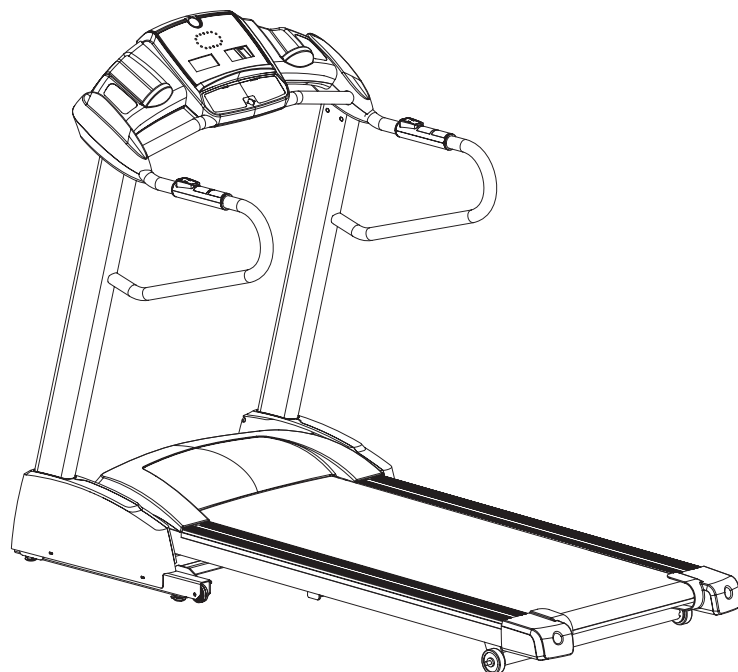


## PARAGON SERIES



### *Modèles :*

*PARAGON 308*

*PARAGON 408*

*PARAGON 508*



**HORIZON**  
FITNESS

MANUEL D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT

# INTRODUCTION

**Félicitations !** Vous venez d'acquérir ce tapis roulant Paragon Series !

Que votre objectif soit de gagner des courses ou tout simplement de profiter d'un mode de vie plus sain, un tapis roulant Paragon Series peut vous aider à l'atteindre car il vous propose, dans le cadre de vos exercices à domicile, la performance et la qualité d'une salle de sport et les caractéristiques ergonomiques et innovantes dont vous avez besoin pour être plus fort, plus sains et plus rapides. Nous concevons du matériel de fitness de haute qualité. Pour cela, nous n'utilisons que les matériaux haut de gamme. Cet engagement s'accompagne des meilleures garanties du secteur car vous voulez utiliser un matériel qui offre un confort extrême, une grande fiabilité et la meilleure qualité.

# SOMMAIRE

Précautions importantes	4
Avant de commencer	6
Utilisation du tapis roulant	10
Consignes sur les exercices	23
Résolution des problèmes & maintenance	29
Garantie limitée	32

## PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

## POUR UN USAGE FAMILIAL

### CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Veillez lire ces instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Lorsque vous utilisez un produit électrique, un certain nombre de précautions de base doivent être prises. Le propriétaire de cet appareil doit garantir que tous les utilisateurs du tapis roulant connaissent ces avertissements et précautions.



Raccordez cet appareil à une prise électriquement correctement mise à la terre.  
Cf. instructions sur la mise à la terre.

### INSTRUCTIONS SUR LA MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être relié à la terre. En cas de panne ou de dysfonctionnement du tapis roulant, la mise à la terre permet un passage de faible résistance du courant électrique et réduit ainsi le risque d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un cordon disposant d'un conducteur de mise à la terre et d'une fiche de mise à la terre. Cette fiche doit être branchée dans une prise de sortie correctement installée et isolée conformément aux normes et codes locaux.



Un raccordement incorrect du conducteur de mise à la terre peut entraîner un risque d'électrocution. Faites vérifier par un électricien agréé ou un dépanneur en cas de doute. Ne modifiez pas la prise fournie avec ce produit. Si elle ne correspond pas à la sortie, faites installer une sortie correcte par un électricien agréé.

Cet appareil a une puissance de 10 ampères. Il doit être utilisé dans un circuit disposant d'une tension nominale de 220 – 240 volts. Il est équipé d'un cordon et d'une prise électriques spécifiques pour permettre le raccordement à un circuit électrique correct. Assurez-vous que le produit est raccordé à une sortie ayant la même configuration que la prise. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec cet appareil. Si le produit doit être reconnecté pour une utilisation sur un autre type de circuit électrique, la reconnexion doit être réalisée par du personnel qualifié.



#### UTILISATION

Pour réduire le risque d'endommager des composants importants du tapis roulant, il est fortement recommandé de brancher votre tapis roulant sur un circuit spécifique 16 ampères, sans utiliser de rallonge supplémentaire et / ou de rampe d'alimentation. Le non respect de cette clause peut entraîner l'annulation de la garantie.

#### IMPORTANT

Il est essentiel que votre tapis roulant soit utilisé en intérieur, dans une salle où la température est contrôlée. Si votre tapis roulant a été exposé à des températures basses ou à un environnement humide, il est fortement recommandé de le laisser se réchauffer à température ambiante avant la première utilisation. Le non respect de cette clause peut entraîner une panne électronique prématurée.



#### Pour réduire le risque de blessures corporelles

Placez-vous tout d'abord sur les glissières latérales avant de démarrer le tapis roulant. Lisez le manuel d'utilisation avant toute utilisation. Retirez la clé de sécurité lorsque vous n'utilisez pas l'appareil et rangez-la hors de portée des enfants.

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, un certain nombre de précautions de base doivent être prises. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil :



#### Pour réduire le risque d'électrocution :

Débranchez toujours l'appareil (ou le tapis roulant) de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant nettoyage.



#### Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures :

- Cet appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le lorsque vous ne l'utilisez pas et avant d'installer ou de désinstaller des pièces.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil (ou tapis roulant) est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides et handicapées.
- Utilisez cet appareil (ou tapis roulant) uniquement aux fins décrites dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- N'utilisez jamais cet appareil (ou tapis roulant) si son cordon ou sa prise sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'appareil (ou tapis roulant) à un centre SAV pour examen et réparation.
- Ne soulevez pas cet appareil (ou tapis roulant) par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon d'alimentation comme poignée.
- Eloignez le cordon d'alimentation des surfaces chaudes.
- N'utilisez jamais cet appareil (ou tapis roulant) si les évacuations d'air sont bouchées. Retirez toute poussière, cheveux... des évacuations.
- N'insérez jamais d'objet dans les orifices.
- N'utilisez pas l'appareil en extérieur.
- N'utilisez pas l'appareil en même temps que des aérosols (sprays) ou en cas d'administration d'oxygène.
- Pour déconnecter l'appareil, placez les commandes en position off puis retirez la fiche de la prise.
- N'utilisez pas l'appareil sous une couverture ou un coussin. Une surchauffe peut se produire et entraîner un incendie, une électrocution ou des blessures corporelles.
- N'utilisez jamais le tapis roulant avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour cela, essayez les surfaces à l'aide de savon et d'un tissu humide uniquement. N'utilisez jamais de solvants (cf. maintenance).
- Une seule personne au maximum doit se trouver sur le tapis roulant lors de son utilisation.
- Le tapis roulant ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 170 kilos. Le non respect de cette clause peut entraîner l'annulation de la garantie.
- Ce tapis roulant est conçu pour une utilisation familiale. N'utilisez pas ce tapis roulant à des fins commerciales, locatives, scolaires ou institutionnelles. Le non respect de cette clause peut entraîner l'annulation de la garantie.
- N'utilisez pas ce tapis roulant dans une salle où la température n'est pas contrôlée, comme un garage, un porche, un local à piscine, une salle de bain, un abri autos ou en extérieur. Le non respect de cette clause peut entraîner l'annulation de la garantie.

### CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Les animaux et les enfants de moins de 12 ans ne doivent pas s'approcher de ce tapis roulant de plus de 30 centimètres.  
Les enfants de moins de 12 ans ne doivent jamais utiliser ce tapis roulant.  
Les enfants de plus de 12 ans ne doivent pas utiliser ce tapis roulant sans la surveillance d'un adulte.



## AVANT DE COMMENCER

**Félicitations !** Vous avez fait le bon choix en achetant ce tapis roulant ! Vous avez pris une décision importante : développer et respecter votre programme d'exercices ! Votre tapis roulant est un outil très efficace qui vous permettra d'atteindre vos objectifs fitness personnels. Une utilisation régulière de votre tapis roulant peut améliorer la qualité de votre vie de nombreuses manières.

**Voici quelques exemples des avantages que les exercices physiques peuvent apporter pour la santé :**

- . Perte de poids
  - . Un cœur en meilleure santé
  - . Amélioration de la tonicité musculaire
  - . Augmentation des Niveaux d'Énergie Quotidiens
  - . Réduction du stress
  - . Diminution des risques d'anxiété et de dépression
  - . Amélioration de l'image de soi
  - . La clé pour atteindre ces objectifs consiste à mettre en place une habitude d'exercices. Votre nouveau tapis roulant Horizon Fitness vous aidera à éliminer les obstacles qui vous empêchent de faire de l'exercice.
- Une météo défavorable ou l'obscurité de la nuit n'auront plus d'impact sur vos exercices physiques grâce à votre tapis roulant que vous pourrez utiliser confortablement chez vous. Ce guide vous propose des informations de base pour utiliser et profiter de votre nouvel appareil. Une connaissance plus approfondie de votre nouveau tapis roulant Horizon Fitness vous aidera à atteindre plus facilement vos objectifs.

### Emplacement du tapis roulant

Placez le tapis roulant sur une surface plane. Laissez 180 cm d'espace derrière le tapis roulant, 90 cm de chaque côté et 30 cm devant pour le cordon d'alimentation (cf. schéma de droite). Ne placez pas le tapis roulant dans un endroit susceptible de bloquer les ventilations ou les aérations. Le tapis roulant ne doit pas être placé dans un garage, un patio couvert, proche d'une source d'humidité ou en extérieur.



#### NE VOUS PLACEZ PAS SUR LA COURROIE

Lorsque vous vous préparez à utiliser le tapis roulant, ne vous placez pas sur la courroie. Placez vos pieds sur les glissières avant de démarrer le tapis roulant. Placez-vous sur la courroie une fois qu'elle a commencé son mouvement. Ne démarrez jamais le tapis roulant à une vitesse rapide. Ne montez jamais sur le tapis roulant lorsque la vitesse est trop rapide.

### Clé de sécurité

Votre tapis roulant ne démarrera pas si la clé de sécurité n'est pas en position. Attachez l'extrémité de la clé à vos vêtements. Cette clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation en cas de chute. Vérifiez le fonctionnement de la clé de sécurité toutes les deux semaines.



N'utilisez jamais le tapis roulant sans avoir attaché la clé de sécurité à vos vêtements. Attachez-la de manière à être sûr qu'elle ne se détachera pas.

## UTILISATION CORRECTE

Votre tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Démarrez toujours l'appareil à une vitesse lente et réglez ensuite graduellement la vitesse jusqu'à la vitesse souhaitée. Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est en marche. Lorsqu'il n'est pas en marche, retirez la clé de sécurité, placez le bouton en position off et débranchez le cordon d'alimentation. Respectez le programme de maintenance. Faites toujours face à l'appareil. N'essayez pas de vous tourner ou de regarder vers l'arrière lorsque le tapis roulant est en marche. Arrêtez immédiatement votre exercice si vous ressentez des douleurs, des étourdissements ou des problèmes respiratoires.



N'utilisez pas le tapis roulant si le cordon ou la fiche d'alimentation sont endommagés. Si le tapis roulant ne semble pas fonctionner correctement, n'utilisez pas le tapis roulant.

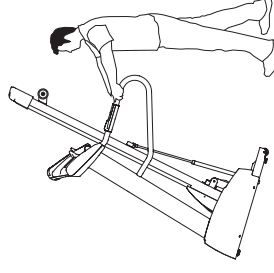
## PLIAGE

Saisissez fermement la partie arrière du tapis roulant. Soulevez doucement l'extrémité du plateau du tapis roulant et placez-le verticalement jusqu'à ce que le verrou soit engagé. Assurez-vous que le plateau est bien fixé avant de poursuivre. Pour déplier, saisissez fermement la partie arrière du tapis roulant. Appuyez sur le verrou avec votre pied jusqu'à ce qu'il soit désengagé. Rabaissez doucement le plateau.



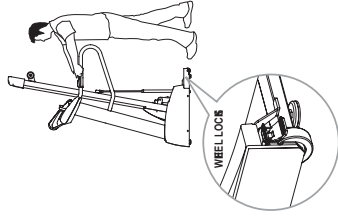
## Déplacement (Paragon 308)

Votre tapis roulant Horizon Fitness dispose d'une paire de roues intégrées situées au niveau du cadre. Pour le déplacer, vérifiez que le tapis roulant est plié et correctement verrouillé. Saisissez ensuite fermement les poignées, penchez le tapis roulant vers l'arrière et déplacez-le.



## Déplacement (Paragon 408 et 508)

Votre tapis roulant Horizon Fitness dispose d'une paire de roues intégrées situées au niveau du cadre. Pour le déplacer, vérifiez que le tapis roulant est plié et correctement verrouillé. Pour débloquer les roues, appuyez sur le levier situé au niveau des verrous situés aux coins arrière du cadre. Saisissez ensuite fermement les poignées et déplacez-le. Une fois que le tapis roulant se trouve à l'endroit désiré, appuyez sur le levier situé au niveau des verrous situés aux coins arrière du cadre. Note : Avant de déplacer le tapis roulant, vérifiez que tous les leviers sont en position haute. Note : Les deux verrous doivent être bloqués avant toute utilisation du tapis roulant.



## Mise à niveau

Le tapis roulant doit être de niveau pour une utilisation optimum. Une fois que le tapis roulant est placé à l'endroit désiré, soulevez et abaissez les leviers situés sur le cadre du tapis roulant. Lorsque le tapis roulant est de niveau, verrouillez les niveaux en serrant les écrous au niveau du cadre. Pour garantir que le tapis roulant est de niveau, un niveau de charpentier est recommandé.



