

Console Track Connect

with enhanced Bluetooth

Manuel du propriétaire



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • États-Unis

847.288.3300 • TÉLÉCOPIE : 847.288.3703

Numéro de téléphone du service clientèle : 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, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, Illinois 60131 • États-Unis
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, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, Illinois 60131 • États-Unis
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*
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*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
Téléphone : (+31) 180 646 664
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

Pour tous les autres pays de l'Asie-Pacifique et les entreprises de distribution de la région Asie-Pacifique*

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the links above.

توفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מדוע הרבה מידע נוסף זמין באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Víðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Informations relatives à la conformité à la réglementation de la FCC

Avant d'utiliser ce produit, il est impératif de lire ce manuel d'utilisation en ENTIER, ainsi que TOUTES les instructions de montage. Ce manuel explique comment installer l'équipement, et comment l'utiliser correctement et sans danger.

Avertissement de la FCC - Possibilité d'interférences avec les postes de radio/télévision

Contenu :

ID FCC : XRH-NPE-109 ; IC : 11922A-NPE109

Classique B

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 :

- Réorientez ou repositionnez l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement sur une prise appartenant à un circuit autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consultez le distributeur ou un technicien de radio/télévision qualifié.



ATTENTION : Tout changement ou modification n'ayant pas été expressément approuvée par la partie responsable de la conformité peut annuler l'autorité de l'utilisateur à utiliser l'équipement.

Toute réparation, à l'exception du nettoyage et de l'entretien fait par l'utilisateur, doit être effectuée par un technicien agréé.

Déclaration de la FCC sur l'exposition aux radiofréquences

L'appareil doit être utilisé de façon à minimiser le contact avec une personne en cas d'utilisation normale. Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations de la FCC pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimale de 20 cm entre l'émetteur et toute personne. Cet appareil et son ou ses antenne(s) ne doivent pas être placés ou utilisés en association avec une autre antenne ou un autre émetteur.

Déclaration de conformité de l'ISED pour le Canada.

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

Ce dispositif est conforme aux normes d'exemption de licence RSS du ministère de l'Industrie canadien. Le fonctionnement est sujet aux deux conditions suivantes :

- Ce dispositif ne doit pas causer d'interférences ; et
- Ce dispositif doit accepter les interférences, dont les interférences qui peuvent entraîner un fonctionnement non souhaité du dispositif.

Selon la réglementation du ministère de l'Industrie canadien, lorsqu'il est utilisé dans la plage de fréquence de 5150 à 5250 MHz, ce dispositif est limité à une utilisation en intérieur pour réduire le risque d'interférences néfastes avec les canaux partagés avec les systèmes téléphonie par satellite. Il est rappelé aux utilisateurs que les radars de haute puissance sont les utilisateurs principaux (donc prioritaires) des bandes de 5250 à 5350 MHz et de 5650 à 5850 MHz et que ces radars pourraient entraîner des interférences et/ou endommager les dispositifs LE-LAN.

Déclaration du Canada sur l'exposition aux radiofréquences

L'appareil doit être utilisé de façon à minimiser le contact avec une personne en cas d'utilisation normale. Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations RSS-102. Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimale de 20 cm entre l'émetteur et toute personne. Cet appareil et son ou ses antenne(s) ne doivent pas être placés ou utilisés en association avec une autre antenne ou un autre émetteur.

Informations relatives à la conformité à la réglementation de l'ANATEL - Brésil

Cet équipement incorpore le produit homologué par ANATEL sous le numéro ANATEL:00054-21-13575.

Cet équipement ne bénéficie pas d'une protection contre les interférences nuisibles et ne doit pas provoquer d'interférences dans les systèmes dûment autorisés.

Table des Matières

Sécurité

Mode Sécurité.....	5
Consignes de sécurité.....	5

Aperçu

Console.....	7
Affichage.....	8
Life Fitness Connect.....	11
Apple GymKit.....	12
Heart Rate Zone Training® - Entraînement dans une plage de fréquences cardiaques spécifique.....	13

Informations sur les exercices et les produits

Exercices.....	15
Profils d'utilisateurs.....	24
Paramètres.....	27

Entretien et données techniques

Base de connaissances.....	29
Produits nettoyants homologués et compatibles.....	29
Conseils d'entretien préventif.....	29
Dépannage.....	29

Service à la clientèle

Réparation des produits.....	31
------------------------------	----

Spécifications

Spécifications.....	32
---------------------	----

Garantie

Couverture de la garantie.....	33
Bénéficiaire de la garantie.....	33
Durée de la garantie.....	33
Qui assume les frais d'expédition et d'assurance.....	33
Notre engagement en cas de défauts couverts par la garantie.....	33
Exclusions de la garantie.....	33
Ce que vous devez faire.....	33
Enregistrement du produit.....	33
Commande de pièces de rechange et assistance.....	33
Garantie exclusive.....	33
Changements de garantie non autorisés.....	34
Effet des lois d'État.....	34
Informations sur la garantie.....	34

1. Sécurité

Mode Sécurité

Le mode Sécurité est une option disponible sur les tapis de course. Lorsque ce mode est activé, le clavier se verrouille après 1 minute 30 secondes d'inactivité. Pour revenir au dernier écran, appuyez sur **ENTRÉE**. En mode sécurité, le tapis de course est immobilisé. 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 Family of Brands 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. En cas de malaise, interrompez immédiatement l'exercice.



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.

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.

Avant d'utiliser ce produit, il est impératif de lire ce manuel d'utilisation en ENTIER, ainsi que TOUTES les instructions. Ce produit 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.

Avant d'utiliser l'appareil, placez-le sur une surface stable et plane, en position horizontale.

Montez et descendez avec précaution du produit. Avant de monter, placez le repose-pieds 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 à la clientèle.

N'utilisez pas ces produits avec les pieds nus. Portez toujours des chaussures. Portez des chaussures à semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talon, à semelle en cuir, à crampons ou à pointes. Assurez-vous qu'aucun caillou ne s'est incrusté dans les semelles.

Ne placez pas les mains à l'intérieur ou sous l'appareil. 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.

N'utilisez jamais le produit avec les ouvertures d'air bloquées. Maintenez les bouches d'aération exemptes de peluches, de cheveux ou de toute autre obstruction.

