



OMEGA Z



GUIDA AGLI OPERAZIONE GUÍA DE OPERACIÓN GUIA DE OPERAÇÃO



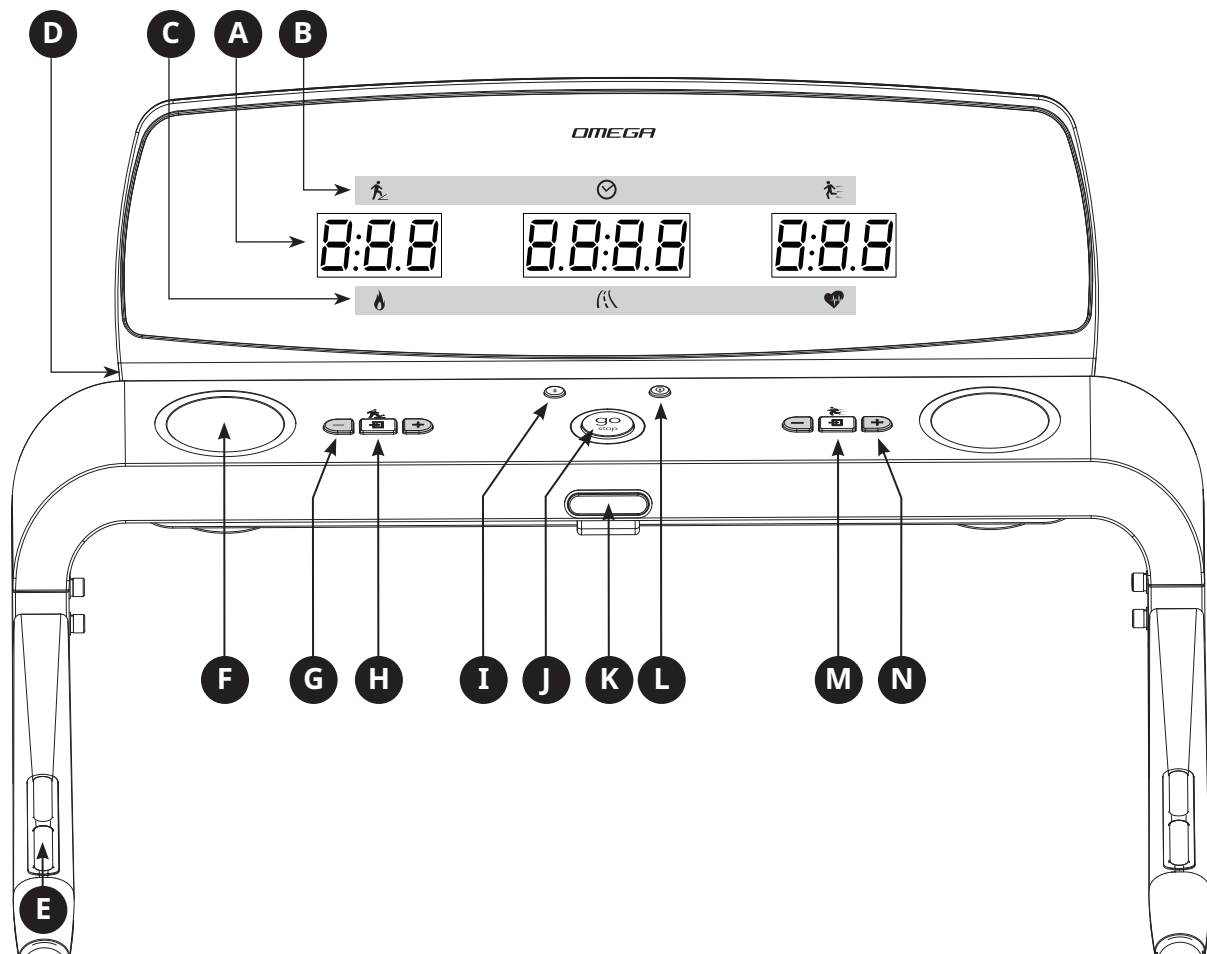
**Leggere la GUIDA DEL TAPIS ROULANT prima di usare questo GUIDA AGLI OPERAZIONE.
Lea el MANUAL DE LA CINTA antes de utilizar este GUÍA DE OPERACIÓN.
Leia o GUIA DA ESTEIRA antes de usar este GUIA DE OPERAÇÃO.**

3	ITALIANO
15	ESPAÑOL
27	PORTUGUÊS

FUNZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Questa sezione spiega come usare e programmare la console del tapis roulant.





USO DELLA CONSOLE OMEGA Z

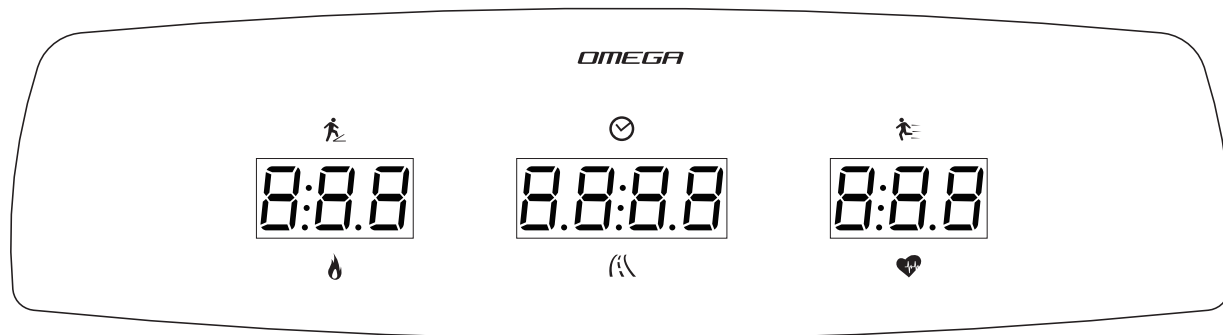
Nota: c'è una sottile pellicola protettiva in plastica trasparente sulla console che va rimossa prima dell'uso.

- A) **FINESTRE DEL DISPLAY A LED:** Tempo, velocità, inclinazione, distanza, calorie, frequenza cardiaca
- B) **INDICATORE A LED:** Inclinazione, tempo, velocità
- C) **INDICATORE A LED:** Calorie, distanza, frequenza cardiaca
- D) **SCOMPARTO PER ACCESSORI:** Contiene oggetti personali
- E) **CARDIOFREQUENZIMETRO:** Afferrare il sensore su entrambi i corrimano per misurare la frequenza cardiaca
- F) **PORTABOTTIGLIA:** Può contenere una bottiglia
- G) **TASTO RAPIDO INCLINAZIONE:** Premere per aumentare o ridurre l'angolo di inclinazione
- H) **AVVIO/CAMBIO DISPLAY:** Premere per confermare l'impostazione. Premere per modificare il display da velocità, tempo, inclinazione a frequenza cardiaca, distanza, calorie durante l'esercizio
- I) **CONNESSIONE FASCIA DA TORACE BLUETOOTH:** Tenere premuto per 3 secondi per collegare la fascia da torace Bluetooth
- J) **GO/PAUSA/STOP:** Premere per avviare l'esercizio, durante l'esercizio premere per interrompere/concludere l'esercizio. Tenere premuto per 3 secondi per resettare la console
- K) **POSIZIONE CHIAVE DI SICUREZZA:** Abilita il tapis roulant quando la chiave di sicurezza è inserita

- L) **MODALITÀ RISPARMIO DI ENERGIA:** Premere per entrare rapidamente in modalità stand-by. In modalità stand-by, premere qualsiasi tasto per riattivare la console
- M) **AVVIO/CAMBIO DISPLAY:** Premere per confermare l'impostazione. Premere per modificare il display da velocità, tempo, inclinazione a frequenza cardiaca, distanza, calorie durante l'esercizio
- N) **TASTO RAPIDO VELOCITÀ:** Premere per aumentare o ridurre la velocità



FINESTRA DEL DISPLAY



TEMPO: Mostrato in minuti : secondi. È possibile visualizzare il tempo residuo o il tempo trascorso dell'esercizio.



VELOCITÀ: Mostrata in KM/H. Indica la velocità di movimento della cinghia.



CALORIE: Calorie totali bruciate o residue dell'allenamento.



DISTANZA: Mostrata in KM. Indicata la distanza percorsa o la distanza residua dell'esercizio.



INCLINAZIONE: Mostrata in percentuale.



FREQUENZA CARDIACA: Mostrata in BPM (battiti al minuto). Serve a monitorare la frequenza cardiaca (mostrata quando entrambe le mani sono a contatto con le apposite maniglie).



