - 0,5%
12 - 19 over THRR	Elke 20 seconden	Helling - 0,5% & Snelheid - 0,3
20 - 24 over THRR	Elke 10 seconden	Helling - 0,5% & Snelheid - 0,3
25+ over THRR	Stop programma	Start cooling-down

Als u vijf minuten na de activering van de hoofd-workout modus de snelheid handmatig met meer dan 5 km/uur verhoogt of de helling met meer dan 5% verhoogt, zal het programma naar het volgende hogere niveau springen omdat de workoutmodus als 'te laag' werd gezien.

Als u vijf minuten na de activering van de hoofd-workoutmodus de snelheid handmatig met meer dan 3 km/uur verhoogt of de helling met meer dan 3% verhoogt, zal het programma naar het volgende hogere niveau springen omdat de workoutmodus als 'te laag' werd gezien. Als het al in de PUL1 is, ga dan direct naar de cooling-downmodus.

P2: CALORIEËN: Stel het aantal te verbranden calorieën in voor drie workouts. Kies uit 300, 500, 700. De gebruiker stelt de startsnelheid en helling in. Verbrande calorieën worden berekend met behulp van de opgegeven gewicht in het gebruikersprofiel.

P3: INTERVALLEN: Een effectieve vetverbrandingsworkout die u helpt uw conditie te verbeteren. Keuze uit snelheidsintervallen, piekintervallen.



Snelheidsintervallen - alleen snelheid							
Segment		Warming-up		1	2	Cooling-down	
Tijd		4:00 minuten		90 sec	30 sec	4:00 minuten	
Niveau 1	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Snelheid (KMH)	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 (KMH)	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 (KMH)	2	3	4	8	3	2
Niveau 4	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Snelheid (KMH)	2	3	4	8,8	3	2
Niveau 5	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Snelheid (KMH)	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 (KMH)	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 (KMH)	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 (KMH)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Niveau 9	Snelheid (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Snelheid (KMH)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Niveau 10	Snelheid (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Snelheid (KMH)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Piekintervallen en hellingveranderingen							
Segment		Warming-up		1	2	Cooling-down	
Tijd		4:00 minuten		90 sec	30 sec	4:00 minuten	
Niveau 1	Snelheid (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Snelheid (KMH)	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 (KMH)	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 (KMH)	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 (KMH)	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 (KMH)	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 (KMH)	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 (KMH)	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 (KMH)	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 (KMH)	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 (KMH)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Helling	3	4,5	6	12	5	3



P4: PRESTATIE: Inclusief gewichtsverlies. Bevordert gewichtsverlies door de snelheid en helling te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft.

Gewichtsverlies - snelheid en hellingveranderingen												
Segment	Warming-up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cooling-down	
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	1,5
	Snelheid (KMH)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7
	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5
Niveau 2	Snelheid (MPH)	1,3	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6
	Snelheid (KMH)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1
	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5
Niveau 3	Snelheid (MPH)	1,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3
	Snelheid (KMH)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8
	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1
Niveau 4	Snelheid (MPH)	1,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4
	Snelheid (KMH)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4
	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1
Niveau 5	Snelheid (MPH)	2	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8
	Snelheid (KMH)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1
	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5
Niveau 6	Snelheid (MPH)	2,3	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1
	Snelheid (KMH)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5
	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5
Niveau 7	Snelheid (MPH)	2,5	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5
	Snelheid (KMH)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2
	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2
Niveau 8	Snelheid (MPH)	2,8	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9
	Snelheid (KMH)	4,5	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8
	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2
Niveau 9	Snelheid (MPH)	3	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3
	Snelheid (KMH)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5
	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5
Niveau 10	Snelheid (MPH)	3,3	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6
	Snelheid (KMH)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9
	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5



P5: HARTSLAG:

HARTSLAGZONE IS INCLUSIEF STREEF HR, % STREEF HR:

Een workout die ontworpen is om u in uw specifieke hartslagzone te houden. Voor deze workout moet u een draadloze hartslagband dragen.