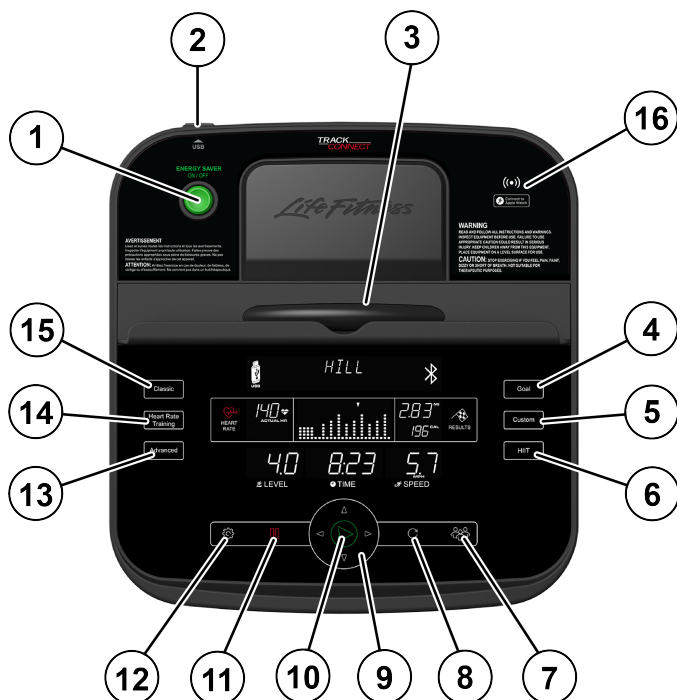
Ne faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le service à la clientèle.

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 sans charge fonctionne à des niveaux de pression acoustique inférieurs à 70 dB(A) à une vitesse de fonctionnement moyenne de 8 km/h. L'émission sonore sous charge est plus élevée que sans charge.

2. Aperçu

Console



1. ACTIVATION/DÉSACTIVATION DE L'ÉCONOMISEUR D'ÉNERGIE :

Le mode Économie d'Énergie permet de réduire la puissance requise lorsque l'appareil n'est pas utilisé. L'appareil 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. 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.

2. Port USB :

Le port USB sert au chargement ou à la mise à jour du logiciel.

3. Support multimédia :

Utilisez le support multimédia pour poser vos magazines, tablettes, liseuses...

4. Objectif :

Appuyez sur cette touche pour sélectionner un exercice de type **CALORIES**, **DISTANCE** ou **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**.

5. Personnalisation :

Appuyez sur cette touche pour sélectionner l'exercice **PERSONNALISÉ 1**, **PERSONNALISÉ 2** ou **PERSONNALISÉ 3**.

6. HIIT :

Appuyez sur la touche pour sélectionner un exercice **HIIT**.

7. Touche de profils d'utilisateurs :

Appuyez une fois sur cette touche pour sélectionner l'un des quatre profils personnalisés pour ouvrir une session. Une fois programmé, le paramètre des profils d'utilisateurs enregistre les données d'exercice de quatre utilisateurs. Appuyez sur cette touche pendant trois secondes pour accéder au mode de modification des Profils d'utilisateurs. Reportez-vous à la Section 5.4, Utilisation des profils d'utilisateurs.

8. Touche Arrêt/Réinitialisation :

Pendant la programmation d'un exercice, appuyez sur cette touche pour effacer les données incorrectes, comme le poids ou l'âge. En appuyant deux fois de suite sur cette touche pendant un exercice, vous mettez fin à votre exercice et vous revenez à l'écran **SÉLECTIONNER UN EXERCICE**.

9. Touche de navigation :

Cette touche permet d'avancer, de reculer, de monter et de descendre dans le logiciel, ainsi que de régler le niveau et la durée. Lorsque vous créez 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 modifier le niveau et les flèches vers le haut/vers le bas pour régler la durée.

10. Touche Entrée/Démarrage :

Cette touche peut être appuyée à tout moment durant 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 du programme.

11. Touche Pause/Reprendre :

Appuyez une fois sur cette touche pour interrompre l'entraînement pendant cinq minutes. Appuyez de nouveau dessus 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.

12. Touche 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. Reportez-vous à la Section 5.6, Utilisation du Menu Paramètres.

13. Avancé :

Appuyez sur cette touche pour sélectionner les exercices **TEST DE FORME, ENTRAÎNEMENT SPORTIF, MODE MARATHON (T5 et Run CX uniquement)**, ou **INCLINAISON EZ/RÉSISTANCE**.

14. Entraînement en fréquence cardiaque :

Appuyez sur cette touche pour sélectionner les exercices **ÉLIMINATION DES GRAISSES, CARDIO, COLLINE/FRÉQUENCE CARDIAQUE, INTERVALLE/FRÉQUENCE CARDIAQUE, MARATHON/FRÉQUENCE CARDIAQUE (T5 et Run CX uniquement)**, ou **FRÉQUENCE CARDIAQUE EXTRÊME**.

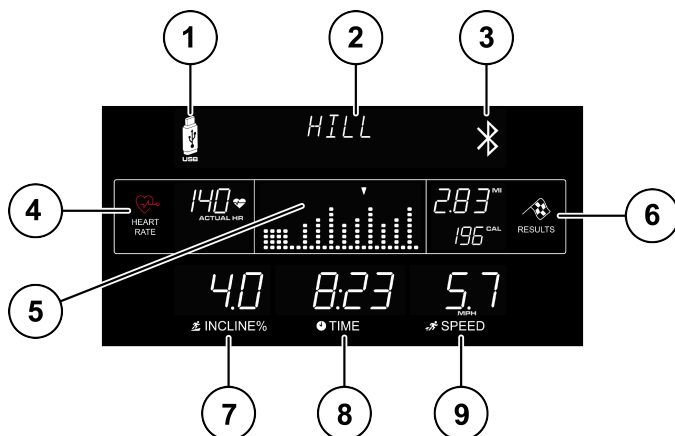
15. Classique :

Appuyez sur cette touche pour sélectionner les exercices **MANUEL, ALÉATOIRE**, ou **COLLINE**.

16. Apple Watch :

Connectez votre Apple Watch à la console pour le suivi des exercices et le partage des données en temps réel grâce à Apple GymKit.

Affichage



1. USB :

REMARQUE : Le port USB sert au chargement ou à la mise à jour du logiciel.

L'icône USB s'affiche à chaque fois qu'un périphérique USB est branché dans la console.

2. 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. Certains commentaires sur l'exercice comme l'**ALLURE** et l'**ÉQUIVALENT MÉTABOLIQUE** sont également affichés s'ils sont activés dans le menu Paramètres.

3. Bluetooth :

L'icône Bluetooth s'affiche lorsqu'un périphérique compatible est connecté.

Téléchargez l'application Life Fitness Connect sur votre appareil, sélectionnez et appuyez sur **Paramètres**, activez la **CONNEXION DE PROXIMITÉ**, et touchez votre appareil à l'angle supérieur sur le côté droit de la console. Suivez les instructions sur votre appareil pour terminer l'appariement.

4. FRÉQUENCE CARDIAQUE :

L'affichage de la fréquence cardiaque indique votre fréquence cardiaque instantanée 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 télémessure de la fréquence cardiaque. Reportez-vous à la Section 2.1, Ceinture thoracique de télémessure 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.

5. 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 votre fréquence cardiaque. Chacune des neuf lignes du profil montre votre fréquence cardiaque réelle et donne le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Par conséquent, vous verrez à la fin de l'exercice les plages de fréquence cardiaque 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 %
8	90 %-99 %
9	100 %

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.

