



T6 Treadmill

Owner's Manual

Manuel du propriétaire du tapis roulant

Manual del propietario de la caminadora

Important Safety Instruction	07	Safety Warning Labels / Serial Number
Assembly	08	Hardware, Tools & Parts
	11	Assembly
Features	21	Setup and Use
	27	Console Operation
	37	Other Apps and Bluetooth® Heart Rate
	40	JRNY
Operations	43	Maintenance
	47	Troubleshooting
Warranty	51	Warranty (US/Canada only)

Important Safety Instructions

DANGER

To reduce the risk of electrical shock:

Always unplug the equipment from the electrical outlet 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:

- Use this equipment only for its intended use as described in this Owner's Manual.
- At NO time should children under the age of 14 use the equipment.
- At NO time should pets or children under the age of 14 be closer to the equipment than 10 feet / 3 meters.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or have been given instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Always wear athletic shoes while using this equipment. NEVER operate the exercise equipment with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this equipment.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death.
- Incorrect or excessive exercise may result in serious injury or death. 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.
- Do not jump on the equipment.
- At no time should more than one person be on the equipment.
- Set up and operate this equipment on a solid level surface.
- Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged.
- Use handlebars to maintain balance when mounting and dismounting, and for additional stability while exercising.
- To avoid injury, do not expose any body parts (for example, fingers, hands, arms or feet) to the drive mechanism or other potentially moving parts of the equipment.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- This equipment should never be left unattended when plugged in. When not in use, and prior to servicing, cleaning, or moving equipment, turn off power, then unplug from outlet.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Technical Support or an authorized dealer.
- Never operate this equipment if it has been dropped, damaged, or is not working properly, has a damaged cord or plug, is located in a damp or wet environment, or has been immersed in water.

 **WARNING****To reduce the risk of burns, fire, electrical shock or injury to persons:**

- Keep power cord away from heated surfaces. Do not pull on this power cord or apply any mechanical loads to this cord.
- Do not remove any protective covers unless instructed by Customer Technical Support. Service should only be done by an authorized service technician.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- This equipment should not be used by persons weighing more than the specified maximum weight capacity as listed in the equipment Owner's Manual. Failure to comply will void the warranty.
- This equipment must be used in an environment that is both temperature and humidity controlled. Do not use this equipment in locations such as, but not limited to: outdoors, garages, car ports, porches, bathrooms, or located near a swimming pool, hot tub, or steam room. Failure to comply will void the warranty.
- Contact Customer Technical Support or an authorized dealer for examination, repair and/or service.
- Never operate this exercise equipment with the air opening blocked. Keep the air opening and internal components clean, free of lint, hair, and the like.
- Do not modify this exercise device or use unapproved attachments or accessories. Modifications to this equipment or use of unapproved attachments or accessories will void your warranty and may cause injury.
- To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents.
- When exercising, always maintain a comfortable and controlled pace.
- To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving belt. Stand on the siderails when starting the treadmill.
- To avoid injury, attach safety clip to clothing before use.
- Disconnect the safety key from treadmill when not using to prevent uncontrolled usage by third parties.
- Ensure that the edge of the belt is parallel with the lateral position of the side rail and does not move under the side rail. If the belt is not centered, it must be adjusted before use.
- When there is no user on the treadmill (unloaded condition) and when the treadmill is running at 12 km/ hour (7.5 mph), the A-weighted sound pressure level is no greater than 70 dB when sound level is measured at typical head height.
- Noise emission measurement of treadmill under load is higher than with no load.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Make sure the treadmill comes to complete stop before folding. Do not operate the treadmill when it is folded.
- When moving the treadmill, DO NOT lift treadmill or turn it upside down or place treadmill on its side. Treadmill is equipped with high-pressure springs which can cause the lower base frame to spring open if mishandled, potentially causing injury. Transport unit ONLY on the ground, and ONLY after it is fully assembled and in the upright folded position with the lock latch secured.

GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If a treadmill 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.

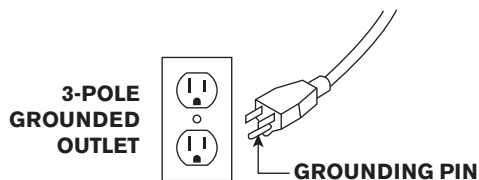
WARNING

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or service provider 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 treadmill should be used with a minimum 15-amp circuit.

IMPORTANT: The treadmill is not compatible with GFCI-equipped outlets.



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.

FCC

Supplier's Declaration of Conformity

Compliance Information

Unique Identifier

Product description: Treadmill

Model Number: T6

Trade Name: BowFlex

FCC Compliance Statement

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Responsible Party – U.S. Contact Information

Company: Johnson Health Tech North America, Inc

Address: 1600 Landmark Dr, Cottage Grove, WI 53527

Telephone or internet: 1-800-618-8853

Contact information: bowflex.com

Warning: Any changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Class A device:

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference when the equipment is operated in a commercial environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. Operation of this equipment in a residential area is likely to cause harmful interference in which case the user will be required to correct the interference at his own expense.

Class B device:

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

ASSEMBLY

⚠ WARNING

There are several steps during the assembly process where special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions and to ensure the product is assembled correctly to reduce the risk of injury. Make sure all parts are firmly tightened before using the treadmill to ensure that the treadmill is stable and structurally sound.

Before proceeding, find your treadmill's serial number located on a white barcode sticker near the on/off power switch and power cord and enter it in the space provided below.

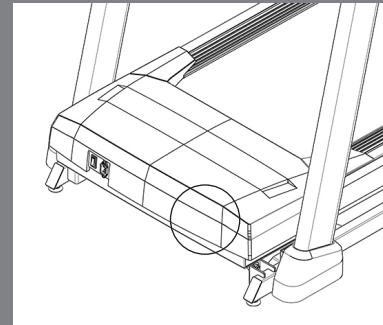
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

TM

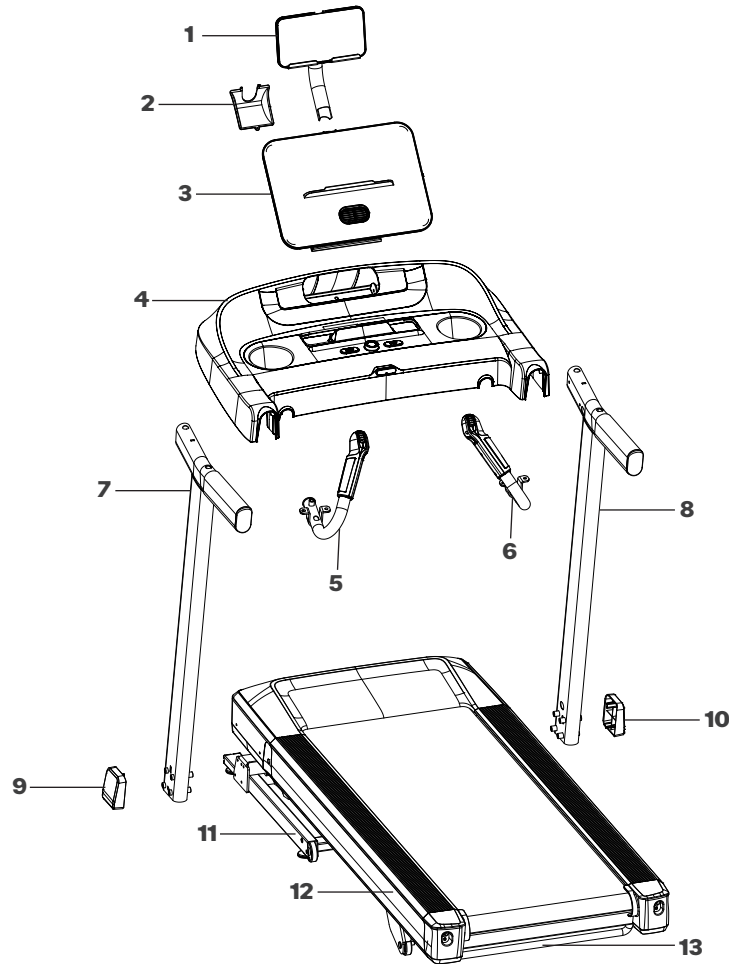
MODEL NAME: BOWFLEX T6 TREADMILL

SERIAL NUMBER LOCATION



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

Item	Qty	Description
1	1	Tablet Holder
2	1	Tablet Holder Panel
3	1	Console
4	1	Console Base
5	1	Left Pulse Rate Grip
6	1	Right Pulse Rate Grip
7	1	Left Console Mast
8	1	Right Console Mast
9	1	Left Mast Cover
10	1	Right Mast Cover
11	1	Base Frame
12	1	Deck Frame
13	1	Roller Guard



14 Warning Label



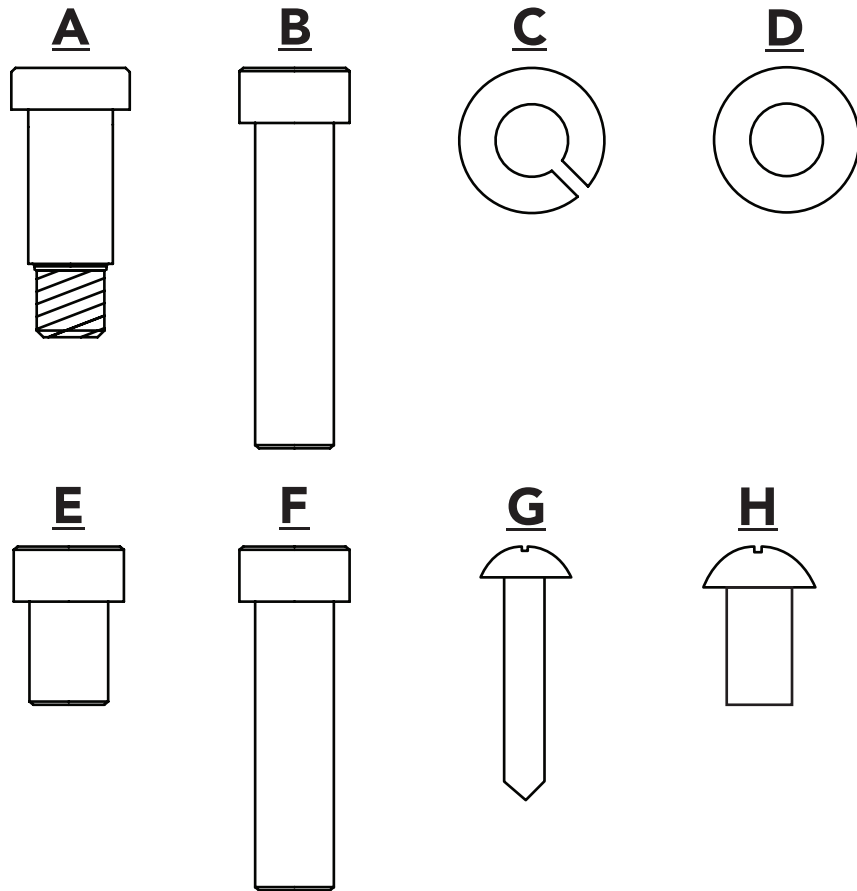
15 Foot Lock Latch (Underneath Foot Latch)



16 General Console Warning Label

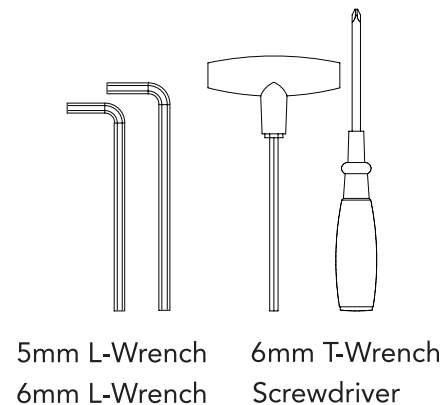


HARDWARE KIT:



Item	Qty	Description
A	2	Guide Bolt
B	8	Bolt; M8x1.25Px80L
C	23	Spring Washer; Ø8xØ13
D	23	Flat Washer; Ø8.2xØ15
E	13	Bolt; M8x1.25Px15L
F	2	Bolt; M8x1.25Px60L
G	1	Screw; Ø4x12L
H	3	Bolt; M5x15L

TOOL KIT:



5mm L-Wrench
6mm L-Wrench

6mm T-Wrench
Screwdriver

 **WARNING**

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

 **WARNING**

DO NOT ATTEMPT TO LIFT THE TREADMILL! Do not move or lift treadmill from packaging until specified to do so in the assembly instructions. You may remove the plastic wrap from console masts.

 **WARNING**

Never open box when it is positioned upside-down or on its side.

Unpack and assemble the unit where it will be used.

The enclosed treadmill is equipped with high-pressure springs which can cause the lower base frame to spring open if mishandled.

The red transport cables are installed between the upper deck frame and the lower base frame to prevent the movement of the lower base frame. DO NOT remove red transport cables until instructed to do so.

NOTE: Have 2 people available for assembly, this will make the assembly process easier.

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

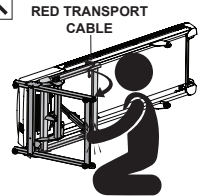
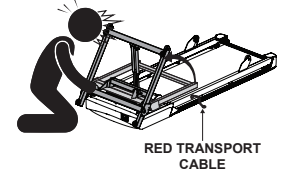
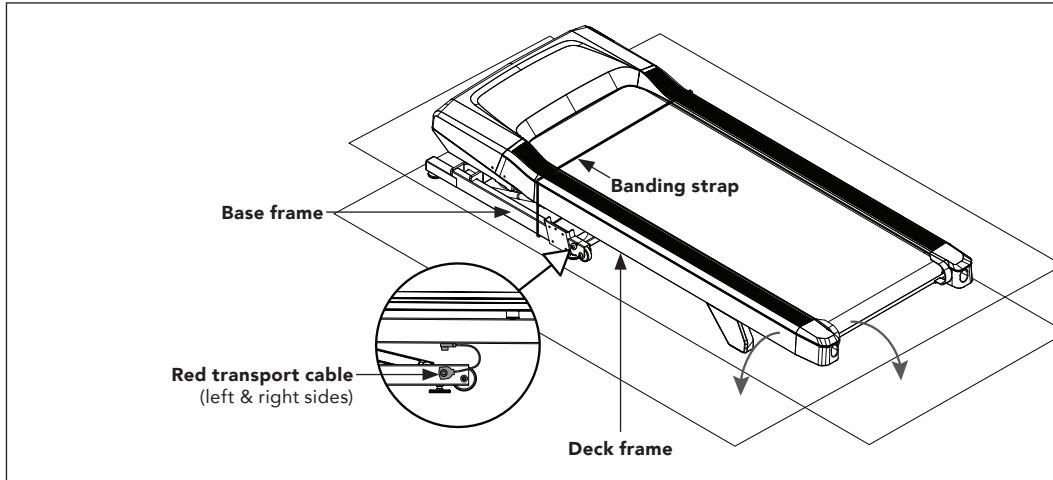
NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.



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.

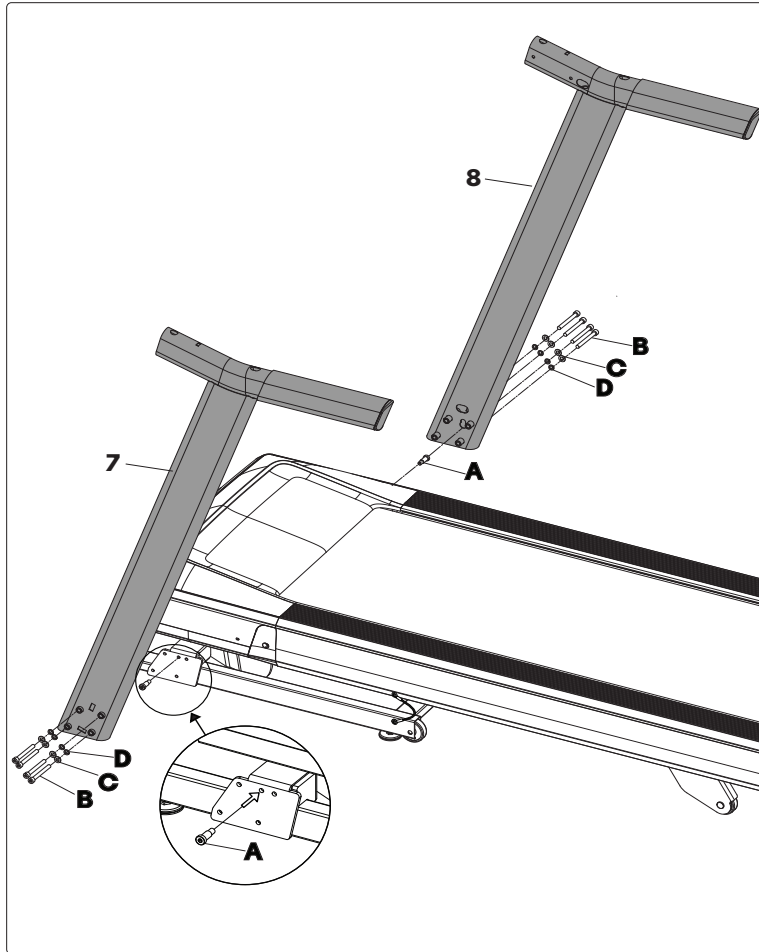
UNPACKING



- A** Place the treadmill carton on a level flat surface with the bottom of the box on the ground.
- B** Cut banding straps on outside of box and remove box lid.
- C** DO NOT lift treadmill out of the box. Instead, tear down corners of bottom of treadmill box as shown. Treadmill should be assembled on flattened treadmill box as shown to protect floor surface.
- D** Cut the banding straps inside the box and remove everything but the treadmill frame.
- E** Partially lift the running deck upward from the rear to remove all contents from underneath the running deck. Red transport cables on either side of treadmill will prevent the treadmill deck from fully lifting.

! WARNING

NEVER tip treadmill upside-down or on its side. DO NOT use tools to remove the red transport cables until instructed to do so. If a component requires tools to remove, wait until the Assembly Instructions instructs you how to safely remove the component.



STEP 1

Guide Bolt



A - qty: 2

Bolt



B - qty: 8

Spring Washer



C - qty: 8

Flat Washer



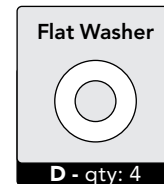
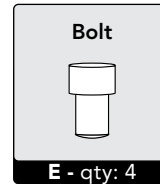
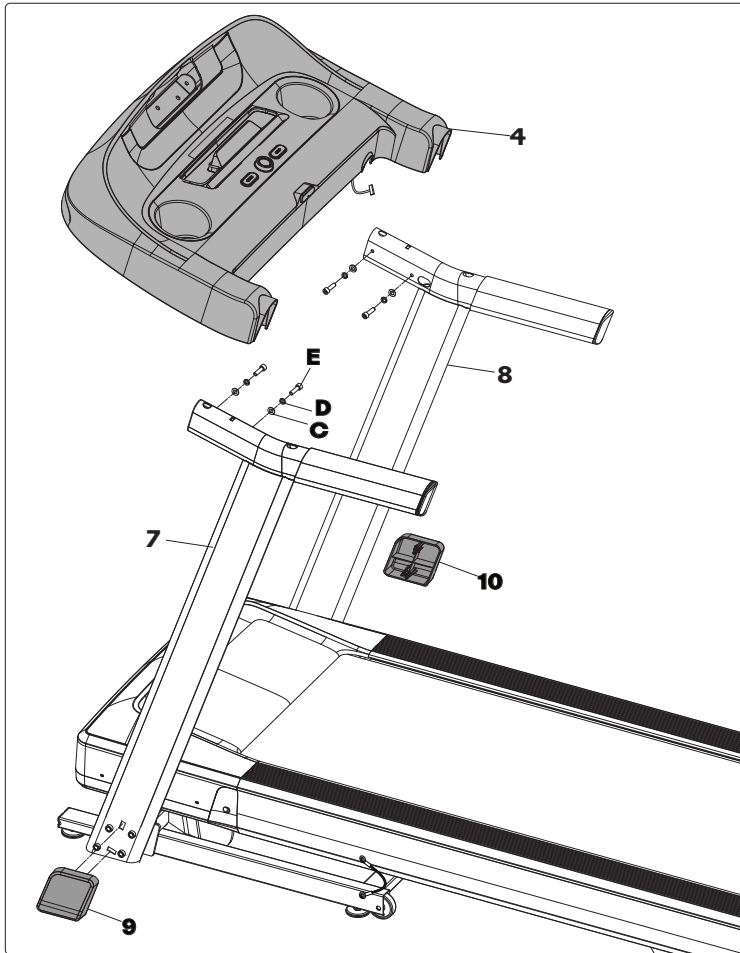
D - qty: 8

- 1.1 Open hardware for Step 1.
- 1.2 Insert both **Upright Guide Bolts (A)** into **Base Frame** using the 5mm L-Wrench. **TIGHTEN FIRMLY.**
- 1.3 Attach **Right Console Mast (8)** to **Base Frame** Using **4 Bolts (B), 4 Flat Washers (C), and 4 Spring Washers (D).**

Note: **DO NOT FULLY TIGHTEN** bolts until instructed to do so.

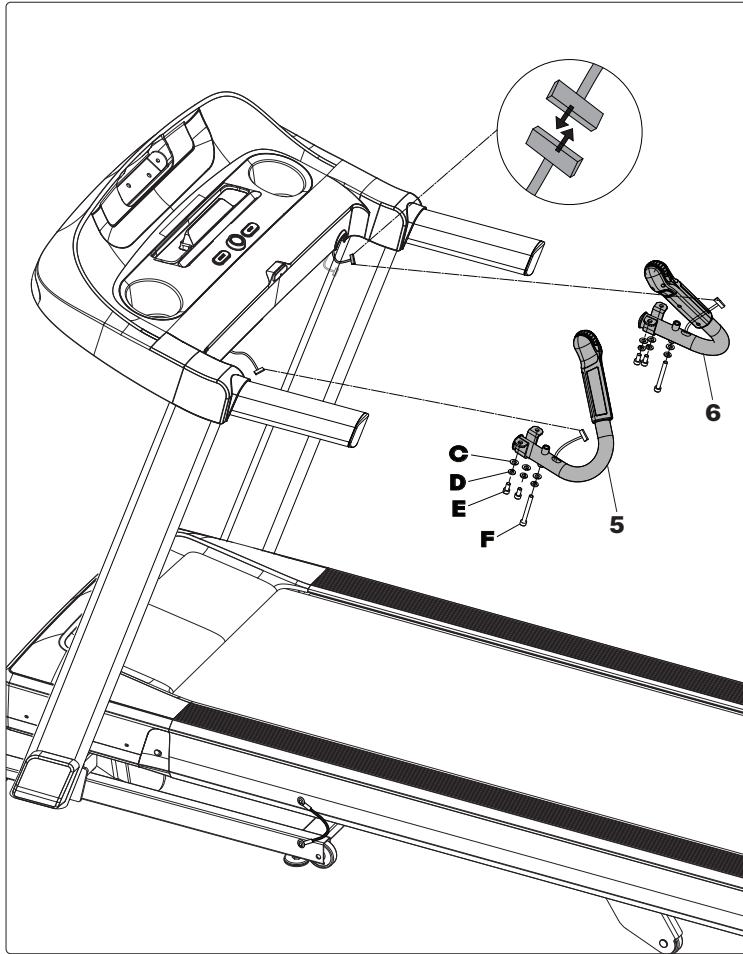
- 1.4 Repeat step 1.3 on with **Left Console Mast (7)** side.

STEP 2



- 2.1 Open hardware for Step 2.
- 2.2 Gently place the **Console Base(4)** on top of the **Console Masts(7,8)**. Attach **Console Base(4)** using **4 bolts(E)**, **4 Spring Washers(C)** and **4 Flat Washers(D)**, **DO NOT Fully tighten.**
- 2.3 After all bolts are in place, fully tighten
- 2.4 **FULLY TIGHTEN BOLTS FROM STEP 1**
- 2.5 Attach **Left Mast Cover (9)** to **Left Console Mast(7)** then attach **Right Mast Cover (10)** to **Right Console Mast(8)**.

Note: Be careful not to pinch any wires while assembling the console.



STEP 3

Flat Washer



C - qty: 6

Spring Washer



D - qty: 6

Bolt



E - qty: 4

Bolt



F - qty: 2

3.1 Open hardware for Step 3.

3.2 Attach **Left Pulse Rate Grip (5)** to the underside of the **Console Base (12)** using **3 Bolts (E & F)**, **3 Spring Washers (D)**, and **3 Flat Washers (C)**.

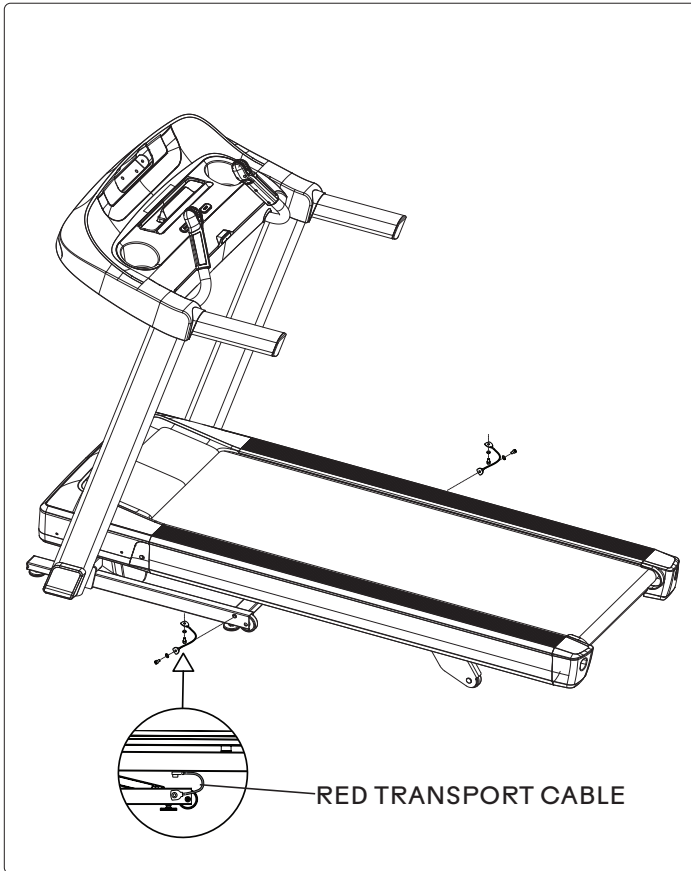
3.3 Connect the **Left Grip Cables** and carefully tuck wires to avoid damage.

3.4 Repeat step 3.2 on **Right Pulse Rate Grip (6)**.

3.5 Connect the **Right Grip Cables** and carefully tuck wires to avoid damage.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling the pulse rate grips.

STEP 4 - REMOVAL OF RED TRANSPORT CABLES

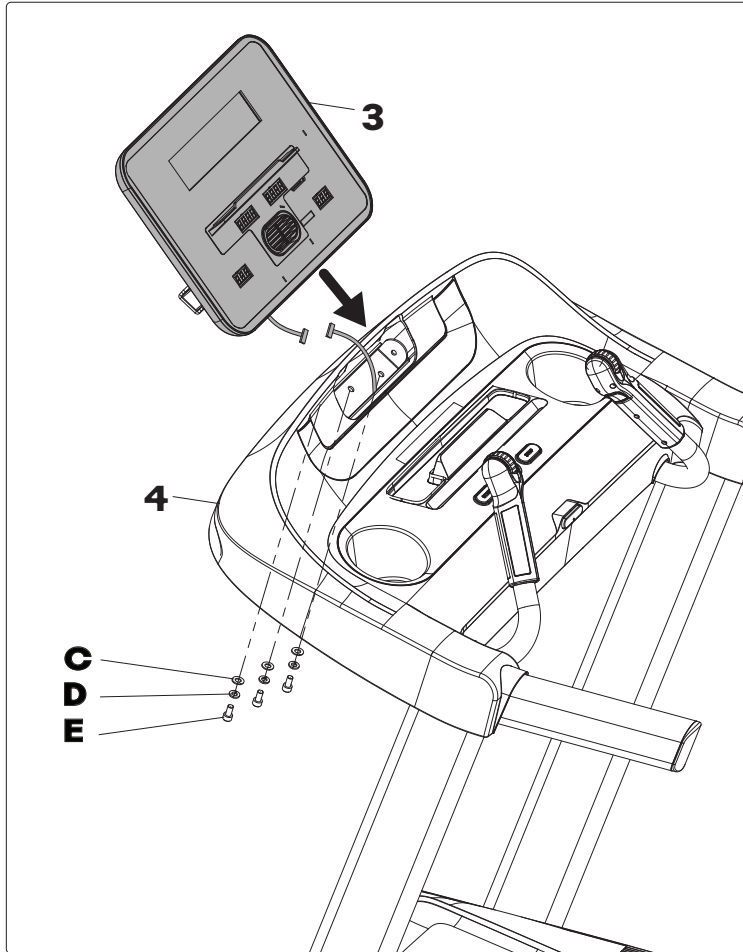


⚠ WARNING

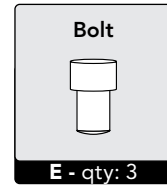
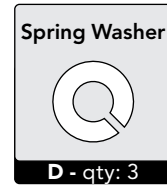
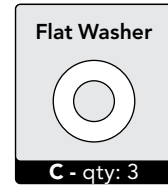
FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

Once the red transport cables have been detached from the treadmill, high pressure springs can cause the lower base frame to spring open. NEVER tip treadmill upside-down or on its side, and NEVER lift this unit if red transport cables are not connecting the upper deck frame to the lower base frame.

- 4.1 Ensure that treadmill is resting with all wheels supported by the floor.
- 4.2 On left side of treadmill, use the 5mm L-wrench (provided in box) to remove the two bolts connecting the red transport cable to the upper deck frame and the lower base frame.
- 4.3 Replace both bolts (one in the upper deck frame and one in the lower base frame) and fully tighten to lock in place. Note that to prevent the lower base frame from springing open during transport or disassembly of the treadmill in the future, the red transport cable can be reattached to the treadmill using these same bolts.
- 4.4 Perform same operation on right side of treadmill to remove the two bolts connecting the red transport cable to the upper deck frame and the lower base frame.
- 4.5 Replace both bolts and fully tighten to lock in place.
- 4.6 Save both red transport cables for future use by placing cables into clear poly bag alongside the owner's manual.
- 4.7 When red transport cables are not installed, transport unit ONLY on the ground, and ONLY after it is fully assembled and in the upright folded position with the lock latch secured.

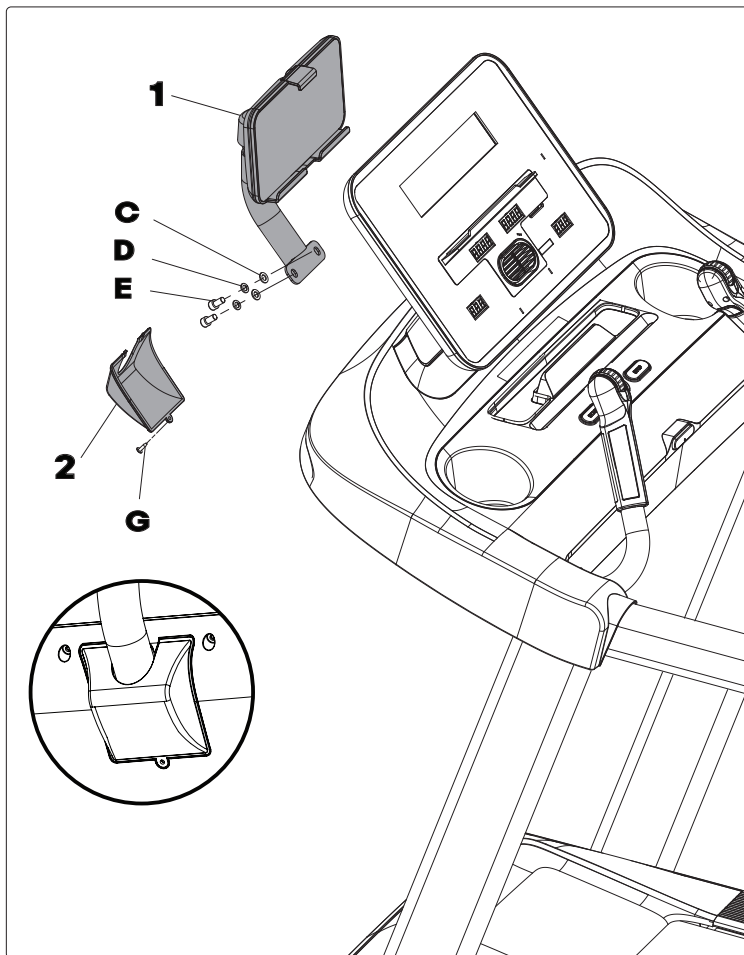


STEP 5



- 5.1 Open hardware for step 5.
- 5.2 Carefully connect the Console Cable and tuck extra cable into **Console Base (4)**.
- 5.3 Attach **Console (3)** to the **Console Base (4)** using **3 Bolts (E)**, **3 Spring Washers (C)** and **3 Flat Washers (D)**.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling the Console.



STEP 6

Flat Washer



C - qty: 2

Spring Washer



D - qty: 2

Bolt



E - qty: 2

Screw

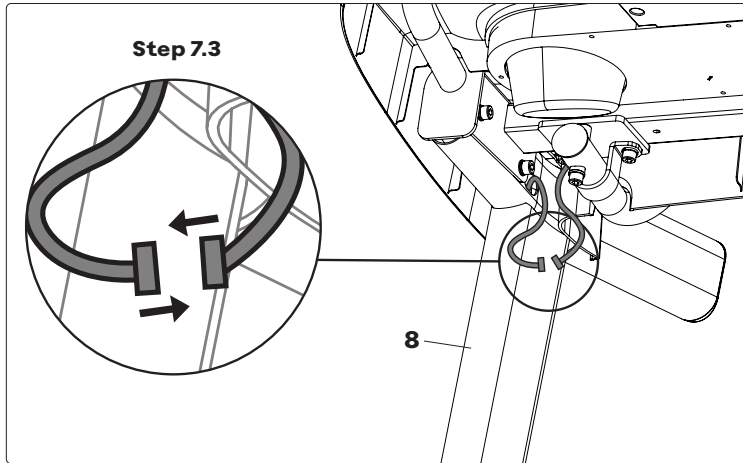
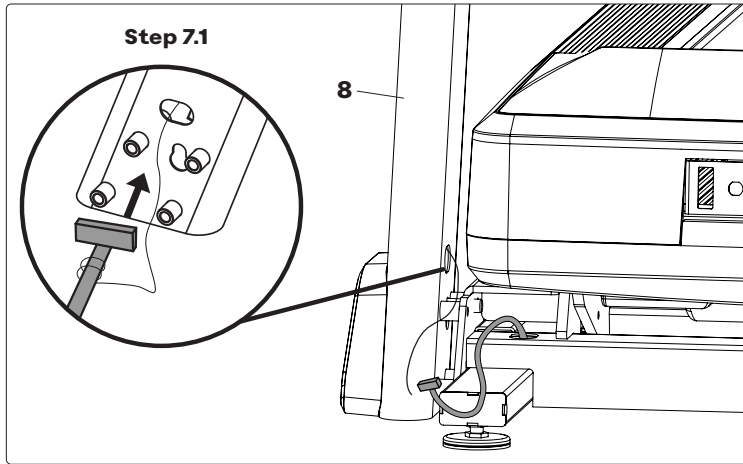


G - qty: 1

6.1 Open hardware for step 6.

6.2 Attach **Tablet Holder (1)** to back of **Console (3)** using **2 bolts (E)**, **2 washers (C)** and **2 spring washers (D)**.

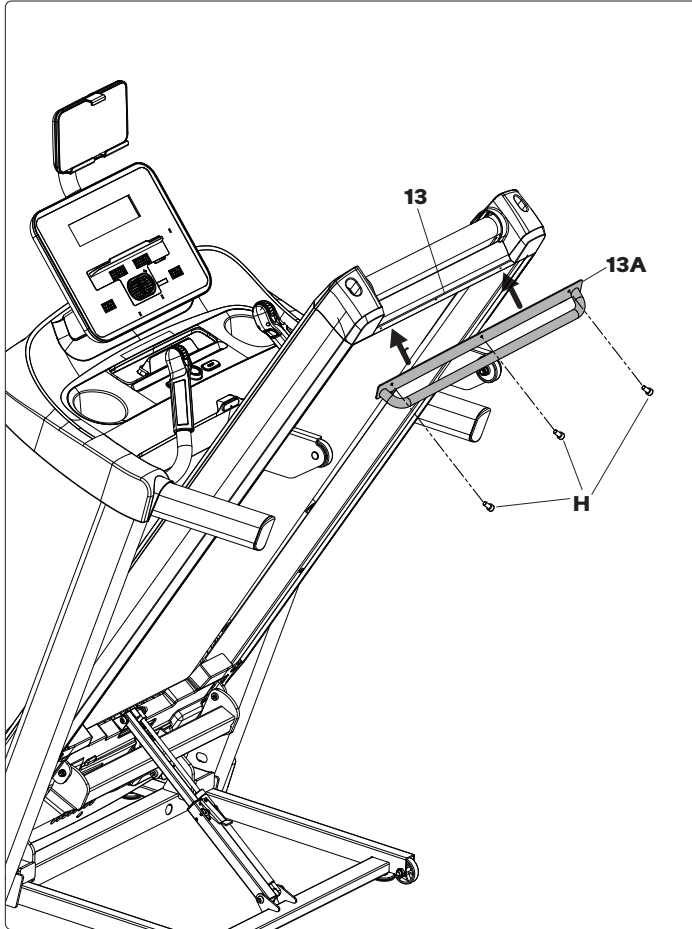
6.3 Attach rear **Tablet Holder Panel (2)** with **1 Screw (G)**.



