



**MILOS 3.0**

# OWNER'S MANUAL BENUTZERHANDBUCH GEBRUIKERSHANDLEIDING MANUEL DU PROPRIÉTAIRE



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

Lesen Sie das ELLIPTICAL-HANDBUCH, bevor Sie dieses BENUTZERHANDBUCH verwenden.

Lees de ELLIPTICALGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.

Lisez le GUIDE DE L'ELLIPTIQUE avant d'utiliser ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

3	ENGLISH
35	DEUTSCH
67	NEDERLANDS
99	FRANÇAIS

# IMPORTANT PRECAUTIONS



## SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read this ELLIPTICAL GUIDE before using the OWNER'S MANUAL. When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this elliptical. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this elliptical are adequately informed of all warnings and precautions.



## **WARNING**

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

- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace. Do not sprint above 80 RPMs on this machine. Incorrect or excessive exercise may damage your health.
- To maintain balance, it is recommended to keep a grip on the handlebars while exercising, mounting or dismounting the machine.
- Do not turn pedal arms by hand.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Keep the topside of the foot support clean and dry.
- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment. Before mounting or dismounting, move the pedal on the mounting or dismounting side to its lowest position and bring the machine to a complete stop.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the elliptical.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the elliptical.
- At no time should more than one person be on the elliptical while in operation.
- This elliptical is intended for in-home use only. Do not use this elliptical in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use elliptical in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- This elliptical complies with the EN957-1/9 standard, class of elliptical: HB; braking system is adjustable.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Use the elliptical only as described in the elliptical guide and owner's manual.
- The equipment shall be installed on a stable base.





At NO time should children under the age of 14 be closer to the elliptical than 10 feet.  
At NO time should children under the age of 14 use the elliptical.  
Children over the age of 14 or disabled persons should not use the elliptical without adult supervision.



It is essential that your elliptical is used only indoors, in a climate controlled room. If your elliptical has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the elliptical is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.

## GROUNDING INSTRUCTIONS

If an elliptical should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

## WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact your Local Dealer for replacement or repair.

ENGLISH

6

# BASIC OPERATION



## CONGRATULATIONS ON CHOOSING YOUR ELLIPTICAL!

You've taken an important step in developing and sustaining an exercise program! Your elliptical is a tremendously effective tool for achieving your personal fitness goals. Regular use of your elliptical can improve the quality of your life in so many ways.

Here are just a few of the health benefits of exercise:

- Weight loss
- A healthier heart
- Improved muscle tone
- Increased daily energy levels

The key to reaping these benefits is to develop an exercise habit. Your new elliptical will help you eliminate obstacles that prevent you from exercising. Inclement weather and darkness won't interfere with your workout when you use your elliptical in the comfort of your home. This guide provides you with basic information for using and enjoying your new machine.



## LOCATION OF THE ELLIPTICAL

Place the elliptical on a level surface. We advise there should be clearance around your elliptical trainer (see guide). Do not place the elliptical in any area that will block any vent or air openings.

## POWER

Your elliptical is powered by a power supply. The power must be plugged into the power jack, which is located in the bottom of the machine near the stabilizer tube. Some ellipticals have a power switch, located next to the power jack. Make sure it is in the ON position.

NOTE: Some ellipticals have an ON/OFF switch located behind the console.

## WARNING

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please contact our service centre for technical support, repair or new parts.

## FOOT POSITIONING

Your elliptical offers a variety of foot positions. Moving your foot to the forward most position of the foot pad increases your step height, which will create a feel similar to a step machine. Placing your foot toward the back of the foot pad decreases your step height and creates more of a gliding feel, similar to a smooth walk or run. Always make sure your entire foot is secured on the foot pad.

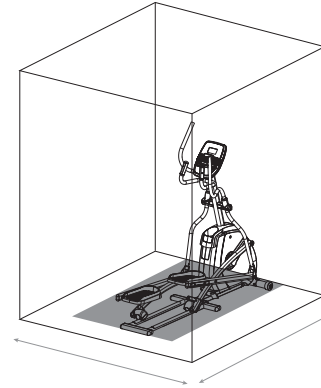
Your elliptical also allows you to pedal both forward and backwards to offer a variation to your workout and to focus on other major leg muscle groups such as your hamstrings and calves.

## WORKOUT OPTIONS



### FULL BODY WORKOUT

For a full body workout, push and pull continuously on the dual action arms while pedaling.



### TRAINING AREA

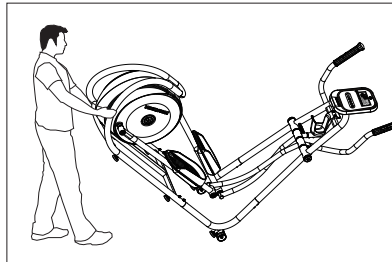
173 x 63.5 x 200 cm /  
68" x 25" x 78.7"

### FREE AREA

418 x 247.5 x 300 cm /  
164.6" x 97.4" x 118"

## MOUNTING THE ELLIPTICAL

1. Stand on the side of the elliptical next to the lowest foot pedal.
2. While holding both of the stationary handlebars, place your foot on the lowest foot pedal and pull yourself up onto the elliptical.
3. Wait until the elliptical finds its resting place and then place your other foot on the opposite pedal.



## MOVING THE ELLIPTICAL

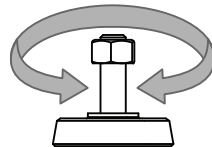
Your elliptical has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. To move, first remove the power supply and firmly grasp the steel portion of the rear stabilizer bar, carefully tilt and roll. NOTE: be sure to grab the steel bar and not the plastic cover.

### **WARNING**

Our ellipticals are heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.

## LEVELING THE ELLIPTICAL

Your elliptical should be leveled for optimum use. Once you have placed your elliptical where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the elliptical frame\*. A carpenter's level is recommended. Once you have leveled your elliptical, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame. \*NOTE: Some ellipticals do not have levelers.



**ADJUST  
HEIGHT**



## USING THE HEART RATE FUNCTION

Your elliptical could be equipped with either heart rate pulse grips or a thumb pulse sensor. To find out what your model has, refer to the beginning of the ASSEMBLY section of your OWNER'S MANUAL.

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips or a thumb pulse sensor can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

## PULSE GRIPS

Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.

### CAUTION

Do not press excessively hard on the sensor as this may cause damage.





UPPER HANDLE BAR

PULSE GRIPS

CONSOLE MAST

WATER BOTTLE HOLDER

FOOT PADS

CRANK COVER

REAR STABILIZER

TABLET/READING RACK

READING RACK

CONSOLE

LOWER HANDLEBAR

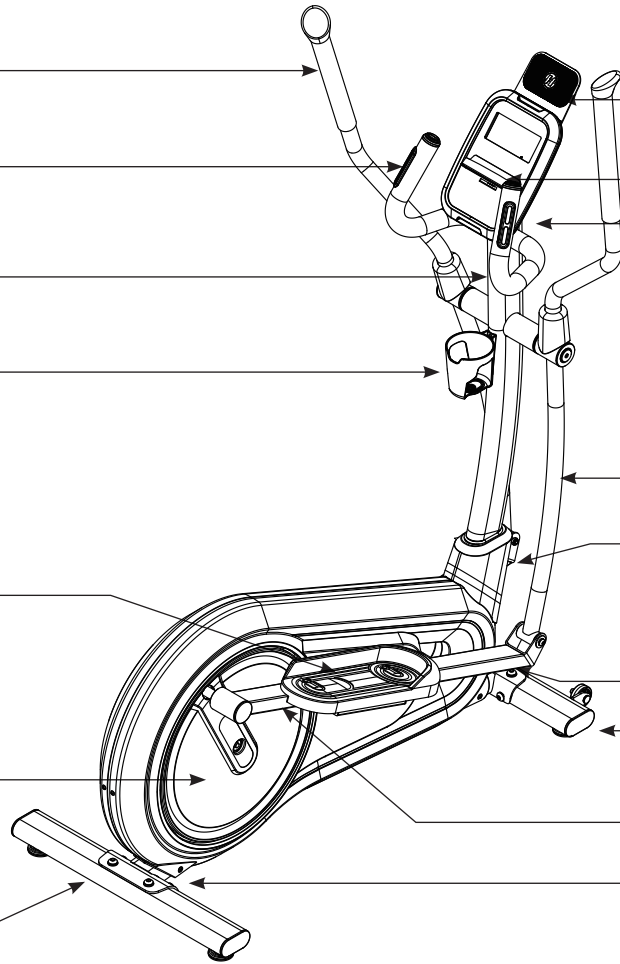
TOP CAP

PEDAL ARM

STABILIZER TUBE

<b>▲ CAUTION</b>	<b>▲ ACHTUNG</b>
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS.	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FEERN.

POWER CORD SOCKET





## TOOLS REQUIRED:

- 13/15 mm Flat Wrench
- 5 mm L-Wrench
- 6 mm L-Wrench
- Screwdriver

## PARTS INCLUDED:

- 1 Console
- 2 Upper Handlebars
- 2 Upper Handlebars Covers
- 1 Console Mast
- 1 Console Mast Covers
- 1 Stabilizer Tube
- 1 Rear Stabilizer
- 1 Water Bottle Holder
- 2 Pedal Arms
- 2 Lower Handlebars
- 2 Foot Pads
- 1 Main Frame Assembly
- 1 Adapter Cable
- 1 Tablet/Reading Rack

# PRE ASSEMBLY

## UNPACKING

Unpack the product where you will be using it. Place the elliptical carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.



## WARNING

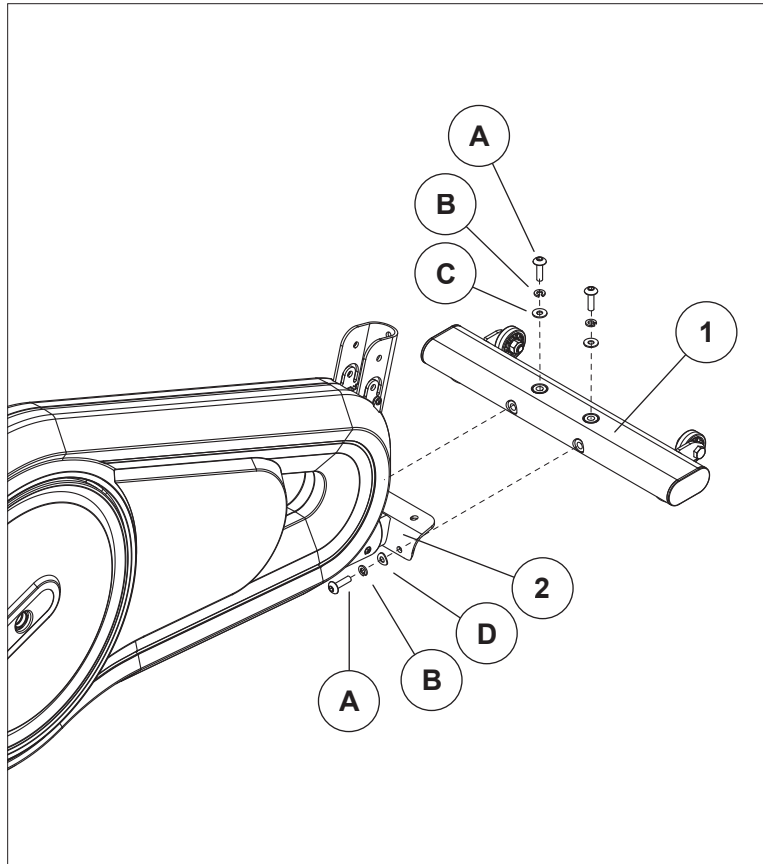
- It is recommended that two people work together for ease and efficiency while assembling an elliptical.
- During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded. It is recommended you complete the full assembly of your unit before completely tightening any ONE bolt.
- Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium bike grease is recommended.

## NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, please refer to safety sticker on product to contact Customer Tech Support.



## ASSEMBLY STEP 1

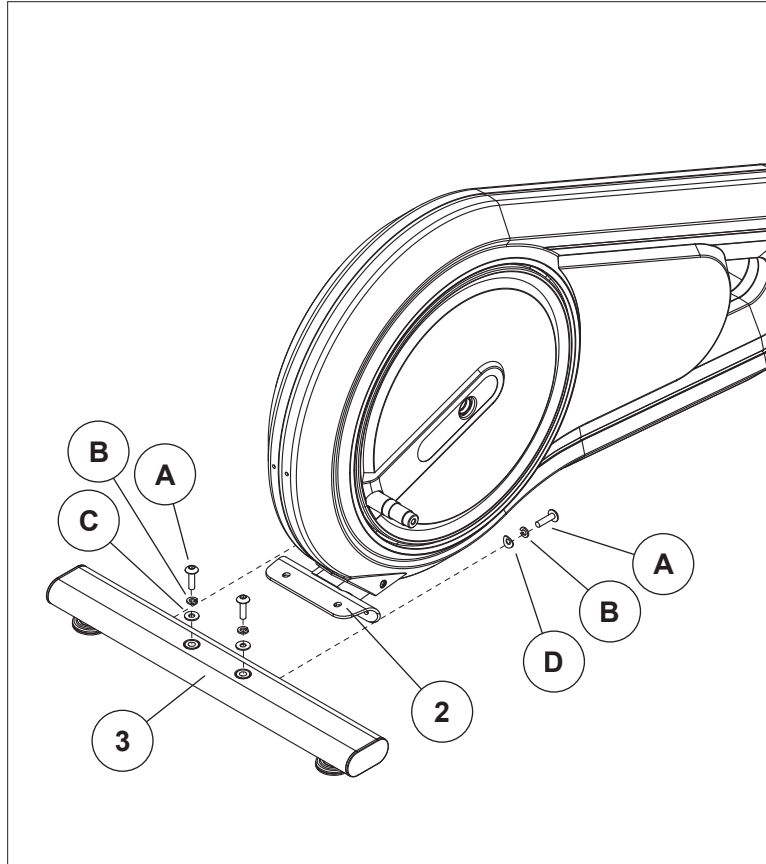


### HARDWARE FOR STEP 1

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	BOLT	M8	4
B	SPRING WASHER	Ø8.0	4
C	FLAT WASHER	Ø8.2	2
D	ARC WASHER	Ø8.2	2

- A Open **HARDWARE**.
- B Attach the **STABILIZER TUBE (1)** to the **MAIN FRAME (2)** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)**, 2 **FLAT WASHER (C)** and 2 **ARC WASHERS (D)**.

## ASSEMBLY STEP 2

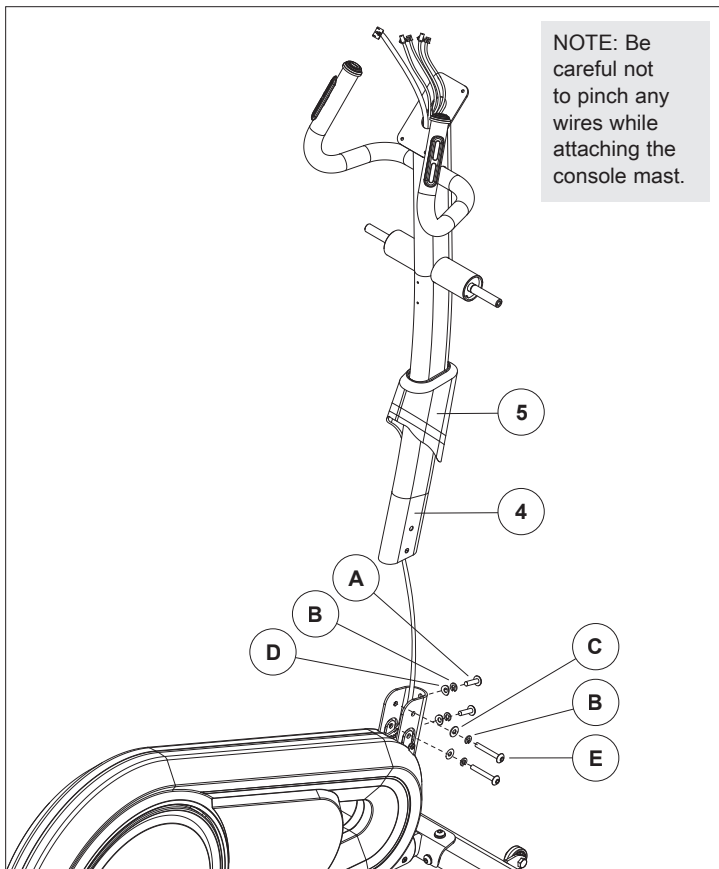


HARDWARE FOR STEP 2			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	BOLT	M8	4
B	SPRING WASHER	Ø8.0	4
C	FLAT WASHER	Ø8.2	2
D	ARC WASHER	Ø8.2	2

- A Attach **REAR STABILIZER(3)** with **MAIN FRAME (2)** as shown using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)**, 2 **FLAT WASHER (C)** and 2 **ARC WASHERS (D)**.



## ASSEMBLY STEP 3



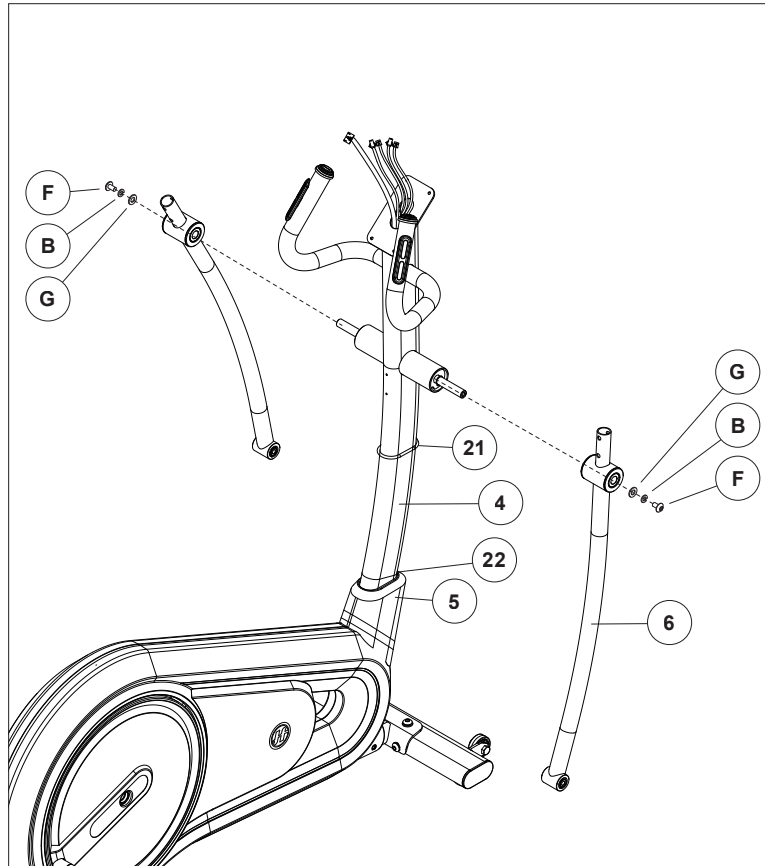
NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console mast.

### HARDWARE FOR STEP 3

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	BOLT	M8	2
B	SPRING WASHER	Ø8.2	4
C	FLAT WASHER	Ø8.2	2
D	ARC WASHER	Ø8.2	2
E	BOLT	M8	2

- A Attach **CONSOLE MAST COVER (5)**, **LEAD WIRE** to bottom end of **CONSOLE CABLE**. Pull **LEAD WIRE** through **CONSOLE MAST (4)**. After pulling the lead wire through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE** should be located at the top of the mast.
- B Attach **CONSOLE MAST (4)** to **MAIN FRAME (2)** using **2 BOLTS (A)**, **2 SPRING WASHERS (B)**, and **2 ARC WASHERS (D)**.
- C Attach **CONSOLE MAST (4)** to **MAIN FRAME (2)** using **2 BOLTS (E)**, **2 SPRING WASHERS (B)**, and **2 FLAT WASHERS (C)**.

# ASSEMBLY STEP 4

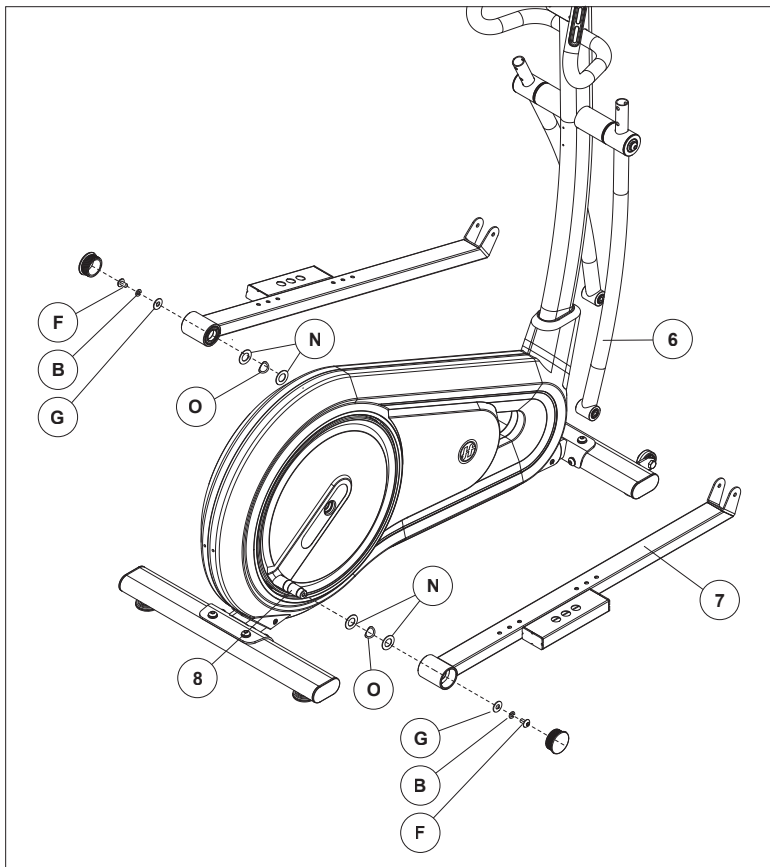


HARDWARE FOR STEP 4			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
B	SPRING WASHER	Ø8.2	2
F	BOLT	M8	2
G	FLAT WASHER	Ø8.2	2

- A Slide **O-RING (21)** down to position **(22)** to secure **CONSOLE MAST GROMMET (5)**.
- B Attach the **LOWER HANDLEBARS (6)** to the **CONSOLE MAST (4)** using 2 **BOLTS (F)**, 2 **SPRING WASHERS (B)**, and 2 **FLAT WASHERS (G)**.



## ASSEMBLY STEP 5

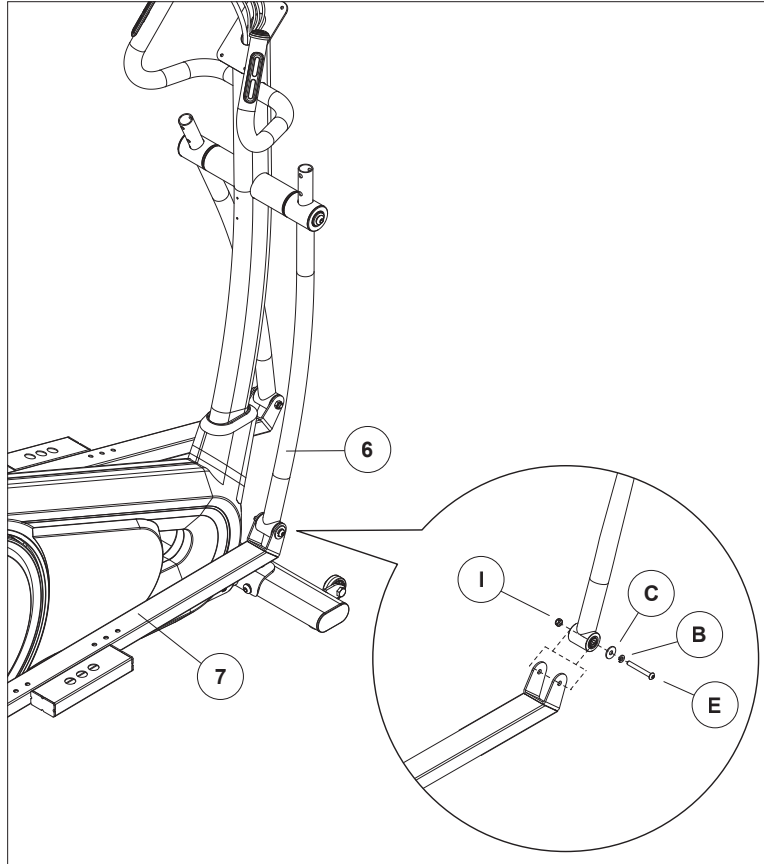


### HARDWARE FOR STEP 5

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
B	SPRING WASHER	Ø8	2
F	BOLT	M8	2
G	FLAT WASHER	Ø8.2	2
N	FLAT WASHER	Ø20.2	4
O	WAVE WASHER	Ø20.7	2

- A Using 4 **FLAT WASHER (N)**, 2 **WAVE WASHER (O)** and attach the **PEDAL ARMS (7)** to the **CRANK COVER (8)** using 2 **BOLTS (F)**, 2 **SPRING WASHERS (B)**, and 2 **FLAT WASHERS (G)**.

## ASSEMBLY STEP 6

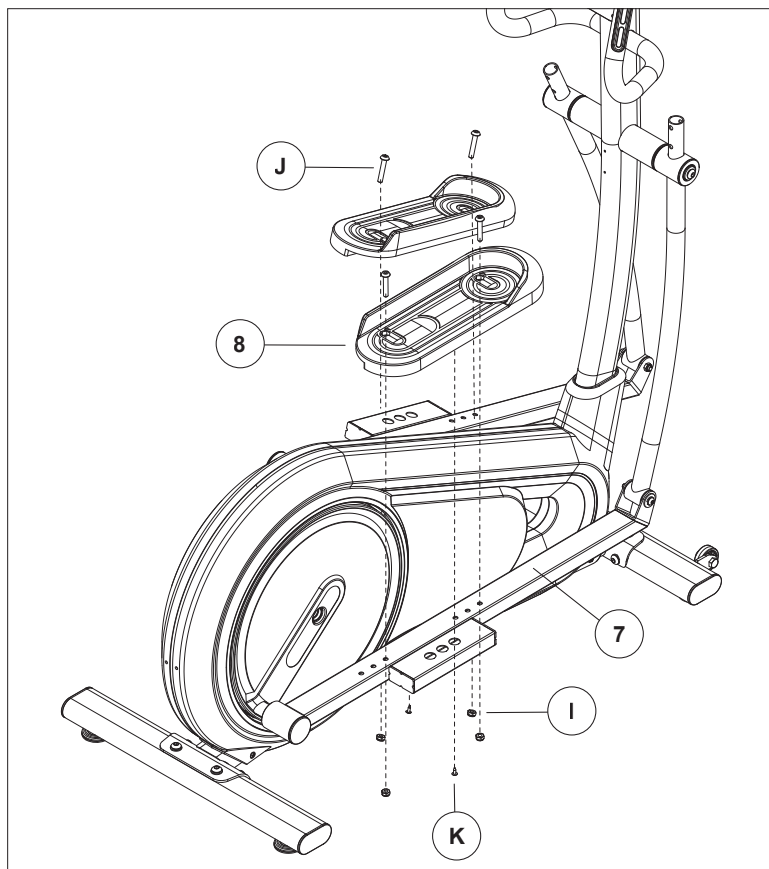


HARDWARE FOR STEP 6			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
B	SPRING WASHER	Ø8.2	2
C	FLAT WASHER	Ø8.2	2
E	BOLT	M8	2
I	NUT	M8	2

- A Attach the **PEDAL ARMS (7)** to the **LOWER HANDLEBARS (6)** using 2 **BOLTS (E)**, 2 **SPRING WASHERS (B)**, 2 **FLAT WASHERS (C)** and 2 **NUT(I)**.



