



EX-69



EX-79

ELLIPTICAL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA



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

Lire le GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Lea la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

3	ENGLISH
38	FRANÇAIS
74	ESPAÑOL

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read the ELLIPTICAL GUIDE before using this 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. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

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.



DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the elliptical from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

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.
- 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 should not be used by persons weighing more than the specified user capacity in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- 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.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

WARNING

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

- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- 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.
- 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)
- The elliptical should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- At NO time should children under the age of 13 or pets be within 10 feet of the machine.
- At NO time should children under the age of 13 use the elliptical.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the elliptical without adult supervision.
- Never operate the elliptical if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Contact tech support at the number on the back panel to schedule service.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician

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.

WARNING

This product contains chemicals known to the State of California to cause cancer and birth defects or other reproductive harm.





GROUNDING INSTRUCTIONS

If your elliptical has power incline with a 3-prong plug, you must follow these grounding instructions.

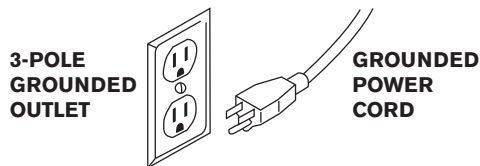
This product must be grounded. If a elliptical should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must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

DANGER

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.

This product is for use on a nominal 110-120 Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug in the illustration. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit. This elliptical should be used with a minimum 15-amp circuit.



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 Customer Tech Support for replacement or repair.

ASSEMBLY



WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the elliptical could have frame parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the elliptical, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your elliptical's serial number located on a white barcode sticker on the front stabilizer tube and enter it in the space provided below.

ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

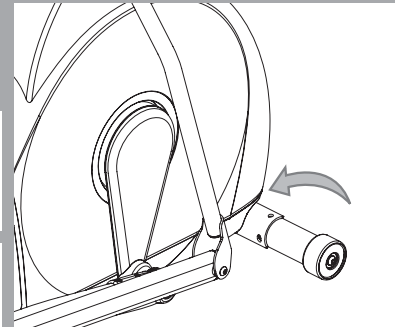
SERIAL NUMBER:

EP

MODEL NAME: **HORIZON**

ELLIPTICAL

SERIAL NUMBER LOCATION



» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.



EX-69

SPEAKERS

CONSOLE FAN

UPPER HANDLEBAR

PULSE GRIPS

WATER BOTTLE HOLDER

TOP CAP

CRANK

PIVOTING FOOT PADS

GUIDE RAIL SET

REAR COVER

IPOD/MP3 PLAYER POCKET

CONSOLE

TOUCH PAD PANEL AND DISPLAY WINDOWS

CONSOLE MAST

LOWER HANDLEBAR

MANUAL INCLINE LIFT LEVER

POWER CORD SOCKET

STABILIZER TUBE

MAIN FRAME

PEDAL ARM

LOWER LINK ARM

⚠️ WARNING
 CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.

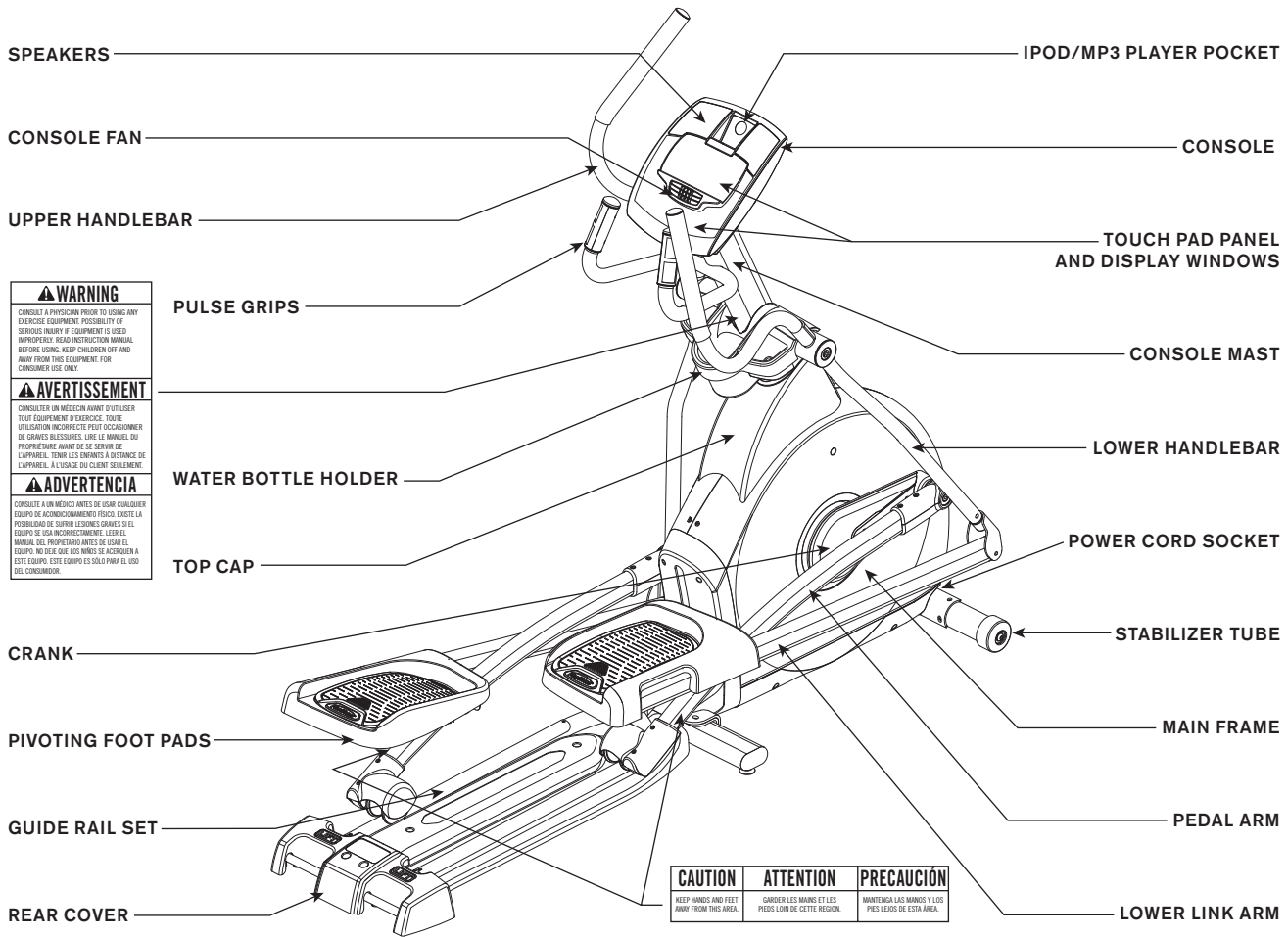
⚠️ AVERTISSEMENT
 CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DES CONSOMMATEURS SEULEMENT.

⚠️ ADVERTENCIA
 CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERCEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	ATTENTION GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	PRECAUCIÓN MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------



EX-79



⚠ WARNING
 CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT
 CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.

⚠ ADVERTENCIA
 CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERCEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	ATTENTION GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	PRECAUCIÓN MANTÉNIGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------



ALL
MODELS

TOOLS REQUIRED:

- 8 mm L-Wrench
- 5 mm L-Wrench / Screwdriver
- 13/15 mm Flat Wrench
- Screwdriver (not included)

PARTS INCLUDED:

- 1 Stabilizer Tube
- 1 Guide Rail Set
- 2 Pedal Arms
- 1 Manual Incline Set (EX-69 only)
- 2 Lower Handlebars
- 2 Upper Handlebars
- 2 Lower Link Arms With Footpads
- 1 Top Cap (2 pieces)
- 1 Console Mast
- 1 Console Mast Boot
- 1 Console
- 2 Handlebar Caps
- 1 Water Bottle Holder
- 1 Rear Cover
- 1 Audio Adapter Cable
- 1 Power Cord
- 1 Hardware Kit

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.

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.

NOTE: It is recommended that two people work together for ease and efficiency while assembling an elliptical.



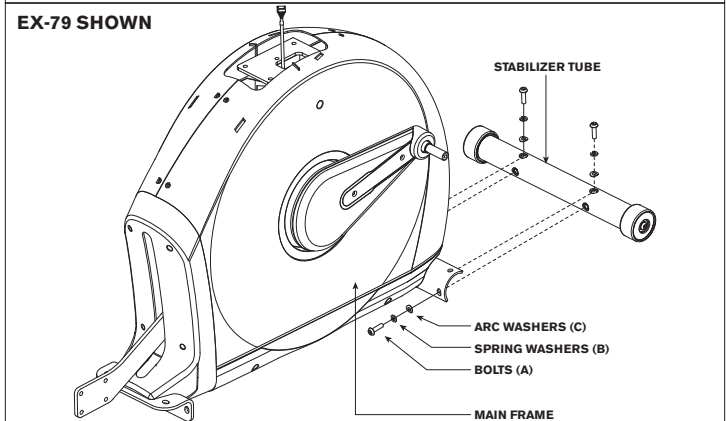
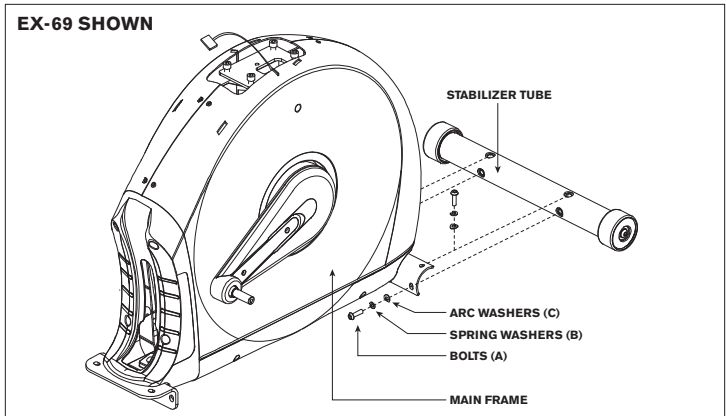
NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

ASSEMBLY STEP 1



ALL MODELS



HARDWARE FOR STEP 1:

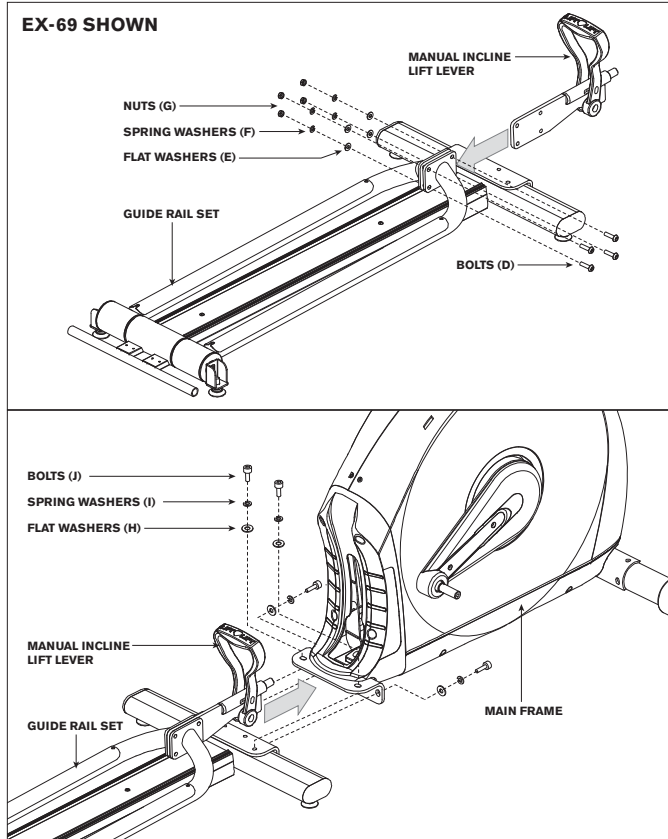


- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- B Attach the **STABILIZER TUBE** to the **MAIN FRAME** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **ARC WASHERS (C)** on each side.

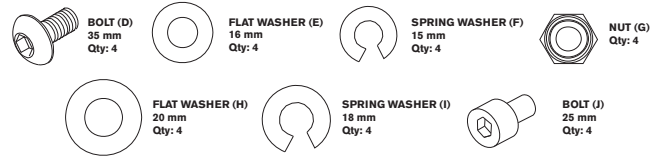
EX-69 ASSEMBLY STEP 2



EX-69
ONLY



HARDWARE FOR STEP 2



* This step is for EX-69 only.

- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Attach **MANUAL INCLINE LIFT LEVER** to **GUIDE RAIL SET** using 4 **BOLTS (D)**, 4 **FLAT WASHERS (E)**, 4 **SPRING WASHERS (F)** and 4 **NUTS (G)**.
- C Align **GUIDE RAIL SET** with **MAIN FRAME** as shown.
- D Lift up on the **MANUAL INCLINE LIFT LEVER** and place it in one of the holes inside the **MAIN FRAME**.
- E Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (J)**, 4 **FLAT WASHERS (H)** and 4 **SPRING WASHERS (I)**.

EX-79 ASSEMBLY STEP 2

HARDWARE FOR STEP 2:



FLAT WASHER (D)
16 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (E)
15 mm
Qty: 4



BOLT (F)
20 mm
Qty: 4



BOLT (G)
35 mm
Qty: 4



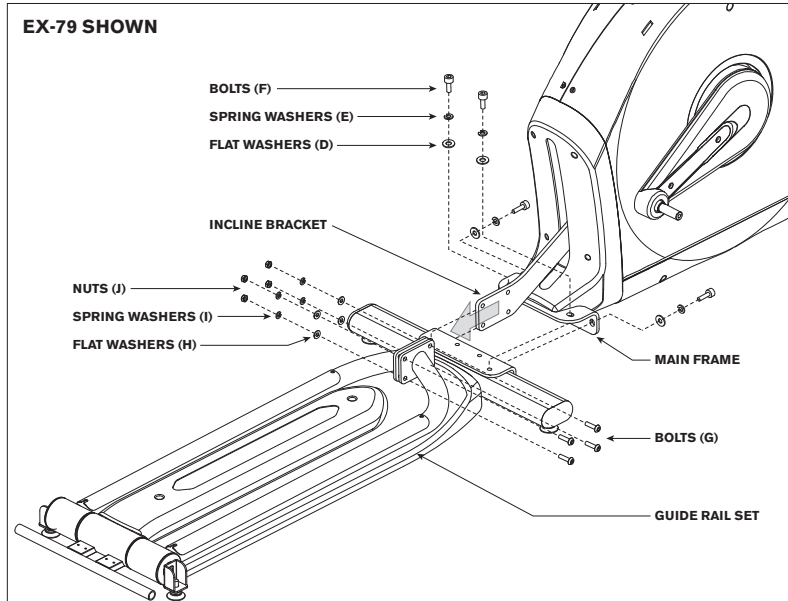
FLAT WASHER (H)
20 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (I)
18 mm
Qty: 4



NUT (J)
Qty: 4



* This step is for EX-79 models only.

A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.

B Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (G)**, 4 **SPRING WASHERS (E)** and 4 **FLAT WASHERS (D)**.

C Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **INCLINE BRACKET** using 4 **BOLTS (F)**, 4 **FLAT WASHERS (H)** and 4 **SPRING WASHERS (I)** and 4 **NUTS (J)**.

NOTE: You may need to pull the incline bracket out of the main frame in order to connect it to the guide rail set.

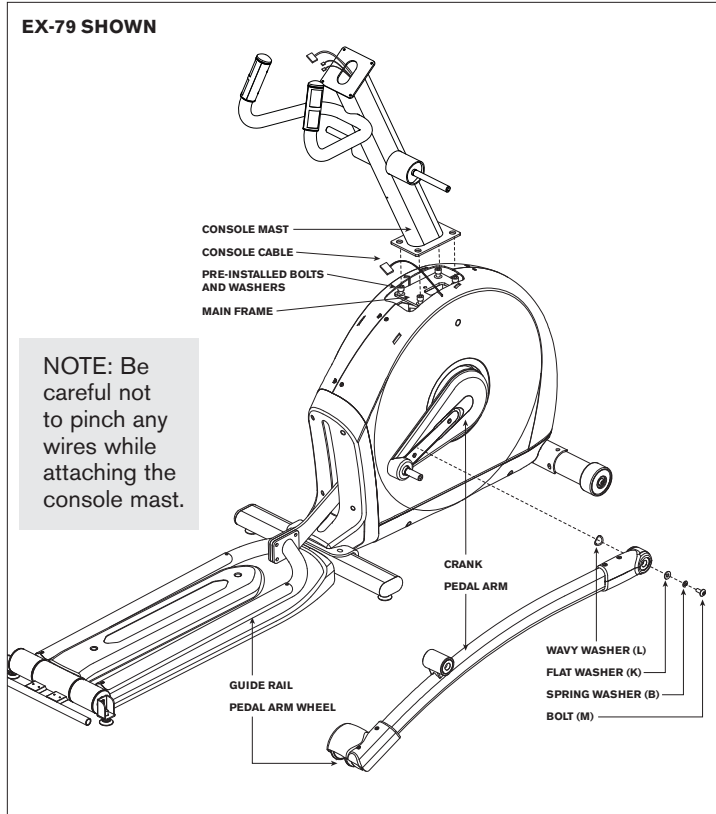


EX-79
ONLY

ASSEMBLY STEP 3



ALL
MODELS



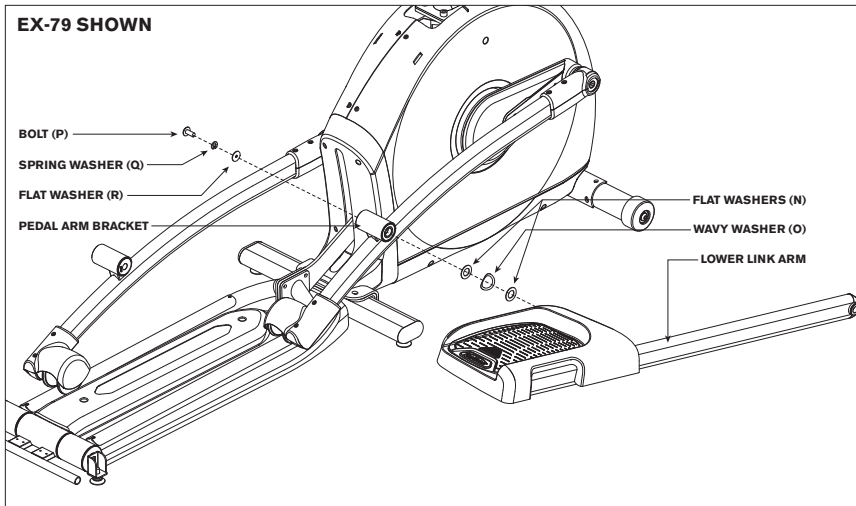
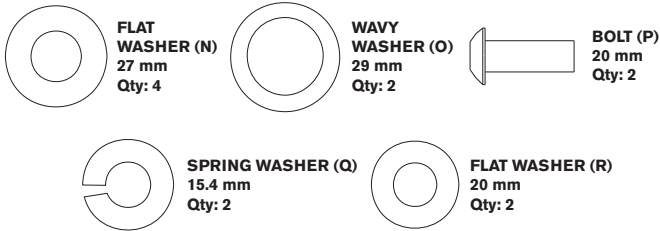
HARDWARE FOR STEP 3:



- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Carefully pull the **CONSOLE CABLE** through the **CONSOLE MAST** using the twist tie located inside the **CONSOLE MAST**.
- C Attach **CONSOLE MAST** to **MAIN FRAME** using **PRE-INSTALLED BOLTS AND WASHERS**.
- D Slide **WAVY WASHER (L)** over **CRANK** followed by **PEDAL ARM** as shown. Rest **PEDAL ARM WHEEL** on **GUIDE RAIL**.
- E Attach the **PEDAL ARM** to the **CRANK** using 1 **FLAT WASHER (K)**, 1 **SPRING WASHER (B)** and 1 **BOLT (M)**.
- F Repeat steps D–E on the opposite side of the elliptical.

ASSEMBLY STEP 4

HARDWARE FOR STEP 4:



- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Slide 1 **FLAT WASHER (N)**, 1 **WAVY WASHER (O)** and another **FLAT WASHER (N)** onto the **LOWER LINK ARM**.
- C Slide the **LOWER LINK ARM** into the **PEDAL ARM BRACKET**.
- D Attach the **LOWER LINK ARM** to the **PEDAL ARM BRACKET** using 1 **FLAT WASHER (R)**, 1 **SPRING WASHER (Q)** and 1 **BOLT (P)**.
- E Repeat steps B–D on the opposite side of the elliptical.



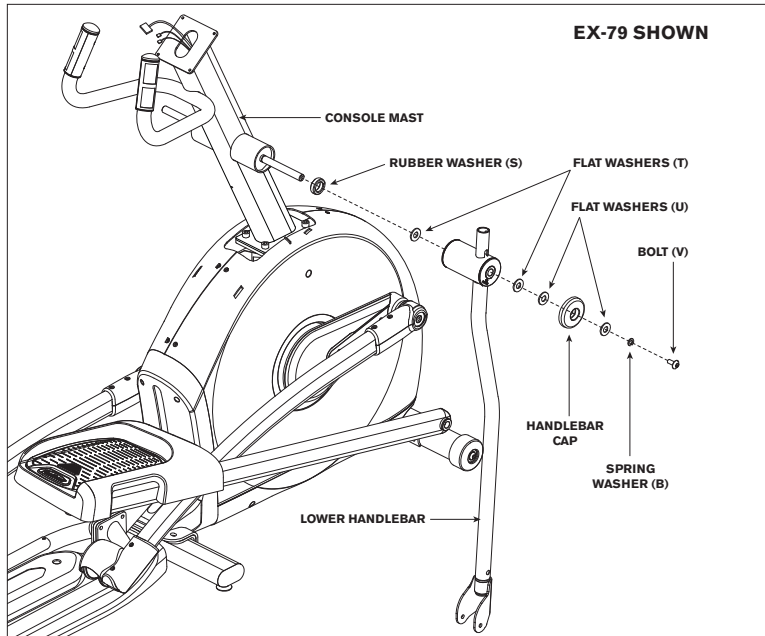
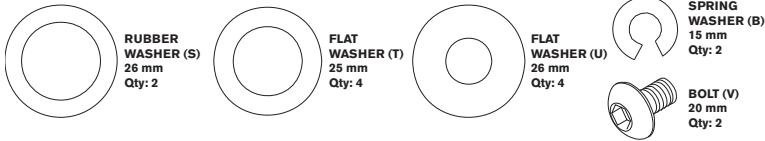
ALL
MODELS

ASSEMBLY STEP 5



ALL
MODELS

HARDWARE FOR STEP 5:

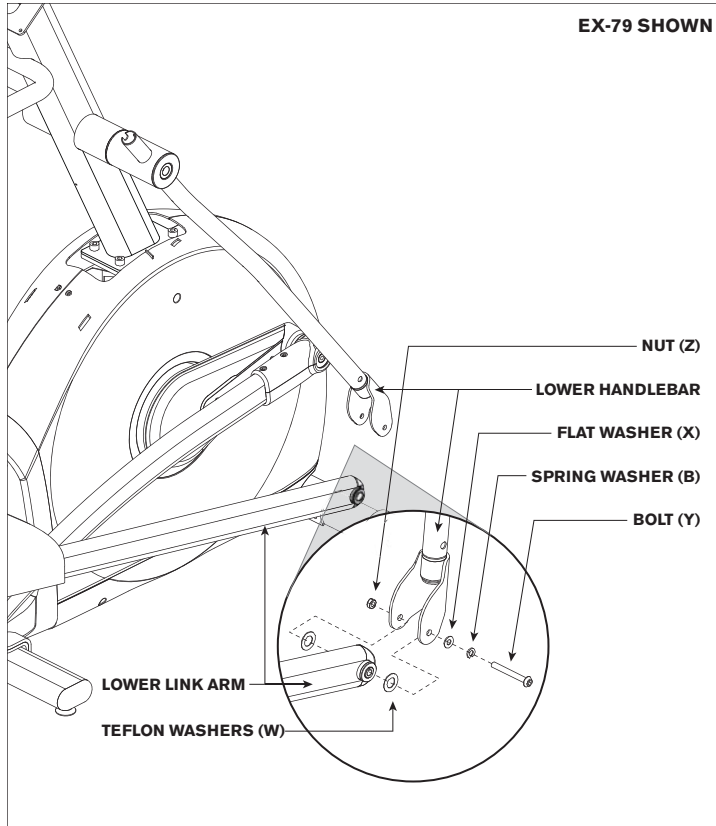


- A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.
- B Slide 1 **RUBBER WASHER (S)** and 1 **FLAT WASHER (T)** onto the **CONSOLE MAST**.
- C Slide **LOWER HANDLEBAR** onto **CONSOLE MAST** and attach using 1 **FLAT WASHER (T)**, 1 **FLAT WASHER (U)**, 1 **HANDLEBAR CAP**, 1 **FLAT WASHER (U)**, 1 **SPRING WASHER (B)** and 1 **BOLT (V)**.
- D Repeat steps B–C on the other side.

