



TT5.1



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

3	ENGLISH
17	DEUTSCH
31	NEDERLANDS
45	FRANÇAIS

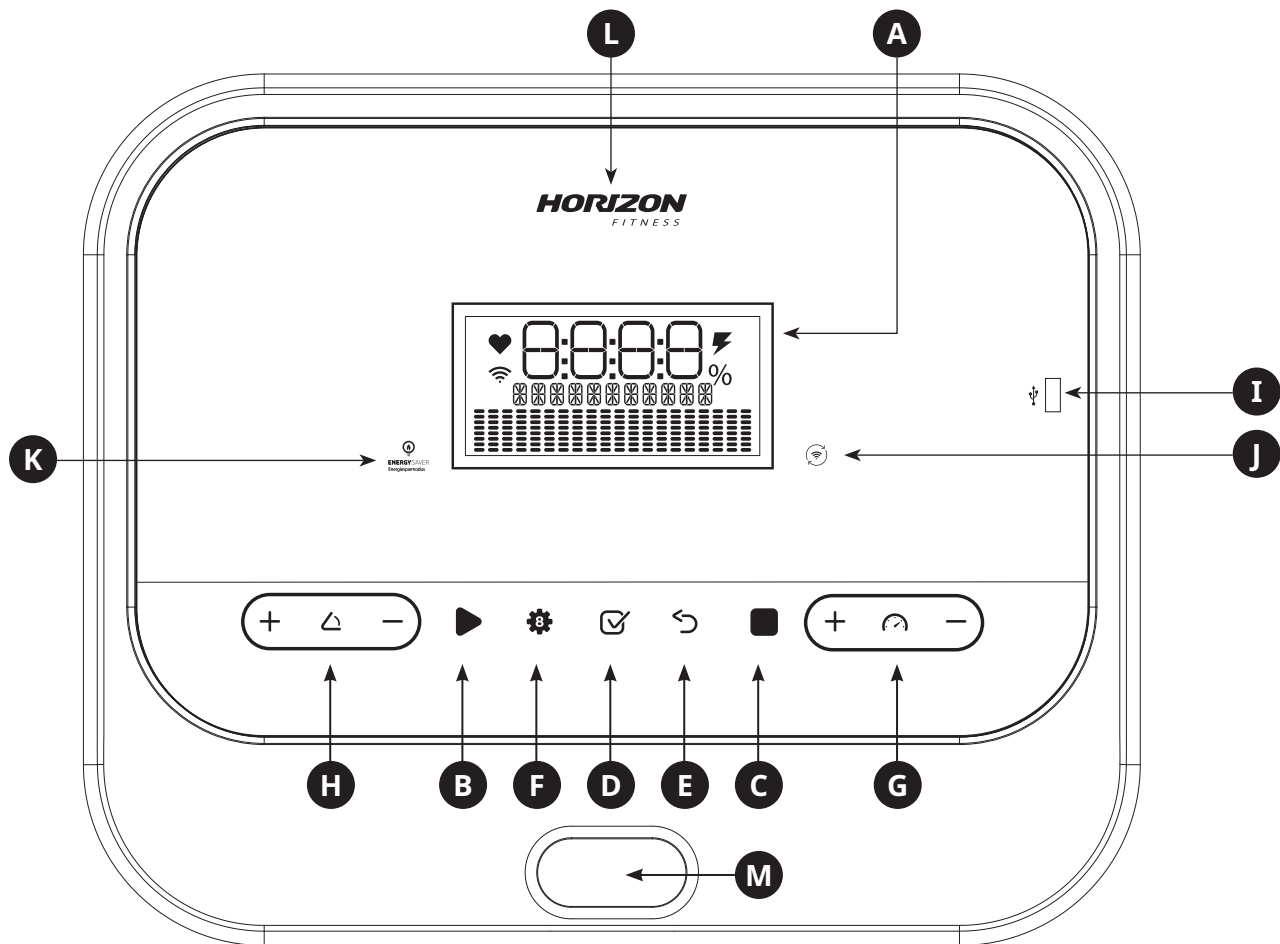
TREADMILL OPERATION

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



ENGLISH

3



TT5.1 CONSOLE OPERATION

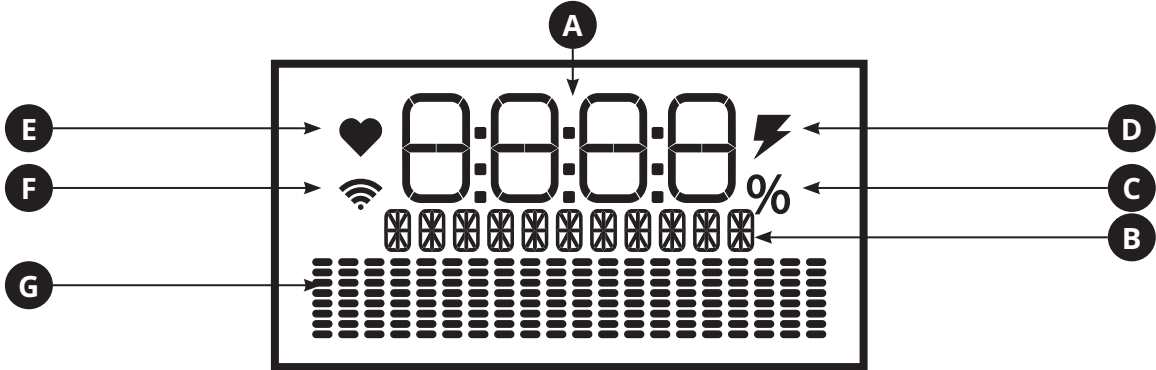
Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** Time, distance, speed, steps, calories, incline and heart rate
- B) **START:** Press to start workout
- C) **STOP:** Press to stop workout. Hold to reset console
- D) **ENTER KEY:** Press to confirm selection during programing setup. Or press to change the display during exercise.
- E) **BACK:** Press to go back to last selection
- F) **PROGRAM KEYS:** Press to select workout
- G) **SPEED $\oplus \ominus$ KEYS:** Press to adjust speed level
- H) **INCLINE $\oplus \ominus$ KEYS:** Press to adjust incline level
- I) **USB:** Provide 1 AMP power charging
- J) **WIFI CONNECT (OPTIONAL):** Press to reset or connect to your wireless connection. See page 8 for more info.
- K) **ENERGY SAVER:** Indicates if machine is in energy save mode
- L) **HORIZON BRAND LED:** Light on when the power be turned on
- M) **SAFETY KEY POSITION:** Enable the treadmill when safety key is inserted





TT5.1 DISPLAY



DISPLAYS WINDOW

- A) **WORKOUT INFORMATION:** Show time, speed, steps, calories, distance, incline and heart rate
- B) **MEASUREMENT OF WORKOUT INFORMATION:** Show as KM, KM/H, CAL, etc.
- C) **INCLINE PERCENT:** Shown incline range
- D) **CHARGING:** Shown the icon when a device is charging
- E) **HEART RATE:** When contact is made with both pulse grips, the heart rate icon is blinking
- F) **WI-FI:** Indicates wireless connection is present and the strength (low, medium, high)
- G) **PROGRAM PROFILE:** Represent the profile of the program being used





SET UP xID ACCOUNT FOR VIEWFIT CONNECTIVITY

Creating an xID account will allow you to save and share workout data online at **viewfit.com**

Up to four users can be saved on a machine. This process is the first step in connecting your equipment. It must be done from a computer, tablet, or mobile device that is connected to the internet.

- 1) Visit the web site: **viewfit.com**
- 2) Once at the web site, select the **CONNECT YOUR EQUIPMENT** option on the top menu bar.
- 3) The first step in connecting your equipment will be creating your xID account. This will be your login to ViewFit.
- 4) Enter your phone number or another easy-to-remember 10-14 digit number. This will be your account number.
- 5) Fill in your profile information to finish the xID account set up process. You will be asked to provide an email address not associated with any other xID account. Check your email after the set-up process for a link to validate your account.

CONNECT WI-FI & SET TIMEZONE

Once you have created your xID account, you will be able to move on to activating the Wi-Fi on your equipment. Reminder, this requires you to use your computer, tablet, or mobile device that is connected to the internet.

- 6) Press and hold  for 3-5 seconds, Then enter your time zone, press **ENTER** button you will see the message **ACTIVATED** on your screen.
- 7) On your computer or other device, go to your Wi-Fi settings. You should select the network with your model name. Doing this enables you to connect your equipment to your wireless network.
- 8) A new window will pop up with the list of wireless networks your equipment can see. Select your home Wi-Fi network and connect.
- 9) The remaining step is to reconnect your computer or other device back to your Wi-Fi network. Go to your settings again and connect as you normally would.

Congratulations! You are now connected and ready to get started.

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 your xID account, User, Guest, or Edit a User using $\oplus\ominus$ and press **ENTER**.
- 6) When you log in for the first time as User 1-4, you will be prompted to enter your xID information.
 - a) Enter your xID account number using $\oplus\ominus$, press **ENTER** to confirm the number you selected. After the final input, press **ENTER**.
 - b) Enter your passcode using $\oplus\ominus$, press **ENTER** to confirm the number you selected. After the final input, press **ENTER**.
 - c) If you key the incorrect number during entering your xID or passcode, press **BACK** to reenter your xID or passcode.

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 $\oplus\ominus$ or  and press **ENTER**.
- 2) Set workout program information using $\oplus\ominus$ 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 and then is automatically saved to the user profile if xID Terms and Conditions were accepted.

TO CLEAR CURRENT SELECTION

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





PROGRAM INFORMATION



MANUAL: allows manual set up speed, incline, workout time, etc., all data will be accumulated from zero.

5000 STEPS: Promotes healthy activity with 2 step-based workouts calculated using average stride length.

ROOLING HILLS: Simulates running up and down hills to improve stamina.

MOUNTAIN CLIMB: A more intense version of **HILL RUN** that simulates a mountain ascent and descent, this helps to improve cardiovascular ability.

WEIGHT LOSS: Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your weight loss zone.

INTERVAL: Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed throughout your workout

HR SPPEED: Program adjusts speed to bring to your target heart rate.

