

# **ELEVATION™ SERIES DISCOVER**

*TAPIS DE COURSE, CROSS-TRAINER,  
VÉLOS DROITS et ALLONGÉS LIFECYCLE®  
FLEXSTRIDER™ VARIABLE-STRIDE  
TRAINER POWERMILL™ CLIMBER*

## **MANUEL D'UTILISATION**

M051-00K92-0096 RÉV. B





## SIÈGE SOCIAL

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • États-Unis

847.288.3300 • FAX : 847.288.3703

Numéro de téléphone du service entretien : 800.351.3737 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)

Site Web mondial : [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## BUREAUX INTERNATIONAUX

### AMÉRIQUES

#### Amérique du Nord Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 États-Unis  
Téléphone : (847) 288 3300  
Fax : (847) 288 3703  
E-mail du service entretien : [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Site Internet du service entretien : [www.lifefitness.com/parts](http://www.lifefitness.com/parts)  
E-mail du service commercial/marketing : [commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture : 07:00 - 18:00 (CST)

#### Brésil Life Fitness Brésil

Av. Cidade Jardim, 900  
Jd. Paulistano  
São Paulo, SP 01454-000  
BRÉSIL  
SAC : 0800 773 8282  
Téléphone : +55 (11) 3095 5200  
Fax : +55 (11) 3095 5201  
E-mail du service entretien : [suporte@lifefitness.com.br](mailto:suporte@lifefitness.com.br)  
E-mail du service commercial/marketing : [lifefitness@lifefitness.com.br](mailto:lifefitness@lifefitness.com.br)  
Heures d'ouverture du service entretien :  
9:00 - 17:00 (BRT) (Lundi-Vendredi)  
Heures d'ouverture du magasin :  
9:00 - 20:00 (BRT) (Lundi-Vendredi)  
10:00 - 16:00 (BRT) (Samedi)

#### Amérique latine & Caraïbes\* Life Fitness Inc.

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 États-Unis  
Téléphone : (847) 288 3300  
Fax : (847) 288 3703  
E-mail du service entretien : [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture : 7:00 - 18:00 (CST)

### EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE (EMA)

#### Pays-Bas et Luxembourg Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAYS-BAS  
Téléphone : (+31) 180 646 666  
Fax : (+31) 180 646 699  
E-mail du service entretien : [service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture : 9:00 - 17:00 (CET)

#### Royaume-Uni et Irlande Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
Téléphone : Bureau général (+44) 1353.666017  
Service client (+44) 1353.665507  
Fax : (+44) 1353.666018  
E-mail du service entretien : [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture :  
Services administratifs : 9:00 - 17:00 (GMT)  
Service à la clientèle : 8:30 - 17:00 (GMT)

#### Allemagne et Suisse Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
ALLEMAGNE  
Téléphone : (+49) 89.31 77 51.0 (Allemagne)  
(+41) 0848 000 901 (Suisse)  
Fax : (+49) 89.31 77 51.99 (Allemagne)  
(+41) 043 818 07 20 (Suisse)  
E-mail du service entretien : [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture : 08:30 - 16:30 (CET)

#### Autriche Life Fitness Autriche

Vertriebs G.m.b.H.  
Dücker gasse 7-9/3/36  
1220 Vienne  
AUTRICHE  
Téléphone : (+43) 1.61.57.198  
Fax : (+43) 1.61.57.198.20  
E-mail du service entretien : [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture : 08:30 - 16:30 (MEZ)

#### Espagne Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1<sup>er</sup>ª  
08960 Sant Just Desvern Barcelone  
ESPAGNE  
Téléphone : (+34) 93.672.4660  
Fax : (+34) 93.672.4670  
E-mail du service entretien : [servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture :  
9:00 - 18:00 (Lundi - Jeudi)  
8:00 - 15:00 (Vendredi)

#### Belgique Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
BELGIQUE  
Téléphone : (+32) 87 300 942

Fax : (+32) 87 300 943  
E-mail du service entretien : [service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture : 9:00 - 17:00 (CET)

#### Tous les autres pays de la zone EMA et affaires relatives aux distributeurs C-EMA\*

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAYS-BAS  
Téléphone : (+31) 180 646 644  
Fax : (+31) 180 646 699  
E-mail du service entretien : [service.db.cemea@lifefitness.com](mailto:service.db.cemea@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [marketing.db.cemea@lifefitness.com](mailto:marketing.db.cemea@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture : 9:00 - 17:00 (CET)

### ASIE PACIFIQUE (AP)

#### Japon Life Fitness Japon

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
JAPON 151-0051  
Téléphone : (+81) 3.3359.4309  
Fax : (+81) 3.3359.4307  
E-mail du service entretien : [service@lifefitnessjapan.com](mailto:service@lifefitnessjapan.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)  
Heures d'ouverture : 9:00 - 17:00 (JAPON)

#### Chine et Hong Kong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Téléphone : (+852) 2891.6677  
Fax : (+852) 2575.6001  
E-mail du service entretien : [HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture : 9:00 - 18:00

#### Tous les autres pays de l'Asie-Pacifique et les entreprises de distribution de la région Asie-Pacifique\*

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Téléphone : (+852) 2891.6677  
Fax : (+852) 2575.6001  
E-mail du service entretien : [HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture : 9:00 - 18:00

\* Consultez également [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) pour trouver votre représentant ou distributeur/concessionnaire local.

# TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité importantes	5
Icônes Utilisées Dans Le Manuel Elevation Series Discover	8
Aperçu de la console Discover SE	9
Écran tactile de la console Discover SE	10
Écran de sélection de la langue	13
Écran de sélection GO	14
Écran de sélection Identification	15
Écran de sélection Exercices	16
Description des exercices	17
Configuration de l'exercice - Sélectionner objectif	22
Configuration de l'exercice - Options de saisie des données	23
Options d'affichage des données de l'exercice	26
Options D'affichage Des Données De L'exercice - FlexStrider	27
Modifier l'objectif de l'exercice	28
Récupération	29
Résumé de l'exercice	30
Profil d'exercice	33
▪ Piste de 400 mètres	33
▪ Sentier de 5 KM	34
▪ Montagne	35
▪ Zoom	36
▪ Classique	38
▪ Écran d'accueil Parcours	40
Écran d'accueil TV	41
TV - Plein écran, avec liste des chaînes	42
TV - Plein écran, avec pavé numérique des chaînes	43
Commandes de navigation IPTV	44
Périphérique mobile (Apple)	45
Périphérique mobile (Android)	46
Lecteur ePub	47
Écran d'accueil Sélection Internet	48
USB	49
Jeux	50
Appli mobiles	51
Clips musicaux à la demande	52
Menu Configuration système	54
Conseils d'entretien préventif	69
Dépannage	70
Caractéristiques des consoles Discover SE & SI	72
Garantie	74



Avant d'utiliser ce produit, il est indispensable de lire ce manuel d'utilisation dans son INTÉGRALITÉ, ainsi que TOUTES les instructions d'installation.

Ce manuel explique comment installer l'équipement et comment l'utiliser correctement et sans danger.

Avant d'utiliser ce produit, il est indispensable de lire ce manuel d'utilisation dans son INTÉGRALITÉ, ainsi que TOUTES les instructions d'installation.

Ce manuel explique comment installer l'équipement et comment l'utiliser correctement et sans danger.

Informations relatives aux normes FCC - Interférences possibles avec les postes de radio et de télévision

**Remarque :** *Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites des dispositifs numériques de classe A, définies dans l'article 15 du règlement de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans un environnement commercial. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio. Il peut causer des interférences nuisibles aux communications radio s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions du présent manuel d'installation. En zone résidentielle, son fonctionnement risque de provoquer des interférences gênantes, auquel cas il incombe à l'utilisateur de remédier au problème à ses propres frais.*

EN 957 Classe SB (*tapis de course et PowerMill climbers uniquement*) : Usage commercial et/ou professionnel

EN 957 Classe SA (*vélos, cross-trainers et FlexStrider variable stride trainers uniquement*) : Usage commercial et/ou professionnel.



**MISE EN GARDE :** Tout changement ou toute modification de cet équipement peuvent en annuler la garantie.

Toute réparation, à l'exception du nettoyage et de l'entretien qui sont à la charge de l'utilisateur, doit être effectuée par un technicien agréé. Aucune pièce ne peut être remplacée par l'utilisateur.

**Cross-trainers uniquement :**

*Pour le test de précision de EN 957-9 classe A, la puissance mécanique d'entrée a été mesurée en branchant le dispositif de résistance (générateur) et la console à un dynamomètre. Les données de test du couple ont été enregistrées dans tous les paramètres de niveau de vitesse et de résistance disponibles. La résistance mécanique a ensuite été déterminée grâce à un test de décélération, sans qu'un utilisateur utilise l'équipement, afin de mesurer précisément la vitesse de démarrage et le temps nécessaire pour que les pédales s'arrêtent. Le couple nécessaire pour arrêter l'unité a ensuite été calculé à partir de l'inertie du système, de la vitesse d'entrée et du temps nécessaire pour arrêter l'équipement, puis ajouté aux données du dynamomètre pour obtenir le couple total du système. Le couple et la vitesse mesurés ont ensuite permis de calculer la puissance mécanique d'entrée et la variance à partir de la puissance affichée. Au niveau 10, à une vitesse constante de 55 tr/min, la puissance affichée était de 107 watts, avec une variance de 4,7 % par rapport à la puissance d'entrée mesurée sur l'équipement de test. Au niveau 12, à une vitesse constante de 80 tr/min, la puissance affichée était de 136 watts, avec une variance de 1,6 % par rapport à la puissance d'entrée mesurée sur l'équipement de test.*

**FlexStrider Variable Stride Trainer uniquement :**

*Pour les essais de précision des appareils de classe A selon la norme EN 957-9, la puissance mécanique d'entrée a été mesurée en branchant le dispositif de résistance (générateur) et la console à un dynamomètre. Les données issues de l'essai de torsion ont été enregistrées dans tous les paramètres de niveau de vitesse et de résistance disponibles. La résistance mécanique a ensuite été déterminée par le biais d'un essai de décélération (sans utilisateur) afin de mesurer précisément les deux types de mouvement de la machine. 1) La décélération angulaire mesurée à partir de la vitesse et de l'instant de départ, à une foulée minimale, jusqu'à ce que le mécanisme de rotation s'arrête et 2) La décélération angulaire mesurée à partir d'un angle et de l'instant de départ jusqu'à ce que le levier de la pédale s'arrête. La torsion nécessaire pour arrêter l'unité a ensuite été calculée à partir de l'inertie du système, de la vitesse d'entrée, de l'angle et du temps nécessaire pour arrêter l'équipement, puis ajoutée aux données du dynamomètre pour obtenir la torsion totale du système. La torsion et la vitesse ainsi mesurées ont ensuite permis de calculer la puissance mécanique d'entrée et la variance à partir de la puissance affichée. Au niveau 10, à une vitesse constante de 40 tr/min, la puissance affichée était de 128 watts, avec une variance de 2,1% par rapport à la puissance d'entrée mesurée sur l'équipement de test. Au niveau 15, à une vitesse constante de 60 tr/min, la puissance affichée était de 167 watts, avec une variance de 4,6% par rapport à la puissance d'entrée mesurée sur l'équipement de test.*

Ce manuel d'utilisation décrit le fonctionnement des produits suivants :

***Tapis de course Elevation series Discover SE & SI***  
***Cross-Trainer Elevation Series Discover SE & SI***  
***Vélo d'exercices Lifecycle® allongé Elevation Series Discover SE & SI***  
***Vélo d'exercices Lifecycle® droit Elevation Series Discover SE & SI***  
***FlexStrider™ Variable Stride Trainer Elevation Series Discover SE & SI***  
***PowerMill™ Climber Elevation Series Discover SE & SI***

Consultez la rubrique « Caractéristiques » de ce manuel pour obtenir les caractéristiques spécifiques de votre équipement.

#### **Définition et utilisation :**

- Le tapis de course Life Fitness est un appareil permettant à l'utilisateur de marcher ou de courir sur place, à l'intérieur sur une surface mobile.
- Le Cross-trainer Life Fitness combine un travail de pédalage à faible impact propre aux elliptiques à un mouvement de pulsion/traction garantissant un travail efficace de la totalité des groupes musculaires. Cet équipement est utilisé à l'intérieur.
- Le vélo d'exercice Lifecycle de Life Fitness simule les mouvements d'un vélo à diverses vitesses et divers niveaux de résistance. Cet équipement est utilisé à l'intérieur.
- Le Life Fitness FlexStrider Variable-Stride Trainer est un appareil d'exercices à usage commercial, permettant d'effectuer des longueurs de foulée elliptique variables. Il assure un entraînement complet et de faible impact, permettant de travailler la totalité du corps.
- Le Life Fitness PowerMill Climber est un appareil d'exercices à usage commercial, permettant de simuler la montée de marches selon des vitesses variées.



**MISE EN GARDE : Un entraînement inapproprié ou excessif peut causer des problèmes de santé. LIFE FITNESS recommande FORTEMENT de consulter un médecin pour subir un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercices, et tout particulièrement si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension ou de troubles cardiaques, s'il a plus de 45 ans, s'il fume, s'il a du cholestérol, s'il est obèse ou n'a pas fait d'exercice régulièrement depuis un an.**

Si, pendant l'utilisation de l'appareil, l'utilisateur ressent un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veillez lire toutes les instructions avant d'utiliser les équipements LIFE FITNESS.

## TOUS LES ÉQUIPEMENTS



**DANGER :** Afin de réduire les risques de décharges électriques, débranchez toujours l'appareil LIFE FITNESS avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation.

- **AVERTISSEMENT :** Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques ou de blessures, chaque appareil doit absolument être branché sur une prise électrique correctement mise à la terre.
  
- **AVERTISSEMENT :** Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Un exercice trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous vous sentez mal, interrompez immédiatement l'exercice.
  - Ne faites jamais fonctionner un produit LIFE FITNESS dont la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé, ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le service d'assistance à la clientèle LIFE FITNESS.
  - Placez l'appareil de façon à ce que l'utilisateur ait accès à la fiche du cordon d'alimentation.
  - Si le cordon d'alimentation électrique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, par un réparateur agréé ou par une personne qualifiée afin d'éviter tout danger.
  - Suivez toujours les instructions s'affichant sur la console.
  - Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
  - N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
  - Ne bloquez jamais le système d'aération de votre appareil LIFE FITNESS. Le système d'aération doit être propre et ne contenir aucun résidu de tissus, cheveux ou autres matériaux.
  - N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de cet appareil. Si un objet tombe dans l'appareil, mettez ce dernier hors tension, débranchez le cordon d'alimentation et récupérez l'objet avec précaution. Si vous ne pouvez pas atteindre l'objet, consultez le service d'assistance à la clientèle LIFE FITNESS.
  - Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Nous vous recommandons de n'utiliser que des récipients pourvus d'un bouchon.
  - N'utilisez pas ce produit les pieds nus. Portez toujours des chaussures. Portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc ou à haute traction. Ne portez pas de chaussures pourvues de talons, de semelles en cuir, de boucles ou de crampons. Vérifiez qu'aucun gravier n'est coincé dans vos semelles.
  - Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.
  - Ne placez pas les mains à l'intérieur ou sous la machine ; ne la faites pas basculer sur le côté durant son fonctionnement.
  - Ne laissez personne gêner l'utilisateur ou le fonctionnement de l'appareil pendant un exercice.
  - Laissez les consoles LCD s'adapter à la température ambiante pendant 1 heure avant de brancher l'unité et de l'utiliser.
  - Utilisez cet équipement uniquement aux fins auxquelles il est destiné et de la manière décrite dans le présent manuel. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
  - Lisez les avertissements avant de commencer à vous entraîner.
  - Si certaines étiquettes d'avertissement sont manquantes ou endommagées, contactez LIFE FITNESS immédiatement. Nous vous fournirons de nouvelles étiquettes. Les étiquettes d'avertissement sont expédiées avec les appareils et doivent être installées avant utilisation de ces derniers. LIFE FITNESS n'est pas responsable des étiquettes manquantes ou endommagées.

- Réglementation en matière de santé et d'environnement : avertissement - Cet appareil contient des produits chimiques considérés par l'État de Californie comme étant cancérigènes et causant des malformations congénitales et d'autres troubles de l'appareil reproducteur. Pour plus d'informations sur la réglementation européenne (EC) No. 1907/2006 (REACH) et sur le California Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act de 1986 (Proposition 65), consultez la page <https://www.lftechsupport.com/web/guest/environmental-regulations-information>.

## TAPIS DE COURSE

- **AVERTISSEMENT :** Laissez un espace de 2 mètres sur 1 autour de la machine LIFE FITNESS. Ne placez pas cette dernière près de murs, meubles ou autres équipements qui pourraient en obstruer l'accès.
- **AVERTISSEMENT :** Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que vous êtes bien relié au cordon de sécurité du tapis de course.
- **AVERTISSEMENT :** La surface de course doit être recentrée si elle ne se situe pas entre les marques indiquant les positions latérales maximales autorisées. Pour obtenir de plus amples informations, consultez les instructions d'assemblage du *Tapis de course 95T Elevation Series*.
- **ATTENTION :** Risque de blessures – Pour éviter toute blessure, faites preuve d'une extrême prudence pour monter sur/descendre d'un tapis de course en mouvement. Lisez les instructions d'assemblage avant toute utilisation.
  - Pour débrancher l'appareil, placez l'interrupteur sur OFF et ôtez la prise électrique du mur.
  - Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chaudes. Ne tirez pas l'appareil par son cordon et n'utilisez pas ce dernier comme poignée. Ne faites pas passer le cordon sur le sol, sous le tapis de course, ni le long de l'appareil. Pour obtenir de plus amples informations, consultez les instructions d'assemblage du *Tapis de course 95T Elevation Series*.
  - Les barres d'appui latérales peuvent servir à améliorer la stabilité, le cas échéant, mais elles ne sont pas conçues pour être utilisées de façon continue.
  - Ne montez et ne descendez jamais du tapis de course lorsqu'il est en marche. Utilisez les barres d'appui latérales pour renforcer votre stabilité. En cas d'urgence, si vous trébuchez par exemple, saisissez les barres d'appui latérales et placez les pieds sur les plates-formes latérales.
  - Ne reculez jamais sur le tapis, que ce soit en marchant ou en courant.
  - N'utilisez pas cet équipement dans des zones où vous employez des aérosols ou administrez de l'oxygène. Ces substances pourraient entraîner des risques d'incendie et d'explosion.
  - Le système provoque une immobilisation du tapis de course lorsqu'une séquence de touches de claviers prédéfinie est activée. Vous devez pour cela appuyer 3 fois sur la touche ARRÊT puis 3 fois sur la TOUCHE FLÉCHÉE RALENTIR du pavé numérique de la zone d'activité. Pour éviter un basculement accidentel de la fonctionnalité d'immobilisation, cette séquence doit être effectuée dans une période comprise entre 5 et 10 secondes.
  - Conformément à la directive Machines 2006/42/EC de l'Union européenne, à vide, cet équipement fonctionne à des niveaux de pression acoustique inférieurs à 70 dB(A) à une vitesse de fonctionnement moyenne de 12 km/h. Les émissions sonores sont plus importantes lorsque l'appareil est chargé.

## CROSS-TRAINERS & FLEXSTRIDERS

- **AVERTISSEMENT :** Veillez à laisser un dégagement d'au moins 30 cm (1 pi) devant le Cross-Trainer LIFE FITNESS et d'au moins 60 cm (2 pi) sur les côtés.
- **AVERTISSEMENT :** Veillez à laisser un dégagement d'au moins 0,60 m (2 pi) à l'avant et sur chaque côté du FlexStrider.

■ **AVERTISSEMENT :** Les Cross-Trainers et FlexStriders ne sont pas équipés de l'option roue libre et ne peuvent donc pas être arrêtés instantanément. Ne vous mettez ni debout, ni assis sur les caches en plastique situés à l'arrière.

- Ne vous mettez pas debout sur le tube central.
- La puissance nécessaire à chaque utilisateur pour effectuer un exercice peut différer de la puissance mécanique affichée sur le Cross-Trainer et le FlexStrider.
- Montez et descendez du Cross-Trainer et du FlexStrider avec la plus grande précaution. Avant de monter, placez la pédale située de votre côté en position basse, en vous aidant des bras mobiles. Utilisez les poignées fixes lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, tenez les bras mobiles.
- Ne montez jamais à l'envers sur le Cross-Trainer ou le FlexStrider.

## VÉLOS D'EXERCICES LIFECYCLE

■ **AVERTISSEMENT :** Laissez une distance de 41 cm (16 po) entre la partie la plus large du vélo et les objets se trouvant de part et d'autre. Laissez au moins 0,9 m (3') entre l'avant et l'arrière du vélo LIFE FITNESS et les objets alentour.

- Ne vous mettez ni debout, ni assis sur les caches en plastique du vélo.
- Montez et descendez avec précaution du vélo d'exercices Lifecycle. Utilisez le guidon fixe lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre.

## POWERMILL CLIMBER

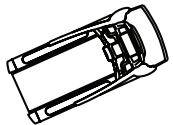
■ **AVERTISSEMENT :** Laissez un dégagement d'au moins 1 m (3 pi) à l'arrière du PowerMill Climber et d'au moins 0,3 m (1 pi) de chaque côté.

- Les mains courantes peuvent aider à la stabilité, mais ne sont pas conçues pour être utilisées de façon continue.
- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le systématiquement après son utilisation, et avant l'ajout et le retrait de pièces. Pour débrancher l'appareil, placez l'interrupteur sur OFF et ôtez la prise électrique du mur.
- N'allez jamais à reculons sur le PowerMill Climber, que ce soit en marchant ou en courant.
- À la différence des vélos, cross-trainers et steppers à pédales traditionnels, cet appareil est motorisé. Son mécanisme fait descendre les marches d'escalier à des vitesses variables et opère donc à différents niveaux simultanément. Au cours d'un entraînement classique sur cet appareil, l'utilisateur doit se concentrer afin de coordonner ses efforts sur les escaliers en mouvement. Il n'a donc pas la possibilité de voir si quelqu'un ou quelque chose s'approche par l'arrière. Cette unité est dès lors **uniquement conçue pour être utilisée dans un environnement surveillé. Le PowerMill Climber n'est pas conçu pour être utilisé à domicile et ne doit en aucun cas être utilisé dans un environnement auquel les enfants ou animaux ont accès.**
- Si vous devez immobiliser l'appareil, réglez l'affichage sur SÉLECTIONNER EXERCICE. (Pour ce faire, appuyez deux fois sur la touche PAUSE / STOP.) Maintenez la touche NIVEAU VERS LE BAS enfoncée et appuyez sur la touche PAUSE / STOP. L'appareil affiche désormais le message « IMMOBILISÉ ». En mode Immobilisé, l'appareil ne peut pas être utilisé. Le moteur est désactivé. L'appareil demeure immobilisé pendant les remises à zéro, les périodes de fonctionnement, etc. Pour repasser en mode de fonctionnement normal, utilisez la même combinaison de touches : NIVEAU VERS LE BAS et PAUSE / STOP. L'appareil affiche désormais « SÉLECTIONNER EXERCICE ».