## Mise sous tension

Vérifiez que le tapis roulant est correctement raccordé à une prise électrique. Le bouton on/off est situé à côté du cordon d'alimentation. Placez le bouton en position on. Le bouton s'allume. Vous entendez un bip et la console s'allume.

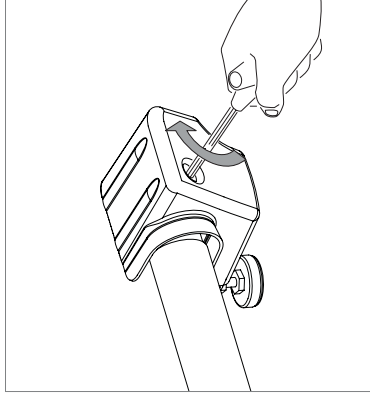


## Réglage de la courroie

La courroie a été ajustée en usine avant l'expédition du tapis roulant. Il peut toutefois arriver que la courroie ait été décentrée lors du transport.

Attention : La courroie ne doit pas être déplacée durant le réglage. Un serrage trop important de la courroie peut entraîner une usure excessive du tapis roulant et de ses composants. Pour cette raison, ne serrez pas la courroie trop fort.

Si vous ressentez une sensation de glissement lorsque vous courez sur le tapis roulant, la courroie doit être resserrée. Dans la plupart des cas, la courroie s'est relâchée, ce qui a entraîné son glissement. Eteignez le tapis roulant et resserrez les écrous du galet arrière à l'aide de la clé Allen fournie en les faisant tourner d'un quart de tour vers la droite comme indiqué. Répétez cette opération si nécessaire, mais ne tournez jamais les écrous du galet de plus d'un quart de tour à la fois. La courroie est correctement tendue lorsque la sensation de glissement a disparu.



## Centrage de la courroie

La courroie a été ajustée en usine avant l'expédition du tapis roulant. Il peut toutefois arriver que la courroie ait été décentrée lors du transport. Avant d'utiliser le tapis roulant, vérifiez que la courroie est centrée afin de garantir une utilisation normale.

Attention : Ne faites pas tourner la courroie à plus de 1 mph lors du centrage. Évitez à tout moment tout contact entre la courroie et vos doigts, cheveux et vêtements.

Si la courroie est trop à droite :

En appliquant au tapis roulant une vitesse de 1 mph, tournez l'écrou de réglage de droite dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour à la fois (à l'aide de la clé Allen fournie). Vérifiez l'alignement de la courroie.

Laissez tourner la courroie durant un cycle complet pour savoir si un réglage supplémentaire est nécessaire. Répétez si nécessaire l'opération jusqu'à ce que la courroie reste centrée durant l'utilisation.

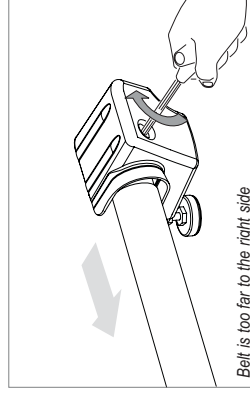
La courroie est trop à droite

Si la courroie est trop à gauche :

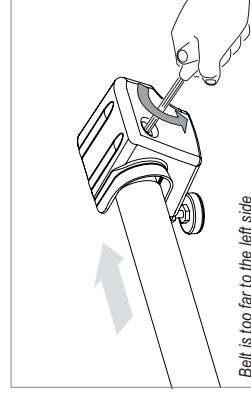
En appliquant au tapis roulant une vitesse de 1 mph, tournez l'écrou de réglage de droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'un quart de tour à la fois (à l'aide de la clé Allen fournie). Vérifiez l'alignement de la courroie.

Laissez tourner la courroie durant un cycle complet pour savoir si un réglage supplémentaire est nécessaire. Répétez si nécessaire l'opération jusqu'à ce que la courroie reste centrée durant l'utilisation.

La courroie est trop à gauche

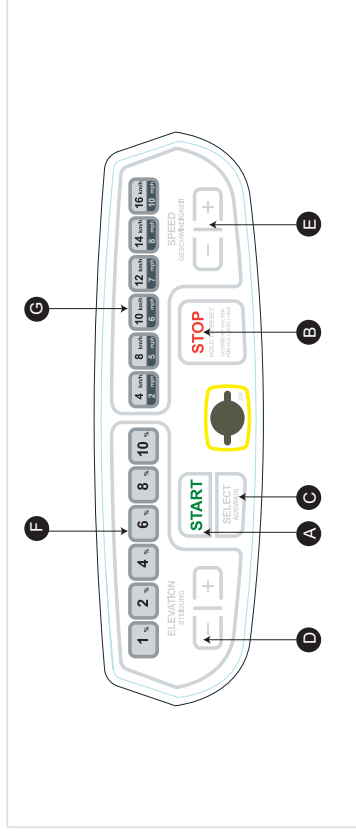


Belt is too far to the right side



Belt is too far to the left side

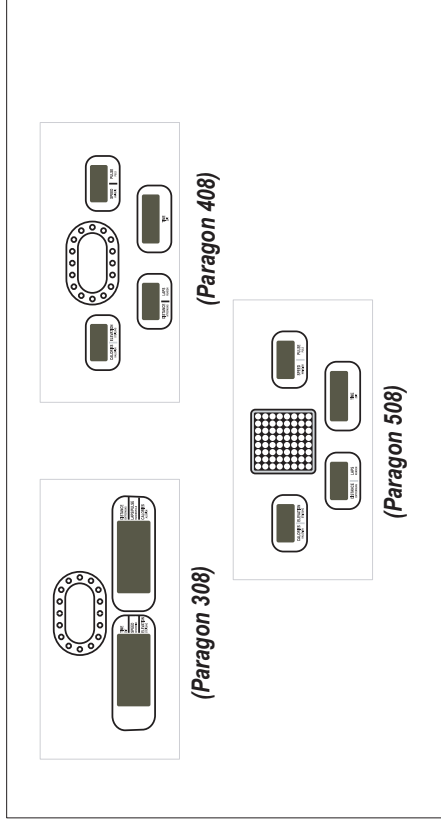
## UTILISATION DU TAPIS ROULANT



**Note :** Un film de protection fin en plastique recouvre la console. Il est nécessaire de retirer ce film avant toute utilisation.

- A) Démarrage :** Appuyez sur ce bouton pour démarrer votre exercice, votre programme ou redémarrer un exercice après une pause.
- B) Arrêt :** Appuyez sur ce bouton pour interrompre / arrêter votre exercice. Maintenez ce bouton enfoncé durant 3 secondes pour relancer le tapis roulant.
- C) Sélectionner :** Utilisé pour voir les différentes informations comme la vitesse, les pulsations, les tours, l'inclinaison et les calories durant l'exercice.
- D) Touches Inclinaison :** Utilisées pour régler l'inclinaison par paliers (paliers de 0,5%).
- E) Touches Vitesse :** Utilisées pour régler la vitesse par paliers (paliers de 0,1 mph).
- F) Touches réglage rapide inclinaison :** Utilisées pour atteindre rapidement l'inclinaison désirée.
- G) Touches réglage rapide vitesse :** Utilisées pour atteindre rapidement la vitesse désirée.