## ASSEMBLY STEP 7



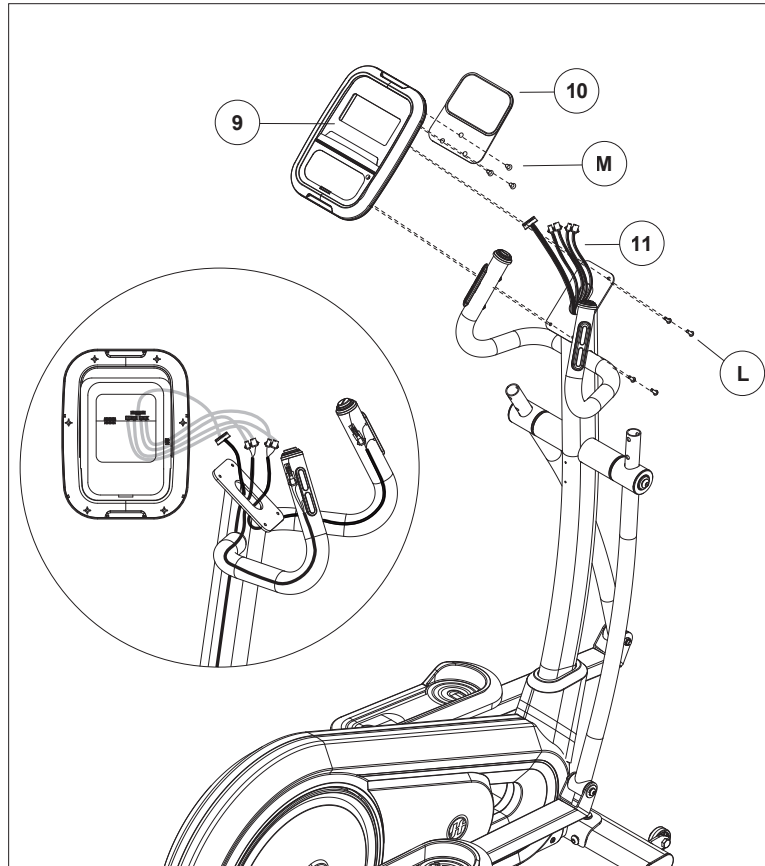
### HARDWARE FOR STEP 7

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
I	NUT	M8	4
J	BOLT	M8	4
K	SCREW	Ø4	2

- A Attach the **FOOT PADS (8)** to the **PEDAL ARMS (7)** using 4 **BOLTS (J)**, 2 **SCREW (K)** and 4 **NUT(I)**.



## ASSEMBLY STEP 8



### HARDWARE FOR STEP 8

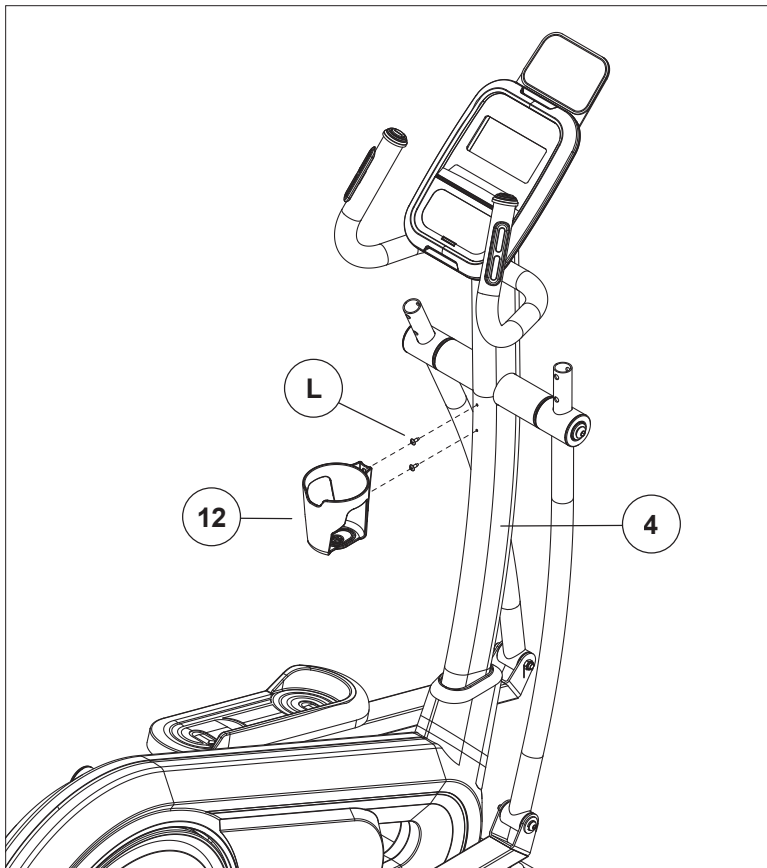
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
L	SCREW	M5	4
M	SCREW	M6	3

NOTE: Do not pinch any wires while attaching the console.

- A Attach the **CONSOLE (9)** to the **TABLET/READING RACK (10)** using 3 **SCREW (M)**.
- B Attach the **CONSOLE (9)** to the **WIRE (11)** using 4 **SCREW (L)**.



## ASSEMBLY STEP 9

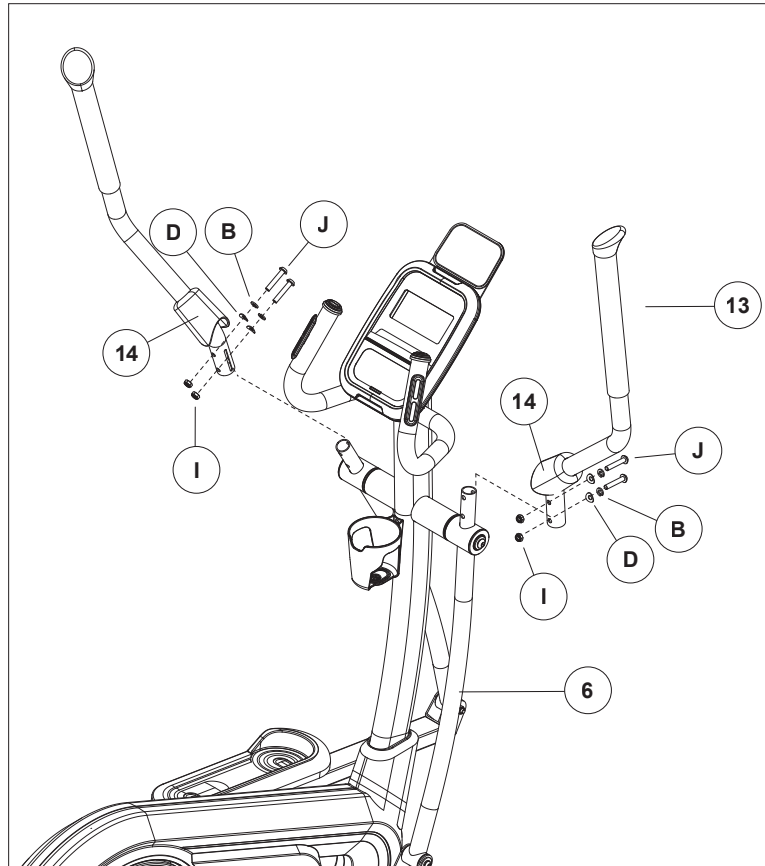


### HARDWARE FOR STEP 9

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
L	SCREW	M5	2

- A Attach the **WATER BOTTLE HOLDER (12)** to the **CONSOLE MAST (4)** using 2 **SCREW (L)**.

# ASSEMBLY STEP 10

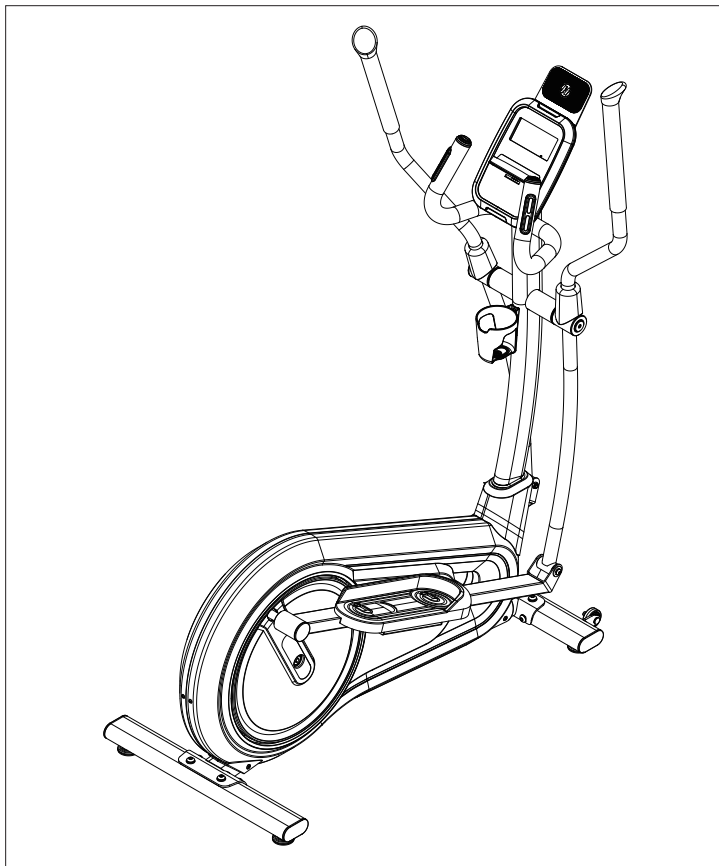


HARDWARE FOR STEP 10			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
B	SPRING WASHER	Ø8.2	4
D	ARC WASHER	Ø8.2	4
I	NUT	M8	4
J	BOLT	M8	4

- A Attach the **UPPER HANDLEBAR COVER (14)**, **UPPER HANDLEBAR (13)** to the **LOWER HANDLEBAR (6)** using 4 **BOLT (J)**, 4 **SPRING WASHERS (B)**, 4 **ARC WASHERS (D)** and 4 **NUT (I)**.



## ASSEMBLY STEP 11



**ASSEMBLY COMPLETE!**

Milos 3.0

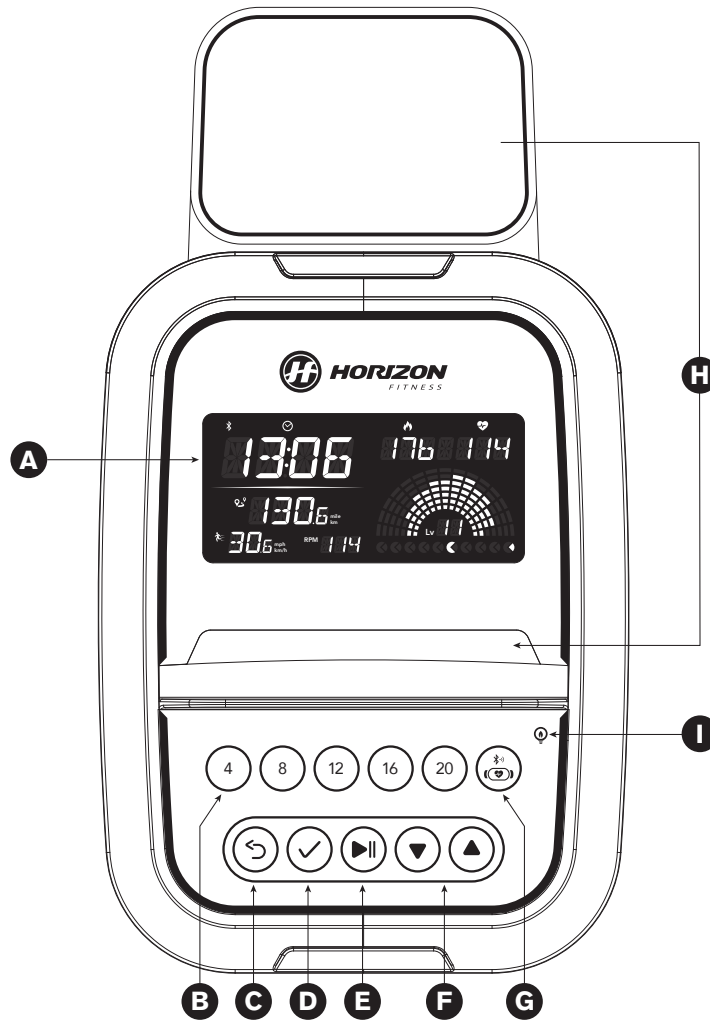
Max. User Weight: 130 kg / 286 lbs.

Overall Dimensions: 135.9 x 66.0 x 163.0 cm

# ELLIPTICAL OPERATION



This section explains how to use your elliptical's console and programming.  
For the BASIC OPERATION please see the ELLIPTICAL GUIDE.

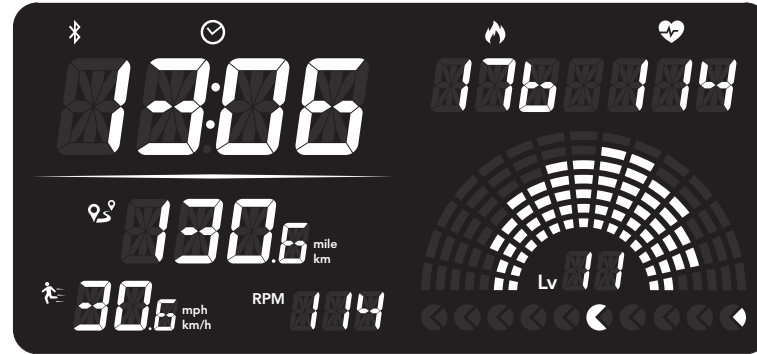


## CONSOLE OPERATION







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, RPM, distance, calories, heart rate, speed, resistance level.
- B) **QUICK KEYS:** used to reach desired resistance quickly.
- C) **RETURN:** return to the last step.
- D) **ENTER:** used to confirm selection.
- E) **START / PAUSE HOLD TO RESET :** used to start workout, pause workout, and restart after pause.
- F) **▼ ▲ KEYS:** used to adjust resistance level and to cycle through selections during program set up.
- G) **BLUETOOTH HEART RATE:** press and hold 3 sec to connect to the Bluetooth heart rate strap. (APP & BT heart rate strap could only connect one at a time).
- H) **TABLET/READING RACK:** holds reading material.
- I) **ENERGY SAVER MODE:** indicates if the machine is in energy saver mode.





## DISPLAY WINDOW

-  **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
-  **DISTANCE:** Indicates distance traveled during your workout.
-  **CALORIES:** Total calories burned or remaining for your workout.
-  **SPEED:** Indicates how fast the foot pads is moving.
-  **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips or Bluetooth heart rate was connected).
-  **BLUETOOTH:** Indicates the Bluetooth was connected to the machine.
- **RPM:** Indicates Revolutions Per Minute.
- **LEVEL:** Indicates the current resistance level.



## GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical.
- 2) Plug in the power cord to power the elliptical ON. (Switch is located at the bottom-front of the elliptical.)
- 3) Set User Weight using ▼ ▲ and press ENTER.
- 4) You have the following options to start your workout:

### A) QUICK START UP

Simply press ▶|| to begin working out.  
Time, distance and calories will all count up from zero.  
The resistance level will default to level 1.

### B) SELECT A PROGRAM

- 1) Use ▼ ▲ to scroll through programs
- 2) Press ✓ to select your desired program.
- 3) Set workout level using ▼ ▲ and press ✓.
- 4) Press ▶|| to begin workout.

NOTE: You can adjust the resistance level during your workout.

## FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the console will display “workout complete” and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 60 seconds and then reset.



## TO RESET THE CONSOLE

Hold ▶|| key for 3 seconds.

## TO CLEAR CURRENT SELECTION

To clear the current program selection or screen, hold the ▶|| button for 3 seconds.

## PROGRAM INFORMATION



- 1) **MANUAL:** Allows you to adjust the resistance level to your preference, without a preset program. Adjust your resistance manually during your workout. User sets time and resistance using (up/down arrow) and ENTER.
- 2) **INTERVALS:** Improves your strength, speed and endurance by raising and lowering the resistance levels through-out your workout to involve both your heart and muscles. Time based program with 12 levels to choose from.

	INTERVALS																			
	Warm Up				Program Segments-Repeat												Cool Down			
Seconds	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
Sement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

- 3) **WEIGHT LOSS:** Promote weight loss by raising and lowering the resistance level, while keeping you in your fat burning zone. Time based program with 12 levels to choose from. User sets time and level using (up/down arrows) and ENTER. Please drink enough water while and after doing exercise to enhance the weight loss results.



WEIGHT LOSS																				
	Warm Up				Program Segments-Repeat												Cool Down			
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Sement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

- 4) **ROLLING:** Maintains weight by gradually raising and lowering the resistance level to gradually raise and lower your heart rate.

ROLLING																				
	Warm Up				Program Segments-Repeat											Cool Down				
Seconds	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Sement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17	18	18
Level 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1
Level 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	1	1
Level 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	1	1
Level 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	2	1	1
Level 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	2	1	1
Level 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	2	1	1
Level 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	2	1	1
Level 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	3	1	1
Level 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	4	1	1
Level 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	4	1	1
Level 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	5	1	1
Level 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	5	1	1
Level 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	6	1	1



- 5) **CADENCE:** Special designed chart based program that will simulate resistance being changed randomly.

CADENCE																				
	Warm Up				Program Segments-Repeat												Cool Down			
Seconds	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Sement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Level 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Level 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Level 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Level 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Level 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Level 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Level 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Level 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Level 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Level 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Level 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Level 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Level 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

- 6) **DISTANCE GOAL:** Resistance changes and all segments every 0.16 km and repeat (warm up does not repeat).

DISTANCE GOAL															
	Warm Up				Program Segments-Repeat										
DISTANCE	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km
Sement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Level 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3	
Level 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4	
Level 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6	
Level 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8	
Level 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10	
Level 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11	
Level 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13	
Level 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15	
Level 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16	

- 7) **CALORIES GOAL:** Resistance changes and all segments every 20 calories and repeat (warm up does not repeat).

CALORIES GOAL														
	Warm Up				Program Segments-Repeat									
CALORIES	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
<b>Sement</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Level 1</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Level 2</b>	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
<b>Level 3</b>	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
<b>Level 4</b>	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
<b>Level 5</b>	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
<b>Level 6</b>	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
<b>Level 7</b>	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
<b>Level 8</b>	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
<b>Level 9</b>	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
<b>Level 10</b>	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

- 8) **CHALLENGE:** During this work out, record as a record based on the value of the distance goal program. Compare the speed between the sport and record per 0.16 km. For example, the speed of the first 0.16 km of the record is 10, when the distance of the first 0.16 km of this sport is 11. In the second 0.16 km, the motion icon of sport will advance two grids, the record will only advance one, simply put, faster, two grids forward, slower, only one grid forward.
- 9) **THR ZONE:** Simulate the intensity of your sport as the program resistance automatically adjust to maintain a set Target Heart Rate range. (Suggest to use bluetooth chest belt with this program. You may purchase chest belt separately from your dealer).

RESISTANCE ADJUST		
Heart Rate	Resistance Function	Resistance Adjust
20+ under target	Increase every 10 seconds	1
6-19 under target	Increase every 35 seconds	1
+/- 5 of target	No Change	0
6-10 over target	Decrease every 35 seconds	1
11-19 over target	Decrease every 10 seconds	1
20-24 over target	Decrease every 10 seconds	Half of current
25+ over target	Console reset	N/A reset



**CUSTOM1:** Customized workout, time defaults to 15 minutes.



- 1) First enter the program setting and profile display will guide you through all the work out column.
- 2) Use upper and lower arrow to change the resistance and press enter to confirm. Console will display your current segment number and guide you through segment 1 to segment 15.
- 3) After finish all setting press START to begin.

## 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**

HORIZON Fitness products are recyclable.

At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



## BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNGEN SICHER AUF

Lesen Sie dieses ELLIPTICAL TRAINER-HANDBUCH, bevor Sie das BENUTZERHANDBUCH verwenden. Beim Gebrauch eines elektronischen Produkts sollten die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise unbedingt beachtet werden: Lesen Sie alle Anleitungen, bevor Sie diesen Elliptical Trainer benutzen. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Elliptical Trainers über alle Warn- und Sicherheitshinweise hinreichend informiert sind.



## **WARNUNG**

### **SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, FEUER, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN UND VERLETZUNGEN VON PERSONEN:**

- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Trainieren Sie stets in einem für Sie angenehmen Tempo. Sprinten Sie nicht mit einer Geschwindigkeit von über 80 U/min auf diesem Gerät. Falsches oder übermäßiges Training kann die Gesundheit beeinträchtigen.
- Um das Gleichgewicht zu halten, ist es sinnvoll, sich beim Training, Aufbau oder Abbau, an den Griffen festzuhalten.
- Versetzen Sie die Pedalarms nicht mit den Händen in Bewegung.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe sicher installiert sind.
- Halten Sie die Oberfläche der Fußauflagen sauber und trocken.
- Montage und Demontage des Geräts müssen mit Vorsicht durchgeführt werden. Bringen Sie das Fußpedal vor Montage- oder Demontearbeiten auf der Seite der Arbeiten auf die niedrigste Position und halten Sie das Gerät vollständig an.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an Ihrem Elliptical Trainer verfangen könnte.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts.
- Springen Sie nicht auf den Elliptical Trainer.
- Der Elliptical Trainer darf immer nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Dieser Elliptical Trainer ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie den Elliptical Trainer nicht für kommerzielle Zwecke, zur Vermietung, in Schulen oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Verwenden Sie den Elliptical Trainer in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, etwa in Garagen, Vorbauten, Pool-Anlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Dieser Elliptical Trainer entspricht EN957-1/9, Ellipsen-Trainer der Klasse: HB; das Bremssystem ist einstellbar.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, bevor Sie es warten oder umstellen. Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Verwenden Sie niemals Lösungsmittel. (Siehe „WARTUNG“.)
- Verwenden Sie keine Anbauteile oder -geräte, die nicht vom Hersteller empfohlen sind. Anbauteile können zu Verletzungen führen.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Verwenden Sie den Elliptical Trainer nur wie im Elliptical Trainer- und Benutzerhandbuch beschrieben.
- Stellen Sie das Gerät auf einem stabilen Untergrund auf.





Kinder unter 14 Jahren sollten **UNBEDINGT** einen Abstand von mindestens drei Metern zum Elliptical Trainer einhalten.  
Kinder unter 14 Jahren sollten den Elliptical Trainer **NICHT** verwenden.  
Jugendliche über 14 oder behinderte Personen sollten den Elliptical Trainer nur unter Beaufsichtigung einer erwachsenen Person verwenden.



Der Elliptical Trainer darf nur im klimatisierten Innenbereich verwendet werden. Wurde Ihr Elliptical Trainer niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt, sollte er vor dem ersten Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden. Werden diese Hinweise nicht beachtet, kann es zu einer elektronischen Fehlfunktion kommen.

## HINWEISE ZUR ERDUNG

Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls eines Elliptical Trainers bietet die Erdung dem elektrischen Strom den Weg des geringsten Widerstands, was das Risiko eines Stromschlags verringert. Dieses Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das über einen Geräteschutzleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Netzstecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die entsprechend den örtlichen Vorschriften und Verordnungen installiert und geerdet ist.

Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteschutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Änderungen am mitgelieferten Netzstecker vor. Passt dieser nicht in Ihre Steckdose, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

## **WARNUNG**

Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.

Betreiben Sie das Gerät niemals mit einem beschädigten Kabel oder Stecker, auch wenn es normal funktioniert. Betreiben Sie niemals ein Gerät, das beschädigt zu sein scheint oder in Wasser getaucht worden ist. Wenden Sie sich für Ersatz oder Reparatur an Ihren lokalen Händler.



# BASISBETRIEB



## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUR WAHL IHRES ELLIPTICAL TRAINERS!

Sie haben einen wichtigen Schritt unternommen, um ein nachhaltiges Trainingsprogramm aufzubauen. Ihr Elliptical Trainer ist ein äußerst effektives Mittel, um Ihre persönlichen Fitnessziele zu erreichen. Der regelmäßige Gebrauch Ihres Elliptical Trainers kann Ihre Lebensqualität in vielerlei Hinsicht verbessern.

Hier sind nur einige der gesundheitlichen Vorteile von Bewegung:

- Gewichtsabnahme
- Ein gesünderes Herz
- Verbessertes Muskeltonus
- Erhöhtes Energieniveau im Alltag

Der Schlüssel zur Nutzung dieser Vorteile ist die Entwicklung einer Trainingsgewohnheit. Ihr neuer Elliptical Trainer hilft Ihnen Hindernisse zu überwinden, die Sie vom Training abhalten. Schlechtes Wetter und Dunkelheit werden Ihr Training nicht stören, wenn Sie Ihren Elliptical Trainer zu Hause benutzen. Dieses Handbuch bietet Ihnen grundlegende Informationen für die Nutzung und den Genuss Ihres neuen Geräts.



## STANDORT DES ELLIPTICAL TRAINERS

Stellen Sie den Elliptical Trainer auf einer ebenen Oberfläche auf. Wir empfehlen Ihnen, um Ihren Elliptical Trainer herum ausreichend Platz zu lassen (siehe Handbuch). Platzieren Sie den Elliptical Trainer so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden.

## LEISTUNG

Ihr Elliptical Trainer wird durch ein Netzteil mit Strom versorgt. Das Netzkabel muss in die Netzbuchse eingesteckt werden, die sich an der Unterseite des Geräts in der Nähe des Standfußes befindet. Einige Elliptical Trainer haben einen Netzschalter, der sich neben der Netzbuchse befindet. Achten Sie darauf, dass er sich in der EIN-Position befindet. HINWEIS: Einige Elliptical Trainer haben einen EIN/AUS-Schalter hinter der Konsole.

## ! WARNUNG

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, beschädigt oder in Wasser getaucht worden ist. Kontaktieren Sie unser Servicezentrum für technische Unterstützung, Reparaturen oder Ersatzteile.

## FUSSPOSITIONIERUNG

Ihr Elliptical Trainer bietet eine Vielzahl von Fußpositionen. Wenn Sie Ihren Fuß in den vordersten Bereich des Pedals bringen, erhöht sich Ihre Schritthöhe, was ein ähnliches Gefühl wie bei einem Step-Gerät erzeugt. Wenn Sie Ihren Fuß in den hintersten Bereich des Pedals bringen, verringert sich die Schritthöhe und es entsteht ein gleitenderes Gefühl, ähnlich wie bei einem leichten Gehen oder Laufen. Achten Sie immer darauf, dass Ihr gesamter Fuß sicher auf dem Pedal steht.