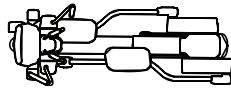
**CONSERVEZ PRÉCIEUSEMENT CES  
INSTRUCTIONS AFIN DE POUVOIR VOUS  
Y RÉFÉRER ULTÉRIEUREMENT.**

# ***ICÔNES UTILISÉES DANS LE MANUEL ELEVATION SERIES DISCOVER***

Le manuel Elevation Series Discover fournit des informations concernant plusieurs types d'appareils cardio. Pour vous aider à les différencier, nous utiliserons les icônes suivantes :



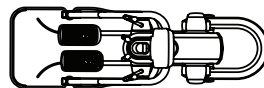
***OPTION UNIQUEMENT DISPONIBLE  
POUR LE TAPIS DE COURSE***



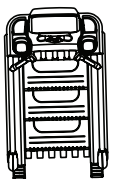
***OPTION UNIQUEMENT DISPONIBLE POUR LE  
CROSS-TRAINER***



***OPTION UNIQUEMENT DISPONIBLE POUR LE VÉLO***



***OPTION UNIQUEMENT DISPONIBLE  
POUR LE FLEXSTRIDER***



***OPTION UNIQUEMENT DISPONIBLE  
POUR LE POWERMILL***



# APERÇU DE LA CONSOLE DISCOVER SE



## 1. Écran tactile

- Sélection, paramétrage, suivi et enregistrement des exercices.
- Accès au Smartphone, à la TV et aux Jeux.
- Si connecté, accès à Internet et aux options de divertissement.

## 2. Panneau Options

Connexions des périphériques de stockage/multimédia externes suivants :

- Clé USB
- Écouteurs
- Périphériques mobiles Android avec connecteur micro USB

*Remarque : Cette fonctionnalité ne s'applique qu'aux consoles expédiées avec un câblage intégré standard.*

- Périphériques Apple avec connecteur 30 broches, iPad inclus

*Remarque : Cette fonctionnalité ne s'applique qu'aux consoles expédiées avec un câblage intégré standard.*

## 3. RFID en option (Identification par radiofréquence)

Les propriétaires de salles de sport peuvent activer cette option afin que leurs utilisateurs puissent passer leur carte d'identification du club dans la console.

## 4. Pose-livre/Support iPad

Placez vos supports de lecture classiques et vos périphériques mobiles et tablettes dans ce support intégré.

## 5. Zone d'activité

Grâce à ce dispositif externe, l'utilisateur dispose des commandes les plus utilisées à portée de doigt :

### e. Inclinaison

Appuyez sur ces touches pour augmenter ou diminuer l'inclinaison du tapis de course.

### f. Vitesse

Appuyez sur ces touches pour augmenter ou diminuer la vitesse du tapis de course.

### g. Stop

Appuyez sur cette touche pour arrêter le tapis de course.

### h. Go

Appuyez sur cette touche pour lancer automatiquement un exercice dont vous réglez l'objectif manuellement.

### i. Marche, Jogging, Course

Appuyez sur cette touche pour modifier immédiatement la vitesse du tapis vers l'une des valeurs de marche, jogging ou course prédéfinies.

### j. Aimant d'arrêt d'urgence

Cet aimant est un dispositif de sécurité. Il permet d'arrêter le tapis de course si l'utilisateur trébuche ou tombe.

- Avant de commencer un exercice, attachez la pince située sur le cordon de l'aimant à l'un de vos vêtements.
- Pour arrêter le tapis de course, tirez sur le cordon pour détacher l'aimant de la console.
- Remplacez l'aimant pour réinitialiser le système.

# ÉCRAN TACTILE DE LA CONSOLE DISCOVER SE

L'écran LCD intuitif de la console Discover SE permet aux utilisateurs :

- de sélectionner, paramétrer, suivre et enregistrer des exercices.
- d'accéder à leur Smartphone, à la TV et aux Jeux.
- d'accéder à Internet et aux options de divertissement (si une connexion est disponible).
- de connecter des périphériques mobiles et USB.

## Écran tactile - Aperçu Mode Attractif



### 1. Langue

Appuyez sur cette touche pour afficher l'écran de Sélection de la langue.

### 2. Go

Appuyez sur cette touche pour commencer un exercice dont vous réglez l'objectif manuellement.

### 3. Identification

Appuyez sur cette touche pour vous connecter au site web LFconnect ou à un autre réseau fitness compatible.

### 4. Touches Saut d'écran

Appuyez sur la touche correspondante pour accéder aux écrans suivants :

- Accueil
- Exercices
- Parcours
- USB (visible uniquement si un périphérique USB est détecté)
- TV/Vidéos
- Mobile
- Internet (visible uniquement si une connexion est détectée)
- Jeux (visible uniquement si l'option est activée)

### 5. Indicateur de défilement

La ligne jaune représente la partie visible du contenu disponible.

### 6. Défilement

- Faites glisser votre doigt verticalement sur l'écran pour parcourir le contenu disponible.
- Faites glisser votre doigt horizontalement pour passer au prochain écran disponible.

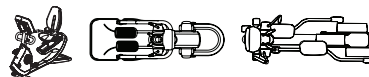
### 7. Indicateur Fonction activée

Le cercle vert situé dans le coin supérieur droit de la touche Mobile dans la zone Saut d'écran indique une connexion.

### 8. Indicateur Écran actuel

La touche encadrée dans la zone Saut d'écran indique l'écran actif. (Dans l'image ci-dessus, il s'agit de l'écran Accueil.)

### 9. Mode Hybride



Pour réduire considérablement la quantité d'électricité nécessaire à l'alimentation de cet équipement, entraînez-vous à une vitesse et à un niveau assez élevés. Une icône hybride verte indique lorsque vous êtes en mode Hybride. Voir [www.lifefitness.com/green](http://www.lifefitness.com/green) pour plus d'informations.

### 10. Affichage de la fréquence cardiaque

Affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur lorsqu'il saisit les capteurs.



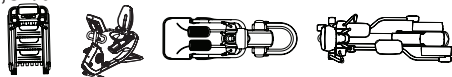
## Écran tactile - Aperçu Mode Exercice



### 1. Inclinaison

- Appuyez sur « + » pour augmenter l'inclinaison du tapis de 0,5 %.
- Appuyez sur « - » pour diminuer l'inclinaison du tapis de 0,5 %.

#### Niveau



- Appuyez sur « + » pour augmenter le niveau de 1.
- Appuyez sur « - » pour diminuer le niveau de 1.

### 2. Données Média actif

Le volume, le nom de l'artiste, le nom et la durée de la chanson du média actif s'affichent.

### 3. Commandes audio du média actif

- Appuyez sur « - » pour diminuer le volume du média actif.
- Appuyez sur l'icône du milieu pour activer/désactiver le son du média actif.
- Appuyez sur « + » pour augmenter le volume du média actif.

### 4. Récupération

Pendant un exercice, appuyez sur cette touche pour commencer une période de récupération.

### 5. Arrêt/Pause

- Appuyez sur cette touche pour interrompre momentanément un exercice (la durée par défaut de la pause est de 60 secondes).
- Sélectionnez ensuite l'option *Finir l'exercice* ou *Reprendre l'exercice*.

#### Remarque

(Appareils International Platinum Club Series uniquement) : Le tapis de course passe automatiquement en mode Économie d'énergie après cinq minutes d'inactivité. Pour activer la console, montez sur la courroie du tapis. Ce dernier s'active automatiquement et la console s'allume. Le délai d'activation est d'environ 50 secondes.

### 6. Marche/Jogging/Course

Appuyez sur la vitesse choisie pour l'activer et commencer un exercice à l'une des vitesses prédéfinies suivantes : *Marche* (2,0 mi/h - 3,2 km/h), *Jogging* (4,0 mi/h - 6,4 km/h), ou *Course* (6,0 mi/h - 9,7 km/h).

**Remarque :** Les utilisateurs peuvent définir des valeurs personnalisées pour chacune de ces vitesses.

#### Intervalle de vitesse

Sélectionnez une vitesse faible, moyenne ou élevée pour un entraînement en intervalles ininterrompu.

### 7. Afficher les données de l'exercice

Appuyez sur cette touche pour masquer/afficher les données de l'exercice.

### 8. Profil de l'exercice sélectionné

(le profil Piste de 400 mètres est affiché dans l'image ci-dessus).

## Écran tactile - Aperçu Mode Exercice (suite)



### 9. Vitesse

- Appuyez sur « + » pour augmenter la vitesse du tapis de 0,1 mi/h.
- Appuyez sur « - » pour diminuer la vitesse du tapis de 0,1 mi/h.

### M/min. (marches par minute)

- Appuyez sur « + » pour augmenter de 1 le nombre de marche par minute (M/min.)
- Appuyez sur « - » pour diminuer de 1 le nombre de marche par minute (M/min.)

### RPM

Affiche la vitesse en Tours/min ou miles/heure.

### 10. Touche à bascule

Appuyez sur cette touche pour alterner entre la taille d'affichage standard et le mode Plein écran. **Remarque :** Cette option est uniquement disponible dans le mode Exercice.

### 11. Données de l'exercice

Appuyez sur les flèches vers le bas pour sélectionner les options d'affichage spécifiques des données.

### 12. Profils des exercices

Appuyez sur l'icône correspondante pour afficher l'un des profils d'exercice suivants : piste de 400 mètres, sentier de 5 km, Montagne, Zoom, ou Classique.

**Remarque :** Tous les écrans ne sont pas disponibles pour chaque appareil.

### 13. Informations du profil d'exercice

Informations basées sur le profil d'exercice sélectionné et sur l'objectif de l'exercice.

### 14. Entrez le poids pour un calcul précis des calories

Appuyez sur cette touche pour entrer votre poids pour un affichage précis des calories.

**Remarque :** Si vous n'entrez pas votre poids, un poids standard de 75 kg (165 lb) sera utilisé pour calculer les calories.

# ÉCRAN DE SÉLECTION DE LA LANGUE



## 1. Options de langue

Les utilisateurs peuvent sélectionner la langue à utiliser au cours d'un exercice. Les langues disponibles sont les suivantes :

**Remarque :** Seules les langues activées par le gérant s'affichent.

- |             |                       |                     |                        |
|-------------|-----------------------|---------------------|------------------------|
| ▪ Anglais   | ▪ Anglais britannique | ▪ Espagnol          | ▪ Allemand             |
| ▪ Japonais  | ▪ Néerlandais         | ▪ Chinois simplifié | ▪ Chinois traditionnel |
| ▪ Portugais | ▪ Italien             | ▪ Français          | ▪ Russe                |
| ▪ Coréen    | ▪ Turc                | ▪ Polonais          | ▪ Finnois              |
| ▪ Hongrois  | ▪ Arabe               | ▪ Catalan           | ▪ Basque               |

Une fois la langue sélectionnée, elle est enregistrée et l'écran de sélection de la langue est fermé.




2. **Quitter** l'écran de sélection de la langue sans enregistrer la sélection.



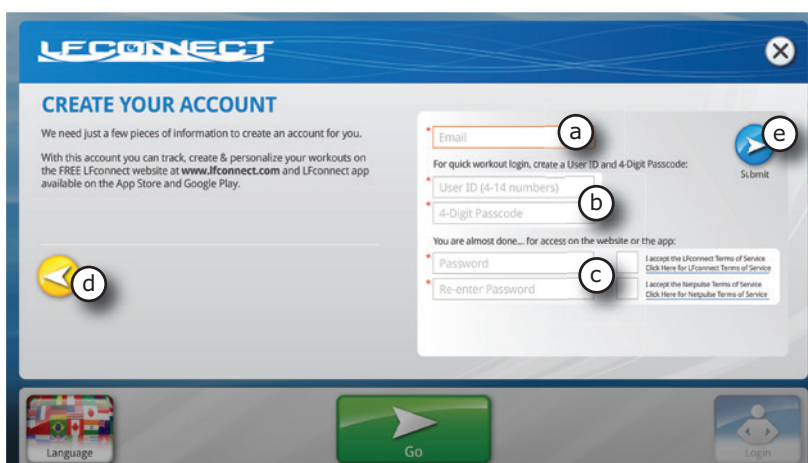
# ÉCRAN DE SÉLECTION GO



Appuyez sur GO pour démarrer un exercice immédiatement, sans devoir le configurer ou définir un objectif.

- Un compte à rebours « 3, 2, 1 » s'affiche à l'écran.
- Les utilisateurs peuvent ajuster l'exercice en cours.
- Les exercices GO commencent à une vitesse de 0,8 km/h/0,5 mph et à une inclinaison de 0,0 %. 
- Les exercices GO commencent au Niveau 6. 
- Les exercices GO commencent à 20 marches par minute (M/min.) 

# ÉCRAN DE SÉLECTION IDENTIFICATION



Connectez-vous en tant qu'utilisateur enregistré du site web LFconnect ou créez un identifiant et un mot de passe LFconnect.

## 1. Identifiant utilisateur / E-mail

Saisie de l'identifiant utilisateur LFconnect ou de l'e-mail.

## 2. Mot de passe de l'utilisateur

Saisie du mot de passe LFconnect.

## 3. Mot de passe utilisateur

Saisissez le code de passe de LFconnect (*par défaut, il s'agit d'un code numérique*).

## 4. Connexion

Appuyez pour vous connecter.

## 5. Vous n'avez pas de compte LFconnect ?

Appuyez sur l'icône en forme de point d'interrogation pour en savoir plus sur LFconnect.

## 6. Inscription

Appuyez pour créer un compte LFconnect gratuit.

a. Saisissez votre adresse email, votre ID utilisateur et un mot de passe.

b. Créez un ID utilisateur numérique et un code de passe à 4 chiffres pour un accès rapide.

c. Créez un mot de passe, saisissez-le de nouveau et acceptez les Conditions de service.

d. Retournez à l'écran d'accueil de LFconnect.

e. Renseignez les informations demandées.



Recherchez et sélectionnez un exercice dans l'écran de sélection Exercices.

## 1. Tous les exercices

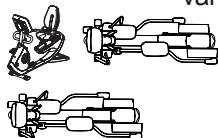
Appuyez sur cette touche pour sélectionner un exercice dans l'une des catégories suivantes :

### Classique

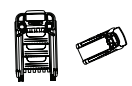





- Objectif manuel
- Colline
- Aléatoire
- Parcours vallonné
- Cross-Training Aérobie
- Cross-Training Arrière

### Cardio

- Dépense modérée
- Dépense intense
- Intervalles de temps fixes
- Intervalles de temps variables



### Performance








- Intervalle 2 vitesses 
- Intervalle Débutant (non disponible sur FlexStrider ou PoweMill)
- Intervalle à 3 vitesses 
- 5K 
- 10K 
- Watts 
- METs 

## 2. Mes exercices

Appuyez sur cette touche pour visualiser et sélectionner un exercice enregistré.

## 3. Évaluations

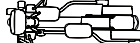
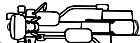
Appuyez sur la touche correspondante pour sélectionner l'un des exercices suivants :

- Test Fitness de LIFE FITNESS
- Test de condition physique de la marine américaine (non disponible sur FlexStrider ou PoweMill)
- Test de capacité physique du candidat (TCPC) 
- Protocole WFI Submax 
- Test de condition physique de l'armée américaine 
- Test de condition physique des Marines 
- Test de condition physique des forces aériennes américaines. 
- PEB (Physical Efficiency Battery) 
- FAMS 

# DESCRIPTION DES EXERCICES

## Exercices classiques



- **Objectif manuel** est un exercice pendant lequel l'utilisateur fournit un effort constant. Il peut modifier l'inclinaison ou la vitesse à tout moment.
- **Colline** est un programme d'exercice à intervalles. Les intervalles sont des périodes d'exercices d'aérobic intense, séparées par des périodes régulières d'exercices de plus faible intensité. La durée totale de l'exercice détermine la longueur de chaque intervalle.
- **Aléatoire** est un programme d'exercice à intervalles dont les niveaux d'intensité varient constamment, sans progression régulière ni ordre particulier.
- **Parcours vallonné** représente un terrain vallonné avec de faibles niveaux d'intensité.
- **Cross-Training Aérobic (Cross-Trainer uniquement)** simule une séance d'exercices avec un entraîneur personnel. L'appareil demande à diverses reprises de mettre l'accent sur certains types de mouvements (poussée, traction, corps entier, bas du corps, changements de vitesse, mouvements vers l'avant/vers l'arrière). 
- **Cross-Training Arrière (Cross-Trainer uniquement)** alterne en permanence des périodes de 5 minutes de mouvements vers l'avant, avec des périodes de 2 minutes de mouvements vers l'arrière. 

## Exercices cardio (Heart Rate Zone Training®)

- **Dépense modérée** est un exercice cardio de faible intensité. Le programme règle le niveau d'intensité de l'exercice en modifiant la pente (élévation) en fonction de la fréquence cardiaque afin de maintenir une fréquence cardiaque égale à 65 % du maximum théorique.
- Le programme **Intervalles de temps fixes** présente trois collines différentes, déterminées en fonction de 3 fréquences cardiaques cibles.
- **Dépense intense** est un exercice plus intensif destiné aux utilisateurs en bonne condition physique. Il maximise les bienfaits au niveau cardiovasculaire ainsi que le total des calories brûlées. Le programme règle le niveau d'intensité de l'exercice en fonction de la fréquence cardiaque afin de maintenir une fréquence cardiaque égale à 80 % du maximum théorique.
- Le programme **Intervalles de temps variables** alterne entre une colline et une vallée, dont l'intensité est déterminée en fonction de la fréquence cardiaque cible.

Des recherches ont prouvé que maintenir une fréquence cardiaque spécifique au cours de ses entraînements permet de mieux contrôler l'intensité de l'effort et d'obtenir des résultats optimaux. L'approche du programme Heart Rate Zone Training de Life Fitness repose sur cette théorie. Cet exercice identifie la plage ou zone de fréquence cardiaque idéale pour brûler des calories ou améliorer sa forme cardiovasculaire. Cette plage représente un pourcentage du maximum théorique (FCmax) et dépend de l'exercice sélectionné. La formule de fréquence cardiaque maximale est définie par l'American College of Sports Medicine, dans la publication « Guidelines for Exercise Testing and Prescription », 8e Édition, 2010. La fréquence cardiaque maximale est égale à 206,9 moins le produit de 0,67 par l'âge de la personne.

$$\text{FC Max} = 206,9 - (0,67 \times \text{âge})$$

### Maximum théorique de fréquence cardiaque et Fréquences cardiaques cibles

Consultez le tableau ci-dessous pour trouver votre Maximum théorique et vos fréquences cardiaques cibles.

Âge	Maximum théorique de Fréquence cardiaque	65% (Dépense modérée)	80% (Dépense intense)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

**Remarque :** Nous vous conseillons vivement de consulter un spécialiste afin de déterminer des objectifs de mise en forme spécifiques et d'établir un programme d'exercices.

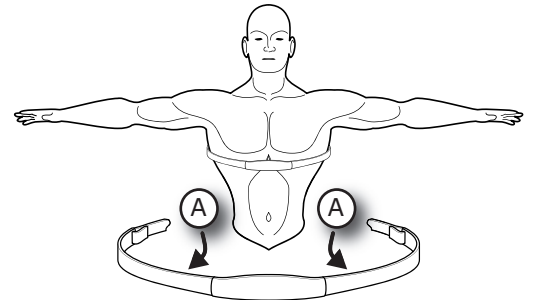


Vous devez porter la ceinture thoracique Polar® de télémessure de la fréquence cardiaque (en option) ou saisir les capteurs Lifepulse™ pour permettre à l'ordinateur de contrôler votre fréquence cardiaque pendant les exercices. L'ordinateur règle automatiquement le niveau d'effort en fonction du rythme cardiaque détecté afin de maintenir la fréquence cardiaque cible.

### Ceinture thoracique Polar® de télémessure de la fréquence cardiaque en option

Le système de télémessure de la fréquence cardiaque Polar transfère les signaux de fréquence cardiaque à la console lorsque les électrodes sont pressées contre la peau. Ces électrodes sont fixées sur une ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque portée par l'utilisateur pendant les exercices. La ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque est disponible en option. Pour la commander, contactez le service d'assistance à la clientèle LIFE FITNESS.

Reportez-vous au schéma ci-contre pour placer la ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque. Les électrodes (A) (les deux surfaces rainurées sous la ceinture) doivent rester humides pour transmettre avec précision les impulsions électriques du cœur au récepteur. Humidifiez les électrodes. Placez ensuite la ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque le plus haut possible sous les muscles thoraciques. Elle doit être serrée sans pour autant gêner la respiration.



L'émetteur de la ceinture transmet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau.

Cependant, il peut aussi fonctionner correctement à travers un vêtement fin. S'il s'avère nécessaire de réhumidifier les électrodes de la ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque, saisissez le centre de la ceinture, tirez-le afin de l'écartier de la cage thoracique et d'exposer les deux électrodes, et réhumidifiez-les dans cette position.

**Remarque :** Si l'utilisateur saisit les capteurs du système Lifepulse pendant qu'il porte la ceinture thoracique et que les signaux des capteurs sont valides, l'ordinateur utilise ces derniers au lieu des signaux transmis par la ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque pour mesurer la fréquence cardiaque.

**Remarque :** Pendant la configuration d'un exercice Heart Rate Zone Training spécifique, l'utilisateur doit entrer une vitesse de départ. Si aucune ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque n'a été détectée, la vitesse maximale autorisée est de 4,5 mi/h (7,2 km/h). Si une ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque est détectée, les utilisateurs peuvent s'entraîner à la vitesse maximale autorisée définie dans la Configuration gérant.

### Le Système Lifepulse™

Les capteurs (B) du système breveté Lifepulse constituent le système de contrôle de fréquence cardiaque intégré. Pour obtenir une mesure aussi précise que possible pendant un exercice :

- Saisissez fermement les capteurs.
- Maintenez chaque capteur verticalement au point médian.
- Gardez les mains immobiles et en position.

La console affiche la fréquence cardiaque dans les 10 à 40 secondes suivant le contact avec les capteurs. Les facteurs suivants peuvent affecter la mesure Lifepulse :

- placement incorrect des mains sur les capteurs,
- activité du haut du corps, crème ou saleté sur les mains, et
- pression excessive ou insuffisante lors de la saisie des capteurs.

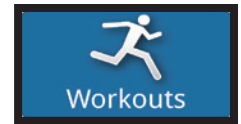


**Tapis de course**









**Remarque :** N'essayez pas de saisir les capteurs à des vitesses dépassant 7,2 km/h (4,5 mi/h). À ces vitesses, nous vous recommandons d'utiliser une ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque.