## Affichage de l'écran



**Calories :** Indique le nombre total de calories brûlées durant votre exercice.

**Temps :** Indique en minutes : secondes. Permet de connaître le temps restant ou le temps écoulé de votre exercice.

**Distance :** Indique les miles ou les kilomètres parcourus durant votre exercice.

**Inclinaison :** Indique l'inclinaison de votre course ou de la surface.

**Vitesse :** Indique la vitesse de votre course ou de la surface.

**Tours :** Indique le nombre de pas que vous avez parcouru un tour. Un tour est égal à 1,4 mile.

**Pulsations :** Les pulsations sont indiquées si vous utilisez les poignées de rythme cardiaque. Le rythme cardiaque est mesuré en pulsations par minute.

**Profils de programme (Paragon 508 uniquement) :** Représente le profil de programme utilisé (vitesse durant les programmes de vitesse et inclinaison durant les programmes d'inclinaison).

## RYTHME CARDIAQUE

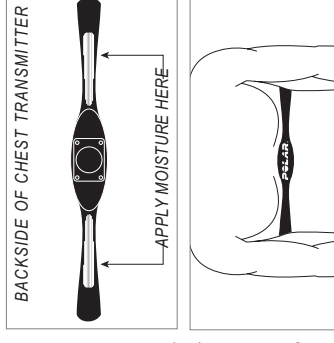
### Poignées

Placez la paume de vos mains directement sur les poignées Rythme Cardiaque. Les deux mains doivent saisir les barres pour que votre rythme cardiaque soit enregistré. Cinq pulsations (15-20 secondes) sont nécessaires pour que votre rythme cardiaque soit enregistré. Lorsque vous saisissez les poignées, ne serrez pas trop fort afin d'éviter d'augmenter votre pression sanguine. Vous pouvez constater un résultat incohérent si vous tenez mal les poignées. Nettoyez bien les capteurs afin de garantir un contact approprié.

### Transmetteur pectoral

Avant placer le transmetteur pectoral sur votre poitrine, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Centrez la sangle juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sur le sternum. Le logo doit être centré. **NOTE :** La sangle doit être bien serrée et correctement placée pour que les informations obtenues soient précises et cohérentes. Si la sangle est trop lâche ou mal placée, les informations de votre rythme cardiaque risquent d'être erronées ou incohérentes.

**Attention !** La fonction rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. Différents facteurs peuvent affecter la précision des informations sur votre rythme cardiaque. Les informations sur le rythme cardiaque ne constituent qu'une aide aux exercices.



## Démarrer / Sélectionner un programme

- 1) Vérifiez qu'aucun objet n'empêchera le mouvement du tapis roulant.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis roulant.
- 3) Placez-vous sur les glissières du tapis roulant.
- 4) Attachez la clé de sécurité à vos vêtements.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans le verrou de la console.
- 6) Vous disposez de deux possibilités pour commencer votre exercice :

### Sélection Mesures & Britannique

0 – Mesure

1 – Britannique

1. Maintenez la touche Stop enfoncée durant 5 secondes pour passer en mode sélection.
2. Appuyez sur '+' ou '-' pour effectuer votre sélection.
3. Appuyez sur la touche Sélectionner pour confirmer.
4. Maintenez la touche Stop enfoncée durant 3 secondes pour quitter.

### Démarrage rapide

Appuyez simplement sur Démarrer pour commencer l'exercice.

### Touche Vitesse Rapide

Dans un programme, l'utilisateur peut appuyer sur les touches de rapidité pour obtenir rapidement une vitesse spécifique. Note : Dans un programme de vitesse, si l'utilisateur appuie sur une des touches de vitesse rapide, tous les autres segments de vitesse du programme sont modifiés. Par exemple, dans le programme P2, la vitesse par défaut du premier segment est de 2,5 mph. Si l'utilisateur appuie sur la touche de vitesse rapide 4 mph, tous les autres segments augmenteront de 1,5 mph.

### Changer la vitesse et l'inclinaison

Dans un programme, l'utilisateur peut changer la difficulté du programme en appuyant sur les boutons '+' ou '-'. Jusqu'au niveau désiré. Note : L'utilisateur ne peut qu'augmenter l'inclinaison ou la vitesse durant le programme. Dans un programme, si l'utilisateur augmente ou diminue la vitesse ou l'inclinaison, toutes les autres vitesses ou inclinaisons du programme seront modifiées. Par exemple, dans le programme P2, la vitesse par défaut du premier segment est de 2,5 mph. Si la vitesse augmente de 1 mph, tous les autres segments augmenteront de 1 mph.

### Choisir un programme

Choisissez un programme en appuyant sur les boutons '+' ou '-'. Lorsque le programme désiré est sélectionné, appuyez sur le bouton Sélectionner.

### Choisir le niveau

Choisissez le niveau de difficulté du programme (niveau 1-10) en appuyant sur les boutons '+' ou '-'. Lorsque vous avez choisi le niveau, appuyez sur le bouton Sélectionner. Dans le programme, l'utilisateur peut changer le niveau de difficulté en appuyant sur les boutons vitesse / inclinaison '+' ou '-' ou en appuyant sur les touches rapides vitesse / inclinaison.

#### Note :

Si un segment a été modifié, tout le programme est modifié. Par exemple, dans un programme, si l'utilisateur augmente la vitesse de 1 mph, tous les autres segments augmenteront également de 1 mph.

### Choisir la durée

Choisissez la durée en appuyant sur les boutons de vitesse '+' ou '-' ou utilisez la durée par défaut. Lorsque la durée est sélectionnée, appuyez sur le bouton Démarrer.

### Terminer un exercice

Lorsque votre exercice est terminé, la console du tapis roulant émet un bip et « Terminer » clignote dans la fenêtre « Durée ». Les informations sur votre exercice resteront affichées sur la console durant 30 secondes avant le redémarrage.

