



T16 Treadmill

Owner's Manual

Manuel du propriétaire du tapis roulant

Manual del propietario de la caminadora

Important Safety Instruction	05	Safety Warning Labels / Serial Number
Assembly	08	Hardware, Tools & Parts
	11	Assembly
Features	21	FCC/Warnings
	28	Console Features
	30	Console Setup
Operations	34	Workout Profiles
	40	Bluetooth
	43	Maintenance
	49	Troubleshooting
Warranty	53	Warranty (US/Canada only)
French	57	
Spanish	105	

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

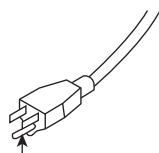
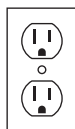
Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or service provider if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet,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

**3-POLE
GROUNDED
OUTLET**



GROUNDING PIN

WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly.

Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

ASSEMBLY

WARNING

There are several 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.

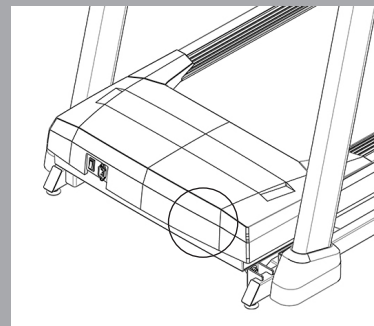
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

TM

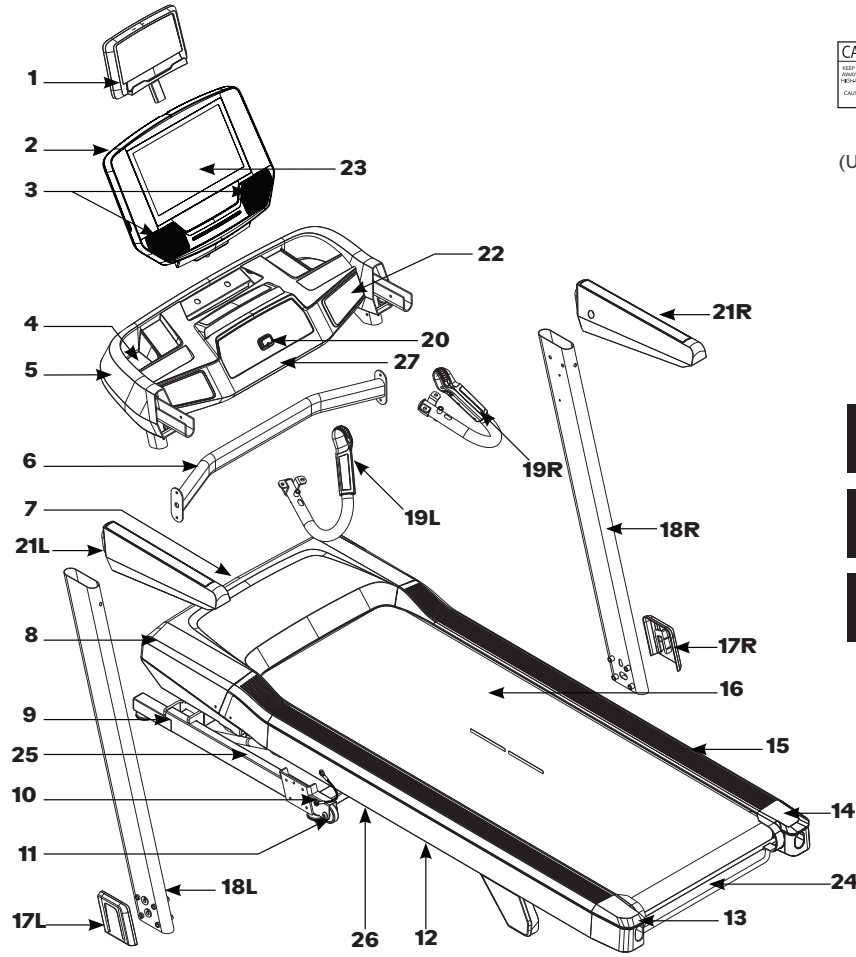
MODEL NAME: BOWFLEX T16 TREADMILL

SERIAL NUMBER LOCATION



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

Item	Description
1	Tablet Holder
2	Console
3	Console Fans
4	Water Bottle Holder
5	Console Base
6	Crossbar
7	On/Off Switch, Power Cord
8	Motor Cover
9	Base Frame
10	Transport Cable
11	Transport Wheel
12	Deck Frame
13	Roller, Tension/Alignment Bolts
14	Roller End Cap
15	Side Rail
16	Running Belt/Running Deck
17L/R	Mast Covers
18L/R	Console Mast
19L/R	Pulse Grip Handlebars
20	Safety Key Placement
21L/R	Handlebar
22	Speakers
23	Control Panel/Display
24	Roller Guard



25 Warning Label

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
CAUTION: DO NOT STAND ON THE TREADMILL. KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE BELT. KNEE/TOE INJURY COULD CAUSE BODY HARM.	CAUTION: DO NOT STAND ON THE TREADMILL. KEEP YOUR HANDS AND FEET AWAY FROM THE BELT. KNEE/TOE INJURY COULD CAUSE BODY HARM.	¡CUIDADO! NO SE PUEDE ESTAR DE PIE EN LA CORRIENTE. MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE LA CORRIENTE. LAS AMENAZAS DE LESIONES EN LAS RODILLAS Y LOS TOQUES PUEDEN CAUSAR DAÑOS AL CUERPO.

26 Foot Lock Latch (Underneath Foot Latch)

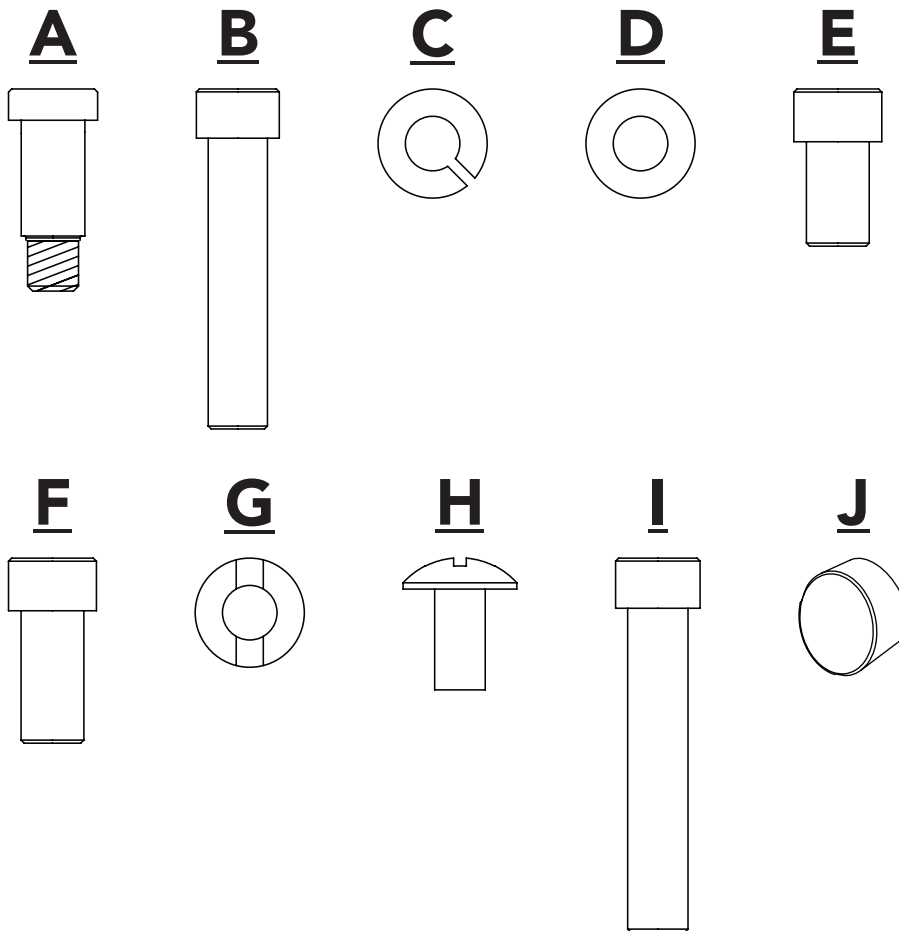


27 General Console Warning Label

⚠ WARNING	RISK OF PERSONAL INJURY
DO NOT use the treadmill if you are under the influence of alcohol or drugs, or if you are feeling dizzy, lightheaded, or nauseous. DO NOT use the treadmill if you have a heart condition, high blood pressure, or other medical conditions. DO NOT use the treadmill if you are pregnant or have a history of miscarriage. DO NOT use the treadmill if you have a recent injury or surgery. DO NOT use the treadmill if you are taking medication that may affect your balance or coordination. DO NOT use the treadmill if you are feeling tired or exhausted. DO NOT use the treadmill if you are feeling any pain or discomfort. DO NOT use the treadmill if you are feeling any dizziness or lightheadedness. DO NOT use the treadmill if you are feeling any nausea or vomiting. DO NOT use the treadmill if you are feeling any other symptoms that may be a sign of a medical condition. DO NOT use the treadmill if you are feeling any other symptoms that may be a sign of a medical condition. DO NOT use the treadmill if you are feeling any other symptoms that may be a sign of a medical condition.	DO NOT use the treadmill if you are under the influence of alcohol or drugs, or if you are feeling dizzy, lightheaded, or nauseous. DO NOT use the treadmill if you have a heart condition, high blood pressure, or other medical conditions. DO NOT use the treadmill if you are pregnant or have a history of miscarriage. DO NOT use the treadmill if you have a recent injury or surgery. DO NOT use the treadmill if you are taking medication that may affect your balance or coordination. DO NOT use the treadmill if you are feeling tired or exhausted. DO NOT use the treadmill if you are feeling any pain or discomfort. DO NOT use the treadmill if you are feeling any dizziness or lightheadedness. DO NOT use the treadmill if you are feeling any nausea or vomiting. DO NOT use the treadmill if you are feeling any other symptoms that may be a sign of a medical condition. DO NOT use the treadmill if you are feeling any other symptoms that may be a sign of a medical condition. DO NOT use the treadmill if you are feeling any other symptoms that may be a sign of a medical condition.

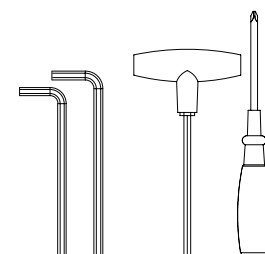
⚠ AVERTISSEMENT	RISQUE DE BLESSURES PERSONNELLES
N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous êtes sous l'influence d'alcool ou de drogues, ou si vous vous sentez vertigeux, étourdi ou nauséabundant. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous avez une condition cardiaque, une haute pression sanguine ou d'autres conditions médicales. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous êtes enceinte ou avez une histoire de fausse couche. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous avez une blessure récente ou une chirurgie. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous prenez des médicaments qui peuvent affecter votre équilibre ou votre coordination. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous vous sentez fatigué ou épuisé. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez toute douleur ou inconfort. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez tout vertige ou étourdissement. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez toute nausée ou vomissement. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez tout autre symptôme qui pourrait être le signe d'une condition médicale. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez tout autre symptôme qui pourrait être le signe d'une condition médicale. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez tout autre symptôme qui pourrait être le signe d'une condition médicale.	N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous êtes sous l'influence d'alcool ou de drogues, ou si vous vous sentez vertigeux, étourdi ou nauséabundant. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous avez une condition cardiaque, une haute pression sanguine ou d'autres conditions médicales. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous êtes enceinte ou avez une histoire de fausse couche. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous avez une blessure récente ou une chirurgie. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous prenez des médicaments qui peuvent affecter votre équilibre ou votre coordination. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous vous sentez fatigué ou épuisé. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez toute douleur ou inconfort. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez tout vertige ou étourdissement. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez toute nausée ou vomissement. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez tout autre symptôme qui pourrait être le signe d'une condition médicale. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez tout autre symptôme qui pourrait être le signe d'une condition médicale. N'UTILISEZ PAS la tapisserie si vous ressentez tout autre symptôme qui pourrait être le signe d'une condition médicale.

⚠ PRECAUCIÓN	RISGO DE LESIONES PERSONALES
NO USE la cinta si usted está bajo la influencia de alcohol o drogas, o si se siente mareado, atontado o nauseabundo. NO USE la cinta si usted tiene una condición cardíaca, alta presión sanguínea u otras condiciones médicas. NO USE la cinta si usted está embarazada o tiene antecedentes de aborto espontáneo. NO USE la cinta si usted tiene una lesión reciente o cirugía. NO USE la cinta si usted toma medicamentos que puedan afectar su equilibrio o coordinación. NO USE la cinta si usted se siente cansado o agotado. NO USE la cinta si usted siente cualquier dolor o molestia. NO USE la cinta si usted siente cualquier mareo o atontamiento. NO USE la cinta si usted siente cualquier náusea o vómito. NO USE la cinta si usted siente cualquier otro síntoma que pueda ser una señal de una condición médica. NO USE la cinta si usted siente cualquier otro síntoma que pueda ser una señal de una condición médica. NO USE la cinta si usted siente cualquier otro síntoma que pueda ser una señal de una condición médica.	NO USE la cinta si usted está bajo la influencia de alcohol o drogas, o si se siente mareado, atontado o nauseabundo. NO USE la cinta si usted tiene una condición cardíaca, alta presión sanguínea u otras condiciones médicas. NO USE la cinta si usted está embarazada o tiene antecedentes de aborto espontáneo. NO USE la cinta si usted tiene una lesión reciente o cirugía. NO USE la cinta si usted toma medicamentos que puedan afectar su equilibrio o coordinación. NO USE la cinta si usted se siente cansado o agotado. NO USE la cinta si usted siente cualquier dolor o molestia. NO USE la cinta si usted siente cualquier mareo o atontamiento. NO USE la cinta si usted siente cualquier náusea o vómito. NO USE la cinta si usted siente cualquier otro síntoma que pueda ser una señal de una condición médica. NO USE la cinta si usted siente cualquier otro síntoma que pueda ser una señal de una condición médica. NO USE la cinta si usted siente cualquier otro síntoma que pueda ser una señal de una condición médica.



Item	Qty	Description
A	2	Guide Bolt; M8x28.5L
B	8	Bolt; M8x70L
C	29	Spring Washer; Ø8xØ13
D	23	Flat Washer; Ø8.2xØ15
E	6	Bolt; M6x15L
F	19	Bolt; M8x15L
G	6	Arc Washer; Ø8.2xØ18L
H	3	Bolt; M4x10L
I	2	Bolt; M8x60L
J	1	Bolt Cap

TOOL Kit:



5mm L-Wrench
6mm L-Wrench

8mm 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.

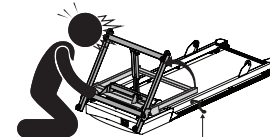
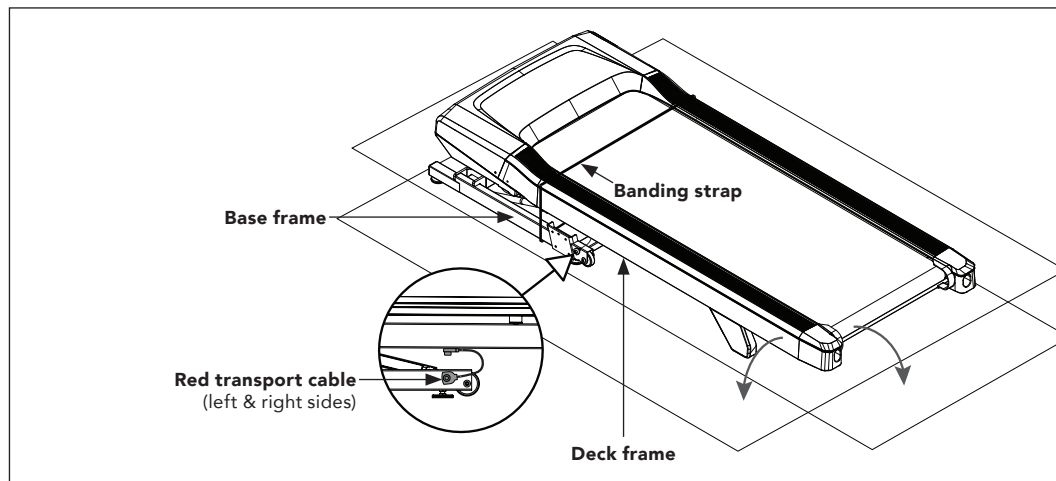
NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.



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.

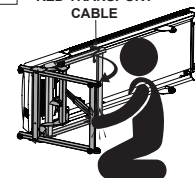
UNPACKING



RED TRANSPORT
CABLE



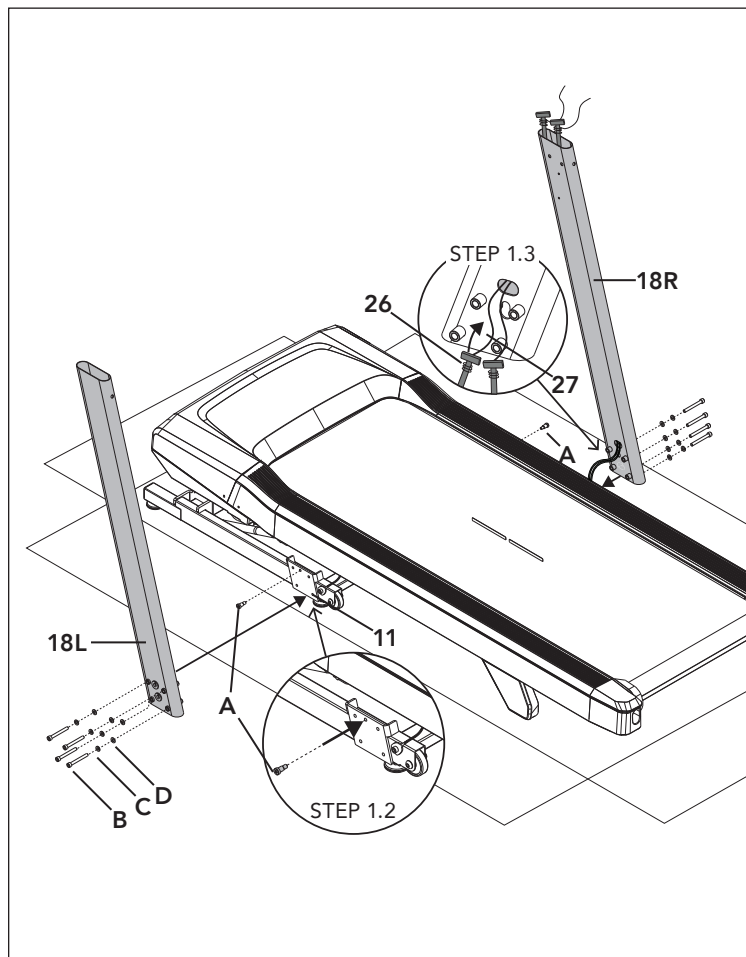
RED TRANSPORT
CABLE



- 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

STEP 1 HARDWARE :

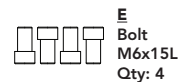
	A Guide Bolt M8x28.5L Qty: 2		B Bolt M8x70L Qty: 8		C Spring Washer ø8xø13 Qty: 8		D Flat Washer ø8.2xø15 Qty: 8
---	--	--	--------------------------------------	---	---	---	---

- 1.1 Open hardware for Step 1.
 - 1.2 Insert **2 Guide Bolts (A)** into the **Base Frame (11)** using the 5mm L-Wrench. Tighten firmly.
 - 1.3 Attach **Lead Wire (27)** to end of **Console Cables (26)**. Pull **Lead Wire (27)** and **Console Cables (26)** through bottom hole on **Right Console Mast (18R)**. After pulling the **Lead Wire (27)** through the mast, the top of the **Console Cables (26)** should be located at the top of the **Right Console Mast (18R)**.
 - 1.4 Attach **Right Console Mast (18R)** to **Base Frame (11)** using **4 Bolts (B)**, **4 Spring Washers (C)** and **4 Flat Washers (D)**.
- Note:** Be careful not to pinch any wires while assembling the masts.
- 1.5 Repeat Step 1.4 for **Left Console Mast (18L)**.

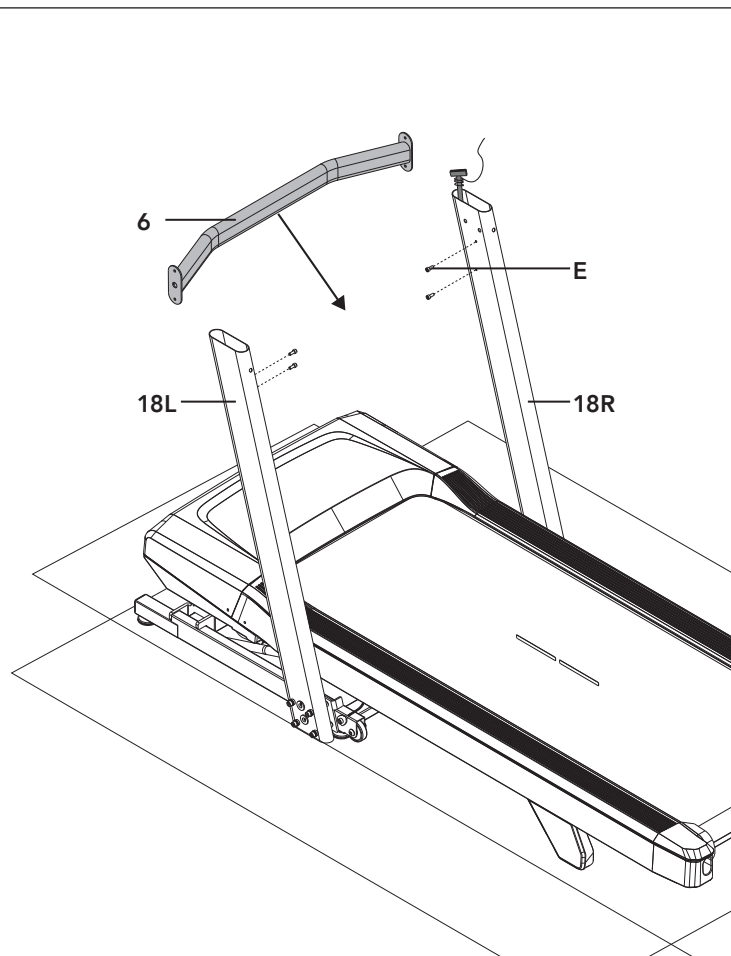
Note: Do not fully tighten bolts until the end of **STEP 3**.

STEP 2

STEP 2 HARDWARE :

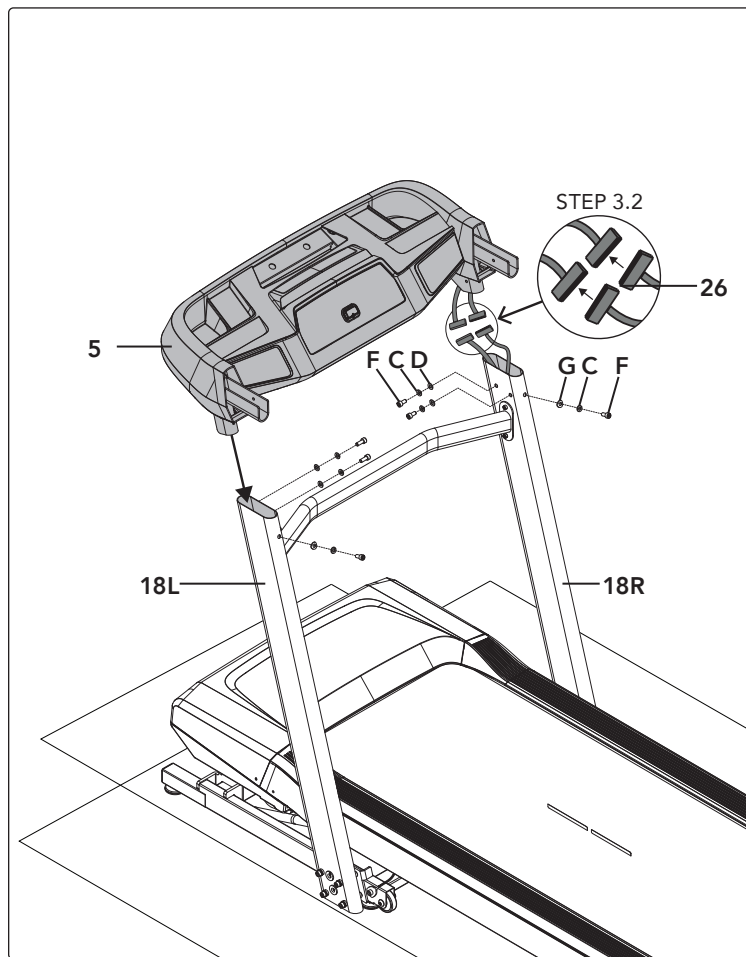


- 2.1 Open hardware for Step 2.
- 2.2 Attach **Crossbar (6)** to **Left and Right Console Masts (18L&R)** using **4 Bolts (E)**.



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

Note: Do not fully tighten bolts until the end of **STEP 3**.



STEP 3

STEP 3 HARDWARE :

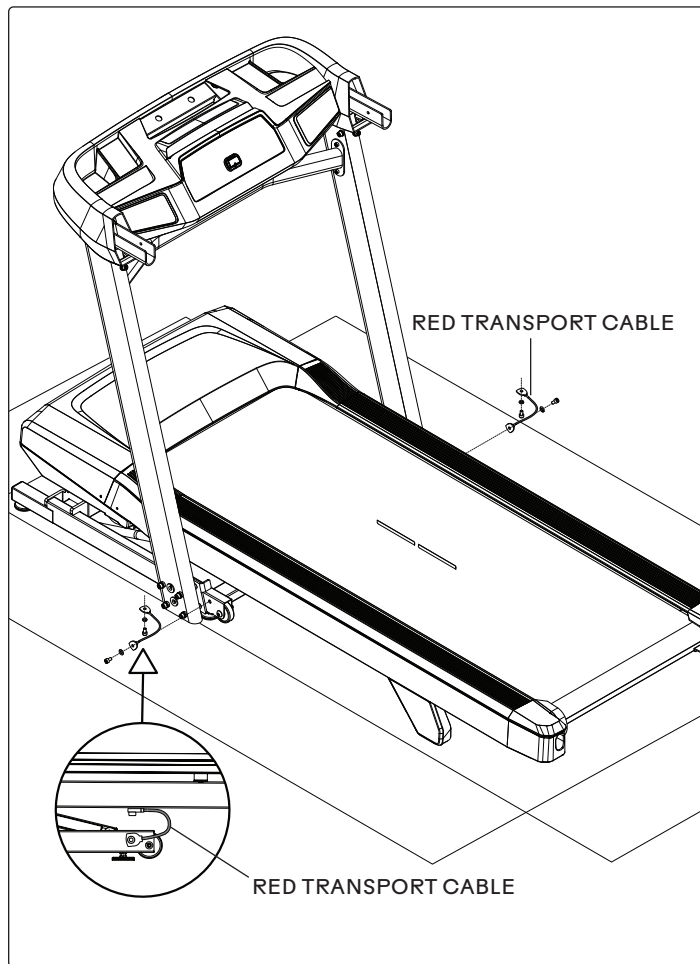
	F Bolt M8x15L Qty: 6		C Spring Washer Ø8xØ13 Qty: 6		D Flat Washer Ø8.2xØ15 Qty: 4		G Arc Washer Ø8.2xØ18 Qty: 2
---	-----------------------------------	--	--	---	--	---	---

Note: 2 people recommended for Step 3 assembly.

