

CONSOLE GO

Manuel de l'utilisateur

8996701 REV A-1



SIÈGE SOCIAL

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • États-Unis
+1 847 288 3300 • Télécopie : +1 847 288 3703

Numéro de téléphone du service entretien : +1 800 351 3737 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)

Site Web mondial : www.lifefitness.com

BUREAUX INTERNATIONAUX

AMÉRIQUES

Amérique du Nord Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 États-Unis
Téléphone : (847) 288 3300
Télécopie : (847) 288 3703
Téléphone du service entretien : (800) 351 3737
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
consumerproducts@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 7h00 à 18h00 (heure normale du centre)

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
Télécopie : +55 (11) 3095 5201
Courriel du service entretien : suporte@lifefitness.com.br
Courriel du service commercial/marketing :
lifefitness@lifefitness.com.br
Heures d'ouverture :
9h00 à 17h00 (BRT) (Lundi-Vendredi)
Heures d'ouverture du magasin :
9h00 à 20h00 (heure du Brésil) (du lundi au vendredi)
10h00 à 16h00 (heure du Brésil) (le samedi)

Amérique latine et Caraïbes* Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 États-Unis
Téléphone : (847) 288 3300
Télécopie : (847) 288 3703
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
commercialsales@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 7h00 à 18h00 (heure normale du centre)

EUROPE, MOYEN ORIENT ET AFRIQUE (EMOA)

Pays-Bas et Luxembourg Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
Téléphone : (+31) 180 646 666
Télécopie : (+31) 180 646 699
Courriel du service entretien : service.benelux@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 17h00 (heure d'Europe Centrale)

Royaume-Uni et Irlande Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
Téléphone : Services administratifs (+44) 1353.666017
Service à la clientèle (+44) 1353.665507
Télécopie : (+44) 1353.666018
Courriel du service entretien : uk.support@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
life@lifefitness.com
Heures d'ouverture :
Bureau général : 9h00 à 17h00 (GMT)
Service clientèle : 8h30 à 17h00 (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)
Télécopie : (+49) 89.31 77 51.99 (Allemagne)
(+41) 043 818 07 20 (Suisse)
Courriel du service entretien :
kundendienst@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
kundenberatung@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 8h30 à 16h30 (heure d'Europe centrale)

Autriche Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Vienne
AUTRICHE
Téléphone : (+43) 1.61.57.198
Télécopie : (+43) 1.61.57.198.20
Courriel du service entretien : kundendienst@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
kundenberatung@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 8h30 à 16h30 (MEZ)

Espagne Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^{er}a
08960 Sant Just Desvern Barcelone
ESPAGNE
Téléphone : (+34) 93.672.4660
Télécopie : (+34) 93.672.4670
Courriel du service entretien : servicio.tecnico@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
info.iberia@lifefitness.com
Heures d'ouverture :
9h00 à 18h00 (du lundi au jeudi)
8h30 à 15h00 (vendredi)

Belgique Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIQUE
Téléphone : (+32) 87 300 942
Télécopie : (+32) 87 300 943
Courriel du service entretien : service.benelux@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 17h00 (heure d'Europe Centrale)

Italie Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ALLEMAGNE
Téléphone : (+39) 02-55378611
Service : 800438836 (en Italie)
Télécopie : (+39) 02-55378699
Courriel du service d'entretien :
assistenza@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
info@lifefitnessitalia.com
Heures d'ouverture : 8h30 à 16h30 (heure normale du centre)

Autres pays de la région Europe, Moyen Orient et Afrique et Sociétés de distribution Europe centrale, Moyen Orient et Afrique*

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
Téléphone : (+31) 180 646 644
Télécopie : (+31) 180 646 699
Courriel du service entretien :
service.db.cemea@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 17h00
(heure d'Europe centrale)

ASIE PACIFIQUE (AP)

Japon Life Fitness Japon

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japon 151-0051
Téléphone : (+81) 3.3359.4309
Télécopie : (+81) 3.3359.4307
Courriel du service d'entretien : service@lifefitnessjapan.com
Courriel du service commercial/marketing :
sales@lifefitnessjapan.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 17h00 (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
Télécopie : (+852) 2575.6001
Courriel du service entretien :
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 18h00

Tous les autres pays de la zone Asie Pacifique et affaires relatives aux \ d'Asie Pacifique*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Téléphone : (+852) 2891.6677
Télécopie : (+852) 2575.6001
Courriel du service entretien :
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 18h00

Merci d'avoir acheté un produit Life Fitness. Avant d'utiliser ce produit, veuillez lire ce manuel de l'utilisateur ainsi que le manuel d'assemblage de base dans leur totalité afin de vous assurer que vous possédez les connaissances nécessaires pour utiliser correctement et en toute sécurité toutes les fonctions de ce produit. Nous espérons que l'utilisation de ce produit correspondra à vos attentes. Pour toute question relative à l'entretien, reportez-vous à la section « *Service après-vente* » où vous trouverez toutes les informations nécessaires.

Avertissement de la FCC – Possibilité d'interférences radio/télévision

Remarque : *cet équipement a été testé et respecte les limites d'un dispositif numérique de classe B, en application de la partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites ont été fixées pour fournir une protection raisonnable contre les interférences préjudiciables lors d'une installation résidentielle. Ce matériel génère, utilise et peut émettre des fréquences radio. S'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions de ce manuel, il peut provoquer des interférences préjudiciables aux communications radio. Il n'existe cependant aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans le cas d'une installation spécifique. Si cet équipement produit des interférences préjudiciables lors d'une réception de radio ou de télévision, qui peuvent être détectées en éteignant puis en rallumant l'appareil, essayez de corriger l'interférence au moyen de l'une ou de plusieurs des mesures suivantes :*

- Réorientez ou repositionnez l'antenne réceptrice.
- Augmentez l'espace séparant l'équipement du récepteur.
- Branchez l'équipement sur la prise secteur d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est relié.
- Consultez le revendeur ou un technicien en radio/télévision expérimenté pour obtenir de l'aide.

Classe HB (résidentielle) : usage domestique.



MISE EN GARDE : toute modification de cet équipement peut annuler la garantie du produit.

Toute réparation, à l'exception du nettoyage et de l'entretien à la charge de l'utilisateur, doit être effectuée par un technicien agréé. Aucune pièce n'est destinée à être réparée par l'utilisateur.

TABLE DES MATIÈRES

1. Consignes de sécurité importantes	5
2. Prise en main	7
2.1 Ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure	7
2.2 Fréquence cardiaque par contact	7
2.3 Exercice Heart Rate Zone Training®	8
3. Présentation de la Console Go	9
4. Utilisation de la Console Go	11
4.1 Affichage du niveau/de l'inclinaison	11
4.2 Affichage de la durée	12
4.3 Affichage de la vitesse	12
4.4 Centrale de messages	12
4.5 Affichage de la distance	12
4.6 Affichage de la fréquence cardiaque	12
4.7 Affichage de la fréquence cardiaque cible	13
4.8 Affichage des calories	13
4.9 Affichage du profil de l'exercice	13
4.10 Flèche indicatrice du profil de l'exercice	14
4.11 Level Meter (Indicateur de niveau)	14
4.12 Bouton Settings (Paramètres)	14
4.13 Bouton User Profiles (Profils utilisateurs)	14
4.14 Bouton Pause/Resume (Pause/Reprendre)	14
4.15 Bouton de navigation	15
4.16 Bouton Enter/Start (Entrée/Démarrer)	15
4.17 Bouton Reset (Remise à zéro)	15
4.18 Bouton Race Mode (Mode course)	15
4.19 Bouton Goal Workouts (Exercices ciblés)	15
4.20 Bouton Energy Saver (Économiseur d'énergie)	15
5. Exercices, modes et paramètres	16
5.1 Présentation des exercices	16
5.2 Utilisation des exercices	17
5.3 Utilisation des exercices personnalisés	20
5.4 Utilisation du mode Race (Course)	22
5.5 Utilisation des profils utilisateurs	22
5.6 Mode Safety (Sécurité)	24
5.7 Utilisation du menu Settings (Paramètres)	24
6. Service après-vente et maintenance du produit	26
6.1 Conseils de maintenance préventive	26
6.2 Dépannage	27
6.3 Service après-vente	28
7. Caractéristiques	29
8. Informations concernant la garantie	30

© 2011 Life Fitness, une division de Brunswick Corporation. Tous droits réservés.

Le présent manuel d'utilisation explique le fonctionnement du produit suivant :

Console GO de Life Fitness



MISE EN GARDE : des problèmes de santé peuvent survenir en cas d'utilisation incorrecte ou excessive de l'équipement. Le fabricant conseille **VIVEMENT** de consulter un médecin afin de subir un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercice, en particulier si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension ou de troubles cardiaques, ou s'il a plus de 45 ans, s'il fume, s'il a du cholestérol, s'il est obèse ou s'il n'a pas fait d'exercice régulièrement au cours de l'année passée. Le fabricant recommande également de consulter un professionnel de la culture physique pour savoir comment utiliser correctement ce produit.

Arrêtez immédiatement votre entraînement si vous ressentez l'un des signes suivants lors de l'utilisation de votre appareil : perte de connaissance, vertiges, douleur ou essoufflement.

1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT : veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

AVERTISSEMENT : les systèmes de cardiofréquencemètre ne sont pas toujours précis. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.

DANGER : pour réduire les risques de décharges électriques, l'appareil Life Fitness doit toujours être débranché avant tout nettoyage ou travail d'entretien.



CONSIGNE DE SÉCURITÉ : Pour conserver un produit sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. Reportez-vous à la section *Service après-vente et maintenance du produit* pour plus de détails.



Les capteurs de pulsations tactiles de fréquence cardiaque donnent une valeur de fréquence cardiaque approximative. Ces dispositifs ne sont pas destinés à un usage médical.

- Avant d'utiliser ce produit, il est impératif de lire le manuel de l'utilisateur dans son INTÉGRALITÉ ainsi que TOUTES les instructions. Ce produit est conçu pour être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
- Suivez toujours les instructions affichées sur la console pour un fonctionnement correct.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, sauf en cas de supervision ou d'instructions relatives à son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.
- Les enfants doivent faire l'objet d'une surveillance afin de veiller à ce qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de ce produit. Si un objet tombe dans l'appareil, coupez l'alimentation électrique, débranchez le cordon de la prise et récupérez-le avec précaution. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, appelez le service après-vente de Life Fitness.
- Ne placez jamais de substance liquide, quelle qu'elle soit, à proximité de votre appareil, excepté dans le bac pour accessoires. Il est recommandé d'utiliser des contenants munis d'un couvercle.
- N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
- Maintenez les vêtements lâches, les lacets et les serviettes à l'écart du produit.
- Maintenez la zone autour du produit libre de toute obstruction, y compris murs et meubles.
- Montez et descendez avec précaution de ce produit.
- Ne faites jamais fonctionner un appareil Life Fitness qui serait tombé ou qui aurait été endommagé ou partiellement immergé dans l'eau. Contactez le service à la clientèle de Life Fitness.
- Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chaudes. Ne tirez pas l'appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas celui-ci comme une poignée.
- Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talons, de semelles en cuir ou à crampons. N'utilisez pas ce produit sans chaussures.
- Ne renversez pas le produit sur le côté pendant son fonctionnement.
- N'approchez pas les mains et les pieds des parties mobiles.
- Pour un fonctionnement optimal de votre machine, n'utilisez que les fixations et accessoires fournis ou recommandés par Life Fitness.
- Utilisez ce produit dans un endroit bien ventilé.
- Ce produit doit être placé sur une surface plane et ferme.
- Vérifiez que toutes les pièces sont bien fixées.

- Ne laissez jamais un appareil branché sur le secteur sans surveillance. Débranchez l'appareil de la prise secteur lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de poser ou de déposer des pièces.
- N'utilisez pas l'appareil sous une couverture ou un coussin. Une chaleur excessive peut se produire et provoquer un incendie, une décharge électrique ou des blessures.
- N'utilisez jamais cet appareil si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, a été endommagé ou partiellement immergé dans l'eau. Contactez le service à la clientèle de Life Fitness.
- N'utilisez jamais cet appareil si les événements sont obstrués. Maintenez les événements exempts de peluche, de cheveux ou de toute obstruction similaire.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes sur la position Off (Arrêt), puis retirez la fiche de la prise électrique.
- Laissez les consoles LCD revenir à leur « état normal » au niveau de la température pendant une heure avant de brancher l'appareil et/ou de l'utiliser.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR UN USAGE DOMESTIQUE.