PER INIZIARE

- 1) Assicurarsi che non vi sia alcun oggetto sulla cinghia che possa ostacolare il movimento del tapis roulant.
- 2) Inserire il cavo di alimentazione e accendere il tapis roulant.
- 3) Posizionarsi sulle corsie laterali del tapis roulant.
- 4) Collegare la clip di sicurezza a un indumento assicurandosi della sua tenuta e che non si stacchi durante l'utilizzo. Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito spazio sulla console.
- 5) Selezionare l'utente U1-U4 usando i tasti **+** e **-** e premere **↵** per confermare

A) AVVIO RAPIDO

Premere semplicemente GO per iniziare il movimento. Il tempo partirà da 0:00.

La velocità predefinita è di 0,8 km/h. L'inclinazione predefinita è 0%.

B) SELEZIONE DI UN PROGRAMMA

- 1) Selezionare un PROGRAMMA usando **- +** e premere **↵**.
- 2) Impostare le informazioni sul programma di allenamento usando **- +** e premere **↵** dopo ogni selezione.
- 3) Premere GO (VAI) per iniziare l'esercizio.

NOTA: È possibile regolare la velocità e l'inclinazione durante l'esercizio.

C) CONCLUSIONE DELL'ESERCIZIO

Una volta concluso l'esercizio, le relative informazioni sono riportate sulla console per 30 secondi.

ANNULLARE LA SELEZIONE ATTUALE

Per annullare il programma o la schermata selezionati, tenere premuto STOP per 3 secondi.

INFORMAZIONI SUI PROGRAMMI



P1 PULSE TRAIN				P2 CALORIE			P3 INTERVALLI	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Battito 1	Battito 2	Battito 3	Battito 4	300K	500K	700K	Intervalli di velocità	Intervalli di scatti

P4 PERFORMANCE	P5 FREQUENZA CARDIACA		P6 PASSI		P7 DISTANZA			P8 PERSONALIZZATO
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Perdita di peso	FC target	%FC target	5000	10000	1K	5K	10K	Personalizzato 1

P1: PULSE TRAIN (MISURAZIONE FREQUENZA CARDIACA): Questo esercizio richiede di indossare una fascia di frequenza cardiaca wireless.

IMPOSTAZIONE PROGRAMMA - Se si decide di usare il programma Pulse Train,

- 1) Usare i tasti +/- per modificare l'età; premere
- 2) Afferrare il corrimano per 30 secondi e rilasciare, comparirà la frequenza cardiaca a riposo (FCR) e sarà registrata; premere

I risultati delle ultime tre misurazioni della FCR saranno riportati in tre finestre diverse, in base alle regole indicate nella tabella sottostante.

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

L'ultimo valore misurato lampeggerà tre volte dopo il rilascio del corrimano. E poi sarà confrontato al valore precedente. Se l'ultimo valore è inferiore a quello precedente, sul LED centrale appare 'good'.



Ad esempio:

Supponendo FCR₃ = 73, FCR₂ = 71, FCR₄ = **74**, display come sotto indicato:

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

Supponendo FCR₃ = 73, FCR₂ = 71, FCR₄ = **72**, display come sotto indicato:

73	buono	72
----	--------------	-----------

- 3) Usare i tasti +/- per selezionare la modalità di allenamento (PUL1-PUL4); premere
- 4) Usare i tasti +/- per modificare e impostare l'ora; premere
- 5) Usare i tasti +/- per modificare e impostare la velocità; premere
- 6) Usare i tasti +/- per modificare e impostare l'inclinazione; premere
- 7) Appare il messaggio "Go"; premere il tasto "Go" per avviare l'esercizio.
- 8) Inizia con 3 minuti di riscaldamento, segue il programma principale di allenamento e si conclude con 3 minuti di defaticamento.

LOGICA PROGRAMMA - I segmenti di programma sono definiti dalla diversa gamma di frequenza cardiaca target.

Formula:

FCT = (220 - età - FCR) * G% + FCR; dove FCT è frequenza cardiaca target, FCR è frequenza cardiaca a riposo

Segmento		Gamma G%		Colore LED
Riscaldamento 3min		>=30%	<40%	Flash rosso metà superiore 3 volte
Modalità di allenamento principale	PUL1	>=40%	<50%	Verde
	PUL2	>=50%	<65%	Giallo
	PUL3	>=65%	<80%	Rosso
	PUL4	>=80%	<95%	Rosso + flash
Defaticamento 3min		>=30%	<40%	Flash blu metà inferiore 3 volte
Altri				Blu

Durante la modalità di allenamento principale, velocità e inclinazione vengono regolate automaticamente per mantenere l'utente nella sua gamma di frequenza cardiaca target (GFCT) preferita.



Frequenza cardiaca	Funzione	Variazione
20+ sotto GFCT	ogni 10 secondi	Inclinazione + 0,5% & velocità + 0,3
12 - 19 sotto GFCT	ogni 20 secondi	Inclinazione + 0,5% & velocità + 0,3
6 - 11 sotto GFCT	ogni 30 secondi	Inclinazione + 0,5%
+/- 5 della GFCT	Nessun cambiamento	
6 - 11 sopra GFCT	ogni 30 secondi	Inclinazione - 0,5%
12 - 19 sopra GFCT	ogni 20 secondi	Inclinazione - 0,5% & velocità - 0,3
20 - 24 sopra GFCT	ogni 10 secondi	Inclinazione - 0,5% & velocità - 0,3
25+ sopra GFCT	Arresto programma	Avvio defaticamento

Cinque minuti dopo l'attivazione della modalità di allenamento principale, se si incrementa manualmente la velocità di più di 5 km/h o l'inclinazione di più del 5%, si riterrà che il livello di allenamento attuale sia inferiore alle aspettative e il programma passerà al livello più alto.

Dopo l'attivazione della modalità di allenamento principale, se si decrementa manualmente la velocità di più di 3 km/h o l'inclinazione di più del 3%, si riterrà che il livello di allenamento attuale sia superiore alle aspettative e il programma passerà al livello più basso. Se si è già nel PUL1, passerà direttamente alla modalità di defaticamento.

P2: CALORIE: È possibile impostare obiettivi di calorie con tre esercizi. Scegliere tra 300, 500, 700. L'utente può impostare la velocità e l'inclinazione di partenza. Le calorie bruciate sono calcolate utilizzando il peso registrato nel profilo utente.

P3: INTERVALLI: Un efficace allenamento brucia-grassi che aiuta migliorare la forma fisica. può scegliere tra intervalli di velocità, intervalli di scatti.



intervalli di velocità - Solo velocità							
Segmento		Riscaldamento		1	2	Defaticamento	
Tempo		4:00 min		90 sec	30 sec	4:00 min	
Livello 1	Velocità (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Velocità (KMH)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Livello 2	Velocità (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Velocità (KMH)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Livello 3	Velocità (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Velocità (KMH)	2	3	4	8	3	2
Livello 4	Velocità (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Velocità (KMH)	2	3	4	8,8	3	2
Livello 5	Velocità (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Velocità (KMH)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Livello 6	Velocità (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Velocità (KMH)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Livello 7	Velocità (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Velocità (KMH)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Livello 8	Velocità (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Velocità (KMH)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Livello 9	Velocità (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Velocità (KMH)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Livello 10	Velocità (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Velocità (KMH)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Intervalli di scatti - Variazioni di velocità e inclinazione							
Segmento		Riscaldamento		1	2	Defaticamento	
Tempo		4:00 min		90 sec	30 sec	4:00 min	
Livello 1	Velocità (MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Velocità (KMH)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Inclinazione	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Livello 2	Velocità (MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Velocità (KMH)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Inclinazione	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Livello 3	Velocità (MPH)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Velocità (KMH)	2	3	4	8	3	2
	Inclinazione	2	3	4	7,5	3	2
Livello 4	Velocità (MPH)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Velocità (KMH)	2	3	4	8,8	3	2
	Inclinazione	2	3	4	8,5	3	2
Livello 5	Velocità (MPH)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Velocità (KMH)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Inclinazione	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Livello 6	Velocità (MPH)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Velocità (KMH)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Inclinazione	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Livello 7	Velocità (MPH)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Velocità (KMH)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Inclinazione	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Livello 8	Velocità (MPH)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Velocità (KMH)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Inclinazione	3	4	5,5	11,5	4	3
Livello 9	Velocità (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Velocità (KMH)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Inclinazione	3	4,5	6	12	5	3
Livello 10	Velocità (MPH)	2	3	4	8,5	3	2
	Velocità (KMH)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Inclinazione	3	4,5	6	12	5	3



P4: PERFORMANCE: Include perdita di peso Promuove la perdita di peso aumentando e riducendo velocità e inclinazione, mantenendo l'utente nell'area in cui brucia grassi.