**Manuel**

Exercice personnalisé, sans durée par défaut (tous les modèles)

**Intervalle**

La vitesse change. Durée par défaut de 30 minutes (tous les modèles)

**Course**

La vitesse change. Durée par défaut de 30 minutes (tous les modèles)

**Perte de poids**

L'inclinaison vitesse change. Durée par défaut de 30 minutes (tous les modèles)

**Course colline**

L'inclinaison et la vitesse changent. Durée par défaut de 30 minutes (tous les modèles)

**Montée**

L'inclinaison et la vitesse changent. Durée par défaut de 30 minutes (Paragon 508)

**After Burner**

L'inclinaison change. Durée par défaut de 30 minutes (Paragon 508)

**Course**

La vitesse change. Pas de durée par défaut (Paragon 508)

**HRC1**

L'inclinaison change pour vous maintenir dans votre rythme cardiaque cible. Durée par défaut de 30 minutes (tous les modèles)

**HRC2**

La vitesse change pour vous maintenir dans votre rythme cardiaque cible. Durée par défaut de 30 minutes (tous les modèles)

**Personnalisé 1 (programme utilisateur)**

Exercice personnalisé, durée par défaut de 30 minutes (Paragon 408, Paragon 508)

**Personnalisé 2 (programme utilisateur)**

Exercice personnalisé, durée par défaut de 30 minutes (Paragon 408, Paragon 508)

**Personnalisé 3 (programme utilisateur)**

Exercice personnalisé, durée par défaut de 30 minutes (Paragon 508)

**Personnalisé 4 (programme utilisateur)**

Exercice personnalisé, durée par défaut de 30 minutes (Paragon 508)

**Personnalisé 5 (programme utilisateur)**

Exercice personnalisé, durée par défaut de 30 minutes (Paragon 508)



## PROGRAMME : COURSE

**Votre programme Course est conçu pour vous motiver lors de vos exercices en vous permettant de courir contre un adversaire. Pour utiliser votre programme Course, suivez les instructions ci-dessous :**

1. Une fois le programme Course sélectionné, appuyez sur « Sélectionner ».
2. Choisissez le rythme (vitesse) désiré à l'aide des touches vitesse ou inclinaison '+' ou '-' et appuyez sur « Sélectionner ».
3. Le rythme choisi est le rythme que vous devez atteindre. Vous choisissez votre propre vitesse lorsque le programme aura commencé.
4. Pour choisir la distance désirée, appuyez sur les touches vitesse ou inclinaison '+' ou '-' et appuyez sur « Sélectionner ».
5. Lorsque le rythme (vitesse) et la distance désirés sont sélectionnés, appuyez sur la touche « Sélectionner ».
6. Lorsque vous appuyez sur « Démarrer », le programme se divise en 16 segments (qui ne s'affichent pas sur la console). Le premier segment est consacré à l'échauffement. Le rythme (vitesse) de l'échauffement est égal à la moitié de la vitesse de l'exercice. Ce segment durera 2,5 minutes. Les segments 2-15 constituent le programme Course et le segment 16 représente la phase de refroidissement, à une vitesse égale à la moitié de la vitesse de l'exercice. Les segments d'échauffement et de refroidissement ne sont pas affichés. Si l'utilisateur bat son concurrent, la fenêtre Vitesse clignote et le programme se termine.
7. Vous pouvez ajuster votre vitesse à tout moment durant le programme en appuyant sur les touches vitesse '+' ou '-' ou en utilisant les touches vitesse rapide.

## PROGRAMME: COURSE COLLINE (PARAGON 508)

L'inclinaison et la vitesse changent. La durée par défaut est de 30 minutes.

### SEGMENTS DU PROGRAMME COURSE COLLINE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Marathon	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/2	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/4	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/8	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/16	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/32	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/64	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/128	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/256	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/512	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/1024	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/2048	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/4096	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/8192	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/16384	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/32768	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/65536	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/131072	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/262144	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/524288	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/1048576	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/2097152	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/4194304	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/8388608	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/16777216	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/33554432	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/67108864	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/134217728	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/268435456	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/536870912	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/1073741824	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/2147483648	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/4294967296	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/8589934592	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/17179869184	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/34359738368	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/68719476736	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/137438953472	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/274877906944	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/549755813888	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/1099511677776	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/2199023355552	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5	6:5	7:0	7:0	7:5	7:5	8:0	8:0	8:5
Marathon 1/4398046711104	0:5	1:0	1:5	2:0	2:5	3:0	3:0	3:5	4:0	4:0	4:5	4:5	5:0	5:0	5:5	5:5	6:0	6:0	6:5								

## PROGRAMME: HRC 1 (l'inclinaison change) et HRC2 (la vitesse changes)

Lorsque le programme HRC est sélectionné, appuyez sur « Sélectionner ». A l'aide du tableau de la page 21, déterminez votre rythme cardiaque cible. Votre rythme cardiaque cible est déterminé à un niveau auquel vous pourrez réaliser la majorité des exercices. Pour régler votre rythme cardiaque cible, appuyez sur les boutons vitesse ou inclinaison '+' ou '-'.

Lorsque vous avez sélectionné votre rythme cardiaque cible, appuyez sur « Sélectionner ». appuyez ensuite sur les boutons vitesse '+' ou '-' pour régler le temps.

Lorsque vous avez réglé le temps, appuyez sur le bouton « Démarrer » et commencez votre exercice.

Après la période d'échauffement de cinq minutes, le niveau d'inclinaison augmente graduellement pour amener l'utilisateur dans la zone de rythme cardiaque cible.

Lorsque l'utilisateur se trouve dans la zone de rythme cardiaque cible, plus ou moins 5 pulsations, le niveau d'inclinaison ou de vitesse reste au niveau de résistance actuel.

Si l'utilisateur se trouve à 25 pulsations par minute au-dessus de la zone de rythme cardiaque cible, la console s'éteint pour des raisons de sécurité.

Les cinq dernières minutes du programme constituent la période de refroidissement. A ce stade, le programme diminue graduellement le niveau de résistance pour permettre à l'utilisateur un refroidissement en douceur.

**Note :** La sangle pectorale est nécessaire pour utiliser le programme HRC.

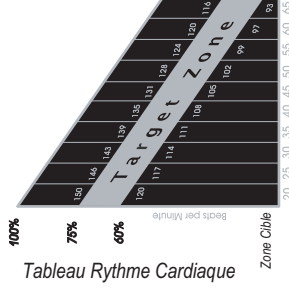
### Placement du transmetteur pectoral et humidification des électrodes

#### ZONE CIBLE

Votre Zone Cible est un pourcentage de votre rythme cardiaque maximum. La zone cible varie selon les personnes, l'âge, la condition physique et les objectifs personnels. L'American Heart Association recommande une Zone de Rythme Cardiaque Cible de 60 à 75% de votre rythme cardiaque maximum. Cf. tableau ci-dessous pour référence.

#### EXEMPLE :

Pour un utilisateur âgé de 42 ans :  
repérez la colonne correspondant à votre âge (environ 40 ans), remon-  
tez cette colonne. Résultats : 60%  
de rythme cardiaque maximum =  
108 pulsations par minutes et 75%  
de rythme cardiaque maximum =  
135 pulsations par minutes.



#### Poignées

Placez la paume de vos mains directement sur les poignées. Les deux mains doivent saisir les barres pour que votre rythme cardiaque soit enregistré. Lorsque vous saisissez les poignées, ne serrez pas trop fort afin d'éviter d'augmenter votre pression sanguine. Essayez de conserver une pression modérée sur les poignées. Nous vous conseillons de tenir les poignées jusqu'à ce que les informations sur le rythme cardiaque s'affichent à l'écran. Vous pouvez constater un résultat incohérent si vous tenez mal les poignées.

#### Transmetteur télémétrique pectoral

Avant placer le transmetteur pectoral sur votre poitrine, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Centrez la sangle juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sur le sternum. Le logo doit être centré. NOTE : La sangle doit être bien serrée et correctement placée pour que les informations obtenues soient précises et cohérentes. Si la sangle est trop lâche ou mal placée, les informations de votre rythme cardiaque risquent d'être erronées ou incohérentes.