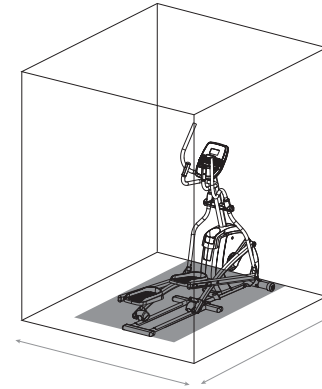
Ihr Elliptical Trainer ermöglicht es Ihnen, sowohl vorwärts als auch rückwärts zu treten, damit Sie Ihr Training abwechslungsreich gestalten und sich auf andere wichtige Beinmuskulgruppen wie Ihre Oberschenkel und Waden konzentrieren können.

## TRAININGSOPTIONEN



### WORKOUT FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER

Bei einem Workout für den gesamten Körper drücken und ziehen Sie kontinuierlich an den Dual-Action-Armen, während Sie in die Pedale treten.



### TRAININGSBEREICH

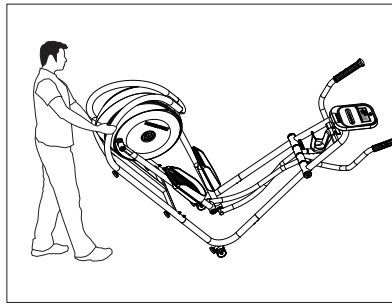
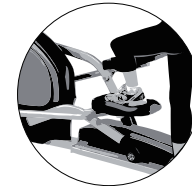
173 x 63,5 x 200 cm

### FREIER BEREICH

418 x 247,5 x 300 cm

## AUFSTEIGEN AUF DEN ELLIPTICAL TRAINER

1. Stellen Sie sich auf die Seite des Elliptical Trainers mit der niedrigeren Trittpläche.
2. Halten Sie sich an den fixierten Handgriffen fest, setzen Sie einen Fuß auf die niedrigere Trittpläche und steigen Sie auf das den Elliptical Trainer.
3. Warten Sie, bis sich der Elliptical Trainer eingependelt hat und setzen Sie dann den anderen Fuß auf die gegenüberliegende Trittpläche.



## UMSTELLEN DES ELLIPTICAL TRAINERS

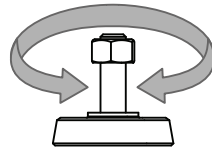
Ihr Elliptical Trainer ist am vorderen Standfuß mit einem Paar Transportrollen ausgestattet. Um das Gerät umzustellen, trennen Sie zunächst die Stromversorgung. Heben Sie es im Stahlbereich des hinteren Standfußes an und rollen Sie es vorsichtig weg. **HINWEIS:** Stellen Sie sicher, dass Sie das Gerät am Stahlrahmen festhalten und nicht an der Kunststoffabdeckung.

### **WARNUNG**

Da unsere Elliptical Trainer schwer sind, gehen Sie umsichtig vor und holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie das Gerät umstellen. Befolgen Sie diese Anweisungen, um Verletzungen zu vermeiden.

## NIVELLIERUNG DES ELLIPTICAL TRAINERS

Der Elliptical Trainer sollte für den optimalen Gebrauch eben aufgestellt werden. Nachdem Sie den Elliptical Trainer am gewünschten Ort aufgestellt haben, stellen Sie die Fläche der Plattform mithilfe von einer oder beiden verstellbaren Nivellierhilfen unten am Rahmen des Geräts ein\*. Verwenden Sie hierzu am besten eine Wasserwaage. Wenn Sie Ihren Elliptical Trainer eben eingestellt haben, fixieren Sie die Nivellierhilfen, indem Sie die Muttern am Rahmen festziehen. \***HINWEIS:** Einige Elliptical Trainer haben keine Nivellierhilfen.



### **HÖHENEINSTELLUNG**



## VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION

Ihr Ellipsentrainer ist entweder mit Pulsgriffen oder einem Daumenpulssensor ausgestattet. Um die Ausstattung Ihres Modells zu ermitteln, lesen Sie den Anfang des Abschnitts AUFBAU Ihres BENUTZERHANDBUCHS.

Die Herzfrequenzmessung dieses Produkts ist keine medizinische Funktion. Herzfrequenzmesser oder ein Daumenpulssensor an den Griffen erlauben zwar eine relative Abschätzung der tatsächlichen Herzfrequenz, sollten aber nicht als zuverlässig angesehen werden, wenn exakte Messwerte erforderlich sind. Einige Menschen, z. B. Teilnehmer eines Cardio-Reha-Programms, sollten ein zusätzliches Herzfrequenzüberwachungssystem mit Brustgurt oder eine Pulsuhr nutzen. Verschiedene Faktoren, unter anderem die Bewegung des Anwenders, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung ist nur als Unterstützung beim Training und zum Ermitteln von allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt.

## PULSGRIFFE

Legen Sie die Handinnenflächen direkt auf die Pulsgriffe. Beide Hände müssen die Griffe umfassen, damit die Herzfrequenz gemessen werden kann. Nach fünf aufeinanderfolgenden Herzschlägen (15 – 20 Sekunden) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Beim Festhalten an den Pulsgriffen nicht zu fest greifen. Wenn Sie die Griffe besonders fest halten, kann sich Ihr Blutdruck erhöhen. Umschließen Sie die Griffe vollständig aber locker. Es kann zu schwankenden Anzeigewerten kommen, wenn Sie den Lenker über längere Zeit halten. Halten Sie die Pulssensoren sauber, damit der Kontakt gewährleistet bleibt.



### ACHTUNG

Drücken Sie nicht übermäßig stark auf den Sensor, da dies zu Schäden führen kann.





OBERE HALTESTANGE

PULSGRIFFE

KONSOLENMAST

FLASCHENHALTER

TRITTFLÄCHEN

KURBELABDECKUNG

HINTERER STANDFUSS

TABLET-/LESEHALTERUNG

LESEHALTERUNG

KONSOLE

HANDGRIFFE UNTEN

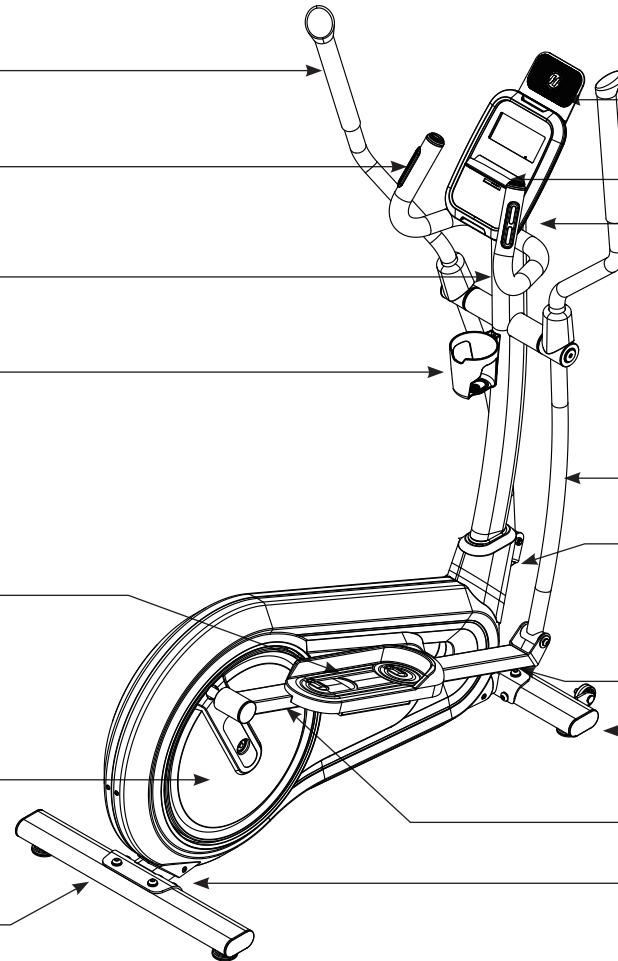
ABDECKUNG

PEDALARM

STANDFUSS

<b>⚠ CAUTION</b>	<b>⚠ ACHTUNG</b>
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS	HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN

NETZKABELANSCHLUSS





## ERFORDERLICHE WERKZEUGE:

- 13/15 mm Gabelschlüssel
- 5 mm L-Schraubenschlüssel
- 6 mm L-Schraubenschlüssel
- Schraubendreher

## IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- 1 Konsole
- 2 Haltestangen oben
- 2 Haltestangen oben abdeckung
- 1 Konsolenmast
- 1 Konsolenmast abdeckung
- 1 Standfuß
- 1 Standfuß hinten
- 1 Flaschenhalter
- 2 Pedalarme
- 2 Haltestangen unten
- 2 Trittflächen
- 1 Haupttrahmenset
- 1 Adapterkabel
- 1 Tablet-/Lesehalterung

## VOR DEM AUFBAU

### AUSPACKEN

Packen Sie das Produkt an der Stelle aus, an der Sie es aufstellen möchten. Stellen Sie den Karton mit dem Elliptical Trainer auf eine ebene Fläche. Es empfiehlt sich, den Boden mit einer Schutzfolie auszulegen. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn er auf der Seite liegt.

### WARNUNG

- Es wird empfohlen, dass zwei Personen zusammen arbeiten, um die Montage eines Elliptical Trainers zu erleichtern und effizient zu gestalten.
- Stellen Sie bei jedem Aufbauschritt sicher, dass ALLE Schrauben und Muttern eingesetzt sind und ein Gewinde besitzen. Es wird empfohlen, den kompletten Aufbau des Geräts abzuschließen, bevor Sie irgendeine Schraube festziehen.
- Einige Komponenten wurden für einen leichteren Aufbau und Gebrauch werksseitig vorgefettet. Entfernen Sie das Fett bitte nicht. Sollten Schwierigkeiten auftreten, empfiehlt sich die Anwendung von etwas Lithium-Fahrradfett.

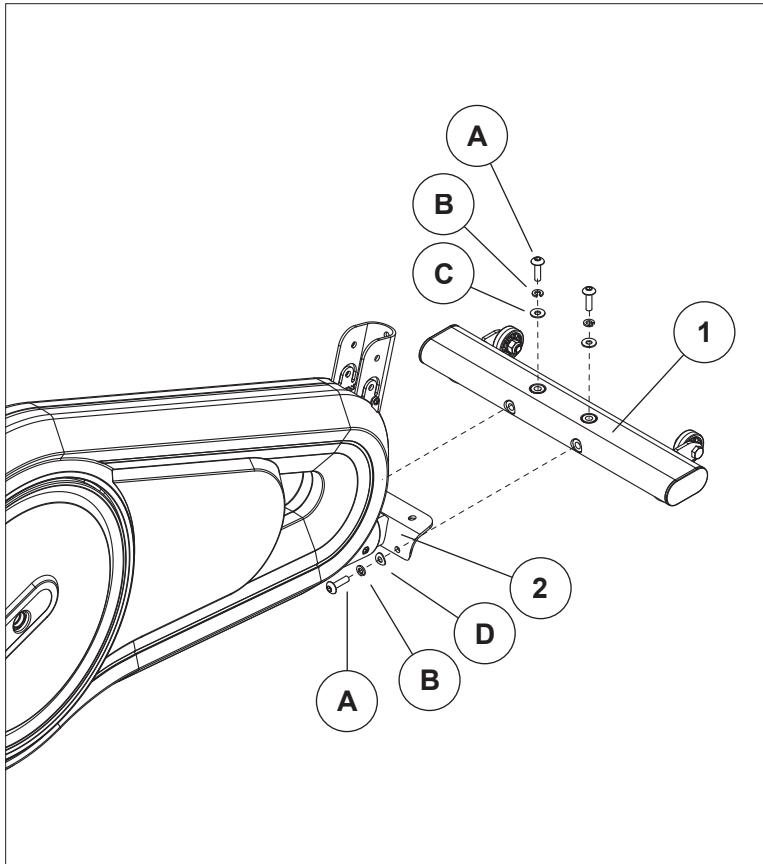
### BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Falls Sie Fragen haben oder Teile fehlen, beachten Sie den Sicherheitsaufkleber auf dem Produkt, um den technischen Kundendienst zu kontaktieren.





## AUFBAUSCHRITT 1

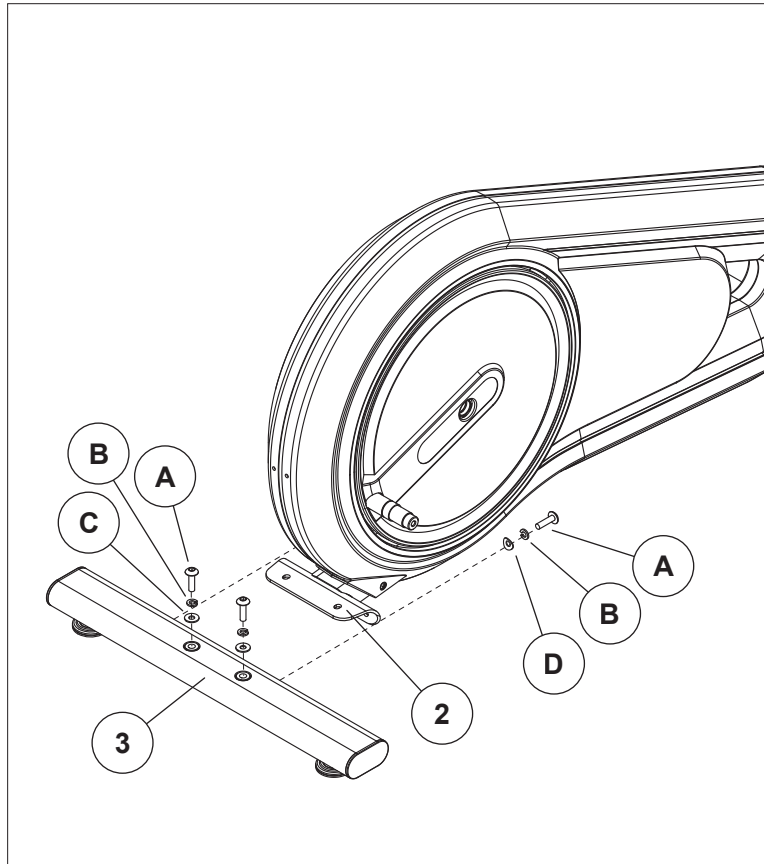


### HARDWARE FÜR SCHRITT 1

EINZELTEILE	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
A	SCHRAUBE	M8	4
B	FEDERSCHEIBE	Ø8.0	4
C	UNTERLEGSCHIEBE	Ø8.2	2
D	UNTERLEGSCHIEBE (GEBOGEN)	Ø8.2	2

- A Öffnen Sie die **HARDWARE**.
- B Befestigen Sie den **STANDFUSS (1)** am **HAUPTTRAHMEN (2)** mit 4 **SCHRAUBEN (A)**, 4 **FEDERSCHIEBEN (B)**, 2 **UNTERLEGSCHIEBEN (C)** und 2 **UNTERLEGSCHIEBEN (GEBOGEN) (D)**.

## AUFBAUSCHRITT 2



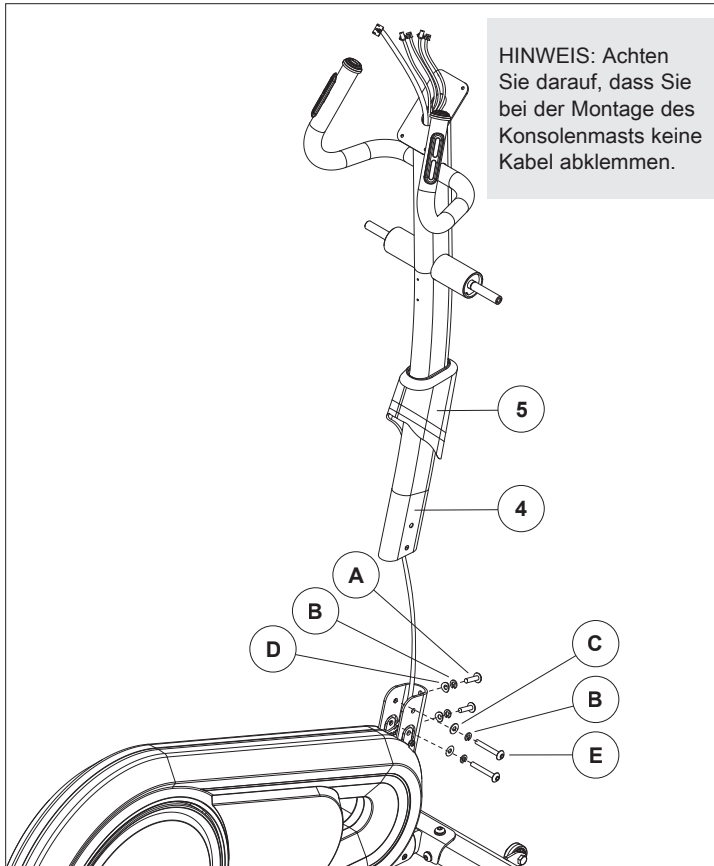
HARDWARE FÜR SCHRITT 2			
EINZELTEILE	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
A	SCHRAUBE	M8	4
B	FEDERSCHEIBE	Ø8.0	4
C	UNTERLEGSCHIEBE	Ø8.2	2
D	UNTERLEGSCHIEBE (GEBOGEN)	Ø8.2	2

- A Befestigen Sie den **HINTEREN STANDFUSS (3)** am **HAUPTTRAHMEN (2)** wie gezeigt mit **4 SCHRAUBEN (A)**, **4 FEDERSCHIEBEN (B)**, **2 UNTERLEGSCHIEBEN (C)** und **2 UNTERLEGSCHIEBEN (GEBOGEN) (D)**.





## AUFBAUSCHRITT 3

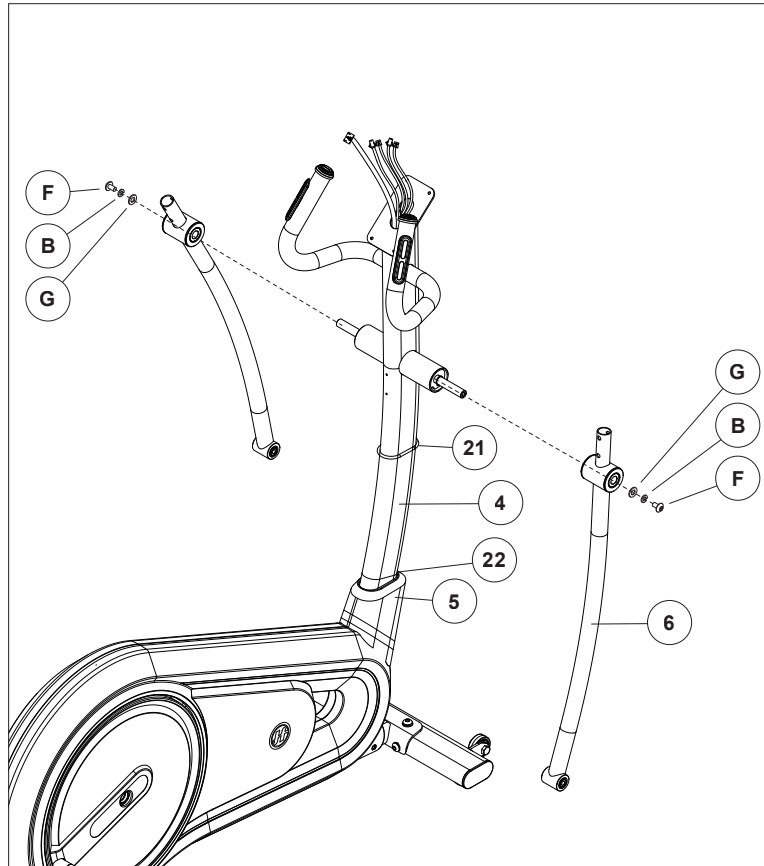


### HARDWARE FÜR SCHRITT 3

EINZELTEILE	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
A	SCHRAUBE	M8	2
B	FEDERSCHEIBE	Ø8.2	4
C	UNTERLEGSCHIEBE	Ø8.2	2
D	UNTERLEGSCHIEBE (GEBOGEN)	Ø8.2	2
E	SCHRAUBE	M8	2

- A Befestigen Sie den **KONSOLENMAST ABDECKUNG (5)** , **FÜHRUNGSDRAHT** am unteren Ende des **KONSOLENKABELS**. Ziehen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT** durch den **KONSOLENMAST (4)**. Nachdem Sie den Führungsdraht durch den Mast gezogen haben, sollte sich das obere Ende des **KONSOLENKABELS** am oberen Ende des Masts befinden.
- B Befestigen Sie den **KONSOLENMAST (4)** am **HAUPTRAHMEN (2)** mit 2 **SCHRAUBEN (A)**, 2 **FEDERSCHREIBEN (B)** und 2 **UNTERLEGSCHIEBEN (GEBOGEN) (D)**.
- C Befestigen Sie den **KONSOLENMAST (4)** am **HAUPTRAHMEN (2)** mit 2 **SCHRAUBEN (E)**, 2 **FEDERSCHREIBEN (B)** und 2 **UNTERLEGSCHIEBEN (C)**.

## AUFBAUSCHRITT 4

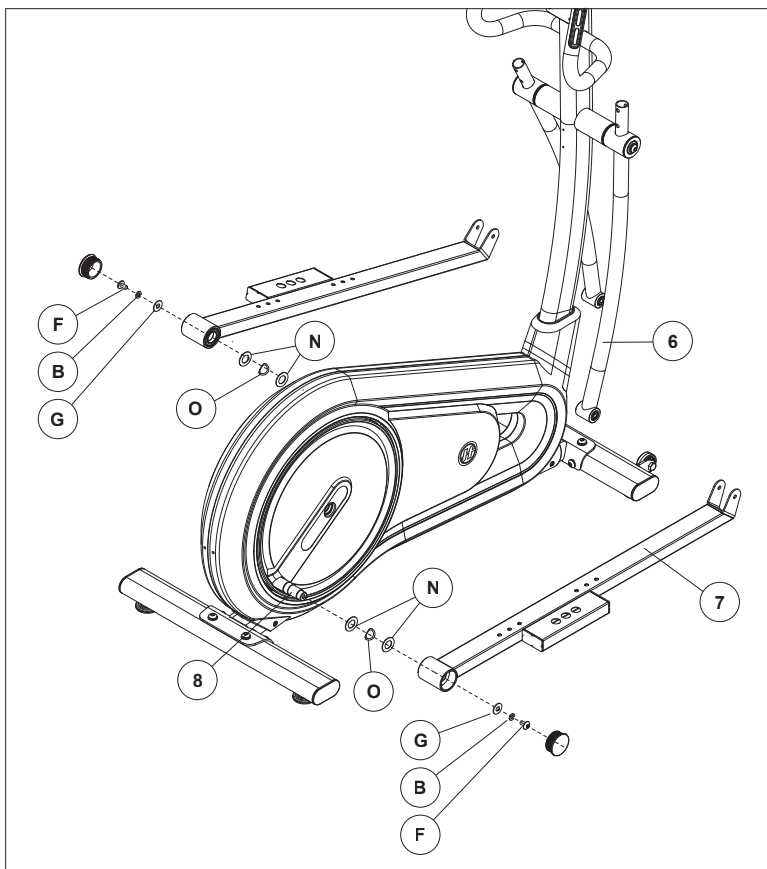


HARDWARE FÜR SCHRITT 4			
EINZELTEILE	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
B	FEDERSCHEIBE	Ø8.2	2
F	SCHRAUBE	M8	2
G	UNTERLEGSCHIEBE	Ø8.2	2

- A Schieben Sie den **O-RING (21)** nach unten an die Position **(22)**, um die **KONSOLENMASTHALTERUNG (5)** zu sichern.
- B Befestigen Sie die **HALTESTANGEN UNTEN (6)** am **KONSOLENMAST (4)** mit 2 **SCHRAUBEN (F)**, 2 **FEDERSCHIEBEN (B)** und 2 **UNTERLEGSCHIEBEN (G)**.



## AUFBAUSCHRITT 5

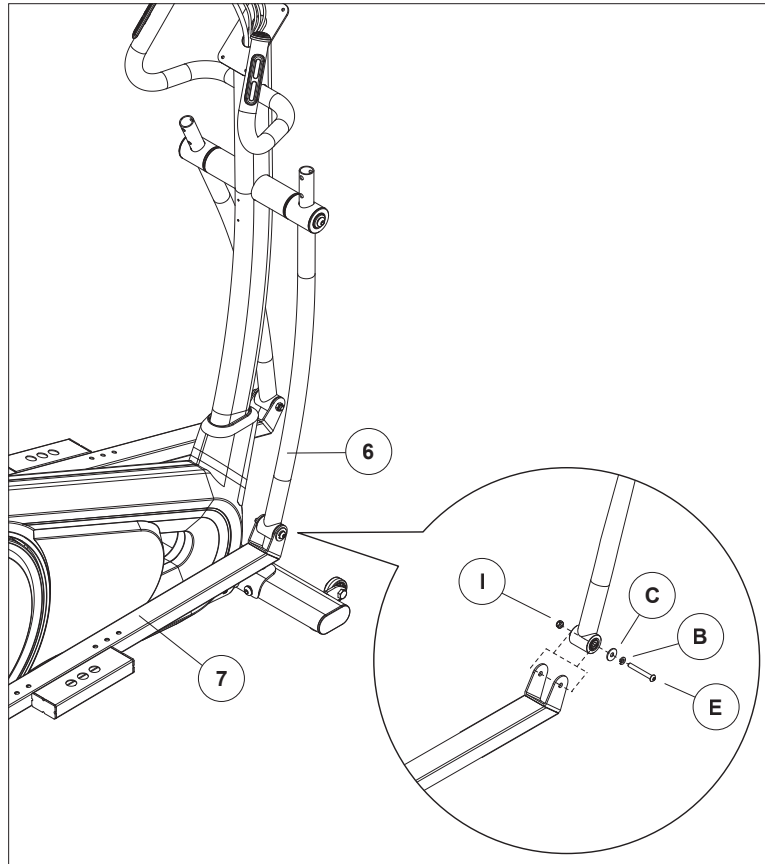


### HARDWARE FÜR SCHRITT 5

EINZELTEILE	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
B	FEDERSCHEIBE	Ø8	2
F	SCHRAUBE	M8	2
G	UNTERLEGSCHIEBE	Ø8.2	2
N	UNTERLEGSCHIEBE	Ø20.2	4
O	WELLENSCHIEBE	Ø20.7	2

- A Verwenden Sie 4 **UNTERLEGSCHIEBEN (N)**, 2 **WELLENSCHIEBEN (O)** und befestigen Sie die **PEDALARME (7)** an der **KURBELABDECKUNG (8)** mit 2x**SCHRAUBEN (F)**, 2 **FEDERSCHIEBEN (B)** und 2 **UNTERLEGSCHIEBEN (G)**.