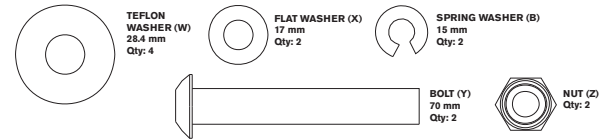
ASSEMBLY STEP 6



ALL
MODELS



HARDWARE BAG 6 CONTENTS :

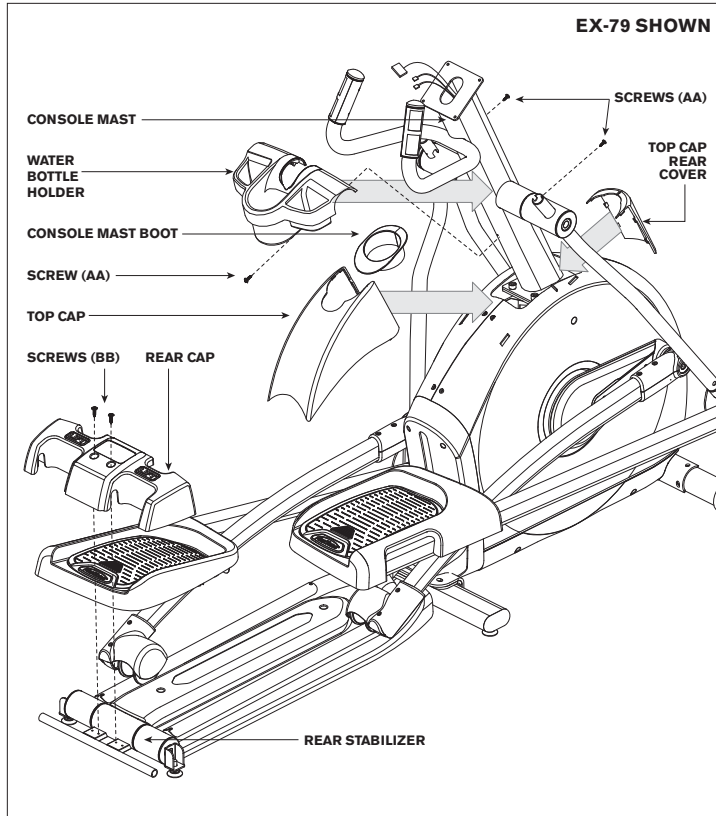


- A Open **HARDWARE BAG 6**.
- B Align end of **LOWER LINK ARM** with bracket on bottom of **LOWER HANDLEBAR**.
- C Place **TEFLON WASHERS (W)** on both sides of the **LOWER LINK ARM**. While holding **TEFLON WASHERS (W)** slide **LOWER LINK ARM** into bottom end of **LOWER HANDLEBAR**.
- D Secure the joint with 1 **FLAT WASHER (X)**, 1 **SPRING WASHER (B)**, 1 **BOLT (Y)** and secure with 1 **NUT (Z)**.
- E Repeat steps B–D on the opposite side of the elliptical.

ASSEMBLY STEP 7



ALL
MODELS



HARDWARE BAG 7 CONTENTS :



SCREW (AA)
12 mm
Qty: 3

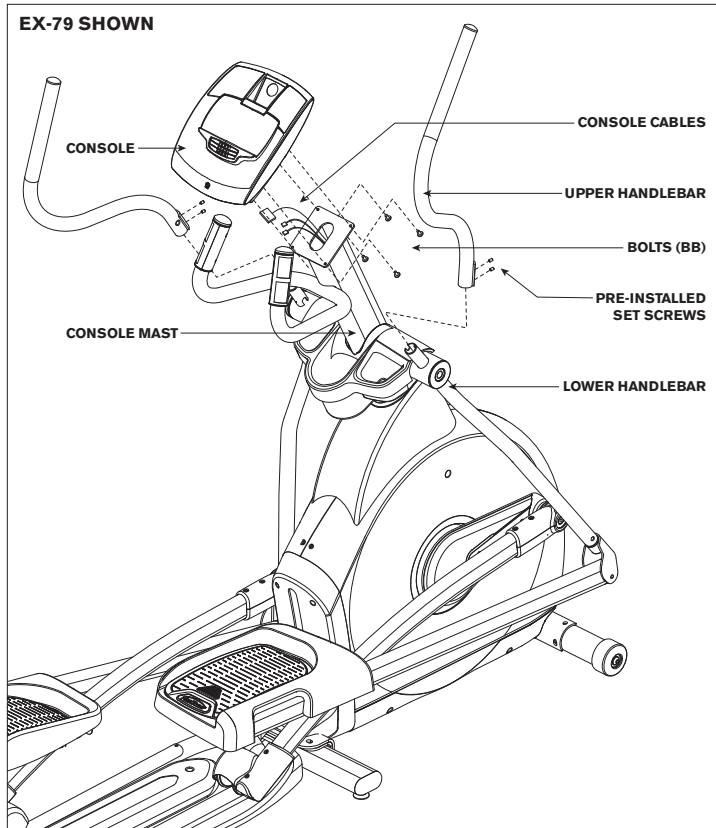


SCREW (BB)
15 mm
Qty: 2

- A Open **HARDWARE BAG 7**.
- B Slide **TOP CAP** and **TOP CAP REAR COVER** over **CONSOLE MAST** and snap into place.
- C Insert **CONSOLE MAST BOOT** over **TOP CAP** and snap into place.
- D Slide **WATER BOTTLE HOLDER** over **CONSOLE MAST** and attach using 3 **SCREWS (AA)**.
- E Slide **REAR CAP** over **REAR STABILIZER** and attach using 2 **SCREWS (BB)**.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while tightening screws.

ASSEMBLY STEP 8



- A Remove 4 **PRE-INSTALLED BOLTS** from the **CONSOLE**.
- B Attach the **CONSOLE CABLES** to the **CONSOLE**.
- C Carefully tuck the **CONSOLE CABLES** into the **CONSOLE MAST** before attaching the **CONSOLE**. Attach **CONSOLE** to **CONSOLE MAST** using 4 **PRE-INSTALLED BOLTS**.

Note: Be careful not to pinch any wires while attaching the console or handlebars.

- D Slide the **UPPER HANDLEBAR** onto the **LOWER HANDLEBAR** making sure handlebars are joined together completely. Secure the **UPPER HANDLEBAR** to the **LOWER HANDLEBAR** using **PRE-ATTACHED SET SCREWS**.

Make sure upper handlebars are as far down as possible. Handlebars can be damaged if not secured correctly.

- E Repeat STEP D on other side.

ASSEMBLY COMPLETE!



**ALL
MODELS**

ELLIPTICAL OPERATION

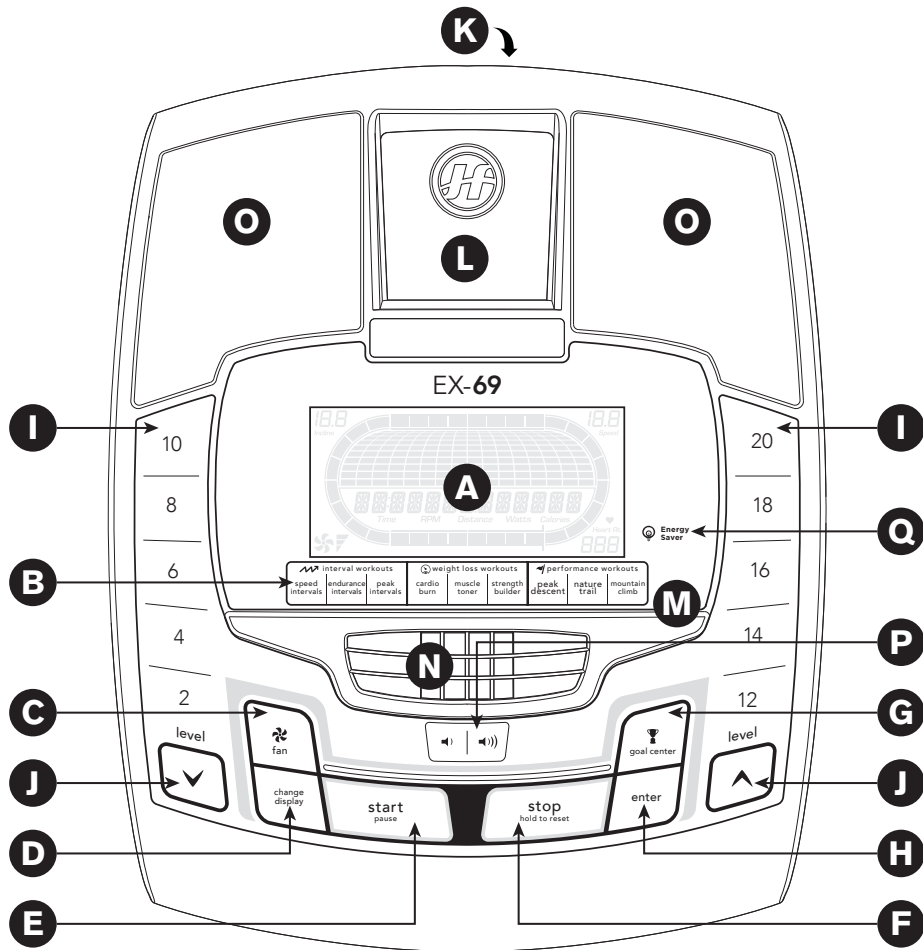


This section explains how to use your elliptical's console and programming.
The BASIC OPERATION section in the ELLIPTICAL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE ELLIPTICAL**
- **POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS**
- **FOOT POSITIONING**
- **MOVING THE ELLIPTICAL**
- **LEVELING THE ELLIPTICAL**
- **POWER/MANUAL INCLINE OPERATION**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**



EX-69





EX-69 CONSOLE OPERATION

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

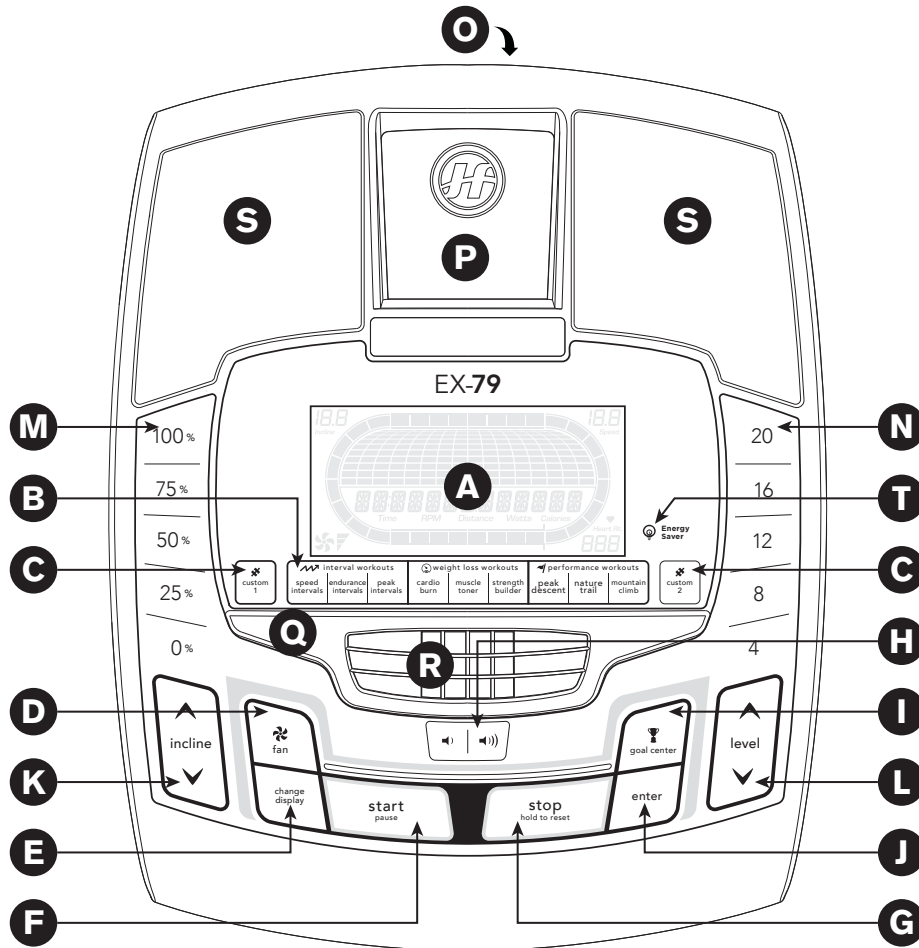
- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** time, distance, calories, watts, RPM, speed, resistance level, heart rate, and fan.
- B) **PROGRAMS:** press to select which workout.
- C) **FAN BUTTON:** with each press of the button, the fan cycles from low to medium to high and off.
- D) **CHANGE DISPLAY:** press to change display feedback during workout.
- E) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- F) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- G) **GOAL CENTER:** press to set or view your goal. See page 32 for more information.
- H) **ENTER:** used to confirm a selection.
- I) **QUICK KEYS:** used to reach desired resistance level more quickly.
- J) **LEVEL** ▼ ▲: used to adjust resistance level.
- K) **AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- L) **MEDIA PLAYER POCKET:** used to store your media player.
- M) **READING RACK:** holds reading material.
- N) **FAN:** personal workout fan.
- O) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your media player is connected to the console.
- P) **VOLUME BUTTONS:** adjust speaker volume up or down.
- Q) **ENERGY SAVER LIGHT:** Indicates if machine is in Energy Saver mode.

MANUAL INCLINE OPERATION

The EX-69 has an adjustable incline feature to add variety to your workouts. To adjust the incline up or down, stand on the side of the elliptical and place your hand firmly on the top of the shroud. With your other hand, grab the **MANUAL INCLINE LIFT LEVER** handle, pulling back and guiding it up or down. Ensure the pin is engaged in the slot at the preferred incline level.



EX-79



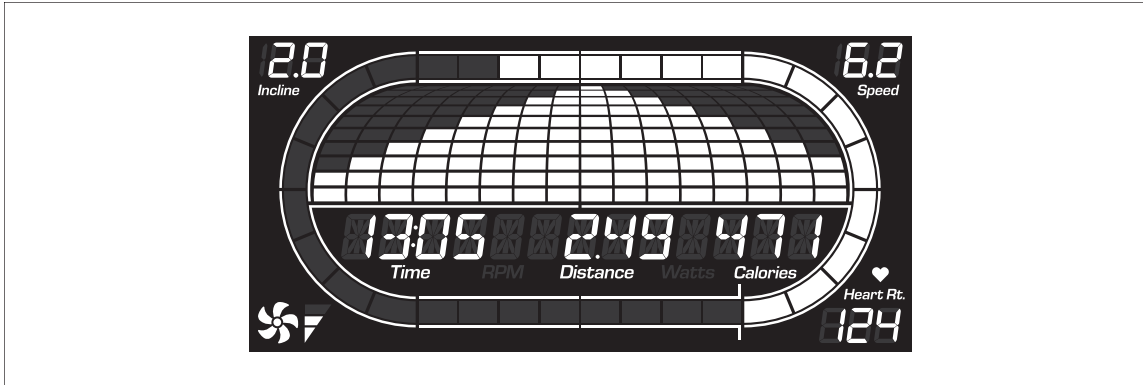
EX-79 CONSOLE OPERATION

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

- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** time, distance, calories, watts, RPM, speed, resistance level, heart rate, and fan.
- B) **PROGRAMS:** press to select which workout.
- C) **CUSTOM 1 & 2 KEYS:** press to select custom 1 or custom 2 program.
- D) **FAN BUTTON:** with each press of the button, the fan cycles from low to medium to high and off.
- E) **CHANGE DISPLAY:** press to change display feedback during workout.
- F) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- G) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- H) **VOLUME BUTTONS:** adjust speaker volume up or down.
- I) **GOAL CENTER:** press to set or view your goal. See page 32 for more information.
- J) **ENTER:** used to confirm a selection.
- K) **INCLINE ▼ ▲:** used to adjust incline level.
- L) **LEVEL ▼ ▲:** used to adjust resistance level.
- M) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline level more quickly.
- N) **LEVEL QUICK KEYS:** used to reach desired resistance level more quickly.
- O) **AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- P) **MEDIA PLAYER POCKET:** used to store your media player.
- Q) **READING RACK:** holds reading material.
- R) **FAN:** personal workout fan.
- S) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your media player is connected to the console.
- T) **ENERGY SAVER LIGHT:** Indicates if machine is in Energy Saver mode.



EX-79



DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes ; seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **CALORIES:** Total calories burned or calories remaining left to burn during your workout.
- **RPM:** Rotations Per Minute.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pads are moving.
- **HEART RATE (HR):** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **LEVEL:** Shows the current level of resistance.
- **INCLINE (EX-79 ONLY):** Shown as percent. Indicates the incline level of the power ramp. Will be displayed in the alphanumeric window.
- **TRACK:** Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 12.5 meters completed. One lap around the track is 400 meters (1/4 mile).
- **FAN:** Indicates when the fan is on and what level of strength it is on.



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 and turn the elliptical ON. (Switch is located at the bottom-front of the elliptical.)
NOTE: Some ellipticals may not have a power switch and will turn on when power is supplied.
- 3) Select USER 1, USER 2, or GUEST using ▼ ▲ and press ENTER.
- 4) Set Weight using the ▼ ▲ and press ENTER.

A) QUICK START UP

Simply press the START key to begin working out. The time will count up from 0:00, the resistance level will default to level 1. EX-79 only: Incline will default to 0%. OR...

B) SELECT PROGRAM

- 1) Press a program button to select a workout.
- 2) Set workout time using ▼ ▲ and press ENTER.
- 3) Set workout level using ▼ ▲ and press ENTER.
- 4) Press START to begin workout.
NOTE: You can also adjust the level during your workout.

C) FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the monitor display will scroll "FINISHED" and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

CHANGING YOUR PROGRAM MID-WORKOUT

Anytime during your workout, press any program button to select a new program. Press ENTER and a new workout will begin at the first segment. All workout statistics will roll over.

A new workout will begin at the first segment and all workout statistics will roll over.

NOTE: If you accidentally press a program button during a workout, do not press any other buttons for 5 seconds and the current workout will not change.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

CLEAR CURRENT SELECTION

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

PROGRAM INFORMATION



MANUAL: Adjust your resistance level manually during your workout.

INTERVAL WORKOUTS

SPEED INTERVALS: Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the resistance throughout your workout to involve your heart and other muscles. Segments repeat every 30 and 90 seconds.

ENDURANCE INTERVALS: Build up your stamina with intervals meant to increase endurance. Time based goal with 7 difficulty levels to choose from.

PEAK INTERVALS: Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the resistance throughout your workout to involve your heart and other muscles. Segments repeat every 30 and 60 seconds.

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

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

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



WEIGHT LOSS WORKOUTS

CARDIO BURN: Promotes weight loss by increasing and decreasing the resistance, while keeping you in your fat burning zone. Segments repeat every 60 seconds.

MUSCLE TONER: Tones muscles by adjusting resistance gradually while keeping you in your fat burning zone. Segments change every 30 seconds. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.

STRENGTH BUILDER: Time segments vary from 30 to 90 seconds long to challenge your stamina and strength. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.

CARDIO BURN																				
Segment	Warm Up				60 Second Program Segments - Repeat												Cool Down			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	3	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

MUSCLE TONER																				
Segment	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
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1
2	1	1	2	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3	2	1	1
3	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	1
4	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
5	3	3	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	3	3	3
6	3	3	3	4	4	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	3	3	3
7	4	4	4	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	4	4	4
8	4	4	4	5	7	7	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	4	4	4
9	4	4	5	5	8	8	9	10	8	8	9	11	8	8	11	11	5	5	4	4
10	4	5	5	6	9	11	11	11	9	9	12	12	9	9	13	13	6	5	5	4

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

PROGRAM INFORMATION



PERFORMANCE WORKOUTS

PEAK DESCENT: Promotes gradual changes of ascent and descent. Helps tone muscles and build cardiovascular fitness. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from. For EX-69, please ignore elevation line.

PEAK DESCENT		Warm Up				60 Second Program Segments - Repeat														Cool Down			
Segments		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Level 1	ELEVATION	0	10	10	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	20	20	20	10	10	0		
	RESISTANCE	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1		
Level 2	ELEVATION	0	10	10	20	30	30	30	30	40	40	40	40	40	40	30	30	20	10	10	0		
	RESISTANCE	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1		
Level 3	ELEVATION	0	10	10	30	30	30	40	40	50	50	50	50	50	50	30	30	20	10	10	0		
	RESISTANCE	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1		
Level 4	ELEVATION	0	10	10	30	40	40	50	50	50	50	50	50	50	40	40	30	10	10	0	0		
	RESISTANCE	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1		
Level 5	ELEVATION	10	30	30	40	50	50	50	50	60	60	60	60	60	60	50	50	40	30	30	10		
	RESISTANCE	2	5	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	5	2		
Level 6	ELEVATION	10	30	30	50	50	50	60	60	70	70	70	70	70	70	50	50	50	30	30	10		
	RESISTANCE	2	5	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	5	2		
Level 7	ELEVATION	10	30	30	50	60	60	70	70	80	80	80	80	80	80	60	60	50	30	30	10		
	RESISTANCE	2	5	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	5	2		
Level 8	ELEVATION	10	30	30	60	70	70	80	80	80	80	80	80	80	80	70	70	60	30	30	10		
	RESISTANCE	2	5	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	5	2		
Level 9	ELEVATION	20	30	30	70	80	80	80	80	90	90	90	90	90	90	80	80	70	30	30	20		
	RESISTANCE	3	5	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	5	3		
Level 10	ELEVATION	20	50	50	80	80	80	90	90	90	90	90	90	90	90	80	80	80	50	50	20		
	RESISTANCE	3	8	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	8	3		

NATURE TRAIL: Simulates the ascent and descent of trail walking. Helps tone muscles and build cardiovascular fitness. Resistance changes. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.