STREEFHARTSLAG:

De eerste stap om de juiste intensiteit voor uw workout te weten te komen is om uw maximale hartslag te bepalen ($\text{max HR} = 220 - \text{uw leeftijd}$). Deze op leeftijd gebaseerde methode geeft een gemiddelde statistische voorspelling van uw maximum hartslag. Bijvoorbeeld, een 30-jarige persoon mag maximaal een hartslag hebben van $220 - 30 = 190$ bpm. In dit geval is 190 spam de maximale hartslag. Hellingsbereiken variëren automatisch op basis van uw hartslagveranderingen tijdens de workout.

% STREEF HR:

Er kunnen 3 percentages worden gekozen, %55 (gewichtsheersing en actief herstel), %70 (matig lange workouts) en %85 (fite personen en voor atletische training). De streefhartslag wordt berekend door $(220 - \text{leeftijd}) \times \%HR$. Een 30-jarige persoon wil zich inzetten voor gewichtsheersing en actief herstel (%55), streefhartslag is $(220 - 30) \times 55\% = 105$ bmp.

Hartslag	Functie	Verschillend
12+ onder THR	Elke 3 seconden	Snelheid + 0,1
7 - 11 onder THR	Elke 5 seconden	Snelheid + 0,1
4 - 6 onder THR	Elke 8 seconden	Snelheid + 0,1
+/- 3 van THR	Geen wijziging	
4 - 6 over THR	Elke 8 seconden	Snelheid - 0,1
7 - 11 over THR	Elke 5 seconden	Snelheid - 0,1
12 - 15 over THR	Elke 3 seconden	Snelheid - 0,1
16 - 24 over THR	Elke 2 seconden	Snelheid - 0,1
25+ over THR	Einde programma	



P6: STAPPEN: bevordert de gezondheid met behulp van twee trainingsprogramma's die worden berekend op basis van de gemiddelde staplengte. Kies tussen 5.000 en 10.000 stappen. U stelt zelf de startsnelheid en helling in.

P7: AFSTAND: Daag jezelf uit en boek vooruitgang met behulp van vijf verschillende stretch workouts. Kies tussen 1K, 5K en 10K.

P8: AANGEPASTE: Voor een optimale training met een individuele combinatie van snelheid, helling en tijd. Het ultieme in persoonlijke programmering. Tijdgebonden doelen stellen. Automatische opslag van individuele trainingsgegevens. U stelt dit programma als volgt in: 1. Selecteer CLR met de +/- toetsen om een nieuw aangepast programma te creëren. Druk op 2. S_1 (eerste segment) verschijnt op het display. Druk op 3. Kies het tijdsinterval met de +/- knoppen (max. 15 tijdsintervallen met een lengte van 30 minuten per interval). Druk op 4. Selecteer snelheid met de +/- knoppen (max. 20km/h). Druk op 5. Gebruik de +/- toetsen om de hellingshoek te kiezen (max. 12%). Druk op 6. S_2 verschijnt op het display. Herhaal stap 2-5 tot het gewenste aantal segmenten is bereikt en start het programma met GO.

VERBINDING APPS

Uw Horizon-apparaat is Bluetooth-ready, waardoor u Bluetooth-technologie kunt gebruiken om uw smartphone of tablet draadloos met uw Horizon-loopband te verbinden. Met behulp van de gratis te downloaden fitDisplay-app kunt u de bedieningsfuncties van uw loopband via uw apparaat bedienen. U kunt meer toepassingen die compatibel zijn met Horizon-machines vinden op de Horizon-website.



ENERGIESPAARSTAND (STAND-BY)

Dit toestel heeft een speciale functie die Energiespaarstand heet. Deze modus wordt NIET automatisch geactiveerd. Als de Energiespaarstand geactiveerd is zal het display na 15 minuten van inactiviteit automatisch naar de stand-by-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.