## AUFBAUSCHRITT 6

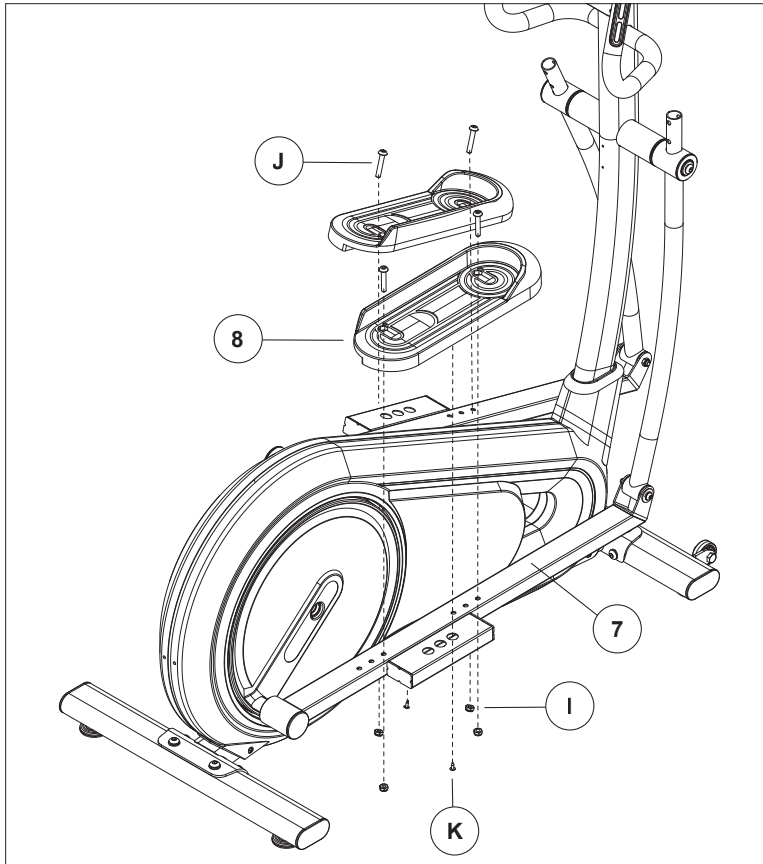


HARDWARE FÜR SCHRITT 6			
EINZELTEILE	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
B	FEDERSCHEIBE	Ø8.2	2
C	UNTERLEGSCHIEBE	Ø8.2	2
E	SCHRAUBE	M8	2
I	MUTTER	M8	2

- A Befestigen Sie die **PEDALARME (7)** an den **HALTESTANGEN UNTEN (6)** mit **2 SCHRAUBEN (E)**, **2 FEDERSCHIEBEN (B)**, **2 UNTERLEGSCHIEBEN (C)** und **2 MUTTERN (I)**.



## AUFBAUSCHRITT 7



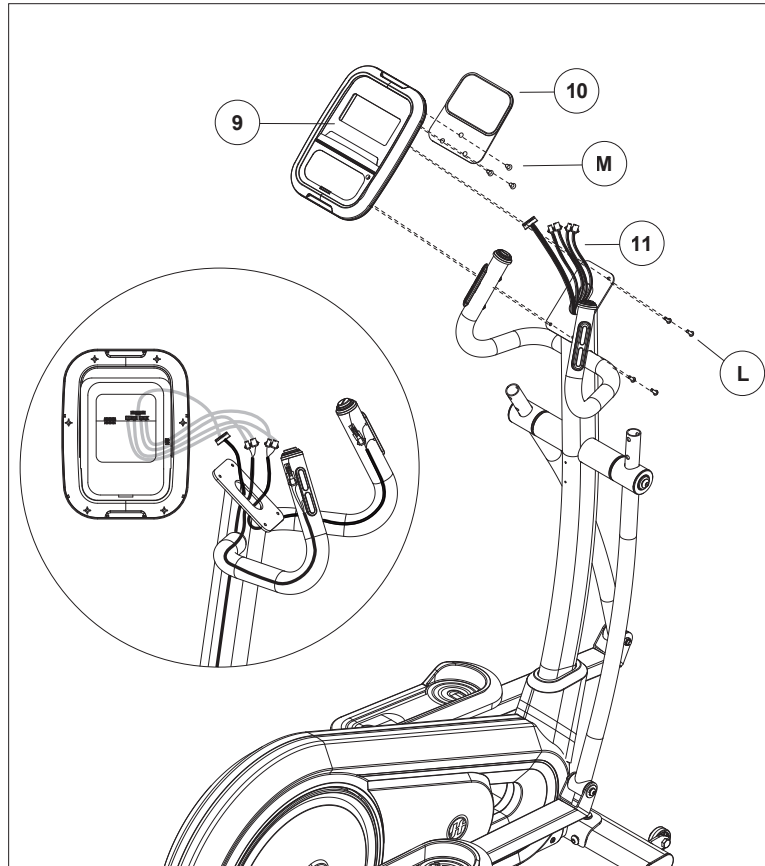
### HARDWARE FÜR SCHRITT 7

EINZELTEILE	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
I	MUTTER	M8	4
J	SCHRAUBE	M8	4
K	SCHRAUBE	Ø4	2

- A Befestigen Sie die **TRITTFLÄCHEN (8)** an den **PEDALARMEN (7)** mit 4 **SCHRAUBEN (J)**, 2 weiteren **SCHRAUBEN (K)** und 4 **MUTTERN (I)**.



## AUFBAUSCHRITT 8



HARDWARE FÜR SCHRITT 8			
EINZELTEILE	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
L	SCHRAUBE	M5	4
M	SCHRAUBE	M6	3

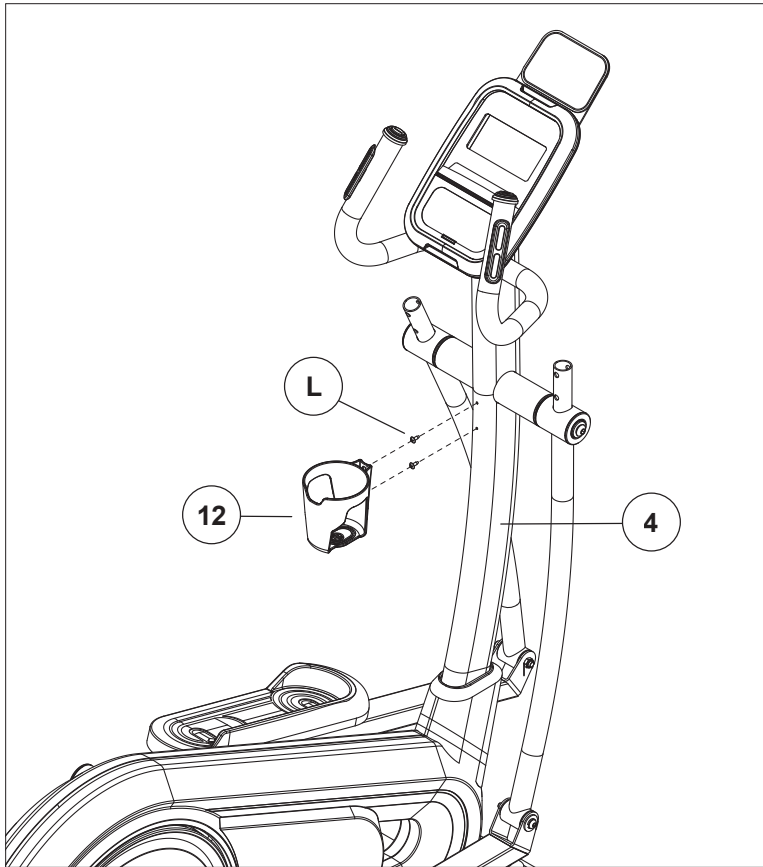
HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage der Konsole keine Kabel abklemmen.

- A Befestigen Sie die **KONSOLE (9)** an der **TABLET-/LESEHALTERUNG (10)** mit 3 **SCHRAUBEN (M)**.
- B Befestigen Sie die **KONSOLE (9)** am **KABEL (11)** mit 4 **SCHRAUBEN (L)**.





## AUFBAUSCHRITT 9

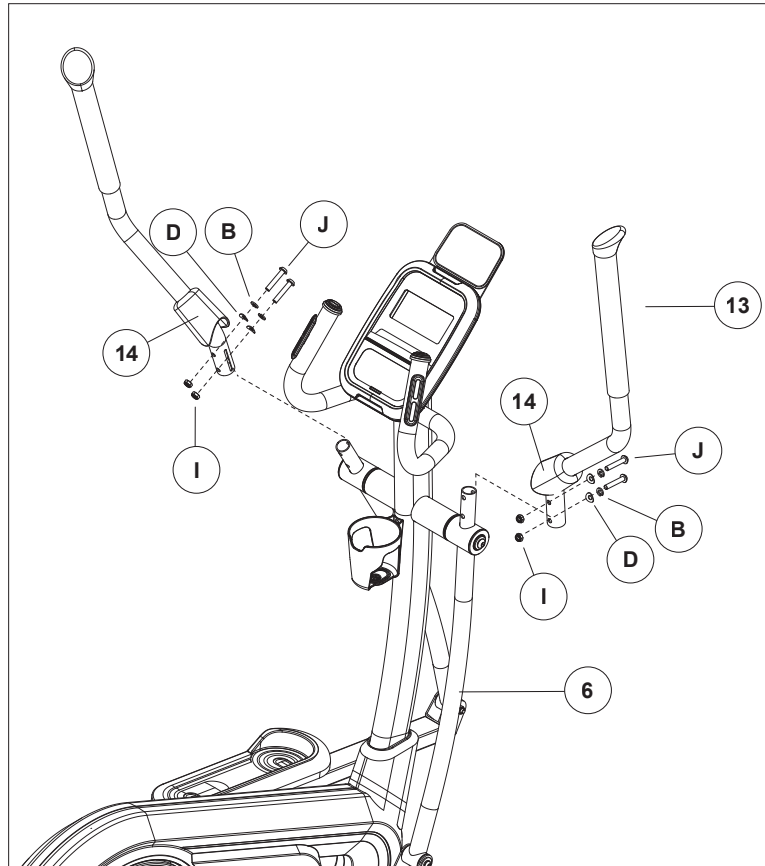


### HARDWARE FÜR SCHRITT 9

EINZELTEILE	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
L	SCHRAUBE	M5	2

- A Befestigen Sie den **FLASCHENHALTER (12)** am **KONSOLENMAST (4)** mit 2 **SCHRAUBEN (L)**.

# AUFBAUSCHRITT 10

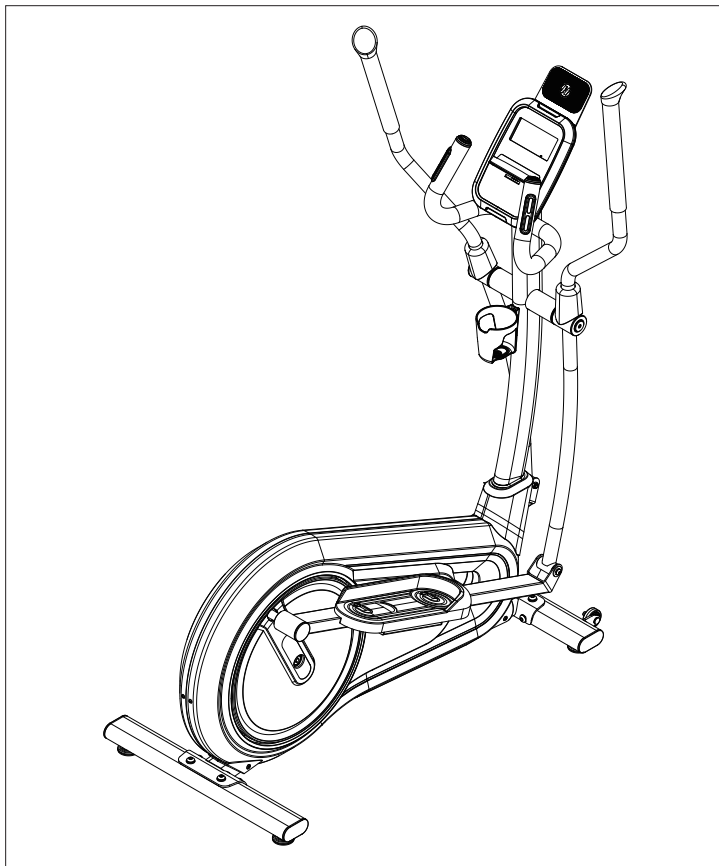


HARDWARE FÜR SCHRITT 10			
EINZELTEILE	TYP	BESCHREIBUNG	MENGE
B	FEDERSCHEIBE	Ø8.2	4
D	UNTERLEGSCHIEBE (GEBOGEN)	Ø8.2	4
I	MUTTER	M8	4
J	SCHRAUBE	M8	4

- A Befestigen Sie die **HALTESTANGEN OBEN ABDECKUNG (14)**, **HALTESTANGE OBEN (13)** an der **HALTESTANGE UNTEN (6)** mit 4 **SCHRAUBEN (J)**, 4 **FEDERSCHIEBEN (B)**, 4 **UNTERLEGSCHIEBEN (GEBOGEN) (D)** und 4 **MUTTERN (I)**.



## AUFBAUSCHRITT 11



**AUFBAU ABGESCHLOSSEN!**

Milos 3.0

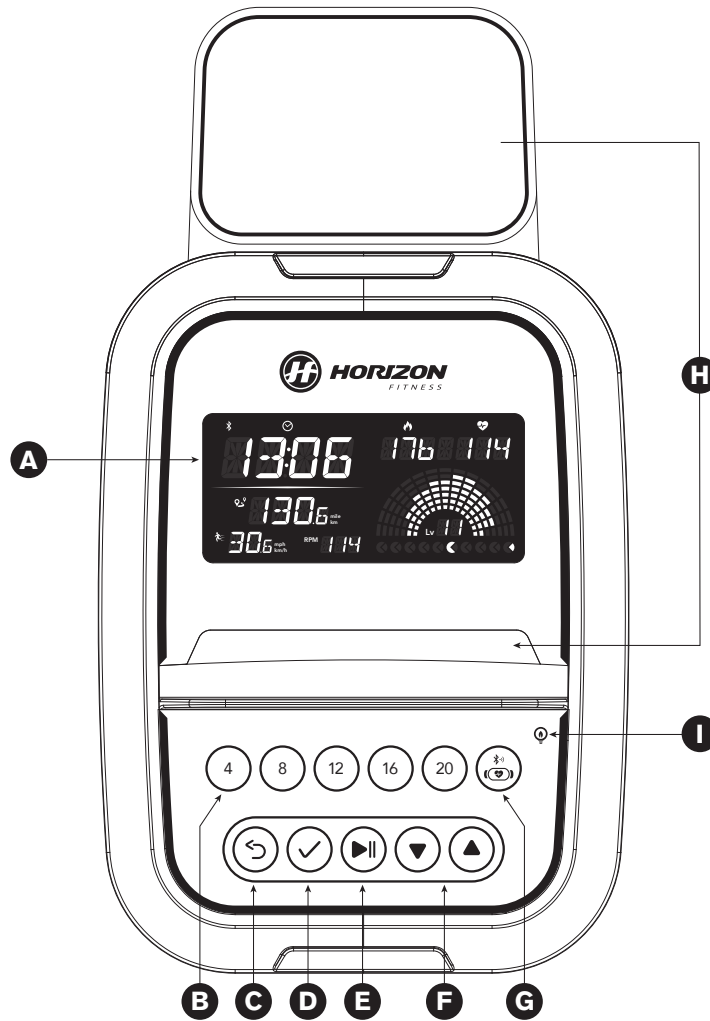
Max. Nutzergewicht: 130 kg

Gesamtabmessungen: 135,9 x 66,0 x 163,0 cm

# BETRIEB DES ELLIPTICAL TRAINERS

In diesem Abschnitt werden Betrieb und Programmierung des Elliptical Trainers beschrieben.  
Informationen zum BASISBETRIEB finden Sie im ELLIPTICAL TRAINER-HANDBUCH.





## BEDIENUNG DER KONSOLE

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer dünnen, transparenten Schutzfolie überzogen; bitte entfernen Sie diese Folie vor dem Gebrauch.



- A) **LCD-ANZEIGEFENSTER:** Zeit, U/min, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Widerstand.
- B) **KURZTASTEN:** Schnelles Erreichen des gewünschten Widerstands.
- C) **ZURÜCK (RETURN):** Zurück zum letzten Schritt.
- D) **EINGABE (ENTER):** Auswahl bestätigen.
- E) **START / PAUSE GEDRÜCKT HALTEN:** Training starten, pausieren und nach der Pause fortsetzen.
- F) **▼ ▲ TASTEN:** Einstellung des Widerstandslevels und zum Blättern durch die Optionen bei der Programmeinrichtung.
- G) **BLUETOOTH-HERZFREQUENZ:** Halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um eine Verbindung mit dem Bluetooth-Herzfrequenzgurt herzustellen. (APP- und BT-Herzfrequenzgurt können jeweils nur einzeln verbunden werden).
- H) **TABLET-/LESEHALTERUNG:** Zum Aufstellen oder Lesematerial.
- I) **ENERGIESPARMODUS:** Zeigt an, ob sich das Gerät im Energiesparmodus befindet.



## ANZEIGEFENSTER

- **ZEIT (TIME):** Wird in Minuten : Sekunden angezeigt. Zeigt die verbleibende Zeit oder die bisher absolvierte Trainingsdauer an.
- **STRECKE (DISTANCE):** Zeigt die bisher zurückgelegte Strecke oder die noch verbleibende Trainingsstrecke an.
- **KALORIEN (CALORIES):** Gesamtmenge verbrannter Kalorien bzw. noch zu verbrennender Kalorien im Training.
- **GESCHWINDIGKEIT (SPEED):** Gibt an, wie schnell sich das Laufband bewegt.
- **HERZFREQUENZ (SCHLÄGE PRO MINUTE):** Dargestellt in Herzschläge pro Minute bzw. BPM („beats per minute“). Dient der Kontrolle Ihrer Herzfrequenz (wird angezeigt, wenn beide Hände an den Pulsgriffen sind oder ein Herzfrequenzgurt per Bluetooth verbunden ist).
- **BLUETOOTH:** Gibt an, dass ein Bluetooth-Gerät eine Verbindung hergestellt hat.
- **DREHZAHL (U/PM):** Gibt die Umdrehungen pro Minute an.
- **STUFE (LEVEL):** Gibt die aktuelle Widerstandsstufe an.



## ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte in der Nähe befinden, die den Bewegungsraum des Elliptical Trainers behindern könnten.
- 2) Verbinden Sie das Stromkabel mit der Steckdose und schalten Sie den Elliptical Trainer EIN. (Der Schalter befindet sich an der unteren Vorderseite des Elliptical Trainers.)
- 3) Stellen Sie mit ▼ ▲ das Nutzergewicht ein und drücken Sie EINGABE.
- 4) Sie haben die folgenden Möglichkeiten, mit dem Training zu beginnen:

### A) SCHNELLSTART

Drücken Sie ▶||, um mit dem Training zu beginnen. Zeit, Strecke und Kalorien beginnen alle bei Null. Der Widerstand ist standardmäßig auf Stufe 1 eingestellt.

### B) PROGRAMMAUSWAHL

- 1) Verwenden Sie ▼ ▲, um durch die Programme zu blättern.
- 2) Drücken Sie ✓, um das gewünschte Programm auszuwählen.
- 3) Stellen Sie mit ▼ ▲ die gewünschte Trainingsstufe ein und drücken Sie ✓.
- 4) Drücken Sie ▶||, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Sie können während des Trainings den Widerstand anpassen.

## BEENDEN DES TRAININGS

Wenn Sie Ihr Training abgeschlossen haben, zeigt die Konsole „Training abgeschlossen“ (Workout Complete) an und gibt einen Piepton aus. Ihre Trainingsinformationen werden noch 60 Sekunden lang auf der Konsole angezeigt und dann zurückgesetzt.

## SO SETZEN SIE DIE KONSOLE ZURÜCK

Halten Sie die Taste ▶|| 3 Sekunden lang gedrückt.

## AKTUELLE AUSWAHL ZURÜCKSETZEN

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



## PROGRAMMINFORMATIONEN



- 1) **MANUELL (MANUAL):** Erlaubt Ihnen die individuelle Einstellung des Widerstands ohne ein voreingestelltes Programm. Sie stellen den Widerstand während des Trainings manuell ein. Zeit und Widerstand werden mit den UP-/DOWN-Tasten und EINGABE eingestellt.
- 2) **INTERVALLE:** Verbessert Ihre Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer, indem der Widerstand während des gesamten Trainings erhöht und gesenkt wird, um sowohl Ihr Herz als auch Ihre Muskeln zu trainieren. Zeitbasiertes Programm mit 12 auswählbaren Stufen.

INTERVALLE																				
	Aufwärmen				Programmsegmente – Wiederholen												Abwärmen			
Sekunden	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Stufe 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Stufe 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Stufe 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Stufe 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Stufe 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Stufe 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Stufe 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Stufe 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Stufe 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Stufe 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

- 3) **GEWICHTSABNAHME:** Fördern Sie die Gewichtsabnahme, indem Sie den Widerstand erhöhen oder verringern, während Sie im Trainingsbereich der Fettverbrennung verbleiben. Zeitbasiertes Programm mit 12 auswählbaren Stufen. Zeit und Widerstand werden mit den UP-/DOWN-Tasten und der EINGABETASTE eingestellt. Trinken Sie während und nach dem Training genügend Wasser, um die Ergebnisse der Gewichtsabnahme zu verbessern.



GEWICHTSABNAHME																				
	Aufwärmen				Programmsegmente – Wiederholen												Abwärmen			
Sekunden	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Stufe 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Stufe 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Stufe 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Stufe 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Stufe 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Stufe 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Stufe 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Stufe 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Stufe 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Stufe 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

- 4) **AUSDAUER:** Hält das Gewicht durch schrittweises Anheben und Senken des Widerstands aufrecht, um Ihre Herzfrequenz allmählich zu erhöhen und zu senken.

AUSDAUER																				
	Aufwärmen				Programmsegmente – Wiederholen										Abwärmen					
Sekunden	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17	18	
Stufe 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	
Stufe 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	
Stufe 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	1	
Stufe 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	1	
Stufe 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1	1	
Stufe 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1	1	
Stufe 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1	1	
Stufe 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1	1	
Stufe 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	1	
Stufe 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	1	



AUSDAUER																					
	Aufwärmen				Programmsegmente – Wiederholen												Abwärmen				
Sekunden	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	17	18	
Level 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1			
Level 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1			
Level 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1			
Level 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1			

- 5) **TRITTFREQUENZ (CADENCE):** Ein speziell entwickeltes, diagrammbasiertes Programm, das die zufällige Veränderung des Widerstands simuliert.

TRITTFREQUENZ																				
	Aufwärmen				Programmsegmente – Wiederholen												Abwärmen			
Sekunden	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Stufe 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Stufe 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Stufe 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Stufe 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Stufe 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Stufe 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Stufe 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Stufe 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Stufe 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Stufe 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Stufe 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Stufe 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Stufe 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Stufe 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

- 6) **STRECKE:** Widerstandswechsel, alle Segmente, alle 0,16 km und Wiederholung (Aufwärmen wird nicht wiederholt).

STRECKE															
	Aufwärmen				Programmsegmente – Wiederholen										
STRECKE	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
<b>Segment</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Stufe 1</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>Stufe 2</b>	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3	
<b>Stufe 3</b>	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4	
<b>Stufe 4</b>	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6	
<b>Stufe 5</b>	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8	
<b>Stufe 6</b>	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10	
<b>Stufe 7</b>	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11	
<b>Stufe 8</b>	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13	
<b>Stufe 9</b>	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15	
<b>Stufe 10</b>	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16	

- 7) **KALORIEN:** Widerstandswechsel, alle Segmente, alle 20 Kalorien und Wiederholung (Aufwärmen wird nicht wiederholt).

KALORIEN														
	Aufwärmen				Programmsegmente – Wiederholen									
KALORIEN	20 kcal	20 kcal	20 kcal	20 kcal	20 kcal	20 kcal	20 kcal	20 kcal	20 kcal	20 kcal	20 kcal	20 kcal	20 kcal	20 kcal
<b>Segment</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Stufe 1</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Stufe 2</b>	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
<b>Stufe 3</b>	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
<b>Stufe 4</b>	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
<b>Stufe 5</b>	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
<b>Stufe 6</b>	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
<b>Stufe 7</b>	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
<b>Stufe 8</b>	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
<b>Stufe 9</b>	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
<b>Stufe 10</b>	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

- 8) **HERAUSFORDERUNG:** Erfassen Sie während dieses Trainings als Rekord den Wert des Streckenprogramms. Vergleichen Sie die Geschwindigkeit zwischen der Sportart und dem Rekord pro 0,16 km. Zum Beispiel ist die Geschwindigkeit der ersten 0,16 km des Rekords 10, wenn die Strecke der ersten 0,16 km dieser Sportart 11 ist. Bei den zweiten 0,16 km rückt das Bewegungssymbol der Sportart zwei Raster nach vorne, der Rekord rückt nur ein Raster nach vorne, einfach gesagt, schneller, zwei Raster nach vorne, langsamer, nur ein Raster nach vorne.





- 9) **ZHF-BEREICH:** Simuliert die Intensität Ihrer Sportart, indem sich der Programmwiderstand automatisch anpasst, um einen festgelegten Zielherzfrequenzbereich beizubehalten. (Es empfiehlt sich, mit diesem Programm einen Bluetooth-Herzfrequenzgurt zu tragen. Sie können einen solchen Gurt separat bei Ihrem Händler erwerben).

WIDERSTANDSANPASSUNG		
Herzfrequenz	Widerstandsfunktion	Widerstandsanpassung
20+ unter dem Ziel	Erhöhung alle 10 Sekunden	1
6 – 19 unter dem Ziel	Erhöhung alle 35 Sekunden	1
Innerhalb +/- 5 des Ziels	Keine Änderung	0
6 – 10 über dem Ziel	Verringerung alle 35 Sekunden	1
11 – 19 über dem Ziel	Verringerung alle 10 Sekunden	1
20 – 24 über dem Ziel	Verringerung alle 10 Sekunden	Hälfte des aktuellen Werts
25+ über dem Ziel	Konsole zurücksetzen	N/A zurücksetzen

- 10) **BENUTZERDEFINIERT1:** Benutzerdefiniertes Training mit der Voreinstellung von 15 Minuten.

- 1) Öffnen Sie die Programmeinstellung. Die Profilanzeige führt Sie durch alle Trainingsbereiche.
- 2) Verwenden Sie die UP- und DOWN-Tasten, um den Widerstand zu ändern, und drücken Sie zur Bestätigung die EINGABETASTE. Die Konsole zeigt Ihre aktuelle Segmentnummer an und führt Sie durch Segment 1 bis 15.
- 3) Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie START, um zu beginnen.

## **ENERGIESPARMODUS (STANDBY-MODUS)**

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.



### **Abfallentsorgung**

Produkte von HORIZON Fitness können recycelt werden.

Bitte entsorgen Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungsdauer korrekt und sicher (örtliche Mülldeponien).

# BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen



## BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Lees de ELLIPTICALGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt. Bij het gebruik van een elektrisch product dienen altijd basisvoorzorgen te worden aangehouden, inclusief de volgende: Lees alle instructies voor u deze elliptical gebruikt. De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van deze elliptical afdoende geïnformeerd worden over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.