NATURE TRAIL		Warm Up				60 Second Program Segments - Repeat														Cool Down			
Segment	Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1	1		
2	1	1	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	1	1		
3	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	2	1	1		
4	1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	8	7	6	6	5	5	2	2	1	1	1		
5	2	2	2	2	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	3	2	2	2		
6	2	2	3	3	6	6	8	8	8	8	9	9	8	8	6	6	3	3	2	2	2		
7	3	3	3	3	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	3	3	3	3	3		
8	3	3	3	3	8	8	9	9	9	10	10	10	9	9	8	8	3	3	3	3	3		
9	3	3	3	3	8	8	9	9	10	11	12	10	9	9	8	8	3	3	3	3	3		
10	3	3	3	3	9	9	10	10	11	12	12	10	10	9	9	3	3	3	3	3	3		

MOUNTAIN CLIMB: Experience changing resistance levels simulating an outdoor hiking experience. Helps tone muscles and build cardiovascular fitness. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.

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

USING CUSTOM PROGRAMS (EX-79 ONLY)

- 1) Press the CUSTOM 1 or 2 key to select a custom program. Press ENTER to confirm.
- 2) Set the workout time using ▼ ▲ and press ENTER.
- 3) Use ▼ ▲ to set the resistance level for each segment. Press ENTER to confirm the resistance setting for each segment of the workout.
- 4) Use ▼ ▲ to set the incline for each segment. Press ENTER to confirm the incline setting for each segment of the workout.
- 5) Press START to begin workout.

USING YOUR CD / MP3 PLAYER



- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top right of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.
- 2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
- 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.





GOAL CENTER™

Research shows that those who create and track their fitness goals, on average, achieve greater success than those who do not. Because your new elliptical is equipped with Horizon's exclusive GOAL CENTER Performance Tracker, you've taken an important step towards achieving your fitness goals. GOAL CENTER is innovative new software, integrated into your console, that will allow you to track your fitness goals over time, without the need for paper journals or logs.

GOAL CENTER™ SETUP

- 1) Press and hold the GOAL CENTER button for approximately five seconds.
- 2) Select a time, distance or calorie goal using ▼ ▲. Press ENTER.
- 3) Use ▼ ▲ to select a goal value. Press ENTER.
- 4) Use ▼ ▲ to select the NUMBER OF DAYS to complete the goal.
- 5) Press ENTER again to exit GOAL CENTER setup.
NOTE: These steps can also be used to erase an existing goal and set a new one.

HOW TO SAVE WORKOUT STATS TO GOAL CENTER

At the end of your workout, the console will save your workout data towards your goal.

VIEWING GOAL PROGRESS

At any time during or before a workout, you can view your progress towards your goal by pressing the GOAL CENTER button. The console will scroll the remaining time, distance or calories, depending on the goal you set previously and will also scroll the time remaining to achieve your goal.



ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

This machine has a special feature called Energy Saver™ mode. This mode is NOT automatically activated for EX-79 models, but it IS activated for EX-69 models. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console. This feature can be turned on or off in the engineering menu.

To enter the engineering menu, press and hold the both resistance Up and Down keys for 3-5 seconds. Use the up/down keys to navigate through the menu to ENG2. Press ENTER to select. Use up/down keys to select ENRGY SVE ON or OFF. Press and hold STOP for 3-5 seconds to exit ENG2. Press and hold STOP again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.



LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY

EX-69 = 300 lbs (136 kilograms)

EX-79 = 325 lbs (147.4 kilograms)

FRAME • LIFETIME

Horizon Fitness warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

ELECTRONICS & PARTS • EX-69: 1 YEAR • EX-79: 2 YEARS

Horizon Fitness warrants the electronic components, finish and all original parts for the period specified above from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 1 YEAR

Horizon Fitness shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EX-79 INCLINE MOTOR • 1 YEAR EX-69 MANUAL INCLINE • 1 YEAR

Horizon Fitness warrants the incline motor/manual incline mechanism and parts against defects in workmanship and materials for a period of one year from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by Horizon Fitness.



SERVICE/RETURNS

- Incidental or consequential damages. Horizon Fitness is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. Horizon Fitness does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.
- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by Horizon Fitness for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. Horizon Fitness is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and Horizon Fitness shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.
- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by Horizon Fitness.
- Horizon Fitness' obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at Horizon Fitness' option, the same or comparable model.
- Horizon Fitness may request defective components be returned to Horizon Fitness upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by Horizon Fitness or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Lisez ce GUIDE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de vous référer au MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Lorsque vous utilisez un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, y compris les suivantes : Lisez toutes les directives avant d'utiliser cet exerciceur elliptique. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de cet exerciceur elliptique soient adéquatement informés de toutes les mises en garde et précautions. Pour toute question après la lecture de ce guide, communiquez avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué sur l'endos du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Cet exerciceur elliptique est destiné à un usage domestique seulement. N'utilisez pas cet exerciceur elliptique dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.



DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours l'exerciseur elliptique de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé, avant de le nettoyer et d'effectuer un entretien ainsi qu'avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- Si vous éprouvez une douleur quelconque, notamment une douleur à la poitrine, de la nausée, des étourdissement ou un essoufflement, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de continuer à utiliser le tapis roulant.
- Durant l'exercice, adoptez toujours un rythme confortable. Ne dépassez pas 80 tr/min sur cet appareil.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les poignées pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Ne tournez pas les pédales manuellement.
- Assurez-vous que les poignées sont bien fixées avant chaque utilisation.
- Gardez la partie supérieure du soutien des pieds propre et sèche.
- Soyez prudent lorsque vous montez sur l'appareil et lorsque vous en descendez. Avant de monter sur l'appareil ou d'en descendre, déplacez la pédale correspondante à sa position la plus basse et arrêtez complètement l'appareil.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient se prendre dans un des composants de l'exerciseur elliptique.
- Portez toujours des chaussures athlétiques lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur l'exerciseur elliptique.
- En aucun temps, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'exerciseur elliptique lorsqu'il fonctionne.
- L'exerciseur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité indiquée dans la SECTION de la GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- Cet exerciseur elliptique est destiné à un usage domestique seulement. N'utilisez pas cet exerciseur elliptique dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, notamment dans les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris d'auto ou à l'extérieur. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- Pour éviter tout choc électrique, n'échappez ni n'insérez jamais un objet dans toute ouverture de l'équipement.
- Branchez cet exerciseur uniquement à une prise appropriée de mise à la terre.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- Tenez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez pas d'autres accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où des produits (pulvérisation) aérosols sont utilisés ou si de l'oxygène est administré.
- Utilisez l'exerciseur elliptique selon les directives du guide de l'exerciseur elliptique et du manuel du propriétaire.
- Mettez l'équipement hors tension avant d'effectuer un entretien ou de le déplacer. Pour nettoyer, essuyez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide : n'utilisez jamais de solvants. (Reportez-vous à la section ENTRETIEN)
- L'exerciseur elliptique ne doit pas être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez le tapis roulant de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant d'installer ou d'enlever des pièces.
- N'utilisez pas le tapis roulant sous une couverture ou un oreiller. Une chaleur excessive peut alors se produire et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
- En AUCUN temps, les enfants de moins de 13 ans ainsi que les animaux de compagnie ne devraient se tenir à moins de 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique.
- En AUCUN temps, les enfants de moins de 13 ans ne devraient utiliser l'exerciseur elliptique.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes souffrant d'un handicap ne doivent pas utiliser l'exerciseur elliptique sans la supervision d'un adulte.
- N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique si le cordon ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé ou endommagé ou encore s'il a été immergé dans l'eau. Communiquez avec le soutien technique au numéro indiqué au verso de du manuel pour prendre un rendez-vous.
- Tenez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- Pour débrancher l'équipement, réglez toutes les commandes à la position « OFF » (arrêt), puis retirez la fiche de la prise.
- N'enlevez pas les garnitures de console à moins d'en avoir reçu les directives du Soutien technique à la clientèle. L'entretien et les réparations ne doivent être effectués que par un technicien en entretien et en réparation autorisé.

Il est essentiel de n'utiliser l'exerciseur elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre exerciseur elliptique a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant la première utilisation. Ne pas se conformer à cette directive peut causer une défaillance électronique prématurée.

AVERTISSEMENT

Ce produit contient des produits chimiques reconnus par l'État de Californie pour causer le cancer et des malformations congénitales ou autres problèmes de reproduction.





INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Si votre exerciceur elliptique comporte un dispositif mécanique de réglage de l'inclinaison avec fiche à 3 broches, suivez ces instructions de mise à la terre.

Cet appareil doit être mis à la terre. Si l'exerciceur elliptique fait défaut ou tombe en panne, la mise à la terre fournit une voie de moindre résistance pour le courant électrique, et ce, afin de réduire le risque de choc électrique. Ce tapis roulant est muni d'un cordon avec un conducteur de terre d'équipement et d'une fiche 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 ordonnances locaux.

DANGER

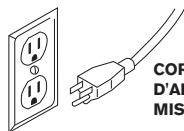
Une mauvaise connexion du conducteur de protection peut causer un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un préposé à l'entretien qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre adéquate du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle n'est pas compatible avec la prise, faites poser une prise adéquate par un électricien qualifié.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit nominal de 110-120 V et comporte une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche de l'illustration. Assurez-vous que le produit est branché à une prise dont la configuration est identique à la fiche. Aucun adaptateur doit être utilisé avec ce produit.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit spécialisé. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit spécialisé, coupez l'alimentation de ce circuit et voyez si les autres appareils sont encore alimentés. Si c'est le cas, utilisez un autre circuit pour ces appareils. Remarque : Un circuit comprend généralement plusieurs prises. Cet exerciceur elliptique doit être utilisé avec un circuit d'au moins 15 A.

AVERTISSEMENT

**PRISE MISE
À LA TERRE
À TROIS BROCHES**



**CORDON
D'ALIMENTATION
MIS À LA TERRE**

Branchez cet exerciceur uniquement à une prise appropriée de mise à la terre.

Ne faites jamais fonctionner l'appareil dont l'un des cordons ou l'une des prises est endommagé(e), même s'ils fonctionnent correctement. Ne faites jamais fonctionner un produit qui semble endommagé ou qui a été plongé dans l'eau. Communiquez avec le soutien technique à la clientèle pour des pièces de remplacement ou une réparation.

ASSEMBLAGE



⚠ AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties de l'exerciseur elliptique pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages à l'exerciseur elliptique, relisez les instructions d'assemblage et prenez les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre exerciseur elliptique qui figure sur un autocollant de code à barres blanc sur le tube de stabilisation avant et inscrivez-le dans l'espace prévue ci-dessous.

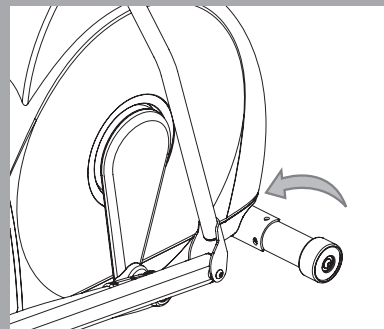
INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS L'ESPACE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

EP

NOM DU MODÈLE : **EXERCISEUR** **DE HORIZON**
ELLIPTIQUE

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DU MODÈLE lorsque vous appelez pour le service.



EX-69

HAUT-PARLEURS

VENTILATEUR DE CONSOLE

GUIDON SUPÉRIEUR

POIGNÉES DU
CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PORTE-BOUTEILLE

CAPUCHON
SUPÉRIEUR

MANIVELLE

PATINS PIVOTANTS

ENSEMBLE
DE GLISSIÈRES

COUVERCLE ARRIÈRE

POCHETTE POUR
IPOD ET LECTEUR MP3

CONSOLE

PANNEAU DE CLAVIER
TACTILE ET FENÊTRES D'AFFICHAGE

MÂT DE LA CONSOLE

GUIDON INFÉRIEUR

LEVIER D'INCLINAISON
MANUEL

PRISE DU CORDON
D'ALIMENTATION

TUBE DE
STABILISATION

CADRE PRINCIPAL

BARRE DE
LIAISON INFÉRIEURE

BARRE DE LIAISON
INFÉRIEURE

⚠️ WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY
EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF
SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED
IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL
BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND
AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR
CONSUMER USE ONLY.

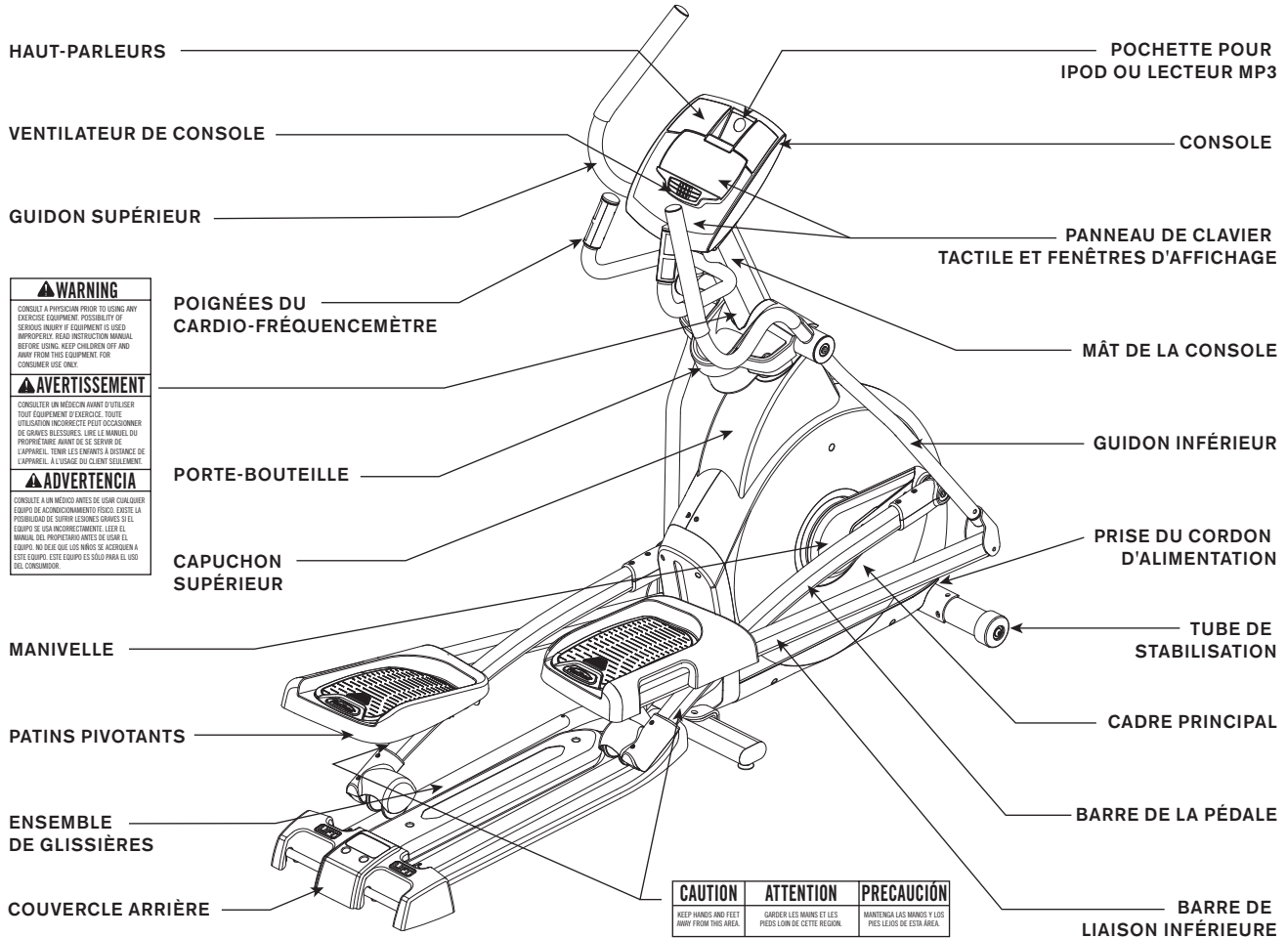
⚠️ AVERTISSEMENT
CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER
TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE
UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER
DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU
PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE
L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE
L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.

⚠️ ADVERTENCIA
CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER
EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA
POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL
EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL
MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL
EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERCEN A
ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO
DEL CONSUMIDOR.

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	ATTENTION GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	PRECAUCIÓN MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------



EX-79



⚠ WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL. BEFORE USING, KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT
CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.

⚠ ADVERTENCIA
CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. MANTENGA A LOS NIÑOS SEPARADOS DE ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	ATTENTION GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	PRECAUCIÓN MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------



TOUS
LES
MODÈLES

OUTILS REQUIS :

- Clé à manche en L, de 8 mm
- Clé à manche en L de 5 mm/tournevis
- Clé hexagonale 13/15 mm
- Tournevis (non inclus)

PIÈCES COMPRISSES :

- 1 tube de stabilisation
- 1 ensemble de glissières
- 2 leviers de pédale
- 1 ensemble d'inclinaison manuelle
(EX-69 seulement)
- 2 guidons inférieurs
- 2 guidons supérieurs
- 2 barres de liaison inférieurs avec patins
- 1 capuchon supérieur (2 pièces)
- 1 mât de console
- 1 capuchon du mât de console
- 1 console
- 2 capuchons de guidons
- 1 porte-bouteille d'eau
- 1 couvercle arrière
- 1 câble adaptateur audio
- 1 cordon d'alimentation
- 1 trousse de quincaillerie

PRÉASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où il sera utilisé. Placez l'emballage de l'exerciseur elliptique sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle se trouve sur le côté.

Remarque : À chaque étape de l'assemblage, assurez-vous que TOUS les boulons et les vis sont en place et partiellement vissés avant de visser complètement TOUT boulon ou TOUTE vis.

Remarque : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos, est recommandée.

Remarque : Il est recommandé que deux personnes travaillent ensemble pour plus de facilité et d'efficacité lors de l'assemblage de l'exerciseur elliptique.



BESOIN D'AIDE?

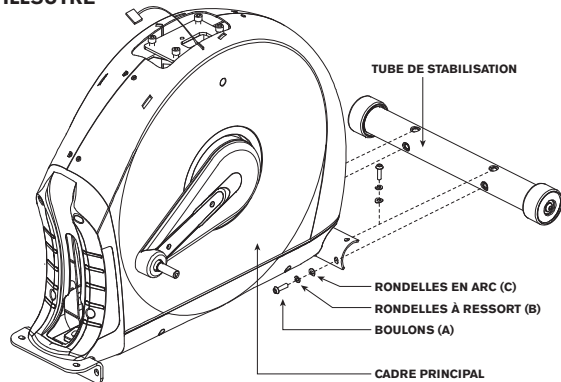
Si vous avez des questions
ou s'il manque des pièces,
communiquez avec le soutien
technique à la clientèle. Les
coordonnées figurent au verso
de ce manuel.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

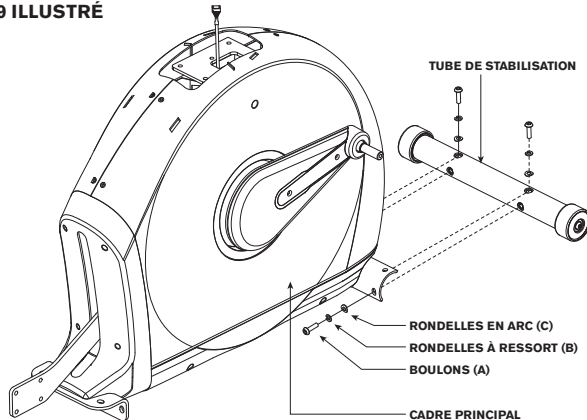


TOUS
LES
MODÈLES

EX-69 ILLUSTRÉ



EX-79 ILLUSTRÉ



QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 1 :



BOULON (A)
30 mm
Qté : 4



RONDELLE À
RESSORT (B)
15 mm
Qté : 4



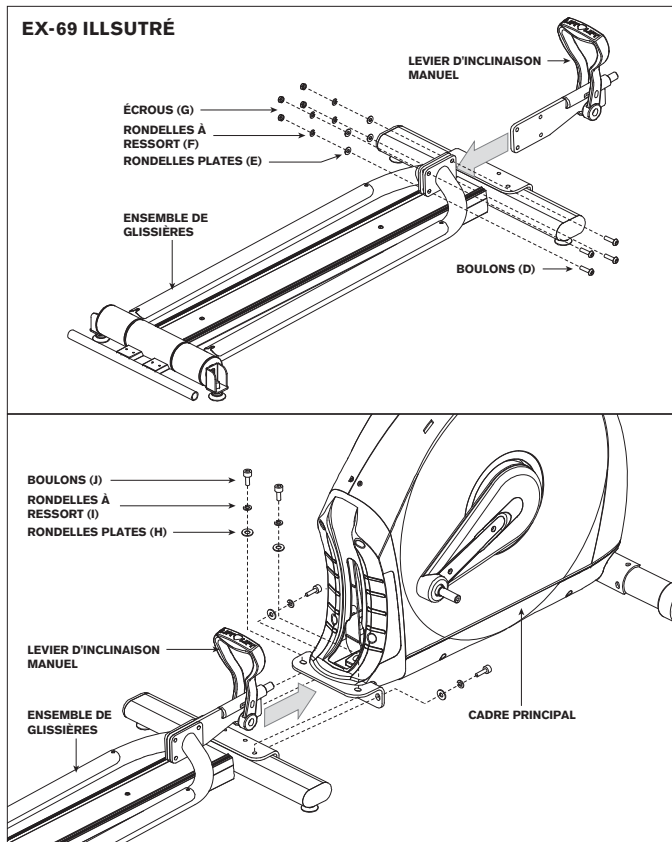
RONDELLES
EN ARC (C)
17 mm
Qté : 4

- A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 1**.
- B Fixez le **TUBE DE STABILISATION** au **BÂTI PRINCIPAL** à l'aide de 4 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES À RESSORT (B)** et 2 **RONDELLES EN ARC (C)** sur chaque côté.

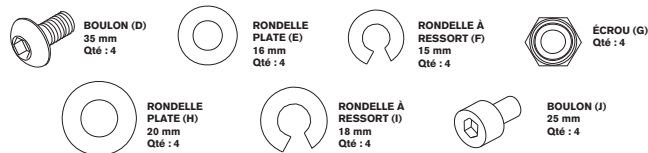
ASSEMBLAGE ÉTAPE 2 du EX-69



EX-69
SEULE-
MENT



QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 2



* Cette étape s'adresse au modèle EX-69 seulement.