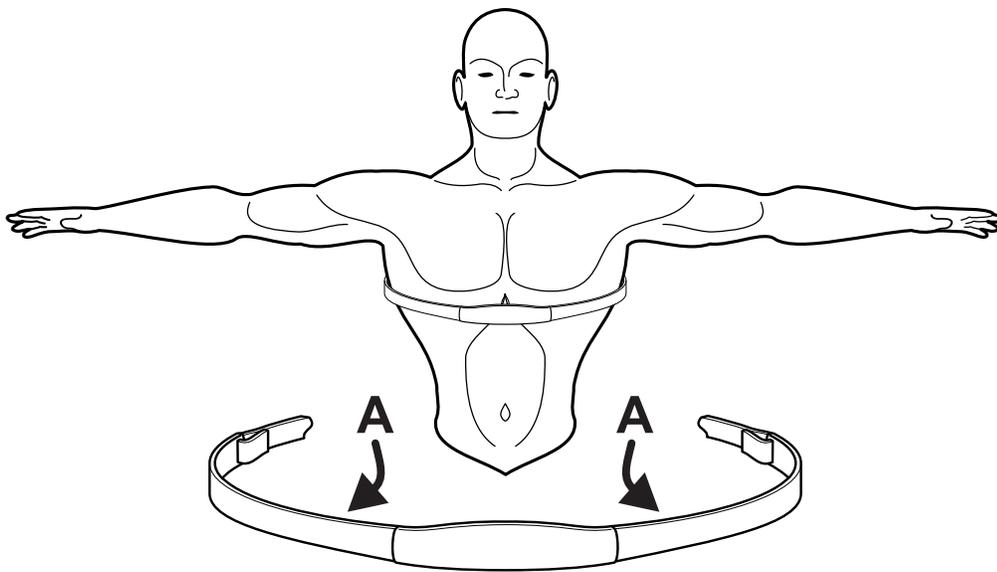
2 PRISE EN MAIN

2.1 CEINTURE THORACIQUE DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR TÉLÉMESURE

La console est équipée d'un système de contrôle de la fréquence cardiaque sans fil dans lequel des électrodes placées contre la peau de l'utilisateur transmettent les signaux du rythme cardiaque à la console. Ces électrodes se trouvent dans la ceinture thoracique (A) portée par l'utilisateur pendant les exercices. La ceinture de l'émetteur transmet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau. Elle peut cependant aussi fonctionner correctement à travers un vêtement fin. Les électrodes sont les deux surfaces rainurées sous la ceinture et doivent rester mouillées pour transmettre avec précision les impulsions électriques du cœur au récepteur. Pour les utiliser, mouillez d'abord les électrodes. Placez ensuite la ceinture aussi haut que possible sous les muscles thoraciques. Elle doit être serrée sans pour autant gêner la respiration. Les électrodes doivent être mouillées pour fonctionner correctement. S'il s'avère nécessaire de remouiller les électrodes, saisissez le centre de la ceinture, tirez afin de l'écartier de la cage thoracique et d'exposer les deux électrodes, et remouillez-les. Reportez-vous au schéma ci-dessous pour le placement de la ceinture thoracique.

Remarque : l'utilisation d'une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure sans fil fournit une lecture plus précise de la fréquence cardiaque qu'avec les capteurs de pulsations tactiles.

Remarque : pour garantir des performances optimales, utilisez la ceinture thoracique sans fil fournie avec le produit.



2.2 FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR CONTACT

Lorsque la fréquence cardiaque par contact est utilisée, veillez à bien saisir les capteurs et à garder les mains immobiles. Si la fréquence cardiaque semble beaucoup plus élevée ou plus basse que celle prévue, retirez les mains des capteurs jusqu'à ce que la fréquence cardiaque disparaisse. Séchez vos mains et saisissez de nouveau les capteurs jusqu'à ce que la fréquence cardiaque semble correcte. Si ceci ne fonctionne pas, il peut être nécessaire de ralentir l'appareil pour obtenir un résultat précis. Sur les tapis de course, il est recommandé pour des raisons de sécurité et pour obtenir des résultats précis que l'utilisateur se tienne sur les rails latéraux pour tenter de contrôler sa fréquence cardiaque à l'aide des électrodes de contact.



Remarque : le système de fréquence cardiaque par contact est plus ou moins précis selon les personnes.

2.3 HEART RATE ZONE TRAINING® (ENTRAÎNEMENT DANS UNE PLAGE DE FRÉQUENCES CARDIAQUES)

Des travaux de recherche ont prouvé que les exercices effectués dans une plage de fréquences cardiaques spécifique permettent de mieux contrôler l'intensité de l'effort et d'obtenir des résultats optimaux. L'approche du Heart Rate Zone Training® ou « entraînement dans une plage de fréquence cardiaque » de Life Fitness repose sur cette théorie.

Cet exercice identifie une plage ou une zone de fréquences cardiaques idéale pour éliminer des graisses ou améliorer la condition cardiovasculaire. Cette zone représente un pourcentage du maximum théorique (FC max) 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* » (*Principes de base de la prescription d'exercices*), 8e Édition, 2009. La fréquence cardiaque maximale est égale à 206,9 moins le produit de 0,67 par l'âge de la personne.

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

Les produits Life Fitness proposent ces exercices exclusifs, conçus pour profiter au maximum des avantages de l'exercice Heart Rate Zone Training+ :

- FAT BURN (ÉLIMINATION DES GRAISSES) • CARDIO • HEART RATE HILL (COLLINE FRÉQUENCE CARDIAQUE) • HEART RATE INTERVAL (FRACTIONNÉ FRÉQUENCE CARDIAQUE) • EXTREME HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE EXTRÊME)

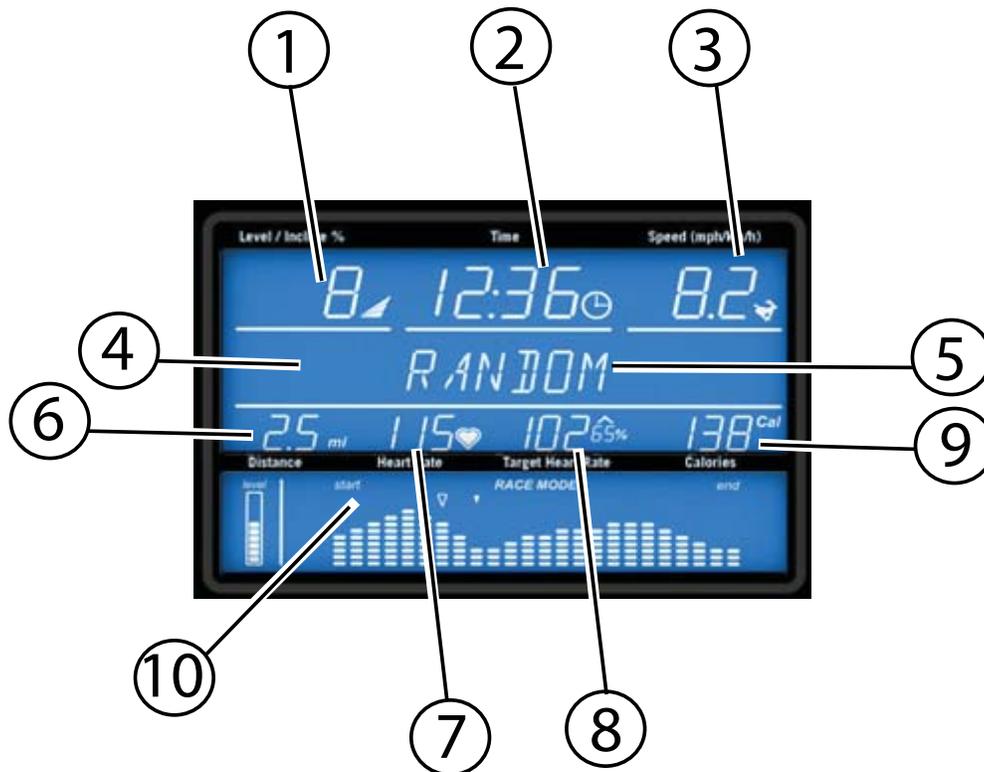
Remarque : il est conseillé de consulter un entraîneur en culture physique afin de déterminer des objectifs spécifiques et de concevoir un programme d'entraînement.

Les programmes d'exercice HeartSync permettent de mesurer la fréquence cardiaque. Vous devez porter la ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque par télémesure ou saisir les capteurs de fréquence cardiaque par contact pour permettre à l'ordinateur de l'appareil de contrôler la fréquence cardiaque pendant les exercices. L'ordinateur règle automatiquement l'inclinaison ou le niveau en fonction de la fréquence cardiaque réelle afin de maintenir la fréquence cardiaque cible.

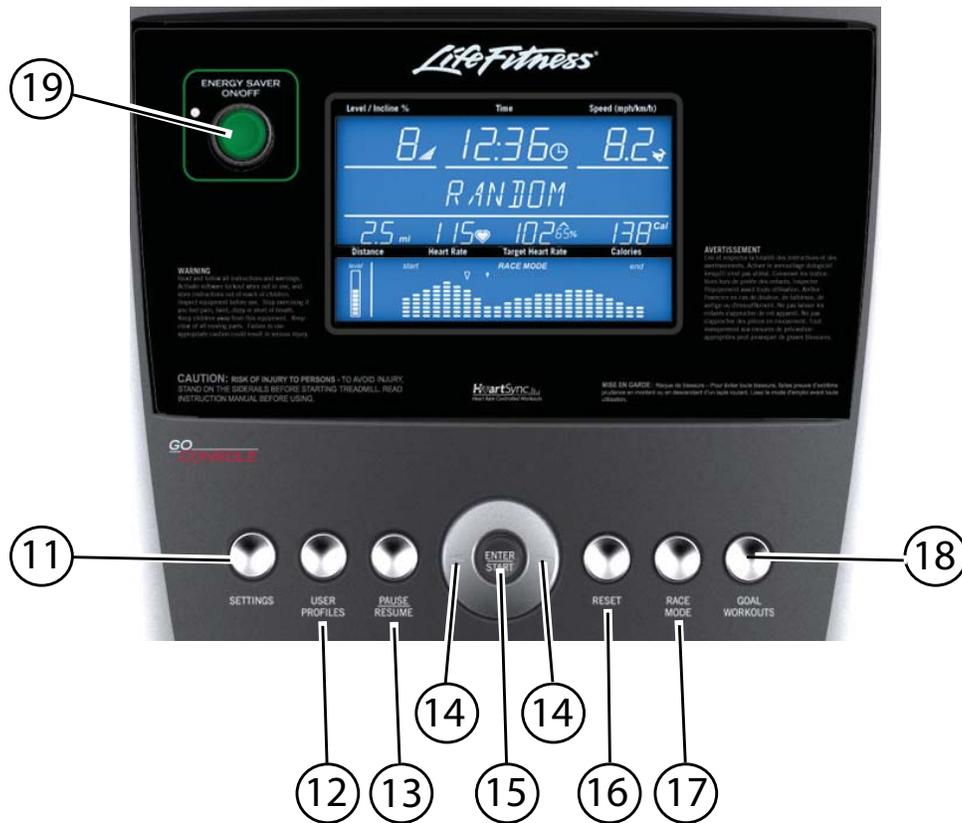
Âge	Fréquence cardiaque maximale théorique	65 % (Élimination des graisses)	80 % (Cardio)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

3 PRÉSENTATION DE LA CONSOLE GO

Lisez entièrement le manuel de l'utilisateur avant d'installer l'équipement.