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

PROGRAM CHARTS



Rolling Hills (10 Levels) Speed only												
Speed changes and segments repeat every 30 seconds.												
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	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
Level 2	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
Level 3	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
Level 4	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
Level 5	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
Level 6	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
Level 7	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
Level 8	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
Level 9	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
Level 10	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8

Mountain Climb (12 Levels)														
Incline changes and segments repeat every 30 seconds.														
Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cool Down	
Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1	0	0
Level 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5	0	0
Level 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2	1	0
Level 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5	1.5	0
Level 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3	1.5	0
Level 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5	1.5	0
Level 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4	1.5	0
Level 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5	2	0
Level 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5	2	0
Level 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5	2	0
Level 11	1	2	6	6.5	7	7.5	8	9	7.5	7	6.5	6	2	1
Level 12	1	2	6.5	7	7.5	8	8.5	9.5	8	7.5	7	6.5	2	1



Weight Loss (10 Levels)													
Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.													
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	30 sec	4:00 Mins		
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
	Speed	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
	Speed	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Speed	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Speed	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Speed	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Speed	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Speed	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Speed	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Speed	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Speed	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8

Intervals 2 (10 Levels)						
Speed changes and segments repeat 60 seconds and 30 seconds.						
Segment	Warm Up		1	2	Cool Down	
Time	4:00 Mins		60 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	1	1.5	2	4	1.5	1
Level 2	1	1.5	2	4.5	1.5	1
Level 3	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Level 5	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
Level 6	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
Level 7	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Level 9	2	3	4	8	3	2
Level 10	2	3	4	8.5	3	2



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. This feature can be turned on or off in the engineering menu.





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

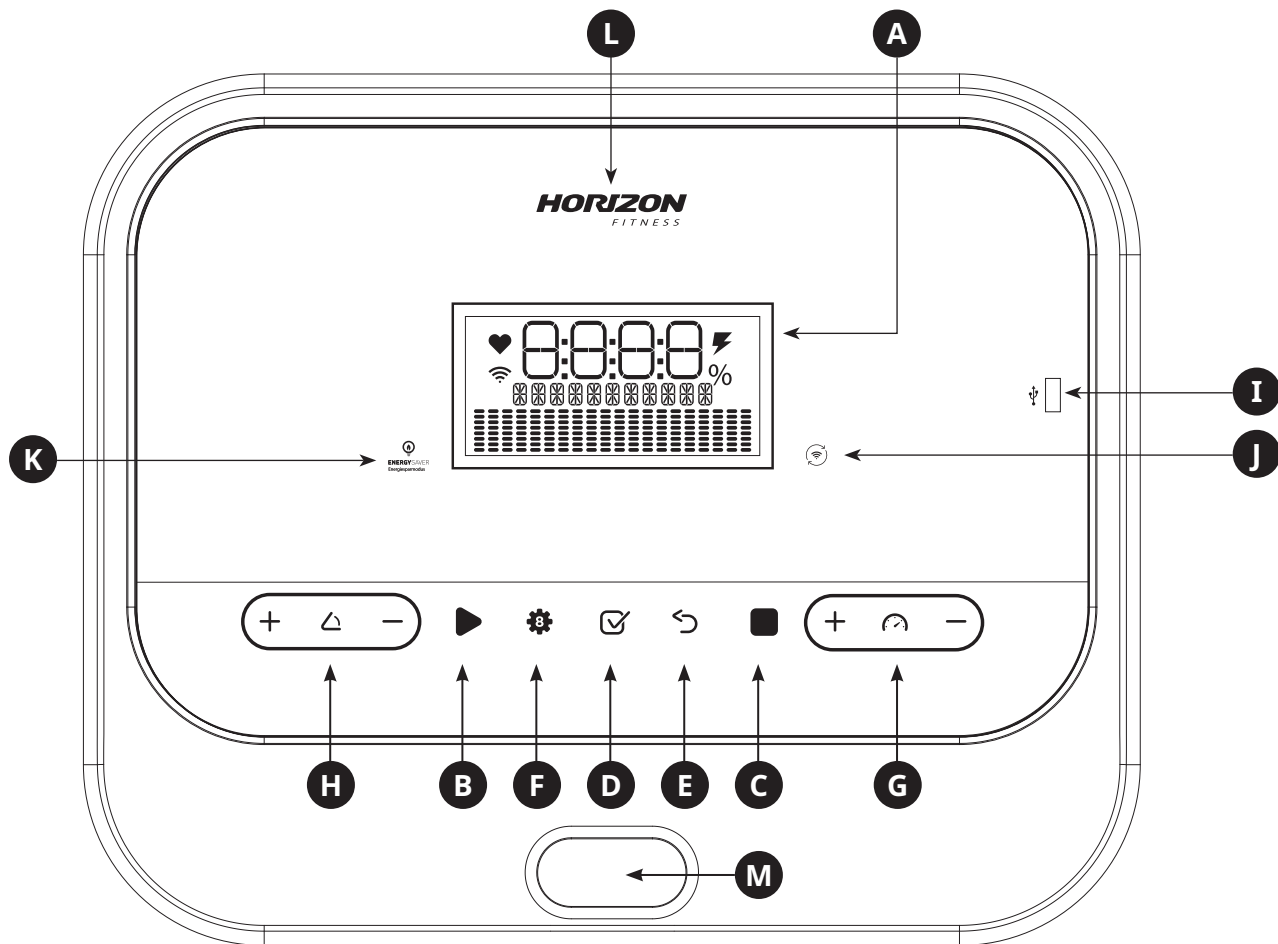
CODE	TIME ZONE	TIME
50	New Zealand Standard Time	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Fiji Standard Time	(GMT+12:00) Fiji Islands, Kamchatka, Marshall Islands
69	Tonga Standard Time	(GMT+13:00) Nuku'alofa



LAUFBANDBEDIENUNG

Der folgende Abschnitt erklärt, wie Sie die Laufbandkonsole und -programme verwenden.





BEDIENUNG DER TT5.1-KONSOLE

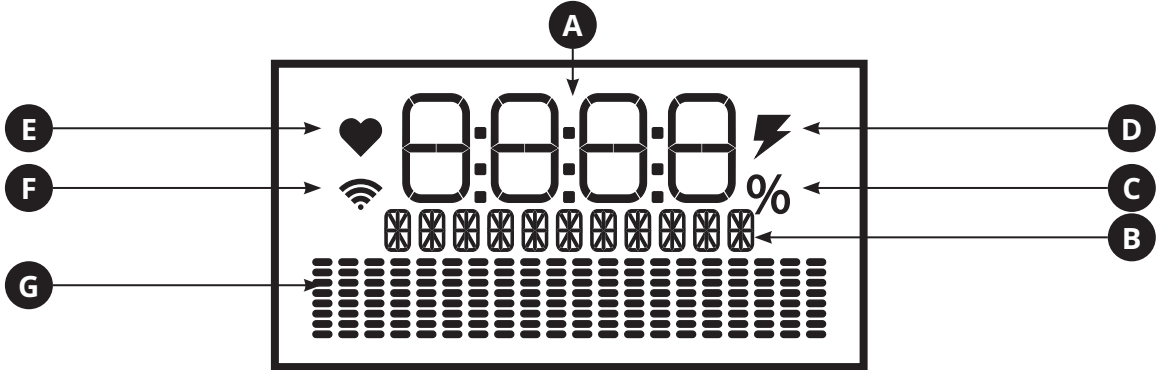
Hinweis: Ziehen Sie vor der Verwendung des Laufbands die dünne Schutzfolie von der Konsole ab.

- A) **LCD-ANZEIGEFENSTER:** Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, Schritte, Kalorien, Steigung und Herzfrequenz
- B) **START:** Drücken Sie die Taste, um das Trainingsprogramm zu starten.
- C) **STOPP:** DRÜCKEN SIE DIE TASTE, UM DAS TRAININGSPROGRAMM ZU STOPPEN. Gedrückt halten, um die Konsole zurückzusetzen
- D) **EINGABE-TASTE:** DRÜCKEN SIE DIE TASTE, UM WÄHREND DER PROGRAMMIERUNG EINE EINGABE ZU BESTÄTIGEN. Oder drücken Sie sie, um während des Trainings die Anzeige zu ändern.
- E) **ZURÜCK:** DRÜCKEN SIE DIE TASTE, UM ZUR LETZTEN AUSWAHL ZURÜCKZUKEHREN.
- F) **PROGRAMMTASTEN:** DRÜCKEN SIE DIE TASTEN, UM EIN TRAININGSPROGRAMM ZU WÄHLEN.
- G) **GESCHWINDIGKEITSTASTEN** $\oplus \ominus$: DRÜCKEN SIE DIE TASTEN, UM DIE GESCHWINDIGKEITSSSTUFE ZU ÄNDERN
- H) **STEIGUNGSTASTEN** $\oplus \ominus$: DRÜCKEN SIE DIE TASTEN, UM DIE STEIGUNG ZU ÄNDERN
- I) **USB:** BIETET LADEMÖGLICHKEIT MIT 1 A
- J) **WIFI-VERBINDUNG (OPTIONAL):** DRÜCKEN SIE DIE TASTE, UM EINE VERBINDUNG MIT IHREM DRAHTLOSEN NETZ HERZUSTELLEN ODER SIE ZURÜCKZUSETZEN. Siehe Seite 8 für weitere Informationen.
- K) **STROMSPAREN:** ZEIGT AN, OB DAS GERÄT IM STROMSPARMODUS IST
- L) **HORIZON-LED:** LEUCHTET, WENN DER STROM EINGESCHALTET IST
- M) **POSITION SICHERHEITSSCHLÜSSEL:** DAS LAUFBAND IST BETRIEBSBEREIT, WENN DER SCHLÜSSEL EINGESTECKT IST.





ANZEIGE DES TT5.1



ANZEIGEFENSTER

- A) **TRAININGSINFORMATIONEN:** ZEIGT Zeit, Geschwindigkeit, Schritte, Kalorien, Entfernung, Steigung und Herzfrequenz an
- B) **EINHEIT DER TRAININGSINFORMATIONEN:** ANZEIGE IN KM, KM/H, CAL etc.
- C) **STEIGUNG IN PROZENT:** ANZEIGE DES STEIGUNGSBEREICHS
- D) **LADEN:** ZEIGT DAS SYMBOL AN, WENN DAS GERÄT LÄDT
- E) **HERZFREQUENZ:** WIRD AN BEIDEN PULSGRIFFEN EIN KONTAKT HERGESTELLT, BLINKT DAS HERZFREQUENZ-SYMBOL
- F) **WIFI:** ZEIGT, DASS EINE DRAHTLOSE VERBINDUNG VORHANDEN IST SOWIE DIE STÄRKE (niedrig, mittel, hoch)
- G) **PROGRAMMPROFIL:** ZEIGT DAS PROFIL DES VERWENDETEN PROGRAMMS





EINRICHTEN EINES xID-KONTOS FÜR VIEWFIT-VERBINDUNG

Wenn Sie ein xID-Konto erstellen, können Sie auf **viewfit.com online Trainingsdaten speichern und teilen**. Bis zu vier Benutzer können auf einem Gerät gespeichert werden. Dies ist der erste Schritt bei der Verbindung Ihres Geräts. Er muss von einem Computer, Tablet oder Mobilgerät erfolgen, das mit dem Internet verbunden ist.

