

GO Console

Manuel du propriétaire



Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • États-Unis
847.288.3300 • TÉLÉCOPIE : 847.288.3703
Numéro du service client : 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.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018, U.S.A.
Téléphone : (847) 288 3300
E-mail du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
consumerproducts@lifefitness.com

Brésil Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
Brésil
SAC : 0800 773 8282 option 2
Téléphone : +55 (11) 3095 5200 option 2
E-mail du service entretien :
suportebr@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
vendasbr@lifefitness.com

Amérique latine et Caraïbes* Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018, U.S.A.
Téléphone : (847) 288 3300
E-mail du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
consumerproducts@lifefitness.com

EUROPE, MOYEN-ORIENT et AFRIQUE (EMEA) Pays-Bas et Luxembourg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
Pays-Bas
Téléphone : (+31) 180 646 666
E-mail du service entretien :
service.benelux@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com

Royaume-Uni Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
Téléphone : Services administratifs (+44)
1353.666017
Service à la clientèle (+44) 1353.665507
E-mail du service entretien :
uk.support@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
life@lifefitness.com

Allemagne, Autriche et Suisse Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
ALLEMAGNE
Téléphone :
+49 (0) 89 / 31775166 Allemagne
+43 (0) 1 / 6157198 Autriche
+41 (0) 848 / 000901 Suisse
E-mail du service entretien :
kundendienst@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
vertrieb@lifefitness.com

Espagne Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1*1*
08960 Sant Just Desvern Barcelone
SPAIN
Téléphone : (+34) 93.672.4660
E-mail du service entretien :
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
info.iberia@lifefitness.com

Belgique Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
Téléphone : (+32) 87 300 942
E-mail du service entretien :
service.benelux@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com

Pour tous les autres pays de la zone EMEA et les entreprises de distribution de la zone EMEA*

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
Pays-Bas
Téléphone : (+31) 180 646 644
E-mail du service entretien :
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIE PACIFIQUE (AP) Japon

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japon
Téléphone : (+81) 0120.114.482
Fax : (+81) 03-5770-5059
E-mail du service entretien :
service.lfj@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Téléphone : (+852) 2575.6262
E-mail du service entretien :
Service.HK@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
hongkong.sales@lifefitness.com

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

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Téléphone : (+852) 2575.6262
Télécopie : (+852) 2575.6894
E-mail du service entretien :
Service.AP@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

*Consultez également www.lifefitness.com pour trouver votre représentant ou distributeur / concessionnaire local

Lien vers les documents utilisateurs et entretien

Operation Manuals and other Product Information available at
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

أدلة التشغيل ومعلومات أخرى عن الجهاز متاحة على الموقع <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

操作マニュアルおよびその他の製品情報については、<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> をご覧ください。

如需操作手册和其他产品信息，请登录：<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

操作手册和其他产品资讯请见 <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

작동 설명서 및 기타 제품 정보는 <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> 에서 찾을 수 있습니다.

Trobareu el manual de funcionament i altra informació de producte a
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Mae Llawlyfrau Gweithredu a Gwybodaeth Arall am Beiriannau ar gael yn
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Die Betriebsanleitung und andere Produktinformationen erhalten Sie unter
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Encontrará el manual de funcionamiento y otra información de producto en
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Erabiltzailearen Eskuliburua eta Beste Produktuei buruzko Informazioa eskuratu
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> gunean

Käyttöoppaat ja muut tuotetiedot ovat saatavana osoitteessa
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Les manuels d'utilisation, ainsi que d'autres informations sur les Produits, sont disponibles sur
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Felhasználói kézikönyvek és más termékinformációk: <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Manuali di funzionamento e altre informazioni sui prodotti disponibili su
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Instrukcje obsługi i inne informacje o produktach dostępne na stronie
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Manuais de Operação e Informações sobre outros produtos disponíveis em
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Руководства по эксплуатации и другую касающуюся нашей продукции информацию можно найти, перейдя по ссылке
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Kullanım Kılavuzları ve Diğer Ürün Bilgileri <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>'da bulunmaktadır

Informations relatives à la conformité à la réglementation de la FCC

Les modifications apportées à cette unité sans l'approbation expresse de la partie responsable de la conformité pourraient annuler la capacité de l'utilisateur à utiliser l'équipement.

Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, en vertu de la section 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont destinées à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'est pas garanti que ces interférences ne se produisent pas dans une installation particulière. Si cet équipement cause des parasites nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en mettant l'équipement hors tension et sous tension, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les parasites en adoptant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou repositionner l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise appartenant à un circuit autre que celui sur lequel est branché le récepteur
- Demander de l'aide au distributeur ou à un technicien de radiotélévision qualifié.

1. Sécurité

Mode Sécurité

Le mode Sécurité est une option disponible sur les tapis de course et les cross-trainers. Lorsque ce mode est activé, le clavier se verrouille après 1 minute 30 secondes d'inactivité (tapis de course) et 1 minute d'inactivité (cross-trainers), quel que soit le mode dans lequel vous vous trouvez. Pour revenir au dernier écran, appuyez sur **ENTRÉE**. En mode Sécurité, le cross-trainer définit la résistance sur le niveau 20. Il devient alors très difficile de bouger les pédales, et les tapis roulants sont immobilisés. Le mode Sécurité est activé par défaut. Vous pouvez le désactiver dans le menu Paramètres. Référez-vous à la [section Paramètres](#) pour les instructions.

Consignes de sécurité

-  **Avertissement :** Tenir les piles hors de portée des enfants. Certaines sangles de poitrine peuvent contenir une pile jetable.
 - L'ingestion de la pile peut provoquer des blessures graves voire la mort en moins de 2 heures en raison du risque de brûlures chimiques et de perforation de l'œsophage.
 - Si vous pensez que votre enfant a avalé une pile, contactez immédiatement le centre anti-poison local pour obtenir des conseils spécifiques.
 - Contrôlez l'appareil et assurez-vous que le compartiment pour pile est bien fermé, par exemple que la vis ou toute autre fixation mécanique est bien serrée. Ne pas utiliser le produit si le compartiment n'est pas bien fermé.
 - Éliminer les piles bouton immédiatement et de manière sûre. Les piles bouton sont une source de danger.
 - Informez les tiers des risques associés aux piles bouton et de la manière dont ils doivent agir pour protéger leurs enfants.
-  **Avertissement :** Une utilisation incorrecte ou excessive de l'appareil peut entraîner des blessures. Life Fitness Recommande VIVEMENT aux utilisateurs de passer un examen médical complet avant d'entamer un programme d'entraînement, et tout particulièrement dans les cas suivants : antécédents familiaux d'hypertension (pression sanguine trop élevée) ou de pathologies cardiaques, utilisateurs de 45 ans ou plus, tabagisme, hypercholestérolémie (taux de cholestérol sanguin trop élevé), obésité, absence d'exercice physique depuis un an ou plus. Si, pendant l'usage de l'appareil, l'utilisateur éprouve un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.
-  **Avertissement :** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.
-  **Avertissement :** Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de chocs électriques ou de blessures, il est essentiel de brancher chaque appareil sur une prise électrique correctement mise à la terre.
-  **Remarque :** Pour assurer la sécurité du matériel, il convient de l'inspecter régulièrement afin de détecter tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir réparé ou remplacé les pièces défectueuses.

Il est très important de lire le présent manuel de l'utilisateur dans son INTÉGRALITÉ ainsi que TOUTES les instructions avant d'utiliser ce produit. Le est conçu pour être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce manuel.

Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de 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 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.

Ne laissez pas les enfants de moins de 14 ans accéder sans surveillance à la machine.

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 à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.

Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.

Montez et descendez avec précaution du produit. Avant de monter, placez le repose-pied situé 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 faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés, ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le Service clients.

N'utilisez pas ce produit pieds nus. Portez toujours des chaussures. Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talon, à semelle en cuir, à crampons ou à pointes. Vérifiez qu'aucun gravier n'est coincé dans vos semelles.

Ne placez pas les mains à l'intérieur ou sous l'appareil ou ne le faites pas basculer sur le côté durant son fonctionnement.

Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.

Utilisez cet équipement uniquement aux fins auxquelles il est destiné et de la manière décrite dans le présent manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.

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.

Ne jamais utiliser le produit en ayant les ouvertures d'air bloquées. Maintenez les bouches d'aération exemptes de peluches, de cheveux ou de toute autre obstruction.

Ne faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés, ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le Service clients.

Laissez les consoles LCD s'adapter à la température ambiante pendant une heure avant de brancher l'appareil et de l'utiliser.

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 8 km/h. Les émissions sonores sont plus élevées si l'appareil est sous tension qu'à l'état hors tension.