## **WAARSCHUWING**

### **OM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:**

- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.
- Houd altijd een comfortabel tempo aan tijdens de training. Sprint niet sneller dan 80 RPM op dit apparaat. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan letsel veroorzaken.
- Om uw evenwicht te behouden raden wij u aan de handgrepen vast te houden terwijl u traint, of het apparaat op- of afstapt.
- Draai de pedaalarmen niet met de hand.
- Controleer voor ieder gebruik of de handgrepen goed vastzitten.
- Houd de bovenzijde van de voetsteun schoon en droog.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het apparaat. Beweeg het pedaal aan de kant waar u op- of afstapt naar de laagste positie en zorg dat het apparaat volledig tot stilstand is gekomen voor u op- of afstapt.
- Draag geen kleding die aan een onderdeel van de elliptical kan blijven haken.
- Draag altijd sportschoenen tijdens het gebruik van deze apparatuur.
- Spring niet op de elliptical.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de elliptical bevinden als het in gebruik is.
- Deze elliptical is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Gebruik deze elliptical niet voor commerciële of verhuurdoeleinden, in scholen of instellingen. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Gebruik de elliptical niet op een locatie zonder temperatuurcontrole, zoals - maar niet beperkt tot - garages, veranda's, zwembadruimtes, badkamers, carports of buiten. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Deze elliptical voldoet aan de norm EN957-1/9, klasse elliptical: HB; remsysteem is instelbaar.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Draag dit apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het netsnoer niet als handvat.
- Sluit de stroomtoevoer af voordat u het apparaat onderhoudt of verplaatst. Wrijf oppervlakken alleen schoon met zeep en een licht vochtige doek; gebruik nooit oplosmiddelen. (zie ONDERHOUD)
- Gebruik geen toebehoren die niet zijn aanbevolen door de fabrikant. Toebehoren kunnen letsel veroorzaken.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Gebruik de elliptical alleen zoals beschreven in de ellipticalgids en gebruikshandleiding.
- De apparatuur dient geïnstalleerd te worden op een stabiele ondergrond.





Kinderen jonger dan 14 jaar mogen **NOOIT** dichterbij dan 3 meter (10 ft) bij de elliptical komen.  
Kinderen jonger dan 14 jaar mogen de elliptical **NOOIT** gebruiken.  
Kinderen ouder dan 14 of gehandicapte mensen mogen de elliptical niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.



Het is essentieel dat de elliptical alleen binnen gebruikt wordt, in een klimaatgecontroleerde ruimte. Als uw elliptical is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten zeerste aangeraden om de elliptical voor het eerste gebruik op kamertemperatuur te brengen. Indien u dit niet doet kan dit leiden tot voortijdige elektronische storingen.

## AARDINGSINSTRUCTIES

Als de elliptical niet goed werkt of defect raakt, biedt de aarding de minste weerstand voor elektrische stroom om het risico van elektrische schokken te beperken. Dit product is uitgerust met een netsnoer met een aardekabel en een geaarde stekker. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard in overeenstemming met alle plaatselijke voorschriften.

Een ondeskundige aansluiting van de aardleiding van de apparatuur kan elektrische schokken tot gevolg hebben. Neem contact op met een gekwalificeerde elektricien of servicemonteur als u twijfelt of het product correct is geaard. Pas de stekker die bij het product is geleverd niet aan. Als de stekker niet in het stopcontact past, dient u een geschikt stopcontact te laten installeren door een gekwalificeerde elektricien.

## WAARSCHUWING

Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.

Gebruik het product nooit met een beschadigd netsnoer of een beschadigde stekker, zelfs niet als het nog correct werkt. Gebruik het product nooit als het beschadigd lijkt of in water is ondergedompeld. Neem contact op met uw dealer voor vervanging of reparatie.

NEDERLANDS

70

# BASISBEDIENING



## GEFELICITEERD MET UW KEUZE VOOR DEZE ELLIPTICAL!

U hebt een belangrijke stap gezet in het ontwikkelen en onderhouden van een trainingsprogramma! Uw elliptical is een enorm effectief apparaat voor het bereiken van uw persoonlijke fitnessdoelen. Regelmatig gebruik van uw elliptical kan de kwaliteit van uw leven op zoveel manieren verbeteren.

Hier zijn slechts een paar van de gezondheidsvoordelen van lichaamsbeweging:

- Gewichtsverlies
- Een gezonder hart
- Verbeterde spieren
- Meer levensenergie

De sleutel tot het bereiken van deze voordelen is het ontwikkelen van een oefengewoonte. Uw nieuwe elliptical zal u helpen bij het elimineren van obstakels die u verhinderen om te sporten. Guur weer en duisternis zullen uw training niet hinderen wanneer u uw elliptical in het comfort van uw huis gebruikt. Deze gids geeft u basisinformatie voor het gebruik en het plezier van uw nieuwe machine.



## PLAATSING VAN DE ELLIPTICAL

Plaats de elliptical op een vlakke ondergrond. Wij adviseren u om ruimte rondom uw elliptical te houden (zie handleiding). Plaats de elliptical niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden.

## VOEDING

Uw elliptical wordt gevoed door een netstroomadapter. De stroom moet worden aangesloten op de voedingsaansluiting, die zich aan de onderkant van het apparaat in de buurt van de stabilisatiestang bevindt. Sommige ellipticals hebben een schakelaar, die zich naast de stroomaansluiting bevindt. Zorg ervoor dat de schakelaar in de AAN-stand staat. LET OP: Sommige ellipticals hebben een AAN/UIT-schakelaar die zich achter de console bevindt.

## WAARSCHUWING

Gebruik het product nooit als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het apparaat niet goed werkt, als het beschadigd is, of ondergedompeld is in water. Neem contact op met ons servicecentrum voor technische ondersteuning, reparatie of nieuwe onderdelen.

## POSITIE VAN DE VOETEN

Deze elliptical biedt een verscheidenheid aan voetposities. Als u uw voet naar de meest voorwaartse positie van het pedaal beweegt, verhoogt u uw staphoogte, wat een gevoel geeft dat vergelijkbaar is met een stepmachine. Door uw voet naar de achterkant van het pedaal te plaatsen, wordt de staphoogte kleiner en krijgt u meer een glijdend gevoel, vergelijkbaar met een vloeiende wandel- of loopbeweging. Zorg er altijd voor dat uw hele voet op het pedaal plaatst.

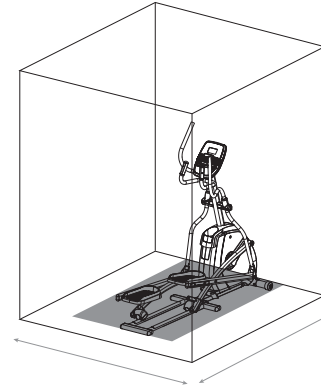
Met de elliptical kunt u naar voren en naar achteren trappen om een variatie aan uw training te bieden. U kunt zich dan richten op andere grote beenspiergroepen zoals uw hamstrings en kuiten.

## TRAININGSOPTIES



### FULL BODY WORKOUT

Duw en trek de dubbelwerkende armen continu terwijl u trapt voor een work-out van uw hele lichaam.



### TRAININGSGBIED

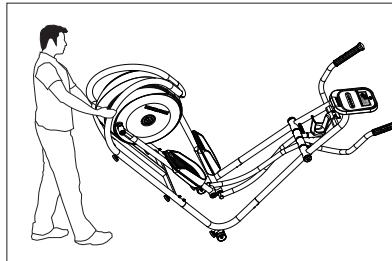
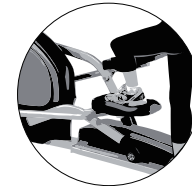
173 x 63,5 x 200 cm /  
68" x 25" x 78,7"

### VRIJE RUIMTE

418 x 247,5 x 300 cm /  
164,6" x 97,4" x 118"

## OPSTAPPEN

1. Ga naast de elliptical staan aan de kant waar het voetpedaal laag staat.
2. Zet uw voet op het laagste pedaal en trek uzelf de elliptical op terwijl u beide stationaire handgrepen vasthoudt.
3. Wacht tot de elliptical weer stilstaat en zet dan uw andere voet op het tegenoverliggende pedaal.



## DE ELLIPTICAL VERPLAATSEN

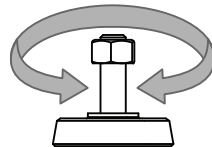
De elliptical heeft twee transportwielen ingebouwd in de voorstabilisator. Verwijder eerst de netstroomadapter en pak de achterstabilisatiestang stevig vast, kantel hem voorzichtig en laat hem rollen om hem te verplaatsen. LET OP: Let op: zorg dat u het stalen stang vastpakt, en niet het plastic.

### WAARSCHUWING

Onze ellipticals zijn zwaar, wees voorzichtig en vraag indien nodig om hulp bij het verplaatsen. Het niet opvolgen van deze instructies kan tot letsel leiden.

## WATERPAS ZETTEN VAN DE ELLIPTICAL

Voor optimaal gebruik dient de elliptical waterpas te staan. Als u de elliptical neergezet heeft waar u het wilt gaan gebruiken kunt u een of twee van de stelvoeten onderop het elliptical frame hoger of lager zetten\*. We raden u aan een waterpas te gebruiken. Zodra u uw elliptical hebt gesteld, vergrendelt u de stelvoeten door de moeren tegen het frame aan te draaien. \*LET OP: Sommige ellipticals hebben geen stelvoeten.



### HOOGTE AFSTELLEN



## DE HARTSLAG-FUNCTIE GEBRUIKEN

Uw elliptical kan worden uitgerust met hartslagpulsgrepen of een duimpulssensor. Om te weten te komen wat uw model heeft, raadpleeg het begin van het MONTAGE-gedeelte van uw GEBRUIKERSHANDLEIDING.

De hartslagfunctie op dit product is geen medisch hulpmiddel. Hoewel de hartslaggrepen of duimpulssensor een relatieve schatting van uw werkelijke hartslag kunnen geven, kunt u er niet op vertrouwen als nauwkeurige metingen nodig zijn. Sommige mensen, waaronder mensen in een hartrevalidatieprogramma, kunnen baat hebben bij het gebruik van een alternatief hartslagmonitorsysteem, zoals een borst- of polsbandje. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van uw hartslagmeting beïnvloeden. De hartslagmeting is alleen bedoeld als hulp bij de training om algemene fluctuaties in hartslag te kunnen bepalen. Raadpleeg alstublieft uw arts.

## POLSSLAG-GREPEN

Plaats de palm van uw handen direct op de polsslag-grepen. Beide handen moeten de grepen vasthouden om uw hartslag te registreren. Het duurt 5 opeenvolgende hartslagen (15-20 seconden) voordat uw hartslag geregistreerd wordt. Houd de polsslag-grepen niet te stevig vast. Als u de handgrepen te stevig vasthoudt, kan uw bloeddruk stijgen. Houd een losse, ontspannen greep. U kunt een onregelmatige uitlezing krijgen als u de polsslag-grepen te strak vasthoudt. Reinig de pulssensoren om een goed contact te waarborgen.



### LET OP

Druk niet te hard op de sensor, want dit kan schade veroorzaken.

# MONTAGE



## ⚠ WAARSCHUWING

Er zijn verschillende stappen tijdens het montageproces waarbij speciale aandacht vereist is. Het is zeer belangrijk dat u de montage-instructies goed opvolgt en dat u alle onderdelen goed vastdraait. Als de montageinstructies niet goed worden gevolgd, kan het zijn dat bepaalde onderdelen van de elliptical niet goed worden vastgedraaid. Dit kan leiden tot bijgeluiden. Om schade aan de elliptical te voorkomen dienen de montageinstructies te worden doorgenomen en corrigerende maatregelen te worden genomen.

VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

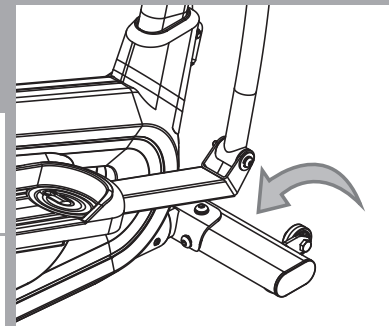
SERIENUMMER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MODELNAAM:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## LOCATIE SERIENUMMER





BOVENGREEP

POLSSLAG-GREPEN

CONSOLEMAST

BIDONHOUDER

VOETSTEUNEN

CRANKAFDEKKING

ACHTERSTABILISATOR

HOUDER VOOR  
TABLET/LEESMATERIAAL

LEESREK

CONSOLE

ONDERSTUUR

BOVENAFDEKKING

PEDAALARM

STABILISATIESTANG

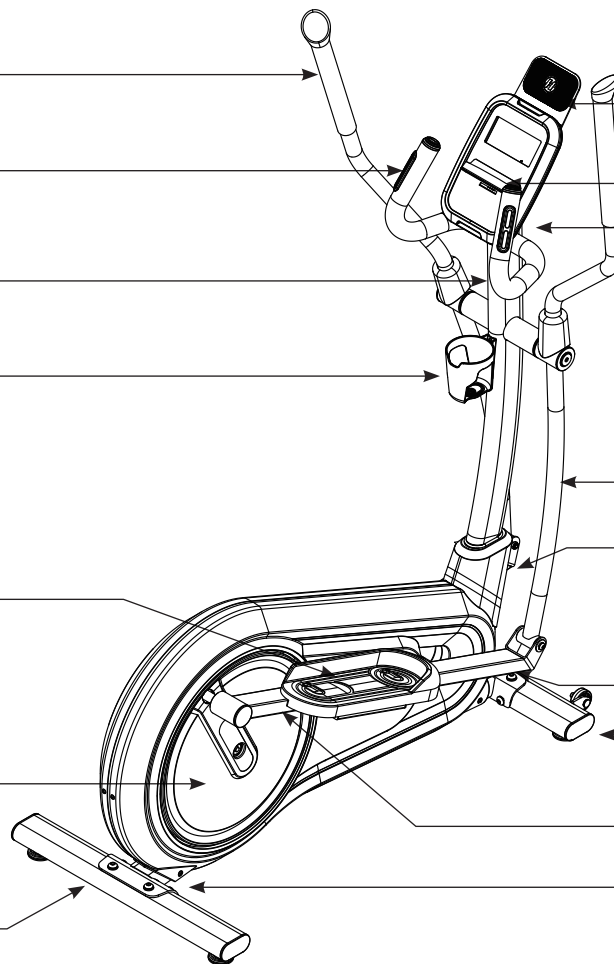
**CAUTION**

KEEP HANDS AND FEET AWAY  
FROM THE MOVING PARTS

**LET OP**

HOUD HANDE EN VOETEN WEG  
VAN BEWEGENDE DELEN

STROOMAANSLUITING





## BENODIGD GEREEDSCHAP:

- 13/15 mm moersleutel
- 5 mm L-sleutel
- 6 mm L-sleutel
- Schroevendraaier

## MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 console
- 2 bovengreep
- 2 bovengreep afdekking
- 1 consolemast
- 1 consolemast afdekking
- 1 stabilisatiestang
- 1 achterstabilisator
- 1 bidonhouder
- 2 pedaalarmen
- 2 onderste handgrepen
- 2 voetsteunen
- 1 basisframe
- 1 adapterkabel
- 1 houder voor tablet/leesmateriaal

# VOOR MONTAGE

## UITPAKKEN

Pak het toestel uit waar u het gaat gebruiken. Zet de doos van de elliptical op een vlakke ondergrond. We raden u aan uw vloer ergens mee te beschermen. Open de doos nooit als deze op zijn kant ligt.

## WAARSCHUWING

- Voor het gemak en de efficiëntie bij het monteren, is het aan te raden dat de elliptical met twee mensen wordt gemonteerd.
- Controleer tijdens iedere stap van de montage of ALLE bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid. Het wordt aanbevolen om de volledige montage van het apparaat te voltooien voordat u de bouten volledig vastdraait.
- Verschillende onderdelen zijn vooraf gesmeerd om montage en gebruik te vergemakkelijken. Veeg dit alstublieft niet weg. Als u moeilijkheden ondervindt raden wij u aan wat lithiumvet aan te brengen.

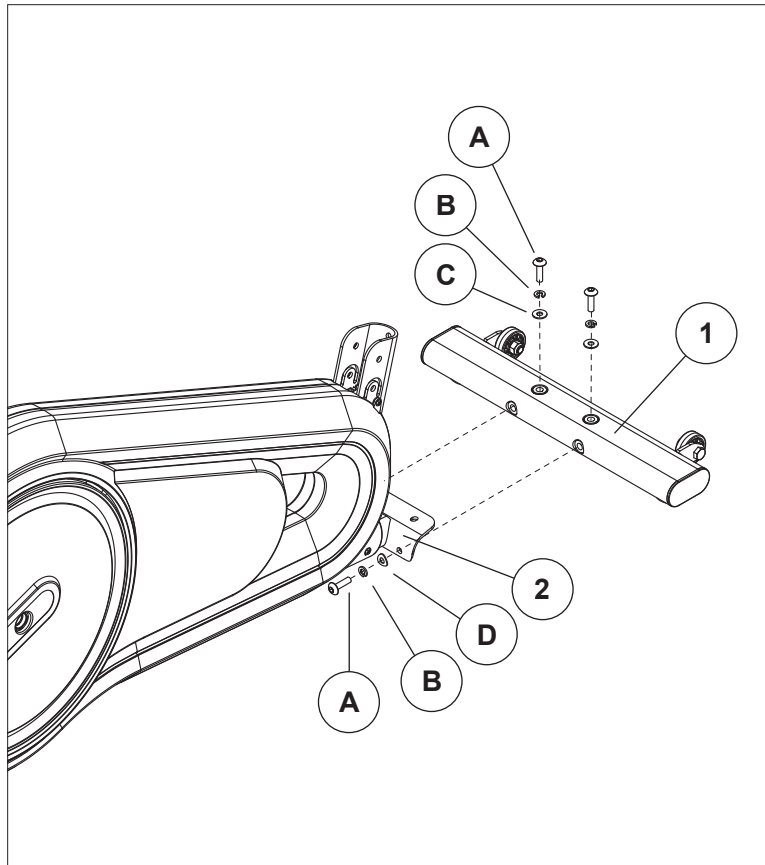
## HULP NODIG?

Als u vragen hebt of onderdelen mist, kijk dan op de veiligheidssticker op het product voor de contactgegevens van de technische klantenservice.





## MONTAGE STAP 1

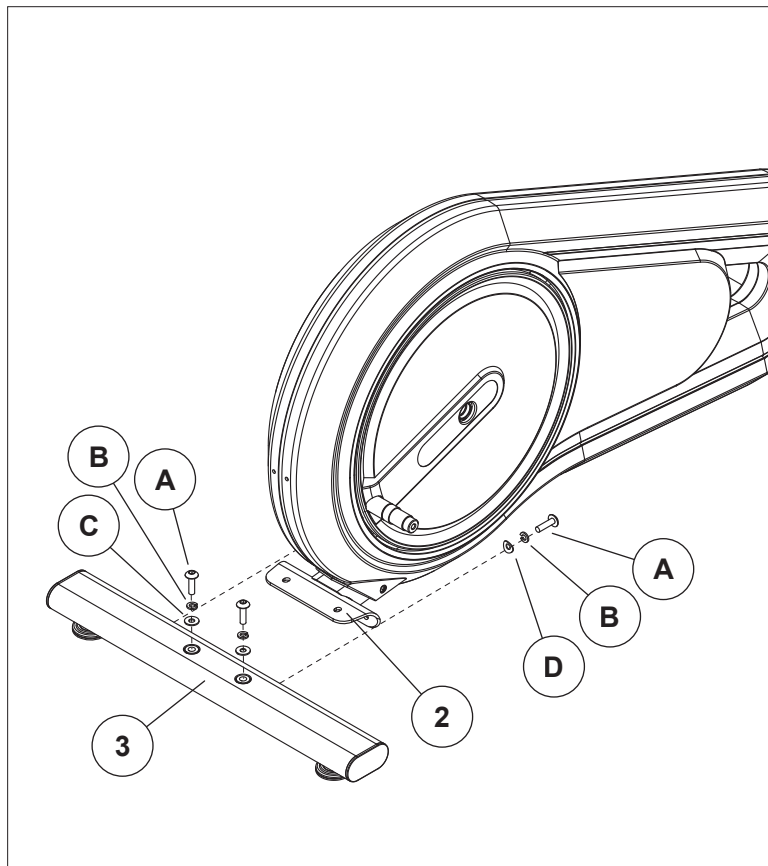


### MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 1

ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
A	BOUT	M8	4
B	VEERRING	Ø8,0	4
C	SLUITRING	Ø8,2	2
D	GEGOLFDE VEERRING	Ø8,2	2

- A Open het **MONTAGEMATERIAAL**.
- B Bevestig de **STABILISATIESTANG (1)** aan het **HOOFDFRAME (2)** met 4 **BOUTEN (A)**, 4 **VEERRINGEN (B)**, 2 **PLATTE RINGEN (C)** en 2 **GEGOLFDE VEERRINGEN (D)**.

## MONTAGE STAP 2

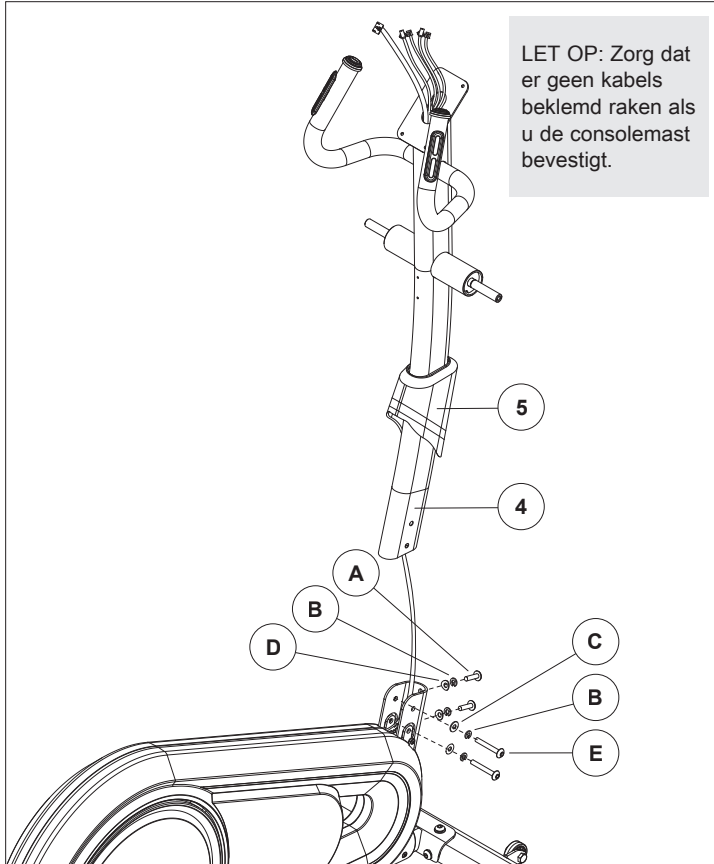


MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 2			
ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
A	BOUT	M8	4
B	VEERING	Ø8,0	4
C	SLUITRING	Ø8,2	2
D	GEGOLFDE VEERING	Ø8,2	2

- A Bevestig de **REAR STABILIZER(3)** aan het **HOOFDFRAME (2)** zoals afgebeeld met 4 **BOUTEN (A)**, 4 **VEERRINGEN (B)**, 2 **PLATTE RINGEN (C)** en 2 **GEGOLFDE VEERRINGEN (D)**.



## MONTAGE STAP 3



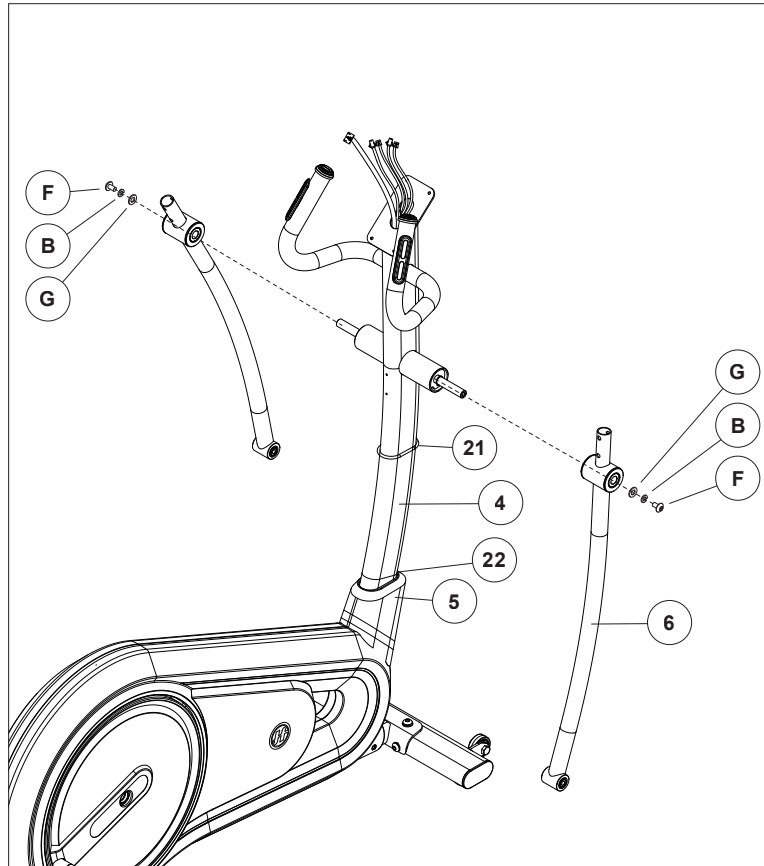
LET OP: Zorg dat er geen kabels beklemd raken als u de consolemast bevestigt.

### MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 3

ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
A	BOUT	M8	2
B	VEERRING	Ø8,2	4
C	SLUITRING	Ø8,2	2
D	GEGOLFDE VEERRING	Ø8,2	2
E	BOUT	M8	2

- A Bevestig de **CONSOLEMAST AFDEKKING (5)**, **GELEIDEDRAAD** aan de onderkant van de **CONSOLEKABEL**. Trek de **GELEIDEDRAAD** door de **CONSOLEMAST (4)**. De bovenzijde van de **CONSOLEKABEL** zou zich bovenop de mast moeten bevinden nadat u de geleidekabel door de mast getrokken hebt.
- B Bevestig de **CONSOLEMAST (4)** aan het **HOOFDFRAME (2)** met 2 **BOUTEN (A)**, 2 **VEERRINGEN (B)** en 2 **GEGOLFDE VEERRINGEN (D)**.
- C Bevestig de **CONSOLEMAST (4)** aan het **HOOFDFRAME (2)** met 2 **BOUTEN (E)**, 2 **VEERRINGEN (B)** en 2 **PLATTE RINGEN (C)**.