- 1) Besuchen Sie die Website: **viewfit.com**
- 2) Wählen Sie auf der Website die Option **IHR GERÄT VERBINDEN** in der Menüleiste oben.
- 3) Als ersten Schritt bei der Verbindung Ihres Geräts erstellen Sie Ihr xID-Konto. Dies ist Ihre Anmeldung auf ViewFit.
- 4) Geben Sie Ihre Telefonnummer oder eine andere 10- bis 14-stellige Zahl ein, die leicht zu merken ist. Dies ist Ihre Kontonummer.
- 5) Füllen Sie die Profilinformationen aus, um die Einrichtung des xID-Kontos abzuschließen. Sie werden gebeten, eine E-Mail-Adresse anzugeben, die keinem anderen xID-Konto zugeordnet ist. Prüfen Sie Ihre E-Mails nach der Einrichtung auf einen Link zur Bestätigung Ihres Kontos.

WIFI VERBINDEN & ZEITZONE EINSTELLEN

Sobald Sie Ihr xID-Konto erstellt haben, können Sie WiFi auf Ihrem Gerät aktivieren. Nochmals: Dies erfordert die Verwendung eines Computers, Tablets oder Mobilgeräts, das mit dem Internet verbunden ist.

- 6) Halten Sie  für 3–5 Sekunden gedrückt, dann geben Sie Ihre Zeitzone ein und drücken die **EINGABE**-Taste. Sie sehen die Meldung **AKTIVIERT** auf Ihrem Bildschirm.
- 7) Gehen Sie auf Ihrem Computer oder anderen Gerät zu Ihren WiFi-Einstellungen. Sie sollten das Netz mit Ihrem Modellnamen wählen. Dadurch können Sie Ihr Gerät mit Ihrem drahtlosen Netz verbinden.
- 8) Ein neues Fenster mit der Liste der drahtlosen Netzwerke, die Ihr Gerät erkennt, öffnet sich. Wählen Sie Ihr eigenes WiFi-Netz und verbinden Sie Ihr Gerät.
- 9) Als letztes verbinden Sie wieder Ihren Computer oder anderes Gerät mit Ihrem WiFi-Netzwerk. Gehen Sie wieder zu Ihren Einstellungen und verbinden Sie sich so, wie Sie es normalerweise tun würden.

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind nun verbunden und können anfangen.



ERSTE SCHRITTE

- 1) Sicherstellen, dass sich kein Gegenstand auf der Lauffläche befindet oder diese am Laufen hindert.
- 2) Stromkabel einstecken und Laufband einschalten.
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittlflächen.
- 4) Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung und stellen Sie sicher, dass er fest sitzt und sich während des Trainings nicht lösen kann. Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Halterung an der Konsole stecken.
- 5) Wählen Sie Ihr xID-Konto, Benutzer, Gast oder erstellen Sie $\oplus \ominus$ einen Benutzer und drücken Sie **EINGABE**.
- 6) Wenn Sie sich das erste Mal als Benutzer 1-4 einloggen, werden Sie gebeten, Ihre xID-Informationen anzugeben.
 - a) Geben Sie Ihre xID-Kontonummer mit $\oplus \ominus$ an und drücken Sie **EINGABE**, um die ausgewählte Nummer zu bestätigen. Drücken Sie nach der letzten Eingabe **EINGABE**.
 - b) Geben Sie mit $\oplus \ominus$ Ihr Passwort ein und drücken Sie **EINGABE**, um die ausgewählte Nummer zu bestätigen. Drücken Sie nach der letzten Eingabe **EINGABE**.
 - c) Wenn Sie eine falsche Zahl bei der Eingabe Ihrer xID-Kontonummer oder des Passworts eingeben, drücken Sie **ZURÜCK** und geben Sie Ihre xID-Kontonummer oder Ihr Passwort erneut ein.

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach auf **START**, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit beginnt von 0:00 an zu laufen.

Die Geschwindigkeit wird auf 0,8 km eingestellt. Die Steigung wird auf 0 % eingestellt.

B) EIN PROGRAMM WÄHLEN

- 1) Wählen Sie ein **PROGRAMM** mit $\oplus \ominus$ oder  und drücken Sie **EINGABE**.
- 2) Stellen Sie mit $\oplus \ominus$ die Trainingsprogramm-Informationen ein und drücken Sie nach jeder Auswahl **EINGABE**.
- 3) Drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Sie können die Geschwindigkeit und Steigung während des Trainings anpassen.

C) DAS TRAINING BEENDEN

Wenn das Training beendet ist, werden Ihre Trainingsinformationen 30 Sekunden lang auf der Konsole angezeigt und dann automatisch im Benutzerprofil gespeichert, wenn die Geschäftsbedingungen von xID akzeptiert wurden.

AKTUELLE AUSWAHL LÖSCHEN

Um die aktuelle Programmauswahl bzw. den Bildschirm zu löschen, drücken Sie **STOPP** und halten die Taste 3 Sekunden gedrückt.



PROGRAMMINFORMATIONEN



MANUELL: erlaubt die manuelle Einstellung von Geschwindigkeit, Steigung, Trainingszeit etc., alle Daten werden von Null gespeichert.

5000 SCHRITTE: Fördert gesunde Aktivität mit 2-stufigem Training, das mit durchschnittlichen Schrittlängen berechnet wird.

HÜGELLANDSCHAFT: Simuliert eine Laufstrecke, die Hügel hinauf und herunter führt, um die Ausdauer zu verbessern.

BERGLAUF: Eine intensivere Version des **HÜGELLAUFS**, die den Aufstieg und Abstieg von einem Berg simuliert, um die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit zu steigern.

GEWICHTSREDUZIERUNG: Fördert den Gewichtsverlust, indem es die Geschwindigkeit und Steigung erhöht oder verringert und Sie gleichzeitig in Ihrem Gewichtsreduzierungsbereich belässt.

INTERVALL: Verbessert Ihre Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer, indem die Geschwindigkeit während des Trainings erhöht und verringert wird

HF-GESCHWINDIGKEIT: Das Programm passt die Geschwindigkeit so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen.

BENUTZERDEFINIERT: Lässt Sie Ihr perfektes Training erstellen und wiederverwenden, mit einer individuellen Kombination aus Geschwindigkeit, Steigung und Zeit. Die ultimative persönliche Programmierung. Zeitbasiertes Ziel. Ihr benutzerdefiniertes Training wird automatisch gespeichert.

PROGRAMMTABELLEN



Hügellandschaft (10 Stufen) nur Geschwindigkeit												
Die Geschwindigkeit wechselt und die Abschnitte werden alle 30 Sekunden wiederholt.												
Abschnitt	Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8	Abkühlen	
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	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
Stufe 2	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
Stufe 3	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
Stufe 4	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
Stufe 5	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
Stufe 6	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
Stufe 7	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
Stufe 8	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
Stufe 9	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
Stufe 10	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8

Berglauf (12 Stufen)													
Die Steigung wechselt und die Abschnitte werden alle 30 Sekunden wiederholt.													
Abschnitt	Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Abkühlen
Zeit	4:00 min		30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	4:00 min
Stufe 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1	0
Stufe 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5	0
Stufe 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2	0
Stufe 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5	0
Stufe 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3	0
Stufe 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5	0
Stufe 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4	0
Stufe 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5	0
Stufe 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5	0
Stufe 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5	0
Stufe 11	1	2	6	6,5	7	7,5	8	9	7,5	7	6,5	6	1
Stufe 12	1	2	6,5	7	7,5	8	8,5	9,5	8	7,5	7	6,5	1



Gewichtsreduzierung (10 Stufen)													
Die Geschwindigkeit und Steigung wechseln und die Abschnitte werden alle 30 Sekunden wiederholt.													
Abschnitt		Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8	Abkühlen	
	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	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Geschwindigkeit	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
Stufe 2	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Geschwindigkeit	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
Stufe 3	Steigung	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Geschwindigkeit	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
Stufe 4	Steigung	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Geschwindigkeit	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
Stufe 5	Steigung	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Geschwindigkeit	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
Stufe 6	Steigung	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Geschwindigkeit	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
Stufe 7	Steigung	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Geschwindigkeit	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
Stufe 8	Steigung	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Geschwindigkeit	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
Stufe 9	Steigung	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Geschwindigkeit	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
Stufe 10	Steigung	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Geschwindigkeit	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8

Intervalle 2 (10 Stufen)						
Die Geschwindigkeit wechselt und die Abschnitte werden alle 60 Sekunden und 30 Sekunden wiederholt.						
Abschnitt	Aufwärmen		1	2	Abkühlen	
Zeit	4:00 min		60 sek	30 sek	4:00 min	
Stufe 1	1	1,5	2	4	1,5	1
Stufe 2	1	1,5	2	4,5	1,5	1
Stufe 3	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
Stufe 4	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
Stufe 5	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
Stufe 6	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
Stufe 7	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
Stufe 8	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
Stufe 9	2	3	4	8	3	2
Stufe 10	2	3	4	8,5	3	2



STROMSPAREN (STANDBY-MODUS)

Dieses Gerät verfügt über einen speziellen Stromsparmodus. Dieser Modus wird NICHT automatisch aktiviert. Wenn der Stromspar-Modus aktiviert ist, schaltet die Anzeige nach 15 Minuten Inaktivität automatisch in den Standby-Modus (Stromsparmodus). Diese Funktion spart Energie, indem größtenteils der Strom zum Gerät abgeschaltet wird, bis eine Taste auf der Konsole gedrückt wird. Diese Funktion kann im Einstellungsmenü ein- oder ausgeschaltet werden.