6. Résultats :

Distance

- La distance est affichée en miles ou en kilomètres. La formule de distance simule les kilomètres comme si l'exercice se déroulait à l'extérieur. La formule de distance peut différer de celle utilisée pour d'autres produits ou pour des produits d'autres fabricants. Vous pouvez modifier l'unité de distance en kilomètres dans le menu Paramètres. Reportez-vous à la Section 5.6, Utilisation du Menu Paramètres.

Calorie

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

7. % NIVEAU/INCLINAISON :

Il existe deux types d'affichages pour les vélos et les Cross-Trainers.

- Résistance : vous ajustez ce nombre entre 1 et 20. Le nombre sélectionné représente la résistance de freinage réelle de la machine.
- Difficulté : vous ajustez ce nombre entre 1 et 20. Le nombre sélectionné représente une plage de niveaux de résistance de freinage et est uniquement disponible avec les modes ALÉATOIRE, COLLINE, INCLINAISON EZ, et ENTRAÎNEMENT SPORTIF. Par exemple, si vous sélectionnez un niveau de difficulté de 10, la plage de niveaux de résistance de freinage réelle est entre 5 et 14.

Il existe deux types d'affichages pour les tapis de course.

- Inclinaison : vous pouvez régler cette valeur entre 0 et 12 % (F3), 0 et 15 % (T3) et 0,8 et 15 % (T5 et Run CX). Cette valeur peut être réglée par incréments de 0,5 %.
- Difficulté : le nombre s'affiche pour les modes ALÉATOIRE, COLLINE, EZ INCLINE et SPORTS TRAINING. Le nombre sélectionné représente une plage d'inclinaisons. Par exemple, si vous

sélectionnez un niveau de difficulté de 10, cela correspond à une plage de pourcentages d'inclinaison comprise entre 3,0 et 7,0 % (F3 et T3) et entre 3,8 et 7,5 % (T5 et Run CX).

Valeurs de difficulté

Niveau de difficulté	Résistance (vélos et vélos elliptiques)	Inclinaison (Tapis de course)	Inclinaison (T5 et Run CX uniquement)
1	1-9	0,0 % - 1,0 %	0,8 % - 3,8 %
2	1-10	0,0 % - 2,0 %	0,8 % - 4,5 %
3	2-10	0,0 % - 3,0 %	0,8 % - 4,5 %
4	2-11	0,0 % - 4,0 %	1,5 % - 4,5 %
5	3-12	0,5 % - 4,5 %	1,5 % - 5,3 %
6	3-12	1,0 % - 5,0 %	2,3 % - 5,3 %
7	4-12	1,5 % - 5,5 %	2,3 % - 6,0 %
8	4-13	2,0 % - 6,0 %	3,0 % - 6,0 %
9	5-13	2,5 % - 6,5 %	3,0 % - 6,8 %
10	5-14	3,0 % - 7,0 %	3,8 % - 7,5 %
11	6-14	3,5 % - 7,5 %	4,5 % - 7,5 %
12	6-15	4,0 % - 8,0 %	4,5 % - 8,3 %
13	7-15	4,5 % - 8,5 %	5,3 % - 9,0 %
14	7-16	5,0 % - 9,0 %	6,0 % - 9,8 %
15	8-16	5,5 % - 9,5 %	6,8 % - 10,5 %
16	8-17	6,0 % - 10,0 %	7,5 % - 12,0 %
17	9-17	6,5 % - 10,5 %	8,3 % - 12,8 %
18	10-18	7,0 % - 11,0 %	9,0 % - 13,5 %
19	11-19	7,5 % - 11,5 %	9,8 % - 14,3 %
20	12-20	8,0 % - 12,0 %	10,5 % - 15,0 %

8. DURÉE :

La fenêtre de temps affiche la durée totale de l'exercice que vous avez définie 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 temps restant et le compte à rebours. 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. Reportez-vous à la Section 5.6, Utilisation du Menu Paramètres. Vous pouvez modifier la durée à tout moment au cours d'un exercice à l'aide des flèches vers le haut et vers le bas.

9. VITESSE :

La vitesse est affichée en miles par heure (MPH) ou en kilomètres par heure (km/h). La formule simule les miles par heure ou les kilomètres par heure comme si l'exercice se déroulait à l'extérieur. La plage de vitesse des miles par heure s'étend de 0,5 mi/h à 12,0 mi/h. Elle peut être réglée manuellement, par paliers de 0,1 mi/h. Vous pouvez modifier l'unité de vitesse en kilomètres par heure dans le menu Paramètres. Reportez-vous à la Section 5.6, comment utiliser le menu Paramètres.

Life Fitness Connect

Life Fitness Connect est une application unique qui vous permet de suivre vos exercices quand et où vous le souhaitez. Elle vous donne également accès à certaines des informations sur les exercices que vous créez sur d'autres produits *Life Fitness* dans les clubs de sport, les hôtels et les centres de loisirs. Profitez de ces avantages et optimisez vos séances d'entraînement. Téléchargez dès à présent l'application Life Fitness Connect pour vos

appareils Apple et Android. Connectez-vous simplement à votre produit, commencez votre exercice préféré et suivez vos progrès.

Apple GymKit

1. Assurez-vous que la connexion de proximité est activée sur votre appareil. Dans les paramètres d'exercice de la montre, désactivez le **mode d'économie d'énergie** et activez l'option **Détecter l'équipement de salle de sport**.
2. Placez votre Apple Watch sur le coin supérieur droit de la console où il est indiqué **Connecter à l'Apple Watch**. Le cadran de la montre doit être face à la console pour qu'elle puisse se connecter et être **connectée** dans le centre de messages.
L'icône Bluetooth s'affiche lorsqu'un appareil est connecté.

Apple GymKit n'est disponible que sur les consoles équipées du matériel Apple GymKit et ne peut pas être mis à jour sur les consoles plus anciennes au moyen de mises à jour logicielles.

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 des 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 de fréquence cardiaque maximale est définie par l'American College of Sports Medicine dans sa 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 ($206,9 - (0,67 \times \text{âge})$). Consultez le tableau ci-dessous pour trouver votre maximum théorique et vos fréquences cardiaques cibles.

Ce produit propose 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

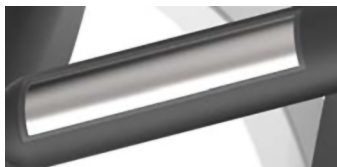
Les programmes d'entraînement mesurent la fréquence cardiaque. Vous devez porter la ceinture thoracique de télémessure de la fréquence cardiaque ou saisir les capteurs de contact pour permettre à l'ordinateur de contrôler votre fréquence cardiaque pendant les exercices. L'ordinateur règle automatiquement 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

Vous devez porter la ceinture thoracique Polar® de télémessure de la fréquence cardiaque (en option) ou saisir les capteurs Lifepulse™ pour permettre à l'ordinateur de contrôler votre fréquence cardiaque pendant les exercices. Cet ordinateur règle automatiquement le niveau d'inclinaison en fonction de la fréquence cardiaque réelle 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.