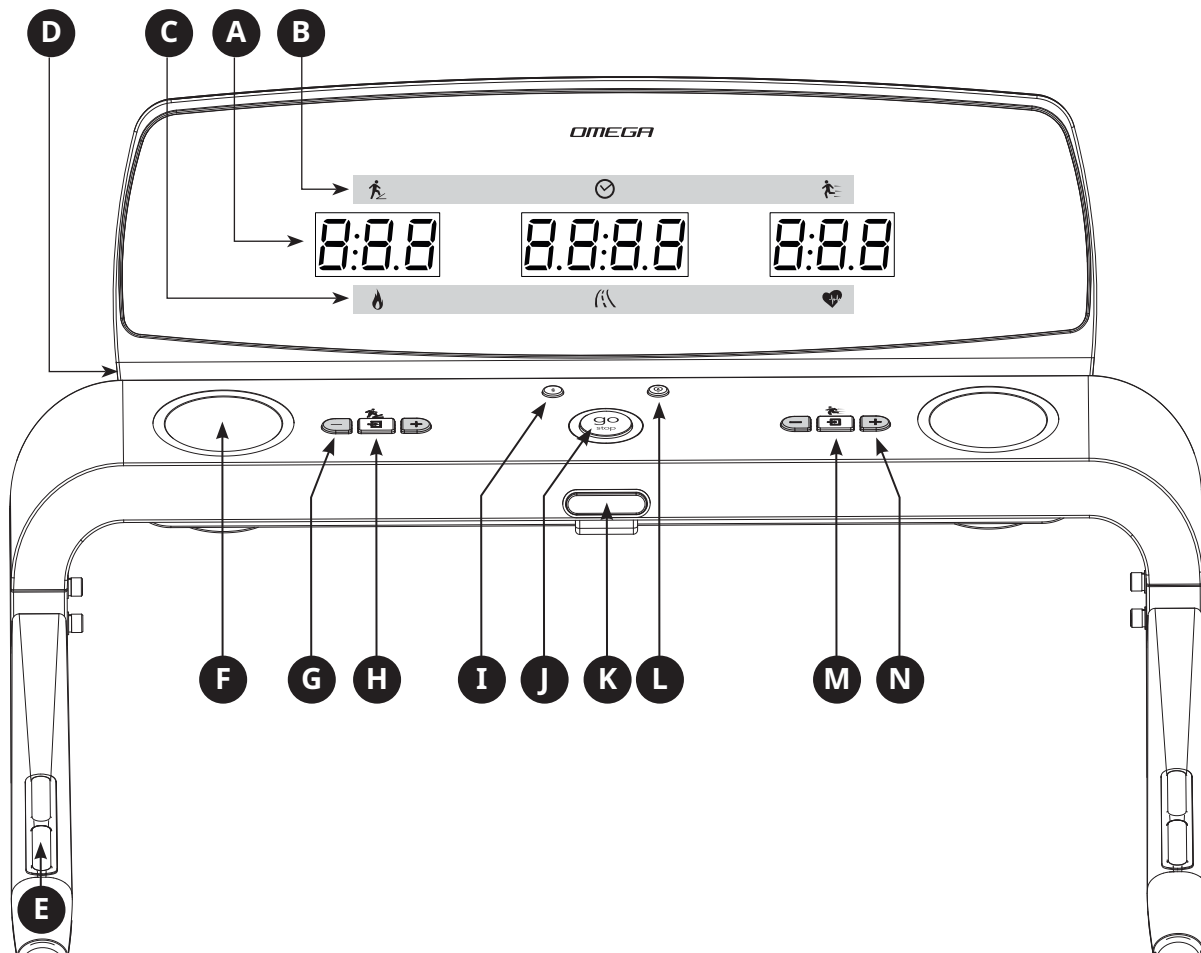
Afvalverwijdering

VISION Fitness-/HORIZON Fitness-/TEMPO Fitness-/TREO Fitnessproducten kunnen gerecycled worden.
At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