- A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 2**.
- B Fixez le **LEVIER DE LEVAGE MANUEL DE LA PENTE** à **L'ENSEMBLE DES GLISSIÈRES** à l'aide de 4 **BOULONS (D)**, 4 **RONDELLES PLATES (E)**, 4 **RONDELLES À RESSORT (F)** et 4 **BOULONS (G)**.
- C Alignez **L'ENSEMBLE DES GLISSIÈRES** au **CADRE PRINCIPAL** tel qu'illustré.
- D Soulevez le **LEVIER DE LEVAGE MANUEL DE LA PENTE** et placez-le dans un des trous dans le **CADRE PRINCIPAL**.
- E Fixez l'ensemble **DE GLISSIÈRES** au **CADRE PRINCIPAL** à l'aide de 4 **BOULONS (J)**, 4 **RONDELLES PLATES (H)** et 4 **RONDELLES À RESSORT (I)**.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 2 du EX-79

QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 2 :



RONDELLE
PLATE (D)
16 mm
Qté : 4



RONDELLE À
RESSORT (E)
15 mm
Qté : 4



BOULON (F)
20 mm
Qté : 4



BOULON (G)
35 mm
Qté : 4



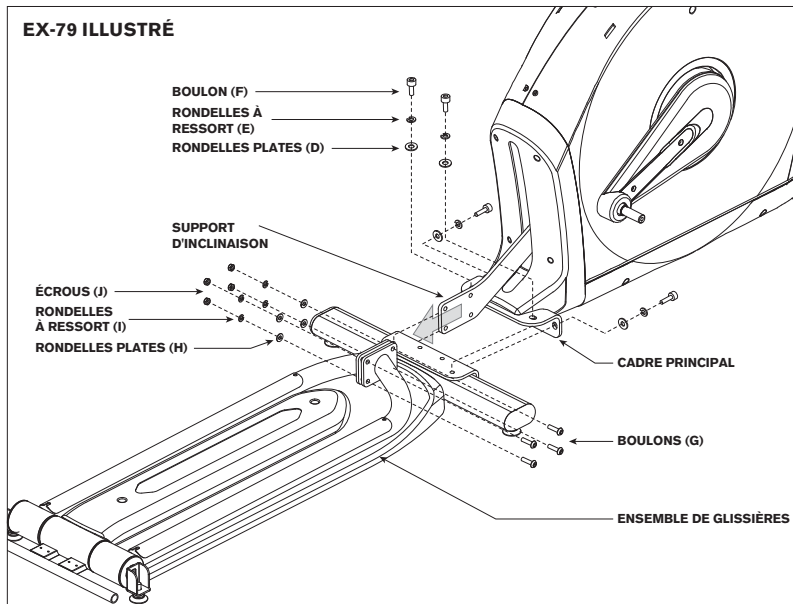
RONDELLE
PLATE (H)
20 mm
Qté : 4



RONDELLE À
RESSORT (I)
18 mm
Qté : 4



ÉCROU (J)
Qté : 4



* Cette étape s'adresse aux modèles EX-79 seulement.

A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 2**.

B Fixez l'**ENSEMBLE DE GLISSIÈRES** au **CADRE PRINCIPAL** à l'aide de 4 **BOULONS (G)**, 4 **RONDELLES À RESSORT (E)** et 4 **RONDELLES PLATES (D)**.

C Fixez l'ensemble **DE GLISSIÈRES** au **SUPPORT DE LA PENTE** à l'aide de 4 **BOULONS (F)**, 4 **RONDELLES PLATES (H)** et 4 **RONDELLES À RESSORT (I)** et 4 **BOULONS (J)**.

REMARQUE : Vous devriez peut-être retirer le support de la pente du bâti principal pour être en mesure de le brancher à l'ensemble de glissières.



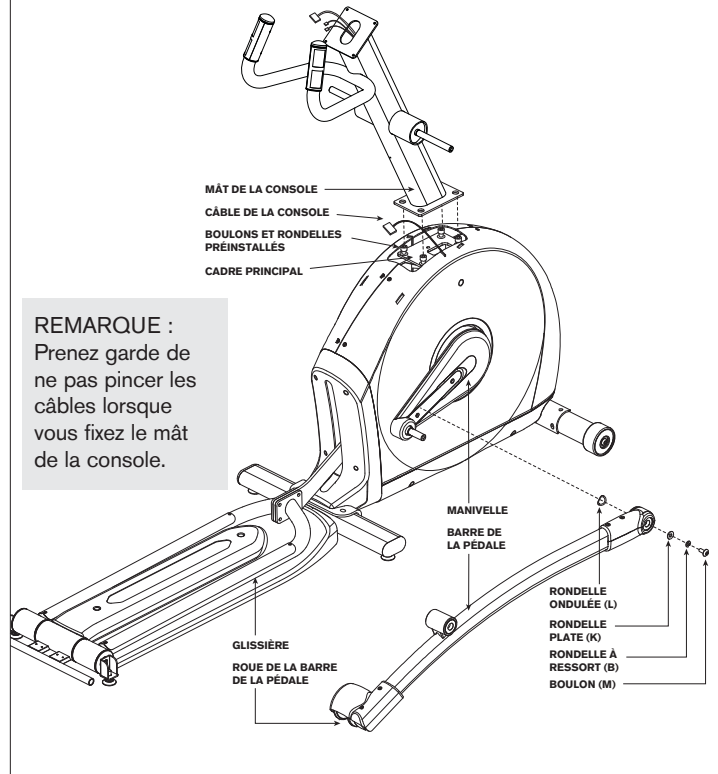
EX-79
SEULE-
MENT

ASSEMBLAGE ÉTAPE 3



TOUS
LES
MODÈLES

EX-79 ILLUSTRÉ



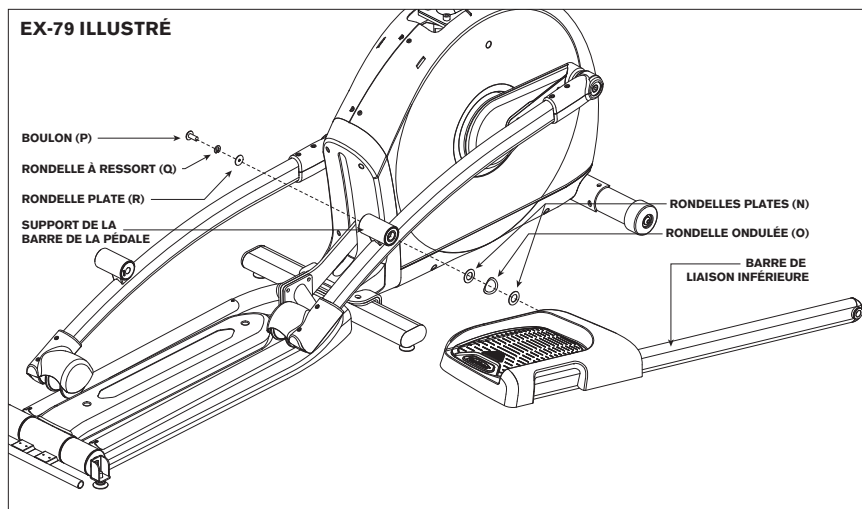
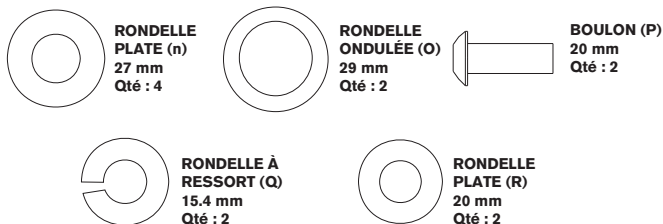
QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 3 :



- Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 3**.
- Tirez soigneusement le **CÂBLE DE LA CONSOLE** à travers le **MÂT DE LA CONSOLE** à l'aide de l'attache torsadée située à l'intérieur du **MÂT DE LA CONSOLE**.
- Fixez le **MÂT DE LA CONSOLE** au **BÂTI PRINCIPAL** à l'aide des **BOULONS ET RONDELLES PRÉ-INSTALLÉS**.
- Enfilez la **RONDELLE ONDULÉE (L)** sur la **MANIVELLE**, suivi par la **BARRE DE LA PÉDALE** comme dans l'illustration. Appuyez la **ROUE DU LEVIER DE PÉDALE** sur la **GLISSIÈRE**.
- Fixez la **BARRE DE LA PÉDALE** à la **MANIVELLE** à l'aide d'une **RONDELLE PLATE (K)**, une **RONDELLE À RESSORT (B)** et un **BOULON (M)**.
- Répétez les étapes D et E sur le côté opposé de l'exerciseur elliptique.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 4 :



- A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 4**.
- B Glissez 1 **RONDELLE PLATE (N)**, 1 **RONDELLE ONDULÉE (O)** et une autre **RONDELLE PLATE (N)** sur la **BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE**.
- C Glissez la **BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE** dans le **SUPPORT DE LA BARRE DE LA PÉDALE**.
- D Fixez la **barre DE LIAISON INFÉRIEURE** au **SUPPORT DE LA BARRE DE LA PÉDALE** à l'aide de 1 **RONDELLE PLATE (R)**, 1 **RONDELLE À RESSORT (Q)** et 1 **BOULON (P)**.
- E Répétez les étapes B à D sur le côté opposé de l'exerciseur elliptique.



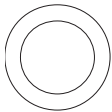
TOUS
LES
MODÈLES

ASSEMBLAGE ÉTAPE 5

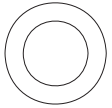


TOUS
LES
MODÈLES

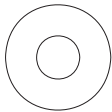
QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 5 :



RONDELLE EN
CAOUTCHOUC (S)
26 mm
Qté : 2



RONDELLE
PLATE (T)
25 mm
Qté : 4



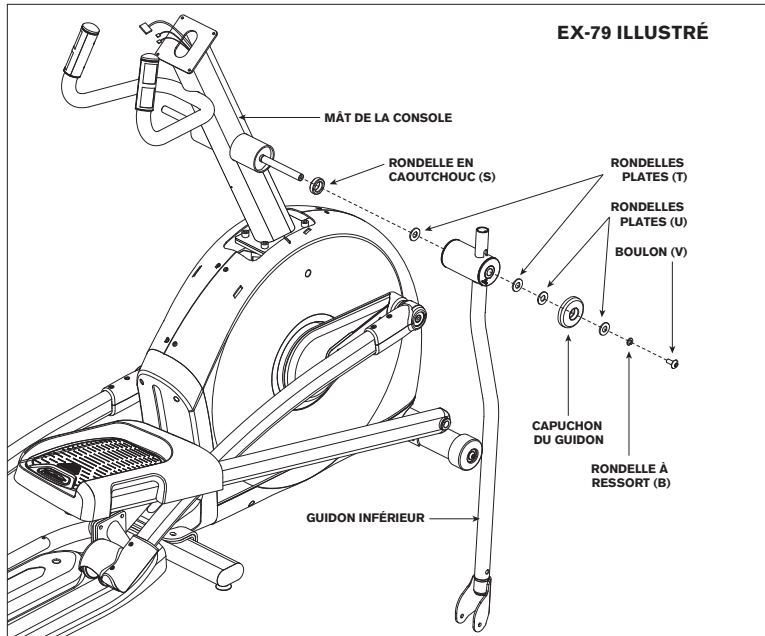
RONDELLE
PLATE (U)
26 mm
Qté : 4



RONDELLE
À RESSORT (B)
15 mm
Qté : 2



BOULON (V)
20 mm
Qté : 2

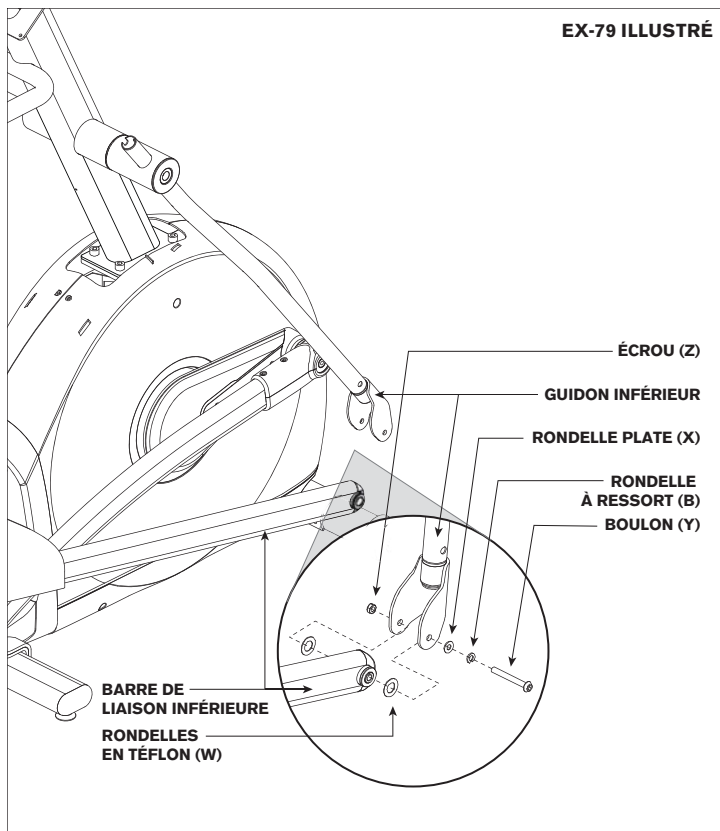


- A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 5**.
- B Glissez 1 **RONDELLE EN CAOUTCHOUC (S)** et 1 **RONDELLE PLATE (T)** sur le **MÂT DE LA CONSOLE**.
- C Glissez le **GUIDON INFÉRIEUR** sur le **MÂT DE LA CONSOLE** et fixez à l'aide de 1 **RONDELLE PLATE (T)**, 1 **RONDELLE PLATE (U)**, 1 **CAPUCHON À GUIDON**, 1 **RONDELLE PLATE (U)**, 1 **RONDELLE À RESSORT (B)** et 1 **BOULON (V)**.
- D Répétez les étapes B et C sur le côté opposé.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 6

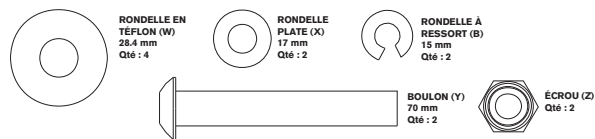


TOUS
LES
MODÈLES



EX-79 ILLUSTRÉ

QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 6 :

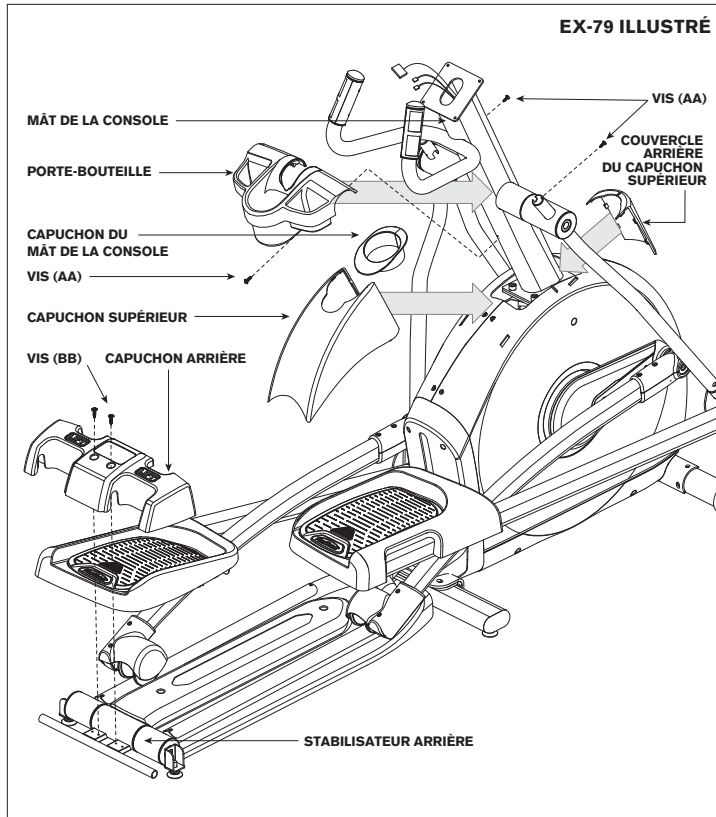


- A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 6**.
- B Alignez la **BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE** avec le support situé dans le **DU GUIDON INFÉRIEUR**.
- C Placez des **RONDELLES EN TÉFLON (W)** sur les deux côtés de la **BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE**. Tout en tenant les **RONDELLES EN TÉFLON (W)** glissez la **BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE** dans le bout inférieur **DU GUIDON INFÉRIEUR**.
- D Sécurisez le joint avec 1 **RONDELLE PLATE (X)**, 1 **RONDELLE À RESSORT (B)** 1 **BOULON (Y)** et sécurisez avec 1 **BOULON (Z)**.
- E Répétez les étapes B à D sur le côté opposé de l'exerciseur elliptique.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 7



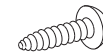
TOUS
LES
MODÈLES



QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 7 :



VIS (AA)
12 mm
Qté : 3



VIS (BB)
15 mm
Qté : 2

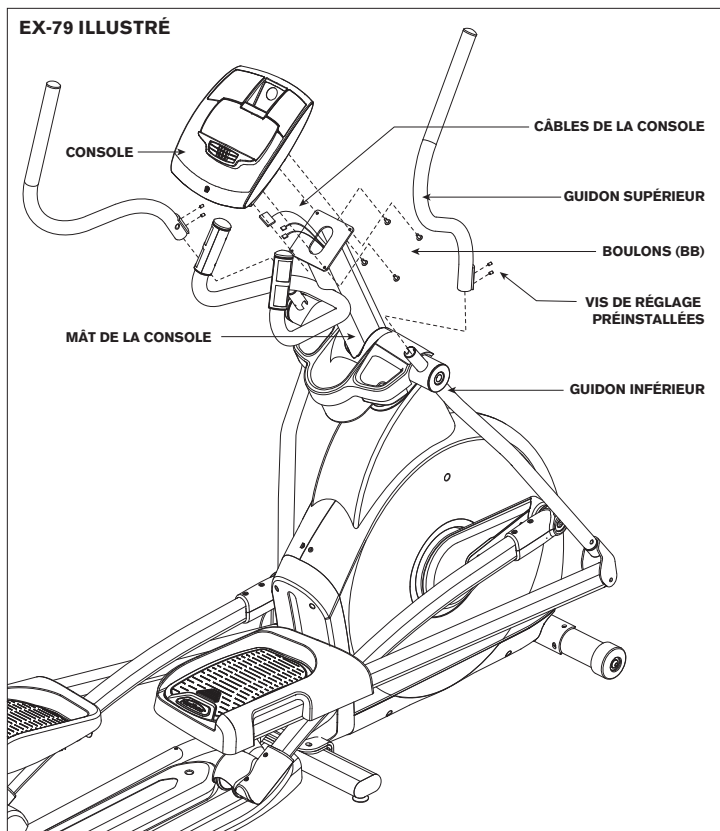
- Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 7**.
- Glissez le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** et le **COUVERCLE SUPÉRIEUR ARRIÈRE** sur le **MÂT DE LA CONSOLE** et enclenchez-les en place.
- Glissez le **COUVERCLE DU MÂT DE LA CONSOLE** sur le **CAPUCHON SUPÉRIEUR** et enclenchez-le en place.
- Glissez le **PORTE-BOUTEILLE** sur le **MÂT DE LA CONSOLE** et fixez-le à l'aide de 3 **VIS (AA)**.
- Glissez le **CAPUCHON ARRIÈRE** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE** et fixez-le à l'aide de 2 **VIS (BB)**.

REMARQUE : Prenez garde de ne pas pincer les câbles lorsque vous serrez les vis.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 8



TOUS
LES
MODÈLES



- A Enlevez les 4 **BOULONS PRÉINSTALLÉS** de la **CONSOLE**.
- B Branchez les **CÂBLES DE LA CONSOLE** à la **CONSOLE**.
- C Insérez soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** dans le **MÂT DE LA CONSOLE** avant de mettre la **CONSOLE** en place. Fixez la **CONSOLE** sur le **MÂT DE LA CONSOLE** à l'aide de 4 **BOULONS PRÉINSTALLÉS**.

Remarque : Prenez garde de ne pas pincer les câbles lorsque vous fixez la console ou les guidons.

- D Glissez le **GUIDON SUPÉRIEUR** sur le **GUIDON INFÉRIEUR** en assurant que les guidons sont complètement joints. Fixez le **GUIDON SUPÉRIEUR** au **GUIDON INFÉRIEUR** à l'aide des **VIS PRÉINSTALLÉES**.

Assurez-vous que les guidons supérieurs sont le plus bas possible. Les guidons peuvent être endommagés s'ils ne sont pas bien fixés.

- E Répétez l'étape D de l'autre côté.

ASSEMBLAGE TERMINÉ!

FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

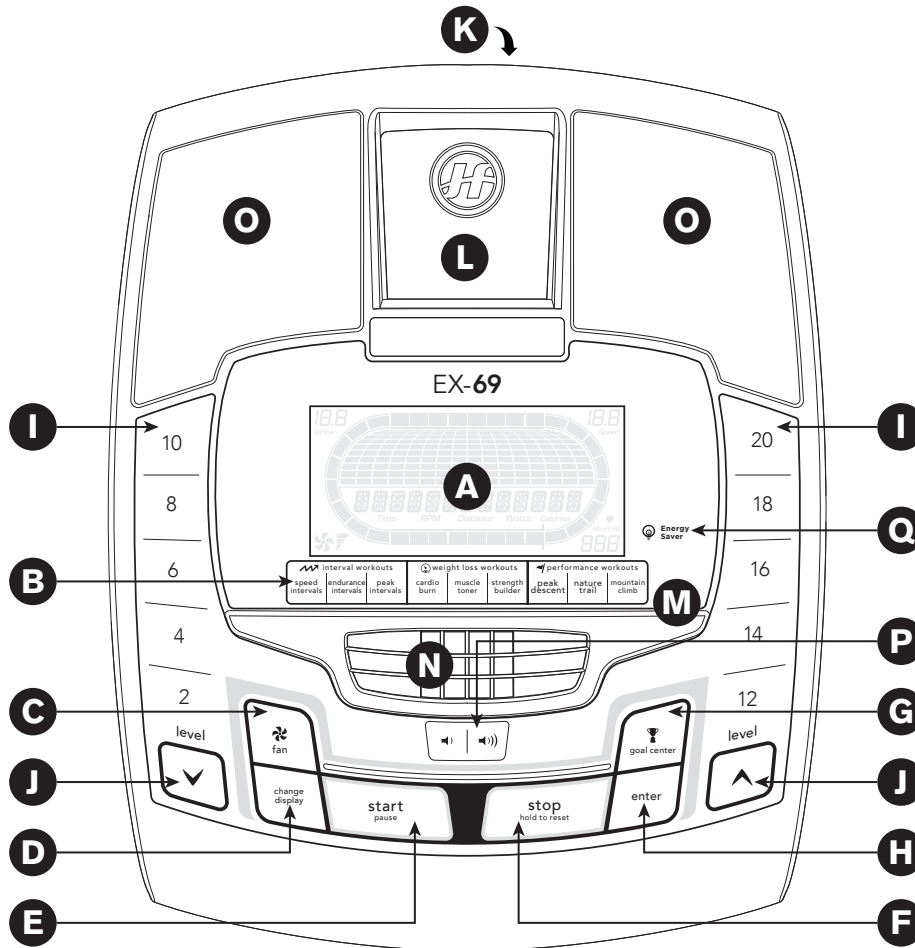


Cette section explique comment utiliser la console de votre exerciceur elliptique et comment la programmer. La section des FONCTIONNEMENTS DE BASE dans le GUIDE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE comprend des directives sur les points suivants :

- **EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE/POUR L'ALIMENTATION**
- **POSITIONNEMENT DES PIEDS**
- **DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **MISE AU NIVEAU DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **FONCTIONNEMENT MANUEL OU MÉCANIQUE DE LA PENTE**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**



EX-69





FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : Il y a une fine pellicule protectrice en plastique transparent sur la console que vous devez enlever avant d'utiliser la machine.