## MONTAGE STAP 4



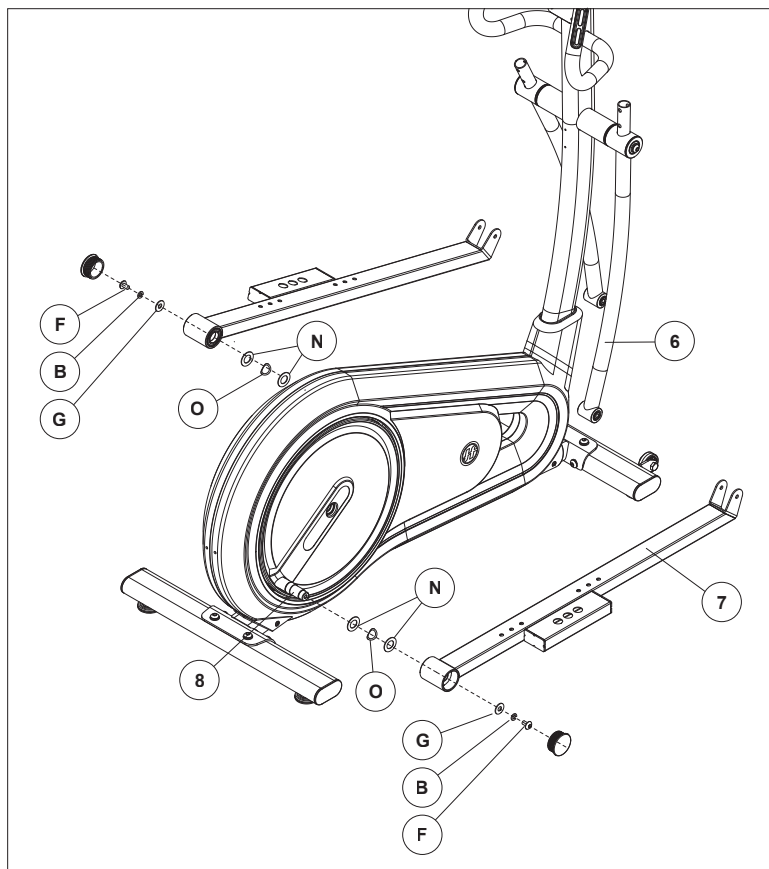
### MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 4

ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
B	VEERRING	Ø8,2	2
F	BOUT	M8	2
G	SLUITRING	Ø8,2	2

- A Schuif de **O-RING (21)** omlaag naar positie **(22)** om de **CONSOLEMASTSCOEN (5)** vast te zetten.
- B Bevestig de **ONDERGREEP (6)** aan de **CONSOLEMAST (4)** met 2 **BOUTEN (F)**, 2 **VEERRINGEN (B)** en 2 **PLATTE RINGEN (G)**.



## MONTAGE STAP 5

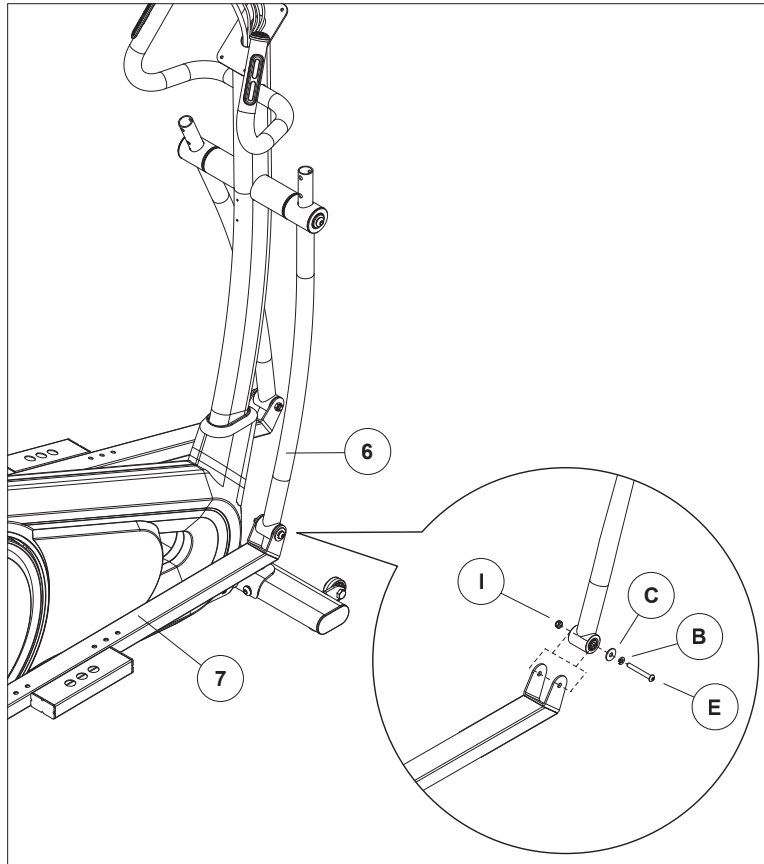


### MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 5

ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
B	VEERRING	Ø8	2
F	BOUT	M8	2
G	SLUITRING	Ø8,2	2
N	SLUITRING	Ø20,2	4
O	GOLFRING	Ø20,7	2

- A Gebruik 4 **SLUITRING (N)**, 2 **GOLFRING (O)** en bevestig de **PEDAALARMEN (7)** aan de **CRANKAFDEKKING (8)** met 2 **BOUTEN (F)**, 2 **VEERRINGEN (B)** en 2 **PLATTE RINGEN (G)**.

## MONTAGE STAP 6

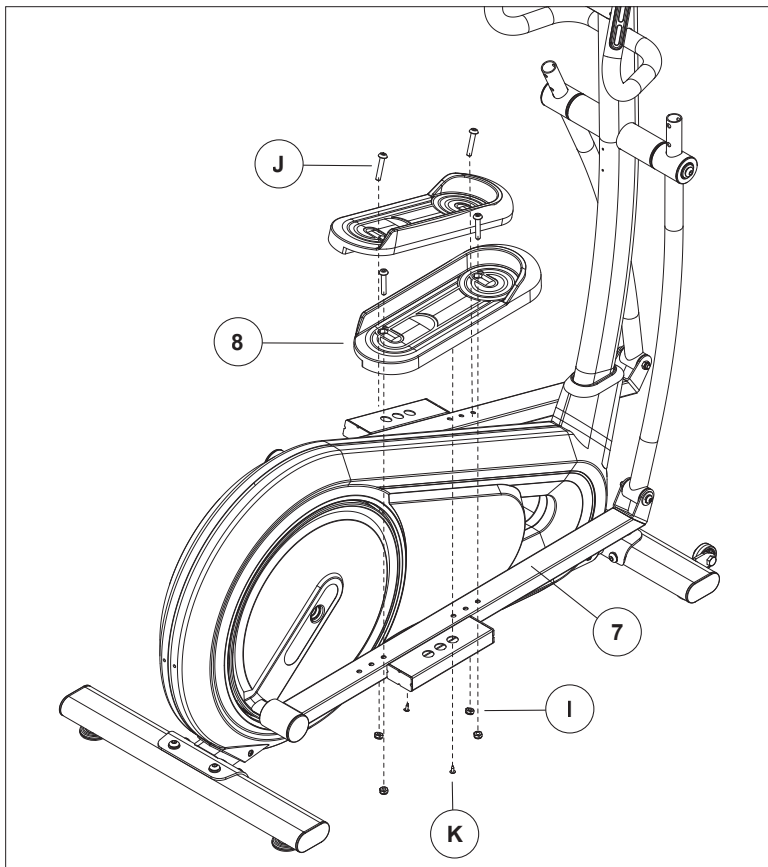


MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 6			
ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
B	VEERRING	Ø8,2	2
C	SLUITRING	Ø8,2	2
E	BOUT	M8	2
I	MOER	M8	2

- A Bevestig de **PEDAALARMEN (7)** aan de **ONDERGRIEP (6)** met 2 **BOUTEN (E)**, 2 **VEERRINGEN (B)**, 2 **PLATTE RINGEN (C)** en 2 **MOEREN (I)**.



## MONTAGE STAP 7



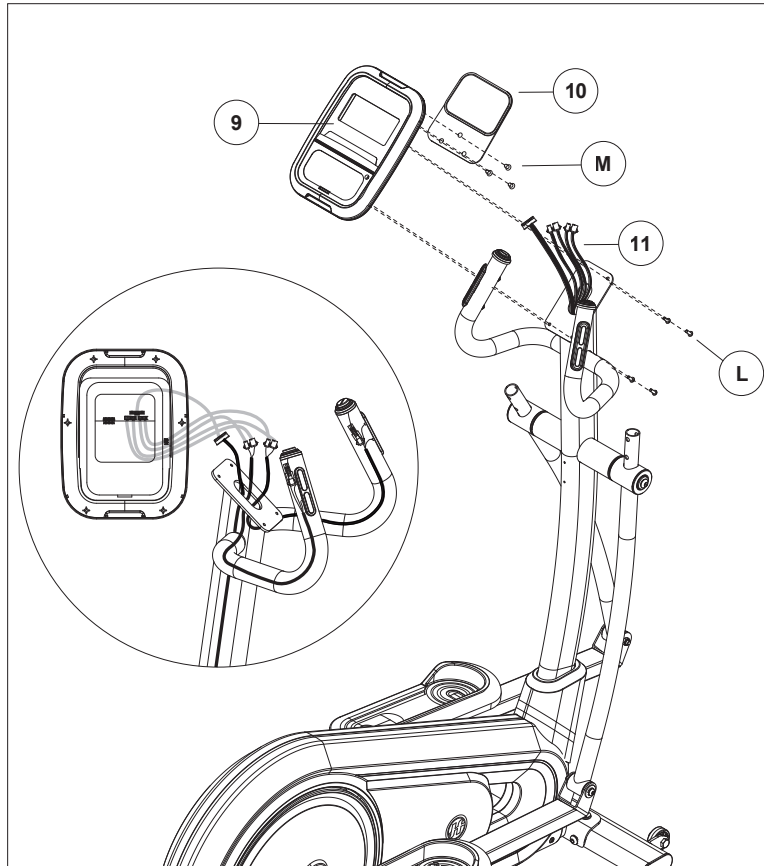
### MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 7

ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
I	MOER	M8	4
J	BOUT	M8	4
K	SCHROEF	Ø4	2

- A Bevestig de **VOETSTEUNEN (8)** aan de **PEDAALARMEN (7)** met 4 **BOUTEN (J)**, 2 **SCHROEFEN (K)** en 4 **MOEREN (I)**.



## MONTAGE STAP 8



### MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 8

ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
L	SCHROEF	M5	4
M	SCHROEF	M6	3

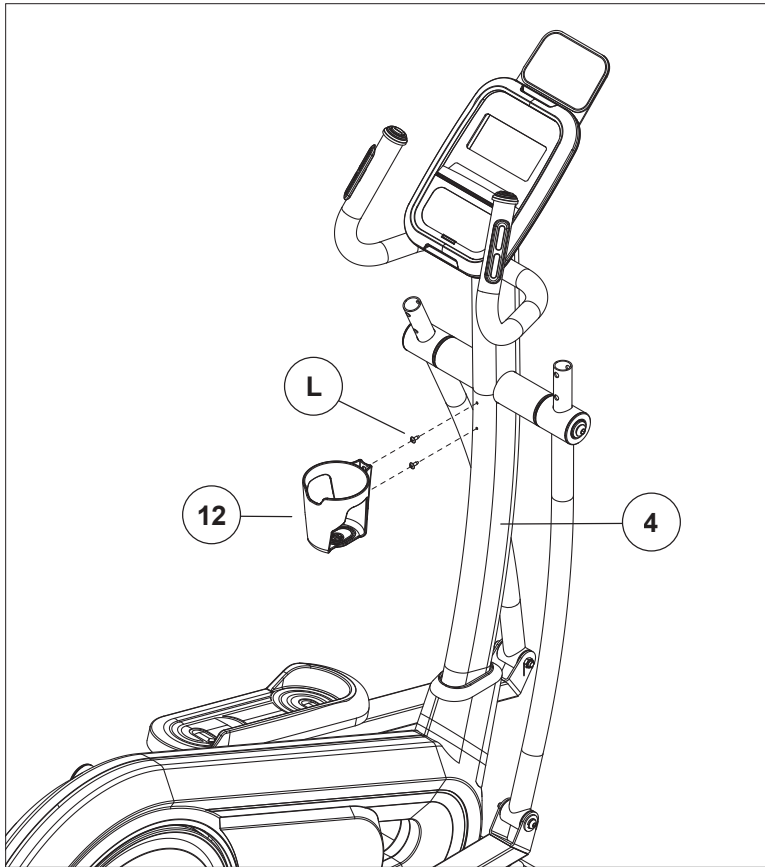
LET OP: Zorg dat er geen kabels beklemd raken als u de console bevestigt.

- A Bevestig de **CONSOLE (9)** aan de **HOUDER VOOR TABLET/LEESMATERIAAL (10)** met 3 **SCHROEVEN (M)**.
- B Bevestig de **CONSOLE (9)** aan de **DRAAD (11)** met 4 **SCHROEVEN (L)**.





## MONTAGE STAP 9

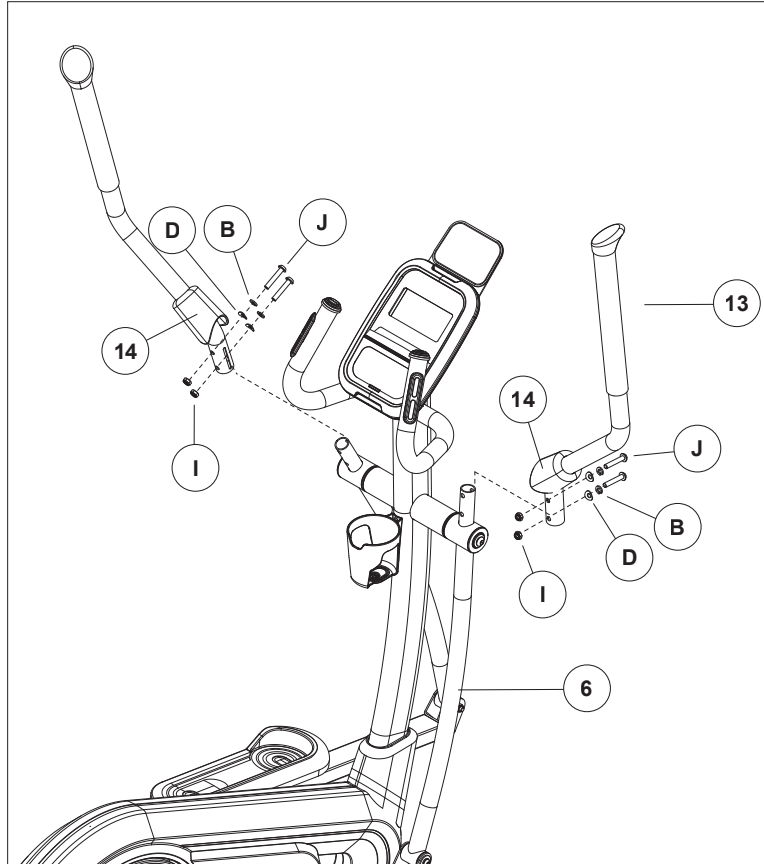


### MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 9

ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
L	SCHROEF	M5	2

- A Bevestig de **BIDONHOUDER (12)** aan de **CONSOLEMAST (4)** met 2 **SCHROEVEN (L)**.

## MONTAGE STAP 10



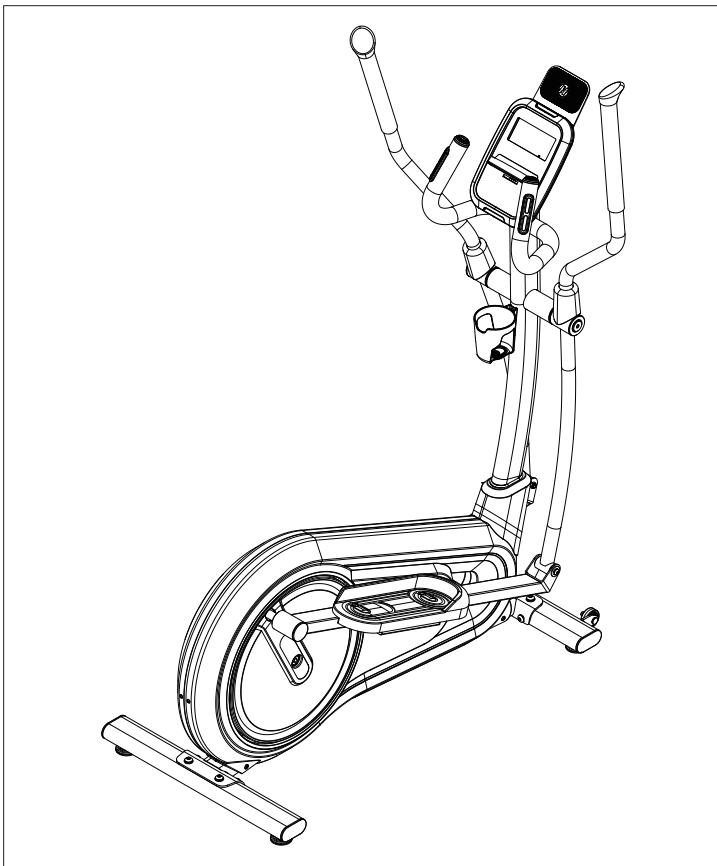
MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 10			
ONDERDEEL	TYPE	BESCHRIJVING	AANTAL
B	VEERRING	8,2X15,4X2,0T	4
D	GEGOLFDE VEERRING	8,2X18,0X1,5T	4
I	MOER	M8X1,25P	4
J	BOUT	M8X1,25PX45L	4

- A Bevestig de **BOVENGREEP AFDEKKING (14)**, **BOVENGREEP (13)** aan de **ONDERGREEP (6)** met 4 **BOUTEN (J)**, 4 **VEERRINGEN (B)**, 4 **GEGOLFDE VEERRINGEN (D)** en 4 **MOEREN (I)**.





## MONTAGE STAP 11



**MONTAGE VOLTOOID!**

Milos 3.0

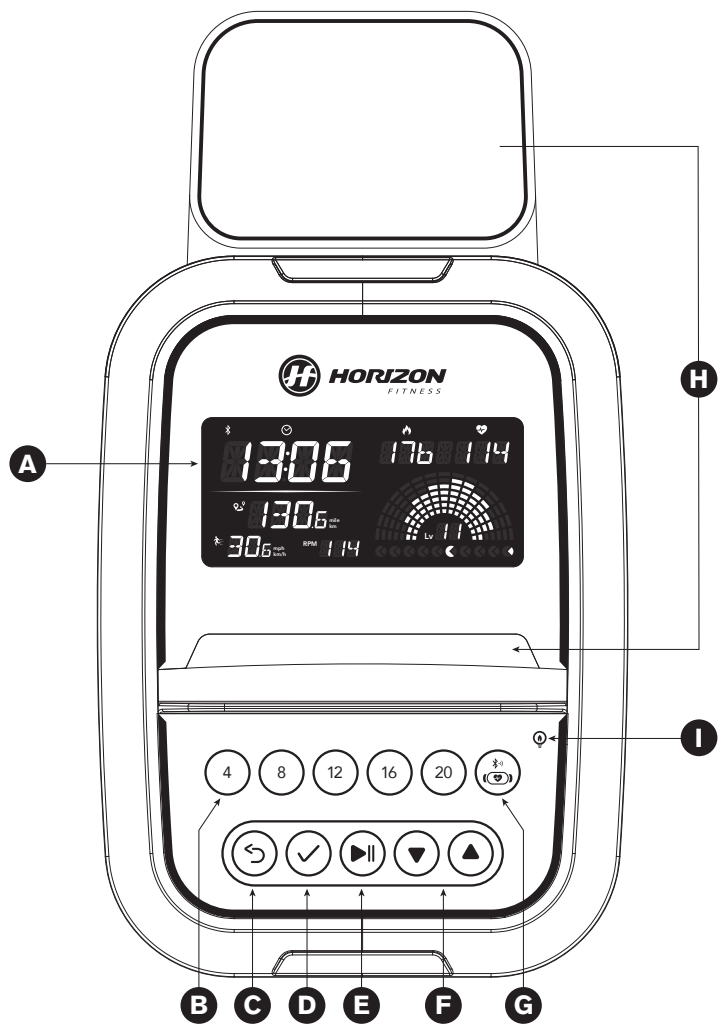
Max. gewicht gebruiker: 130 kg / 286 lbs.

Totale afmetingen: 135,9 x 66,0 x 163,0 cm

# GEBRUIK VAN DE ELLIPTICAL



Dit hoofdstuk geeft uitleg over het gebruik van de console en programmering van de elliptical.  
Voor de basisbediening zie de ELLIPTICAL-GIDS.



## BEDIENING CONSOLE







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

- A) **LCD-DISPLAY VENSTER:** tijd, TPM, afstand, calorieën, hartslag, snelheid, weerstandsniveau.
- B) **SNELTOETSEN:** om snel een gewenst weerstandsniveau te kiezen.
- C) **VORIGE:** terug naar de vorige stap.
- D) **ENTER:** voor het bevestigen van een keuze.
- E) **START / PAUZE INGEDRUKT HOUDEN OM TE RESETTEN:** om een training te starten, te pauzeren en opnieuw te starten.
- F) **▼ ▲ TOETSEN:** worden gebruikt om het weerstandsniveau aan te passen en om tijdens de programma-instellingen door de keuzes te bladeren.
- G) **BLUETOOTH-HARTSLAG:** houd 3 seconden ingedrukt om verbinding te maken met de Bluetooth-hartslagband.  
(APP en BT hartslagband kunnen niet tegelijkertijd verbinding maken).
- H) **HOUDER VOOR TABLET/LEESMATERIAAL:** voor tablet of leesmateriaal.
- I) **ENERGIESPAARSTAND:** geeft aan of het apparaat in energiespaarstand staat.





## DISPLAYVENSTERS

-  **TIJD:** Wordt weergegeven als minuten : seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die uw training heeft geduurd.
-  **AFSTAND:** Geeft de afgelegde afstand tijdens uw training weer.
-  **CALORIEËN:** Totaal aantal calorieën die u verbrand hebt of nog moet verbranden tijdens uw training.
-  **SNELHEID:** Geeft aan hoe snel de voetpedalen bewegen.
-  **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 of de Bluetooth-hartslagmeter is verbonden).
-  **BLUETOOTH:** Geeft aan dat Bluetooth is verbonden met de machine.
- **TPM:** Toont de toeren per minuut.
- **NIVEAU:** Geeft het huidige weerstandsniveau aan.



## AAN DE SLAG

- 1) Controleer of er geen objecten in de buurt staan die de bewegingen van de elliptical belemmeren.
- 2) Steek de stekker in het stopcontact en zet de elliptical AAN. (De schakelaar bevindt zich aan de onderzijde van de elliptical.)
- 3) Stel het gebruikersgewicht in met ▼▲ en druk op ENTER.
- 4) U hebt de volgende opties om uw training te beginnen:

### A) SNELLE START

Druk gewoon ▶|| in om met uw training te beginnen. Tijd afstand en calorieën zullen allemaal optellen vanaf nul. Het weerstandsniveau staat standaard op niveau 1.

### B) SELECTEER EEN PROGRAMMA

- 1) Gebruik ▼▲ om door de programma's te bladeren.
- 2) Druk op ✓ om het gewenste programma te selecteren.
- 3) Stel het trainingsniveau in met ▼▲ en druk op ✓.
- 4) Druk op ▶|| om met uw training te beginnen.

LET OP: U kunt het weerstandsniveau tijdens uw training aanpassen.

## UW TRAINING BEËINDIGEN

Als u uw training voltooid heeft zal het display "workout complete" weergeven en piepen. Uw trainingsinformatie wordt gedurende 60 seconden weergegeven op de console, en wordt dan gereset.



## DE CONSOLE RESETTEN

Houd de ▶|| knop 3 seconden vast.

## OM DE HUIDIGE SELECTIE TE WISSEN

Om het huidige programma of scherm te wissen, houdt u de ▶|| 3 seconden ingedrukt.

## PROGRAMMA-INFORMATIE



- 1) **HANDMATIG:** Hiermee kunt u het weerstandsniveau aanpassen aan uw voorkeur, zonder een vooraf ingesteld programma. Pas uw weerstandsniveau handmatig aan tijdens uw training. De gebruiker stelt de tijd en het weerstand in met behulp van (omhoog/omlaag-pijlen) en ENTER.
- 2) **INTERVALLEN:** Verbetert uw kracht, snelheid en uithoudingsvermogen door het verhogen en verlagen van het weerstandsniveau tijdens de training om zowel uw hart als uw spieren te betrekken. Programma op basis van tijd waarbij u uit 12 niveaus kunt kiezen.

INTERVALLEN																				
	Warming-up				Programmasegmenten - Herhalen												Cooling-down			
Seconden	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Niveau 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Niveau 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Niveau 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Niveau 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Niveau 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Niveau 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Niveau 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Niveau 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Niveau 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Niveau 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Niveau 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

- 3) **GEWICHTSVERLIES:** Bevordert gewichtsverlies door het weerstandsniveau te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft. Programma op basis van tijd waarbij u uit 12 niveaus kunt kiezen. De gebruiker stelt de tijd en het niveau in met behulp van (omhoog/omlaag-pijlen) en ENTER. Drink voldoende water tijdens en na het sporten om de resultaten van het gewichtsverlies te verbeteren.

GEWICHTSVERLIES																				
	Warming-up				Programmasegmenten - Herhalen												Cooling-down			
Seconden	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Niveau 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	4	4	3	2	2	2	1
Niveau 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Niveau 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Niveau 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Niveau 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Niveau 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Niveau 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Niveau 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Niveau 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Niveau 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Niveau 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

- 4) **ROLLENDE HEUVELS:** Houdt het gewicht op peil door het weerstandsniveau geleidelijk te verhogen en te verlagen om de hartslag geleidelijk te verhogen en te verlagen.

ROLLENDE HEUVELS																			
	Warming-up				Programmasegmenten - Herhalen										Cooling-down				
Seconden	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18
Niveau 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1
Niveau 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
Niveau 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	1
Niveau 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	1
Niveau 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1	1
Niveau 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1	1
Niveau 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1	1
Niveau 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1	1
Niveau 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	1
Niveau 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	1
Niveau 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1	1
Niveau 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1	1
Niveau 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1	1
Niveau 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1	1





5) **KADANS:** Speciaal ontworpen programma op basis van diagrammen dat weerstand simuleert die willekeurig wordt veranderd.

KADANS																				
	Warming-up				Programmasegmenten - Herhalen												Cooling-down			
Seconden	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Niveau 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Niveau 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Niveau 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Niveau 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Niveau 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Niveau 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Niveau 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Niveau 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Niveau 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Niveau 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Niveau 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Niveau 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Niveau 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

6) **AFSTANDSDOEL:** Weerstand verandert en alle segmenten elke 0,16 km en herhalen (warming-up wordt niet herhaald).

AFSTANDSDOEL																
	Warming-up				Programmasegmenten - Herhalen											
AFSTAND	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Niveau 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Niveau 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3		
Niveau 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4		
Niveau 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6		
Niveau 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8		
Niveau 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10		
Niveau 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11		
Niveau 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13		
Niveau 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15		
Niveau 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16		

- 7) **CALORIEDOEL:** Weerstand verandert en alle segmenten elke 20 calorieën en herhalen (warming-up wordt niet herhaald).

CALORIEDOEL															
	Warming-up				Programmasegmenten - Herhalen										
CALORIEËN	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
<b>Segment</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Niveau 1</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>Niveau 2</b>	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3	
<b>Niveau 3</b>	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4	
<b>Niveau 4</b>	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6	
<b>Niveau 5</b>	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8	
<b>Niveau 6</b>	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10	
<b>Niveau 7</b>	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11	
<b>Niveau 8</b>	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13	
<b>Niveau 9</b>	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15	
<b>Niveau 10</b>	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16	

- 8) **UITDAGING:** Noteer tijdens deze training als een record op basis van de waarde van het programma voor afstandsdoelen. Vergelijk de snelheid tussen de sport en het record per 0,16 km. De snelheid van de eerste 0,16 km van het record is bijvoorbeeld 10, terwijl de afstand van de eerste 0,16 km van deze sport 11 is. In de tweede 0,16 km zal het bewegingspictogram van de sport twee grids vooruitgaan, het record zal slechts één vooruitgaan. Eenvoudig gezegd: sneller, twee grids vooruit, langzamer, slechts één grid vooruit.
- 9) **THR-ZONE:** Simuleert de intensiteit van sport. De programmaweerstand past zich automatisch aan om een ingesteld streefhartslagbereik te behouden. (Hierbij kan de Bluetooth-borstriem worden gebruikt. U kunt de borstriem bij uw dealer kopen).