Attention ! La fonction rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. Différents facteurs peuvent affecter la précision des informations sur votre rythme cardiaque. Les informations sur le rythme cardiaque ne constituent qu'une aide aux exercices.

## PROGRAMME: Personnalisation 1 & 2 & 3 & 4 & 5

Votre programme personnalisé est conçu pour vous permettre de créer vos propres programmes et de sauvegarder leurs paramètres pour une utilisation ultérieure. Pour utiliser le programme personnalisé, veuillez suivre les instructions ci-dessous :

1. Lorsque le programme personnalisé est sélectionné, appuyez sur « Sélectionner ».
2. Choisissez la durée désirée à l'aide des touches vitesse ou inclinaison '+' ou '-' et appuyez sur Sélectionner.
3. Choisissez la vitesse désirée à l'aide des touches vitesse ou inclinaison '+' ou '-' et appuyez sur Sélectionner. Vous devez sélectionner une vitesse pour les 30 segments. Appuyez sur Sélectionner après chaque segment.
4. Lorsque les 30 segments de vitesse ont été sélectionnés, sélectionnez le niveau d'inclinaison désiré pour chaque segment à l'aide des touches vitesse ou inclinaison '+' ou '-' et appuyez sur Sélectionner. Après avoir sélectionné le niveau d'inclinaison des trente segments, appuyez sur Démarrer pour commencer votre programme. A ce stade, votre programme a été sauvegardé et peut être utilisé pour une utilisation ultérieure.
5. Pour relancer les informations de votre programme ou les supprimer de votre mémoire, maintenez le bouton Sélectionné enfoncé durant 5 secondes après avoir choisi le programme personnalisé dans le menu Démarrer.
6. Tout en utilisant le programme sauvegardé dans le programme personnalisé, vous pouvez régler la vitesse ou l'inclinaison. Les changements ne seront toutefois pas sauvegardés.

## CONSEILS SUR LES EXERCICES

Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

### A quelle fréquence (Fréquence des Exercices)

L'American Heart Association recommande de faire de l'exercice au minimum 3 à 4 jours par semaine afin de conserver un fitness cardiovasculaire de qualité. Si vous avez d'autres objectifs, comme la perte de poids ou de graisse, vous atteindrez vos objectifs plus rapidement par des exercices plus fréquents. Que la fréquence soit de 3 ou de 6 jours, rappelez-vous que votre objectif ultime doit être de faire de l'exercice un mode de vie. De nombreuses personnes obtiennent d'excellents résultats avec un programme fitness spécifique s'ils déterminent un moment spécifique de la journée. Peu importe qu'il s'agisse du matin avant le petit-déjeuner, durant l'heure du repas ou en regardant le journal de 20h. L'essentiel est que cet horaire vous permette de respecter un planning et un moment où vous ne serez pas interrompu. Si vous voulez obtenir de bons résultats avec votre programme fitness, vous devrez en faire une priorité dans votre vie. Décidez alors d'un horaire, prenez votre agenda et notez vos heures d'exercice pour le mois à venir !

### Combien de temps ? (Durée des Exercices)

Pour bénéficier de tous les avantages aérobiques, nous vous recommandons de faire de l'exercice entre 24 et 60 minutes par séance. Néanmoins, démarrez lentement et augmentez progressivement la durée de vos exercices. Si, par exemple, vous êtes restés sans faire de sport durant les douze derniers mois, il peut être utile de commencer par une durée de cinq minutes. Votre corps aura besoin de temps pour s'adapter à la nouvelle activité. Si votre objectif est la perte de poids, une séance plus longue à une intensité plus faible est plus efficace. Une durée d'exercice de 48 minutes ou plus est recommandée pour obtenir les meilleurs résultats en termes de perte de poids.

### A quelle intensité ? (Intensité des Exercices)

L'intensité de vos exercices dépend de vos objectifs. Si vous utilisez l'appareil pour vous préparer à un 5km, vous devrez probablement vous entraîner à une intensité supérieure que si votre objectif est un fitness général. Quel que soit votre objectif à long terme, commencez toujours par un programme d'exercice de faible intensité. L'exercice aérobic n'a pas besoin d'être difficile pour être bénéfique ! Il existe deux moyens de mesurer l'intensité de vos exercices. La première consiste à contrôler votre rythme cardiaque (à l'aide des poignées Rythme Cardiaque ou d'un transmetteur pectoral – peuvent être vendus séparément) et la seconde à évaluer le niveau d'effort perçu (cela est plus simple qu'il semble !).

### Niveau d'effort perçu

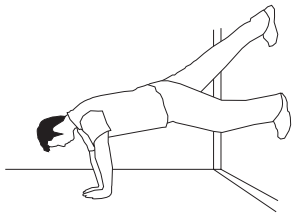
La seconde manière pour évaluer l'intensité des exercices consiste à évaluer votre niveau d'effort perçu. Lors de vos exercices, si vous êtes trop essoufflé pour conserver une conversation normale, vous travaillez trop durement. Une règle simple consiste à travailler par plaisir sans atteindre un niveau de fatigue trop élevé. Si vous ne parvenez pas à récupérer votre souffle, il est temps de ralentir. Essayez toujours de reconnaître les signes d'efforts trop intenses.



## ETIREMENTS

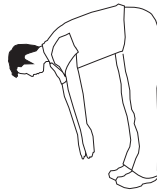
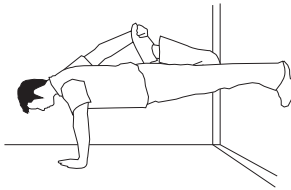
### Commencer par s'étirer

Avant d'utiliser votre appareil, mieux vaut prendre quelques minutes pour réaliser quelques exercices d'étirement simples. L'étirement avant l'exercice permet d'améliorer la flexibilité et de réduire les risques de blessures. Réalisez ces étirements par des gestes souples et lents. Ne vous étirez pas jusqu'à ressentir une douleur. Assurez votre équilibre lors de ces étirements.



### 2. Etirement des quadriceps

En vous plaçant contre un mur pour l'équilibre, saisissez votre cheville gauche avec votre main gauche et maintenez votre pied contre le haut de la cuisse durant 15 secondes. Répétez la procédure avec la cheville et la main droites.



### 3. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous au sol avec les jambes serrées et droites devant vous. Ne bloquez pas les genoux. Étirez les doigts vers vos doigts de pied et maintenez la position durant 15 secondes. Assurez votre équilibre durant l'étirement. Changez la position de vos pieds et répétez la procédure du côté droit.



## L'importance de l'échauffement & du refroidissement

### Echauffement

Les 2 à 5 premières minutes d'exercice doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement permet d'assouplir les muscles et de les préparer à un exercice plus dur. Echauffez-vous doucement sur votre appareil. L'échauffement doit conduire graduellement votre rythme cardiaque vers la Zone de Rythme Cardiaque Cible.