- 3.1 Open hardware for Step 3.
- 3.2 Carefully connect both ends of the **Console Cables (26)** and tuck extra cable into **Right Console Mast (18R)**.
- 3.3 Carefully place the **Console Base (5)** on the **Console Masts (18 L&R)** and attach using **6 Bolts (F)**, **6 Spring Washers (C)**, **4 Flat Washers (D)** and **2 Arc Washers (G)**.

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

Note: Fully tighten bolts from Steps 1-3.



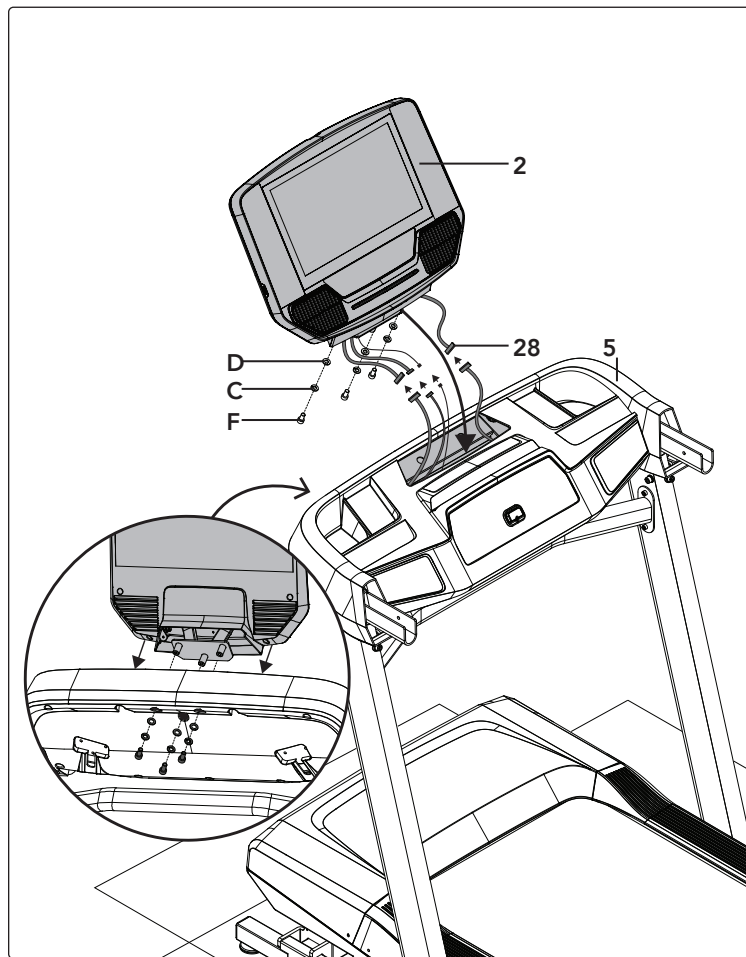
STEP 4 - TRANSPORT CABLE

⚠ 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

STEP 5 HARDWARE :



F
Bolt
M8x15L
Qty: 3



C
Spring Washer
Ø8xØ13
Qty: 3



D
Flat Washer
Ø8.2xØ15
Qty: 3

- 5.1 Open hardware for Step 5.
- 5.2 Fold up the treadmill deck. Make sure the deck is securely latched.
- 5.3 Remove remaining parts boxes from under treadmill deck and lower the deck down for the remainder of assembly.
- 5.4 Carefully connect all four **Console Cables (28)** and tuck extra cable into **Console Base (5)**.
- 5.5 Attach **Console (2)** to the **Console Base (5)** using **3 Bolts (F)**, **3 Spring Washers (C)** and **3 Flat Washers (D)**.

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

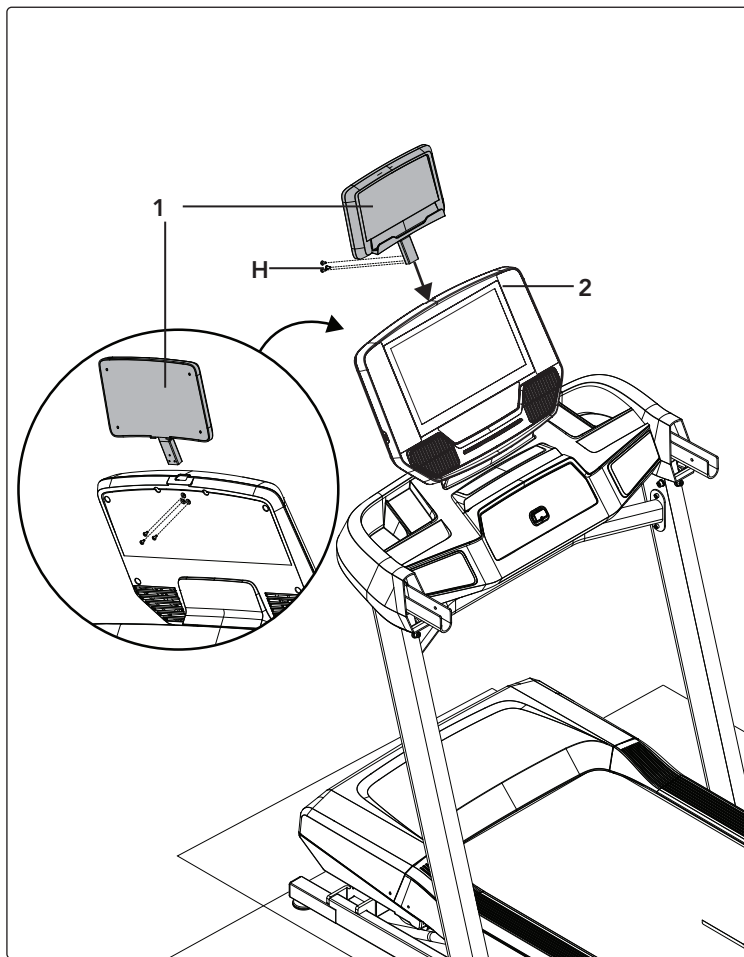
STEP 6

STEP 6 HARDWARE :



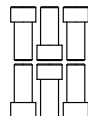
6.1 Open hardware for Step 6.

6.2 Insert **Tablet Holder (1)** into opening on top of **Console (2)** and secure with **3 Bolts (H)**.



STEP 7

STEP 7 HARDWARE :



F
Bolt
M8x15L
Qty: 6



C
Spring Washer
Ø8xØ13
Qty: 6

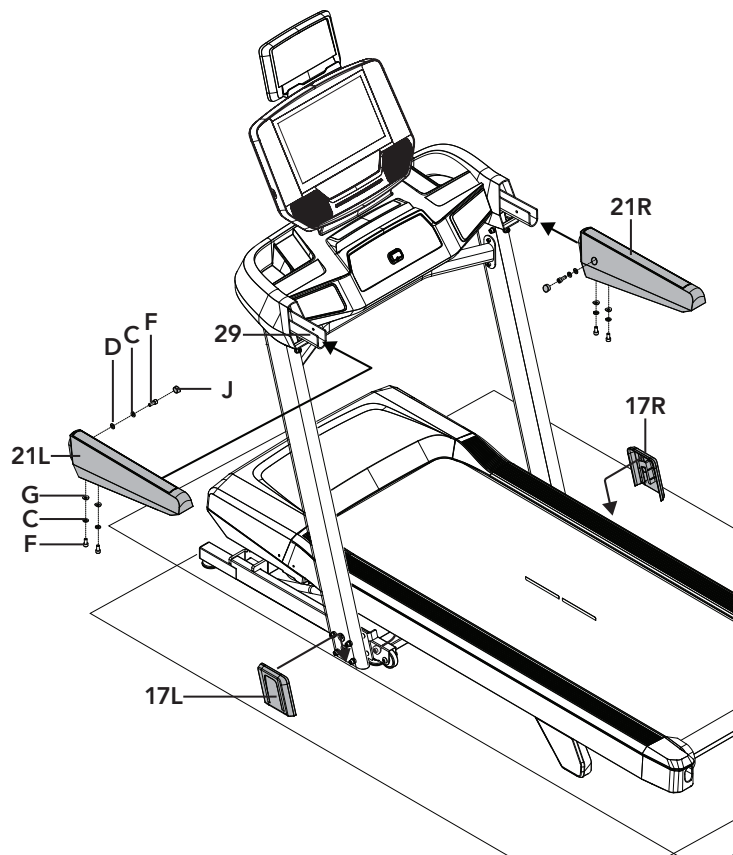
D
Flat Washer
Ø8.2xØ15
Qty: 2



G
Arc Washer
Ø8.2xØ18
Qty: 4



J
Bolt Cap
Qty: 2



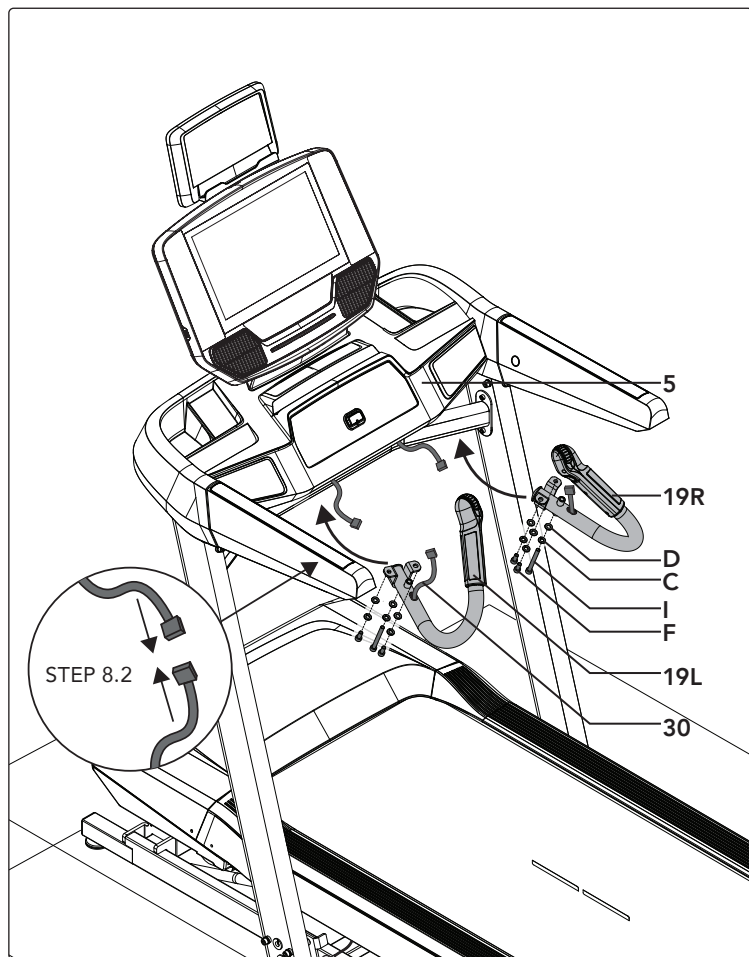
- 7.1 Open hardware for Step 7.
- 7.2 Slide **Left Handlebar (21L)** onto **Console Bracket (29)** and secure side with **1 Bolt (F)**, **1 Spring Washer (C)** and **1 Flat Washer (D)**.
- 7.3 Secure bottom of **Left Handlebar (21L)** with **2 Bolts (F)**, **2 Spring Washers (C)** and **2 Arc Washers (G)**.
- 7.4 Repeat **Steps 7.2 & 7.3** with **Right Handlebar (21R)** and fully tighten all bolts.
- 7.5 Insert **Bolt Cap (J)** to cover bolt holes on **Handlebars (20L & 20R)**.
- 7.6 Slide **Mast Covers (17L & 17R)** over mast bolts.

STEP 8

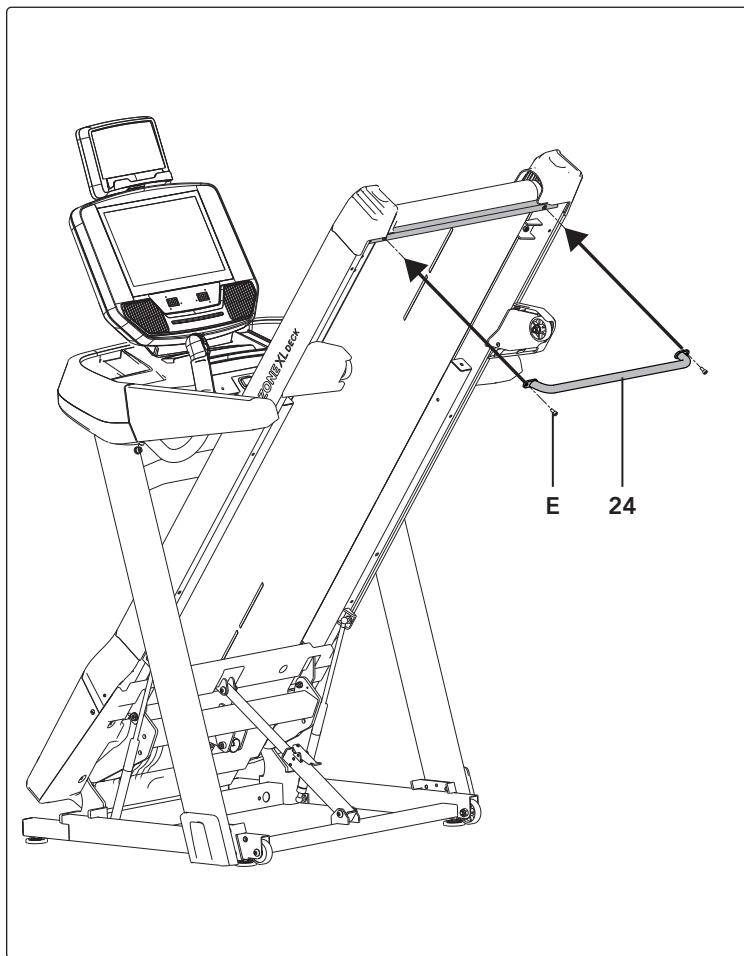
STEP 8 HARDWARE :



- 8.1 Open hardware for Step 8.
- 8.2 Connect **Pulse Grip Cables (30)** to Cables on bottom side of **Console Base (5)** and tuck excess cable into console base to avoid damage.
- 8.3 Secure **Pulse Grip Handlebars (19L & 19R)** to **Console Base (5)** using **4 Short Bolts (F)**, **2 Long Bolts (I)**, **6 Spring Washers (C)** and **6 Flat Washers (D)**.



Note: Be careful not to pinch any wires while assembling the Pulse Grip Handlebars.



STEP 9

STEP 9 HARDWARE :


E
 Bolt
 M6x15L
 Qty: 2

9.1 Open hardware for Step 9.

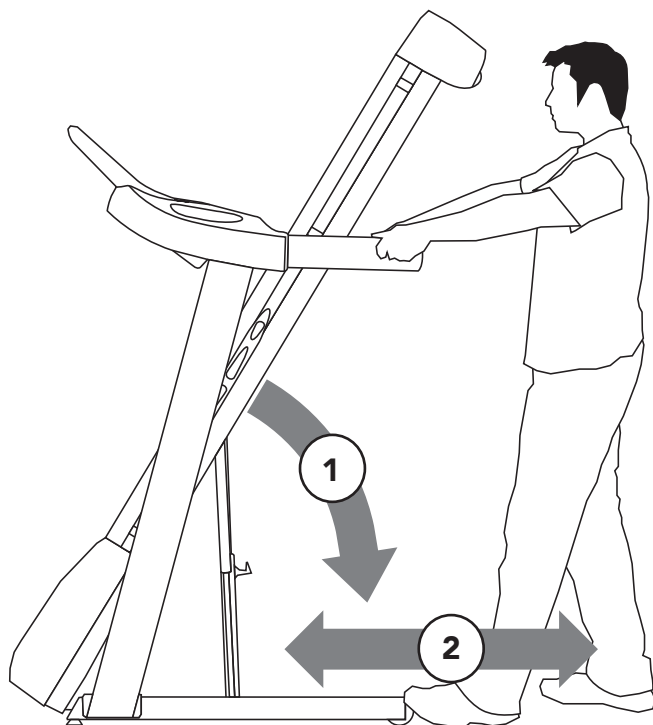
9.2 Fold the **Deck Frame (12)** to the upright position. Attach the **Roller Guard (24)** to the frame and secure with **2 Bolts (E)**.

STEP 10

10.1 To move, make sure the treadmill is folded and securely latched. Then firmly grasp the handlebars, tilt the treadmill back (1) and roll (2).

10.2 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

FCC

Supplier's Declaration of Conformity

Compliance Information

Unique Identifier

Product description: Treadmill

Model Number: T16

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.

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

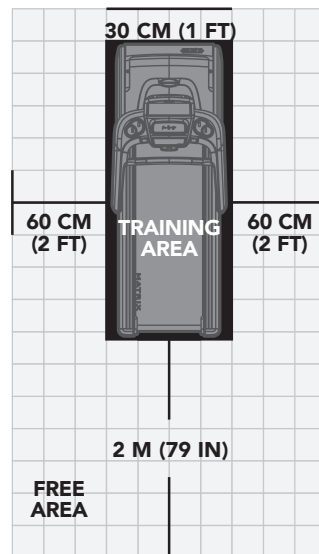
While you are preparing to use the treadmill, do not stand on the belt. Place your feet on the side rails before starting the treadmill. Start walking on the belt only after the belt has begun to move. Never start the treadmill at a fast running speed and attempt to jump on!

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!

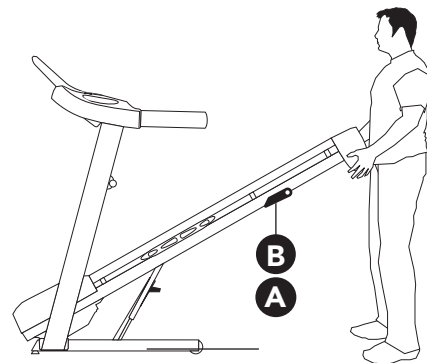
Our treadmills are heavy; use care and additional help if necessary when moving. Do not attempt to move or transport treadmill unless it is in the upright, folded position with the lock latch secured. Failure to follow these instructions could result in injury.

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.

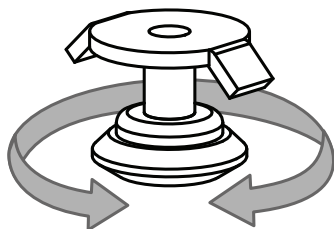
POWER

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.

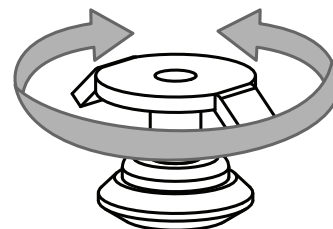
WARNING: Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

LEVELING THE TREADMILL

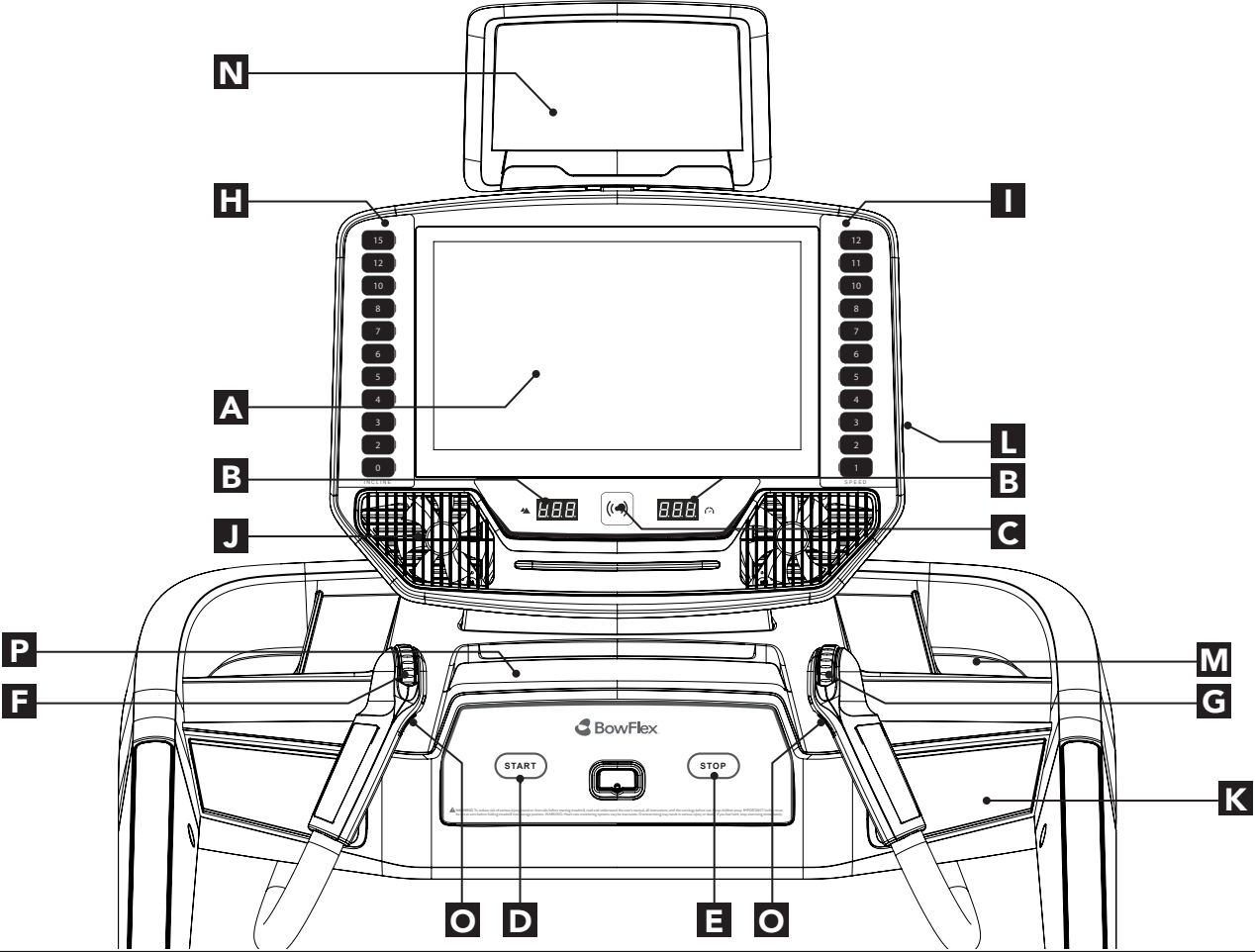
Your treadmill should be level for optimum use. Once you have placed your treadmill where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the treadmill frame. A carpenter's level is recommended. If your treadmill is not level, the running belt may 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) TOUCH SCREEN DISPLAY:** Displays your workouts and all digital content within your console.
- B) SPEED & INCLINE DISPLAYS:** Indicates what speed and incline is selected.
- C) SMART WATCH READER:** Tap Apple Watch or Samsung Galaxy Watch to sync workout with treadmill.
- D) START:** Press to START workout.
- E) STOP:** Press to pause your workout. Hold for 3 seconds to end your workout and reset the console.
- F) INCLINE QUICK DIAL:** Used to adjust incline in small increments (.5%).
- G) SPEED QUICK DIAL:** Used to adjust speed in small increments (.1 MPH/KPH).
- H) INCLINE QUICK KEYS:** Used to reach desired incline more quickly. LEDs on keys show current incline.
- I) SPEED QUICK KEYS:** Used to reach desired speed more quickly. LEDs on keys show current speed.
- J) FANS:** Personal workout fans.
- K) SPEAKERS:** Music and audio feedback plays through the speakers.
- L) USB PORT:** Used to charge most devices up to 1.0 amps and to install software updates.
- M) WATER BOTTLE POCKETS:** Water bottle and other personal item storage.
- N) TABLET/READING RACKS:** Holds tablet or reading material.
- O) INTERVAL BUTTONS:** These are programmable keys. When an user is selected, they can be programmed to a desired speed and incline setting.
- P) PHONE HOLDER**

✕

FW

Galaxy Watch

Apple Watch

BowFlex

★

FEATURED

🏃

TRAINING

📅

APPS

GO

First Name

Enter First Name

Last Name

Enter Last Name

Birthdate

MM / DD / YYYY

Gender

Male

Weight

lbs

Units

Metric

Imperial

☐ I Accept The Terms And Conditions

Popular

Manual Workout

Recommended for You

SPRINT 8

Sprint 8

THR Incline

Calorie Goal

Workout Results and data are only saved to the console and will not be shared with other apps or websites.

 Owner's Manual

INITIAL SETUP

- When you power on the console for the first time you will be prompted to perform initial setup.
- Select your language, time zone, time format and units of measure and touch → to confirm.

NETWORK SETUP

- Choose from the available wireless networks detected and shown on screen. If you do not see your network, you can add it manually via the OTHER option. If you do not want to set up Wi-Fi at this time, touch → .
- Use the keyboard to enter your Wi-Fi network password. Touch ✓ to confirm.
- Wi-Fi connection status and signal strength will be indicated by the  symbol in the upper right corner of the display. Touch → to continue.

SECURITY PIN SETUP

- Select a 4 digit PIN for your digital console lock
(Note: If you disable the security PIN you are accepting the risks of unintentional machine startups.)

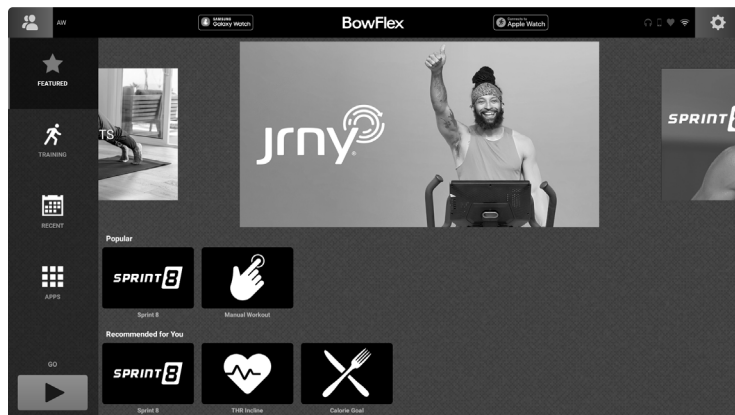
MODEL SETUP

- Confirm your frame serial number and touch ✓ to finish

USER SETUP

- To create a user, touch  and then **NEW USER**

- Enter your information in the form fields. .
- Review your information and select the **I accept the terms and conditions** box to review the **Terms and Conditions**. Select **ACCEPT**.
- Select **GREEN CHECK MARK BAR** to complete your account setup.