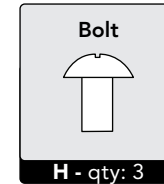
STEP 7

- 7.1 Attach **Lead Wire** to end of **Console Cable**. Pull **Lead Wire** and **Console Cable** through bottom hole on **Right Console Mast (8)**.
- 7.2 Pull the **Lead Wire** through the mast, the top of the **Console Cable** should be located at the top of the **Right Console Mast (8)**.
- 7.3 Attach **Console Cable** with **Console Base Cable**.
- 7.4 Tuck any extra wire gently back in the **Right Console Mast (8)**.

Note: Be careful not to pinch any wires while guiding cords through and tucking extra slack away in the mast.

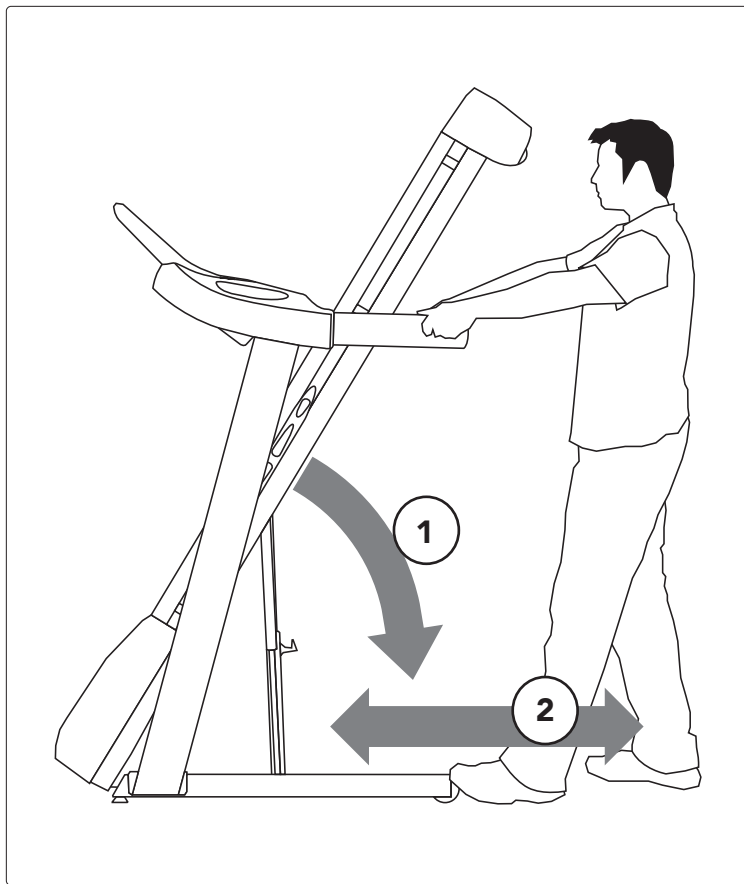


STEP 8- REAR ROLLER GUARD



- 8.1 Fold Treadmill deck to its full upright position.
- 8.2 Adjust the screw holes on the **Roller Guard (13A)** to align with the holes underneath the **Frame (13)**.
- 8.3 Use **3 Bolts (H)** to fasten the handle bar to the **Roller Guard (13A)**.

STEP 9 - MOVING TREADMILL



- 9.1 To move, make sure the treadmill is folded and securely latched. Then firmly grasp the handlebars, tilt the treadmill back (1) and roll (2).
- 9.2 Move treadmill off flattened box and into its final position, ready for use. Dispose of cardboard box.

NOTE: If treadmill must be disassembled or lifted in the future, use the 5mm L-wrench to re-attach red transport cables to the upper deck frame and lower base frame on both the left side and right side of the treadmill. Check to ensure that the lower base frame cannot spring open before lifting or disassembling treadmill.

ASSEMBLY COMPLETE!

Before the first use, lubricate the treadmill deck by following the instructions in the maintenance section.

Treadmill Setup and Use

NOTE:

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna of the other device, where possible.
- Increase the separation between this equipment and the receiver of the other device, where possible.
- Consult the dealer or manufacturer for help.

Any changes or modifications not expressly approved by the manufacturer may void the warranty for this equipment.

Apple, Apple Watch, and Apple Fitness+ are all trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Samsung Galaxy Watch® is a trademark of Samsung Electronics Co. Ltd.

FCC RF RADIATION EXPOSURE STATEMENT:

This equipment complies with FCC RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20 centimeters (8 inches) between the radiator and your body.

PROPER USAGE

Your treadmill is capable of reaching high speeds. Always start off using a slower speed and adjust the speed in small increments to reach a higher speed level. Never leave the treadmill unattended while it is running. When not in use, remove the safety key, turn the on/off switch to off and unplug the power cord. Make sure to follow the MAINTENANCE schedule in this OWNER'S MANUAL to maintain optimal performance and prevent premature electronic failure. Keep your body and head facing forward. Do not attempt to turn around or look backwards while the treadmill is running. Stop your workout immediately if you feel pain, faint, dizzy or are short of breath.

WARNING!

BELT SPEED MAY BE FASTER AT INCLINE THAN DISPLAYED. IF THE BELT SPEEDS UP, IMMEDIATELY REDUCE THE INCLINE.

Speed Range Error During High-Incline Workouts

During workouts with a high incline setting, the belt may speed up.

- If the belt exceeds your set speed, the alphanumeric display will show: “SPEED RANGE ERROR_INCLINE DECREASED”
- The incline will automatically decrease by **3%**.
- The machine will continue lowering the incline by 3% until the belt slows to your target speed.
- If the incline reaches **0%** but the belt speed is still more than the set speed, the machine will:
 - Display **Eb** error code in the alphanumeric display
 - Slow the belt down to a complete stop.
 - End the workout

Next Steps for the User:

- If **Eb** error code appears and the workout stops, please contact Customer Service for assistance and troubleshooting.

CAUTION – RISK OF INJURY TO PERSONS

While you are preparing to use the treadmill, do not stand on the belt. Place your feet on the side rails before starting the treadmill. Start walking on the belt only after the belt has begun to move. Never start the treadmill at a fast running speed and attempt to jump on!

LOCATION OF THE TREADMILL

Place the treadmill on a level and stable surface. There should be one foot of clearance in front of the treadmill for the power cord. Please leave a clear zone behind the treadmill that is at least the width of the treadmill and at least 79" (2 meters) long. This zone must be clear of any obstruction and provide the user a clear exit path from the machine. In case of an emergency, place both hands on the side arm rests to hold yourself up and place your feet onto the side rails.

For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the treadmill equal to 2 ft (.6 meters) to allow a user access to the treadmill from either side.

Do not place the treadmill in any area that will block any vent or air openings. The treadmill should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

WARNING!

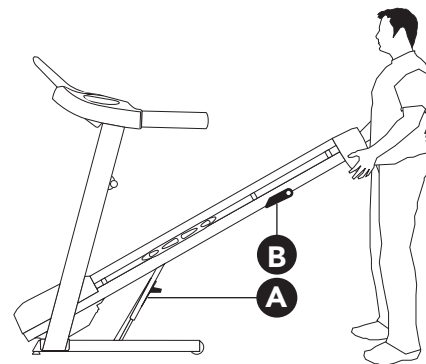
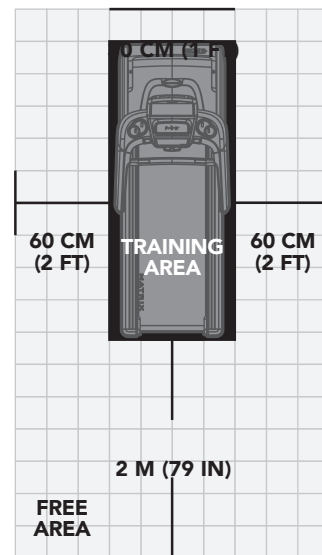
Our treadmills are heavy; use care and additional help if necessary when moving. Do not attempt to move or transport treadmill unless it is in the upright, folded position with the lock latch secured. Failure to follow these instructions could result in injury.

FOLDING TREADMILLS

Some treadmills have a deck that can fold for storage and transport. To fold, firmly grasp the back end of the treadmill. Carefully lift the end of the treadmill deck into the upright position until the lock latch engages and securely locks the deck into position. Make sure the deck is securely latched before letting go.

UNFOLDING

Firmly grasp and lightly lift up on the back end of the treadmill while disengaging the LOCK LATCH. If your treadmill has a foot lock latch (A), to unfold, gently press down on the foot lock latch with your foot until the lock latch disengages. If your treadmill has a deck lock latch (B), pull the deck lock latch to release the deck. Carefully lower the deck to the ground.



USING THE SAFETY KEY

Your treadmill will not start unless the safety key is placed in position. Attach the clip end securely to your clothing. This safety key is designed to cut the power to the treadmill if you should fall. Check the operation of the safety key every 2 weeks.

WARNING: Never use the treadmill without securing the safety key clip to your clothing. Pull on the safety key clip first to make sure it will not come off your clothing.

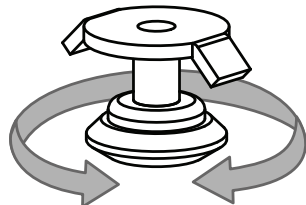
POWER

Your treadmill is powered by a power supply. Some treadmills have a power switch, located next to the power jack. Make sure it is in the on position. Unplug cord when not in use.

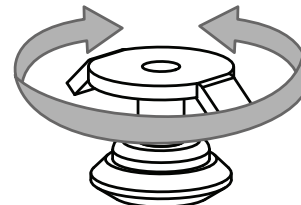
WARNING: Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

LEVELING THE TREADMILL

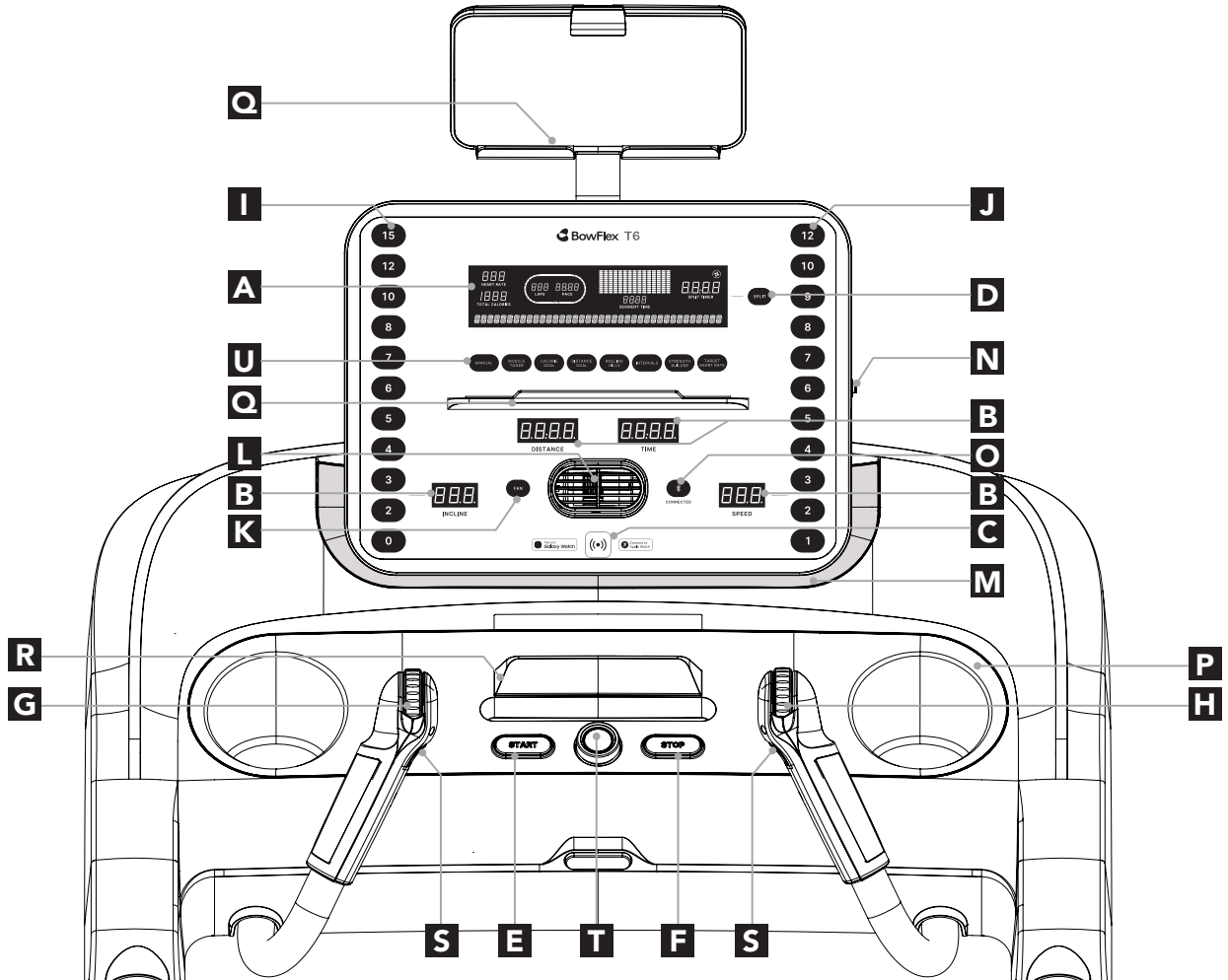
Your treadmill should be level for optimum use. Once you have placed your treadmill where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the treadmill frame. A carpenter's level is recommended. If your treadmill is not level, the running belt may not track properly. Once you have leveled your treadmill, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame.



ADJUST HEIGHT



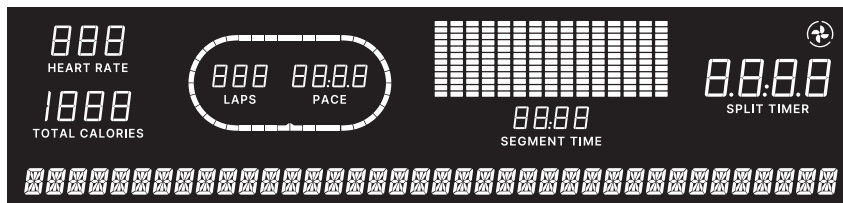
LOCK ADJUSTMENT



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:** Heart Rate, Total Calories, Laps, Pace, Segment time, Split Timer and Fan Levels.
- B) LED WINDOWS:** Indicates what speed and incline is selected as well as distance and time of workout.
- C) SMART WATCH READER:** Tap Apple Watch or Samsung Galaxy Watch to sync workout with treadmill.
- D) SPLIT KEY:** Press to reset SPLIT TIME on the LCD.
- E) START:** Press to START workout.
- F) STOP:** Press to pause your workout. Hold for 3 seconds to end your workout and reset the console.
- G) INCLINE QUICKDIAL:** Used to adjust incline in small increments (.5%).
- H) SPEED QUICKDIAL:** Used to adjust speed in small increments (.1 MPH).
- I) INCLINE QUICK KEYS:** Used to reach desired incline more quickly.
- J) SPEED QUICK KEYS:** Used to reach desired speed more quickly.
- K) FAN KEY:** Press to change fan level.
- L) FAN:** Personal workout fans.
- M) SPEAKERS:** Music and audio feedback plays through the speakers.
- N) USB PORT:** Used to charge most devices up to 1.0 amps and to install software updates.
- O) BLUETOOTH KEY:** Used to connect / disconnect a bluetooth Heart Rate device. LED will illuminate when a bluetooth device is connected.
- P) WATER BOTTLE POCKETS:** Water bottle and other personal item storage.
- Q) TABLET/READING RACKS:** Holds tablet, phone or reading material.
- R) PHONE HOLDER:** Holds your phone
- S) INTERVAL BUTTONS:** These are programmable keys. When an user is selected, they can be programmed to a desired speed and incline setting.
- T) WORKOUT KNOB:** Used for workout selection and volume control (during workout).
- U) PROGRAM BUTTONS:** Select the desired preset program.



INCLINE



DISTANCE



TIME



SPEED

DISPLAY WINDOWS

- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled during your workout.
- **TIME:** Shows either the total time elapsed or remaining; depending on the workout selected.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate. (displayed when contact is made with both pulse grips or connected with a heart rate monitor).
- **TOTAL CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **LAPS:** Graphic showing laps around a track. One lap is 400 meters or 1/4 mile.
- **PACE:** Indicates how many minutes it takes to complete a mile while running or walking at your current speed.
- **GRAPH:** Demonstrates the incline or speed based on a time period, calorie target or distance target.
- **SEGMENT TIME:** Counts down from 60 seconds and repeats for the Quick Start or a time period defined in other programs tables.
- **SPLIT TIMER:** Time elapsed since the SPLIT key was last pressed.

GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
- 2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON. (The ON/OFF switch is next to the power cord.)
- 3) Stand on the side rails of the treadmill.
- 4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
- 5) Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
- 6) You have two options to start your workout:

A) Quick start up

Simply press the START key to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) Select a workout OR TARGET

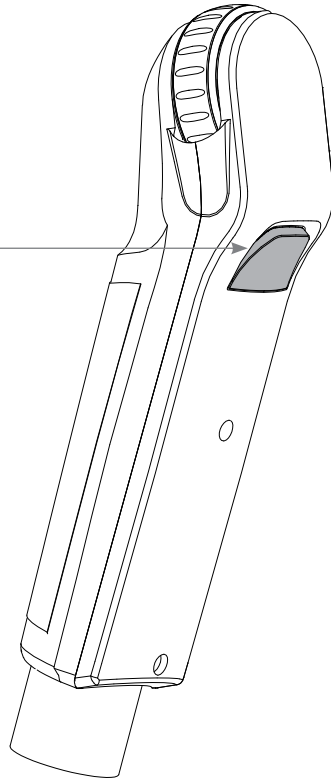
- 1) Select your USER by turning the workout knob and then pressing select when your desired USER is displayed.
- 2) Select your WEIGHT by turning the workout knob and then pressing select when your desired WEIGHT is displayed.
- 3) Select your PROGRAM by pressing your desired program button and then select when your chosen PROGRAM is displayed.
- 4) Adjust the SETTING by turning the workout knob and then pressing select when your desired SETTING is displayed.
- 5) Press START to begin.

C) Quick Access to Accumulative Distance/time

User can check the accumulative Distance and Time in HOME screen by holding Incline 0 and Speed 1 keys for 3-5s.
The values will show at Distance and Time LEDs.

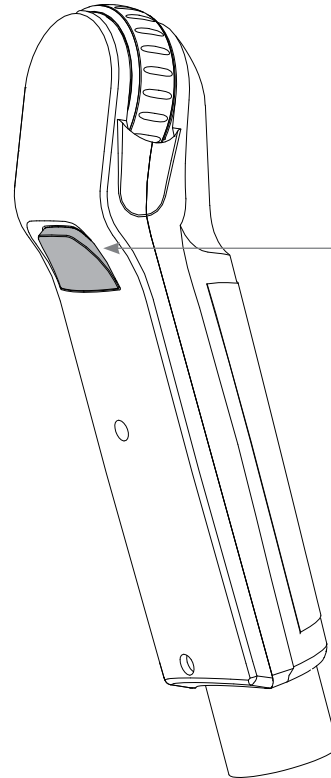
INCLINE SCROLL WHEEL

Roll forward/backward to increase/decrease incline.



SPEED SCROLL WHEEL

Roll forward/backward to increase/decrease speed



INTERVAL BUTTON 1

INTERVAL BUTTON 2

HOW TO PROGRAM AND USE CUSTOM INTERVAL BUTTONS

The programmable interval buttons located on the pulse rate grips are designed to help you customize this machine to match whatever workout you like to do the most.

The LEFT and RIGHT INTERVAL BUTTONS are programmable for speed and incline.

To program the INTERVAL button, you must select a user, start the machine, set the desired speed and incline, press and hold the desired INTERVAL button for three seconds until the treadmill beeps. Now the INTERVAL button is programmed to your settings. After programming the INTERVAL button, it will remember the setting for that user until reprogrammed.

Now when the INTERVAL button is pressed, the treadmill speed and incline will change to the settings you programmed for that button.

The most common type of workout these keys will help with is interval training. We suggest programming one of the INTERVAL buttons to your high intensity segments and the other to your recovery segments.

Another common use is to set one INTERVAL button to your warm up and cool down settings and the other to your desired workout settings.

These buttons should allow you to customize the settings of your treadmill to quickly fit the type of workout you enjoy most.

SPECIFICATION FOR PROGRAMS WITH MULTIPLE SEGMENTS

1. The user can increase speed and incline in a certain segment and it ONLY increases for that segment. For the following segments, the machine will follow the values in the provided table.
2. The user can decrease the speed and incline in any segment and it will decrease the same amount for the following segments.

WORKOUT PROFILES

Manual: Control everything about your workout – from start to finish. This program is a basic workout with no pre-defined settings, allowing you to manually adjust the machine at any time. It begins with an incline at 0 and speed at 0.5 mph.

Muscle Toner: Tones muscles by adjusting incline gradually while keeping you in your fat burning zone.

Segments change every 30 seconds. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.

Segment	Warm Up				Program Segments-Repeat										Cool Down					
Time	4:00				Each Segment in 30 seconds										4:00					
Level 1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
Level 2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
Level 3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
Level 4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
Level 5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
Level 6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
Level 7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
Level 8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
Level 9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
Level 10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

Calorie Goal: Set goals for burning calories from 20 to 980 calories in 20 calorie increments. You set your level to keep you in your fat burning zone.

Incline changes and all segments are 20 calories and repeat (warm up does not repeat)

Segment	Warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

Distance: Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles, 20 miles, and marathon goals.

Segment	Warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

Rolling Hills: A level based workout that automatically adjusts the incline or resistance to simulate going up or down hills.

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level	INCLINE															
1	0	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0	0.5	1.5	2.5	3	2.5	1	0	1	1.5
2	0	0.5	1	1	1.5	1	0	0.5	2	3	3.5	2.5	1	0	1	1.5
3	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	2	3.5	4	3	1.5	0	1.5	2
4	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	2.5	4	4.5	3.5	1.5	0	1.5	2
5	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	3	4.5	5	4	1.5	0	1.5	2
6	0	0.5	1	2	2.5	1	0	0.5	3	5	5.5	4.5	2	0	2	2.5
7	0	0.5	1.5	2	2.5	1.5	0	0.5	3.5	5.5	6	4.5	2	0	2	2.5
8	0	0.5	1.5	2	3	1.5	0	0.5	3.5	6	6.5	5	2	0	2	3
9	0	1	1.5	2.5	3	1.5	0	1	4	6	7	5.5	2.5	0	2.5	3
10	0	1	2	2.5	3.5	2	0	1	4.5	7	8	6	2.5	0	2.5	3.5
11	0	1	2	3	4	2	0	1	5	8	9	7	3	0	3	4
12	0	1	2	3	4	2	0	1	5.5	8.5	9.5	7.5	3	0	3	4
13	0	1	2	3.5	4.5	2	0	1	5.5	9	10	8	3.5	0	3.5	4.5
14	0	1	2.5	3.5	4.5	2.5	0	1	6	9.5	10.5	8	3.5	0	3.5	4.5
15	0	1	2.5	3.5	5	2.5	0	1	6	10	11	8.5	3.5	0	3.5	5
16	0	1.5	2.5	4	5.5	2.5	0	1.5	6.5	10.5	12	9.5	4	0	4	5.5
17	0	1.5	3	4	5.5	3	0	1.5	7	11	12.5	9.5	4	0	4	5.5
18	0	1.5	3	4.5	6	3	0	1.5	7	11.5	13	10	4.5	0	4.5	6
19	0	1.5	3	4.5	6	3	0	1.5	8	12.5	14	11	4.5	0	4.5	6
20	0	1.5	3.5	5	6.5	3.5	0	1.5	8.5	13.5	15	11.5	5	0	5	6.5

Intervals: A level based workout that automatically adjusts the incline value at regular intervals.

Intervals (15%Incline)

Segment =workout time/16

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level	INCLINE																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7	8	8.5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15

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

Segment	Warm UP														Cool Down									
Seconds	4:00 Min														4:00 min									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Level 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
Level 2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	
Level 3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1	1	1	1	
Level 4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1	1	1	1	
Level 5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1	1	1	1	
Level 6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1	1	1	1	
Level 7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1	1	1	1	
Level 8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1	1	1	1	
Level 9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1	1	1	1	
Level 10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1	1	1	1	

Target Heart Rate: This program is designed for you to improve your overall cardiovascular fitness levels. You simply set your target heart rate. The program will then monitor and adjust the intensity level to maintain your heart rate within your targeted range while you exercise – a proven method to maximize your weight loss and fitness goals. A heart rate strap / monitor is required and must be worn during the duration of this program. See below for calculating your target heart rate.

Heart Rate	Incline Function	Incline Adjust
20+ under target	Increase every 10 seconds	0.50%
6-19 under target	Increase every 35 seconds	0.50%
+/- 5 of target	No change	0
6-10 over target	Decrease every 35 seconds	-0.50%
11-19 over target	Decrease every 10 seconds	-0.50%
20-24 over target	Decrease every 10 seconds	Half of current
25+ over target	Console reset	N/A reset

TO RESET THE CONSOLE

Hold stop key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the unit will beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

This machine is equipped with multi-channel Bluetooth which enables you to wirelessly connect compatible Bluetooth heart rate monitoring devices. You will need to ensure that your wireless heart rate monitoring device is Bluetooth 4.0 compatible and is also “open” to sharing data. Non-“open” or “closed” devices typically only share data with their proprietary apps. This machine needs an “open” device to receive data from the device. You may need to consult with your device’s owner’s manual or the manufacturer to confirm if it is an “open” device.

To pair a heart rate monitor to the console, ensure the heart rate monitor is turned on, if required, then press and hold the Bluetooth button to enable the console to communicate with the heart rate monitor. The LED will illuminate when the heart rate monitor is connected. Heart rate may take up to 30 seconds to display in the HR window. To disconnect the heart rate monitor, press and hold the Bluetooth button until the LED turns off. Alternatively, turning the machine off or unplugging the machine will also disconnect the heart rate monitor. The heart rate monitor will need to be reconnected before each use.

USING YOUR MUSIC DEVICE

Your machine comes equipped with Bluetooth speakers. Bluetooth compatible devices can stream music wirelessly from your device to the speakers.

CONNECTING VIA BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Check to ensure that your music device is Bluetooth 4.0 compatible
- 2) Go into your music device’s Bluetooth settings and scan for devices.
- 3) On your music device, locate the Bluetooth device list. Select your machine’s model name that appears on this list.

Wait for your music device to finish pairing with the unit.

- 4) You will know when pairing is successful when your music device shows the machine’s model name as now being a paired device.

CONNECT APPLE WATCH TO YOUR TREADMILL

- 1) Make sure your watch is set to detect gym equipment - open the Settings app on your Apple Watch, tap Workout, then turn on “Detect Gym Equipment.”
- 2) Hold your Apple Watch on the ((•)) icon on the console for about 5 seconds. (NOTE: The watch face must be facing the ((•)) to connect). Wait for the beep and the bluetooth CONNECTED light to illuminate on the console. You may also feel a tap from your Apple Watch with haptic feedback.
- 3) Select one of the workout types on your Apple Watch.
- 4) Wait for your Apple Watch to read “Start Treadmill.”
- 5) On the treadmill, select user and setup your program or simply press START.

RUN A FITNESS+ WORKOUT WITH APPLE WATCH AND YOUR TREADMILL

- 1) Open the Fitness+ app on your device and select a treadmill workout.
- 2) Select run or walk in the Fitness+ workout.
- 3) Hold your Apple Watch on the ((•)) for about 5 seconds. (NOTE: The watch face must be facing the ((•)) to connect. Wait for the beep and the bluetooth CONNECTED light to illuminate on the console. You may also feel a tap from your Apple Watch with haptic feedback.
- 4) Select a walk or run on your Apple Watch.
- 5) Press START on the treadmill to begin your workout.

CONNECT SAMSUNG GALAXY WATCH TO YOUR TREADMILL

- 1) Make sure your Samsung Galaxy Watch is set to detect gym - open the Settings app on your Galaxy Watch, tap Connections, tap NFC then tap NFC switch to turn on NFC.
- 2) Hold your Galaxy Watch on the ((•)) for about 5 seconds. (NOTE: The watch face must be facing the ((•)) to connect). Wait for the beep and the bluetooth CONNECTED light to illuminate on the console. You may also feel a tap from your Galaxy Watch with haptic feedback. “Time to get started!” will appear on your Galaxy Watch.
 - You might first need to accept some terms and conditions on your Galaxy Watch before seeing “Time to get started!”
- 3) On the treadmill, select user and setup your program or simply press START.

Connect your device with the JRNY™ app for more dynamic workouts

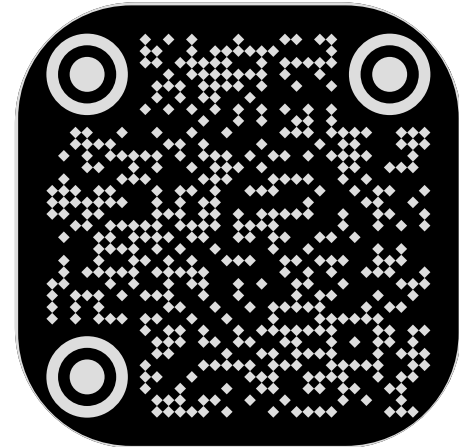
If you have a JRNY™ membership*, it can be accessed through your device when synced to the console of this BowFlex™ machine. With that JRNY™ membership, you receive guided workouts adapted to your capabilities, conveniently displayed on your device, and friendly virtual voice coaching designed to support you on your journey to long-term fitness success.

1. Download the app, named “BowFlex™ JRNY™”.

The app is available on the App Store and Google Play™.

2. Be sure that the Bluetooth® and Location Settings are active on your device. Activate them if necessary.

3. Open the app near the machine, and follow the instructions to sync your device to the machine. If the app will not sync to the machine, restart your device and the machine. Repeat Step 3.



**A JRNY™ membership is required for the JRNY™ experience – see www.bowflex.com/jrny for details. For United States and Canada customers, you can obtain a JRNY™ membership by calling 800-269-4126 or visiting www.bowflex.com/jrny. Where available (including the United States), you can also obtain a JRNY™ membership by downloading the JRNY™ app onto your phone or tablet and signing up within the downloaded app. JRNY™ memberships may not be available in all countries.*

MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING

MAINTENANCE

Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment, as well as keeping the users' liability to a minimum. Equipment needs to be inspected at regular intervals. Defective components must be replaced immediately. Improperly working equipment must be kept out of use until it is repaired. Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so.

WARNING

To remove power from the treadmill, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

MAINTENANCE SCHEDULE

ACTION	FREQUENCY
<p>Clean and inspect the treadmill:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the treadmill with the on/off switch, then unplug the power cord at the wall outlet. • Wipe down the running belt, deck, motor cover and console casing with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the treadmill. • Inspect the power cord. If the power cord is damaged, please contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL. • Make sure the power cord is not underneath the treadmill or in any other area where it can become pinched or cut during storage or use. • Check the tension and alignment of the running belt. Make sure that the treadmill belt will not damage any other components on the treadmill by being misaligned. • If any labels are damaged or illegible, please contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL for replacement. 	DAILY
<p>Clean underneath the treadmill:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the treadmill with the on/off switch, then unplug the power cord at the wall outlet. • Fold the treadmill into the upright position, making sure that the lock latch is secure. • Move the treadmill. • Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the treadmill. • Return the treadmill to its previous position. 	WEEKLY
<p>IMPORTANT!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the treadmill with the on/off switch, then unplug the power cord at the wall outlet. Wait 60 seconds. • Inspect all assembly bolts of the machine for proper tightness. • Remove the motor cover. Wait until ALL display screens turn off. • Clean the motor and lower board area to eliminate any lint or dust particles that may have accumulated. Failure to do so may result in premature failure of key electrical components. • Wipe down the belt with a damp cloth. Vacuum any black/white particles that may accumulate around the unit. These particles may accumulate from normal treadmill use. • If your treadmill has air shocks under the deck for lift assistance, lubricate the silver air shock tube with Teflon-based spray found at your local hardware or bike store. 	MONTHLY

MAINTENANCE SCHEDULE

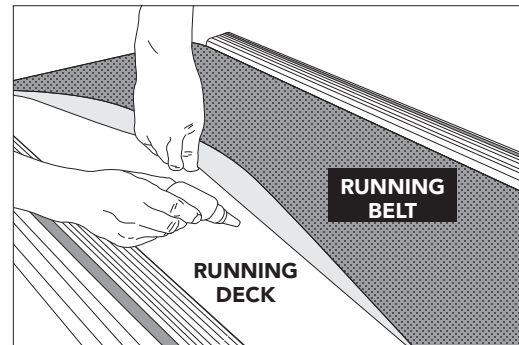
LUBRICATING THE RUNNING BELT

EVERY 3 MONTHS OR 150 MILES

It is necessary to lubricate your treadmill running deck every three months or 150 miles to maintain optimal performance. Once the treadmill records 150 miles it will display the message “LUBE” or “LUBE BELT.” The treadmill will not operate while the message is showing. Your treadmill came with a bottle of 100% silicone lubricant, which can be used for two applications.

Tools Needed:

- Blue-handled T-wrench or Allen wrench
- 100% silicone oil

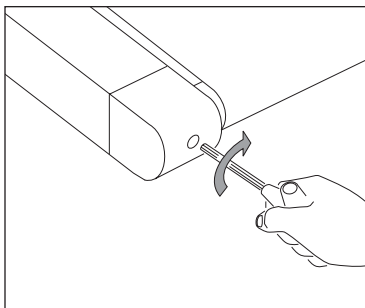
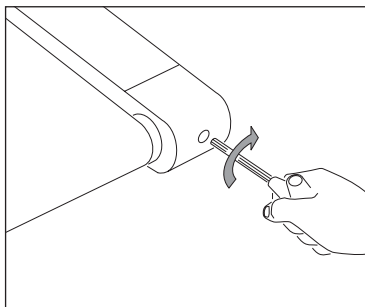


PROCEDURE:

1. Turn off the treadmill with the on/off switch and unplug the power cord at the wall outlet.
2. Using the T-wrench or Allen wrench, loosen the rear roller bolts 10-15 counter-clockwise turns. This should give the belt enough slack for you to lift it.
3. Lift the belt as far as you can and squirt the silicone oil in a zigzag pattern across the entire running deck surface. Use 1/2 bottle of silicone lubricant. Do not apply the silicone oil on top of the running belt. Lay the running belt down and then tighten both rear roller bolts clockwise the same number of turns loosened.
4. After you have applied lubricant, plug in the power cord, and insert the safety key. Reset the Lube Belt message by following instruction below.
5. Stay off of the machine and press START. Allow the belt to run at 3 mph for 3 minutes to begin spreading the silicone. Then walk on the machine at a comfortable speed for 3 minutes to complete spreading the silicone and to check the running belt for proper tension and alignment.
6. Once the belt is centered and tensioned, stop the belt. Wipe any excess oil from the sides with a damp cloth.

Press any key to suspend the lubrication warning message until after your next workout. Note: Some older models may require you to hold stop for 5 seconds to suspend message for 5 miles of use.

Please contact Customer Tech Support with questions about applying lubricant to your treadmill.

**TIGHTENS LEFT SIDE OF ROLLER****TIGHTENS RIGHT SIDE OF ROLLER**

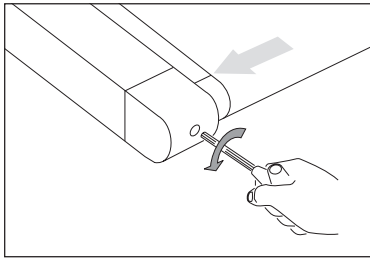
TENSIONING THE RUNNING BELT

For more information and/or how-to videos, visit our Service Videos link in the SUPPORT section of our website. Contact information is located on the back page of this owner's manual.

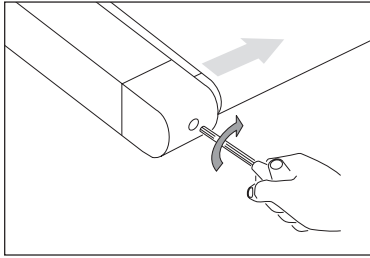
WARNING

Running belt should NOT be moving during tensioning. Overtightening the running belt can cause excessive wear on the treadmill as well as its components. Never over-tighten the belt.