Perdita di peso - Variazioni di velocità e inclinazione													
Segmento		Riscaldamento		1	2	3	4	5	6	7	8	Defaticamento	
Tempo		4:00 min		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 min	
Livello 1	Velocità (MPH)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
	Velocità (KMH)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7	2,4
	Inclinazione	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
Livello 2	Velocità (MPH)	1,3	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
	Velocità (KMH)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
	Inclinazione	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
Livello 3	Velocità (MPH)	1,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
	Velocità (KMH)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Inclinazione	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Livello 4	Velocità (MPH)	1,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
	Velocità (KMH)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,7
	Inclinazione	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Livello 5	Velocità (MPH)	2	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
	Velocità (KMH)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1	4
	Inclinazione	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Livello 6	Velocità (MPH)	2,3	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
	Velocità (KMH)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5	4,5
	Inclinazione	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Livello 7	Velocità (MPH)	2,5	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
	Velocità (KMH)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Inclinazione	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Livello 8	Velocità (MPH)	2,8	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
	Velocità (KMH)	4,5	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
	Inclinazione	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Livello 9	Velocità (MPH)	3	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
	Velocità (KMH)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5	5,6
	Inclinazione	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
Livello 10	Velocità (MPH)	3,3	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8
	Velocità (KMH)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9	6,1
	Inclinazione	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2



P5: FREQUENZA CARDIACA:

ZONA DI FREQUENZA CARDIACA COMPRENDE FC TARGET, % FC TARGET:

Un esercizio progettato per mantenere l'utente nella zona di frequenza cardiaca specificata. Questo esercizio richiede di indossare una fascia di frequenza cardiaca wireless.

FREQUENZA CARDIACA TARGET:

Il primo passo per conoscere l'intensità giusta per l'allenamento è determinare la frequenza cardiaca massima ($FCM = 220 - \text{età}$). Il metodo basato sull'età fornisce una predizione statistica media della frequenza massima. Ad esempio, la FQ massima di una persona di 30 anni è $220 - 30 = 190$ bpm. In questo caso, 190 bpm è la frequenza cardiaca target. L'angolo di inclinazione varia automaticamente in base alle variazioni di frequenza cardiaca durante l'esercizio.

% FC TARGET:

Si può scegliere fra 3 valori percentuali: %55 (controllo del peso e recupero attivo), %70 (esercizi moderatamente lunghi) e %85 (persone in forma e preparazione atletica). La frequenza cardiaca target si calcola come $(220 - \text{età}) \times \%FC$. Ad esempio se una persona di 30 anni sceglie il controllo del peso e recupero attivo (%55), la frequenza cardiaca target è $(220 - 30) \times 55\% = 105$ bpm.

Frequenza cardiaca	Funzione	Variazione
12+ sotto FCT	ogni 3 secondi	Velocità + 0,1
7 - 11 sotto FCT	ogni 5 secondi	Velocità + 0,1
4 - 6 sotto FCT	ogni 8 secondi	Velocità + 0,1
+/- 3 della FCT	Nessun cambiamento	
4 - 6 sopra FCT	ogni 8 secondi	Velocità - 0,1
7 - 11 sopra FCT	ogni 5 secondi	Velocità - 0,1
12 - 15 sopra FCT	ogni 3 secondi	Velocità - 0,1
16 - 24 sopra FCT	ogni 2 secondi	Velocità - 0,1
25+ sopra FCT	FINE programma	



P6: DISTANZA: Con cinque esercizi di distanza, l'utente può spingersi oltre i propri limiti. Scegliere tra 1000, 5000, 10.000.

P7: PERSONALIZZATO: Consente di creare e riutilizzare un esercizio su misura con una determinata velocità, inclinazione e combinazione di tempo. Il non plus ultra della programmazione personalizzata. Obiettivo basato sul tempo. L'esercizio personalizzato verrà salvato automaticamente.

CONNESSIONE ALL'APP

La macchina Your Horizon è Bluetooth-ready, ossia consente di usare la tecnologia Bluetooth per collegare in wireless il dispositivo al tapis roulant Horizon. L'app gratuita fitDisplay consente di controllare le funzioni operative del tapis roulant tramite il proprio dispositivo. Altre app compatibili con Horizon si possono trovare sul sito web Horizon.



RISPARMIO DI ENERGIA (MODALITÀ STANDBY)

Questa macchina ha una funzione speciale denominata modalità Energy Saver. Questa modalità NON si attiva automaticamente. Quando la modalità Energy Saver è attiva, il display passa automaticamente alla modalità standby (modalità Energy Saver) dopo 15 minuti di inattività. Questa caratteristica fa risparmiare energia disabilitando gran parte dell'energia della macchina fino alla successiva pressione di un pulsante sulla console.



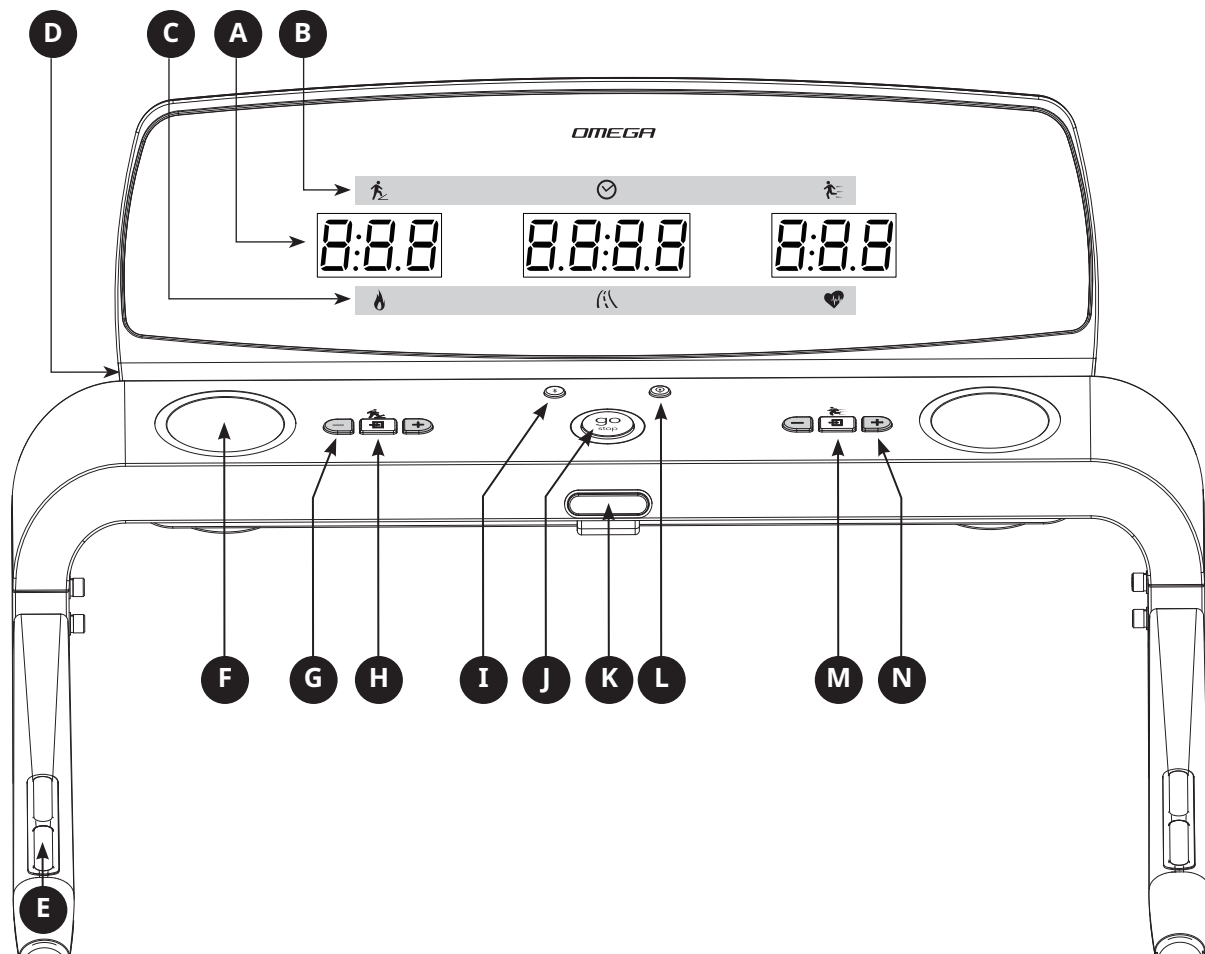
Smaltimento rifiuti

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA



En esta sección, aprenderá a utilizar la consola de la cinta y a programarla.