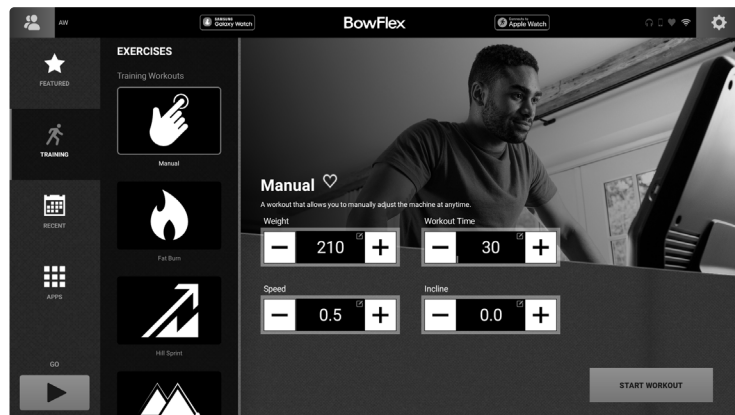


GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the equipment.
- 2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON
- 3) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
- 4) Insert the safety key into the safety keyhole.

WORKOUT SETUP

- 5) Touch **GO** to begin a manual workout. Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...
- 6) Select an option from the **FEATURED**, **TRAINING**, **RECENT** or **APPS** screens.
 - Use **— +** to adjust your workout settings
 - Touch  to open a keypad to enter numbers



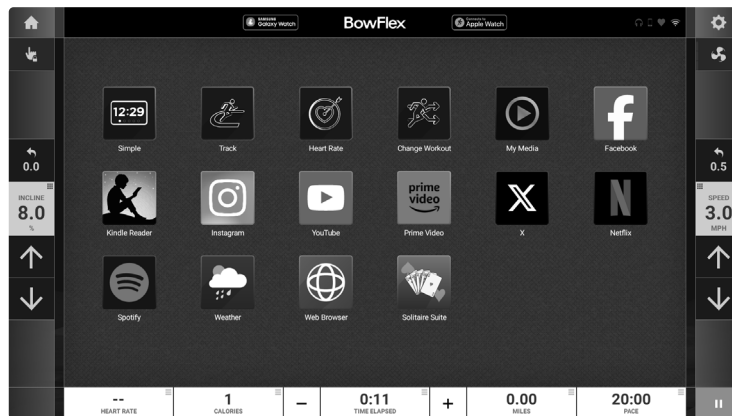
- Touch  to add a workout to your **FAVORITES** on the **FEATURE EXERCISES** screen.
- 7) Touch **START WORKOUT** to begin your workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, your workout results will continue to display on the console for 60 seconds.

TO RESET THE CONSOLE

Hold stop key for 3 seconds.



GETTING STARTED

- Touch  to change **WORKOUT FEEDBACK** displays at the bottom of the screen.
- While using an app, touch  to go back to the home screen.
- Touch  to adjust **VOLUME**, pair a **BLUETOOTH** device
- Touch   to increase or decrease the speed or incline.
- Touch  to use the keypad to set speed or incline. Press  to confirm change.
- Touch  to change speed or incline back to previous setting.
- Touch  to temporarily pause your workout and touch  to resume. While paused, touch  to end workout.
- Touch   to increase or decrease the duration of your workout.
- Touch  to lock the screen. Touch it again to unlock the screen and allow screen touches.

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.

DISTANCE: A workout that allows you to select a specific distance you would like to travel during your workout. Increasing the distance goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.

CALORIES: A workout that allows you to select a specific number of calories you would like to burn during your workout. Increasing the calorie goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.

CUSTOM: Create your own training programs with up to 20 segments.

CUSTOM HEART RATE: This program allows you to set your Heart Rate for a specified time. The program will adjust incline to keep your Heart Rate in your target zone. Build multiple Heart Rate targets into a full program to help you reach your cardiovascular goals. The program total time includes a 4 minute warm up and 4 minute cool down time.

TARGET HEART RATE: The incline will adjust to bring you within 5 beats of the target heart rate selected as shown in **Chart 1**.

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate ($\text{max HR} = 211 - (0.64 \times \text{Age})$). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended. The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician. A Bluetooth Heart Rate Monitor is required for this program.

Additional target heart rate notes:

- If no heart rate is detected or signal is lost, the speed will remain at the same level for 60 seconds and then begin decreasing 0.6 MPH / 1.0 KPH every 10 seconds until the minimum speed is reached while incline will remain unchanged.
- If the heart rate exceeds the target by more than 25 beats per minute, the workout will end.
- The user can adjust the incline and speed at any time (Warm Up, Workout, Cool Down).
- Warm up is 4 minutes. The user cannot change this length and it cannot be skipped.
- During Warm Up, speed and incline start at the machine minimum (0.5 MPH and 0%) and remain there unless the user changes them.
- Two Cool Down segments, 2:00 each. The incline for the first 2:00 is half of the current value and the incline for the last 2:00 is 0%

This chart gives examples of the heart rate range for a 30-year-old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is $211 - (0.64 \times 30) = 192 \text{ BPM}$ and 90% max HR is $192 \times 0.9 = 173 \text{ BPM}$. (**Chart 2**)

Chart 1

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

Chart 2

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	173 – 192 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	154 – 173 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	134 – 154 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	115 – 134 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	96 – 115 BPM		Weight management and active recovery

MY FIRST 5K: This 9-week program is intended for runners looking to run their first 5k or simply begin an exercise routine. It is designed specifically to keep you motivated and engaged, gradually building your strength, increasing your stamina and giving you the confidence it takes to complete your first 5k. --Warm up and cool down speeds: 1.0 mph or 75% of walk speed, whichever is greater.--

Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3
1	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	4	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		2.5 minute walk	2.5 minute walk	2.5 minute walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
	1 min jog	1 min jog	1 min jog	5	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	10 minute jog	25 minute jog
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		3 minute walk	3 minute walk	5 minute cooldown
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		8 minute jog	10 minute jog	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		3 minute walk	5 minute cooldown	
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute cooldown		
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown				
2	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	6	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		5 minute jog	10 minute jog	25 minute jog
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		3 minute walk	3 minute walk	5 minute cooldown
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		8 minute jog	10 minute jog	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		3 minute walk	5 minute cooldown	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		5 minute jog		
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		5 minute cooldown		
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	7	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		25 minute jog	25 minute jog	25 minute jog
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk				
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk				
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk				
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk				
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown				
3	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	8	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		28 minute jog	28 minute jog	28 minute jog
	1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown
	3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog				
	3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk				
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog				
	1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk				
	3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog				
	3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk				
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown				
				9	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
					30 minute jog	30 minute jog	30 minute jog
					5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown

SPRINT 8: A time based program that allows you to select a level. After warm up, the program will give you 30 seconds at a high speed and intensity, alternating with 90 seconds at a lower recovery speed and incline. Increasing levels will allow you to keep your calorie burn high and increase your overall running speed. -- Speed and incline changes and segments repeat 90 and 30 seconds.--

	Time	180	Warm Up	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150	Cool Down
Level 1	Speed	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 2	Speed	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 3	Speed	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 4	Speed	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 5	Speed	1.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
Level 6	Speed	2	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 7	Speed	2	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 8	Speed	2	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 9	Speed	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 10	Speed	2	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
Level 11	Speed	2.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 12	Speed	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 13	Speed	2.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 14	Speed	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 15	Speed	2.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
Level 16	Speed	3	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 17	Speed	3	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 18	Speed	3	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 19	Speed	3	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3
	Incline	2	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 20	Speed	6	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2

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.

FAT BURN: Promotes weight loss by increasing and decreasing the incline or level, while keeping you in your fat burning zone.

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

HILL CLIMB: Simulates a hill ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability. Incline changes

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Time	2:00 Mins	2:00 Mins	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Level 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
Level 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
Level 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
Level 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
Level 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
Level 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
Level 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
Level 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
Level 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
Level 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5

HILL SPRINT: Sprint and recovery segments repeat 10 times. Total workout time is 20 minutes (Warm up + 10 Segments + Cool Down)

	Segment	Warm Up		Sprint Speed	Recover Speed	Cool Down
	Time	90s	90s	30s	60s	120s
Level 1	Incline	0	0.5	3	0	0
	Speed	0.5	1.5	2.5	2	0.5
Level 2	Incline	0	0.5	3.5	0	0
	Speed	0.5	1.9	3	2.5	0.5
Level 3	Incline	1	1	4	2	1
	Speed	1	2.3	3.5	3	1
Level 4	Incline	1	1	4.5	2	1
	Speed	2	2.6	4	3	2
Level 5	Incline	1	1.5	5	2	1
	Speed	2	3	5	3	2
Level 6	Incline	2	1.5	6	3	2
	Speed	2	3.4	6	3	2
Level 7	Incline	2	2	7	3	2
	Speed	2.5	3.8	8	4	2.5
Level 8	Incline	2	2	8	4	2
	Speed	2.5	4.1	8	4	2.5
Level 9	Incline	2	2.5	9	4	2
	Speed	3	4.5	9	4	3
Level 10	Incline	2	2.5	10	4	2
	Speed	3	4.9	10	5	3

BLUETOOTH

The console can connect via Bluetooth to one device per category: Media Player, Headphones and Heart Rate Monitors

TO CONNECT YOUR COMPATIBLE DEVICE:

- 1) **DEVICE PAIRING**  can be accessed from the **SETTINGS MENU** .
- 2) Enable Bluetooth on your device and make sure it is discoverable.
- 3) Touch the appropriate category from the list. The Bluetooth device should appear to the right after a few seconds.
- 4) Touch the device name and follow the on-screen prompts to pair the device. Once paired  ,  or  will be highlighted and appear in the top right corner of the message bar.

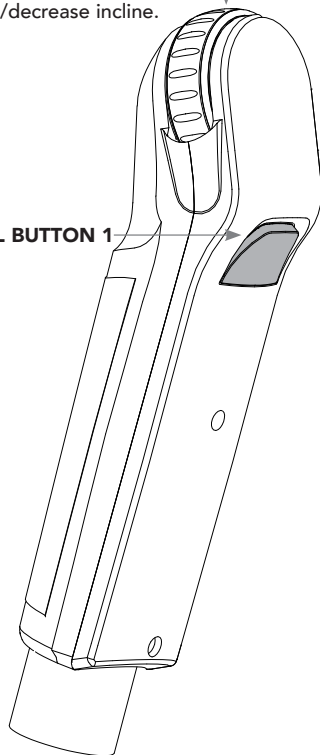
not all bluetooth protocols are compatible

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

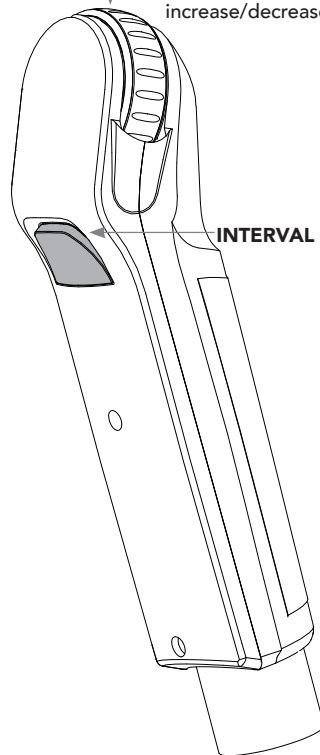
This machine is equipped with multi-channel Bluetooth which enables you to wirelessly connect compatible Bluetooth heart rate monitoring devices. You will need to ensure that your wireless heart rate monitoring device is Bluetooth 4.0 compatible and is also “open” to sharing data. Non-“open” or “closed” 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.

INCLINE SCROLL WHEEL

Roll forward/backward to
increase/decrease incline.

INTERVAL BUTTON 1**SPEED SCROLL WHEEL**

Roll forward/backward to
increase/decrease speed

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.

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  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  light to illuminate on the console. You may also feel a tap from your Apple Watch with haptic feedback.
- 4) Press OK 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  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.

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
Clean and inspect the treadmill: • 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
Clean underneath the treadmill: • 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
IMPORTANT! • 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

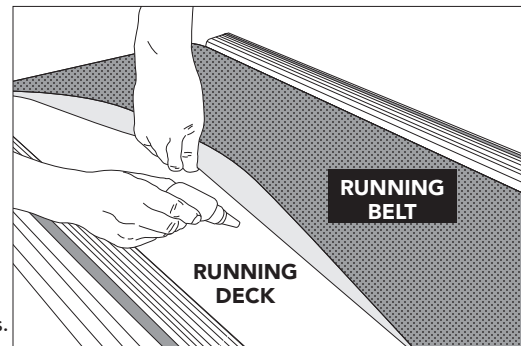
It is necessary to lubricate your treadmill running deck every three months or 150 miles to maintain optimal performance. Once the treadmill records 150 miles it will display the message "LUBE" or "LUBE BELT.". Your treadmill came with a bottle of 100% silicone lubricant, which can be used for two applications.

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. 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.
5. 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.

TO RESET THE LUBE BELT WARNING

- 1) Touch SETTINGS in the upper right corner of the display.
- 2) Touch MACHINE SETTINGS. Then touch HARDWARE.
- 3) Touch the RESET button in the Accumulated Distance section.
- 4) Touch HOME in the upper left corner to exit settings..

Please contact Customer Tech Support with questions about applying lubricant.

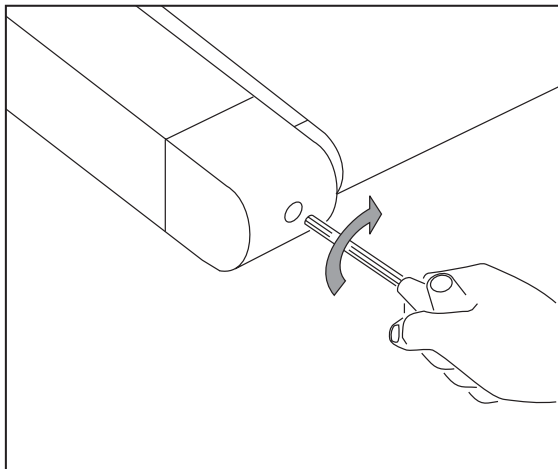
TENSIONING THE RUNNING BELT

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.

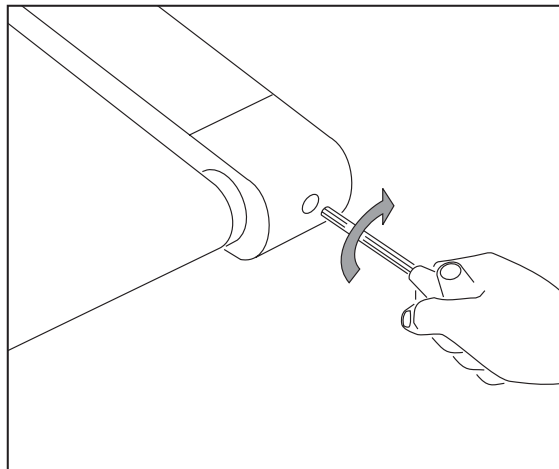
WARNING

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.

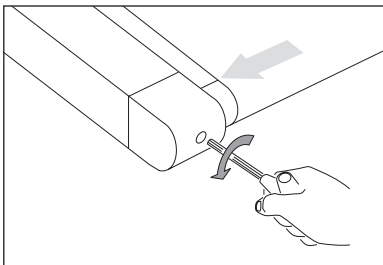
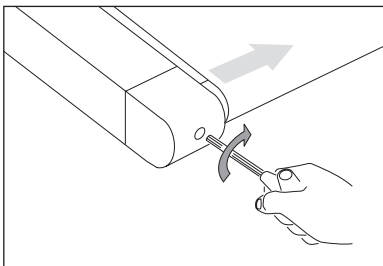
If you can feel a slipping sensation when running on the treadmill, the running belt must be tightened. In most cases, the belt has stretched from use, causing the belt to slip. This is a normal and common adjustment. To eliminate this slipping, turn the treadmill off and tension both the rear roller 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.



TIGHTENS LEFT SIDE OF ROLLER



TIGHTENS RIGHT SIDE OF ROLLER

**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 $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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.

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 INSERT SAFETY KEY 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.

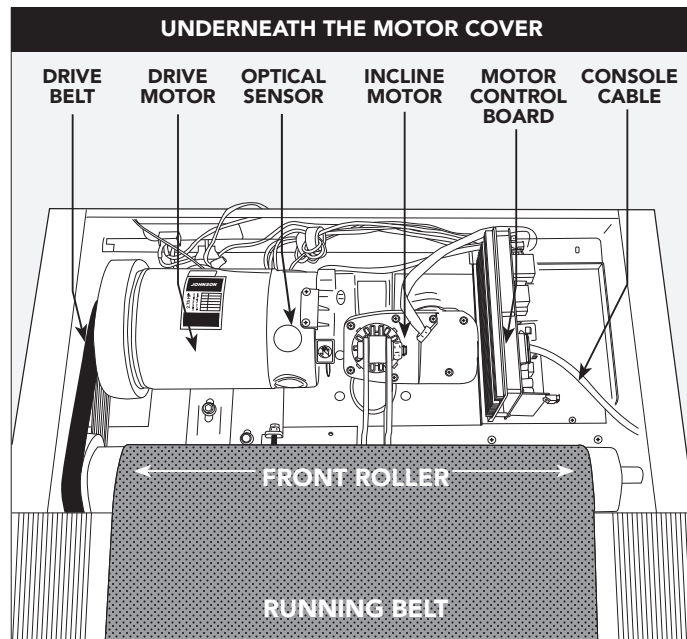
SOLUTION: Verify the following:

- 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.
- Clean the motor and lower board area to eliminate any lint or dust particles that may have accumulated.

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!

LIMITED HOME-USE WARRANTY

WEIGHT CAPACITY = 375 lbs (170 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

Instructions 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 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

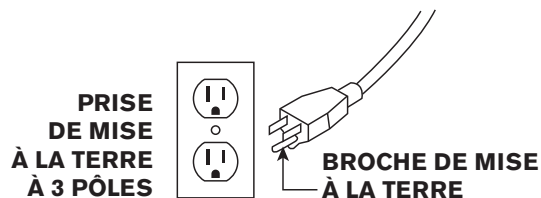
Cet appareil doit être mis à la terre. Si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement ou s'il se brise, la mise à la terre une voie de moindre résistance pour le courant électrique, et ce, afin de réduire le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec conducteur 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.

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.

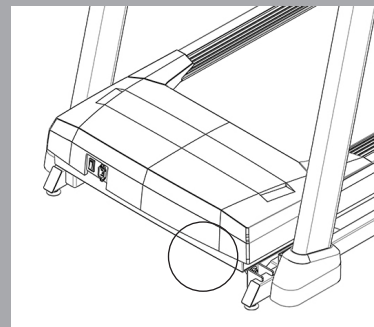
INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

TM

NOM DE MODÈLE : **TAPIS ROULANT BOWFLEX T16**

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.

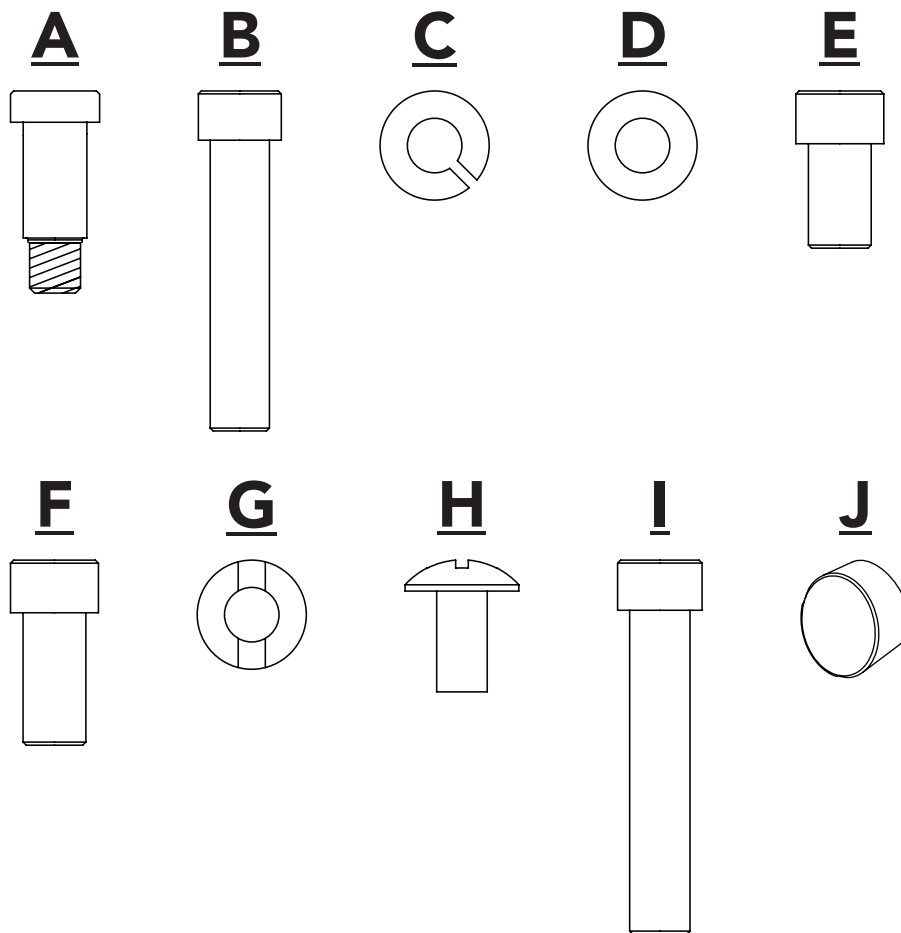
This diagram illustrates the exploded view of the 2018-2019 Yamaha FZ-09R motorcycle chassis. The components are numbered as follows:

- 1**: Headlight assembly
- 2**: Headlight housing
- 3**: Headlight lens
- 4**: Headlight mounting bracket
- 5**: Headlight mounting plate
- 6**: Headlight mounting arm
- 7**: Headlight mounting bracket
- 8**: Headlight mounting plate
- 9**: Headlight mounting arm
- 10**: Headlight mounting bracket
- 11**: Headlight mounting plate
- 12**: Headlight mounting arm
- 13**: Headlight mounting bracket
- 14**: Headlight mounting plate
- 15**: Headlight mounting arm
- 16**: Headlight mounting bracket
- 17R**: Right side headlight mounting plate
- 18R**: Right side headlight mounting arm
- 19L**: Left side headlight mounting arm
- 19R**: Right side headlight mounting arm
- 20**: Headlight mounting bracket
- 21L**: Left side headlight mounting plate
- 21R**: Right side headlight mounting plate
- 22**: Headlight mounting bracket
- 23**: Headlight mounting plate
- 24**: Headlight mounting arm
- 25**: Headlight mounting bracket
- 26**: Headlight mounting plate

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION. LES AMORTISSEURS HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA. LOS AMORTIGUADORES DE ALTA PRESIÓN PODRÁN CAUSAR LESIONES.

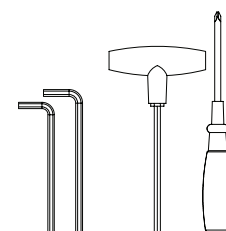
26 Étiquette d'avertissement général de la console

[illegible][illegible][illegible]



Article	Qté	Description
A	2	Boulon de guidage; M8x28,5L
B	8	Boulon; M8x70L
C	29	Rondelle à ressort; Ø8xØ13
D	23	Rondelle plate; Ø8,2xØ15
E	6	Boulon; M6x15L
F	19	Boulon; M8x15L
G	6	Rondelle à arc; Ø8,2xØ18L
H	3	Boulon; M4x10L
I	2	Boulon; M8x60L
J	1	Capuchon de boulon

Trousse à outils :



5mm L-Wrench
6mm L-Wrench
8mm T-Wrench
Screwdriver

Avertissement

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

Avertissement

N'ESSEYER 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.

Déballer et assembler 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.

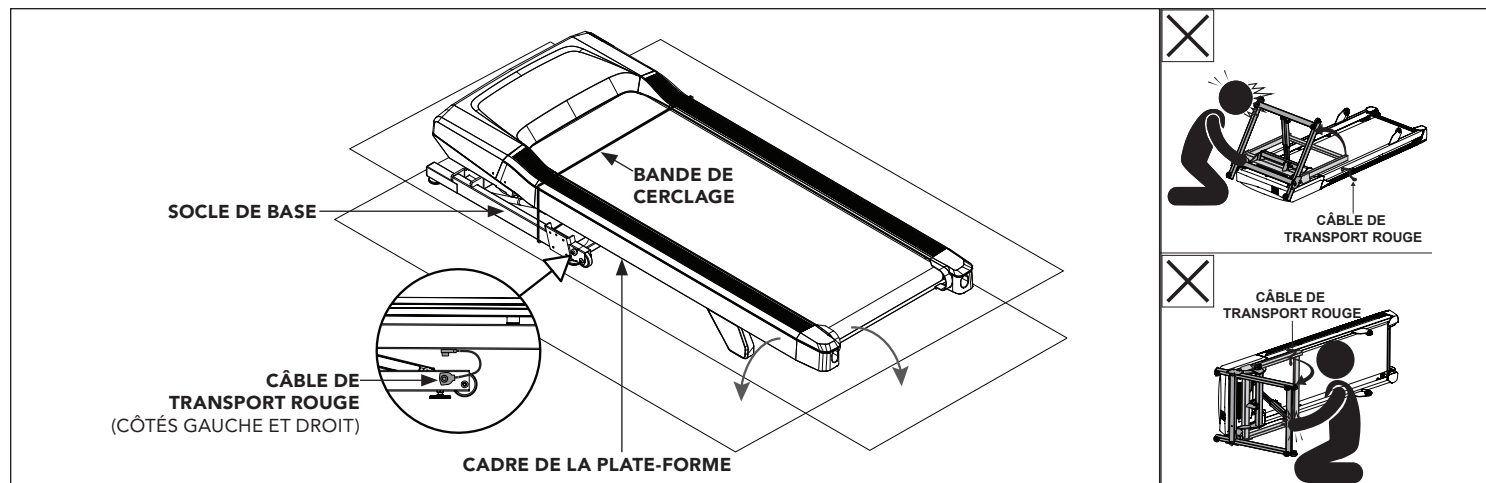
Toute graisse, telle que la graisse au lithium pour vélo, est recommandée.



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.