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





FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE OMEGA

Z

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

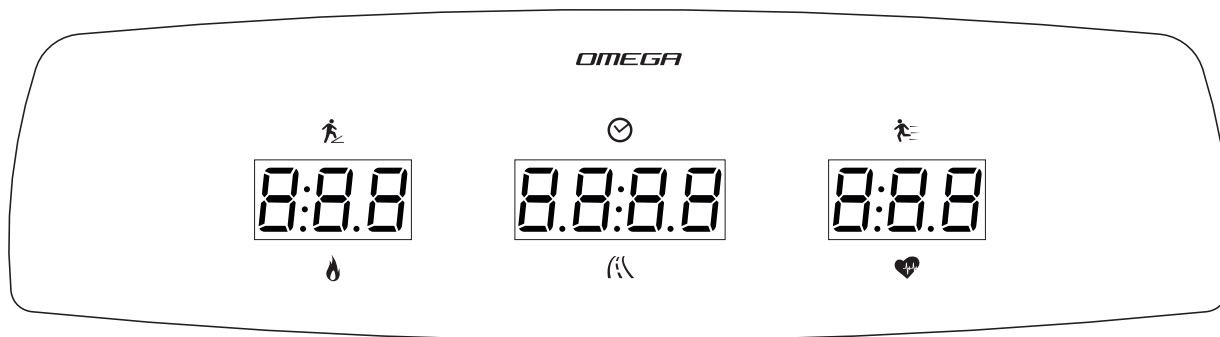
- A) **FENÊTRES D’AFFICHAGE À LED** : Inclinaison, vitesse, temps, distance, calories, fréquence cardiaque
- B) **INDICATEUR LED** : Inclinaison, temps, vitesse
- C) **INDICATEUR LED** : Calories, distance, fréquence cardiaque
- D) **PLATEAU D’ACCESSOIRES** : Pour le rangement d’équipement personnel
- E) **CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Tenez le capteur des deux côtés du guidon pour obtenir vos données de fréquence cardiaque
- F) **PORTE-BIDON** : Pour ranger le bidon d’eau
- G) **TOUCHES INSTANTANÉES D’INCLINAISON** : Appuyez pour augmenter ou diminuer l’inclinaison
- H) **ENTRER / MODIFIER L’AFFICHAGE** : Appuyez pour confirmer le réglage. Appuyez pour faire passer l’affichage de la vitesse, du temps et de l’inclinaison à la fréquence cardiaque, la distance et les calories pendant l’entraînement
- I) **CONNEXION DE CEINTURE THORACIQUE BLUETOOTH** : Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour connecter la ceinture thoracique Bluetooth
- J) **GO / PAUSE / STOP** : Appuyez pour commencer l’exercice. Pendant l’entraînement, appuyez pour mettre en pause / terminer votre entraînement. Maintenez la position pendant

3 secondes pour réinitialiser la console

- K) **POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ** : Active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée
- L) **MODE ÉCONOMIE D’ÉNERGIE** : Appuyez pour entrer rapidement en mode veille. En mode veille, appuyez sur n’importe quelle touche pour réveiller la console
- M) **ENTRER / MODIFIER L’AFFICHAGE** : Appuyez pour confirmer le réglage. Appuyez pour faire passer l’affichage de la vitesse, du temps et de l’inclinaison à la fréquence cardiaque, la distance et les calories pendant l’entraînement.
- N) **TOUCHES INSTANTANÉES DE VITESSE** : Appuyez pour augmenter ou diminuer la vitesse



FENÊTRES D'AFFICHAGE



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 de la courroie de course.



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



DISTANCE : Affichée en km/h. 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 à l'aide de la touche **+** et **-** et appuyez sur **↵** pour confirmer.



A) DÉMARRAGE RAPIDE

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

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

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez un PROGRAMME au moyen de **-** **+** et appuyez sur **↵**.
- 2) Définissez les informations du programme d'entraînement avec **-** **+** et appuyez sur **↵** après chaque sélection.
- 3) Appuyez sur GO 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 la touche STOP enfoncée pendant 3 secondes.



INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME

P1				P2			P3	
PULSE TRAIN				CALORIES			INTERVALLES	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Pulsation 1	Pulsation 2	Pulsation 3	Pulsation 4	300K	500K	700K	Intervalles de vitesse	Intervalles de pointe

P4	P5		P6		P7			P8
PERFORMANCE	FRÉQUENCE CARDIAQUE		PAS		DISTANCE			PERSONNALISATION
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Perte de poids	FC cible	% FC cible	5000	10000	1K	5K	10K	Personnalisation 1

P1 : PULSE TRAIN : Cet entraînement nécessite que vous portiez une sangle de fréquence cardiaque sans fil.

CONFIGURATION DU PROGRAMME - Une fois que vous avez choisi d'exécuter le programme Pulse Train,

- 1) Utilisez les touches +/- pour changer d'âge ; appuyez
- 2) Tenez la main courante pendant 30 secondes et relâchez-la, votre fréquence cardiaque au repos (FCR) apparaît et est enregistrée ; appuyez
Les résultats des trois dernières mesures FCR seront affichés sur trois fenêtres LED respectivement, conformément aux règles indiquées dans le tableau ci-dessous.