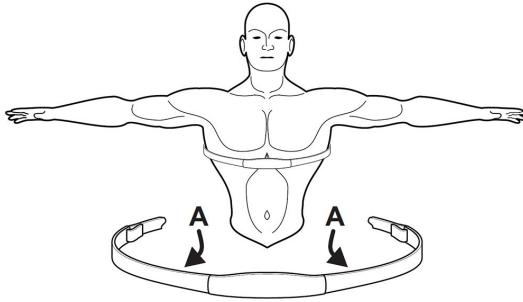


Lorsque vous utilisez les capteurs de fréquence cardiaque, veillez à les saisir fermement et à garder les mains immobiles. Si la fréquence cardiaque semble beaucoup plus haute ou plus basse que prévue, retirez vos mains des capteurs jusqu'à ce qu'elle ne s'affiche plus à l'écran. Séchez vos mains et 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. Les électrodes se trouvent à l'intérieur de la ceinture thoracique (A) que l'utilisateur porte pendant l'exercice. La ceinture de l'émetteur 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.

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-la afin de l'écartier de la cage thoracique et d'exposer les électrodes, et réhumidifiez-les. Reportez-vous au schéma ci-dessous pour savoir comment placer correctement la ceinture thoracique.



La ceinture de l'émetteur transmet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau. Cependant, il peut aussi fonctionner correctement à travers un vêtement fin. S'il s'avère nécessaire de réhumidifier les électrodes, saisissez le centre de la ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure, écartez-le de la cage thoracique pour exposer les deux électrodes et 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 les exercices et les produits


Exercices

La console Track Connect propose 15 exercices préprogrammés spécialement conçus (les tapis de course T5 et Run CX en proposent 17) qui ont été développés 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 sur les pages suivantes contiennent toutes des sous-titres :


- Exercice pour débutant conçu pour les utilisateurs se lançant tout juste dans une routine d'exercice. Les exercices destinés aux débutants proposent des réglages progressifs de l'intensité.
- Exercice destiné aux personnes expérimentées conçu pour les utilisateurs recherchant des exercices plus stimulants. Ces utilisateurs doivent avoir un bon niveau de forme.
- Exercice avancé conçu 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. L'écran principal de la console est connu sous le nom d'écran **SÉLECTIONNER UN EXERCICE**. Quand l'écran **SÉLECTIONNER UN EXERCICE** s'affiche sur la console, utilisez la touche **Classique**, **Entraînement en fréquence cardiaque**, **Avancé**, **Objectif**, **Personnalisé** ou **HIIT** pour faire défiler tous

les choix d'entraînement. Sélectionnez un exercice en appuyant sur la 

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 

sur la  pour lancer l'exercice.

Démarrage rapide

Le départ rapide est la manière la plus rapide pour débiter une séance d'exercice et vous n'avez pas besoin d'effectuer les étapes de sélection d'un programme spécifique. Pour commencer un exercice à démarrage

rapide, appuyez sur la  dans l'écran **SÉLECTIONNER UN EXERCICE**. Lancez un exercice à niveau constant

en appuyant sur la . Le niveau d'intensité ne change pas automatiquement. Pour modifier les niveaux d'intensité, utilisez les flèches sur la touche de navigation.

Classique

Appuyez sur la touche **Classique** pour sélectionner exercices **MANUEL**, **ALÉATOIRE**, ou **COLLINE**.

MANUEL

Exercice pour sportif débutant

L'exercice manuel est un exercice simple, sans niveaux d'intensité prédéfinis. L'exercice manuel démarre à une vitesse de 0,5 mi/h et avec une inclinaison de 0 %. 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 la touche **CLASSIC** pour accéder au profil de l'exercice **MANUEL**, puis appuyez

sur la 


ALÉATOIRE

Exercice pour sportif expérimenté

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 les réglages d'inclinaison 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 la touche **CLASSIC** pour accéder au profil de l'exercice **ALÉATOIRE**, puis

appuyez sur la .

COLLINE

Exercice pour sportif expérimenté

L'exercice colline breveté est un exercice d'entraînement par 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. Des réglages d'inclinaison sont utilisés pour 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 : l'intensité est légèrement augmentée et maintenue afin de conserver la fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la plage cible.
- Entraînement par intervalles : 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, votre fréquence cardiaque doit s'élever jusqu'à atteindre la limite supérieure de la plage cible.

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

Pour lancer cet exercice, utilisez la touche **CLASSIC** pour accéder au profil de l'exercice **COLLINE**, puis appuyez

sur la .

Entraînement en fréquence cardiaque

Appuyez sur la touche **Entraînement en fréquence cardiaque** pour sélectionner exercices **ÉLIMINATION DES GRAISSES**, **CARDIO**, **COLLINE/FRÉQUENCE CARDIAQUE**, **INTERVALLE/FRÉQUENCE CARDIAQUE**, **MARATHON/FRÉQUENCE CARDIAQUE (T5 et Run CX uniquement)** ou **FRÉQUENCE CARDIAQUE EXTRÊME**.

ÉLIMINATION DES GRAISSES

Exercice pour sportif débutant

REMARQUE : Vous devez 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'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 du produit afin d'atteindre et de conserver une 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 la touche **Entraînement en fréquence cardiaque** pour accéder au profil de

l'exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES**, puis appuyez sur la .

CARDIO

Exercice pour sportif expérimenté

REMARQUE : Vous devez 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. Cardio maintient votre fréquence cardiaque à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale théorique. La console affiche et contrôle en permanence la fréquence cardiaque et règle le niveau d'intensité du produit 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 72 et 85 % de votre fréquence cardiaque cible.

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

Pour lancer cet exercice, utilisez la touche **Entraînement en fréquence cardiaque** pour accéder au profil de



l'exercice **CARDIO**, puis appuyez sur la touche

COLLINE/FRÉQUENCE CARDIAQUE

Exercice pour sportif expérimenté

REMARQUE : Vous devez 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 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 votre fréquence cardiaque atteint 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. Ensuite, l'intensité du programme augmente 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, l'intensité du programme augmente à nouveau pour entamer la troisième colline, jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Cette fréquence cardiaque est ensuite maintenue pendant une minute, avant de terminer par la dernière vallée à 65 %. Une fois la durée des collines et vallées écoulée, la phase de récupération commence. Si vous n'atteignez pas un objectif de fréquence cardiaque au bout de cinq minutes, le centre des messages vous invite à augmenter ou à réduire la vitesse, selon que l'exercice est en phase de colline ou de 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/Fréquence cardiaque 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 la touche **Entraînement en fréquence cardiaque** pour accéder au profil de



l'exercice **COLLINE/FRÉQUENCE CARDIAQUE**, puis appuyez sur la

INTERVALLE/FRÉQUENCE CARDIAQUE

Exercice pour sportif expérimenté

REMARQUE : Vous devez porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement.