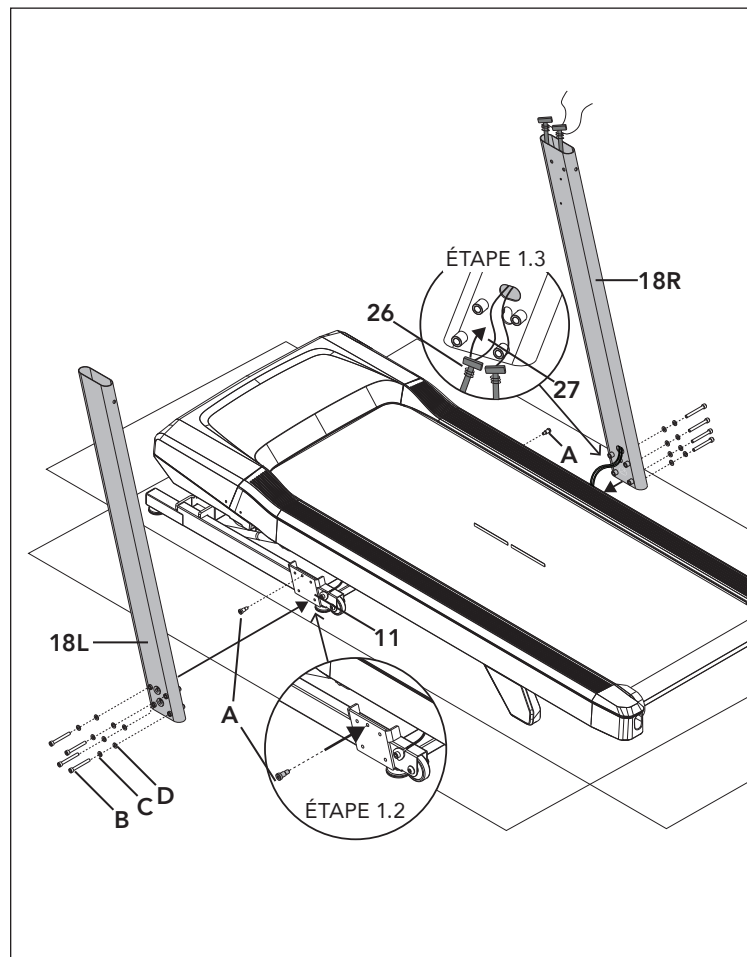
DÉBALLAGE



- A** Placez le carton du tapis roulant sur une surface plane avec le fond de la boîte reposant sur le sol.
- B** Coupez les sangles de cerclage à l'extérieur de la boîte, puis retirez le couvercle de la boîte.
- C** Ne soulevez PAS le tapis roulant hors de la boîte. Au lieu de cela, abattez les coins de la boîte du tapis roulant comme illustré. Le tapis roulant doit être assemblé sur sa boîte aplatie, comme illustré, afin de ne pas abîmer la surface du sol.
- D** Coupez les sangles de cerclage à l'intérieur de la boîte, puis retirez tout sauf le cadre du tapis roulant.
- E** Soulevez partiellement la plate-forme du tapis roulant vers le haut, par l'arrière, pour retirer tout le contenu du dessous de la plate-forme du tapis roulant. Des câbles de transport rouges de chaque côté du tapis roulant empêchent la plate-forme du tapis roulant de se soulever complètement.

⚠ AVERTISSEMENT

Ne tournez 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'y être invité. Si un composant nécessite des outils pour être retiré, attendez que les instructions de montage vous indiquent comment retirer ce composant de manière sécuritaire.



ÉTAPE 1

ÉTAPE 1 MATÉRIEL:



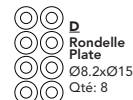
A
Boulon
Guidage
M8x28.5L
Qté: 2



B
Boulon
M8x70L
Qté: 8



C
Rondelle
Élastique
Ø8xØ13
Qté: 8



D
Rondelle
Plate
Ø8.2xØ15
Qté: 8

- 1.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 1.
- 1.2 Insérez **2 boulons de guidage (A)** dans le **cadre de base (11)** à l'aide de la clé en L de 5 mm. Serrez fermement.
- 1.3 Fixez le **fil conducteur (27)** à l'extrémité du **câble de la console (26)**. Tirez le **fil conducteur (27)** et le **câble de la console (26)** à travers le trou inférieur du **mât de la console droite (18R)**. Après avoir tiré le **fil conducteur (27)** à travers le mât, le haut du **câble de la console (26)** doit se trouver au sommet du **mât de la console droite (18R)**.
- 1.4 Fixez le **mât de la console droit (18R)** au **cadre de base (11)** à l'aide de **4 boulons (B)**, **4 rondelles à ressort (C)** et **4 rondelles plates (D)**.

Remarque : Veuillez à ne pas pincer les fils lors de l'assemblage des mâts.

- 1.5 Répétez l'étape 1.4 pour le **mât de la console gauche (18L)**.

Remarque : Ne serrez pas complètement les boulons avant la fin de **L'ÉTAPE 3**.

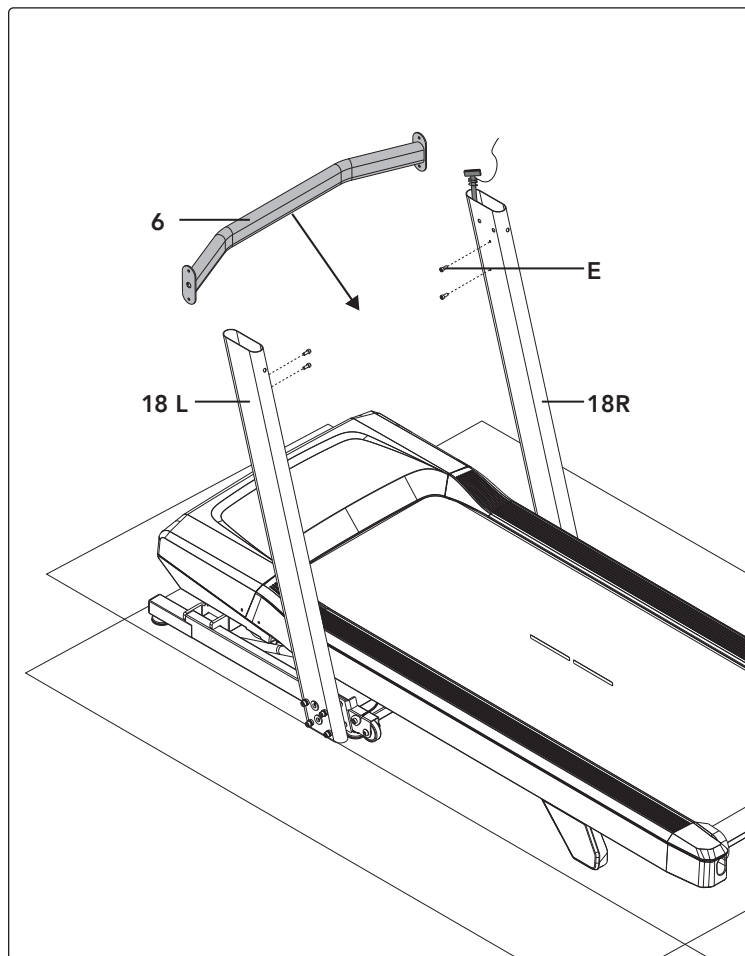
ÉTAPE 2

ÉTAPE 2 MATÉRIEL:



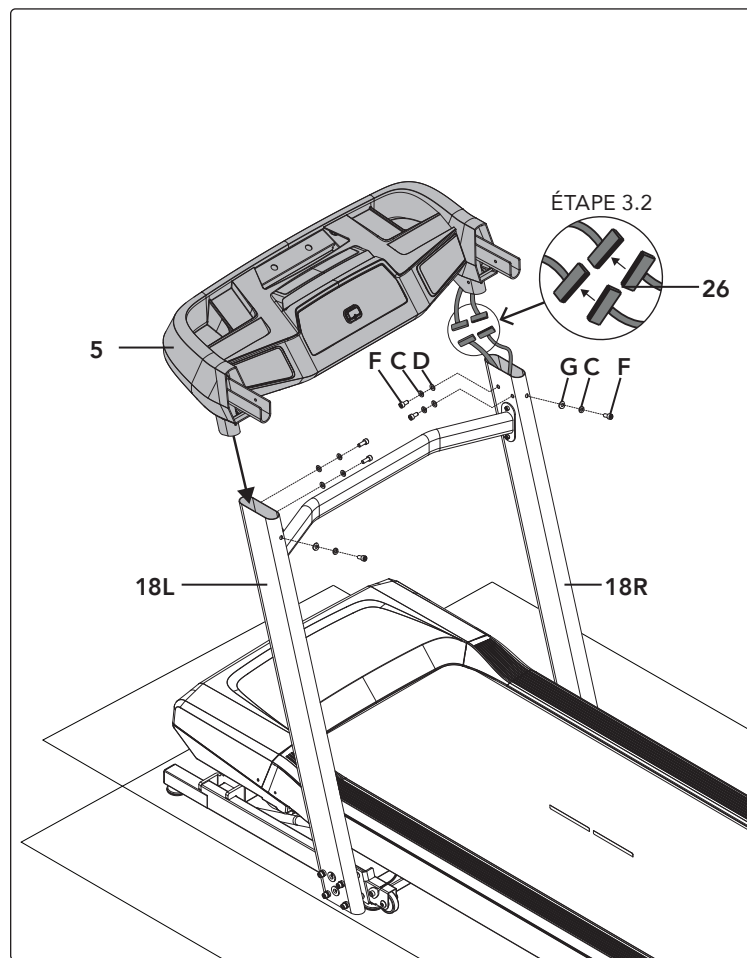
2.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 2.

2.2 Fixez la **barre transversale (6)** aux **mâts de console gauche et droit (18L&R)** à l'aide de **4 boulons (E)**.



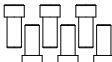
Remarque : Veillez à ne pas pincer les fils lors de l'assemblage de la barre transversale.

Remarque : Ne serrez pas complètement les boulons avant la fin de l'étape 3.



ÉTAPE 3

MATÉRIEL ÉTAPE 3 :

	F Boulon M8x15L Qté: 6		C Rondelle Élastique Ø8xØ13 Qté: 6		D Rondelle Plate Ø8.2xØ15 Qté: 4		G Rondelle à Arc Ø8.2xØ18 Qté: 2
---	--	---	--	---	--	---	--

Remarque : 2 personnes recommandées pour l'assemblage de l'étape 3.

- 3.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 3.
- 3.2 Connectez soigneusement les deux extrémités du **câble de la console (26)** et insérez le câble excédentaire dans le **mât de la console droit (18R)**.
- 3.3 Placez soigneusement la **base de la console (5)** sur les **mâts de console (18 L&R)** et fixez-la en utilisant **6 boulons (F)**, **6 rondelles élastiques (C)**, **4 rondelles plates (D)** et **2 rondelles arquées (G)**.

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

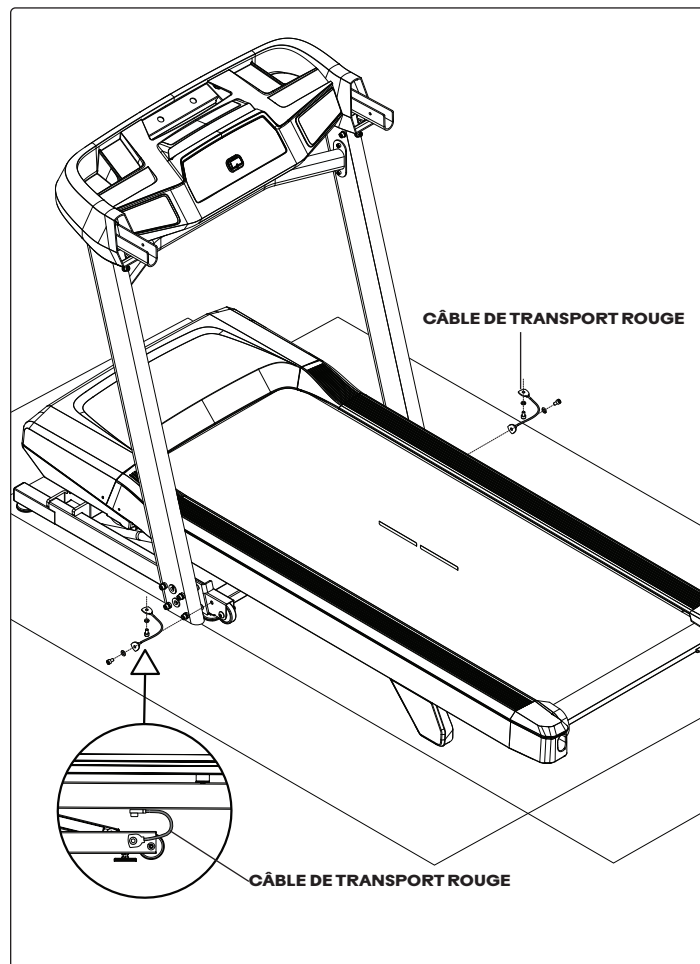
Remarque : Serrez complètement les boulons des étapes 1 à 3.

ÉTAPE 4

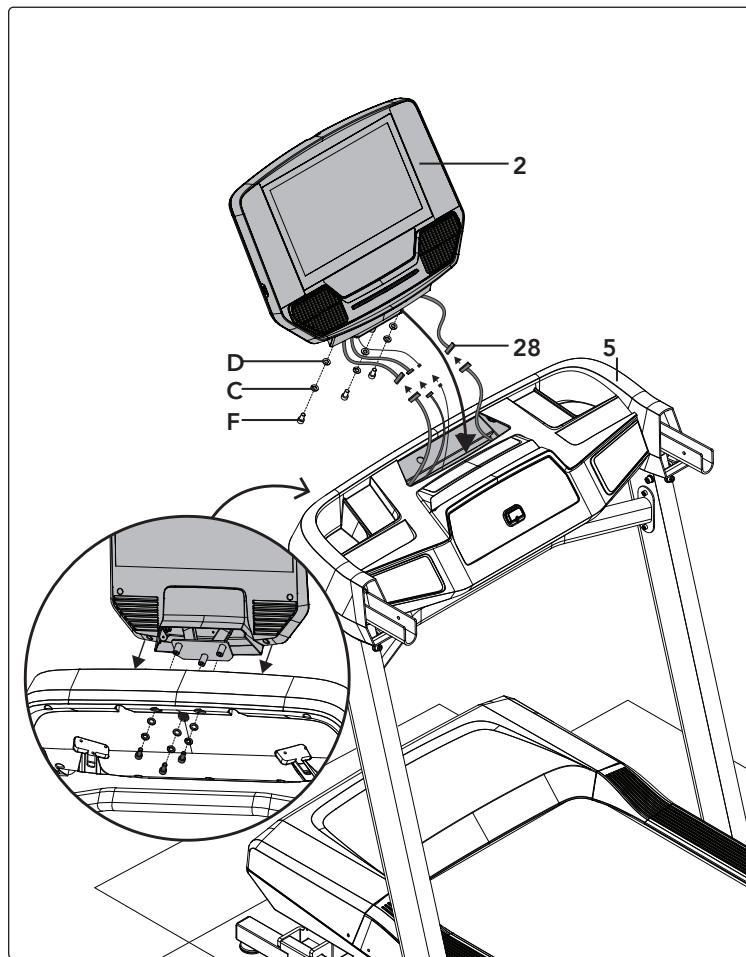
AVERTISSEMENT

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

Une fois que les câbles de transport rouges ont été détachés du tapis roulant, des ressorts à haute pression pourraient provoquer l'ouverture soudaine de la partie inférieure du socle. Ne tournez 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 de la plate-forme à la partie inférieure du socle.



- 4.1 Assurez-vous que toutes les roues du tapis roulant reposent sur le sol.
- 4.2 Sur le côté gauche du tapis roulant, utilisez la clé en L de 5 mm (fournie dans la boîte) pour retirer les deux boulons reliant le câble de transport rouge au cadre supérieur de la plate-forme et à la partie inférieure du socle.
- 4.3 Remplacez les deux boulons (un dans le cadre supérieur de la plate-forme et un dans la partie inférieure du socle) et serrez-les complètement en place. Notez que pour éviter que la partie inférieure du socle ne s'ouvre lors du transport ou du démontage du tapis roulant à l'avenir, le câble de transport rouge peut être rattaché au tapis roulant à l'aide des mêmes boulons.
- 4.4 Effectuez la même opération sur le côté droit du tapis roulant pour retirer les deux boulons reliant le câble de transport rouge au cadre supérieur de la plate-forme et à la partie inférieure du socle.
- 4.5 Remettez les deux boulons en place et serrez-les complètement 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 avec le Manuel du propriétaire.
- 4.7 Lorsque les câbles de transport rouges ne sont pas installés, transportez l'appareil **UNIQUEMENT** sur le sol et **UNIQUEMENT** après qu'il soit complètement assemblé et replié en position verticale avec le loquet de verrouillage sécurisé.



ÉTAPE 5

MATÉRIEL ÉTAPE 5 :



F
Boulon
M8x15L
Qté: 3



C
Rondelle Élastique
Ø8xØ13
Qté: 3



D
Rondelle Plate
Ø8.2xØ15
Qté: 3

- 5.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 5.
- 5.2 Repliez le plateau du tapis roulant. Assurez-vous que le plateau est bien verrouillé.
- 5.3 Retirez les boîtes de pièces restantes sous le plateau du tapis roulant et abaissez le plateau pour le reste de l'assemblage.
- 5.4 Connectez soigneusement les quatre **câbles de la console (28)** et rangez le câble excédentaire dans la **base de la console (5)**.
- 5.5 Fixez la **console (2)** à la **base de la console (5)** à l'aide de **3 boulons (F)**, **3 rondelles à ressort (C)** et **3 rondelles plates (D)**.

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

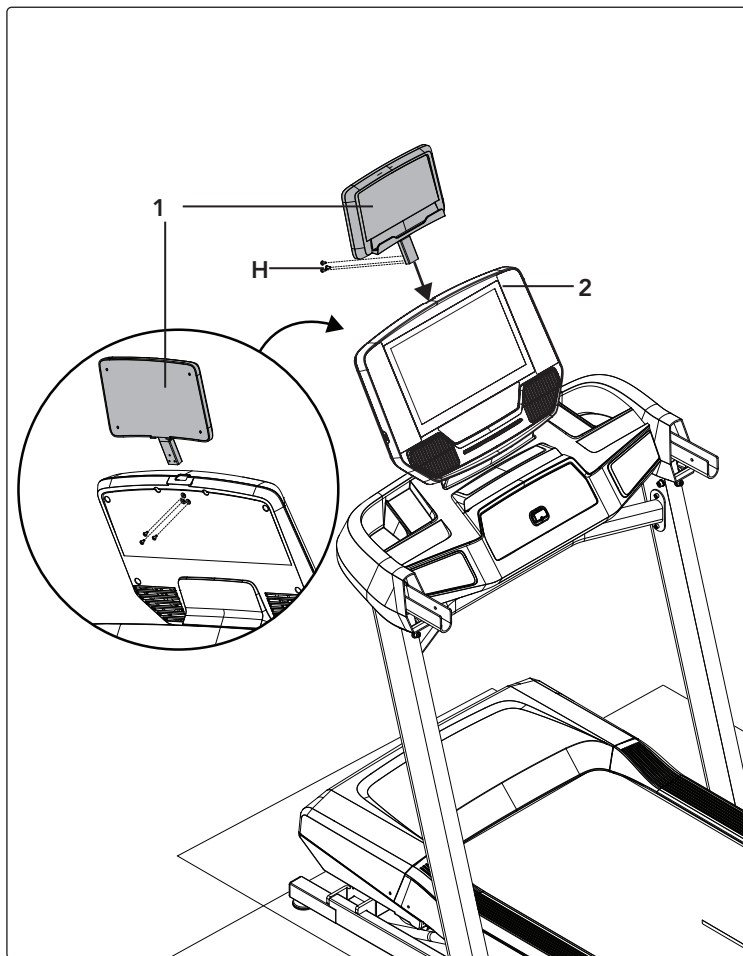
ÉTAPE 6

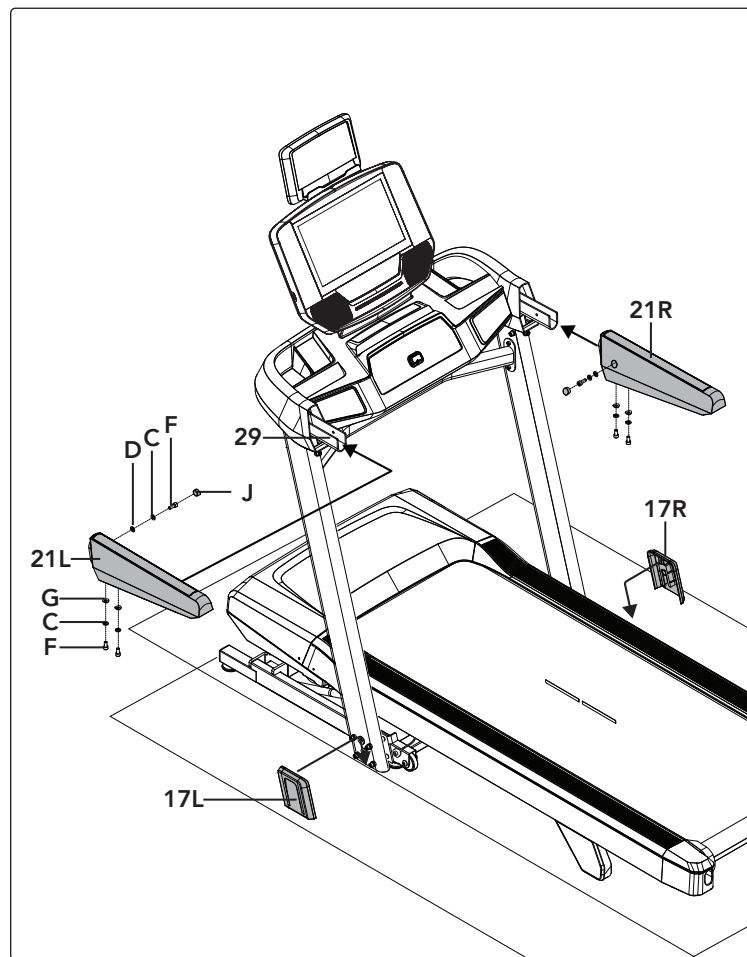
MATÉRIEL ÉTAPE 6 :



6.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 6.

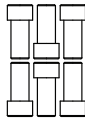
6.2 Insérez **le support pour tablette (1)** dans l'ouverture sur le dessus de **la console (2)** et fixez-le avec **3 boulons (H)**.





ÉTAPE 7

MATÉRIEL ÉTAPE 7 :

	F Boulon M8x15L Qté: 6		C Rondelle Élastique Ø8xØ13 Qté: 6		D Rondelle Plate Ø8.2xØ15 Qté: 2
			G Rondelle à Arc Ø8.2xØ18 Qté: 4		J Capuchon de Boulon Qté: 2

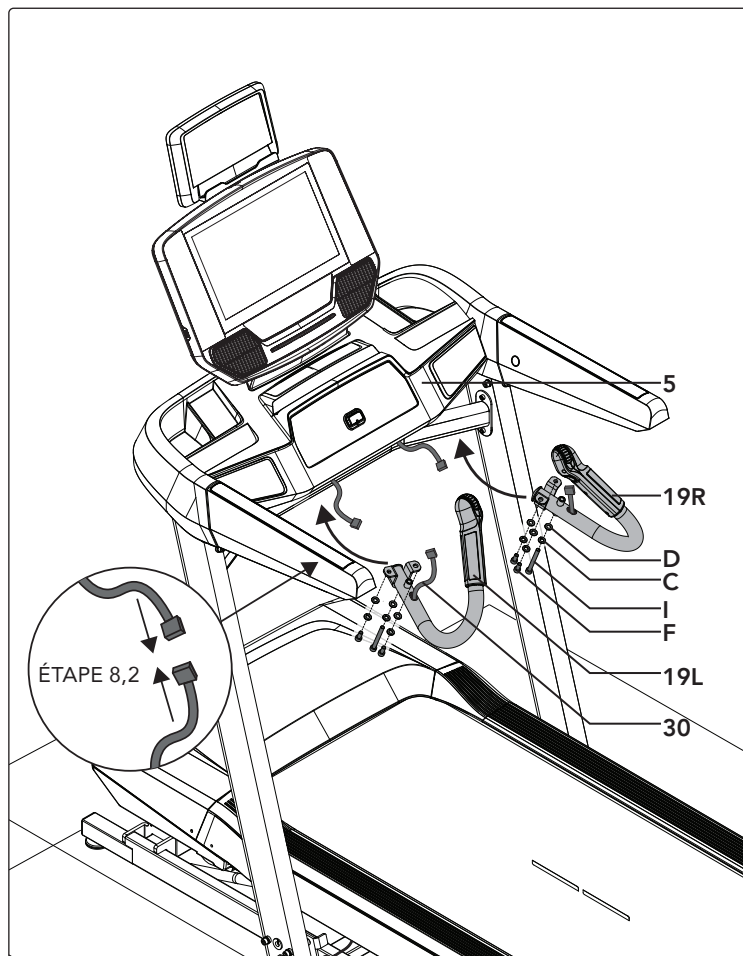
- 7.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 7.
- 7.2 Faites glisser **le guidon gauche (21L)** sur le **support de la console (29)** et fixez le côté avec **1 boulon (F)**, **1 rondelle à ressort (C)** et **1 rondelle plate (D)**.
- 7.3 Fixez le bas du **guidon gauche (21L)** avec **2 boulons (F)**, **2 rondelles à ressort (C)** et **2 rondelles à arc (G)**.
- 7.4 Répétez **les étapes 7.2 et 7.3** avec **le guidon droit (21R)** et serrez complètement tous les boulons.
- 7.5 Insérez **le capuchon de boulon (J)** pour couvrir les trous de boulon sur les **guidons (20L & 20R)**.
- 7.6 Faites glisser **les couvercles de mât (17L et 17R)** sur les boulons de mât.

ÉTAPE 8

MATÉRIEL ÉTAPE 8 :

	F Boulon M8x15L Qté: 4		I Boulon M8x60L Qté: 2		C Rondelle Élastique Ø8xØ13 Qté: 6		D Rondelle Plate Ø8.2xØ15 Qté: 6
--	--	--	--	--	--	--	--

- 8.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 8.
- 8.2 Connectez **les câbles de poignée pulsée (30)** aux câbles situés sur le côté inférieur de **la base de la console (5)** et insérez l'excédent de câble dans la base de la console pour éviter tout dommage.
- 8.3 Fixez **les guidons à poignée pulsée (19L et 19R)** à **la base de la console (5)** à l'aide de **4 boulons courts (F)**, **2 boulons longs (I)**, **6 rondelles à ressort (C)** et **6 rondelles plates (D)**.

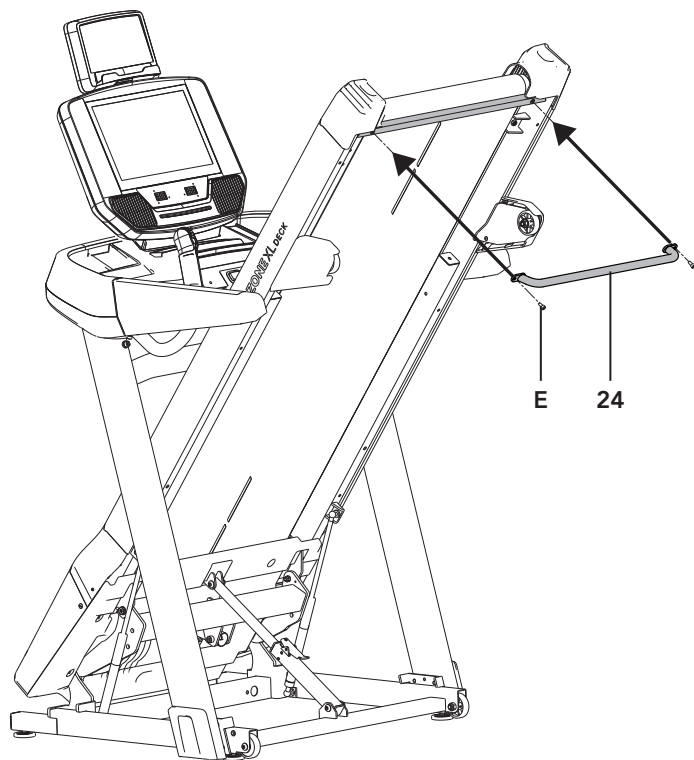


Remarque : Veuillez à ne pas pincer les fils lors de l'assemblage du guidon à poignée pulsée.