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA OMEGA Z

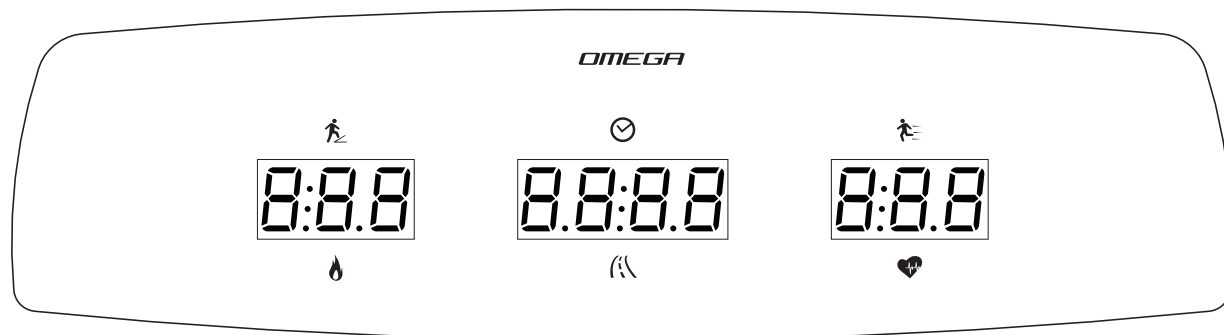
Nota: Hay una fina lámina de plástico transparente que protege la parte superior de la consola; retírela antes de utilizarla.

- A) **PANTALLAS LED:** tiempo, velocidad, inclinación, distancia, calorías, frecuencia cardíaca.
- B) **INDICADORES LED:** inclinación, tiempo, velocidad.
- C) **INDICADORES LED:** calorías, distancia, frecuencia cardíaca.
- D) **BANDEJA DE ACCESORIOS:** para sujetar los efectos personales.
- E) **SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA:** agarre los sensores situados a ambos lados de las agarraderas para obtener datos sobre su frecuencia cardíaca.
- F) **PORTABOTELLAS:** sujeta la botella de agua.
- G) **TECLA RÁPIDA DE INCLINACIÓN:** púlsela para aumentar o disminuir el grado de inclinación.
- H) **ACEPTAR/CAMBIAR PANTALLA:** púlselo para confirmar la configuración. Púlselo para pasar de la información sobre velocidad, tiempo e inclinación a la información sobre frecuencia cardíaca, distancia y calorías durante su entrenamiento.
- I) **CONEXIÓN DE LA CINTA DE PECHO CON BLUETOOTH:** manténgala pulsada durante 3 segundos para conectar la cinta de pecho Bluetooth.
- J) **EMPEZAR/PAUSAR/PARAR:** púlselo para iniciar el ejercicio y, durante este, para pausarlo o finalizarlo. Manténgalo pulsado durante 3 segundos para reiniciar la consola.

- K) **POSICIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD:** cuando la llave de seguridad está puesta, activa la cinta.
- L) **MODO ENERGY SAVER:** púlselo para entrar rápidamente en modo de suspensión. Cuando el modo de suspensión esté activado, pulse cualquier tecla para encender la consola.
- M) **ACEPTAR/CAMBIAR PANTALLA:** púlselo para confirmar la configuración. Púlselo para pasar de la información sobre velocidad, tiempo e inclinación a la información sobre frecuencia cardíaca, distancia y calorías durante su entrenamiento.
- N) **TECLA RÁPIDA DE VELOCIDAD:** púlsela para aumentar o disminuir la velocidad.



INDICADORES



TIEMPO: se muestra con el formato «minutos:segundos». Indica el tiempo restante de entrenamiento o el tiempo de ejercicio transcurrido.



VELOCIDAD: se muestra con el formato «km/h». Señala la velocidad a la que se mueve la cinta de correr.



CALORÍAS: total de calorías quemadas o que quedan por quemar en el entrenamiento.



DISTANCIA: se muestra con el formato «km». Indica la distancia recorrida durante el entrenamiento o la distancia que queda por recorrer.



INCLINACIÓN: se muestra como porcentaje.



FRECUENCIA CARDÍACA: se indica en p. p. m. (pulsaciones por minuto). Se utiliza para controlar la frecuencia cardíaca (se visualiza cuando se hace contacto con los dos puños medidores del pulso)



PRIMEROS PASOS

- 1) Compruebe que no haya objetos en la cinta que obstaculicen su movimiento.
- 2) Conecte el cable de alimentación y encienda la cinta.
- 3) Apóyese en las barras laterales de la cinta.
- 4) Fije la presilla de la llave de seguridad a su ropa y asegúrese de que no se caiga durante el funcionamiento. Introduzca la llave de seguridad en el orificio específico de seguridad en la consola.
- 5) Seleccione el usuario (U1-U4) usando las teclas **+** y **-** y pulse **↵** para confirmar.

A) INICIO RÁPIDO

Pulse EMPEZAR para empezar a hacer ejercicio. El tiempo empezará a contar desde 0:00.

La velocidad establecida por defecto es de 0,8 km/h. El grado de inclinación establecido por defecto es del 0 %.

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 1) Seleccione un PROGRAMA por medio de **-+** y pulse **↵**.
- 2) Configure la información del programa de entrenamiento utilizando **-+** y pulse **↵** tras cada selección.
- 3) Pulse EMPEZAR para empezar el entrenamiento.

NOTA: Puede ajustar los niveles de inclinación y velocidad durante el entrenamiento.

C) FINALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Una vez terminado el entrenamiento, la información relacionada se mostrará en la consola durante 30 segundos.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la pantalla o la selección del programa, pulse PARAR y manténgalo presionado durante 3 segundos.

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

P1 ENTRENAMIENTO DEL PULSO				P2 CALORÍAS			P3 INTERVALOS	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Pulso 1	Pulso 2	Pulso 3	Pulso 4	300 000	500 000	700 000	Intervalos de velocidad	Intervalos de alta intensidad

P4 RENDIMIENTO	P5 FRECUENCIA CARDÍACA		P6 PASOS		P7 DISTANCIA			P8 AJUSTE
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Pérdida de peso	Frecuencia cardíaca objetivo	% de la frecuencia cardíaca objetivo	5000	10000	1 km	5 km	10 km	PERSONALIZACIÓN 1

P1: ENTRENAMIENTO DEL PULSO. Para este entrenamiento, es necesario que utilice una cinta de frecuencia cardíaca inalámbrica.

CONFIGURACIÓN DEL PROGRAMA. Una vez ha seleccionado el programa de entrenamiento del pulso:

- 1) Use las teclas +/- para configurar la edad. A continuación, pulse 
- 2) Coja la agarradera durante 30 segundos y suéltelo; su frecuencia cardíaca en reposo (FCR) aparecerá en pantalla y quedará registrada. Pulse 

Los resultados de las tres últimas mediciones de su FCR se mostrarán en los respectivos indicadores led, de acuerdo con las reglas que se indican en la siguiente tabla:

1	3.ª FCR	2.ª FCR	1.ª FCR
2	3.ª FCR	2.ª FCR	4.ª FCR
3	3.ª FCR	5.ª FCR	4.ª FCR
4	6.ª FCR	5.ª FCR	4.ª FCR

La última medición parpadeará tres veces cada vez que suelte las manos de la agarradera y se comparará con el registro anterior. Si la medición actual es inferior a la registrada anteriormente, se mostrará la palabra «Bien» en el indicador central.

Por ejemplo:

Supongamos que la 3.ª FCR es igual a 73, la 2.ª FCR equivale a 71 y la 4.ª FCR, a **74**. El indicador led mostrará lo siguiente:

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

Supongamos que la 3.ª FCR es igual a 73, la 2.ª FCR es igual a 71 y la 4.ª FCR es igual a **72**. El indicador led mostrará lo siguiente:

73	BIEN	72
----	------	----

- 3) Use las teclas +/- para seleccionar el modo de entrenamiento (PUL1-PUL4) y pulse 
- 4) Use las teclas +/- para establecer o cambiar el tiempo y pulse 
- 5) Use las teclas +/- para establecer o cambiar la velocidad y pulse 
- 6) Use las teclas +/- para establecer o cambiar el grado de inclinación y pulse 
- 7) Aparecerá la palabra «Empezar» en pantalla. Pulse el botón «Empezar» para comenzar el entrenamiento.
- 8) Este comenzará con 3 minutos de calentamiento. Luego, seguirá con el programa principal del programa de entrenamiento y finalizará con 3 minutos de descanso.