Consignes de Sécurité

-  **Avertissement :** Tenir les piles hors de portée des enfants. Certaines sangles de poitrine peuvent contenir une pile jetable.
- L'ingestion de la pile peut provoquer des blessures graves voire la mort en moins de 2 heures en raison du risque de brûlures chimiques et de perforation de l'œsophage.
 - Si vous pensez que votre enfant a avalé une pile, contactez immédiatement le centre anti-poison local pour obtenir des conseils spécifiques.
 - Contrôlez l'appareil et assurez-vous que le compartiment pour pile est bien fermé, par exemple que la vis ou toute autre fixation mécanique est bien serrée. Ne pas utiliser le produit si le compartiment n'est pas bien fermé.
 - Éliminer les piles bouton immédiatement et de manière sûre. Les piles bouton sont une source de danger.
 - Informez les tiers des risques associés aux piles bouton et de la manière dont ils doivent agir pour protéger leurs enfants.

-  **Avertissement :** Une utilisation incorrecte ou excessive de l'appareil peut entraîner des blessures. Life Fitness Recommande VIVEMENT aux utilisateurs de passer un examen médical complet avant d'entamer un programme d'entraînement, et tout particulièrement dans les cas suivants : antécédents familiaux d'hypertension (pression sanguine trop élevée) ou de pathologies cardiaques, utilisateurs de 45 ans ou plus, tabagisme, hypercholestérolémie (taux de cholestérol sanguin trop élevé), obésité, absence d'exercice physique depuis un an ou plus. Si, pendant l'usage de l'appareil, l'utilisateur éprouve un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.

-  **Avertissement :** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.

-  **Avertissement :** Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de chocs électriques ou de blessures, il est essentiel de brancher chaque appareil sur une prise électrique correctement mise à la terre.

-  **Remarque :** Pour assurer la sécurité du matériel, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir réparé ou remplacé les pièces défectueuses.

Il est très important de lire le présent manuel de l'utilisateur dans son INTÉGRALITÉ ainsi que TOUTES les instructions avant d'utiliser ce produit. Le est conçu pour être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce manuel.

Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de 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 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.

Ne laissez pas les enfants de moins de 14 ans accéder sans surveillance à la machine.

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 à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.

Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.

Montez et descendez avec précaution du produit. Avant de monter, placez le repose-pied situé 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 faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés, ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le Service clients.

N'utilisez pas ce produit pieds nus. Portez toujours des chaussures. Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talon, à semelle en cuir, à crampons ou à pointes. Vérifiez qu'aucun gravier n'est coincé dans vos semelles.

Ne placez pas les mains à l'intérieur ou sous l'appareil ou ne le faites pas basculer sur le côté durant son fonctionnement.

Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.

Utilisez cet équipement uniquement aux fins auxquelles il est destiné et de la manière décrite dans le présent manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.

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.

Ne jamais utiliser le produit en ayant les ouvertures d'air bloquées. Maintenez les bouches d'aération exemptes de peluches, de cheveux ou de toute autre obstruction.

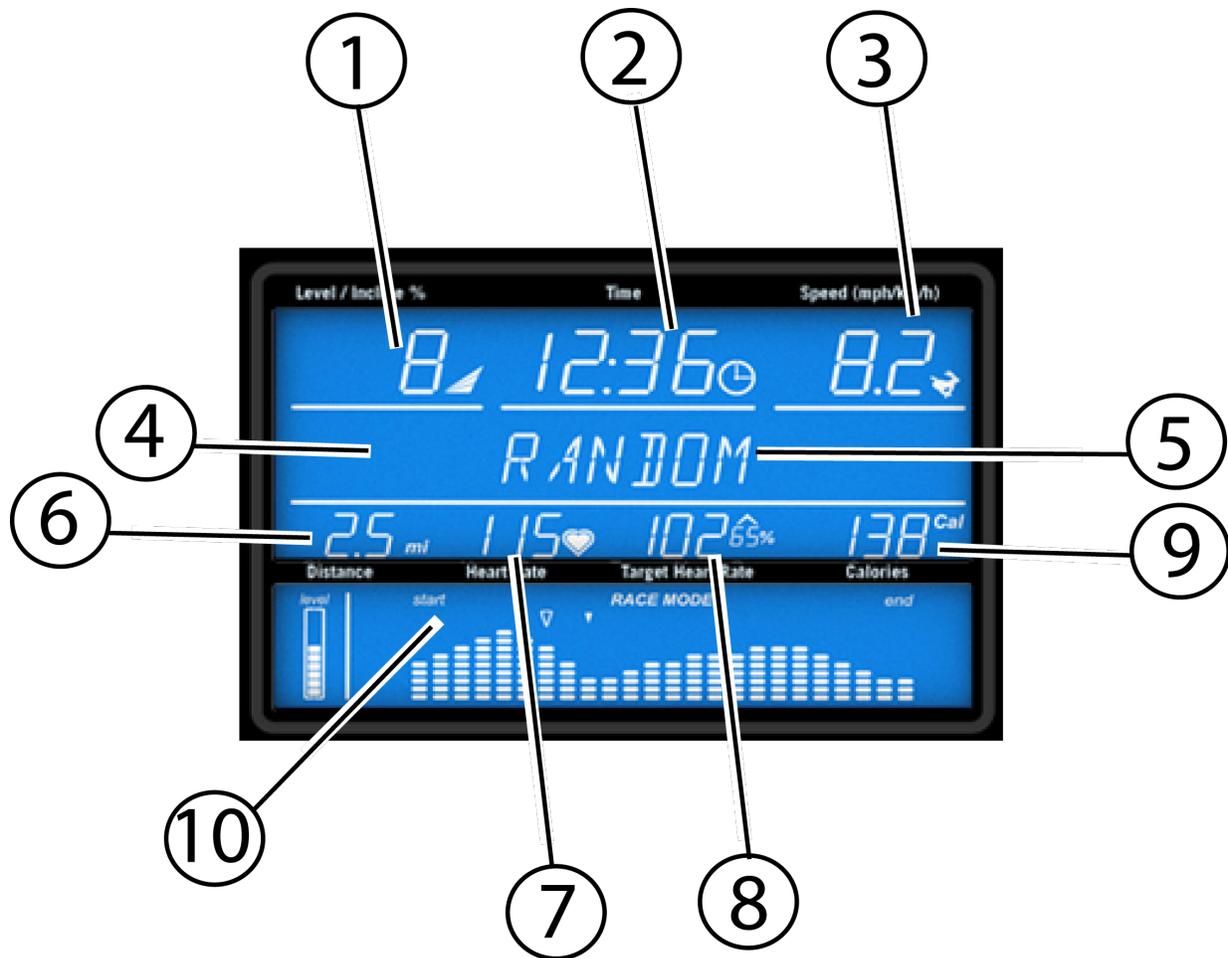
Ne faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés, ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le Service clients.

Laissez les consoles LCD s'adapter à la température ambiante pendant une heure avant de brancher l'appareil et de l'utiliser.

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 8 km/h. Les émissions sonores sont plus élevées si l'appareil est sous tension qu'à l'état hors tension.

2. Aperçu

Console



1. % du niveau / de l'inclinaison : Il existe deux types d'écrans pour les vélos et les vélos elliptiques.
 - Résistance : le nombre est ajustable uniquement par l'utilisateur.
 - Difficulté : le nombre s'affiche pour les modes **RANDOM, HILL, EZ INCLINE** et **SPORTS TRAINING** modes.Il y a deux types d'affichage pour les tapis de course.
 - Inclinaison : le nombre est ajustable uniquement par l'utilisateur.
 - Difficulté : le nombre s'affiche pour les modes **RANDOM, HILL, EZ INCLINE** et **SPORTS TRAINING** modes.

Pour modifier le niveau au cours d'un exercice, placez le trait de soulignement (situé sous la première ligne de commentaires de l'exercice) sous **NIVEAU**. Si le trait de soulignement ne se trouve pas sous **NIVEAU**, il peut être déplacé en appuyant vers la gauche ou vers la droite sur la touche de navigation. Ajustez le niveau en appuyant vers le haut ou vers le bas sur la touche de navigation.