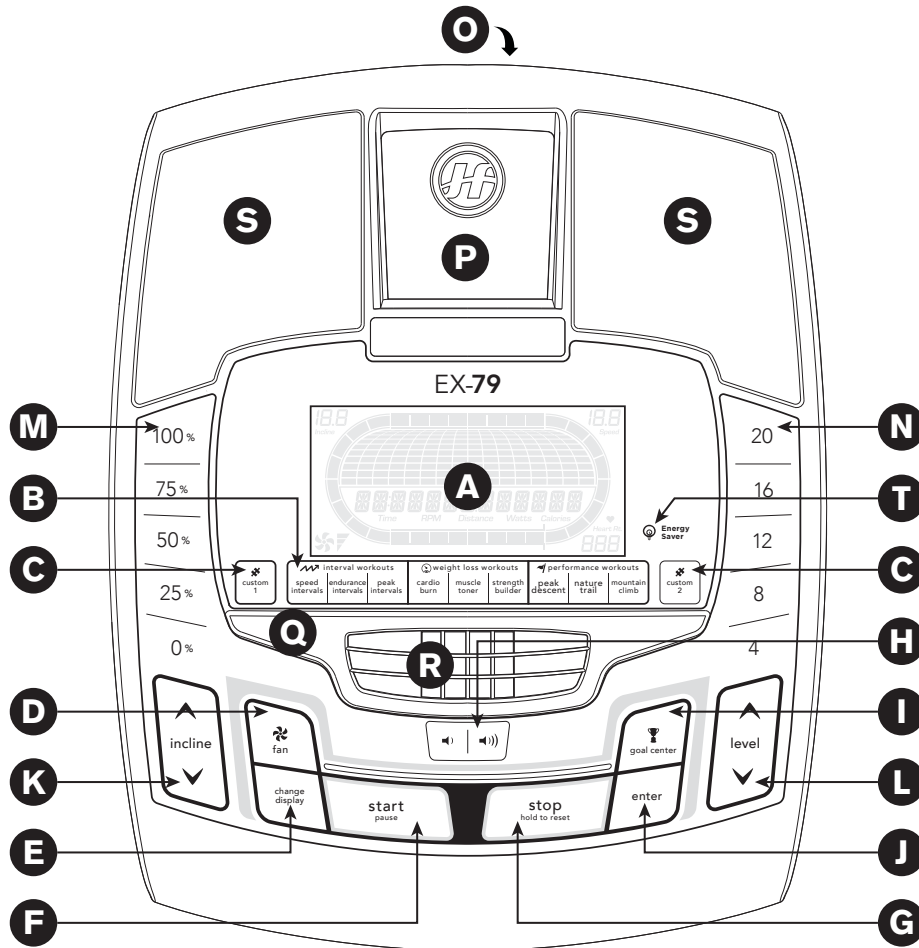
- A) **FENÊTRE D’AFFICHAGE ACL** : durée, distance, calories, watts, tr/m, vitesse, niveau de résistance, fréquence cardiaque, et ventilateur.
- B) **PROGRAMMES** : appuyez pour sélectionner la séance d'entraînement.
- C) **TOUCHE DU VENTILATEUR** : à chaque fois que la touche est appuyée, le ventilateur change de bas à moyen à haut et se ferme.
- D) **CHANGEMENT DE L’AFFICHAGE** : Appuyez pour changer l'affichage du feedback pendant une séance d'entraînement.
- E) **START (Démarrer)** : Appuyez pour commencer une séance d'exercice, commencer un entraînement ou poursuivre l'exercice suite à une pause.
- F) **STOP (Arrêt)** : appuyez pour mettre en pause ou terminer la séance d'entraînement. Tenez pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- G) **CENTRE DES OBJECTIFS** : appuyez pour régler ou visualiser votre objectif. consultez la page 68 pour plus d'informations
- H) **ENTRER (Entrer)** : Utilisé pour confirmer une sélection.
- I) **TOUCHES RAPIDES** : Utilisées pour obtenir le niveau de résistance désirée plus rapidement.
- J) **LEVEL (Niveau) ▼ ▲** : Utilisé pour ajuster le niveau de résistance.
- K) **PRISE D’ENTRÉE AUDIO** : Branchez votre lecteur de média dans la console à l'aide du câble adaptateur audio inclus.
- L) **POCHETTES DE STORAGE DU LECTEUR DE MÉDIA** : Utilisée pour entreposer votre lecteur de média
- M) **SUPPORT DE LECTURE** : Retient les matériaux de lecture.
- N) **VENTILATEUR** : Ventilateur de conditionnement physique personnel.
- O) **HAUT-PARLEURS** : Diffuse la musique par les haut-parleurs lorsque votre lecteur de média est branché à la console.
- P) **TOUCHES DE VOLUME** : Utilisé pour augmenter ou baisser le volume des haut-parleurs.
- Q) **LUMIÈRE ÉCONOMISEUSE D’ÉNERGIE** : Indique si la machine est en mode économiseur d'énergie.

FONCTIONNEMENT DE PENTE MANUEL

Le modèle EX-69 possède une caractéristique de réglage de l'inclinaison qui permet de varier les exercices. Pour augmenter ou réduire l'inclinaison, placez-vous sur le côté de l'exerciseur elliptique et posez fermement une main sur la partie supérieure du couvercle protecteur. De l'autre main, saisissez la poignée du **LEVIER DE LEVAGE MANUEL DE LA PENTE**, tirez la vers l'arrière en le guidant vers le haut ou le bas. Assurez-vous que la goupille est engagée dans la fente au niveau d'inclinaison préféré.



EX-79



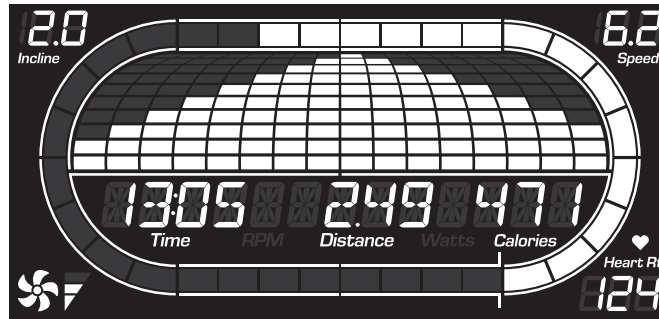
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE EX-79

Remarque : Il y a une fine pellicule protectrice en plastique transparent sur la console que vous devez enlever avant d'utiliser la machine.

- A) **FENÊTRE D'AFFICHAGE ACL** : durée, distance, calories, watts, tr/m, vitesse, niveau de résistance, fréquence cardiaque, et ventilateur.
- B) **PROGRAMMES** : appuyez pour sélectionner la séance d'entraînement.
- C) **TOUCHES PERSONNALISÉES 1 ET 2** : Appuyez pour sélectionner un programme personnalisé 1 ou 2.
- D) **TOUCHE DU VENTILATEUR** : à chaque fois que la touche est appuyée, le ventilateur change de bas à moyen à haut et se ferme.
- E) **CHANGEMENT DE L'AFFICHAGE** : Appuyez pour changer l'affichage du feedback pendant une séance d'entraînement.
- F) **START (Démarrer)** : Appuyez pour commencer une séance d'exercice, commencer un entraînement ou poursuivre l'exercice suite à une pause.
- G) **STOP (Arrêt)** : appuyez pour mettre en pause ou terminer la séance d'entraînement. Tenez pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- H) **TOUCHES DE VOLUME** : Utilisé pour augmenter ou baisser le volume des haut-parleurs.
- I) **CENTRE DES OBJECTIFS** : appuyez pour régler ou visualiser votre objectif. consultez la page 68 pour plus d'informations
- J) **ENTRER (Entrer)** : Utilisé pour confirmer une sélection.
- K) **INCLINE (Pente) ▼ ▲** : Utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison.
- L) **LEVEL (Niveau) ▼ ▲** : Utilisé pour ajuster le niveau de résistance.
- M) **TOUCHES RAPIDES D'INCLINAISON** : Utilisées pour obtenir le niveau d'inclinaison désiré plus rapidement.
- N) **TOUCHES RAPIDES DES NIVEAUX** : Utilisées pour obtenir le niveau de résistance désirée plus rapidement.
- O) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : Branchez votre lecteur de média dans la console à l'aide du câble adaptateur audio inclus.
- P) **POCHETTES DE STORAGE DU LECTEUR DE MÉDIA** : Utilisée pour entreposer votre lecteur de média
- Q) **SUPPORT DE LECTURE** : Retient les matériaux de lecture.
- R) **VENTILATEUR** : Ventilateur de conditionnement physique personnel.
- S) **HAUT-PARLEURS** : Diffuse la musique par les haut-parleurs lorsque votre lecteur de média est branché à la console.
- T) **LUMIÈRE ÉCONOMISEUSE D'ÉNERGIE** : Indique si la machine est en mode économiseur d'énergie.



EX-79



FENÊTRES D’AFFICHAGE

- **DURÉE** : Indiquée en minutes : secondes. Visualisez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
- **DISTANCE** : Shown as miles. Indique la distance parcourue ou la distance restante de votre entraînement.
- **CALORIES** : Le total des calories brûlées ou les calories qui restent à brûler au cours de votre entraînement.
- **TR/MIN** : Rotations par minute.
- **WATTS** : Affiche la sortie de puissance actuelle de l'utilisateur.
- **VITESSE** : Indiquée en mi/h. Indique la vitesse de déplacement des patins.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE (HRE)** : Indiquée en BPM (batttements par minute). Utilisé pour suivre la fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardiofréquencemètre).
- **NIVEAU** : Affiche le niveau de résistance actuel.
- **PENTE (EX-79 SEULEMENT)** : Indiquée en pourcentage. Indique le niveau de la pente de la rampe. Sera affiché dans la fenêtre alphanumérique.
- **PISTE** : Suit le progrès sur une piste simulée. Les segments s'allument à chaque 12,5 mètres de course complétés. Un tour de piste équivaut 400 mètres (1/4 mille).
- **VENTILATEUR** : indique lorsque le ventilateur est en fonction et le niveau de force il exerce.



POUR COMMENCER

- 1) Assurez-vous qu'il n'y aucun objet près de l'exerciseur elliptique qui pourrait nuire aux déplacements.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez l'exerciseur elliptique sous tension. (L'interrupteur est situé sur la partie inférieure avant de l'exerciseur elliptique.) REMARQUE : Certains exercices elliptiques ne possèdent pas d'interrupteur d'alimentation et s'activeront une fois l'alimentation fournie.
- 3) Sélectionnez USER 1, USER 2, (Utilisateur 1, Utilisateur 2) or GUEST (Invite) à l'aide de ▼ ▲ et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 4) Réglez le poids en utilisant le ▼ ▲ et appuyez sur ENTER (Entrer).

A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer une séance d'exercice. Le temps commencera à 0:00, le niveau de résistance par défaut est 1. EX-79 seulement : Le niveau de la pente par défaut est 0 %. OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME

- 1) Appuyez sur une touche de programme pour sélectionner une séance d'entraînement.
- 2) Réglez la durée de la séance d'entraînement en utilisant ▼ ▲ et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 3) Réglez le niveau de la séance d'entraînement en utilisant ▼ ▲ et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 4) Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour commencer une séance d'entraînement. Remarque : Vous pouvez aussi ajuster le niveau pendant votre entraînement.

C) TERMINER VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est complet, la console indiquera « TERMINÉ » et émettra un bip. Vos renseignements d'entraînement resteront affichés sur la console pendant 30 secondes et se remettront à zéro par la suite.

CHANGEMENT DE VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MID :

À n'importe quel moment pendant votre séance, appuyez sur n'importe quelle touche pour sélectionner un nouveau programme. Appuyez sur ENTER (Entrer) et une nouvelle séance commencera dès le premier segment. Toutes les statistiques d'une séance seront rapportées.

Une nouvelle séance commencera dès le premier segment et les statistiques seront rapportées.

Remarque : Si vous appuyez accidentellement sur une touche de programme pendant une séance d'entraînement, n'appuyez pas sur aucune autre touche pendant 5 secondes et la séance actuelle ne sera pas modifiée.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Tenez LA TOUCHE STOP (Arrêt) pendant 3 secondes.

POUR EFFACER LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour effacer le programme ou affichage actuel, tenez la touche STOP (Arrêt) pendant 3 secondes.



RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME

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

ENTRAÎNEMENTS PAR INTERVALLES

INTERVALLES DE VITESSE : Accroît vos forces, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en diminuant la résistance pendant votre séance d'entraînement pour faire travailler votre cœur et vos autres muscles. Les segments se répètent à toutes les 30 et 90 secondes.

INTERVALLES D'ENDURANCE : Augmentez votre endurance avec des intervalles conçus à cet effet. Objectif de durée avec un choix de 7 niveaux de difficulté.

INTERVALLES MAXIMUM : Accroît vos forces, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en diminuant la résistance pendant votre séance d'entraînement pour faire travailler votre cœur et vos autres muscles. Les segments se répètent à toutes les 30 et 60 secondes.

Segment	INTERVALLES DE VITESSE																			
	Réchauffement				Segments de programmes - Répéter												Récupération			
Secondes	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

Segment	INTERVALLES D'ENDURANCE																			
	Réchauffement				Segments de programmes de 60 secondes - Répéter												Récupération			
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2	1
7	4	5	5	5	6	7	7	8	8	7	7	6	7	7	8	8	7	3	2	1

Segments	INTERVALLES MAXIMUM																			
	Réchauffement				Segments de programmes - Répéter												Récupération			
Secondes	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2



SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POUR LA PERTE DE POIDS

CARDIO BURN (BRÛLER DE LA GRAISSE PAR LE CARDIO)

: Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la résistance tout en vous tenant dans la zone pour brûler de la graisse. Les segments se répètent à toutes les 60 secondes.

TONIFICATION MUSCULAIRE : Tonifie les muscles en ajustant la résistance graduellement, tout en vous tenant dans la zone pour brûler de la graisse. Les segments changent à toutes les 30 secondes. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

BÂTISEUR DE FORCES : Les segments de temps varient entre 30 et 90 secondes pour mettre votre endurance et force à l'épreuve. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

CARDIO BURN (Brûler de la graisse par le cardio)																				
Segment	Réchauffement				Segments de programmes de 60 secondes - Répéter												Récupération			
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	3	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

TONIFICATION MUSCULAIRE																				
Segment	Réchauffement				Segments de programmes - Répéter												Récupération			
Secondes	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1
2	1	1	2	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3	2	1	1
3	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	1
4	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
5	3	3	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	3	3	3
6	3	3	3	4	4	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	3	3	3
7	4	4	4	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	4	4	4
8	4	4	4	5	7	7	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	4	4	4
9	4	4	5	5	8	8	9	10	8	8	9	11	8	8	11	11	5	5	4	4
10	4	5	5	6	9	11	11	11	9	9	12	12	9	9	13	13	6	5	5	4

BÂTISEUR DE FORCES																				
Segment	Réchauffement				Segments de programmes - Répéter												Récupération			
Secondes	60	60	60	60	60	90	60	90	45	60	45	90	90	15	16	17	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1



RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME

ENTRAÎNEMENTS DE PERFORMANCE

DESCENTE MAXIMUM : Favorise les changements graduels pour la montée et la descente. Aide à tonifier les muscles et bâtir le conditionnement cardiovasculaire. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté. Pour le modèle EX-69, veuillez ne pas tenir compte de la ligne d'élévation.

SENTIER NATURE : Simule les mouvements de montée et de descente sur un sentier de randonnées. Aide à tonifier les muscles et bâtir le conditionnement cardiovasculaire. Changements de résistance. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

ESCALADE DE MONTAGNE : Vous vivez les changements dans les niveaux de résistance simulant l'expérience d'une escalade à l'extérieur. Aide à tonifier les muscles et bâtir le conditionnement cardiovasculaire. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

DESCENTE MAXIMUM		Réchauffement				Segments de programmes de 60 secondes - Répéter														Récupération			
Segments		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Niveau 1	ÉLÉVATION	0	10	10	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	20	20	20	10	10	0		
	RÉSISTANCE	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	3	2	2	1		
Niveau 2	ÉLÉVATION	0	10	10	20	30	30	30	30	40	40	40	40	40	40	30	30	30	20	10	0		
	RÉSISTANCE	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1		
Niveau 3	ÉLÉVATION	0	10	10	30	30	30	40	40	50	50	50	50	50	50	30	30	30	30	10	0		
	RÉSISTANCE	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1		
Niveau 4	ÉLÉVATION	0	10	10	30	40	40	50	50	50	50	50	50	50	50	40	40	40	30	10	0		
	RÉSISTANCE	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1		
Niveau 5	ÉLÉVATION	10	30	30	40	50	50	50	50	60	60	60	60	60	60	50	50	50	40	30	10		
	RÉSISTANCE	2	5	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	5	2		
Niveau 6	ÉLÉVATION	10	30	30	50	50	50	60	60	70	70	70	70	70	70	50	50	50	30	30	10		
	RÉSISTANCE	2	5	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	5	2		
Niveau 7	ÉLÉVATION	10	30	30	50	60	60	70	70	80	80	80	80	80	80	60	60	60	50	30	10		
	RÉSISTANCE	2	5	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	5	2		
Niveau 8	ÉLÉVATION	10	30	30	60	70	70	80	80	80	80	80	80	80	80	70	70	60	30	30	10		
	RÉSISTANCE	2	5	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	5	2		
Niveau 9	ÉLÉVATION	20	30	30	70	80	80	80	80	90	90	90	90	90	90	80	80	70	30	30	20		
	RÉSISTANCE	3	5	5	10	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	10	5	5	3		
Niveau 10	ÉLÉVATION	20	50	50	80	80	80	90	90	90	90	90	90	90	90	80	80	80	50	50	20		
	RÉSISTANCE	3	8	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	8	3		

		SENTIER NATURE																		
Segment	Réchauffement	Segments de programmes de 60 secondes - Répéter														Récupération				
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1
2	1	1	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	1	1
3	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	1	1
4	1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	8	7	6	6	5	5	2	2	1	1
5	2	2	2	2	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	3	2	2
6	2	2	3	3	6	6	8	8	8	9	9	9	8	8	6	6	3	3	2	2
7	3	3	3	3	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	3	3	3	3
8	3	3	3	3	8	8	9	9	9	10	10	10	9	9	8	8	3	3	3	3
9	3	3	3	3	8	8	9	9	10	11	12	12	10	9	9	8	8	3	3	3
10	3	3	3	3	9	9	10	10	11	12	12	12	10	10	9	9	3	3	3	3

		ESCALADE DE MONTAGNE																		
Segment	Réchauffement	Segments de programmes - Répéter														Récupération				
Secondes	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1
2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1
3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1
4	1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	8	9	9	9	9	1	1	1	1
5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1
6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	2	1	1	1
7	2	3	3	4	6	6	6	6	7	7	8	9	9	10	11	11	2	2	1	1
8	2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1
9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2	1	1
10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1

UTILISER DES PROGRAMMES PERSONNALISÉS (EX-79 SEULEMENT)

- 1) Appuyez sur la touche CUSTOM 1 ou 2 (Personnaliser) pour sélectionner un programme personnalisé. Appuyez sur ENTER (Entrer) pour confirmer.
- 2) Réglez la durée de la séance d'entraînement en utilisant ▼ ▲ et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 3) Utilisez ▼ ▲ pour régler le niveau de résistance pour chaque segment. Appuyez sur ENTER (Entrer) pour confirmer la résistance pour chaque segment de votre séance d'entraînement.
- 4) Utilisez ▼ ▲ pour régler la pente pour chaque segment. Appuyez sur ENTER (Entrer) pour confirmer la pente pour chaque segment de votre séance d'entraînement.
- 5) Appuyez sur START (Démarrer) pour commencer votre entraînement.

UTILISER VOTRE LECTEUR CD OU MP3



- 1) Branchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO inclus dans la PRISE AUDIO sur la partie supérieure droite de la console et la prise des écouteurs dans votre lecteur CD OU MP3.
- 2) Utilisez les boutons sur le lecteur CD OU MP3 pour ajuster les paramètres des chansons.
- 3) Débranchez le CORDON D'ADAPTATEUR AUDIO si non utilisé.





GOAL CENTER^{MC} (Centre des objectifs)

Les études démontrent que les gens qui créent et qui suivent leurs objectifs de conditionnement physique, sont plus susceptibles, en moyenne, d'atteindre un plus grand niveau de succès que ceux qui ne le font pas. Parce que votre nouvel exerciceur elliptique est équipé d'un système de suivi des performances, GOAL CENTER, vous avez pris un pas important vers l'atteinte de vos objectifs de conditionnement physique. LE GOAL CENTER est un nouveau logiciel innovateur, intégré dans votre console, qui vous permettra de suivre vos objectifs de conditionnement physique sans avoir besoin de journaux en papier.

RÉGLAGE DU GOAL CENTER^{MC}

- 1) Appuyez et tenez la touche GOAL CENTER pour environ cinq secondes.
- 2) Sélectionnez un objectif de durée, de distance ou de calories en utilisant ▼ ▲. Appuyez sur ENTER (Entrer).
- 3) Utilisez ▼ ▲ pour sélectionner une valeur d'objectif. Appuyez sur ENTER (Entrer).
- 4) Utilisez ▼ ▲ pour sélectionner le NOMBRE DE JOURS pour compléter l'objectif.
- 5) Appuyez de nouveau sur ENTER pour sortir du réglage du GOAL CENTER.
Remarque : Vous pouvez suivre ces étapes pour effacer un objectif existant ou pour en créer un nouveau.

COMMENT ENREGISTRER LES STATISTIQUES D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DANS LE GOAL CENTER

À la fin de votre séance, la console enregistrera vos données sur votre objectif.

VISUALISER LE PROGRÈS

À n'importe quel moment pendant ou après une séance, vous pouvez visualiser votre progrès en appuyant sur la touche GOAL CENTER. La console fera défiler le temps, la distance ou les calories qui restent selon l'objectif que vous avez réglé et fera défiler également le temps restant pour atteindre votre objectif.



AHORRO DE ENERGÍA (MODO EN ESPERA)

Cette machine a une fonction appelée Energy Saver™ (Mode de Veille) qui n'est pas activée automatiquement (EX-69 seulement : n'est activée automatiquement). Quand on l'active, l'affichage passera au mode de sommeil (Mode Economique d'Energie) après 15 minutes de non-activité. Cette fonction épargne d'énergie électrique en désactivant toute électricité sur la machine jusqu'à ce qu'une touche soit pesée sur la console. Cette fonction peut être allumée ou éteinte dans le mode ingénieur.

Pour entrer dans le mode ingénieur, appuyez et enfoncez en même temps pour 3 à 5 secondes sur les touches pour augmenter et diminuer la résistance. Utilisez les touches pour augmenter ou diminuer la résistance pour aller jusqu'à ENG2. Appuyez sur ENTER pour sélectionner ENG2. Utilisez les touches pour augmenter ou diminuer la résistance et choisissez ENERGY SVE ON or OFF. Appuyez et enfoncez sur la touche STOP pour 3 à 5 secondes pour sortir du mode ingénieur.



GARANTIE LIMITÉE D'USAGE RÉSIDENTIEL





CAPACITÉ DE POIDS

EX-69 = 136 kg (300 lbs)

EX-79 = 147,4 kg (325 lbs)

CADRE • À VIE

Horizon Fitness garanti le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

COMPOSANTS • EX-69 : 1 AN ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES • EX-79 : 2 ANS

Horizon Fitness garanti les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant la période spécifiée ci-haut à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN D'ŒUVRE • 1 AN

Horizon Fitness couvrira les frais de main d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période d'un an à compter de la date originale d'achat, tant que l'appareil demeurera dans la possession du propriétaire original.