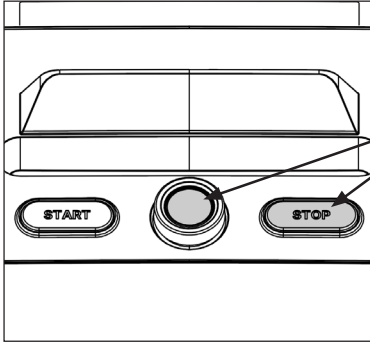
If you can feel a slipping sensation when running on the treadmill, the running belt must be tightened. In most cases, the belt has stretched from use, causing the belt to slip. This is a normal and common adjustment. To eliminate this slipping, turn the treadmill off and tension both the rear roller bolts using the supplied Allen wrench, turning them $\frac{1}{4}$ turn to the right (clockwise) as shown. Turn the treadmill on and check for slipping. Repeat if necessary, but never turn the roller bolts more than $\frac{1}{4}$ turn at a time. Belt is properly tensioned when the slipping sensation is gone.



BELT IS TOO FAR TO THE RIGHT SIDE



BELT IS TOO FAR TO THE LEFT SIDE



CENTERING THE RUNNING BELT

For more information and/or how-to videos, visit our Service Videos link in the SUPPORT section of our website. Contact information is located on the back page of this owner's manual.

CAUTION

Do not run belt faster than 1 mph while centering. Keep fingers, hair and clothing away from belt at all times.

If the running belt is too far to the right side: Using the supplied Allen wrench and with the treadmill running at 1 mph turn the LEFT adjustment bolt counter-clockwise a ¼ turn and wait for the belt to adjust itself. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

If the running belt is too far to the left side: Using the supplied Allen wrench and with the treadmill running at 1 mph turn the LEFT adjustment bolt clockwise a ¼ turn and wait for the belt to adjust itself. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

- If you find the belt is slipping because it is too loose, center it then tension as needed.
- For easier adjustment bolt access, remove the end caps.

To reset the Lube belt warning

The treadmill will flash "**LUBE BELT**" reminder every 150 mi. After lubricating belt, reset warning by holding down **STOP** and **SELECT** buttons for 3-5 seconds.

TROUBLESHOOTING

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY TREADMILL MAKES NORMAL?

All treadmills make a certain type of thumping noise due to the belt riding over the rollers especially new treadmills. This noise will diminish over time, although it may not totally go away. Over time, the belt will stretch, causing the belt to ride smoother over the rollers.

WHY IS THE TREADMILL I PURCHASED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

WHEN SHOULD I BE WORRIED ABOUT A NOISE?

As long as the sounds your treadmill makes are no louder than a normal conversational tone of voice, it is considered normal noise.

BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following: Does the red light on the ON/OFF switch light up?

NOTE: Some treadmill models do not have a switch that lights up. If this is the case, please proceed with the yes and no solutions below.

If yes:

- Turn the power off, unplug the power cable and wait 60 seconds. Remove motor cover. Wait until all red LED lights have gone off on the motor control board before proceeding. Next verify that none of the wires connecting to the lower board are loose or disconnected.
- Double-check that all connections are secure, especially the console cable. Unplug and reconnect the console cable to verify.
- Make sure the console cable is not pinched or damaged in any way.
- Plug the treadmill in, turn the power switch on and look for any lit LEDs on the motor control board.

If no:

- Verify that the outlet the machine is plugged into is functional. Double-check that the breaker has not tripped, it is on a dedicated 15-amp circuit, it is not on a GFCI-equipped outlet, and it is not plugged into a power strip/surge protector or extension cord.
- Verify that the power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Verify that the power switch is turned to the ON position.

PROBLEM: The console reads SAFETY KEY OFF or only displays dashes.

SOLUTION: Verify the following:

- Verify the safety key is securely in place.
- If using a magnetic key, make sure the key is magnetized.

FOR TREADMILLS WITH SPEAKERS:

PROBLEM: There is no sound coming from the speakers.

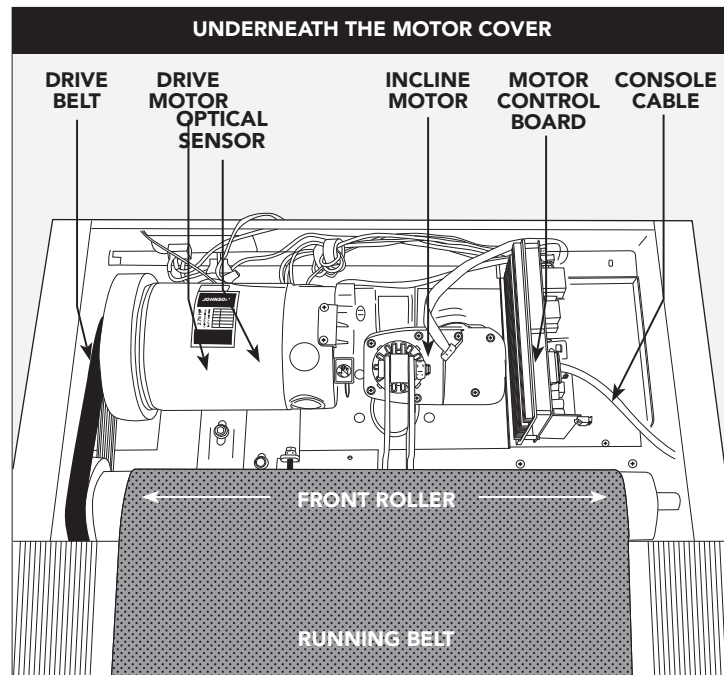
SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the volume of audio player is turned up.
- Confirm the correct device is connected via bluetooth.

PROBLEM: The belt does not move or moves briefly, but the console works.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure you are following the recommendations and power guidelines of this OWNER'S MANUAL. The unit should be on a dedicated 15-amp circuit and not on a GFCI-equipped outlet. Do not plug the machine into a power strip/surge protector or extension cord.
- Check for any belt movement. If so, make note of how far or how long it moves before stopping.
- Try to move the belt by hand. If not, the drive belt may have come off or the motor bearings may have seized.
- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws. Check the drive belt for proper alignment.
- With the cover still off, check over the wire and cable connections, as they may have become loose or disconnected during shipping or assembly. Make sure connections are secure and no wires are crimped, damaged, disconnected or burnt.



PROBLEM: The incline does not move, won't go down or does not seem to be at the right level.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure you are following the recommendations and power guidelines on this OWNER'S MANUAL. The unit should be on a dedicated 15-amp circuit and not on a GFCI-equipped outlet. Do not plug the machine into a power strip/surge protector or extension cord.
- Make sure the console shows a change on the display when the elevation buttons are pressed.
- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Verify the console cable connections at the top of the mast are connected securely. Make sure all of the multicolored wires are fully inserted into the cable harness.
- Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws. Check over the wire and cable connections, as they may have become loose or disconnected during shipping or assembly. Make sure connections are secure and no wires are crimped, damaged, disconnected or burnt.

PROBLEM: The treadmill circuit breaker trips during a workout.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the treadmill is plugged into a dedicated 15-amp circuit.
- Verify that you do not have the machine on an extension cord or surge protector.
- Confirm that the machine is not plugged into a GFCI-equipped outlet or on a circuit that has a GFCI-equipped outlet on it.

PROBLEM: The running belt does not stay centered during a workout.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the treadmill is on a level surface.
- Verify that the belt is properly tightened and centered (Refer to the TENSIONING and CENTERING THE RUNNING BELT sections for detailed directions).

PROBLEM: Operating speed appears inaccurate.

SOLUTION:

- Turn the treadmill off and unplug it from the wall.
- Remove the screws from the motor cover screws using a Phillips screwdriver.
- Verify that the optical sensor is plugged into the motor control board.
- Inspect the speed sensor cable/connection for any visible damage.

Troubleshooting heart rate (grip-pulse only)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

Need assistance?

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.



Please reference contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

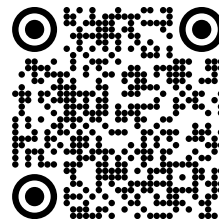
- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the maintenance schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your treadmill running again!

You can find more troubleshooting suggestions, videos and register your product on our website:



LIMITED HOME-USE WARRANTY

WEIGHT CAPACITY = 325 lbs (147 kilograms)

FRAME • LIFETIME

BowFlex 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.)

MOTOR • LIFETIME

BowFlex warrants the original motor 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. Labor or installation of motor is not covered under the motor warranty. Defects in workmanship and/or materials in the original motor must be confirmed and identified as the cause of the product malfunction by BowFlex or by one of its certified technicians before a replacement motor will be authorized under warranty. Only one (1) replacement motor is authorized under this warranty.

ELECTRONICS & PARTS • 3 YEARS

BowFlex warrants the electronic components, finish and all original parts for a period of **three years** from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 1 YEAR

BowFlex 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.

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 BowFlex.
- Incidental or consequential damages. BowFlex 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. BowFlex 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 BowFlex 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. BowFlex 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 BowFlex 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.

SERVICE/RETURNS

- 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 BowFlex.
- BowFlex's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at BowFlex's option, the same or comparable model.
- BowFlex may request defective components be returned to BowFlex 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 BowFlex 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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

DANGER

Pour réduire le risque de décharges électriques :

Débranchez toujours l'équipement de la prise électrique avant de le nettoyer, d'en effectuer l'entretien ou d'installer ou retirer des pièces.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGES ÉLECTRIQUES ET DE BLESSURES :

- N'utilisez cet équipement que pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce Manuel du propriétaire.
- L'équipement ne doit JAMAIS être utilisé par des enfants de moins de 14 ans.
- À AUCUN moment des animaux domestiques ou des enfants de moins de 14 ans ne doivent s'approcher à moins de 3 mètres (10 pieds) de l'équipement.
- Cet équipement n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec des capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles réduites, ou avec un manque d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou qu'elles aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement. N'utilisez JAMAIS l'équipement d'exercice pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient s'accrocher aux pièces mobiles de cet équipement.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- Un exercice incorrect ou excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une quelconque douleur, y compris, mais sans s'y limiter, des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne sautez pas sur l'équipement.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.
- Installez et utilisez cet équipement sur une surface plane et ferme.
- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé.
- Utilisez le guidon pour maintenir votre équilibre tandis que vous montez sur ou descendez de l'équipement, ainsi que pour obtenir une meilleure stabilité pendant l'exercice.
- Pour éviter les blessures, n'exposez aucune partie de votre corps (par exemple, les doigts, les mains, les bras ou les pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces potentiellement mobiles de l'équipement.
- Branchez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Arrêtez l'équipement et débranchez-le de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé et avant toute intervention d'entretien ou de nettoyage, ou avant de déplacer l'équipement.
- N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé ou s'il a des pièces usées ou cassées. N'utilisez que des pièces de rechange fournies par l'assistance technique à la clientèle ou par un revendeur agréé.
- N'utilisez jamais cet équipement s'il est tombé, s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement, si sa fiche ou son cordon est endommagé, s'il est installé dans un environnement humide ou mouillé, ou s'il a été immergé dans l'eau.

AVERTISSEMENT

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones a las personas:

- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No hale ni tensione el cable de alimentación.
- No retire ninguna cubierta protectora a menos que se lo indique Asistencia Técnica al Cliente. El servicio solo debe ser realizado por un técnico de servicio autorizado.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
- No lo opere donde se estén usando productos en aerosol (spray) o cuando se esté administrando oxígeno.
- Este equipo no debe ser utilizado por personas que pesen más de la capacidad de peso máxima especificada en el Manual del propietario. El incumplimiento anulará la garantía.
- Este equipo debe utilizarse en un ambiente con temperatura y humedad controladas. No utilice este equipo en lugares como: exteriores, garajes, cocheras, porches, baños, o cerca de piscinas, jacuzzis, saunas, etc. El incumplimiento anulará la garantía.
- Comuníquese con Asistencia Técnica al Cliente o con un distribuidor autorizado para solicitar revisiones, reparaciones o servicio.
- Nunca opere este equipo de ejercicio con la abertura de aire bloqueada. Mantenga la abertura de aire y los componentes internos limpios y sin pelusa, cabello o elementos similares.
- No modifique este dispositivo de ejercicio ni utilice accesorios o aditamentos no aprobados. Modificar el equipo o usar aditamentos o accesorios no aprobados anulará la garantía y puede causar lesiones.
- Limpie las superficies con jabón y un paño ligeramente humedecido únicamente. Nunca utilice disolventes.
- Al hacer ejercicio, mantenga siempre un ritmo cómodo y controlado.
- Para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subir o bajar de una banda en movimiento. Párese en las barandillas cuando encienda la caminadora.
- Para evitar lesiones, coloque el clip de seguridad en la ropa antes de usarla.
- Desconecte la llave de seguridad de la caminadora cuando no la use para evitar que otras personas la utilicen sin supervisión.
- Asegúrese de que el borde de la banda esté paralela a la posición lateral del riel lateral y no se mueva debajo de este. Si la banda no está centrada, debe ajustarse antes de su uso.
- Cuando no hay ningún usuario en la caminadora (sin carga) y cuando está funcionando a 12 km/h (7,5 mph), el nivel de presión sonora ponderado A no es mayor de 70 dB cuando el nivel de sonido se mide a la altura típica de la cabeza.
- La medición de la emisión de ruido de la caminadora es mayor con carga que sin carga.
- Al bajar la plataforma de la caminadora, espere hasta que las patas traseras estén firmemente en el piso antes de subirse a la plataforma.
- Asegúrese de que la caminadora se detenga por completo antes de plegarla. No opere la caminadora plegada.
- Cuando mueva la caminadora, NO la levante, no la ponga boca abajo y no la coloque de lado. La caminadora está equipada con resortes de alta presión que pueden hacer que el armazón de la base inferior se abra por un resorte si se manipula mal, lo que puede causar lesiones. Transporte la unidad ÚNICAMENTE en el suelo, y ÚNICAMENTE después de que esté completamente ensamblada y en la posición vertical plegada con el pestillo de bloqueo asegurado.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. Si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement ou s'il se brise, la mise à la terre une voie de moindre résistance pour le courant électrique, et ce, afin de réduire le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec conducteur de mise à la terre et d'une fiche mise à la terre pour protéger l'équipement. La fiche doit être branchée dans une prise de courant correctement installée et mise à la terre et qui est conforme aux codes et règlements locaux.

DANGER

Un raccord inapproprié du conducteur de mise à la terre de l'équipement présente un risque d'électrocution. Faites appel à un électricien ou à un fournisseur de service qualifiés si vous n'êtes pas certain(e) que l'appareil est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche d'alimentation fournie avec l'appareil. Si elle ne convient pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant approuvée 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 semblable à la fiche qui apparaît sur l'illustration. Assurez-vous que le produit est branché dans une prise dont la configuration est la même que celle de la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

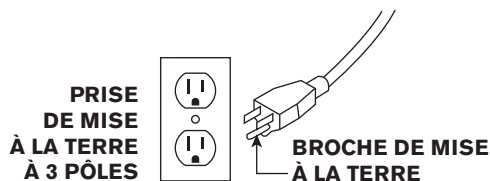
Cet appareil doit être alimenté par un circuit dédié. Pour le vérifier, coupez l'alimentation de ce circuit et observez si d'autres appareils s'éteignent. Si c'est le cas, branchez ces appareils sur un autre circuit. Remarque : un même circuit comporte habituellement plusieurs prises. Ce tapis roulant doit être branché sur un circuit d'au moins 15 A.

AVERTISSEMENT

Ne branchez cet appareil d'entraînement que dans une prise de mise à la terre adéquate.

Ne faites jamais fonctionner l'appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé, et ce, même s'il fonctionne correctement.

Ne faites jamais fonctionner un produit qui semble endommagé ou qui a été plongé dans l'eau. Communiquez avec l'assistance technique pour obtenir des pièces de remplacement ou une réparation.



FCC

Déclaration de conformité du fournisseur

Informations sur la conformité

Identifiant unique

Description du produit : Tapis roulant

Numéro de modèle : T6

Nom commercial : BowFlex

Déclaration de conformité FCC

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable.

Coordonnées de la partie responsable aux États-Unis

Entreprise : Johnson Health Tech North America, Inc.

Adresse : 1600, rue Landmark, Cottage Grove, WI 53527, États-Unis

Téléphone ou Internet : 1 800 618-8853

Coordonnées : bowflex.com

Avertissement : Tout changement ou modification de cet appareil non expressément approuvé par la partie responsable de la conformité pourrait annuler l'autorité de l'utilisateur à faire fonctionner l'équipement.

Dispositif de classe A :

REMARQUE : Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites pour un appareil numérique de classe A, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsque l'équipement est utilisé dans un environnement commercial. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément au manuel d'instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. L'utilisation de cet équipement dans une zone résidentielle est susceptible de causer des interférences nuisibles, auquel cas l'utilisateur devra corriger les interférences à ses propres frais.

Dispositif de classe B :

REMARQUE: Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites pour un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et en allumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement dans une prise sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
- Consultez le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

ASSEMBLAGE

AVERTISSEMENT

Plusieurs étapes du processus d'assemblage demandent une attention particulière. Il est très important de respecter les instructions de montage et de s'assurer que l'appareil est monté correctement pour réduire le risque de blessure. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées avant d'utiliser l'appareil afin de garantir que ce dernier est stable et structurellement solide.

Avant de commencer, repérez le numéro de série de votre tapis roulant qui se trouve sur un autocollant de code à barres blanc situé près de l'interrupteur marche/arrêt et du cordon d'alimentation et inscrivez-le dans l'espace ci-dessous.

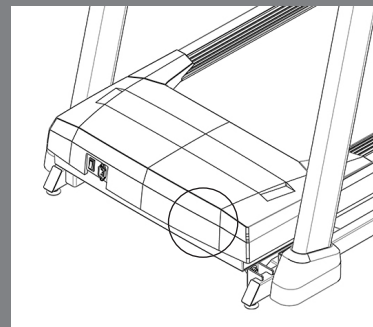
INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

TM

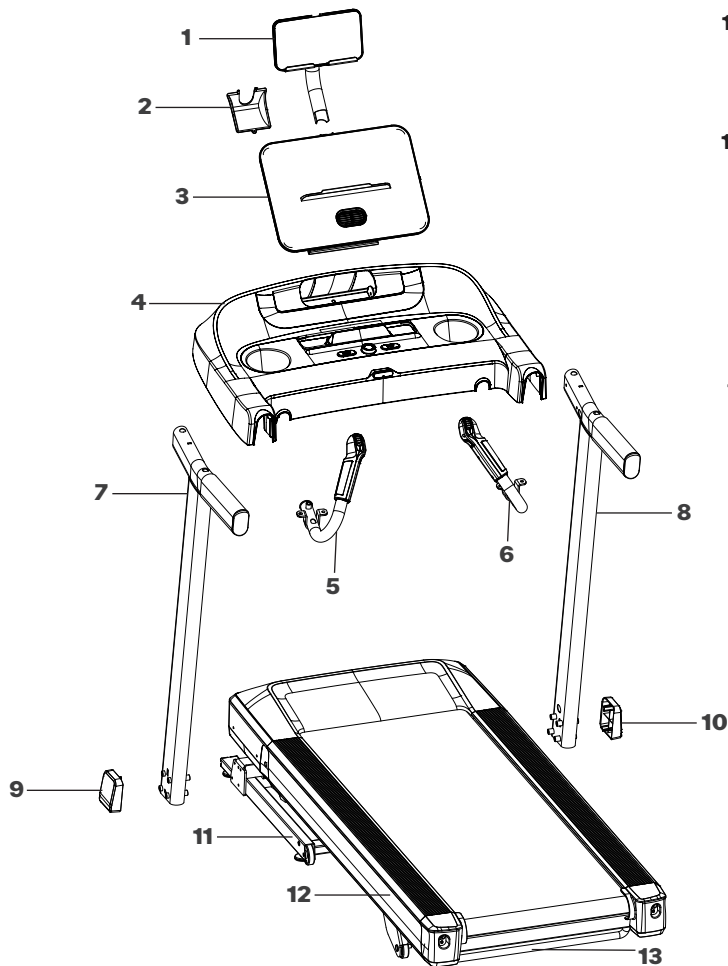
NOM DE MODÈLE : **TAPIS ROULANT BOWFLEX T6**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



» Faites référence au **NUMÉRO DE SÉRIE** et au **NOM DU MODÈLE** lors de tout appel à un service de réparations.

Article	Qté	Description
1	1	Support pour tablette
2	1	Panneau porte-tablette
3	1	Console
4	1	Base de console
5	1	Poignée gauche pour fréquence du pouls
6	1	Poignée droite pour fréquence du pouls
7	1	Mât de console gauche
8	1	Mât de console droit
9	1	Couvercle de fixation gauche
10	1	Couvercle de mât droit
11	1	Cadre de base
12	1	Cadre de terrasse
13	1	Garde-rouleau



14 Étiquette d'avertissement



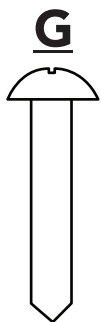
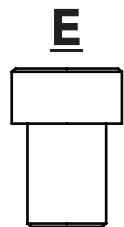
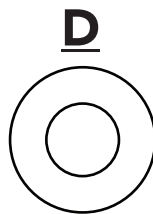
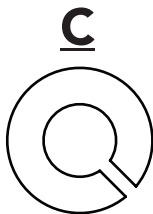
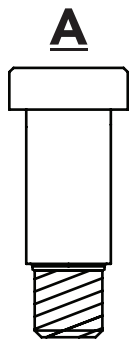
15 Loquet de verrouillage de pied (Sous le loquet de pied)



16 Étiquette d'avertissement général de la console

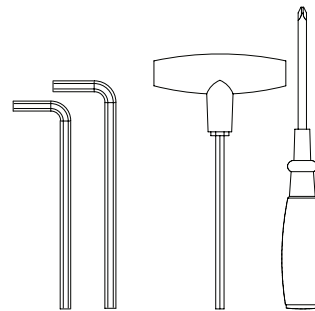


KIT DE QUINCAILLERIE :



Article	Qté	Description
A	2	Boulon de guidage
B	8	Boulon; M8x1,25Px80L
C	23	Rondelle élastique; Ø 8,2 x Ø 13
D	23	Rondelle plate; Ø8,2xØ13,5
E	13	Boulon; M8x1,25Px15L
F	2	Boulon; M8x1,25Px60L
G	1	Vis; Ø4x12L
H	3	Boulon; M5x15L

TROUSSE À OUTILS :



5mm clé Allen
6mm clé Allen

6mm clé Allen
Tournevis

Avertissement

LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS POURRAIT ENTRAÎNER DES BLESSURES !

AVERTISSEMENT

N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT! Ne déplacez pas et ne soulevez pas le tapis roulant de l'emballage tant que cela n'est pas spécifié dans les instructions de montage. Vous pouvez retirer la pellicule plastique des mâts de la console.

Avertissement

N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle est placée à l'envers ou sur le côté.

Déballiez et assemblez l'unité à l'endroit où elle sera utilisée.

Le tapis roulant fermé est équipé de ressorts à haute pression qui peuvent faire sauter le cadre de base inférieur s'il est mal manipulé. Les câbles de transport rouges sont installés entre le cadre supérieur du pont et le cadre inférieur de la base pour empêcher le mouvement du cadre inférieur de la base. Ne retirez pas les câbles de transport rouges tant que vous n'avez pas reçu l'instruction de le faire.

REMARQUE: Ayez deux personnes disponibles pour l'assemblage, cela facilitera le processus d'assemblage.

REMARQUE: À chaque étape de l'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement vissés avant de serrer complètement l'un d'entre eux.

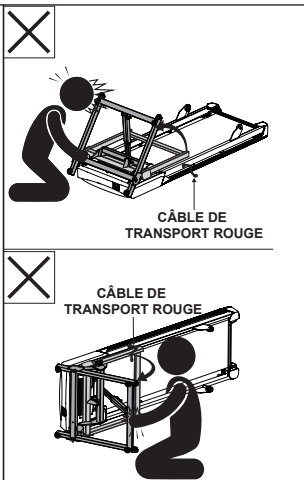
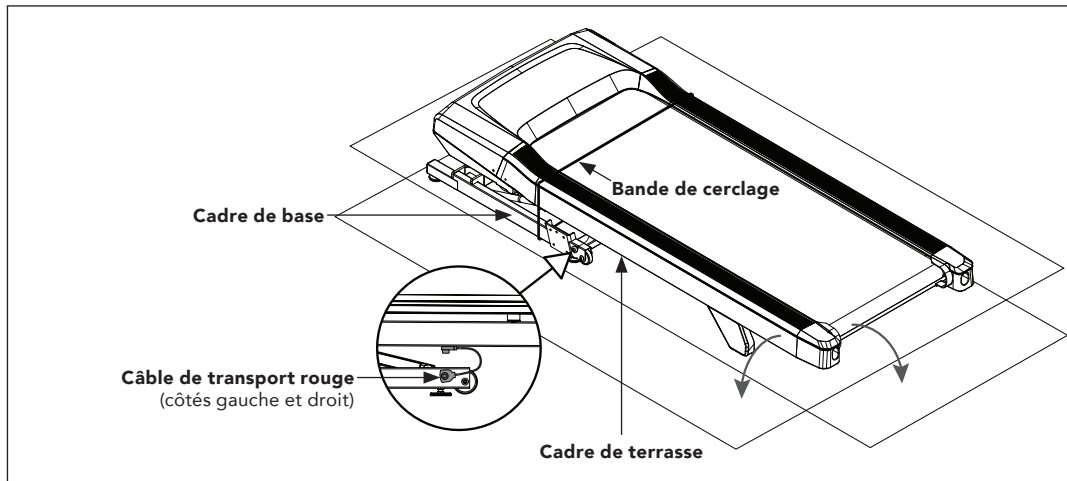
REMARQUE: Une légère application de graisse peut aider à l'installation du matériel. Toute graisse, telle que la graisse au lithium pour vélo, est recommandée.



Besoin d'aide?

Si vous avez des questions ou s'il manque des pièces, contactez le support technique à la clientèle. Les informations de contact se trouvent sur le panneau arrière de ce manuel.

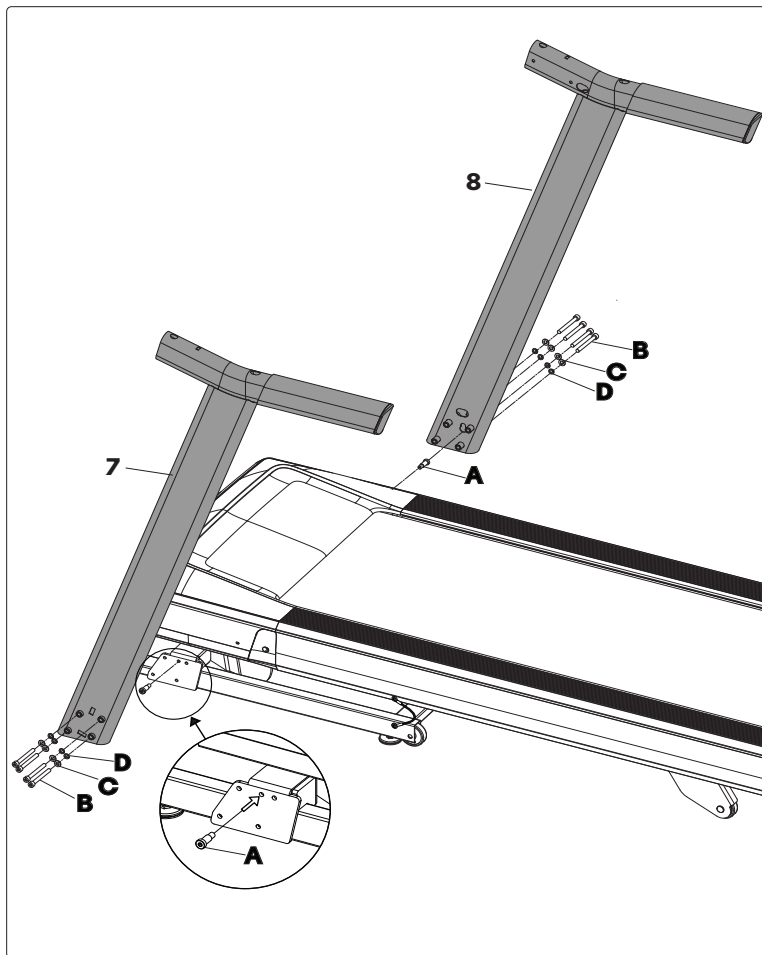
DÉBALLAGE



- A** Placez le carton du tapis roulant sur une surface plane et de niveau, avec le fond de la boîte sur le sol.
- B** Coupez les sangles de cerclage à l'extérieur de la boîte et retirez le couvercle de la boîte.
- C** NE PAS soulever le tapis roulant hors de la boîte. Au lieu de cela, déchirez les coins inférieurs de la boîte du tapis roulant comme indiqué. Le tapis roulant doit être assemblé sur la boîte de tapis roulant aplatie comme indiqué pour protéger la surface du sol.
- D** Coupez les sangles de cerclage à l'intérieur de la boîte et retirez tout sauf le cadre du tapis roulant.
- E** Soulevez partiellement le pont de roulement vers le haut à partir de l'arrière pour retirer tout le contenu en dessous. Les câbles de transport rouges de chaque côté du tapis roulant empêcheront le plateau du tapis roulant de se soulever complètement.

⚠ AVERTISSEMENT

Ne retournez JAMAIS le tapis roulant à l'envers ou sur le côté. N'utilisez PAS d'outils pour retirer les câbles de transport rouges avant d'en avoir reçu l'instruction. Si un composant nécessite des outils pour être retiré, attendez que les instructions d'assemblage vous indiquent comment retirer le composant en toute sécurité.



ÉTAPE 1

Boulon de guidage



A - qté : 2

Boulon



B - qté : 8

Rondelle élastique



C - qté : 8

Rondelle plate



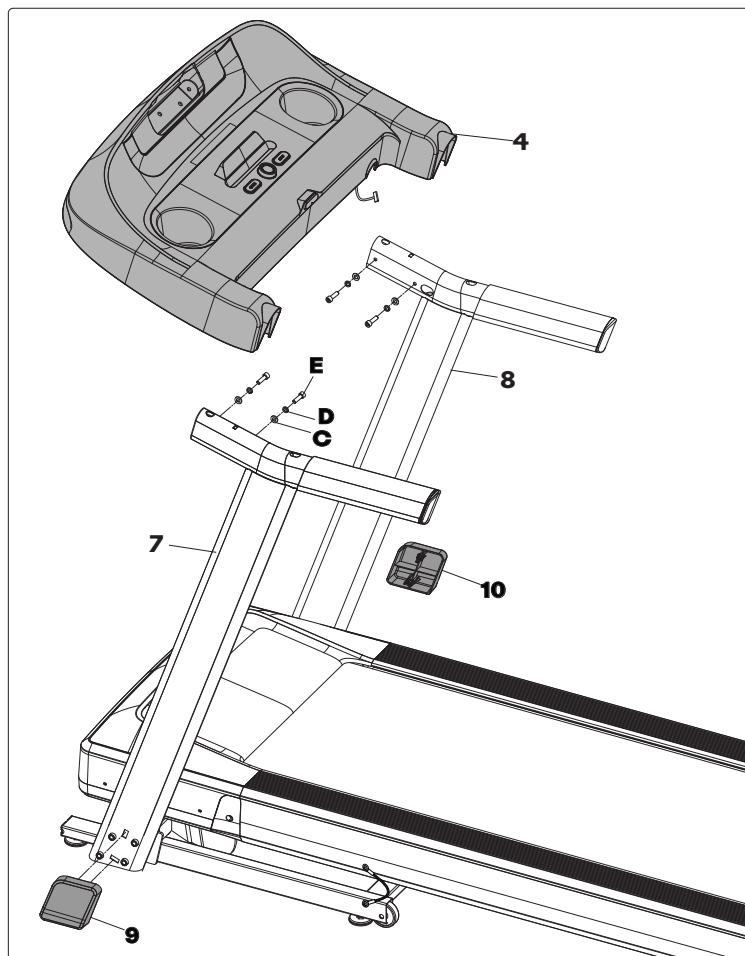
D - qté : 8

- 1.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 1.
- 1.2 Insérez les deux **boulons de guidage du montant (A)** dans le **cadre de base** à l'aide de la clé en L de 5 mm. **SERREZ FERMEMENT.**
- 1.3 Fixez le **mât de la console droite (8)** au **cadre de base (11)** à l'aide de **4 boulons (B), 4 rondelles plates (C), et 4 rondelles élastiques (D).**

Remarque : **NE SERREZ PAS COMPLÈTEMENT LES** boulons avant d'en avoir reçu l'instruction.

- 1.4 Répétez l'étape 1.3 sur le **côté du mât de la console gauche (7).**

ÉTAPE 2



Boulon



E - qté : 4

Rondelle
élastique



C - qté : 4

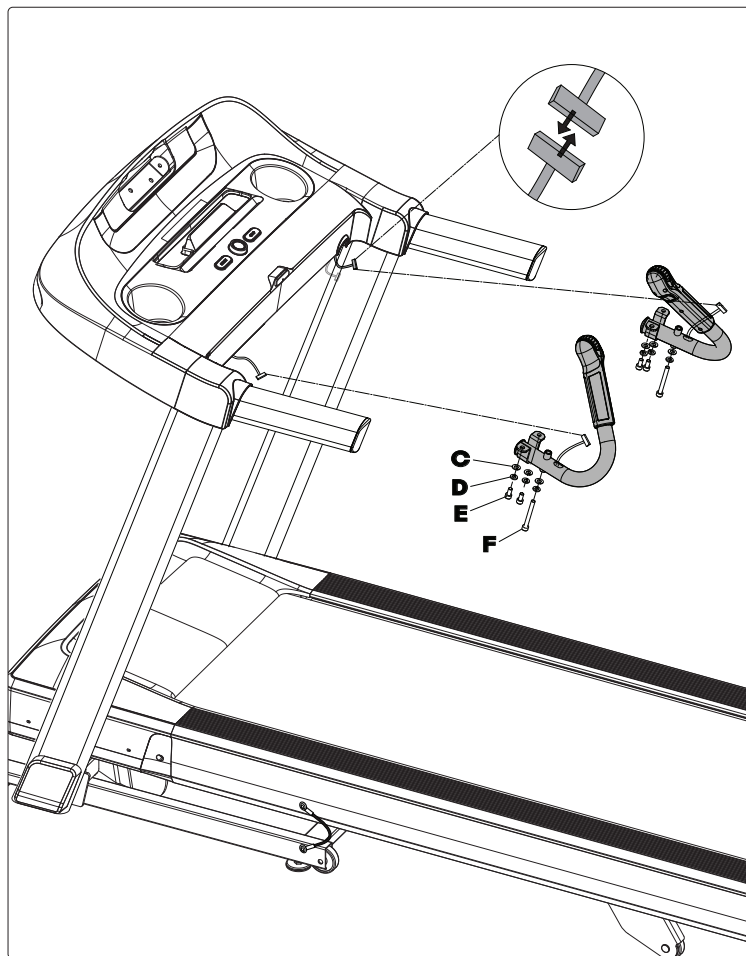
Rondelle
plate



D - qté : 4

- 2.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 2.
- 2.2 Placez délicatement la **base de la console (4)** sur les **mâts de la console (7,8)**. Fixez la **base de la console (4)** à l'aide de **4 boulons (E)**, **4 rondelles élastiques (C)** et **4 rondelles plates (D)**, NE PAS serrer complètement.
- 2.3 Une fois que tous les boulons sont en place, serrez-les complètement.
- 2.4 **SERREZ COMPLÈTEMENT LES BOULONS DE L'ÉTAPE 1.**
- 2.5 Fixez le **covercle du mât gauche (9)** au **mât de la console gauche (7)**, puis fixez le **covercle du mât droit (10)** au **mât de la console droite (8)**.

Remarque : Veillez à ne pas pincer les fils lors de l'assemblage de la console.