WEERSTAND AANPASSEN		
Hartslag	Weerstandfunctie	Weerstand aanpassen
20+ onder doel	Toename iedere 10 seconden	1
6-19 onder doel	Toename iedere 35 seconden	1
+/- 5 van doel	Geen wijziging	0
6-10 boven doel	Afname iedere 35 seconden	1
11-19 boven doel	Afname iedere 10 seconden	1
20-24 boven doel	Afname iedere 10 seconden	Helpt van huidige
25+ boven doel	Reset console	N.v.t. reset



10) **AANGEPAST 1:** Aangepaste training, tijd standaard op 15 minuten.



- 1) Voer eerst de programma-instelling in en de profielweergave leidt u door alle trainingskolommen.
- 2) Gebruik de bovenste en onderste pijl om de weerstand te veranderen en druk op enter om te bevestigen. Console zal uw huidige segmentnummer tonen en u begeleiden door segment 1 tot en met segment 15.
- 3) Druk na afloop van alle instellingen op START om te beginnen.



## **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 standby-modus overschakelen (energiespaarstand). Deze functie bespaart energie door de meeste voeding naar het toestel uit te schakelen tot er een knop op de console wordt ingedrukt.



### **Waste Disposal**

De producten van HORIZON Fitness kunnen gerecycled worden. Voer dit artikel op het einde van zijn levensduur correct en veilig af (lokale verzamelplaatsen).

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lisez le guide de cet ELLIPTIQUE avant d'utiliser le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Lors de l'utilisation d'un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, notamment les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet elliptique. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet elliptique sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.



## **AVERTISSEMENT**

### **POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :**

- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable. Ne sprintez pas à plus de 80 rotations par minute sur cette machine. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir le guidon fermement pendant l'entraînement ainsi qu'en montant sur la machine ou en descendant.
- Ne tournez pas les bras de la pédale à la main.
- Assurez-vous que le guidon est bien fixé avant chaque utilisation.
- Gardez le dessus du support de pied propre et sec.
- Des précautions doivent être prises en montant sur l'équipement ou en descendant. Avant de monter ou de descendre, placez la pédale du côté montée ou descente dans sa position la plus basse et arrêtez complètement la machine.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer sur une partie quelconque de l'elliptique.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur l'elliptique.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit être sur l'elliptique pendant son fonctionnement.
- Cet elliptique est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas cet elliptique dans un environnement commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- N'utilisez pas l'elliptique dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme par exemple, les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Cet elliptique est conforme à la norme EN957-1/9, classe d'elliptique : HB ; le système de freinage est réglable.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de réparer ou de déplacer l'équipement. Pour nettoyer, frottez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants. (Voir MAINTENANCE)
- N'utilisez pas d'autres accessoires non recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Utilisez l'elliptique uniquement comme décrit dans le guide de l'elliptique et le manuel de l'utilisateur.
- L'équipement doit être installé sur une base stable.





Les enfants de moins de 14 ans ne doivent JAMAIS s'approcher de l'elliptique à moins de 3 mètres.

Les enfants de moins de 14 ans ne doivent JAMAIS utiliser l'elliptique.

Les enfants de plus de 14 ans ou les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'elliptique sans la surveillance d'un adulte.



Il est essentiel que votre elliptique ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre elliptique a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer l'elliptique jusqu'à la température ambiante avant la première utilisation. Dans le cas contraire, cela peut entraîner une défaillance électronique prématurée.

## INSTRUCTIONS DE LA MISE À LA TERRE

En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement et d'une prise de terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

### AVERTISSEMENT

Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.

N'utilisez jamais le produit avec un cordon ou une prise endommagé(e), même s'il fonctionne correctement. N'utilisez jamais le produit s'il semble endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Contactez votre revendeur local pour un remplacement ou une réparation.



# FONCTIONNEMENT DE BASE



## FÉLICITATIONS POUR LE CHOIX DE VOTRE VÉLO ELLIPTIQUE !

Vous avez franchi une étape importante dans l'élaboration et le maintien d'un programme d'exercices ! Votre elliptique est un outil extrêmement efficace pour atteindre vos objectifs de fitness personnels. L'utilisation régulière de votre elliptique peut améliorer la qualité de votre vie à bien des égards.

Voici quelques-uns des bienfaits de l'exercice pour la santé :

- Perte de poids
- Cœur plus sain
- Amélioration du tonus musculaire
- Augmentation des niveaux d'énergie quotidiens

La clé pour profiter de ces avantages est de développer une habitude d'exercice. Votre nouvel elliptique vous aidera à éliminer les obstacles qui vous empêchent de faire de l'exercice. Les intempéries et l'obscurité n'interfèrent pas avec votre entraînement lorsque vous utilisez votre elliptique dans le confort de votre maison. Ce guide vous fournit des informations de base pour utiliser et profiter de votre nouvelle machine.



## EMPLACEMENT DE L'ELLIPTIQUE

Placez l'elliptique sur une surface de niveau. Nous vous conseillons de prévoir un dégagement autour de votre vélo elliptique (voir guide). Ne placez pas l'elliptique dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation.

## PUISSANCE

Votre elliptique est alimenté par une alimentation électrique. L'alimentation doit être branchée dans la prise d'alimentation située au bas de la machine, près du tube stabilisateur. Certains elliptiques ont un interrupteur d'alimentation, situé à côté de la prise d'alimentation. Assurez-vous qu'il est bien EN position.

REMARQUE : Certains elliptiques ont un interrupteur MARCHÉ / ARRÊT situé derrière la console.

## AVERTISSEMENT

N'utilisez jamais le produit si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Veuillez contacter notre centre de service pour une assistance technique, une réparation ou de nouvelles pièces.

## POSITIONNEMENT DU PIED

Votre vélo elliptique offre une variété de positions de pied. Déplacer votre pied vers la position la plus en avant du cale-pied augmente la hauteur de votre pas, ce qui créera une sensation similaire à celle d'une machine de step. Placer votre pied vers l'arrière du cale-pied diminue la hauteur de votre pas et crée davantage une sensation de glisse, semblable à celle d'une marche ou d'une course en douceur. Assurez-vous toujours que tout votre pied est fixé sur le cale-pied.

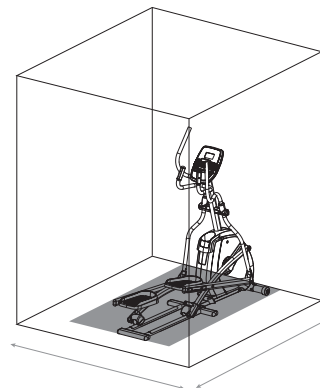
Votre vélo elliptique vous permet également de pédaler vers l'avant et vers l'arrière pour offrir une variation à votre entraînement et pour vous concentrer sur d'autres groupes musculaires importants des jambes tels que vos ischio-jambiers et vos mollets.

## OPTIONS D'ENTRAÎNEMENT



### ENTRAÎNEMENT DE LA TOTALITÉ DU CORPS

Pour un entraînement de la totalité du corps, poussez et tirez en continu sur les bras à double action tout en pédalant.



### SUPERFICIE D'ENTRAÎNEMENT

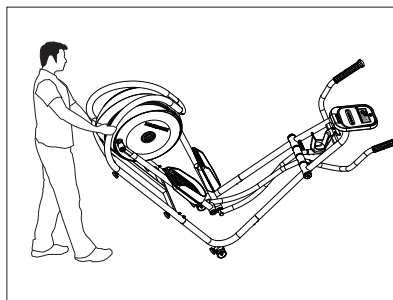
173 x 63,5 x 200 cm /  
68" x 25" x 78,7"

### SUPERFICIE LIBRE

418 x 247,5 x 300 cm /  
164,6" x 97,4" x 118"

## MONTER SUR L'ÉLLIPTIQUE

1. Placez-vous sur le flanc de l'elliptique à côté de la pédale la plus basse.
2. Tout en tenant les deux guidons fixes, placez votre pied sur la pédale la plus basse et tirez-vous vers le haut pour monter sur l'elliptique.
3. Attendez que l'elliptique cesse de bouger, puis placez votre autre pied sur la pédale opposée.



## DÉPLACEMENT DE L'ÉLLIPTIQUE

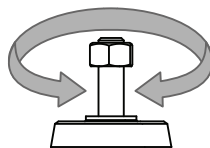
Votre elliptique est équipé d'une paire de roues de transport intégrées dans le tube stabilisateur avant. Pour le déplacer, retirez d'abord le bloc d'alimentation et saisissez fermement la partie en acier de la barre stabilisatrice arrière, inclinez-le et faites-le rouler avec précaution. REMARQUE : veillez à saisir la barre en acier et non le cache en plastique.

### AVERTISSEMENT

Nos elliptiques sont lourds ; prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous les déplacez. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

## NIVELLEMENT DE L'ÉLLIPTIQUE

Votre elliptique doit être à niveau pour une utilisation optimale. Une fois que vous avez placé votre elliptique où vous souhaitez l'utiliser, soulevez ou abaissez un ou deux des pieds de nivellement réglables situés au bas du cadre. L'utilisation d'un niveau de menuisier est recommandée. Une fois que vous avez mis votre elliptique à niveau, verrouillez les niveleurs en place en serrant les écrous contre le cadre. \*REMARQUE : Certains elliptiques n'ont pas de niveleurs.



## RÉGLAGE DE LA HAUTEUR



## UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE)

Votre vélo elliptique peut être équipé de poignées de pouls ou d'un capteur de pouls. Pour connaître les caractéristiques de votre modèle, reportez-vous au début de la section D'ASSEMBLAGE de votre MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

La fonction de fréquence cardiaque sur ce produit n'est pas un appareil médical. Bien que les poignées de fréquence cardiaque ou un capteur de pouls au pouce puissent fournir une estimation relative de votre fréquence cardiaque réelle, elles ne doivent pas être utilisées lorsque des mesures précises sont nécessaires. Certaines personnes, y compris celles qui suivent un programme de réadaptation cardiaque, peuvent tirer avantage de l'utilisation d'un autre système de surveillance de la fréquence cardiaque, comme une ceinture ventrale ou un bracelet. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture de votre fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir d'aide durant l'exercice pour déterminer les tendances du rythme cardiaque en général. Veuillez consulter votre médecin.

## CAPTEUR DE POULS

Placez les paumes de vos mains directement sur les poignées du cardiofréquencemètre. Vous devez saisir les barres avec les deux mains pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Il faut 5 battements cardiaques consécutifs (15 à 20 secondes) pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Lorsque vous saisissez le capteur du pouls, ne le tenez pas trop fermement. Tenir fermement les poignées peut faire augmenter votre tension artérielle. Maintenez une prise détendue et relâchée. La lecture peut être erronée si vous tenez les poignées du cardiofréquencemètre trop fermement. Assurez-vous de nettoyer les capteurs de pulsations pour vous assurer le maintien d'un contact correct.



### ATTENTION

N'appuyez pas trop fort sur le capteur car cela pourrait l'endommager.

# MONTAGE



## AVERTISSEMENT

Une attention particulière doit être accordée à plusieurs sections pendant le montage. Il est très important de suivre correctement les instructions de montage et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces du cadre de l'elliptique ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager l'elliptique, les instructions d'assemblage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

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

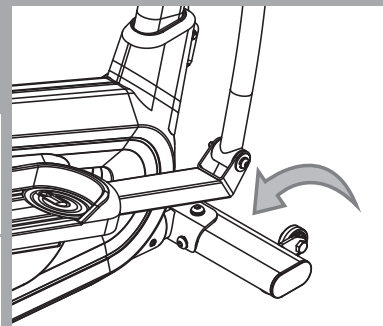
NUMÉRO DE SÉRIE :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOM DU MODÈLE :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE





GUIDON SUPÉRIEUR

CAPTEUR DE POULS

MÂT DE CONSOLE

PORTE-BIDON

REPOSE-PIEDS

COUVERCLE DE MANIVELLE

STABILISATEUR ARRIÈRE

SUPPORT  
DE LECTURE/TABLETTE

RACK DE LECTURE

CONSOLE

GUIDON INFÉRIEUR

CAPUCHON SUPÉRIEUR

BRAS DE PÉDALE

TUBE STABILISATEUR

PRISE DE CORDON D'ALIMENTATION





## OUTILS NÉCESSAIRES :

- Clé plate de 13/15 mm
- Clé L 5 mm
- Clé L 6 mm
- Tournevis

## PIÈCES INCLUSES :

- 1 console
- 2 guidons supérieurs
- 2 couvercle de guidons supérieurs
- 1 mât de console
- 1 couvercle de mât de console
- 1 tube stabilisateur
- 1 stabilisateur arrière
- 1 porte-bidon
- 2 bras de pédale
- 2 guidons inférieurs
- 2 repose-pieds
- 1 cadre principal
- 1 câble adaptateur
- 1 support de lecture/tablette

# PRÉ-MONTAGE

## DÉBALLAGE

Déballer le produit à l'endroit où vous allez l'utiliser. Placez le carton de l'elliptique sur une surface plane et de niveau. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. N'ouvrez jamais l'emballage lorsqu'il est sur le côté.

## AVERTISSEMENT

- Il est recommandé que deux personnes travaillent ensemble pour plus de facilité et d'efficacité lors de l'assemblage d'un vélo elliptique.
- Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés. Il est recommandé de terminer le montage complet de votre appareil avant de serrer complètement UN boulon.
- Plusieurs pièces ont été pré-lubrifiées pour faciliter l'assemblage et l'utilisation. Veuillez ne pas enlever la lubrification. Si vous avez des difficultés, une légère application de graisse au lithium pour vélo est recommandée.

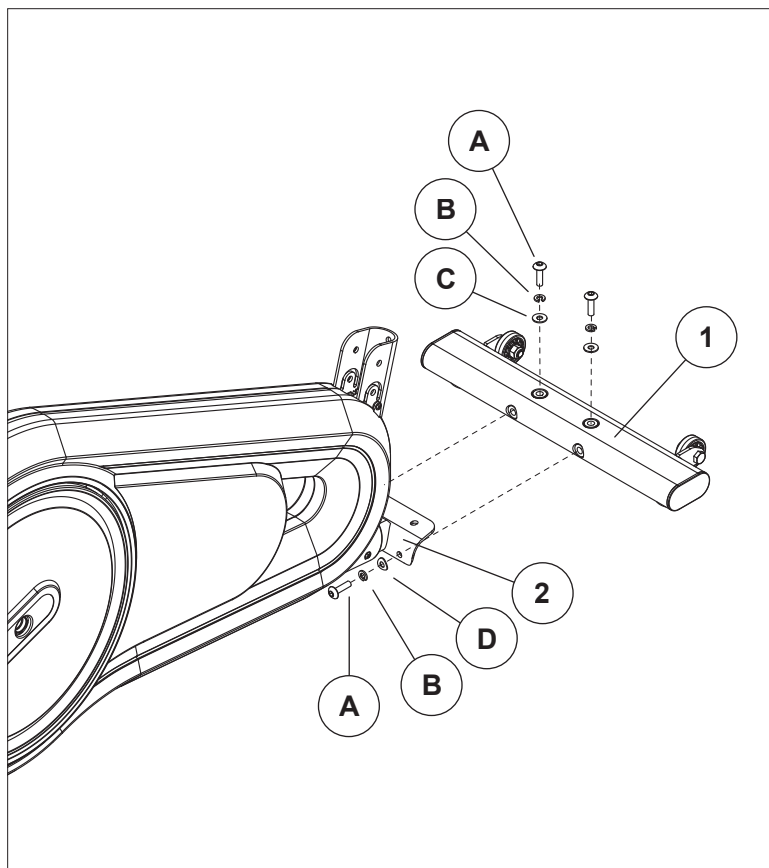
## VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez vous référer à l'autocollant de sécurité sur le produit pour contacter le support technique client.





## MONTAGE ÉTAPE 1

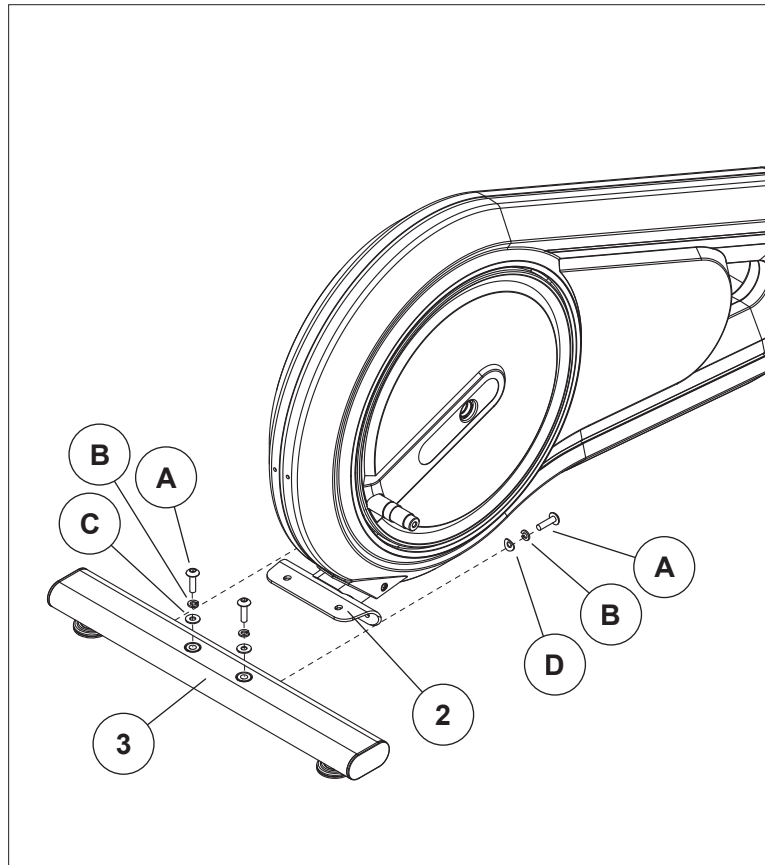


### VISSERIE DE L'ÉTAPE 1

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON	M8	4
B	RONDELLE ÉLASTIQUE	Ø8.0	4
C	RONDELLE PLATE	Ø8.2	2
D	RONDELLE EN ARC	Ø8.2	2

- A Ouvrez le **KIT DE VISSERIE**.
- B Fixez le **TUBE STABILISATEUR (1)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide de 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (C)**.

## MONTAGE ÉTAPE 2

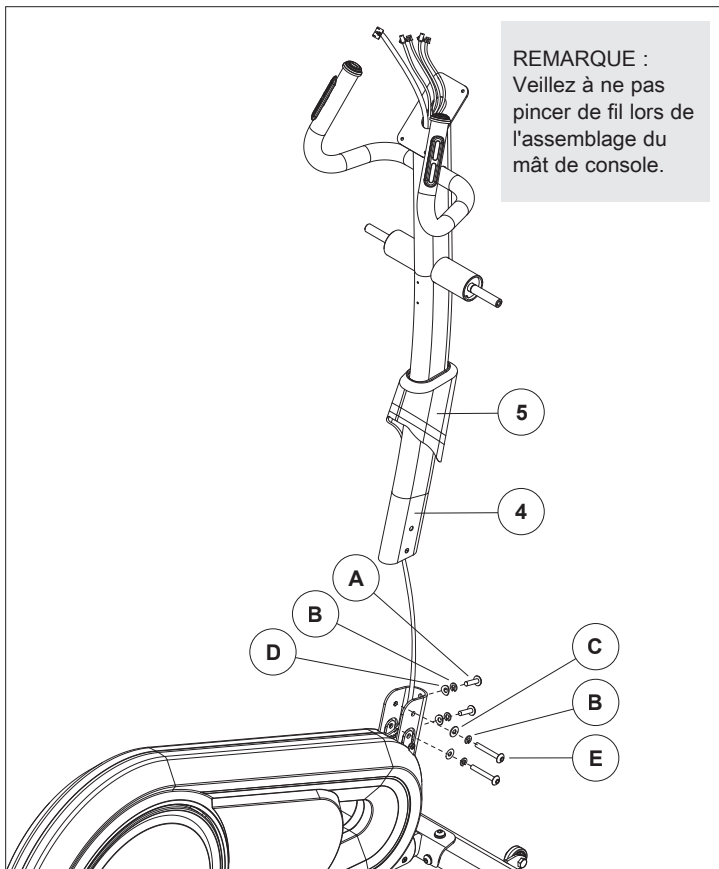


VISSERIE DE L'ÉTAPE 2			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON	M8	4
B	RONDELLE ÉLASTIQUE	Ø8.0	4
C	RONDELLE PLATE	Ø8.2	2
D	RONDELLE EN ARC	Ø8.2	2

- A Fixez le **STABILISATEUR ARRIÈRE (3)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide de 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)**, 2 **RONDELLES PLATES (C)** 2 **RONDELLES EN ARC (D)**.



## MONTAGE ÉTAPE 3



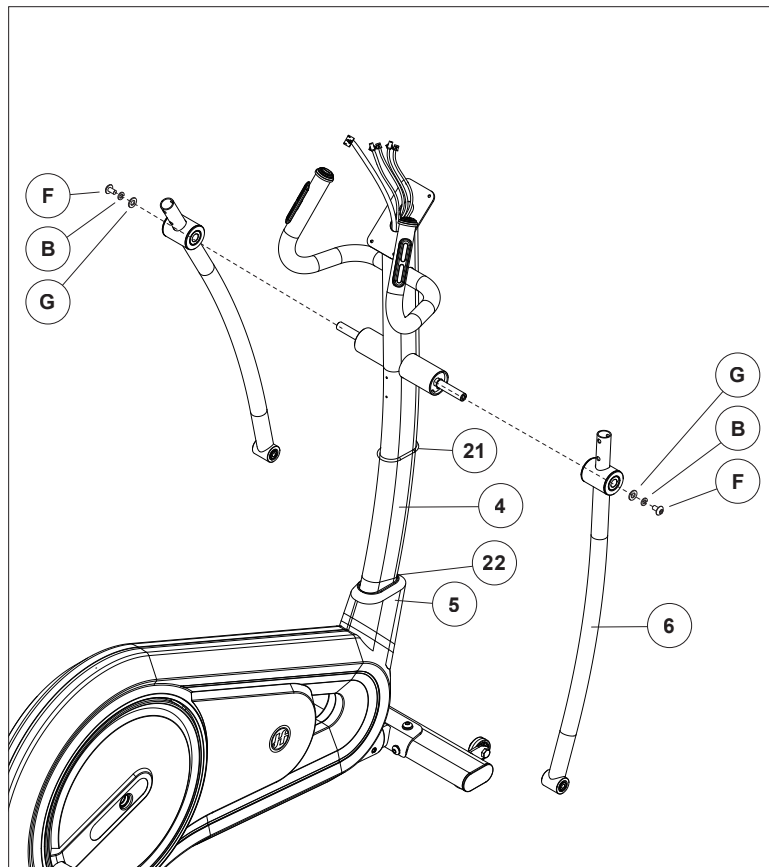
REMARQUE :  
Veillez à ne pas  
pincer de fil lors de  
l'assemblage du  
mât de console.

### VISSERIE DE L'ÉTAPE 3

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON	M8	2
B	RONDELLE ÉLASTIQUE	Ø8.2	4
C	RONDELLE PLATE	Ø8.2	2
D	RONDELLE EN ARC	Ø8.2	2
E	BOULON	M8	2

- A Fixez le **COUVERCLE DE MÂT DE CONSOLE (5)** , **FIL CONDUCTEUR** à l'extrémité inférieure du **CÂBLE DE LA CONSOLE**. Tirez le **FIL CONDUCTEUR** à travers le **MÂT DE CONSOLE (4)**. Après avoir tiré le fil conducteur à travers le montant, le haut du **CÂBLE DE LA CONSOLE** doit se trouver en haut du montant.
- B Fixez le **MÂT DE CONSOLE (4)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide de 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES EN ARC (D)**.
- C Fixez le **MÂT DE CONSOLE (4)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide de 2 **BOULONS (E)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (C)**.

## MONTAGE ÉTAPE 4



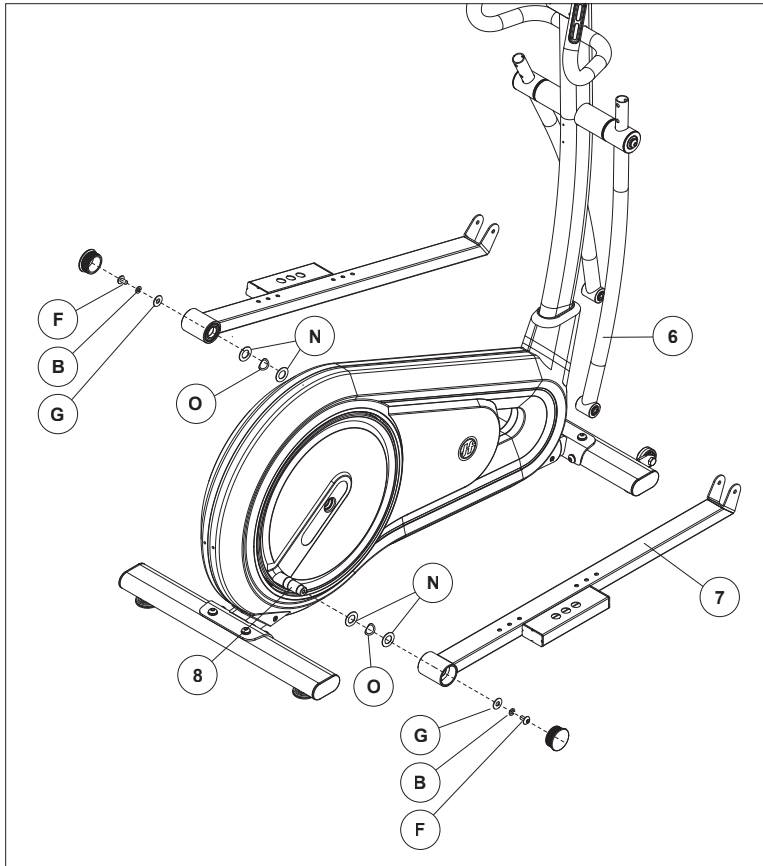
VISSERIE DE L'ÉTAPE 4			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
B	RONDELLE ÉLASTIQUE	Ø8.2	2
F	BOULON	M8	2
G	RONDELLE PLATE	Ø8.2	2

- A Faites glisser le **JOINT TORIQUE (21)** vers le bas en position **(22)** pour fixer le **PASSE-CÂBLE DU MÂT DE CONSOLE (5)**.
- B Fixez les **GUIDONS INFÉRIEURS (6)** au **MÂT DE CONSOLE (4)** à l'aide de 2 **BOULONS (F)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (C)**.