1. Affichage du niveau
2. Affichage de la durée
3. Affichage de la vitesse
4. Icône des étapes de configuration (1,2,3,4,5)
5. Centre des messages
6. Affichage de la distance
7. Affichage de la fréquence cardiaque
8. Affichage de la fréquence cardiaque cible
9. Affichage des calories
10. Affichage du profil de l'exercice



- 11. Bouton Settings (Paramètres)
- 12. Bouton User Profiles (Profils utilisateurs)
- 13. Bouton Pause/Resume (Pause/Reprendre)
- 14. Boutons de navigation
- 15. Bouton Enter/Start (Entrée/Démarrer)
- 16. Bouton Reset (Remise à zéro)
- 17. Bouton Race Mode (Mode course)
- 18. Bouton Goal Workouts (Exercices ciblés)
- 19. Bouton Energy Saver (Économiseur d'énergie)

4 UTILISATION DE LA CONSOLE GO

La Console Go a été conçue pour faciliter au maximum la navigation par l'utilisation de couleurs et de touches spéciales. La console d'affichage a été conçue pour réduire le basculement entre les informations de l'exercice. La conception de chaque touche de la console a été réalisée pour donner à l'utilisateur un retour d'informations tactile. Chaque partie du compte-rendu de l'exercice, notamment le niveau, la durée et la vitesse, est affichée dans une fenêtre spécifique.

4.1 AFFICHAGE DU NIVEAU/DE L'INCLINAISON



a. Affichage du niveau/de l'inclinaison (vélos/cross-trainers) – Les vélos et les cross-trainers Life Fitness proposent deux types de niveau. Tout d'abord, le niveau de résistance au freinage. Ce type de niveau n'est réglable que par l'utilisateur pour un exercice manuel. Le niveau de résistance au freinage peut être réglé de 1 à 20. L'autre niveau correspond à la difficulté. 20 niveaux de difficulté sont disponibles. Le niveau de difficulté correspond à une plage de niveaux de résistance de freinage réels et est uniquement utilisé dans les exercices RANDOM (ALÉATOIRE), HILL (COLLINE), EZ INCLINE et SPORTS TRAINING (ENTRAÎNEMENT SPORTIF). Lorsque vous sélectionnez un niveau de difficulté de 10, il correspond à une plage de niveaux de résistance de freinage réels de 5 à 14. Durant les exercices RANDOM (ALÉATOIRE), HILL (COLLINE), EZ INCLINE et SPORTS TRAINING (ENTRAÎNEMENT SPORTIF), le niveau de difficulté ne s'affiche que durant la configuration de l'exercice et à chaque fois que vous décidez de changer de niveau durant l'exercice. À tout autre moment durant l'exercice, le niveau réel est affiché.

b. Affichage du niveau/inclinaison (tapis de course) – Les tapis de course Life Fitness proposent deux types de niveau. Le premier correspond à un niveau ou un pourcentage d'inclinaison. Le niveau d'inclinaison ne peut être réglé manuellement que par l'utilisateur dans un exercice manuel. La plage de pourcentages d'inclinaison possibles est comprise entre 0 et 12 % (F3) et entre 0 et 15 % (T3) et peut être ajustée par paliers de 0,5 %. Le deuxième niveau de difficulté correspond à une plage de pourcentages d'inclinaison réels. Les niveaux de difficulté sont uniquement utilisés dans les exercices RANDOM (ALÉATOIRE), HILL (COLLINE), EZ INCLINE et SPORTS TRAINING (ENTRAÎNEMENT SPORTIF). Ainsi, lorsqu'un utilisateur choisit un niveau de difficulté de 10, ceci correspond à une plage de pourcentages d'inclinaison comprise entre 3 et 7 %.– Durant les exercices RANDOM (ALÉATOIRE), HILL (COLLINE), EZ INCLINE et SPORTS TRAINING (ENTRAÎNEMENT SPORTIF), le niveau de difficulté s'affiche uniquement durant la configuration de l'exercice et à chaque fois que le niveau de difficulté est modifié durant l'exercice. À tous les autres moments durant ces exercices, le pourcentage d'inclinaison est affiché.

c. Changement de niveau au cours d'un exercice – Pour modifier le niveau au cours d'un exercice, le trait de soulignement sous la rangée supérieure des informations de l'exercice doit être placé sous Level (Niveau). Si le trait de soulignement n'est pas sous « niveau », il peut être déplacé à l'aide des flèches vers la gauche/droite. Pour régler le niveau, appuyez tout simplement sur les touches vers le haut et vers le bas.

Niveau de difficulté	Niveau de freinage (cross-trainers/vélos)	Niveau d'inclinaison (tapis de course)
20	12 - 20	8,0 - 12,0 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
19	11 - 19	7,5 - 11,5 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
18	10 - 18	7,0 - 11,0 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
17	9 - 17	6,5 - 10,5 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
16	8 - 17	6,0 - 10,0 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
15	8 - 16	5,5 - 9,5 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
14	7 - 16	5,0 - 9,0 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
13	7 - 15	4,5 - 8,5 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
12	6 - 15	4,0 - 8,0 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
11	6 - 14	3,5 - 7,5 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
10	5 - 14	3,0 - 7,0 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
9	5 - 13	2,5 - 6,5 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
8	4 - 13	2,0 - 6,0 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
7	4 - 12	1,5 - 5,5 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
6	3 - 12	1,0 - 5,0 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
5	3 - 11	0,5 - 4,5 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
4	2 - 11	0,0 - 4,0 Remarque : réglage par incréments de 0,5 %
3	2 - 10	0,0 - 3,0 Remarque : réglage par incréments de 0,3 %
2	1 - 10	0,0 - 2,0 Remarque : réglage par incréments de 0,15 %
1	1 - 9	0,0 - 1,0 Remarque : réglage par incréments de 0,1 %

4.2 AFFICHAGE DE LA DURÉE



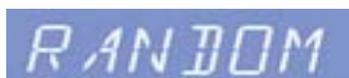
La fenêtre d'affichage du temps affiche la durée totale d'un exercice d'entraînement définie par l'utilisateur durant la configuration de l'exercice, qui s'étend sur une plage de 1 à 99 minutes en fonction du programme. Au cours d'un exercice d'entraînement, l'affichage de durée indique le temps restant et le décompte des minutes et secondes. La durée peut être modifiée progressivement dans le menu Settings (Paramètres) et l'affichage de la durée indiquera le temps écoulé. Reportez-vous à la section 5.7, *Utilisation du menu Settings (Paramètres)*. La durée peut être modifiée à tout moment durant l'exercice en mettant la fenêtre de la durée en surbrillance avec le trait de soulignement à l'aide des flèches gauche et droite puis en modifiant la durée avec les flèches vers le bas et vers le haut. L'aiguille des minutes sur l'icône de l'horloge se déplace par incréments de 15 minutes. Par exemple, si la durée restante de l'exercice est de 10 minutes, l'horloge affichera 12:15.

4.3 AFFICHAGE DE LA VITESSE



La vitesse est affichée en miles par heure (MPH). La formule tente de reproduire la vitesse en miles par heure, comme si l'exercice était effectué en extérieur. La plage de vitesse sur les vélos et les cross-trainers est de 0,8 km/h (0,5 mph) et plus, la vitesse change par incréments de 0,1. Pour les tapis roulants, la plage de vitesse est comprise entre 0,8 km/h (0,5 mph) et 16,1 km/h (10,0 mph) sur le F3 et entre 0,8 km/h (0,5 mph) et 19,3 km/h (12,0 mph) sur le T3 ; cette plage peut être réglée par incréments de 0,1. La vitesse peut être convertie en kilomètres par heure depuis le menu Settings (Paramètres). Reportez-vous à la section 5.7, *Utilisation du menu Settings (Paramètres)*.

4.4 CENTRE DES MESSAGES



Le centre de messages fournit à l'utilisateur des informations didactiques dès que la première touche est appuyée. Le centre des messages dirige l'utilisateur lors de la configuration d'un exercice, y compris pour la sélection d'un exercice, la saisie de la durée, du niveau et d'autres informations spécifiques à l'exercice. En outre, si durant un exercice les informations telles que l'allure ou les équivalents métaboliques (METS) sont activées dans le menu Settings (Paramètres), le centre des messages affichera périodiquement ces informations. Enfin, le centre des messages sert également à diriger l'utilisateur en mode Total Body sur le cross-trainer X8.

4.5 AFFICHAGE DE LA DISTANCE



La distance est indiquée en miles. La formule tente de reproduire la distance en miles, comme si l'exercice était effectué en extérieur. La formule de distance ne sera pas toujours cohérente d'un produit Life Fitness (ou d'un autre fabricant) à l'autre. La distance peut être convertie en kilomètres dans le menu Settings (Paramètres). Reportez-vous à la section 5.7, *Utilisation du menu Settings (Paramètres)*.

4.6 AFFICHAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



L'affichage de la fréquence cardiaque calcule la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur, en contractions ou battements par minute pour un exercice donné. L'utilisateur doit tenir les électrodes de fréquence cardiaque par contact ou porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure pour que l'affichage de la fréquence cardiaque fonctionne. Reportez-vous à la section 2.1, *Ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure*. Life Fitness recommande le port de la ceinture thoracique pour obtenir la lecture la plus précise de la fréquence cardiaque. En cas de problèmes avec la lecture de votre fréquence cardiaque, veuillez lire la section 2.2 *Fréquence cardiaque par contact* pour les recommandations sur la façon d'obtenir une fréquence cardiaque plus précise.

4.7 AFFICHAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE



La fréquence cardiaque cible est un pourcentage de la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur. L'objectif est de cibler une plage qui permet au cœur et aux poumons de bénéficier au maximum d'un exercice. La console calcule la fréquence cardiaque cible à partir de la fréquence cardiaque maximale, pour ensuite la multiplier par un niveau d'intensité. Fréquence cardiaque maximale = $206,9 - (0,67 \times \text{l'âge de l'utilisateur})$. Les niveaux d'intensité de Life Fitness sont de 65 % pour perdre du poids et brûler les graisses et de 80 % pour améliorer l'endurance cardiovasculaire. L'affichage bascule entre les niveaux d'intensité 65 % et 80 %. Une flèche orientée vers le haut ou vers le bas s'affichera pour indiquer que la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur est supérieure ou inférieure à la fréquence cardiaque cible.

Exemple : Âge de l'utilisateur : 45 ans.

$$206,9 - (0,67 \times 45) = 176,75.$$

177 représente la fréquence cardiaque maximale pour une personne âgée de 45 ans.

$177 \times 65 \% = 115$. 115 constitue la fréquence cardiaque cible optimale pour perdre du poids et éliminer les graisses.

4.8 AFFICHAGE DES CALORIES



Une calorie est une unité de mesure de l'énergie. Elle désigne la quantité d'énergie puisée dans la nourriture. Une calorie représente approximativement la quantité d'énergie nécessaire à l'augmentation de 1 °C de la température de 1 gramme d'eau. La console calcule la dépense calorique moyenne à partir d'une équation calorique appartenant à Life Fitness. Cette formule peut ne pas s'appliquer à d'autres appareils Life Fitness ou d'autres fabricants.

4.9 AFFICHAGE DU PROFIL DE L'EXERCICE



Le profil de l'exercice affiche par graphique l'intensité d'un exercice avec des colonnes représentant les différentes hauteurs. Durant l'exercice, le niveau d'intensité en cours de l'utilisateur est indiqué par une flèche située au-dessus de la colonne appropriée. Durant un exercice de fréquence cardiaque, le profil de l'exercice opère tel un graphique de la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Chacune des neuf rangées du profil représente la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur à un certain pourcentage de sa fréquence cardiaque maximale. Ainsi, à la fin de l'exercice, l'utilisateur peut visualiser ses différentes plages de fréquence cardiaque durant l'exercice.

Ligne	Plage de pourcentage de fréquence cardiaque maximale
1	<30 %
2	30 - 39 %
3	40 - 49 %
4	50 - 59 %
5	60 - 69 %
6	70 - 79 %
7	80 - 89 %
8	90 - 99 %
9	100 %

Remarque : le pourcentage dans le tableau représente la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur en tant que pourcentage de la fréquence cardiaque maximale. La fréquence cardiaque maximale est obtenue en soustrayant $0,67 \times \text{l'âge de l'utilisateur}$ à 206,9. Par exemple : à 40 ans, la fréquence cardiaque maximale serait de $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Durant l'exercice, au premier intervalle, la fréquence cardiaque réelle serait de 100. Ainsi, $100 \div 180 = 0,56$ ou 56 % et le profil afficherait la fréquence cardiaque de l'utilisateur à la rangée 4 pour le premier intervalle de l'exercice.