LÓGICA DEL PROGRAMA. Se han definido los segmentos del programa según distintos rangos de frecuencia cardíaca objetivo.

Fórmula:

$FCO = (220 - \text{Edad} - FCR) * R\% + FCR$, donde FCO es la frecuencia cardíaca objetivo y FCR es la frecuencia cardíaca en reposo

Segmento		Rango de R%		Color del indicador led
Calentamiento de 3 minutos		>=30 %	<40 %	Mitad superior rojo, parpadea 3 veces
Programa principal de entrenamiento	PUL1	>=40 %	<50 %	Verde
	PUL2	>=50 %	<65 %	Amarillo
	PUL3	>=65 %	<80 %	Rojo
	PUL4	>=80 %	<95 %	Rojo + parpadeo
Descanso de 3 minutos		>=30 %	<40 %	Mitad inferior azul, parpadea 3 veces
Otros				Azul

Durante el programa principal de entrenamiento, la velocidad y el grado de inclinación se ajustarán automáticamente para mantener el rango de frecuencia cardíaca objetivo deseado (FCO).





Frecuencia cardíaca	Función	Variaciones
Más de 20 por debajo del rango de frecuencia cardíaca objetivo	Cada 10 segundos	+ 0,5 % de inclinación y + 0,3 de velocidad
Entre 12 y 19 por debajo del rango de frecuencia cardíaca objetivo	Cada 20 segundos	+ 0,5 % de inclinación y + 0,3 de velocidad
Entre 6 y 11 por debajo del rango de frecuencia cardíaca objetivo	Cada 30 segundos	+ 0,5 % de inclinación
+/- 5 con respecto al rango de frecuencia cardíaca objetivo	Sin variaciones	
Entre 6 y 11 por encima del rango de frecuencia cardíaca objetivo	Cada 30 segundos	- 0,5 % de inclinación
Entre 12 y 19 por encima del rango de frecuencia cardíaca objetivo	Cada 20 segundos	- 0,5 % de inclinación y - 0,3 de velocidad
Entre 20 y 24 por encima del rango de frecuencia cardíaca objetivo	Cada 10 segundos	- 0,5 % de inclinación y - 0,3 de velocidad
Más de 25 por encima del rango de frecuencia cardíaca objetivo	Parada del programa	Comienzo del descanso

Si cinco minutos después de la activación del programa principal de entrenamiento se aumenta, de forma manual, la velocidad en más de 5 km/h o el grado de inclinación en más de un 5 %, se considerará que el programa de entrenamiento seleccionado está por debajo de sus expectativas y el programa pasará automáticamente el siguiente nivel.

Si tras la activación del programa principal de entrenamiento se reduce, de forma manual, la velocidad en más de 3 km/h o el grado de inclinación en más de un 3 %, se considerará que el programa de entrenamiento seleccionado está por encima de sus expectativas y el programa pasará automáticamente al nivel anterior. Si ya se encuentra en el PUL1, comience directamente en el modo descanso.

P2: CALORÍAS. Establezca sus propios objetivos para quemar calorías con tres entrenamientos. Seleccione 300, 500 o 700. El usuario establece la velocidad y el grado de inclinación iniciales. Se calculan las calorías quemadas en función del peso indicado en el perfil del usuario.

P3: INTERVALOS. Un entrenamiento efectivo que le permitirá quemar grasa y mejorar su forma física. Escoja entre los diferentes intervalos de velocidad y de alta intensidad.

Intervalos de velocidad - Solo velocidad							
Segmento		Calentamiento		1	2	Descanso	
Tiempo		4:00 min		90 s	30 s	4:00 min	
Nivel 1	Velocidad (mph)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Velocidad (km/h)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Nivel 2	Velocidad (mph)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Velocidad (km/h)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Nivel 3	Velocidad (mph)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Velocidad (km/h)	2	3	4	8	3	2
Nivel 4	Velocidad (mph)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Velocidad (km/h)	2	3	4	8,8	3	2
Nivel 5	Velocidad (mph)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Velocidad (km/h)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Nivel 6	Velocidad (mph)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Velocidad (km/h)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Nivel 7	Velocidad (mph)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Velocidad (km/h)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Nivel 8	Velocidad (mph)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Velocidad (km/h)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Nivel 9	Velocidad (mph)	2	3	4	8	3	2
	Velocidad (km/h)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Nivel 10	Velocidad (mph)	2	3	4	8,5	3	2
	Velocidad (km/h)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Intervalos de alta intensidad - Variaciones en la velocidad y el grado de inclinación							
Segmento		Calentamiento		1	2	Descanso	
Tiempo		4:00 min		90 s	30 s	4:00 min	
Nivel 1	Velocidad (mph)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Velocidad (km/h)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Inclinación	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Nivel 2	Velocidad (mph)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Velocidad (km/h)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Inclinación	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Nivel 3	Velocidad (mph)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Velocidad (km/h)	2	3	4	8	3	2
	Inclinación	2	3	4	7,5	3	2
Nivel 4	Velocidad (mph)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Velocidad (km/h)	2	3	4	8,8	3	2
	Inclinación	2	3	4	8,5	3	2
Nivel 5	Velocidad (mph)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Velocidad (km/h)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Inclinación	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Nivel 6	Velocidad (mph)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Velocidad (km/h)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Inclinación	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Nivel 7	Velocidad (mph)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Velocidad (km/h)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Inclinación	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Nivel 8	Velocidad (mph)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Velocidad (km/h)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Inclinación	3	4	5,5	11,5	4	3
Nivel 9	Velocidad (mph)	2	3	4	8	3	2
	Velocidad (km/h)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Inclinación	3	4,5	6	12	5	3
Nivel 10	Velocidad (mph)	2	3	4	8,5	3	2
	Velocidad (km/h)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Inclinación	3	4,5	6	12	5	3





P4: RENDIMIENTO. Incluye la pérdida de peso. Favorece la pérdida de peso al aumentar y disminuir la velocidad y la inclinación, siempre dentro del rango de quema de grasas.

Pérdida de peso - Variaciones en la velocidad y el grado de inclinación													
Segmento		Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Descanso	
Tiempo		4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	4:00 min	
Nivel 1	Velocidad (mph)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
	Velocidad (km/h)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7	2,4
	Inclinación	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
Nivel 2	Velocidad (mph)	1,3	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
	Velocidad (km/h)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
	Inclinación	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
Nivel 3	Velocidad (mph)	1,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
	Velocidad (km/h)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Inclinación	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Nivel 4	Velocidad (mph)	1,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
	Velocidad (km/h)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,7
	Inclinación	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Nivel 5	Velocidad (mph)	2	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
	Velocidad (km/h)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1	4
	Inclinación	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Nivel 6	Velocidad (mph)	2,3	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
	Velocidad (km/h)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5	4,5
	Inclinación	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Nivel 7	Velocidad (mph)	2,5	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
	Velocidad (km/h)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Inclinación	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Nivel 8	Velocidad (mph)	2,8	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
	Velocidad (km/h)	4,5	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
	Inclinación	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Nivel 9	Velocidad (mph)	3	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
	Velocidad (km/h)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5	5,6
	Inclinación	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
Nivel 10	Velocidad (mph)	3,3	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8
	Velocidad (km/h)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9	6,1
	Inclinación	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2



P5: FRECUENCIA CARDÍACA.

EL RANGO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA INCLUYE LA FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO Y EL % DE LA FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO:

Un entrenamiento diseñado para mantenerlo dentro del rango de frecuencia cardíaca especificado. Para este entrenamiento, es necesario que utilice una cinta de frecuencia cardíaca inalámbrica.

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO:

El primer paso para saber qué intensidad aplicar a su entrenamiento es conocer su frecuencia cardíaca máxima (FC máx. = 220 - su edad). Este cálculo se basa en la edad y proporciona una predicción estadística promedio de su nivel máximo. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima de una persona de 30 años es $220 - 30 = 190$ p. p. m. En este caso, 190 p. p. m. será la frecuencia cardíaca objetivo. El grado de inclinación varía de forma automática, según cambie la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento.