MOTEUR D'INCLINAISON EX-79 • 1 AN EX-69 PENTE MANUEL • 1 AN

Horizon Fitness garanti le mécanisme de la pente mécanique et manuel et les pièces contre les vices de fabrication ou de matériau pour une période d'un an à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITES

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial et la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Ce qui n'est PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, 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 d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.

- Dommages accessoires ou indirects. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou accessoires, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages accessoires de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Horizon Fitness ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Horizon Fitness .
- Équipement opéré ou dont le propriétaire demeure à l'extérieur des États-Unis et le Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'oeuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien accrédité. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS et Horizon Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant n'est plus valide mais que vous avez une garantie prolongée, référez-vous à cette garantie prolongée pour les coordonnées de contact concernant les demandes de service ou de réparation sous garantie.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est disponible à l'intérieur de 240 km (150 milles) du Détaillant de service autorisé le plus près (pour une distance de plus de 240 km (150 milles) du détaillant de service le plus près, le service sera la responsabilité du consommateur).
- Tous les retours doivent être préautorisés par Horizon Fitness.
- Les obligations de Horizon Fitness en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion de Horizon Fitness, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Horizon Fitness peut exiger que les composantes défectueuses soient retournées à Horizon Fitness une fois la garantie terminée accompagnées d'une étiquette de retour prépayée. Si on vous a demandé de retourner des pièces et vous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez communiquer avec le soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie vous confère des droits légaux précis et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.



ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea la GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de utilizar este MANUAL DEL PROPIETARIO. Cuando se usa un producto eléctrico, se deben tener precauciones básicas, incluidas las siguientes: Lea las instrucciones antes de utilizar esta máquina elíptica. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta máquina elíptica están informados adecuadamente de todas las advertencias y las precauciones. Si tiene preguntas después de leer esta guía, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes al número indicado en la contratapa del MANUAL DEL PROPIETARIO.

El uso convencional de esta máquina elíptica es únicamente doméstico. No utilice la máquina elíptica en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.



PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Desconecte siempre la máquina elíptica del tomacorriente inmediatamente después de su uso, antes de limpiarla, al realizar trabajos de mantenimiento y al añadirle o quitarle piezas.



ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Si experimenta algún tipo de dolor, de manera enunciativa mas no limitada: dolores de pecho, náusea, mareos o dificultad para respirar, pare el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio, siempre mantenga un paso cómodo. No se ejercite a más de 80 RPM en esta máquina.
- Para mantener el equilibrio, se recomienda mantenerse sujetado de los bastones cuando se ejercita, se sube o se baja de la máquina.
- No gire los brazos de los pedales a mano.
- Asegúrese de que los bastones estén firmes antes de cada uso.
- Mantenga la superficie del apoyo del pie limpia y seca.
- Se debe tener cuidado al subirse al equipo o bajar. Antes de subirse a la máquina o bajar de ella, mueva el pedal en el lado para el ascenso o descenso a su posición más baja y deténgala por completo.
- No use ropa que pudiera quedar atrapada en cualquier parte de la máquina elíptica.
- Utilice siempre tenis deportivos al utilizar este equipo.
- No salte sobre la máquina elíptica.
- En ningún momento debe haber más de una persona sobre la máquina elíptica mientras esté en funcionamiento.
- La máquina elíptica no debe ser utilizada por personas que pesen más de la capacidad de usuario especificada en la SECCIÓN DE GARANTÍA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- El uso convencional de esta máquina elíptica es únicamente doméstico. No utilice la máquina elíptica en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- No utilice la máquina elíptica en lugares donde no haya control de temperatura, como cocheras, pórticos, zonas de albercas cubiertas, baños, cobertizos o en exteriores, entre otros. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún tipo de objetos en ninguna abertura.
- Conecte este producto para ejercitarse a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Mantenga el cable de corriente alejado de superficies calientes. No jale la unidad con el cable de suministro eléctrico ni utilice el cable como agarradera.
- No utilice otros accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Los accesorios podrían generar lesiones.
- No ponga la máquina en funcionamiento donde se utilicen productos en aerosol o cuando se administre oxígeno.
- Utilice la máquina elíptica únicamente como se describe en la guía y en el manual del propietario.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio o mover el equipo. Para limpiar, pase un paño apenas húmedo con jabón únicamente; nunca utilice disolventes. (Consulte MANTENIMIENTO)
- La máquina elíptica nunca debe quedar desatendida cuando esté conectada. Desconecte la unidad del tomacorriente cuando no la utilice y después de añadirle o quitarle piezas.
- Nunca la ponga a funcionar bajo un cobertor o cojín. Puede generar calor excesivo y provocar incendio, descarga eléctrica o lesiones.
- Las mascotas o los niños menores de 13 años no deben acercarse en NINGÚN momento a una distancia menor de 10 pies (3,05 metros) de la máquina elíptica.
- Los niños menores de 13 años NUNCA deben utilizar la máquina elíptica.
- Los niños mayores de 13 años o las personas minusválidas no deben utilizar la máquina elíptica sin la supervisión de un adulto.
- Nunca ponga en funcionamiento la máquina elíptica si tiene un cable o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha caído, dañado o se ha sumergido en agua. Comuníquese con el Servicio de asistencia técnica al número en la contratapa para programar el servicio técnico.
- Mantenga el cable de corriente alejado de superficies calientes. No jale la unidad con el cable de suministro eléctrico ni utilice el cable como agarradera.
- Para desconectarla, apague todos los controles y póngalos en la posición "Off" [apagado]; después, saque el enchufe del tomacorriente.
- No quite las cubiertas de la consola, a menos que así lo indique el Servicio de asistencia técnica a clientes. Solo un técnico de servicio autorizado debe realizar el servicio técnico.

Es esencial que la máquina elíptica sea utilizada en interiores únicamente, en una sala con la temperatura controlada. Si la máquina elíptica ha sido expuesta a temperaturas más frías o a climas de mucha humedad, se recomienda templarla a temperatura ambiente antes del primer uso. De lo contrario, podría generarse una falla electrónica prematura.

ADVERTENCIA

Este producto contiene sustancias químicas sobre las cuales el Estado de California sabe que pueden causar cáncer y defectos congénitos y otros daños reproductivos.





INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Si su máquina elíptica tiene una inclinación electrónica con un enchufe de 3 clavijas, debe seguir las siguientes instrucciones para la conexión a tierra.

Este producto debe conectarse a tierra. En el caso de que una máquina elíptica se averíe o funcione incorrectamente, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica a fin de reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y las ordenanzas locales.



PELIGRO

Una mala conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede generar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista cualificado si tiene dudas en cuanto a la conexión a tierra apropiada del producto. No modifique el enchufe que viene con el producto. Si no entra en el tomacorriente, pida a un electricista cualificado que le instale uno apropiado.

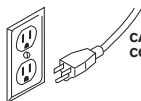
Este producto deberá utilizarse en un circuito nominal de 110-120 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se ve como el enchufe en la ilustración. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador con este producto.

Este producto deberá utilizarse en un circuito dedicado. Para determinar si está en un circuito dedicado, desconecte la alimentación a ese circuito y observe si cualquier otro dispositivo pierde energía. Si así fuera, mueva los dispositivos a un circuito diferente. Nota: Generalmente existen múltiples tomacorrientes en un circuito. Esta máquina elíptica debe ser utilizada con un circuito de 15 amperios como mínimo.



ADVERTENCIA

TOMACORRIENTE CONECTADO
A TIERRA DE 3 POLOS



CABLE DE CORRIENTE
CONECTADO A TIERRA

Conecte este producto para ejercitarse a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente.

Nunca ponga en funcionamiento el producto con un cable o enchufe dañado, incluso si este funciona correctamente. Nunca ponga en funcionamiento ningún producto si parece dañado o ha sido sumergido en agua. Para sustituciones o reparaciones, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes.

ENSAMBLAJE



ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje de la caminadora, hay varias áreas a las que se debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas estén apretadas con firmeza. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la máquina elíptica podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la máquina elíptica, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de la máquina elíptica, que se encuentra ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras en el tubo del estabilizador frontal e ingréselo en el espacio provisto a continuación.

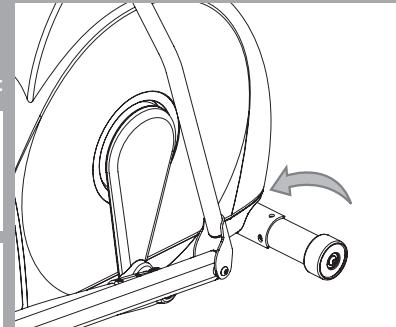
UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

INTRODUZCA SU NÚMERO DE SERIE Y NOMBRE DE MODELO EN EL ESPACIO ABAJO:

NÚMERO DE SERIE:

EP	<input type="text"/>
----	----------------------

NOMBRE DE MODELO: **MÁQUINA ELÍPTICA** **HORIZON**



» Cuando llame para solicitar servicio técnico, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.



EX-69

ALTAVOCES

VENTILADOR DE LA CONSOLA

BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR

EMPUÑADURAS
CON SENSOR DE PULSO

SOPORTE PARA
BOTELLA DE AGUA

TAPA SUPERIOR

CIGÜEÑAL

PEDALES GIRATORIOS

CONJUNTO DE
RIELES GUÍA

CUBIERTA TRASERA

BOLSILLO PARA IPOD /
REPRODUCTOR DE MP3

CONSOLA

PANEL TÁCTIL Y VENTANAS
DE INDICADORES EN PANTALLA

POSTE DE LA CONSOLA

BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR

PALANCA DE ELEVACIÓN
DE INCLINACIÓN MANUAL

TOMA DEL CABLE
DE CORRIENTE

TUBO ESTABILIZADOR

BASTIDOR PRINCIPAL

BRAZO DEL PEDAL

BRAZO CONECTOR INFERIOR

⚠️ WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.

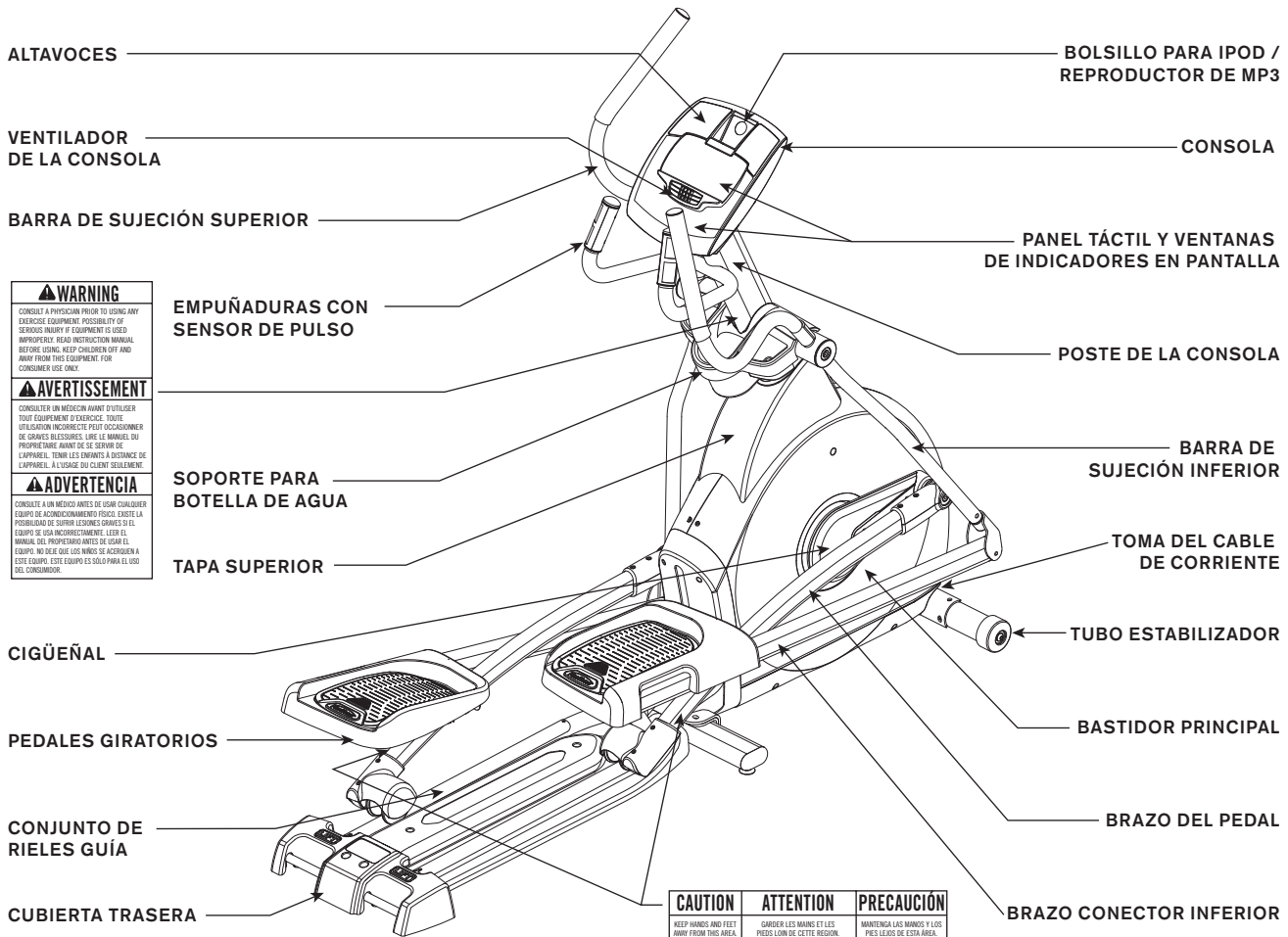
⚠️ AVERTISSEMENT
CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CONSOMMATEUR SEULEMENT.

⚠️ ADVERTENCIA
CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACERCIONAMIENTO FÍSICO. CORRE EL RIESGO DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERCEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	ATTENTION GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	PRECAUCIÓN MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------



EX-79



WARNING
 CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.

AVERTISSEMENT
 CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.

ADVERTENCIA
 CONSULTA A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERCEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	ATTENTION GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	PRECAUCIÓN MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------



TODOS
LOS
MODELOS

HERRAMIENTAS

REQUERIDAS:

- Llave en L de 8 mm
- Llave en L de 5 mm / Destornillador
- Llave plana de 13/15 mm
- Destornillador (no incluido)

PIEZAS INCLUIDAS:

- 1 tubo estabilizador
- 1 conjunto de rieles guía
- 2 brazos de pedales
- 1 juego de inclinación manual (EX-69 solamente)
- 2 barras de sujeción inferiores
- 2 barras de sujeción superiores
- 2 brazos conectores inferiores con pedales
- 1 tapa superior (2 piezas)
- 1 poste de la consola
- 1 accesorio de transición del poste de la consola
- 1 consola
- 2 capuchones de las barra de sujeción
- 1 soporte para botella de agua
- 1 cubierta trasera
- 1 cable adaptador de audio
- 1 cable de corriente
- 1 juego de tornillería

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

Extraiga el producto del paquete en el lugar donde lo utilizará. Coloque la caja de la máquina elíptica sobre una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora sobre el piso. Nunca abra la caja cuando la misma esté sobre su lado.

NOTA: Durante cada paso del ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y enroscados parcialmente antes de apretar por completo CUALQUIERA de ellos.

NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda cualquier tipo de grasa, como la grasa de litio para bicicletas.

NOTA: Se recomienda que dos personas trabajen juntas durante el ensamblaje de la máquina elíptica para que la tarea resulte sencilla y eficaz.



¿NECESITA AYUDA?

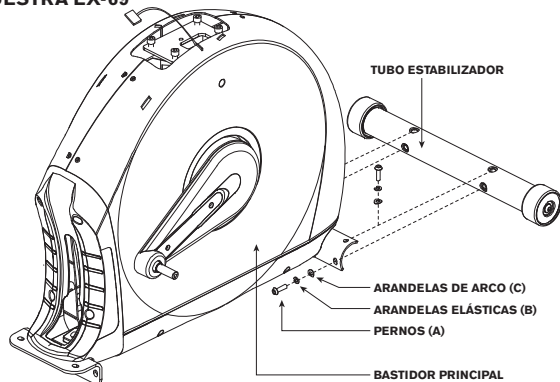
Si tiene preguntas o hay piezas faltantes, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes. La información de contacto se encuentra en la contratapa de este manual.

ENSAMBLAJE PASO 1

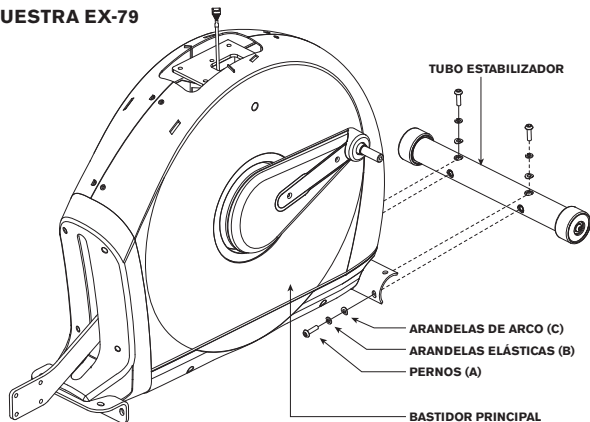


TODOS
LOS
MODELOS

SE MUESTRA EX-69



SE MUESTRA EX-79



TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:

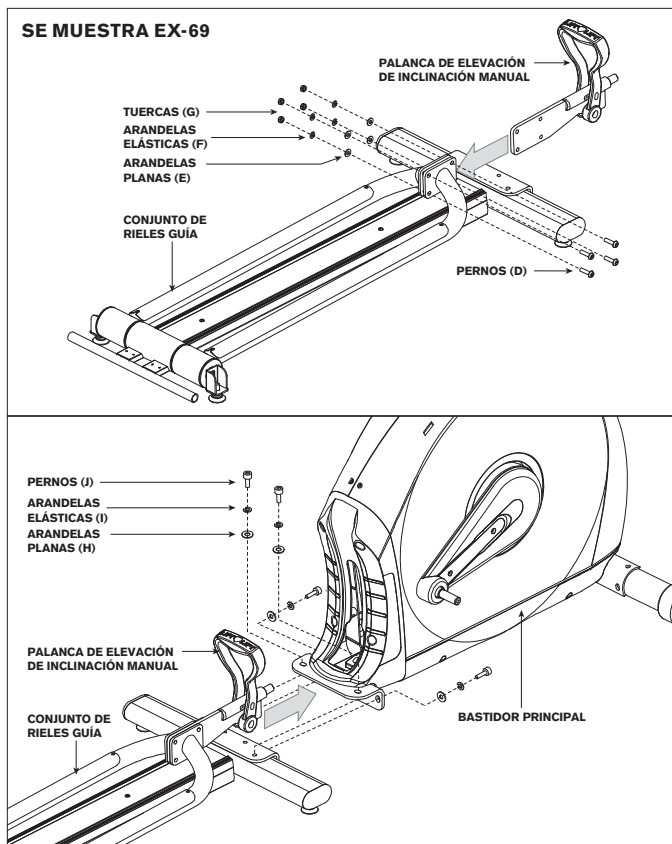


- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.
- B Una el **TUBO ESTABILIZADOR** al **BASTIDOR PRINCIPAL** usando 2 **PERNOS (A)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS DE ARCO (C)** de cada lado.

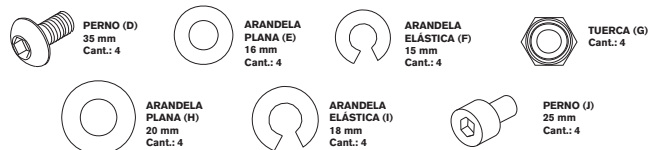
ENSAMBLAJE DE EX-69 PASO 2



EX-69
SOLA-
MENTE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:



* Este paso corresponde a EX-69 únicamente.

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- B Una la **PALANCA DE ELEVACIÓN DE INCLINACIÓN MANUAL** al **CONJUNTO DE RIELES GUÍA** usando 4 **PERNOS (D)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (E)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (F)** y 4 **TUERCAS (G)**.
- C Conecte el **CONJUNTO DE RIELES GUÍA** con el **BASTIDOR PRINCIPAL** como se muestra.
- D Levante la **PALANCA DE ELEVACIÓN DE INCLINACIÓN MANUAL** y colóquela en uno de los orificios dentro del **BASTIDOR PRINCIPAL**.
- E Una el **CONJUNTO DE RIELES GUÍA** al **BASTIDOR PRINCIPAL** usando 4 **PERNOS (J)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (H)** y 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (I)**.

ENSAMBLAJE DE EX-79 PASO 2

TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:



ARANDELA PLANA (D)
16 mm
Cant.: 4



ARANDELA ELÁSTICA (E)
15 mm
Cant.: 4



PERNO (F)
20 mm
Cant.: 4



PERNO (G)
35 mm
Cant.: 4



ARANDELA PLANA (H)
20 mm
Cant.: 4

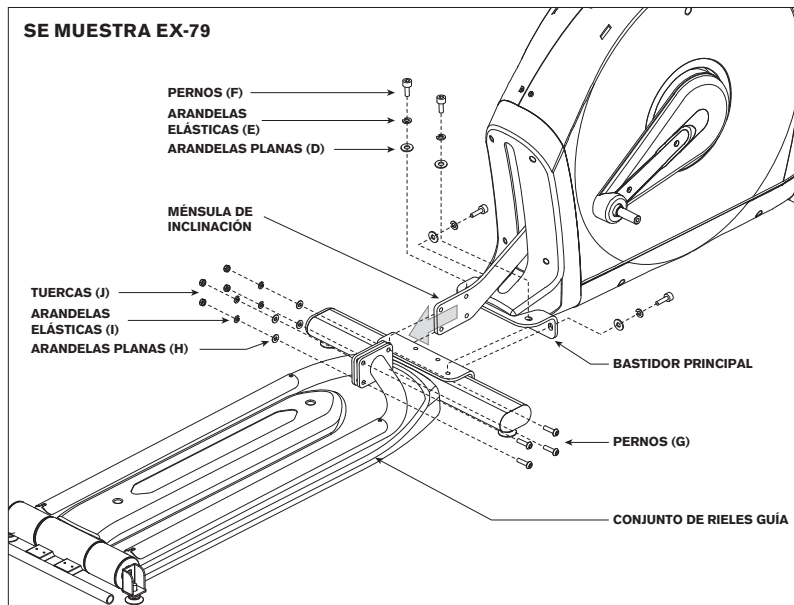


ARANDELA ELÁSTICA (I)
18 mm
Cant.: 4



TUERCA (J)
Cant.: 4

SE MUESTRA EX-79



* Este paso corresponde a los modelos EX-79 únicamente.

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- B Una el **CONJUNTO DE RIELES GUÍA** al **BASTIDOR PRINCIPAL** usando 4 **PERNOS (G)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (E)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (D)**.
- C Una el **CONJUNTO DE RIELES GUÍA** a la **MÉNSULA DE INCLINACIÓN** usando 4 **PERNOS (F)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (H)** y 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (I)** y 4 **TUERCAS (J)**.

NOTA: Es posible que deba empujar la ménsula de inclinación hacia afuera del bastidor principal para conectarla al conjunto de rieles guía.