4.10 FLÈCHE INDICATRICE DU PROFIL DE L'EXERCICE



La flèche située au-dessus des colonnes dans le profil de l'exercice affiche la position à laquelle se trouve l'utilisateur durant l'exercice. Cette position est représentée par la durée saisie durant la configuration de l'exercice divisée par le nombre de colonnes (24). Par exemple, durant un exercice de 24 minutes, la flèche se déplacerait d'une colonne à l'autre toutes les minutes. En mode Race (Course), la flèche se divise en deux, une flèche pleine et le contour d'une autre pour simuler l'utilisateur et le meneur d'allure.

4.11 INDICATEUR DE NIVEAU

Indique l'intensité de l'exercice en fonction du niveau défini par l'utilisateur. Plus l'indicateur est rempli, plus l'exercice est difficile. Veuillez voir le tableau ci-dessous pour voir comment l'indicateur de niveau est déterminé.

Plage de niveau	level	Plage d'inclinaison Tapis de course uniquement
19 - 20	Un indicateur de niveau vertical à 10 segments. Le 19ème segment est rempli de bleu, les autres sont vides.	10,6 - 12,0 %
17 - 18		9,1 - 10,5 %
15 - 16		7,6 - 9,0 %
13 - 14		6,5 - 7,5 %
11 - 12		5,1 - 6,4 %
9 - 10		4,1 - 5,0 %
7 - 8		3,1 - 4,0 %
5 - 6		2,1 - 3,0 %
3 - 4		1,1 - 2,0 %
1 - 2		0,0 - 1,0 %

4.12 BOUTON SETTINGS (PARAMÈTRES)



Appuyez une fois sur ce bouton pour accéder au menu Settings (Paramètres) de la console. Dans ce menu, l'utilisateur peut définir ses préférences pour la console d'affichage. Reportez-vous à la section 5.7, *Utilisation du menu Settings (Paramètres)*.

4.13 BOUTON USER PROFILES (PROFILS UTILISATEURS)



Appuyez une fois sur ce bouton pour sélectionner un des deux profils utilisateurs. Une fois programmé, le paramètre de profils utilisateurs enregistre les données d'exercice de deux utilisateurs principaux. Maintenez ce bouton enfoncé pendant 3 secondes pour saisir le mode de modification des profils utilisateurs. Reportez-vous à la section 5.5, *Utilisation des profils utilisateurs*.

4.14 BOUTON PAUSE/RESUME (PAUSE/REPRENDRE)



Appuyez une fois sur ce bouton durant un exercice pour l'interrompre pendant 5 minutes. Appuyez de nouveau pour reprendre l'exercice. Si l'exercice interrompu ne reprend pas dans les 5 minutes, la console supprime l'exercice en cours et passe en mode d'économie d'énergie. Le temps de pause peut être modifié dans le menu des paramètres de l'utilisateur. Reportez-vous à la section 5.7, *Utilisation du menu Settings (Paramètres)*. **Remarque** : lorsque le mode Energy Saver (Économiseur d'énergie) est activé, l'appareil s'arrête au bout de 5 minutes d'inactivité, quel que soit le statut de la pause.

4.15 BOUTON DE NAVIGATION



Permet d'avancer, de reculer, de monter et de descendre aisément dans le logiciel et de régler le niveau, la durée et la vitesse de l'exercice (*tapis de course uniquement*). Lors de la **configuration d'un exercice**, faites défiler les options de paramétrage d'entraînement à l'aide des flèches gauche/droite et ajustez les valeurs à l'aide des flèches vers le haut/vers le bas. **Au cours d'un exercice d'entraînement**, faites défiler les options, telles que le niveau et la durée, à l'aide des flèches gauche/droite, puis utilisez les flèches vers le haut/vers le bas pour régler ces valeurs.

4.16 BOUTON ENTER/START (ENTRÉE/DÉMARRER)



Vous pouvez appuyer sur le bouton ENTER/START (ENTRÉE/DÉMARRER) à tout moment durant l'initialisation pour commencer un exercice manuel à démarrage rapide de 30 minutes. Durant la configuration de l'exercice, il sert de bouton de sélection lors de la sélection des paramètres du programme.

4.17 BOUTON RESET (REMISE À ZÉRO)



Appuyez sur ce bouton lors de la programmation d'un exercice pour effacer des données incorrectes, comme le poids et l'âge. Pour interrompre immédiatement un exercice en cours, appuyez deux fois de suite sur le bouton RESET (REMISE À ZÉRO) ; l'utilisateur revient alors à l'écran de sélection de l'exercice.

4.18 BOUTON RACE MODE (MODE COURSE)



Appuyez une fois sur ce bouton au cours d'un exercice en mode MANUAL (MANUEL), RANDOM (ALÉATOIRE), HILL (COLLINE), EZ INCLINE ou SPORTS TRAINING (ENTRAÎNEMENT SPORTIF) pour activer le mode Race (Course). Ce mode permet à l'utilisateur de courir contre un meneur d'allure fictif personnalisé. Appuyez une fois de plus sur ce bouton en mode Race (Course) pour le désactiver. Reportez-vous à la section 5.4, *Utilisation du Mode Race (Course)*.

4.19 BOUTON GOAL WORKOUTS (EXERCICES CIBLÉS)



Appuyez une fois sur ce bouton pour accéder à l'écran de sélection des exercices ciblés. Il existe trois types d'exercices ciblés : Calorie goal (Objectif Calories), Target Heart Rate goal (Objectif Fréquence cardiaque cible) et Distance goal (Objectif Distance). L'utilisateur définit son objectif personnel pour chaque exercice.

4.20 BOUTON ENERGY SAVER (ÉCONOMISEUR D'ÉNERGIE)



Le mode d'économie d'énergie permet de réduire l'appel de courant au niveau de la prise secteur lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. Le tapis de course passera automatiquement en mode d'économie d'énergie 5 minutes après la fin d'une séance d'exercice. Appuyez sur le bouton ENERGY SAVER (ÉCONOMISEUR D'ÉNERGIE) soit pour permettre à la console de « quitter le mode veille », soit pour la faire passer en mode d'économie d'énergie. L'économiseur d'énergie peut être désactivé depuis le menu Settings (Paramètres). Un voyant LED clignote pour signaler que l'appareil est en mode d'économie d'énergie.

5 EXERCICES, MODES ET PARAMÈTRES

5.1 PRÉSENTATION DES EXERCICES

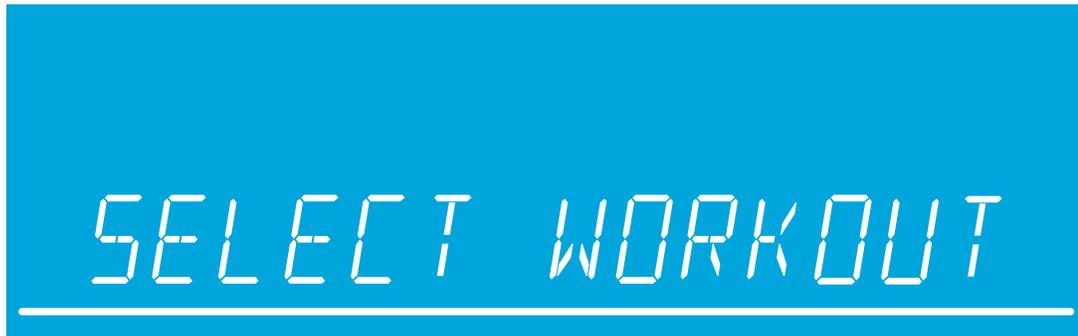
La Console Go comporte 13 exercices préprogrammés spécialement conçus et développés par Life Fitness. Un objectif différent est assigné à chaque exercice. Lisez attentivement les descriptions des exercices afin de développer un exercice de routine mettant l'accent sur la réalisation d'objectifs spécifiques.

Les descriptions des exercices figurant aux pages suivantes sont toutes intitulées comme suit :

- Beginner-Just Starting (Débutant/Vient de commencer)
- Experienced-Fit (Expérimenté/Bonne condition physique)
- Advanced-Athlete (Avancé/Athlète)

Les exercices pour débutants sont conçus pour des utilisateurs qui viennent de commencer l'exercice ou un programme d'exercices. Les exercices pour débutants comportent des réglages d'intensité progressive limités. Les exercices pour personnes expérimentées sont conçus pour les utilisateurs recherchant un exercice plus difficile. Ces utilisateurs doivent jouir d'une bonne condition physique générale. Les exercices avancés sont conçus pour l'entraînement d'athlètes en vue d'améliorer leur endurance cardiovasculaire ainsi que pour les événements spéciaux.

Chaque exercice se configure différemment. Cette section fournit de plus amples détails de configuration. L'écran principal de la console est l'écran « Select Workout » (Sélectionner un exercice) qui ressemble à l'écran suivant :



Lorsque cet écran apparaît sur la console, utilisez les flèches vers le haut/vers le bas et gauche/droite pour faire défiler les différents exercices proposés et sélectionnez un exercice en appuyant sur ENTER (ENTRÉE). Pour commencer un exercice QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE), appuyez sur ENTER (ENTRÉE) lorsque l'écran « Select Workout » (Sélectionner un exercice) s'affiche.

Lorsqu'un exercice est sélectionné, **Setup workout 1 2 3 4 5** s'affiche sur l'écran en fonction du nombre d'étapes nécessaires pour configurer un exercice. L'étape courante clignote pour montrer sa position dans le processus de configuration. Pendant toute la durée du processus de configuration de l'exercice, la valeur sélectionnée peut être réglée à l'aide des flèches vers le haut/vers le bas et l'utilisateur peut passer d'une étape à une autre à l'aide des flèches gauche/droite. Appuyez sur la flèche droite ou sur Enter (Entrée) pour passer à l'étape suivante. Après la dernière étape, appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour commencer l'exercice.

QUICK START (DÉPART RAPIDE) représente la manière la plus rapide de lancer une séance d'exercice, car l'utilisateur n'a pas besoin d'effectuer les sélections d'un programme spécifique. Pour commencer un exercice à QUICK START (DÉPART RAPIDE), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) sur l'écran SELECT WORKOUT (SÉLECTIONNER UN EXERCICE). Le fait d'appuyer sur ENTER (ENTRÉE) entraîne le lancement d'un exercice de difficulté constante. Le niveau d'intensité ne change pas automatiquement. Vous devez le changer avec les flèches.

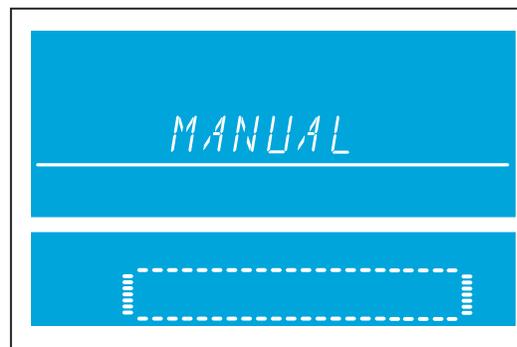
5.2 UTILISATION DES EXERCICES

1. Exercice Manual (Manuel) (Débutant – Vient de commencer)

Accès : pour démarrer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour défiler jusqu'au profil d'exercice MANUAL (MANUEL) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE).

Description : l'exercice MANUAL (MANUEL) est un exercice simple dépourvu de niveaux d'intensité prédéfinis. L'exercice MANUAL (MANUEL) commence à un niveau de résistance 1 pour les vélos et les cross-trainers et à 0,5 mph et 0 % d'inclinaison pour les tapis de course. L'utilisateur contrôle complètement les paramètres de niveau, de vitesse et d'inclinaison.

Objectif : cet exercice a été conçu pour les utilisateurs peu familiers avec le produit et qui souhaiteraient pouvoir contrôler le niveau, la vitesse et l'inclinaison.



2 Exercice Random (Aléatoire) (Expérimenté – Bonne condition physique)

Accès : pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour défiler jusqu'au profil d'exercice RANDOM (ALÉATOIRE) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE).

Description : dans cet exercice, la console crée un terrain de diverses montées et descentes. Plus d'un million de modèles différents sont possibles. La fonction RANDOM (ALÉATOIRE) utilise des réglages d'inclinaison et de résistance pour créer des montées et des descentes. La vitesse est contrôlée par l'utilisateur.

Objectif : cet exercice a été conçu pour assurer une variété d'exercices illimitée à l'utilisateur final. L'objectif de cet exercice est d'éviter l'ennui de l'exercice et de renforcer la motivation.