% DE LA FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO:

Se puede escoger entre 3 valores porcentuales distintos: 55 % (control del peso y recuperación activa), 70 % (entrenamientos relativamente largos) y 85 % (personas en forma, entrenamientos atléticos). La frecuencia cardíaca objetivo se calcula de la siguiente manera: $(220 - \text{edad}) \times \% \text{ de la frecuencia cardíaca}$. Por ejemplo, en el caso de una persona de 30 años que quiere correr para controlar el peso y tener una recuperación activa (55 %), la frecuencia cardíaca objetivo es $(220 - 30) \times 55 \% = 105$ p. p. m.

Frecuencia cardíaca	Función	Variaciones
Más de 12 por debajo de la frecuencia cardíaca objetivo	Cada 3 segundos	+ 0,1 de velocidad
Entre 7 y 11 por debajo de la frecuencia cardíaca objetivo	Cada 5 segundos	+ 0,1 de velocidad
Entre 4 y 6 por debajo de la frecuencia cardíaca objetivo	Cada 8 segundos	+ 0,1 de velocidad
+/- 3 con respecto a la frecuencia cardíaca objetivo	Sin variaciones	
Entre 4 y 6 por encima de la frecuencia cardíaca objetivo	Cada 8 segundos	- 0,1 de velocidad
Entre 7 y 11 por encima de la frecuencia cardíaca objetivo	Cada 5 segundos	- 0,1 de velocidad
Entre 12 y 15 por encima de la frecuencia cardíaca objetivo	Cada 3 segundos	- 0,1 de velocidad
Entre 16 y 24 por encima de la frecuencia cardíaca objetivo	Cada 2 segundos	- 0,1 de velocidad
Más de 25 por encima de la frecuencia cardíaca objetivo	Finalización del programa.	

P6: DISTANCIA. Esfuércese y trate de ir más allá con las cinco opciones de distancias de entrenamiento. Seleccione entre 1 km, 5 km y 10 km.

P7: AJUSTES. Cree y reutilice el entrenamiento perfecto con una combinación específica de velocidad, inclinación y tiempo. Lo último en programación personalizada. Objetivos basados en la duración del ejercicio. Su entrenamiento personalizado se guardará automáticamente.

CONEXIÓN A APLICACIONES

La cinta Horizon es compatible con conexiones Bluetooth, por lo que puede utilizar esta tecnología para conectar su dispositivo de forma inalámbrica. Por medio de la aplicación gratuita fitDisplay, podrá controlar las funciones de la cinta a través del dispositivo. Encontrará otras aplicaciones compatibles con el equipo en la web de Horizon.



FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA (MODO DE SUSPENSIÓN)

Esta máquina posee una función especial llamada «modo Energy Saver». Este modo NO se activa automáticamente. Si el modo Energy Saver está activado, la pantalla entra automáticamente en modo de suspensión (modo Energy Saver) tras 15 minutos de inactividad. Esta función permite ahorrar energía, ya que se deja de utilizar la mayor parte de la alimentación que recibe la máquina hasta que se pulsa una tecla de la consola.



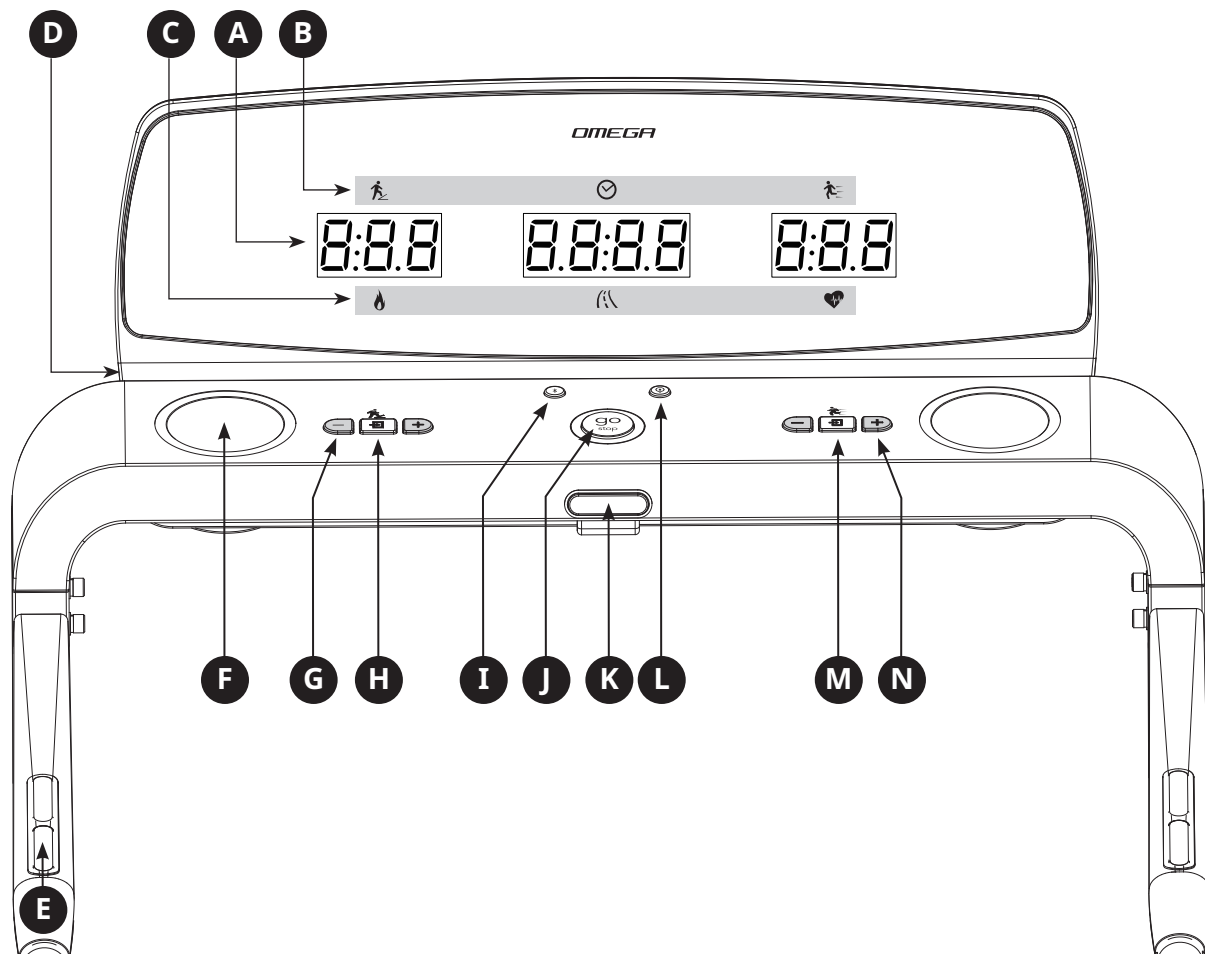
Eliminación de residuos

Los productos VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness son reciclables. Al final de su vida útil, deséchelos de forma segura y adecuada (en puntos locales).

OPERAÇÃO DA ESTEIRA



Esta seção explica como usar o console e a programação da sua esteira.



OPERAÇÃO DO CONSOLE DA OMEGA Z

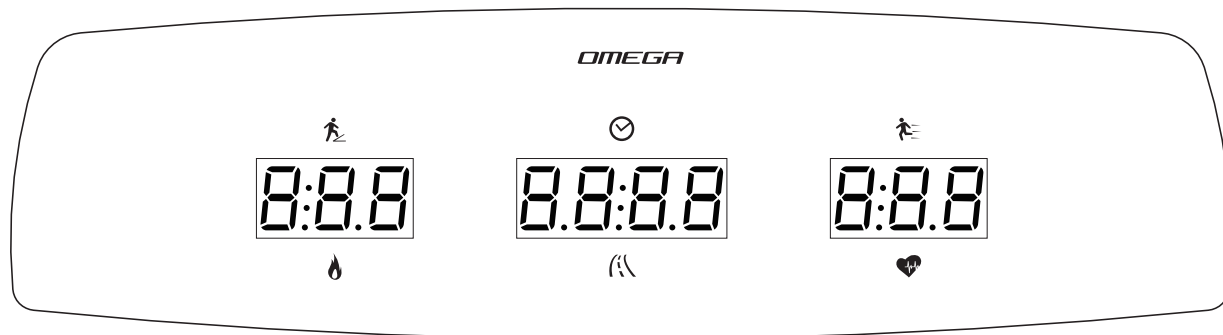
Nota: Existe uma chapa de proteção fina no invólucro do console que deve ser removida antes de ser utilizada.