Valeurs du niveau

Difficulté du niveau	Résistance (vélos et vélos elliptiques)	Inclinaison (Tapis de course)
1	1-9	0.0 - 1.0 Remarque : se règle par incréments de 0,1 %
2	1-10	0.0 - 2.0 Remarque : se règle par incréments de 0,15 %
3	2-10	0.0 - 3.0 Remarque : se règle par incréments de 0,3 %

Difficulté du niveau	Résistance (vélos et vélos elliptiques)	Inclinaison (Tapis de course)
4	2-11	0.0 - 4.0 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
5	3-12	0.5 - 4.5 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
6	3-12	1.0 - 5.0 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
7	4-12	1.5 - 5.5 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
8	4-13	2.0 - 6.0 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
9	5-13	2.5 - 6.5 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
10	5-14	3.0 - 7.0 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
11	6-14	3.5 - 7.5 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
12	6-15	4.0 - 8.0 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
13	7-15	4.5 - 8.5 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
14	7-16	5.0 - 9.0 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
15	8-16	5.5 - 9.5 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
16	8-17	6.0 - 10.0 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
17	9-17	6.5 - 10.5 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
18	10-18	7.0 - 11.0 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
19	11-19	7.5 - 11.5 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %
20	12-20	8.0 - 12.0 Remarque : se règle par incréments de 0,5 %

- 2.** Time (durée) : Pendant l'exercice, l'écran affichera le temps restant. La durée peut être modifiée pour afficher le temps écoulé dans le [menu Paramètres](#).
Pour modifier la durée pendant l'exercice, mettez en surbrillance la fenêtre de durée en déplaçant le point de soulignement vers la gauche ou vers la droite grâce à la touche de navigation, puis modifiez la durée en appuyant vers le haut ou vers le haut sur la touche de navigation. L'aiguille des minutes de l'icône horloge se déplace par 15 minutes.
- 3.** Speed (mph/kp/h):
 **Remarque :** Miles Per Hour (MPH) can be changed to Kilometers Per Hour (KPH) in the [Settings Menu](#).
Bikes/Cross-Trainers speed range:

- 0.5 MPH and higher with 0.1 MPH increments

Treadmills (F3) speed range:

- 0.5 MPH to 10.0 MPH with 0.1 mph increments

Treadmills (T3) speed range:

- 0.5 MPH to 12.0 mph with 0.1 MPH increments

4. Icône des étapes de configuration (**1, 2, 3, 4, 5**)

5. Centre de messages : Le centre de messages vous aidera à paramétrer les exercices, notamment à sélectionner le type d'exercice et à saisir la durée, le niveau et d'autres informations spécifiques telles que le mode Corps entier (Total Body) (pour les elliptiques X8 uniquement).

Le centre des messages affichera certains commentaires sur l'exercice comme le RYTHME et l'ÉQUIVALENT MÉTABOLIQUE s'ils sont activés dans le [menu Paramètres](#).

6. Distance :

 **Remarque :** Les miles peuvent être remplacés par des kilomètres dans le [menu Paramètres](#).

La formule de distance tente de reproduire la distance parcourue comme si l'exercice se déroulait à l'extérieur. La formule de distance peut différer de celle utilisée pour d'autres produits.

7. Heart Rate (fréquence cardiaque) : L'affichage de la fréquence cardiaque indique la fréquence cardiaque réelle pendant l'exercice, en contractions ou battements par minute. Vous devez tenir les électrodes de contact ou porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure pour que la fréquence cardiaque s'affiche (voir la section [Ceinture thoracique Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure](#) de ce document pour en savoir plus). Pour obtenir des résultats plus précis, Life Fitness vous conseille de porter la ceinture thoracique. Si vous rencontrez des problèmes avec la lecture de votre fréquence cardiaque, veuillez lire la section [Dépannage - Capteur de fréquence cardiaque](#) de ce document. Vous y trouverez des recommandations pour obtenir une lecture plus précise de votre fréquence cardiaque.

8. Fréquence cardiaque cible : La fréquence cardiaque cible représente un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. L'objectif est de cibler une plage permettant au cœur et aux poumons de bénéficier au maximum de l'exercice. La console calcule la fréquence cardiaque cible en prenant la fréquence cardiaque maximale et en la multipliant par un niveau d'intensité. Fréquence cardiaque maximale = $206,9 - (0,67 \times \text{âge de l'utilisateur})$. Les niveaux d'intensité de Life Fitness sont 65 % pour la perte de poids et l'élimination des graisses, et 80 % pour améliorer l'endurance cardiovasculaire. L'affichage bascule entre les niveaux d'intensité 65 % et 80 %. Une flèche vers le haut ou vers le bas s'affichera pour indiquer que votre fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à la fréquence cardiaque cible.

9. Calories : La console calcule une élimination calorique moyenne basée sur une équation calorique appartenant à Life Fitness.

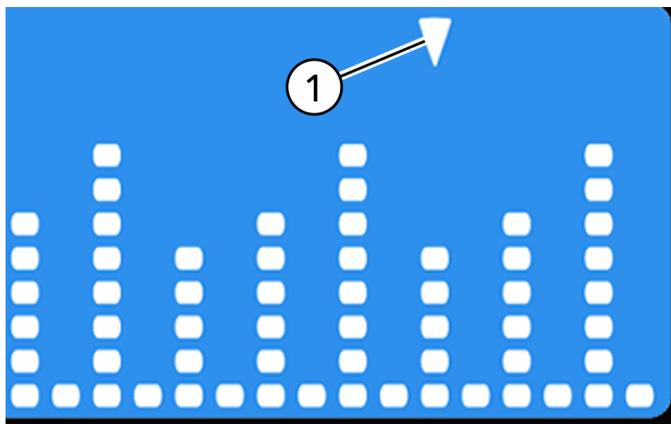
10. Type d'exercice : Le profil de l'exercice affiche l'intensité de l'exercice, représentée sous forme de graphique comprenant des colonnes de différentes hauteurs. Pendant l'exercice, votre niveau d'intensité actuel est indiqué par une flèche située au-dessus de la colonne correspondante. Pendant les exercices de fréquence cardiaque, le profil de l'exercice affiche un graphique représentant la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Chacune des neuf lignes du profil montre votre fréquence cardiaque réelle en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale. À la fin de l'exercice, vous verrez les plages de fréquence cardiaque traversées pendant l'exercice.

Plage de fréquences cardiaques

Colonne	Plage de pourcentage de la fréquence cardiaque maximale
1	<30%
2	30%-39%
3	40%-49%
4	50%-59%
5	60%-69%
6	70%-79%
7	80%-89%

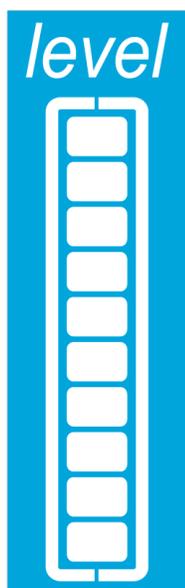
Colonne	Plage de pourcentage de la fréquence cardiaque maximale
8	90%-99%
9	100%

Flèche indicatrice du profil de l'exercice



La flèche (1) située au-dessus des colonnes dans le profil de l'exercice représente votre progression dans l'exercice. Cette progression est représentée par la durée saisie lors de la configuration de l'exercice, divisée par le nombre de colonnes. En **MODE COURSE**, la flèche se divise en deux : une flèche remplie et le contour d'une autre, pour simuler votre position et celle du meneur d'allure.

Indicateur de niveau



Plage de niveaux	Plage de pente (tapis de course uniquement)
1-2	0.0-1.0%
3-4	1.1-2.0%
5-6	2.1-3.0%
7-8	3.1-4.0%
9-10	4.1-5.0%
11-12	5.1-6.4%
13-14	6.5-7.5%
15-16	7.6-9.0%
17-18	9.1-10.5%
19-20	10.6-12.0%

Plus l'indicateur est rempli, plus l'exercice est difficile.

Heart Rate Zone Training® - Entraînement dans une plage de fréquences cardiaques spécifique

 **Remarque :** Nous vous conseillons de consulter un spécialiste afin de déterminer des objectifs sportifs spécifiques et d'établir un programme d'entraînement.

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 une plage ou zone de fréquences cardiaques idéale pour brûler des calories ou améliorer la condition cardiovasculaire. Cette zone représente un pourcentage du maximum théorique† et dépend de l'exercice sélectionné. La formule permettant de calculer la fréquence cardiaque maximale est définie par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine, 8e édition, 2009. La fréquence cardiaque maximale est égale à 206,9 moins le produit de 0,67 par l'âge de la personne ($206,9 - 0,67 \times \text{âge}$). Consultez le tableau ci-dessous pour trouver votre maximum théorique et vos fréquences cardiaques cibles.

Ces produits proposent ces exercices exclusifs, conçus pour tirer profit au maximum des avantages du programme Heart Rate Zone Training® :

- FAT BURN
- CARDIO
- HR HILL
- HR INTERVAL
- EXTREME HR

Les programmes d'entraînement mesurent la fréquence cardiaque. Vous devez porter la ceinture thoracique de télémessure de la fréquence cardiaque ou saisir les capteurs de contact pour permettre à l'ordinateur de contrôler votre fréquence cardiaque pendant les exercices. L'ordinateur règle automatiquement l'inclinaison ou le niveau en fonction de la fréquence cardiaque détectée afin de maintenir la fréquence cardiaque cible.

Âge	Fréquence cardiaque maximale théorique	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

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

Capteurs de fréquence cardiaque

 **Remarque :** Les capteurs de fréquence cardiaque sont plus ou moins précis selon les individus.

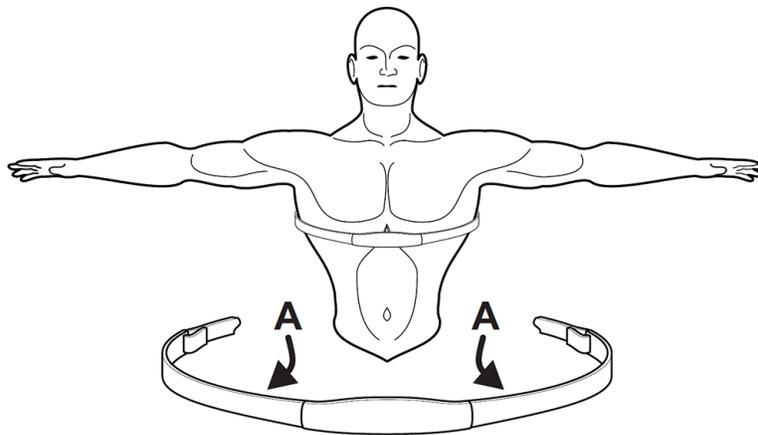


Lorsque vous utilisez les capteurs de fréquence cardiaque, veillez à les saisir fermement et à garder les mains immobiles. Si la fréquence cardiaque semble beaucoup plus haute ou plus basse que prévue, retirez vos mains des capteurs jusqu'à ce qu'elle ne s'affiche plus à l'écran. Séchez vos mains et saisissez de nouveau les capteurs jusqu'à ce que la fréquence cardiaque semble correcte. Si cela ne fonctionne pas, il peut s'avérer nécessaire de ralentir la machine pour obtenir un résultat précis. Sur les tapis de course, Life Fitness vous recommande, pour des raisons de sécurité et pour obtenir des résultats précis, de vous tenir sur les rails latéraux pour tenter de contrôler votre fréquence cardiaque à l'aide des capteurs.

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

Cette console est équipée d'un système de contrôle de la fréquence cardiaque sans fil dans lequel des électrodes placées contre la peau transmettent les signaux de la fréquence cardiaque de l'utilisateur à la console. Ces électrodes se trouvent dans la ceinture thoracique (A) que l'utilisateur porte pendant les exercices. L'émetteur de la ceinture permet 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. Les électrodes (les deux surfaces rainurées sous la ceinture) doivent rester humides pour transmettre avec précision les impulsions électriques du cœur au récepteur.

Avant d'utiliser l'appareil, humidifiez d'abord les électrodes. Placez ensuite la ceinture le plus haut possible sous les muscles thoraciques. Elle doit être serrée sans pour autant gêner la respiration. Afin de garantir le bon fonctionnement des électrodes, celles-ci doivent être humides. S'il s'avère nécessaire de réhumidifier les électrodes, 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. Reportez-vous au schéma ci-dessous pour savoir comment placer correctement la ceinture thoracique.



L'émetteur de la ceinture permet 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 est nécessaire de réhumidifier les électrodes de la ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque, saisissez la ceinture au milieu, tirez-la afin de l'écartier de la cage thoracique et d'exposer les deux électrodes, puis réhumidifiez-les.

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

3. Informations sur l'exercice et le produit

Fonctionnement de la console



1. PARAMÈTRES : Appuyez une fois sur cette touche pour accéder au menu Paramètres de la console. Dans le menu Paramètres, vous pouvez définir vos préférences concernant l'affichage de la console. Consultez la [partie Paramètres](#) pour en savoir plus.
2. PROFILS UTILISATEUR : Appuyez une fois sur cette touche pour sélectionner l'un des deux profils utilisateur. Une fois programmé, le système enregistre les données d'exercice de deux utilisateurs principaux. Appuyez sur cette touche pendant trois secondes pour accéder au mode d'édition des Profils utilisateur. Consultez la [section Profils utilisateur](#) de ce document pour en savoir plus.
3. PAUSE / REPRISE :
 **Remarque :** Lorsque le mode Energy Saver (économie d'énergie) est activé, l'appareil s'éteint au bout de cinq minutes d'inactivité, quel que soit le statut Pause.

Appuyez une fois pour mettre l'exercice en pause pour cinq minutes, puis appuyez pour reprendre l'exercice. Si vous ne reprenez pas l'exercice interrompu au bout de cinq minutes, la console supprime l'exercice en cours et passe en mode Économie d'énergie. Le temps de pause peut être modifié dans le menu des paramètres de l'utilisateur. Consultez la [partie Paramètres](#) pour en savoir plus.

4. Touche de navigation : Déplacez-vous sur l'écran en appuyant sur les flèches haut, bas, gauche et droite de la touche. La touche permet également de contrôler le niveau, la durée et la vitesse (tapis de course uniquement) pendant les exercices. Lorsque vous paramétrez un exercice, appuyez sur les flèches gauche et droite de la touche de navigation pour faire défiler les options de paramétrage, puis haut ou bas pour modifier les valeurs. Pendant un exercice,

appuyez sur les flèches gauche et droite de la touche de navigation pour faire défiler les options comme le niveau et la durée, puis haut ou bas pour modifier ces valeurs.

5. **ENTRÉE / DÉMARRER** : Appuyez sur cette touche à tout moment pendant l'initialisation pour commencer un exercice manuel à démarrage rapide de 30 minutes. Pendant la configuration des exercices, cette touche permet de sélectionner les paramètres.
Appuyez sur cette touche pour sélectionner les paramètres pendant un programme d'exercice.
6. **RÉINITIALISER** : Pendant la programmation d'un exercice, appuyez sur cette touche pour effacer les données incorrectes, comme le poids ou l'âge. Appuyer deux fois sur **RÉINITIALISER** arrête immédiatement un exercice et renvoie à l'écran de sélection d'un exercice.
7. **MODE COURSE** : Appuyez une fois sur cette touche pendant un exercice **MANUAL (manuel), RANDOM (aléatoire), HILL (colline), EZ INCLINE (type de pente)** ou **SPORTS TRAINING** (entraînement sportif) pour activer le **MODE COURSE**. Ce mode vous permet de courir contre un meneur d'allure à une vitesse personnalisée. Appuyez une nouvelle fois sur cette touche pour désactiver le **MODE COURSE**. Consultez la [section Mode Course](#) de ce document pour en savoir plus.
8. **EXERCICES AVEC OBJECTIF** : Appuyez une fois sur cette touche pour accéder à l'écran de sélection des exercices avec objectif. Il existe trois exercices avec objectif : **CALORIE, TARGET HEART RATE** (fréquence cardiaque cible) et **DISTANCE**. Ces objectifs fonctionnent comme un exercice manuel. Vous contrôlez la vitesse et l'inclinaison / le niveau. L'exercice s'achève lorsque l'objectif défini au cours de sa configuration est atteint.
9. **ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU MODE D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : Le mode d'économie d'énergie permet de réduire la puissance requise lorsque l'appareil n'est pas utilisé. L'appareil passe automatiquement en mode d'économie d'énergie cinq minutes après la fin d'un exercice. Appuyez sur la touche **ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** pour réactiver la console ou pour activer le mode d'économie d'énergie. Vous pouvez désactiver l'option Économie d'énergie dans le Menu Paramètres. Un voyant LED clignote lorsque l'appareil est en Mode Économie d'énergie.

Paramètres

1. Appuyez sur la touche **PARAMÈTRES** lorsque l'écran de **SÉLECTION DE L'EXERCICE** est affiché. Lorsque vous accédez au menu Paramètres, le message **MENU PARAMÈTRES** s'affiche à l'écran.
2. Faites défiler les options de configuration à l'aide des flèches gauche et droite de la touche de navigation.
3. Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les paramètres.
4. Appuyez sur la touche **ENTRÉE** ou sur les flèches gauche et droite de la touche de navigation pour sauvegarder vos modifications et passer à l'option suivante.
5. Appuyez sur la touche **RÉINITIALISER** pour quitter le menu Paramètres.

Les paramètres et options de sélection sont repris ci-dessous.

UNITÉS DE MESURE Les options de sélection sont Impérial et Métrique.

BIPS Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.

FC SANS FIL = ALLUMÉ Cette option est à utiliser avec la ceinture de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure. Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.

MINUTEUR Les options proposées sont de haut ou bas.

ÉQUIVALENT MÉTABOLIQUE = ÉTEINT Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.

RYTHME = DÉSACTIVÉ (tapis de course) Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.

TR / MIN = DÉSACTIVÉ (vélos et cross-trainers uniquement) Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.

CONTRASTE Les options proposées sont les suivantes : 1-99.

Luminosité Sélectionnez un niveau de luminosité compris entre 1 et 10.

MODE SÉCURITÉ (tapis de course) Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.

Statistiques	Appuyez sur la touche ENTRÉE pour sélectionner. Sélectionnez TOTAL DES HEURES pour voir le nombre total d'heures pendant lesquelles le produit a été utilisé en exercice, ou TOTAL DES KILOMÈTRES pour afficher le nombre total de kilomètres parcourus sur l'appareil lors d'exercices.
Version du logiciel	Appuyez sur la touche ENTRÉE pour sélectionner. Appuyez sur les flèches gauche ou droite de la touche de navigation afin de voir la version du logiciel de la console, son numéro de pièce et sa date de fabrication.
Modèle de sol	Cette option désactive la fonction d'économie d'énergie. Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé. Par défaut, la fonction est désactivée (donc celle d'économie d'énergie est activée).
Indicateur de lubrification du tapis (tapis de course uniquement)	Cette option comptabilise le nombre total d'heures d'exercice et de récupération depuis la dernière lubrification du tapis. Lorsque l'indicateur atteint 75 heures, il déclenche un message de rappel à chaque exercice. Appuyez et maintenez la flèche vers le bas de la touche de navigation pendant cinq secondes pour réinitialiser la minuterie.

Profil utilisateur

La Go Console comporte deux espaces d'exercices personnalisés, un pour chaque profil utilisateur. Chaque profil vous permet de créer des paramètres et informations d'exercice afin de pouvoir le sélectionner dans entrer toutes les informations une par une. Pour vous connecter à votre profil, appuyez sur la touche **PROFIL UTILISATEUR**, puis trouvez le profil souhaité et appuyez sur **ENTRÉE**. Si un profil a été créé, le centre de messages affiche **SESSION OUVERTE**. Cependant, si aucun profil n'a été défini, le centre de messages affiche **NON DÉFINI**.

Créer un profil utilisateur :

1. Appuyez sur la touche **PROFILS UTILISATEUR**.
2. Appuyez sur la touche de navigation puis choisissez entre **PROFIL 1** et **PROFIL 2**.
3. Appuyez et maintenez la touche **PROFILS UTILISATEUR** pour accéder au mode édition. Le centre de messages affiche **MODIFIER PROFIL**.
4. Sélectionnez une option de modification en appuyant sur les flèches gauche et droite de la touche de navigation.
5. Ajustez les options à l'aide des flèches haut et bas de la touche de navigation (sauf pour les options **MODIFIER LE NOM** et **EXERCICE PERSONNALISÉ**).
6. Appuyez sur la touche **ENTRÉE** ou sur les flèches gauche et droite de la touche de navigation pour enregistrer les modifications et passer à l'option suivante, ou appuyez sur **RÉINITIALISER** pour revenir à la valeur par défaut.

Le centre de messages affiche **MODIFIER PROFIL**, puis **CONFIGURATION DE MON PROFIL**. Pour modifier les options suivantes, appuyez sur **ENTRÉE** lorsque le message **CONFIGURATION DE MON PROFIL** s'affiche :

Modifier le nom	Appuyez sur la touche ENTRÉE , et le centre de messages affiche PROFIL avec un P clignotant. Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche RÉINITIALISATION pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur ENTRÉE . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER .
POIDS	Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche RÉINITIALISATION pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur ENTRÉE . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER . Les options de sélection vont de 75 lb (34 kg) jusqu'au maximum pris en charge par le produit.
ÂGE	Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche RÉINITIALISATION pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur ENTRÉE . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER . Sélectionnez un âge entre 10-99 ans.
NIVEAU	Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche RÉINITIALISATION pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur ENTRÉE . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER . Sélectionnez un niveau compris entre 1 et 20.
VITESSE DE MARCHÉ (tapis de course)	Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche RÉINITIALISATION pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur ENTRÉE . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages

affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0,5-10 mi/h (0,8-16 mi/h) (F3) et 0,5-12 mi/h (0,8-19 mi/h) (T3).

VITESSE DE JOGGING (tapis de course) Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche **RÉINITIALISATION** pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur **ENTRÉE**. S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0,5-10 mi/h (0,8-16 mi/h) (F3) et 0,5-12 mi/h (0,8-19 mi/h) (T3).

VITESSE DE COURSE (tapis de course) Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche **RÉINITIALISATION** pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur **ENTRÉE**. S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0,5-10 mi/h (0,8-16 mi/h) (F3) et 0,5-12 mi/h (0,8-19 mi/h) (T3).

VITESSE PAR DÉFAUT (tapis de course) Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche **RÉINITIALISATION** pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur **ENTRÉE**. S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0,5-10 mi/h (0,8-16 mi/h) (F3) et 0,5-12 mi/h (0,8-19 mi/h) (T3).

INCLINAISON FAIBLE (tapis de course) Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche **RÉINITIALISATION** pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur **ENTRÉE**. S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0-12 % (F3) 0-15 % (T3).

INCLINAISON MOYENNE (tapis de course) Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche **RÉINITIALISATION** pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur **ENTRÉE**. S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0-12 % (F3) 0-15 % (T3).

INCLINAISON FORTE (tapis de course) Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche **RÉINITIALISATION** pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur **ENTRÉE**. S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0-12 % (F3) 0-15 % (T3).

OBJECTIF DE DISTANCE Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche **RÉINITIALISATION** pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur **ENTRÉE**. S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Sélectionnez un niveau compris entre 0,1-99,9 mi ou 1,6-161 km.

OBJECTIF DE DURÉE Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche **RÉINITIALISATION** pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur **ENTRÉE**. S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Sélectionnez une durée comprise entre 05:00 et 99:00.

DURÉE DE L'ÉCHAUFFEMENT Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche **RÉINITIALISATION** pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur **ENTRÉE**. S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Sélectionnez une durée comprise entre 01:00 et 99:00.

DURÉE DE LA RÉCUPÉRATION Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la touche **RÉINITIALISATION** pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur **ENTRÉE**. S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Sélectionnez une durée comprise entre 01:00 et 99:00.

Mode Course

Cette fonction ne peut être utilisée que pendant les exercices **MANUEL, ALÉATOIRE, COLLINE, INCLINAISON EZ** ou **ENTRAÎNEMENT SPORTIF**. Le mode Course est une fonction qui permet à l'utilisateur de faire la course contre une vitesse simulée qu'il détermine lorsqu'il active le **MODE COURSE**. Tu es 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. Le mode course peut être activé pendant un exercice en appuyant sur la touche **MODE COURSE** de la console ; le symbole du mode course devrait alors s'allumer. En mode course, la colonne du profil de l'exercice clignote pour indiquer votre progression dans ce profil. Le centre de messages vous invite à saisir la vitesse souhaitée. La vitesse que vous entrez celle du meneur d'allure durant la course. Vous pouvez ajuster la vitesse à l'aide de la touche de navigation. Lorsque vous avez saisi la vitesse de course, votre flèche et celle du meneur d'allure s'affichent au-dessus de la première colonne. La course commence en suivant le profil de l'exercice. Si vous modifiez la durée de l'exercice pendant la course, les paramètres du meneur d'allure sont reconfigurés et la course reprend à la première colonne.

Sélection d'exercice

La Go Console vous propose 13 exercices préprogrammés spécialement conçus par Life Fitness. Chaque exercice a un objectif différent. Nous vous conseillons de lire attentivement les descriptions des exercices afin d'établir un programme d'entraînement qui vise vos objectifs spécifiques.

Les descriptions d'exercices suivantes sont toutes précédées des en-têtes suivants :

- Débutant - conçu pour les nouveaux utilisateurs ou utilisateurs qui entament une nouvelle routine d'entraînement.
- Expérimenté - conçu pour les utilisateurs recherchant des exercices plus stimulants.
- Avancé-conçu pour l'entraînement d'athlètes, afin d'améliorer l'endurance cardiovasculaire, ou pour s'entraîner lors d'événements spéciaux.

Écran de sélection d'exercice



Lorsque l'écran **SÉLECTION DE L'EXERCICE** s'affiche sur la console, appuyez sur les flèches haut, bas, gauche ou droite de la touche de navigation pour faire dérouler les différents exercices. Pour sélectionner un exercice, appuyez sur la touche **ENTRÉE**. Pour lancer un exercice **DÉMARRAGE RAPIDE**, appuyez sur **ENTRÉE** lorsque l'écran **SÉLECTION DE L'EXERCICE** s'affiche. Après avoir appuyé sur **ENTRÉE**, un exercice de difficulté constante se lance. Le niveau d'intensité ne change pas automatiquement. Vous devez les modifier à l'aide de la touche de navigation.

Écran de configuration d'exercice



Configurer exercice s'affiche sur l'écran en fonction du nombre d'étapes requises pour configurer cet exercice. L'étape en cours clignote pour vous indiquer votre progression dans le processus de configuration. Pendant la configuration de l'exercice, appuyez sur les flèches haut ou bas de la touche de navigation pour régler la valeur sélectionnée, et sur les flèches gauche ou droite pour passer d'une étape à l'autre. Pour passer à l'étape suivante, appuyez sur vers la droite ou sur le bouton **ENTRÉE**. Après la dernière étape, appuyez sur **ENTRÉE** pour commencer l'exercice.

Manuel

Exercice manuel - Débutant



L'exercice manuel est un exercice simple, sans niveaux d'intensité prédéfinis. L'exercice manuel commence à un niveau de résistance 1 pour les vélos et les machines elliptiques et à 0,5 mi/h et pente à 0 % pour les tapis de course. Vous contrôlez le niveau, la vitesse ou l'inclinaison.

Cet exercice a été conçu pour les utilisateurs qui souhaitent se familiariser avec le produit et contrôler le niveau, la vitesse et l'inclinaison.

Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice **MANUEL**, puis appuyez sur **ENTRÉE**.

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 **RÉGLER VITESSE + PENTE** (pour les tapis de course) ou **RÉGLER RÉSISTANCE** (pour les vélos et les machines elliptiques) pendant environ trois secondes. Le centre de messages affiche ensuite **INTERVALLE 1**. Suivez les étapes suivantes après que l'écran affiche ces messages.

1. Sélectionnez la vitesse et l'inclinaison (tapis de course) or la résistance (vélos et machines elliptiques) dans leur fenêtre respective, puis appuyez sur **ENTRÉE** pour passer à **INTERVALLE 2**.
2.  **Remarque :** Cette séquence continue jusqu'à ce que vous ayez défini les 24 intervalles.
Répétez l'*étape 1* jusqu'à ce que le centre de messages affiche **EXERCICE ENREGISTRÉ**. Utilisez la touche de navigation pour faire défiler les intervalles.

Lorsque chaque intervalle est défini et enregistré, sa représentation visuelle correspondante de pente ou de résistance est notée dans le profil de l'exercice. Le profil complet de votre exercice personnalisé s'affiche à la fin de la configuration.

Aléatoire

Exercice aléatoire - Expérimenté



Dans cet exercice, la console crée une série de différentes collines et vallées. Il existe plus d'un million de combinaisons possibles. La fonction aléatoire utilise des réglages d'inclinaison et de résistance pour créer des collines et des vallées. Vous contrôlez la vitesse.

Cet exercice a été conçu pour vous offrir une variété d'exercices illimitée. L'objectif de cet exercice est d'éviter l'ennui et de renforcer la motivation.

Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice **ALÉATOIRE**, puis appuyez sur **ENTRÉE**.

Colline

Exercice Colline - Expérimenté



L'exercice colline breveté de Life Fitness est un exercice d'entraînement fractionné. Les intervalles sont des périodes d'exercice aérobique intense. La fenêtre du profil d'exercice affiche les niveaux d'intensité des intervalles, qui recrée la forme de collines et de vallées. Les paramètres Résistance (vélos et machines elliptiques) et Pente (tapis de course) permettent de simuler les collines et les vallées. Vous contrôlez la vitesse.

L'exercice colline est composé de deux phases principales, d'une phase d'échauffement et d'une phase de récupération :

- Plateau - augmente l'intensité et la maintient afin de conserver la fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la plage cible.
- Entraînement fractionné : une série de collines de plus en plus pentues, séparées l'une de l'autre par une vallée ou de périodes de récupération. Dans ce segment, la fréquence cardiaque doit s'élever jusqu'à atteindre la limite supérieure de la plage cible.

Il a été scientifiquement prouvé que l'entraînement à intervalles permet d'obtenir des progrès cardio-respiratoires supérieurs à ceux obtenus avec un entraînement régulier. L'objectif de cet exercice est d'améliorer l'endurance cardiovasculaire et de dépasser les plateaux de condition physique.

Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice **COLLINE**, puis appuyez sur **ENTRÉE**.

Inclinaison EZ

Exercice Inclinaison EZ - Débutant



Le programme Inclinaison EZ se compose d'une seule colline. Vous déterminez l'altitude du sommet pendant le paramétrage de l'exercice. Il atteint le sommet de la colline après 75 % de la durée de l'exercice. Ensuite, la résistance ou la pente revient graduellement au niveau 1 ou 0 % respectivement.

Dans cet exercice, les modifications d'inclinaison sont très subtiles, ce qui réduit l'impression d'effort. Cet exercice cardiovasculaire est à la fois efficace et agréable. Le principal objectif de cet exercice est d'améliorer son endurance cardiovasculaire sans se trouver sous la contrainte d'un exercice rigoureux.

Pour lancer cet exercice, utilisez la touche de navigation pour accéder au profil de l'exercice **INCLINAISON EZ**, puis appuyez sur **ENTRÉE**.

Entraînement sportif

Exercice Entraînement sportif - Expérimenté



L'exercice d'entraînement sportif simule un environnement extérieur en utilisant une valeur de base pour reproduire une surface plane. Le programme simule ensuite un déplacement en côte ou en pente, selon que les valeurs sont supérieures ou inférieures à la valeur de base. Les réglages inférieurs et supérieurs correspondent à des changements de résistance ou de pente. Vous contrôlez la vitesse.

Cet exercice a pour objectif de simuler un exercice en plein air.

Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice **ENTRAÎNEMENT SPORTIF**, puis appuyez sur **ENTRÉE**.

Élimination des graisses

Exercice Élimination des graisses - Débutant



Vous devez porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme n'utilise que des paramètres de résistance ou de pente pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. L'élimination des graisses maintient votre fréquence cardiaque à 65 % de votre 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 aussi longtemps que votre fréquence cardiaque est entre 60 et 72 % de votre fréquence cardiaque cible.

L'objectif de l'exercice Élimination des graisses est de brûler efficacement des calories en éliminant les efforts insuffisants ou excessifs et en maximisant les bienfaits aérobiques de l'exercice en utilisant les calories stockées par l'organisme pour faire face aux efforts.

Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES**, puis appuyez sur **ENTRÉE**.

Cardio

Exercice cardio - Expérimenté



Vous devez porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme n'utilise que des paramètres de résistance ou de pente pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. Cardio maintient votre fréquence cardiaque à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale théorique. La console affiche et surveille en permanence la fréquence cardiaque, et règle le niveau d'intensité de l'exercice afin d'atteindre et de conserver la fréquence cardiaque cible*. L'intensité ne change pas tant que votre fréquence cardiaque est entre 72 et 85 % de la fréquence cardiaque cible.

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

Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice **CARDIO**, puis appuyez sur **ENTRÉE**.

Colline FC

Exercice Colline Fréquence cardiaque (Expérimenté)



Vous devez porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme n'utilise que des paramètres de résistance ou de pente pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. L'exercice Colline FC se compose d'une série de trois collines et de trois vallées où la durée des collines et des vallées est déterminée par votre fréquence cardiaque. Après l'échauffement, l'intensité de l'exercice augmente jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 70 % de votre fréquence cardiaque maximale ; ce qui correspond à la première colline. Dès que vous atteignez 70 % de votre fréquence cardiaque maximale, le programme maintient le niveau d'intensité pendant une minute. Une fois le sommet atteint, le programme réduit l'intensité et l'objectif de fréquence cardiaque cible à 65 % de votre fréquence cardiaque maximale pour simuler une vallée ou une période de récupération. Lorsque votre fréquence cardiaque redescend à 65 % de votre fréquence cardiaque maximale, le programme la maintient à 65 % pendant une minute. L'intensité du programme augmente ensuite jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 75 % de votre fréquence cardiaque maximale ; ce qui représente la deuxième colline. Le programme enchaîne par une vallée, avec une fréquence cardiaque cible de 65 %. Enfin, à la troisième colline, l'intensité augmente jusqu'à ce que vous atteigniez 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Votre fréquence cardiaque est maintenue à 80 % pendant une minute. Le programme enchaîne avec une dernière vallée qui fait baisser votre fréquence cardiaque à 65 %. Une fois la durée des collines et vallées écoulée, la phase de récupération commence. Notez que si l'utilisateur n'atteint pas son objectif de fréquence cardiaque après cinq minutes, le centre des messages affiche une invite pour augmenter ou réduire la vitesse (pour les

tapis de course) ou la résistance (pour les vélos et les machines elliptiques), selon que l'exercice est dans une phase colline ou vallée. Le programme ne passe pas à l'objectif de fréquence cardiaque suivant tant que vous n'avez pas atteint l'objectif actuel.

L'exercice Colline FC a pour objectif de développer un programme qui s'adapte à votre niveau de forme physique. Au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore, de nouvelles collines et vallées viennent s'ajouter à un exercice de même durée. Ceci est dû au fait que votre fréquence cardiaque récupère plus rapidement dans les vallées.

Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice **COLLINE FC**, puis appuyez sur **ENTRÉE**.

Intervalle / FC

Exercice Intervalle / Fréquence cardiaque - Expérimenté



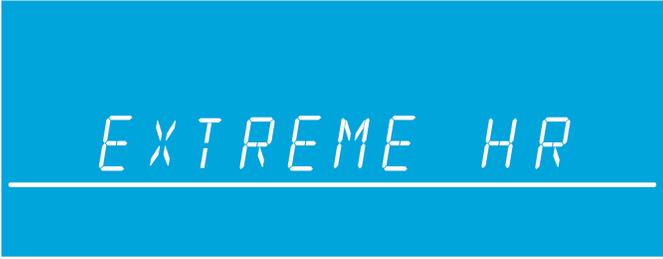
Vous devez porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise les paramètres de résistance (vélos et machines elliptiques) ou de pente (tapis de course) uniquement pour augmenter et réduire votre fréquence cardiaque. Ce programme alterne entre une colline qui amène votre fréquence cardiaque cible à 80 % de votre fréquence cardiaque maximum et une vallée qui ramène votre fréquence cardiaque cible à 65 % de votre fréquence cardiaque maximum. Après l'échauffement, l'intensité de l'exercice augmente jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 80 % de votre fréquence cardiaque maximale ; ce qui correspond à la première colline. Une fois que vous atteignez 80 % de sa fréquence cardiaque cible, le programme maintient le niveau d'intensité pendant 3 minutes. Une fois le sommet atteint, le programme crée une vallée et réduit ainsi l'intensité jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne une fréquence cardiaque cible de 65 %. Cette alternance se reproduit pour les trois collines et vallées. Une fois la durée des collines et vallées écoulée, la phase de récupération commence. Notez que si l'utilisateur n'atteint pas son objectif de fréquence cardiaque après cinq minutes, le centre des messages affiche une invite pour augmenter ou réduire la vitesse (pour les tapis de course) ou la résistance (pour les vélos et les machines elliptiques), selon que l'exercice est dans une phase colline ou vallée. Le programme ne passe pas à l'objectif de fréquence cardiaque suivant tant que vous n'avez pas atteint l'objectif actuel.

L'exercice Intervalle / FC a été conçu avec pour objectif de développer un programme qui s'adapte à votre niveau de forme physique et qui s'avère plus stimulant que l'exercice Colline / FC. Au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore, de nouvelles collines et vallées viennent s'ajouter à un exercice de même durée. Ceci est dû au fait que votre fréquence cardiaque récupère plus rapidement dans les vallées.

Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice **INTERVALLE / FC**, puis appuyez sur **ENTRÉE**.

FC Extrême

Exercice Fréquence Cardiaque Extrême - Confirmé



EXTREME HR



Vous devez porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise les paramètres de résistance (vélos et machines elliptiques) ou de pente (tapis de course) uniquement pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. Ce programme alterne le plus rapidement possible entre deux fréquences cardiaques cibles fixées à 85 % et à 65 % de votre fréquence cardiaque maximum. Il produit un effet semblable d'un sprint. Pendant l'exercice, dès que l'une des fréquences cardiaques cibles est atteinte, elle est maintenue pendant 20 secondes, puis l'intensité change pour passer à l'autre fréquence cardiaque cible.

La conception de cet exercice est spécifique aux sports. Cet exercice vous soumet à de courtes pointes de résistance. L'objectif de cet exercice est de vous aider à percer les niveaux d'amélioration de forme physique.

Vous pouvez lancer cet exercice en faisant défiler à l'aide de la touche de navigation jusqu'au profil d'exercice **FC EXTRÊME** puis en appuyant sur **ENTRÉE**.

Exercice personnalisé

La Go Console comporte deux espaces d'exercices personnalisés, un pour chaque profil utilisateur.

Créer un exercice personnalisé:

1. Appuyez sur la touche **PROFILS UTILISATEUR**.
2. Appuyez sur la touche de navigation puis choisissez entre **PROFILE 1** et **PROFILE 2**.
3. Appuyez et maintenez la touche **PROFILS UTILISATEUR** pour accéder au mode édition.
4. Accédez à l'option **EXERCICE PERSONNALISÉ**.
5. Appuyez sur **ENTRÉE** pour modifier l'exercice. En appuyant sur **ENTRÉE**, le centre de messages affiche **ENTRAÎNEMENT = MANUEL**.
6. Appuyez sur la touche de navigation puis choisissez entre **MANUEL** et **FRÉQUENCE CARDIAQUE**.
7. Paramétrez la durée de l'exercice lorsque l'écran indique **SÉLECTIONNER LA DURÉE DE L'EXERCICE**. L'exercice est composé de 24 intervalles qui durent chacun 1/24ème de la durée totale saisie. Par exemple, pour un exercice de 24 minutes, chacun des 24 intervalles est d'une minute.

Lorsqu'un utilisateur a créé un exercice personnalisé et s'est connecté à un des deux profils utilisateur, l'option **EXERCICE PERSONNALISÉ** s'affiche dans la liste des exercices après **FC EXTRÊME**. Pour sélectionner votre exercice personnalisé, appuyez sur **ENTRÉE** lorsque **EXERCICE PERSONNALISÉ** s'affiche.

Modification d'un exercice personnalisé

Accédez à nouveau au menu Profils utilisateur et défilez jusqu'à l'option **EXERCICE PERSONNALISÉ** pour modifier un exercice personnalisé.

1. Appuyez et maintenez la touche **PROFILS UTILISATEUR** pour accéder au mode édition.
2. Sélectionnez votre exercice personnalisé puis appuyez sur **ENTRÉE** afin d'afficher **INTERVALLE 1** et les paramètres pré-réglés.

3.  **Remarque :** Cette séquence continue jusqu'à ce que vous ayez défini les 24 intervalles. Le centre de messages affiche ensuite **EXERCICE ENREGISTRÉ**.

Servez-vous de la touche de navigation pour modifier les paramètres actuels ou appuyez sur **ENTRÉE** afin de passer à **INTERVALLE 2**.

Modification d'un exercice personnalisé Fréquence cardiaque

Après avoir paramétré la durée de l'exercice, le centre de messages affiche **DÉFINIR FC CIBLE** pendant environ trois secondes si vous avez sélectionné une fréquence cardiaque. Le centre de messages affiche ensuite **INTERVALLE 1**.

1. Saisissez la fréquence cardiaque cible désirée dans la fenêtre correspondante, puis appuyez sur **ENTRÉE** pour passer à **INTERVALLE 2**.
2.  **Remarque :** Cette séquence continue jusqu'à ce que vous ayez défini les 24 intervalles.

Répétez l'[étape 1](#) jusqu'à ce que le centre de messages affiche **EXERCICE ENREGISTRÉ**. Utilisez la touche de navigation pour faire défiler les intervalles.

Lorsque chaque intervalle est défini et enregistré, sa représentation visuelle correspondante de pente ou de résistance est notée dans le profil de l'exercice. Le profil complet de votre exercice personnalisé s'affiche à la fin de la configuration. Le tableau ci-dessous vise à vous aider à créer votre exercice personnalisé.

-  **Remarque :** Le pourcentage dans le tableau montre votre fréquence cardiaque réelle en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. La fréquence cardiaque maximale est de $206,9 - (0,67 \times \text{votre âge})$. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale d'une personne âgée de 40 ans serait de $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Pendant leur entraînement, leur fréquence cardiaque réelle était de 100 au premier intervalle. Par conséquent $100/180 = 0,56$ or 56 %, et le profil de l'utilisateur serait affiché à la ligne quatre au premier intervalle de l'entraînement.

Rameur	Plage de pourcentage de fréquence cardiaque cible
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 %

4. Assistance et données techniques

Lubrification du tapis de marche

1.  **Remarque :** La procédure suivante concerne uniquement les tapis de course.
Désactivez le tapis de course grâce à l'interrupteur 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. Notez de combien de tours vous les avez desserrés 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 à l'œil nu 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 desserrés.
5. Branchez le tapis de course et actionnez l'interrupteur MARCHE / ARRÊT.
6. Faites tourner le tapis de course à 3 mi/h (5 mi/h) et vérifiez que le tapis est bien centré lorsqu'il est en rotation. Sinon, consultez le Manuel d'utilisation ou [contactez le Life Fitness Service à la clientèle](#).
7. Réinitialisez le message **LUBRIFIER LE TAPIS DE MARCHÉ** sur la console. Veuillez consulter Minuterie de Lubrification du Tapis dans la [section Paramètres](#) de ce document.

Conseils d'entretien préventif

Les conseils de maintenance préventive suivants permettront à votre console de fonctionner à une performance optimale :

- Ranger l'appareil dans un endroit sec et frais.
- Éliminez de la console toute trace de doigts et toute accumulation de sel causée par la sueur.
- Utilisez un chiffon en 100 % coton. Humidifiez légèrement le chiffon avec de l'eau et un produit de nettoyage liquide doux pour nettoyer l'appareil d'entraînement. Tout autre tissu ou matériau non tissé comme les serviettes en papier risquent de rayer la surface du produit. N'utilisez pas d'ammoniaque, ni de nettoyeurs à base d'acide. Utilisez des produits nettoyeurs approuvés par Life Fitness. Voir la section [Nettoyants](#) pour plus de détails.
- 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 régulièrement le boîtier.

Nettoyants

Les experts Life Fitness en matière de fiabilité ont retenu deux produits nettoyeurs en particulier : PureGreen24™ et Gym Wipes™. Ces deux produits nettoient de manière sûre et efficace les saletés et la transpiration présentes sur les appareils. Le PureGreen24™ et la formule antibactérienne des lingettes Gym Wipes sont tous deux des produits désinfectants agissant efficacement contre le staphylocoque doré et le H1N1.

Le PureGreen24™ est disponible sous forme de spray, un format très pratique. Pulvérisez le produit sur un chiffon en microfibres et essuyez l'équipement. Appliquez PureGreen24™ sur l'équipement pendant au moins deux minutes pour une désinfection générale et pendant au moins 10 minutes pour prévenir les champignons et les infections virales.

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. Utilisez les lingettes Gym Wipes™ sur l'équipement pendant au moins deux minutes pour une désinfection générale.

Pour commander ces produits, veuillez contacter le [service à la clientèle de 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 coton doux. Appliquez le nettoyant sur le chiffon 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 la surface des équipements.*

Dépannage

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
Pas d'alimentation électrique.	L'interrupteur MARCHE / ARRÊT n'est pas à la bonne position.	Placer l'interrupteur en position de marche.
	Alimentation insuffisante.	Branchez le tapis de course sur un circuit dédié.
	Cordon d'alimentation endommagé.	Remplacer le cordon d'alimentation. Contactez Life Fitnessle Service clients.
	Cordon d'alimentation mal branché dans la prise.	Examinez les branchements au niveau de la prise murale et de l'appareil afin de vous assurer du contact.
	Vous vous trouvez peut-être en « mode Économie d'énergie ».	Appuyez sur la touche Energy Saver (économie d'énergie) pour vérifier si la console s'allume.
La surface de course du tapis dévie du centre.	Le sol n'est pas plat.	Vérifier le réglage des pieds et mettre le tapis de course à niveau. Contrôlez la bande de roulement et retendez-la si nécessaire.
La vitesse maximale du tapis de course est réduite.	L'utilisateur pousse sur la surface de course. Cela se produit lorsque l'utilisateur court plus vite que la surface de course ne se déplace.	La surface de course ne doit pas être freinée ni accélérée par le mouvement des pieds.
	L'utilisateur bloque la surface de course. Cela se produit avec des coureurs lourds courant 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 lustré (dur, brillant).	Remplacer la surface de course et le plateau. Contactez Life Fitnessle Service clients.
	Alimentation insuffisante.	Branchez le tapis de course sur un circuit de 20 ampères exclusif.
Bruit de frottement sous le tapis de course.	Des corps étrangers peuvent être coincés sous la machine.	Regarder sous la surface de course et sous l'appareil. Retirer tout débris ou objet risquant d'affecter le fonctionnement de l'appareil.
L'affichage ne s'allume pas lors de la mise sous tension.	Connexion desserrée au niveau de la console d'affichage ou du panneau de contrôle du moteur.	Vérifier tous les branchements électriques. Contact Contactez Life Fitnessle Service clients.
Erreur MCBUS (tapis de course uniquement)	Des chutes importantes de tension de ligne soit dans le mur soit un relais de puissance défectueux sur le contrôleur de moteur.	Activez l'arrêt d'urgence. Débranchez l'appareil du mur pendant environ 10 secondes pour réinitialiser le système. Si le problème persiste, remplacez le contrôleur de moteur.

Capteur de fréquence cardiaque

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
La fréquence cardiaque est d'abord correctement détectée et le fonctionnement est normal, mais elle disparaît ensuite.	L'usage d'appareils électroniques tels que les téléphones portables et lecteurs MP3 cause une interférence externe.	Déplacez la source d'interférence ou repositionnez l'équipement.
	L'équipement est à proximité d'autres sources d'interférence telles que les équipements audio / vidéo, ventilateurs, appareils radio bidirectionnels et lignes de courant haute tension.	
La fréquence cardiaque est anormalement élevée.	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 de 3 pieds (0,9 m) produisent une interférence électromagnétique.	Déplacez légèrement l'appareil afin de l'éloigner de la cause probable, ou éloignez la cause probable d'interférence de l'appareil jusqu'à l'obtention d'une mesure de fréquence cardiaque correcte.

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
La mesure de la fréquence cardiaque est irrégulière ou complètement inexistante.	Les électrodes émettrices de la ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque ne sont pas assez humides pour détecter avec précision la fréquence cardiaque.	Humidifiez les électrodes émettrices de la ceinture (voir la ceinture thoracique Polar® de télémesure de la fréquence cardiaque).
	Les électrodes émettrices de la ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque ne sont pas à plat sur la peau.	Assurez-vous que les électrodes émettrices de la ceinture reposent bien à plat sur la peau (voir la ceinture thoracique Polar® de télémesure de la fréquence cardiaque).
	Il faut nettoyer l'émetteur de la ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque.	Lavez l'émetteur de la ceinture à l'eau et au savon doux.
	L'émetteur de la ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque n'est pas à moins de 3 pieds (0,9 m) du récepteur de fréquence cardiaque.	Vérifiez que l'émetteur de la ceinture est à moins de 3 pieds (0,9 m) du récepteur de fréquence cardiaque.
	La pile de la ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque est déchargée.	Contactez Siège social pour obtenir des instructions concernant le remplacement de la ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque.
	La ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque ne se connecte 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 3 pieds (0,9 m), une fois la communication avec le récepteur établie. La ceinture doit se trouver dans un rayon de 1,5 à 2 pieds (0,5 à 0,6 m) du récepteur pour pouvoir démarrer la communication. Dès qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche, restez à moins de 3 pieds (0,9 m). Remarques : <ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifiez l'adhérence de la ceinture thoracique Polar de télémesure de la fréquence cardiaque au niveau du 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 une montre Polar pour vérifier le fonctionnement de la ceinture thoracique.

Commande de pièces de rechange et assistance

Reportez-vous au chapitre « Siège social du groupe » de ce manuel pour les coordonnées du centre de réparations le plus proche. Indiquez votre nom et votre adresse ainsi que le numéro de série de votre produit (les consoles et les cadres peuvent avoir des numéros de série différents). Nous vous dirons comment obtenir la pièce de remplacement ou, en cas de besoin, enverrons un technicien chez vous.

5. Spécifications

Caractéristiques

- Nombre d'exercices :10
- Profils utilisateur : 2
- Programmation de la fréquence cardiaque interactive : Oui
- Télémessure de la fréquence cardiaque : Oui
- Rythme cardiaque par contact : Oui
- Exercices avec objectifs : Oui - 3
- Mode Course :Oui
- Niveaux : 20
- Centre des messages : Oui - 16 caractères
- Type d'affichage :ACL à gravure personnalisée
- Économie d'énergie :Oui
- Garantie 3 ans

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

6. Garantie

Garantie

Modèle	3 années	1 an
Go Console	Pièces électriques et mécaniques remarque : les piles 3 V sont exclues	Main d'œuvre

Qu'est-ce qui est couvert :

Ce est garanti contre tout vice de matériau ou de fabrication.

Bénéficiaire de la garantie

Le bénéficiaire de la garantie est l'acheteur initial ou toute personne ayant reçu le produit en cadeau de la part de l'acheteur initial. La garantie est annulée en cas de transfert.

Durée de la garantie

Usage privé : 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 dans ce document.

Usage commercial : garantie nulle (ce produit est destiné à un usage privé uniquement).

Qui assume les frais d'expédition et d'assurance :

Si le Produit ou toute pièce sous garantie doivent être retournés à un centre de réparation, prend en charge les frais de transport et d'assurance pendant la période de garantie (aux États-Unis seulement). L'acheteur doit prendre en charge les frais d'expédition et d'assurance au-delà de la période de garantie.

Notre engagement en cas de défauts couverts par la garantie

Nous nous engageons à vous expédier toute pièce de rechange et composants, neufs ou réparés, ou à notre discrétion, à vous expédier un nouveau Produit. Les pièces ainsi remplacées sont garanties durant la période restante de la garantie d'origine.

Exclusions de 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, comme indiqué dans le Manuel d'utilisation.

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

Ce que vous devez faire

Conserver une preuve d'achat ; utiliser, exploiter entretenir l'appareil 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, l'appareil entier, pour obtenir une pièce de rechange.

MANUEL DE L'UTILISATEUR : VOUS DEVEZ IMPÉRATIVEMENT LIRE LE MANUEL avant de faire fonctionner l'appareil. 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.

Enregistrement du produit

Enregistrez le produit en ligne à l'adresse suivante : <https://lifefitness.com/home/support/product-registration>. Ce reçu permet de nous assurer que vos nom, adresse et date d'achat sont enregistrés dans nos fichiers. L'enregistrement en tant que propriétaire garantit votre couverture en cas de perte de preuve d'achat. Veuillez conserver une preuve d'achat, comme la facture ou un reçu.

Commande de pièces de rechange et assistance

Reportez-vous au chapitre « Siège social du groupe » de ce manuel pour les coordonnées du centre de réparations le plus proche. Indiquez votre nom et votre adresse ainsi que le numéro de série de votre produit (les consoles et les cadres peuvent avoir des numéros de série différents). 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 À 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 couverture et les conditions de garantie peuvent différer à l'extérieur des États-Unis. Contactez le bureau Life Fitness de votre pays (les informations de contact sont fournies en début de ce manuel) ou connectez-vous sur votre site Web Life Fitness afin de prendre connaissance des conditions de garantie liées à votre pays.

Changements de garantie non autorisés

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

Effets des lois d'états/de département/provinces

Cette garantie donne à l'acquéreur des droits légaux spécifiques, auxquels peuvent s'ajouter certains droits prévus par la loi de votre État ou de votre pays de résidence.