ÉTAPE 9

MATÉRIEL ÉTAPE 9 :

E
Boulon
M6x15L
Qté: 2



9.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 9.

9.2 Pliez le **Cadre du Pont (12)** en position verticale. Fixez le **protège-rouleau (24)** au cadre et fixez-le avec **2 boulons (E)**.

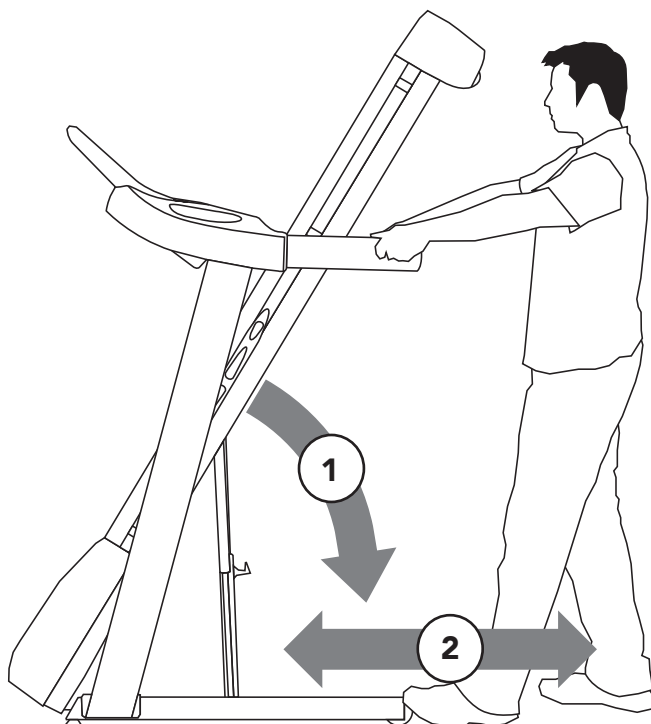
ÉTAPE 10

- 10.1 Pour déplacer l'appareil, assurez-vous que le tapis roulant est replié et bien verrouillé. Saisissez ensuite fermement le guidon, inclinez le tapis roulant vers l'arrière (1) et roulez (2).
- 10.2 Déplacez le tapis roulant de la boîte aplatie dans sa position finale, prêt à l'emploi. Jetez la boîte en carton.

REMARQUE : Si le tapis roulant doit être démonté ou levé à l'avenir, utilisez la clé en L de 5 mm pour rattacher les câbles de transport rouges au cadre supérieur de la plate-forme et à la partie inférieure du socle sur les côtés gauche et droit du tapis roulant. Assurez-vous que la partie inférieure du socle ne peut pas s'ouvrir avant de soulever ou de démonter le tapis roulant.

L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ!

Avant la première utilisation, lubrifiez la plate-forme du tapis roulant en suivant les instructions de la section d'entretien.



Tapis roulant

Configuration

et utilisation

FCC

Déclaration de conformité du fournisseur

Informations sur la conformité

Identifiant unique

Description du produit : Tapis roulant
Numéro de modèle : T16
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.

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!

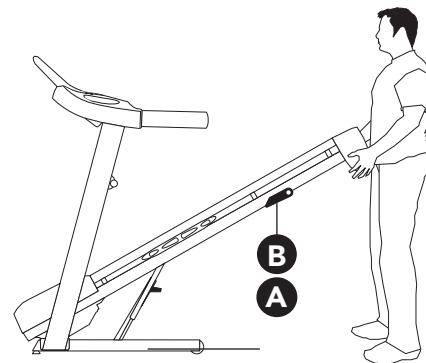
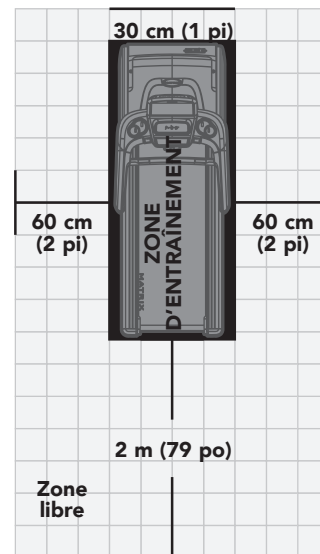
Nos tapis de course sont lourds; soyez prudent et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire lors du déplacement. N'essayez pas de déplacer ou de transporter le tapis roulant à moins qu'il ne soit en position verticale, pliée, avec le loquet de verrouillage sécurisé. Le non-respect de ces instructions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

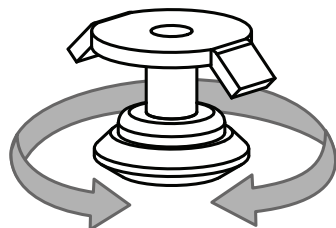
PUISSANCE

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.

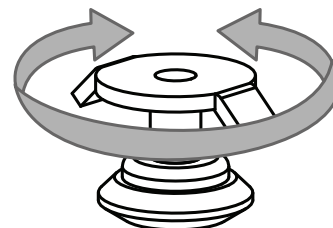
AVERTISSEMENT : N'utilisez jamais le produit si son cordon ou sa fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou immergé dans l'eau. Veuillez contacter le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué sur le panneau arrière du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT

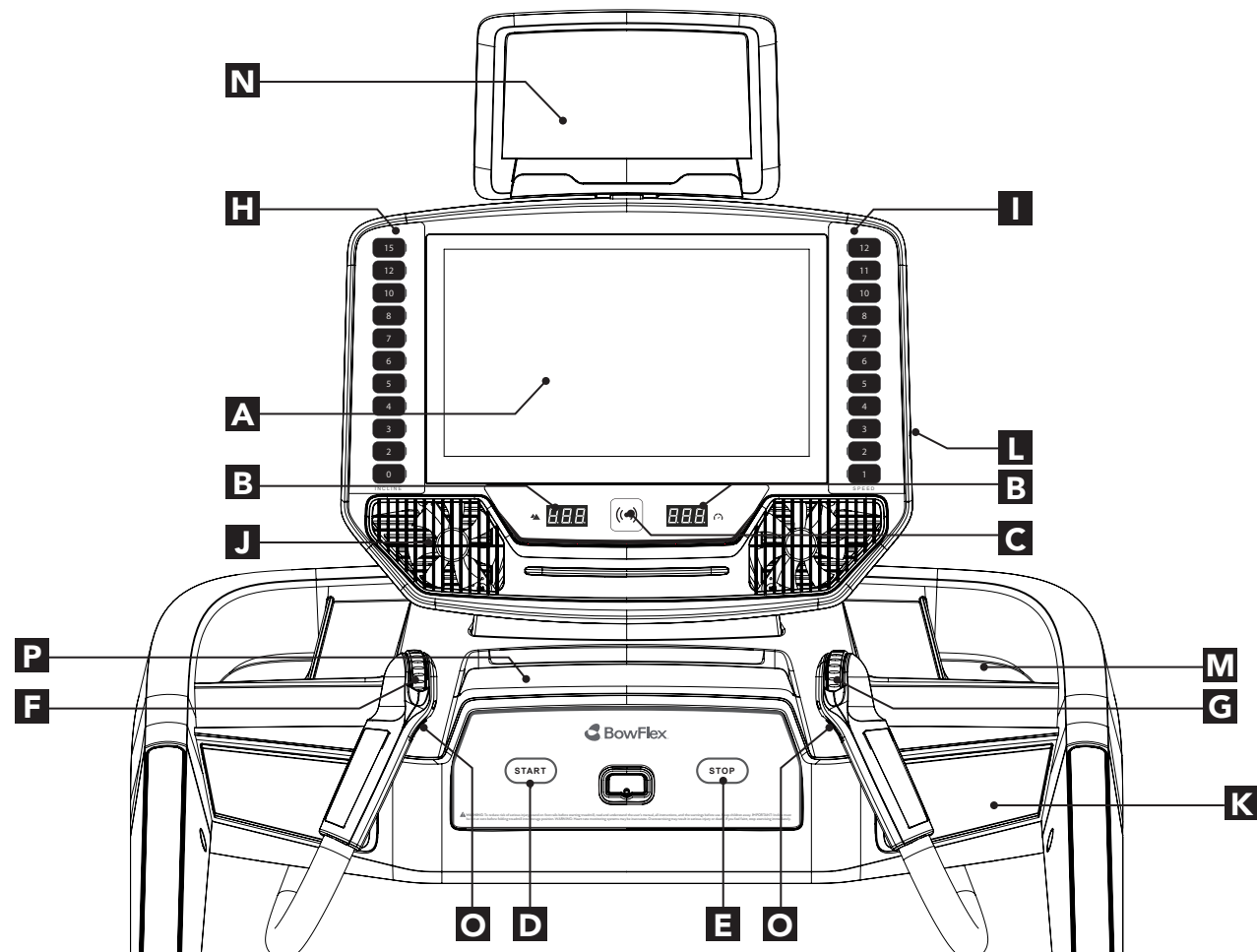
Votre tapis roulant doit être à niveau pour une utilisation optimale. Une fois que vous avez placé votre tapis roulant à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser, soulevez ou abaissez l'un ou les deux niveleurs ajustables situés au bas du cadre du tapis roulant. Il est recommandé d'utiliser un niveau de 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) ÉCRAN TACTILE :** Affiche vos entraînements et tout le contenu numérique de votre console.
- B) AFFICHAGES DE LA VITESSE ET DE L'INCLINAISON :** Indique la vitesse et l'inclinaison sélectionnées.
- C) LECTEUR DE MONTRE INTELLIGENTE :** Touchez l'Apple Watch ou la Samsung Galaxy Watch pour synchroniser l'entraînement avec le tapis de course.
- D) START :** Appuyez pour démarrer l'entraînement.
- E) STOP :** Appuyez pour mettre en pause votre séance d'entraînement. Maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour terminer votre séance et réinitialiser la console.
- F) RÉGLAGE RAPIDE DE L'INCLINAISON :** Permet de régler l'inclinaison par petits incréments (0,5 %).
- G) QUICK DIAL:** Utilisé pour ajuster la vitesse par petits incréments (0,1 MPH/KPH).
- H) QUICK KEYS D'INCLINAISON :** Utilisées pour atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée. Les voyants LED sur les touches indiquent l'inclinaison actuelle.
- I) TOUCHES DE RACCOURCI DE VITESSE :** Utilisées pour atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée. Les voyants lumineux sur les touches indiquent la vitesse actuelle.
- J) VENTILATEURS :** Ventilateurs d'entraînement personnel.
- K) HAUT-PARLEURS :** La musique et les commentaires audio sont diffusés par les haut-parleurs.
- L) PORT USB :** Utilisé pour charger la plupart des appareils jusqu'à 1,0 ampère et pour installer des mises à jour logicielles.
- M) POCHE POUR BOUTEILLES D'EAU :** Rangement pour bouteille d'eau et autres objets personnels.
- N) SUPPORTS POUR TABLETTES/LECTURE :** Permet de tenir une tablette ou du matériel de lecture.
- O) 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 .
- P) SUPPORT DE TÉLÉPHONE**

FW

Samsung Galaxy Watch

BowFlex

Apple Watch

FEATURED

TRAINING

APPS

GO

Workout Results and data are only saved to the console and will not be shared with other apps or websites.

First Name

Enter First Name

Last Name

Enter Last Name

Birthdate

MM / DD / YYYY

Gender

Male

Weight

lbs

Units

Metric

Imperial

☐ I Accept The Terms And Conditions

Popular

Manual Workout

Recommended for You

SPRINT 8

Sprint 8

THR Incline

Calorie Goal

 Manuel du propriétaire

CONFIGURATION INITIALE

- Lorsque vous allumez la console pour la première fois, vous serez invité à procéder à la configuration initiale.
- Sélectionnez votre langue, votre fuseau horaire, votre format de l'heure et vos unités de mesure, puis touchez ➔ pour confirmer.

CONFIGURATION DU RÉSEAU

- Choisissez parmi les réseaux sans fil disponibles détectés et affichés à l'écran. Si vous ne voyez pas votre réseau, vous pouvez l'ajouter manuellement via l'option AUTRE. Si vous ne souhaitez pas configurer le Wi-Fi pour le moment, touchez ➔.
- Utilisez le clavier pour saisir le mot de passe de votre réseau Wi-Fi. Touchez ✓ pour confirmer.
- L'état de la connexion Wi-Fi et la puissance du signal seront  indiqués par le symbole dans le coin supérieur droit de l'écran. Touchez ➔ pour continuer.

CONFIGURATION DU NIP DE SÉCURITÉ

- Sélectionnez un NIP à 4 chiffres pour le verrouillage de votre console numérique
(Remarque : Si vous désactivez le NIP de sécurité, vous acceptez les risques de démarrages involontaires de la machine.)

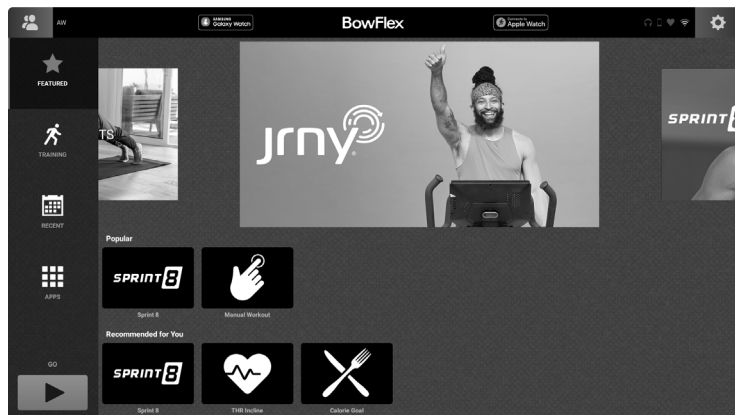
CONFIGURATION DU MODÈLE

- Confirmez le numéro de série de votre cadre et touchez ✓ pour terminer

CONFIGURATION DE L'UTILISATEUR

- Pour créer un utilisateur, touchez  et puis **NOUVEL UTILISATEUR**

- Saisissez vos informations dans les champs du formulaire. .
- Vérifiez vos informations et cochez la case « **J'accepte les termes et conditions** » pour consulter les **termes et conditions**. Sélectionnez **ACCEPTER**.
- Sélectionnez **LA BARRE DE COCHE VERTE** pour compléter la configuration de votre compte.

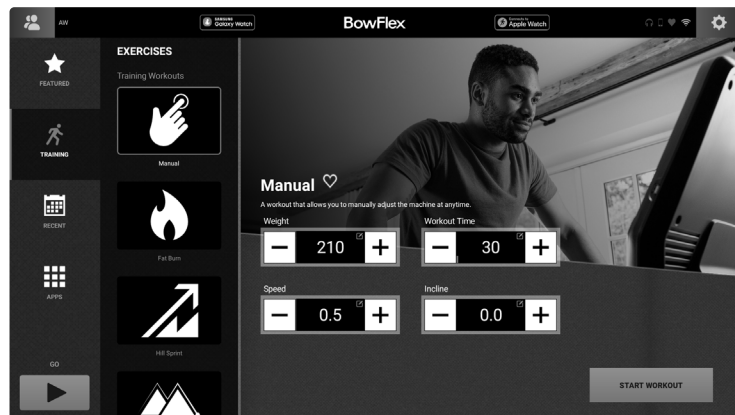


POUR COMMENCER

- 1) Vérifiez qu'aucun objet ne se trouve à proximité et ne gêne le déplacement de l'équipement.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis roulant
- 3) 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.

CONFIGURATION DE L'ENTRAÎNEMENT

- 1) Insérez la clé de sécurité dans le trou de serrure de sécurité.
- 2) Appuyez sur **GO** pour commencer un entraînement manuel. Le temps, la distance et les calories seront comptés à partir de zéro. OU...
- 3) Sélectionnez une option dans les écrans **EN VEDETTE**, **ENTRAÎNEMENT**, **RÉCENT** ou **APPS**.



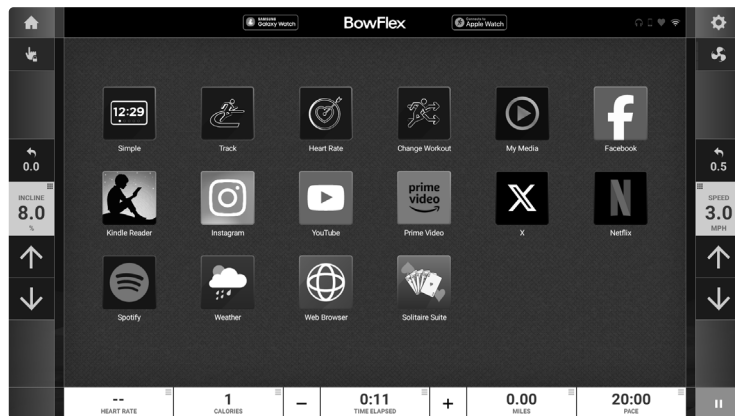
- Utilisez **— +** pour ajuster vos paramètres d'entraînement.
 - Touchez  pour ouvrir un clavier numérique pour saisir les chiffres.
 - Appuyez  pour ajouter une séance d'entraînement à vos **FAVORIS** sur l'écran des **EXERCICES VEDETTE**.
- 4) Appuyez sur **DÉMARRER L'ENTRAÎNEMENT** pour commencer votre entraînement.

TERMINER VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Une fois votre entraînement terminé, les résultats de votre entraînement continueront de s'afficher sur la console pendant 60 secondes.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenez la touche d'arrêt enfoncée pendant 3 secondes.



POUR COMMENCER

- Appuyez pour modifier la **RÉTROACTION D'ENTRAÎNEMENT** affichée au bas de l'écran.
- Lorsque vous utilisez une application, touchez pour revenir à l'écran d'accueil.
- Touchez pour régler le **VOLUME**, associez un **appareil BLUETOOTH**
- Touchez pour augmenter ou diminuer la vitesse ou l'inclinaison.
- Touche pour utiliser le clavier afin de régler la vitesse ou l'inclinaison. Appuyez sur pour confirmer la modification.
- Touchez pour modifier la vitesse ou l'inclinaison au réglage précédent.
- Touchez pour mettre temporairement en pause votre entraînement et touchez pour le reprendre. Pendant la pause, touchez pour terminer l'entraînement.
- Touchez pour augmenter ou diminuer la durée de votre entraînement.
- Touchez pour verrouiller l'écran. Touchez à nouveau pour déverrouiller l'écran et permettre les interactions tactiles.

BLUETOOTH

La console peut se connecter via Bluetooth à un appareil par catégorie : Lecteur multimédia, écouteurs et moniteurs de fréquence cardiaque

POUR CONNECTER VOTRE APPAREIL COMPATIBLE :

- 1) **L'APPARIEMENT DE L'APPAREIL**  peut être accédé depuis le **MENU DES PARAMÈTRES** .
- 2) Activez le Bluetooth sur votre appareil et assurez-vous qu'il est détectable.
- 3) Touchez la catégorie appropriée dans la liste. L'appareil Bluetooth devrait apparaître à droite après quelques secondes.
- 4) Touchez le nom de l'appareil et suivez les instructions à l'écran pour jumeler l'appareil. Une fois appairé ,  ou  sera mis en surbrillance et apparaîtra dans le coin supérieur droit de la barre de message.

tous les protocoles Bluetooth ne sont pas nécessairement compatibles

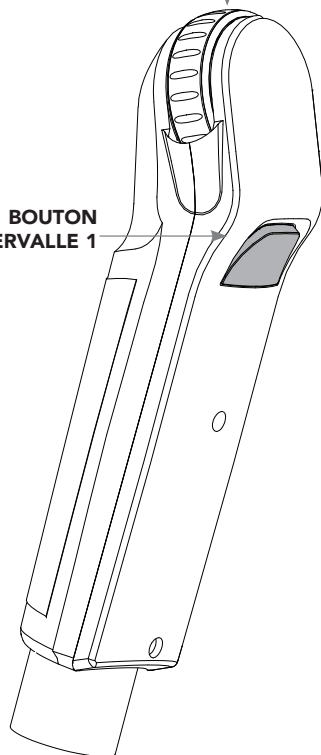
SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR BLUETOOTH

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 ».

MOLETTE DE DÉFILEMENT INCLINÉE

Avancez/reculez pour augmenter/diminuer l'inclinaison.

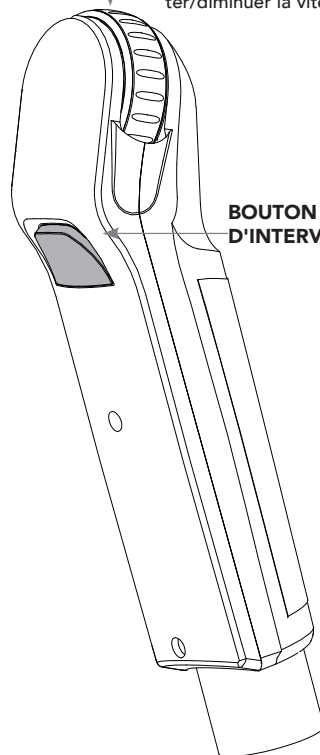
BOUTON D'INTERVALLE 1



MOLETTE DE DÉFILEMENT 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.

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'appareil ((●)) pour se connecter). Attendez le signal sonore et que le voyant  Bluetooth s'allume sur la console. Vous pouvez également ressentir une vibration de votre Apple Watch grâce au 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 sur le ((●)) pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : le cadran de la montre doit être orienté vers l'appareil ((●)) pour se connecter.) Attendez le signal sonore et que le voyant  Bluetooth 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 bip et que le voyant  Bluetooth s'allume sur la console. Vous pourriez également ressentir une vibration de votre Galaxy Watch grâce au retour haptique. Le message « Time to get started! » apparaîtra sur votre Galaxy Watch. Vous devrez peut-être d'abord accepter certaines conditions générales sur votre Galaxy Watch avant de voir apparaître « Time to get started! ».
- 3) Sur le tapis roulant, sélectionnez l'utilisateur et configurez votre programme ou appuyez simplement sur START.

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
Nettoyez et inspectez le tapis roulant : - 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.	TOUS LES JOURS
Nettoyez sous le tapis roulant : - 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.	HEBDOMADAIRE
IMPORTANT ! - 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.	MENSUEL

CALENDRIER D'ENTRETIEN

LUBRIFICATION DE LA BANDE DE COURSE

Tous les 3 mois ou 150 milles

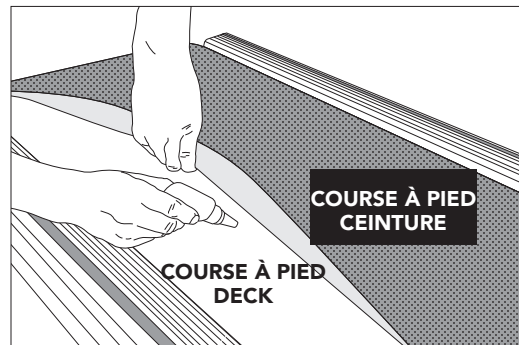
Il est nécessaire de lubrifier le plateau de course de votre tapis roulant tous les trois mois ou tous les 150 milles pour maintenir des performances optimales. Une fois que le tapis de course enregistre 150 milles, il affichera le message « LUBE » ou « LUBE BELT ». Votre tapis roulant est livré avec 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. 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.
5. Une fois la courroie centrée et tendue, arrêtez la courroie. Essuyez 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.

POUR RÉINITIALISER L'AVERTISSEMENT DE COURROIE DE LUBRIFICATION

- 1) Touchez PARAMÈTRES dans le coin supérieur droit de l'écran.
- 2) Touchez PARAMÈTRES DE LA MACHINE. Puis touchez MATÉRIEL.
- 3) Touchez le bouton RÉINITIALISER dans la section Distance accumulée.
- 4) Touchez ACCUEIL dans le coin supérieur gauche pour quitter les paramètres.

Veuillez contacter le service de soutien technique à la clientèle pour toute question concernant l'application du lubrifiant.

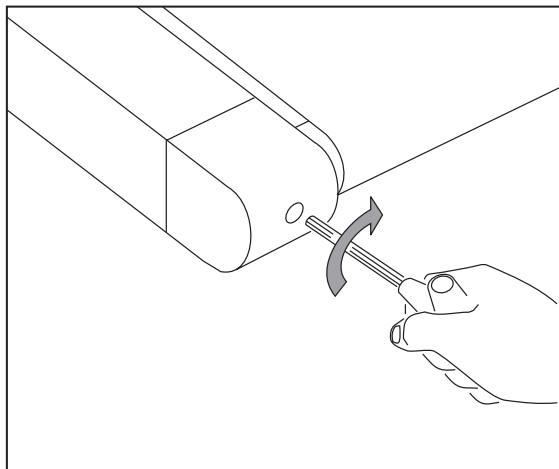
TENSION DE LA COURROIE DE COURSE

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.

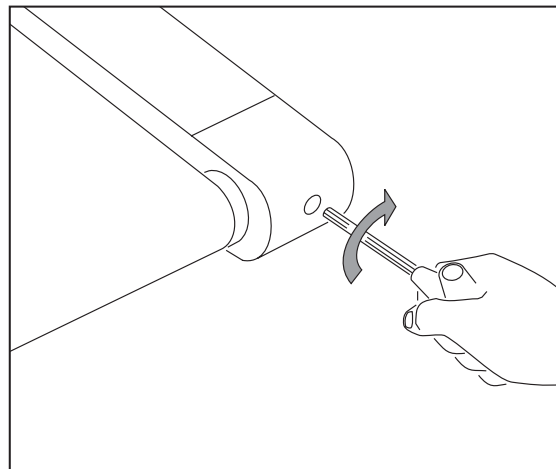
Avertissement

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.

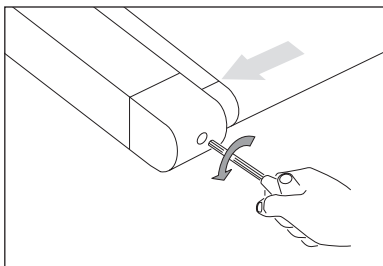
Si vous ressentez une sensation de glissement en courant sur le tapis roulant, il faut resserrer la courroie de course. Dans la plupart des cas, la courroie s'est étirée à cause de l'utilisation, ce qui provoque le glissement de la courroie. Il s'agit d'un ajustement normal et courant. Pour éliminer 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.