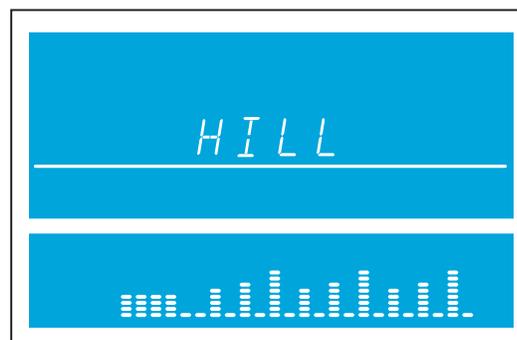


3 Exercice Hill (Colline) (Expérimenté – Bonne condition physique)

Pour démarrer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour défiler jusqu'au profil d'exercice HILL (COLLINE) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE).

Description : l'exercice HILL (COLLINE) breveté de Life Fitness est un exercice d'entraînement fractionné. Les intervalles sont des périodes d'exercice aérobie intense. La fenêtre du profil des exercices affiche les intervalles de faible et de forte intensité par des colonnes lumineuses qui, combinées, ont la forme de montées et de descentes. Les paramètres Resistance (Résistance) (*vélos et cross-trainers*) et Incline (Inclinaison) (*tapis de course*) permettent de simuler les montées et les descentes ; la vitesse est contrôlée par l'utilisateur.

L'exercice HILL (COLLINE) comporte deux phases principales entre l'échauffement et la récupération.



Plateau : augmente légèrement l'intensité et la maintient afin de conserver la fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la zone cible.

Interval Training (Entraînement fractionné) : Correspond à une série de côtes de plus en plus pentues, séparées les une des autres par une descente ou des périodes de récupération. La fréquence cardiaque doit s'élever à la limite supérieure de la zone cible au cours de ce segment.

Objectif : il a été scientifiquement prouvé qu'un entraînement fractionné automatisé produit des progrès cardiorespiratoires supérieurs à ceux obtenus avec un entraînement à une allure régulière. L'objectif de cet exercice est d'améliorer l'endurance cardiovasculaire et de franchir les plateaux de forme physique.

4. EZ Incline™ (Débutant – Vient de commencer)

Accès : pour démarrer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour défiler jusqu'au profil EZ INCLINE et appuyez sur ENTER (ENTRÉE).

Description : le programme EZ INCLINE consiste en une seule montée. L'utilisateur détermine l'élévation du pic lors du paramétrage de l'exercice. Le pic est atteint après 75 % de la durée de l'exercice. Ensuite, la résistance ou l'inclinaison revient progressivement au niveau 1 ou 0 % respectivement.

Objectif : lors de cet exercice, les modifications d'inclinaison sont très progressives et très subtiles, ce qui diminue l'impression d'effort. Cet exercice cardiovasculaire est à la fois efficace et agréable. Le principal objectif de l'exercice est l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire sans la contrainte d'un exercice rigoureux.



5. Exercice Sports Training (Entraînement sportif)

(Expérimenté – Bonne condition physique)

Accès : pour démarrer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour défiler jusqu'au profil d'exercice SPORTS TRAINING (ENTRAÎNEMENT SPORTIF) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE).

Description : SPORTS TRAINING (ENTRAÎNEMENT SPORTIF) est un exercice simulant une activité en extérieur grâce à la reproduction d'une surface plate à partir d'une valeur de base. Ce programme simule ensuite une montée avec des valeurs supérieures à la ligne de base et une descente avec des valeurs inférieures à la ligne de base. Les réglages inférieurs et supérieurs à la ligne de base correspondent à des changements de résistance ou d'inclinaison. La vitesse est contrôlée par l'utilisateur.

Objectif : cet exercice a été conçu pour simuler un exercice en plein air.



6. Exercice Fat Burn (Élimination des graisses)

(Débutant – Vient de commencer)

*Le port de la ceinture thoracique est obligatoire pour l'exécution de cet exercice.

Accès : pour démarrer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour défiler jusqu'au profil d'exercice FAT BURN (ÉLIMINATION DES GRAISSES) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE).

Description : l'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice se déroule correctement. Ce programme n'utilise que des paramètres de résistance ou d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. L'EXERCICE FAT BURN (ÉLIMINATION DES GRAISSES) maintient l'utilisateur à 65 % de sa fréquence cardiaque maximum théorique. La console affiche et contrôle en permanence la fréquence cardiaque et règle le niveau d'intensité de l'exercice afin d'atteindre et de conserver une plage de fréquence cardiaque cible. L'intensité ne change pas tant que l'utilisateur est entre 60 et 72 % de sa fréquence cardiaque cible.

Objectif : l'objectif de l'exercice FAT BURN (ÉLIMINATION DES GRAISSES) consiste à brûler efficacement les graisses en éliminant les entraînements excessifs et insuffisants et en maximisant les bénéfices d'aérobie de l'exercice en utilisant les calories emmagasinées comme énergie.



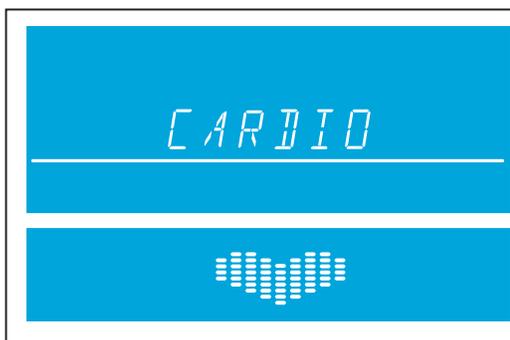
7. Exercice Cardio (Expérimenté – Bonne condition physique)

*Le port de la ceinture thoracique est obligatoire pour l'exécution de cet exercice

Accès : pour démarrer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour défiler jusqu'au profil d'exercice CARDIO et appuyez sur Enter (Entrée).

Description : l'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice se déroule correctement. Ce programme n'utilise que des paramètres de résistance ou d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. L'exercice CARDIO maintient l'utilisateur à 80 % de sa fréquence cardiaque maximale théorique. La console affiche et contrôle en permanence la fréquence cardiaque et règle le niveau d'intensité de l'exercice afin d'atteindre et de conserver la plage de fréquence cardiaque cible. L'intensité ne change pas tant que l'utilisateur est entre 72 et 85 % de sa fréquence cardiaque cible.

Objectif : l'objectif de l'exercice Cardio consiste à soumettre une charge plus importante au muscle cardiaque pour mettre l'accent sur l'endurance cardiovasculaire.



8. Exercice Heart Rate Hill (Fréquence cardiaque/Colline) (Expérimenté – Bonne condition physique)

*Le port de la ceinture thoracique est obligatoire pour l'exécution de cet exercice.

Accès : pour démarrer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour défiler jusqu'au profil d'exercice HEART RATE HILL (FRÉQUENCE CARDIAQUE/COLLINE) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE).

Description : l'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice se déroule correctement. Ce programme n'utilise que des paramètres de résistance ou d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. L'exercice HEART RATE HILL (FRÉQUENCE CARDIAQUE/COLLINE) comporte une série de trois montées et trois descentes pour lesquelles la durée est déterminée par la fréquence cardiaque de l'utilisateur

Après l'échauffement, l'intensité de l'exercice augmente jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne 70 % de sa fréquence cardiaque maximum, ce qui correspond à la première montée. Une fois que l'utilisateur atteint 70 % de sa fréquence cardiaque maximum, le programme maintient le niveau d'intensité pendant 1 minute. Une fois la montée passée, le programme réduit l'intensité et l'objectif de fréquence cardiaque cible à 65 % de la fréquence cardiaque maximum de l'utilisateur pour simuler une descente ou une période de récupération. Une fois que la fréquence cardiaque de l'utilisateur chute à 65 % de sa fréquence cardiaque maximum, le programme maintient la fréquence cardiaque cible à 65 % pendant 1 minute.

Ensuite, l'intensité du programme augmente jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne 75 % de sa fréquence cardiaque maximale ; ceci correspond à la deuxième montée suivie d'une descente avec la fréquence cardiaque cible à 65 %. Pour finir, la troisième côte offre une intensité accrue jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne 80 % de sa fréquence cardiaque cible maximum ; 80 % est ensuite maintenu pendant 1 minute, suivi de la dernière descente à 65 %. Une fois que la durée de montées et de descentes est écoulée, l'exercice entre en phase de récupération. Notez que si l'utilisateur n'atteint pas la cible de fréquence cardiaque après cinq minutes, le centre de messages l'invite à augmenter ou à réduire la vitesse (*pour les tapis de course*) ou la résistance (*pour les vélos et les cross-trainers*), selon que l'exercice est en phase de montée ou de descente. Le programme ne passe pas à l'objectif de fréquence cardiaque suivant tant que l'utilisateur n'a pas atteint l'objectif actuel.

Objectif : l'exercice HEART RATE HILL (FRÉQUENCE CARDIAQUE/COLLINE) a été conçu avec pour objectif le développement d'un programme qui s'adapte au niveau de condition physique de l'utilisateur. Au fur et à mesure que la condition physique d'un utilisateur s'améliore, des montées et des descentes supplémentaires sont ajoutées pendant la même durée d'exercice. Ceci est dû au fait que sa fréquence cardiaque ralentit plus rapidement dans les descentes.



9. Exercice Heart Rate Interval (Fréquence cardiaque/Fractionné) (Expérimenté – Bonne condition physique)

*Le port de la ceinture thoracique est obligatoire pour l'exécution de cet exercice.

Accès : pour démarrer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour défiler jusqu'au profil d'exercice HEART RATE INTERVAL (FRÉQUENCE CARDIAQUE/FRACTIONNÉ) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE).

Description : l'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice se déroule correctement. Ce programme n'utilise que des paramètres de résistance (*vélos et cross-trainers*) ou d'inclinaison (*tapis de course*) pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. Ce programme alterne entre une montée qui amène la fréquence cardiaque cible à 80 % de la fréquence cardiaque maximum de l'utilisateur et une descente qui ramène la fréquence cardiaque cible à 65 % de la fréquence cardiaque maximum de l'utilisateur.

Après l'échauffement, l'intensité de l'exercice augmente jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne 80 % de sa fréquence cardiaque maximum, ce qui correspond à la première montée. Une fois que l'utilisateur atteint 80 % de sa fréquence cardiaque cible, le programme maintient le niveau d'intensité pendant 3 minutes. Lorsque l'ascension est terminée, le programme crée une descente, réduit l'intensité jusqu'à ce qu'une fréquence cardiaque cible de 65 % soit atteinte.

Cette séquence continue pour les trois montées et descentes. Une fois que la durée de montées et de descentes est écoulée, l'exercice entre en phase de récupération. Notez que si l'utilisateur n'atteint pas la cible de fréquence cardiaque après cinq minutes, le centre de messages l'invite à augmenter ou à réduire la vitesse (*pour les tapis de course*) ou la résistance (*pour les vélos et les cross-trainers*), selon que l'exercice est en phase de montée ou de descente. Le programme ne passe pas à l'objectif de fréquence cardiaque suivant tant que l'utilisateur n'a pas atteint l'objectif actuel.

Objectif : l'exercice HEART RATE INTERVAL (FRÉQUENCE CARDIAQUE/FRACTIONNÉ) a été conçu avec pour objectif le développement d'un programme qui s'adapte au niveau de condition physique de l'utilisateur et est plus stimulant que l'exercice HEART RATE HILL (FRÉQUENCE CARDIAQUE/COLLINE). Au fur et à mesure que la condition physique d'un utilisateur s'améliore, des montées et des descentes supplémentaires sont ajoutées pendant la même durée d'exercice. Ceci est dû au fait que sa fréquence cardiaque ralentit plus rapidement dans les descentes.



10. Exercice Extreme Heart Rate (Fréquence cardiaque/Extrême) (Avancé – Athlète)

*Le port de la ceinture thoracique est obligatoire pour l'exécution de cet exercice.

Accès : pour démarrer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour défiler jusqu'au profil d'exercice EXTREME HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE/EXTRÊME) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE).

Description : l'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice se déroule correctement. Ce programme n'utilise que des paramètres de résistance ou d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. Ce programme alterne le plus rapidement possible entre deux fréquences cardiaques cible de 85 % et de 65 % de la fréquence cardiaque maximum de l'utilisateur. Un effet semblable à celui des sprints est produit. Durant l'exercice, une fois qu'une des deux fréquences cardiaques cible est atteinte, elle est maintenue pendant 20 secondes, puis l'intensité change pour aller jusqu'à l'autre fréquence cardiaque cible.