ZEITZONENLISTE

CODE	ZEITZONE	ZEIT
10	Azores Standard Time	(GMT-01:00) Azoren
12	Cape Verde Standard Time	(GMT-01:00) Kapverden
43	Mid-Atlantic Standard Time	(GMT-02:00) Mittelatlantik
27	E. South America Standard Time	(GMT-03:00) Brasilien
58	SA Eastern Standard Time	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Greenland Standard Time	(GMT-03:00) Grönland
51	Newfoundland Standard Time	(GMT-03:30) Neufundland und Labrador
06	Atlantic Standard Time	(GMT-04:00) Atlantische Zeit (Kanada)
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 (USA und Kanada)
70	US Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Indiana (Osten)
15	Central America Standard Time	(GMT-06:00) Mittelamerika
21	Central Standard Time	(GMT-06:00) Central Time (USA und Kanada)
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 (USA und Kanada)
55	Pacific Standard Time	(GMT-08:00) Pazifische Zeit (USA und Kanada); Tijuana
02	Alaskan Standard Time	(GMT-09:00) Alaska
38	Hawaiian Standard Time	(GMT-10:00) Hawaii

CODE	ZEITZONE	ZEIT
61	Samoa Standard Time	(GMT-11:00) Midwayinseln, Samoa
36	Greenwich Standard Time	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT Standard Time	(GMT) Greenwich Mean Time: Dublin, Edinburgh, Lissabon, London
75	W. Europe Standard Time	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rom, Stockholm, Wien
18	Central Europe Standard Time	(GMT+01:00) Belgrad, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prag
56	Romance Standard Time	(GMT+01:00) Brüssel, Kopenhagen, Madrid, Paris
19	Central European Standard Time	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Warschau, Zagreb
74	W. Central Africa Standard Time	(GMT+01:00) West-Zentralafrika
37	GTB Standard Time	(GMT+02:00) Athen, Bukarest, Istanbul
29	Egypt Standard Time	(GMT+02:00) Kairo
64	South Africa Standard Time	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	FLE Standard Time	(GMT+02:00) Helsinki, Kiew, 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) Windhuk
05	Arabic Standard Time	(GMT+03:00) Bagdad
03	Arab Standard Time	(GMT+03:00) Kuwait, Riad
57	Russian Standard Time	(GMT+03:00) Moskau, St. Petersburg, Volgograd
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, Maskat
09	Azerbaijan Standard Time	(GMT+04:00) Baku

ZEITZONENLISTE

CODE	ZEITZONE	ZEIT
33	Georgian Standard Time	(GMT+04:00) Tiflis
13	Caucasus Standard Time	(GMT+04:00) Jerewan
01	Afghanistan Standard Time	(GMT+04:30) Kabul
30	Ekaterinburg Standard Time	(GMT+05:00) Jekaterinburg
76	West Asia Standard Time	(GMT+05:00) Islamabad, Karatschi, Taschkent
39	India Standard Time	(GMT+05:30) Chennai, Kalkutta, Mumbai, Neu-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) Rangun
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) Peking, Chungking, Hongkong SAR, Urumqi
52	North Asia East Standard Time	(GMT+08:00) Irkutsk, Ulaanbaatar
63	Singapore Standard Time	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapur
73	W. Australia Standard Time	(GMT+08:00) Perth
66	Taipei Standard Time	(GMT+08:00) Taipeh
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) Jakutsk
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

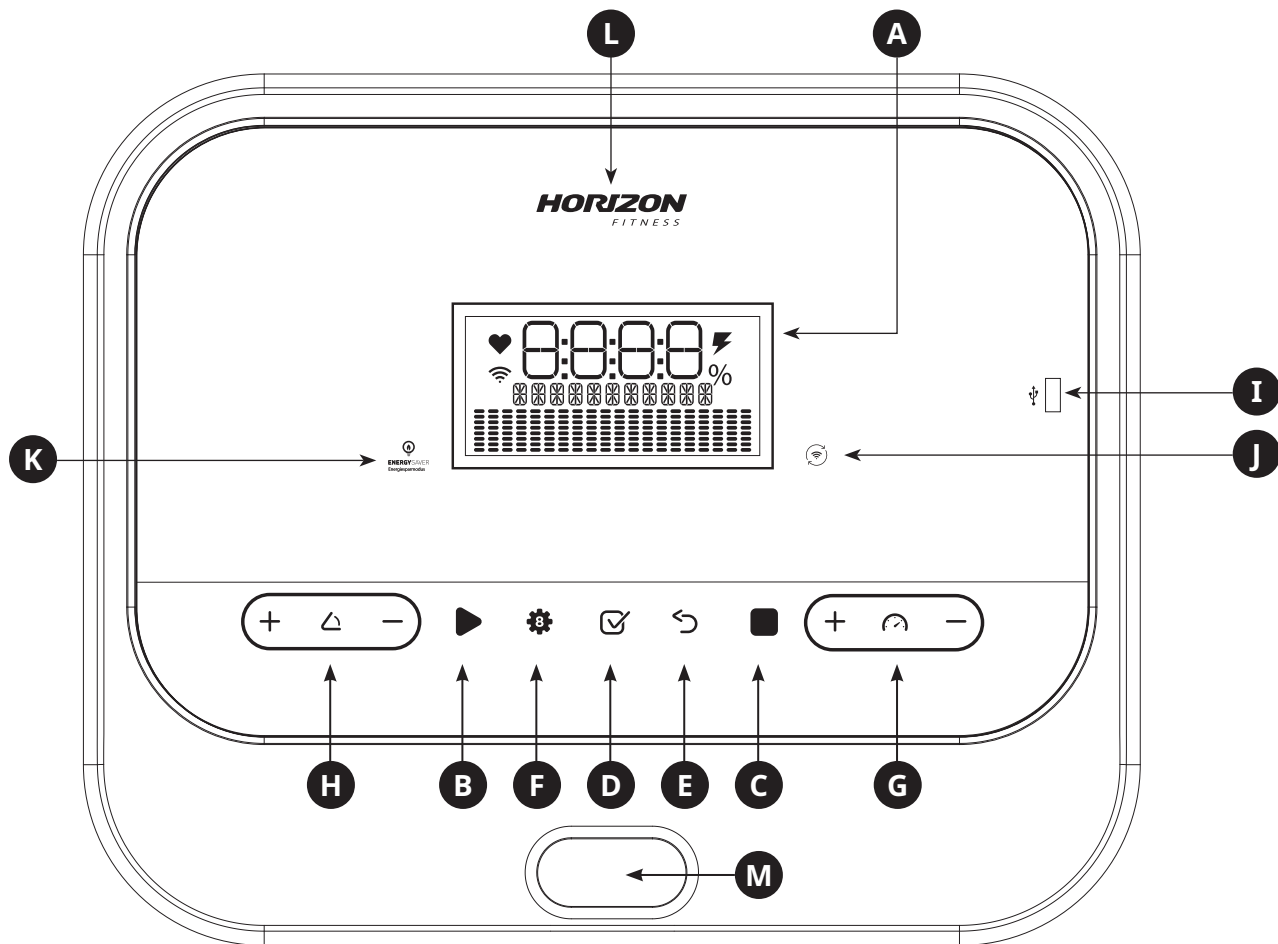
CODE	ZEITZONE	ZEIT
08	AUS Eastern Standard Time	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	West Pacific Standard Time	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Tasmania Standard Time	(GMT+10:00) Hobart
72	Vladivostok Standard Time	(GMT+10:00) Wladiwostok
20	Central Pacific Standard Time	(GMT+11:00) Magadan, Salomonen, Neukaledonien
50	New Zealand Standard Time	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Fiji Standard Time	(GMT+12:00) Fidschi-Inseln, Kamtschatka, Marshall-Inseln
69	Tonga Standard Time	(GMT+13:00) Nuku'alofa



UW LOOPBAND GEBRUIKEN



In dit hoofdstuk leert u hoe u de console en programma's van uw loopband moet gebruiken.



TT5.1 BEDIENING VAN DE CONSOLE

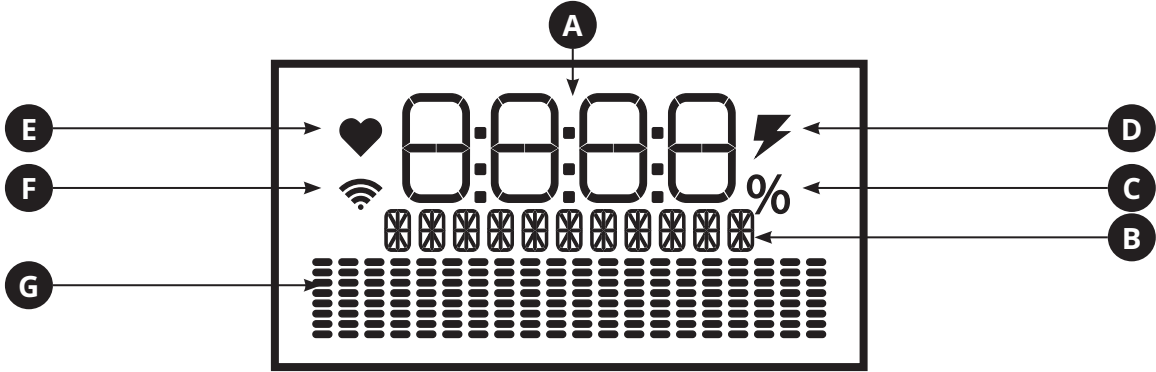
Opmerking: de console wordt geleverd met een dunne beschermfolie erop, die moet worden verwijderd vóór gebruik.