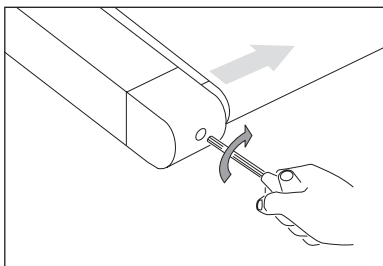
RESSERRE LE CÔTÉ GAUCHE DU ROULEAU



RESSERRE LE CÔTÉ DROIT DU ROULEAU



**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.

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 roulant, allumez l'interrupteur d'alimentation et vérifiez la présence de LED allumées sur le tableau de commande du moteur.

Si non :

- 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 MARCHE.

PROBLÈME : La console indique « INSÉRER LA CLÉ DE SÉCURITÉ » 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.

POUR LES TAPIS DE COURSE AVEC HAUT-PARLEURS :

PROBLÈME : Aucun son ne sort des haut-parleurs.

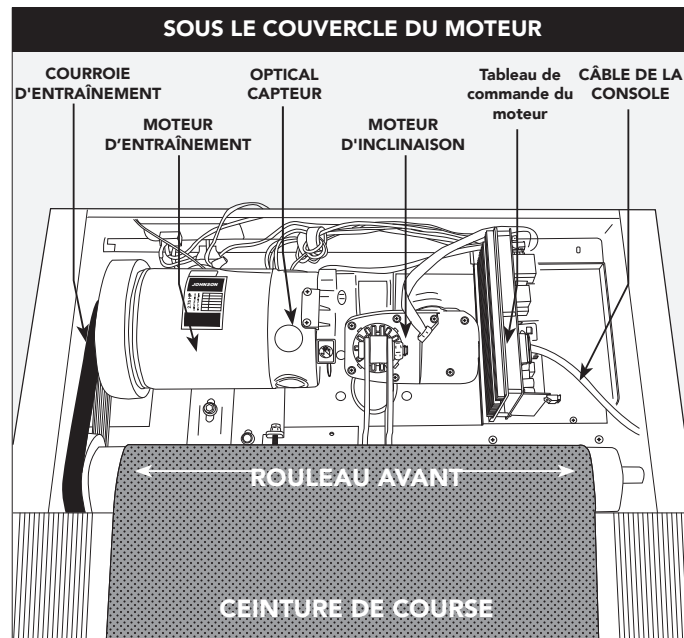
SOLUTION : Vérifiez les éléments suivants :

- 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 : 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.
- Nettoyez le moteur et la zone inférieure de la planche pour éliminer toute peluche ou particule de poussière qui pourrait s'être accumulée.

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.



Veuillez 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!

GARANTIE LIMITÉE D'UTILISATION DOMESTIQUE

CAPACITÉ DE POIDS = 375 lb (170 kg)**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.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES – 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.
- Menores de 14 años NO deberán usar el equipo.
- Las mascotas y menores de 14 años NO deberán estar a menos de 10 pies / 3 metros del equipo.
- Este equipo no está destinado para ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales disminuidas, o que carezcan de experiencia y conocimiento, a menos que cuenten con supervisión o hayan recibido instrucciones sobre el uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Usa zapatos deportivos en todo momento 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, entre otros, 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 está dañado.
- Usa el manillar para mantener el equilibrio al subir y bajar, y para tener 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 una toma de corriente que esté correctamente conectada a tierra.
- Este equipo no debe dejarse desatendido mientras 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 de la toma de corriente.
- No uses ningún equipo que esté dañado o que tenga partes desgastadas o rotas. Usa sólo piezas de repuesto proporcionadas por Soporte Técnico al Cliente o por un distribuidor autorizado.
- Nunca uses este equipo si se ha caído, está 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 lejos 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 Soporte Técnico al Cliente. Únicamente un técnico de servicio autorizado debe realizar el servicio.
- Para evitar una descarga eléctrica, nunca dejes caer ni insertes ningún objeto en ninguna abertura.
- No operes el producto donde se estén usando productos en aerosol o cuando se esté administrando oxígeno.
- Las personas cuyo peso sea mayor al peso máximo especificado en el Manual del propietario del equipo no deberán utilizarlo. 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: al aire libre, en 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 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 ocasionar lesiones.
- Para limpiar, únicamente pasa un paño ligeramente húmedo con jabón sobre las superficies; no utilices 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 cinta esté paralelo a la posición lateral del riel lateral y no se desplace por debajo del riel lateral. Si la cinta no está centrada, debes ajustarla 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 de 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 PARA LA CONEXIÓN 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 una 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

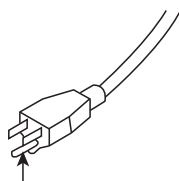
Conectar el conductor de puesta a tierra del equipo de manera incorrecta puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Consulta a un electricista calificado o proveedor de servicios si tienes dudas de que el producto esté correctamente conectado a tierra. No modifiques el enchufe proporcionado con el producto. Si no cabe en la toma de corriente, llama a un electricista calificado para que instale un enchufe adecuado.

Este producto está diseñado 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 debe usarse un adaptador con este producto.

Este producto debe usarse en un circuito dedicado. Para determinar si estás en un circuito exclusivo, 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 varias tomas de corriente en un circuito. Esta caminadora debe usarse con un circuito de al menos 15 amperios.

IMPORTANTE: La caminadora no es compatible con las tomas de corriente equipadas con interruptor para circuitos con pérdida a tierra (GFCI).

**3-POLE
GROUNDED
OUTLET**



GROUNING PIN

ADVERTENCIA

Conecta este producto de ejercicio únicamente a una toma de corriente que esté correctamente conectada a tierra.

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

Nunca hagas funcionar algún producto que parezca dañado o que se haya sumergido en agua. Comunícate con Soporte Técnico al Cliente para recibir un reemplazo o reparación.

ENSAMBLAJE

⚠ WARNING

Seguir varios pasos durante el proceso de ensamblaje en los que se debe prestar especial atención. Es muy importante las instrucciones de ensamblado para asegurar que el producto se ensamble correctamente para disminuir el riesgo de lesiones. Asegúrate de que todas las piezas 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 que se proporciona a continuación.

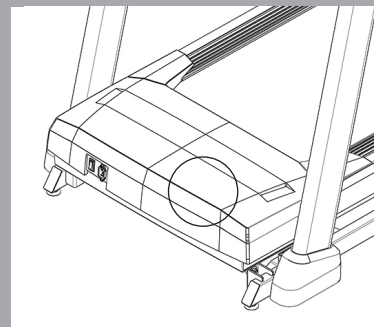
**INGRESA TU NÚMERO DE SERIE Y NOMBRE DEL MODELO
EN LAS SIGUIENTES CASILLAS:**

NÚMERO DE SERIE:

TM

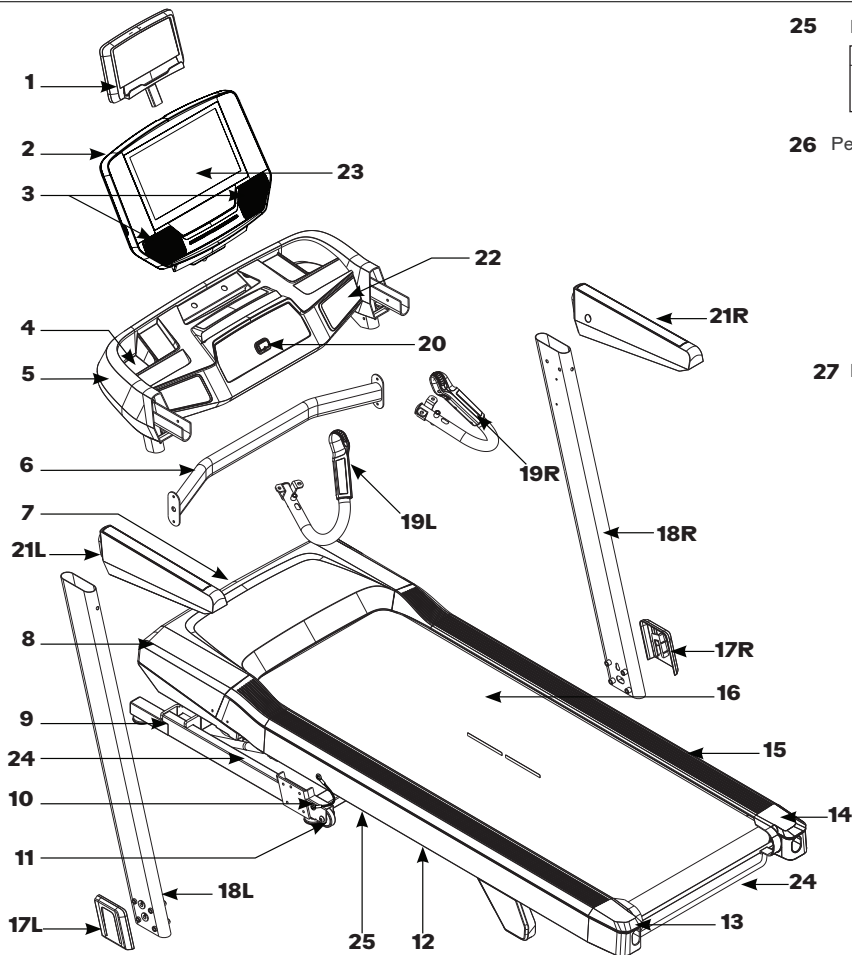
NOMBRE DEL MODELO: BOWFLEX T16 TREADMILL

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



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

Artículo	Descripción
1	Soporte para tabletas
2	Consola
3	Ventiladores de consola
4	Soporte para botella de agua
5	Base de la consola
6	Crossbar
7	Interruptor de encendido/apagado, cable de alimentación
8	Cubierta del motor
9	Marco base
10	Cable de transporte
11	Rueda de transporte
12	Marco de la cubierta
13	Rodillo trasero, Pernos de tensión/alineación
14	Tapón final de rodillo
15	Barandilla lateral
16	Cinta de correr/ plataforma de correr
17L/R	Cubiertas de mástil
18L/R	Mástil de la consola
19L/R	Manillares Pulse Grip
20	Colocación de tu llave de seguridad
21L/R	Manillar
22	Bocinas
23	Panel de control/Pantalla
24	Protector de rodillos



25 Etiqueta de advertencia

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE BELT WHEN THE TREADMILL IS ON. CAUTION: BODY INJURY.	CAUTION: DO NOT STEER. KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE BELT WHEN THE TREADMILL IS ON. CAUTION: BODY INJURY.	MANTÉNGASE LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE LA CINTA CUANDO EL TAPETADO ESTÉ ENCENDIDO. LOS MANEJADORES DE ALTA PRESIÓN PODRÁN CAUSAR LESIONES.

26 Pestillo de bloqueo de pie (Debajo del pestillo de bloqueo de pie)

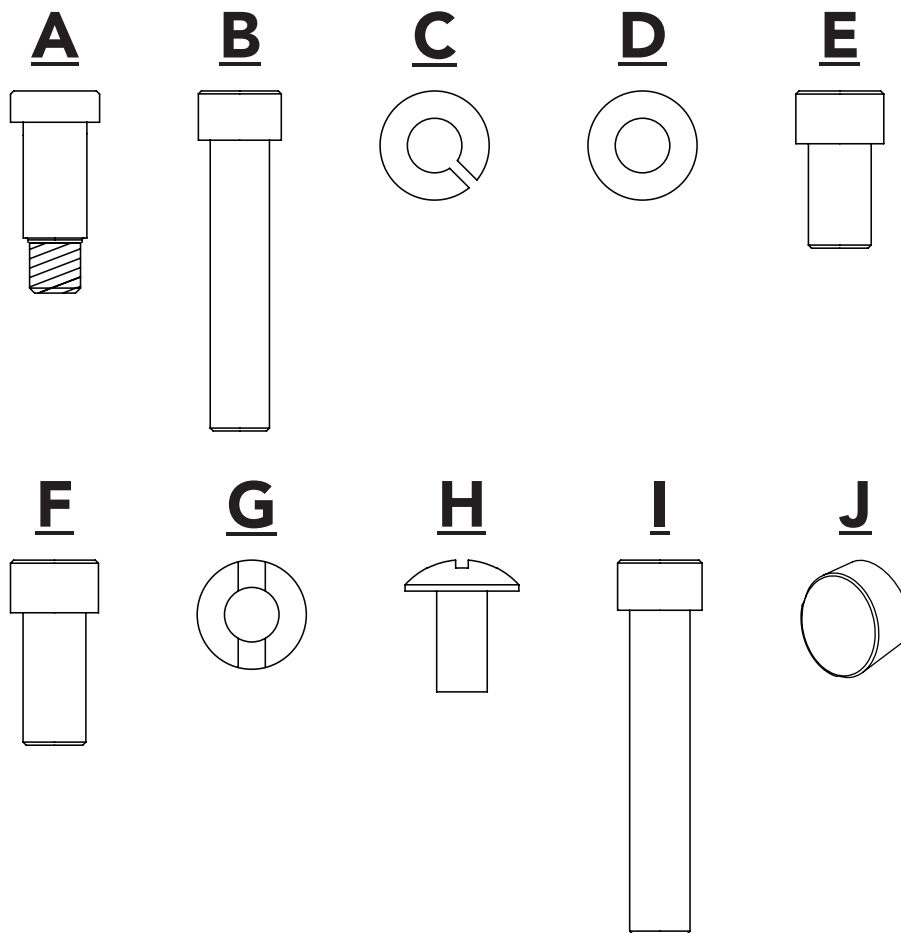


27 Etiqueta de advertencia general de la consola

▲ WARNING	RISK OF PERSONAL INJURY
Read and understand the instructions before using the treadmill. Do not use the treadmill if you are pregnant, have a heart condition, or are taking medication. Do not use the treadmill if you are under the influence of alcohol or drugs. Do not use the treadmill if you are feeling dizzy or lightheaded. Do not use the treadmill if you are feeling tired or exhausted. Do not use the treadmill if you are feeling any pain or discomfort. Do not use the treadmill if you are feeling any other symptoms that may be a sign of a medical condition. Do not use the treadmill if you are feeling any other symptoms that may be a sign of a medical condition. Do not use the treadmill if you are feeling any other symptoms that may be a sign of a medical condition.	

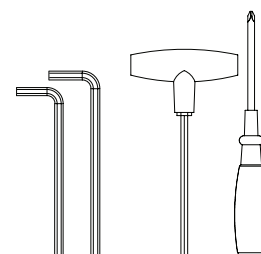
▲ AVERTISSEMENT	RISQUE DE LÉSION PERSONNELLE
Lisez et comprenez les instructions avant d'utiliser le tapis roulant. Ne pas utiliser le tapis roulant si vous êtes enceinte, si vous avez une condition cardiaque, ou si vous prenez des médicaments. Ne pas utiliser le tapis roulant si vous êtes sous l'influence de l'alcool ou de drogues. Ne pas utiliser le tapis roulant si vous vous sentez étourdi ou étourdi. Ne pas utiliser le tapis roulant si vous vous sentez fatigué ou épuisé. Ne pas utiliser le tapis roulant si vous ressentez toute douleur ou inconfort. Ne pas utiliser le tapis roulant si vous ressentez tout autre symptôme qui pourrait être le signe d'une condition médicale. Ne pas utiliser le tapis roulant si vous ressentez tout autre symptôme qui pourrait être le signe d'une condition médicale.	

▲ PRECAUCIÓN	RIESGO DE LESIONES PERSONALES
Lea y entienda las instrucciones antes de usar la cinta. No use la cinta si está embarazada, si tiene una condición cardíaca, o si está tomando medicamentos. No use la cinta si está bajo la influencia de alcohol o drogas. No use la cinta si se siente mareado o mareado. No use la cinta si se siente cansado o cansado. No use la cinta si siente cualquier dolor o molestia. No use la cinta si siente cualquier otro síntoma que pueda ser una señal de una condición médica. No use la cinta si siente cualquier otro síntoma que pueda ser una señal de una condición médica.	



Artículo	Cant.	Descripción
A	2	Perno guía; M8x28,5L
B	8	Perno; M8x70L
C	29	Arandela elástica; Ø8xØ13
D	23	Arandela plana; Ø8.2xØ15
E	6	Perno; M6x15L
F	19	Perno; M8x15L
G	6	Arandela de arco; Ø8.2xØ18L
H	3	Perno; M4x10L
I	2	Perno; M8x60L
J	1	Tapa para perno

KIT DE HERRAMIENTAS:



5mm L-Wrench
6mm L-Wrench

8mm T-Wrench
Screwdriver

 ADVERTENCIA

¡NO SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES PODRÍA OCASIONAR 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.

Desempaca 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 dos 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 de los herrajes.

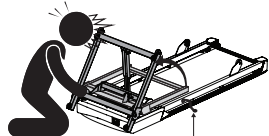
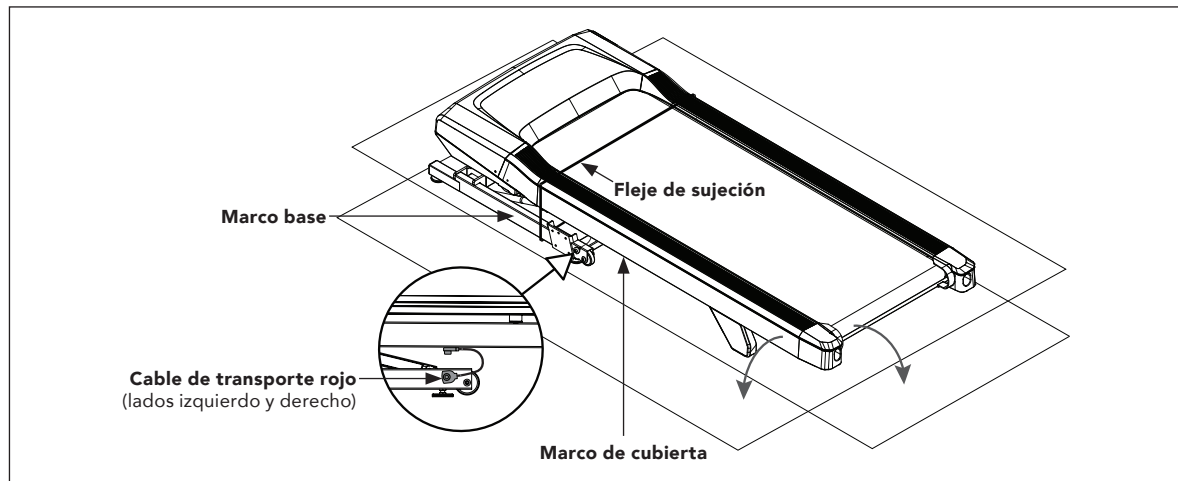
Se recomienda cualquier grasa, como grasa de litio para bicicletas.



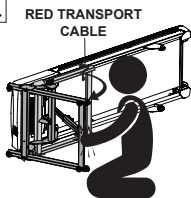
**¿NECESITAS
AYUDA?**

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

DESEMBALAJE



RED TRANSPORT
CABLE



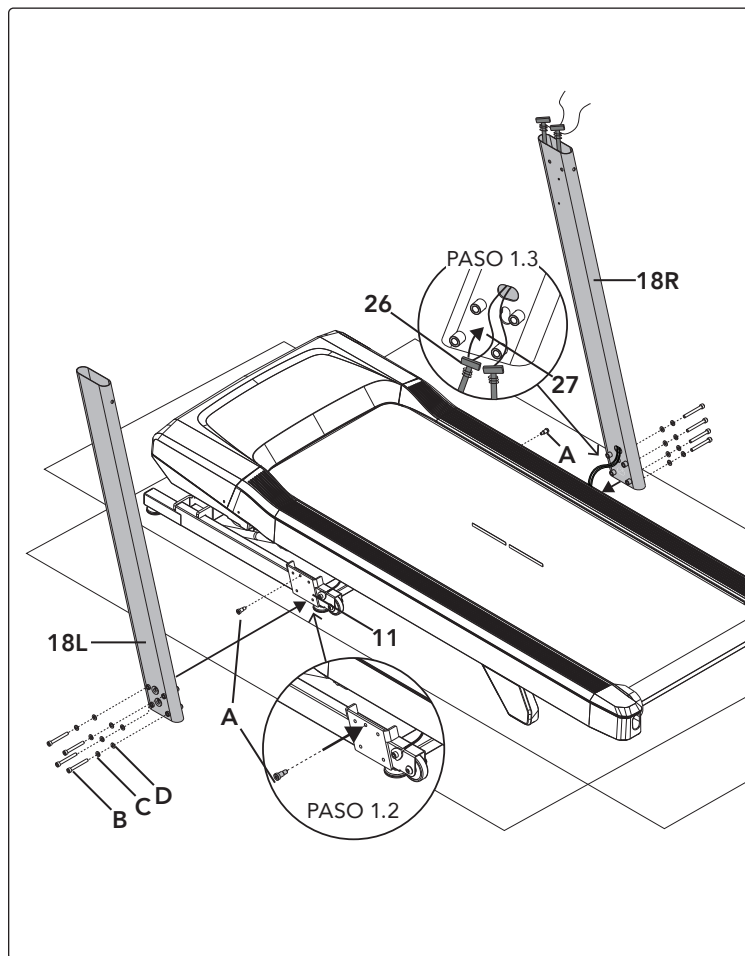
RED TRANSPORT
CABLE

- 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 retira la tapa de la caja.
- C** NO saques la caminadora de la caja. En lugar de ello, 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 retirar 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 voltees la caminadora boca abajo o de lado. NO uses herramientas para retirar los cables rojos de transporte 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

PASO 1 HARDWARE:

	A Perno Guía M8x28.5L Qty: 2		B Perno M8x70L Qty: 8		C Arandela Elastica Ø8xØ13 Qty: 8		D Arandela Plana Ø8.2xØ15 Qty: 8
--	--	--	---------------------------------------	--	---	--	--

- 1.1 Abre el hardware para el Paso 1.
- 1.2 Inserta **2 pernos guía (A)** en el **marco de la base (11)** con la llave L de 5 mm. Aprieta firmemente.
- 1.3 Conecta **el cable conductor (27)** al extremo del **cable de la consola (26)**. Pasa **el cable conductor (27)** y **el cable de la consola (26)** a través del orificio inferior del **mástil derecho de la consola (18R)**. Después de pasar el **cable conductor (27)** a través del mástil, la parte superior del **cable de la consola (26)** debe ubicarse en la parte superior del **mástil derecho de la consola (18R)**.
- 1.4 Fija **el mástil derecho de la consola (18R)** al **marco de la base (11)** con **4 pernos (B)**, **4 arandelas de presión (C)** y **4 arandelas planas (D)**.

Nota: Ten cuidado de no prensar ningún cable mientras ensamblas los mástiles.

- 1.5 Repite el paso 1.4 para **el mástil izquierdo de la consola (18L)**.

Nota: No aprietes completamente los pernos hasta el final del **PASO 3**.

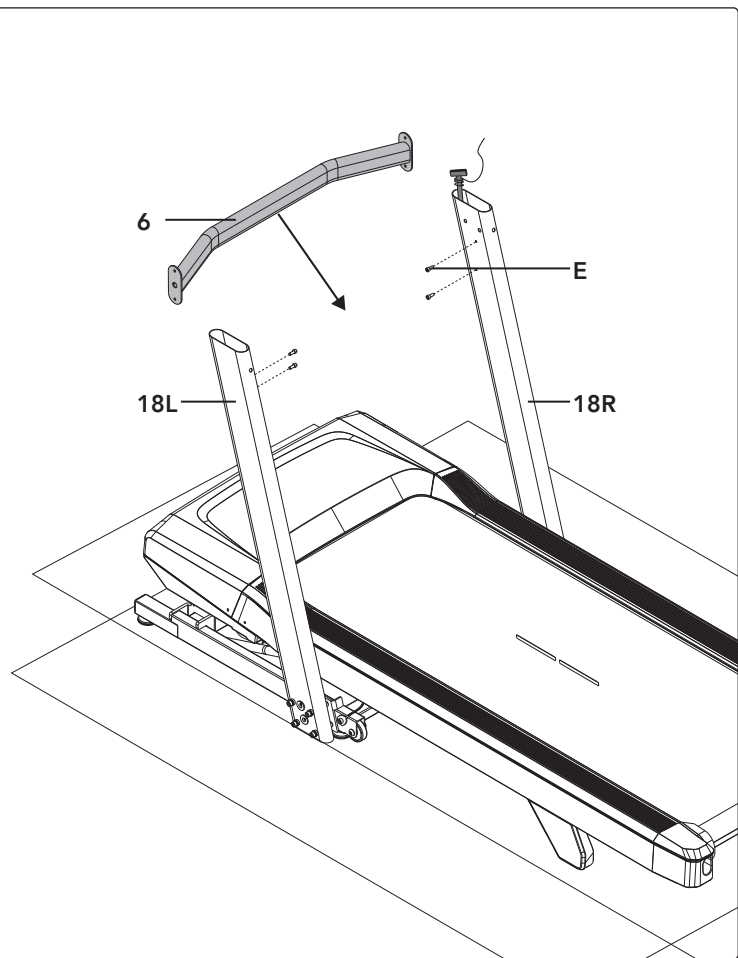
PASO 2

PASO 2 HARDWARE:



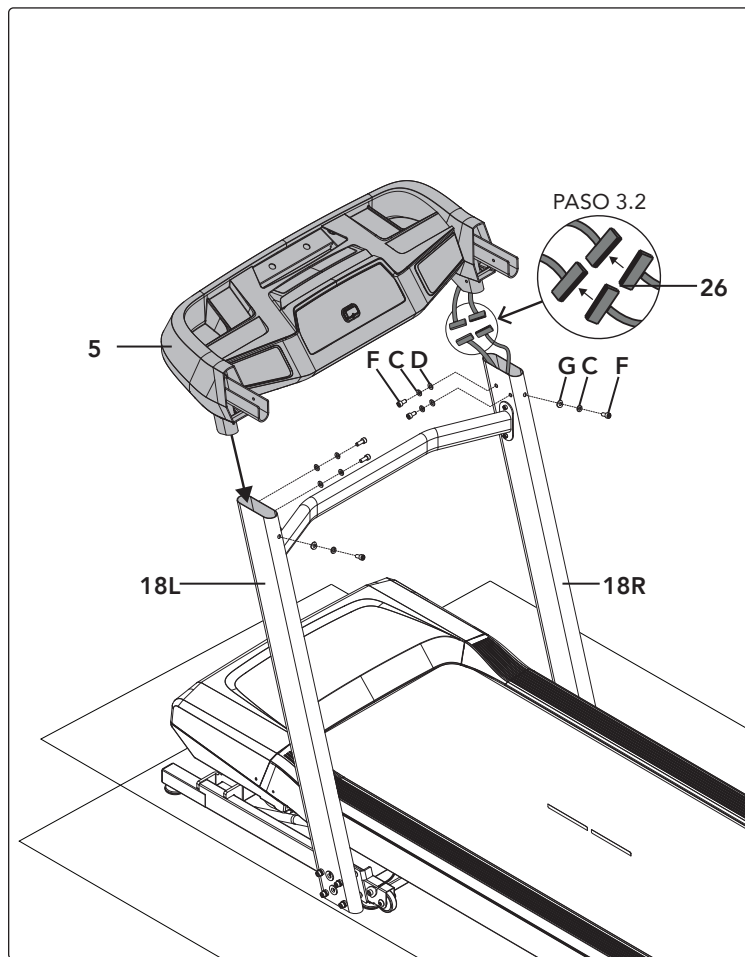
2.1 Abre los herrajes para el Paso 2.