1	FCR_3e	FCR_2e	FCR_1er
2	FCR_3e	FCR_2e	FCR_4e
3	FCR_3e	FCR_5e	FCR_4e
4	FCR_6e	FCR_5e	FCR_4e

Votre mesure actuelle clignotera trois fois à chaque fois que vous relâchez vos mains. Et comparez ensuite avec votre dernière mesure. Si votre mesure actuelle est inférieure à la dernière mesure, le message « Bien » (good) apparaît dans la LED du milieu.
Par exemple :

Supposez que FCR_3e = 73, FCR_2e = 71, FCR_4e = **74**, affichage LED comme suit :

71	73	74
----	----	----

Supposez que FCR_3e = 73, FCR_2e = 71, FCR_4e = **72**, affichage LED comme suit :

73

bien

72



- 3) Utilisez les touches +/- pour sélectionner le mode d'entraînement (PUL1-PUL4) ; appuyez
- 4) Utilisez les touches +/- pour changer et régler l'heure ; appuyez
- 5) Utilisez les touches +/- pour changer et régler la vitesse ; appuyez
- 6) Utilisez les touches +/- pour changer et régler l'inclinaison ; appuyez
- 7) Le caractère « Go » apparaît ; appuyez sur le bouton « Go » pour commencer votre entraînement.
- 8) Il exécutera 3 minutes d'échauffement, puis exécutera le programme du mode d'entraînement principal et enfin exécutera 3 minutes de récupération.

LOGIQUE DE PROGRAMME - Les segments de programme sont définis par différentes plages de fréquence cardiaque cible.

Formule :

$FCC = (220 - \text{âge} - FCR) * R\% + FCR$; où, FCC est la fréquence cardiaque cible, FCR est le programme de fréquence cardiaque au repos

Segment	Plage R%		Couleur LED
3 min. d'échauffement	>=30%	<40%	La moitié supérieure rouge clignote 3 fois
Mode d'entraînement principal	PUL1	>=40% <50%	Vert
	PUL2	>=50% <65%	Jaune
	PUL3	>=65% <80%	Rouge
	PUL4	>=80% <95%	Rouge + Flash
3 min. de récupération	>=30%	<40%	La moitié inférieure bleue clignote 3 fois
Autre			Bleu

Pendant le mode d'entraînement principal, la vitesse et l'inclinaison seront automatiquement ajustées pour vous maintenir dans votre plage de fréquence cardiaque cible (PFCC) préférée.



Fréquence cardiaque	Fonction	Variation
20+ sous la PFCC	toutes les 10 secondes	Inclinaison + 0,5% & Vitesse + 0,3
12 - 19 sous la PFCC	toutes les 20 secondes	Inclinaison + 0,5% & Vitesse + 0,3
6 - 11 sous la PFCC	toutes les 30 secondes	Inclinaison + 0,5%
+/- 5 de PFCC	Aucun changement	
6 - 11 au-dessus de la PFCC	toutes les 30 secondes	Inclinaison - 0,5%
12 - 19 au-dessus de la PFCC	toutes les 20 secondes	Inclinaison - 0,5% & Vitesse - 0,3
20 - 24 au-dessus de la PFCC	toutes les 10 secondes	Inclinaison - 0,5% & Vitesse - 0,3
25+ au-dessus de la PFCC	Arrêt du programme	Début de récupération

Cinq minutes après l'activation du mode principal d'entraînement, si vous augmentez manuellement la vitesse de plus de 5 km / h ou si vous augmentez l'inclinaison de plus de 5%, cette situation sera considérée comme si le niveau actuel du mode d'entraînement était inférieur à vos attentes et le programme passera au niveau immédiatement supérieur.

Après l'activation du mode principal d'entraînement, si vous diminuez manuellement la vitesse de plus de 3 km / h ou si vous diminuez l'inclinaison de plus de 3%, cette situation sera considérée comme si le niveau actuel du mode d'entraînement était supérieur à vos attentes et le programme passera au niveau immédiatement inférieur. S'il se trouve déjà dans le PUL1, passez directement au mode récupération.

P2 : CALORIES : Fixez des objectifs pour brûler des calories avec trois entraînements. Choisissez entre 300, 500 et 700.

L'utilisateur définit les niveaux de vitesse et d'inclinaison de départ. Les calories brûlées sont calculées à l'aide de l'entrée de poids du profil de l'utilisateur.