- A) **LCD-WEERGAVEVENSTER:** Tijd, afstand, snelheid, stappen, calorieën, helling en hartslag.
- B) **START:** Druk hierop om de training te starten
- C) **STOP:** Druk hierop om de training te stoppen. Houd deze toets ingedrukt om de console opnieuw in te stellen
- D) **ENTERTOETS:** Druk hierop om een selectie te bevestigen tijdens het instellen van het programma. Of druk erop om de weergave tijdens het trainen te veranderen.
- E) **TERUG:** Druk hierop om terug te keren naar de laatste selectie
- F) **PROGRAMMATOETSEN:** Druk hierop om een training te selecteren
- G) **SNELHEIDSTOETSEN:** $\oplus \ominus$ Druk hierop om de snelheid aan te passen
- H) **HELLINGSTOETSEN:** $\oplus \ominus$ Druk hierop om de helling aan te passen
- I) **USB:** Levert een oplaadstroom van 1 ampère
- J) **VERBINDEN MET WIFI (OPTIONEEL):** Druk hierop om uw draadloze verbinding opnieuw in te stellen of er verbinding mee te maken. Zie pagina 8 voor meer informatie.
- K) **ENERGIEBESPARING:** Geeft aan of de machine in energiebesparingsmodus staat
- L) **LED VAN HET MERK HORIZON:** Gaat branden wanneer de stroom wordt ingeschakeld
- M) **VEILIGHEIDSSLEUTELPOSITIE:** Als de veiligheidssleutel is geplaatst, kan de loopband worden gebruikt





TT5.1 WEERGAVE



WEERGAVEVENSTERS

- A) **TRAININGSINFORMATIE:** Weergave van tijd, snelheid, stappen, calorieën, afstand, helling en hartslag
- B) **METING VAN TRAININGSGEGEVENS:** Weergave van km, km/u, cal. enzovoort
- C) **HELLINGSGRAAD:** Weergave van hellingbereik
- D) **LADEN:** Weergave van pictogram als een apparaat wordt opgeladen
- E) **HARTSLAG:** Wanneer de gebruiker beide handgrepen met hartslagsensor aanraakt, knippert het hartslagpictogram
- F) **WIFI:** Geeft aan dat er een draadloze verbinding aanwezig is en geeft de sterkte aan (zwak, gemiddeld, sterk)
- G) **PROGRAMMAPROFIEL:** Weergave van het profiel van het gebruikte programma





XID-ACCOUNT INSTELLEN VOOR VERBINDING MET VIEWFIT

Als u een xID-account aanmaakt, kunt u uw trainingsgegevens online opslaan en delen via **viewfit.com**. Op een machine kunnen tot vier gebruikers worden opgeslagen. Deze procedure is de eerste stap om uw apparaat te verbinden. Dit moet worden gedaan vanaf een computer, tablet of mobiel apparaat dat verbonden is met het internet.

- 1) Bezoek de website: **viewfit.com**
- 2) Selecteer op de website de optie **CONNECT YOUR EQUIPMENT** (Uw apparaat verbinden) in de menubalk boven in het scherm.
- 3) De eerste stap in het aansluiten van uw toestel is het aanmaken van uw xID-account. Dit wordt uw gebruikersnaam voor ViewFit.
- 4) Voer uw telefoonnummer of een ander gemakkelijk te onthouden nummer van 10 tot 14 cijfers in. Dit wordt uw accountnummer.
- 5) Vul uw profielgegevens in om de configuratie van uw xID-account te voltooien. U wordt gevraagd een e-mailadres op te geven dat niet aan een ander xID-account is gekoppeld. Controleer na het aanmaken van uw account de inbox van uw e-mailadres voor een link om uw account te bevestigen.

VERBINDEN MET WIFI EN TIJDZONE INSTELLEN

Zodra u uw xID-account hebt aangemaakt, kunt u de wifi op uw apparaat activeren. Denk eraan, hiertoe hebt u een computer, tablet of mobiele telefoon nodig die op het internet is aangesloten.

- 6) Houd  3 tot 5 seconden lang ingedrukt. Voer daarna uw tijdzone in en druk op de **ENTER**-toets. U ziet dan de melding **ACTIVATED** (geactiveerd) op uw scherm.
- 7) Ga op uw computer of ander apparaat naar uw wifi-instellingen. U dient het netwerk met de naam van uw model te selecteren. Als u dit hebt gedaan, kunt u uw apparaat verbinden met uw draadloze netwerk.
- 8) Er verschijnt een nieuw venster met een lijst van de draadloze netwerken die het apparaat heeft gedetecteerd. Selecteer uw wifi-netwerk en maak verbinding.
- 9) Als laatste moet u uw computer of ander apparaat weer verbinden met uw wifi-netwerk. Ga weer naar uw instellingen en maak verbinding op de gebruikelijke manier.

Gefeliciteerd! U bent nu verbonden en klaar om aan de slag te gaan.

AAN DE SLAG

- 1) Controleer of er geen voorwerpen op de band liggen die de beweging van de loopband kunnen hinderen.
- 2) Steek de stekker van de loopband in het stopcontact en zet de loopband AAN.
- 3) Plaats uw voeten op de zijrails van de loopband.
- 4) Bevestig de clip van de veiligheidssleutel op uw kleding en zorg er daarbij voor dat de clip niet kan losraken tijdens het trainen. Steek de veiligheidssleutel in het sleutelgat op de console.
- 5) Selecteer uw xID-account, User (gebruiker), Guest (gast) of Edit a User (Een gebruiker bewerken) met $\oplus \ominus$ en druk op **ENTER**.
- 6) Wanneer u voor de eerste keer inlogt als User 1-4 krijgt u het verzoek uw xID-gegevens in te vullen.
 - a) Voer uw xID-accountnummer in met $\oplus \ominus$ en druk op **ENTER** om het gekozen nummer te bevestigen. Druk na het laatste cijfer op **ENTER**.
 - b) Voer uw wachtwoord in met $\oplus \ominus$ en druk op **ENTER** om het gekozen nummer te bevestigen. Druk na het laatste cijfer op **ENTER**.
 - c) Als u een verkeerd nummer intoetst tijdens het invoeren van uw xID of wachtwoord, druk dan op **TERUG** om uw xID of wachtwoord opnieuw in te voeren.

A) SNEL STARTEN

Druk simpelweg op **START** om te beginnen met trainen. De tijd begint vanaf 0:00 te tellen.
De standaard snelheid is 0,8 km. De standaardhelling is 0%.

B) SELECTEER EEN PROGRAMMA

- 1) Selecteer een **PROGRAMMA** met behulp van $\oplus \ominus$ of  en druk op **ENTER**.
- 2) Selecteer het trainingsprogramma met behulp van $\oplus \ominus$ en druk na elke optie op **ENTER**.
- 3) Druk op **START** om te beginnen trainen.

OPMERKING: u kunt tijdens het trainen de snelheid en de helling aanpassen.

C) UW TRAINING BEËINDIGEN

Na uw training blijven de gegevens van de training nog 30 seconden zichtbaar op de console en worden daarna automatisch opgeslagen in het profiel, na het accepteren van de algemene voorwaarden van xID.

DE HUIDIGE SELECTIE WISSEN

Om het huidige programma of scherm te wissen, houdt u de knop **STOP** 3 seconden ingedrukt.





PROGRAMMAGEGEVENS



MANUAL (HANDMATIG): voor het handmatig instellen van snelheid, helling, duur van de training enz. Alle gegevens beginnen bij nul.

5000 STEPS (5000 stappen): bevordert gezonde activiteit met 2 trainingen op basis van stappen, berekend met behulp van de gemiddelde paslengte.

ROLLING HILLS (glooiende heuvels): simuleert hardlopen over heuvels om het uithoudingsvermogen te verbeteren.

MOUNTAIN CLIMB (bergbeklimmen): een intensievere versie van **HEUVELLANDSCHAP** die hardlopen in de bergen (naar boven en naar beneden) simuleert. Dit helpt om de cardiovasculaire conditie te verbeteren.

WEIGHT LOSS (gewichtsverlies): stimuleert gewichtsverlies door de snelheid en helling te verhogen en verlagen, zodat u in de vetverbrandingszone blijft.

INTERVAL: verbetert uw kracht, snelheid en uithoudingsvermogen door de snelheid tijdens de training te verhogen en verlagen

HR SPEED (hartslagsnelheid): het programma past de snelheid aan om uw doelhartslag te bereiken.

CUSTOM (AANGEPAST): hiermee kunt u een training op maat voor uzelf samenstellen, met een specifieke combinatie van snelheid, helling en tijd. Het is mogelijk dit programma opnieuw te gebruiken. Het ultieme persoonlijke programma! Doel op basis van tijd. Uw training op maat wordt automatisch opgeslagen.

PROGRAMMATABELLEN



Glooiende heuvels (10 niveaus) alleen snelheid												
Veranderingen in snelheid, de segmenten herhalen zich elke 30 seconden.												
Segment	Opwarmen		1	2	3	4	5	6	7	8	Afkoelen	
Tijdsduur	4:00 min		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 min	
Niveau 1	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
Niveau 2	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
Niveau 3	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
Niveau 4	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
Niveau 5	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
Niveau 6	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
Niveau 7	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
Niveau 8	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
Niveau 9	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
Niveau 10	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8

Bergbeklimmen (12 niveaus)													
Veranderingen in helling, de segmenten herhalen zich elke 30 seconden.													
Segment	Opwarmen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Afkoelen
Tijdsduur	4:00 min		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 min
Niveau 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1	0
Niveau 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5	0
Niveau 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2	0
Niveau 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5	0
Niveau 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3	0
Niveau 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5	0
Niveau 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4	0
Niveau 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5	0
Niveau 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5	0
Niveau 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5	0
Niveau 11	1	2	6	6,5	7	7,5	8	9	7,5	7	6,5	6	1
Niveau 12	1	2	6,5	7	7,5	8	8,5	9,5	8	7,5	7	6,5	1



Gewichtsverlies (10 niveaus)												
Veranderingen in snelheid en helling, de segmenten herhalen zich elke 30 seconden.												
Segment	Opwarmen	1	2	3	4	5	6	7	8	Afkoelen		
Tijdsduur	4:00 min	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 min		
Niveau 1	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5
	Snelheid	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	1,5
Niveau 2	Helling	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5
	Snelheid	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6
Niveau 3	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1
	Snelheid	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3
Niveau 4	Helling	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1
	Snelheid	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4
Niveau 5	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5
	Snelheid	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8
Niveau 6	Helling	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5
	Snelheid	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1
Niveau 7	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2
	Snelheid	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5
Niveau 8	Helling	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2
	Snelheid	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9
Niveau 9	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5
	Snelheid	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3
Niveau 10	Helling	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5
	Snelheid	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6

Intervallen 2 (10 niveaus)						
Veranderingen in snelheid, de segmenten herhalen zich na 60 en 30 seconden.						
Segment	Opwarmen		1	2	Afkoelen	
Tijdsduur	4:00 min		60 sec	30 sec	4:00 min	
Niveau 1	1	1,5	2	4	1,5	1
Niveau 2	1	1,5	2	4,5	1,5	1
Niveau 3	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
Niveau 4	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
Niveau 5	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
Niveau 6	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
Niveau 7	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
Niveau 8	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
Niveau 9	2	3	4	8	3	2
Niveau 10	2	3	4	8,5	3	2



ENERGIEBESPARING (STAND-BYMODUS)

Deze machine heeft een speciale functie, de Energiebesparingsmodus. Deze modus wordt NIET automatisch ingeschakeld. Wanneer de Energiebesparingsmodus is ingeschakeld, gaat het scherm na 15 minuten van inactiviteit automatisch in de stand-bymodus (Energiebesparingsmodus). Deze functie bespaart energie door de meeste stroom naar de machine uit te schakelen totdat er op een toets op de console wordt gedrukt. Deze functie kan worden in- of uitgeschakeld in het technisch menu.