- A) **TELAS DE EXIBIÇÃO LED:** Tempo, velocidade, inclinação, distância, calorias, frequência cardíaca
- B) **INDICADOR LED:** Inclinação, tempo, velocidade
- C) **INDICADOR LED:** Calorias, distância, frequência cardíaca
- D) **BANDEJA DE ACESSÓRIOS:** Suporta equipamento pessoal
- E) **SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:** Suporta o sensor em ambos os lados do guidão para obter os seus dados defrequência cardíaca
- F) **SUPORTE DA GARRAFA DE ÁGUA:** Suporta a garrafa de água
- G) **TECLA INSTANTÂNEA DE INCLINAÇÃO:** Pressione para aumentar ou diminuir a faixa de inclinação
- H) **ENTRAR/ALTERAR EXIBIÇÃO:** Pressione para confirmar a configuração. Pressione para alterar a exibição de velocidade, tempo,inclinação para frequência cardíaca, distância, calorias durante a sessão de treino
- I) **CONEXÃO BLUETOOTH DA FAIXA DE TÓRAX:** Pressione e mantenha pressionado por 3 s para conectar por Bluetooth a faixa de tórax
- J) **INICIAR/PAUSAR/PARAR:** Pressione para iniciar o exercício; durante a sessão de treino, pressione para pausar/terminar o seu treino. Mantenha pressionado por 3 s para redefinir o console

- K) **POSIÇÃO DA CHAVE DE SEGURANÇA:** Habilita a esteira quando a chave de segurança está inserida
- L) **MODO DE ECONOMIA DE ENERGIA:** Pressione para entrar rapidamente no modo de hibernação. No modo de hibernação, pressione qualquer tecla para ativar o console
- M) **ENTRAR/ALTERAR EXIBIÇÃO:** Pressione para confirmar a configuração. Pressione para alterar a exibição de velocidade, tempo,inclinação para frequência cardíaca, distância, calorias durante a sessão de treino
- N) **TECLA INSTANTÂNEA DE VELOCIDADE:** Pressione para aumentar ou diminuir a faixa de velocidade



TELA DE EXIBIÇÃO



TEMPO: Mostrado como minutos: segundos. Veja o tempo restante ou o tempo decorrido no seu treino.



VELOCIDADE: Mostrada em km/h. Indica o quão rápido a lona está se movendo.



CALORIAS: Total de calorias queimadas ou restantes para o seu treino.



DISTÂNCIA: Mostrada em km. Indica a distância percorrida ou a distância restante durante o treino.



INCLINAÇÃO: Mostrada como percentual.



FREQUÊNCIA CARDÍACA: Mostrada como BPM (batimentos por minuto). Usada para monitorar sua frequência cardíaca (exibida quando o contato é feito com os dois eletrodos de pulso).



COMO COMEÇAR

- 1) Certifique-se de que nenhum objeto esteja colocado sobre a lona que impeça o movimento da esteira.
- 2) Conecte o cabo de alimentação e ligue a esteira.
- 3) Fique sobre os trilhos laterais da esteira.
- 4) Prenda o clipe da chave de segurança em uma parte de sua roupa certificando-se de que esteja firme e não se soltará durante a operação. Insira a chave de segurança no orifício da chave de segurança no console.
- 5) Selecione o usuário, U1-U4, usando as teclas **+** e **-** e pressione **↵** para confirmar

A) INÍCIO RÁPIDO

Simplemente pressione INICIAR para começar o treino. O tempo será contado a partir de 0:00.

A velocidade será predefinida para 0,8 km/h. A inclinação será predefinida para 0%.

B) SELECIONAR UM PROGRAMA

- 1) Selecione um PROGRAMA usando **-** **+** e pressione **↵**.
- 2) Defina as informações do programa de exercícios usando **-** **+** e pressione **↵** após cada seleção.
- 3) Pressione INICIAR para começar o treino.

NOTA: Você pode ajustar os níveis de velocidade e inclinação durante o seu treino.

C) TERMINANDO SEU TREINO

Quando a sua sessão de treino estiver concluída, as informações do seu treino permanecerão exibidas no console por 30 s.

PARA LIMPAR A SELEÇÃO ATUAL

Para limpar a tela ou a seleção atual do programa, pressione e segure PARAR por 3 s.

INFORMAÇÕES SOBRE OS PROGRAMAS



P1				P2			P3	
TREINO DE PULSAÇÃO				CALORIAS			INTERVALOS	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Pulso 1	Pulso 2	Pulso 3	Pulso 4	300K	500K	700K	Intervalos de velocidade	Intervalos de pico

P4	P5		P6		P7			P8
DESEMPENHO	FREQUÊNCIA CARDÍACA		PASSOS		DISTÂNCIA			PERSONALIZADO
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Perda de peso	HR alvo	% HR alvo	5000	10000	1K	5K	10K	Personalizado 1

P1: TREINO DE PULSAÇÃO: Esta sessão de treino exige que você use uma faixa de frequência cardíaca sem fio.

CONFIGURAÇÃO DO PROGRAMA - Uma vez que você escolhe executar o programa de Treino de pulsação,

- 1) Use as teclas +/- para mudar a idade; pressione
- 2) Segure o corrimão por 30 s e solte; a sua frequência cardíaca em descanso (FCD) será exibida e registrada; pressione

Os resultados das três últimas medições de FCD serão exibidas nas três telas de LED, respectivamente, de acordo com as regras mostradas na tabela abaixo.

1	FCD_3ª	FCD_2ª	FCD_1ª
2	FCD_3ª	FCD_2ª	FCD_4ª
3	FCD_3ª	FCD_5ª	FCD_4ª
4	FCD_6ª	FCD_5ª	FCD_4ª

Sua medição atual piscará três vezes sempre que você soltar suas mãos. E, então, compare com a sua última medição. Se a sua medição atual for inferior à última medição, será exibido "bom" no LED do meio.



Por exemplo:

Suponha que FCD_3ª = 73, FCD_2ª = 71, FCD_4ª = **74**, o LED exibirá:

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

Suponha que FCD_3ª = 73, FCD_2ª = 71, FCD_4ª = **72**, o LED exibirá:

73	bom	72
----	------------	-----------

- 3) Use as teclas +/- para selecionar o modo de treinamento (PUL1-PUL4); pressione
- 4) Use as teclas +/- para mudar e definir o tempo; pressione
- 5) Use as teclas +/- para mudar e definir a velocidade; pressione
- 6) Use as teclas +/- para mudar e definir a inclinação; pressione
- 7) Será exibido "Iniciar"; pressione o botão "Iniciar" para iniciar o seu treino.
- 8) Será realizado um aquecimento de 3 minutos; em seguida, execute o programa do modo de treinamento principal e, finalmente, execute resfriamento de 3 minutos.

LÓGICA DO PROGRAMA - Os segmentos dos programas são definidos por diferentes faixas alvo de frequência cardíaca.

Fórmula:

$THR = (220 - \text{idade} - FCD) * R\% + FCD$; onde THR é a frequência cardíaca alvo, FCD é o programa de frequência cardíaca em descanso

Segmento		Faixa R%		Cor do LED
Aquecimento 3 min		>=30%	<40%	Metade superior vermelha pisca 3 vezes
Modo de treinamento principal	PUL1	>=40%	<50%	Verde
	PUL2	>=50%	<65%	Amarela
	PUL3	>=65%	<80%	Vermelha
	PUL4	>=80%	<95%	Vermelha + intermitência
Resfriamento 3 min		>=30%	<40%	Metade inferior azul pisca 3 vezes
Outros				Azul

Durante o modo de treinamento principal, a velocidade e a inclinação serão automaticamente ajustadas para mantê-lo na sua faixa alvo de frequência cardíaca favorita (THRR).



Frequência cardíaca	Função	Variar
mais de 20 abaixo da THRR	a cada 10 s	inclinação + 0,5% e velocidade + 0,3
12 - 19 abaixo da THRR	a cada 20 s	inclinação + 0,5% e velocidade + 0,3
6 - 11 abaixo da THRR	a cada 30 s	inclinação + 0,5%
+/- 5 da THRR	Sem alteração	
6 - 11 acima da THRR	a cada 30 s	inclinação - 0,5%
12 - 19 acima da THRR	a cada 20 s	inclinação - 0,5% e velocidade - 0,3
20 - 24 acima da THRR	a cada 10 s	inclinação - 0,5% e velocidade - 0,3
mais de 25 acima da THRR	Parada do programa	Início do resfriamento

Cinco minutos após a ativação do modo de treinamento principal, se você aumentar manualmente a velocidade em mais de 5 km/h ou aumentar a inclinação em mais de 5%, esta situação será considerada como o nível do modo de treinamento atual que é menor que a sua expectativa, e o programa saltará para o próximo nível superior.