Ce programme n'utilise que des paramètres de résistance de pente pour augmenter et réduire votre la 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 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. Si vous n'atteignez pas un objectif de fréquence cardiaque après cinq minutes, le centre des messages vous invite à augmenter ou à réduire la vitesse, selon que l'exercice est en phase de colline ou de 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/Fréquence cardiaque 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/Fréquence cardiaque. 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 la touche **Entraînement en fréquence cardiaque** pour accéder au profil de



l'exercice **INTERVALLE/FRÉQUENCE CARDIAQUE**, puis appuyez sur la

MARATHON/FRÉQUENCE CARDIAQUE (T5 et Run CX uniquement)

Exercices avancés

REMARQUE :

Vous devez 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. Dans le programme Marathon/Fréquence Cardiaque, vous définissez vous-même la fréquence cardiaque que vous souhaitez maintenir. La console affiche et contrôle en permanence votre fréquence cardiaque et règle le niveau d'intensité du produit afin d'atteindre et de conserver la plage de fréquence cardiaque cible. Cet exercice n'est pas limité dans le temps.

L'objectif du programme Marathon/fréquence cardiaque est de conserver une fréquence cardiaque cible pendant un exercice prolongé.

Pour lancer cet exercice, utilisez la touche **Entraînement en fréquence cardiaque** pour accéder au profil de



l'exercice **MARATHON/FRÉQUENCE CARDIAQUE**, puis appuyez sur la

FRÉQUENCE CARDIAQUE EXTRÊME

Exercices avancés

REMARQUE :

Vous devez 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 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.

Pour lancer cet exercice, utilisez la touche **Entraînement en fréquence cardiaque** pour accéder au profil de



l'**Entraînement en fréquence cardiaque EXTRÊME**, puis appuyez sur la

Avancé

Appuyez sur la touche **Avancé** pour sélectionner exercices **TEST DE FORME**, **ENTRAÎNEMENT SPORTIF**, **MODE MARATHON (T5 et Run CX uniquement)**, ou **INCLINAISON EZ/RÉSISTANCE**.

TEST DE FORME

Exercice pour débutant, avancé et confirmé

Le Test de forme estime la forme cardiovasculaire et peut être employé pour contrôler la progression de l'endurance toutes les quatre à six semaines. Vous devez saisir les capteurs manuels (sur les modèles équipés) lorsqu'il y est invité ou porter une ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque, car les résultats du test se fondent sur la mesure de la fréquence cardiaque. Ce test de forme est considéré comme un test de VO2 (volume d'oxygène) sous-max. Un test de VO2 mesure l'efficacité avec laquelle le cœur fournit du sang oxygéné aux muscles sollicités et l'efficacité avec laquelle ceux-ci reçoivent l'oxygène du sang. Cette mesure est généralement considérée par les médecins et les physiologistes du sport comme une très bonne représentation de la capacité aérobie. Veuillez noter que les scores de VO2 max seront de 10 à 15 % moins élevés avec le vélo d'exercice que ceux obtenus sur d'autres appareils d'exercices cardiovasculaires Life Fitness. Sur les vélos stationnaires, les efforts musculaires isolés au niveau du quadriceps sont importants par rapport à la marche ou à la course sur tapis, à la montée sur stepper ou à l'utilisation d'un vélo. Le taux de fatigue plus important correspond à des scores de VO2 max estimée plus faibles.

L'objectif du test de condition physique est de faire augmenter votre fréquence cardiaque à un niveau compris entre 60 et 85 % de votre maximum théorique.

Pour lancer cet exercice, utilisez la touche **Avancé** pour accéder au profil de l'exercice **TEST FITNESS**, puis



appuyez sur la

Niveaux d'effort conseillés

	Inactif	Actif	Très actif
Tapis de course	3,2 - 4,8 km/h (2 - 3 mi/h)	4,8 - 6,4 km/h (3 - 4 mi/h)	5,6 à 7,2 km/h (3,5 à 4,5 mi/h)

	Inactif	Actif	Très actif
Cross-Trainers	Niveau 2 à 4 pour les hommes. Niveau 1 à 2 pour les femmes.	Niveau 3 à 10 pour les hommes. Niveau 2 à 5 pour les femmes.	Niveau 7 à 15 pour les hommes. Niveau 3 à 10 pour les femmes.
Vélos d'appartement Lifecycle	Niveau 4 à 6 pour les hommes. Niveau 2 à 4 pour les femmes.	Niveau 5 à 10 pour les hommes. Niveau 3 à 7 pour les femmes.	Niveau 8 à 14 pour les hommes. Niveau 6 à 10 pour les femmes.

REMARQUE : (Tapis de course uniquement) : L'exercice dure cinq minutes au total. Il commence par une minute d'échauffement avec une inclinaison de 0 %, suivie de quatre minutes supplémentaires avec une inclinaison de 5 %. La console fait ensuite immédiatement un relevé de votre fréquence cardiaque, calcule le résultat et l'affiche dans le centre des messages.

Le test se termine au bout de cinq minutes. Le résultat et l'échelle d'évaluation s'affichent. Dans chaque plage conseillée, référez-vous aux instructions supplémentaires suivantes :

Moitié inférieure de la plage	Moitié supérieure de la plage
Âge plus élevé	Âge moins élevé
Poids moins élevé	Poids plus élevé (en cas de surpoids, utilisez la moitié inférieure de la plage)
Taille plus petite	Taille plus grande

L'ordinateur n'accepte pas les paramètres suivants :

- les fréquences cardiaques inférieures à 52 ou supérieures à 200 battements par minute
- les poids inférieurs à 34 kg ou supérieurs à 181 kg
- les âges en dessous de 10 ans et au-dessus de 99 ans
- les données qui dépassent les capacités humaines

Il est très important de toujours passer le test dans les mêmes conditions. La fréquence cardiaque dépend de nombreux facteurs, notamment :

- la quantité de sommeil de la nuit précédente (un minimum de sept heures de sommeil est recommandé)
- l'heure de la journée
- le temps écoulé depuis le dernier repas (il est préférable d'attendre deux à quatre heures pour débiter le test)
- le temps écoulé depuis la consommation d'une boisson contenant de la caféine ou de l'alcool, ou depuis la dernière cigarette (il est recommandé d'effectuer le test environ quatre heures plus tard)
- le temps écoulé depuis le dernier exercice physique (il est recommandé d'effectuer le test environ six heures plus tard)

Pour obtenir un résultat aussi précis que possible, passez le test de forme pendant trois jours consécutifs et faites une moyenne des trois scores obtenus. Pour obtenir un score significatif, l'exercice doit être effectué dans une plage de fréquence cardiaque de 60 à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale théorique (FCmax).

Les résultats du test de condition physique sont répertoriés dans les tableaux ci-dessous.

Classification masculine de condition physique relative

Évaluation	Élite	Excellente	Très bonne	Au-dessus de la moyenne	Moyenne	Au-dessous de la moyenne	Basse	Très faible
V02 max (ml/kg/min) estimé par catégorie d'âge								
20 - 29 ans	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 ans	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34

40 - 49 ans	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 ans	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ ans	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

Classification féminine de condition physique relative

Évaluation	Élite	Excellente	Très bonne	Au-dessus de la moyenne	Moyenne	Au-dessous de la moyenne	Basse	Très faible
VO2 max (ml/kg/min) estimé par catégorie d'âge								
20 - 29 ans	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 ans	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 ans	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 ans	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ ans	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness a mis au point cette échelle d'évaluation sur la base des répartitions de VO2 maximum exprimées en pourcentage, mentionnées dans le guide *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8e Édition, 2010) de l'American College of Sports Medicine. Elle fournit une description qualitative d'une estimation VO2 max pour un utilisateur donné et représente un moyen d'évaluer le niveau de condition physique initial, puis de suivre les progrès.

ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Exercice pour sportif expérimenté

Ce programme simule un exercice à l'extérieur en utilisant une valeur de base pour simuler 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. Vous contrôlez la vitesse.

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

Pour lancer cet exercice, utilisez la touche **AVANCÉ** pour accéder au profil de l'exercice **ENTRAÎNEMENT**

SPORTIF, puis appuyez sur la .

MODE MARATHON (T5 et Run CX uniquement)

Exercice pour débutant, avancé et confirmé

Cet exercice n'a pas de niveau d'intensité prédéfini et n'est pas limité dans le temps. L'exercice Mode Marathon fonctionne comme un exercice Manuel, sans être limité dans le temps. Il commence à une vitesse de 0,5 mi/h et 0 % d'inclinaison. Vous contrôlez complètement le niveau, la vitesse ou l'inclinaison.

Cet exercice a été conçu pour les utilisateurs qui ne souhaitent pas se voir imposer une limite de durée pour leur exercice.

Pour lancer cet exercice, utilisez la touche **AVANCÉ** pour accéder au profil de l'exercice **MODE MARATHON**,



puis appuyez sur la

INCLINAISON EZ/RÉSISTANCE

Exercice pour sportif expérimenté

Cet exercice se compose d'une seule colline. Vous déterminez l'altitude du sommet pendant le paramétrage de l'exercice. La crête est atteinte à 75 % de la durée de l'exercice. Ensuite, l'inclinaison revient progressivement au niveau 1 ou à 0 %.

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 **AVANCÉ** pour accéder au profil de l'exercice **INCLINAISON EZ/**



RÉSISTANCE, puis appuyez sur la

Objectif

Exercice pour débutant, avancé et confirmé

CALORIES

Vous sélectionnez un objectif de calories à atteindre pendant l'exercice. Pendant l'exercice, la fenêtre des calories affiche l'objectif initial que vous avez défini et affiche ensuite le compte à rebours jusqu'à zéro.

REMARQUE : Les exercices objectifs de calories sont limités à une durée de 99 minutes.

DISTANCE

Vous sélectionnez une distance à atteindre pendant l'exercice. Au cours de l'exercice, l'objectif de distance est illustré par une piste dans la fenêtre de profil de l'exercice.

REMARQUE : Les exercices objectif de distance sont limités à une durée de 99 minutes.


FC CIBLE

Vous sélectionnez une fréquence cardiaque cible à atteindre et à maintenir pendant toute la durée de l'exercice. L'équipement s'ajuste afin de vous permettre de conserver cette fréquence cardiaque cible pendant toute la durée de l'exercice.

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

Pour lancer ces exercices, appuyez sur la touche **OBJECTIF** pour accéder aux trois exercices disponibles, puis sélectionnez l'exercice désiré à l'aide des flèches vers le haut/vers le bas ou vers la gauche/vers la droite de la touche de navigation. Les trois choix d'exercices sont : Objectif **CALORIE**, Objectif **DISTANCE** et Objectif



FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE. Sélectionnez l'un des trois exercices en appuyant sur la  lorsque l'exercice désiré s'affiche à l'écran. Ces exercices fonctionnent comme un exercice manuel. Vous contrôlez la vitesse et l'inclinaison/le niveau. L'exercice s'achève lorsque l'objectif défini est atteint.


Personnalisé

La console Track Connect permet d'enregistrer quatre paramètres de profils d'utilisateurs. Chaque profil permet à un utilisateur d'enregistrer ses données personnelles, afin de configurer plus rapidement les exercices. La console Track Connect comprend trois exercices personnalisés par profil d'utilisateur. Si ce profil a été créé, le centre de messages affiche **SESSION OUVERTE**. Cependant, si le compte de ce profil n'a pas été défini, le centre de messages affiche **NON DÉFINI**. Lorsque vous êtes connecté à l'un des quatre profils d'utilisateurs, vous pouvez accéder aux exercices personnalisés en appuyant sur la touche **Personnalisés** sur la console.

Modification d'un exercice personnalisé Manuel

1. Appuyez sur la  et sélectionnez l'un des quatre profils.
2. Appuyez et maintenez la  pour accéder au mode édition.
3. Accédez à l'option **EXERCICE PERSONNALISÉ**.


4. Appuyez sur la  pour créer l'exercice.

1. En appuyant sur la , le centre de messages affiche **ENTRAÎNEMENT = MANUEL**.
5. Appuyez sur les flèches vers le haut/vers le bas de la touche de navigation pour défiler entre **MANUEL** et **FRÉQUENCE CARDIAQUE**.

Appuyez sur la  pour sélectionner.


- a. Il vous est ensuite demandé de **SÉLECTIONNER LA DURÉE DE L'EXERCICE**. L'exercice est composé de 24 intervalles qui durent chacun 1/24e de la durée totale saisie. Pour un exercice de 24 minutes par exemple, chacun des 24 intervalles dure une minute. Créer la durée de votre exercice.

Après avoir paramétré la durée de l'exercice, le centre de messages affiche **DÉFINIR VITESSE + INCL** pendant environ trois secondes. Le centre de messages affiche ensuite **INTERVALLE 1**. Vous devez alors

sélectionner l'inclinaison, puis appuyez sur la  pour passer à l'**INTERVALLE 2**. Vous procéderez de la sorte pour les 24 intervalles, puis recommencerez ces étapes pour définir la vitesse de chaque intervalle. Utilisez les flèches gauche et droite de la touche de navigation pour faire défiler les intervalles. Le centre de messages affiche ensuite **EXERCICE ENREGISTRÉ**. 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 à la fin de la configuration.

Modification d'un exercice de fréquence cardiaque

Après avoir réglé une durée d'exercice, ce qui suit a lieu si un exercice manuel est sélectionné. Le centre de messages affiche **DÉFINIR FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE** pendant environ trois secondes. Le centre de messages affiche ensuite **INTERVALLE 1**. Vous devez alors sélectionner la fréquence cardiaque cible, puis

appuyez sur la  pour passer à l'**INTERVALLE 2**. Vous procéderez de la sorte pour les 24 intervalles, puis recommencerez ces étapes pour définir la vitesse de chaque intervalle. Utilisez les flèches gauche et droite de la touche de navigation pour faire défiler les intervalles. Le centre de messages affiche ensuite **EXERCICE ENREGISTRÉ**. 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 à la fin de la configuration.

