

Console Track Connect

Manuel du propriétaire



Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • États-Unis
847.288.3300 • TÉLÉCOPIE : 847.288.3703
Numéro du service client : 800.351.3737 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)
Site Web mondial : www.lifefitness.com

Bureaux internationaux

AMÉRIQUES Amérique du Nord

Life Fitness, Inc.

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

Brésil Life Fitness Brasil

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

Amérique latine et Caraïbes* Life Fitness, Inc.

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

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

Life Fitness Atlantic BV

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

Royaume-Uni Life Fitness UK LTD

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

Allemagne, Autriche et Suisse Life Fitness Europe GMBH

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

Espagne Life Fitness IBERIA

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

Belgique Life Fitness Benelux NV

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

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

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

ASIE PACIFIQUE (AP) Japon

Life Fitness Japan, Ltd

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

Hong Kong Life Fitness Asia Pacific LTD

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

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

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

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

Lien vers les documents utilisateurs et entretien

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Informations relatives à la conformité à la réglementation de la FCC

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

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






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

1. Sécurité

Mode Sécurité

Le mode Sécurité est une option disponible sur les tapis de course. 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 Recommande VIVEMENT aux utilisateurs de passer un examen médical complet avant d'entamer un programme d'entraînement, et tout particulièrement dans les cas suivants : antécédents familiaux d'hypertension (pression sanguine trop élevée) ou de pathologies cardiaques, utilisateurs de 45 ans ou plus, tabagisme, hypercholestérolémie (taux de cholestérol sanguin trop élevé), obésité, absence d'exercice physique depuis un an ou plus. Si, pendant l'usage de l'appareil, l'utilisateur éprouve un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.
-  **Avertissement :** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.
-  **Avertissement :** Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de chocs électriques ou de blessures, il est essentiel de brancher chaque appareil sur une prise électrique correctement mise à la terre.
-  **Remarque :** Pour assurer la sécurité du matériel, il convient de l'inspecter régulièrement afin de détecter tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir réparé ou remplacé les pièces défectueuses.

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

Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, sauf en cas de supervision ou d'instructions relatives à son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.

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

Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Nous vous recommandons de n'utiliser que des récipients pourvus d'un bouchon.

N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.

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

Montez et descendez avec précaution du produit. Avant de monter, placez le repose-pied situé de votre côté en position basse, en vous aidant des bras mobiles. Utilisez les poignées fixes lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, tenez les bras mobiles.

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

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

Ne placez pas les mains à l'intérieur ou sous l'appareil ou ne le faites pas basculer sur le côté durant son fonctionnement. Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.

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

Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le systématiquement après son utilisation, et avant l'ajout et le retrait de pièces.


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


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


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


Conformément à la directive Machines 2006/42/EC de l'Union européenne, à vide, cet équipement fonctionne à des niveaux de pression acoustique inférieurs à 70 dB(A) à une vitesse de fonctionnement moyenne de 8 km/h. Les émissions sonores sont plus élevées si l'appareil est sous tension qu'à l'état hors tension.


Consignes de Sécurité

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

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

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

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

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

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

Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, sauf en cas de supervision ou d'instructions relatives à son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.

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

Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Nous vous recommandons de n'utiliser que des récipients pourvus d'un bouchon.

N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.

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

Montez et descendez avec précaution du produit. Avant de monter, placez le repose-pied situé de votre côté en position basse, en vous aidant des bras mobiles. Utilisez les poignées fixes lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, tenez les bras mobiles.

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

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

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

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

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

Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le systématiquement après son utilisation, et avant l'ajout et le retrait de pièces.