2.2 Fija el travesaño (6) a los mástiles izquierdo y derecho de la consola (18L&R) usando 4 pernos (E).



Nota: Ten cuidado de no prensar ningún cable mientras ensamblas el travesaño.

Nota: No aprietes completamente los pernos hasta el final del PASO 3.



PASO 3

PASO 3 HARDWARE:

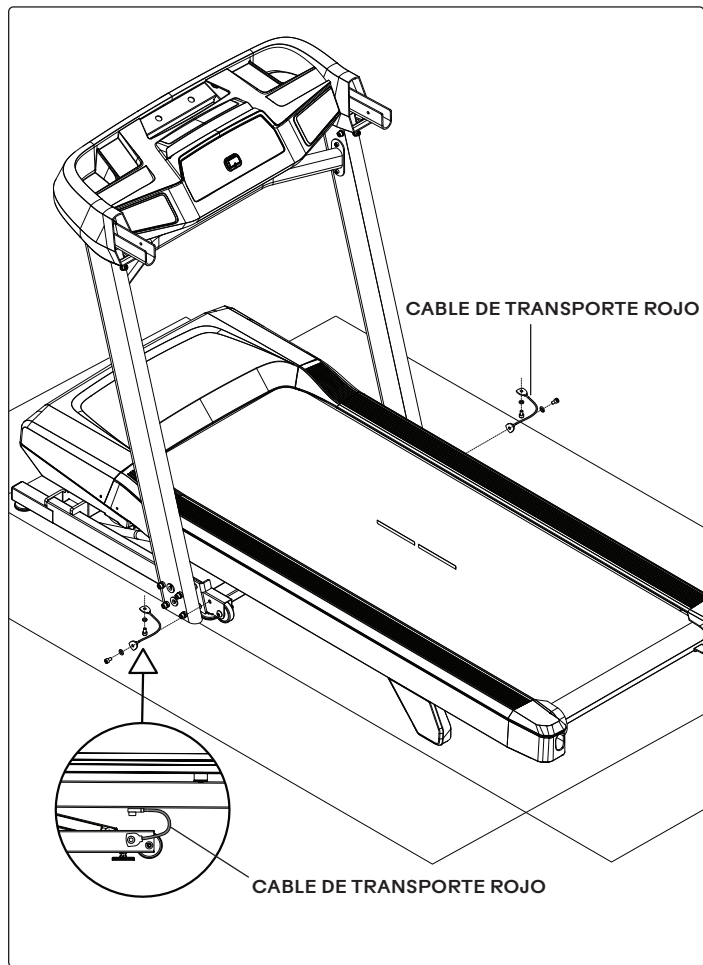
	F		C		D		G
	Perno		Arandela Elástica		Arandela Plana		Arandela del Arco
	M8x15L		Ø8xØ13		Ø8.2xØ15		Ø8.2xØ18
	Cant: 6		Cant: 6		Cant: 4		Cant: 2

Nota: Se recomienda que dos personas estén disponibles para el ensamblaje del Paso 3.

- 3.1 Abre el hardware para el Paso 3.
- 3.2 Conecta con cuidado ambos extremos del **cable de la consola (26)** y guarda el cable sobrante en el **mástil derecho de la consola (18R)**.
- 3.3 Coloca cuidadosamente la **Base de la consola (5)** en los **mástiles de la consola (18 Der. e Izq.)** y fíjala usando **6 pernos (F)**, **6 arandelas de presión (C)**, **4 arandelas planas (D)** y **2 arandelas de arco (G)**.

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

Nota: Aprieta completamente los pernos de los pasos 1 a 3.



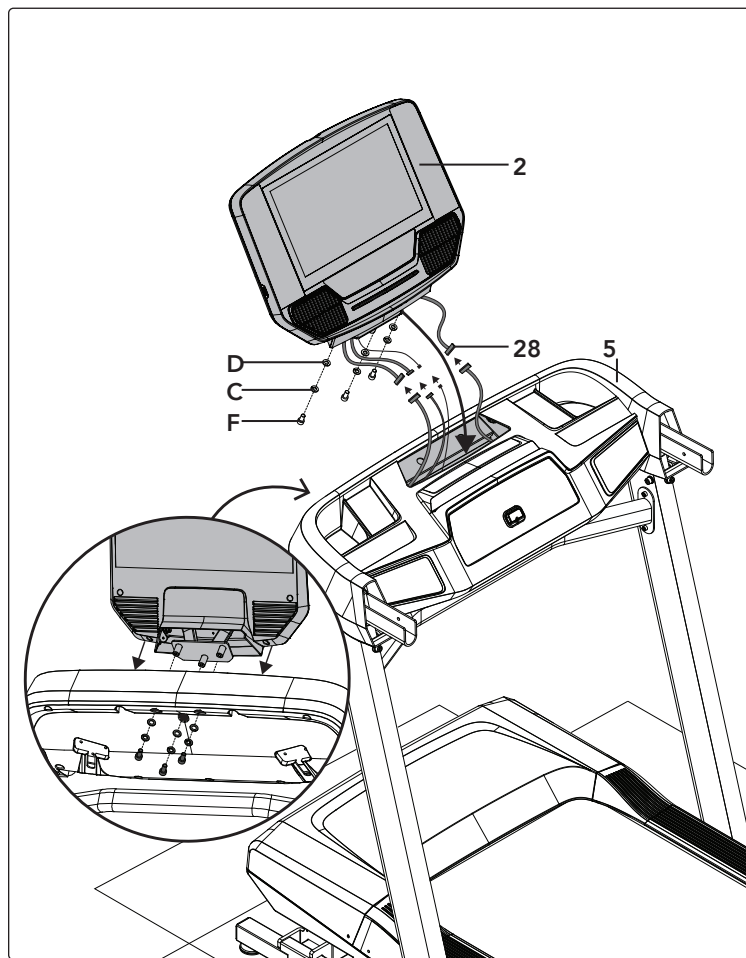
PASO 4: CABLE DE TRANSPORTE

⚠ WARNING

¡NO SEGUIR ESTAS INSTRUCCIONES PODRÍA OCASIONAR 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** voltees 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 Realiza 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 plataforma 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 **ÚNICAMENTE** en el suelo, y **SOLO** después de que esté completamente ensamblada y en posición vertical plegada con el pestillo de bloqueo asegurado.



PASO 5

PASO 5 HARDWARE:



F
Perno
M8x15L
Cant: 3



C
Arandela Elástica
Ø8xØ13
Cant: 3



D
Arandela Plana
Ø8.2xØ15
Cant: 3

- 5.1 Abre los herrajes para el paso 5.
- 5.2 Pliega la plataforma de la caminadora. Asegúrate de que la cubierta esté bien asegurada.
- 5.3 Retira las cajas de piezas restantes de debajo de la plataforma de la caminadora y baja la plataforma para el resto del ensamblaje.
- 5.4 Conecta con cuidado los cuatro **cables de la consola (28)** y guarda el cable adicional en la **base de la consola (5)**.
- 5.5 Fijala **consola (2)** a la **base de la consola (5)** usando **3 pernos (F)**, **3 arandelas de presión (C)** y **3 arandelas planas (D)**.

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

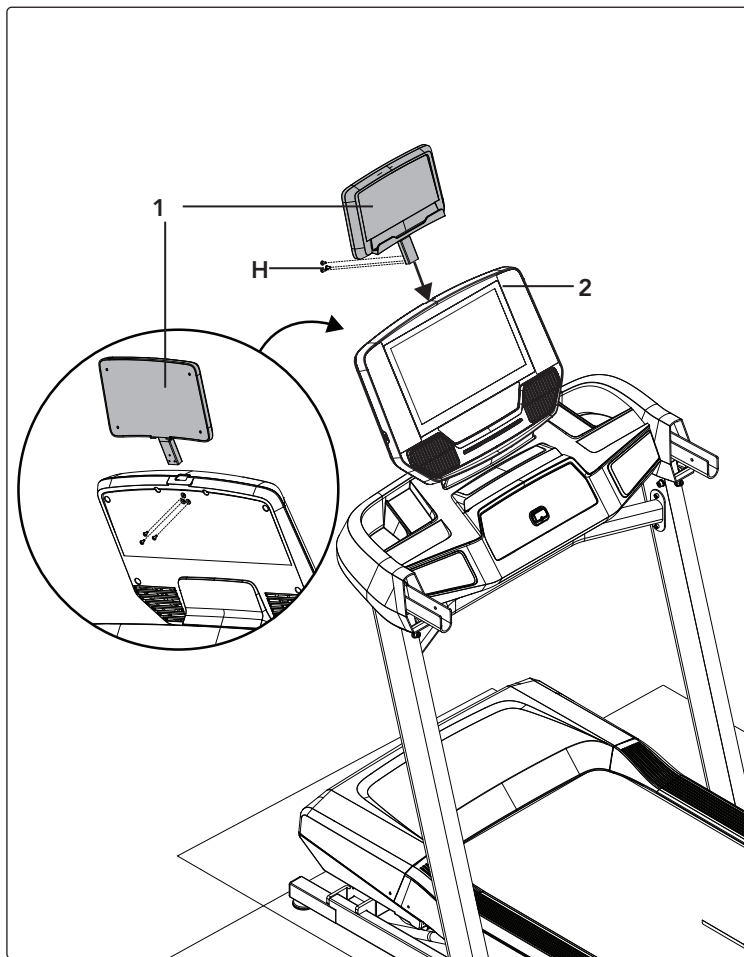
PASO 6

PASO 6 HARDWARE:



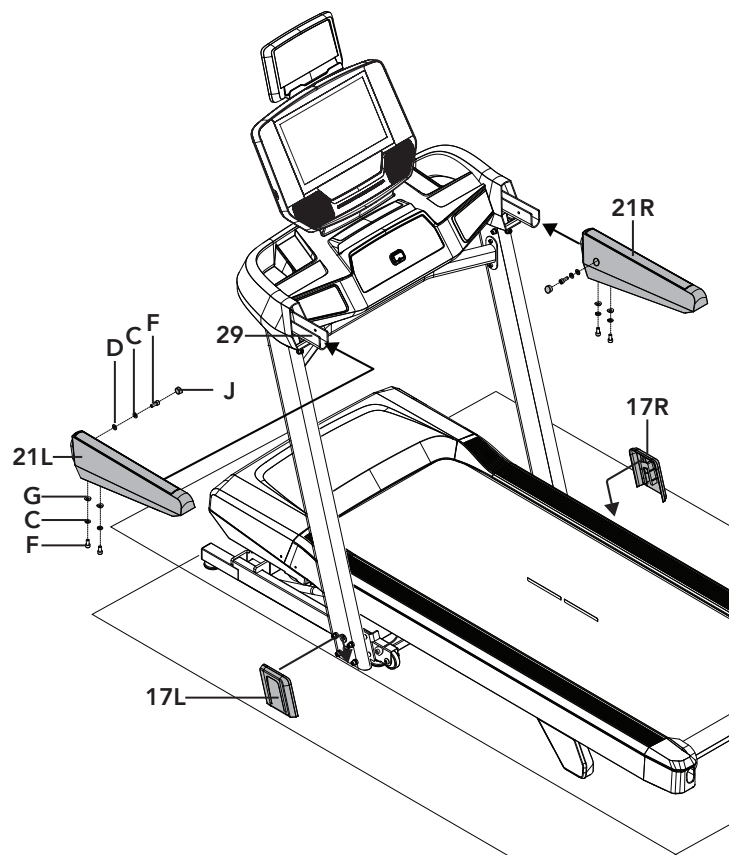
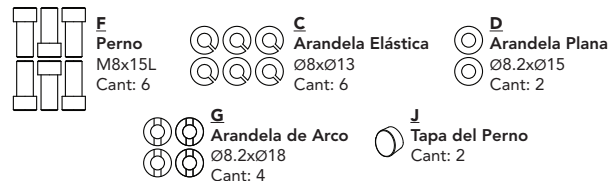
6.1 Abre los herrajes para el Paso 6.

6.2 Inserta **el soporte para tableta (1)** en la abertura en la parte superior de **la consola (2)** y asegúralo con **3 pernos (H)**.



PASO 7

PASO 7 HARDWARE:



- 7.1 Abre los herrajes para el paso 7.
- 7.2 Desliza **el manillar izquierdo (21L)** sobre **el soporte de la consola (29)** y asegura el costado con **1 perno (F)**, **1 arandela de presión (C)** y **1 arandela plana (D)**.
- 7.3 Asegura la parte inferior del **manillar izquierdo (21L)** con **2 pernos (F)**, **2 arandelas de presión (C)** y **2 arandelas de arco (G)**.
- 7.4 Repite **los pasos 7.2 y 7.3** con el **manillar derecho (21R)** y aprieta completamente todos los tornillos.
- 7.5 Inserta **la tapa del perno (J)** para cubrir los orificios de los pernos en **los manillares (20L y 20R)**.
- 7.6 Desliza **las cubiertas del mástil (17L y 17R)** sobre los pernos del mástil.

PASO 8

PASO 8 HARDWARE:



F
Perno
M8x15L
Cant: 4



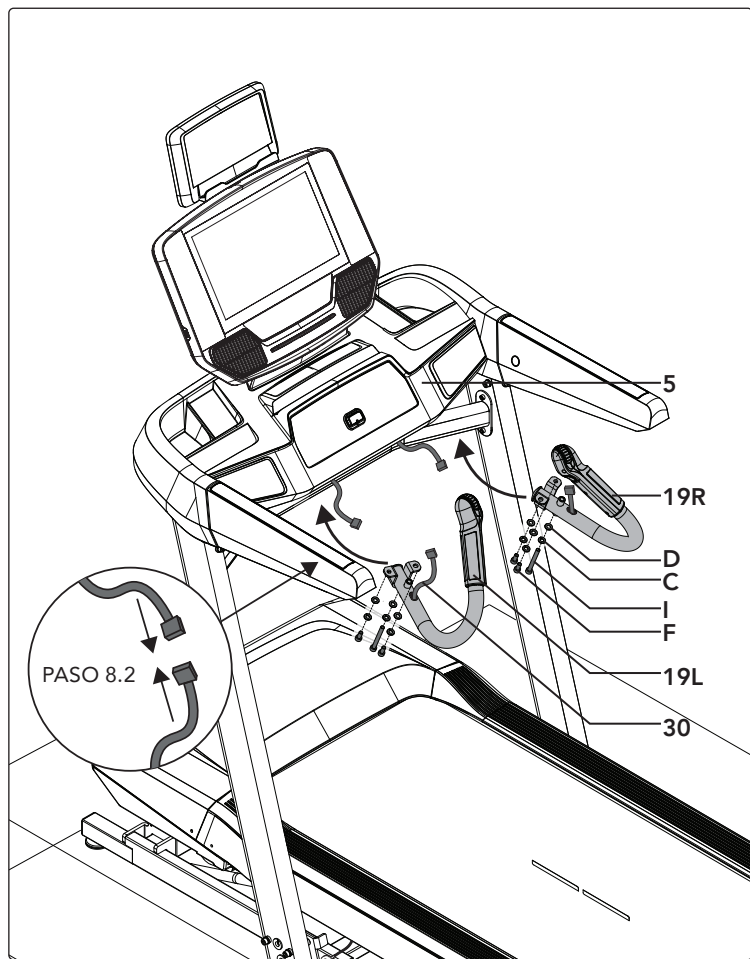
I
Perno
M8x60L
Cant: 2



C
Arandela Elástica
Ø8xØ13
Cant: 6



D
Arandela Plana
Ø8.2xØ15
Cant: 6



8.1 Abre los herrajes para el paso 8.

8.2 Conecta **los cables de agarre del pulso (30)** a los cables en la parte inferior de **la base de la consola (5)** y guarda el cable sobrante en la base de la consola para evitar daños.

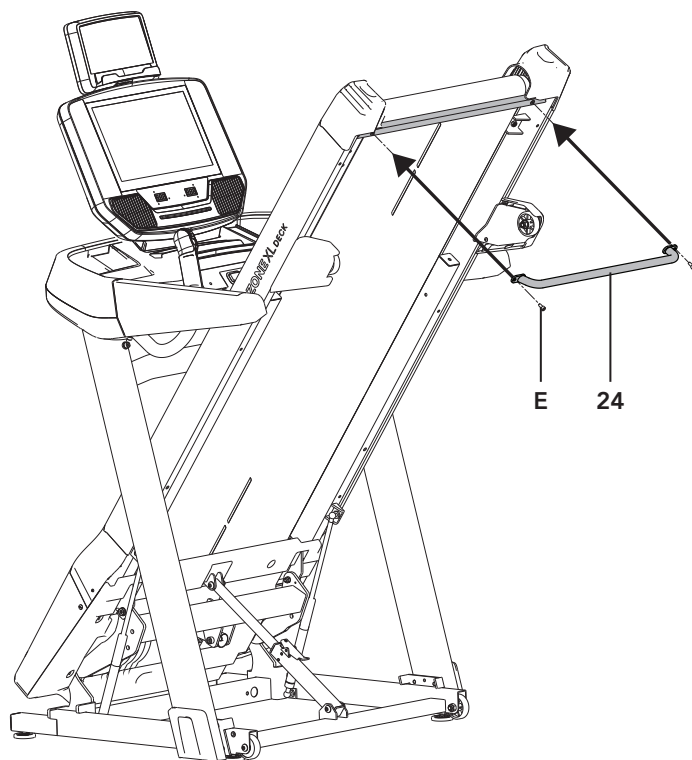
8.3 Asegura **los manillares Pulse Grip (19L y 19R)** a la **base de la consola (5)** usando **4 pernos cortos (F)**, **2 pernos largos (I)**, **6 arandelas de resorte (C)** y **6 arandelas planas (D)**.

Nota: Ten cuidado de no prensar ningún cable mientras ensamblas el manillar Pulse Grip.

PASO 9

MATÉRIEL ÉTAPE 9 :

E
Perno
M6x15L
Cant: 2



9.1 Abra el hardware para el paso 9.

9.2 Doble el Marco de la Plataforma (12) a la posición vertical. Conecte el protector del rodillo (24) al marco y asegúrelo con 2 pernos (E).

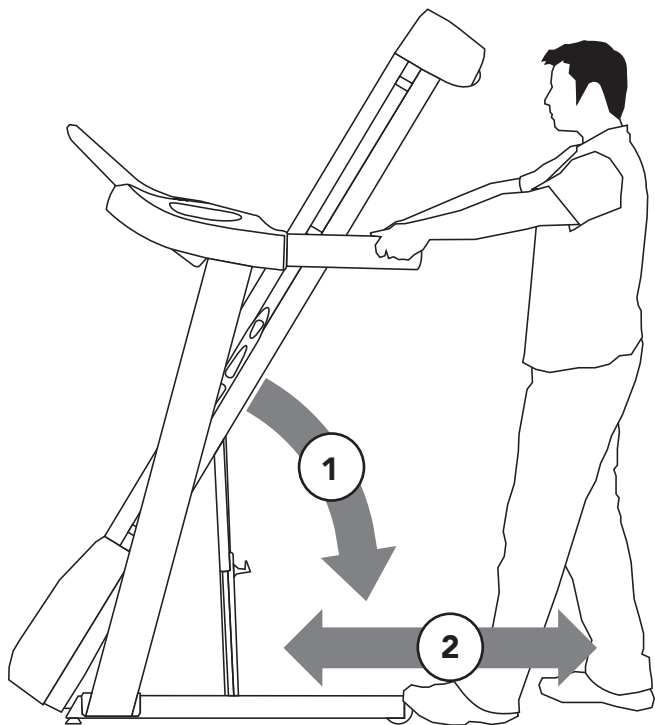
PASO 10

- 10.1 Para cambiarla de lugar, asegúrese de que esté doblada y con los pestillos bien cerrados. Luego agarre firmemente los manubrios, incline la caminadora hacia atrás (1) y ruédela (2).
- 10.2 Mueva la caminadora para quitarla de la caja aplanada y colóquela en su posición final, lista para usar. Deseche 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.

¡EL ENSAMBLAJE ESTÁ COMPLETO!

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



CAMINADORA CONFIGURACIÓN Y USO

FCC

Declaración de conformidad del proveedor

Información de cumplimiento

Identificador único

Descripción del producto: Caminadora

Número de modelo: T16

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 página web: 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 la autoridad del usuario para operar el equipo.

Dispositivo de Clase A:

NOTA: Este equipo se ha probado y se encontró 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 ofrecer protección razonable contra interferencias perjudiciales cuando el equipo se opera en un entorno comercial. Este equipo genera, utiliza y es posible que emita energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con el manual de instrucciones, puede ocasionar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Es probable que el funcionamiento de este equipo en una zona residencial ocasione interferencias perjudiciales, en cuyo caso el usuario deberá corregir la interferencia por cuenta propia.

Dispositivo de clase B:

NOTA: Este equipo se ha probado y se encontró 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 brindar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede emitir 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 recomienda al usuario 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.

DECLARACIÓN DE EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN POR RADIOFRECUENCIA (RF) DE LA FCC:

Este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación por 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 mayor nivel de velocidad. Nunca dejes la caminadora desatendida mientras está en funcionamiento. Cuando no esté en uso, quita la llave de seguridad, lleva el interruptor de encendido/apagado a la posición de apagado y desconecta el cable de alimentación. Asegúrate de seguir el programa de MANTENIMIENTO que se encuentra 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 PARA LAS PERSONAS

Mientras te preparas para usar la caminadora, no te pares en la cinta. Coloca tus pies en los rieles laterales antes de poner en marcha la caminadora. Empieza a caminar sobre la cinta solo después de que la cinta haya comenzado a moverse. ¡Nunca pongas en marcha 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 (30 cm) 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 79 pulgadas (2 metros) 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 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!

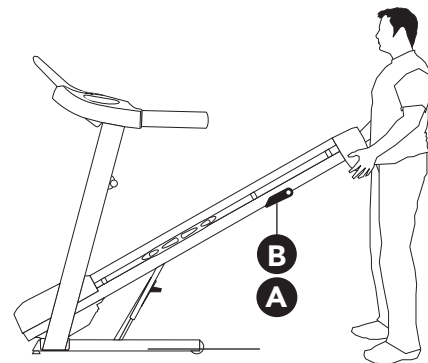
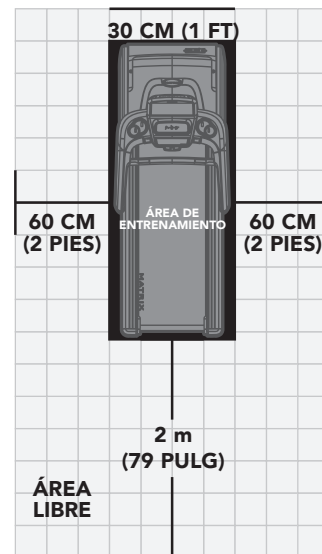
Nuestras caminadoras son pesadas; procede con cuidado y busca ayuda adicional de ser necesario para moverlas. No intentes mover o transportar la caminadora a menos que esté en posición vertical y plegada con el pestillo de bloqueo asegurado. No seguir estas instrucciones podría provocar lesiones.

CAMINADORAS PLEGABLES

Algunas caminadoras tienen una cubierta que se puede plegar para guardarlas y transportarlas. 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.

DESPLIEGUE

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.

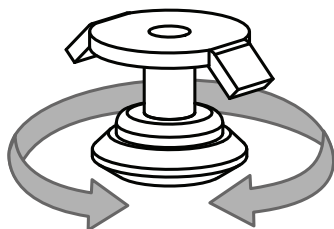
ALIMENTACIÓN

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

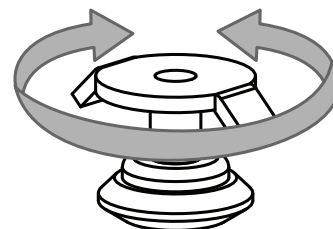
ADVERTENCIA: Nunca operes el producto si tiene un cable o enchufe dañado, si no funciona correctamente, si está dañado o se ha sumergido en agua. Ponte en contacto con Soporte Técnico al Cliente al número que aparece en el panel trasero del **MANUAL DEL PROPIETARIO**.

NIVELAR LA CAMINADORA

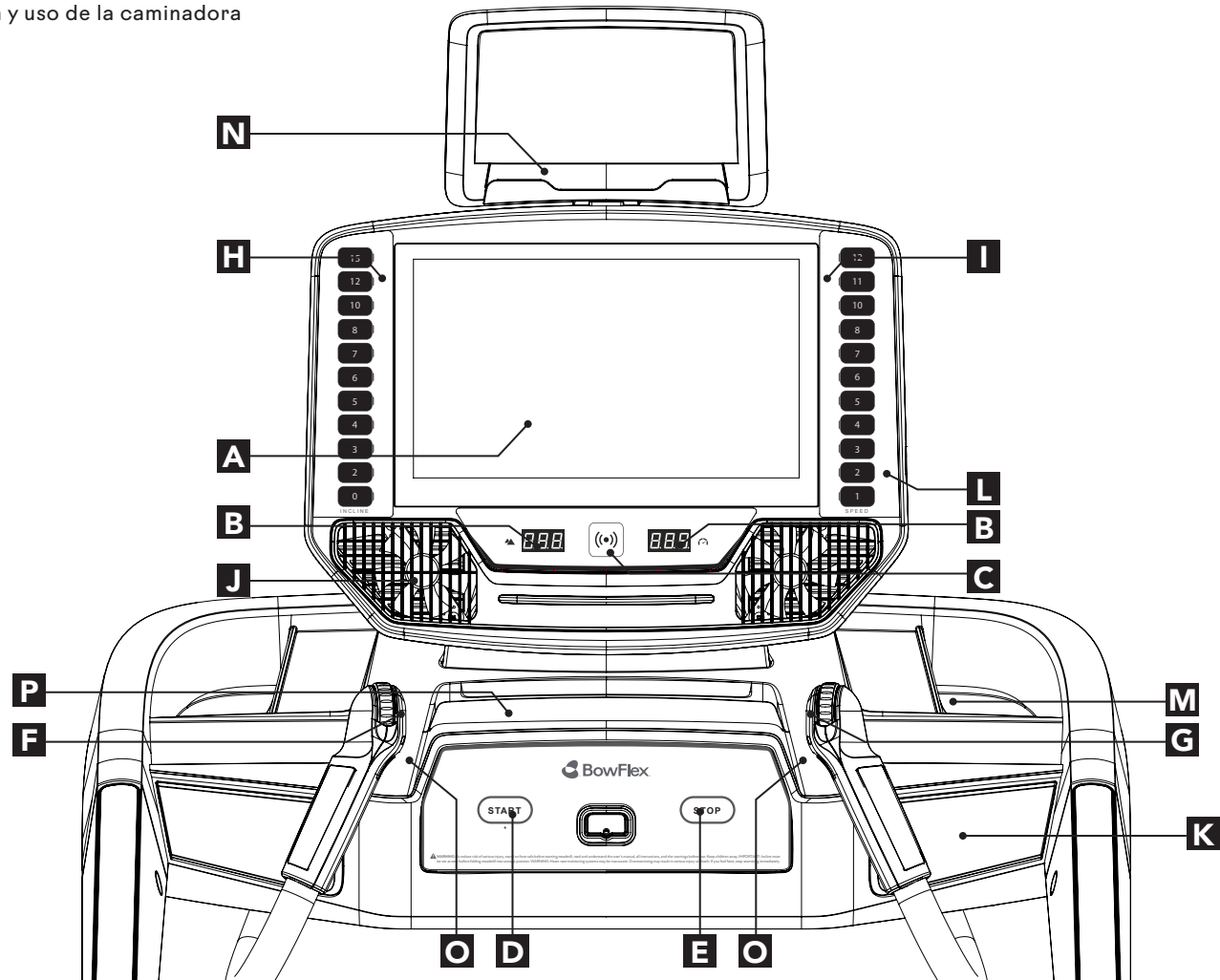
Tu caminadora debe estar nivelada para un uso óptimo. Una vez que hayas colocado tu caminadora donde pretendes usarla, sube o baja uno o ambos niveladores ajustables ubicados en la parte inferior del marco de la caminadora. Se recomienda un nivel de carpintero. Si tu caminadora no está nivelada, es posible 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.