## MONTAGE ÉTAPE 5

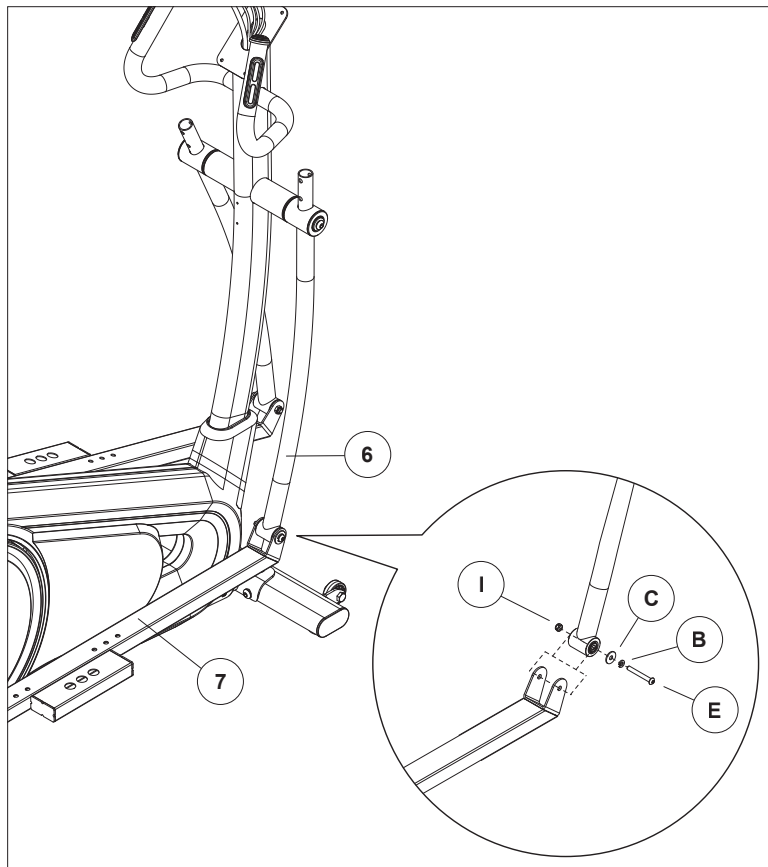


### MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 5

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
B	RONDELLE ÉLASTIQUE	Ø8	2
F	BOULON	M8	2
G	RONDELLE PLATE	Ø8.2	2
N	RONDELLE PLATE	Ø20.2	4
O	RONDELLE ONDULÉE	Ø20.7	2

- A Utilisez 4 **RONDELLE PLATE (N)**, 2 **RONDELLE ONDULÉE (O)** et fixez les **BRAS DE PÉDALE (7)** au **COUVERCLE DE MANIVELLE (8)** à l'aide de 2 **BOULONS (F)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (G)**.

## MONTAGE ÉTAPE 6

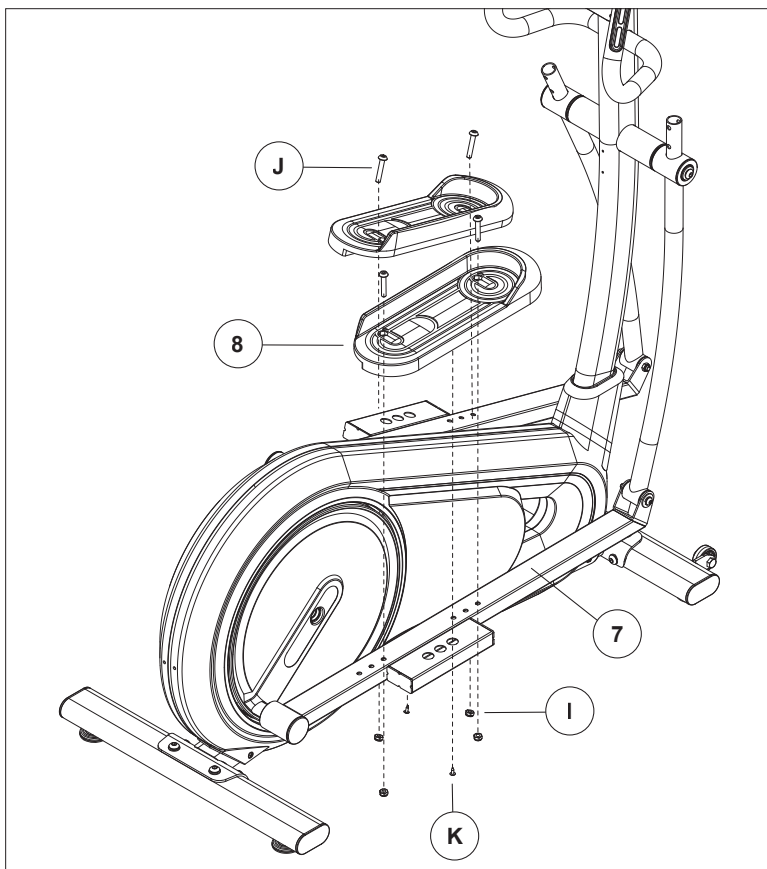


MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 6			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
B	RONDELLE ÉLASTIQUE	Ø8.2	2
C	RONDELLE PLATE	Ø8.2	2
E	BOULON	M8	2
I	ÉCROU	M8	2

- A Fixez les **BRAS DE PÉDALE (7)** au **GUIDONS INFÉRIEURS (6)** à l'aide de 2 **BOULONS (E)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (C)**.



## MONTAGE ÉTAPE 7



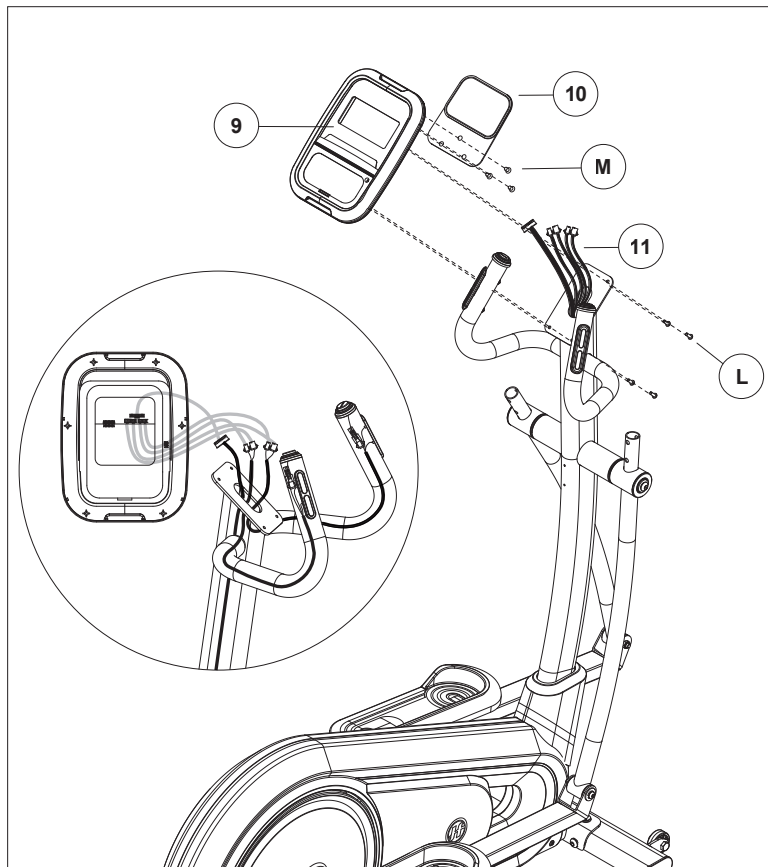
### MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 7

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
I	ÉCROU	M8	4
J	BOULON	M8	4
K	VIS	Ø4	2

- A Fixez les **REPOSE-PIEDS (8)** aux **BRAS DE PÉDALE (7)** à l'aide de 4 **BOULONS (J)**, 2 **VIS (K)** et 4 **ÉCROUS (I)**.



## MONTAGE ÉTAPE 8



### VISSERIE DE L'ÉTAPE 8

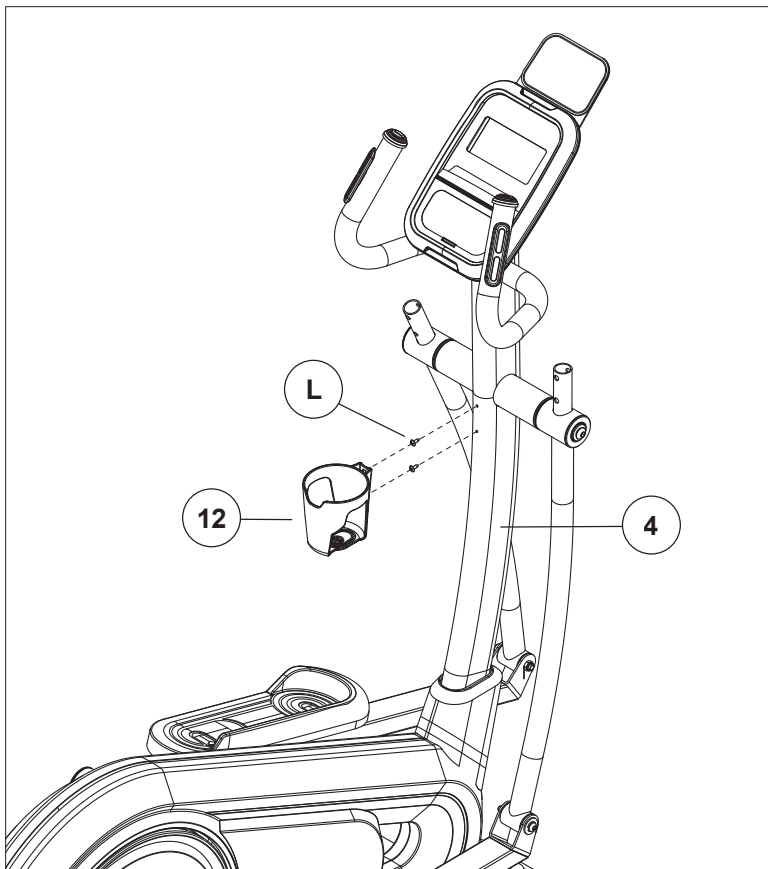
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
L	VIS	M5	4
M	VIS	M6	3

REMARQUE : Ne pincez pas de fil lors de la fixation de la console.

- A Fixez la **CONSOLE (9)** au **SUPPORT DE LECTURE/ TABLETTE (10)** avec 3 **VIS (M)**.
- B Fixez la **CONSOLE (9)** au **CÂBLAGE (11)** avec 4 **VIS (L)**.



## MONTAGE ÉTAPE 9

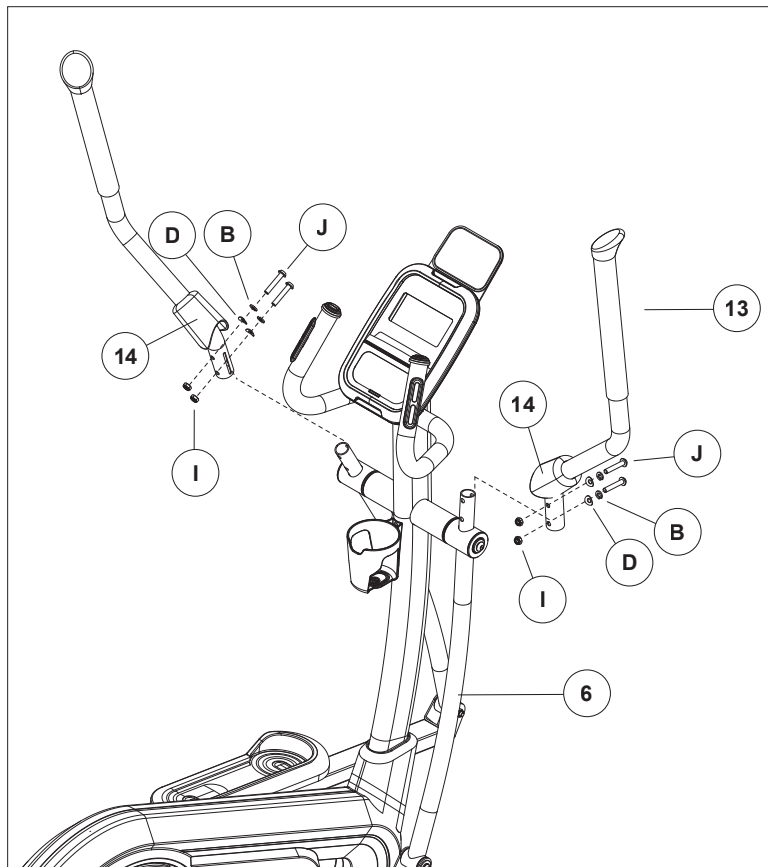


### VISSERIE DE L'ÉTAPE 9

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
L	VIS	M5	2

- A Fixez le **PORTE-BIDON (12)** au **MONTANT DE CONSOLE (4)** à l'aide de 2 **VIS (L)**.

## MONTAGE ÉTAPE 10

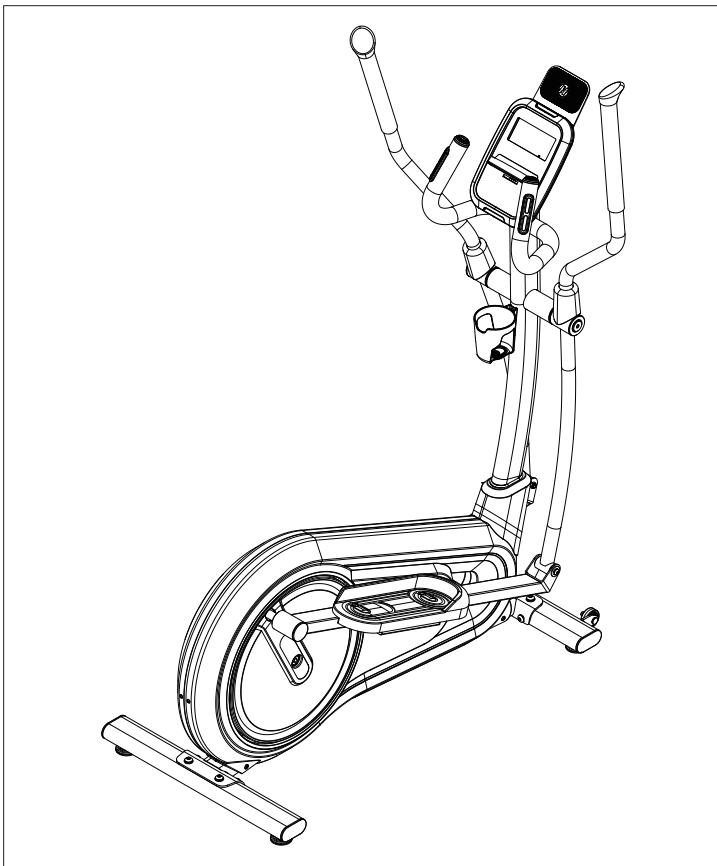


VISSERIE DE L'ÉTAPE 10			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
B	RONDELLE ÉLASTIQUE	Ø8.2	4
D	RONDELLE EN ARC	Ø8.2	4
I	ÉCROU	M8	4
J	BOULON	M8	4

- A Fixez le **COUVERCLE DE GUIDON SUPÉRIEUR (14)**, **GUIDON SUPÉRIEUR (13)** au **GUIDON INFÉRIEUR (6)** à l'aide de 4 **BOULONS (J)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)**, 4 **RONDELLES EN ARC (D)** et 4 **ÉCROUS (I)**.



## MONTAGE ÉTAPE 11



**LE MONTAGE EST TERMINÉ !**

Milos 3.0

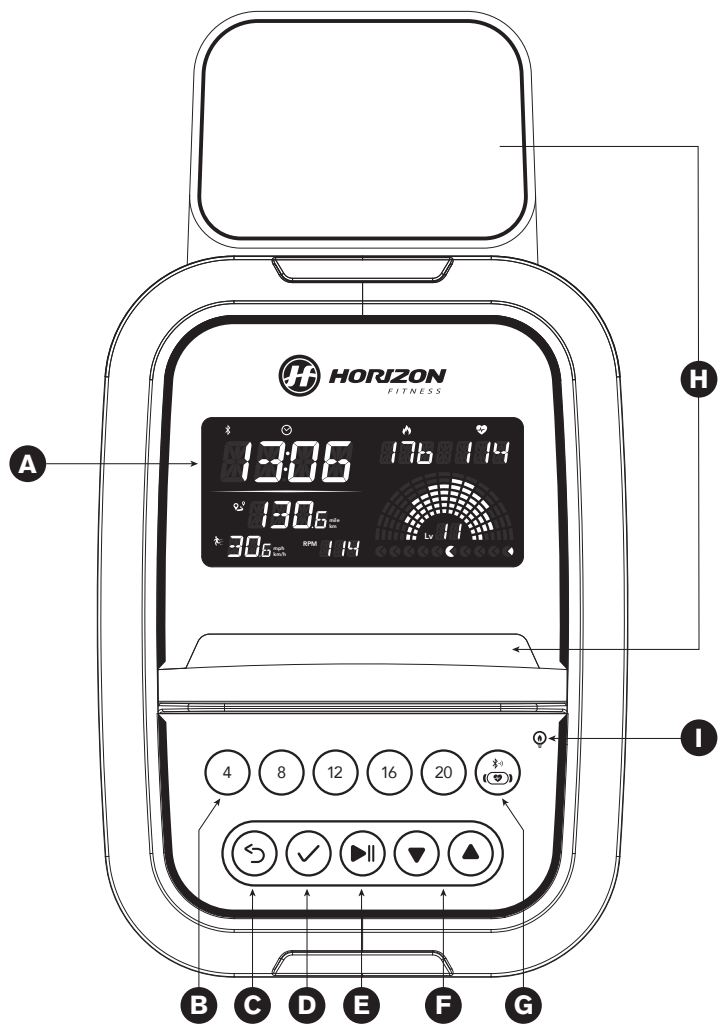
Poids d'utilisateur max. : 130 kg / 286 lbs.

Dimensions hors-tout : 135,9 x 66,0 x 163,0 cm

# FONCTIONNEMENT DE L'ELLIPTIQUE

Cette section explique comment utiliser la console et la programmation de votre elliptique.  
Pour le FONCTIONNEMENT DE BASE, veuillez consulter le GUIDE DE L'ELLIPTIQUE.





## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE







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

- A) **FENÊTRE D’AFFICHAGE LCD** : temps, tr/min, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse, niveau de résistance.
- B) **TOUCHES RAPIDES** : permettent d’atteindre rapidement la résistance souhaitée.
- C) **RETOUR** : permet de revenir à l’étape précédente.
- D) **ENTRÉE** : permet de confirmer la sélection.
- E) **DÉMARRER/PAUSE ET MAINTENIR POUR RÉINITIALISER** : permet de démarrer l’entraînement, de suspendre l’entraînement et redémarrer après la pause.
- F) **TOUCHES ▼ ▲** : permettent d’ajuster le niveau de résistance et de parcourir les sélections pendant la configuration du programme.
- G) **FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH** : appuyez sur cette touche pendant 3 secondes pour connecter la ceinture cardio Bluetooth. (connexion d’une seule ceinture cardio par application et Bluetooth à la fois).
- H) **SUPPORT DE LECTURE/TABLETTE** : sert de support au matériel de lecture.
- I) **MODE ÉCONOMIE D’ÉNERGIE** : indique si la machine est en mode d’économie d’énergie.





## FENÊTRES D'AFFICHAGE

-  **DURÉE** : Représenté en minutes : secondes. Affichez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
-  **DISTANCE** : Indique la distance parcourue restante pendant votre entraînement.
-  **CALORIES** : Total des calories brûlées ou restantes pour votre entraînement.
-  **VITESSE** : Indique la vitesse de déplacement des coussinets de pieds.
-  **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Indiquée en BPM (battements par minute). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux capteurs de pulsation cardiaque ou lorsque le cardiofréquencemètre Bluetooth est connecté).
-  **BLUETOOTH** : Indique que la connexion Bluetooth est établie avec la machine.
- **TPM** : Indique le nombre de tours par minute.
- **NIVEAU** : Indique le niveau de résistance actuel.



## GUIDE DE DÉMARRAGE

- 1) Assurez-vous qu'aucun objet à proximité ne gênera le mouvement de l'elliptique.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation pour allumer l'elliptique. (L'interrupteur est situé en bas à l'avant de l'elliptique.)
- 3) Définissez le poids de l'utilisateur à l'aide de ▼▲ et appuyez sur ENTRÉE.
- 4) Vous avez les options suivantes pour commencer votre entraînement :

### A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur ►|| pour commencer à s'entraîner. Le temps, la distance et les calories commenceront à être comptés à partir de zéro. Le niveau de résistance passera par défaut au niveau 1.

### B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

- 1) Utilisez ▼▲ pour faire défiler les programmes.
- 2) Appuyez sur ✓ pour sélectionner le programme souhaité.
- 3) Définissez le niveau d'entraînement à l'aide de ▼▲ et appuyez sur ✓.
- 4) Appuyez sur ►|| pour commencer la séance d'entraînement.

REMARQUE : Vous pouvez ajuster le niveau de résistance pendant votre entraînement.

## FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, la console affichera « entraînement terminé » et émettra un bip. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 60 secondes, puis réinitialisées.



## POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Appuyez sur la touche ►|| pendant 3 secondes.

## POUR EFFACER LA SÉLECTION EN COURS

Pour effacer la sélection de programme ou l'écran en cours, appuyez sur le bouton ►|| pendant 3 secondes.

## INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME



- 1) **MANUEL:** Vous permet d'ajuster le niveau de résistance selon vos préférences, sans programme prédéfini. Réglez votre résistance manuellement pendant votre entraînement. L'utilisateur définit le temps et la résistance à l'aide des flèches (haut/bas) puis ENTRÉE.
- 2) **INTERVALLES :** Améliore votre force, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en abaissant les niveaux de résistance tout au long de votre entraînement pour impliquer à la fois votre cœur et vos muscles. Programme basé sur le temps avec 12 niveaux au choix.

	INTERVALLES																			
	Échauffement				Segments de programme-Répétition												Repos			
Secondes	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Niveau 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Niveau 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Niveau 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Niveau 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Niveau 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Niveau 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Niveau 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Niveau 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Niveau 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Niveau 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Niveau 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

- 3) **PERTE DE POIDS** : Favorise la perte de poids en augmentant et diminuant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses. Programme basé sur le temps avec 12 niveaux au choix. L'utilisateur définit le temps et le niveau à l'aide de (flèches haut / bas) et ENTER. Veuillez boire suffisamment d'eau pendant et après l'exercice pour améliorer les résultats de la perte de poids.



PERTE DE POIDS																				
	Échauffement				Segments de programme-Répétition												Repos			
Secondes	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Niveau 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Niveau 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Niveau 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Niveau 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Niveau 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Niveau 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Niveau 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Niveau 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Niveau 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Niveau 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Niveau 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

- 4) **VALLONNÉ** : Maintient le poids en augmentant et en abaissant progressivement le niveau de résistance pour augmenter et réduire progressivement votre fréquence cardiaque.

VALLONNÉ																				
	Échauffement				Segments de programme-Répétition										Repos					
Secondes	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17	18	
Niveau 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	
Niveau 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	
Niveau 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	1	
Niveau 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	1	
Niveau 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1	1	
Niveau 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1	1	
Niveau 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1	1	
Niveau 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1	1	
Niveau 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	1	
Niveau 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	1	



VALLONNÉ																				
	Échauffement				Segments de programme-Répétition												Repos			
Secondes	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18
Niveau 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1		
Niveau 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1		
Niveau 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1		
Niveau 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1		

5) **CADENCE** : Programme basé sur un graphique spécialement conçu qui simule la résistance en train d'être modifiée de manière aléatoire.

CADENCE																				
	Échauffement				Segments de programme-Répétition												Repos			
Secondes	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	2	1
Niveau 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Niveau 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Niveau 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Niveau 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Niveau 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Niveau 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Niveau 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Niveau 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Niveau 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Niveau 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Niveau 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Niveau 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Niveau 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

6) **OBJECTIF DE DISTANCE** : Changement de résistance et tous les segments tous les 0,16 km et répétition (l'échauffement ne se répète pas).

OBJECTIF DE DISTANCE																
	Échauffement				Segments de programme-Répétition											
DISTANCE	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Niveau 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Niveau 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3		
Niveau 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4		
Niveau 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6		

OBJECTIF DE DISTANCE														
DISTANCE	Échauffement				Segments de programme-Répétition									
	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Niveau 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Niveau 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Niveau 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Niveau 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Niveau 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Niveau 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16



- 7) **OBJECTIF DE CALORIES** : Changement de résistance et tous les segments toutes les de 20 calories et répétition (l'échauffement ne se répète pas).

OBJECTIF DE CALORIES														
CALORIES	Échauffement				Segments de programme-Répétition									
	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Niveau 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Niveau 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
Niveau 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
Niveau 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
Niveau 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Niveau 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Niveau 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Niveau 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Niveau 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Niveau 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

- 8) **DÉFI** : Pendant cet entraînement, enregistrez un record en fonction de la valeur du programme de l'objectif de distance. Comparez la vitesse entre le sport et le record par 0,16 km. Par exemple, la vitesse du premier 0,16 km du record est de 10, alors que la distance du premier 0,16 km de ce sport est de 11. Dans le deuxième 0,16 km, l'icône de mouvement du sport avancera de deux grilles, le record n'avancera que d'une. Autrement dit, plus rapide = deux grilles en avant, plus lent = une seule grille en avant.
- 9) **ZONE FCC** : Simulez l'intensité de votre sport pendant que la résistance du programme s'ajuste automatiquement pour maintenir une plage de Fréquence Cardiaque Cible définie. (Suggérez l'utilisation de la ceinture thoracique Bluetooth avec ce programme. Vous pouvez acheter la ceinture thoracique séparément auprès de votre revendeur).



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE		
Fréquence cardiaque	Fonction Résistance	Réglage de la résistance
20+ sous la cible	Augmenter toutes les 10 secondes	1
6-19 sous cible	Augmenter toutes les 35 secondes	1
+/- 5 de la cible	Aucun changement	0
6- 10 au-dessus de la cible	Diminuer toutes les 35 secondes	1
11-19 au-dessus de la cible	Diminuer toutes les 10 secondes	1
20-24 au-dessus de la cible	Diminuer toutes les 10 secondes	Moitié du niveau actuel
25+ au-dessus de la cible	Réinitialisation de la console	Réinitialisation N/A

10) **PERSONNALISÉ1** : Entraînement personnalisé, le temps par défaut est de 15 minutes.

- 1) Entrez d'abord le réglage du programme et l'affichage du profil vous guidera à travers toute la colonne d'entraînement.
- 2) Utilisez les flèches supérieure et inférieure pour modifier la résistance et appuyez sur Entrée pour confirmer.  
La console affichera votre numéro de segment actuel et vous guidera du segment 1 au segment 15.
- 3) Une fois tous les réglages terminés, appuyez sur DÉMARRER pour commencer.

## 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.



### Élimination des déchets

Les produits HORIZON Fitness sont recyclables.

À la fin de sa durée de vie, veuillez éliminer ce produit de manière correcte et sûre (déchetterie locale).