LIJST MET TIJZONES

CODE	TIJDZONE	TIJD
10	Azoren-standaardtijd	(GMT-01:00) Azoren
12	Kaapverdische standaardtijd	(GMT-01:00) Kaapverdische Eilanden
43	Mid-Atlantic standaardtijd	(GMT-02:00) Mid-Atlantic
27	E. Zuid-Amerikaanse standaardtijd	(GMT-03:00) Brasilia
58	SA Eastern standaardtijd	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Groenlandse standaardtijd	(GMT-03:00) Groenland
51	Newfoundland standaardtijd	(GMT-03:30) Newfoundland en Labrador
06	Atlantische standaardtijd	(GMT-04:00) Atlantische tijd (Canada)
60	SA Western standaardtijd	(GMT-04:00) Caracas, La Paz
17	Centraal-Braziliaanse standaardtijd	(GMT-04:00) Manaus
54	Pacific SA standaardtijd	(GMT-04:00) Santiago
59	SA Pacific standaardtijd	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Eastern-standaardtijd	(GMT-05:00) Eastern-tijd (VS en Canada)
70	US Eastern-standaardtijd	(GMT-05:00) Indiana (oost)
15	Central America-standaardtijd	(GMT-06:00) Centraal-Amerika
21	Central-standaardtijd	(GMT-06:00) Central-tijd (VS en Canada)
22	Central-standaardtijd (Mexico)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey
11	Canada Central-standaardtijd	(GMT-06:00) Saskatchewan
71	US Mountain-standaardtijd	(GMT-07:00) Arizona
45	Mountain-standaardtijd (Mexico)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Mountain-standaardtijd	(GMT-07:00) Mountain-tijd (VS en Canada)
55	Pacific-standaardtijd	(GMT-08:00) Pacific-tijd (VS en Canada); Tijuana
02	Alaska-standaardtijd	(GMT-09:00) Alaska

CODE	TIJDZONE	TIJD
38	Hawaii-standaardtijd	(GMT-10:00) Hawaii
61	Samoa-standaardtijd	(GMT-11:00) Midway-eiland, Samoa
36	Greenwich-standaardtijd	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT standaardtijd	(GMT) Greenwich Mean Time: Dublin, Edinburgh, Lissabon, Londen
75	W. Europese standaardtijd	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlijn, Bern, Rome, Stockholm, Wenen
18	Midden-Europese standaardtijd	(GMT+01:00) Belgrado, Bratislava, Boedapest, Ljubljana, Praag
56	Midden-Europese standaardtijd	(GMT+01:00) Brussel, Kopenhagen, Madrid, Parijs
19	Midden-Europese standaardtijd	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Warschau, Zagreb
74	W. Centraal-Afrikaanse standaardtijd	(GMT+01:00) West-Centraal-Afrika
37	GTB-standaardtijd	(GMT+02:00) Athene, Boekarest, Istanboel
29	Egyptische standaardtijd	(GMT+02:00) Caïro
64	Zuid-Afrikaanse standaardtijd	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	Oost-Europese standaardtijd	(GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Israëlische standaardtijd	(GMT+02:00) Jerusaleem
26	E. Europese standaardtijd	(GMT+02:00) Minsk
48	Namibische standaardtijd	(GMT+02:00) Windhoek
05	Arabische standaardtijd	(GMT+03:00) Baghdad
03	Arabische standaardtijd	(GMT+03:00) Koeweit, Riyad
57	Russische standaardtijd	(GMT+03:00) Moskou, St. Petersburg, Volgograd
24	E. Afrikaanse standaardtijd	(GMT+03:00) Nairobi
40	Iraanse standaardtijd	(GMT+03:30) Teheran

LIJST MET TIJDZONES

CODE	TIJDZONE	TIJD
04	Arabische standaardtijd	(GMT+04:00) Abu Dhabi, Masqat
09	Azerbeidzjaanse standaardtijd	(GMT+04:00) Bakoe
33	Georgische standaardtijd	(GMT+04:00) Tblisi
13	Kaukasus-standaardtijd	(GMT+04:00) Jerevan
01	Afghaanse standaardtijd	(GMT+04:30) Kabul
30	Jekaterinenburgse standaardtijd	(GMT+05:00) Jekaterinenburg
76	West-Aziatische standaardtijd	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tasjkent
39	Indian Standard Time	(GMT+05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi
49	Nepalese standaardtijd	(GMT+05:45) Kathmandu
47	N. Centraal-Aziatische standaardtijd	(GMT+06:00) Almaty, Novosibirsk
16	Centraal-Aziatische standaardtijd	(GMT+06:00) Astana, Dhaka
65	Sri Lanka-standaardtijd	(GMT+06:00) Sri Jayawardenepura
46	Myanmar-standaardtijd	(GMT+06:30) Yangon (Rangoon)
62	Zuidoost-Aziatische standaardtijd	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	Noord-Aziatische standaardtijd	(GMT+07:00) Krasnojarsk
23	Chinese standaardtijd	(GMT+08:00) Beijing, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi
52	North Asia East-standaardtijd	(GMT+08:00) Irkoetsk, Ulaanbaatar
63	Singapore-standaardtijd	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapore
73	W. Australische standaardtijd	(GMT+08:00) Perth
66	Tapei-standaardtijd	(GMT+08:00) Taipei
68	Tokio-standaardtijd	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokio
42	Koreaanse standaardtijd	(GMT+09:00) Seoul

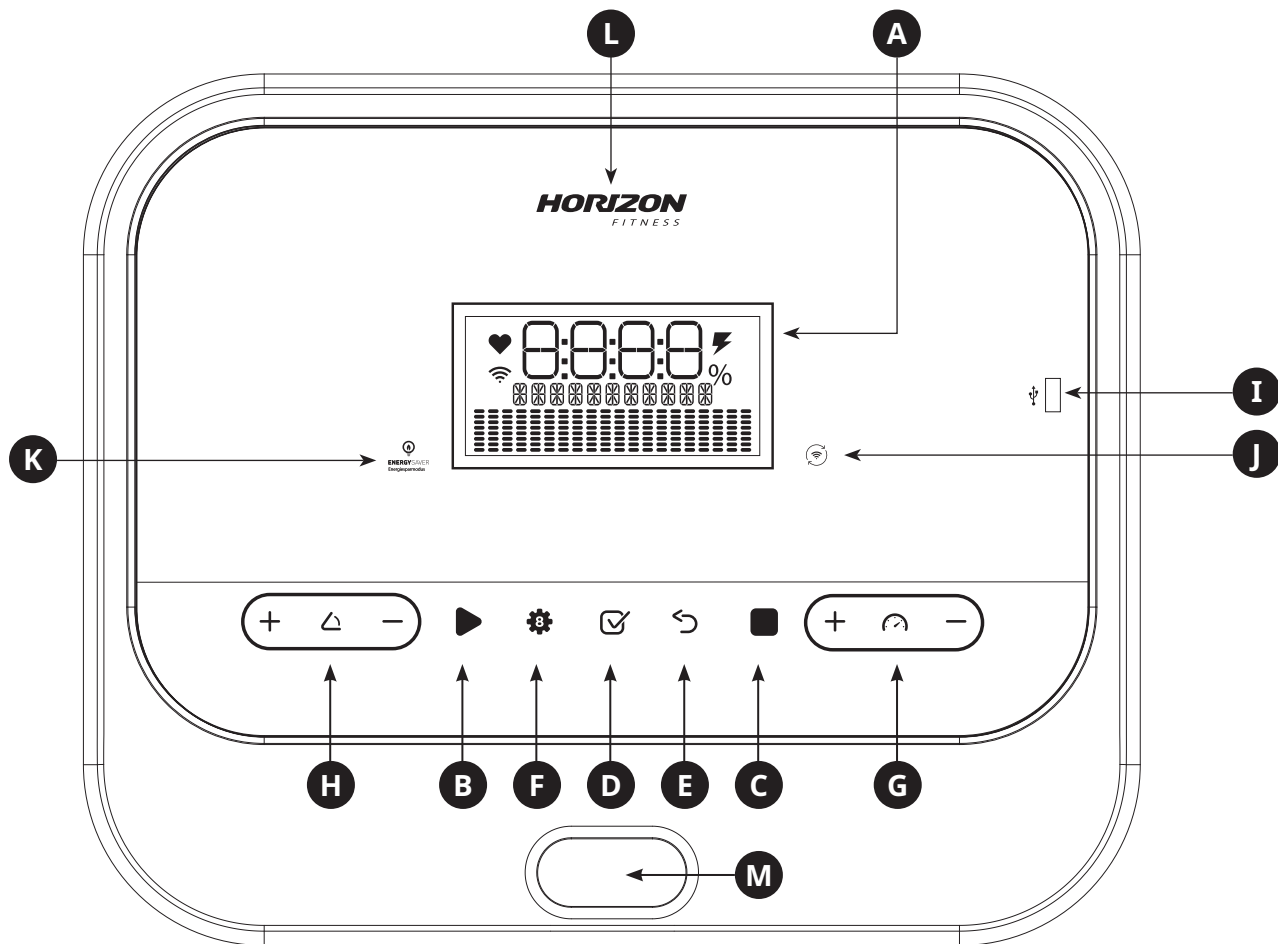
CODE	TIJDZONE	TIJD
78	Jakoetsk-standaardtijd	(GMT+09:00) Jakoetsk
14	Centraal- Australische standaardtijd	(GMT+09:30) Adelaide
07	AUS Central-standaardtijd	(GMT+09:30) Darwin
25	E. Australische standaardtijd	(GMT+10:00) Brisbane
08	AUS Eastern-standaardtijd	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	West Pacific-standaardtijd	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Tasmaanse standaardtijd	(GMT+10:00) Hobart
72	Vladivostok-standaardtijd	(GMT+10:00) Vladivostok
20	Central Pacific-standaardtijd	(GMT+11:00) Magadan, Salomonseilanden, Nieuw-Caledonië
50	Nieuw-Zeelandse standaardtijd	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Fiji-standaardtijd	(GMT+12:00) Fiji-eilanden, Kamtsjatka, Marshalleilanden
69	Tonga-standaardtijd	(GMT+13:00) Nuku'alofa



FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE

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





TT5.1 FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

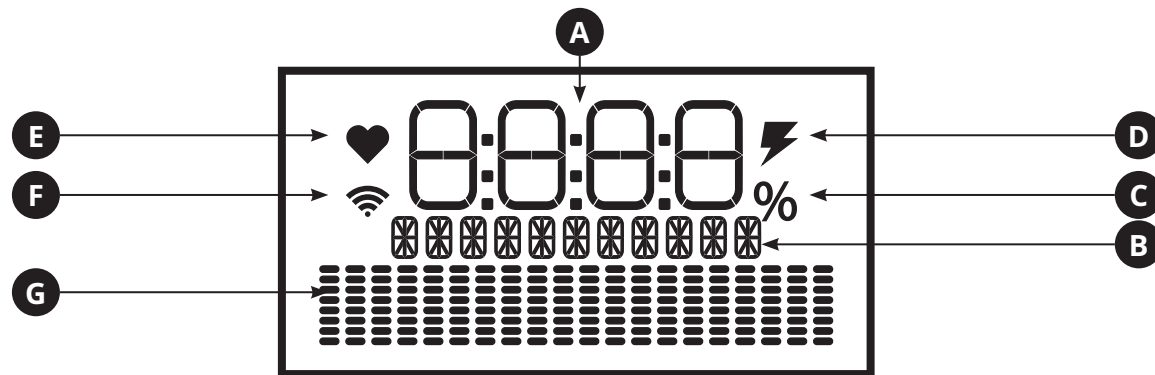
Remarque : retirez la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console avant utilisation.

- A) **FENÊTRE D'ÉCRAN LCD** : Durée, distance, vitesse, pas, calories, inclinaison et fréquence cardiaque
- B) **DÉMARRAGE** : Appuyez sur cette touche pour démarrer l'entraînement
- C) **STOP** : Appuyez sur cette touche pour arrêter l'entraînement. Maintenez cette touche enfoncée pour redémarrer la console
- D) **TOUCHE ENTRÉE** : Appuyez sur cette touche pour confirmer la sélection lors de la configuration de la programmation ou appuyez sur cette touche pour changer l'affichage pendant l'exercice.
- E) **RETOUR** : Appuyez sur cette touche pour revenir à la dernière sélection
- F) **TOUCHES DE PROGRAMMATION** : Appuyez sur ces touches pour sélectionner l'entraînement
- G) **TOUCHES $\oplus \ominus$ DE VITESSE** : Appuyez sur ces touches pour régler la vitesse
- H) **TOUCHES $\oplus \ominus$ D'INCLINAISON** : Appuyez sur ces touches pour régler l'inclinaison
- I) **USB** : Assure une charge électrique de 1 AMP
- J) **CONNEXION WIFI (EN OPTION)** : Appuyez sur cette touche pour redémarrer ou vous connecter au WiFi.
Voir page 8 pour plus d'informations.
- K) **ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : Indique si la machine est en mode économie d'énergie
- L) **LOGO RÉTROÉCLAIRÉ DEL** : S'allume lorsque l'appareil doit être mis sous tension
- M) **POSITION CLÉ DE SÉCURITÉ** : Active le tapis de course lorsque la clé de sécurité est insérée





TT5.1 ÉCRAN



FENÊTRE D'AFFICHAGE

- A) **INFORMATIONS SUR L'ENTRAÎNEMENT** : Affiche la durée, la vitesse, les pas, les calories, la distance, l'inclinaison et la fréquence cardiaque
- B) **MESURE DES INFORMATIONS DE L'ENTRAÎNEMENT** : Affiche les KM, KM/H, CAL, etc.
- C) **POURCENTAGE D'INCLINAISON** : Affiche la plage d'inclinaison
- D) **EN CHARGE** : L'ICÔNE s'affiche lorsqu'un appareil est en charge
- E) **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardiofréquencemètre, l'icône de fréquence cardiaque clignote
- F) **WI-FI** : Indique l'existence d'une connexion WiFi et sa portée (faible, moyenne, élevée)
- G) **PROFIL DE PROGRAMME** : Représente le profil du programme en cours d'utilisation





CONFIGURATION D'UN COMPTE XID POUR LA CONNECTIVITÉ VIEWFIT

En créant un compte xID, vous pourrez sauvegarder et partager les informations concernant votre entraînement en ligne sur **viewfit.com**

Vous pouvez enregistrer jusqu'à quatre utilisateurs sur la machine. Cette étape est la première pour connecter votre équipement. Pour ceci vous devez disposer d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un appareil mobile connecté(e) à Internet.

- 1) Consultez le site Internet suivant : **viewfit.com**
- 2) Lorsque vous êtes connecté(e) au site, sélectionnez l'option **CONNECTER VOTRE ÉQUIPEMENT** sur la barre de menu en haut.
- 3) La première étape de la connexion de votre équipement sera de créer votre compte xID. Ainsi vous pourrez vous connecter à ViewFit.
- 4) Saisissez votre numéro de téléphone ou 14 autres chiffres faciles à mémoriser. Ce sera votre numéro de compte.
- 5) Complétez les informations de votre profil afin de terminer la création de votre compte xID. Vous devrez saisir une adresse e-mail qui n'est pas associée à un autre compte xID. Consultez votre messagerie une fois votre compte créé pour obtenir le lien qui vous permettra de valider votre compte.

CONNEXION WI-FI ET RÉGLAGE DU FUSEAU HORAIRE

Une fois que vous aurez créé votre compte xID, vous pourrez procéder à l'activation du WiFi sur votre équipement. Rappel : pour ceci vous devez utiliser un ordinateur, une tablette ou un appareil mobile connecté(e) à Internet.

- 6) Maintenez la touche  enfoncée pendant 3 à 5 secondes, puis saisissez votre fuseau horaire et appuyez sur le bouton **ENTRÉE**. Le message **ACTIVÉ** apparaît alors à l'écran.
- 7) Sur votre ordinateur ou autre appareil, accédez aux paramètres WiFi. Sélectionnez le réseau portant le nom de votre modèle. Ainsi vous reliez votre équipement à votre réseau sans fil.
- 8) Une nouvelle fenêtre s'affiche alors avec la liste des réseaux sans fil que votre équipement détecte. Sélectionnez votre réseau WiFi domestique et connectez-vous.
- 9) Il vous faut alors reconnecter votre ordinateur ou autre appareil à votre réseau WiFi. Retournez dans les paramètres et connectez-vous comme d'habitude.

Félicitations ! Vous êtes désormais connecté(e) et prêt(e) à démarrer.



DÉMARRAGE

- 1) Assurez-vous qu'aucun objet risquant de nuire au fonctionnement du tapis roulant ne se trouve sur la courroie.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez le tapis roulant sous tension.
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
- 4) Fixez le clip de sécurité antichute à l'un de vos vêtements. Vérifiez qu'il est bien accroché et qu'il ne risque pas de se détacher durant les exercices. Insérez la clé de sécurité dans la serrure de la console.
- 5) Sélectionnez votre compte xID, Utilisateur, Invité, ou Modifier un utilisateur à l'aide des touches $\oplus$ $\ominus$ et appuyez sur **ENTRÉE**.
- 6) Lorsque vous vous connectez pour la première fois en tant qu'Utilisateur 1-4, vos informations xID vous seront demandées.
 - a) Saisissez votre numéro de compte xID à l'aide des touches $\oplus$ $\ominus$, appuyez sur **ENTRÉE** pour confirmer le numéro sélectionné. Après avoir effectué votre saisie, appuyez sur la touche **ENTRÉE**.
 - b) Saisissez votre mot de passe à l'aide des touches $\oplus$ $\ominus$, appuyez sur **ENTRÉE** pour confirmer le numéro sélectionné. Après avoir effectué votre saisie, appuyez sur la touche **ENTRÉE**.
 - c) Si vous saisissez un chiffre incorrect pour votre xID ou votre mot de passe, appuyez sur la touche **RETOUR** pour saisir à nouveau votre xID ou votre mot de passe.

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche **START** (DÉMARRER) pour commencer une séance d'exercice. La console affiche la durée à partir de 0:00. La vitesse sera réglée par défaut à 0,8 km/h. Le pourcentage d'inclinaison sera réglé par défaut à 0 %.

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez un **PROGRAMME** à l'aide des touches $\oplus$ $\ominus$ ou  puis appuyez sur **ENTRÉE**.
- 2) Réglez les informations relatives au programme d'entraînement à l'aide des touches $\oplus$ $\ominus$ et appuyez sur **ENTRÉE** après chaque sélection.
- 3) Appuyez sur **START** (DÉMARRER) pour commencer votre séance d'entraînement.

REMARQUE : vous pouvez ajuster la vitesse et l'inclinaison pendant votre entraînement.

C) FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, les informations concernant votre séance d'entraînement resteront affichées pendant 30 secondes avant d'être automatiquement sauvegardées sur votre profil utilisateur si vous avez accepté au préalable les Termes et Conditions d'utilisation.

POUR ANNULER LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour annuler le programme actuellement sélectionné ou l'affichage à l'écran, maintenez enfoncée la touche **STOP** (ARRÊT) pendant 3 secondes.



PROGRAMMES DISPONIBLES



« **MANUAL** » (**MANUEL**) : permet de régler manuellement la vitesse, l'inclinaison, la durée de l'entraînement, etc. Toutes les données seront recueillies à partir de zéro.

« **5000 STEPS** » (**5 000 PAS**) : encourage une activité saine avec des entraînements en deux étapes calculés sur la base d'une longueur de pas moyenne.

« **ROLLING HILLS** » (**COLLINES**) : simule la montée et la descente de montagnes afin d'améliorer l'endurance.

« **MOUNTAIN CLIMB** » (**ALPINISME**) : une version plus intense de « **HILL RUN** » (**COURSE EN MONTAGNE**) qui simule une montée et une descente de montagne. Elle permet d'améliorer la capacité cardiovasculaire.

