



FONCTIONS

- | | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------|
| A Inclinaison instantanée | G Sélection de la vitesse pendant l'exercice | M Stop (Arrêter) |
| B Inclinaison vers le haut | H Guide des programmes | N Clé de sécurité |
| C Prog. (Programme) | I Réduction de la vitesse | |
| D Inclinaison vers le bas | J Ventilateur | |
| E Select (Sélectionner) | K Augmentation de la vitesse | |
| F Start (Démarrer) | L Entrée MP3 | |

UTILISATION DES BOUTONS

- Prog. (Programme)**
Permet de sélectionner le programme désiré : P01 à P24 ou HRC 01/02.
- Select (Sélectionner)**
Permet de sélectionner la durée de l'entraînement, la distance à parcourir et les calories à éliminer.
- Start (Démarrer)**
Permet de démarrer le programme.
- Stop (Arrêter)**
Permet de stopper la machine à tout moment pendant un exercice. Le tapis ralentit jusqu'à s'arrêter complètement et toutes les données sont réinitialisées.
- Augmentation/réduction de la vitesse**
Permet d'augmenter/de réduire la vitesse pendant un exercice.
- Augmentation/réduction de l'inclinaison**
Permet d'augmenter/de réduire l'inclinaison pendant un exercice.
- Sélection de la vitesse pendant l'exercice**
Permet de sélectionner la vitesse exacte pendant un exercice.
- Inclinaison instantanée**
Permet de sélectionner l'inclinaison exacte pendant un exercice.
- Ventilateur**
Permet d'activer/désactiver le ventilateur.
- Entrée MP3**
Permet de connecter un lecteur MP3 à l'aide du câble fourni. La musique est diffusée via les haut-parleurs intégrés et le volume peut être contrôlé via le lecteur ou les boutons dédiés de la console.
- Clé de sécurité**
Une clé de sécurité rouge est fournie avec cette machine. Si elle n'est pas insérée, cette dernière ne peut pas être démarrée. Elle permet en outre d'interrompre immédiatement la machine en cas d'urgence. Si la clé n'est pas correctement insérée, le message « Safety key disconnected » [Clé de sécurité déconnectée] s'affiche sur la console. La pince située à l'autre extrémité de la clé de sécurité doit être fixée sur l'utilisateur à tout moment pendant un exercice. Ainsi, la machine s'interrompt automatiquement en cas d'urgence.

PROGRAMMES

Le mode manuel permet de définir la durée, le niveau de calories et la distance de son choix.

P0	Mode manuel
P1 - P24	Programmes préconfigurés
HRC 01 - HRC 02	Programme de contrôle de la fréquence cardiaque

P0 : mode manuel

Mode Normal

1. Appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour démarrer immédiatement en mode manuel.
2. La vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être manuellement ajustées en utilisant les boutons **AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE** ou **INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS** à tout moment au cours de l'exercice.
3. Appuyez sur le bouton **STOP (ARRÊTER)** pour interrompre l'exercice. Le tapis ralentit alors progressivement.
4. Retirez la clé de sécurité pour arrêter le moteur, ou appuyez deux fois sur **STOP (ARRÊTER)**.

Mode de calcul de la durée, de la distance et des calories écoulées

1. Appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)** pour définir la durée, la distance et les calories. Une fois cela fait, utilisez le bouton d'augmentation/de réduction de l'inclinaison, puis appuyez sur **START (DÉMARRER)**.
2. La durée, la distance ou les calories écoulées sont ensuite calculées.
3. Une fois le calcul terminé, la console émet un bip. La mention **END (FIN)** s'affiche ensuite, puis un nouveau bip se fait entendre après 5 secondes. Enfin, tous les paramètres sont réinitialisés.

P01-P24

Il s'agit de programmes préconfigurés permettant d'adapter automatiquement la vitesse ou l'inclinaison de la machine au cours d'un exercice.

Remarque : si **la vitesse ou l'inclinaison** est modifiée par l'utilisateur au cours du programme, les paramètres correspondant à l'étape suivante sont automatiquement appliqués au démarrage de celle-ci.

1. Appuyez sur le bouton **PROG. (PROGRAMME)** pour sélectionner le programme désiré.
2. Appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour débiter.
3. La durée d'exercice par défaut, avec ces programmes, est de 30 minutes. Vous pouvez la modifier en appuyant sur le bouton **d'augmentation/de réduction** avant d'utiliser le bouton **START (DÉMARRER)**.
4. Avec ces programmes, les paramètres de vitesse et d'inclinaison sont divisés en 16 segments. La durée de chaque segment dépend de la durée totale sélectionnée. Par exemple, un programme de 16 minutes est constitué de 16 segments d'une minute, et la vitesse/l'inclinaison est donc modifiée chaque minute. La durée diffère également lors des phases d'échauffement et de fin d'exercice.
5. Chaque fois que **la vitesse/l'inclinaison** est modifiée, la console procède à un calcul et émet un bip pendant 3 secondes.

Conversion en kilomètres ou miles par heure

La vitesse et la distance peuvent être indiquées en kilomètres ou en miles par heure. Pour basculer entre ces deux mesures, procédez comme suit :

1. Appuyez sur **PROG. (PROGRAMME)** et insérez la clé de sécurité.
2. L'unité de vitesse **MPH (m/h)** ou **KPH (km/h)** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton d'augmentation de la vitesse/de l'inclinaison pour modifier vos paramètres.
4. Retirez puis réinsérez la clé de sécurité (la valeur par défaut correspond à 0,5 pour les m/h et à 0,8 pour les km/h).

Programme de contrôle de la fréquence cardiaque

1. Appuyez sur **PROG. (PROGRAMME)** pour sélectionner le programme de contrôle de la fréquence cardiaque et faire s'afficher l'intitulé **HRC 1** ou **HRC 2** (Programme de contrôle de la fréquence cardiaque 1 ou 2). Vous pouvez également utiliser les boutons **Speed +/-** (Augmentation/réduction de la vitesse) ou **Incline +/-** (Augmentation/réduction de l'inclinaison). Appuyez ensuite sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
2. Définissez la fréquence cardiaque cible à l'aide des boutons d'augmentation/réduction, et appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
3. Définissez la durée de l'entraînement à l'aide des boutons d'augmentation/réduction, et appuyez sur **START (DÉMARRER)**.

REMARQUE : avant d'appuyer sur **START (DÉMARRER)**, vous devez mettre en place votre ceinture thoracique (non fournie), puis attendre que la console la détecte et affiche les données correspondantes.