ÉTAPE 3

Rondelle
plate



C - qté : 6

Rondelle
élastique



D - qté : 6

Boulon



E - qté : 4

Boulon

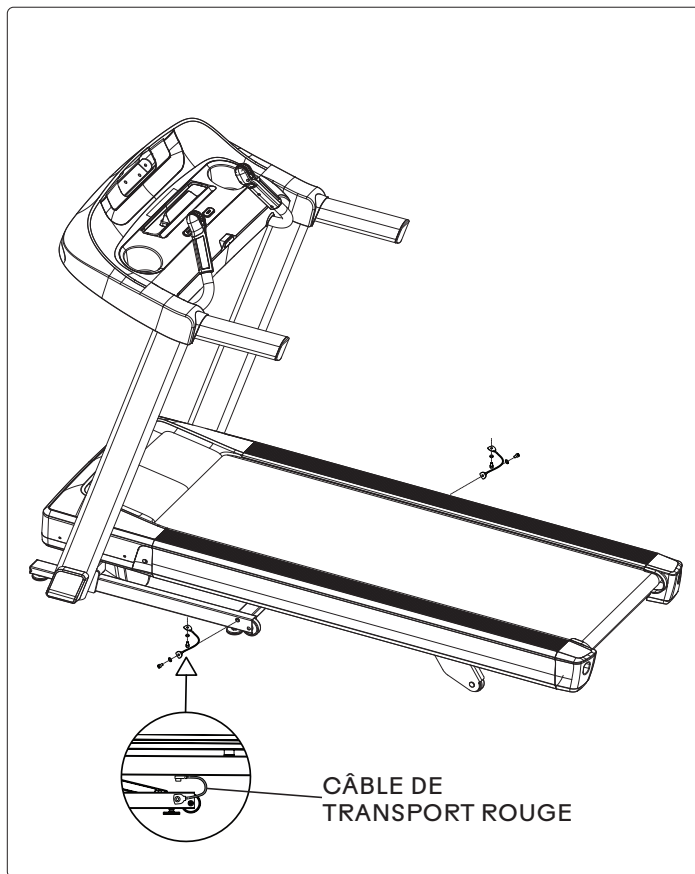


F - qté : 2

- 3.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 3.
- 3.2 Fixez **la poignée de fréquence cardiaque gauche (5)** à la face inférieure de la **base de la console (12)** en utilisant **3 boulons (E et F)**, **3 rondelles élastiques (D)**, et **3 rondelles plates (C)**.
- 3.3 Connectez **les câbles de la console gauche** et rangez soigneusement les fils pour éviter tout dommage.
- 3.4 Répétez l'étape 3.2 sur la **poignée de fréquence cardiaque droite (6)**.
- 3.5 Connectez **les câbles de la console appropriés** et rangez soigneusement les fils pour éviter tout dommage.

NOTE : Veillez à ne pas pincer les fils lors de l'assemblage des poignées de mesure du pouls.

ÉTAPE 4 - RETRAIT DES CÂBLES DE TRANSPORT

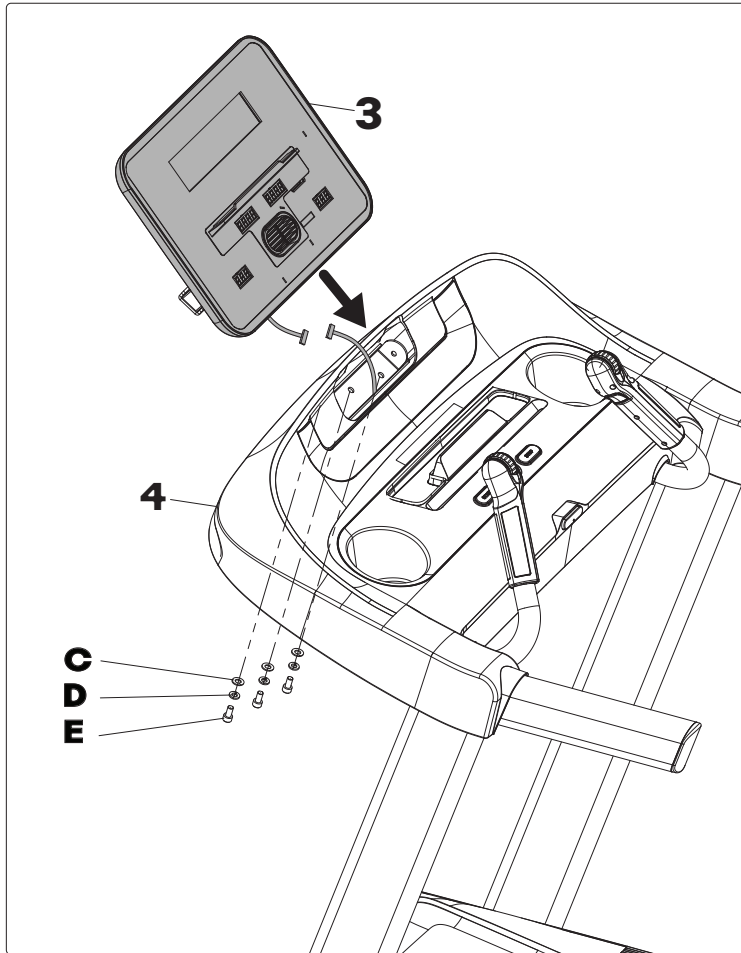


⚠ WARNING

LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS POURRAIT ENTRAÎNER DES BLESSURES !

Une fois que les câbles de transport rouges ont été détachés du tapis roulant, des ressorts à haute pression peuvent provoquer l'ouverture du cadre de base inférieur. Ne retournez jamais le tapis roulant à l'envers ou sur le côté, et ne soulevez jamais cet appareil si les câbles de transport rouges ne relient pas le cadre supérieur au cadre de base inférieur.

- 4.1 Assurez-vous que le tapis roulant est posé avec toutes les roues en contact avec le sol.
- 4.2 Sur le côté gauche du tapis de course, utilisez la clé en L de 5 mm (fournie dans la boîte) pour retirer les deux boulons qui relient le câble de transport rouge au cadre supérieur du plateau et au cadre inférieur de la base.
- 4.3 Remplacez les deux boulons (un dans le cadre supérieur et un dans le cadre inférieur) et serrez-les complètement pour les verrouiller en place. Notez que pour éviter que le cadre inférieur ne s'ouvre pendant le transport ou le démontage futur du tapis roulant, le câble de transport rouge peut être réattaché au tapis roulant à l'aide de ces mêmes boulons.
- 4.4 Effectuez la même opération sur le côté droit du tapis de course pour retirer les deux boulons qui relient le câble de transport rouge au cadre supérieur du plateau et au cadre inférieur de la base.
- 4.5 Remplacez les deux boulons et serrez-les complètement pour les verrouiller en place.
- 4.6 Conservez les deux câbles de transport rouges pour une utilisation future en plaçant les câbles dans un sac en polyéthylène transparent à côté du manuel du propriétaire.
- 4.7 Lorsque les câbles de transport rouges ne sont pas installés, transportez l'unité **UNIQUEMENT** au sol, et **SEULEMENT** après qu'elle soit entièrement assemblée et en position verticale pliée avec le loquet de verrouillage sécurisé.



ÉTAPE 5

Rondelle plate



C - qté : 3

Rondelle élastique



D - qté : 3

Boulon

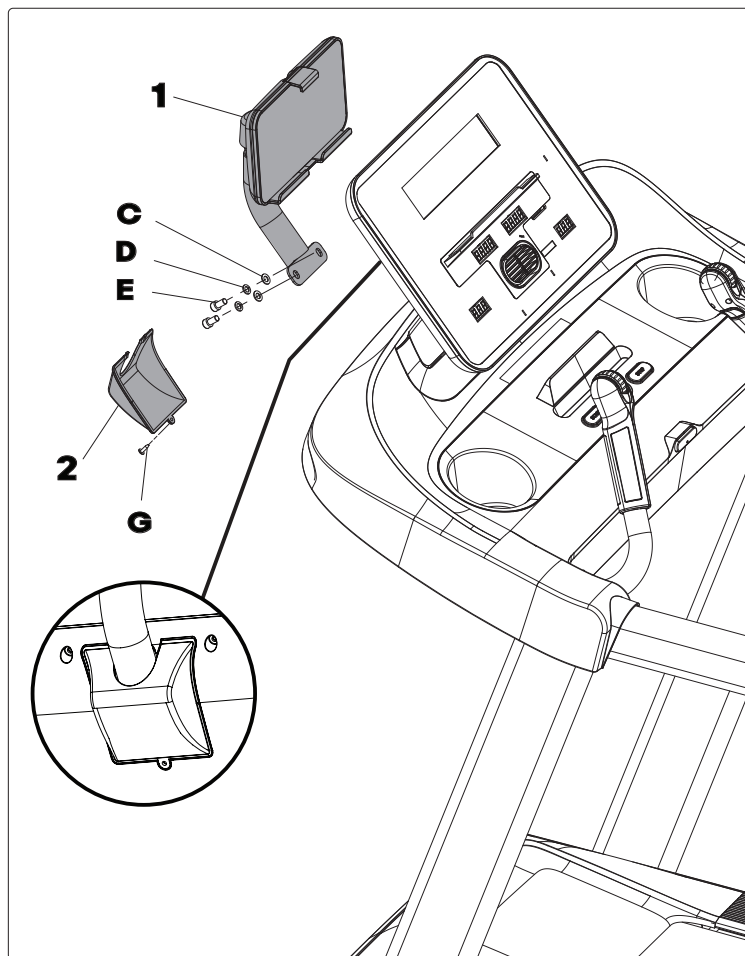


E - qté : 3

- 5.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 5.
- 5.2 Connectez soigneusement le câble de la console et rangez le câble supplémentaire dans **la base de la console (4)**.
- 5.3 Fixez **la console (3)** à **la base de la console (4)** à l'aide de **3 boulons (E)**, **3 rondelles élastiques (C)** et **3 rondelles plates (D)**.

NOTE : Veillez à ne pas pincer les fils lors de l'assemblage de la console.

ÉTAPE 6



Rondelle
plate



C - qté : 2

Rondelle
élastique



D - qté : 2

Boulon



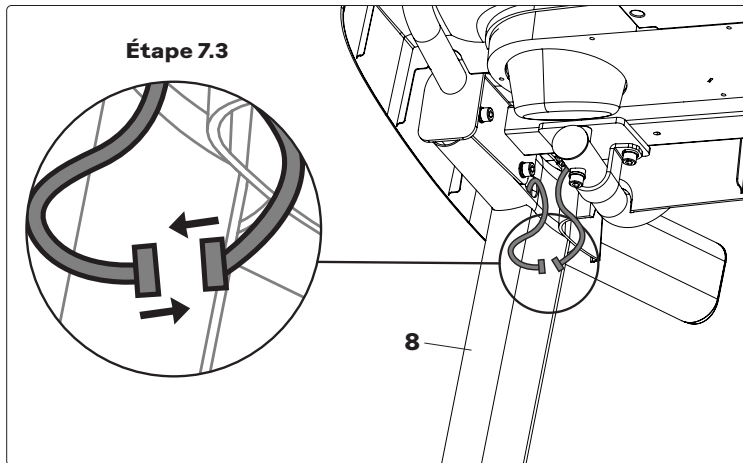
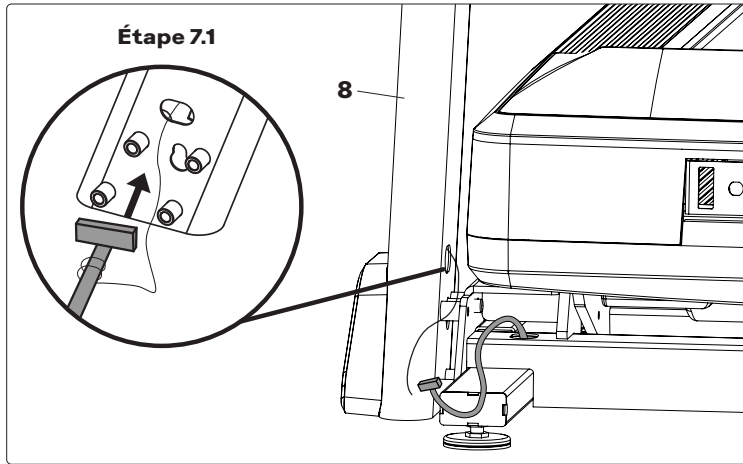
E - qté : 2

Vis



G - qté : 1

- 6.1 Ouvrez la quincaillerie de la 6 étape.
- 6.2 Repliez la plateforme du tapis de course. Assurez-vous que la plateforme est solidement verrouillée.
- 6.3 Retirez les boîtes de pièces restantes de sous la plateforme du tapis de course et abaissez la plateforme pour le reste de l'assemblage.
- 6.4 Connectez soigneusement les **câbles gauche et droit de la console (13)** et rangez le câble supplémentaire dans la **base de la console (15)**.
- 6.5 Fixez la **console (16)** à la **base de la console (15)** à l'aide de **3 boulons (F)**, **3 rondelles élastiques (C)** et **3 rondelles plates (D)**.

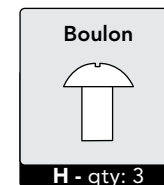
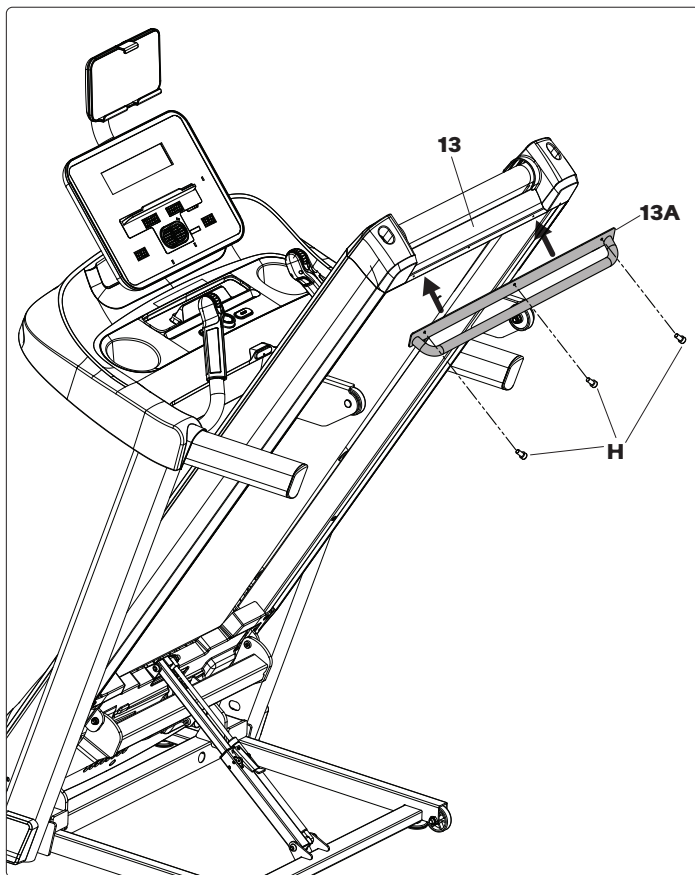


ÉTAPE 7

- 7.1 Fixez le **fil conducteur** à l'extrémité du **câble de la console**. Tirez le **fil conducteur** et le **câble de la console** à travers le trou inférieur du **mât de la console droite (8)**.
- 7.2 Tirez le **fil conducteur** à travers le mât, le haut du **câble de console** doit être situé en haut du **mât de console droit (8)**.
- 7.3 Attachez le **câble de console** au **câble de base de console**
- 7.4 Insérez délicatement tout fil supplémentaire dans le **mât de la console droite (8)**.

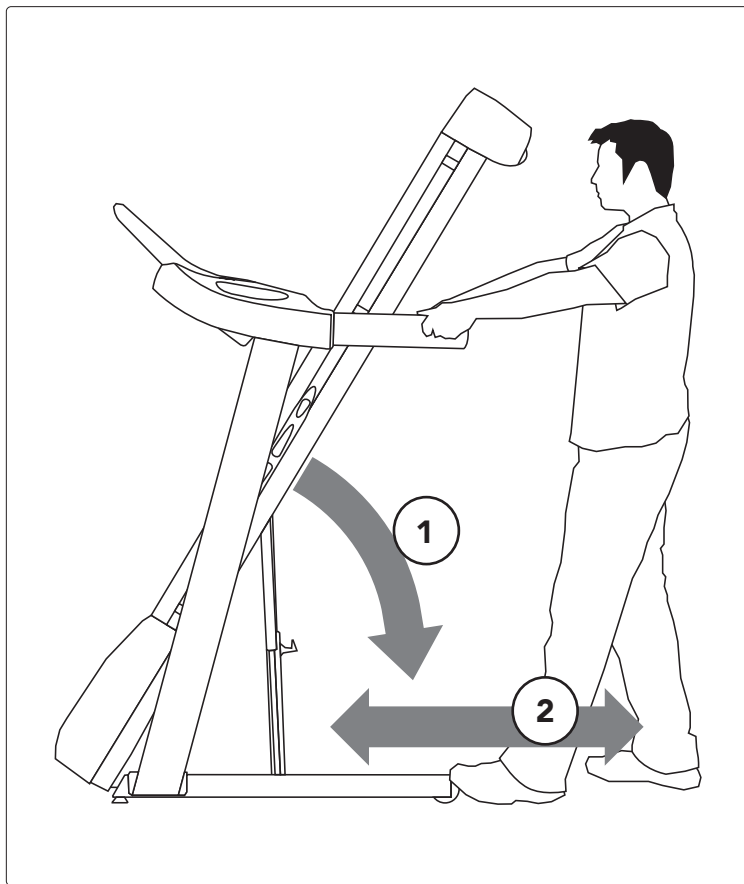
Remarque : Veillez à ne pas pincer les fils lorsque vous les faites passer et que vous rangez le mou dans le mât.

ÉTAPE 8 - PROTECTION DU ROULEAU ARRIÈRE



- 8.1 Repliez le tapis de course en position verticale.
- 8.2 Ajustez les trous de vis sur le **Protège-Rouleau (13A)** pour les aligner avec les trous sur le cadre sous le **Cadre (13)**.
- 8.3 Utilisez **3 Boulon (H)** pour fixer le guidon au **Protège-Rouleau (13A)**.

ÉTAPE 9 - DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT



- 9.1 Ouvrez la quincaillerie de la 8 étape.
- 9.2 Connectez les câbles de la **poignée de fréquence cardiaque (18)** aux câbles situés sur la face inférieure de la **base de la console (15)** et rentrez l'excédent de câbles dans la base de la console pour éviter de l'endommager.
- 9.3 Fixez les **poignées de fréquence cardiaque (19L et 19R)** à la **base de la console (15)** à l'aide de **4 boulons courts (F)**, **2 boulons longs (I)**, **6 rondelles élastiques (C)** et **6 rondelles plates (D)**.

REMARQUE : Si le tapis de course doit être démonté ou soulevé à l'avenir, utilisez la clé en L de 5 mm pour rattacher les câbles de transport rouges au cadre supérieur de la plateforme et au cadre inférieur de la base, du côté gauche et du côté droit du tapis de course. Vérifiez que le cadre inférieur ne peut pas s'ouvrir avant de soulever ou de démonter le tapis de course.

ASSEMBLAGE TERMINÉ!

Avant la première utilisation, lubrifiez le tablier du tapis roulant en suivant les instructions de la section d'entretien.

Tapis roulant Configuration et utilisation

NOTE :

Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites d'un dispositif numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règlements de la Commission fédérale des communications. Ces limites sont conçues pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière.

Si cet équipement cause des interférences nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et en rallumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception de l'autre dispositif, dans la mesure du possible.

Dans la mesure du possible, augmentez la séparation entre cet équipement et le récepteur de l'autre appareil.

- Consultez le revendeur ou le fabricant pour obtenir de l'aide.

Tout changement ou modification non expressément approuvé par le fabricant peut annuler la garantie de cet équipement.

Apple, Apple Watch et Apple Fitness+ sont toutes des marques déposées d'Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays.

Samsung Galaxy Watch® est une marque déposée de Samsung Electronics Co. Ltd.

DÉCLARATION DE LA COMMISSION FÉDÉRALE DES COMMUNICATIONS (FCC) SUR L'EXPOSITION AUX FRÉQUENCES RADIO (RF) :

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition au rayonnement RF de la FCC établies pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimale de 20 cm (8 po) entre le radiateur et votre corps.

Utilisation appropriée

Votre tapis roulant est capable d'atteindre des vitesses élevées. Commencez toujours par une vitesse plus lente et ajustez la vitesse par petits incréments pour atteindre un niveau de vitesse plus élevé. Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance pendant qu'il fonctionne. Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil, retirez la clé de sécurité, mettez l'interrupteur marche/arrêt sur arrêt et débranchez le cordon d'alimentation. Assurez-vous de suivre le programme d'entretien dans ce manuel du propriétaire pour maintenir des performances optimales et éviter des défaillances électroniques prématurées. Gardez votre corps et votre tête face à l'avant. N'essayez pas de faire demi-tour ou de regarder en arrière pendant que le tapis roulant fonctionne. Arrêtez votre entraînement immédiatement si vous ressentez de la douleur, si vous vous évanouissez, si vous avez des étourdissements ou si vous êtes essoufflé.

AVERTISSEMENT !

LA VITESSE DU TAPIS PEUT ÊTRE PLUS ÉLEVÉE QUE L'INDIQUE LORSQUE L'INCLINAISON EST ACCÉLÉRÉE. SI LE TAPIS ACCÉLÈRE,

RÉDUISEZ IMMÉDIATEMENT L'INCLINAISON.

Erreur de plage de vitesse pendant les entraînements à forte inclinaison Lors des entraînements avec une inclinaison élevée, le tapis peut accélérer.

- Si le tapis dépasse la vitesse définie, l'écran alphanumérique affichera :
« ERREUR DE PLAGE DE VITESSE_INCLINAISON DIMINUÉE »
- L'inclinaison diminuera automatiquement de 3 %.
- L'appareil continuera de réduire l'inclinaison de 3 % jusqu'à ce que le tapis ralentisse à la vitesse cible.
- Si l'inclinaison atteint 0 % mais que la vitesse du tapis reste supérieure à la vitesse définie, l'appareil :
 - Affichera le code d'erreur Eb sur l'écran alphanumérique
 - Ralentira le tapis jusqu'à l'arrêt complet.
 - Terminer l'entraînement

Prochaines étapes pour l'utilisateur :

- Si le code d'erreur Eb s'affiche et que l'entraînement s'arrête, veuillez contacter le service client pour obtenir de l'aide et un dépannage.

ATTENTION – RISQUE DE BLESSURES CORPORELLES

Lorsque vous vous préparez à utiliser le tapis roulant, ne vous tenez pas debout sur la bande. Placez vos pieds sur les rails latéraux avant de démarrer le tapis roulant. Commencez à marcher sur le tapis seulement après que celui-ci ait commencé à bouger. Ne démarrez jamais le tapis roulant à une vitesse de course rapide et n'essayez pas de sauter dessus!

EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

Placez le tapis roulant sur une surface plane et stable. Il doit y avoir un pied d'espace devant le tapis roulant pour le cordon d'alimentation. Veuillez laisser une zone dégagée derrière le tapis roulant d'au moins la largeur du tapis roulant et d'au moins 79 po (2 m) de longueur. Cette zone doit être dégagée de tout obstacle et doit offrir à l'utilisateur un chemin de sortie clair de la machine. En cas d'urgence, placez les deux mains sur les accoudoirs latéraux pour vous maintenir et placez vos pieds sur les rails latéraux.

Pour faciliter l'accès, il devrait y avoir un espace accessible de préférence des deux côtés du tapis roulant égal à 2 pi (0,6 mètre) pour permettre à un utilisateur d'accéder au tapis roulant de chaque côté.

Ne placez pas le tapis roulant dans une zone qui bloquerait les événements ou les ouvertures d'air. Le tapis roulant ne doit pas être placé dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.

AVERTISSEMENT !

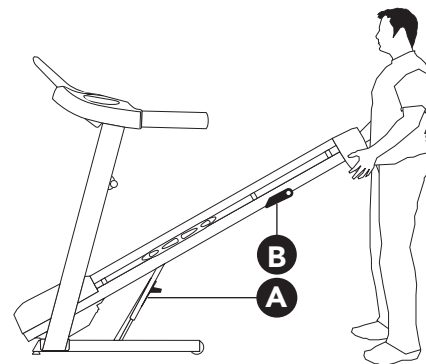
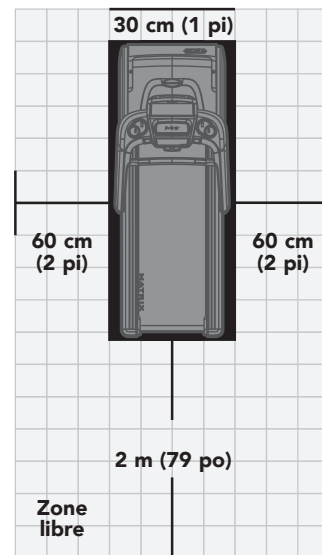
Nos tapis de course sont lourds; soyez prudent et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire lors du déplacement. N'essayez pas de déplacer ou de transporter le tapis roulant à moins qu'il ne soit en position verticale, pliée, avec le loquet de verrouillage sécurisé. Le non-respect de ces instructions pourrait entraîner des blessures.

TAPIS ROULANTS PLIANTS

Certains tapis roulants ont un plateau qui peut se plier pour le rangement et le transport. Pour plier, saisissez fermement l'extrémité arrière du tapis roulant. Soulevez avec précaution l'extrémité du plateau du tapis de course en position verticale jusqu'à ce que le loquet de verrouillage s'enclenche et verrouille solidement le plateau en position. Assurez-vous que le pont est bien verrouillé avant de le lâcher.

DÉROULEMENT

Saisissez fermement et soulevez légèrement l'extrémité arrière du tapis roulant tout en désengageant le loquet de verrouillage. Si votre tapis roulant est équipé d'un loquet de verrouillage au pied (A), pour le déplier, appuyez doucement avec votre pied sur le loquet jusqu'à ce qu'il se désengage. Si votre tapis roulant est équipé d'un loquet de verrouillage du plateau (B), tirez sur le loquet pour libérer le plateau. Abaissez prudemment le pont au sol.



UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

Votre tapis roulant ne démarrera pas à moins que la clé de sécurité ne soit mise en place. Fixez solidement l'extrémité du clip à votre vêtement. Cette clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation du tapis roulant si vous tombez. Vérifiez le fonctionnement de la clé de sécurité toutes les deux semaines.

AVERTISSEMENT : N'utilisez jamais le tapis roulant sans fixer la pince de sécurité à vos vêtements. Tirez d'abord sur la pince de sécurité pour vous assurer qu'elle ne se détachera pas de vos vêtements.

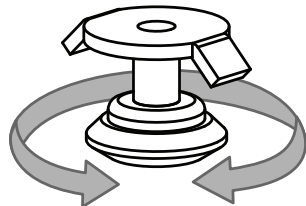
PUISSANCE

Votre tapis roulant est alimenté par une alimentation électrique. Certains tapis de course ont un interrupteur d'alimentation, situé à côté de la prise d'alimentation. Assurez-vous qu'il est en position marche. Débranchez le cordon lorsqu'il n'est pas utilisé.

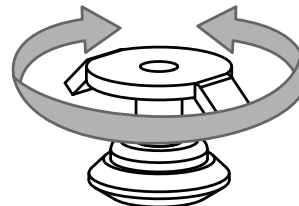
AVERTISSEMENT : N'utilisez jamais le produit si le cordon ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou immergé dans l'eau. Veuillez contacter le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT

Votre tapis roulant doit être à niveau pour une utilisation optimale. Une fois que vous avez placé votre tapis roulant à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser, soulevez ou abaissez l'un ou les deux niveleurs ajustables situés au bas du cadre du tapis roulant. Il est recommandé d'utiliser un niveau de charpentier. Si votre tapis roulant n'est pas à niveau, la bande de course pourrait ne pas suivre correctement. Une fois que vous avez nivelé votre tapis roulant, verrouillez les niveleurs en place en serrant les écrous contre le cadre.



RÉGLER LA HAUTEUR

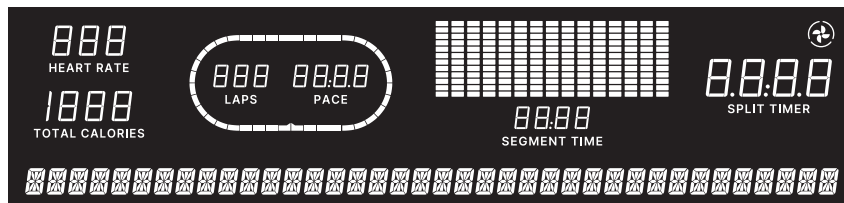


RÉGLAGE DU VERROU

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : Il y a une mince feuille protectrice de plastique transparent sur la surface de la console qui doit être retirée avant l'utilisation.

- A) AFFICHAGE LCD :** Fréquence cardiaque, calories totales, tours, allure, temps de segment, chronomètre intermédiaire et niveaux de ventilation.
- B) LED FENÊTRES :** Indique la vitesse et l'inclinaison sélectionnées, ainsi que la distance et la durée de l'entraînement.
- C) LECTEUR DE MONTRE INTELLIGENTE :** Touchez l'Apple Watch ou la Samsung Galaxy Watch pour synchroniser l'entraînement avec le tapis de course.
- D) SPLIT KEY :** Appuyez pour réinitialiser le voyant SPLIT TIME.
- E) START :** Appuyez pour démarrer l'entraînement.
- F) STOP :** Appuyez pour mettre en pause votre séance d'entraînement. Maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour terminer votre séance et réinitialiser la console.
- G) TOUCHE DE RÉGLAGE RAPIDE DE L'INCLINAISON :** Permet de régler l'inclinaison par petits incréments (0,5 %).
- H) RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE :** Utilisé pour ajuster la vitesse par petits incréments (0,1 MPH).
- I) QUICK KEYS :** Elles permettent d'atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée.
- J) TOUCHES DE RACCOURCI DE VITESSE :** Utilisées pour atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.
- K) TOUCHE DU VENTILATEUR :** Appuyez pour changer le niveau du ventilateur.
- L) VENTILATEUR :** Ventilateurs d'entraînement personnel.
- M) HAUT-PARLEURS :** La musique et les commentaires audio sont diffusés par les haut-parleurs.
- N) PORT USB :** Utilisé pour charger la plupart des appareils jusqu'à 1,0 ampère et pour installer des mises à jour logicielles.
- O) CLÉ BLUETOOTH :** Utilisée pour connecter/déconnecter un appareil de fréquence cardiaque Bluetooth. Le voyant s'allume lorsqu'un appareil Bluetooth est connecté.
- P) POCHE POUR BOUTEILLES D'EAU :** Rangement pour bouteille d'eau et autres objets personnels.
- Q) SUPPORTS POUR TABLETTES/LECTURE :** Permet de tenir une tablette, un téléphone ou du matériel de lecture.
- R) SUPPORT DE TÉLÉPHONE :** Maintient votre téléphone
- S) TOUCHES D'INTERVALLE :** Ce sont des touches programmables. Lorsqu'un utilisateur est sélectionné, elles peuvent être programmées à la vitesse et à l'inclinaison souhaitées.
- T) BOUTON D'ENTRAÎNEMENT :** Utilisé pour la sélection de l'entraînement et le contrôle du volume (pendant l'entraînement).
- U) BOUTONS DE PROGRAMME :** sélectionnez le programme pré-réglé souhaité.



INCLINE



DISTANCE



TIME



SPEED

VITRINES D'AFFICHAGE

- **INCLINAISON** : Indiquée en pourcentage. Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course.
- **DISTANCE** : Indiquée en miles. Indique la distance parcourue pendant votre séance d'entraînement.
- **TEMPS** : Indique soit le temps total écoulé, soit le temps restant, selon l'entraînement sélectionné.
- **VITESSE** : Affichée en MPH. Indique la vitesse à laquelle votre surface de marche ou de course se déplace.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Affichée en BPM (battements par minute). Utilisée pour surveiller votre fréquence cardiaque. (Affichée lorsque le contact est établi avec les deux poignées de pouls ou connecté à un moniteur de fréquence cardiaque).
- **CALORIES TOTALES** : Total des calories brûlées pendant votre séance d'entraînement.
- **LAPS** : Graphique montrant les tours d'une piste. Un tour mesure 400 mètres ou 1/4 de mile.
- **Rythme** : indique combien de minutes il faut pour parcourir un mile en courant ou en marchant à votre vitesse actuelle.
- **GRAPHIQUE** : Indique l'inclinaison ou la vitesse selon une période de temps, un objectif calorique ou un objectif de distance.
- **SEGMENT TIME** : Le compte à rebours commence à 60 secondes et se répète pour le démarrage rapide ou pour une période de temps définie dans d'autres tableaux de programmes.
- **SPLIT TIMER** : Temps écoulé depuis la dernière pression sur la touche SPLIT.

Pour commencer

- 1) Vérifiez qu'aucun objet n'est placé sur la bande qui pourrait entraver le mouvement du tapis roulant.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis roulant. (L'interrupteur marche/arrêt est situé à côté du cordon d'alimentation.)
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
- 4) Attachez le clip de la clé de sécurité à une partie de votre vêtement en vous assurant qu'il est bien fixé et qu'il ne se détachera pas pendant l'utilisation.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans le trou de sécurité de la console.
- 6) Vous avez deux options pour commencer votre séance d'entraînement :

A) Démarrage rapide

Appuyez simplement sur la touche START pour commencer à vous entraîner.
Le temps, la distance et les calories commenceront tous à compter à partir de zéro. OU...

B) Sélectionnez un entraînement OU une cible

- 1) Sélectionnez USER en tournant le bouton d'entraînement, puis en appuyant sur sélectionner lorsque l'utilisateur souhaité s'affiche.
- 2) Sélectionnez WEIGHT en tournant le bouton d'entraînement, puis appuyez sur sélectionner lorsque le poids souhaité s'affiche.
- 3) Sélectionnez votre PROGRAMME en appuyant sur le bouton du programme désiré, puis sélectionnez lorsque votre PROGRAMME choisi est affiché.
- 4) Ajustez SETTING en tournant le bouton d'entraînement, puis appuyez sur sélectionner lorsque le réglage souhaité s'affiche.
- 5) Appuyez sur START pour commencer.

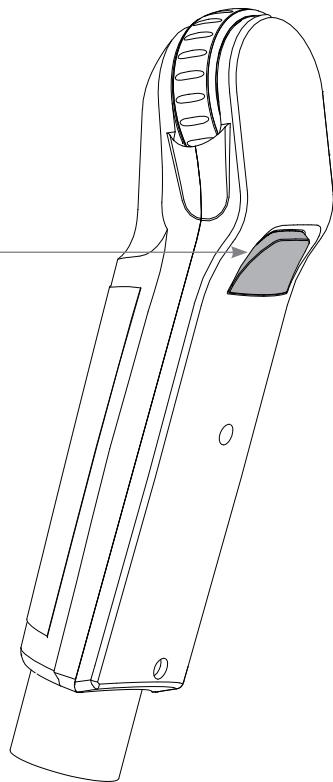
C) Accès rapide à la distance/temps accumulé

L'utilisateur peut vérifier la distance et le temps accumulés sur l'écran d'accueil en maintenant les touches Inclinaison 0 et Vitesse 1 pendant 3 à 5 secondes.
Les valeurs s'afficheront sur les voyants DEL de Distance et de Temps.

MOLETTE DE DÉFILEMENT INCLINÉE

Avancez/reculez pour augmenter/
diminuer l'inclinaison.

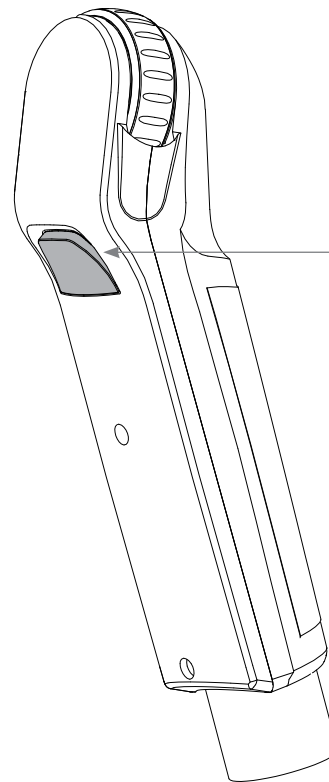
**BOUTON
D'INTERVALLE 1**



MOLETTE DE DÉFILAGE DE VITESSE

Faites rouler vers l'avant/vers l'arrière pour
augmenter/diminuer la vitesse

**BOUTON
D'INTERVALLE 2**



COMMENT PROGRAMMER ET UTILISER LES BOUTONS D'INTERVALLE PERSONNALISÉS

Les boutons d'intervalles programmables situés sur les poignées de prise de pouls sont conçus pour vous aider à personnaliser cet appareil afin qu'il corresponde à l'entraînement que vous préférez.

Les touches d'intervalle gauche et droite sont programmables pour la vitesse et l'inclinaison.

Pour programmer le bouton INTERVAL, vous devez sélectionner un utilisateur, démarrer l'appareil, régler la vitesse et l'inclinaison souhaitées, puis appuyer sur le bouton d'intervalle souhaité et le maintenir enfoncé pendant trois secondes jusqu'à ce que le tapis de course émette un bip. Maintenant, le bouton INTERVAL est programmé selon vos paramètres. Après avoir programmé le bouton INTERVAL, il se souviendra du réglage pour cet utilisateur jusqu'à ce qu'il soit reprogrammé.

Maintenant, lorsque vous appuyez sur le bouton INTERVAL, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant changeront pour les paramètres que vous avez programmés pour ce bouton.