### Refroidissement

N'arrêtez jamais soudainement vos exercices ! Une période de refroidissement de 3 à 5 minutes permet à votre cœur de s'adapter à la réduction des contraintes. Effectuez une période de refroidissement à un rythme très bas permettant de réduire votre rythme cardiaque. Après la phase de refroidissement, répétez les exercices d'étirement indiqués plus haut pour relâcher vos muscles.



## ATTEINDRE LES OBJECTIFS FITNESS

Une étape importante pour développer un programme fitness à long terme consiste à fixer vos objectifs. Votre principal objectif consiste-t-il à perdre du poids ? A améliorer votre musculature ? A réduire le stress ? A préparer un course ? Connaître vos objectifs vous aidera à développer un programme d'exercices plus cohérent. Voici ci-dessous un certain nombre d'objectifs courants :

- Perte de poids : Exercice basse intensité, longue durée
- Amélioration de la forme et du tonus corporel : Exercices avec intervalles, alternez haute et basse intensité
- Augmentation du niveau d'énergie : Exercices quotidiens plus fréquents
- Amélioration de la performance sportive : Exercices haute intensité
- Amélioration de la performance sportive : Exercices haute intensité
- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire : Intensité modérée, exercices de longue durée

Si possible, essayez de définir précisément vos objectifs personnels, des termes mesurables et de les mettre par écrit. Plus vous serez précis, plus facilement vous pourrez suivre votre progression. Si vos objectifs sont à long terme, divisez-les en segments mensuels et hebdomadaires. Les objectifs à long terme peuvent entraîner une baisse de motivation immédiate. Les objectifs à court terme sont plus simples à attendre. Votre console vous propose la possibilité d'enregistrer votre progression. Vous pouvez suivre la Distance, les Calories ou la Durée.

## FICHE DE SUIVI HEBDOMADAIRE

SEMAINE #	OBJECTIF HEBDOMADAIRE:			COMMENTAIRES	
	JOUR	DATE	DISTANCE		CALORIES
	DIMANCHE				
	LUNDI				
	MARDI				
	MERCREDI				
	JEUDI				
	VENDREDI				
	SAMEDI				
	<b>TOTAL :</b>				

SEMAINE #	OBJECTIF HEBDOMADAIRE:			COMMENTAIRES	
	JOUR	DATE	DISTANCE		CALORIES
	DIMANCHE				
	LUNDI				
	MARDI				
	MERCREDI				
	JEUDI				
	VENDREDI				
	SAMEDI				
	<b>TOTAL :</b>				

SEMAINE #	OBJECTIF HEBDOMADAIRE:			COMMENTAIRES	
	JOUR	DATE	DISTANCE		CALORIES
	DIMANCHE				
	LUNDI				
	MARDI				
	MERCREDI				
	JEUDI				
	VENDREDI				
	SAMEDI				
	<b>TOTAL :</b>				

## FICHE DE SUIVI HEBDOMADAIRE

SEMAINE #	OBJECTIF HEBDOMADAIRE:			COMMENTAIRES	
	JOUR	DATE	DISTANCE		CALORIES
	DIMANCHE				
	LUNDI				
	MARDI				
	MERCREDI				
	JEUDI				
	VENDREDI				
	SAMEDI				
	<b>TOTAL :</b>				

SEMAINE #	OBJECTIF HEBDOMADAIRE:			COMMENTAIRES	
	JOUR	DATE	DISTANCE		CALORIES
	DIMANCHE				
	LUNDI				
	MARDI				
	MERCREDI				
	JEUDI				
	VENDREDI				
	SAMEDI				
	<b>TOTAL :</b>				

SEMAINE #	OBJECTIF HEBDOMADAIRE:			COMMENTAIRES	
	JOUR	DATE	DISTANCE		CALORIES
	DIMANCHE				
	LUNDI				
	MARDI				
	MERCREDI				
	JEUDI				
	VENDREDI				
	SAMEDI				
	<b>TOTAL :</b>				



# MAINTENANCE

La propriété de votre tapis roulant et l'environnement dans lequel il se trouve permettront de réduire au minimum les problèmes de maintenance et les appels téléphoniques. Nous vous recommandons donc de respecter le programme de maintenance préventive ci-dessous.

## Après chaque utilisation (tous les jours)

### Nettoyez et inspectez en respectant les étapes suivantes :

- Éteignez le tapis roulant en éteignant la console puis en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Essayez le tapis roulant, le plateau, le couvercle du moteur et la console à l'aide d'un tissu humide. N'utilisez jamais de solvants car ils pourraient endommager les pièces en plastique du tapis roulant.
- Inspectez le câble d'alimentation. S'il est endommagé, contactez Horizon Fitness.
- Assurez-vous que le câble d'alimentation n'est pas placé sous le tapis roulant ou tout autre endroit où il est susceptible d'être pincé ou coupé.
- Vérifiez la tension et l'alignement de la courroie. Assurez-vous que la courroie du tapis roulant ne peut pas endommager d'autres composants du tapis roulant en cas d'erreur d'alignement.

Toutes les semaines

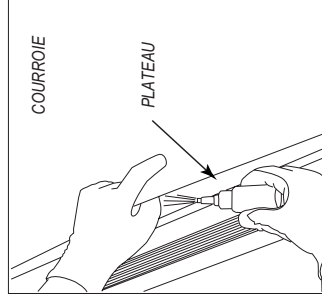
### Nettoyez sous le tapis roulant en suivant les étapes suivantes :

- Éteignez le tapis roulant à l'aide du bouton on/off puis débranchez le cordon d'alimentation.
- Déplacez le tapis roulant.
- Essayez ou aspirez les particules de poussière ou autres objets susceptibles de s'être accumulés sous le tapis roulant.
- Remplacez le tapis roulant dans sa position initiale.

## Tous les mois

- Éteignez le tapis roulant à l'aide du bouton on/off puis débranchez le cordon d'alimentation.
- Vérifiez que tous les écrous de l'appareil sont bien serrés.
- Éteignez le tapis roulant et attendez 60 secondes.
- Attendez jusqu'à ce que le témoin lumineux rouge s'éteigne.
- Retirez les vis fixant le couvercle du moteur au cadre. Retirez les écrous du mât afin de faire glisser le couvercle du moteur vers le haut. Veillez à ne pas rayer la peinture. Retirez les particules de tissu et de poussière accumulées. Le non respect de cette phase peut entraîner une panne prématurée des principaux composants électriques.
- Nettoyez le moteur et la plaque inférieure afin d'éliminer les particules de tissu et de poussière accumulées. Le non respect de cette phase peut entraîner une panne prématurée des principaux composants électriques.
- Aspirez et essayez la courroie à l'aide d'un tissu humide. Aspirez les particules accumulées autour de l'unité. Ces particules peuvent s'accumuler par une utilisation normale du tapis roulant.