AJUSTA LA ALTURA



AJUSTE DE BLOQUEO



OPERACIÓN DE LA CONSOLA

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

- A) PANTALLA TÁCTIL:** muestra tus entrenamientos y todo el contenido digital dentro de tu consola.
- B) PANTALLAS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN:** Indica qué velocidad e inclinación está seleccionada.
- C) LECTOR DE SMART WATCH:** toca tu Apple Watch o Samsung Galaxy Watch para sincronizar el entrenamiento con la caminadora.
- D) START (INICIO):** presiona para INICIAR el entrenamiento.
- E) STOP (DETENER):** presiona para pausar tu entrenamiento. Mantén presionado durante 3 segundos para finalizar tu entrenamiento y restablecer la consola.
- F) QUICK DIAL DE INCLINACIÓN:** Se usa para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (0.5 %).
- G) QUICK DIAL DE VELOCIDAD:** se usa para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (0,1 MPH/KPH).
- H) TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** Se usan para alcanzar la inclinación deseada más rápidamente. Los LED en las teclas muestran la inclinación actual.
- I) TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDAD:** se usan para alcanzar la velocidad deseada más rápidamente. Los LED en las teclas muestran la velocidad actual.
- J) FANS:** Ventiladores personales para entrenamiento.
- K) BOCINAS:** la música y la retroalimentación de audio se reproducen a través de las bocinas.
- L) PUERTO USB:** se usa para cargar la mayoría de los dispositivos hasta 1.0 amperios y para instalar actualizaciones de software.
- M) BOLSILLOS PARA BOTELLAS DE AGUA:** espacio de almacenamiento para botellas de agua y otros objetos personales.
- N) ESTANTES PARA TABLETAS/LECTURA:** sostiene tabletas o material de lectura.
- O) BOTONES DE INTERVALO:** son teclas programables. Cuando seleccionas un usuario, puedes programarlas a la velocidad e inclinación deseadas.
- P) SOPORTE PARA TELÉFONO**

FW

Galaxy Watch

BowFlex

Apple Watch

FEATURED

TRAINING

APPS

GO

First Name

Enter First Name

Last Name

Enter Last Name

Birthdate

MM / DD / YYYY

Gender

Male

Weight

lbs

Units

Metric

Imperial

☐ I Accept The Terms And Conditions

Popular

Manual Workout

Recommended for You

SPRINT 8

Sprint 8

THR Incline

Calorie Goal

122 Manual del propietario

CONFIGURACIÓN INICIAL

- Cuando enciendas la consola por primera vez, se te pedirá que realices la configuración inicial.
- Selecciona tu idioma, zona horaria, formato de hora y unidades de medida y toca  para confirmar.

CONFIGURACIÓN DE RED

- Elige entre las redes inalámbricas disponibles que se detectaron y que se muestran en la pantalla. Si no ves tu red, puedes agregarla manualmente mediante la opción OTRO. Si no quieres configurar WiFi en este momento, toca .
- Usa el teclado para ingresar la contraseña de tu red WiFi. Toca  para confirmar.
- El estado de la conexión WiFi y la intensidad de la señal se mostrarán con el símbolo  en la esquina superior derecha de la pantalla. Toca  para continuar.

CONFIGURACIÓN DEL PIN DE SEGURIDAD

- Selecciona un PIN de 4 dígitos para el bloqueo de tu consola digital
(Nota: si desactivas el PIN de seguridad, aceptas los riesgos de puestas en marcha accidentales de la máquina).

CONFIGURACIÓN DEL MODELO

- Confirma el número de serie de tu marco y toca  para terminar

CONFIGURACIÓN DE USUARIO

- Para crear un usuario, toca  y luego ve a **NUEVO USUARIO**

- Ingresa tu información en los campos del formulario.
- Revisa tu información y selecciona la **casilla Acepto los términos y condiciones** para revisar los **Términos y Condiciones**. Selecciona **ACEPTAR**.
- Selecciona **LA BARRA DE VERIFICACIÓN VERDE** para completar la configuración de tu cuenta.

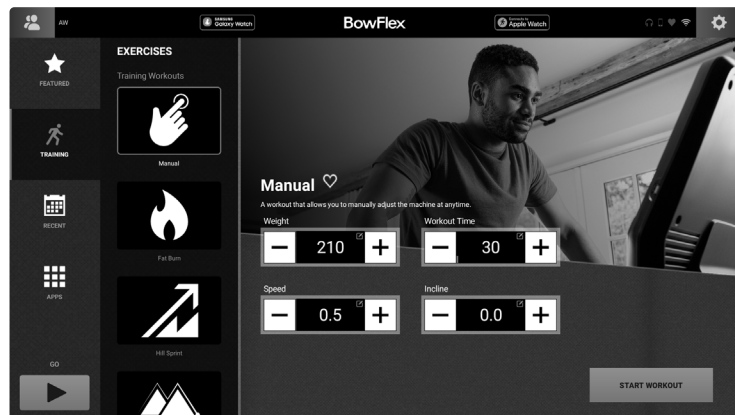


PARA EMPEZAR

- 1) Asegúrate de que no haya objetos cerca que obstaculicen el movimiento del equipo.
- 2) Conecta el cable de alimentación y enciende la caminadora
- 3) Sujeta el clip de seguridad a una parte de tu ropa, asegurándote de que esté firmemente sujeto y no se desprenda durante el uso.
- 4) Inserta la llave de seguridad en el orificio de seguridad.

CONFIGURACIÓN DE ENTRENAMIENTO

- 1) Toca **GO** para comenzar un entrenamiento manual. El tiempo, la distancia y las calorías se contarán desde cero. O...
- 2) Selecciona una opción de las **pantallas DESTACADOS, ENTRENAMIENTO, RECIENTES o APPS**.
 - Usa **— +** para ajustar la configuración de tu entrenamiento
 - Toca  para abrir un teclado numérico e ingresar números



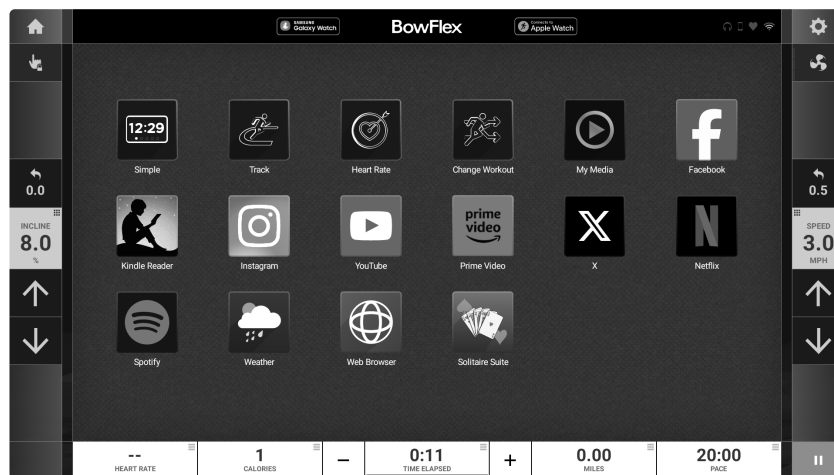
- Toca  para agregar un entrenamiento a tus **FAVORITOS** en la **pantalla de EJERCICIOS DESTACADOS**.
- 3) Toca **START WORKOUT (COMENZAR ENTRENAMIENTO)** para comenzar tu entrenamiento.

TERMINANDO TU ENTRENAMIENTO

Cuando tu entrenamiento esté completo, los resultados de tu entrenamiento continuarán mostrándose en la consola durante 60 segundos.

PARA REINICIAR LA CONSOLA

Mantén pulsada la tecla para detener durante 3 segundos.



PARA EMPEZAR

- Toca para cambiar la forma en que se muestra la **RETROALIMENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO** en la parte inferior de la pantalla.
- Mientras usas una aplicación, toca para regresar a la pantalla de inicio.
- Toca para ajustar el **VOLUMEN**, empareja un **dispositivo BLUETOOTH**
- Toca para aumentar o disminuir la velocidad o la inclinación.
- Toca para usar el teclado para ajustar la velocidad o la inclinación. Presiona para confirmar el cambio.
- Toca para cambiar la velocidad o la inclinación a la configuración anterior.
- Toca para pausar temporalmente tu entrenamiento y toca para reanudarlo. Mientras está en pausa, toca para terminar el entrenamiento.
- Toca para aumentar o disminuir la duración de tu entrenamiento.
- Toca para bloquear la pantalla. Toca de nuevo para desbloquear la pantalla y permitir toques en la pantalla.

BLUETOOTH

La consola puede conectarse vía Bluetooth a un dispositivo por categoría: Reproductor Multimedia, Auriculares y Monitores de Frecuencia Cardíaca

PARA CONECTAR TU DISPOSITIVO COMPATIBLE:

- 1) **EMPAREJAMIENTO DE DISPOSITIVOS**  desde el **MENÚ DE CONFIGURACIÓN** .
- 2) Activa el Bluetooth en tu dispositivo y asegúrate de que sea detectable.
- 3) Toca la categoría adecuada de la lista. El dispositivo Bluetooth debería aparecer a la derecha después de unos segundos.
- 4) Toca el nombre del dispositivo y sigue las instrucciones en pantalla para emparejar el dispositivo. Una vez emparejado, se resaltará   y  aparecerá en la esquina superior derecha de la barra de mensajes.

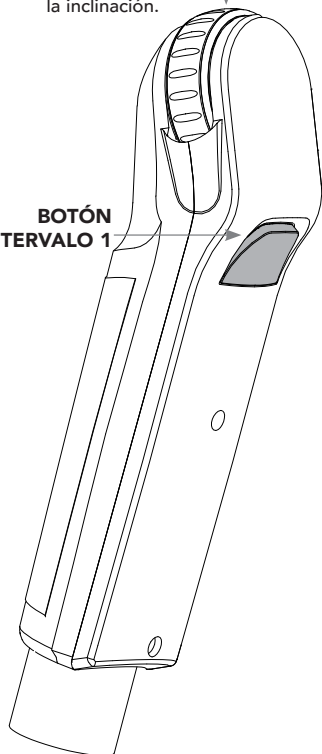
No todos los protocolos de Bluetooth son compatibles

MONITOREO DE FRECUENCIA CARDÍACA BLUETOOTH

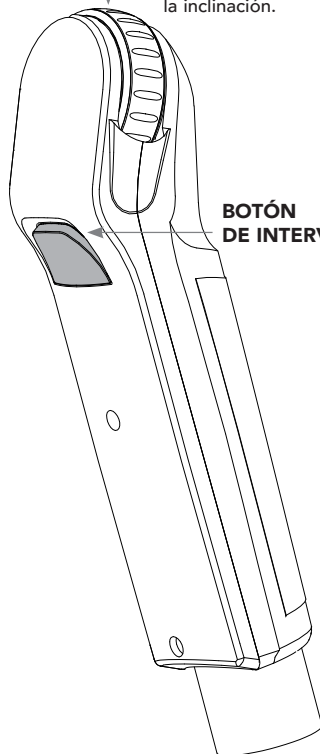
Esta máquina está equipada con Bluetooth multicanal que te permite conectar de forma inalámbrica dispositivos compatibles de monitoreo de la frecuencia cardíaca por Bluetooth. Tendrás que asegurarte de que tu dispositivo inalámbrico de monitoreo de frecuencia cardíaca sea compatible con Bluetooth 4.0 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”.

**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**

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

**BOTÓN
DE INTERVALO 2**

CÓMO PROGRAMAR Y USAR BOTONES DE INTERVALO PERSONALIZADOS

Los botones de intervalos programables ubicados en los sensores 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 una señal sonora. Ahora el botón **INTERVAL (INTERVALO)** está programado según tu configuración. Después de programar el botón **INTERVAL (INTERVALO)**, recordará la configuración para ese usuario hasta que se vuelva a programar.

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 estos botones es el entrenamiento por intervalos. Sugérimos 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.

CONECTA TU APPLE WATCH A LA 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 se escuche la señal sonora y a que la luz indicadora  de Bluetooth se ilumine en la consola. También puedes sentir un golpeteo suave de tu Apple Watch con respuesta háptica.
- 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 la ((•)) durante alrededor de 5 segundos. (NOTA: La carátula del reloj debe estar orientada hacia ((•)) la para conectarse). Espera a que se escuche la señal sonora y se encienda la luz indicadora  de Bluetooth en la consola. También puedes sentir un golpeteo suave de tu Apple Watch con respuesta háptica.
- 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 equipo de 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 frente a la ((•)) durante alrededor de 5 segundos. (NOTA: La carátula del reloj debe estar orientada hacia ((•)) la para conectarse). Espera a que se escuche la señal sonora y la luz indicadora  de Bluetooth se ilumine en la consola. También puedes sentir un golpeteo suave de tu Galaxy Watch con respuesta háptica.
"¡Es hora de comenzar!" aparecerá en tu Galaxy Watch. Es posible que primero tengas que aceptar algunos términos y condiciones en tu Galaxy Watch antes de que aparezca "¡Es hora de comenzar!"
- 3) En la caminadora, selecciona el usuario y configura tu programa o simplemente presiona START (INICIO).

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 del usuario al mínimo. El equipo necesita inspeccionarse 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 las personas que realicen ajustes o lleven a cabo tareas de mantenimiento o reparación de cualquier tipo estén calificadas para hacerlo.

ADVERTENCIA

Para retirar la alimentación eléctrica de la caminadora, el cable de alimentación debe desconectarse de la toma de corriente.

CALENDARIO DE MANTENIMIENTO

ACCIÓN	FRECUENCIA
Limpia e inspecciona la caminadora: • Apaga la caminadora con el interruptor de encendido/apagado, luego desconecta el cable de alimentación de la toma de pared. • Limpia la cinta para correr, la plataforma, la cubierta del motor y la caja de la consola con un trapo húmedo. Nunca uses solventes, ya que pueden ocasionar daños a la caminadora. • Inspecciona el cable de alimentación. Si el cable de alimentación está dañado, comunícate con 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 trozarse 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 Soporte Técnico al Cliente al número que aparece en el panel trasero del MANUAL DEL PROPIETARIO para que la remplacen.	DIARIAMENTE
Limpia debajo de la caminadora: • Apaga la caminadora con el interruptor de encendido/apagado, luego desconecta el cable de alimentación de 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 es posible que se hayan acumulado debajo de la caminadora. • Regresa la caminadora a su posición anterior.	SEMANALMENTE
¡IMPORTANTE! • Apaga la caminadora con el interruptor de encendido/apagado, luego desconecta el cable de alimentación de 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 es posible que se hayan acumulado. No hacerlo puede dar como resultado una falla prematura de los componentes eléctricos clave. • Limpia la cinta con un paño húmedo. Aspira cualquier partícula negra/blanca que es posible que se hayan acumulado alrededor de la unidad. Estas partículas pueden acumularse debido al uso normal de la caminadora. • Si tu caminadora tiene amortiguadores de aire bajo la plataforma para asistencia de elevación, lubrica el tubo del amortiguador de aire plateado con un aerosol a base de teflón que puedes encontrar en tu ferretería o tienda de bicicletas locales.	MENSUALMENTE

CALENDARIO DE MANTENIMIENTO

LUBRICACIÓN DE 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"). 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:

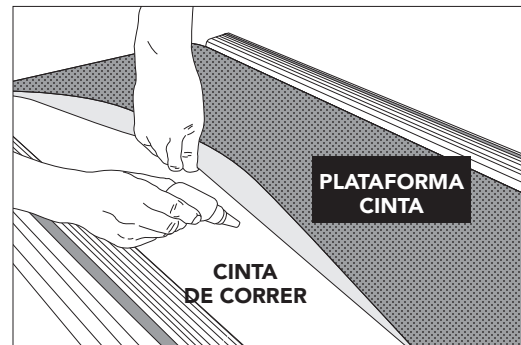
1. Apaga la caminadora con el interruptor de encendido/apagado y desenchufa el cable de alimentación de la toma de corriente.
2. Usando la llave en T o la llave Allen, afloja los pernos del rodillo trasero con entre 10 y 15 vueltas en sentido contrario a las manecillas del reloj. Esto debería darle a 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 plataforma 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 diste para aflojarlos.
4. Mantén una distancia prudente 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.
5. Una vez que la cinta esté centrada y tensada, detén la cinta. Limpia cualquier exceso de aceite de los costados con un paño húmedo.

Presiona cualquier tecla para suspender el mensaje de advertencia de lubricación hasta después de tu próximo entrenamiento. Nota: Es posible que algunos modelos más antiguos requieran que mantengas presionado el botón para detenerlos durante 5 segundos para suspender el mensaje durante 5 millas de uso.

PARA RESTABLECER LA ADVERTENCIA DE LUBRICACIÓN DE LA CINTA

- 1) Toca CONFIGURACIÓN en la esquina superior derecha de la pantalla.
- 2) Toca CONFIGURACIÓN DE LA MÁQUINA. Luego toca HARDWARE.
- 3) Toca el botón RESET en la sección de Distancia Acumulada.
- 4) Toca INICIO en la esquina superior izquierda para salir de la configuración.

Comunícate con Soporte Técnico al Cliente si tienes preguntas sobre la aplicación de lubricante.



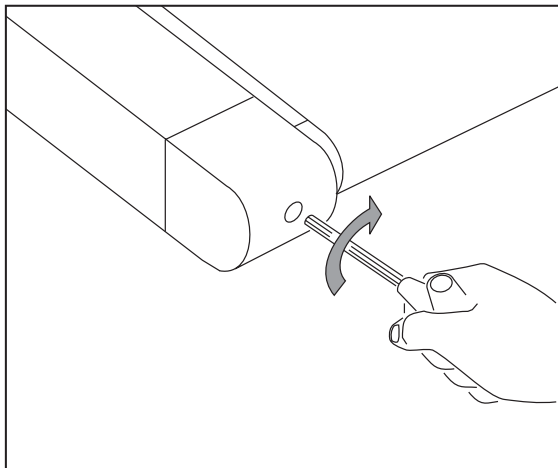
AJUSTAR LA CINTA DE CORRER

Para obtener más información y/o videos con 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.

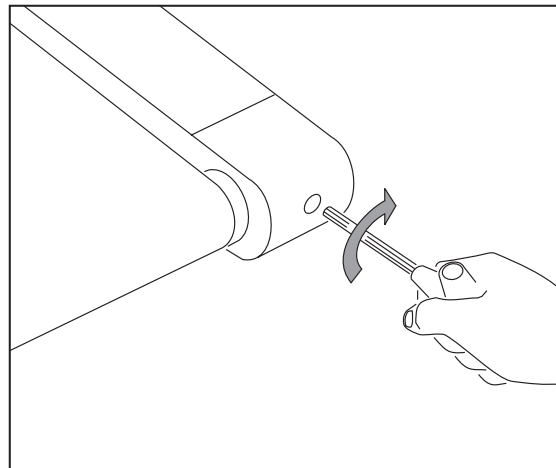
ADVERTENCIA

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

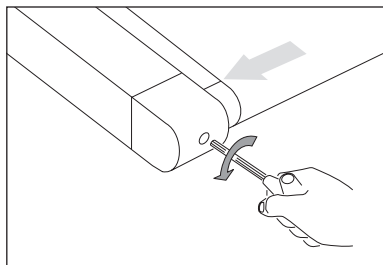
Si sientes que la cinta se desliza cuando corres en la caminadora, debes ajustar la cinta de correr. En la mayoría de los casos, la cinta se estiró por el uso, lo que provoca que se deslice. Este es un ajuste normal y común. Para eliminar este deslizamiento, apaga la caminadora y tensa los dos pernos 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) según 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 se resbala.



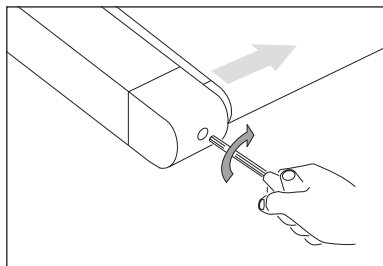
APRIETA EL LADO IZQUIERDO DEL RODILLO



APRITA EL LADO DERECHO DEL RODILLO



**LA CINTA ESTÁ DEMASIADO
A LA DERECHA**



**LA CINTA ESTÁ DEMASIADO
A LA IZQUIERDA**

CENTRAR LA CINTA DE CORRER

Para obtener más información y/o videos con 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 lejos 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 muy pegada del 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 descubres que la cinta se desliza porque está demasiado floja, céntrala y luego ajústala según sea necesario.
- Para facilitar el acceso al perno de ajuste, quita las tapas de los extremos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PREGUNTAS COMUNES SOBRE LOS 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 ocasionará 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 acondicionamiento físico 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 acondicionamiento físico se coloca cerca de una pared, habrá más ruido reflejado.

¿CUÁNDO DEBERÍA PREOCUPARME 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 prensado ni dañado de alguna forma.
- Conecta la cinta de correr, enciende el interruptor y busca cualquier LED iluminado en la placa de control del motor.

Si no:

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

PROBLEMA: La consola muestra INSERT SAFETY KEY (INSERTAR LLAVE DE SEGURIDAD) 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: Las bocinas no emiten sonido.

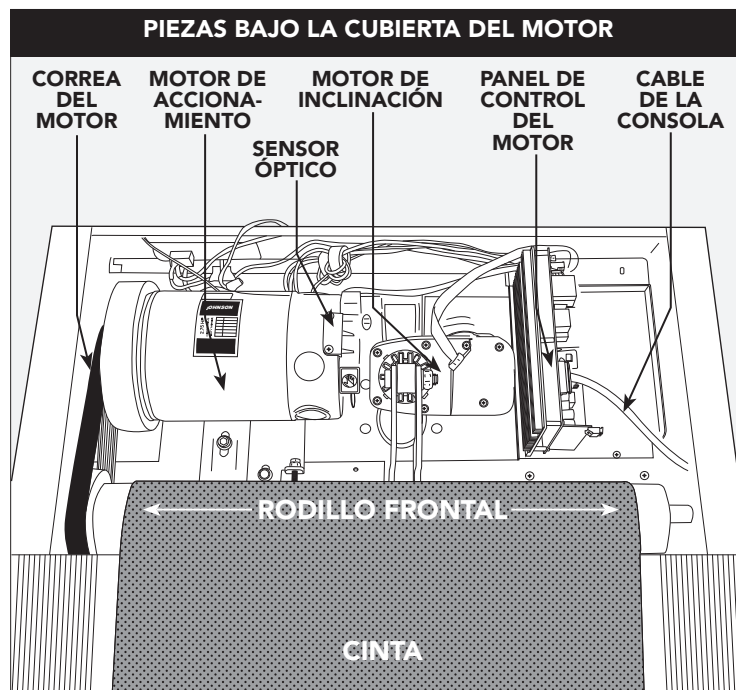
SOLUCIÓN: Verifica lo siguiente:

- Asegúrate de que el volumen del reproductor de audio esté a buen nivel.
- Confirma que el dispositivo correcto esté conectado mediante 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 exclusivo de 15 amperios y no en una toma de corriente equipada 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, es posible que la banda de transmisión se haya salido o que los cojinetes del motor estén prensados.
- 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 correa 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 exclusivo de 15 amperios y no en una toma de corriente equipada 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 multicolor estén completamente insertados en el mazo de cables.
- Retira la cubierta plástica del motor que se ubica 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 de que no haya cables doblados, dañados, desconectados o quemados.

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

SOLUCIÓN: Verifica lo siguiente:

- Asegúrate de que la caminadora esté conectada a un circuito exclusivo 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 desarmador 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.
- Limpia el motor y el área de la cubierta inferior para eliminar cualquier pelusa o partículas de polvo que es posible que se hayan acumulado.

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:

- Sujetas el manillar del sensor de frecuencia cardíaca demasiado fuerte. Intenta mantener una presión moderada mientras te sujetas a los manillares de frecuencia cardíaca.
- Movimiento y vibración constantes debido a que sujetas constantemente el manillar de frecuencia cardíaca mientras haces ejercicio. Si estás recibiendo lecturas erráticas de frecuencia cardíaca, intenta sujetar los sensores 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.
- Las personas que presentan arritmia grave.
- Las personas con arteriosclerosis o trastornos de la circulación periférica.
- Cualquier persona cuya piel sea especialmente gruesa en la palma de la mano.

¿NECESITAS AYUDA?

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



Ponte en contacto con Soporte Técnico al Cliente al 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:

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

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

- ¿Desde cuándo se presenta este problema?
- ¿Este problema ocurre cada vez que se usa? ¿El problema ocurre con todos los usuarios?
- Si oyes un ruido, ¿proviene del frente o de la parte trasera? ¿Qué tipo de ruido es (golpeteo, rechinido, chirrido, etc.)?
- ¿Se ha dado mantenimiento a la máquina de acuerdo al 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 entrenar.

GARANTÍA LIMITADA PARA USO DOMÉSTICO

CAPACIDAD DE PESO = 375 lbs (170 kilogramos)

MARCO • VIDA ÚTIL

BowFlex garantiza el marco contra defectos de mano de obra y materiales durante **toda la vida** de uso 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 retirar.)

MOTOR • DE POR VIDA

BowFlex garantiza el motor original contra defectos de mano de obra y materiales **de por vida** para el propietario original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. La mano de obra o la instalación del motor no están cubiertas por la garantía del motor. Los defectos en la mano de obra y/o materiales del motor original deben confirmarse e identificarse 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 período 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 esta garantía 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 anormales, 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 a consecuencia 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, entre otros, las cuotas de membresía del gimnasio, el tiempo

de trabajo perdido, las visitas de diagnóstico, las visitas de mantenimiento o el transporte.

- El equipo que se utilice 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 propiedad u operación 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 el retiro 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 parte de una persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todas las reparaciones que realices en tu equipo de acondicionamiento físico 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 cuentas con cobertura de la garantía por parte 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 Soporte Técnico al Cliente.
- Las unidades de reemplazo, piezas y componentes electrónicos reacondicionados a condición de nuevos por BowFlex o sus proveedores pueden en ocasiones suministrarse 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)