Le type d'entraînement le plus courant pour lequel ces clés sont utiles est l'entraînement par intervalles. Nous vous suggérons de programmer l'un des boutons INTERVAL pour vos segments à haute intensité et l'autre pour vos segments de récupération.

Une autre utilisation courante consiste à régler un bouton INTERVAL sur vos réglages d'échauffement et de récupération, et l'autre sur les réglages d'entraînement souhaités.

Ces boutons devraient vous permettre de personnaliser les paramètres de votre tapis roulant pour qu'ils s'adaptent rapidement au type d'entraînement que vous préférez.

SPÉCIFICATIONS POUR LES PROGRAMMES AVEC PLUSIEURS SEGMENTS

1. L'utilisateur peut augmenter la vitesse et l'inclinaison dans un certain segment et cela augmente **UNIQUEMENT** pour ce segment. Pour les segments suivants, la machine suivra les valeurs du tableau fourni.
2. L'utilisateur peut diminuer la vitesse et l'inclinaison dans n'importe quel segment et cela diminuera du même montant pour les segments suivants.

PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

Manuel : Contrôlez tout ce qui concerne votre entraînement – du début à la fin. Ce programme est un entraînement de base sans paramètres prédéfinis, vous permettant d'ajuster manuellement la machine à tout moment. Il commence avec une inclinaison de 0 et une vitesse de 0,5 mi/h.

Tonique musculaire : Tonifie les muscles en ajustant progressivement l'inclinaison tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses.

Les segments changent toutes les 30 secondes. Objectif basé sur le temps avec 10 niveaux de difficulté à choisir.

Segment Time	Warm Up				Program Segments-Repeat												Cool Down				
	4:00				Each Segment in 30 seconds												4:00				
Level 1	0	0	0	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
Level 2	0	0	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
Level 3	0	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
Level 4	1	1	1	2	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
Level 5	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
Level 6	2	2	2	3	3	4	4	5	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
Level 7	3	3	3	3	5	5	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
Level 8	3	3	3	4	6	6	7	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
Level 9	3	3	4	4	7	7	8	8	8	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
Level 10	3	4	4	5	8	10	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

Objectif calorique : Fixez des objectifs pour brûler des calories allant de 20 à 980 calories par incréments de 20 calories. Vous réglez votre niveau pour rester dans votre zone de combustion des graisses.

Les changements d'inclinaison et tous les segments sont de 20 calories et se répètent (l'échauffement ne se répète pas)

Segment	Warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

Distance : Poussez-vous et allez plus loin pendant votre entraînement avec 13 entraînements de distance. Choisissez parmi 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, demi-marathon, 15 miles, 20 miles et objectifs de marathon.

Segment	Warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

Rolling Hills : Un entraînement basé sur le niveau qui ajuste automatiquement l'inclinaison ou la résistance pour simuler la montée ou la descente de collines.

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level	INCLINE															
1	0	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0	0.5	1.5	2.5	3	2.5	1	0	1	1.5
2	0	0.5	1	1	1.5	1	0	0.5	2	3	3.5	2.5	1	0	1	1.5
3	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	2	3.5	4	3	1.5	0	1.5	2
4	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	2.5	4	4.5	3.5	1.5	0	1.5	2
5	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	3	4.5	5	4	1.5	0	1.5	2
6	0	0.5	1	2	2.5	1	0	0.5	3	5	5.5	4.5	2	0	2	2.5
7	0	0.5	1.5	2	2.5	1.5	0	0.5	3.5	5.5	6	4.5	2	0	2	2.5
8	0	0.5	1.5	2	3	1.5	0	0.5	3.5	6	6.5	5	2	0	2	3
9	0	1	1.5	2.5	3	1.5	0	1	4	6	7	5.5	2.5	0	2.5	3
10	0	1	2	2.5	3.5	2	0	1	4.5	7	8	6	2.5	0	2.5	3.5
11	0	1	2	3	4	2	0	1	5	8	9	7	3	0	3	4
12	0	1	2	3	4	2	0	1	5.5	8.5	9.5	7.5	3	0	3	4
13	0	1	2	3.5	4.5	2	0	1	5.5	9	10	8	3.5	0	3.5	4.5
14	0	1	2.5	3.5	4.5	2.5	0	1	6	9.5	10.5	8	3.5	0	3.5	4.5
15	0	1	2.5	3.5	5	2.5	0	1	6	10	11	8.5	3.5	0	3.5	5
16	0	1.5	2.5	4	5.5	2.5	0	1.5	6.5	10.5	12	9.5	4	0	4	5.5
17	0	1.5	3	4	5.5	3	0	1.5	7	11	12.5	9.5	4	0	4	5.5
18	0	1.5	3	4.5	6	3	0	1.5	7	11.5	13	10	4.5	0	4.5	6
19	0	1.5	3	4.5	6	3	0	1.5	8	12.5	14	11	4.5	0	4.5	6
20	0	1.5	3.5	5	6.5	3.5	0	1.5	8.5	13.5	15	11.5	5	0	5	6.5

Intervalles : Un entraînement par niveaux qui ajuste automatiquement l'inclinaison à intervalles réguliers.

Intervals (15%Incline)

Segment =workout time/16

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level	INCLINE																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7	8	8.5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15

Renforcement de la force : Les segments de temps varient de 30 à 90 segments pour mettre votre endurance et votre force au défi. Objectif basé sur le temps avec 10 niveaux de difficulté à choisir.

Segment	Warm UP				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Seconds	4:00 Min				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4:00 min			
Level 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
Level 2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
Level 3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Level 4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Level 5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
Level 6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
Level 7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
Level 8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
Level 9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Level 10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

Fréquence cardiaque cible : Ce programme est conçu pour vous aider à améliorer votre condition physique cardiovasculaire globale. Vous devez simplement définir votre fréquence cardiaque cible. Le programme surveillera et ajustera le niveau d'intensité pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage ciblée pendant que vous vous entraînez, une méthode éprouvée pour maximiser vos objectifs de perte de poids et de remise en forme. Une ceinture / moniteur de fréquence cardiaque est requise et doit être portée pendant toute la durée du programme. Voir ci-dessous pour le calcul de votre fréquence cardiaque cible.

Heart Rate	Incline Function	Incline Adjust
20+ under target	Increase every 10 seconds	0.50%
6-19 under target	Increase every 35 seconds	0.50%
+/- 5 of target	No change	0
6-10 over target	Decrease every 35 seconds	-0.50%
11-19 over target	Decrease every 10 seconds	-0.50%
20-24 over target	Decrease every 10 seconds	Half of current
25+ over target	Console reset	N/A reset

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenez la touche d'arrêt enfoncée pendant 3 secondes.

TERMINER VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement sera terminé, l'appareil émettra un bip. Vos informations d'entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis elles se réinitialiseront.

SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR BLUETOOTH

Cette machine est équipée d'un Bluetooth multicanal qui vous permet de connecter sans fil des dispositifs de surveillance de la fréquence cardiaque compatibles Bluetooth. Vous devrez vous assurer que votre appareil de surveillance de la fréquence cardiaque sans fil est compatible avec Bluetooth 4.0 et qu'il est également « ouvert » au partage des données. Les appareils qui ne sont ni « ouverts » ni « fermés » partagent généralement des données uniquement avec leurs applications propriétaires. Cette machine nécessite un dispositif « ouvert » pour recevoir des données de l'appareil. Il se peut que vous deviez consulter le manuel du propriétaire de votre appareil ou le fabricant pour confirmer s'il s'agit d'un appareil « ouvert ».

Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque à la console, assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est allumé, si nécessaire, puis appuyez sur le bouton Bluetooth et maintenez-le enfoncé pour permettre à la console de communiquer avec le moniteur de fréquence cardiaque. La DEL s'allumera lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est connecté. La fréquence cardiaque peut prendre jusqu'à 30 secondes pour s'afficher dans la fenêtre de fréquence cardiaque. Pour déconnecter le moniteur de fréquence cardiaque, appuyez et maintenez le bouton Bluetooth enfoncé jusqu'à ce que le voyant DEL s'éteigne. Alternativement, éteindre la machine ou la débrancher déconnectera également le moniteur de fréquence cardiaque. Le moniteur de fréquence cardiaque devra être reconnecté avant chaque utilisation.

UTILISATION DE VOTRE APPAREIL DE MUSIQUE

Votre machine est équipée de haut-parleurs Bluetooth. Les appareils compatibles Bluetooth peuvent diffuser de la musique sans fil depuis votre appareil vers les haut-parleurs.

Connexion via Bluetooth 4.0LE

- 1) Vérifiez que votre appareil de musique est compatible avec Bluetooth 4.0
- 2) Accédez aux paramètres Bluetooth de votre appareil musical et effectuez une recherche des appareils.
- 3) Sur votre appareil musical, localisez la liste des appareils Bluetooth. Sélectionnez le nom du modèle de votre machine qui apparaît dans cette liste. Attendez que votre appareil de musique termine l'appairage avec l'unité.
- 4) Vous saurez que l'appairage est réussi lorsque votre appareil de musique affiche le nom du modèle de l'appareil comme étant désormais un appareil appairé.

CONNECTEZ L'APPLE WATCH À VOTRE TAPIS ROULANT

- 1) Assurez-vous que votre montre est configurée pour détecter les équipements de gym – ouvrez l'application Réglages sur votre Apple Watch, touchez Entraînement, puis activez l'option « Détecter les équipements de gym ».
- 2) Maintenez votre Apple Watch sur l'icône de la console pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : le cadran de la montre doit être orienté vers l'icône pour se connecter). Attendez le signal sonore et l'allumage du voyant Bluetooth CONNECTED sur la console. Vous pouvez également ressentir un tapotement de votre Apple Watch avec un retour haptique.
- 3) Sélectionnez l'un des types d'entraînement sur votre Apple Watch.
- 4) Attendez que votre Apple Watch affiche « démarrer le tapis roulant ».
- 5) Sur le tapis de course, sélectionnez l'utilisateur et configurez votre programme ou appuyez simplement sur START.

EFFECTUEZ UN ENTRAÎNEMENT FITNESS+ AVEC UNE APPLE WATCH ET VOTRE TAPIS DE COURSE

- 1) Ouvrez l'application Fitness+ sur votre appareil et sélectionnez un entraînement sur tapis roulant.
- 2) Sélectionnez la course ou la marche dans l'entraînement Fitness+.
- 3) Maintenez votre Apple Watch pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : Le cadran de la montre doit être orienté vers le pour se connecter. Attendez le bip et que le voyant Bluetooth CONNECTED s'allume sur la console. Vous pouvez également ressentir une vibration de votre Apple Watch grâce au retour haptique.
- 4) Appuyez sur OK sur votre Apple Watch.
- 5) Appuyez sur START sur le tapis roulant pour commencer votre entraînement.

CONNECTEZ LA MONTRE SAMSUNG GALAXY À VOTRE TAPIS ROULANT

- 1) Assurez-vous que votre Samsung Galaxy Watch est configurée pour détecter la salle de sport - ouvrez l'application Paramètres sur votre Galaxy Watch, touchez Connexions, touchez NFC, puis activez le commutateur NFC pour activer le NFC.
- 2) Maintenez votre Galaxy Watch en place pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : le cadran de la montre doit être orienté vers l'appareil pour se connecter). Attendez le signal sonore et l'allumage du voyant Bluetooth CONNECTED sur la console. Vous pourriez également ressentir une vibration de votre Galaxy Watch avec un retour haptique. Le message « C'est parti ! » s'affichera sur votre Galaxy Watch.
 - Vous devrez peut-être d'abord accepter certains termes et conditions sur votre Galaxy Watch avant de voir « Il est temps de commencer! »
- 3) Sur le tapis roulant, sélectionnez l'utilisateur et configurez votre programme ou appuyez simplement sur START.

Connectez votre appareil à l'application JRNY™ pour des entraînements plus dynamiques

Si vous disposez d'un abonnement JRNY™*, vous pouvez y accéder via votre appareil lorsqu'il est synchronisé avec la console de cette machine BowFlex™. Avec cet abonnement JRNY™, vous recevez des entraînements guidés adaptés à vos capacités, affichés de manière pratique sur votre appareil, et un coaching vocal virtuel convivial conçu pour vous accompagner dans votre cheminement vers une réussite sportive à long terme.

1. Téléchargez l'application nommée « BowFlex™ JRNY™ ».

L'application est disponible sur l'App Store et Google Play™.

2. Assurez-vous que les paramètres Bluetooth® et de localisation sont actifs

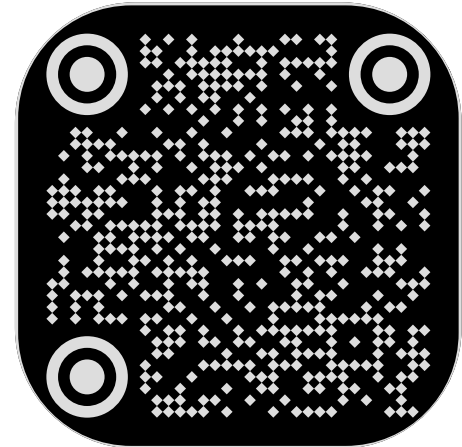
sur votre appareil. Activez-les si nécessaire.

3. Ouvrez l'application à proximité de la machine et suivez les instructions

pour synchroniser votre appareil avec la machine.

Si l'application ne se synchronise pas avec

la machine, redémarrez votre appareil et la machine. Répétez l'étape 3.



**Un abonnement JRNY™ est requis pour l'expérience JRNY™ – voir www.bowflex.com/jrny pour plus de détails. Pour les clients des États-Unis et du Canada, vous pouvez obtenir un abonnement JRNY™ en appelant le 800-269-4126 ou en visitant www.bowflex.com/jrny. Lorsqu'elle est disponible (y compris aux États-Unis), vous pouvez également obtenir un abonnement JRNY™ en téléchargeant l'application JRNY™ sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant dans l'application téléchargée. Les adhésions JRNY™ peuvent ne pas être disponibles dans tous les pays.*

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

ENTRETIEN

L'entretien préventif est essentiel pour assurer le bon fonctionnement des équipements et minimiser la responsabilité des utilisateurs. L'équipement doit être inspecté à intervalles réguliers. Les composants défectueux doivent être remplacés immédiatement. Les équipements défectueux doivent être mis hors service jusqu'à ce qu'ils soient réparés. Assurez-vous que toute personne effectuant des ajustements, de l'entretien ou des réparations de quelque nature que ce soit est qualifiée pour le faire.

Avertissement

Pour couper l'alimentation du tapis roulant, le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise murale.

CALENDRIER D'ENTRETIEN

ACTION	FRÉQUENCE
<p>Nettoyez et inspectez le tapis roulant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éteignez le tapis roulant avec l'interrupteur marche/arrêt, puis débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale. • Essuyez la courroie de course, le plateau, le couvercle du moteur et le boîtier de la console à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants, car ils peuvent endommager le tapis roulant. • Inspectez le cordon d'alimentation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, veuillez contacter le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué sur le panneau arrière du manuel du propriétaire. • Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne soit pas sous le tapis de course ni dans une autre zone où il pourrait être pincé ou coupé pendant le rangement ou l'utilisation. • Vérifiez la tension et l'alignement de la courroie de course. Assurez-vous que la courroie du tapis roulant ne causera pas de dommages à d'autres composants du tapis roulant en raison d'un mauvais alignement. • Si l'une des étiquettes est endommagée ou illisible, veuillez contacter le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE pour obtenir un remplacement. 	<p>TOUS LES JOURS</p>
<p>Nettoyez sous le tapis roulant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éteignez le tapis roulant avec l'interrupteur marche/arrêt, puis débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale. • Pliez le tapis roulant en position verticale, en vous assurant que le loquet de verrouillage est bien sécurisé. • Déplacez le tapis roulant. • Essuyez ou passez l'aspirateur sur toutes les particules de poussière ou autres objets qui pourraient s'être accumulés sous le tapis roulant. • Remettez le tapis roulant à sa position précédente. 	<p>HEBDOMADAIRE</p>
<p>IMPORTANT !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éteignez le tapis roulant avec l'interrupteur marche/arrêt, puis débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale. Attendez 60 secondes. • Inspectez tous les boulons d'assemblage de la machine pour vérifier qu'ils sont bien serrés. • Retirez le couvercle du moteur. Attendez que TOUS les écrans s'éteignent. • Nettoyez le moteur et la zone inférieure de la planche pour éliminer toute peluche ou particule de poussière qui pourrait s'être accumulée. Le non-respect de cette consigne peut entraîner une défaillance prématurée des composants électriques clés. • Essuyez la courroie avec un chiffon humide. Aspirez toutes les particules noires/blanches qui pourraient s'accumuler autour de l'unité. Ces particules peuvent s'accumuler lors de l'utilisation normale d'un tapis roulant. • Si votre tapis roulant est équipé d'amortisseurs à air sous le plateau pour faciliter le levage, lubrifiez le tube d'amortisseur à air argenté avec un spray à base de téflon disponible dans votre quincaillerie ou magasin de vélos local. 	<p>MENSUEL</p>

CALENDRIER D'ENTRETIEN

LUBRIFICATION DE LA BANDE DE COURSE

Tous les 3 mois ou 150 milles

Il est nécessaire de lubrifier le plateau de course de votre tapis roulant tous les trois mois ou tous les 150 milles pour maintenir des performances optimales. Une fois que le tapis de course enregistre 150 milles, il affichera le message « LUBE » ou « LUBE BELT ». Le tapis roulant ne fonctionnera pas tant que le message s'affiche. Votre tapis roulant est livré avec une bouteille de lubrifiant 100 % silicone, qui peut être utilisée pour deux applications.

Outils nécessaires :

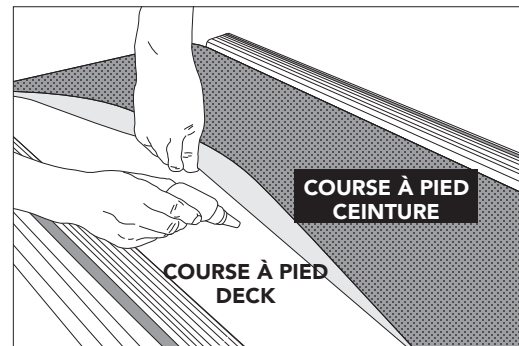
- Clé en T ou clé Allen à manche bleu
- 100 % d'huile de silicone

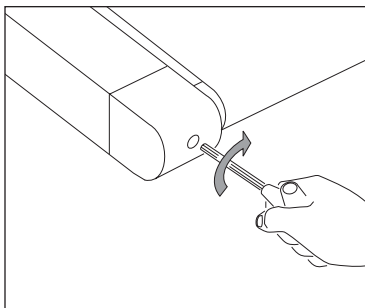
Procédure :

1. Éteignez le tapis roulant avec l'interrupteur marche/arrêt et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
2. À l'aide de la clé en T ou de la clé Allen, desserrez les boulons du rouleau arrière de 10 à 15 tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Cela devrait donner suffisamment de mou à la ceinture pour que vous puissiez la soulever.
3. Soulevez la courroie aussi loin que vous le pouvez et appliquez l'huile de silicone en zigzag sur toute la surface du plateau de course. Utilisez 1/2 bouteille de lubrifiant à base de silicone. N'appliquez pas l'huile de silicone sur la ceinture de course. Posez la courroie de roulement, puis serrez les deux boulons du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre du même nombre de tours que ceux desserrés.
4. Après avoir appliqué le lubrifiant, branchez le cordon d'alimentation et insérez la clé de sécurité. Réinitialisez le message de la courroie de lubrification en suivant les instructions ci-dessous.
5. Restez à l'écart de la machine et appuyez sur START. Laissez la courroie fonctionner à 3 mi/h pendant 3 minutes pour commencer à étaler le silicone. Ensuite, marchez sur la machine à une vitesse confortable pendant 3 minutes pour étaler le silicone et vérifier la tension et l'alignement de la courroie de course.
6. Une fois la courroie centrée et tendue, arrêtez la courroie. Essayez l'excédent d'huile des côtés à l'aide d'un chiffon humide.

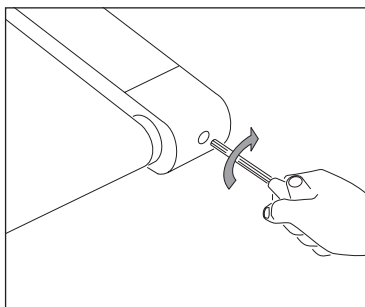
Appuyez sur n'importe quelle touche pour suspendre le message d'avertissement de lubrification jusqu'après votre prochaine séance d'entraînement. Remarque : Certains modèles plus anciens peuvent nécessiter que vous mainteniez le bouton d'arrêt pendant 5 secondes pour suspendre le message pendant 5 milles d'utilisation.

Veillez contacter le support technique à la clientèle pour toute question concernant l'application de lubrifiant sur votre tapis roulant.





**RESSERRE LE CÔTÉ
GAUCHE DU ROULEAU**



**RESSERRE LE CÔTÉ
DROIT DU ROULEAU**

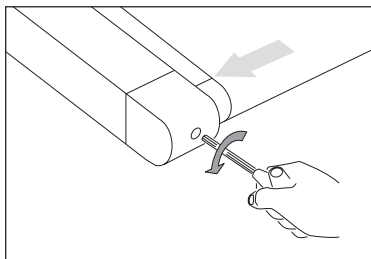
TENSION DE LA COURROIE DE COURSE

Pour plus d'informations et/ou des vidéos pratiques, visitez notre lien Vidéos de service dans la section SUPPORT de notre site Web. Les coordonnées se trouvent au dos de ce manuel du propriétaire.

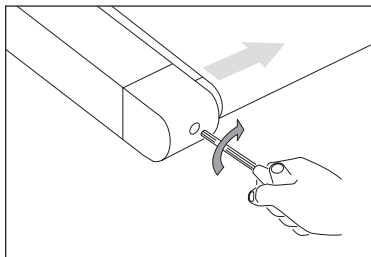
Avertissement

La courroie de course ne doit PAS bouger pendant la tension. Un serrage excessif de la courroie de course peut entraîner une usure excessive du tapis de course ainsi que de ses composants. Ne serrez jamais trop la ceinture.

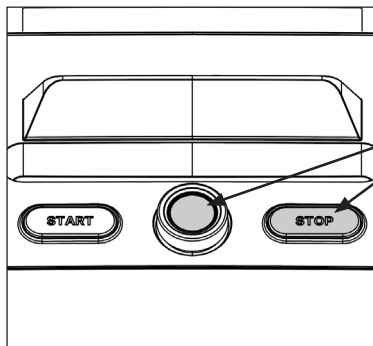
Si vous ressentez une sensation de glissement en courant sur le tapis roulant, il faut resserrer la courroie de course. Dans la plupart des cas, la courroie s'est étirée à cause de l'utilisation, ce qui provoque le glissement de la courroie. Il s'agit d'un ajustement normal et courant. Pour éliminer ce glissement, éteignez le tapis roulant et tendez les deux boulons du rouleau arrière à l'aide de la clé Allen fournie, en les tournant d'un quart de tour vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) comme indiqué. Allumez le tapis roulant et vérifiez s'il y a un glissement. Répétez l'opération si nécessaire, mais ne tournez jamais les boulons du rouleau de plus de $\frac{1}{4}$ de tour à la fois. La courroie est correctement tendue lorsque la sensation de glissement disparaît.



LA CEINTURE EST TROP LOIN SUR LE CÔTÉ DROIT



LA CEINTURE EST TROP À GAUCHE



CENTRAGE DE LA CEINTURE DE COURSE

Pour plus d'informations et/ou des vidéos pratiques, visitez notre lien Vidéos de service dans la section SUPPORT de notre site Web. Les coordonnées se trouvent au dos de ce manuel du propriétaire.

ATTENTION

Ne faites pas tourner la courroie à une vitesse supérieure à 1 mph lors du centrage. Gardez les doigts, les cheveux et les vêtements éloignés de la courroie en tout temps.

Si la bande de course est trop à droite : À l'aide de la clé Allen fournie et alors que le tapis roulant tourne à 1 mi/h, tournez le boulon de réglage gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'un quart de tour et attendez que la courroie s'ajuste d'elle-même. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la courroie reste centrée pendant l'utilisation.

Si la bande de course est trop à gauche : À l'aide de la clé Allen fournie et alors que le tapis roulant fonctionne à 1 mph, tournez le boulon de réglage gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour et attendez que la bande s'ajuste d'elle-même. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la bande reste centrée pendant l'utilisation.

- Si vous constatez que la courroie glisse parce qu'elle est trop lâche, centrez-la, puis tendez-la au besoin.
- Pour faciliter l'accès aux boulons de réglage, retirez les embouts.

Pour réinitialiser l'avertissement de courroie de lubrification, le tapis roulant clignotera le rappel « **LUBE BELT** » tous les 150 mi. Après avoir lubrifié la courroie, réinitialisez l'avertissement en maintenant les boutons **STOP** et **SELECT** enfoncés pendant 3 à 5 secondes.

DÉPANNAGE

QUESTIONS COURANTES SUR LES PRODUITS

EST-CE QUE LES SONS QUE MON TAPIS ROULANT FAIT SONT NORMAUX?

Tous les tapis de course produisent un certain type de bruit sourd en raison de la courroie qui passe sur les rouleaux, surtout les nouveaux tapis de course. Ce bruit diminuera avec le temps, bien qu'il puisse ne pas disparaître complètement. Avec le temps, la courroie s'étirera, ce qui lui permettra de rouler plus doucement sur les rouleaux.

POURQUOI LE TAPIS ROULANT QUE J'AI ACHETÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

Tous les produits de fitness semblent plus silencieux dans une salle d'exposition d'un grand magasin parce qu'il y a généralement plus de bruit de fond que chez vous. De plus, il y aura moins de réverbération sur un sol en béton recouvert de moquette que sur un sol en bois avec revêtement. Parfois, un tapis en caoutchouc épais peut aider à réduire la réverbération à travers le sol. Si un appareil de fitness est placé près d'un mur, le bruit réfléchi sera plus important.

QUAND DEVRAIS-JE M'INQUIÉTER À PROPOS D'UN BRUIT?

Tant que les sons émis par votre tapis roulant ne sont pas plus forts qu'un ton de voix conversationnel normal, ils sont considérés comme un bruit normal.

DÉPANNAGE DE BASE

PROBLÈME : La console ne s'allume pas.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants : Le voyant rouge de l'interrupteur marche/arrêt s'allume-t-il?

REMARQUE : Certains modèles de tapis de course ne possèdent pas d'un interrupteur lumineux. Si c'est le cas, veuillez procéder avec les solutions de type oui et non ci-dessous.

Si oui :

- Éteignez l'appareil, débranchez le câble d'alimentation et attendez 60 secondes. Retirez le couvercle du moteur. Attendez que tous les voyants DEL rouges se soient éteints sur la carte de commande du moteur avant de continuer. Vérifiez ensuite qu'aucun des fils connectés à la carte inférieure ne soit desserré ou déconnecté.
- Vérifiez que toutes les connexions sont bien sécurisées, surtout le câble de la console. Débranchez et rebranchez le câble de la console pour vérifier.
- Assurez-vous que le câble de la console n'est pas pincé ou endommagé de quelque manière que ce soit.
- Branchez le tapis de course, mettez l'interrupteur en marche et vérifiez si des diodes électroluminescentes sont allumées sur la carte de commande du moteur.

Si ce n'est pas le cas :

- Vérifiez que la prise à laquelle la machine est branchée est fonctionnelle. Vérifiez que le disjoncteur n'a pas déclenché, qu'il est sur un circuit dédié de 15 ampères, qu'il n'est pas sur une prise équipée d'un disjoncteur différentiel (GFCI) et qu'il n'est pas branché sur une multiprise/protecteur de surtension ou une rallonge.
- Vérifiez que le cordon d'alimentation n'est pas pincé ou endommagé et qu'il est correctement branché dans la prise de courant et dans l'appareil.
- Vérifiez que l'interrupteur d'alimentation est en position MARCHÉ.

POUR LES TAPIS DE COURSE AVEC HAUT-PARLEURS :

PROBLÈME : Aucun son ne sort des haut-parleurs.

SOLUTION : Vérifiez les éléments suivants :

- Assurez-vous que le volume du lecteur audio est au maximum.
- Confirmez que le bon appareil est connecté via Bluetooth.

PROBLÈME : La courroie ne se déplace pas ou se déplace brièvement, mais la console fonctionne.

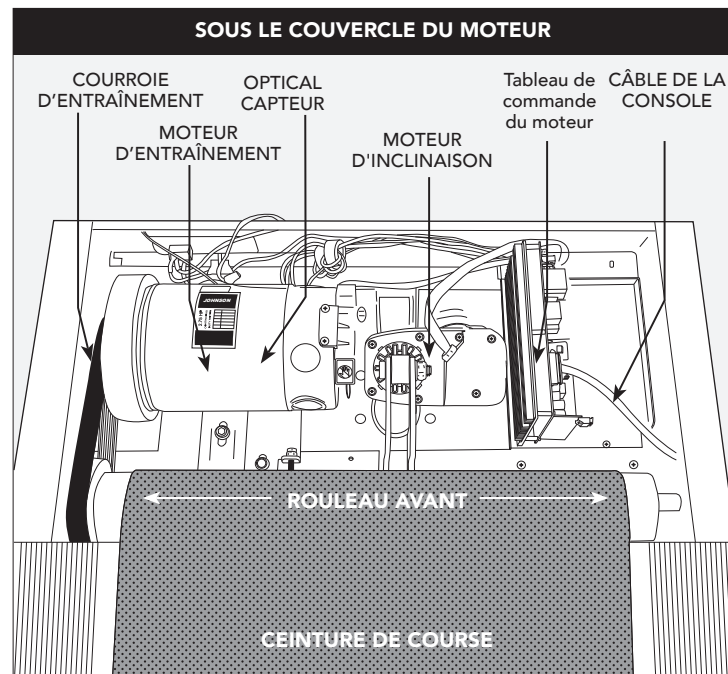
SOLUTION : Vérifiez les éléments suivants :

- Assurez-vous de suivre les recommandations et les directives d'alimentation de ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. L'appareil doit être sur un circuit dédié de 15 ampères et non sur une prise équipée d'un GFCI. Ne branchez pas la machine sur une multiprise, un parasurtenseur ou une rallonge.
- Vérifiez tout mouvement de la courroie. Si c'est le cas, veuillez noter jusqu'où ou combien de temps il se déplace avant de s'arrêter.
- Essayez de déplacer la courroie à la main. Si ce n'est pas le cas, il se peut que la courroie d'entraînement se soit détachée ou que les roulements du moteur soient grippés.
- Éteignez le tapis roulant et débranchez-le de la prise. Retirez le couvercle en plastique du moteur situé à l'avant de la machine en retirant les vis Phillips. Vérifiez l'alignement correct de la courroie d'entraînement.
- Avec le couvercle encore retiré, vérifiez les connexions des fils et des câbles, car elles peuvent s'être desserrées ou déconnectées pendant le transport ou l'assemblage. Assurez-vous que les connexions sont sécurisées et qu'aucun fil n'est pincé, endommagé, déconnecté ou brûlé.

PROBLÈME : La console indique SAFETY KEY OFF ou n'affiche que des tirets.

SOLUTION : Vérifiez les éléments suivants :

- Vérifiez que la clé de sécurité est bien en place.
- Si vous utilisez une clé magnétique, assurez-vous qu'elle est bien magnétisée.



PROBLÈME : L'inclinaison ne bouge pas, ne descend pas ou ne semble pas être au bon niveau.

SOLUTION : Vérifiez les éléments suivants :

- Assurez-vous de suivre les recommandations et les directives d'alimentation de ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. L'appareil doit être sur un circuit dédié de 15 ampères et non sur une prise équipée d'un GFCI. Ne branchez pas la machine sur une multiprise, un parasurtenseur ou une rallonge.
- Assurez-vous que la console indique un changement à l'écran lorsque les boutons d'élévation sont pressés.
- Éteignez le tapis roulant et débranchez-le de la prise. Vérifiez que les connexions de câbles de la console en haut du mât sont solidement connectées. Assurez-vous que tous les fils multicolores sont bien insérés dans le faisceau de câbles.
- Retirez le couvercle en plastique du moteur situé à l'avant de la machine en retirant les vis Phillips. Vérifiez les connexions des fils et des câbles, car elles peuvent s'être desserrées ou déconnectées pendant l'expédition ou l'assemblage. Assurez-vous que les connexions sont sécurisées et qu'aucun fil n'est pincé, endommagé, déconnecté ou brûlé.

PROBLÈME : Le disjoncteur du tapis roulant se déclenche pendant une séance d'entraînement.

SOLUTION : Vérifiez les éléments suivants :

- Assurez-vous que le tapis roulant est branché sur un circuit dédié de 15 ampères.
- Vérifiez que vous n'avez pas la machine branchée sur une rallonge ou un parasurtenseur.
- Vérifiez que l'appareil n'est pas branché sur une prise équipée d'un disjoncteur de fuite de terre ou sur un circuit comportant une prise équipée d'un disjoncteur de fuite de terre.

PROBLÈME : La courroie de course ne reste pas centrée pendant l'entraînement.

SOLUTION : Vérifiez les éléments suivants :

- Assurez-vous que le tapis roulant est sur une surface de niveau.
- Vérifiez que la courroie est correctement tendue et centrée (reportez-vous aux sections TENSION et CENTRAGE DE LA COURROIE DE COURSE pour des instructions détaillées).

PROBLÈME : La vitesse de fonctionnement semble inexacte.

Solution :

- Éteignez le tapis roulant et débranchez-le de la prise murale.
- Retirez les vis du couvercle du moteur à l'aide d'un tournevis cruciforme.
- Vérifiez que le capteur optique est branché sur la carte de commande du moteur.
- Inspectez le câble/la connexion du capteur de vitesse pour tout dommage visible.

Dépannage de la fréquence cardiaque (pouls par préhension uniquement)

Vérifiez que votre environnement d'exercice ne présente pas de sources d'interférences telles que des lumières fluorescentes, des ordinateurs, des barrières souterraines, des systèmes de sécurité domestique ou des appareils contenant de gros moteurs. Ces éléments peuvent entraîner des lectures irrégulières de la fréquence cardiaque.

Vous pourriez constater une lecture erratique dans les conditions suivantes :

- Serrer trop fort le guidon de fréquence cardiaque. Essayez de maintenir une pression modérée tout en tenant les poignées de fréquence cardiaque.
- Mouvement et vibrations constants dus à la tenue constante des poignées de fréquence cardiaque pendant l'exercice. Si vous recevez des relevés de fréquence cardiaque erratiques, essayez de ne tenir les poignées que le temps nécessaire pour surveiller votre fréquence cardiaque.
- Lorsque vous respirez lourdement pendant un entraînement.
- Lorsque vos mains sont serrées par le port d'une bague.
- Lorsque vos mains sont sèches ou froides. Essayez d'humidifier vos paumes en les frottant ensemble pour les réchauffer.
- Toute personne souffrant d'une arythmie sévère.
- Toute personne atteinte d'artériosclérose ou d'un trouble de la circulation périphérique.
- Toute personne dont la peau de la paume utilisée pour la mesure est particulièrement épaisse.

Avez-vous besoin d'aide?

Si cette section de dépannage ne résout pas le problème, cessez d'utiliser l'appareil et éteignez-le.



Veillez contacter le soutien technique à la clientèle au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Les informations suivantes peuvent vous être demandées lorsque vous appelez. Veuillez avoir ces articles à portée de main :

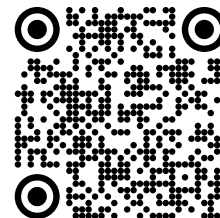
- Nom du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat

Voici quelques questions courantes de dépannage qui pourraient être posées :

- Depuis combien de temps ce problème survient-il?
- Ce problème se produit-il à chaque utilisation? Avec chaque utilisateur?
- Si vous entendez un bruit, vient-il de l'avant ou de l'arrière? Quel type de bruit est-ce (cognement, grincement, couinement, gazouillement, etc.)?
- La machine a-t-elle été entretenue conformément au programme d'entretien?

Répondre à ces questions et à d'autres donnera aux techniciens la possibilité d'envoyer les pièces de rechange appropriées et le service nécessaire pour vous remettre en marche, vous et votre tapis roulant!

Vous pouvez trouver d'autres suggestions de dépannage, des vidéos et enregistrer votre produit sur notre site web :



**GARANTIE
LIMITÉE
D'UTILISATION
DOMESTIQUE**

CAPACITÉ DE POIDS = 325 lb (147 kilogrammes)

CADRE • DURÉE DE VIE

BowFlex garantit le cadre contre les défauts de fabrication et de matériaux pour la **durée de vie** du propriétaire initial, tant que l'appareil reste en la possession du propriétaire initial. (Le cadre est défini comme la base métallique soudée de l'appareil et ne comprend pas les pièces qui peuvent être retirées.)