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 × votre âge). Par exemple, la fréquence cardiaque maximale d'une personne âgée de 40 ans serait de 206,9 - (0,67 × 40) = 180. Leur fréquence cardiaque réelle était de 100 au premier intervalle de leur entraînement. Par conséquent 100/180 = 0,56 ou 56 %, et le profil de l'utilisateur serait affiché à la ligne quatre au premier intervalle de l'entraînement. Reportez-vous au tableau ci-dessous pour votre pourcentage.

Rameur	Plage de pourcentage de fréquence cardiaque cible
1	20 % - 29 %
2	30 % - 39 %
3	30 % - 39 %
4	50 % - 59 %
5	60 % - 69 %
6	70 % - 79 %

Rameur	Plage de pourcentage de fréquence cardiaque cible
7	80 % - 89 %
8	90 % - 99 %
9	100 %

HIIT

Cet exercice débute avec un échauffement, suivi d'une série de séances de sprint et de récupération. Vous pouvez ajuster durant tout l'exercice les séances d'endurance et de récupération avec le ratio de sprint.





Cet exercice est approprié pour les utilisateurs qui utilisent un programme d'intervalle anaérobie pour améliorer leurs performances.

Pour lancer cet exercice, appuyez sur la touche **HIIT**.


Profils d'utilisateurs

La console Track Connect permet d'enregistrer quatre paramètres de profils d'utilisateurs. Chaque profil permet à un utilisateur d'enregistrer ses données personnelles, afin de configurer plus rapidement les exercices. Si ce profil a été créé, le centre de messages affiche **SESSION OUVERTE**. Cependant, si le compte de ce profil n'a pas été défini, le centre de messages affiche **NON DÉFINI**.

Créer un profil d'utilisateur.


1. Appuyez sur la , et défilez jusqu'à l'un des noms de profil.
2. Appuyez et maintenez la  appuyée pendant trois secondes pour accéder au mode édition. Le centre de messages affiche **MODIFIER PROFIL**.
3. Faites défiler les options d'édition à l'aide des flèches gauche/droite de la touche de navigation.
4. Ajustez les options d'édition à l'aide des flèches vers le haut et vers le bas de la touche de navigation (sauf pour les options **MODIFIER LE NOM** et **EXERCICE PERSONNALISÉ**).
5. Appuyez sur la  ou sur les flèches vers la gauche/vers la droite pour sauvegarder vos modifications et passer à l'option suivante.
6. Appuyez sur la  pour passer aux valeurs par défaut.

Le centre de messages affiche **MODIFIER PROFIL**, puis passe au menu de configuration du profil. Utilisez les


flèches gauche et droite de la touche de navigation pour vous déplacer dans le menu. Appuyez sur la  pour passer à l'élément suivant.

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

Changement de nom

Appuyez sur la , et le centre de messages affiche **PROFIL** avec un **P** clignotant. Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**.

POIDS = XXX

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Les options de sélection sont de 34 kg au maximum du produit.

ÂGE = XX

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Sélectionnez un âge entre 10-99 ans.

NIVEAU = XX

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Sélectionnez un niveau compris entre 1 et 20.

VITESSE DE MARCHÉ = XX.X (tapis de course uniquement)

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Les options de sélection sont de 0,8-16 km/h ou 0,5-10 mph (F3) et de 0,8-19 km/h ou 0,5-12 mph (T3 et T5).

VITESSE DE JOGGING = XX.X (tapis de course uniquement)

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Les options de sélection sont de 0,8-16 km/h ou 0,5-10 mph (F3) et de 0,8-19 km/h ou 0,5-12 mph (T3 et T5).

VITESSE DE COURSE = XX.X (tapis de course uniquement)

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Les options de sélection sont de 0,8-16 km/h ou 0,5-10 mph (F3) et de 0,8-19 km/h ou 0,5-12 mph (T3 et T5).

DÉTERMINER VITESSE = XX.X

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer

d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois


terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Les options

de sélection sont de 0,8-16 km/h ou 0,5-10 mph (F3) et de 0,8-19 km/h ou 0,5-12 mph (T3 et T5).

INCLINAISON FAIBLE = XX.X

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Les options de sélection sont : 0-12 % (F3) 0-15 % (T3 et T5).

INCLINAISON MOYENNE = XX.X

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Les options de sélection sont : 0-12 % (F3) 0-15 % (T3 et T5).

INCLINAISON FORTE = XX.X

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Les options de sélection sont : 0-12 % (F3) 0-15 % (T3 et T5).

OBJECTIF DISTANCE = XX.X

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Sélectionnez un objectif compris entre 1,6 et 161 km ou 0,1 et 99,9 miles.

OBJECTIF DURÉE = XX.X

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Sélectionnez une durée comprise entre 05:00 et 99:00.

ÉCHAUFFEMENT = XX:XX

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le

centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Sélectionnez une durée comprise entre 01:00 et 99:00.

RÉCUPÉRATION = XX:XX Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour changer les caractères. Appuyez sur la gauche ou la droite de la touche de navigation pour passer


d'un caractère à l'autre, et appuyez sur la  pour effacer des caractères. Une fois

terminé, appuyez sur la . En l'absence d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR ENREGISTRER**. Sélectionnez une durée comprise entre 01:00 et 99:00.

EXERCICE PERSONNALISÉ

Reportez-vous à la section [Personnalisé](#) de ce document pour les instructions.


Paramètres

1. Appuyez sur la touche  sur l'écran de **SÉLECTION DE L'EXERCICE**. 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 ou 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 les options de sélection sont les suivants :

- UNITÉS DE MESURE** Les options de sélection sont Impérial et Métrique.
- BIPS** Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.
- DURÉE** Cette option est pour vos temps d'exercice. Les options proposées sont de haut en bas.
- ÉQUIVALENT MÉTABOLIQUE = ÉTEINT** Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.
- ALLURE = DÉSACTIVÉE (uniquement les tapis de course)** Les options proposées sont les suivantes : Activée ou Désactivée.
- CADENCE = DÉSACTIVÉE (vélos et Cross-trainers uniquement)** Les options proposées sont les suivantes : Activée ou Désactivée.
- CONTRASTE = XX** Sélectionnez un niveau compris entre 1 et 99.
- LUMINOSITÉ = X** Sélectionnez un niveau de luminosité compris entre 1 et 10.
- FC SANS FIL = ACTIVÉE** Permet d'activer ou de désactiver le récepteur de télémesure de la fréquence cardiaque. Les options proposées sont les suivantes : Activée ou Désactivée.

Statistiques

Appuyez sur la touche  pour effectuer la sélection. 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.

**Mode Sécurité =
ACTIVÉ**

Les options proposées sont les suivantes : Activée ou Désactivée.

Version du logiciel



Appuyez sur la touche  pour effectuer la sélection. 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.

Bluetooth

L'option Bluetooth permet d'activer ou de désactiver la radio Bluetooth et BLE. Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé. Le paramètre par défaut Activé.

Option langue

L'option langue bascule entre les langues intégrées dans la console. Les options proposées sont l'anglais, l'espagnol, l'allemand, le russe et le français.