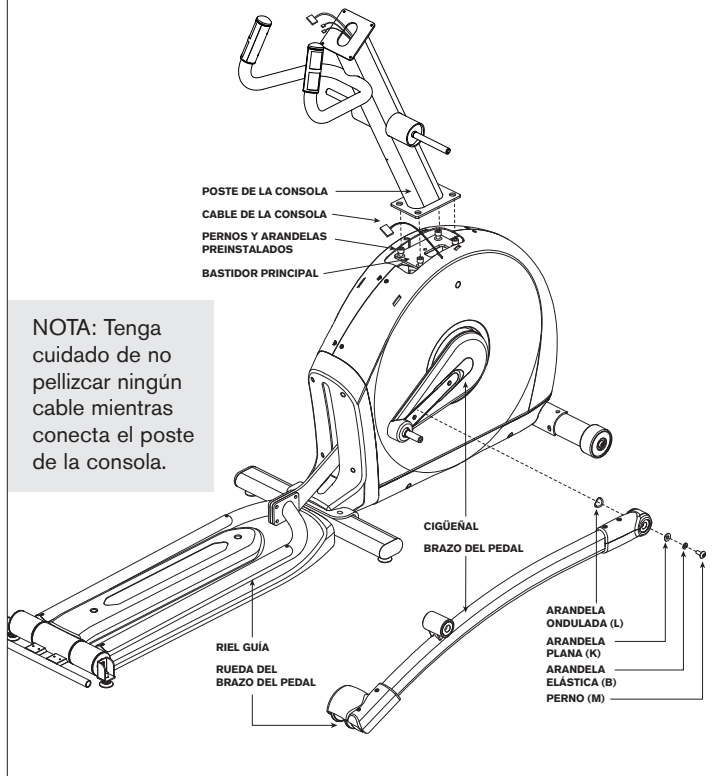
EX-79
SOLA-
MENTE

ENSAMBLAJE PASO 3



TODOS
LOS
MODELOS

SE MUESTRA EX-79



TORNILLERÍA PARA EL PASO 3:



ARANDELA
ONDULADA (L)
22,5 mm
Cant.: 2



PERNO (M)
20 mm
Cant.: 2



ARANDELA
ELÁSTICA (B)
15 mm
Cant.: 2



ARANDELA
PLANA (K)
20 mm
Cant.: 2

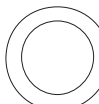
- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.
- B Jale con cuidado el **CABLE DE LA CONSOLA** a través del **POSTE DE LA CONSOLA** usando el lazo de torcedura ubicado dentro del **POSTE DE LA CONSOLA**.
- C Una el **POSTE DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR PRINCIPAL** usando **ARANDELAS Y PERNOS PREINSTALADOS**.
- D Deslice la **ARANDELA ONDULADA (L)** encima del **CIGÜEÑAL** seguido por el **BRAZO DEL PEDAL** como se muestra. Apoye la **RUEDA DEL BRAZO DEL PEDAL** en el **RIEL GUÍA**.
- E Una el **BRAZO DEL PEDAL** al **CIGÜEÑAL** usando 1 **ARANDELA PLANA (K)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **PERNO (M)**.
- F Repita los pasos D–E en el lado opuesto de la máquina elíptica.

ENSAMBLAJE PASO 4

TORNILLERÍA PARA EL PASO 4:



ARANDELA PLANA (N)
27 mm
Cant.: 4



ARANDELA ONDULADA (O)
29 mm
Cant.: 2



PERNO (P)
20 mm
Cant.: 2

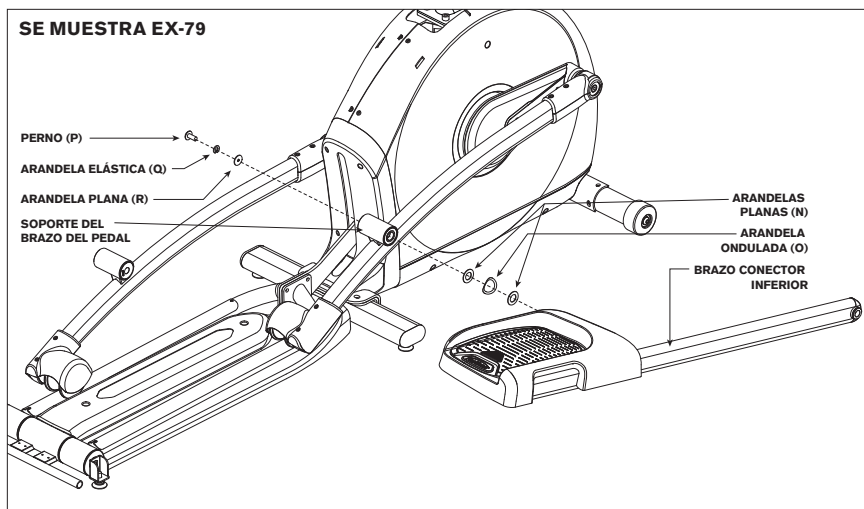


ARANDELA ELÁSTICA (Q)
15,4 mm
Cant.: 2



ARANDELA PLANA (R)
20 mm
Cant.: 2

SE MUESTRA EX-79



- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- B Deslice 1 **ARANDELA PLANA (N)**, 1 **ARANDELA ONDULADA (O)** y otra **ARANDELA PLANA (N)** sobre el **BRAZO CONECTOR INFERIOR**.
- C Deslice el **BRAZO CONECTOR INFERIOR** en el **SOPORTE DEL BRAZO DEL PEDAL**.
- D Una el **BRAZO CONECTOR INFERIOR** al **SOPORTE DEL BRAZO DEL PEDAL** usando 1 **ARANDELA PLANA (R)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (Q)** y 1 **PERNO (P)**.
- E Repita los pasos B-D en el lado opuesto de la máquina elíptica.



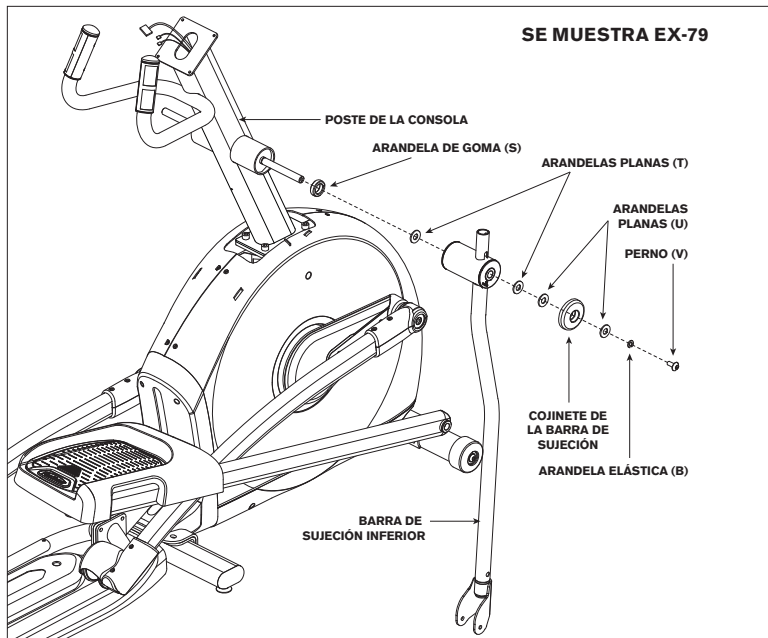
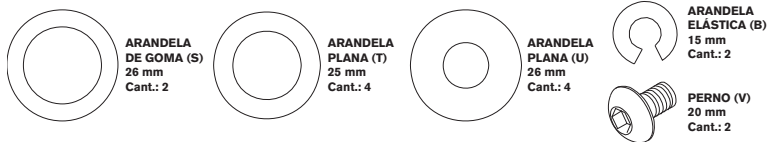
TODOS
LOS
MODELOS

ENSAMBLAJE PASO 5



TODOS
LOS
MODELOS

TORNILLERÍA PARA EL PASO 5:

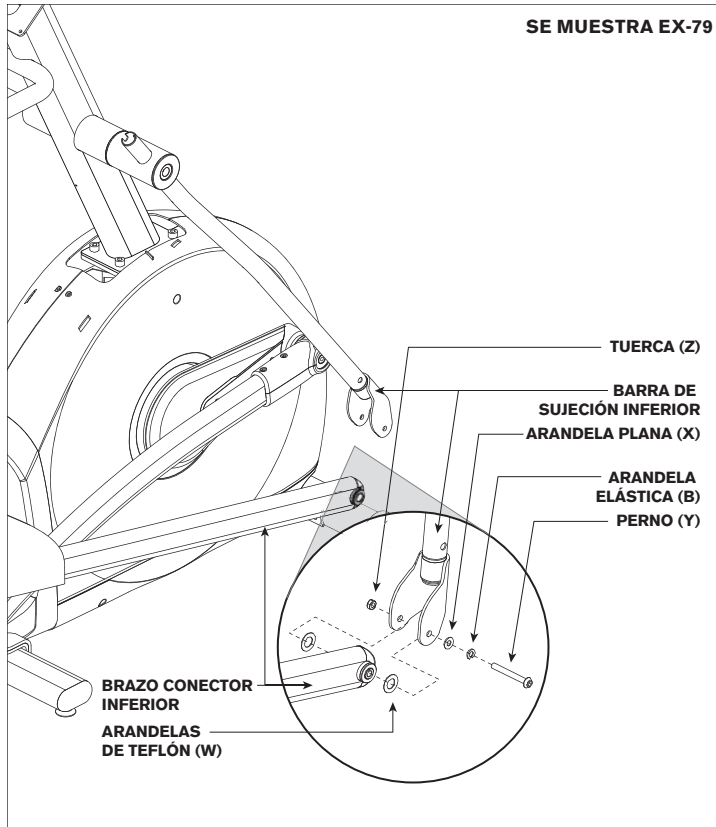


- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.
- B Deslice 1 **ARANDELA DE GOMA (S)** y 1 **ARANDELA PLANA (T)** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA**.
- C Deslice la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** y únala usando 1 **ARANDELA PLANA (T)**, 1 **ARANDELA PLANA (U)**, 1 **COJINETE DE LA BARRA DE SUJECIÓN**, 1 **ARANDELA PLANA (U)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **PERNO (V)**.
- D Repita los pasos B-C del otro lado.

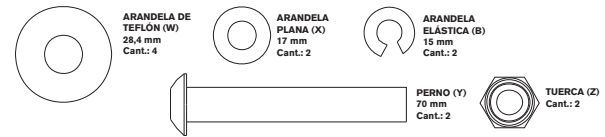
ENSAMBLAJE PASO 6



TODOS
LOS
MODELOS



CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA 6:

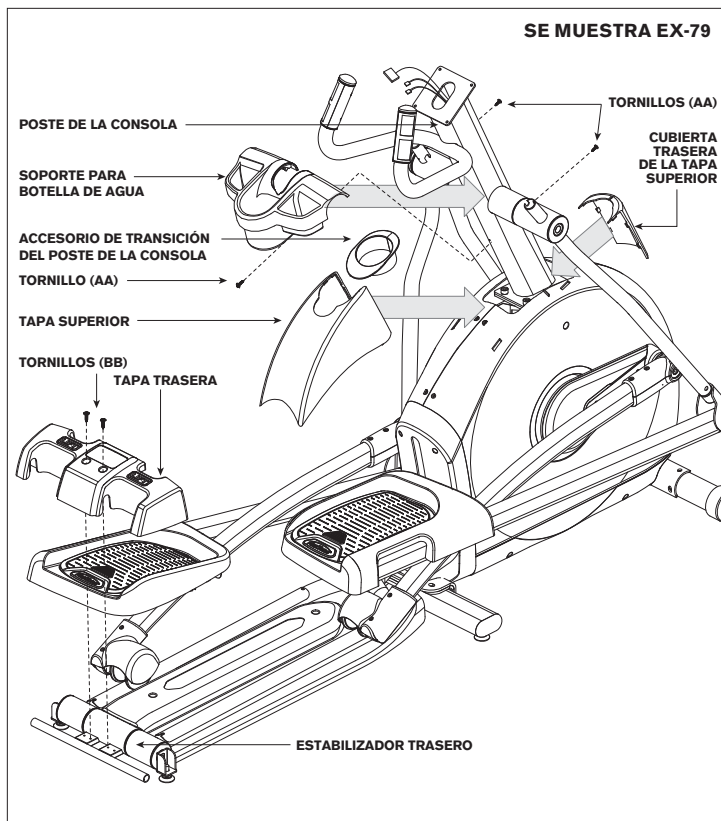


- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 6**.
- B Conecte el extremo del **BRAZO CONECTOR INFERIOR** con ménsula en la parte inferior de la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR**.
- C Coloque las **ARANDELAS DE TEFLÓN (W)** a ambos lados del **BRAZO CONECTOR INFERIOR**. Mientras sostiene las **ARANDELAS DE TEFLÓN (W)** deslice el **BRAZO CONECTOR INFERIOR** en el extremo inferior de la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR**.
- D Asegure la unión con 1 **ARANDELA PLANA (X)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)**, 1 **PERNO (Y)** y asegúrela con 1 **TUERCA (Z)**.
- E Repita los pasos B-D en el lado opuesto de la máquina elíptica.

ENSAMBLAJE PASO 7



TODOS
LOS
MODELOS



CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA 7:



TORNILLO (AA)
12 mm
Cant.: 3

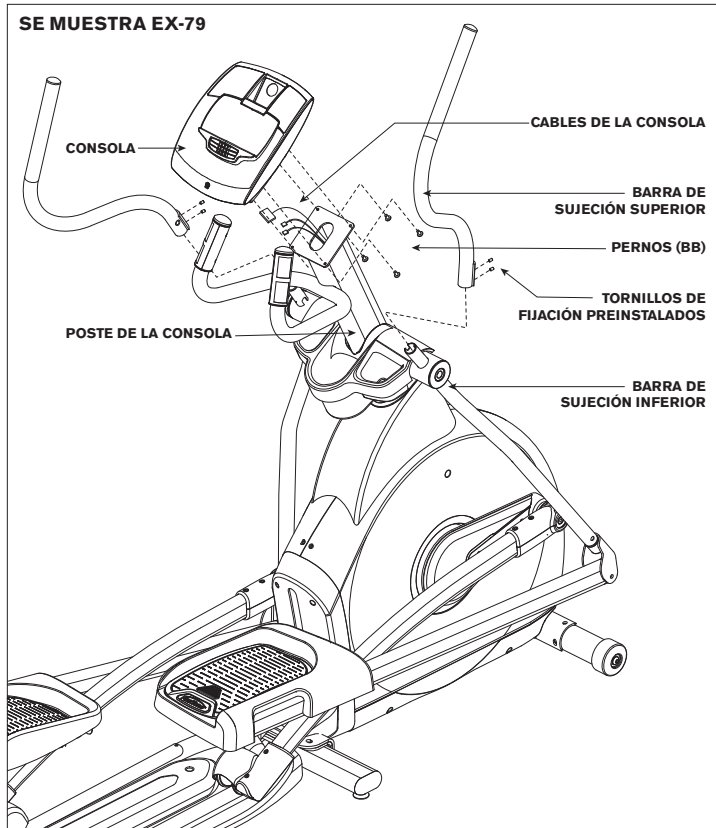


TORNILLO (BB)
15 mm
Cant.: 2

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 7**.
- B Deslice la **TAPA SUPERIOR** y la **CUBIERTA TRASERA DE LA TAPA SUPERIOR** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** y fíjelas a presión en su lugar.
- C Inserte el **ACCESORIO DE TRANSICIÓN DEL POSTE DE LA CONSOLA** sobre la **TAPA SUPERIOR** y fíjelo a presión en su lugar.
- D Deslice el **SOPORTE PARA BOTELLA DE AGUA** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** y fíjelo usando 3 **TORNILLOS (AA)**.
- E Deslice la **TAPA TRASERA** sobre el **ESTABILIZADOR TRASERO** y fíjela usando 2 **TORNILLOS (BB)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras aprieta los tornillos.

ENSAMBLAJE PASO 8



- Quite los 4 **PERNOS PREINSTALADOS** de la **CONSOLA**.
- Una los **CABLES DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA**.
- Meta con cuidado los **CABLES DE LA CONSOLA** en el **POSTE DE LA CONSOLA** antes de unir la **CONSOLA**. Una la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** usando 4 **PERNOS PREINSTALADOS**.

Nota: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras conecta la consola o las barras de sujeción.

- Deslice la **BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR** sobre la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR** haciendo que las barras de sujeción se unan por completo. Asegure la **BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR** a la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR** usando los **TORNILLOS DE FIJACIÓN PREINSTALADOS**.

Asegúrese de que las barras de sujeción superiores estén en la posición más baja posible. Las barras de sujeción pueden dañarse si no se aseguran correctamente.

- Repita el PASO D del otro lado.

¡ENSAMBLAJE COMPLETO!



TODOS
LOS
MODELOS

FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA



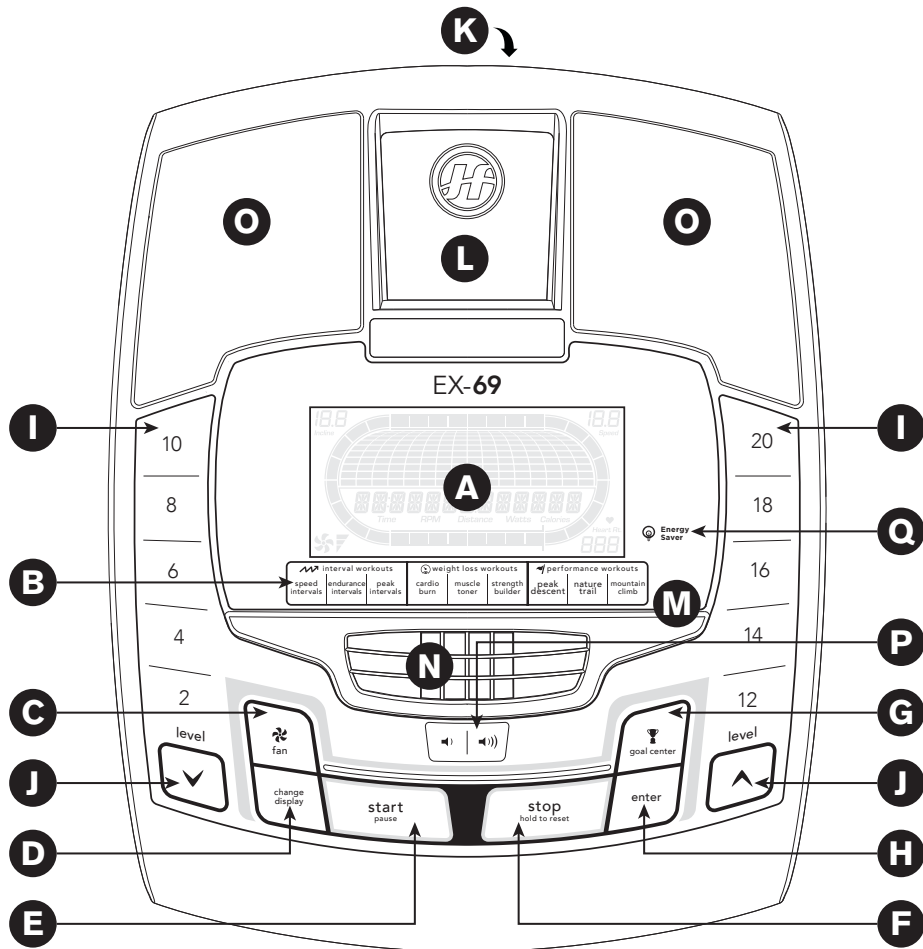
Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación de la máquina elíptica.

La sección **FUNCIONAMIENTO BÁSICO** en la **GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA** tiene instrucciones para lo siguiente:

- **UBICACIÓN DE LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **INSTRUCCIONES DE CORRIENTE / CONEXIÓN A TIERRA**
- **POSICIÓN DE LOS PIES**
- **CÓMO MOVER LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **CÓMO NIVELAR LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN ELECTRÓNICA/MANUAL**
- **USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**



EX-69





FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA DE EX-69

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

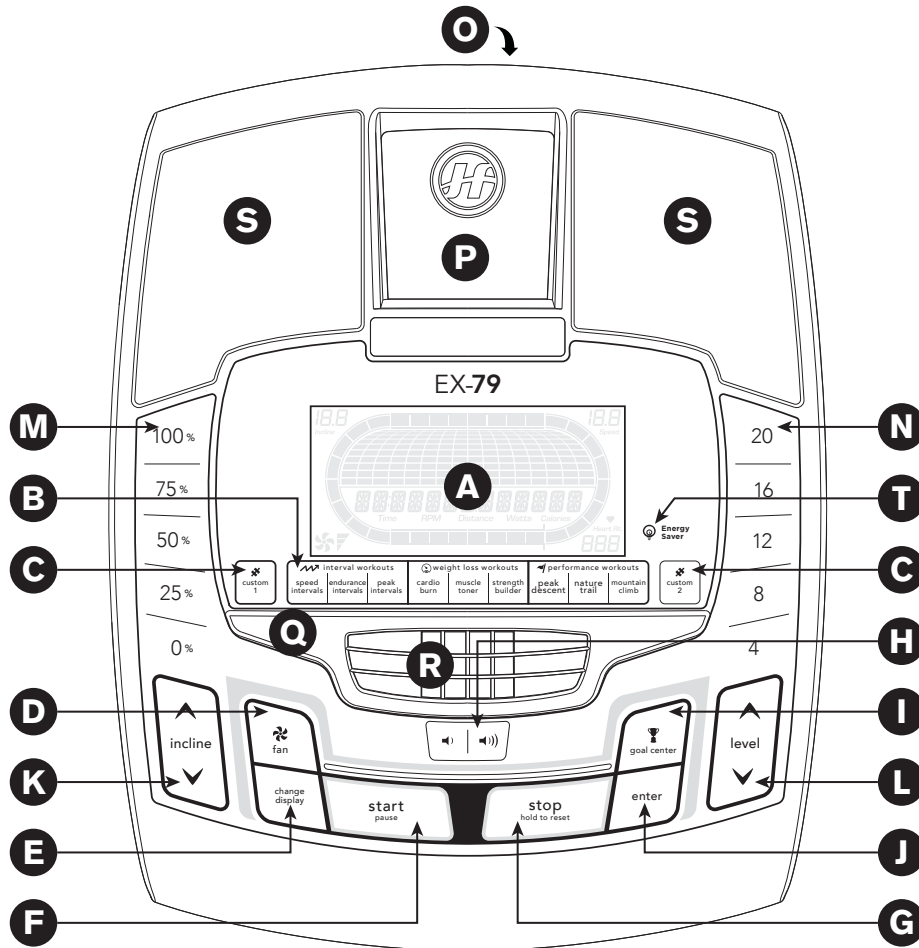
- A) **VENTANA DE INDICADORES DE LCD:** tiempo, distancia, calorías, vatios, RPM, velocidad, nivel de resistencia, ritmo cardíaco y ventilador.
- B) **PROGRAMAS:** oprímalos para seleccionar la sesión de ejercicio.
- C) **BOTÓN DE VENTILADOR:** cada vez que se oprime el botón, el ventilador pasa de bajo a medio a alto y a apagado.
- D) **CHANGE DISPLAY (CAMBIAR PANTALLA):** oprima esta tecla para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- E) **START (Iniciar):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio o para reiniciar el ejercicio después de una pausa.
- F) **STOP (Parar):** oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Mantenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en cero la consola.
- G) **GOAL CENTER:** oprímala para indicar o visualizar su objetivo. Consulte la página 104 para obtener más información.
- H) **ENTER (Aceptar):** se utiliza para confirmar una selección.
- I) **TECLAS RÁPIDAS:** se utilizan para alcanzar el nivel de resistencia deseada con mayor rapidez.
- J) **LEVEL (Nivel) ▼ ▲:** se utilizan para ajustar el nivel de resistencia.
- K) **TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor en la consola utilizando el cable adaptador de audio incluido.
- L) **BOLSILLO PARA REPRODUCTOR:** se utiliza para almacenar su reproductor.
- M) **ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- N) **FAN (Ventilador):** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- O) **ALTAVOCES:** la música se reproduce a través de los altavoces cuando su reproductor está conectado a la consola.
- P) **BOTONES DE VOLUMEN:** ajustan el volumen de los altavoces hacia arriba o hacia abajo.
- Q) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía.

FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN MANUAL

El modelo EX-69 tiene una característica de inclinación ajustable para agregar variedad a sus sesiones de ejercicio. Para ajustar la inclinación hacia arriba o hacia abajo, párese al lado de la máquina elíptica y coloque su mano con firmeza en la parte superior del aro de refuerzo. Con su otra mano, tome la manija de la **PALANCA DE ELEVACIÓN DE INCLINACIÓN MANUAL**, tire hacia atrás y guíela hacia arriba o hacia abajo. Asegúrese de que el pasador esté engranado en la ranura en el nivel de inclinación de preferencia.



EX-79

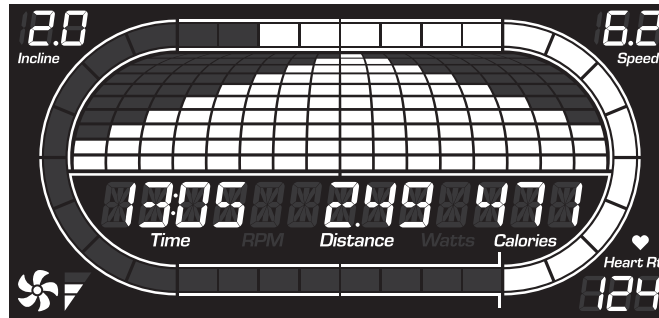


FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA DE EX-79

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

- A) VENTANA DE INDICADORES DE LCD:** tiempo, distancia, calorías, vatios, RPM, velocidad, nivel de resistencia, ritmo cardíaco y ventilador.
- B) PROGRAMAS:** oprímalos para seleccionar la sesión de ejercicio.
- C) TECLAS CUSTOM 1 & 2 (PERSONAL 1 Y 2):** oprímalas para seleccionar el programa custom 1 (personal 1) o custom 2 (personal 2)
- D) BOTÓN DE VENTILADOR:** cada vez que se oprime el botón, el ventilador pasa de bajo a medio a alto y a apagado.
- E) CHANGE DISPLAY (CAMBIAR PANTALLA):** oprima esta tecla para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- F) START (Iniciar):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio o para reiniciar el ejercicio después de una pausa.
- G) STOP (Parar):** oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Mantenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en cero la consola.
- H) BOTONES DE VOLUMEN:** ajustan el volumen de los altavoces hacia arriba o hacia abajo.
- I) GOAL CENTER:** oprímala para indicar o visualizar su objetivo. Consulte la página 104 para obtener más información.
- J) ENTER (Aceptar):** se utiliza para confirmar una selección.
- K) INCLINE (Inclinación) ▼ ▲:** se utilizan para ajustar el nivel de inclinación.
- L) LEVEL (Nivel) ▼ ▲:** se utilizan para ajustar el nivel de resistencia.
- M) TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** se utilizan para alcanzar el nivel de inclinación deseada con mayor rapidez.
- N) TECLAS RÁPIDAS DE NIVEL:** se utilizan para alcanzar el nivel de resistencia deseada con mayor rapidez.
- O) TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor en la consola utilizando el cable adaptador de audio incluido.
- P) BOLSILLO PARA REPRODUCTOR:** se utiliza para almacenar su reproductor.
- Q) ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- R) FAN (Ventilador):** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- S) ALTAVOCES:** la música se reproduce a través de los altavoces cuando su reproductor está conectado a la consola.
- T) LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía.





VENTANAS DE INDICADORES EN PANTALLA

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos: segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas. Indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Total de calorías quemadas o que restan por quemar durante su sesión de ejercicio.
- **RPM:** Revoluciones por minuto.
- **WATTS (VATIOS):** Muestra el uso de energía para el usuario actual.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en mph. Indica a qué velocidad se mueven los pedales.
- **HEART RATE (HR) (RITMO CARDÍACO, RC):** Aparece como latidos/minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear su ritmo cardíaco (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **NIVEL:** Muestra el nivel de resistencia actual.
- **INCLINACIÓN (EX-79 SOLAMENTE):** Aparece como porcentaje. Indica el nivel de inclinación de la rampa de potencia. Se mostrará en la ventana alfanumérica.
- **TRACK (PISTA):** Sigue el progreso alrededor de una pista simulada. Los segmentos se iluminan cada 12,5 metros completados. Una vuelta alrededor de la pista tiene 400 metros (1/4 milla).
- **VENTILADOR:** Indica cuándo está activado el ventilador y en qué nivel de potencia está funcionando.



PARA EMPEZAR

- 1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica.
- 2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la máquina elíptica. (El interruptor se encuentra en la parte inferior frontal de la máquina elíptica). NOTA: Es posible que algunas máquinas elípticas no tengan un interruptor de corriente y se enciendan cuando se suministre corriente.
- 3) Seleccione USER 1, USER 2, o GUEST (usuario 1, usuario 2 o invitado) usando ▼ ▲ y oprima ENTER (Aceptar).
- 4) Indique el Peso (Weight) usando ▼ ▲ y oprima ENTER (Aceptar).

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo se contará desde 0:00, el nivel de resistencia predeterminado es el nivel 1. EX-79 solamente: La inclinación predeterminada es de 0 %. O...

B) SELECCIONAR PROGRAMA

- 1) Oprima el botón de un programa para seleccionar una sesión de ejercicio.
- 2) Indique el tiempo de la sesión de ejercicio usando ▼ ▲ y oprima ENTER (Aceptar).
- 3) Indique el nivel de la sesión de ejercicio usando ▼ ▲ y oprima ENTER (Aceptar).
- 4) Oprima la tecla de inicio START para comenzar la sesión de ejercicio. NOTA: Usted puede ajustar el nivel durante su sesión de ejercicio.

C) FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando se complete su sesión de ejercicio, la pantalla del monitor mostrará la palabra "FINISHED" (TERMINADO) y emitirá un pitido. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

CÓMO CAMBIAR SU PROGRAMA UNA VEZ INICIADA SU SESIÓN DE EJERCICIO

En cualquier momento durante su sesión de ejercicio, oprima el botón de cualquier programa para seleccionar un nuevo programa. Oprima ENTER (Aceptar) y comenzará una nueva sesión de ejercicio en el primer segmento. Todas las estadísticas de la sesión de ejercicio serán transferidas.

Comenzará una nueva sesión de ejercicio en el primer segmento y todas las estadísticas de la sesión de ejercicio serán transferidas.

NOTA: Si accidentalmente oprime el botón de un programa durante su sesión de ejercicio, no oprima ningún otro botón por 5 segundos y la sesión de ejercicio actual no se modificará.

PARA PONER EN CERO LA CONSOLA

Mantenga oprimida la tecla STOP (Parar) por 3 segundos.

BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la selección o pantalla del programa actual, mantenga oprimido el botón STOP (Parar) por 3 segundos.



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

MANUAL: Ajuste su nivel de resistencia de forma manual durante su sesión de ejercicio.

SESIONES DE EJERCICIO A INTERVALOS

SPEED INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD): Mejora su fuerza, velocidad y resistencia al aumentar y reducir la resistencia durante toda su sesión de ejercicio para que participen tanto su corazón como otros músculos. Los segmentos se repiten cada 30 y 90 segundos.

ENDURANCE INTERVALS (INTERVALOS DE RESISTENCIA): Desarrolle su aguante físico con intervalos destinados a aumentar la resistencia. Objetivo basado en el tiempo con 7 niveles de dificultad para escoger.

PEAK INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN): Mejora su fuerza, velocidad y resistencia al aumentar y reducir la resistencia durante toda su sesión de ejercicio para que participen tanto su corazón como otros músculos. Los segmentos se repiten cada 30 y 60 segundos.

SPEED INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD)																				
Segmento	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Segundos	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	60	60	60	60
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

ENDURANCE INTERVALS (INTERVALOS DE RESISTENCIA)																				
Segmento	Calentamiento				Segmentos de programa de 60 segundos: repetición												Enfriamiento			
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2	1
7	4	5	5	5	6	7	7	8	8	7	7	6	7	7	8	8	7	3	2	1

PEAK INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN)																				
Segmentos	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Segundos	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2



SESIONES DE EJERCICIO DE CONTROL DE PESO

CARDIO BURN (QUEMA CARDIO):

Promueve el control de peso al aumentar y reducir la resistencia, al tiempo que lo mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. Los segmentos se repiten cada 60 segundos.

MUSCLE TONER (TONIFICADOR

MUSCULAR): Tonifica los músculos al ajustar gradualmente la resistencia mientras lo mantiene en su zona óptima para quemar grasas. Los segmentos cambian cada 30 segundos. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.

STRENGTH BUILDER (DESARROLLADOR DE FUERZA):

Los segmentos de tiempo varían su duración de 30 a 90 segundos para desafiar su aguante físico y su fuerza. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.

CARDIO BURN (QUEMA CARDIO)																					
Segmento	Calentamiento				Segmentos de programa de 60 segundos: repetición												Enfriamiento				
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	3	1	
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1	
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1	
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1	
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2	
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2	
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2	
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2	
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	14	14	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

MUSCLE TONER (TONIFICADOR MUSCULAR)																				
Segmento	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Segmentos Nivel	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1
2	1	1	2	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3	2	1	1
3	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	1
4	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
5	3	3	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	3	3	3
6	3	3	3	4	4	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	3	3	3
7	4	4	4	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	4	4	4
8	4	4	4	5	7	7	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	4	4	4
9	4	4	5	5	8	8	9	10	8	8	9	11	8	8	11	11	5	5	4	4
10	4	5	5	6	9	11	11	11	9	9	12	12	9	9	13	13	6	5	5	4

STRENGTH BUILDER (DESARROLLADOR DE FUERZA)																					
Segmento	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento				
Segmentos Nivel	60	60	60	60	30	60	90	60	90	60	90	45	60	45	90	30	30	60	60	60	60
1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1	1
4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1	1
5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1	1
6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	6	5	6	3	2	2	1
7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	2	1
8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	9	8	9	2	1	1	1
9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1	1
10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1	1



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

SESIONES DE EJERCICIO DE RENDIMIENTO

PEAK DESCENT (DESCENSO DE CIMAS): promueve cambios graduales de ascenso y descenso. Ayuda a tonificar los músculos y a desarrollar el acondicionamiento cardiovascular. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger. Para EX-69, no tenga en cuenta la línea de elevación.

NATURE TRAIL (SENDA NATURAL): Simula el ascenso y el descenso del senderismo. Ayuda a tonificar los músculos y a desarrollar el acondicionamiento cardiovascular. Cambios de resistencia. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.

MOUNTAIN CLIMB (MONTAÑISMO): Experimente los cambios de niveles de resistencia simulando una experiencia de caminata al aire libre. Ayuda a tonificar los músculos y a desarrollar el acondicionamiento cardiovascular. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.

PEAK DESCENT (DESCENSO DE CIMAS)		Calentamiento				Segmentos de programa de 60 segundos: repetición															Enfriamiento			
Segmentos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Nivel 1	ELEVACIÓN	0	10	10	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	20	20	10	10	10	0			
	RESISTENCIA	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0			
Nivel 2	ELEVACIÓN	0	10	10	20	30	30	30	30	40	40	40	40	40	30	30	20	10	10	0	0			
	RESISTENCIA	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1	1			
Nivel 3	ELEVACIÓN	0	10	10	30	30	30	40	40	50	50	50	50	50	30	30	30	10	10	0	0			
	RESISTENCIA	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1			
Nivel 4	ELEVACIÓN	0	10	10	30	40	40	50	50	50	50	50	50	50	40	40	30	10	10	0	0			
	RESISTENCIA	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1			
Nivel 5	ELEVACIÓN	10	30	30	40	50	50	50	50	60	60	60	60	60	50	50	40	30	30	10	0			
	RESISTENCIA	2	5	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	5	2			
Nivel 6	ELEVACIÓN	10	30	30	50	50	50	60	60	70	70	70	70	70	50	50	50	30	30	10	0			
	RESISTENCIA	2	5	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	5	2			
Nivel 7	ELEVACIÓN	10	30	30	50	60	60	70	70	80	80	80	80	80	60	60	50	30	30	10	0			
	RESISTENCIA	2	5	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	5	2			
Nivel 8	ELEVACIÓN	10	30	30	60	70	70	80	80	80	80	80	80	80	70	70	60	30	30	10	0			
	RESISTENCIA	2	5	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	5	2			
Nivel 9	ELEVACIÓN	20	30	30	70	80	80	80	80	90	90	90	90	90	80	80	70	30	30	20	0			
	RESISTENCIA	3	5	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	5	3			
Nivel 10	ELEVACIÓN	20	50	50	80	80	80	90	90	90	90	90	90	90	80	80	80	50	50	20	0			
	RESISTENCIA	3	8	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	8	3			

		NATURE TRAIL (SENDA NATURAL)																		
Segmento	Calentamiento	Segmentos de programa de 60 segundos: repetición															Enfriamiento			
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1
2	1	1	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	1	1
3	1	1	2	2	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	1	1
4	1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	8	7	6	6	5	5	2	2	1	1
5	2	2	2	2	6	6	7	7	8	8	8	8	7	6	6	3	3	2	2	1
6	2	2	3	3	6	6	8	8	8	9	9	8	8	8	6	6	3	3	2	2
7	3	3	3	3	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	3	3	3	3
8	3	3	3	3	8	8	9	9	9	10	10	10	9	9	8	8	3	3	3	3
9	3	3	3	3	8	8	9	9	10	11	12	10	9	8	8	3	3	3	3	3
10	3	3	3	3	9	9	10	10	11	12	12	12	10	10	9	9	3	3	3	3

		MOUNTAIN CLIMB (MONTAÑISMO)																		
Segmento	Calentamiento	Segmentos del programa: repetición															Enfriamiento			
Segundos	60	60	60	60	30	60	60	30	60	30	60	30	60	30	60	60	60	60	60	60
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1
2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1
3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1
4	1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	8	9	9	9	9	1	1	1	1
5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1
6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	2	1	1	1
7	2	3	3	4	6	6	6	6	7	8	9	9	9	10	11	11	2	2	1	1
8	2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1
9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2	1	1
10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1



USO DE PROGRAMAS PERSONALIZADOS (EX-79 SOLAMENTE)

- 1) Oprima la tecla CUSTOM 1 o 2 (PERSONALIZAR 1 o 2) para seleccionar un programa personalizado. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar.
- 2) Indique el tiempo de la sesión de ejercicios usando ▼ ▲ y oprima ENTER (Aceptar).
- 3) Use ▼ ▲ para indicar el nivel de resistencia para cada segmento. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar la configuración de la resistencia para cada segmento de la sesión de ejercicio.
- 4) Use ▼ ▲ para indicar la inclinación para cada segmento. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar la configuración de la inclinación para cada segmento de la sesión de ejercicio.
- 5) Oprima START (Iniciar) para comenzar la sesión de ejercicio.

CÓMO UTILIZAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3



- 1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO incluido a la TOMA DE ENTRADA DE AUDIO que está en la parte superior derecha de la consola y la toma de los auriculares en su reproductor de CD/MP3.
- 2) Utilice los botones de su reproductor CD/MP3 para ajustar los parámetros de las canciones.
- 3) Quite el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo utilice.



GOAL CENTER™

Se ha demostrado por medio de investigaciones que aquellas personas que crean y dan seguimiento a los objetivos relacionados con su estado físico, en promedio, logran un éxito mayor que quienes no lo hacen. Gracias a que su nueva máquina elíptica está equipada con el exclusivo sistema para dar seguimiento a sus resultados por medio del centro de objetivos GOAL CENTER de Horizon, usted ha dado un paso importante para alcanzar sus objetivos relacionados con su estado físico. GOAL CENTER es un nuevo software innovador, integrado a la consola de su caminadora, que le permite dar seguimiento a sus objetivos relacionados con su estado físico con el paso del tiempo, sin necesidad de llenar bitácoras o registros en papel.

CONFIGURACIÓN DE GOAL CENTER™

- 1) Oprima y mantenga oprimido el botón GOAL CENTER™ durante aproximadamente cinco segundos.
- 2) Seleccione un objetivo de tiempo, distancia o calorías usando ▼▲. Oprima ENTER (Aceptar).
- 3) Use ▼▲ para seleccionar un valor de objetivo. Oprima ENTER (Aceptar).
- 4) Use ▼▲ para seleccionar el NÚMERO DE DÍAS para llegar a ese objetivo.
- 5) Oprima ENTER (Aceptar) de nuevo para salir de la configuración de GOAL CENTER.

NOTA: Estos pasos también se pueden usar para eliminar un objetivo anterior y establecer uno nuevo.

CÓMO GUARDAR LAS ESTADÍSTICAS DE LA SESIÓN DE EJERCICIO EN GOAL CENTER

Al final de su sesión de ejercicio, la consola guardará los datos de su sesión de ejercicio para alcanzar su objetivo.

CÓMO VER EL PROGRESO PARA ALCANZAR EL OBJETIVO

En cualquier momento durante o después de una sesión de ejercicio, puede observar su progreso para llegar a su objetivo con solo oprimir el botón GOAL CENTER. La consola indicará el tiempo, la distancia o las calorías restantes de acuerdo al objetivo seleccionado anteriormente y también le indicará el tiempo restante para llegar a dicho objetivo.



AHORRO DE ENERGÍA (MODO EN ESPERA)

Esta maquina tiene una función especial llamada Energy Saver™ (Modo en Espera) que no se activa automáticamente (EX-69 sólo: se activa automáticamente). Cuando Energy Saver es activada, la pantalla entrara en un modo de guardia "stand by" (Modo Económico de Energía) después de 15 minutos de no-actividad. Esta función ahorra energía al desactivar la mayoría de electricidad en la maquina hasta que una clave sea empujada en la consola. Se puede encender o apagar esta función en el modo ingeniero.

Para entrar en el modo de ingeniero (engineering mode), empuje y mantenga por 3-5 segundos las teclas para aumentar y disminuir la resistencia. Use las teclas para aumentar o disminuir la resistencia para acceder a ENG2. Use las teclas para aumentar o disminuir la inclinación para seleccionar ENERGY SVE ON or OFF. Empuje y mantenga STOP por 3-5 segundos para salir de ENG2. Empuje y mantenga una vez más STOP por 3-5 segundos para salir del modo ingeniero.



GARANTÍA LIMITADA DE USO EN EL HOGAR





CAPACIDAD DE PESO

EX-69 = 300 libras (136 kilogramos)
EX-79 = 325 libras (147,4 kilogramos)

BASTIDOR • DE POR VIDA

Horizon Fitness ofrece garantía del bastidor contra defectos en la fabricación y los materiales por la vida del propietario original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de metal soldado de la unidad y no incluye ninguna pieza que pueda extraerse).

PARTES ELECTRÓNICAS Y PIEZAS • EX-69: 1 AÑO • EX-79: 2 AÑOS

Horizon Fitness ofrece garantía de los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales por el período especificado más arriba desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

Horizon Fitness cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo por un período de un año desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MOTOR DE INCLINACIÓN DE EX-79 • 1 AÑO INCLINACIÓN MANUAL DE EX-69 • 1 AÑO

Horizon Fitness ofrece garantía del mecanismo de inclinación mecánico/manual y las piezas de inclinación contra defectos en la fabricación y los materiales por un período de un año desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Quién ESTÁ cubierto:

- El propietario original; la cobertura no es transferible.

Qué ESTÁ cubierto:

- La reparación o la sustitución de un motor, componente electrónico defectuoso o pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía.

Qué NO ESTÁ cubierto:

- El desgaste normal por el uso, el ensamblaje o el mantenimiento inadecuado, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con el equipo en las condiciones en que se lo vendió.
- Los daños o las fallas ocasionados por accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, rayos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, reducción de la energía, fluctuación o falla de cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisión, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta o modificaciones que no estén autorizadas o no estén recomendadas por Horizon Fitness.

- Daños incidentales o emergentes. Horizon Fitness no es responsable de los daños indirectos, especiales o emergentes, pérdida económica, pérdida de la propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso ni otros daños emergentes de cualquier naturaleza en relación con la compra, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. Horizon Fitness no suministra compensación monetaria ni de otro tipo para tales reparaciones o costos de piezas de sustitución, incluidos, a título enunciativo y no limitativo, tarifas de membresía de gimnasio, tiempo de trabajo perdido, visitas de diagnóstico, visitas de mantenimiento o transporte.
- El equipo utilizado para fines comerciales o cualquier otro uso distinto del uso de una familia o un hogar, a menos que Horizon Fitness autorice la cobertura.
- El equipo de propiedad o operado fuera de EE. UU. y Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración para unidades originales o de sustitución o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o la sustitución de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo origina un riesgo de lesión. Horizon Fitness no es responsable de ningún daño, pérdida u obligación que surja de cualquier lesión personal producida durante el transcurso o como resultado de cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de ejercicio por una persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todos los intentos de reparación realizados por usted sobre su equipo de ejercicio se realizan **BAJO SU PROPIO RIESGO** y Horizon Fitness no será responsable de ninguna lesión a la persona o la propiedad que surja de tales reparaciones.
- Si ya se le ha vencido la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio técnico o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO/DEVOLUCIONES

- Hay servicio técnico a domicilio dentro de las primeras 150 millas (240 km) del centro de reparaciones autorizado más cercano (las distancias mayores de 150 millas (240 km) de un proveedor de servicio autorizado son responsabilidad del cliente).
- Todas las devoluciones deben ser autorizadas previamente por Horizon Fitness.
- La obligación de Horizon Fitness de acuerdo a esta garantía se limita a sustituir o a reparar, a opción de Horizon Fitness, el producto por el mismo modelo o por uno similar.
- Horizon Fitness puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos a Horizon Fitness una vez que se complete el servicio técnico bajo garantía por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si le han recomendado devolver piezas y no recibió una etiqueta, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes.
- Las unidades de sustitución, las piezas y los componentes electrónicos reacondicionados a un estado semejante al nuevo por parte de Horizon Fitness o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos varían según el estado.





CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER
if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the ELLIPTICAL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

NE PAS RETOURNER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT
En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent.

Pour obtenir un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens d'expérience par téléphone, par courriel ou par notre site Web.

Nous voulons savoir si vous avez un problème et nous voulons avoir l'occasion de le résoudre pour vous.

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE dans le GUIDE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle. Des renseignements supplémentaires sur le produit sont disponibles sur notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

NO VUELVA AL VENDEDOR MINORISTA
si tiene problemas durante el ensamblaje o si faltan piezas.

Para obtener un servicio rápido y grato, comuníquese con uno de nuestros técnicos capacitados para la atención de clientes vía teléfono, correo electrónico o nuestro sitio web.

Queremos saber si tiene un problema y queremos tener la oportunidad de corregirlo para usted.

NOTA: Lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de comunicarse con el Servicio de asistencia técnica a clientes. En nuestro sitio web hay información adicional sobre el producto.



1-800-244-4192
comments@horizonfitness.com
www.horizonfitness.com

Horizon Fitness
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527