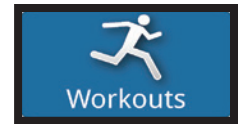
## Exercices Performance

- Le programme **Intervalle 2 vitesses** permet à l'utilisateur d'alterner entre des vitesses de jogging et de course définies par l'utilisateur.  
- L'intervalle à 3 vitesses** permet de sélectionner une vitesse faible, moyenne ou élevée pour un entraînement en intervalles ininterrompu. 
- Intervalle Débutant** correspond à une série de collines de plus en plus pentues, séparées l'une de l'autre par une vallée ou une période de récupération. **Remarque** : Non disponible sur Treadmill ou PowerMill.
- Watts / METs (Vélos d'exercices Lifecycle uniquement)** cible un niveau d'effort égal à un certain nombre de Watts / METs. 
- 5K** est un exercice basé sur la distance qui simule un véritable terrain avec divers niveaux d'inclinaisons. Il est conçu pour aider les coureurs qui s'entraînent pour des courses de 5 kilomètres (ou 3,1 miles). 
- 10K** est un exercice basé sur la distance qui simule un véritable terrain avec divers niveaux d'inclinaisons. Il est conçu pour aider les coureurs qui s'entraînent pour des courses de 10 kilomètres ou 6,2 miles. 

## Exercices d'évaluation

- Le **Test Fitness de LIFE FITNESS** mesure la forme cardiovasculaire et peut être employé pour contrôler la progression de l'endurance toutes les 4 à 6 semaines. (Voir page suivante pour en savoir plus sur la configuration et les résultats.)
- Le **Test de condition physique de la marine américaine (PRT)** est un test d'objectif de distance basé sur le temps nécessaire pour parcourir la distance exigée. Il est utilisé par la marine américaine et les académies navales pour mesurer la capacité aérobique. **Remarque** : Non disponible sur FlexStrider ou PowerMill.
- Le **Test de capacité physique du candidat (TCPC)** permet de prédire la capacité à reproduire les tâches de base devant être effectuées par un pompier. Il a été développé par l'Association internationale des pompiers. Le test démarre par un échauffement de 20 secondes, à une cadence définie de 50 marches par minutes, suivi d'un test de 3 minutes effectué à 60 marches par minute. 
- Le **Test de condition physique des forces aériennes américaines (PRT)** est un test d'aptitude physique, qui permet de mesurer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire. 
- Le **Test de condition physique de l'armée américaine (PFT)** est un test d'aptitude physique de 5 minutes, qui permet de mesurer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire. 
- Le **Test de condition physique des Marines (PFT)** est un test d'aptitude physique, qui permet de mesurer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire. 
- Le **Test de condition physique des forces aériennes américaines (PRT)** est un test d'aptitude physique, qui permet de mesurer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire. 
- Le **Protocole WFI Submax** est une évaluation sous-max graduée utilisée pour évaluer la capacité aérobique d'un pompier. Ce test augmente automatiquement la vitesse et l'inclinaison jusqu'à ce que la fréquence cardiaque cible soit atteinte. Cette évaluation remplace celle de Gerkin. Lorsque la fréquence cardiaque cible est dépassée pendant 15 secondes, le programme passe automatiquement en mode récupération pendant 3 minutes, à une vitesse de 3 mi/h et à une inclinaison de 0 %.  
- Le **PEB (Physical Efficiency Battery)** est utilisé par l'U.S. Federal Law Enforcement, l'U.S. Federal Bureau of Investigation et d'autres organismes fédéraux pour le recrutement et la conservation des emplois fédéraux.
- FAMS** est un test vélo de 12 minutes. Ce test est une alternative à la course de 1.5 mile. 

# DESCRIPTIONS DES EXERCICES - TEST FITNESS DE LIFE FITNESS



- Le Test Fitness de LIFE FITNESS mesure la forme cardiovasculaire et peut être employé pour contrôler la progression de l'endurance toutes les 4 à 6 semaines.
- Le test Fitness est un test VO<sub>2</sub> (volume d'oxygène) sous-max. Il mesure l'efficacité avec laquelle le cœur fournit du sang oxygéné aux muscles sollicités et l'efficacité avec laquelle ceux-ci reçoivent l'oxygène du sang.
- Ce type de test est généralement considéré par les médecins et les physiologistes comme une bonne mesure de la capacité aérobie.
- La durée totale de l'exercice est de 5 minutes.
- Passez toujours le test Fitness dans les mêmes conditions. Pour obtenir un résultat aussi précis que possible, passez le test Fitness pendant trois jours consécutifs et faites une moyenne des trois scores obtenus.
- Pour obtenir un score significatif, l'exercice doit être effectué dans une plage de fréquence cardiaque de 60 à 85 % du maximum théorique (FC max).

L'utilisateur doit placer les mains sur les capteurs (sur les modèles équipés) lorsqu'il y est invité ou porter une ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque, car les résultats du test sont calculés sur la base de la mesure de la fréquence cardiaque. Le rythme cardiaque dépend de nombreux facteurs, notamment :

- la quantité de sommeil de la nuit précédente (*un minimum de sept heures de sommeil est recommandé*)
- l'heure de la journée
- le temps écoulé depuis le dernier repas (*il est préférable d'attendre 2 à 4 heures*)
- le temps écoulé depuis la consommation d'une boisson contenant de la caféine ou de l'alcool, ou depuis la dernière cigarette (*il est préférable d'attendre 4 heures*)
- le temps écoulé depuis le dernier exercice physique (*il est préférable d'attendre 6 heures*)

Lors de la configuration du programme Test Fitness, suivez les recommandations de niveaux d'effort conseillés. L'objectif est de faire augmenter la fréquence cardiaque de l'utilisateur à un niveau compris entre 60 % et 85 % de son maximum théorique.

	Inactif	Actif	Très actif
<b>Tapis de course</b>	2 - 3 mi/h (3,2 - 4,8 km/h)	3 - 4 mi/h (4,8 - 6,4 km/h)	3,5 - 4,5 mi/h (5,6 - 7,2 km/h)
<b>Cross-Trainers</b>	L 2-4 hommes L 1-2 femmes	L 3-10 hommes L 2-5 femmes	L 7-15 hommes L 3-10 femmes
<b>Vélos d'exercices Lifecycle</b>	L 4-6 hommes L 2-4 femmes	L 5-10 hommes L 3-7 femmes	L 8-14 hommes L 6-10 femmes
<b>PowerMill Climber</b>	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
<b>FlexStrider</b>	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

**Fit Test**

Weight: 150 lbs (75-400) | Age: 40 yrs (10-99) | Speed: 0.5 mph (0.5-14) | Gender:  Male  Female

**WARNING:** This program will control speed and incline. Manual adjustment of speed will terminate the program. Manual adjustment of incline is not permitted.

Weight: 75 lbs | Age: 40 | Speed: 0.5 | Gender: Male

Units:

Dans chaque plage conseillée, référez-vous aux instructions supplémentaires suivantes :

Moitié inférieure de la plage	Moitié supérieure de la plage
âge plus élevé	âge moins élevé
poids moins élevé	poids plus élevé (en cas de poids excessif, utilisez la moitié inférieure de la plage)
taille plus petite	taille plus grande

Le TEST FITNESS se termine après cinq minutes. Le résultat et l'échelle d'évaluation s'affichent.

Veillez noter que les scores de VO<sub>2</sub> max seront de 10 à 15 % moins élevés avec un vélo d'exercices stationnaire que ceux obtenus sur d'autres équipements cardio Life Fitness. En effet, sur un vélo stationnaire, les efforts musculaires isolés au niveau du quadriceps sont importants par rapport à la marche/course sur un tapis de course ou à l'utilisation d'un vélo. Ce taux de fatigue plus important correspond à des scores VO<sub>2</sub> max. plus faibles.

### Classification masculine de condition physique relative

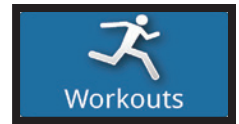
Évaluation	<i>Élite</i>	<i>Excellent</i>	<i>Très bon</i>	<i>Au-dessus de la moyenne</i>	<i>Moyenne</i>	<i>En dessous de la moyenne</i>	<i>Faible</i>	<i>Très Faible</i>
<b>Valeur VO<sub>2</sub> Max estimée (ml/kg/min) par catégorie d'âge</b>								
20 - 29 ans	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 ans	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 ans	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 ans	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60 ans et plus	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

### Classification féminine de condition physique relative

Évaluation	<i>Élite</i>	<i>Excellent</i>	<i>Très bon</i>	<i>Au-dessus de la moyenne</i>	<i>Moyenne</i>	<i>En dessous de la moyenne</i>	<i>Faible</i>	<i>Très Faible</i>
<b>Valeur VO<sub>2</sub> Max estimée (ml/kg/min) par catégorie d'âge</b>								
20 - 29 ans	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 ans	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 ans	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 ans	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60 ans et plus	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

LIFE FITNESS a mis au point cette échelle d'évaluation sur la base des répartitions de VO<sub>2</sub> max exprimées en pourcentage, mentionnées dans le guide « *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* » (8<sup>e</sup> édition, 2010) de l'*American College of Sports Medicine*. Elle est conçue pour fournir une description qualitative de l'estimation de VO<sub>2</sub> max d'un utilisateur, et comme moyen d'évaluer le niveau de forme initial et d'assurer le suivi des améliorations.

# CONFIGURATION DE L'EXERCICE - SÉLECTIONNER OBJECTIF



Lorsque l'utilisateur sélectionne un exercice, il est invité à choisir un objectif spécifique pour cet exercice. Il peut ensuite définir pour chaque objectif des paramètres spécifiques. L'utilisateur entre les valeurs des paramètres d'exercices.

## 1. Exercice sélectionné

Le nom de l'exercice sélectionné s'affiche.

## 2. Choisir l'objectif de l'exercice

Les objectifs disponibles pour l'exercice sélectionné s'affichent dans la colonne de gauche.

- Sélectionnez un objectif.
- La touche de l'exercice sélectionné s'affiche en bleu.

## 3. Saisie des données

Lorsque vous avez sélectionné un objectif, les paramètres qui lui sont liés s'affichent en haut de l'écran.

- Sélectionnez un paramètre d'exercice.
- Saisissez, puis validez les données.
- La touche du prochain paramètre d'exercice s'affiche en bleu.
- Si vous n'entrez pas de données, les valeurs par défaut définies pour chaque paramètre d'exercice sont automatiquement utilisées.

## 4. Pavé numérique

Permet de saisir les valeurs numériques des paramètres d'exercice.

**a. Permet de supprimer** un chiffre entré par erreur.

**b. Permet d'accepter** les données saisies.

## 5. Démarrer

Lorsque vous avez saisi toutes les données requises, appuyez sur DÉMARRER pour valider les données et commencer l'exercice.



## 6. Unités

- Sélectionnez l'unité de mesure désirée.
- L'unité de mesure est propre à chaque donnée saisie

# CONFIGURATION DE L'EXERCICE - OPTIONS DE SAISIE DES DONNÉES



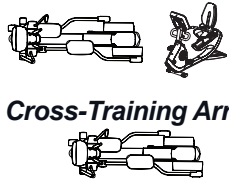

Veillez vous reporter au tableau ci-dessous pour consulter la liste des exercices, les objectifs associés à chaque exercice et les paramètres qui doivent être saisis.








EXERCICE	OBJECTIFS	SAISIE UTILISATEUR
<b>OBJECTIF manuel</b>	Temps	Temps, Poids, Inclinaison, Vitesse/Tr/min
	Distance	Distance, Poids, Inclinaison/Résistance, Vitesse/Tr/min
	Calories	Calories, Poids, Inclinaison/Résistance, Vitesse/Tr/min
	Distance grimpée	Distance grimpée, Poids, Inclinaison, Vitesse
	Allure	Distance, Temps/Mile, Poids, Inclinaison/Résistance, Vitesse/Tr/min
	Mode Marathon	Poids, Inclinaison/Résistance, Vitesse/Tr/min
<b>Aléatoire &amp; Colline</b>	Temps	Temps, Poids, Niveau moyen, Vitesse/Tr/min
	Distance	Distance, Poids, Niveau moyen, Vitesse/Tr/min
	Calories	Calories, Poids, Niveau moyen, Vitesse/Tr/min
	Distance grimpée	Distance grimpée, Poids, Niveau moyen, Vitesse/Tr/min
	Allure	Distance, Temps/Mile, Poids, Niveau moyen, Vitesse/Tr/min
	Mode Marathon	Poids, Niveau moyen, Vitesse/Tr/min
<b>Parcours vallonné</b>	Temps	Temps, Poids, Niveau moyen, Vitesse/Tr/min
	Mode Marathon	Poids, Niveau moyen, Vitesse/Tr/min
<b>Dépense modérée, Dépense intense, Intervalles de temps fixes &amp; Intervalles de temps variables</b>	Temps	Temps, Poids, Âge, Fréquence cardiaque cible, Vitesse/Tr/min
	Distance	Distance, Poids, Âge, Fréquence cardiaque cible, Vitesse/Tr/min
	Calories	Calories, Poids, Âge, Fréquence cardiaque cible, Vitesse/Tr/min
	Distance grimpée	Distance grimpée, Poids, Âge, Fréquence cardiaque cible, Vitesse/Tr/min
	Temps dans la zone	Temps dans la zone, Poids, Âge, Fréquence cardiaque cible, Vitesse/Tr/min
	Mode Marathon	Poids, Âge, Fréquence cardiaque cible, Vitesse/Tr/min
<b>Intervalle 2 vitesses</b>	Temps	Durée, Poids, Vitesse intervalle faible, Vitesse intervalle élevé ( <i>tapis de course &amp; PowerMill</i> )
	Mode Marathon	Poids, Vitesse intervalle faible, Vitesse intervalle élevé ( <i>tapis de course &amp; PowerMill</i> )
<b>Intervalle Débutant</b>	S/O	Poids, Niveau, Vitesse ( <i>tapis de course</i> )
		Niveau ( <i>Vélos d'exercices Lifecycle &amp; cross-trainers</i> )
 <b>5K &amp; 10K</b>	S/O	Poids, Niveau, Vitesse
 <b>Intervalle 3 vitesses</b>	Durée	Durée, Niveau, Poids, Vitesse à intervalle faible, Vitesse à intervalle élevée
	Mode Marathon	Poids, Niveau, Vitesse à intervalle faible, Vitesse à intervalle élevée



# CONFIGURATION DE L'EXERCICE - OPTIONS DE SAISIE DES DONNÉES (SUITE)



EXERCICE	OBJECTIFS	SAISIE UTILISATEUR
<b>Cross-Training Aérobic &amp; Cross-Training Arrière</b> 	Temps	Temps, Poids, Inclinaison, Niveau
	Distance	Distance, Poids, Niveau
	Distance grimpée	Distance grimpée, Poids, Niveau
	Calories	Calories, Poids, Niveau
	Mode Marathon	Poids, Niveau
<b>Watts &amp; METs (Vélos d'exercices Lifecycle)</b> 	Temps	Temps, Poids ( <i>pour METs uniquement</i> ), Watts/METs
	Distance	Distance, Poids ( <i>pour METs uniquement</i> ), Watts/METs
	Calories	Calories, Poids ( <i>pour METs uniquement</i> ), Watts/METs
	Distance grimpée	Distance grimpée, Poids ( <i>pour METs uniquement</i> ), Watts/METs
	Allure	Distance, Temps/Mile, Poids ( <i>pour METs uniquement</i> ), Niveau
	Mode Marathon	Poids ( <i>pour METs uniquement</i> ), Watts/METs

EXERCICE	SAISIE UTILISATEUR
<b>Test Fitness de LIFE FITNESS</b>	Poids, Âge, Sexe, Vitesse/Niveau
<b>Test de condition physique de la marine américaine</b>	Élévation (> 5000 pi ou < 5000 pi), Poids, Âge, Sexe, Vitesse/Niveau
 <b>Test de condition physique de l'armée américaine (non disponible sur PowerMill ou FlexStrider)</b>	Poids, Âge, Sexe, Vitesse
 <b>Test de condition physique des Marines</b>	Élévation (> 5000 pi ou < 5000 pi), Poids, Sexe, Vitesse
 <b>Test de condition physique des forces aériennes américaines</b>	Poids, Âge, Sexe, Vitesse, Test (course de 1,5 mile ou marche de 1,0 mile)
  <b>Protocole WFI Submax</b>	Poids, Taille, Âge
 <b>PEB (Physical Efficiency Battery)</b>	Poids, Âge, Sexe, Vitesse
 <b>FAMS</b>	Poids, Sexe, Niveau

# CONFIGURATION DE L'EXERCICE - OPTIONS DE SAISIE DES DONNÉES (SUITE)



## Plages des saisies utilisateur

### Temps

1 - 60 minutes

### Poids

75 - 400 lb (34 -181 kg)

### Inclinaison

0.0 - 15.0

### Vitesse

0,5 - 14,0 mi/h

### Âge

10 - 99 ans

### Taille

36 - 90 pouces

### Niveau moyen

1 - 20

Le niveau correspond à une plage de pourcentages d'inclinaison.

Niveau	% d'inclinaison	Niveau	% d'inclinaison
1	0.0 - 1.5	11	2.0 - 8.5
2	0.0 - 2.2	12	3.0 - 9.2
3	0.0 - 2.9	13	3.5 - 9.9
4	0.0 - 3.6	14	5.0 - 10.6
5	0.0 - 4.3	15	5.5 - 11.3
6	0.0 - 5.0	16	6.5 - 12.0
7	0.0 - 5.7	17	7.0 - 12.7
8	0.0 - 6.4	18	8.0 - 13.4
9	0.5 - 7.1	19	8.7 - 14.1
10	1.5 - 7.8	20	9.0 - 15.0

### PowerMill:

Configurable\* : Niveau 0 - 20

Configurable\* : 12 - 185 M/min.

\* Si l'option Niveau zéro est activée, le niveau minimum devient 0 et le nombre minimum de marches par minute passe à 12.

\* Si l'option Niveau 21 - 25 est désactivée, le niveau maximum devient 20 et le nombre maximum de marches par minute passe à 159.

Les niveaux 21 - 25 et les vitesses de marches par minute de 160 à 185 ne sont autorisés que pour les exercices MANUEL et INTERVALLE DE VITESSES.

# OPTIONS D'AFFICHAGE DES DONNÉES DE L'EXERCICE



## 1. Indicateur

Appuyez sur l'indicateur du champ de données que vous souhaitez afficher dans la zone d'affichage des données.

- Un indicateur bleu s'affiche à côté des données déjà visualisées.
- Un indicateur gris s'affiche à côté des données non visualisées.

## 2. Options d'affichage des données Calories

- Calories - *nombre total de calories brûlées*
- Cal/Heure - *calories brûlées par heure*
- Cal. Restantes - *calories restantes sur la base d'un objectif en calories*
- METs - *METs accumulé (équivalent métabolique) brûlé*
- Watts - *nombre de watts produits par l'utilisateur*

## 3. Entrez le poids pour un calcul précis des calories

Appuyez sur cette touche pour entrer votre poids pour un affichage précis des calories.

**Remarque :** Si vous n'entrez pas votre poids, un poids standard de 75 kg (165 lb) sera utilisé pour calculer les calories.

## 4. Options d'affichage des données Distance

- Distance (mi/km) - *distance parcourue*
- Distance grimpée (mi/km) - *distance grimpée*
- Dist restante (mi/km) - *distance restante calculée sur la base d'un objectif de distance*

## 5. Touche à bascule Unité de mesure

Permet de basculer entre le système métrique et le système anglo-saxon.

## 6. Options d'affichage des données Temps

- Temps écoulé (min) - *temps écoulé*
- Temps restant (min) - *temps restant calculé sur la base d'un objectif de temps*
- Heure - *heure locale*

## 7. Options d'affichage des données Allure

- Allure (min/mi, min/km) - *allure actuelle*
- Allure Moy. (min/mi, min/km) - *allure moyenne*
- Vitesse moy. (mi/h / km/h) / Tr/min - *vitesse moyenne*

## 8. Options d'affichage Fréquence cardiaque

- Fréquence cardiaque (bat/min) - *fréquence cardiaque actuelle*
- FC moy. (bat/min) - *fréquence cardiaque moyenne*
- FC max. (bat/min) - *fréquence cardiaque maximum calculée sur la base d'un exercice basé sur la fréquence cardiaque*

## 9. Confirmer

Permet d'enregistrer les options d'affichage des données et de revenir à l'écran précédent.

## 10. Quitter

Permet de fermer l'écran contextuel des données d'affichage sans enregistrer les modifications et de revenir à l'écran précédent.

## 11. Commandes de l'exercice

Les touches situées dans la zone au bas de l'écran peuvent être utilisées dans le mode Options d'affichage des données.



# OPTIONS D'AFFICHAGE DES DONNÉES DE L'EXERCICE - FLEXSTRIDER



- 1. Tr/Min**  
Affichage du nombre de tours par minute.
- 2. Résistance**  
Affichage du niveau de résistance.
- 3. Foulée**  
Affichage de la longueur de foulée.
- 4. FitPower™**  
Affichage des dépenses énergétiques en fonction des tours/minutes, de la résistance et de la longueur de foulée.
- 5. Foulée**
  - Longueur de foulée maximale
  - Longueur de foulée constatée
  - Longueur de foulée moyenne
- 6. Icône de foulée**  
Indicateur visuel se déplaçant à mesure que la foulée augmente.
- 7. Foulée constatée**  
Affichage de la longueur de foulée.



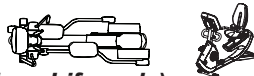
Au cours d'un exercice, les utilisateurs ont la possibilité de modifier leurs objectifs ou de passer à un autre exercice.

- Accédez à l'écran de sélection des exercices.
- Le nom du programme d'exercice en cours s'affiche en surbrillance. Sélectionnez-le pour modifier l'objectif de l'exercice en cours.
- Sélectionnez un nouvel exercice dans l'écran de sélection des exercices. Lorsque vous sélectionnez un nouvel exercice, l'exercice en cours est interrompu et le nouvel exercice commence.
- Modifiez la durée de l'exercice en sélectionnant l'exercice.

## 1. Touche Modifier Mode

(Cross-Trainers et Vélos d'exercices Lifecycle)

Cette touche n'est pas disponible pour les tapis de course.



## 2. Options Modifier Mode

(Cross-Trainers et Vélos d'exercices Lifecycle)

Permet à l'utilisateur de sélectionner/d'alterner entre les options suivantes :

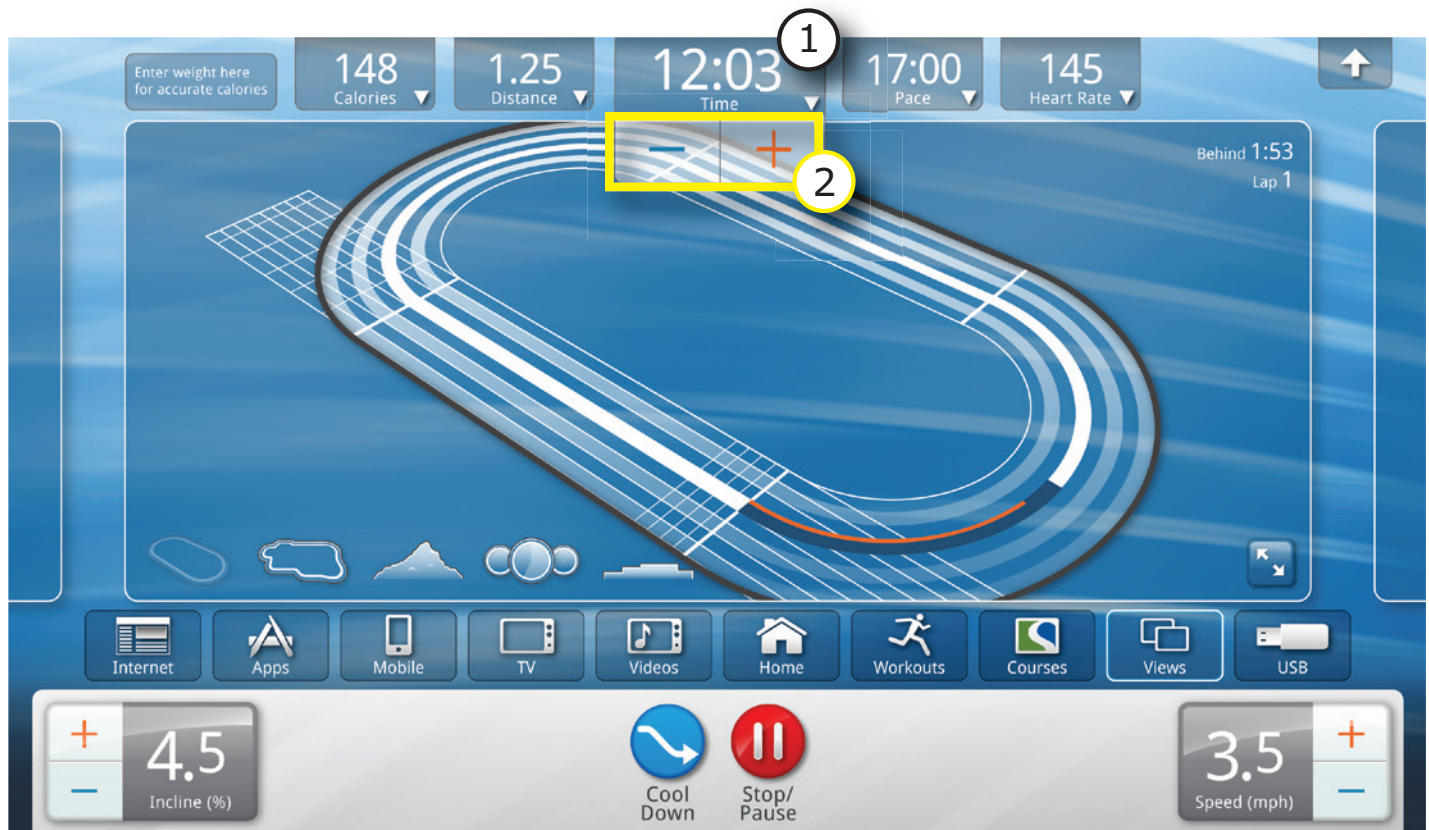


### Cross-Trainers :

- *Aérobic* - simule une séance d'exercices avec un entraîneur personnel. L'appareil demande à diverses reprises de mettre l'accent sur certains types de mouvements (poussée, traction, corps entier, bas du corps, changements de vitesse, mouvements vers l'avant/vers l'arrière).
- *Arrière* - alterne en permanence des périodes de 5 minutes de mouvements vers l'avant, avec des périodes de 2 minutes de mouvements vers l'arrière.

### Vélos d'exercices Lifecycle :

- *Mode Vélo* - plus l'utilisateur pédale vite, plus le niveau des calories brûlées et la distance totale parcourue augmentent.
- *Moyenne Cal/h* - permet à l'utilisateur de maintenir un niveau constant de calories brûlées par heure.



Les exercices se terminent automatiquement en mode Récupération. Les utilisateurs peuvent déclencher le mode Récupération à n'importe quel moment au cours d'un exercice en appuyant sur la touche Récupération, qui s'affiche au bas de l'écran.

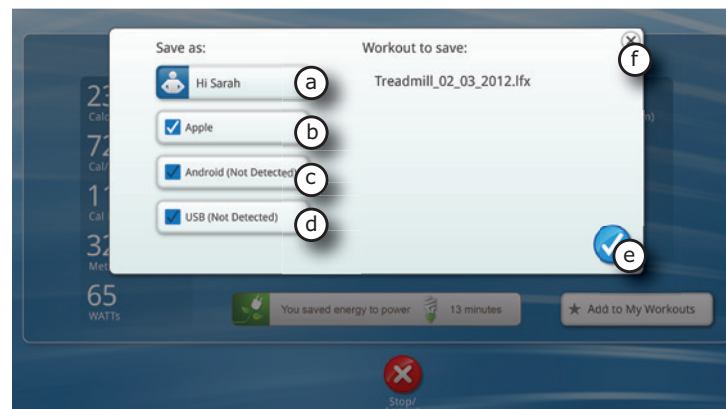
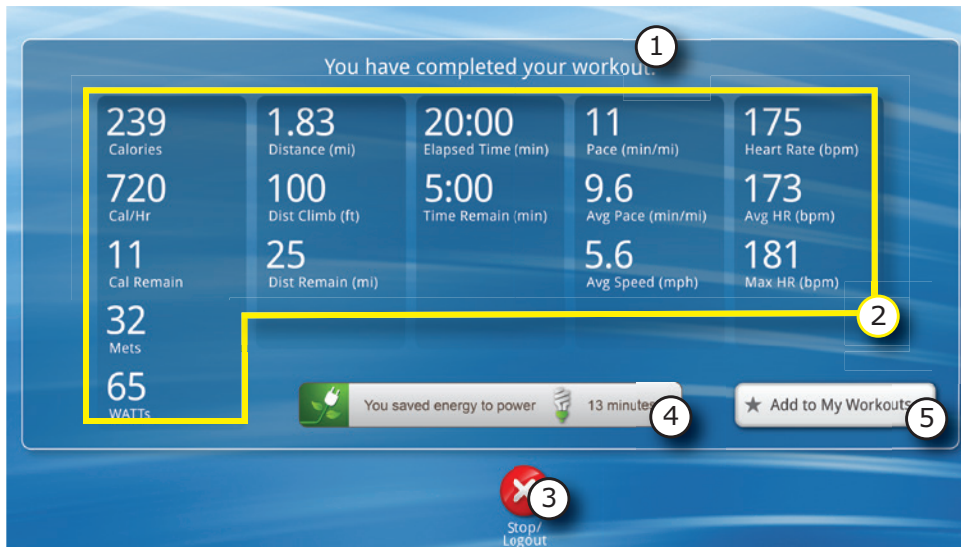
## 1. Affichage de la durée

- La mention "Durée est remplacée par la mention *Récupération* lorsque vous entrez en mode Récupération.
- L'affichage de la durée indique initialement le nombre de minutes requises en mode Récupération selon le type d'exercice.
- La durée diminue jusqu'à atteindre 0:00.

## 2. Augmenter/Réduire la durée

- Appuyez sur « - » pour réduire la durée de la récupération par intervalle d'une minute.
- Appuyez sur « + » pour augmenter la durée de la récupération par intervalle d'une minute.





L'écran Résumé de l'exercice s'affiche lorsque l'exercice est terminé ou que l'utilisateur y met fin.

## 1. Message

Le message *Votre exercice est terminé* s'affiche.

## 2. Résumé des paramètres de l'exercice

- Les données des paramètres de l'exercice s'affichent pendant 60 secondes.
- Les données affichées dépendent de l'exercice et de l'objectif sélectionnés.

## 3. Arrêt/Déconnexion

Appuyez sur cette touche pour quitter l'écran Résumé de l'exercice, vous déconnecter de toute connexion, et revenir à l'écran Accueil.

## 4. Résumé hybride

Mode hybride données est affichée.

## 5. Ajouter à Mes exercices

Appuyez sur cette touche pour enregistrer votre exercice.

**Remarque :** Cette option s'affiche uniquement si une connexion Réseau, l'application Entraîneur virtuel sur un périphérique mobile Apple ou Android, ou une clé USB est détectée.

Différentes options sont disponibles pour enregistrer vos résultats :

**(a) Connexion** Si vous ne vous êtes pas encore identifié, utilisez cette option pour enregistrer automatiquement un exercice sur le site web LFconnect.

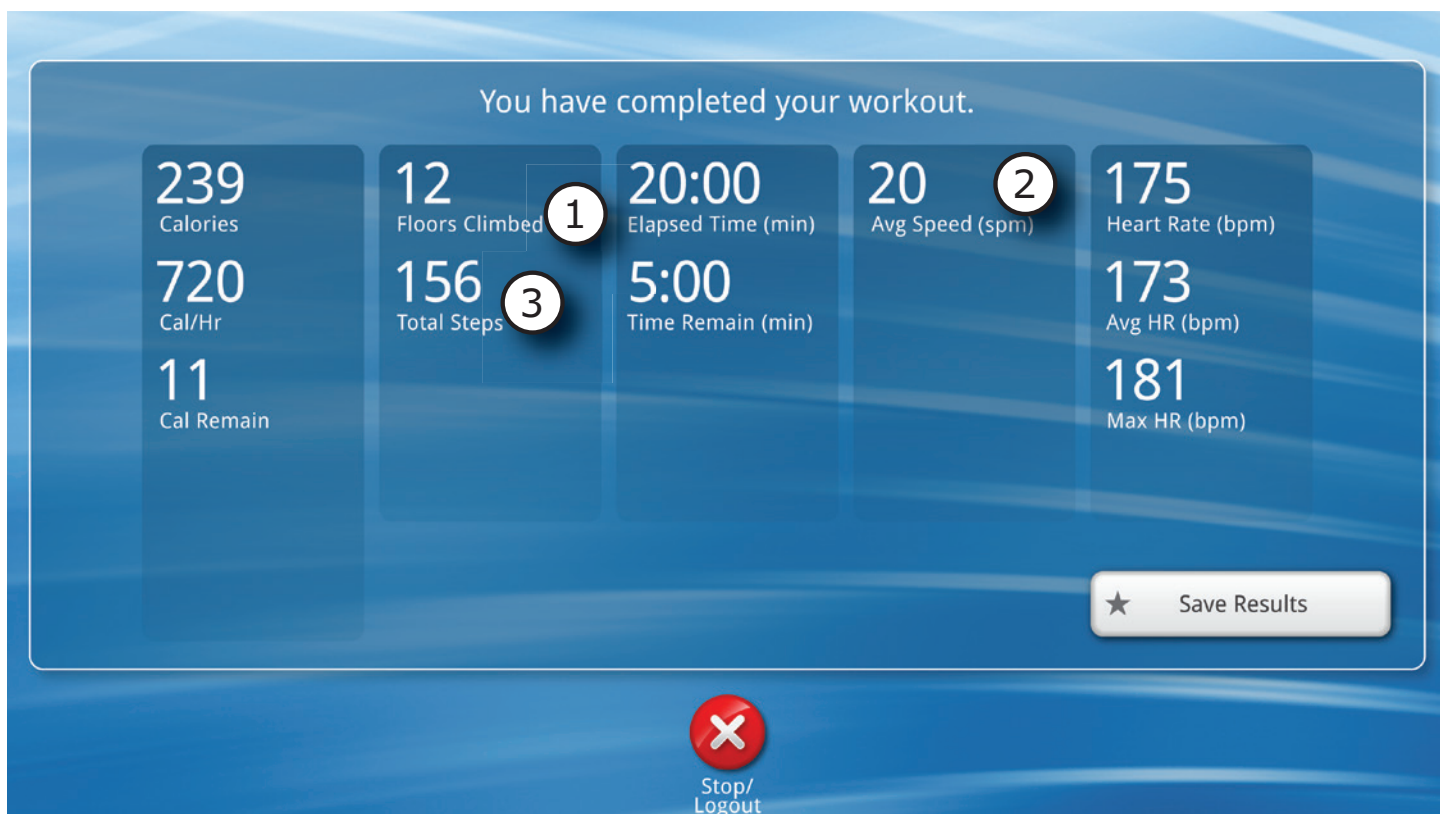
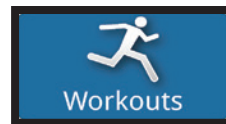
**(b) Périphérique mobile Apple** Permet d'enregistrer votre exercice dans l'application Entraîneur virtuel de votre périphérique Apple. Cette option est activée par défaut si le périphérique et l'application sont détectés.

**(b) Périphérique mobile Android** Permet d'enregistrer votre exercice dans l'application Entraîneur virtuel de votre périphérique Android. Cette option est activée par défaut si le périphérique et l'application sont détectés.

**(d) USB** Permet d'enregistrer l'exercice sur une clé USB.

Appuyez sur cette touche pour **Enregistrer (e)** les résultats de l'exercice et quitter l'écran Résumé de l'exercice.

Appuyez sur cette touche pour **Fermer (f)** sans enregistrer les résultats de l'exercice.



**1. Étages montés**

Nombre d'étages montés depuis le début de l'entraînement.

**3. Nombre de marches**

Nombre de marches montées depuis le début de l'entraînement.

**2. Vitesse moyenne (Marches par minute)**

Nombre moyen de marches montées par minute.

# RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT - FLEXSTRIDER



**1. Foulée maximale**

Longueur de foulée maximale atteinte depuis le début de l'exercice.

**2. Foulée moyenne**

Longueur de foulée moyenne atteinte depuis le début de l'exercice.

# PROFIL D'EXERCICE - PISTE DE 400 MÈTRES

Views



La vue Piste de 400 mètres utilise une Ligne de course pour indiquer la progression de l'utilisateur.

## 1. Ligne de course

- La ligne bleue indique la progression de l'utilisateur.
- La ligne débute au premier marqueur de distance du parcours.
- La ligne orange indique l'allure de l'utilisateur.  
**Remarque :** Cette ligne s'affiche uniquement si l'utilisateur a sélectionné un objectif d'allure.

## 2. Ligne de la piste

La ligne de progression ainsi que la ligne indiquant l'allure de l'utilisateur s'affichent toujours dans cette ligne blanche représentant la piste.

## 3. Marqueur de distance

Chacun des 4 marqueurs de distance représente 100 m/0,06 mi.

## 4. Compteur de tours

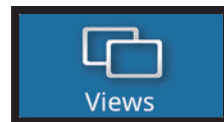
- Le compteur de tours démarre à 0.
- Il augmente de 1 chaque fois que l'utilisateur effectue un tour complet du parcours.

## 5. Étiquette de progression

- La mention « *Égal* » s'affiche si l'utilisateur est au même rythme que le meneur d'allure.
- La mention « *En avance* » s'affiche si l'utilisateur est en avance par rapport au meneur d'allure.
- La mention « *En retard* » s'affiche si l'utilisateur est en retard par rapport au meneur d'allure.
- Le temps d'avance ou de retard sur le meneur d'allure s'affiche à droite de l'étiquette de progression.



# PROFIL D'EXERCICE - SENTIER DE 5 KM



La vue Sentier de 5 KM utilise une Ligne de course pour indiquer la progression de l'utilisateur.

## 1. Ligne de course

- La ligne bleue indique la progression de l'utilisateur.
- Cette ligne démarre sur la première marque du parcours, à 0 km.
- La ligne orange indique l'allure de l'utilisateur.  
**Remarque :** Cette ligne s'affiche uniquement si l'utilisateur a sélectionné un objectif d'allure.

## 2. Ligne du sentier

La ligne de progression, ainsi que la ligne indiquant l'allure de l'utilisateur s'affichent toujours dans cette ligne blanche représentant le sentier.

## 3. Marqueur de distance

Chacun des 5 marqueurs représente 1 km/0,6 mi.

## 4. Compteur de tours

- Le compteur de tours démarre à 0.
- Il augmente de 1 chaque fois que l'utilisateur effectue un tour complet du sentier.

## 5. Étiquette de progression

- La mention « *Égal* » s'affiche si l'utilisateur est au même rythme que le meneur d'allure.
- La mention « *En avance* » s'affiche si l'utilisateur est en avance par rapport au meneur d'allure.
- La mention « *En retard* » s'affiche si l'utilisateur est en retard par rapport au meneur d'allure.
- Le temps d'avance ou de retard sur le meneur d'allure s'affiche à droite de l'étiquette de progression.





La vue Montagne utilise une Ligne de course pour indiquer la progression de l'utilisateur tant au niveau de la distance que de la distance grimée.

## 1. Ligne de course

- La ligne bleue indique la progression de l'utilisateur.
- Au début de l'exercice, la ligne démarre à 0 pi/0 m.
- La progression de la ligne représente la distance parcourue et grimée par l'utilisateur.
- Cette ligne monte ou descend à mesure que l'utilisateur augmente ou diminue le niveau d'inclinaison.
- Lorsque la ligne atteint soit la gauche, soit la droite de la montagne, la progression précédente est effacée et une nouvelle ligne apparaît.

## 2. Marqueur Distance grimée

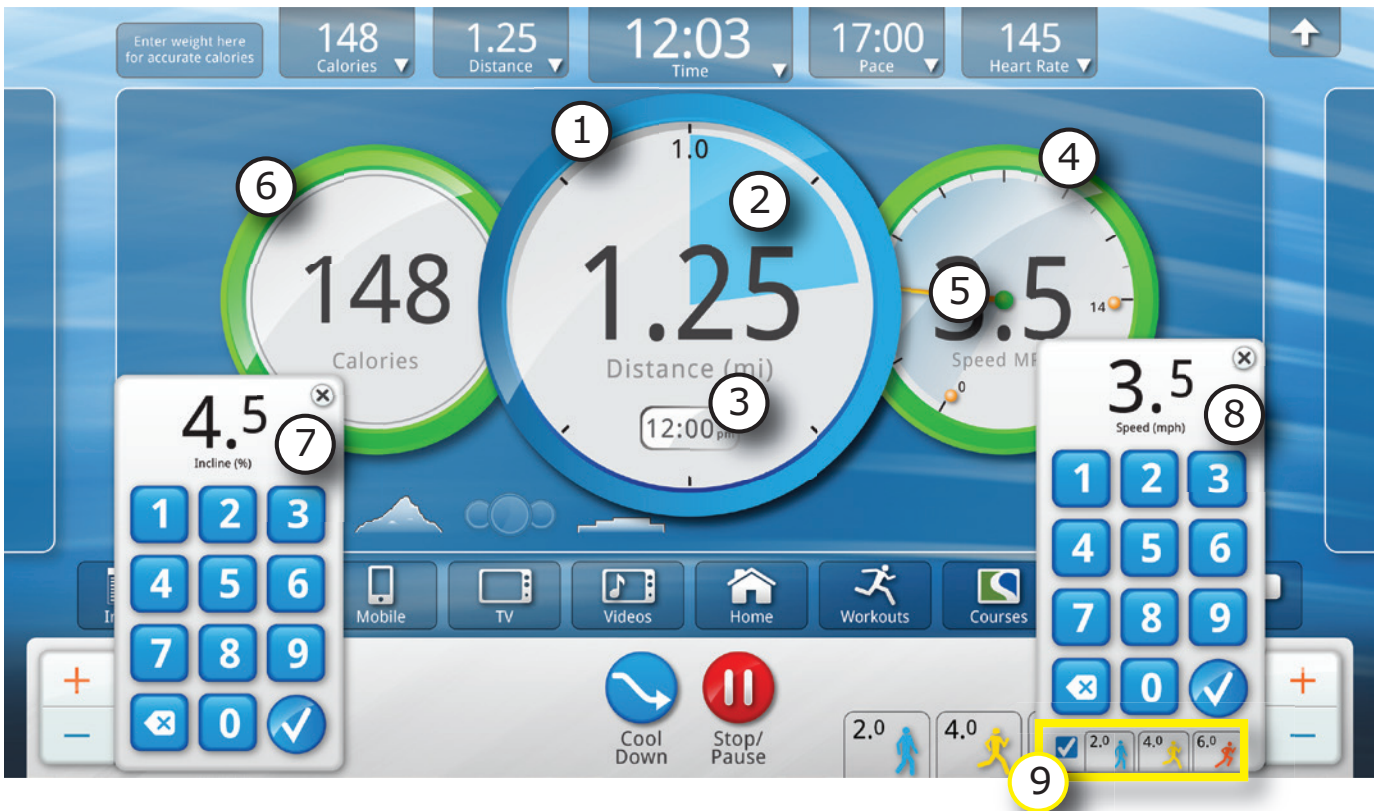
- La montagne s'élève à 2000 pi/610 m d'altitude.
- Elle est jalonnée de 5 étapes importantes, représentées par des marqueurs.

## 3. Compteur Montagne

- Le compteur Montagne démarre à 0.
- Chaque fois que l'utilisateur achève une ascension jusqu'au sommet de la montagne, le compteur augmente de 1.

## 4. Touche à bascule

- Appuyez sur cette touche pour alterner entre la taille d'affichage standard et le mode Plein écran. (Dans l'image ci-dessus, il s'agit du mode Plein écran. L'image de la montagne est agrandie proportionnellement à la taille de l'écran).



La vue Zoom utilise trois cadrans différents pour afficher les données de l'exercice. Les données affichées dépendent de l'objectif sélectionné.

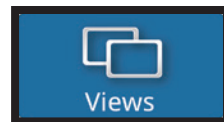
Référez-vous au tableau situé à la page suivante pour connaître la configuration des affichages des données de chaque cadran.

1. **Cadran central** (voir *Configurations par défaut des données des cadrans*)
2. **Compteur du cadran central**  
Le compteur du cadran bleu central représente la totalité de la durée ou de la distance de l'exercice et indique la progression ou le temps écoulé de l'un des éléments suivants :
  - *Durée ou distance restante* : Le compteur progresse dans le sens contraire des aiguilles d'une montre au fur et à mesure que la durée ou la distance diminue.
  - *Durée ou distance écoulée* : Le compteur progresse dans le sens des aiguilles d'une montre au fur et à mesure que la durée ou la distance augmente.
3. **Heure**  
Affiche l'heure actuelle.
4. **Cadran de droite**  
Affiche la vitesse ou les tr/min actuels.
5. **Aiguille de vitesse**  
L'aiguille se déplace dans le sens des aiguilles d'une montre à une vitesse qui se situe entre (0,0 - 14,0 mi/h ou 0,0 - 23,0 km/h). **Remarque** : La plage de vitesse peut être définie dans la Configuration gérant.
6. **Cadran de gauche** (voir *Configurations par défaut des données des cadrans*)
7. **Pavé numérique Inclinaison/Résistance**  
Utilisez le pavé numérique pour modifier le niveau d'inclinaison ou de résistance au cours d'un exercice.
8. **Pavé numérique Vitesse**   
Utilisez le pavé numérique pour modifier la vitesse au cours d'un exercice.
9. **Marche/Jogging/Course**
  - Cochez cette case pour activer ou désactiver l'option Marche/Jogging/Course.
  - Une coche blanche indique que l'option Marche/Jogging/Course est activée.
  - Sélectionnez l'une des vitesses prédéfinies de Marche/Jogging/Course ou définissez des valeurs personnalisées pour chacune de ces vitesses.

## Configurations par défaut des données des cadrans pour la vue Zoom

Objectif	Cadran gauche Valeurs numériques uniquement	Cadran central Affichage circulaire	Cadran droit Aiguille de vitesse
<b>Temps</b>	Calories	Temps restant	Vitesse ( <i>ou tr/min</i> )
		Heure de la journée ( <i>encadré</i> )	Distance ( <i>cumul</i> )
<b>Distance</b>	Calories	Distance restante	Vitesse ( <i>ou tr/min</i> )
		Heure de la journée ( <i>encadré</i> )	Distance ( <i>cumul</i> )
<b>Calories</b>	Distance	Calories restantes	Vitesse ( <i>ou tr/min</i> )
		Heure de la journée ( <i>encadré</i> )	Distance ( <i>cumul</i> )
<b>Distance grimpée</b>	Calories	Distance restant à grimper	Vitesse ( <i>ou tr/min</i> )
		Heure de la journée ( <i>encadré</i> )	Distance ( <i>cumul</i> )
<b>Durée dans la zone</b>	Calories	Temps restant dans la zone	Vitesse ( <i>ou tr/min</i> )
		Heure de la journée ( <i>encadré</i> )	Distance ( <i>cumul</i> )
<b>Allure (non disponible sur PowerMill)</b>	Allure	Distance restante	Vitesse ( <i>ou tr/min</i> )
		Heure de la journée ( <i>encadré</i> )	Distance ( <i>cumul</i> )

# PROFIL D'EXERCICE - CLASSIQUE



Dans la vue Classique, une colonne active représente la durée et le niveau de difficulté de l'exercice.

## 1. Progression de l'utilisateur

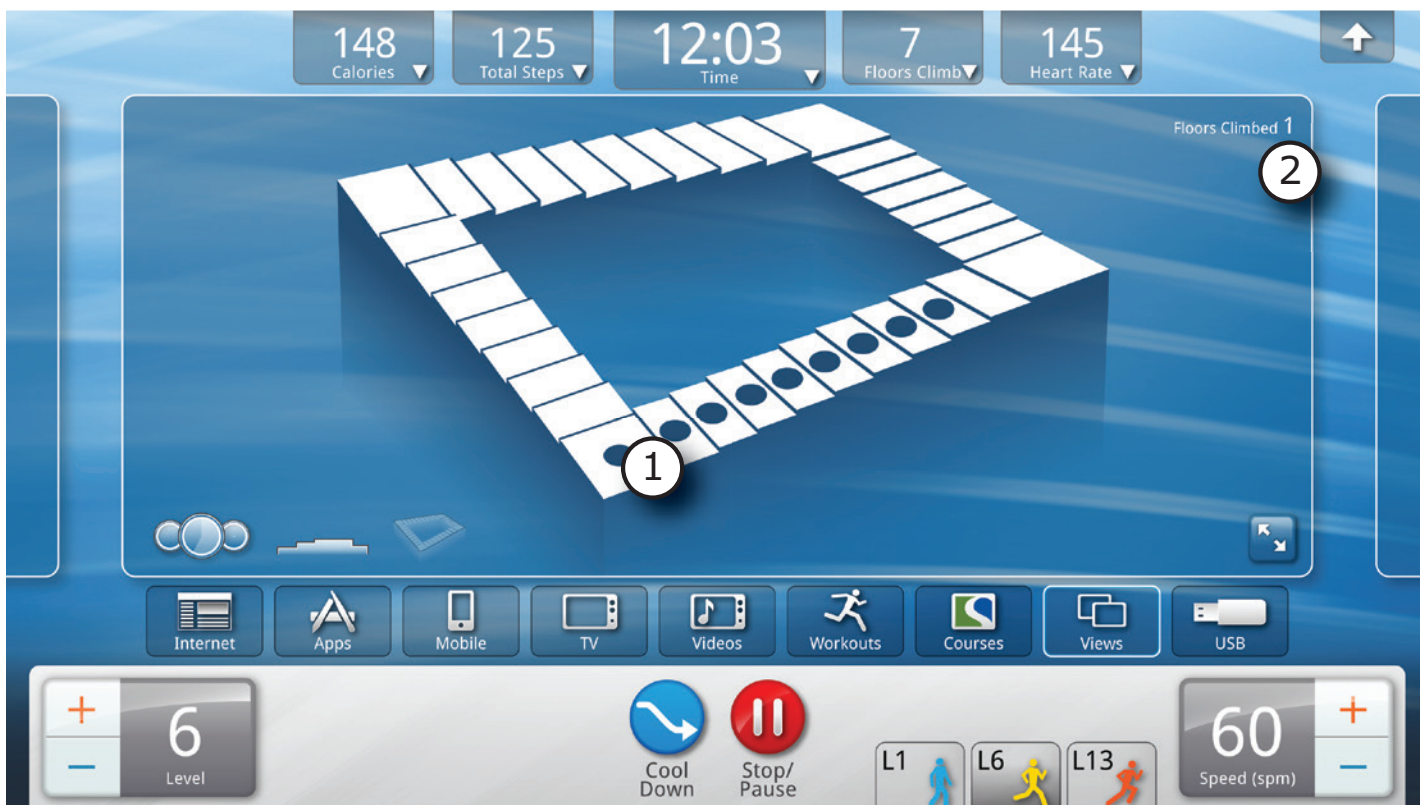
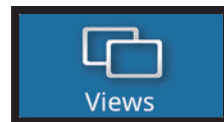
Une colonne bleue représente la progression actuelle de l'utilisateur. Cette colonne se remplit verticalement au fil des unités de temps définies dans le profil d'exercice.

## 2. Profil d'exercice

Le fond blanc représente une portion calculée du profil d'exercice actuel, sur la base des informations actuelles de l'exercice. Si l'utilisateur modifie des paramètres, comme la durée ou la distance, au cours d'un exercice, le profil de du fond est modifié à partir de la position actuelle.



# AFFICHAGE DU PROFIL D'ENTRAÎNEMENT - ESCALIER SANS FIN (POWERMILL UNIQUEMENT)



L'affichage Escalier sans fin représente la progression de l'utilisateur, niveau après niveau.

## 1. Progression de l'utilisateur

La pastille matérialise la progression de l'utilisateur au sein de l'escalier sans fin.

## 2. Compteur d'étages montés

- Le compteur d'étages montés démarre à 0.
- À mesure que l'utilisateur termine un niveau, le compteur augmente de 1.



Les Parcours Lifescape™ sont des parcours vidéo, filmés en vue à la première personne, à travers de magnifiques paysages, paysages urbains et événements aux quatre coins du monde. Cette fonctionnalité interagit avec l'équipement de fitness pour offrir une expérience totalement immersive. La vitesse de défilement de la vidéo augmente ou diminue en fonction de la vitesse de l'équipement connecté. L'inclinaison du tapis de course augmente ou diminue automatiquement afin de s'adapter au profil des paysages de la vidéo.

## 1. Options des parcours

Choisissez l'un des parcours disponibles.

## 3. Aperçu du parcours

Une description du parcours ainsi qu'un extrait vidéo s'affichent.

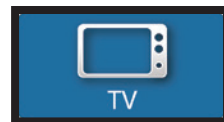
## 2. Parcours sélectionné

La touche du parcours sélectionné s'affiche en bleu.

## 4. Démarrer le parcours

Appuyez sur cette touche pour commencer le parcours.





Les utilisateurs peuvent configurer et regarder la TV avant de commencer un exercice.

**1. Zone d'affichage de la TV**

Affiche la chaîne sélectionnée.

**2. Toute la TV**

Permet d'afficher toutes les chaînes de télévision disponibles à droite de la zone d'affichage de la TV.

**3. Liste des chaînes**

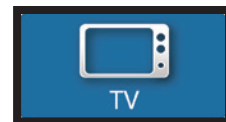
Liste de toutes les chaînes disponibles.

**4. Touche Chaîne**

Affiche le numéro de la chaîne et le titre du programme.



# TV - PLEIN ÉCRAN, AVEC LISTE DES CHAÎNES



**Remarque :** Cette option est uniquement disponible dans le mode Exercice.

Au cours d'un exercice, les utilisateurs peuvent regarder la télévision en mode plein écran, tout en conservant l'affichage de la liste des chaînes.

## 1. Liste des chaînes

Liste de toutes les chaînes disponibles.

## 2. Touche à bascule Liste des chaînes/Pavé numérique des chaînes

Appuyez sur cette touche pour alterner entre la liste des chaînes et le Pavé numérique des chaînes.

## 3. Sous-titres

Appuyez sur cette touche pour activer/désactiver l'affichage des sous-titres.

## 4. Touche à bascule Format de la vidéo

Appuyez sur cette touche pour alterner entre un affichage 4:3 et 16:9.

## 5. SAP (Programmation audio secondaire)

Appuyez sur cette touche pour activer la programmation audio secondaire.

## 6. Touche Menu TV

Appuyez sur cette touche pour afficher/masquer le menu de la télévision.

## 7. Touche à bascule Taille de l'écran

Appuyez sur cette touche pour alterner entre la taille d'affichage standard et le mode Plein écran.

## 8. Commandes audio de la TV

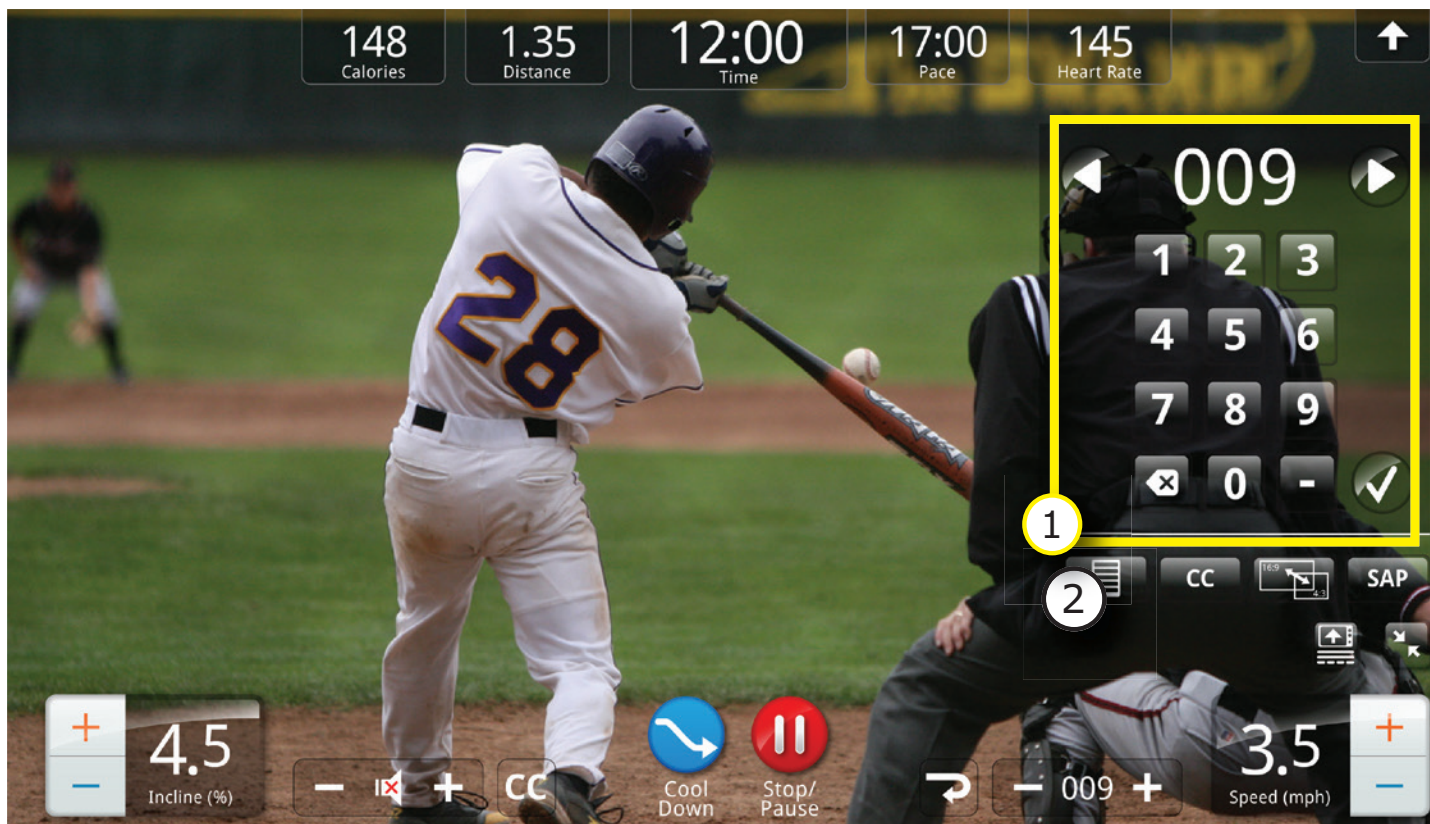
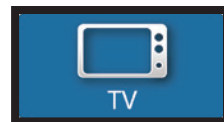
- Appuyez sur « - » pour diminuer le volume de la TV.
- Appuyez sur l'icône du milieu pour activer/désactiver le son de la TV.
- Appuyez sur « + » pour augmenter le volume de la TV.

## 9. Commandes des chaînes de la TV

- Appuyez sur la touche Chaîne précédente pour revenir à la chaîne que vous regardiez auparavant.
- Appuyez sur « - » pour reculer d'une chaîne.
- Appuyez sur « + » pour avancer d'une chaîne.



## TV - PLEIN ÉCRAN, AVEC PAVÉ NUMÉRIQUE DES CHÂÎNES



**Remarque :** Cette option est uniquement disponible dans le mode Exercice.

L'image ci-dessus présente le programme TV en mode Plein écran, avec l'affichage du pavé numérique des chaînes.

### 1. Pavé numérique des chaînes

- Entrez le numéro de la chaîne désirée.

### 2. Touche à bascule Liste des chaînes/Pavé numérique des chaînes

Appuyez sur cette touche pour alterner entre la liste des chaînes et le Pavé numérique des chaînes.

# COMMANDES DE NAVIGATION IPTV



IPTV est un système permettant de fournir des programmes TV via un câblage Ethernet et des signaux IP (protocole Internet). Il diffère du système traditionnel, utilisant un câble coaxial et des signaux RF.

**1. Menu Boîtier numérique (si pris en charge)**

**2. Guide électronique des programmes (si pris en charge)**

**3. Boutons des couleurs génériques (si pris en charge)**  
Le décodeur IPTV définit les actions des boutons des couleurs génériques.

**4. Sous-titres (si pris en charge)**  
Appuyez pour activer/désactiver les sous-titres.

**5. Clavier numérique**

Appuyez pour faire apparaître un clavier numérique permettant de changer de chaîne.

**6. Touches fléchées**

Appuyez pour naviguer dans les menus affichés à l'écran.

# PÉRIPHÉRIQUE MOBILE (Apple)



**Remarque :** Ces fonctionnalités ne s'appliquent qu'aux consoles expédiées avec un connecteur intégré Apple 30 broches standard.



Les utilisateurs ont la possibilité de personnaliser leur expérience d'entraînement en connectant leur périphérique Apple à la console, grâce au cordon et au connecteur 30 broches du Panneau d'options. **Remarque :** Toutes les fonctionnalités ne sont pas représentées sur le graphique ci-dessus. Les fonctionnalités indiquées sur cette page ne s'appliquent qu'aux consoles expédiées avec un connecteur intégré Apple 30 broches.

La connectivité avec un périphérique Apple permet aux utilisateurs :

- de créer, sauvegarder et effectuer le suivi de leurs exercices (si l'application *Entraîneur virtuel* est installée sur le périphérique).
- d'accéder à leurs médias personnels (films, musiques, livres).

## 1. Image du périphérique Apple

Si un périphérique Apple est détecté, une icône de confirmation s'affiche.

## 2. Menu Média

Les éléments du menu sont les suivants :

- Exercices
- Vidéos (*Utilisez la Touche à bascule Taille de l'écran vidéo pour alterner entre la taille d'affichage standard et le mode Plein écran.*)
- Lire tout
- Lecture aléatoire de toutes les chansons
- Artistes (*La catégorie sélectionnée dans l'image ci-dessus.*)
- Chansons
- Listes de lecture
- Albums
- Genres
- Compositeurs
- Livres audio

## 3. Sous-menus

Le contenu de l'élément sélectionné dans le menu Média, ainsi que tous ses sous-menus s'affichent.

## 4. Flèche Retour

Permet de revenir au menu précédent.



# PÉRIPHÉRIQUE MOBILE (ANDROID)

**Remarque :** Ces fonctionnalités ne s'appliquent qu'aux consoles expédiées avec un connecteur intégré Apple 30 broches standard.



Les utilisateurs ont la possibilité de personnaliser leur expérience d'entraînement en connectant leur périphérique Android à la console, grâce au cordon et au connecteur micro USB du Panneau d'options. **Remarque :** Toutes les fonctionnalités ne sont pas représentées sur le graphique ci-dessus. Les fonctionnalités indiquées sur cette page ne s'appliquent qu'aux consoles expédiées avec un connecteur intégré micro-USB.

La connectivité avec un périphérique Android permet aux utilisateurs :

- de créer, sauvegarder et effectuer le suivi de leurs exercices (si l'application *Entraîneur virtuel* est installée sur le périphérique).
- d'accéder à leurs médias personnels (films, musiques, livres).

## 1. Menu Média

Les éléments du menu sont les suivants :

- Films
- Exercices
- Audio
- Livres

## 2. Vidéo

- Affiche et lit le fichier audio sélectionné par l'utilisateur.

## 3. Touche à bascule Taille de l'écran

- Appuyez sur cette touche pour alterner entre la taille d'affichage standard et le mode Plein écran.
- Si l'utilisateur n'est pas en mode Exercice, cette fonction est désactivée.

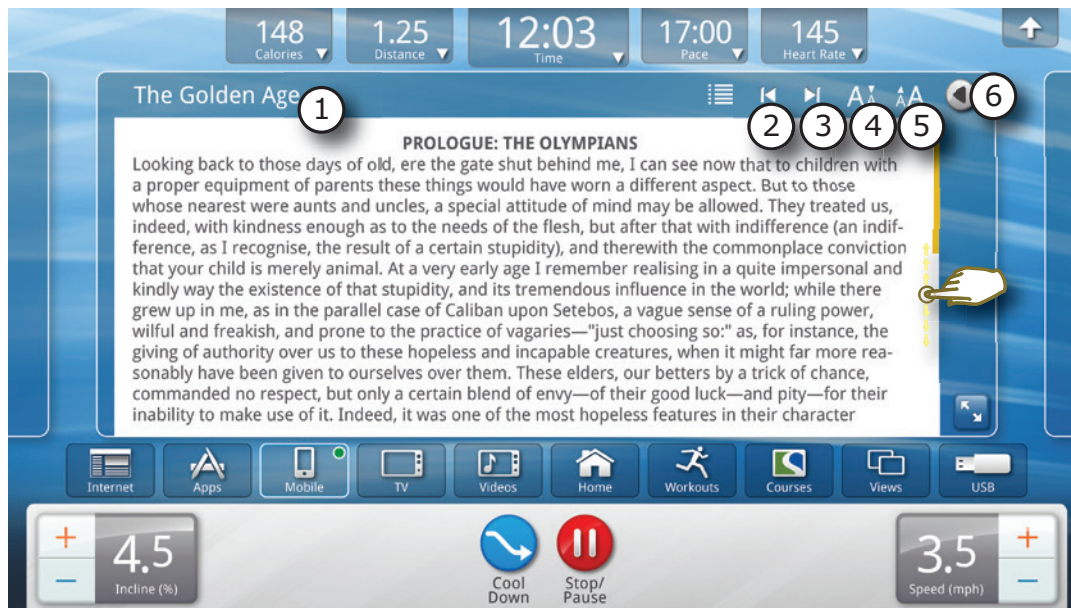
## 4. Flèche arrière

Permet de revenir au menu précédent.

**Remarque :** certains systèmes d'exploitation pourront ne pas être compatibles.



# Lecteur ePUB



Les utilisateurs peuvent parcourir les fichiers ePub (publication électronique) d'un périphérique USB connecté et détecté.

## 1. Titre du livre

Le titre du livre s'affiche ici.

## 2. Touche Page précédente/Chapitre précédent

Appuyez sur cette touche pour revenir à la page précédente ou au chapitre précédent.

## 3. Touche Page suivante/Chapitre suivant

Appuyez sur cette touche pour passer à la page suivante ou au chapitre suivant.

## 4. Touche Réduire la taille de la police

- La police s'affiche par défaut en taille 12 points.
- Vous ne pouvez pas diminuer sa taille à moins de 12 points.
- Appuyez sur cette touche pour réduire la taille de la police à la prochaine taille disponible (32, 24, 18, 12).

## 5. Touche Augmenter la taille de la police

- La police s'affiche par défaut en taille 12 points.
- Appuyez sur cette touche pour augmenter la taille de la police à 18, 24 et 32 points.

## 6. Touche Retour

Appuyez sur cette touche pour revenir au menu Catalogue de livres.

# ÉCRAN D'ACCUEIL SÉLECTION INTERNET



Les utilisateurs peuvent rapidement accéder aux sites web préprogrammés et parcourir d'autres sites web.

## 1. Tout Internet

Listes des sites web préprogrammés et activés.

## 2. Mon Internet

Liste des sites web enregistrés sur le site web LFconnect. Ils sont disponibles sur la console si l'utilisateur s'est identifié et que ses favoris Internet sont détectés.

## 3. Restaurer

Appuyez sur le bouton Restaurer pour afficher le dernier choisi site internet sélection.

## 4. Réduire

Appuyez sur la flèche de réduction touche pour revenir à l'Internet sélection écran d'accueil.





Les utilisateurs peuvent personnaliser leur expérience d'entraînement en connectant une clé USB à la console.  
**Remarque :** La touche Saut d'écran USB s'affiche uniquement lorsqu'un périphérique USB est connecté et détecté.

La connectivité USB permet aux utilisateurs :

- de créer, d'enregistrer et d'effectuer le suivi de leurs exercices.
- d'accéder à leurs médias personnels (films, musiques, livres).

## 1. Menu USB

Les éléments du menu sont les suivants :

- Films
- Exercices (*l'élément sélectionné s'affiche en bleu*)
- Audio
- Livres

## 2. Sous-menu

Le contenu de l'élément sélectionné dans le menu USB, ainsi que tous ses sous-menus s'affichent.

## 3. Touche Retour

Permet de revenir au menu précédent.



Le Solitaire (s'il a été activé par le gérant du club) est le jeu disponible sur la console.

**1. Nouveau jeu**

Appuyez sur cette touche pour quitter le jeu en cours et commencer une nouvelle partie.

**2. Données du jeu**

Les données (déplacements, temps et score) s'affichent.

**3. Nouveau jeu**

Appuyez sur cette touche pour quitter le jeu en cours et en commencer un nouveau.

**4. Données de jeu**

Les données (déplacements, durée et score) s'affichent.





## 1. Appli mobile

Appuyez pour voir les appli de l'appareil mobile connecté. Ces dernières peuvent être téléchargées vers un appareil mobile et interagir avec la console.

## 2. Appli compatibles

Améliorez votre expérience d'entraînement en téléchargeant une appli tierce compatible Life Fitness à partir d'iTunes ou Google Play. Connectez vous à [www.lifefitness.com/open](http://www.lifefitness.com/open) pour afficher une liste complète des appli compatibles :

- LFconnect
- Lose It!
- SoFit
- Paofit
- Runtastic
- Kinomap
- BullTrainer
- Everymove
- Cardio Legend

**Remarque :** les appli disponibles peuvent varier en fonction des pays et des systèmes d'exploitation. Ces appli ne peuvent pas être installées sur la console.

# CLIPS MUSICAUX À LA DEMANDE



## 1. Clips musicaux à la demande (disponibilité mondiale)

- Sélectionnez un clip.
- Vous pouvez sélectionner un autre clip durant la lecture du clip en cours.



# VIDÉOS À LA DEMANDE



## 2 Vidéo à la demande (disponible uniquement aux États-Unis)

- Sélectionnez l'une des vidéos à la demande proposées (émissions télévisées actuelles et classiques, bandes-annonces de films, etc.)
- Option permettant de sélectionner la prochaine vidéo pendant la lecture de la vidéo en cours.





# MENU CONFIGURATION SYSTÈME



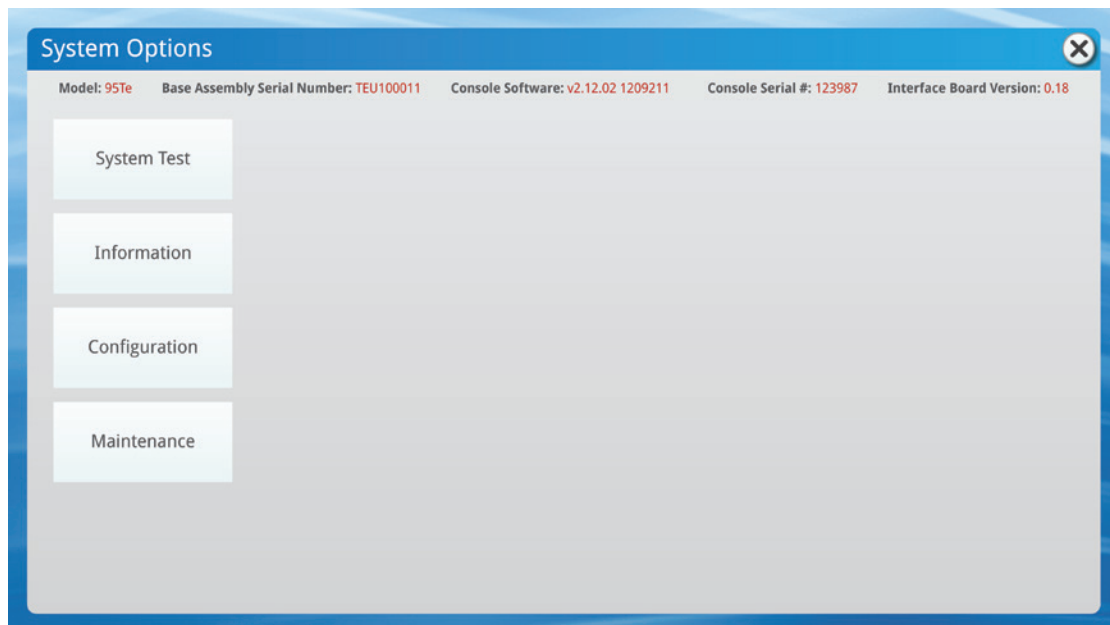
## Accéder au Menu Configuration système

- Accédez à l'écran de sélection des exercices.
- La séquence de touche est EN HAUT À GAUCHE, EN HAUT À DROITE, EN HAUT À GAUCHE et EN HAUT À DROITE.



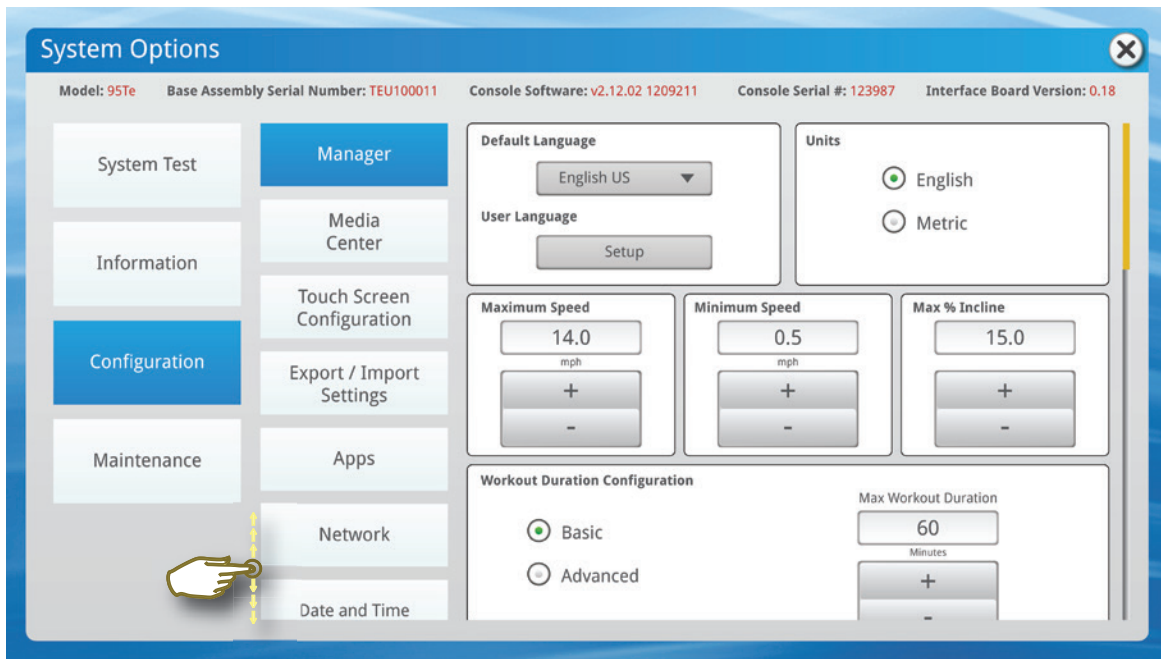
## Configuration système - Menu principal

- Test du système
- Informations
- Configuration
- Maintenance





## Configuration système - Menu principal : Menu configuration



Le Menu Configuration permet aux gérants des centres de remise en forme de configurer les fonctionnalités de base du produit, de même que les paramètres réseau et média. La touche de l'option sélectionnée s'affiche en bleu. Lorsque vous sélectionnez une option, l'écran de menu de cette option s'affiche à droite.

### Responsable

Permet de définir les paramètres par défaut de l'appareil.

### Centre média

- Téléviseur
- Configuration de l'iPod
- Configuration du média USB
- Lifescape

### Configuration de l'écran tactile

Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour réétalonner l'écran tactile. Contactez le service à la clientèle LIFE FITNESS en cas d'échecs répétés de tentatives d'étalonnage.

### Exportation/Importation des paramètres

- Exporter les paramètres vers la clé USB
- Importer les paramètres à partir de la clé USB

### Jeux

- Solitaire

### Réseau

#### Date/heure

- Permet de définir la date et l'heure

#### Wi-Fi

#### Mode Hybride

#### Bluetooth

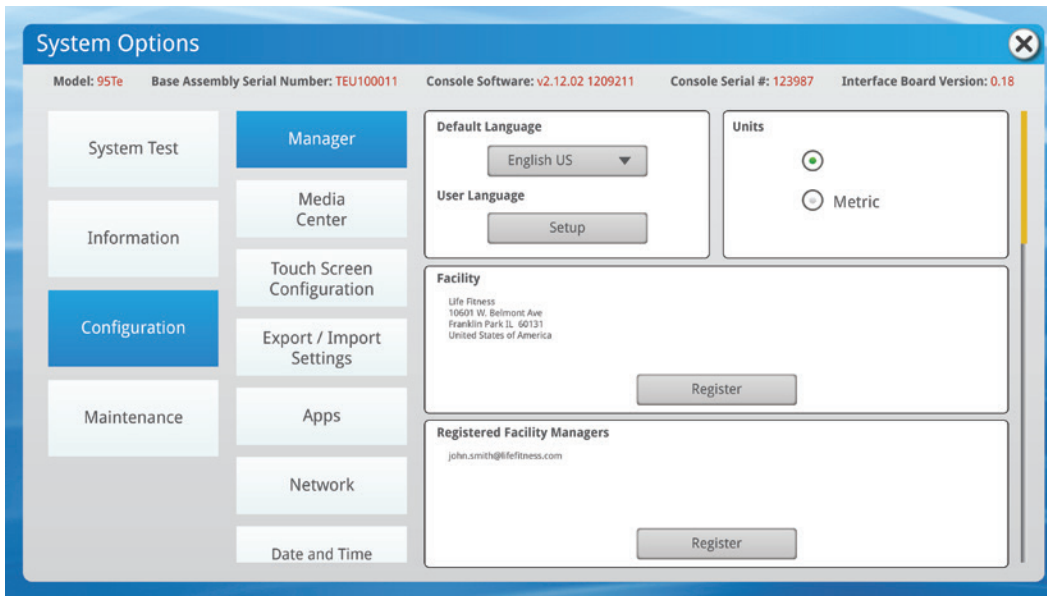
#### RFID

#### Mode d'économie d'énergie

*(Unités International Platinum Club Series uniquement)*

#### Configuration du média

## Menu principal Options système - Menu Configuration - Manager



Les responsables de club peuvent accéder à leur compte LFconnect.

Les options disponibles sont les suivantes :

### Gestion des actifs

- Statistiques d'utilisation des machines
- Mises à jour logicielles

### Personnalisation des machines

- Entraînements personnalisés par club et entraîneur
- Image, logo et message défilant pour l'écran d'accueil
- Paramètres personnalisés en fonction du club

### Personnalisation des options de divertissement

- Préréglage Internet
- Modification des chaînes TV

# MENU CONFIGURATION SYSTÈME - CONFIGURATION - GÉRANT

## Paramètres par défaut de la configuration gérant

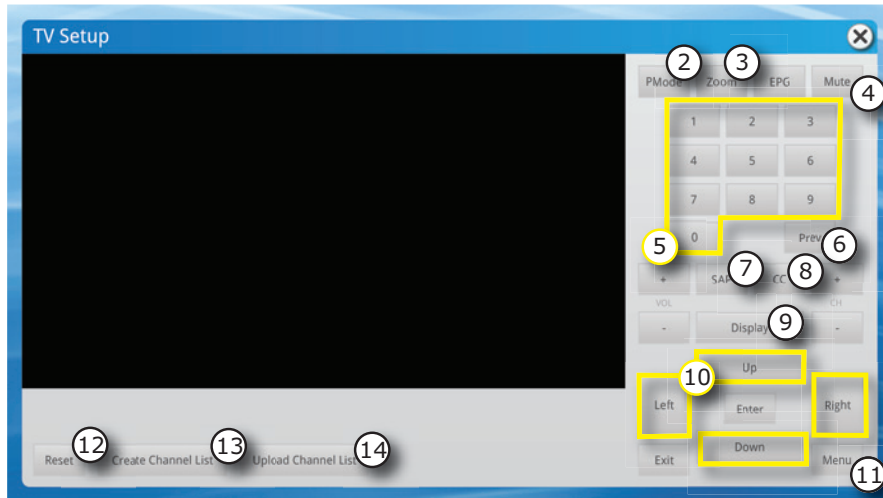
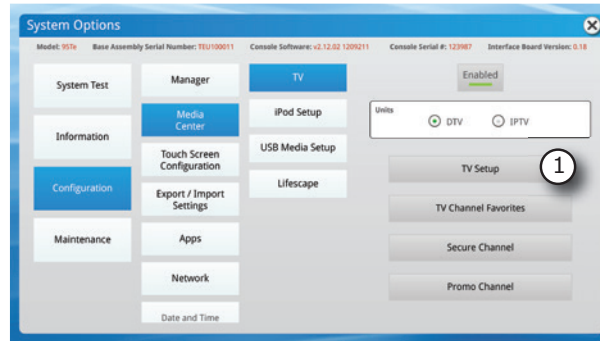
Paramètre	Valeur par défaut	Description
<b>PRODUITS CARDIO DISCOVER SE</b>		
Langue de l'utilisateur par défaut	<i>Anglais américain</i>	Cette option permet de définir une nouvelle langue par défaut pour l'utilisateur et les messages de service. Les langues disponibles sont les suivantes : <i>anglais, japonais, italien, turc, arabe, anglais britannique, néerlandais, français, polonais, catalan, chinois simplifié, espagnol, russe, finnois, basque, allemand, portugais, coréen et hongrois.</i>
Unités	<i>Système anglo-saxon</i>	Permet de définir le système de mesure utilisé pour le poids, la distance, la taille et la vitesse. Remarque : Système métrique également disponible.
Minuterie d'inactivité	<i>Activé, 2 heures</i>	Permet de définir la durée d'inactivité avant que le système n'éteigne automatiquement le rétroéclairage de l'écran LCD.
Désactivation auto/Activation auto	<i>Désactivé</i>	Permet de définir l'heure de la journée à laquelle le système doit éteindre automatiquement le rétroéclairage de l'écran LCD.
Bips système	<i>Activé</i>	Cette option permet de contrôler les bips émis par le système de haut-parleurs lorsque l'utilisateur appuie sur les touches.
Configuration de la durée des exercices	<i>De base, 60 minutes max</i>	Permet de définir les limites de durée des exercices. 99 minutes maximum.
Durée de pause	<i>1 minute</i>	Permet de définir la durée maximale pendant laquelle un exercice peut rester en mode de pause. 99 minutes maximum.
Message personnalisé	<i>Désactivé</i>	Permet de définir un message défilant personnalisé.
Télémétrie	<i>Activé</i>	L'activation de la fonction de télémétrie permet d'utiliser les exercices Heart Rate Zone Training compatibles Polar®, en combinaison avec la ceinture thoracique de télémétrie de la fréquence cardiaque.
Chaîne de sécurité	<i>Désactivé</i>	Permet d'accéder à une chaîne de sécurité si activé.
Chaîne publicitaire	<i>Désactivé</i>	Si activé, il est possible de sélectionner un canal d'entrée existant et de le consacrer à la diffusion de messages publicitaires internes.
Mode Marathon	<i>Activé</i>	Cette option permet à l'utilisateur de continuer l'exercice indéfiniment.
Affichage allure	<i>Activé</i>	Si cette option est activée, le nombre de minutes par mile/km s'affiche.
Mise en veille du programme	<i>255 secondes</i>	Il s'agit de la durée pendant laquelle l'utilisateur peut rester sans toucher l'écran tactile LCD au cours de la configuration d'un exercice, avant que l'appareil ne revienne à l'écran d'accueil.

Paramètre	Valeur par défaut	Description
<b>TAPIS DE COURSE UNIQUEMENT</b>		
Vitesse maximum	23 km/h (14,0 mi/h)	Permet de définir la vitesse maximale de fonctionnement du tapis de course.
Vitesse minimum	0,8 km/h (0,5 mi/h)	Permet de définir la vitesse minimale de fonctionnement du tapis de course.
% d'inclinaison maximal	15.0	Cette option permet de modifier le degré maximum d'inclinaison en une valeur inférieure à 15 %.
Touches de vitesse de la zone d'activité	Activé	Cette option permet à l'utilisateur de configurer les vitesses des valeurs Marche/Jogging/Course.
Capteur de foulée	Activé	Cette fonction permet de définir la mise en pause automatique de l'exercice si l'utilisateur descend du tapis.
Test Fitness plus	Activé, Sélection Armée : Armée américaine ou britannique	Cette option permet d'activer les tests Fitness suivants : Test de condition physique de l'armée américaine, Test de condition physique de la marine américaine, Test de condition physique des Marines, Test de condition physique des forces aériennes, protocole WFI Submax et PEB.
Vitesse de décélération	3	La vitesse à laquelle le tapis de course ralentit jusqu'à la vitesse choisie, comprise entre 1 (la plus lente) et 5 (la plus rapide).
Vitesse d'accélération	3	La vitesse à laquelle le tapis de course accélère jusqu'à la vitesse choisie, comprise entre 1 (la plus lente) et 5 (la plus rapide).

Paramètre	Valeur par défaut	Description
<b>POWERMILL UNIQUEMENT</b>		
Calories par heure (CPH)	On (International : Off)	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche le nombre de calories éliminées par heure d'exercice.
Marches montées	Off	Si ce paramètre est activé, le nombre total de marches montées s'affiche de manière périodique durant l'entraînement.
Vitesse d'accélération max.	3	Cette fonction établit la vitesse à laquelle le PowerMill Climber accélère à la vitesse sélectionnée, de 1 (la plus lente) à 5 (la plus rapide).
Vitesse de décélération max.	3	Cette fonction établit la vitesse à laquelle le PowerMill Climber décélère à la vitesse sélectionnée, de 1 (la plus lente) à 5 (la plus rapide).
On / Off niv. 0 (12-19 M/min.) Niveau de vitesse à l'échauffement	Off	Si activée, cette option permet de décider si le niveau 0 peut être utilisé dans le paramétrage du programme ou durant un entraînement.
On / Off niv. 21 – 2 (160-182 M/min.) Niveau haute vitesse	On	Cette option permet de décider si les niveaux 21 à 25 peuvent être utilisés dans le paramétrage du programme (MANUEL et INTERVALLE DE VITESSES uniquement).
Vitesse minimale (M/min.)	20 M/min.	Permet de définir la vitesse minimale de fonctionnement du PowerMill.
Vitesse maximale (M/min.)	160 M/min.	Permet de définir la vitesse maximale de fonctionnement du PowerMill



## Menu Configuration système - Configuration - Centre média



### 1. Paramétrage de la TV

Appuyez pour afficher l'écran de paramétrage de la TV.

### 2. PMODE

Appuyez pour définir la qualité d'image

- Options : Utilisateur, Standard, Film, Sport

### 3. Zoom

Taille de l'image

### 4. EPG

Guide électronique des programmes

- Liste des programmes en cours et à venir sur les chaînes sélectionnées

### 5. Silence

Permet de couper le son de la TV.

### 6. Pavé numérique

Permet de saisir une chaîne manuellement.

### 7. Affichage

Affiche des informations concernant la chaîne visionnée.

### 8. SAP

Appuyez sur cette touche pour activer la programmation audio secondaire.

### 9. CC

Appuyez sur cette touche pour activer/désactiver l'affichage des sous-titres.

### 10. Affichage

Affiche des informations concernant la chaîne visionnée.

### 11. Haut, bas, gauche, droite

- Permet de naviguer dans les options de MENU.
- Utilisez le bouton de VOLUME DROIT et le bouton de VOLUME GAUCHE pour régler le volume.

### 12. Menu

#### Installation

- Sous-titres
- Langue
- Taille de l'image
- Transparence
- Fuseau horaire
- Informations
- Service

#### Vidéo

- Mode Image
- Nuance de couleurs
- Luminosité
- Teinte
- Saturation
- Contraste

### 13. Réinitialisation des paramètres par défaut

Réinitialisez les paramètres par défaut.

### 14. Création d'une liste de chaînes

Créez une liste de chaînes accessibles par l'utilisateur durant son entraînement.

### 15. Téléchargement de la liste des chaînes

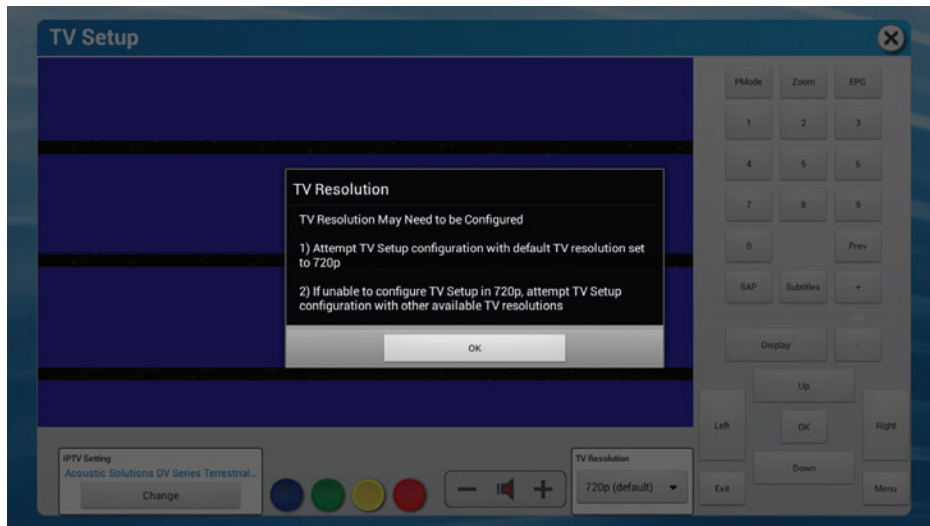
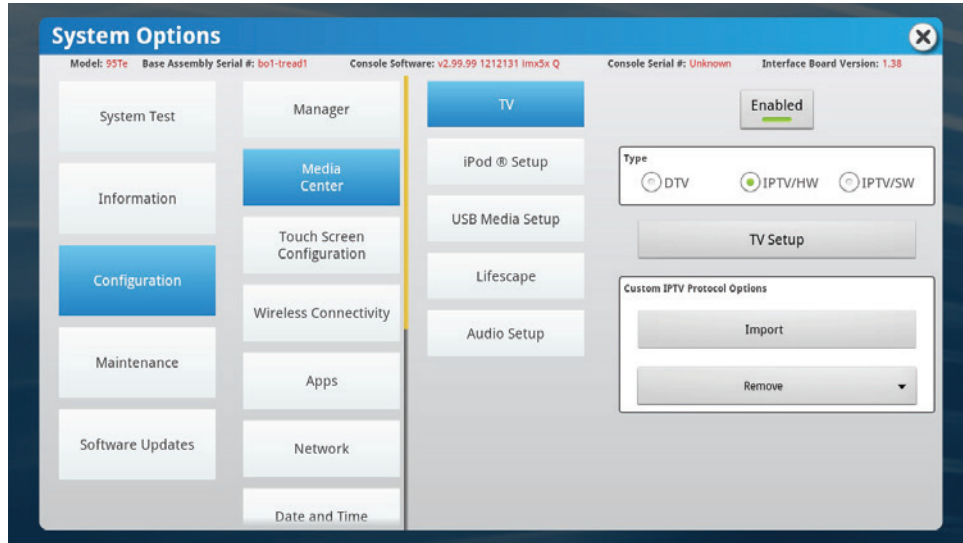
Téléchargez la liste des chaînes vers LFconnect (si connecté) et instantanément vers toutes les autres unités du club (si elles sont connectées à Internet).