Objectif : la conception de cet exercice est spécifique à l'entraînement sportif et fait travailler les utilisateurs en les soumettant à de courtes pointes de résistance. L'objectif de cet exercice est d'aider les utilisateurs avancés franchir les plateaux d'amélioration de la forme physique.



11. Exercices ciblés (tous les niveaux)

Pour accéder aux exercices à OBJECTIFS, appuyez sur la touche GOAL WORKOUTS (EXERCICES CIBLÉS). Après avoir appuyé sur la touche GOAL WORKOUTS (EXERCICES CIBLÉS), l'utilisateur pourra choisir parmi trois choix d'exercices en utilisant les touches fléchées vers le haut ou vers le bas ou gauche/droite. Les trois exercices sont : CALORIE Goal (Objectif CALORIES), TARGET HEART RATE Goal (Objectif FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE) et DISTANCE Goal (Objectif DISTANCE). Sélectionnez un des ces trois exercices en appuyant sur ENTER (ENTRÉE) lorsque l'exercice souhaité est affiché à l'écran.

Ces exercices s'exécutent à la manière d'un exercice MANUAL (Manuel), où l'utilisateur contrôle la vitesse ainsi que l'inclinaison ou le niveau. L'exercice se termine lorsque l'objectif défini au cours de la configuration de l'exercice est atteint. Configurez ces exercices en sélectionnant d'abord un objectif spécifique et en saisissant votre objectif. Continuez à configurer le reste des informations similaires à celles des exercices mentionnés plus tôt.

L'exercice **Calorie Goal (Objectif Calories)** permet à l'utilisateur de sélectionner l'objectif calorique à atteindre durant l'exercice. Durant l'exercice, la fenêtre des calories affiche l'objectif initial défini par l'utilisateur et compte à rebours jusqu'à zéro.

L'exercice **Target Heart Rate Goal (Objectif Fréquence cardiaque cible)** permet à l'utilisateur de sélectionner une fréquence cardiaque cible à atteindre et maintenir tout au long de l'exercice. L'équipement d'exercice permet à l'utilisateur de rester à cette fréquence cardiaque cible pendant toute la durée de l'exercice.

L'exercice **Distance Goal (Objectif Distance)** permet à l'utilisateur de sélectionner l'objectif de distance à atteindre durant l'exercice. Durant l'exercice, l'objectif de distance sera illustré sur une piste dans la fenêtre de profil de l'exercice.

5.3 UTILISATION DES EXERCICES PERSONNALISÉS

PRÉSENTATION

La Console Go comprend deux exercices personnalisés, un pour chaque profil utilisateur. Lorsqu'un utilisateur est sur l'un des deux profils utilisateurs, l'option d'exercice personnalisé s'affiche dans la liste des exercices une fois qu'il est configuré. Il est affiché après l'exercice EXTREME HEART RATE. Pour l'exécuter, appuyez sur ENTER (ENTRÉE) lorsque custom workout (l'exercice personnalisé) est affiché.

Pour modifier un exercice personnalisé, appuyez d'abord sur le bouton USER PROFILES (PROFILS UTILISATEURS) et sélectionnez Profile 1 (Profil 1) ou Profile 2 (Profil 2). Une fois qu'un profil est sélectionné, appuyez sur le bouton USER PROFILES (PROFILS UTILISATEURS) sans le relâcher pour accéder au mode Editing (Modification).

Défilez jusqu'à l'option « Custom Workout » (Exercice personnalisé) puis appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour modifier l'exercice. Après avoir appuyé sur ENTER (ENTRÉE), le centre des messages affiche « Workout = Manual » (Exercice = Manuel) (utilisez les flèches vers le haut et vers le bas pour passer entre les exercices MANUAL (MANUEL) et HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) – appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour sélectionner). L'utilisateur sera ensuite invité à sélectionner la durée de l'exercice par le biais du message « Select Workout Time » (Sélectionner durée d'exercice). L'exercice est fait de 24 intervalles qui durent chacun 1/24e de la durée totale saisie. Par exemple, pour un exercice de 24

minutes, chacun des 24 intervalles sera d'1 minute.

MODIFICATION D'UN EXERCICE PERSONNALISÉ MANUEL

Après avoir réglé une durée d'exercice, ce qui suit a lieu si un exercice manuel est sélectionné. Le centre des messages affiche « Set Speed + Incl » (Régler vitesse + inclinaison) (*pour les tapis de course*) ou « Set Resistance » (Régler résistance) (*pour les vélos et les cross-trainers*) pendant environ 3 secondes. Le centre des messages affiche ensuite « Interval 1 » (Intervalle 1). Pour les tapis de course, l'utilisateur sélectionne la vitesse et l'inclinaison dans la fenêtre appropriée puis appuie sur ENTER (ENTRÉE) pour passer à « Interval 2 » (l'intervalle 2). Pour les vélos et les cross-trainers, l'utilisateur sélectionne la résistance dans la fenêtre appropriée puis appuie sur ENTER (ENTRÉE) pour passer à « Interval 2 » (l'intervalle 2). Cette séquence continue jusqu'à ce que les 24 intervalles soient réglés puis le centre des messages affiche « Workout Saved » (Exercice enregistré). Utilisez les flèches gauche/droite pour vous déplacer en avant et en arrière dans la liste des intervalles. **Remarque** : lorsque chaque intervalle est défini et enregistré, sa représentation visuelle correspondante d'inclinaison ou de résistance figure dans le profil de l'exercice. Ainsi, à la fin de la configuration, vous verrez votre profil d'exercice personnalisé.

MODIFICATION D'UN EXERCICE PERSONNALISÉ HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)

Après avoir réglé une durée d'exercice, ce qui suit a lieu si un exercice manuel Heart Rate (Fréquence cardiaque) est sélectionné. Le centre des messages affiche « Set Target HR » (Définir fréquence cardiaque cible) pendant environ 3 secondes. Le centre des messages affiche ensuite « Interval 1 » (Intervalle 1). L'utilisateur saisit ensuite la fréquence cardiaque cible souhaitée dans la fenêtre appropriée puis appuie sur Enter (Entrée) pour passer à « Interval 2 » (l'intervalle 2). Cette séquence continue jusqu'à ce que les 24 intervalles soient définis. Utilisez les flèches gauche/droite pour vous déplacer en avant et en arrière dans la liste des intervalles. Le centre des messages affiche ensuite « Workout Saved » (Exercice enregistré). Notez que lorsque chaque intervalle est défini et enregistré, sa représentation visuelle correspondante de fréquence cardiaque cible figure dans le profil de l'exercice.

Ligne	Plage de pourcentage de fréquence cardiaque cible
9	100 %
8	90 - 99 %
7	80 - 89 %
6	70 - 79 %
5	60 - 69 %
4	50 - 59 %
3	40 - 49 %
2	30 - 39 %
1	<30 %

Remarque : le pourcentage dans le tableau représente la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur en tant que pourcentage de la fréquence cardiaque maximale. La fréquence cardiaque maximale est obtenue en soustrayant $0,67 \times$ l'âge de l'utilisateur à 206,9. Par exemple : à 40 ans, la fréquence cardiaque maximale serait de $206,9 - (-0,67 \times 40) = 180$. Durant l'exercice, au premier intervalle, la fréquence cardiaque réelle serait de 100. Ainsi, $100 \div 180 = 0,56$ ou 56 % et le profil afficherait la fréquence cardiaque de l'utilisateur à la ligne 4 pour le premier intervalle de l'exercice.

NOUVELLE MODIFICATION D'UN EXERCICE PERSONNALISÉ CRÉÉ PLUS TÔT

Afin de revenir sur un exercice précédemment créé pour le modifier, accédez de nouveau au menu USER PROFILES (PROFILS UTILISATEUR) et défilez jusqu'à l'option CUSTOM WORKOUT (EXERCICE PERSONNALISÉ) pour le modifier. Appuyez et maintenez enfoncé le bouton USER PROFILES (Profils utilisateurs) pour entrer en mode Editing (Modification). En mode de modification, sélectionnez l'exercice personnalisé qui a déjà été défini et appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour visualiser « Interval 1 » (Intervalle 1) et les paramètres déjà définis. Lors de la visualisation de « Interval 1 » (Intervalle 1), utilisez les flèches pour modifier les paramètres actuels ou appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour passer à « Interval 2 » (l'intervalle 2). Cette séquence continue jusqu'à ce que les 24 intervalles soient réglés puis le centre des messages affiche « Workout Saved » (Exercice enregistré).

5.4 UTILISATION DU MODE RACE (COURSE)

PRÉSENTATION

LE MODE Course peut être activé durant un exercice en appuyant sur la touche Mode RACE (COURSE) sur la console. Cette fonction ne peut être utilisée que durant un exercice MANUAL (MANUEL), RANDOM (ALÉATOIRE), HILL (COLLINE), EZ INCLINE ou SPORTS TRAINING (ENTRAÎNEMENT SPORTIF). Le mode RACE (COURSE) est une fonction qui permet à l'utilisateur de faire la course contre une vitesse simulée déterminée lors de l'activation de ce mode. L'utilisateur est représenté par une flèche pleine au-dessus du profil de l'exercice et le meneur d'allure est symbolisé par le contour d'une flèche. En mode RACE (COURSE), la colonne de profil de l'exercice clignote pour indiquer où se trouve l'utilisateur dans ce profil.

POUR DÉMARRER UNE COURSE

Appuyez sur la touche RACE MODE (MODE COURSE) pendant un exercice MANUAL (MANUEL), RANDOM (ALÉATOIRE), HILL (COLLINE), EZ INCLINE ou SPORTS TRAINING (ENTRAÎNEMENT SPORTIF) afin d'activer le mode RACE (COURSE). À ce moment, le symbole de RACE MODE (MODE COURSE) s'allume. Une invite s'affiche dans l'affichage du message pour la saisie de la vitesse souhaitée. La vitesse peut être modifiée à l'aide des flèches vers le haut et vers le bas. La vitesse saisie sera celle du meneur d'allure durant la course. Une fois qu'une vitesse de course est saisie, les flèches du meneur d'allure et de l'utilisateur commencent à la première colonne et font la course sur le profil de l'exercice. Le meneur d'allure est symbolisé par le contour d'une flèche et l'utilisateur est symbolisé par la flèche pleine. Le mouvement du meneur d'allure le long du profil est déterminé par la vitesse de course spécifiée et la durée d'exercice restante. En conséquence, si la durée de l'exercice est modifiée durant la course, les paramètres du meneur d'allure sont reconfigurés et la course recommence à la première colonne.

5.5 UTILISATION DES PROFILS UTILISATEURS

La Console Go comprend deux configurations de profils utilisateurs. Chaque profil permet à un utilisateur de définir les paramètres et les informations sur l'exercice. En conséquence, lorsqu'un utilisateur est dans un profil spécifique, il peut rapidement commencer un exercice sans avoir à saisir les informations de l'exercice. Pour entrer dans un profil utilisateur, appuyez sur la touche USER PROFILE (PROFIL UTILISATEUR), puis défilez jusqu'au profil souhaité et appuyez sur ENTER (ENTRÉE). Si ce profil a été créé, le centre des messages affiche « Logged In » (Session ouverte). Cependant, si le compte de ce profil n'a pas été défini, le centre des messages affiche « Undefined » (Non défini).

CONFIGURATION D'UN PROFIL UTILISATEUR

Pour configurer un profil utilisateur, appuyez sur la touche USER PROFILE (PROFIL UTILISATEUR) et défilez jusqu'à User Profile 1 (Profil utilisateur 1) ou User Profile 2 (Profil utilisateur 2). Appuyez ensuite sur la touche USER PROFILE (PROFIL UTILISATEUR) pendant trois secondes pour entrer en mode de modification ; le centre de messages affiche « Edit Profile » (Modifier profil). Pour naviguer dans le mode User Profile Editing (Modification du profil utilisateur), utilisez les touches suivantes :

- Défilez parmi les options de modification en utilisant les flèches vers la droite/vers la gauche.
- Ajustez les options de modification en utilisant les flèches vers le haut et vers le bas [*sauf Change Name (Modifier le nom) et Custom Workout (Exercice personnalisé)*].
- Utilisez la touche ENTER (ENTRÉE) ou les flèches vers la gauche/vers la droite pour enregistrer les modifications et passer à l'option suivante.
- Utilisez la touche RESET (REMISE À ZÉRO) pour revenir à la valeur par défaut.