MOTEUR • DURÉE DE VIE

BowFlex garantit le moteur d'origine contre les défauts de fabrication et de matériaux pour la **durée de vie** du propriétaire d'origine, tant que l'appareil reste en possession du propriétaire d'origine. La main-d'œuvre ou l'installation du moteur ne sont pas couvertes par la garantie du moteur. Les défauts de fabrication et/ou de matériaux du moteur d'origine doivent être confirmés et identifiés comme étant la cause du mauvais fonctionnement du produit par BowFlex ou par l'un de ses techniciens certifiés avant qu'un moteur de remplacement ne soit autorisé sous garantie. Un seul (1) moteur de remplacement est autorisé dans le cadre de cette garantie.

ELECTRONICS & PARTS – 3 ANS

BowFlex garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pour une période de **trois ans** à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil reste en possession du propriétaire initial.

MAIN D'OEUVRE • 1 AN

BowFlex couvrira les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période de **d'un an** à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil reste en possession du propriétaire d'origine.

Exclusions et limitations

Qui est couvert :

- Le propriétaire d'origine n'est pas transférable.

Ce qui est couvert :

- La réparation ou le remplacement d'un moteur défectueux, d'un composant électronique ou d'une pièce défectueuse constitue le seul recours prévu par la garantie.

Ce qui n'est PAS couvert :

- L'usure normale, un assemblage ou un entretien incorrect, ou l'installation de pièces ou d'accessoires non prévus à l'origine ou non compatibles avec l'équipement tel qu'il a été vendu.
- Dommages ou défaillances dus à un accident, un abus, une corrosion, une décoloration de la peinture ou du plastique, une négligence, un vol, un vandalisme, un incendie, une inondation, du vent, de la foudre, du gel ou d'autres catastrophes naturelles de quelque nature que ce soit, une réduction de puissance, une fluctuation ou une défaillance quelle qu'en soit la cause, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction de corps étrangers dans l'unité couverte ou des modifications non autorisées ou non recommandées par BowFlex.
- Dommages accessoires ou consécutifs. BowFlex n'est pas responsable ni redevable des dommages indirects, spéciaux ou consécutifs, des pertes économiques, des pertes de biens ou de profits, des pertes de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages consécutifs de quelque nature que ce soit en lien avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.

BowFlex n'offre aucune compensation monétaire ou autre pour de tels coûts de réparation ou de pièces de rechange, y compris, mais sans s'y limiter, les frais d'adhésion à un centre de conditionnement physique, le temps de travail perdu, les visites de diagnostic, les visites d'entretien ou le transport.

- Équipement utilisé à des fins commerciales ou à toute autre fin qu'un usage par une seule famille ou un ménage, sauf approbation par BowFlex pour la couverture.
- Équipement possédé ou exploité à l'extérieur des États-Unis et du Canada.
- La livraison, le montage, l'installation, la mise en place des unités d'origine ou de remplacement, la main-d'œuvre ou d'autres coûts liés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. BowFlex n'est pas responsable ni redevable de tout dommage, perte ou responsabilité résultant d'une blessure personnelle subie au cours de, ou à la suite de, toute réparation ou tentative de réparation de votre équipement de conditionnement physique par une personne autre qu'un technicien de service autorisé. Toutes les réparations que vous tentez d'effectuer sur votre équipement de fitness sont effectuées à VOS PROPRES RISQUES et BowFlex ne sera pas responsable des blessures corporelles ou des dommages matériels découlant de ces réparations.
- Si vous n'êtes plus couvert par la garantie du fabricant mais que vous bénéficiez d'une garantie prolongée, reportez-vous à votre contrat de garantie prolongée pour obtenir les coordonnées à contacter pour toute demande de service ou de réparation sous garantie prolongée.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est disponible dans un rayon de 150 milles du fournisseur de services agréé le plus proche (le kilométrage au-delà de 150 milles d'un centre de services agréé est à la charge du consommateur).
- Tous les retours doivent être préautorisés par BowFlex.
- L'obligation de BowFlex en vertu de cette garantie se limite à remplacer ou réparer, au choix de BowFlex, le même modèle ou un modèle comparable.
- BowFlex peut demander que les composants défectueux soient retournés à BowFlex après l'achèvement du service de garantie en utilisant une étiquette de retour prépayée. Si l'on vous a conseillé de retourner des pièces et que vous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez contacter le support technique client.
- Les unités de remplacement, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par BowFlex ou ses vendeurs peuvent parfois être fournis en tant que remplacement sous garantie et constituent une exécution des conditions de la garantie.
- Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques, et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.

ESPAÑOL

Instrucciones de seguridad importantes

PELIGRO

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica:

Siempre desenchufa el equipo de la toma de corriente antes de limpiarlo, realizar el mantenimiento y poner o quitar piezas.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A LAS PERSONAS:

- Usa este equipo solo para el uso previsto como se describe en este Manual del propietario.
- En NINGÚN momento deben los niños menores de 14 años usar el equipo.
- En NINGÚN momento deben las mascotas o los niños menores de 14 años estar a menos de (3 metros) 10 pies del equipo.
- Este equipo no está destinado a ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o que carezcan de experiencia y conocimiento, a menos que estén supervisadas o hayan recibido instrucciones sobre el uso del equipo por parte de una persona responsable de tu seguridad.
- Usa siempre zapatos deportivos mientras usas este equipo. NUNCA operes el equipo de ejercicio con los pies descalzos.
- No lles ropa que pueda engancharse en las partes móviles de este equipo.
- Los sistemas de monitoreo de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Hacer demasiado ejercicio puede resultar en lesiones graves o incluso la muerte.
- El ejercicio incorrecto o excesivo puede resultar en lesiones graves o incluso la muerte. Si experimentas cualquier tipo de dolor, incluyendo pero no limitado a dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, deja de hacer ejercicio de inmediato y consulta a tu médico antes de continuar.
- No saltes sobre el equipo.
- En ningún momento debe haber más de una persona en el equipo.
- Configura y opera este equipo sobre una superficie sólida y nivelada.
- Nunca operes el equipo si no está funcionando correctamente o si ha sido dañado.
- Usa el manillar para mantener el equilibrio al subir y bajar, y para mayor estabilidad mientras haces ejercicio.
- Para evitar lesiones, no expongas ninguna parte del cuerpo (por ejemplo, dedos, manos, brazos o pies) al mecanismo de accionamiento u otras partes potencialmente móviles del equipo.
- Conecta este producto de ejercicio solo a un tomacorriente que esté correctamente conectado a tierra.
- Este equipo nunca debe dejarse desatendido cuando esté enchufado. Cuando no esté en uso, y antes de realizar el mantenimiento, la limpieza o el traslado del equipo, apaga la alimentación eléctrica y luego desconéctalo del tomacorriente.
- No uses ningún equipo que esté dañado o que tenga partes desgastadas o rotas. Usa sólo piezas de repuesto proporcionadas por el Soporte Técnico al Cliente o un distribuidor autorizado.
- Nunca uses este equipo si se ha caído, dañado o no funciona correctamente, tiene un cable o enchufe dañado, está en un ambiente húmedo o mojado, o se ha sumergido en agua.

ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones a las personas:

- Mantén el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No jales este cable de alimentación ni le apliques ninguna carga mecánica.
- No quites ninguna cubierta protectora a menos que te lo indique el Soporte Técnico al Cliente. El servicio solo debe ser realizado por un técnico de servicio autorizado.
- Para evitar una descarga eléctrica, nunca dejes caer ni insertes ningún objeto en ninguna abertura.
- No operes donde se estén usando productos en aerosol o cuando se esté administrando oxígeno.
- Este equipo no debe ser utilizado por personas que pesen más del peso máximo especificado en el Manual del propietario del equipo. El incumplimiento anulará la garantía.
- Este equipo debe usarse en un entorno donde se controlen tanto la temperatura como la humedad. No uses este equipo en lugares como: al aire libre, garajes, cocheras, porches, baños o cerca de una piscina, jacuzzi o sala de vapor, entre otros. El incumplimiento anulará la garantía.
- Ponte en contacto con el Soporte Técnico al Cliente o con un distribuidor autorizado para que examinen, reparen y/o den servicio al producto.
- Nunca operes este equipo de ejercicio con la abertura de aire bloqueada. Mantén la abertura de aire y los componentes internos limpios, libres de pelusa, pelo y similares.
- No modifiques este dispositivo de ejercicio ni uses aditamentos o accesorios no aprobados. Las modificaciones a este equipo o el uso de aditamentos o accesorios no aprobados anularán tu garantía y pueden causar lesiones.
- Para limpiar, limpia las superficies solo con jabón y un paño ligeramente húmedo; nunca uses solventes.
- Cuando hagas ejercicio, siempre mantén un ritmo cómodo y controlado.
- Para evitar lesiones, ten mucho cuidado al subir o bajar de una cinta en movimiento. Párate en los rieles laterales al encender la caminadora.
- Para evitar lesiones, sujeta el clip de seguridad a la ropa antes de usarlo.
- Desconecta la llave de seguridad de la caminadora cuando no la estés usando para evitar el uso no controlado por terceros.
- Asegúrate de que el borde de la correa esté paralelo a la posición lateral del riel lateral y no se desplace por debajo del riel lateral. Si el cinturón no está centrado, debes ajustarlo antes de usarlo.
- Cuando no hay usuario en la caminadora (condición sin carga) y la caminadora está funcionando a (12 km/h) 7.5 mph, el nivel de presión sonora ponderado A no supera los 70 dB cuando se mide a la altura típica de la cabeza.
- La medición de emisión de ruido de la caminadora bajo carga es mayor que sin carga.
- Cuando bajes la plataforma de la caminadora, espera hasta que las patas traseras estén firmemente en el suelo antes de pisar la plataforma.
- Asegúrate de que la caminadora se detenga completamente antes de plegarla. No operes la caminadora cuando esté plegada.
- Al mover la caminadora, NO levantes la caminadora ni la pongas boca abajo ni la coloques de lado. La caminadora está equipada con resortes de alta presión que pueden hacer que el marco inferior de la base se abra si no se maneja correctamente, lo que podría causar lesiones. Transporta la unidad SOLO en el suelo, y SOLO después de que esté completamente ensamblada y en posición vertical plegada con el pestillo de bloqueo asegurado.

INSTRUCCIONES DE PUESTA A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si una caminadora presenta fallas o se descompone, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo así 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 correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas

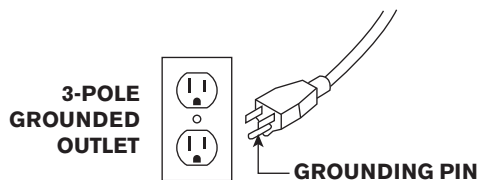
ADVERTENCIA

La conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de choque eléctrico. Consulta con un electricista calificado o proveedor de servicios si tienes dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifiques el enchufe proporcionado con el producto. Si no cabe en el enchufe, haz que un electricista calificado instale un enchufe adecuado.

Este producto es para usarse en un circuito nominal de 110-120 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se asemeja al enchufe de la ilustración. Asegúrate de que el producto esté conectado a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe usar ningún adaptador con este producto.

Este producto debe usarse en un circuito dedicado. Para determinar si estás en un circuito dedicado, apaga la energía de ese circuito y observa si algún otro dispositivo pierde energía. Si es así, mueve los dispositivos a un circuito diferente. Nota: Por lo general, hay varios enchufes en un circuito. Esta caminadora debe usarse con un circuito de al menos 15 amperios.

IMPORTANTE: La caminadora no es compatible con los tomacorrientes equipados con GFCI.



ADVERTENCIA

Conecta este producto de ejercicio solo a un tomacorriente que esté correctamente conectado a tierra.

Nunca operes el producto con un cable o enchufe dañado, incluso si está funcionando correctamente.

Nunca uses ningún producto si parece dañado o si se ha sumergido en agua. Contacta con el Soporte Técnico al Cliente para un reemplazo o reparación.

FCC

Declaración de conformidad del proveedor

Información de cumplimiento

Identificador único

Descripción del producto: Caminadora

Número de modelo: T6

Nombre comercial: BowFlex

Declaración de cumplimiento de la FCC

Este dispositivo cumple con la parte 15 de las Reglas de la FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) Este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales, y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado.

Parte responsable – Información de contacto en EE. UU.

Compañía: Johnson Health Tech North America, Inc

Dirección: 1600 Landmark Dr, Cottage Grove, WI 53527

Teléfono o internet: 1-800-618-8853

Información de contacto: bowflex.com

Advertencia: Cualquier cambio o modificación a esta unidad que no esté expresamente aprobado por la parte responsable del cumplimiento podría anular tu autoridad para operar el equipo.

Dispositivo de clase A:

NOTA: Este equipo ha sido probado y se ha encontrado que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase A, conforme a la parte 15 de las Reglas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales cuando el equipo se opera en un entorno comercial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con el manual de instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Es probable que el funcionamiento de este equipo en una zona residencial cause interferencias perjudiciales, en cuyo caso el usuario deberá corregir la interferencia a su cargo.

Dispositivo de clase B:

NOTA: Este equipo ha sido probado y se ha encontrado que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, conforme a la parte 15 de las Reglas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no hay garantía de que no ocurran interferencias en una instalación particular. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo, se te recomienda intentar corregir la interferencia mediante una o más de las siguientes medidas:

- Reorienta o reubica la antena receptora.
- Aumenta la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecta el equipo a una toma de corriente en un circuito distinto al que está conectado el receptor.
- Consulta al distribuidor o a un técnico experimentado en radio/TV para obtener ayuda.

ENSAMBLAJE

⚠ WARNING

Hay varios pasos durante el proceso de ensamblaje en los que se debe prestar especial atención. Es muy importante seguir las instrucciones de montaje y para asegurar que el producto se ensambla correctamente para reducir el riesgo de lesiones. Asegúrate de que todas las partes se aprietan firmemente antes de usar la caminadora para garantizar que la caminadora sea estable y estructuralmente sólida.

Antes de proceder, localiza el número de serie de tu caminadora en una etiqueta de código de barras blanca cerca del interruptor de encendido/apagado y el cable de alimentación, e introdúcelo en el espacio proporcionado a continuación.

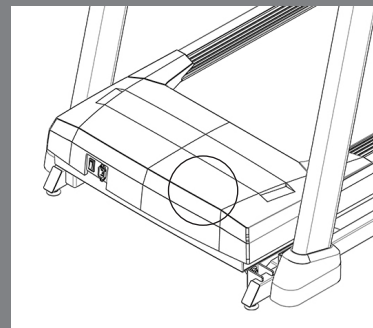
INGRESA TU NÚMERO DE SERIE Y NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

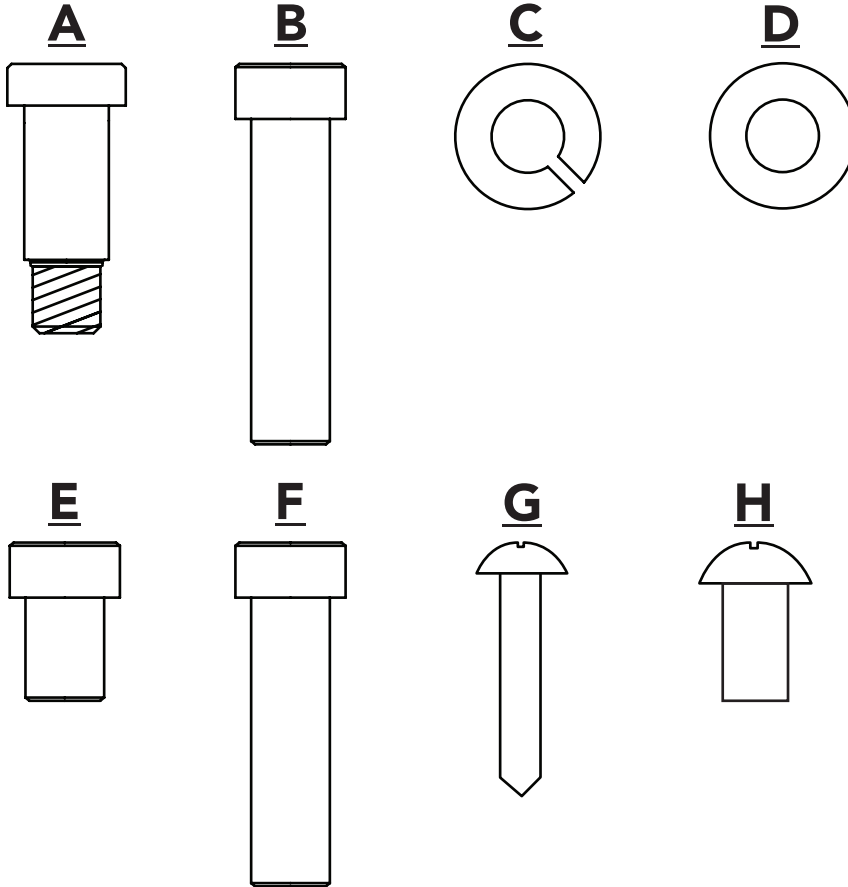
TM

NOMBRE DEL MODELO: BOWFLEX T6 TREADMILL

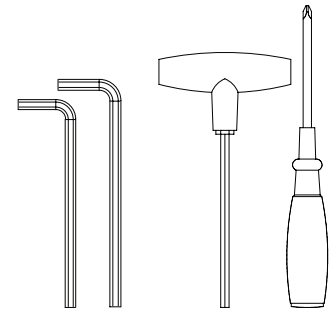
UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



» Indica el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO cuando llames para solicitar servicio.

KIT DE HARDWARE:

Artículo	Cant.	Descripción
A	2	Perno guía
B	8	Perno; M8x1.25Px80L
C	23	Arandela elástica; Ø8xØ13
D	23	Arandela plana; Ø8.2xØ15
E	13	Perno; M8x1.25Px15L
F	2	Perno; M8x1.25Px60L
G	1	Tornillo; Ø4x12L
H	3	Perno; M5x15L

KIT DE HERRAMIENTAS:

5mm llave allen

6mm llave allen

6mm llave allen

Destornillador

ADVERTENCIA

¡EL NO SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES PODRÍA RESULTAR EN LESIONES!

ADVERTENCIA

¡NO INTENTES LEVANTAR LA CAMINADORA! No muevas ni levantes la caminadora del empaque hasta que se indique hacerlo en las instrucciones de ensamblaje. Puedes quitar la envoltura de plástico de los mástiles de la consola.

ADVERTENCIA

Nunca abras la caja cuando esté colocada boca abajo o de lado.

Desempaqueta y ensambla la unidad donde se usará.

La caminadora incluida está equipada con resortes de alta presión que pueden hacer que el marco de la base inferior se abra de golpe si se maneja incorrectamente.

Los cables de transporte rojos se instalan entre el marco de la cubierta superior y el marco de la base inferior para evitar el movimiento del marco de la base inferior. NO quites los cables de transporte rojos hasta que se te indique.

NOTA: Ten 2 personas disponibles para el ensamblaje; esto hará que el proceso de ensamblaje sea más fácil.

NOTA: Durante cada paso de ensamblaje, asegúrate de que TODAS las tuercas y pernos estén en su lugar y parcialmente roscados antes de apretar completamente UN perno.

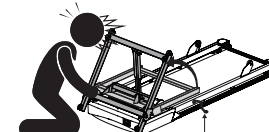
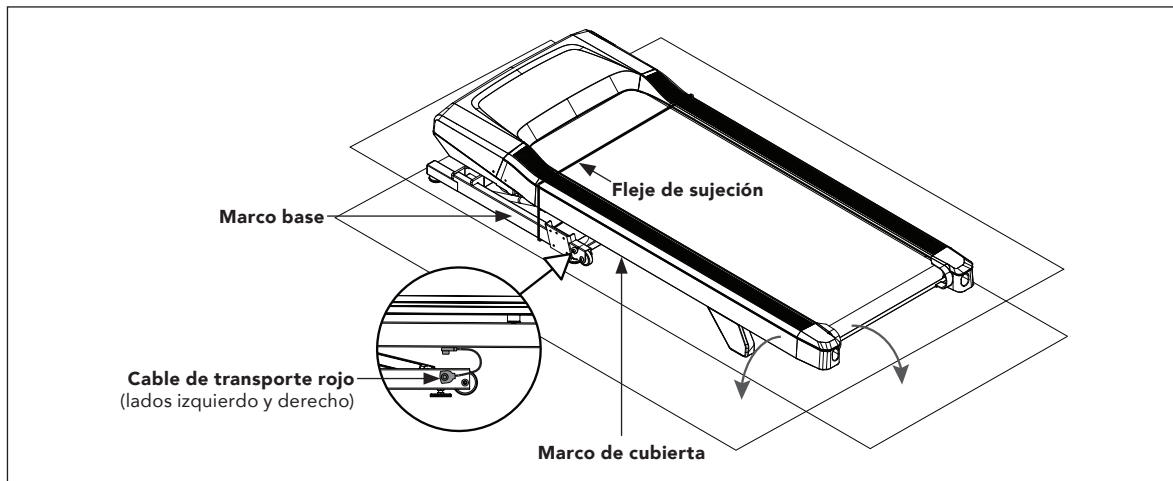
NOTA: Una aplicación ligera de grasa puede ayudar en la instalación del hardware. Se recomienda cualquier grasa, como grasa de litio para bicicletas.



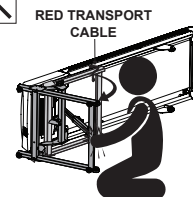
¿NECESITAS AYUDA?

Si tienes preguntas o si falta alguna pieza, ponte en contacto con el Soporte Técnico al Cliente. La información de contacto está en la parte trasera de este manual.

DESEMBALAJE



RED TRANSPORT
CABLE

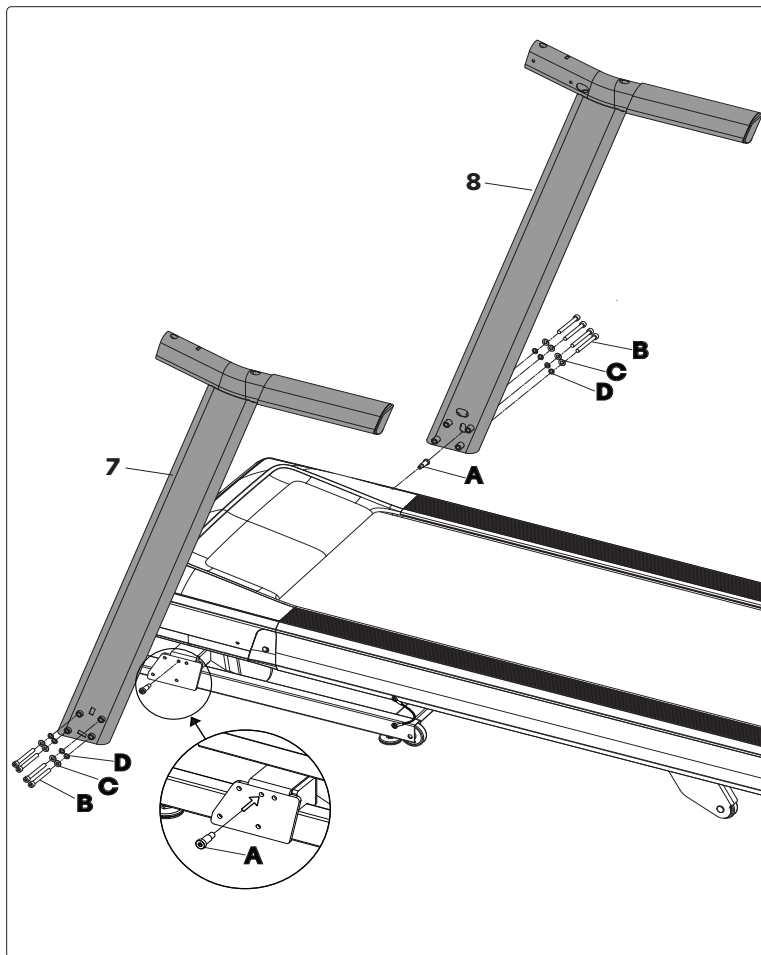


RED TRANSPORT
CABLE

- A** Coloca la caja de la caminadora sobre una superficie plana y nivelada con la parte inferior de la caja en el suelo.
- B** Corta los flejes de sujeción en el exterior de la caja y quita la tapa de la caja.
- C** NO saques la caminadora de la caja. En su lugar, desarma las esquinas de la parte inferior de la caja de la caminadora como se muestra. La caminadora debe ensamblarse sobre la caja de la caminadora aplanada como se muestra para proteger la superficie del piso.
- D** Corta los flejes de sujeción dentro de la caja y quita todo menos el marco de la caminadora.
- E** Levanta parcialmente la plataforma de correr desde la parte trasera para quitar todo el contenido de debajo de la plataforma. Los cables de transporte rojos a ambos lados de la caminadora evitarán que la plataforma de la caminadora se levante por completo.

⚠ ADVERTENCIA

NUNCA vuelques la caminadora boca abajo o de lado. NO uses herramientas para quitar los cables de transporte rojos hasta que se te indique hacerlo. Si un componente requiere herramientas para retirarlo, espera hasta que las instrucciones de montaje te indiquen cómo retirarlo de forma segura.



PASO 1

Perno guía



A - cant.: 2

Perno



B - cant.: 8

Arandela
elástica

C - cant.: 8

Arandela
plana

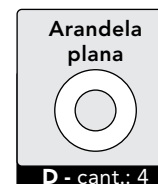
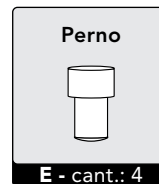
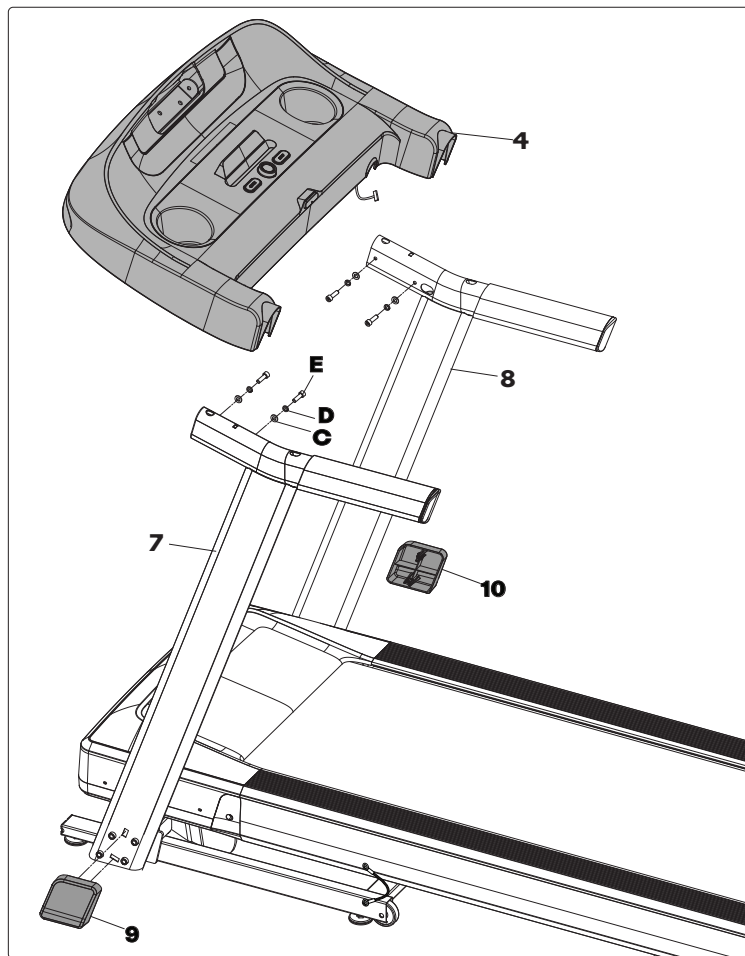
D - cant.: 8

- 1.1 Abre el hardware para el paso 1.
- 1.2 Inserta ambos **pernos guía verticales (A)** en el **marco de la base (11)** con la llave L de 5 mm. **APRIETA FIRMEMENTE.**
- 1.3 Fija el **mástil de la consola derecha (8)** al **marco de la base (11)** usando **4 pernos (B)**, **4 arandelas planas (C)** y **4 arandelas elásticas (D)**.

Nota: **NO APRIETES COMPLETAMENTE** los pernos hasta que se te indique que lo hagas.

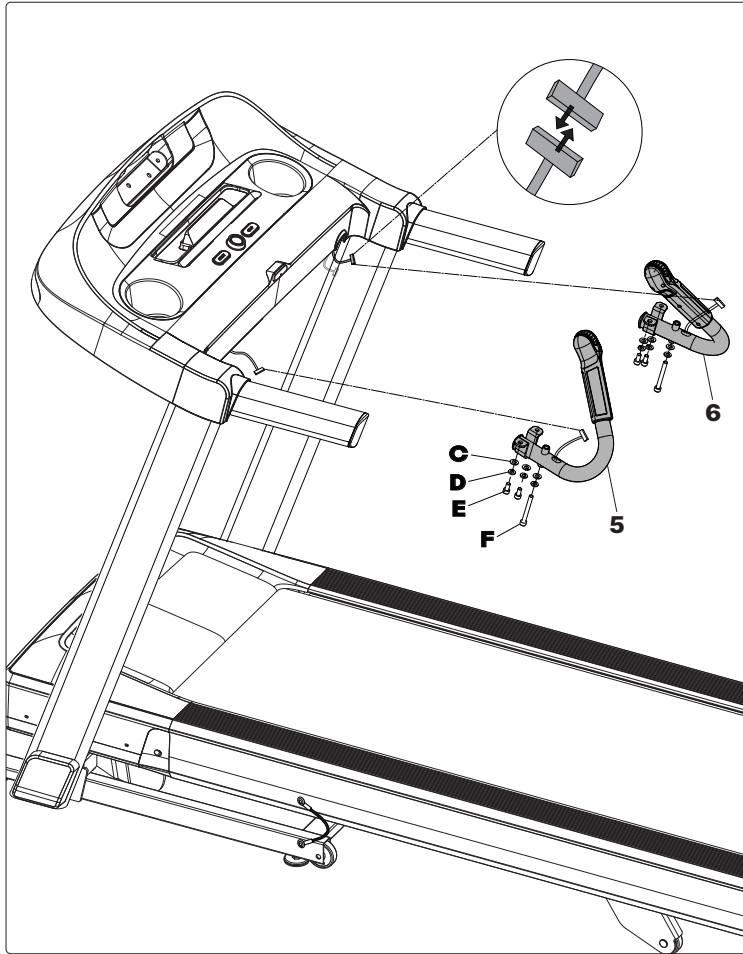
- 1.4 Repite el paso 1.3 en el lado del **mástil de la consola izquierda (7)**.

PASO 2



- 2.1 Abre el hardware para el paso 2.
- 2.2 Coloca con cuidado la **base de la consola (4)** sobre los **mástiles de la consola (7, 8)**. Fija la **base de la consola (4)** usando **4 pernos (E)**, **4 arandelas elásticas (C)** y **4 arandelas planas (D)**. **NO** aprietes completamente.
- 2.3 Después de que todos los pernos estén en su lugar, apriétalos completamente.
- 2.4 **APRIETA COMPLETAMENTE LOS PERNOS DEL PASO 1**
- 2.5 Coloca la **cubierta del mástil izquierdo (9)** en el **mástil de la consola izquierda (7)** y luego coloca la **cubierta del mástil derecho (10)** en el **mástil de la consola derecha (8)**.

Nota: Ten cuidado de no pellizcar ningún cable mientras ensamblas la consola.



PASO 3

Arandela
plana



C - cant.: 6

Arandela
elástica



D - cant.: 6

Perno



E - cant.: 4

Perno

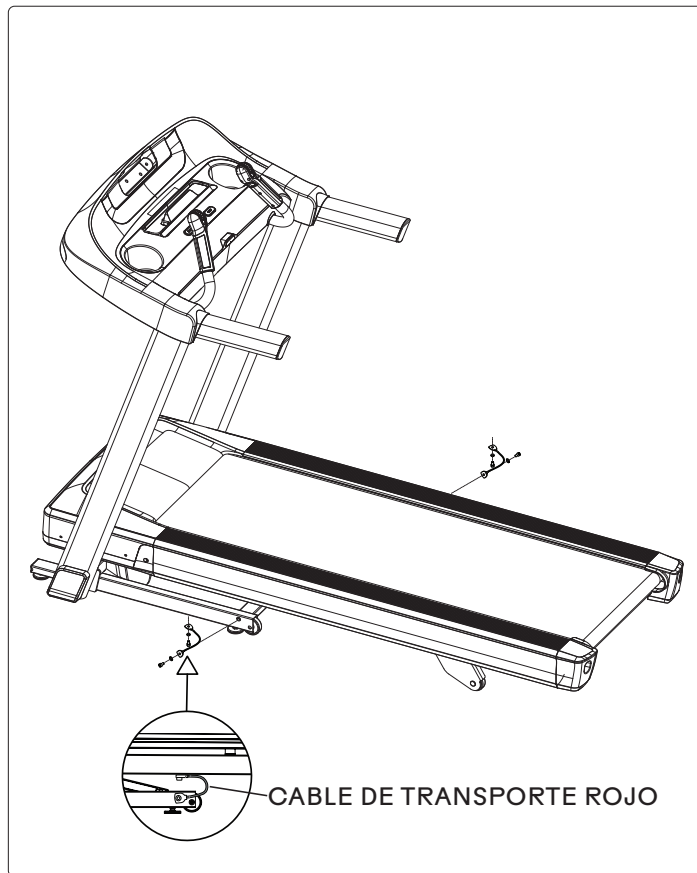


F - cant.: 2

- 3.1 Abre el hardware para el paso 3.
- 3.2 Fija el **agarre de frecuencia cardíaca izquierdo (5)** a la parte inferior de la **base de la consola (12)** usando **3 pernos (E y G), 3 arandelas elásticas (D), y 3 arandelas planas (C)**.
- 3.3 Conecta **los cables de la consola izquierda** y acomoda cuidadosamente los cables para evitar daños.
- 3.4 Repite el paso 3.2 en el **agarre de frecuencia cardíaca derecho (6)**.
- 3.5 Conecta **los cables de la consola derecha** y acomoda con cuidado los cables para evitar daños.

NOTA: Ten cuidado de no pellizcar ningún cable mientras ensamblas los agarres de frecuencia cardíaca.

PASO 4 - RETIRO DE LOS CABLES DE TRANSPORTE

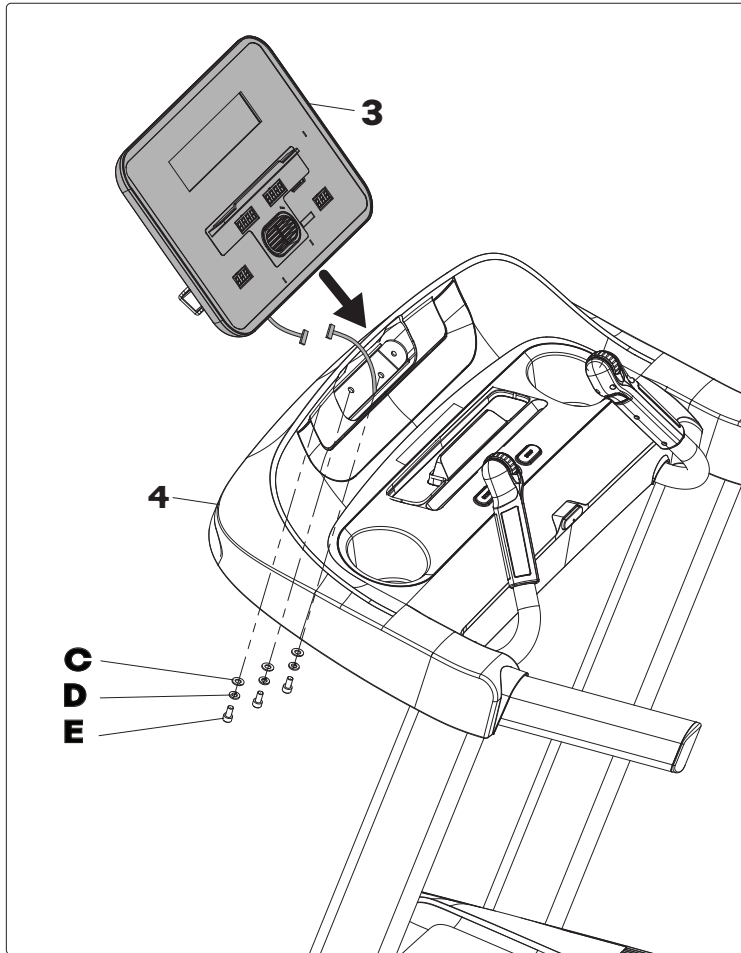


⚠ WARNING

¡EL NO SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES PODRÍA RESULTAR EN LESIONES!

Una vez que los cables de transporte rojos se hayan desconectado de la caminadora, los resortes de alta presión pueden hacer que el marco inferior de la base se abra. NUNCA vuelques la caminadora boca abajo o de lado, y NUNCA levantes esta unidad si los cables de transporte rojos no conectan el marco de la cubierta superior al marco de la base inferior.