# LUBRIFICATION



## Tous les 6 mois ou 150 miles

- Il est nécessaire de lubrifier le plateau de votre tapis roulant tous les 6 mois ou 150 miles afin que votre tapis roulant conserve ses principales caractéristiques. Lorsque votre tapis roulant a atteint 150 miles, la console vous demande de procéder à la lubrification du tapis roulant. Seul le lubrifiant fourni par Horizon Fitness doit être utilisé !
- Éteignez le tapis roulant à l'aide du bouton on/off puis débranchez le cordon d'alimentation.
- Desserrez les écrous arrière des galets. (Pour obtenir de meilleurs résultats, marquez les deux côtés du cadre et notez la position des galets.) Lorsque la courroie est desserrée, prenez un flacon de lubrifiant et appliquez-le sur toute la surface du plateau. Serrez les écrous arrière des galets (correspondant aux marques) à l'endroit de départ. Après avoir appliqué le lubrifiant, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé de sécurité, démarrez le tapis roulant et marchez sur la courroie durant deux minutes pour répartir le lubrifiant.
- Lubrifiez les amortisseurs à l'aide de spray Teflon.
- Lorsque la lubrification est terminée, redémarrez la console en appuyant et en maintenant enfoncés les boutons « Stop » et vitesse + durant 5 secondes.

Veillez contacter Horizon Fitness en cas de question sur l'application de lubrifiant sur votre tapis roulant.

**ATTENTION**

Ne vous placez pas sur la courroie durant le calibrage. Placez-vous sur les glissières. Le tapis roulant peut fonctionner en vitesse lente ou rapide durant plusieurs minutes jusqu'à ce que le calibrage soit terminé.

**Problème :** Le coupe-circuit du tapis roulant saute durant l'exercice.

**Solution :** Vérifiez les éléments ci-dessous :

- Assurez-vous que le tapis roulant est branché à un circuit 20 ampères indépendant.
- Vérifiez que l'appareil n'est pas relié à une rallonge ou à un parasurtenseur.
- Confirmez que l'appareil n'est pas branché à une sortie DFT ou à un circuit équipé d'une sortie DFT.

**Problème :** La courroie ne reste pas centrée durant l'exercice.

**Solution :** Vérifiez les éléments ci-dessous :

- Assurez-vous que le tapis roulant est placé sur une surface plane.
- Assurez-vous que la courroie est bien serrée et centrée (cf. section Réglage pour plus de détails).

**Problème :** La vitesse d'utilisation semble incorrecte.

**Solution :** Calibrage automatique du tapis roulant :

- Alimentez le tapis roulant et placez la clé de sécurité sur la console. Appuyez et maintenez les boutons inclinaison + et vitesse + enfoncés durant environ 5 secondes pour passer en mode Engineering. La console bip et « Engo » apparaît à l'écran.
- Appuyez sur le bouton Vitesse + ou - jusqu'à ce que « Erg » apparaisse à l'écran.
- Appuyez sur « Sélectionner » pour choisir. Appuyez sur Démarrer pour commencer. La courroie du tapis roulant démarre automatiquement et la séquence de calibrage automatique paramètre et sauvegarde les valeurs de vitesse.
- Lorsque la phase de calibrage est terminée, le tapis roulant émet plusieurs bips. La console sort automatiquement du mode Engineering et retourne à l'écran de démarrage.

## Résolution des problèmes – Rythme cardiaque

Vérifiez l'environnement de l'appareil à la recherche de sources d'interférences telles que les lignes à haute tension, les moteurs, etc. Ces éléments peuvent entraîner l'affichage d'informations erronées.

Vous pouvez également rencontrer des erreurs de lecture dans les conditions suivantes :

- Serrage trop important des poignées de rythme cardiaque. Essayez de conserver une pression modérée lorsque vous saisissez les poignées de rythme cardiaque.
- Mouvement et vibration constants dus à un serrage constant des poignées de rythme cardiaque durant les exercices.
- Si vous respirez trop fortement durant un exercice.
- Lorsque vos mains sont serrées par une bague.
- Lorsque vos mains sont sèches ou froides. Essayez d'humidifier la paume de vos mains ou frottez les pour les réchauffer.

Personnes souffrant d'arythmie grave.

Personnes souffrant d'artériosclérose ou de problèmes de circulation périphérique.

Personnes dont la peau des poignets est particulièrement fine.

## Les informations ci-dessous peuvent vous être demandées lors de votre appel. Veuillez les tenir à disposition :

- Nom du modèle
- Numéro de série
- Date d'achat (ticket ou ticket de carte bleu)

Pour que l'équipe SAV puisse régler votre problème, elle devra vous poser des questions détaillées sur les symptômes constatés. Ces questions peuvent être :

- Depuis combien de temps ce problème se produit-il ?
- Ce problème se produit-il à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
- Si vous entendez un bruit, vient-il de la partie avant, arrière ou intérieure ? De quel type de bruit s'agit-il (coups, grincement, couinement, etc.) ?
- L'appareil a-t-il été lubrifié et entretenu conformément au programme de maintenance ?

Ces réponses permettront aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange appropriées et de fournir le service nécessaire pour que votre tapis roulant Horizon Fitness fonctionne à nouveau correctement !

## LIMITATION DE GARANTIE

### Qui est couvert ?

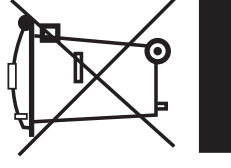
- Le propriétaire original et n'est pas transférable.

### Quels sont les éléments couverts ?

- La réparation et le remplacement d'un moteur défectueux ou d'une pièce électronique.

### Quels sont les éléments non couverts ?

- L'usure normale, un assemblage et une maintenance incorrects, ou l'installation de pièces ou d'accessoires non prévues ou compatibles avec l'équipement au moment de la vente.
- Dommages et pertes dus à un accident, un abus, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou autre désastre naturel, réduction de puissance électrique, fluctuation ou panne de toute sorte, conditions atmosphériques inhabituelles, collision, introduction de corps étrangers dans l'unité couverte, ou modification non autorisée ou non recommandée par Horizon Fitness.
- Dommages directs et indirects. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, directs ou spéciaux, perte économique, perte de propriété ou de profits, perte d'usage ou d'utilisation, ou autre dommage indirect de toute sorte en lien avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou la maintenance de l'appareil.
- Equipement utilisé à des fins commerciales autres que celles du cadre de la famille ou d'un foyer, sauf avec l'accord de Horizon Fitness.
- Equipement détenu ou utilisé hors des Etats-Unis et du Canada.
- Livraison, assemblage, installation, programmation d'unités d'origine ou de remplacement ou autres coûts associés au retrait ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement entraîne un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou charges liés à une blessure corporelle intervenue durant ou suite à une réparation ou tentative de réparation de votre matériel fitness par d'autres personnes que les techniciens SAV agréés. Toute tentative de réparation autrement que par un technicien agréé sur votre matériel fitness est réalisée à vos risques et périls. Horizon Fitness n'est pas responsable des blessures aux personnes ou aux biens liées à ces réparations.



### D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungslauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

### GB:

#### Waste Disposal

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

### F:

#### Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

### NL:

#### Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

### E:

#### Informaciones para la evacuación

Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

### I:

#### Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

### PL:

#### Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o ywainoEci prosz z oddać urządzenie do wieEciwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

## PARAGON SERIES

### *Modèles :*

*PARAGON 308*

*PARAGON 408*

*PARAGON 508*



**HORIZON**  
FITNESS

## MANUEL D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT