

CONSOLE GO T5

MANUEL DE L'UTILISATEUR

M051-00K59-0021 REV A



SIÈGE SOCIAL

5100 River Road, Schiller Park, Illinois 60176 • États-Unis
847.288.3300 • FAX : 847.288.3703

Numéro de téléphone du service entretien : 800.351.3737 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)
Site Web mondial : www.lifefitness.com

BUREAUX INTERNATIONAUX

AMÉRIQUES

Amérique du Nord LIFE FITNESS Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 U.S.A
Téléphone : (847) 288 3300
Fax : (847) 288 3703
E-mail du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Site Internet du service entretien :
www.lifefitness.com/parts
E-mail du service commercial/marketing :
consumerproducts@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 07:00 - 18:00 (CST)

Brésil

LIFE FITNESS Brésil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000

BRÉSIL

SAC : 0800 773 8282
Téléphone : +55 (11) 3095 5200
Fax : +55 (11) 3095 5201
E-mail du service entretien : suporte@lifefitness.com.br
E-mail du service commercial/marketing :
lifefitness@lifefitness.com.br
Heures d'ouverture du service entretien :
9:00 - 17:00 (BRT) (Lundi-Vendredi)
Heures d'ouverture du magasin :
9:00 - 20:00 (BRT) (Lundi-Vendredi)
10:00 - 16:00 (BRT) (Samedi)

Amérique latine & Caraïbes*

LIFE FITNESS Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 États-Unis
Téléphone : (847) 288 3300
Fax : (847) 288 3703
E-mail du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
commercialsales@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 7:00 - 18:00 (CST)

EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE (EMA)

Pays-Bas et Luxembourg LIFE FITNESS Atlantic BV

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

Royaume-Uni & Irlande

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Téléphone : Services administratifs (+44)
1353.666017
Service à la clientèle (+44) 1353.665507
Fax : (+44) 1353.666018
E-mail du service entretien : uk.support@lifefitness.com

E-mail du service commercial/marketing :
life@lifefitness.com
Heures d'ouverture :
Services administratifs : 9:00 - 17:00 (GMT)
Service à la clientèle : 8:30 - 17:00 (GMT)

Allemagne et Suisse LIFE FITNESS Europe GMBH

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

Autriche

LIFE FITNESS Autriche

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

Espagne

LIFE FITNESS IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1^o 1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelone
ESPAGNE
Téléphone : (+34) 93.672.4660
Fax : (+34) 93.672.4670
E-mail du service entretien :
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
info.iberia@lifefitness.com
Heures d'ouverture :
9:00 - 18:00 (Lundi-Jeudi)
8:30 - 15:00 (Vendredi)

Belgique

LIFE FITNESS Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIQUE
Téléphone : (+32) 87 300 942
Fax : (+32) 87 300 943
E-mail du service entretien :
service.belux@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.belux@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9:00 - 17:00 (CET)

Italie

LIFE FITNESS Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ALLEMAGNE
Téléphone : (+39) 02-55378611
Service après-vente : 800438836 (en Italie)

Fax : (+39) 02-55378699
E-mail du service entretien :
assistentatecnica@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
info@lifefitnessitalia.com
Heures d'ouverture : 08:30 - 16:30 (CET)

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

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

ASIE PACIFIQUE (AP)

Japon

LIFE FITNESS Japon

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

Chine et Hong Kong

LIFE FITNESS Asia Pacific LTD

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

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

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

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

Nous vous remercions d'avoir acheté un produit Life Fitness. Avant de vous servir de votre appareil, veuillez lire ce manuel de l'utilisateur ainsi que le manuel d'assemblage de base dans leur totalité afin de savoir comment utiliser en toute sécurité l'ensemble de ses fonctionnalités. Nous espérons que ce produit saura répondre à vos attentes. Toutefois, si vous rencontrez des difficultés, veuillez vous référer à la rubrique Assistance afin de contacter nos services d'assistance nationaux et internationaux.

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

Remarque : *Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie sous forme de fréquences radio. Il peut causer des interférences nuisibles aux communications radio s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions du présent manuel d'installation. L'absence totale d'interférences dans des installations particulières n'est cependant pas garantie. Si cet appareil provoque des interférences nuisibles avec la réception radio ou télévision, ce qui peut être vérifié en allumant et en éteignant l'appareil, nous vous conseillons d'entreprendre l'une ou plusieurs des mesures suivantes :*

- Réorientez ou repositionnez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'appareil et par un récepteur.
- Branchez l'appareil sur une prise de courant d'un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- Consultez le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour vous aider.

Classe HB (appareils domestiques) : Cet appareil est destiné à un usage domestique.



MISE EN GARDE : Toute modification apportée à cet appareil peut en annuler la garantie.

Toute opération d'entretien autre que le nettoyage et l'entretien à la charge de l'utilisateur doit être effectuée par un technicien agréé. Aucune pièce ne peut être réparée par l'utilisateur.

TABLE DES MATIÈRES

1. Précautions de sécurité	5
2. Prise en main	7
2.1 Ceinture de télémessure de la fréquence cardiaque	7
2.2 Mesure de la fréquence cardiaque par contact	7
2.3 Programme 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 Centre 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 Indicateur de niveau	14
4.12 Touche Paramètres	14
4.13 Touche Profils Utilisateur	14
4.14 Touche Pause / Reprendre	14
4.15 Touche de navigation	15
4.16 Touche Entrée / Démarrer	15
4.17 Touche Réinitialiser	15
4.18 Touche Mode Course	15
4.19 Touche Exercices avec objectif	15
4.20 Touche Économie d'énergie	15
5. Exercices, Touches Sélection d'un exercice et Paramètres	16
5.1 Présentation des exercices	16
5.2 Utilisation des exercices	17
5.3 Utilisation des Exercices Personnalisés	21
5.4 Utilisation du Mode Course	22
5.5 Utilisation des Profils Utilisateur	22
5.6 Mode Sécurité	24
5.7 Utilisation du Menu Paramètres	24
6. Assistance et maintenance	26
6.1 Conseils d'entretien préventif	26
6.2 Dépannage	27
6.3 Assistance	28
7. Spécifications de la Console Go T5	29
8. Garantie	30

Ce manuel décrit le fonctionnement de l'appareil suivant :

Console Go T5 *Life Fitness*



MISE EN GARDE : Un entraînement inapproprié ou excessif peut causer des problèmes de santé. 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), de pathologies cardiaques, utilisateurs de 45 ans ou plus, tabagisme, hypercholestérolémie (taux de cholestérol sanguin trop élevé), obésité, absence d'exercices physiques depuis un an ou plus.

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

1 PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT : LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'APPAREIL. CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

DANGER : Pour réduire les risques de décharge électrique, débranchez toujours l'appareil LIFE FITNESS avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation.

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

AVERTISSEMENT : Ce tapis de course est pourvu d'un système de blocage logiciel. Ce dernier ne doit être activé que lorsque le tapis de course n'est pas en service. Consultez le manuel de l'utilisateur T5 pour connaître la procédure d'immobilisation de votre tapis. Conservez ce manuel hors de portée des enfants.

AVERTISSEMENT : Ne soulevez pas la console pour déplacer le tapis. Ne vous appuyez pas sur la console durant l'entraînement.

AVERTISSEMENT : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Un exercice trop intensif pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles. En cas d'évanouissement, interrompez immédiatement l'exercice.

AVERTISSEMENT : L'appareil doit être installé sur une base stable et être bien à niveau.

AVERTISSEMENT : Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que vous êtes bien relié au cordon de sécurité.

AVERTISSEMENT : La surface de course doit être recentrée si elle ne se situe pas entre les marques indiquant les positions latérales maximales autorisées. Voir manuel de l'utilisateur T5.

MISE EN GARDE : Risque de blessures – Pour éviter toute blessure, faites preuve d'une extrême prudence pour monter sur/ descendre d'un tapis de course en mouvement.

- Pour débrancher l'appareil, placez l'interrupteur sur OFF et ôtez la prise électrique du mur.
- Ne faites jamais fonctionner un appareil Life Fitness dont la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé, ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou plongé dans l'eau (même partiellement). Contactez le Service à la clientèle Life Fitness.
- Placez l'appareil de façon à ce que l'utilisateur ait accès à la fiche du cordon d'alimentation.
- Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chaudes. Ne tirez pas l'appareil par son cordon et n'utilisez pas ce dernier comme poignée. Ne laissez pas traîner le cordon d'alimentation sur le sol, le long de la machine ou sous cette dernière.
- Si le cordon d'alimentation électrique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, par un réparateur agréé ou par une personne qualifiée afin d'éviter tout danger.
- N'utilisez pas cet équipement dans des zones où vous employez des aérosols ou administrez de l'oxygène. Ces substances pourraient entraîner des risques d'incendie et d'explosion.
- Suivez toujours les instructions s'affichant sur la console.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf 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'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
- Ne bloquez jamais le système d'aération de votre appareil Life Fitness. Le système d'aération doit être exempt de peluches, de cheveux ou de toute autre obstruction.
- N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de ce type d'appareils. Si un objet tombe dans l'appareil, mettez ce dernier hors tension, débranchez le cordon d'alimentation et récupérez l'objet avec précaution. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, consultez le Service à la clientèle Life Fitness.
- Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Nous vous recommandons de n'utiliser que des récipients pourvus d'un bouchon.
- Portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc ou à haute traction. Ne portez pas de chaussures pourvues de talons, de semelles en cuir, de boucles ou de crampons. Vérifiez qu'aucun gravier n'est coincé dans vos semelles. N'utilisez pas ce produit pieds nus. Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des pièces mobiles de l'appareil.

- Ne placez pas les mains à l'intérieur ou sous l'appareil ; ne le faites pas basculer sur le côté durant son fonctionnement.
- Ne laissez personne gêner l'utilisateur ou le fonctionnement de l'appareil pendant un exercice.
- Laissez un espace de 2 mètres sur 1 autour de la machine. Ne placez pas cette dernière près de murs, meubles ou autres équipements qui pourraient en obstruer l'accès.
- Laissez les consoles LCD à température ambiante une heure avant de brancher l'appareil ou de l'utiliser.
- Utilisez les barres d'appui latérales pour renforcer votre stabilité. En cas d'urgence, si vous trébuchez par exemple, saisissez les barres d'appui latérales et placez les pieds sur les plates-formes latérales. Les barres d'appui latérales peuvent servir à améliorer la stabilité, le cas échéant, mais elles ne sont pas conçues pour être utilisées de façon continue.
- Ne reculez jamais sur le tapis, que ce soit en marchant ou en courant.
- Immobilisez le tapis de course afin que les moteurs ne s'actionnent pas durant les périodes d'inutilisation. Pour ce faire, appuyez simultanément sur la FLÈCHE DE VITESSE VERS LE BAS et la touche STOP de l'Activity Zone.
- Cet appareil ne doit être employé que pour l'usage auquel il est destiné, conformément aux directives de ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Conformément à la directive de l'Union Européenne 2006/42/EC sur les machines, cet équipement fonctionne à des niveaux de pression sonore inférieurs à 70 dB(A) à la vitesse de fonctionnement moyenne de 8 km/h.
- Le symbole de mise à la masse électrique universel est le suivant :



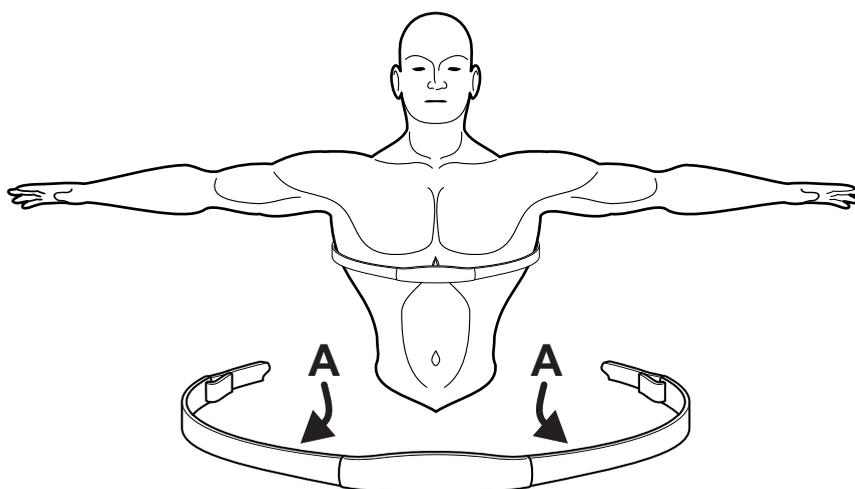
2 PRISE EN MAIN

2.1 CEINTURE DE TÉLÉMESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

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 du rythme cardiaque de l'utilisateur à la console. Ces électrodes se trouvent dans la ceinture thoracique (A) portée par l'utilisateur pendant les exercices. L'émetteur de la ceinture transmet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau. Cependant, il peut aussi fonctionner correctement à travers un vêtement fin. Les électrodes (les deux surfaces rainurées sous la ceinture) doivent rester humides pour transmettre avec précision les impulsions électriques du cœur au récepteur. Humidifiez les électrodes avant d'utiliser l'appareil. 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.

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

Remarque : Pour assurer une lecture optimale de votre fréquence cardiaque, utilisez la ceinture thoracique sans fil fournie avec le produit.



2.2 MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR CONTACT

Lorsque vous utilisez la mesure de la fréquence cardiaque par contact, veillez à saisir fermement les capteurs et à garder les mains immobiles. Si la fréquence cardiaque semble beaucoup plus haute 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 cela ne fonctionne pas, il peut s'avérer nécessaire de ralentir la machine pour obtenir un résultat précis. Life Fitness vous recommande de vous tenir sur les rails latéraux lorsque vous souhaitez contrôler votre fréquence cardiaque à l'aide des électrodes de contact, ceci pour des raisons de sécurité, mais également afin d'obtenir des résultats précis.



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

2.3 HEART RATE ZONE TRAINING®

Des recherches ont prouvé que maintenir une fréquence cardiaque spécifique au cours de ses entraînements permet de mieux contrôler l'intensité de l'effort et d'obtenir des résultats optimaux. L'approche du programme Heart Rate Zone Training® de Life Fitness repose sur cette théorie.

Cet exercice identifie la plage ou zone de fréquence cardiaque idéale pour brûler des calories ou améliorer sa forme cardiovasculaire. Cette plage représente un pourcentage du maximum théorique (FCmax) et dépend de l'exercice sélectionné. La formule de fréquence cardiaque maximale est définie par l'American College of Sports Medicine, dans la publication « Guidelines for Exercise Testing and Prescription », 8e Édition, 2009. La fréquence cardiaque maximale est égale à 206,9 moins le produit de 0,67 par l'âge de la personne.

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

Le tapis de course Life Fitness propose des exercices exclusifs, conçus pour tirer profit au maximum des avantages du programme Heart Rate Zone Training :

- ÉLIMINATION DES GRAISSES • CARDIO • COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE
- INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE • FRÉQUENCE CARDIAQUE EXTRÊME

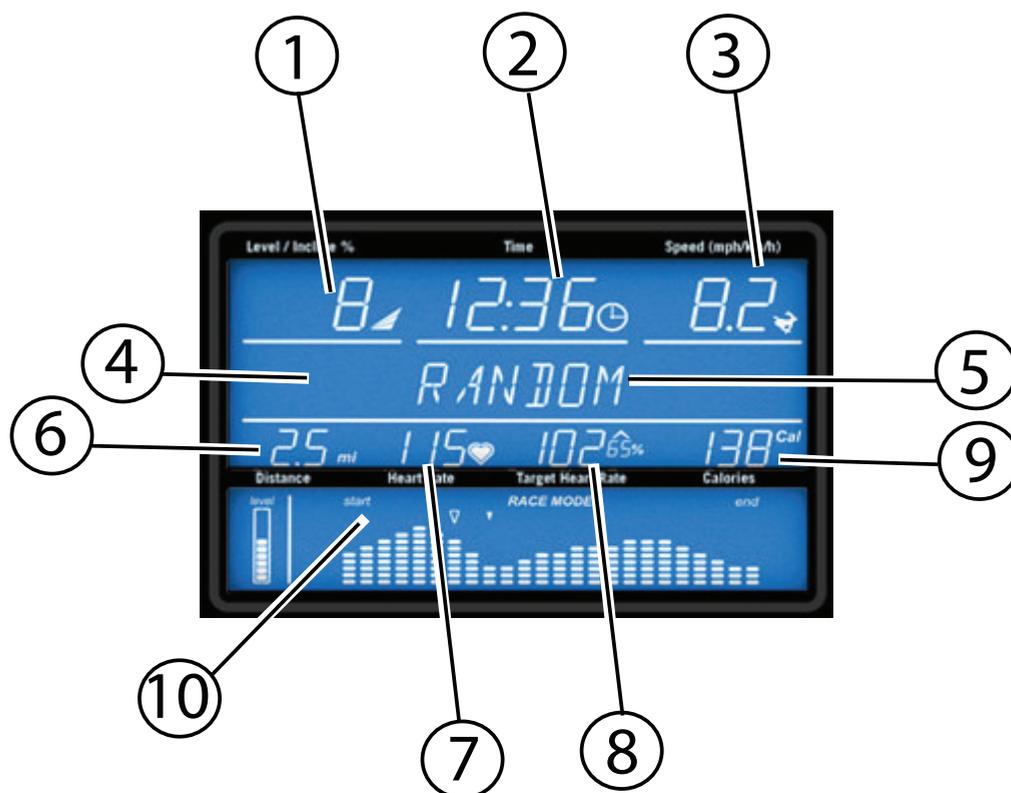
Remarque : Nous vous conseillons vivement de consulter un spécialiste afin de déterminer des objectifs de mise en forme spécifiques et d'établir un programme d'exercices.

Les programmes d'entraînement HeartSync 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 - Maximum 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

Veillez lire le manuel de l'utilisateur dans son intégralité avant d'installer cet 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 de 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. Touche Paramètres
- 12. Touche Profils Utilisateur
- 13. Touche Pause / Reprendre
- 14. Touches de navigation
- 15. Touche Entrée / Démarrer
- 16. Touche Réinitialiser
- 17. Touche Mode Course
- 18. Touche Exercices avec objectif
- 19. Touche Économie d'énergie

4 UTILISATION DE LA CONSOLE GO

La console Go a été conçue pour faciliter au maximum votre navigation par l'utilisation de couleurs et de touches spéciales. L'affichage de la console a été conçu pour vous éviter le plus possible de devoir basculer entre les différentes informations de l'exercice. Chaque touche de la console a été conçue pour vous offrir un retour d'informations tactile. Chaque élément du feedback de l'exercice, notamment le niveau, la durée et la vitesse, s'affiche dans une fenêtre spécifique.

4.1 AFFICHAGE DU NIVEAU / DE L'INCLINAISON



a. Affichage du niveau / de l'inclinaison – Deux types de niveaux sont utilisés sur les tapis de course LIFE FITNESS. Le premier type de niveau correspond à un niveau ou à un pourcentage d'inclinaison. Le niveau d'inclinaison peut être uniquement réglé manuellement par l'utilisateur au cours d'un exercice MANUEL. La plage de pourcentages d'inclinaison s'étend de 0,8 % à 15 % et peut être réglée 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 ALÉATOIRE, COLLINE, EZ INCLINE et SPORTS TRAINING. Ainsi, lorsqu'un utilisateur sélectionne un niveau de difficulté de 10, celui-ci correspond à une plage de pourcentages d'inclinaison compris entre 3,8 % et 7,5 %. Au cours des exercices ALÉATOIRE, COLLINE, EZ INCLINE et SPORTS TRAINING le niveau de difficulté s'affiche uniquement pendant la configuration de l'exercice et à chaque fois que vous modifiez le niveau de difficulté au cours de l'exercice. Sinon, c'est le pourcentage d'inclinaison qui s'affiche pendant ces exercices.

b. Modification du niveau en cours d'exercice – Pour modifier le niveau au cours d'un exercice, placez le trait de soulignement (situé sous la première ligne du feedback de l'exercice) sous NIVEAU. S'il ne s'y trouve pas, vous pouvez le déplacer à l'aide des flèches vers la gauche / vers la droite. Pour régler le niveau, appuyez simplement sur les flèches vers le haut ou vers le bas.

Niveau de difficulté	Niveau d'inclinaison
20	10,5 - 15,0
19	9,8 - 14,3
18	9,0 - 13,5
17	8,3 - 12,8
16	7,5 - 12,0
15	6,8 - 10,5
14	6,0 - 9,8
13	5,3 - 9,0
12	4,5 - 8,3
11	4,5 - 7,5
10	3,8 - 7,5
9	3,0 - 6,8
8	3,0 - 6,0
7	2,3 - 6,0
6	2,3 - 5,3
5	1,5 - 5,3
4	1,5 - 4,5
3	0,8 - 4,5
2	0,8 - 4,5
1	0,8 - 3,8

4.2 AFFICHAGE DE LA DURÉE



La fenêtre Durée affiche la durée totale de l'exercice définie par l'utilisateur durant la configuration de l'exercice. La durée s'étend sur une plage de 1 à 99 minutes en fonction du programme. Pendant les exercices, l'affichage de la durée indique le compte à rebours du temps restant. Vous pouvez modifier cet affichage dans le menu Paramètres afin d'indiquer la progression du temps, en lieu et place du compte à rebours. L'affichage de la durée indique alors le temps écoulé depuis le début de l'exercice. Voir section 5.7, *Utilisation du Menu Paramètres*. Vous pouvez à tout moment modifier la durée au cours d'un exercice. Pour ce faire, mettez la fenêtre de durée en surbrillance en déplaçant le trait de soulignement à l'aide des flèches vers la gauche / vers la droite, puis modifiez la durée avec les flèches vers le haut et vers le bas. L'aiguille des minutes de l'icône horloge se déplace par 15 minutes. Par exemple, si la durée restante s'élève à 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 les miles par heure comme si l'exercice se déroulait à l'extérieur. La plage de vitesse s'étend de 0,5 mph à 12,0 mph. Elle peut être réglée par paliers de 0,1 mph. Vous pouvez modifier l'unité de vitesse en kilomètres par heure dans le menu Paramètres. Voir section 5.7, *Utilisation du Menu Paramètres*.

4.4 CENTRE DE MESSAGES



Le centre de messages vous fournit des informations dès que vous appuyez sur la première touche. Le centre de messages vous guide pendant la configuration des exercices, notamment pour vous aider à sélectionner l'exercice désiré et à saisir la durée, le niveau et d'autres informations spécifiques à l'exercice. De même, si vous avez activé d'autres informations telles que l'allure ou les METS dans le menu Paramètres, le centre de messages les affichera périodiquement au cours de l'exercice.

4.5 AFFICHAGE DE LA DISTANCE



La distance est affichée en miles. La formule de distance tente de reproduire les miles comme si l'exercice se déroulait à l'extérieur. La formule de distance peut différer de celle utilisée pour d'autres produits LIFE FITNESS ou pour des produits d'autres fabricants. Vous pouvez modifier l'unité de distance en kilomètres dans le menu Paramètres. Voir section 5.7, *Utilisation du Menu Paramètres*.

4.6 AFFICHAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



L'affichage de la fréquence cardiaque indique la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur pendant l'exercice, en contractions ou battements par minute. Pour que l'affichage de la fréquence cardiaque fonctionne correctement, vous devez tenir les électrodes de mesure de la fréquence cardiaque par contact ou porter une ceinture thoracique de télémesure de la fréquence cardiaque. Voir section 2.1, *Ceinture thoracique de télémesure de la fréquence cardiaque*. 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 2.2, *Fréquence cardiaque par contact*. Vous y trouverez différentes recommandations afin d'obtenir une lecture plus précise de votre fréquence cardiaque.

4.7 AFFICHAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE



La fréquence cardiaque cible représente un pourcentage de la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur. 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 certain niveau d'intensité. Fréquence cardiaque maximale = $206,9 - (0,67 \times \text{âge de l'utilisateur})$. La fréquence cardiaque cible est affichée en permanence au cours des exercices HeartSync. Vous pouvez modifier la fréquence cardiaque cible à tout moment au cours de l'exercice.

Exemple : L'utilisateur a 45 ans.

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

La fréquence cardiaque maximale pour un utilisateur de 45 ans est de 177.

$177 \times 65 \% = 115$. La fréquence cardiaque cible permettant d'obtenir une perte de poids et une élimination des graisses optimales sera donc de 115.

4.8 AFFICHAGE DES CALORIES



Une calorie est une unité de mesure de l'énergie. Elle représente la quantité d'énergie obtenue par la nourriture. Une calorie représente environ la quantité d'énergie nécessaire à l'augmentation de la température de 1 gramme d'eau de 1 °C. La console calcule la dépense calorique moyenne en se basant sur une équation calorique appartenant à LIFE FITNESS. Cette formule peut ne pas correspondre à celle d'appareils d'autres fabricants ou à celle d'autres appareils LIFE FITNESS.

4.9 AFFICHAGE DU PROFIL DE L'EXERCICE

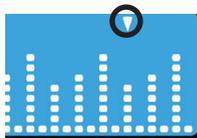


Le profil de l'exercice affiche l'intensité de l'exercice, représentée sous forme de graphique comprenant des colonnes de différentes hauteurs. Pendant les exercices, le niveau d'intensité de l'utilisateur est indiqué par une flèche située au-dessus de la colonne correspondante. Pendant les exercices DE FRÉQUENCE CARDIAQUE, le profil de l'exercice affiche un graphique représentant la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Chacune des 9 rangées du profil représente la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur en pourcentage de sa fréquence cardiaque maximale. Ainsi, à la fin de l'exercice, l'utilisateur peut visualiser ses différentes plages de fréquence cardiaque au cours de l'exercice.

Rangée	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%

Remarque : Le pourcentage indiqué dans le tableau représente la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur en pourcentage de sa fréquence cardiaque maximale. La fréquence cardiaque maximale équivaut à $206,9 - (0,67 \times \text{âge de l'utilisateur})$. Par exemple : Pour une personne de 40 ans, la fréquence cardiaque maximale équivaut à $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Au cours d'un exercice, pendant le premier intervalle, sa fréquence cardiaque réelle était de 100. Ainsi, $100/180 = 0,56$ ou 56 %. Le profil va donc afficher la fréquence 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 représente la progression de l'utilisateur dans l'exercice. Cette progression est représentée par la durée saisie lors de la configuration de l'exercice, divisée par le nombre de colonnes (24). Par exemple, au cours d'un exercice de 24 minutes, la flèche se déplace d'une colonne à l'autre toutes les minutes. En MODE COURSE la flèche se divise en deux : une flèche pleine représentant l'utilisateur et le contour d'une flèche représentant 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 vous reporter au tableau ci-dessous pour voir comment est déterminé l'indicateur de niveau.

Plage de niveaux	<i>level</i>	Plage d'inclinaison
19 - 20		13,0 - 15,0%
17 - 18		11,0 - 12,5%
15 - 16		9,0 - 10,5%
13 - 14		7,0 - 8,5%
11 - 12		6,0 - 6,5%
9 - 10		5,0 - 5,5%
7 - 8		4,0 - 4,5%
5 - 6		3,0 - 3,5%
3 - 4		2,0 - 2,5%
1 - 2		0,0 - 1,5%

4.12 TOUCHE PARAMÈTRES



Appuyez une fois sur cette touche pour accéder au menu Paramètres de la console. Vous pouvez y définir vos préférences concernant l'affichage de la console. Voir section 5.7, *Utilisation du menu Paramètres*.

4.13 TOUCHE PROFILS UTILISATEUR



Appuyez une fois sur cette touche pour sélectionner l'un des deux profils utilisateur. Une fois programmé, le paramètre des profils utilisateur enregistre les données d'exercice de deux utilisateurs. Appuyez sur cette touche pendant 3 secondes pour accéder au mode d'édition des Profils utilisateur. Voir section 5.5, *Utilisation des Profils Utilisateur*.

4.14 TOUCHE PAUSE / REPRENDRE



Pendant un exercice, appuyez une fois sur cette touche pour l'interrompre pendant 5 minutes. Appuyez une nouvelle fois sur cette touche 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. **Remarque :** Lorsque le MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE est activé, l'appareil s'éteint au bout de cinq minutes d'inactivité, quel que soit le statut Pause.

4.15 TOUCHE DE NAVIGATION



Permet d'avancer, de reculer, de monter et de descendre dans le logiciel, ainsi que de régler le niveau, la durée et la vitesse de l'exercice. Lorsque vous configurez un exercice, utilisez les flèches vers la gauche et vers la droite pour faire défiler les options de configuration de l'exercice, puis utilisez les flèches vers le haut et vers le bas pour régler les valeurs. Pendant un exercice, utilisez les flèches vers la gauche / vers la droite pour faire défiler les options (par exemple, le niveau et la durée), puis utilisez les flèches vers le haut et vers le bas pour régler ces valeurs.

4.16 TOUCHE ENTRÉE / DÉMARRER



Pendant l'initialisation, appuyez sur la touche Entrée / Démarrer pour lancer un exercice manuel de 30 minutes en démarrage rapide. Pendant la configuration des exercices, cette touche permet de sélectionner les paramètres du programme.

4.17 TOUCHE RÉINITIALISER



Pendant la programmation d'un exercice, appuyez sur cette touche pour effacer des données incorrectes, comme le poids ou l'âge. Pendant un exercice, appuyez deux fois sur la touche Réinitialiser pour l'arrêter immédiatement et revenir à l'écran de sélection d'un exercice.

4.18 TOUCHE MODE COURSE



Appuyez une fois sur cette touche pendant un exercice MANUEL, ALÉATOIRE, COLLINE, EZ INCLINE, ou SPORTS TRAINING pour activer le MODE COURSE. Ce mode vous permet de courir contre un meneur d'allure à une vitesse personnalisée. En MODE COURSE, appuyez une nouvelle fois sur cette touche pour le désactiver. Voir section 5.4, *Utilisation du Mode Course*.

4.19 TOUCHE EXERCICES AVEC OBJECTIF



Appuyez une fois sur cette touche pour accéder à l'écran de sélection des EXERCICES AVEC OBJECTIF. Il existe trois EXERCICES DE CE TYPE : OBJECTIF CALORIES, OBJECTIF FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE et OBJECTIF DISTANCE. Vous définissez votre propre objectif pour chaque exercice.

4.20 TOUCHE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE



Le MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE permet de réduire la puissance requise lorsque l'appareil n'est pas utilisé. L'unité passe automatiquement en MODE 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 ÉCONOMIE D'ÉNERGIE. Un voyant LED clignote lorsque l'appareil se trouve en MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE. Vous pouvez désactiver l'option Économie d'énergie dans le Menu Paramètres.

5 EXERCICES, TOUCHES SÉLECTION D'UN EXERCICE ET PARAMÈTRES

5.1 PRÉSENTATION DES EXERCICES

La console Go vous propose 10 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 des exercices figurant aux pages suivantes sont toutes précédées d'un en-tête intitulé :

- Débutant
- Expérimenté
- Athlète confirmé

Les exercices destinés aux débutants sont conçus pour les utilisateurs qui viennent de commencer à s'entraîner ou qui entament leur programme d'entraînement. Les exercices destinés aux débutants proposent des réglages progressifs de l'intensité. Les exercices destinés aux personnes expérimentées sont conçus pour les utilisateurs recherchant des exercices plus stimulants. Ces utilisateurs doivent avoir un bon niveau de forme. Les exercices avancés sont conçus pour l'entraînement d'athlètes, afin d'améliorer l'endurance cardiovasculaire, ou pour s'entraîner lors d'événements spéciaux.

Les étapes de configuration de ces exercices sont différentes. Cette section fournit plus de détails sur la configuration de ces exercices. Voici l'écran principal de la console, l'écran « Sélectionner un exercice » :



Lorsque cet écran s'affiche sur la console, naviguez parmi les différents exercices proposés à l'aide des flèches vers le haut / vers le bas ou vers la gauche / vers la droite. Pour sélectionner un exercice, appuyez sur la touche ENTRÉE. Pour lancer un exercice DÉMARRAGE RAPIDE, appuyez sur ENTRÉE lorsque l'écran « Sélectionner un exercice » ci-dessus s'affiche.

Lorsque vous avez sélectionné un exercice, **Setup workout 1 2 3 4 5** 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, les flèches vers le haut et vers le bas vous permettent de régler la valeur sélectionnée et les flèches vers la gauche et vers la droite permettent de passer d'une étape à l'autre. Pour passer à l'étape suivante, appuyez sur la flèche vers la droite ou sur la touche ENTRÉE. Après la dernière étape, appuyez sur ENTRÉE pour commencer l'exercice.

Le DÉMARRAGE RAPIDE représente la manière la plus rapide de lancer une séance d'exercices. Vous ne devez en effet pas réaliser les différentes étapes des programmes spécifiques. Pour commencer un exercice DÉMARRAGE RAPIDE, appuyez sur la touche ENTRÉE dans l'écran SÉLECTIONNER UN EXERCICE. Lorsque vous appuyez sur ENTRÉE, un exercice de difficulté constante débute. Le niveau d'intensité ne change pas automatiquement. Vous devez le changer à l'aide des flèches.

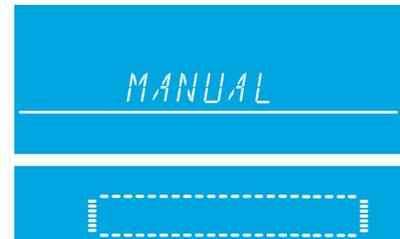
5.2 UTILISATION DES EXERCICES

1. Exercice manuel (Débutant)

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

Description : L'exercice MANUEL est un exercice simple, sans niveaux d'intensité prédéfinis. Dans l'exercice MANUEL, l'utilisateur démarre à une vitesse de 0,5 mph, avec une inclinaison de 0 %. Il contrôle le niveau, la vitesse et l'inclinaison.

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



2. Exercice aléatoire (Expérimenté)

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

Description : Dans cet exercice, la console crée une série de différentes collines et vallées. Il existe plus d'un million de combinaisons possibles. L'exercice ALÉATOIRE utilise différents réglages d'inclinaison pour recréer des collines et des vallées. L'utilisateur contrôle la vitesse.

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



3. Exercice Colline (Expérimenté)

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

Description : L'exercice COLLINE, breveté par LIFE FITNESS, est un programme d'entraînement à intervalles. Les intervalles sont des périodes d'exercice aérobique intense.

La fenêtre du profil d'exercice affiche les niveaux d'intensité des intervalles, qui recréent la forme de collines et de vallées. Différentes inclinaisons sont utilisées pour simuler les collines et les vallées. L'utilisateur contrôle la vitesse.

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

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

Objectif : 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.



4. Exercice EZ Incline™ (Débutant)

*Vous devez porter la ceinture thoracique pour réaliser cet exercice.

Accès : Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice EZ INCLINE, puis appuyez sur ENTRÉE.

Description : Le programme EZ INCLINE se compose d'une seule colline. L'utilisateur détermine sa hauteur pendant qu'il paramètre l'exercice. L'utilisateur atteint le sommet de la colline après 75 % de la durée de l'exercice. Ensuite, l'inclinaison revient progressivement au niveau 1 ou à 0 %.

Objectif : 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.

5. Exercice Sports Training (Expérimenté)

Accès : Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice SPORTS TRAINING, puis appuyez sur ENTRÉE.

Description : L'exercice SPORTS TRAINING simule en entraînement en 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 à la valeur de base correspondent à des changements d'inclinaison. L'utilisateur contrôle la vitesse.

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

6. Exercice Élimination des graisses (Débutant)

*Vous devez porter la ceinture thoracique pour réaliser cet exercice.

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

Description : L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise uniquement des réglages d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. L'exercice ÉLIMINATION DES GRAISSES maintient la fréquence cardiaque de l'utilisateur à 65 % de son 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 la plage de fréquence cardiaque cible. L'intensité ne change pas tant que l'utilisateur se situe entre 60 et 72 % de sa fréquence cardiaque cible.

Objectif : 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.

7. Exercice Cardio (Expérimenté)

*Vous devez porter la ceinture thoracique pour réaliser cet exercice.

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

Description : L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise uniquement des réglages d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. L'exercice CARDIO maintient la fréquence cardiaque de l'utilisateur à 80 % de son 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 la plage de fréquence cardiaque cible. L'intensité ne change pas tant que l'utilisateur se situe entre 72 et 85 % de sa fréquence cardiaque cible.

Objectif : L'exercice CARDIO a pour objectif d'imposer un effort plus important au muscle cardiaque pour mettre l'accent sur l'endurance cardiovasculaire.

The graphic for 'EZ INCLINE' consists of a blue rectangular background. At the top, the text 'EZ INCLINE' is written in a white, digital-style font. Below the text is a white horizontal line. At the bottom, there is a white bar with a series of vertical bars of varying heights, resembling a bar chart or a stylized terrain profile.The graphic for 'SPORTS TRAINING' consists of a blue rectangular background. At the top, the text 'SPORTS TRAINING' is written in a white, digital-style font. Below the text is a white horizontal line. At the bottom, there is a white bar with a series of vertical bars of varying heights, resembling a bar chart or a stylized terrain profile.The graphic for 'FAT BURN' consists of a blue rectangular background. At the top, the text 'FAT BURN' is written in a white, digital-style font. Below the text is a white horizontal line. At the bottom, there is a white bar with a series of vertical bars of varying heights, resembling a bar chart or a stylized terrain profile.The graphic for 'CARDIO' consists of a blue rectangular background. At the top, the text 'CARDIO' is written in a white, digital-style font. Below the text is a white horizontal line. At the bottom, there is a white bar with a series of vertical bars of varying heights, resembling a bar chart or a stylized terrain profile.

8. Exercice Colline / Fréquence cardiaque (Expérimenté)

*Vous devez porter la ceinture thoracique pour réaliser cet exercice.

Accès : Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, puis appuyez sur ENTRÉE.

Description : L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise uniquement des réglages d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. L'exercice COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE se compose d'une série de trois collines et de trois vallées où la durée des collines et des vallées 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 maximale, ce qui correspond à la première colline. Dès que l'utilisateur a atteint 70 % de sa fréquence cardiaque maximale, le programme maintient le niveau d'intensité pendant 1 minute. Une fois le sommet atteint, le programme réduit l'intensité et l'objectif de fréquence cardiaque à 65 % de la fréquence cardiaque maximale pour simuler une vallée ou une période de récupération. Lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est redescendue à 65 % de son maximum, le programme la maintient à 65 % de son maximum pendant 1 minute. Ensuite, l'intensité du programme augmente jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne 75 % de sa fréquence cardiaque maximale (ce qui représente la deuxième colline). Le programme enchaîne par une vallée, avec une fréquence cardiaque cible de 65 %. Enfin, l'intensité du programme augmente à nouveau pour entamer la troisième colline, jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne 80 % de sa fréquence cardiaque maximum. Cette fréquence cardiaque est ensuite maintenue pendant 1 minute, avant de terminer par la dernière vallée à 65 %. Une fois la durée des collines et vallées écoulée, la phase de récupération commence. Remarque : si l'utilisateur n'atteint pas chacun des objectifs de fréquence cardiaque après cinq minutes, le centre de messages l'invite à augmenter ou à réduire la vitesse, selon qu'il se trouve dans une colline ou une vallée. 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 COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE a pour objectif de développer un programme qui s'adapte au niveau de forme physique de l'utilisateur. Au fur et à mesure que la forme physique d'un utilisateur s'améliore, de nouvelles collines et vallées viennent s'ajouter à un exercice de même durée. Ceci est dû au fait que sa fréquence cardiaque récupère plus rapidement dans les vallées.

9. Exercice Intervalle / Fréquence cardiaque (Expérimenté)

*Vous devez porter la ceinture thoracique pour réaliser cet exercice.

Accès : Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, puis appuyez sur ENTRÉE.

Description : L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise uniquement des réglages d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. Ce programme alterne entre une colline qui porte la fréquence cardiaque cible à 80 % de la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur et une vallée qui ramène la fréquence cardiaque cible à 65 % de la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur.

Après l'échauffement, l'intensité de l'exercice augmente jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne 80 % de sa fréquence cardiaque maximale, ce qui correspond à la première colline. Dès que l'utilisateur a atteint une fréquence cardiaque cible de 80 %, 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. Remarque : si l'utilisateur n'atteint pas chacun des objectifs de fréquence cardiaque après cinq minutes, le centre de messages l'invite à augmenter ou à réduire la vitesse, selon qu'il se trouve dans une colline ou une vallée. 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 INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE a été conçu avec pour objectif de développer un programme qui s'adapte au niveau de forme physique de l'utilisateur. Il se révèle plus stimulant que l'exercice COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE. Au fur et à mesure que la forme physique d'un utilisateur s'améliore, de nouvelles collines et vallées viennent s'ajouter à un exercice de même durée. Ceci est dû au fait que sa fréquence cardiaque récupère plus rapidement dans les vallées.



10. Exercice Fréquence Cardiaque Extrême (Athlète confirmé)

*Vous devez porter la ceinture thoracique pour réaliser cet exercice.

Accès : Pour lancer cet exercice, utilisez les touches de navigation pour accéder au profil de l'exercice FRÉQUENCE CARDIAQUE EXTRÊME, puis appuyez sur ENTRÉE.

Description : L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise uniquement des réglages d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. Ce programme alterne le plus rapidement possible entre deux fréquences cardiaques cible fixées à 85 % et à 65 % de la fréquence cardiaque maximum de l'utilisateur. Il produit un effet semblable à celui d'un sprint. Pendant l'exercice, dès que l'une des fréquences cardiaques cible est atteinte, elle est maintenue pendant 20 secondes, puis l'intensité change pour passer à l'autre fréquence cardiaque cible.

Objectif : Cet exercice est destiné aux sportifs. Il soumet les utilisateurs à de courtes pointes de résistance. L'objectif de cet exercice est d'aider les utilisateurs expérimentés à dépasser les plateaux de condition physique.

11. Exercices avec objectif (Tous niveaux)

Accédez aux EXERCICES AVEC OBJECTIF en appuyant sur la touche EXERCICES AVEC OBJECTIF. Lorsque vous appuyez sur la touche EXERCICES AVEC OBJECTIF, vous pouvez choisir parmi trois exercices à l'aide des touches fléchées vers le haut ou vers le bas ou des flèches vers la gauche / vers la droite. Les trois exercices sont : OBJECTIF CALORIES, OBJECTIF FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE et OBJECTIF DISTANCE. Sélectionnez l'un des trois exercices en appuyant sur ENTRÉE lorsque l'exercice désiré s'affiche à l'écran.

Ces exercices fonctionnent de la même façon que l'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. Pour configurer ces exercices, sélectionnez d'abord un type d'objectif, puis entrez votre objectif. Configurez les autres informations de la même façon que pour les exercices précédents.

- L'exercice **Objectif Calories** permet à l'utilisateur de sélectionner l'objectif calorique à atteindre pendant l'exercice. Pendant l'exercice, la fenêtre des calories affiche l'objectif initial défini par l'utilisateur et affiche ensuite le décompte jusqu'à zéro.
Remarque : Les exercices OBJECTIF CALORIES sont limités à une durée de 99 minutes.
- L'exercice **Objectif Distance** permet à l'utilisateur de sélectionner un objectif de distance à atteindre durant l'exercice. Au cours de l'exercice, l'objectif de distance est illustré par une piste dans la fenêtre du profil de l'exercice.
Remarque : Les exercices OBJECTIF DISTANCE sont limités à une durée de 99 minutes.
- L'exercice **Objectif Fréquence cardiaque cible** permet à l'utilisateur de sélectionner une fréquence cardiaque cible à atteindre, puis à maintenir pendant toute la durée de l'exercice. L'équipement s'ajuste afin de permettre à l'utilisateur de conserver cette fréquence cardiaque cible pendant toute la durée de l'exercice.



5.3 UTILISATION DES EXERCICES PERSONNALISÉS

GÉNÉRALITÉS

La console Go comporte deux exercices personnalisés, un pour chaque profil utilisateur. Lorsqu'un utilisateur se connecte à l'un des deux profils utilisateur, l'option EXERCICE PERSONNALISÉ s'affiche dans la liste des exercices (lorsqu'un exercice personnalisé est configuré). Il apparaît après l'exercice FRÉQUENCE CARDIAQUE EXTRÊME. Pour le lancer, appuyez sur ENTRÉE lorsque l'option EXERCICE PERSONNALISÉ s'affiche dans la liste des exercices.

Pour créer un EXERCICE PERSONNALISÉ, appuyez d'abord sur la touche PROFILS UTILISATEUR et sélectionnez le Profil 1 ou le Profil 2. Lorsque vous avez sélectionné un profil, appuyez sur la touche PROFILS UTILISATEUR et maintenez-la enfoncée pour accéder au mode d'édition.

Accédez à l'option « Exercice personnalisé », puis appuyez sur ENTRÉE pour créer l'exercice. Lorsque vous appuyez sur la touche ENTRÉE, le centre de messages affiche « Exercice = Manuel » (utilisez les flèches vers le haut et vers le bas pour faire défiler les exercices MANUEL et FRÉQUENCE CARDIAQUE – appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner). Vous devez ensuite « Sélectionner la durée de l'exercice ». L'exercice se compose de 24 intervalles, qui durent chacun 1/24e de la durée de l'exercice. Pour un exercice de 24 minutes par exemple, chacun des 24 intervalles dure 1 minute.

CRÉATION D'UN EXERCICE PERSONNALISÉ MANUEL

Dès que vous avez défini la durée de l'exercice, voici ce qui se produit si vous avez sélectionné un exercice MANUEL. Le centre de messages affiche « Définir Vitesse + Incl » pendant environ 3 secondes. Le centre de messages affiche ensuite « Intervalle 1 ». Sélectionnez la vitesse et l'inclinaison dans leur fenêtre respective, puis appuyez sur ENTRÉE pour passer à l'« Intervalle 2 ». Cette séquence continue jusqu'à ce que vous ayez défini les 24 intervalles. Le centre de messages affiche ensuite « Exercice enregistré ». Utilisez les flèches vers la gauche et vers la droite pour naviguer entre les intervalles.

Remarque : Dès qu'un intervalle est défini et enregistré, la représentation visuelle correspondant à son inclinaison s'affiche dans le profil de l'exercice. Le profil complet de votre exercice personnalisé s'affiche ainsi à la fin de la configuration.

CRÉATION D'UN EXERCICE PERSONNALISÉ FRÉQUENCE CARDIAQUE

Dès que vous avez défini la durée de l'exercice, voici ce qui se produit si vous avez sélectionné un exercice DE FRÉQUENCE CARDIAQUE. Le centre de messages affiche « Définir FC cible » pendant environ 3 secondes. Le centre de messages affiche ensuite « Intervalle 1 ». Saisissez la fréquence cardiaque cible désirée dans la fenêtre correspondante, puis appuyez sur ENTRÉE pour passer à l'« Intervalle 2 ». Cette séquence continue jusqu'à ce que vous ayez défini les 24 intervalles. Utilisez les flèches vers la gauche et vers la droite pour naviguer entre les intervalles. Le centre de messages affiche ensuite « Exercice enregistré ». Dès qu'un intervalle est défini et enregistré, la représentation visuelle correspondant à sa fréquence cardiaque cible s'affiche dans le profil de l'exercice.

Rangée	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%

Remarque : Le pourcentage indiqué dans le tableau représente la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur en pourcentage de sa fréquence cardiaque maximale. La fréquence cardiaque maximale équivaut à $206,9 - (0,67 \times \text{âge de l'utilisateur})$. Par exemple : Pour une personne de 40 ans, la fréquence cardiaque maximale équivaut à $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Au cours d'un exercice, pendant le premier intervalle, sa fréquence cardiaque réelle était de 100. Ainsi, $100/180 = 0,56$ ou 56 %. Le profil va donc afficher la fréquence de l'utilisateur à la rangée 4 pour le premier intervalle de l'exercice.

5.4 UTILISATION DU MODE COURSE

GÉNÉRALITÉS

Le MODE COURSE peut être activé durant un exercice en appuyant sur la touche MODE COURSE de la console. Cette fonction ne peut être utilisée que pendant les exercices MANUEL, ALÉATOIRE, COLLINE, EZ INCLINE ou SPORTS TRAINING. 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. 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 COURSE, la colonne du profil de l'exercice clignote pour indiquer la progression de l'utilisateur dans ce profil.

COMMENCER UNE COURSE

Appuyez sur la touche MODE COURSE pendant un exercice MANUEL, ALÉATOIRE, COLLINE, EZ INCLINE, ou SPORTS TRAINING pour activer le MODE COURSE. Le symbole MODE COURSE s'allume. Le centre de messages vous invite à saisir la vitesse souhaitée. Vous pouvez modifier la vitesse à l'aide des flèches vers le haut et vers le bas. La vitesse saisie sera celle du meneur d'allure durant la course. Lorsque vous avez saisi la vitesse de course, les flèches du meneur d'allure et de l'utilisateur s'affichent au-dessus de la première colonne. La course commence en suivant 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. La progression du meneur d'allure dans le profil est déterminée par la vitesse de course spécifiée et par la durée restante. Par conséquent, 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.

5.5 UTILISATION DES PROFILS UTILISATEUR

La console Go comporte deux paramètres de profils utilisateur. Chaque profil permet à un utilisateur de définir l'ensemble de ses paramètres, ainsi que les informations de l'exercice. Par conséquent, lorsqu'un utilisateur est enregistré sous un profil spécifique, il peut rapidement commencer un exercice sans devoir saisir les informations de l'exercice. Pour vous connecter à un profil utilisateur, appuyez sur la touche PROFIL UTILISATEUR, puis accédez au profil souhaité et appuyez sur ENTRÉE. Si ce profil a été créé, le centre de messages affiche « Session ouverte ». Cependant, si ce compte n'a pas été défini, le centre de messages affiche « Non défini ».

CONFIGURATION D'UN PROFIL UTILISATEUR

Pour configurer un profil utilisateur, appuyez sur la touche PROFIL UTILISATEUR et accédez soit au Profil utilisateur 1, soit au Profil utilisateur 2. Ensuite, appuyez sur la touche PROFIL UTILISATEUR pendant 3 secondes pour entrer en mode d'édition. Le centre de messages affiche « Modifier profil ». Pour naviguer dans le mode d'édition du profil utilisateur, utilisez les touches suivantes :

- Défilez parmi les options d'édition à l'aide des flèches vers la droite/vers la gauche.
- Ajustez les options d'édition en utilisant les flèches vers le haut et vers le bas (sauf pour les options Modifier le nom et Exercice personnalisé).
- Appuyez sur la touche ENTRÉE ou sur les flèches vers la gauche/vers la droite pour sauvegarder vos modifications et passer à l'option suivante.
- Appuyez sur la touche RÉINITIALISER pour revenir à la valeur par défaut.

Le centre de messages affiche « Modifier profil », puis « Configuration de mon profil ». Pour accéder aux options suivantes et les modifier, appuyez sur ENTRÉE lorsque le message « Configuration de mon profil » s'affiche :

- **Vitesse de jogging**
Le centre de messages affiche « Vitesse de jogging = XX,X ».
Sélectionnez une vitesse comprise entre 0,5 et 12 mph (0,8 et 19 km/h).
- **Vitesse de course**
Le centre de messages affiche « Vitesse de course = XX,X ».
Sélectionnez une vitesse comprise entre 0,5 et 12 mph (0,8 et 19 km/h).
- **Vitesse par défaut**
Le centre de messages affiche « Vitesse par défaut = XX,X ».
Sélectionnez une vitesse comprise entre 0,5 et 12 mph (0,8 et 19 km/h).

MODIFIER LE NOM – APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SÉLECTIONNER CETTE OPTION

Lorsque vous sélectionnez cette option en appuyant sur ENTRÉE, le centre de messages affiche PROFIL. Le « P » de profil clignote. Utilisez les flèches vers le haut/vers le bas pour modifier les caractères, les flèches vers la gauche / vers la droite pour passer d'un caractère à l'autre et la touche RÉINITIALISER pour effacer les caractères. Lorsque vous avez saisi le nom désiré, appuyez sur ENTRÉE pour sauvegarder. S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche « APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER ».

Après avoir appuyé sur ENTRÉE, vous devez saisir les paramètres restant du Profil Utilisateur, en commençant par votre POIDS.

- **Poids**
Le centre de messages affiche « Poids = 150 ».
Le poids maximal autorisé est de 75 lb (34 kg) en moins que le poids maximum du produit.
- **Âge**
Le centre de messages affiche « Âge = 40 ».
Sélectionnez un âge compris entre 10-99 ans.
- **Niveau**
Le centre de messages affiche « Niveau = 1 ».
Sélectionnez un niveau compris entre 1 et 20.
- **Vitesse de marche**
Le centre de messages affiche « Vitesse de marche = 0,5 ».
Sélectionnez une vitesse comprise entre 0,5 et 12 mph (0,8 et 19 km/h).
- **Vitesse de jogging**
Le centre de messages affiche « Vitesse de jogging = 0,5 ».
Sélectionnez une vitesse comprise entre 0,5 et 12 mph (0,8 et 19 km/h).
- **Vitesse de course**
Le centre de messages affiche « Vitesse de course = 0,5 ».
Sélectionnez une vitesse comprise entre 0,5 et 12 mph (0,8 et 19 km/h).
- **Vitesse par défaut**
Le centre de messages affiche « Vitesse par défaut = 0,5 ».
Sélectionnez une vitesse comprise entre 0,5 et 12 mph (0,8 et 19 km/h).
- **Inclinaison basse**
Le centre de messages affiche « Incl. basse = 1,5 ».
Sélectionnez une inclinaison comprise entre 0 et 15 %.
- **Inclinaison moyenne**
Le centre de messages affiche « Incl. moy. = 3,0 ».
Sélectionnez une inclinaison comprise entre 0 et 15 %.
- **Inclinaison haute**
Le centre de messages affiche « Incl. haute = 5,0 ».
Sélectionnez une inclinaison comprise entre 0 et 15 %.
- **Objectif de Distance**
Le centre de messages affiche « Obj. Dist. = 1,0 ».
Sélectionnez un objectif compris entre 0,1 et 99,9 miles (1,6 et 161 km).
- **Objectif de durée**
Le centre de messages affiche « Objectif de durée = 30:00 ».
Sélectionnez une durée comprise entre 05:00 et 99:00.
- **Durée de l'échauffement**
Le centre de messages affiche « Échauffement = 02:00 ».
Sélectionnez une durée comprise entre 01:00 et 99:00.
- **Durée de la récupération**
Le centre de messages affiche « Récupération = 02:00 ».
Sélectionnez une durée comprise entre 01:00 et 99:00.
- **Exercice personnalisé** – Appuyez sur Entrée pour sélectionner cette option.
Voir section Exercice personnalisé.

5.6 MODE SÉCURITÉ

Lorsque ce mode est activé, le clavier se verrouille après 1 minute 30 secondes d'inactivité, quel que soit le mode dans lequel vous vous trouvez. Pour revenir au dernier écran, appuyez sur ENTRÉE. Le mode Sécurité est activé par défaut. Vous pouvez le désactiver dans les paramètres. Voir section 5.7, *Utilisation du Menu Paramètres*.

5.7 UTILISATION DU MENU PARAMÈTRES

Pour accéder au menu Paramètres, appuyez sur la touche PARAMÈTRES dans l'écran « Sélectionner un exercice ». Lorsque vous accédez au menu Paramètres, le message « MENU PARAMÈTRES » s'affiche à l'écran.

- Défilez parmi les options de paramétrage de la console à l'aide des flèches vers la droite / vers la gauche.
- Ajustez les valeurs de paramétrage à l'aide des flèches vers le haut et vers le bas.
- Appuyez sur la touche ENTRÉE ou sur les flèches vers la gauche / vers la droite pour sauvegarder vos modifications et passer à l'option suivante.
- Appuyez sur la touche RÉINITIALISATION pour quitter le menu Paramètres.

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

- **Mode impérial/métrique**
Affiche « Unités ».
Les options proposées sont les suivantes : impérial et métrique.
- **Bips**
Affiche « Bips ».
Les options proposées sont les suivantes : Activés et Désactivés.
- **Télémesure de la fréquence cardiaque**
Affiche « FC SANS FIL = ON ».
Les options proposées sont les suivantes : Activée et Désactivée.
- **Chronomètre de l'exercice**
Affiche « Chronomètre ».
Les options proposées sont les suivantes : Vers le haut ou vers le bas.
- **METS**
Affiche « METS = OFF ».
Les options proposées sont les suivantes : Activés et Désactivés.
- **Allure**
Affiche « ALLURE = OFF ».
Les options proposées sont les suivantes : Activée et Désactivée.
- **Contraste**
Affiche « Contraste = XX ».
Sélectionnez un niveau de contraste compris entre 1-99.
- **Luminosité**
Sélectionnez un niveau de luminosité compris entre 1 et 10.
- **Mode Sécurité**
Affiche « Mode sécurité ».
Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.
- **Statistiques** – appuyez sur Entrée pour sélectionner cette option.
« Total des heures » (nombre total d'heures d'utilisation du produit au cours d'un exercice)
« Total des miles » (nombre de miles durant lequel le produit a été utilisé)
- **Version du logiciel** – appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner cette option
Version du logiciel de la console
Référence du logiciel de la console
Date de fabrication du logiciel de la console

- **Modèle de sol** – désactive la fonction d'économie d'énergie
Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.
Le modèle de sol est désactivé par défaut (Économie d'énergie activée).
- **Indicateur de lubrification du tapis**
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 sur la touche fléchée vers le bas pendant 5 secondes pour réinitialiser le compteur.

LUBRIFICATION DU TAPIS DE MARCHÉ

1. 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 MARCHÉ/ARRÊT.
6. Faites tourner le tapis de course à 5 km/h (3 mph) et vérifiez que le tapis est bien centré lorsqu'il est en rotation. Si ce n'est pas le cas, voir la section *Réglage de la position et de la tension de la courroie* du Manuel de l'utilisateur du T5.
7. Réinitialisez le message LUBRICATE WALKING BELT sur la console. Pour réinitialiser ce message, accédez au menu Paramètres. Accédez au message HOURS SINCE BELT LUBRICATION = XXXX. Appuyez sur la flèche vers le bas pendant 10 secondes pour réinitialiser le compteur de lubrification.

6 ASSISTANCE ET MAINTENANCE

Les appareils LIFE FITNESS sont le produit du savoir-faire et de la fiabilité de LIFE FITNESS. Ils font en outre partie des modèles les plus robustes et les plus stables du marché.

Remarque : pour conserver un matériel sûr, 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.

REMARQUE : pour conserver un matériel sûr, 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. Surveillez tout particulièrement les pièces d'usure, comme indiqué ci-dessous.

6.1 CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Les conseils de maintenance préventive suivants vous permettront de profiter au mieux des capacités de votre tapis de course Life Fitness.

- Placez le produit dans un endroit sec et frais.
- Éliminez de la console toute trace de doigts et toute accumulation de sel causée par la sueur.
- Nettoyez l'appareil à l'aide d'un **chiffon (100 % coton)** légèrement imbibé d'eau ou de produit nettoyant peu abrasif. 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.**
- Nettoyez l'affichage de la console et toutes les surfaces externes avec un produit nettoyant homologué ou compatible (voir Produits nettoyants homologués *Life Fitness*) et un chiffon microfibre.
- Les ongles longs risquent d'endommager ou de rayer la surface de la console ; utilisez le bout des doigts pour appuyer sur les touches.
- Nettoyez régulièrement le boîtier.

PRODUITS NETTOYANTS HOMOLOGUÉS PAR LIFE FITNESS *(disponibles uniquement aux États-Unis)*

Les experts LIFE FITNESS en matière de fiabilité ont retenu deux produits nettoyants en particulier : le PureGreen 24 et les lingettes Gym Wipes. Ces deux produits nettoient de manière sûre et efficace les saletés et la transpiration déposées sur vos appareils. Le PureGreen 24 et la formule antibactérienne des lingettes Gym Wipes sont tous deux des produits désinfectants agissant efficacement contre le staphylocoque doré et le H1N1. Le PureGreen 24 est disponible sous forme de spray. Pulvériser le produit sur un chiffon microfibre et essuyez l'équipement. Laissez agir le PureGreen 24 sur l'équipement pendant 2 minutes minimum pour une désinfection générale, 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 un nettoyage avant et après l'utilisation de la machine. Laissez les lingettes Gym Wipes agir sur l'équipement pendant au moins 2 minutes pour une désinfection ordinaire.

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

PRODUITS DE NETTOYAGE COMPATIBLES AVEC LES APPAREILS LIFE FITNESS

Vous pouvez également utiliser une solution d'eau et de savon doux ou un produit d'entretien ménager non abrasif pour nettoyer les écrans et les surfaces extérieures. Utilisez uniquement un chiffon microfibre doux. Appliquez le nettoyant sur le chiffon microfibre 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.

6.2 DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSE / SOLUTION
<i>Pas d'alimentation électrique.</i>	Vérifiez que le cordon d'alimentation est bien connecté entre l'appareil et la prise murale. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien installé à l'arrière du produit.
	Vous vous trouvez peut-être en mode Économie d'énergie. Appuyez sur la touche « Économie d'énergie » pour voir si la console s'allume.
	Vérifiez que toutes les connexions client sont bonnes. Pour ce faire, débranchez et rebranchez chacune d'elles. Vérifiez qu'aucun câble n'a été pincé lors de l'assemblage.
<i>La mesure sans fil de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas.</i>	<p>Il existe différentes raisons qui peuvent justifier le mauvais fonctionnement de la mesure sans fil de la fréquence cardiaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La mesure sans fil de la fréquence cardiaque est désactivée dans le menu Paramètres. Accédez au menu Paramètres et vérifiez que l'option WIRELESSHR (FC sans fil) est activée. ▪ Il existe un mauvais contact entre la ceinture de télémesure de la fréquence cardiaque et la peau. ▪ 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 télémesure. Déplacez le tapis de course ou éloignez les appareils électriques de celui-ci. ▪ La pile de la ceinture de télémesure de la fréquence cardiaque doit être remplacée. Cette pile est de type CR2032 (3 V).
<i>La fréquence cardiaque est d'abord correctement détectée et le fonctionnement est normal, mais elle disparaît ensuite.</i>	L'usage d'appareils électroniques tels que les téléphones portables et lecteurs MP3 cause une interférence de bruit externe.
	L'équipement est à proximité d'autres sources de bruit telles que les équipements audio/vidéo, ventilateurs, appareils radio bidirectionnels et lignes de courant haute tension.
	Déplacez la source du bruit et repositionnez l'équipement.
<i>Les capteurs de fréquence cardiaque affichent une valeur incorrecte.</i>	Veillez à saisir fermement les capteurs et à garder les mains immobiles. Si la fréquence cardiaque semble beaucoup plus haute ou plus basse que celle prévue, retirez les mains des capteurs jusqu'à ce que la fréquence cardiaque disparaisse.
	<p>Conseils relatifs à la mesure de la fréquence cardiaque par contact :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Essayez-vous les mains pour éviter qu'elles ne glissent sur les capteurs. ▪ Placez bien les mains sur les quatre capteurs (deux pour chaque main). ▪ Placez de nouveau les mains sur les poignées. ▪ Appliquez une pression constante sur les capteurs. ▪ Il est possible que vous deviez attendre plus longtemps pour que la fréquence cardiaque s'affiche.
	Remarque : Les poignées capteurs de fréquence cardiaque calculent la valeur approximative de la fréquence cardiaque. Ces appareils ne sont pas destinés à un usage médical.
<i>Le message Erreur de touche coincée s'affiche.</i>	L'une des touches est coincée sous la coque en plastique de la console. Vérifiez toutes les touches et décoincez la touche coincée. Si ceci ne permet pas de résoudre le problème, essayez de débrancher l'unité puis de la rebrancher.
<i>La console s'éteint lorsqu'elle n'est pas utilisée.</i>	L'unité passe automatiquement en Mode Économie d'énergie après cinq minutes d'inactivité. Appuyez sur la touche ÉCONOMIE D'ÉNERGIE pour mettre la console sous tension.
<i>L'affichage de la console est d'aspect anormal, indique un message d'erreur ou ne fonctionne pas.</i>	Débranchez l'appareil afin de réinitialiser la console, puis rebranchez-le. Recommencez plusieurs fois si le message d'erreur continue à s'afficher. Si le problème persiste, contactez le service à la clientèle.

6.3 ASSISTANCE

1. Identifiez le problème et référez-vous aux instructions correspondantes. Familiarisez-vous tout d'abord avec votre appareil, ses fonctionnalités et ses divers types d'entraînement.
2. Localisez les numéros de série situés à la base de l'unité et de la console.
Tapis de course T5 : situé à l'avant du tapis, près de l'interrupteur Marche/Arrêt.
Console Go T5 : situé à l'arrière de la console.
3. Contactez le service à la clientèle sur le site Web www.lifefitness.com, ou appelez le service à la clientèle le plus proche.

7 SPÉCIFICATIONS DE LA CONSOLE GO T5

Nombre d'exercices :	10
Profils utilisateur :	2
Programmation de la fréquence cardiaque interactive :	Oui
Télémesure de la fréquence cardiaque :	Oui
Mesure de la fréquence cardiaque par capteurs :	Oui
Exercices avec objectifs :	Oui - 3
Mode Course :	Oui
Niveaux :	20
Centre de messages :	Oui (16 caractères)
Type d'affichage :	ACL à gravure personnalisée
Économie d'énergie :	Oui
Garantie :	3 ans sur les pièces, 1 an sur la main-d'œuvre et la batterie

CONSOLE GO T5 <i>Dimensions à l'expédition</i>	
Longueur :	18 po / 45,7 cm
Largeur :	18 po / 45,7 cm
Hauteur :	5 po / 12,7 cm
Poids :	6 lb / 2,72 kg

8 INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Modèle	3 ans	1 an
Console Go	Pièces électriques et pièces mécaniques Remarque : À l'exception des batteries 3V	Main-d'œuvre

ÉLÉMENTS COUVERTS PAR LA GARANTIE.

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

PERSONNES COUVERTES PAR LA GARANTIE.

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

DURÉE DE LA GARANTIE.

Usage privé : Tous les composants électriques et mécaniques, ainsi que la main-d'œuvre sont couverts à partir de la date d'achat, comme indiqué dans le tableau ci-dessus.

Usage public : Garantie nulle (*ce Produit est destiné à un usage privé uniquement*).

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

Si le Produit ou toute pièce sous garantie doit être retourné à un centre de réparation, le fabricant, LIFE FITNESS, prendra en charge les frais de transport et d'assurance pendant la période de garantie (*aux États-Unis uniquement*). 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.

ÉLÉMENTS NON COUVERTS PAR LA GARANTIE.

Toute défaillance et tout dommage ayant les origines suivantes : services non autorisés, usage inapproprié, accident, négligence, installation ou assemblage incorrects, débris résultant de travaux de construction à proximité du Produit, rouille ou corrosion dus à l'emplacement du Produit, altérations ou modifications sans notre autorisation écrite ou non-respect de votre part des instructions d'utilisation, de fonctionnement et d'entretien du Produit, telles qu'indiquées dans le Manuel d'utilisation (« Manuel »). Toutes les dispositions de la présente garantie sont nulles si le Produit est transféré hors des frontières des États-Unis (*excepté l'Alaska, Hawaii et le Canada*) et sont remplacées par les conditions prévues par le représentant agréé Life Fitness du pays concerné.

VOS ACTIONS À ENTREPRENDRE.

Conserver une preuve d'achat (le reçu de la carte d'enregistrement assure l'enregistrement des informations d'achat, mais il n'est pas obligatoire) ; utiliser, faire fonctionner et entretenir le Produit comme indiqué dans le manuel ; notifier l'Assistance client de tout défaut dans les 10 jours après leur survenue ; retourner, si vous y êtes invité, toute pièce défectueuse pour son remplacement, ou à défaut, le Produit entier pour réparation. LIFE FITNESS se réserve le droit de décider si le Produit doit être retourné pour réparation.

ENREGISTREMENT DU PRODUIT.

Enregistrez votre produit à l'adresse suivante : www.lifefitness.com/home/product-registration.html.

Notre 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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR.

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

COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE ET DEMANDE D'ENTRETIEN.

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

GARANTIE EXCLUSIVE.

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

LA GARANTIE N'EST PAS MODIFIABLE.

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

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

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