P3 : INTERVALLES : Un entraînement efficace pour brûler les graisses qui vous aide à améliorer votre condition physique. Choisissez entre les intervalles de vitesse et les intervalles de pointe.

Intervalles de vitesse - vitesse seulement							
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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	2	3	4	8	3	2
Niveau 4	Vitesse (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Vitesse (KM/H)	2	3	4	8,8	3	2
Niveau 5	Vitesse (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Vitesse (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Niveau 9	Vitesse (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Vitesse (KM/H)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Niveau 10	Vitesse (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Vitesse (KM/H)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Intervalle de pointe - Changements de vitesse et 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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Inclinaison	3	4,5	6	12	5	3



P4 : PERFORMANCE : Comprend la perte de poids. 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.

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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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 (KM/H)	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



P5 : FRÉQUENCE CARDIAQUE :

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

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 = $220 - \text{âge}$). Cette méthode basée sur l'âge fournit une prédiction statistique moyenne de votre fréquence cardiaque maximale. Par exemple, la FC maximale d'une personne de 30 ans est $220 - 30 = 190$ battements par minute. Dans ce cas, la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm. Les plages d'inclinaison varient automatiquement en fonction des changements de votre fréquence cardiaque au cours de l'entraînement.

% FC CIBLE :

Vous pouvez choisir 3 valeurs en pourcentage : % 55 (gestion du poids et récupération active), % 70 (séances d'entraînement moyennement longues) et % 85 (personnes en bonne forme et entraînement athlétique). La fréquence cardiaque cible est calculée par $(220 - \text{âge}) \times \% \text{ de FC}$. Par exemple, une personne de 30 ans aimerait courir pour la gestion du poids et la récupération active (% 55) ; la fréquence cardiaque cible est $(220-30) \times 55\% = 105$ bmp.

Fréquence cardiaque	Fonction	Variation
12+ sous la FCC	toutes les 3 secondes	Vitesse + 0,1
7 - 11 sous la FCC	toutes les 5 secondes	Vitesse + 0,1
4 - 6 sous la FCC	toutes les 8 secondes	Vitesse + 0,1
+/- 3 de la FCC	Aucun changement	
4 - 6 au-dessus de la FCC	toutes les 8 secondes	Vitesse - 0,1
7 - 11 au-dessus de la FCC	toutes les 5 secondes	Vitesse - 0,1
12 - 15 au-dessus de la FCC	toutes les 3 secondes	Vitesse - 0,1
16 - 24 au-dessus de la FCC	toutes les 2 secondes	Vitesse - 0,1
25+ au-dessus de la FCC	FIN du programme	



P6 : PAS : Promouvoir la santé à l'aide de deux programmes d'entraînement calculés en fonction de la longueur moyenne des pas. Choisissez entre 5 000 et 10 000 pas. Vous réglez vous-même la vitesse et l'inclinaison de départ.

P7 : DISTANCE : Poussez-vous et progressez à l'aide de cinq exercices d'étirement différents. Choisissez entre 1K, 5K et 10K.

P8 : PERSONNALISATION : Pour un entraînement optimal avec une combinaison individuelle de vitesse, d'inclinaison et de temps. Le nec plus ultra en matière de programmation personnelle. Fixation d'objectifs dans le temps. Stockage automatique des données de formation individuelles. Vous définissez ce programme comme suit : 1. Sélectionnez CLR avec les boutons +/- pour créer un nouveau programme personnalisé. Appuyez sur 2. S_1 (premier segment) apparaît à l'écran. Appuyez sur 3. Sélectionnez l'intervalle de temps à l'aide des boutons +/- (15 intervalles de temps maximum avec une durée de 30 minutes par intervalle). Appuyez sur 4. Sélectionnez la vitesse avec les boutons +/- (max. 20km/h). Appuyez sur 5. Utilisez les boutons +/- pour sélectionner l'inclinaison (max. 12 %). Appuyez sur 6. S_2 apparaît à l'écran. Répétez les étapes 2-5 jusqu'à ce que le nombre de segments souhaité soit atteint et démarrez le programme avec GO.

CONNEXION D'APPLI

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 a une fonction spéciale appelée mode d'économie d'énergie (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.



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**