#### Chaîne

- Système de câble

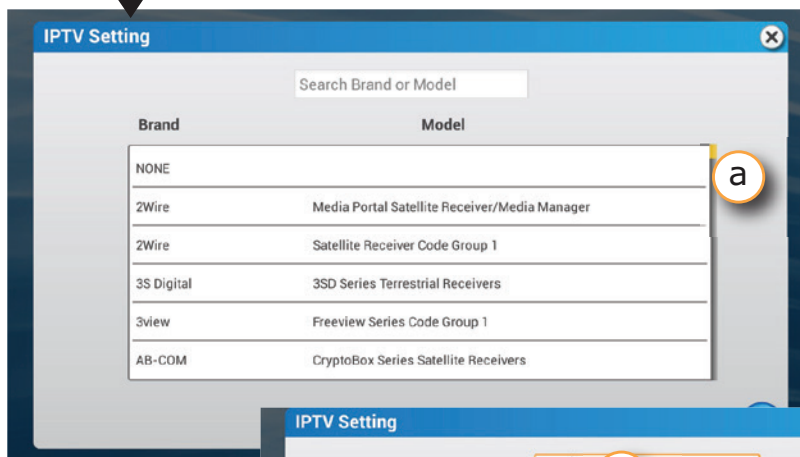
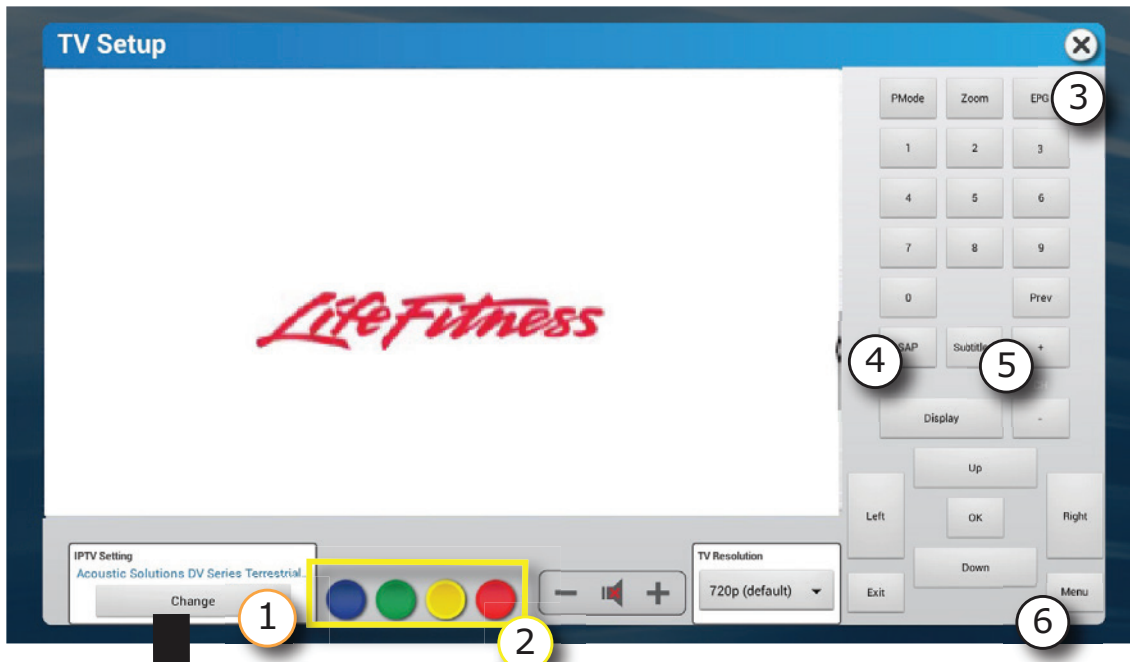
#### Puce V

- Contrôle parental
- Guide parental TV
- MPAA
- Anglais canadien
- Français canadien
- Télécharger RRT
- PIN

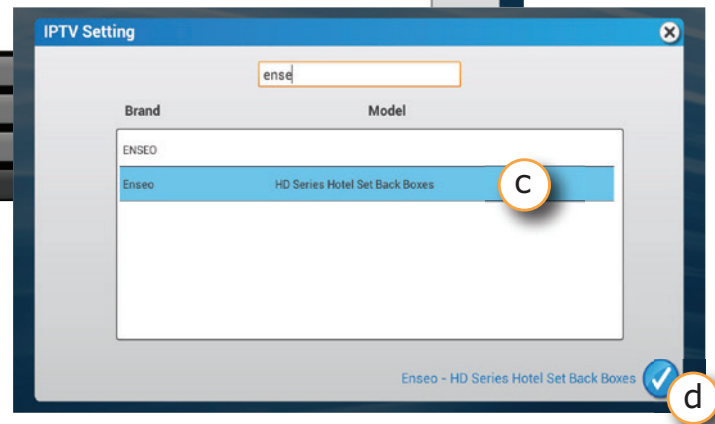
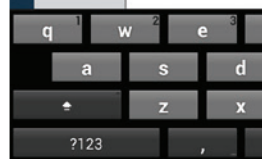
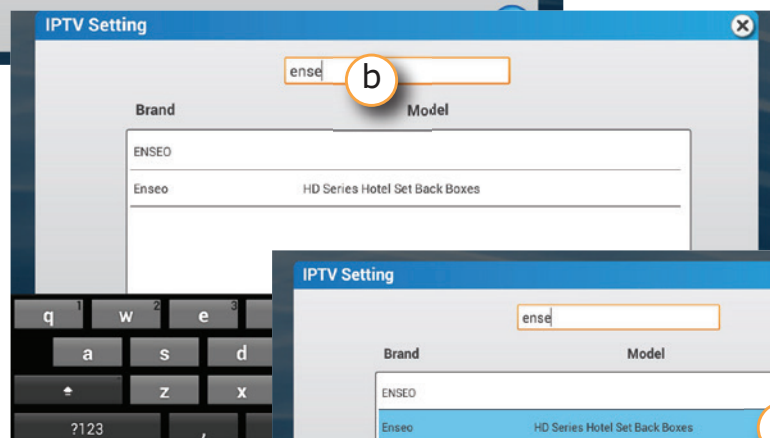


À des fins de dépannage durant l'installation, la résolution de la console peut être modifiée, mais SEULEMENT dans le menu TV Setup (configuration du téléviseur). La résolution est réinitialisée dès que vous sortez du menu TV Setup (configuration du téléviseur).

Configuration système - Menu principal : Menu de configuration : Centre média : Configuration du téléviseur : IPTV (suite)



**Remarque : Sélectionnez les paramètres IPTV à l'installation, de sorte à correspondre à ceux du fabricant du boîtier numérique dans l'armoire AV.**



## Configuration système - Menu principal : Menu de configuration : Centre média : Configuration du téléviseur : IPTV (suite)

Ces commandes sont envoyées aux boîtiers numériques IPTV correspondants. Les boîtiers numériques IPTV déterminent les actions. Consultez la documentation du fabricant du boîtier numérique pour la description détaillée des fonctionnalités.

### 1. Réglage IPTV

Modifiez le réglage IPTV.

Recherchez la marque et le modèle du boîtier numérique IPTV.

- a. Faites défiler la liste des marques et modèles.

**OU**

- b. Saisissez le nom de la marque ou du modèle dans la zone de recherche.
- c. Sélectionnez la ligne de votre choix.
- d. La marque et le modèle sélectionnés s'affichent.

**Remarque :** Sélectionnez les paramètres IPTV à l'installation, de sorte à correspondre à ceux du fabricant du boîtier numérique dans l'armoire AV.

**Remarque :** Les marques et modèles peuvent s'afficher sur plusieurs lignes. Chaque ligne a un code de télécommande de boîtier numérique différent. Il se peut que le processus de configuration essaie plusieurs lignes.

**Remarque :** Les lignes contenant la description Legacy Product - do not use for new console installs (produit existant - ne pas utiliser pour l'installation de nouvelles consoles) ne doivent pas être sélectionnées manuellement durant l'installation de nouvelles consoles, que le boîtier numérique correspondant soit neuf ou pas.

### 2. Boutons de couleur générique

Le boîtier numérique détermine les actions.

### 3. EPG (Electronic Program Guide (Guide de programmation électronique))

Liste des programmes en cours et à venir sur les chaînes sélectionnées

### 4. SAP

Bascule entre la chaîne audio Normal et SAP.

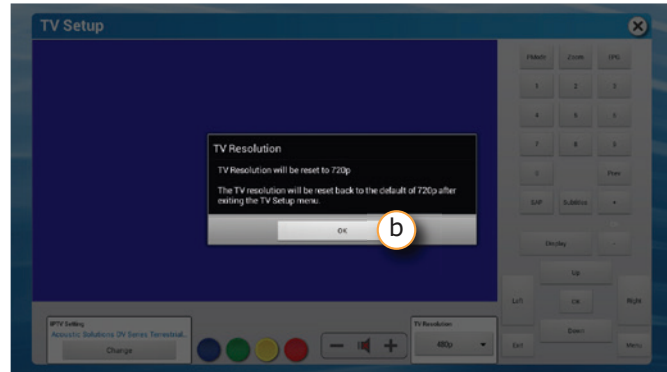
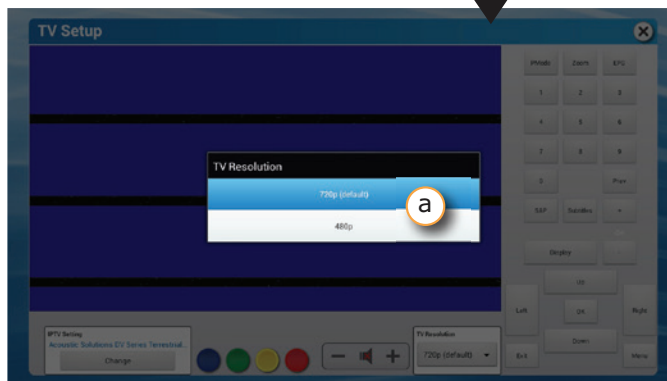
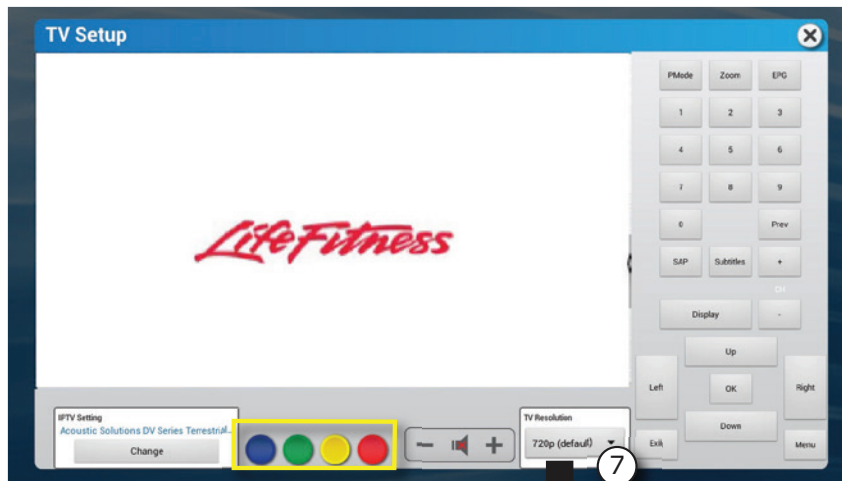
### 5. Sous-titres

Appuyez sur cette touche pour activer la programmation audio secondaire.

### 6. Menu

Menu Boîtier numérique (*si pris en charge*)



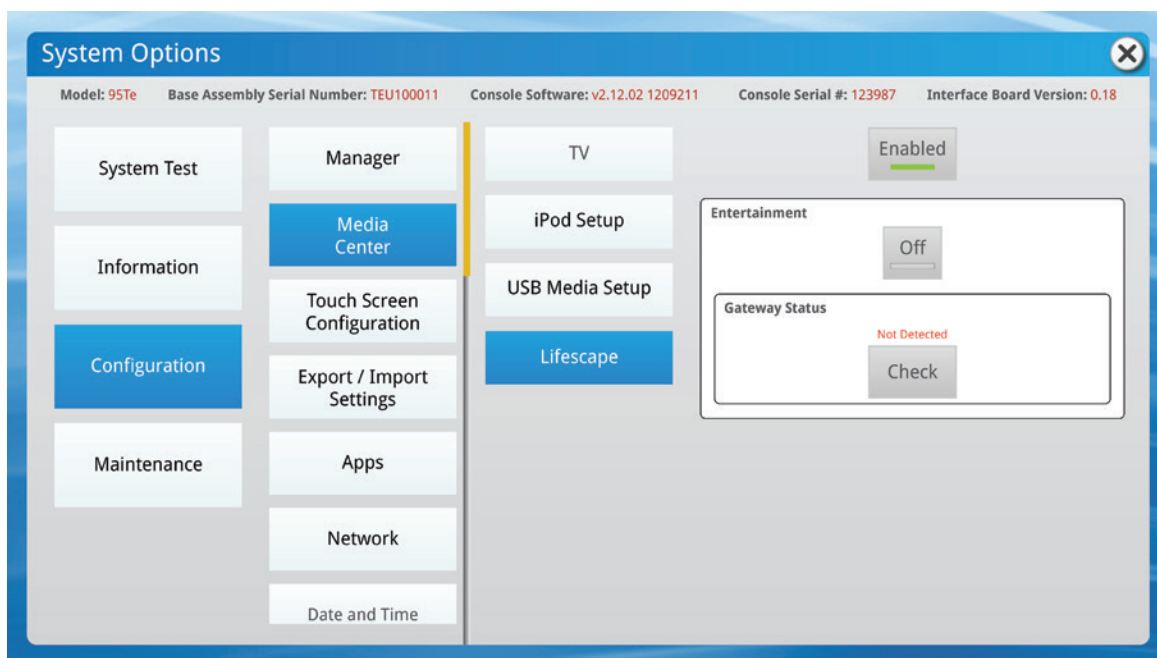


## 7. Résolution TV

Changez la résolution de la TV.

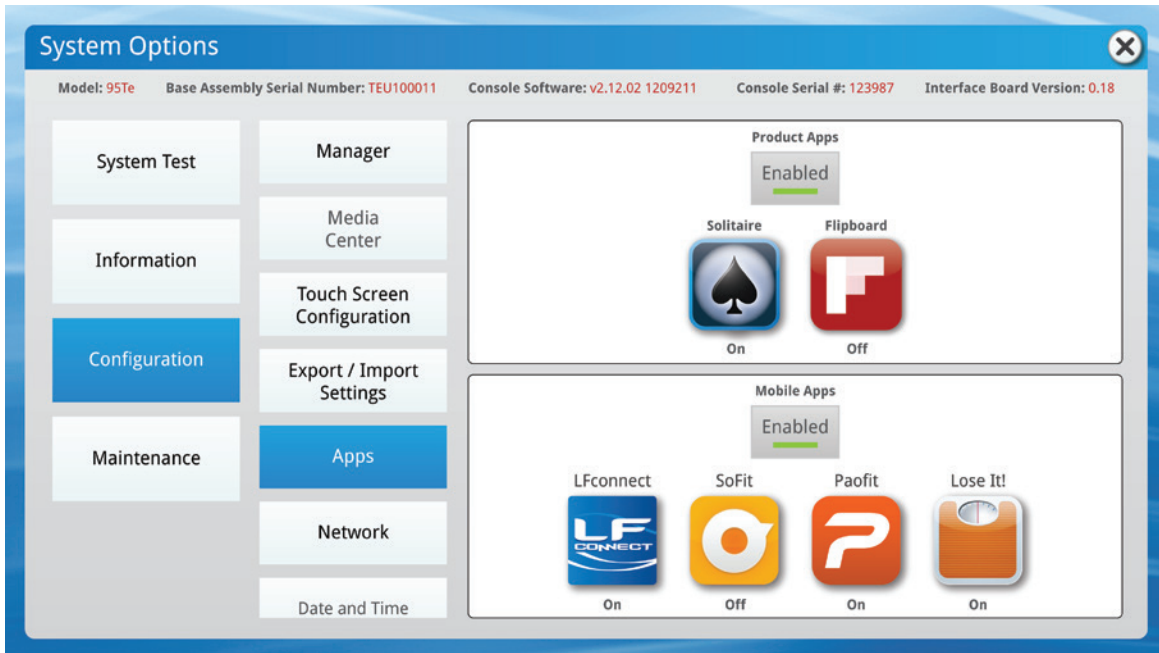
- a. Le paramétrage par défaut de la résolution TV est sélectionné.
- b. La modification de la résolution TV est réinitialisée dès que vous sortez du menu TV Setup (configuration du téléviseur).

## Menu principal Options système - Menu Configuration - Centre de médias - Lifescape



### Activer/Désactiver Lifescape

## Menu principal Options système - Menu Configuration - Appli



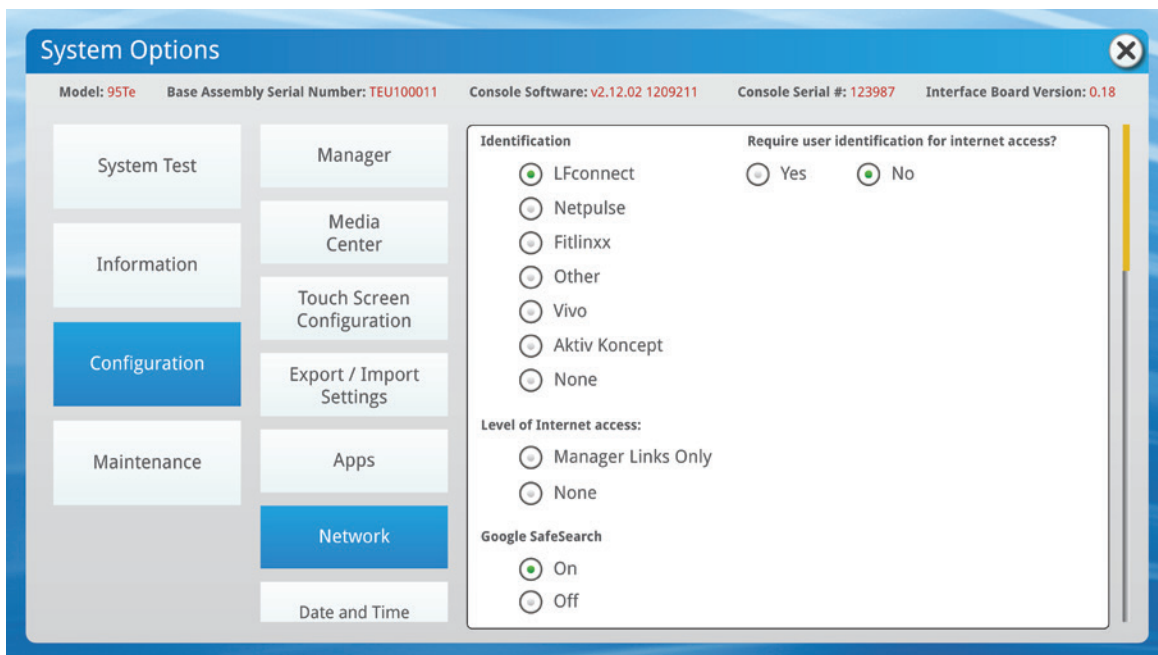
### Activer les appli de l'appareil

Solitaire

### Activer/Désactiver les appli mobiles

- LFconnect
- Lose It!
- SoFit
- Paofit
- Runtastic
- Kinomap
- BullTrainer
- Everymove
- Cardio Legend

## Menu principal Options système - Menu Configuration - Sélection des réseaux



### Choisir un réseau

- LFconnect
- Netpulse
- Fitlinxx
- Other
- Vivo
- Aktiv Konzept
- None

### Google SafeSearch

- On
- Off

### Demander à l'utilisateur de s'identifier pour accéder à Internet

- Oui
- Non

### Choisir le niveau d'accès à Internet

- Liens managers uniquement
- Aucun



## Menu principal Options système - Menu Configuration - RFID

**System Options**

Model: Unknown Base Assembly Serial #: Console Software: v2.20.09 23865 L Console Serial #: Unknown Interface Board Version: 1.10

System Test Apps

Information Network

Configuration Date and Time

Maintenance Wireless Connectivity

RFID

Hybrid

Media Setup

RFID

On

125kHz TAGS

EM4102	Hitag 1/S	Hitag 2	HID Prox
TIRIS	Cotag	IOProx	Indala
HONEYWELL	AWID	GProx	Pyramid

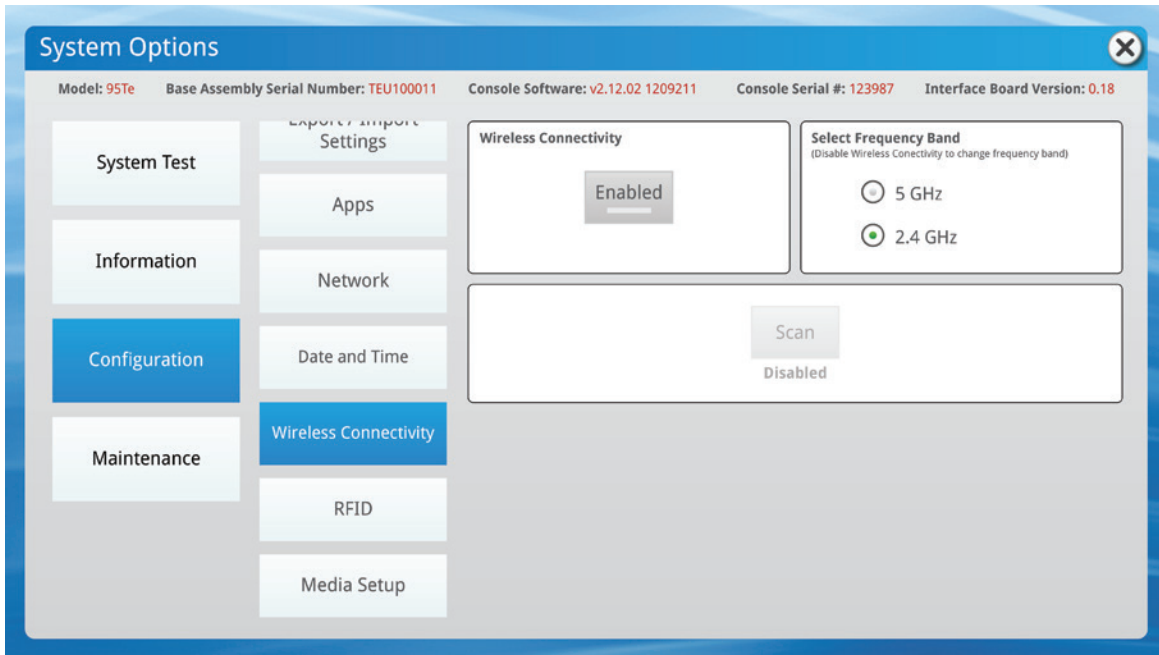
13.56MHz TAGS

Mifare	ISO14443B	ISO15693	Legic
HID ICLASS	FeliCa	SRX	

Si le type de balise RFID est connu, désactivez toutes les autres icônes de type de balise en les sélectionnant. La couleur verte disparaît pour indiquer que la balise est désactivée.

Si le type de balise RFID est inconnu, vérifiez que toutes les icônes sont en vert (*comme indiqué ci-dessus*).

## Menu principal Options système - Menu Configuration - Connectivité sans fil



Activez ou désactivez la connectivité. Vous pouvez ajouter un réseau sans fil.

### **Sélectionner la bande de fréquence**

Désactivez la connectivité sans fil pour modifier la bande de fréquence.

## CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Les appareils LIFE FITNESS sont le produit du savoir-faire et de la fiabilité de LIFE FITNESS. Ils font en outre partie des modèles les plus robustes et les plus stables du marché. Les équipements LIFE FITNESS à usage commercial sont parmi les plus appréciés des entraîneurs dans les salles de sport, sur les campus universitaires et dans les installations militaires dans le monde entier.