4. Entretien et données techniques

Base de connaissances

Consulter la [Base de connaissances](#) pour obtenir des informations supplémentaires.

Produits nettoyeurs homologués et compatibles

Les experts en matière de fiabilité ont retenu deux produits nettoyeurs en particulier : PureGreen 24 et Gym Wipes. Ces deux produits nettoient de manière sûre et efficace les saletés et la transpiration présentes sur les appareils. Le PureGreen 24 et la formule antibactérienne des lingettes Gym Wipes sont tous deux des produits désinfectants agissant efficacement contre le staphylocoque doré et le H1N1.

Le PureGreen 24 est disponible sous forme de spray, un format pratique tout à fait adapté à l'utilisation en salles de sport. Pulvérisez le produit sur un chiffon en microfibras et essuyez l'équipement. Laissez agir le PureGreen 24 sur l'équipement pendant 2 minutes minimum pour une désinfection générale, ou 10 minutes minimum pour traiter la machine contre les champignons et les virus.

Les lingettes pré-imprégnées Gym Wipes ont été conçues dans un format large et résistant, pratique pour un nettoyage avant et après l'utilisation de la machine. Laissez les lingettes Gym Wipes agir sur l'équipement pendant au moins 2 minutes pour une désinfection ordinaire.

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

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 microfibras doux. Appliquez le nettoyeur sur le chiffon en microfibras avant de passer sur la machine. 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.

Conseils d'entretien préventif

Les produits *Life Fitness* sont garantis par l'excellence de l'ingénierie et la fiabilité de *Life Fitness*. Ils comptent parmi les équipements d'exercice les plus robustes et les plus fiables du marché d'aujourd'hui.

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.

Les conseils d'entretien préventif suivants permettront au produit *Life Fitness* de continuer à fonctionner à son rendement maximal :

- Rangez l'appareil dans un endroit sec et frais.
- Nettoyez régulièrement la console et les surfaces extérieures à l'aide d'un chiffon en microfibras et d'un nettoyeur ménager non abrasif (consultez [Produits nettoyeurs homologués et compatibles](#)).
- 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 et les pièces mobiles.

Dépannage

Pas d'alimentation électrique.	Vérifiez que le cordon d'alimentation est bien connecté entre l'appareil et la prise murale.
	Vous êtes peut-être en mode d'économie d'énergie. Appuyez sur la touche Économie d'Énergie pour vérifier 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.
L'affichage de la console est d'aspect anormal ou indique un message d'erreur.	Débranchez ou éteignez l'appareil afin de réinitialiser la console, puis allumez ou rebranchez la console. Recommencez plusieurs fois si le message d'erreur continue à s'afficher. Si le problème persiste, contactez Siège social .

<p>La console s'éteint lorsqu'elle n'est pas utilisée.</p>	<p>L'appareil se met en mode économie d'énergie après cinq minutes d'inactivité.</p>
<p>La mesure sans fil de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas.</p>	<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. • Il existe un mauvais contact entre la ceinture de télémessure 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 télémessure. Déplacez le tapis de course ou éloignez les appareils électriques de celui-ci. • La pile de la ceinture de télémessure de la fréquence cardiaque doit être remplacée.
<p>La lecture de la fréquence cardiaque est d'abord détectée et fonctionne normalement, mais elle disparaît ensuite.</p>	<p>L'utilisation d'appareils électroniques personnels provoque une interférence externe. 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. Déplacez la source d'interférence ou repositionnez l'équipement.</p>
<p>Les capteurs de fréquence cardiaque affichent une valeur incorrecte.</p>	<p>Veillez à saisir fermement les capteurs et à garder les mains immobiles. Si la fréquence cardiaque semble beaucoup plus haute ou plus basse que prévue, retirez les mains des capteurs jusqu'à ce qu'elle ne s'affiche plus.</p>

REMARQUE : Les poignées capteurs calculent la valeur approximative de la fréquence cardiaque. Ces appareils ne sont pas destinés à un usage médical.

5. Service à la clientèle

Réparation des produits

1. Identifiez le problème et référez-vous aux instructions correspondantes. Le problème vient peut-être d'un manque de familiarité avec le produit, ses caractéristiques et les programmes d'entraînement proposés.
2. Repérez et notez le numéro de série de l'appareil qui se trouve à l'avant de l'appareil. Si possible, notez la version du logiciel.
3. Contactez le service à la clientèle *Life Fitness* sur le site Web www.lifefitness.com, ou appelez le service à la clientèle *Life Fitness* le plus proche.

6. Spécifications

Spécifications

- Nombre d'exercices : 15 (le T5 et le Run CX disposent de 17 exercices préprogrammés)
- Profils d'utilisateurs : 4
- Programmation de la fréquence cardiaque interactive : Oui
- Télémessure de la fréquence cardiaque : Oui
- Rythme cardiaque par contact : Oui
- Niveaux : 20
- Centre des messages : Oui - 16 caractères
- Type d'affichage : verre ACL à gravure personnalisée
- Économie d'énergie : Oui
- Garantie : 3 ans sur les pièces, 1 an sur la main-d'œuvre et la batterie.
- Life Fitness Connect : Oui
- Connectivité des appareils : Apple GymKit

Dimensions à l'expédition	Console Track Connect (tapis de course)	Console Track Connect (T5 et Run CX uniquement)	Console Track Connect (vélo et Cross-Trainers)
Longueur	45,2 cm/17,78 po	58,4 cm/23 po	43,2 cm/17 po
Largeur	43,8 cm/17,25 po	49,5 cm/19,5 po	39,4 cm/15,5 po
Hauteur	15,9 cm/6,25 po	15,9 cm/6,25 po	12,1 cm/4,75 po
Poids	3,17 kg/6,98 lb	3,1 kg/6,84 lb	2,70 kg/5,95 lb

7. Garantie

Couverture de la garantie

Ce *Track Connect* 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

En cas de retour du Produit ou d'une pièce quelconque sous garantie pour réparation dans un site d'entretien, Life Fitness remboursera tous les frais de livraison et d'assurance durant 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 vous livrerons toute pièce ou tout composant de rechange neufs ou réusinés ou remplacerons le Produit, à notre discrétion. Les pièces ainsi remplacées sont garanties durant la période restante de la garantie d'origine.

Exclusions de la garantie

Toute défaillance et tout dommage ayant les origines suivantes : entretien non autorisé, usage inapproprié, accident, négligence, installation ou assemblage incorrects, débris résultant de travaux à proximité du Produit, rouille ou corrosion dues 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 Life Fitness Family of Brands agréé 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, organiserons une intervention à l'endroit où est installé l'appareil.

Garantie exclusive

CETTE GARANTIE LIMITÉE REMPLACE TOUTE AUTRE GARANTIE QUELCONQUE, EXPRESSE OU 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'assumons ni n'autorisons aucune personne à assurer pour nous toute autre obligation ou responsabilité concernant 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.

Effet des lois d'État

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.

Informations sur la garantie

Modèle	3 ans	1 an
Console Track Connect	Pièces électriques et mécaniques	Main-d'œuvre