- 4.1 Asegúrate de que la caminadora esté descansando con todas las ruedas apoyadas en el piso.
- 4.2 En el lado izquierdo de la caminadora, usa la llave L de 5 mm (incluida en la caja) para quitar los dos pernos que conectan el cable de transporte rojo al marco de la cubierta superior y al marco de la base inferior.
- 4.3 Reemplaza ambos pernos (uno en el marco de la cubierta superior y otro en el marco de la base inferior) y apriétalos completamente para asegurarlos en su lugar. Ten en cuenta que, para evitar que el marco de la base inferior se abra durante el transporte o el desmontaje de la caminadora en el futuro, el cable rojo de transporte puede volver a fijarse a la caminadora utilizando estos mismos pernos.
- 4.4 Haz la misma operación en el lado derecho de la caminadora para quitar los dos pernos que conectan el cable de transporte rojo al marco de la cubierta superior y al marco de la base inferior.
- 4.5 Reemplaza ambos pernos y apriétalos completamente para asegurarlos en su lugar.
- 4.6 Guarda ambos cables de transporte rojos para usarlos en el futuro colocando los cables en una bolsa de polietileno transparente junto con el Manual del propietario.
- 4.7 Cuando los cables de transporte rojos no están instalados, transporta la unidad SOLO en el suelo, y SOLO después de que esté completamente ensamblada y en posición vertical plegada con el pestillo de bloqueo asegurado.



PASO 5

Arandela
plana



C - cant.: 3

Arandela
elástica



D - cant.: 3

Perno

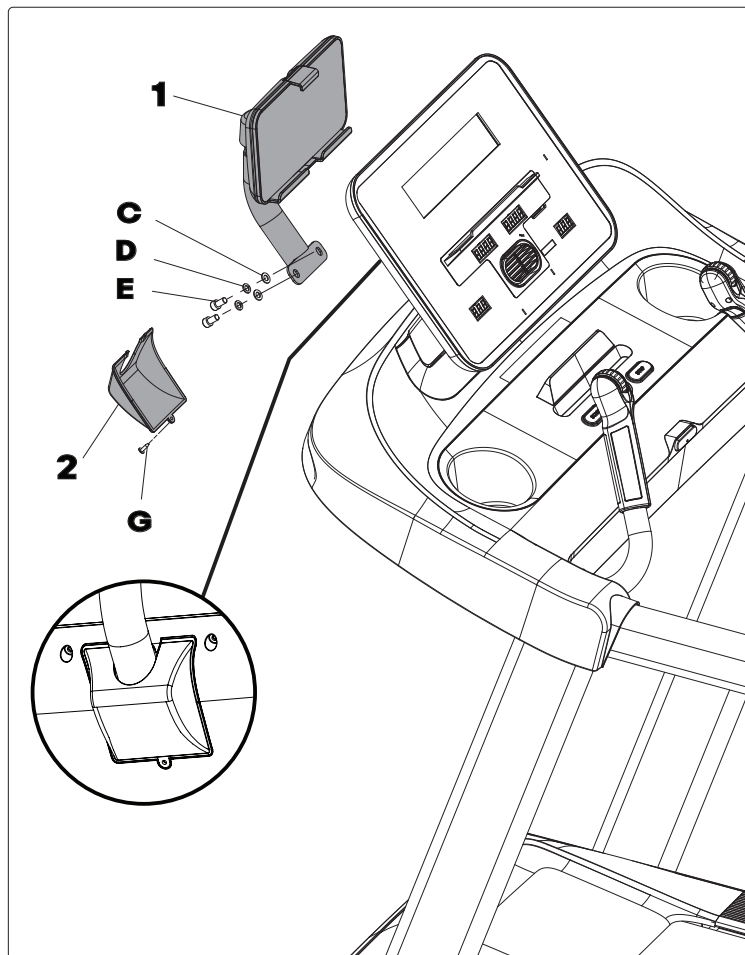


E - cant.: 3

- 5.1 Abre el hardware para el paso 5.
- 5.2 Conecta con cuidado el cable de la consola y guarda el cable adicional en la **base de la consola (4)**.
- 5.3 Adjunta **la consola (3)** a la **base de la consola (4)** usando **3 pernos (E)**, **3 arandelas elásticas (C)** y **3 arandelas planas (D)**.

NOTA: Ten cuidado de no pellizcar ningún cable mientras ensamblas la consola.

PASO 6



Arandela
plana



C - cant.: 2

Arandela
elástica



D - cant.: 2

Perno



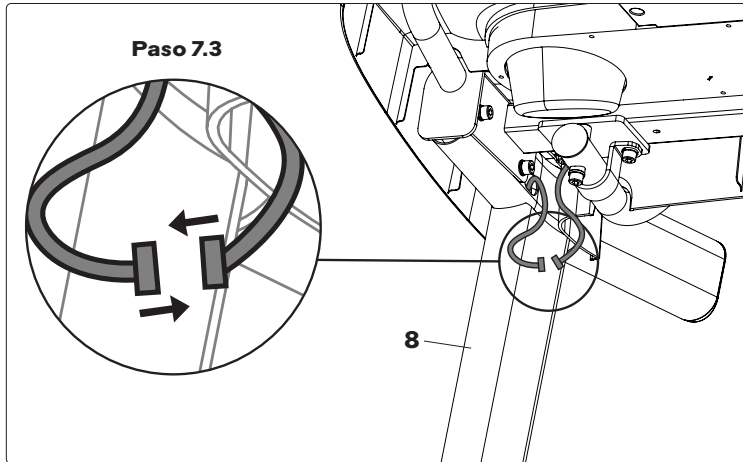
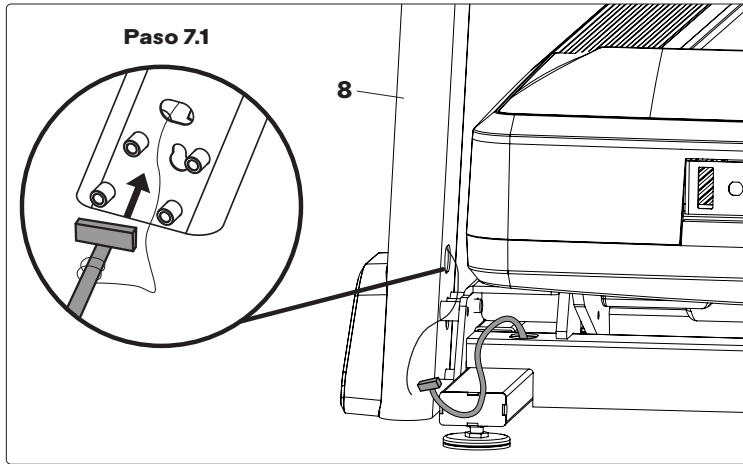
E - cant.: 2

Tornillo



G - cant.: 1

- 6.1 Abre el hardware para el paso 6.
- 6.2 Fija **el soporte para tableta (1)** a la parte trasera de la **consola (3)** usando **2 pernos (E)**, **2 arandelas (C)** y **2 arandelas elásticas (D)**.
- 6.3 Fija **el panel trasero del soporte para tableta (2)** con **1 tornillo (G)**.

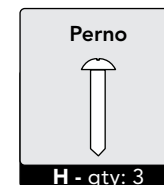
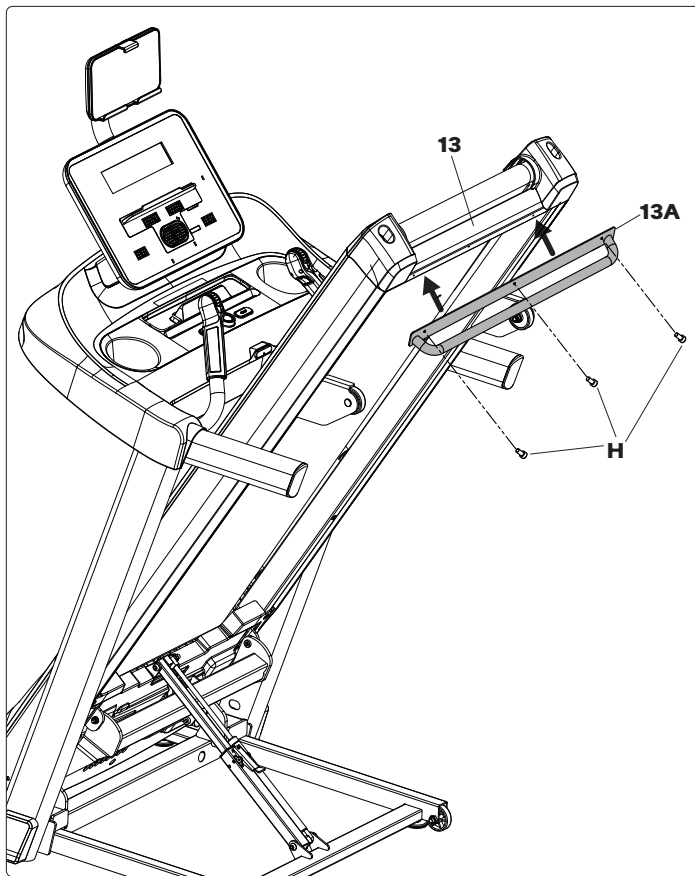


PASO 7

- 7.1 Conecta **el cable conductor** al extremo del **cable de la consola**. Tira del **cable conductor** y **el cable de la consola** a través del orificio inferior del **mástil de la consola derecha (8)**.
- 7.2 Pasa el **cable conductor** a través del mástil, la parte superior del **cable de la consola** debe estar ubicada en la parte superior del **mástil de la consola derecha (8)**.
- 7.3 Conecta el **cable de la consola** con el **cable de la base de la consola**.
- 7.4 Coloca suavemente cualquier cable adicional en el **mástil de la consola derecha (8)**.

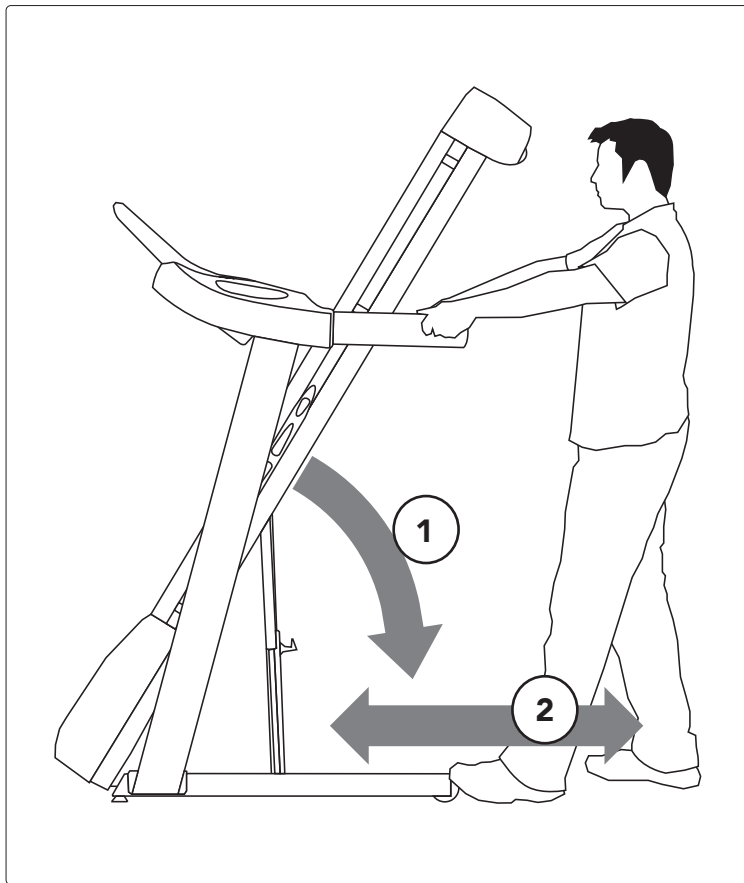
Nota: Ten cuidado de no pellizcar ningún cable mientras guías los cables a través y guardas el exceso de holgura en el mástil.

PASO 8 - PROTECTOR DEL RODILLO TRASERO



- 8.1 Doble la máquina para correr a una posición vertical.
- 8.2 Ajuste los orificios para tornillos en el **Protector Del Rodillo (13A)** para alinearlos con los orificios en el **Marco (13)**.
- 8.3 Utilice **3 Pernos (H)** para fijar el manillar al **Protector Del Rodillo (13A)**.

PASO 9 - MOVER LA CAMINADORA



- 9.1 Para moverla, asegúrate de que la caminadora esté plegada y bien asegurada. Luego, agarra firmemente el manillar, inclina la caminadora hacia atrás (1) y rueda (2).
- 9.2 Mueve la caminadora fuera de la caja aplanada y ponla en su posición final, lista para usar. Desecha la caja de cartón.

NOTA: Si la caminadora debe desmontarse o levantarse en el futuro, usa la llave L de 5 mm para volver a conectar los cables de transporte rojos al marco de la cubierta superior y al marco de la base inferior tanto en el lado izquierdo como en el lado derecho de la caminadora. Verifica que el marco de la base inferior no pueda abrirse antes de levantar o desmontar la caminadora.

¡ENSAMBLAJE COMPLETO!

Antes del primer uso, lubrica la cubierta de la caminadora siguiendo las instrucciones de la sección de mantenimiento.

Caminadora Configuración y uso

NOTA:

Este equipo ha sido probado y se ha encontrado que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, conforme a la parte 15 de las reglas de la FCC. Estos límites están diseñados para ofrecer una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales a las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no ocurra interferencia en una instalación en particular.

Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo que se puede determinar apagando y encendiendo el equipo, se te recomienda que intentes corregir la interferencia mediante una o más de las siguientes medidas:

- Reorienta o reubica la antena receptora del otro dispositivo, siempre que sea posible.
- Aumenta la separación entre este equipo y el receptor del otro dispositivo, siempre que sea posible.
- Consulta al distribuidor o al fabricante para obtener ayuda.

Cualquier cambio o modificación que no sea aprobada expresamente por el fabricante puede anular la garantía de este equipo.

Apple, Apple Watch y Apple Fitness+ son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y otros países.

Samsung Galaxy Watch® es una marca registrada de Samsung Electronics Co. Ltd.

DECLARACIÓN DE EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN RF DE LA FCC:

Este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación RF de la FCC establecidos para un entorno no controlado. Este equipo debe instalarse y operarse con una distancia mínima de 20 centímetros (8 pulgadas) entre el radiador y tu cuerpo.

USO ADECUADO

Tu caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Siempre empieza usando una velocidad más lenta y ajusta la velocidad en pequeños incrementos para llegar a un nivel de velocidad más alto. Nunca dejes la caminadora desatendida mientras está en funcionamiento. Cuando no esté en uso, quita la llave de seguridad, gira el interruptor de encendido/apagado a apagado y desconecta el cable de alimentación. Asegúrate de seguir el programa de MANTENIMIENTO en este MANUAL DEL PROPIETARIO para mantener un rendimiento óptimo y prevenir fallas electrónicas prematuras. Mantén tu cuerpo y tu cabeza mirando hacia adelante. No intentes girar ni mirar hacia atrás mientras la caminadora está en funcionamiento. Detén tu entrenamiento inmediatamente si sientes dolor, te desmayas, te mareas o te falta el aire.

¡ADVERTENCIA!

LA VELOCIDAD DE LA BANDA PUEDE SER MAYOR EN INCLINACIÓN QUE LA QUE SE MUESTRA. SI LA BANDA ACELERA, REDUZCA INMEDIATAMENTE LA INCLINACIÓN.

Error de rango de velocidad durante entrenamientos con alta inclinación

Durante entrenamientos con una inclinación alta, la banda puede acelerarse.

- Si la banda supera la velocidad establecida, la pantalla alfanumérica mostrará: **“ERROR DE RANGO DE VELOCIDAD_INCLINACIÓN DISMINUIDA”**
- La inclinación disminuirá automáticamente un **3%**.
- La máquina continuará reduciendo la inclinación un **3%** hasta que la banda alcance su velocidad objetivo.
- Si la inclinación llega al **0%**, pero la velocidad de la banda sigue siendo superior a la velocidad establecida, la máquina:
 - Mostrará el código de error **Eb** en la pantalla alfanumérica
 - Disminuirá la velocidad de la banda hasta detenerla por completo.
 - Finalizar el entrenamiento

Próximos pasos para el usuario:

- Si aparece el código de error Eb y el entrenamiento se detiene, contacte con el servicio de atención al cliente para obtener ayuda y solucionar el problema.

PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES A PERSONAS

Mientras te preparas para usar la caminadora, no te pares en la cinta. Coloca tus pies en los rieles laterales antes de comenzar la caminadora. Empieza a caminar sobre la cinta solo después de que la cinta haya comenzado a moverse. ¡Nunca inicies la caminadora a una velocidad rápida e intentes saltar sobre ella!

UBICACIÓN DE LA CAMINADORA

Coloca la caminadora sobre una superficie nivelada y estable. Debe haber un pie de espacio libre delante de la caminadora para el cable de alimentación. Deja una zona despejada detrás de la caminadora que sea al menos del ancho de la caminadora y al menos (2 metros) 79 pulgadas de largo. Esta zona debe estar libre de cualquier obstrucción y proporcionar al usuario una ruta de salida clara de la máquina. En caso de una emergencia, coloca ambas manos en los reposabrazos laterales para sostenerte y pon tus pies sobre los rieles laterales.

Para facilitar el acceso, debe haber un espacio accesible preferentemente en ambos lados de la caminadora igual a (60 cm) 2 pies para permitir que accedas a la caminadora desde cualquier lado.

No pongas la caminadora en ninguna área que bloquee alguna ventilación o abertura de aire. La caminadora no debe colocarse en un garaje, patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

¡ADVERTENCIA!

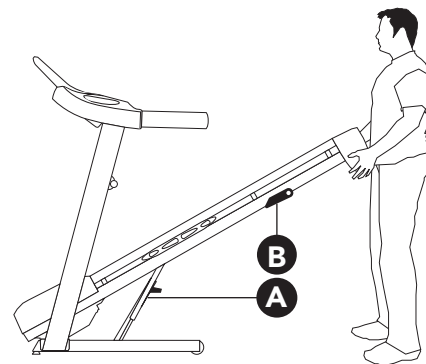
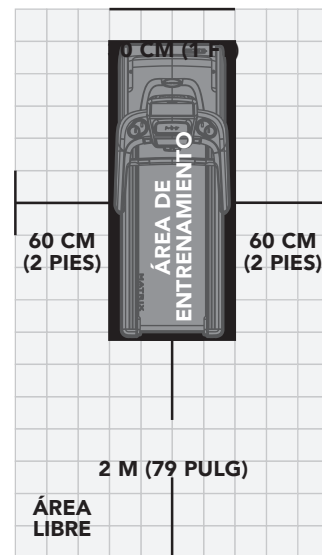
Nuestras caminadoras son pesadas; procede con cuidado y usa ayuda adicional si es necesario al moverlas. No intentes mover o transportar la caminadora a menos que esté en posición vertical y plegada con el pestillo de seguridad asegurado. No seguir estas instrucciones podría provocar lesiones.

CAMINADORAS PLEGABLES

Algunas caminadoras tienen una cubierta que se puede plegar para guardarla y transportarla. Para plegarla, sujeta firmemente el extremo trasero de la caminadora. Levanta con cuidado el extremo de la cubierta de la caminadora hasta la posición vertical hasta que el pestillo de seguridad encaje y asegure firmemente la cubierta en su lugar. Asegúrate de que la cubierta esté bien asegurada antes de soltarla.

DESPLEGANDO

Sujeta firmemente y levanta ligeramente el extremo trasero de la caminadora mientras desenganchas el PESTILLO DE BLOQUEO. Si tu caminadora tiene un pestillo de bloqueo de pie (A), para desplegarla, presiona suavemente hacia abajo el pestillo de bloqueo de pie con tu pie hasta que el pestillo de bloqueo se desenganche. Si tu caminadora tiene un pestillo de bloqueo de la cubierta (B), tira del pestillo de bloqueo de la cubierta para liberar la cubierta. Baja con cuidado la cubierta al suelo.



USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

Tu caminadora no arrancará a menos que la llave de seguridad esté colocada en su posición. Sujeta el extremo del clip de manera segura a tu ropa. Esta llave de seguridad está diseñada para cortar la energía de la caminadora si te caes. Revisa el funcionamiento de la llave de seguridad cada 2 semanas.

ADVERTENCIA: Nunca uses la caminadora sin asegurar el clip de la llave de seguridad a tu ropa. Primero tira del clip de la llave de seguridad para asegurarte de que no se desprenda de tu ropa.

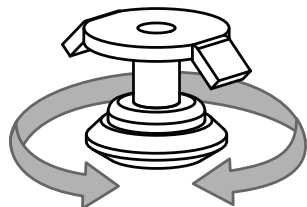
PODER

Tu caminadora funciona con una fuente de alimentación. Algunas caminadoras tienen un interruptor de encendido, ubicado junto al conector de alimentación. Asegúrate de que esté en la posición de encendido. Desconecta el cable cuando no lo uses.

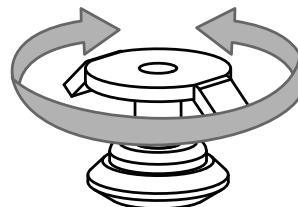
ADVERTENCIA: Nunca operes el producto si tiene un cable o enchufe dañado, si no funciona correctamente, si ha sido dañado o sumergido en agua. Ponte en contacto con el Soporte Técnico al Cliente en el número que aparece en el panel trasero del MANUAL DEL PROPIETARIO.

NIVELAR LA CAMINADORA

Tu caminadora debe estar nivelada para un uso óptimo. Una vez que hayas colocado tu caminadora donde pretendes usarla, sube o baja uno o ambos niveladores ajustables ubicados en la parte inferior del marco de la caminadora. Se recomienda un nivel de carpintero. Si tu caminadora no está nivelada, es posible que la cinta de correr no se desplace correctamente. Una vez que hayas nivelado la caminadora, bloquea los niveladores en su lugar apretando las tuercas contra el marco.



AJUSTE DE ALTURA

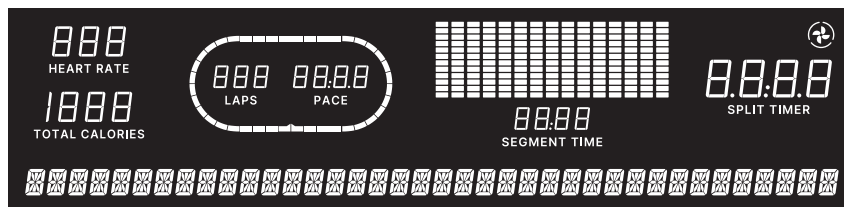


AJUSTE DE BLOQUEO

OPERACIÓN DE CONSOLA

Nota: Hay una fina lámina protectora de plástico transparente en la cubierta de la consola que debes quitar antes de usarla.

- A) PANTALLA LCD:** frecuencia cardíaca, calorías totales, vueltas, ritmo, tiempo de segmento, temporizador dividido y niveles de ventilador.
- B) Ventanas LED:** indica qué velocidad e inclinación están seleccionadas, así como la distancia y el tiempo del entrenamiento.
- C) LECTOR DE SMART WATCH:** toca el Apple Watch o el Samsung Galaxy Watch para sincronizar el entrenamiento con la caminadora.
- D) TECLA SPLIT (DIVIDIDO):** presiona para reiniciar el TEMPORIZADOR DIVIDIDO.
- E) START (INICIO):** presiona para INICIAR el entrenamiento.
- F) STOP (DETENER):** presiona para pausar tu entrenamiento. Mantén presionado durante 3 segundos para terminar tu entrenamiento y restablecer la consola.
- G) DIAL RÁPIDO DE INCLINACIÓN:** se usa para ajustar la inclinación en incrementos pequeños (0.5 %).
- H) DIAL RÁPIDO DE VELOCIDAD:** se usa para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (0.1 mph).
- I) TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** se usan para alcanzar la inclinación deseada más rápidamente.
- J) TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDAD:** se usan para alcanzar la velocidad deseada más rápidamente.
- K) TECLA DEL VENTILADOR:** presiona para cambiar el nivel del ventilador.
- L) VENTILADOR:** ventiladores personales para entrenamiento.
- M) BOCINAS:** la música y la retroalimentación de audio se reproducen a través de las bocinas.
- N) PUERTO USB:** se usa para cargar la mayoría de los dispositivos hasta 1.0 amperios y para instalar actualizaciones de software.
- O) TECLA BLUETOOTH:** se usa para conectar/desconectar un dispositivo de frecuencia cardíaca Bluetooth. El LED se iluminará cuando un dispositivo Bluetooth esté conectado.
- P) BOLSILLOS PARA BOTELLAS DE AGUA:** espacio para botellas de agua y otros objetos personales.
- Q) ESTANTES PARA TABLETAS/LECTURA:** sostiene tabletas, teléfonos o material de lectura.
- R) SOPORTE PARA TELÉFONO:** sujeta tu teléfono
- S) BOTONES DE INTERVALO:** estas son teclas programables. Cuando seleccionas un usuario, puedes programarlas a la velocidad e inclinación deseadas.
- T) PERILLA DE ENTRENAMIENTO:** se usa para seleccionar entrenamientos y controlar el volumen (durante el entrenamiento).
- U) BOTONES DE PROGRAMA:** selecciona el programa preestablecido deseado.



INCLINE



DISTANCE



TIME



SPEED

VENTANAS DE EXHIBICIÓN

- **INCLINE (INCLINACIÓN):** se muestra como porcentaje. Indica la inclinación de tu superficie para caminar o correr.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** se muestra en millas. Indica la distancia recorrida durante tu entrenamiento.
- **TIME (TIEMPO):** muestra el tiempo total transcurrido o restante, dependiendo del entrenamiento seleccionado.
- **VELOCIDAD:** Se muestra en MPH. Indica qué tan rápido se mueve la superficie sobre la que caminas o corres.
- **HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA):** se muestra como BPM (latidos por minuto). Se utiliza para monitorear tu frecuencia cardíaca.
(Se muestra cuando se hace contacto con ambos agarre de frecuencia cardíaca o está conectado a un monitor de frecuencia cardíaca).
- **TOTAL CALORIES (CALORÍAS TOTALES):** calorías totales quemadas durante tu entrenamiento.
- **LAPS (VUELTAS):** gráfico que muestra vueltas alrededor de una pista. Una vuelta equivale a 400 metros o 1/4 de milla.
- **PACE (RITMO):** indica cuántos minutos se tarda en completar una milla mientras corres o caminas a tu velocidad actual.
- **GRAPH (GRÁFICO):** muestra la inclinación o la velocidad según un período de tiempo, un objetivo de calorías o un objetivo de distancia.
- **SEGMENT TIME (TIEMPO DE SEGMEN TO):** cuenta regresiva desde 60 segundos y se repite para el inicio rápido o un período de tiempo definido en otras tablas de programas.
- **SPLIT TIMER (TEMPORIZADOR DIVIDIDO):** tiempo transcurrido desde la última vez que pulsaste la tecla SPLIT (DIVIDIR).

PARA EMPEZAR

- 1) Asegúrate de que no haya objetos colocados en la cinta que obstaculicen el movimiento de la caminadora.
- 2) Conecta el cable de alimentación y enciende la caminadora. (El interruptor de encendido/apagado está junto al cable de alimentación.)
- 3) Párate en los rieles laterales de la caminadora.
- 4) Sujeta el clip de seguridad a una parte de tu ropa, asegurándote de que esté seguro y no se desprenda durante el uso.
- 5) Inserta la llave de seguridad en el orificio de seguridad de la consola.
- 6) Tienes dos opciones para empezar tu entrenamiento:

A) Inicio rápido

Simplemente presiona la tecla **START (INICIO)** para empezar a entrenar. El tiempo, la distancia y las calorías se contarán desde cero. O...

B) Selecciona un entrenamiento O UN OBJETIVO

- 1) Selecciona tu **USUARIO** girando la perilla de entrenamiento y luego presiona seleccionar cuando se muestre tu **USUARIO** deseado.
- 2) Selecciona tu **PESO** girando la perilla de entrenamiento y luego presiona seleccionar cuando se muestre tu **PESO** deseado.
- 3) Selecciona tu **PROGRAMA** presionando el botón del **PROGRAMA DESEADO Y** luego selecciona cuando se muestre tu programa elegido.
- 4) Ajusta la configuración girando la perilla de entrenamiento y luego presiona seleccionar cuando se muestre tu **CONFIGURACIÓN** deseada.
- 5) Presiona **START (INICIO)** para comenzar.

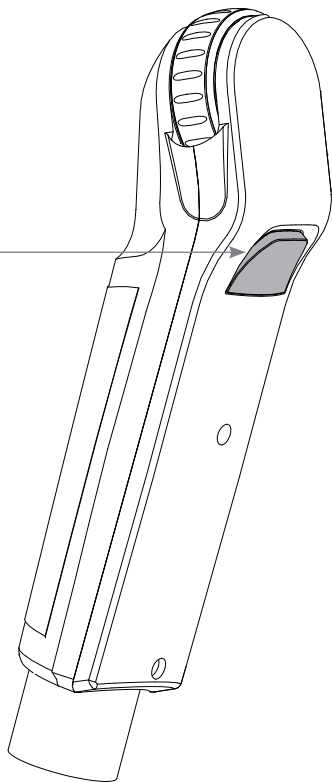
C) Acceso rápido a la distancia/tiempo acumulada

Puedes verificar la distancia y el tiempo acumulados en la pantalla de **INICIO** manteniendo presionadas las teclas **Inclinación 0** y **Velocidad 1** durante **3-5 segundos**. Los valores se mostrarán en los **LED** de **Distance (Distancia)** y **Time (Tiempo)**.

RUEDA DE DESPLAZAMIENTO INCLINADA

Gira hacia adelante o hacia atrás para aumentar o disminuir la inclinación.

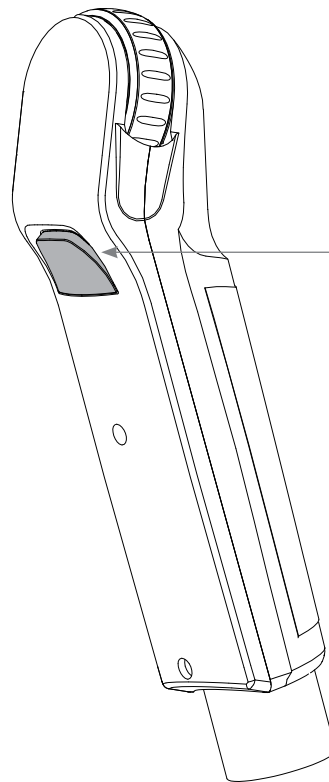
BOTÓN DE INTERVALO 1



RUEDA DE DESPLAZAMIENTO DE VELOCIDAD

Rueda hacia adelante/atrás para aumentar/disminuir la velocidad

BOTÓN DE INTERVALO 2



CÓMO PROGRAMAR Y USAR BOTONES DE INTERVALO PERSONALIZADOS

Los botones de intervalos programables ubicados en los agarres de frecuencia cardíaca están diseñados para ayudarte a personalizar esta máquina para que se adapte al entrenamiento que más te guste hacer.

Los BOTONES DE INTERVALO IZQUIERDO y DERECHO son programables para velocidad e inclinación.

Para programar el botón INTERVAL (INTERVALO), debes seleccionar un usuario, encender la máquina, ajustar la velocidad y la inclinación deseadas, y mantener presionado el botón INTERVAL (INTERVALO) deseado durante tres segundos hasta que la caminadora emita un pitido. Ahora el botón INTERVAL (INTERVALO) está programado según tus configuraciones. Después de programar el botón INTERVAL (INTERVALO), recordará la configuración para ese usuario hasta que se re programe.

Ahora, cuando se presione el botón INTERVAL (INTERVALO), la velocidad y la inclinación de la caminadora cambiarán a la configuración que programaste para ese botón.

El tipo de entrenamiento más común con el que te ayudarán estas claves es el entrenamiento por intervalos. Sugerimos programar uno de los botones INTERVAL (INTERVALO) para tus segmentos de alta intensidad y el otro para tus segmentos de recuperación.

Otro uso común es configurar un botón INTERVAL (INTERVALO) para tus ajustes de calentamiento y enfriamiento y el otro para tus ajustes de entrenamiento deseados.

Estos botones deberían permitirte personalizar la configuración de tu caminadora para que se adapte rápidamente al tipo de ejercicio que más te gusta.

ESPECIFICACIÓN PARA PROGRAMAS CON MÚLTIPLES SEGMENTOS

1. El usuario puede aumentar la velocidad y la inclinación en un determinado segmento y SÓLO aumenta para ese segmento. Para los siguientes segmentos, la máquina seguirá los valores de la tabla proporcionada.
2. El usuario puede disminuir la velocidad y la inclinación en cualquier segmento y disminuirá la misma cantidad para los siguientes segmentos.

PERFILES DE ENTRENAMIENTO

Manual: controla todo sobre tu entrenamiento, desde el principio hasta el final. Este programa es un entrenamiento básico sin configuraciones predefinidas, lo que te permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento. Comienza con una inclinación de 0 y una velocidad de (0.80 kph) 0.5 mph.

Muscle Toner (Tonificador muscular): tonifica los músculos ajustando la inclinación gradualmente mientras te mantiene en tu zona de quema de grasa.

Los segmentos cambian cada 30 segundos. Meta basada en tiempo con 10 niveles de dificultad para elegir.

Segment	Warm Up				Program Segments-Repeat												Cool Down				
Time	4:00				Each Segment in 30 seconds												4:00				
Level 1	0	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
Level 2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0	0
Level 3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0	0
Level 4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1	1
Level 5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2
Level 6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2	2
Level 7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3	3
Level 8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3	3
Level 9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3	3
Level 10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	4	3

Calorie Goal (Meta de calorías): establece metas para quemar calorías de 20 a 980 en incrementos de 20 calorías. Tú estableces tu nivel para mantenerte en tu zona de quemar de grasa.

La inclinación cambia y todos los segmentos son de 20 calorías y se repiten (el calentamiento no se repite)

Segment	Warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

Distance (Distancia): esfuérzate y llega más lejos durante tu entrenamiento con 13 entrenamientos de distancia. Elige entre 1 milla, 2 millas, 5 km, 5 millas, 10 km, 8 millas, 15 km, 10 millas, 20 km, medio maratón, 15 millas, 20 millas y maratón.

Segment	Warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

Rolling Hills (Colinas ondulantes): un entrenamiento basado en niveles que ajusta automáticamente la inclinación o la resistencia para simular subir o bajar colinas.

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level	INCLINE															
1	0	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0	0.5	1.5	2.5	3	2.5	1	0	1	1.5
2	0	0.5	1	1	1.5	1	0	0.5	2	3	3.5	2.5	1	0	1	1.5
3	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	2	3.5	4	3	1.5	0	1.5	2
4	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	2.5	4	4.5	3.5	1.5	0	1.5	2
5	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	3	4.5	5	4	1.5	0	1.5	2
6	0	0.5	1	2	2.5	1	0	0.5	3	5	5.5	4.5	2	0	2	2.5
7	0	0.5	1.5	2	2.5	1.5	0	0.5	3.5	5.5	6	4.5	2	0	2	2.5
8	0	0.5	1.5	2	3	1.5	0	0.5	3.5	6	6.5	5	2	0	2	3
9	0	1	1.5	2.5	3	1.5	0	1	4	6	7	5.5	2.5	0	2.5	3
10	0	1	2	2.5	3.5	2	0	1	4.5	7	8	6	2.5	0	2.5	3.5
11	0	1	2	3	4	2	0	1	5	8	9	7	3	0	3	4
12	0	1	2	3	4	2	0	1	5.5	8.5	9.5	7.5	3	0	3	4
13	0	1	2	3.5	4.5	2	0	1	5.5	9	10	8	3.5	0	3.5	4.5
14	0	1	2.5	3.5	4.5	2.5	0	1	6	9.5	10.5	8	3.5	0	3.5	4.5
15	0	1	2.5	3.5	5	2.5	0	1	6	10	11	8.5	3.5	0	3.5	5
16	0	1.5	2.5	4	5.5	2.5	0	1.5	6.5	10.5	12	9.5	4	0	4	5.5
17	0	1.5	3	4	5.5	3	0	1.5	7	11	12.5	9.5	4	0	4	5.5
18	0	1.5	3	4.5	6	3	0	1.5	7	11.5	13	10	4.5	0	4.5	6
19	0	1.5	3	4.5	6	3	0	1.5	8	12.5	14	11	4.5	0	4.5	6
20	0	1.5	3.5	5	6.5	3.5	0	1.5	8.5	13.5	15	11.5	5	0	5	6.5

Intervals (Intervalos): un entrenamiento basado en niveles que ajusta automáticamente el valor de la inclinación a intervalos regulares.