**Remarque :** *La sécurité de l'appareil ne peut être garantie que dans le cas d'un examen et d'un entretien réguliers. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir réparé ou remplacé les pièces défectueuses.*

**REMARQUE :** *La sécurité de l'appareil ne peut être garantie que dans le cas d'un examen et d'un entretien réguliers. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir réparé ou remplacé les pièces défectueuses.*

Les conseils d'entretien préventifs suivants garantissent le fonctionnement optimal de votre appareil LIFE FITNESS :

- Placez le produit dans un endroit sec et frais.
- Nettoyez régulièrement la console et les surfaces extérieures à l'aide d'un chiffon microfibre et d'un nettoyant ménager non abrasif (voir produits nettoyants *Life Fitness homologués*).
- Les ongles longs risquent d'endommager ou de rayer la surface de la console. Veillez à appuyer sur les touches sans placer vos ongles en contact avec celles-ci.

### Produits nettoyants homologués par LIFE FITNESS (disponibles uniquement aux États-Unis)

Les experts LIFE FITNESS en matière de fiabilité ont retenu deux produits nettoyants en particulier : le PureGreen 24 et les lingettes Gym Wipes. Ces deux produits nettoient de manière sûre et efficace les saletés et la transpiration déposées sur vos appareils. Le PureGreen 24 et la formule antibactérienne des lingettes Gym Wipes sont tous deux des produits désinfectants agissant efficacement contre le staphylocoque doré et le H1N1. Le PureGreen 24 est disponible sous forme de spray, un format pratique tout à fait adapté à l'utilisation en salles de sport. Pulvérisez le produit sur un chiffon microfibre et essuyez l'équipement. Laissez agir le PureGreen 24 sur l'équipement pendant 2 minutes minimum pour une désinfection générale, ou 10 minutes minimum pour traiter la machine contre les champignons et les virus. Les lingettes pré-imprégnées Gym Wipes ont été conçues dans un format large et résistant, pratique pour un nettoyage avant et après l'utilisation de la machine. Laissez les lingettes Gym Wipes agir sur l'équipement pendant au moins 2 minutes pour une désinfection ordinaire.

Pour commander ces produits, contactez le service clientèle par téléphone au 1-800-351-3737 ou par courrier électronique, à l'adresse suivante : [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com).

### Produits de nettoyage compatibles avec les appareils LIFE FITNESS

Vous pouvez également utiliser une solution d'eau et de savon doux ou un produit d'entretien ménager non abrasif pour nettoyer les écrans et les surfaces extérieures. Utilisez uniquement un chiffon en microfibres. Appliquez le nettoyant sur le chiffon en microfibres avant de le passer sur la machine. N'utilisez PAS d'ammoniaque, ni de nettoyants à base d'acide. N'utilisez PAS de nettoyants abrasifs. N'utilisez PAS de serviettes en papier. N'appliquez PAS de produits de nettoyage directement sur la surface des équipements.

## DÉPANNAGE – TAPIS DE COURSE

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
<b>Pas d'alimentation électrique.</b>	L'interrupteur ON/OFF (marche/arrêt) n'est pas à la bonne position.	Placez l'interrupteur en position de marche.
	Alimentation insuffisante.	Branchez le tapis de course sur un circuit de 20 ampères exclusif. Utilisez un voltmètre pour vérifier l'alimentation de la prise. En l'absence de courant, réenclenchez le disjoncteur au niveau du tableau électrique.
	Cordon d'alimentation endommagé.	Remplacez le cordon d'alimentation. Contactez le Service à la clientèle Life Fitness.
	Cordon d'alimentation mal branché.	Examinez les branchements au niveau de la prise murale et de l'appareil afin de vous assurer du contact.
	<b>Remarque : Tapis de course International Platinum Club Series (PCST) uniquement.</b> Vous vous trouvez peut-être en mode Économie d'énergie.	Le tapis de course passe automatiquement en Mode Économie d'énergie après cinq minutes d'inactivité. Pour activer la console, montez sur la courroie du tapis. Ce dernier s'active automatiquement et la console s'allume. Le délai d'activation est d'environ 50 secondes.
	<b>Remarque : Unités International Platinum Club Series uniquement (PCSC, PCSR, PCSX).</b> Vous vous trouvez peut-être en mode Économie d'énergie.	L'appareil passe automatiquement en Mode Économie d'énergie après cinq minutes d'inactivité. Pour activer la console, pédaler jusqu'à ce que vous entendiez un « bip ». L'appareil s'active automatiquement et la console s'allume. Le délai d'activation est d'environ 50 secondes après le début du pédalage.
<b>La surface de course du tapis dévie du centre.</b>	Le sol n'est pas plat.	Vérifiez le réglage des pieds et mettez le tapis de course à niveau. Vérifiez la surface de course et retendez-la si nécessaire. Voir les instructions d'assemblage du <i>Tapis de course 95T Elevation Series</i> .
<b>La vitesse maximale du tapis est réduite.</b>	L'utilisateur pousse la surface de course. Cela se produit lorsque l'utilisateur court plus vite que le tapis et le pousse avec les pieds.	Demandez aux utilisateurs de ne pas pousser le tapis dans un sens ou dans l'autre.
	L'utilisateur bloque la surface de course. Cela se produit avec des coureurs lourds à des vitesses réduites. Le tapis se bloque si l'utilisateur avance moins vite que la surface de course.	
	Dysfonctionnements de la surface de course/ du plateau. Le stratifié du plateau est usé ou le dessous du tapis est glacé (dur, brillant).	Remplacez la surface de course et le plateau. Contactez le Service à la clientèle Life Fitness.
	Alimentation insuffisante.	Branchez le tapis de course sur un circuit de 20 ampères exclusif.
<b>Bruit de frottement sous de le tapis.</b>	Corps étrangers coincés sous la machine.	Regardez sous la surface de course et sous l'appareil. Retirez tout débris ou objet risquant d'affecter le fonctionnement de l'appareil.
<b>L'affichage ne s'allume pas lors de la mise sous tension.</b>	Connexion desserrée au niveau de la console d'affichage ou du panneau de contrôle du moteur.	Vérifiez tous les branchements électriques. Contactez le Service à la clientèle Life Fitness.
<b>L'appareil s'arrête momentanément ou se remet à zéro sans raison.</b>	Alimentation insuffisante.	Branchez le tapis de course sur un circuit de 20 ampères exclusif.
	Fiche de terre endommagée au niveau du cordon d'alimentation.	Remplacez le cordon d'alimentation.
	Cordon d'alimentation mal branché sur la prise murale.	Examinez le branchement au niveau de la prise murale et de l'appareil afin de vous assurer du contact.
	Aimant d'arrêt d'urgence non enclenché.	Réenclenchez l'aimant d'arrêt d'urgence.
	Une serviette ou tout autre objet peut entrer en contact avec l'interrupteur d'arrêt tandis que l'utilisateur court sur le tapis.	Déplacez toutes les obstructions possibles loin de la console d'affichage ou de la barre frontale.
	Fermeture du pavé numérique par intermittence.	Contactez le service d'assistance à la clientèle LIFE FITNESS.
	Le faisceau de fils principal est pincé.	
Le chemin de mise à la terre est ouvert.		



## DÉPANNAGE – MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
<p><b>La fréquence cardiaque et d'abord correctement détectée et le fonctionnement est normal, mais elle disparaît ensuite.</b></p>	L'usage d'appareils électroniques tels que les téléphones portables et lecteurs MP3 cause une interférence de bruit externe.	Déplacez la source du bruit et repositionnez l'équipement d'exercice.
	L'équipement est à proximité d'autres sources de bruit telles que les équipements audio/vidéo, ventilateurs, appareils radio bidirectionnels et lignes de courant haute tension.	
<p><b>La fréquence cardiaque est anormalement élevée.</b></p>	Les postes de télévision et/ou les antennes, les téléphones mobiles, les ordinateurs, les voitures, les lignes haute tension, les appareils d'exercice motorisés et les autres émetteurs de fréquence cardiaque situés à moins d'un mètre (3 pieds) produisent une interférence électromagnétique.	Déplacez légèrement l'appareil afin de l'éloigner de la cause probable, ou éloignez la cause probable de l'appareil jusqu'à l'obtention d'une mesure de fréquence cardiaque correcte.
<p><b>La mesure de la fréquence cardiaque est irrégulière ou totalement absente.</b></p>	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas assez humides pour détecter avec précision la fréquence cardiaque.	Humidifiez les électrodes émettrices de la ceinture. (voir <i>Ceinture thoracique Polar® de télémesure de la fréquence cardiaque en option</i> ).
	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas bien à plat sur la peau.	Assurez-vous que les électrodes émettrices de la ceinture reposent bien à plat sur la peau (voir <i>Ceinture thoracique Polar® de télémesure de la fréquence cardiaque en option</i> ).
	L'émetteur de la ceinture a besoin d'être nettoyé.	Lavez l'émetteur de la ceinture à l'eau et au savon doux.
	L'émetteur de la ceinture se trouve à plus d'un mètre (3 pieds) du récepteur de fréquence cardiaque.	Vérifiez que l'émetteur de la ceinture est à moins d'1 m (3 pieds) du récepteur de fréquence cardiaque.
	La pile de la ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque est à plat.	Contactez le service à la clientèle de LIFE FITNESS pour obtenir des instructions quant au remplacement de la ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque.
	La ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque ne se verrouille pas avec le récepteur de fréquence cardiaque.	Vérifiez que la ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque adhère correctement au torse de l'utilisateur et rapprochez-vous du récepteur de fréquence cardiaque. Attendez 10 secondes pour voir la fréquence cardiaque s'afficher sur la console. La portée moyenne de la ceinture de fréquence cardiaque est d'environ 1 mètre (3 pieds), une fois la communication avec le récepteur établie. La ceinture doit se trouver dans un rayon de 0,5 à 0,6 mètre (1,5 à 2 pieds) du récepteur pour pouvoir démarrer la communication. Dès qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche, restez à moins d'1 mètre (3 pieds).

*Remarques :*

1. Vérifiez l'adhérence de la ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque au torse de l'utilisateur.
2. Vérifiez la présence d'une conductivité adéquate entre les électrodes et le torse de l'utilisateur.
3. Au besoin, utilisez la montre Polar pour vérifier le fonctionnement de la ceinture thoracique.

# CARACTÉRISTIQUES DES CONSOLES DISCOVER SE & SI

Type d'écran de la console :	Écran LCD tactile capacitif
Taille de l'écran tactile LCD Discover SE :	diagonale 19" (tapis de course) ; ratio 16:9 diagonale 16" (vélos, Cross-Trainer, FlexStrider, PowerMill) ; ratio 16:9
Taille de l'écran tactile LCD Discover SI :	diagonale 10" ; ratio 16:9
Alimentation électrique pour l'écran LCD tactile :	20.5 -25.5 VDC @ 3.5 A
Ports :	Port Fitness Entertainment et RJ45 interchangeables avec compatibilité réseau (alimentation conforme à la spécification Fitlinxx CSAFE, du 4 août 2004 : 4,75 V cc à 10 V cc ; intensité maximale de 85 mA).
Prise casque :	Stéréo 3,5 mm
Température ambiante (En fonctionnement)	10°C - 40°C (nominale 25°C)
Plage de température (Stockage/Acheminement)	-20°C - 60°C (élément clé de limitation : Écran LCD tactile)
Taux d'humidité (En fonctionnement)	5 % - 85 % RH (nominale 40 % RH, sans condensation)
Systèmes de télémessure de la fréquence cardiaque :	système breveté de contrôle de la fréquence cardiaque compatible avec le système de télémessure Polar™ et le système de contrôle numérique Lifepulse®
Plage de vitesse (tapis de course) :	0,5 - 14,0 mi/h/0,8 - 23 km/h
Plage de vitesse (PowerMill) :	20 - 160 M/min.
Niveaux d'inclinaison (tapis de course) :	20
Niveaux de résistance (vélos, cross-trainers, FlexStrider & PowerMill) :	25 (réglable pour les vélos ; indépendant de la vitesse pour les cross-trainers et FlexStriders ; dépendant de la vitesse pour les PowerMills).

## Exercices :

<i>Tapis de course</i>	Objectifs manuels, Colline, Aléatoire, Parcours vallonné, Dépense modérée, Dépense intense, Intervalles de temps fixes, Intervalles de temps variables, Intervalles à 2 vitesses, Test de forme Life Fitness, Test de condition physique de la marine américaine, Test de condition physique de l'armée américaine, Test de condition physique des Marines, Test de forme de l'armée de l'air, Protocole WFI Submax 5K, 10K, Test PEB (Physical Efficiency Battery)
<i>Cross-Trainer</i>	Objectifs manuels, Colline, Aléatoire, Parcours vallonné, Dépense modérée, Intervalles de temps fixes, Intervalles de temps variables, Intervalles à 2 vitesses, Intervalles Starter, Test de forme Life Fitness, Test de condition physique de la marine américaine, Aerobic, Marche arrière
<i>Vélos d'exercices Lifecycle</i>	Objectifs manuels, Colline, Aléatoire, Parcours vallonné, Dépense modérée, Intervalles de temps fixes, Intervalles de temps variables, Intervalles à 2 vitesses, Intervalles Starter, Test de forme Life Fitness, Test de condition physique de la marine américaine, Watts, MET, FAMS, Aérobie
<i>FlexStrider</i>	Démarrage rapide, Objectifs manuels, Aléatoire, Colline, Parcours vallonné, Dépense modérée, Dépense intense, Intervalles de temps fixes, Intervalles de temps variables, Intervalles à 2 vitesses, Intervalles Starter, Test Fitness
<i>Exercices avec objectif</i>	Temps, Calories, Étages grimés, Temps dans la zone, Watts, MET
Les exercices supplémentaires suivants sont disponibles sur le site web LFconnect : <i>Autour du monde, Cascades, Kilimandjaro, Fréquence cardiaque Extrême, Entraînement vitesse, Entraînements sur mesure et Créez Votre Propre Workouts</i>	

## CARACTÉRISTIQUES DES CONSOLES DISCOVER SE & SI (SUITE)

Chargement des périphériques mobiles :	Peut être utilisé avec des câbles Apple 30 broches, Apple Lightning et Android micro-USB pour le chargement des périphériques compatibles.
Capacités d'émission du récepteur :	NTSC/ATSC ou PAL/DVB-T/DVB-T2 ou NTSC/ISDB-T ( <i>trois tuners distincts</i> ). Le Japon dispose de son propre tuner suite à la carte de contrôle d'accès (B-CAS). NTSC/ATSC prend en charge PAL-M et PAL-N ( <i>codages PAL uniques pour l'Argentine, le Brésil, le Paraguay et l'Uruguay où aucun service de télédiffusion numérique n'est disponible</i> ). Le tuner PAL/SECAM/DVB-T/DVB-T2 prend en charge PAL, PAL-M, PAL-N, SECAM-B/G, SECAM-D/K et DVB-T/-T2.
Niveau de pression sonore du tapis :	Moins de 70 db(A) à 7.5 MPH (12 KM/H), au niveau des oreilles de l'utilisateur, courroie vide. L'émission sonore en charge est supérieure à l'émission sonore à vide.

	Dimensions hors emballage :				Dimensions (avec l'emballage)			
	Profondeur	Largeur	Hauteur	Poids	Profondeur	Largeur	Hauteur	Poids
Console Discover SE (Tapis de course)	4,48 pouces/ 114 mm	20,75 pouces/ 527 mm	15,35 pouces/ 390 mm	16 lb / 7 kg	7 pouces/ 177,8 mm	24,75 pouces/ 628,65 mm	18,25 pouces/ 463,55 mm	20,2 lb/ 9 kg
Console Discover SE (Vélos & Cross-Trainer)	4,53 pouces/ 115 mm	16,5 pouces/ 419 mm	15,4 / 390 mm	13 lb / 5,89 kg	7,5 pouces/ 190,50 mm	23 pouces/ 584 mm	19,5 pouces/ 495 mm	20,4 lb / 9,25 kg
Discover SI Console (Treadmill)	4,48 pouces (114 mm)	20,75 pouces (527 mm)	15,35 pouces (390 mm)	10,8 lb (4,9 kg)	7 pouces (177,8 mm)	24,75 pouces (628,65 mm)	18,25 pouces (463,55 mm)	15 lb (6,8 kg)
Discover SI Console (Vélos, Cross-Trainer, FlexStrider & PowerMill)	4,37 pouces (111 mm)	15,94 pouces (405 mm)	15,35 pouces (390 mm)	9,8 lb (4,4 kg)	7,5 pouces (190,50 mm)	23 pouces (584 mm)	19,5 pouces (495 mm)	17,2 lb (7,8 kg)

© 2014 Life Fitness, une division de Brunswick Corporation. Tous droits réservés. Life Fitness est une marque déposée de Brunswick Corporation. Discover, FitPower, Heart Rate+, LFconnect, Lifepulse, Lifescape, MaxBlox, PowerMill, SureStepSystem, Swipe et Workout Landscape sont des marques commerciales de Brunswick Corporation. FitLinxx est une marque déposée d'Integrated Fitness Corp. Polar est une marque déposée de Polar Electro, Inc.

iPad, iPhone et iPod sont des marques déposées d'Apple Inc. Android est une marque commerciale de Google Inc. PM-038-13 (3.14) Fitlinxx est une marque déposée de Fitlinxx, Inc. Polar est une marque déposée de Polar Electro, Inc. Gym Wipes® est une marque déposée de The 2XL Corporation. PureGreen 24 est une marque commerciale de Pure Green.

# GARANTIE

## ÉLÉMENTS COUVERTS PAR LA GARANTIE

Cet appareil commercial LIFE FITNESS (« le Produit ») est garanti contre tout vice de matériau ou de fabrication.

## PERSONNES COUVERTES PAR LA GARANTIE :

L'acheteur d'origine ou toute autre personne à qui ce dernier offre en cadeau le Produit neuf. La garantie est annulée en cas de transfert.

## DURÉE DE LA GARANTIE :

La garantie est définie pour le Produit spécifique conformément aux directives indiquées dans le tableau ci-dessous.

## PARTIE S'ACQUITTANT DES FRAIS D'EXPÉDITION ET D'ASSURANCE EN CAS D'ASSISTANCE REQUISE :

Si le Produit ou toute pièce sous garantie doit être retourné à un centre de réparation, le fabricant, LIFE FITNESS, prendra en charge les frais de transport et d'assurance pendant la première année. Les frais de transport et d'assurance seront à votre charge les deuxième et troisième années (*le cas échéant*).

## NOTRE ENGAGEMENT EN CAS DE DÉFAUTS COUVERTS PAR LA GARANTIE :

Nous vous livrerons toute pièce ou tout composant de rechange neufs ou réusinés ou remplacerons le Produit, à notre discrétion. Les pièces ainsi remplacées sont garanties durant la période restante de la garantie d'origine.

## ÉLÉMENTS NON COUVERTS PAR LA GARANTIE :

Toute défaillance et tout dommage ayant les origines suivantes : services non autorisés, usage inapproprié, accident, négligence, installation ou assemblage incorrects, débris résultant de travaux de construction à proximité du Produit, rouille ou corrosion dus à l'emplacement du Produit, altérations ou modifications sans notre autorisation écrite ou non-respect de votre part des instructions d'utilisation, de fonctionnement et d'entretien du Produit, telles qu'indiquées dans le Manuel d'utilisation (« Manuel »).

Un port Fitness Entertainment et RJ45 interchangeables avec compatibilité réseau est fourni avec le Produit. Ce dernier est conforme aux spécifications FitLinxx CSAFE en date du 4 août 2004 qui prévoient : 4,75 V cc à 10 V cc ; intensité maximale de 85 mA. Tout dommage au produit causé par une charge dépassant la spécification FitLinxx CSAFE n'est pas couvert par la garantie.

Toutes les dispositions de la présente garantie sont nulles si le Produit est transféré hors des frontières des États-Unis (*excepté l'Alaska, Hawaii et le Canada*) et sont remplacées par les conditions prévues par le représentant agréé Life Fitness du pays concerné.

## VOS ACTIONS À ENTREPRENDRE :

Conserver une preuve d'achat ; utiliser, exploiter entretenir le produit comme indiqué dans le présent manuel ; signaler au service à la clientèle tout défaut dans les 10 jours du constat du défaut ; si vous y êtes invité, retourner toute pièce défectueuse ou, si nécessaire, le Produit entier, pour obtenir une pièce de rechange.

MANUEL D'UTILISATION : VOUS DEVEZ IMPÉRATIVEMENT LIRE LE MANUEL avant de faire fonctionner le Produit. N'oubliez pas d'effectuer l'entretien périodique indiqué dans le manuel. Ce dernier assure un fonctionnement correct, ainsi que votre satisfaction à long terme.

## COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE ET DEMANDE D'ENTRETIEN :

Référez-vous à la page 1 de ce manuel pour les informations de contact des coordonnées du centre de réparations le plus proche. Indiquez votre nom, votre adresse, ainsi que le numéro de série de votre Produit (*les consoles et les cadres ont leur propre numéro de série*). Nous vous dirons comment obtenir la pièce de remplacement ou, en cas de besoin, enverrons un technicien chez vous.

## GARANTIE EXCLUSIVE :

CETTE GARANTIE LIMITÉE REMPLACE TOUTE AUTRE GARANTIE QUELCONQUE, EXPRESSE ET IMPLICITE, NOTAMMENT MAIS NON EXCLUSIVEMENT LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADÉQUATION A UNE UTILISATION PARTICULIÈRE, ET TOUTE AUTRE OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ DE NOTRE PART. Nous n'autorisons aucun tiers à assumer à notre place les obligations ou responsabilités relatives à la vente de ce Produit. En aucun cas nous ne sommes responsables, dans le cadre ou hors cadre de cette garantie, des dommages causés aux personnes ou aux choses, y compris la perte de profits et d'épargnes, du fait de dommages spéciaux, indirects, secondaires, accidentels ou consécutifs de toute nature se produisant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser ce Produit. Certains États n'autorisant pas l'exclusion ou la limitation de garanties implicites ou de dommages accidentels ou consécutifs, il se peut que les limitations et exclusions susmentionnées ne vous concernent pas.

## LA GARANTIE N'EST PAS MODIFIABLE :

Aucun tiers n'est autorisé à modifier ou étendre les termes de cette garantie limitée.

## EFFETS DE LA LOI S'APPLIQUANT AUX ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE :

Cette garantie vous accorde des droits légaux spécifiques ; il est cependant possible que vous disposiez d'autres droits, selon votre pays.

## NOTRE ENGAGEMENT :

Nos produits sont conçus et fabriqués dans le respect des normes les plus strictes. Nous souhaitons que vous soyez entièrement satisfaits de nos produits et nous ferons notre possible, dans les limites des conditions générales de la présente garantie, pour maintenir votre confiance dans le meilleur produit qui soit !

	<b>6 mois</b>	<b>1 an</b>	<b>2 ans</b>
Électrique			X
Mécanique			X
Main-d'œuvre		X	
Revêtement	X		
Éléments utilisés de façon intensive (Prise casque jack, port USB, câbles accessoire)	X		