Após a ativação do modo de treinamento principal, se você diminuir manualmente a velocidade em mais de 3 km/h ou diminuir a inclinação em mais de 3%, esta situação será considerada como o nível do modo de treinamento atual que é maior que a sua expectativa, e o programa saltará para o próximo nível inferior. Se já estiver em PUL1, vá diretamente para o modo de resfriamento.



P2: CALORIAS: Defina metas para queimar calorias com três sessões de treino. Escolha entre 300, 500 e 700. O usuário define os níveis iniciais de velocidade e inclinação. As calorias queimadas são calculadas usando entrada de peso do perfil do usuário.

P3: INTERVALOS: Uma sessão de treino de queima de gordura eficaz que o ajuda a melhorar o seu nível de condição física. Escolha entre intervalos de velocidade e intervalos de pico.

Intervalos de velocidade - Somente velocidade							
Segmento		Aquecimento		1	2	Desaquecimento	
Tempo		4:00 min		90 s	30 s	4:00 min	
Nível 1	Velocidade (mph)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Velocidade (km/h)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Nível 2	Velocidade (mph)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Velocidade (km/h)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Nível 3	Velocidade (mph)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Velocidade (km/h)	2	3	4	8	3	2
Nível 4	Velocidade (mph)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Velocidade (km/h)	2	3	4	8,8	3	2
Nível 5	Velocidade (mph)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Velocidade (km/h)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Nível 6	Velocidade (mph)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Velocidade (km/h)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Nível 7	Velocidade (mph)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Velocidade (km/h)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Nível 8	Velocidade (mph)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Velocidade (km/h)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Nível 9	Velocidade (mph)	2	3	4	8	3	2
	Velocidade (km/h)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Nível 10	Velocidade (mph)	2	3	4	8,5	3	2
	Velocidade (km/h)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Intervalos de pico - Alterações de velocidade e inclinação							
Segmento		Aquecimento		1	2	Desaquecimento	
Tempo		4:00 min		90 s	30 s	4:00 min	
Nível 1	Velocidade (mph)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Velocidade (km/h)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Inclinação	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Nível 2	Velocidade (mph)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Velocidade (km/h)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Inclinação	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Nível 3	Velocidade (mph)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Velocidade (km/h)	2	3	4	8	3	2
	Inclinação	2	3	4	7,5	3	2
Nível 4	Velocidade (mph)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Velocidade (km/h)	2	3	4	8,8	3	2
	Inclinação	2	3	4	8,5	3	2
Nível 5	Velocidade (mph)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Velocidade (km/h)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Inclinação	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Nível 6	Velocidade (mph)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Velocidade (km/h)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Inclinação	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Nível 7	Velocidade (mph)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Velocidade (km/h)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Inclinação	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Nível 8	Velocidade (mph)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Velocidade (km/h)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Inclinação	3	4	5,5	11,5	4	3
Nível 9	Velocidade (mph)	2	3	4	8	3	2
	Velocidade (km/h)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Inclinação	3	4,5	6	12	5	3
Nível 10	Velocidade (mph)	2	3	4	8,5	3	2
	Velocidade (km/h)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Inclinação	3	4,5	6	12	5	3



P4: DESEMPENHO: Inclui perda de peso. Promove a perda de peso aumentando e diminuindo a velocidade e a inclinação, enquanto o mantém em sua zona de queima de gordura.

Perda de peso - Alterações de velocidade e inclinação													
Segmento		Aquecimento		1	2	3	4	5	6	7	8	Desaquecimento	
Tempo		4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	4:00 min	
Nível 1	Velocidade (mph)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
	Velocidade (km/h)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7	2,4
	Inclinação	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
Nível 2	Velocidade (mph)	1,3	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
	Velocidade (km/h)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
	Inclinação	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
Nível 3	Velocidade (mph)	1,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
	Velocidade (km/h)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Inclinação	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Nível 4	Velocidade (mph)	1,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
	Velocidade (km/h)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,7
	Inclinação	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Nível 5	Velocidade (mph)	2	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
	Velocidade (km/h)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1	4
	Inclinação	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Nível 6	Velocidade (mph)	2,3	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
	Velocidade (km/h)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5	4,5
	Inclinação	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Nível 7	Velocidade (mph)	2,5	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
	Velocidade (km/h)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Inclinação	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Nível 8	Velocidade (mph)	2,8	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
	Velocidade (km/h)	4,5	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
	Inclinação	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Nível 9	Velocidade (mph)	3	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
	Velocidade (km/h)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5	5,6
	Inclinação	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
Nível 10	Velocidade (mph)	3,3	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8
	Velocidade (km/h)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9	6,1
	Inclinação	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2



P5: FREQUÊNCIA CARDÍACA:

ZONA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA INCLUI HR ALVO, % HR ALVO:

Uma sessão de treino concebida para mantê-lo em sua zona especificada de frequência cardíaca. Esta sessão de treino exige que você use uma faixa de frequência cardíaca sem fio.

FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO:

O primeiro passo para conhecer a intensidade certa para o seu treino é descobrir a sua frequência cardíaca máxima (frequência cardíaca máx. = 220 - idade). Este método baseado na idade fornece uma previsão estatística média da sua frequência cardíaca máxima. Por exemplo, a frequência cardíaca máxima de uma pessoa de 30 anos é $220 - 30 = 190$ BPM. Neste caso, 190 BPM é a frequência cardíaca alvo. As faixas de inclinação variam automaticamente com base nas alterações da sua frequência cardíaca durante a sessão de treino.

% HR ALVO:

Há 3 valores em porcentagem que podem ser escolhidos: %55 (controle do peso e recuperação ativa), %70 (sessões de treino moderadamente longas) e %85 (pessoas em forma e para treinamento atlético). A frequência cardíaca alvo é calculada por $(220 - \text{idade}) \times \%HR$. Por exemplo, uma pessoa de 30 anos gostaria de correr para controle do peso e recuperação ativa (%55); a frequência cardíaca alvo é $(220 - 30) \times 55\% = 105$ BPM.

Frequência cardíaca	Função	Variar
mais de 12 abaixo da THR	a cada 3 s	Velocidade + 0,1
7 - 11 abaixo da THR	a cada 5 s	Velocidade + 0,1
4 - 6 abaixo da THR	a cada 8 s	Velocidade + 0,1
+/- 3 da THR	Sem alteração	
4 - 6 acima da THR	a cada 8 s	Velocidade - 0,1
7 - 11 acima da THR	a cada 5 s	Velocidade - 0,1
12 - 15 acima da THR	a cada 3 s	Velocidade - 0,1
16 - 24 acima da THR	a cada 2 s	Velocidade - 0,1
mais de 25 acima da THR	FIM do programa	



P6: DISTÂNCIA: Esforce-se e vá mais longe durante a sessão de treino com cinco treinos de distância. Escolha entre 1K, 5K e 10K.

P7: PERSONALIZADO: Permite que você crie e reutilize um treino perfeito com uma combinação de velocidade, inclinação e tempo específicos. O definitivo em programação pessoal. Meta baseada em tempo. Seu treino personalizado será salvo automaticamente.

CONEXÃO DE APLICATIVOS

A sua máquina Horizon está preparada para Bluetooth permitindo que você utilize a tecnologia Bluetooth para conectar sem fio o seu dispositivo à sua esteira Horizon. Usando o aplicativo fitDisplay, que pode ser transferido gratuitamente por download, você poderá controlar as funções de operação da sua esteira através do seu dispositivo. Você pode encontrar mais aplicativos compatíveis com a máquina Horizon no site da Horizon.



ECONOMIA DE ENERGIA (MODO DE ESPERA)

Esta máquina tem um recurso especial chamado Modo de economia de energia. Este modo NÃO é ativado automaticamente. Quando o modo de economia de energia estiver ativado, a tela entrará automaticamente no modo de espera (modo de economia de energia) após 15 minutos de inatividade. Esse recurso economiza energia desativando a maior parte da energia da máquina até que uma tecla seja pressionada no console.



Descarte

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (instalações locais de resíduos).



GUIDA AGLI OPERAZIONE GUÍA DE OPERACIÓN GUIA DE OPERAÇÃO