« **WEIGHT LOSS** » (**PERTE DE POIDS**) : encourage la perte de poids en augmentant et diminuant la vitesse et l'inclinaison, tout en restant dans votre zone de perte de poids.

« **INTERVAL** » (**INTERVALLE**) : vous permet d'améliorer votre force, votre vitesse et votre endurance en augmentant et réduisant la vitesse tout au long de l'entraînement

« **HR SPEED** » (**FRÉQUENCE CARDIAQUE**) : ce programme permet de régler la vitesse afin d'atteindre votre fréquence cardiaque cible.

« **CUSTOM** » (**PERSONNALISÉ**) : vous permet de créer et de réutiliser votre entraînement idéal, avec la combinaison de vitesse, d'inclinaison et de durée parfaite. Le meilleur de la programmation personnelle. Objectif de durée. Votre entraînement personnalisé sera automatiquement sauvegardé.

TABLEAUX DES PROGRAMMES



« Rolling Hills » (Collines) (10 niveaux) Vitesse uniquement												
La vitesse change et les segments se répètent toutes les 30 secondes.												
Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération	
Temps	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	4:00 min	
Niveau 1	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
Niveau 2	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
Niveau 3	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
Niveau 4	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
Niveau 5	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
Niveau 6	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
Niveau 7	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
Niveau 8	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
Niveau 9	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
Niveau 10	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8

« Mountain Climb » (Alpinisme) (12 niveaux)													
L'inclinaison change et les segments se répètent toutes les 30 secondes.													
Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Récupération
Temps	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	4:00 min
Niveau 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1	0
Niveau 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5	0
Niveau 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2	0
Niveau 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5	0
Niveau 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3	0
Niveau 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5	0
Niveau 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4	0
Niveau 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5	0
Niveau 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5	0
Niveau 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5	0
Niveau 11	1	2	6	6,5	7	7,5	8	9	7,5	7	6,5	6	1
Niveau 12	1	2	6,5	7	7,5	8	8,5	9,5	8	7,5	7	6,5	1



« Weight Loss » (Perte de poids) (10 niveaux)													
La vitesse et l'inclinaison changent et les segments se répètent toutes les 30 secondes.													
Segment	Échauffement	1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération			
Temps	4:00 min	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	4:00 min			
Niveau 1	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Vitesse	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
Niveau 2	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Vitesse	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Vitesse	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Vitesse	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
Niveau 5	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Vitesse	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
Niveau 6	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Vitesse	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Vitesse	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Vitesse	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
Niveau 9	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Vitesse	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
Niveau 10	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Vitesse	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8

« Intervals 2 » (Intervalle 2) (10 niveaux)						
La vitesse change et les segments se répètent toutes les 60 secondes et 30 secondes.						
Segment	Échauffement		1	2	Récupération	
Temps	4:00 min		60 s	30 s	4:00 min	
Niveau 1	1	1,5	2	4	1,5	1
Niveau 2	1	1,5	2	4,5	1,5	1
Niveau 3	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
Niveau 4	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
Niveau 5	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
Niveau 6	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
Niveau 7	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
Niveau 8	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
Niveau 9	2	3	4	8	3	2
Niveau 10	2	3	4	8,5	3	2



ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE VEILLE)

Cette machine possède une fonction spéciale appelée mode Économie d'énergie. Ce mode n'est PAS activé automatiquement. Lorsque le mode Économie d'énergie est activé, l'écran entre automatiquement en mode veille (mode économie d'énergie) après 15 minutes d'inactivité. Cette fonction permet d'économiser de l'énergie en réduisant la consommation d'énergie de la machine au maximum jusqu'à ce que vous appuyiez sur une touche de la console. Cette fonction peut être activée ou désactivée dans le menu Ingénierie.





LISTE DES FUSEAUX HORAIRES

CODE	FUSEAU Horaire	TEMPS
10	Heure standard des Açores	(GMT-01:00) Les Açores
12	Heure standard du Cap Vert	(GMT-01:00) Îles du Cap-Vert
43	Heure standard mi-atlantique	(GMT-02:00) Mi-Atlantique
27	Heure standard Amérique du Sud	(GMT-03:00) Brasília
58	Heure standard de l'est de l'Amérique du Sud	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Heure standard Groenland	(GMT-03:00) Groenland
51	Heure standard Terre-Neuve	(GMT-03:30) Terre-Neuve et Labrador
06	Heure standard Atlantique	(GMT-04:00) Heure de l'Atlantique (Canada)
60	Heure standard de l'ouest de l'Amérique du Sud	(GMT-04:00) Caracas, La Paz
17	Heure standard centre du Brésil	(GMT-04:00) Manaus
54	Heure standard côte Pacifique de l'Amérique du Sud	(GMT-04:00) Santiago
59	Heure standard côte Pacifique de l'Amérique du Sud	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Heure standard de l'Est	(GMT-05:00) Heure de l'Est (États-Unis et Canada)
70	Heure standard de l'est des États-Unis	(GMT-05:00) Indiana (Est)
15	Heure standard Amérique centrale	(GMT-06:00) Amérique centrale
21	Heure standard du Centre	(GMT-06:00) Heure du Centre (États-Unis et Canada)
22	Heure standard du Centre (Mexique)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico, Monterrey
11	Heure standard du centre du Canada	(GMT-06:00) Saskatchewan
71	Heure standard des Rocheuses aux États-Unis	(GMT-07:00) Arizona
45	Heure standard des Rocheuses (Mexique)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Heure standard des Rocheuses	(GMT-07:00) Heure des Rocheuses (États-Unis et Canada)
55	Heure standard du Pacifique	(GMT-08:00) Heure du Pacifique (États-Unis et Canada) ; Tijuana

CODE	FUSEAU Horaire	TEMPS
02	Heure standard de l'Alaska	(GMT-09:00) Alaska
38	Heure standard d'Hawaï	(GMT-10:00) Hawaï
61	Heure standard de Samoa	(GMT-11:00) Îles Midway, Samoa
36	Heure standard de Greenwich	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	Heure standard GMT	GMT : Dublin, Édimbourg, Lisbonne, Londres
75	Heure standard de l'Europe	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Berne, Rome, Stockholm, Vienne
18	Heure standard d'Europe centrale	(GMT+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague
56	Heure standard d'Europe centrale	(GMT+01:00) Bruxelles, Copenhague, Madrid, Paris
19	Heure standard d'Europe centrale	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Varsovie, Zagreb
74	Heure standard d'Afrique du centre	(GMT+01:00) Ouest de l'Afrique centrale
37	Heure standard GTB	(GMT+02:00) Athènes, Bucarest, Istanbul
29	Heure standard d'Égypte	(GMT+02:00) Le Caire
64	Heure standard d'Afrique du Sud	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	Heure standard FLE	(GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Heure standard d'Israël	(GMT+02:00) Jérusalem
26	Heure standard de l'Europe	(GMT+02:00) Minsk
48	Heure standard de la Namibie	(GMT+02:00) Windhoek
05	Heure standard AST	(GMT+03:00) Bagdad
03	Heure standard AST	(GMT+03:00) Koweït, Riyad
57	Heure standard de Russie	(GMT+03:00) Moscou, Saint-Petersbourg, Volgograd
24	Heure standard d'Afrique	(GMT+03:00) Nairobi

LISTE DES FUSEAUX HORAIRES

CODE	FUSEAU Horaire	TEMPS
40	Heure standard de l'Iran	(GMT+03:30) Téhéran
04	Heure standard AST	(GMT+04:00) Abou Dabi, Mascate
09	Heure standard de l'Azerbaïdjan	(GMT+04:00) Bakou
33	Heure standard de Géorgie	(GMT+04:00) Tbilissi
13	Heure standard du Caucase	(GMT+04:00) Erevan
01	Heure standard de l'Afghanistan	(GMT+04:30) Kaboul
30	Heure standard d'Ekaterinbourg	(GMT+05:00) Ekaterinbourg
76	Heure standard de l'Asie de l'Ouest	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tachkent
39	Heure standard de l'Inde	(GMT+05:30) Chennai, Calcutta, Bombay, New Delhi
49	Heure standard du Népal	(GMT+05:45) Katmandou
47	Heure standard de l'Asie centrale	(GMT+06:00) Almaty, Novossibirsk
16	Heure standard de l'Asie centrale	(GMT+06:00) Astana, Dacca
65	Heure standard du Sri Lanka	(GMT+06:00) Sri Jayawardenepura
46	Heure standard de la Birmanie	(GMT+06:30) Rangoun
62	Heure standard de l'Asie du Sud-Est	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	Heure standard de l'Asie du Nord	(GMT+07:00) Krasnoïarsk
23	Heure standard de la Chine	(GMT+08:00) Pékin, Chongqing, RAS de Hong Kong, Urumqi
52	Heure standard de l'Asie du Nord-Est	(GMT+08:00) Irkoutsk, Oulan-Bator
63	Heure standard de Singapour	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapour
73	Heure standard de l'Australie	(GMT+08:00) Perth

CODE	FUSEAU Horaire	TEMPS
66	Heure standard de Taipei	(GMT+08:00) Taipei
68	Heure standard de Tokyo	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Heure standard de Corée	(GMT+09:00) Séoul
78	Heure standard d'Iakoutsk	(GMT+09:00) Iakoutsk
14	Heure standard du centre de l'Australie	(GMT+09:30) Adelaïde
07	Heure standard du centre de l'Australie	(GMT+09:30) Darwin
25	Heure standard de l'Australie	(GMT+10:00) Brisbane
08	Heure standard de l'est de l'Australie	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	Heure standard de l'ouest du Pacifique	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Heure standard de la Tasmanie	(GMT+10:00) Hobart
72	Heure standard de Vladivostok	(GMT+10:00) Vladivostok
20	Heure standard du centre du Pacifique	(GMT+11:00) Magadan, Îles Salomon, Nvle Calédonie
50	Heure standard de la Nouvelle-Zélande	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Heure standard des Îles Fidji	(GMT+12:00) Îles Fidji, Kamchatka, Îles Marshall
69	Heure standard des Tonga	(GMT+13:00) Nuku'alofa









© 2019 Johnson Health Tech

TT5.1 Operation Guide Rev. 1 A

TT5.1 Bedienungsanleitung Ver. 1 A

TT5.1 Gebruikershandleiding Rev. 1 A

TT5.1 Guide de fonctionnement Rév. 1 A

Made in China

Hergestellt in China

Made in Chin

Fabriqué en Chine