Une fois le message « Edit Profile » (Modifier profil) affiché, le centre des messages affiche ensuite « My Profile Setup » (Configuration de mon profil). Appuyez sur ENTER (ENTRÉE) lorsque « My Profile Setup » (Configuration de mon profil) est affiché pour défiler parmi les options suivantes pour les modifier :

CHANGE NAME (MODIFIER LE NOM) – PRESS ENTER TO SELECT (APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SÉLECTIONNER)

Si l'utilisateur choisit cette option en appuyant sur ENTER (ENTRÉE), le centre des messages affiche PROFIL avec le « P » clignotant. À ce stade, l'utilisateur peut utiliser les flèches vers le haut/vers le bas pour modifier les caractères, les flèches vers la gauche/vers la droite pour aller d'un caractère à l'autre et la touche RESET (REMETTRE À ZÉRO) pour effacer les caractères.

Une fois que vous avez saisi le nom correct, appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour l'enregistrer. En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre des messages affiche « PRESS ENTER TO SAVE » (APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER).

Après avoir appuyé sur ENTER (ENTRÉE) pour enregistrer, saisissez les paramètres du profil utilisateur en commençant par WEIGHT (POIDS).

- Weight (Poids)
Le centre des messages affiche « Weight = 150 » (Poids = 150).
Options de sélection : 34 kg (75 lb) jusqu'au poids maximum du produit.

- Âge
Le centre des messages affiche « Age = 40 ».
Les options de sélection sont comprises entre 10 et 99 ans.
- Level (Niveau)
Le centre des messages affiche « Level = 1 » (Niveau = 1)
Les options de sélection sont comprises entre 1 et 20.
- Walk Speed (Vitesse de marche) (*tapis de course uniquement*)
Le centre des messages affiche « Walk Speed = 0.5 » (Vitesse de marche = 0,5).
Les options de sélection sont : 0,8-16 km/h ou (0.5-10 mph) sur le F3 et 0,8-19 km/h ou (0.5-12 mph) sur le T3.
- Jog Speed (Vitesse de footing) (*tapis de course uniquement*)
Le centre de messages affiche « Jog Speed = 0.5 » (Vitesse de footing = 0,5).
Options de sélection : 0,8-16 km/h ou (0.5-10 mph) sur le F3 et 0,8-19 km/h ou (0.5-12 mph) sur le T3.
- Run Speed (Vitesse de course) (*tapis de course uniquement*)
Le centre des messages affiche « Run Speed = 0.5 » (Vitesse de course = 0,5).
Options de sélection : 0,8-16 km/h ou (0.5-10 mph) sur le F3 et 0,8-19 km/h ou (0.5-12 mph) sur le T3.
- Default Speed (Vitesse par défaut) (*tapis de course uniquement*)
Le centre de messages affiche « Def Speed = 0.5 » (Vitesse par défaut = 0,5).
Options de sélection : 0,8-16 km/h ou (0.5-10 mph) sur le F3 et 0,8-19 km/h ou (0.5-12 mph) sur le T3.
- Low Incline (Faible inclinaison) (*tapis de course uniquement*)
Le centre des messages affiche « Low Inc = 1.5 » (Faible inclinaison = 1,5).
Options de sélection : 0-12 % (F3) et 0-15 % (T3).
- Mid Incline (Inclinaison moyenne) (*tapis de course uniquement*)
Le centre des messages affiche « Mid Inc = 3.0 » (Inclinaison moyenne = 3,0).
Options de sélection : 0-12 % (F3) et 0-15 % (T3).
- High Incline (Forte inclinaison) (*tapis de course uniquement*)
Le centre des messages affiche « High Inc = 5.0 » (Forte inclinaison = 5,0).
Options de sélection : 0-12 % (F3) et 0-15 % (T3).
- Distance Goal (Objectif Distance)
Le centre des messages affiche « Dist Goal = 1.0 » (Objectif distance = 1,0).
Options de sélection : 0,1 – 161 km ou (0,1 – 99,9 miles).
- Time Goal (Objectif Durée)
Le centre des messages affiche « Time Goal = 30:00 » (Objectif Durée = 30:00).
Les options de sélection sont comprises entre 05:00:00 et 99:00.
- Warm Up Time (Durée d'échauffement)
Le centre des messages affiche « Warm up = 02:00 » (Échauffement = 02:00).
Les options de sélection sont comprises entre 01:00 et 99:00.
- Cool Down Time (Durée de récupération)
Le centre des messages affiche « Cool Down = 02:00 » (Récupération = 02:00).
Les options de sélection sont comprises entre 01:00 et 99:00.
- Exercice personnalisé – appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour effectuer une sélection.
Consultez la section concernant les exercices personnalisés.

5.6 MODE DE SÉCURITÉ

Les tapis de course et cross-trainers disposent d'un mode de sécurité. Lorsque cette fonction est activée, le clavier se bloque au bout de 1 minute 30 secondes d'inactivité sur les tapis de course (1 minute sur les cross-trainers), quel que soit le mode. Pour reprendre le dernier écran, appuyez sur ENTER (ENTRÉE). En mode de sécurité, les cross-trainers définiront la résistance sur le niveau 20, rendant le mouvement des pédales difficile. Les tapis de course s'immobilisent. La valeur par défaut est : Safety Mode On (Mode de sécurité activé). Le mode de sécurité peut être désactivé dans le menu Settings (Paramètres). Reportez-vous à la section 5.7, *Utilisation du menu Settings (Paramètres)*.

5.7 UTILISATION DU MENU SETTINGS (PARAMÈTRES)

Pour accéder au menu Settings (Paramètres), appuyez sur la touche Settings (Paramètres) dans l'écran « Select Workout » (Sélectionner un exercice). À l'ouverture du menu Settings (Paramètres), l'écran affiche « SETTINGS MENU » (MENU PARAMÈTRES).

- Défilez parmi les options de paramétrage de la console en utilisant les flèches vers gauche/vers la droite.
- Ajustez les valeurs de paramétrage avec les touches vers le haut et vers le bas.
- Pour enregistrer les modifications et passer à l'option suivante, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) ou sur une flèche vers gauche/vers la droite.
- Utilisez la touche RESET (REMISE À ZÉRO) pour quitter le menu Settings (Paramètres).

Les options de paramétrage et de sélection figurent ci-dessous.

- English Metric Mode (Mode Métrique/Anglais)
Affiche « Units » (Unités)
Options de sélection : English (Anglais) et Metric (Métrique)
- Beeps
Affiche les « Beeps » (Bips)
Options de sélection : On (Activé) et Off (Désactivé)
- Heart Rate Telemetry (Télémesure de la fréquence cardiaque)
Affiche « WIRELESS HR = ON » (FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL = ACTIVÉ)
Options de sélection : On (Activé) et Off (Désactivé)
- Workout Timer (Minuterie d'entraînement)
Affiche « Timer » (Minuterie)
Options de sélection : Up (Haut) ou Down (Bas)
- METS (Équivalents métaboliques)
Affiche « METS = OFF » (METS = DÉSACTIVÉ)
Options de sélection : On (Activé) et Off (Désactivé)
- Pace (Allure) (*tapis de course uniquement*)
Affiche « PACE = OFF » (COURSE = DÉSACTIVÉ)
Options de sélection : On (Activé) et Off (Désactivé)
- RPM (Cadence) (*vélos et cross-trainers uniquement*)
Affiche « RPM = OFF » (RPM = ARRÊT)
Options de sélection : On (Activé) et Off (Désactivé).
- Contrast
Affiche « Contrast »
Options de sélection : 1-99
- Brightness (Luminosité)
Options de sélection : 1-10
- Safety Mode (Mode de sécurité) (*cross-trainers et tapis de course uniquement*)
Affiche « Safety Mode » (Mode de sécurité).
Options de sélection : On (Activé) et Off (Désactivé)
- Statistics (Statistiques) appuyez sur Enter (Entrée) pour sélectionner
« Total Hours » (Total des heures) (nombre d'heures total d'utilisation du produit dans le cadre d'un exercice)
« Total Miles » (Total des miles) (nombre de miles pour lequel le produit a été utilisé)

- Software Version (Version du logiciel) appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour sélectionner
 Console Software Version (Version du logiciel de la console)
 Console Software Part Number (Référence du logiciel de la console)
 Console Software Build Date (Date de génération du logiciel de la console)
- Floor Model (Modèle de démonstration) désactive Power Save (Économiseur d'énergie)
 Options de sélection : On (Activé) ou Off (Désactivé)
 La valeur par défaut est désactivée (Économiseur d'énergie activé)
- Belt Lube Timer (Minuterie de lubrification du tapis) (*tapis de course uniquement*)
 Comptabilise le nombre total d'heures d'exercice et de récupération depuis la dernière lubrification du tapis.
 Lorsque la minuterie atteint 75 heures, elle déclenche un message de rappel à chaque exercice.
 Appuyez sur la flèche DOWN (VERS LE BAS) pendant 5 secondes pour remettre le compteur à zéro.

Lubrification du tapis

1. Désactivez le tapis de course au niveau de l'interrupteur ON/OFF (Marche/Arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique.
2. Desserrez les vis de réglage du rouleau arrière de 10 tours complets environ. Veuillez noter le nombre de tours dont vous les avez desserrées puisque vous devrez les resserrer du même nombre de tour à la fin de cette procédure.
3. Appliquez une demi-bouteille de lubrifiant à base de silicone approuvé par Life Fitness sur la surface de la plate-forme, entre le tapis et cette dernière. Essayez d'appliquer le lubrifiant principalement au centre de la plate-forme.
4. Vérifiez visuellement que le tapis de marche est centré sur la plate-forme, puis serrez les vis de réglage du rouleau arrière du même nombre de tours que vous les avez desserrées.
5. Branchez le tapis de course et actionnez l'interrupteur ON/OFF (MARCHE/ARRÊT).
6. Faites tourner le tapis de course à 5 km/h (3 mph) et vérifiez que le tapis est bien centré lorsqu'il tourne. Dans la négative, reportez-vous à *Réglage et tension du tapis* du manuel de l'utilisateur du modèle de base.
7. Réinitialisez le message LUBRICATE WALKING BELT (LUBRIFIER LE TAPIS DE MARCHE) sur la console. Pour réinitialiser le message, accédez au menu Settings (Paramètres). Faites défiler jusqu'au message : HOURS SINCE BELT LUBRICATION = XXXX (NOMBRE D'HEURES DEPUIS LA DERNIÈRE LUBRIFICATION DU TAPIS = XXXX). Appuyez et maintenez enfoncée la touche fléchée vers le BAS pendant 10 secondes pour réinitialiser la minuterie de lubrification.

6 SERVICE APRÈS-VENTE ET MAINTENANCE DU PRODUIT

Les produits Life Fitness jouissent d'une excellence technique et sont les appareils d'exercice les plus solides et les plus irréprochables disponibles sur le marché à l'heure actuelle.

Remarque : pour conserver un matériel sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de détecter tout signe d'usure ou d'endommagement. Si une intervention de maintenance est nécessaire, n'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué ci-dessous.

6.1 CONSEILS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Les conseils de maintenance préventive suivants vous aideront à assurer une performance optimale de votre console :

- Placez le produit dans un endroit sec et frais.
- Maintenez la console exempte de traces de doigts et d'accumulation de sel due à la transpiration.
- Utilisez un chiffon (**100 % coton**) légèrement humide et imbibé d'un produit nettoyant peu abrasif pour nettoyer le matériel d'exercice. D'autres types de tissus, notamment les serviettes en papier, risqueraient de rayer les surfaces. **N'utilisez pas d'ammoniaque ni de nettoyeurs à base d'acide.**
- Les ongles longs risquent d'endommager ou de rayer la surface de la console ; appuyez sur les touches avec les doigts et non avec les ongles.
- Nettoyez soigneusement et régulièrement le boîtier.

PRODUITS NETTOYANTS HOMOLOGUÉS LIFE FITNESS

Les experts Life Fitness en matière de fiabilité ont retenu deux produits nettoyants en particulier : PureGreen 24 et Gym Wipes. Ces deux produits nettoieront de manière sûre et efficace la saleté, la crasse et la transpiration des appareils. Le PureGreen 24 et la formule antibactérienne des Gym Wipes sont tous deux des produits désinfectants agissant efficacement contre le staphylocoque doré et le H1N1.

Le PureGreen 24 est disponible sous forme d'un vaporisateur pratique. Pulvérisez le produit sur un chiffon en microfibre et essuyez l'équipement. Laissez agir le PureGreen 24 sur l'équipement pendant 2 minutes minimum pour une désinfection générale, et 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 une 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, veuillez contacter le service à la clientèle de Life Fitness.

Composez le +1-800-351-3737 ((847) 288 3300) ou contactez-nous par e-mail à l'adresse suivante : customersupport@lifefitness.com.

PRODUITS NETTOYANTS COMPATIBLES LIFE FITNESS

Une solution d'eau et de savon doux ou un produit d'entretien ménager non abrasif peuvent également être utilisés pour le nettoyage des écrans et des surfaces extérieures. Utilisez uniquement un chiffon en coton doux. Appliquez le nettoyant sur le chiffon en coton avant de nettoyer. N'utilisez PAS d'ammoniaque ni de nettoyeurs à base d'acide. N'utilisez PAS de nettoyeurs abrasifs. N'utilisez PAS de serviettes en papier. N'appliquez PAS de produits de nettoyage directement sur les surfaces de l'équipement.

6.2 DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSE/SOLUTION
Absence d'alimentation électrique.	Vérifiez que le cordon d'alimentation est correctement branché à l'arrière du produit et sur la prise murale. Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché à fond à l'arrière du produit.
	Vous êtes peut-être en mode d'économie d'énergie. Appuyez sur le bouton « Energy Saver » (Économiseur d'énergie) pour voir si la console s'allume.
	Vérifiez que toutes les connexions client sont correctement branchées. Pour ce faire, débranchez et rebranchez chacune d'elles. Vérifiez qu'aucun câble n'a été pincé lors de l'assemblage.
La fréquence cardiaque sans fil ne fonctionne pas.	<p>Différentes raisons pouvant expliquer le mauvais fonctionnement de la fréquence cardiaque sans fil :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La fréquence cardiaque sans fil est désactivée au niveau du menu Settings (Paramètres). Accédez au menu Settings (Paramètres) et vérifiez que l'option WIRELESS HR (FC SANS FIL) est activée. 2. Il existe un mauvais contact entre la ceinture de cardiofréquencemètre et la peau. 3. Des interférences électriques causées par des appareils électriques (lumières fluorescentes, appareils ménagers, etc.) gênent le fonctionnement de la ceinture de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure. Déplacez le produit ou éloignez les appareils électriques de celui-ci. 4. La pile de la ceinture de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure doit être remplacée. Cette pile est de type CR2032 (3 V).
La fréquence cardiaque et d'abord correctement détectée et le fonctionnement est normal, mais elle disparaît ensuite.	<p>La fréquence cardiaque et d'abord correctement détectée et le fonctionnement est normal, mais elle disparaît ensuite.</p> <p>L'équipement est à proximité d'autres sources de bruit tels que les équipements audio/vidéo, ventilateurs, appareils radio bidirectionnels et lignes de courant haute tension.</p> <p>Retirez la source du bruit ou repositionnez l'équipement d'exercice.</p>
Les capteurs de fréquence cardiaque par contact n'enregistrent pas correctement ma fréquence cardiaque.	<p>Veillez à saisir fermement les capteurs et à garder les mains immobiles. Si la fréquence cardiaque semble beaucoup plus élevée ou plus basse que celle prévue, retirez les mains des capteurs jusqu'à ce que la fréquence cardiaque disparaisse.</p>
	<p>Conseils relatifs à la fréquence cardiaque par contact :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Essuyez-vous les mains pour éviter qu'elles ne glissent sur les capteurs. 2. Placez les mains sur les quatre capteurs (deux dans chaque main). 3. Maintenez fermement les mains sur les capteurs. 4. Appliquez une pression constante sur les capteurs. 5. Il est possible que vous deviez attendre plus longtemps pour que la fréquence cardiaque s'affiche.
	<p>Remarque : les capteurs de pulsations tactiles calculent une valeur approximative de la fréquence cardiaque. Ces dispositifs ne sont pas destinés à un usage médical.</p>

PROBLÈME	CAUSE / SOLUTION
Une erreur de touche coincée s'affiche	Une des touches est coincée sous la coque en plastique de la console. Vérifiez toutes les touches et décoincez celle qui l'est. Si ceci ne permet pas de résoudre le problème, débranchez l'appareil et rebranchez-le.
La console s'arrête quand elle n'est pas utilisée	L'appareil passe automatiquement en mode d'économie d'énergie au bout de 5 minutes d'inactivité. Appuyez sur le bouton « ENERGY SAVER » (ÉCONOMISEUR D'ÉNERGIE) pour mettre la console en marche.
L'affichage de la console semble étrange ou affiche un message d'erreur et ne fonctionne pas	Débranchez ou mettez l'appareil hors tension pour réinitialiser la console et remettez la console sous tension ou branchez-la. Recommencez plusieurs fois si le message d'erreur de la console continue à s'afficher. Si le problème persiste, contactez le service clientèle.

6.3 SERVICE APRÈS-VENTE

1. Identifiez le problème et consultez les instructions correspondantes. Le problème peut provenir d'un manque de connaissance de l'appareil, de ses fonctions et des exercices proposés.
2. Repérez et notez le numéro de série de l'unité de base et de la console.
 - Tapis de course : à l'avant du tapis de course, à proximité de l'interrupteur Marche/Arrêt.
 - Cross-Trainer : sur le cadre principal devant les déflecteurs arrière.
 - Vélos : sur la barre de stabilisation avant, sous le déflecteur.
 - Console : à l'arrière de la console..
3. Contactez le service d'assistance à la clientèle sur le site Web à l'adresse www.lifefitness.com ou appelez le groupe d'entretien d'assistance à la clientèle le plus proche.

7 CARACTÉRISTIQUES

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE GO DE LIFE FITNESS

Nombre d'exercices :	10
Profils utilisateurs :	2
Programmation interactive de la fréquence cardiaque :	Oui
Télémesure de la fréquence cardiaque :	Oui
Fréquence cardiaque par contact :	Oui
Exercices ciblés :	Oui - 3
Mode Course :	Oui
Niveaux :	20
Centrale de messages :	Oui - 16 caractères
Type d'affichage :	LCD en verre dépoli personnalisé
Économiseur d'énergie :	Oui
Garantie :	3 ans

Dimensions à l'expédition	Console Go Tapis de course	Console Go Cross-trainers/Vélos
Longueur	45,7 cm (18 po)	44,5 cm (17,5 po)
Largeur	45,7 cm (18 po)	39,4 cm (15,5 po)
Hauteur	12,7 cm (5 po)	11,43 cm (4,5 po)
Poids	2,72 kg (6 lb)	2,27 kg (5 lb)

8 INFORMATIONS CONCERNANT LA GARANTIE

Modèle	3 ans	1 an
Console Go	Pièces électriques et pièces mécaniques <i>Remarque : piles 3 V non garanties</i>	Main d'œuvre

COUVERTURE DE LA GARANTIE :

Life Fitness garantit que ce produit de consommation Life Fitness (le « Produit ») est exempt de tout vice de matériau et de fabrication.

BÉNÉFICIAIRE DE LA GARANTIE :

L'acheteur d'origine ou toute personne ayant reçu un Produit neuf comme cadeau de la part de l'acheteur d'origine. La garantie sera annulée en cas de transferts ultérieurs.

DURÉE DE LA GARANTIE :

Usage résidentiel : tout composant électrique et mécanique, ainsi que la main d'œuvre, sont couverts à partir de la date d'achat, comme indiqué dans le tableau ci-dessus.

Usage non résidentiel : nullité de la garantie (ce Produit est destiné à une utilisation résidentielle uniquement).

RESPONSABILITÉ DES FRAIS D'EXPÉDITION ET D'ASSURANCE EN CAS DE RÉPARATION :

Si le Produit ou toute pièce sous garantie doit être retourné à un service d'entretien pour y effectuer des réparations, Life Fitness s'acquittera de l'intégralité des frais d'expédition et d'assurance durant la période de validité de la garantie (aux États-Unis uniquement). En revanche, une fois la garantie expirée, les frais d'expédition et d'assurance incomberont à l'acheteur.

NOTRE ENGAGEMENT EN CAS DE DÉFAUTS COUVERTS PAR LA GARANTIE :

Nous vous livrerons toute pièce ou tout composant de rechange, neuf ou réusiné ou remplacerons le Produit, à notre discrétion. De telles pièces de rechange sont garanties pour la durée de validité restante de la garantie d'origine.

ÉLÉMENTS NON GARANTIS :

Toutes défaillances ou dommages ayant une des origines suivantes : entretien non autorisé, 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 de l'utilisateur (« Manuel »). Toutes les conditions 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 RESPONSABILITÉS :

Conserver la preuve d'achat. Suivez les consignes d'utilisation, de fonctionnement et d'entretien du Produit indiquées dans le manuel. Notifiez votre point de vente de tout défaut dans les 10 jours suivant sa découverte et, si vous y êtes invité, retournez toute pièce défectueuse afin d'obtenir une pièce de rechange ou, si nécessaire, le Produit entier pour réparation. Life Fitness se réserve le droit de décider si un produit doit être retourné ou pas en vue d'une réparation.

MANUEL DE L'UTILISATEUR :

Il est TRÈS IMPORTANT DE LIRE LE MANUEL avant d'utiliser le Produit. Pour un bon fonctionnement et une entière satisfaction, effectuez les entretiens périodiques conformément aux spécifications du Manuel.

ENREGISTREMENT DU PRODUIT :

Enregistrez le produit en ligne à l'adresse suivante : www.lifefitness.com/home/product-registration.html. La réception par nos soins de votre inscription assure que vos nom, adresse et date d'achat sont enregistrés et que vous êtes identifié comme le propriétaire officiel du Produit. Le statut de propriétaire enregistré garantit l'application de la garantie en cas de perte de la preuve d'achat. Veuillez conserver une preuve d'achat, comme la facture ou un reçu.

OBTENTION DE PIÈCES ET D'UN SERVICE APRÈS-VENTE :

Reportez-vous à la première page du présent manuel pour obtenir les coordonnées du service d'entretien local. Indiquez votre nom, adresse et le numéro de série de votre Produit (les consoles et les cadres peuvent comporter des numéros de série distincts). Le personnel vous expliquera comment procéder pour obtenir une pièce de rechange ou, si nécessaire, organiser une réparation dans la zone géographique où le Produit se trouve.

GARANTIE EXCLUSIVE :

LA PRÉSENTE GARANTIE REMPLACE TOUTE AUTRE GARANTIE DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT, QU'ELLE SOIT EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS NOTAMMENT LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER, ET TOUTES LES AUTRES OBLIGATIONS OU RESPONSABILITÉS NOUS INCOMBANT. Nous n'autorisons personne à assumer pour notre compte une quelconque obligation ou responsabilité relative à l'achat de ce Produit. Notre responsabilité ne sera en aucun cas engagée par la présente garantie, ou de quelque autre manière que ce soit, pour toute blessure ou tout dommage aux biens, y compris une perte de profit ou d'économies, pour tout dommage spécial, indirect, secondaire, accessoire ou immatériel de quelque nature que ce soit provoqué par l'utilisation ou l'inaptitude à utiliser ce Produit. Certains États n'autorisent pas l'exclusion ou les limitations de garanties implicites ou de la responsabilité pour des dommages accessoires ou indirects. Les limitations et exclusions ci-dessus peuvent donc ne pas être applicables. Les garanties sont susceptibles de varier légèrement en dehors des États-Unis. Contactez Life Fitness pour plus de détails.

CHANGEMENTS DE GARANTIE NON AUTORISÉS :

Nul n'est autorisé à changer, modifier ou étendre les dispositions de cette garantie limitée.

EFFETS JURIDIQUES DU FÉDÉRALISME DES ÉTATS AMÉRICAINS :

La présente garantie vous confère des droits légaux spécifiques et il est possible que vous bénéficiiez d'autres droits qui varient d'un État à un autre.