Intervals (15%Incline)

Segment =workout time/16

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Level	INCLINE																				
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7	8	8.5	8.5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5	11.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15	15

Strength Builder (Generador de fuerza): los segmentos de tiempo varían de 30 a 90 segundos de duración para desafiar tu resistencia y fuerza. Meta basada en el tiempo con 10 niveles de dificultad para elegir.

Segment	Warm UP				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Seconds	4:00 Min				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4:00 min			
Level 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
Level 2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
Level 3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Level 4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Level 5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
Level 6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
Level 7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
Level 8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
Level 9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Level 10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

Target Heart Rate (Frecuencia cardíaca objetivo): este programa está diseñado para que mejores tu condición cardiovascular general. Solo necesitas establecer tu frecuencia cardíaca objetivo. El programa luego monitoreará y ajustará el nivel de intensidad para mantener tu frecuencia cardíaca dentro de tu rango objetivo mientras te ejercitas, un método comprobado para maximizar tus objetivos de pérdida de peso y acondicionamiento físico. Se requiere correa/monitor de frecuencia cardíaca y debe usarse durante todo el programa. Consulta a continuación para calcular tu frecuencia cardíaca objetivo.

Heart Rate	Incline Function	Incline Adjust
20+ under target	Increase every 10 seconds	0.50%
6-19 under target	Increase every 35 seconds	0.50%
+/- 5 of target	No change	0
6-10 over target	Decrease every 35 seconds	-0.50%
11-19 over target	Decrease every 10 seconds	-0.50%
20-24 over target	Decrease every 10 seconds	Half of current
25+ over target	Console reset	N/A reset

PARA REINICIAR LA CONSOLA

Mantén presionada la tecla de detener durante 3 segundos.

TERMINAR TU ENTRENAMIENTO

cuando tu entrenamiento esté completo, la unidad emitirá un pitido. Tu información de entrenamiento permanecerá en la consola durante 30 segundos y luego se restablecerá.

MONITOREO DE FRECUENCIA CARDÍACA BLUETOOTH

Esta máquina está equipada con Bluetooth multicanal que te permite conectar de forma inalámbrica dispositivos compatibles de monitorización de la frecuencia cardíaca por Bluetooth. Tendrás que asegurarte de que tu dispositivo inalámbrico de monitoreo de frecuencia cardíaca sea compatible con Bluetooth 4.0 y también esté “abierto” para compartir datos. Los dispositivos que no están “abiertos” ni “cerrados” generalmente solo comparten datos con sus aplicaciones propietarias. Esta máquina necesita un dispositivo “abierto” para recibir datos del dispositivo. Es posible que necesites consultar el manual del propietario de tu dispositivo o con el fabricante para confirmar si es un dispositivo “abierto”.

Para emparejar un monitor de frecuencia cardíaca con la consola, asegúrate de que el monitor esté encendido, si es necesario, y luego mantén presionado el botón de Bluetooth para que la consola pueda comunicarse con el monitor. El LED se iluminará cuando el monitor de frecuencia cardíaca esté conectado. La frecuencia cardíaca puede tardar hasta 30 segundos en aparecer en la ventana de HR (FC). Para desconectar el monitor de frecuencia cardíaca, mantén presionado el botón Bluetooth hasta que el LED se apague. Alternativamente, apagar o desenchufar la máquina también desconectará el monitor de frecuencia cardíaca. Será necesario volver a conectar el monitor de frecuencia cardíaca antes de cada uso.

USAR TU DISPOSITIVO DE MÚSICA

Tu máquina viene equipada con bocinas Bluetooth. Los dispositivos compatibles con Bluetooth pueden transmitir música de manera inalámbrica desde tu dispositivo a las bocinas.

CONECTANDO A TRAVÉS DE BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Verifica que tu dispositivo de música sea compatible con Bluetooth 4.0
- 2) Ve a la configuración de Bluetooth de tu dispositivo de música y escanea dispositivos.
- 3) En tu dispositivo de música, localiza la lista de dispositivos Bluetooth. Selecciona el nombre del modelo de tu máquina que aparece en esta lista. Espera a que tu dispositivo de música termine de emparejarse con la unidad.
- 4) Sabrás que el emparejamiento es exitoso cuando tu dispositivo de música muestre el nombre del modelo de la máquina como un dispositivo emparejado.

CONECTA EL APPLE WATCH A TU CAMINADORA

- 1) Asegúrate de que tu reloj esté configurado para detectar equipo de gimnasio: abre la aplicación Configuración en tu Apple Watch, toca Entrenamiento y activa “Detectar equipo de gimnasio”.
- 2) Mantén tu Apple Watch sobre el icono de la consola durante unos 5 segundos. (NOTA: La carátula del reloj debe estar orientada hacia el icono para conectarse). Espera a que suene el pitido y que la luz de Bluetooth CONNECTED (CONECTADA) se ilumine en la consola. También puedes sentir un toque de tu Apple Watch con vibración.
- 3) Selecciona uno de los tipos de entrenamiento en tu Apple Watch.
- 4) Espera a que tu Apple Watch muestre “Iniciar cinta de correr”.
- 5) En la caminadora, selecciona usuario y configura tu programa o simplemente presiona START (INICIO).

REALIZA UN ENTRENAMIENTO DE FITNESS+ CON TU APPLE WATCH Y TU CAMINADORA

- 1) Abre la app Fitness+ en tu dispositivo y selecciona un entrenamiento en caminadora.
- 2) Selecciona correr o caminar en el entrenamiento de Fitness+.
- 3) Sostén tu Apple Watch en el lugar durante unos 5 segundos. (NOTA: La carátula del reloj debe estar orientada hacia el ícono para conectarse. Espera a que suene el pitido y se encienda la luz bluetooth CONNECTED (CONECTADA) en la consola. También puedes sentir un toque de tu Apple Watch con vibración.
- 4) Pulsa OK en tu Apple Watch.
- 5) Presiona START (INICIO) en la caminadora para empezar tu entrenamiento.

CONECTA EL SAMSUNG GALAXY WATCH A TU CINTA DE CORRER

- 1) Asegúrate de que tu Samsung Galaxy Watch esté configurado para detectar el gimnasio: abre la aplicación Configuración en tu Galaxy Watch, toca Conexiones, toca NFC y luego toca el interruptor NFC para activar NFC.
- 2) Sostén tu Galaxy Watch en el icono durante unos 5 segundos. (NOTA: La carátula del reloj debe estar orientada hacia el ícono para conectar). Espera a que suene el pitido y la luz bluetooth CONNECTED (CONECTADA) se ilumine en la consola. También puedes sentir un toque de tu Galaxy Watch con vibración. “Time to get started!” (“¡Es hora de comenzar!”) aparecerá en tu Galaxy Watch.
 - Es posible que primero necesites aceptar algunos términos y condiciones en tu Galaxy Watch antes de ver “Time to get started!” (“¡Es hora de comenzar!”).
- 3) En la caminadora, selecciona el usuario y configura tu programa o simplemente presiona START (INICIO).

Conecta tu dispositivo con la aplicación JRNY™ para entrenamientos más dinámicos

Si tienes una membresía de JRNY™*, puedes acceder a ella a través de tu dispositivo cuando esté sincronizado con la consola de esta máquina BowFlex™. Con esa membresía de JRNY™, recibes entrenamientos guiados adaptados según sus capacidades, que se muestran cómodamente en su dispositivo, y Entrenamiento de voz virtual amigable diseñado para ayudarlo en su viaje hacia el éxito del fitness a largo plazo.

1. Descargue la aplicación llamada “BowFlex™ JRNY™”.

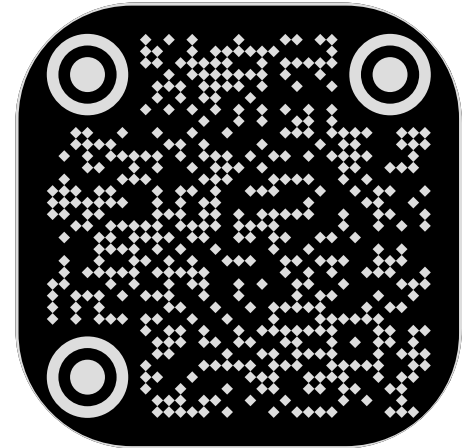
La aplicación está disponible en App Store y Google Play™.

2. Asegúrese de que Bluetooth® y la configuración de ubicación estén activos

en su dispositivo. Actívalos si es necesario.

3. Abra la aplicación cerca de la máquina y siga las instrucciones

para Sincronice su dispositivo con la máquina. Si la aplicación no se sincroniza con la máquina, reinicie su dispositivo y el máquina. Repita el paso 3.



**Se requiere una membresía JRNY™ para la experiencia JRNY™ – consulta www.bowflex.com/jrny para más detalles. Para los clientes de Estados Unidos y Canadá, puedes obtener una membresía JRNY™ llamando al 800-269-4126 o visitando www.bowflex.com/jrny. Donde esté disponible (incluyendo Estados Unidos), también puedes obtener una membresía JRNY™ descargando la aplicación JRNY™ en tu teléfono o tableta y registrándote dentro de la aplicación descargada. Es posible que las membresías de JRNY™ no estén disponibles en todos los países.*

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

El mantenimiento preventivo es la clave para el funcionamiento correcto de los equipos, así como para mantener la responsabilidad de los usuarios al mínimo. El equipo necesita ser inspeccionado a intervalos regulares. Los componentes defectuosos deben reemplazarse inmediatamente. El equipo que no funcione correctamente debe mantenerse fuera de uso hasta que se repare. Asegúrate de que cualquier persona que haga ajustes o realice mantenimiento o reparación de cualquier tipo esté calificada para hacerlo.

ADVERTENCIA

Para quitar la alimentación eléctrica de la caminadora, el cable de alimentación debe desconectarse del tomacorriente.

CALENDARIO DE MANTENIMIENTO

ACCIÓN	FRECUENCIA
<p>Limpia e inspecciona la caminadora:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apaga la caminadora con el interruptor de encendido/apagado, luego desenchufa el cable de alimentación en la toma de pared. • Limpia la cinta de correr, la plataforma, la cubierta del motor y la carcasa de la consola con un trapo húmedo. Nunca uses solventes, ya que pueden causar daños a la caminadora. • Inspecciona el cable de alimentación. Si el cable de alimentación está dañado, comunícate con el Soporte Técnico al Cliente al número que aparece en el panel trasero del MANUAL DEL PROPIETARIO. • Asegúrate de que el cable de alimentación no esté debajo de la caminadora ni en ninguna otra área donde pueda quedar atrapado o cortarse durante el almacenamiento o el uso. • Revisa la tensión y la alineación de la cinta de correr. Asegúrate de que la cinta de la caminadora no dañe ningún otro componente de la misma por estar desalineada. • Si alguna etiqueta está dañada o es ilegible, comunícate con el Soporte Técnico al Cliente al número que aparece en el panel trasero del MANUAL DEL PROPIETARIO para su reemplazo. 	<p>DIARIO</p>
<p>Limpia debajo de la caminadora:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apaga la caminadora con el interruptor de encendido/apagado, luego desenchufa el cable de alimentación en la toma de pared. • Pliega la caminadora en posición vertical, asegurándote de que el pestillo de seguridad esté bien asegurado. • Mueve la caminadora. • Limpia o aspira cualquier partícula de polvo u otros objetos que puedan haberse acumulado debajo de la caminadora. • Regresa la caminadora a su posición anterior. 	<p>SEMANAL</p>
<p>¡IMPORTANTE!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apaga la caminadora con el interruptor de encendido/apagado, luego desenchufa el cable de alimentación en la toma de pared. Espera 60 segundos. • Inspecciona todos los pernos de ensamblaje de la máquina para asegurarte de que estén bien apretados. • Retira la cubierta del motor. Espera hasta que TODAS las pantallas se apaguen. • Limpia el motor y el área de la cubierta inferior para eliminar cualquier pelusa o partículas de polvo que puedan haberse acumulado. Si no lo haces, puede resultar en una falla prematura de los componentes eléctricos clave. • Limpia la cinta con un paño húmedo. Aspira cualquier partícula negra/blanca que pueda acumularse alrededor de la unidad. Estas partículas pueden acumularse por el uso normal de la caminadora. • Si tu caminadora tiene amortiguadores de aire debajo de la cubierta para asistencia de elevación, lubrica el tubo de amortiguador de aire plateado con un spray a base de teflón que puedes encontrar en tu ferretería o tienda de bicicletas local. 	<p>MENSUAL</p>

CALENDARIO DE MANTENIMIENTO

LUBRICAR LA CINTA DE CORRER

CADA 3 MESES O 150 MILLAS

Es necesario lubricar la cubierta de tu caminadora cada tres meses o cada (241 km) 150 millas para mantener un rendimiento óptimo. Una vez que la caminadora registre (241 km) 150 millas, mostrará el mensaje “LUBE” (“LUBRICAR”) o “LUBE BELT” (“LUBRICAR CINTA”). La caminadora no funcionará mientras se muestre el mensaje. Tu caminadora viene con una botella de lubricante 100 % de silicona, que se puede usar para dos aplicaciones.

Herramientas necesarias:

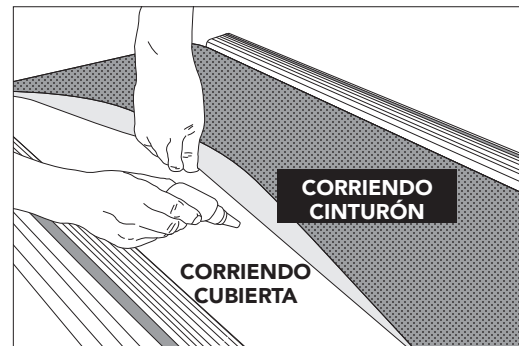
- Llave en T con mango azul o llave Allen
- Aceite 100% de silicona

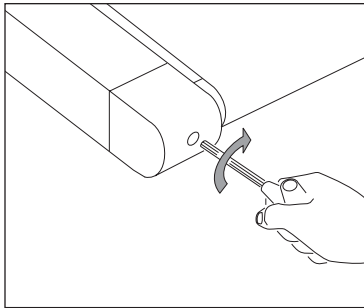
PROCEDIMIENTO:

1. Apaga la cinta de correr con el interruptor de encendido/apagado y desenchufa el cable de alimentación de la toma de corriente.
2. Usando la llave en T o la llave L, afloja los pernos del rodillo trasero de 10 a 15 vueltas en sentido contrario a las manecillas del reloj. Esto debería darle a la cinta suficiente holgura para que puedas levantarla.
3. Levanta la cinta lo más que puedas y aplica el aceite de silicona en un patrón de zigzag por toda la superficie de la cubierta de correr. Usa 1/2 botella de lubricante de silicona. No apliques el aceite de silicona sobre la cinta de correr. Coloca la cinta de correr hacia abajo y luego aprieta ambos pernos del rodillo trasero en el sentido de las manecillas del reloj el mismo número de vueltas que los aflojaste.
4. Después de aplicar lubricante, enchufa el cable de alimentación e inserta la llave de seguridad. Restablece el mensaje de Lubricar cinta siguiendo las instrucciones a continuación.
5. Mantente alejado de la máquina y presiona START (INICIO). Deja que la cinta corra a (4.8 kph) 3 mph durante 3 minutos para comenzar a esparcir la silicona. Luego camina sobre la máquina a una velocidad cómoda durante 3 minutos para completar la aplicación de la silicona y verificar que la cinta de correr esté correctamente tensada y alineada.
6. Una vez que la cinta esté centrada y tensada, detén la cinta. Limpia cualquier exceso de aceite de los lados con un paño húmedo.

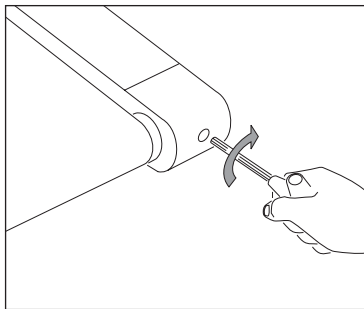
Presiona cualquier tecla para suspender el mensaje de advertencia de lubricación hasta después de tu próximo entrenamiento. Nota: Algunos modelos más antiguos pueden requerir que mantengas presionado el botón de detener durante 5 segundos para suspender el mensaje durante (8 km) 5 millas de uso.

Comunícate con el Soporte Técnico al Cliente si tienes preguntas sobre cómo aplicar lubricante a tu caminadora.





APRIETA EL LADO IZQUIERDO DEL RODILLO



APRIETA EL LADO DERECHO DEL RODILLO

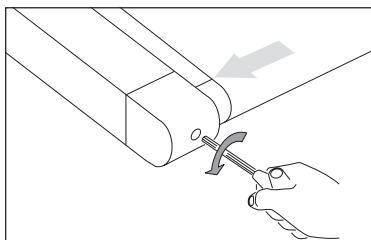
AJUSTAR LA CINTA DE CORRER

Para más información y/o videos de instrucciones, visita nuestro enlace de Videos de Servicio en la sección de SOPORTE de nuestro sitio web. La información de contacto está en la contraportada de este Manual del propietario.

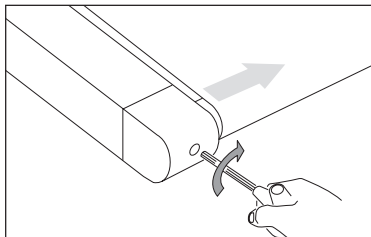
ADVERTENCIA

La cinta de correr NO debe moverse durante el ajuste de tensión. Apretar demasiado la cinta de correr puede causar un desgaste excesivo en la caminadora y sus componentes. Nunca aprietes demasiado la cinta.

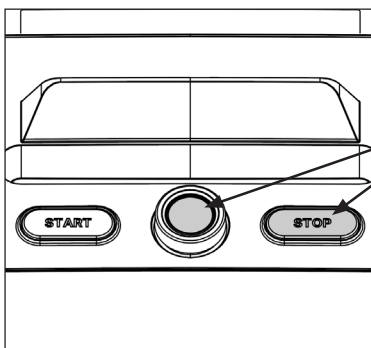
Si sientes que la cinta se desliza cuando corres en la caminadora, debes ajustar la cinta de correr. En la mayoría de los casos, la cinta se ha estirado por el uso, lo que provoca que se deslice. Este es un ajuste normal y común. Para eliminar este deslizamiento, apaga la caminadora y tensa los dos pernos del rodillo trasero con la llave Allen suministrada, girándolos $\frac{1}{4}$ de vuelta a la derecha (en el sentido de las manecillas del reloj) como se muestra. Enciende la caminadora y verifica si se desliza. Repite si es necesario, pero nunca gires los pernos de los rodillos más de $\frac{1}{4}$ de vuelta a la vez. La cinta está bien tensada cuando ya no sientes que resbala.



LA CINTA ESTÁ DEMASIADO LEJOS DEL LADO DERECHO



EL CINTURÓN ESTÁ DEMASIADO A LA IZQUIERDA



CENTRAR LA CINTA DE CORRER

Para más información y/o videos de instrucciones, visita nuestro enlace de Videos de Servicio en la sección de SOPORTE de nuestro sitio web. La información de contacto está en la contraportada de este Manual del propietario.

PRECAUCIÓN

No corras la cinta a más de (1.6 kph) 1 mph mientras la centras. Mantén los dedos, el cabello y la ropa alejados de la cinta en todo momento.

Si la cinta de correr está demasiado hacia el lado derecho: usando la llave Allen proporcionada y con la caminadora funcionando a (1.6 kph) 1 mph, gira el perno de ajuste IZQUIERDO en sentido contrario a las manecillas del reloj un $\frac{1}{4}$ de vuelta y espera a que la cinta se ajuste sola. Repite si es necesario, hasta que la cinta permanezca centrada durante el uso.

Si la cinta de correr está demasiado hacia el lado izquierdo: usa la llave Allen suministrada y con la caminadora funcionando a (1.6 kph) 1 mph, gira el perno de ajuste IZQUIERDO en el sentido de las manecillas del reloj un $\frac{1}{4}$ de vuelta y espera a que la cinta se ajuste sola. Repite si es necesario, hasta que la cinta permanezca centrada durante el uso.

- Si encuentras que la cinta se desliza porque está demasiado floja, céntrala y luego ajústala según sea necesario.
- Para facilitar el acceso a los pernos de ajuste, quita las tapas de los extremos.

Para restablecer la advertencia de lubricación de la cinta

La caminadora mostrará el recordatorio "LUBE BELT" ("LUBRICAR CINTA") reminder cada (241 km) 150 millas. Después de lubricar la cinta, restablece la advertencia manteniendo presionados los botones **STOP (PARAR)** y **SELECT (SELECCIONAR)** durante 3 a 5 segundos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PREGUNTAS COMUNES SOBRE PRODUCTOS

¿SON NORMALES LOS SONIDOS QUE HACE MI CAMINADORA?

Todas las caminadoras hacen un cierto tipo de ruido de golpeteo debido a que la cinta pasa sobre los rodillos, especialmente las caminadoras nuevas. Este ruido disminuirá con el tiempo, aunque puede que no desaparezca por completo. Con el tiempo, la cinta se estirará, lo que hará que la cinta se deslice más suavemente sobre los rodillos.

¿POR QUÉ LA CAMINADORA QUE COMPRÉ ES MÁS RUIDOSA QUE LA DE LA TIENDA?

Todos los productos de fitness parecen más silenciosos en la sala de exposición de una gran tienda porque generalmente hay más ruido de fondo que en tu casa. Además, habrá menos reverberación en un piso de concreto alfombrado que en un piso con revestimiento de madera. A veces, una alfombra de goma pesada ayudará a reducir la reverberación a través del suelo. Si un producto de fitness se coloca cerca de una pared, habrá más ruido reflejado.

¿CUÁNDO DEBERÍAS PREOCUPARTE POR UN RUIDO?

Siempre que los sonidos que hace tu caminadora no sean más fuertes que un tono de voz de conversación normal, se considera ruido normal.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

PROBLEMA: La consola no se enciende.

SOLUCIÓN: Verifica lo siguiente: ¿Se enciende la luz roja del interruptor de ENCENDIDO/APAGADO?

NOTA: Algunos modelos de caminadoras no tienen un interruptor que se ilumine. Si este es el caso, procede con las soluciones de sí y no a continuación.

Si es así:

- Apaga la alimentación, desconecta el cable de alimentación y espera 60 segundos. Retira la cubierta del motor. Espera hasta que todas las luces LED rojas se hayan apagado en el tablero de control del motor antes de continuar. Luego verifica que ninguno de los cables que se conectan a la placa inferior esté suelto o desconectado.
- Verifica que todas las conexiones estén seguras, especialmente el cable de la consola. Desconecta y vuelve a conectar el cable de la consola para verificar.
- Asegúrate de que el cable de la consola no esté pellizcado ni dañado de ninguna manera.
- Conecta la caminadora, enciende el interruptor de encendido y busca cualquier LED encendido en la placa de control del motor.

Si no es así:

- Verifica que el tomacorriente al que está conectada la máquina funcione. Asegúrate de que el disyuntor no se haya disparado, que esté en un circuito dedicado de 15 amperios, que no esté en un tomacorriente equipado con GFCI y que no esté conectado a una regleta/protector contra sobretensiones o cable de extensión.
- Verifica que el cable de alimentación no esté pellizcado ni dañado y que esté correctamente enchufado a la toma de corriente y a la máquina.
- Verifica que el interruptor de encendido esté en la posición de encendido.

PROBLEMA: La consola muestra SAFETY KEY OFF (LLAVE DE SEGURIDAD DESACTIVADA) o solo guiones.

SOLUCIÓN: Verifica lo siguiente:

- Verifica que la llave de seguridad esté bien colocada.
- Si usas una llave magnética, asegúrate de que la llave esté magnetizada.

PARA CINTAS DE CORRER CON ALTAVOCES:

PROBLEMA: No sale sonido de las bocinas.

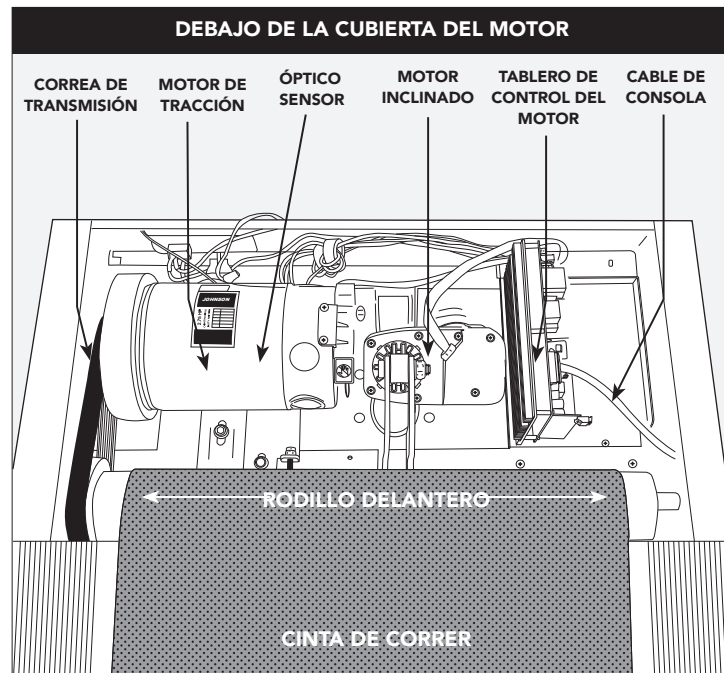
SOLUCIÓN: Verifica lo siguiente:

- Asegúrate de que el volumen del reproductor de audio esté alto.
- Confirma que el dispositivo correcto esté conectado por Bluetooth.

PROBLEMA: La cinta no se mueve o se mueve brevemente, pero la consola funciona.

SOLUCIÓN: Verifica lo siguiente:

- Asegúrate de seguir las recomendaciones y las pautas de energía de este MANUAL DEL PROPIETARIO. La unidad debe estar en un circuito dedicado de 15 amperios y no en un tomacorriente equipado con GFCI. No conectes la máquina a una regleta, a un protector de sobretensión ni a un cable de extensión.
- Revisa si hay movimiento de la cinta. Si es así, toma nota de qué tan lejos o cuánto tiempo se mueve antes de detenerse.
- Intenta mover la cinta con la mano. Si no, puede que la cinta de transmisión se haya salido o que los cojinetes del motor se hayan trabado.
- Apaga la caminadora y desconéctala de la toma de corriente. Retira la cubierta plástica del motor ubicada al frente de la máquina quitando los tornillos Phillips. Revisa que la cinta de transmisión esté bien alineada.
- Con la cubierta aún retirada, revisa las conexiones de cables y alambres, ya que pueden haberse aflojado o desconectado durante el envío o el montaje. Asegúrate de que las conexiones estén seguras y que no haya cables doblados, dañados, desconectados o quemados.



PROBLEMA: La inclinación no se mueve, no baja o no parece estar al nivel correcto.

SOLUCIÓN: Verifica lo siguiente:

- Asegúrate de seguir las recomendaciones y pautas de energía en este MANUAL DEL PROPIETARIO. La unidad debe estar en un circuito dedicado de 15 amperios y no en un tomacorriente equipado con GFCI. No conectes la máquina a una regleta, a un protector de sobretensión ni a un cable de extensión.
- Asegúrate de que la consola muestre un cambio en la pantalla cuando se presionen los botones de elevación.
- Apaga la caminadora y desconéctala de la toma de corriente. Verifica que las conexiones del cable de la consola en la parte superior del mástil estén conectadas de forma segura. Asegúrate de que todos los cables multicolores estén completamente insertados en el mazo de cables.
- Retira la cubierta plástica del motor ubicada al frente de la máquina quitando los tornillos Phillips. Revisa las conexiones de cables y alambres, ya que pueden haberse aflojado o desconectado durante el envío o el montaje. Asegúrate de que las conexiones estén seguras y que no haya cables doblados, dañados, desconectados o quemados.

PROBLEMA: El disyuntor de la caminadora se dispara durante un entrenamiento.

SOLUCIÓN: Verifica lo siguiente:

- Asegúrate de que la caminadora esté conectada a un circuito dedicado de 15 amperios.
- Verifica que no tengas la máquina conectada a un cable de extensión o a un protector contra sobretensiones.
- Confirma que la máquina no esté conectada a una toma de corriente con GFCI o a un circuito que tenga una toma con GFCI.

PROBLEMA: La cinta de correr no se mantiene centrada durante un entrenamiento.

SOLUCIÓN: Verifica lo siguiente:

- Asegúrate de que la caminadora esté en una superficie nivelada.
- Verifica que la cinta esté bien tensada y centrada (consulta las secciones TENSADO Y CENTRADO DE LA CINTA para obtener instrucciones detalladas).

PROBLEMA: La velocidad de operación parece inexacta.

SOLUCIÓN:

- Apaga la caminadora y desconéctala de la pared.
- Retira los tornillos de la cubierta del motor usando un destornillador Phillips.
- Verifica que el sensor óptico esté conectado a la tarjeta de control del motor.
- Inspecciona el cable/conexión del sensor de velocidad para detectar cualquier daño visible.

Solución de problemas de frecuencia cardíaca (solo pulso de agarre)

Revisa tu entorno de ejercicio para detectar fuentes de interferencia como luces fluorescentes, computadoras, cercas subterráneas, sistemas de seguridad para el hogar o electrodomésticos con motores grandes. Estos artículos pueden causar lecturas erráticas de la frecuencia cardíaca.

Es posible que experimentes una lectura errática bajo las siguientes condiciones:

- Agarrar el manillar del sensor de frecuencia cardíaca demasiado fuerte. Intenta mantener una presión moderada mientras te agarras a los manillares de frecuencia cardíaca.
- Movimiento y vibración constantes debido a sujetar constantemente el manillar de frecuencia cardíaca mientras haces ejercicio. Si estás recibiendo lecturas erráticas de frecuencia cardíaca, intenta sostener los agarres solo el tiempo necesario para monitorear tu frecuencia cardíaca.
- Cuando estás respirando con dificultad durante un entrenamiento.
- Cuando tus manos están constreñidas por llevar un anillo.
- Cuando tus manos están secas o frías. Intenta humedecer tus palmas frotándolas juntas para calentarlas.
- Cualquier persona con arritmia grave.
- Cualquier persona con arteriosclerosis o trastorno de la circulación periférica.
- Cualquier persona cuya piel en la palma de la mano sea especialmente gruesa.

¿Necesitas ayuda?

Si esta sección de solución de problemas no resuelve el problema, deja de usarlo y apaga el equipo.



Ponte en contacto con el Soporte Técnico al Cliente en el número que aparece en el panel trasero del MANUAL DEL PROPIETARIO.

Es posible que te pidan la siguiente información cuando llames. Ten estos elementos listos y disponibles:

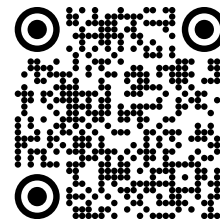
- Nombre del modelo
- Número de serie
- Comprobante de compra

Algunas preguntas comunes de solución de problemas que podrían hacerse son:

- ¿Desde cuándo ha estado ocurriendo este problema?
- ¿Este problema ocurre con cada uso? ¿Con cada usuario?
- Si estás oyendo un ruido, ¿proviene del frente o de la parte trasera? ¿Qué tipo de ruido es (golpeteo, rechinado, chirrido, etc.)?
- ¿Se ha mantenido la máquina según el calendario de mantenimiento?

Responder estas y otras preguntas les dará a los técnicos la capacidad de enviar las piezas de repuesto adecuadas y el servicio necesario para que tú y tu cinta de correr vuelvan a funcionar.

Puedes encontrar más sugerencias de solución de problemas, videos y registrar tu producto en nuestro sitio web:



**GARANTÍA
LIMITADA
DE USO
DOMÉSTICO**

CAPACIDAD DE PESO = 325 lbs (147 kilogramos)

MARCO • VIDA ÚTIL

BowFlex garantiza el marco contra defectos de mano de obra y materiales durante **toda la vida** del propietario original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. (El marco se define como la base de metal soldada de la unidad y no incluye ninguna parte que se pueda quitar.)

MOTOR • VIDA ÚTIL

BowFlex garantiza el motor original contra defectos de mano de obra y materiales durante **toda la vida** del propietario original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. La mano de obra o la instalación del motor no está cubierta por la garantía del motor. Los defectos en la mano de obra y/o materiales del motor original deben ser confirmados e identificados como la causa del mal funcionamiento del producto por BowFlex o por uno de sus técnicos certificados antes de que se autorice un motor de reemplazo bajo garantía. Solo se autoriza un (1) motor de reemplazo bajo esta garantía.

ELECTRÓNICA Y PARTES • 3 AÑOS

BowFlex garantiza los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales por un periodo de **tres años** desde la fecha de compra original, siempre que el dispositivo permanezca en posesión del dueño original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

BowFlex cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo durante **un año** desde la fecha de la compra original, siempre que el dispositivo permanezca en posesión del dueño original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Quién **ESTÁ** cubierto:

- El propietario original y no es transferible.

Qué **ESTÁ** cubierto:

- La reparación o el reemplazo de un motor defectuoso, componente electrónico o pieza defectuosa es el único recurso de la garantía.

Qué **NO** está cubierto:

- Desgaste normal, ensamblaje o mantenimiento inadecuado, o instalación de piezas o accesorios que no estaban originalmente destinados o no eran compatibles con el equipo tal como se vende.
- Daños o fallas debido a accidente, abuso, corrosión, decoloración de pintura o plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, reducción de energía, fluctuación o falla por cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisión, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por BowFlex.
- Daños incidentales o consecuenciales. BowFlex no se hace responsable ni se considera responsable por daños indirectos, especiales o consecuentes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso, u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza en relación con la compra, uso, reparación o mantenimiento del equipo. BowFlex no ofrece compensación monetaria ni de otro tipo por tales reparaciones

o costos de piezas de repuesto, incluyendo, pero no limitado a, las cuotas de membresía del gimnasio, el tiempo de trabajo perdido, las visitas de diagnóstico, las visitas de mantenimiento o el transporte.

- Equipo utilizado para fines comerciales o cualquier uso que no sea para una sola familia o doméstico, a menos que BowFlex lo apruebe para cobertura.
- Equipo de tu propiedad o operado fuera de los EE. UU. y Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o sustitución de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo crea un riesgo de lesión. BowFlex no es responsable ni se hace responsable de ningún daño, pérdida u obligación que surja de cualquier lesión personal sufrida durante el curso de, o como resultado de cualquier reparación o intento de reparación de tu equipo de ejercicio por alguien que no sea un técnico de servicio autorizado. Todas las reparaciones que realices en tu equipo de fitness se llevan a cabo **BAJO TU PROPIO RIESGO** y BowFlex no tendrá responsabilidad alguna por cualquier lesión personal o daño a la propiedad que surja de dichas reparaciones.
- Si ya no estás cubierto por la garantía del fabricante pero tienes una garantía extendida, consulta tu contrato de garantía extendida para obtener información de contacto sobre cómo solicitar servicio o reparación bajo la garantía extendida.

SERVICIO/DEVOLUCIONES

- El servicio a domicilio está disponible dentro de (241 km) 150 millas del proveedor de servicios autorizado más cercano (el millaje más allá de (241 km) 150 millas de un centro de servicio autorizado es responsabilidad del consumidor).
- Todas las devoluciones deben ser preautorizadas por BowFlex.
- La obligación de BowFlex bajo esta garantía se limita a reemplazar o reparar, a opción de BowFlex, el mismo modelo o uno comparable.
- BowFlex puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos a BowFlex al completar el servicio de garantía usando una etiqueta de envío de devolución prepagada. Si te han aconsejado devolver piezas y no recibiste una etiqueta, por favor comunícate con el Soporte Técnico al Cliente.
- Las unidades de reemplazo, piezas y componentes electrónicos reacondicionados a condición de nuevos por BowFlex o sus proveedores pueden a veces ser suministrados como reemplazo bajo garantía y constituyen el cumplimiento de los términos de la garantía.
- Esta garantía te otorga derechos legales específicos, y tus derechos pueden variar de un estado a otro.



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 OWNER'S MANUAL before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



ASSISTANCE TECHNIQUE

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 utile, veuillez communiquer avec un de nos techniciens formés au soutien à la clientèle par téléphone, courriel ou notre site Web.

Si vous avez un problème, n'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions vous aider à le résoudre.

REMARQUE : lire la section DÉPANNAGE du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE avant de communiquer avec l'assistance technique. Des renseignements supplémentaires sur le produit sont disponibles sur notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA PARA CLIENTES

NO DEVOLVER AL VENDEDOR

si tiene algún inconveniente durante el armado 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: Antes de comunicarse con el Servicio de asistencia técnica para clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la MANUAL DEL PROPIETARIO. En nuestro sitio web hay información adicional sobre el producto.



USA & CANADA:
800-605-3369
www.bowflex.com

For technical support, how-to videos and more, please visit:
Pour obtenir une assistance technique, des vidéos pratiques et plus encore, veuillez vous rendre sur le site:
Para obtener soporte técnico, videos instructivos y más, visite:
jrny.com/treadmill-resources.html (US)
ca.jrny.com/treadmill-resources.html (Canada)