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

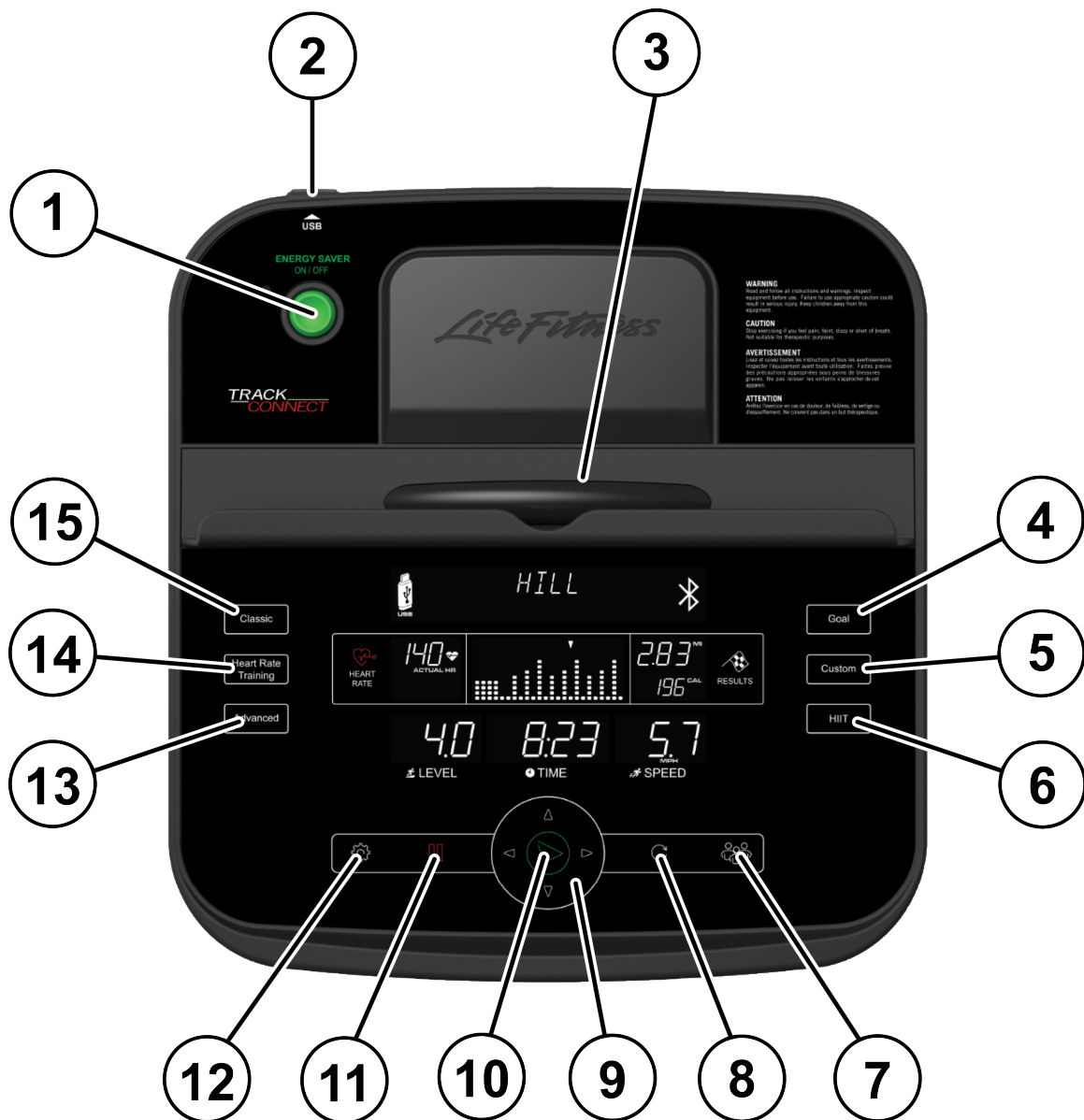
Ne faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés, ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le Service clients.

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

Conformément à la directive Machines 2006/42/EC de l'Union européenne, à vide, cet équipement fonctionne à des niveaux de pression acoustique inférieurs à 70 dB(A) à une vitesse de fonctionnement moyenne de 8 km/h. Les émissions sonores sont plus élevées si l'appareil est sous tension qu'à l'état hors tension.

2. Aperçu

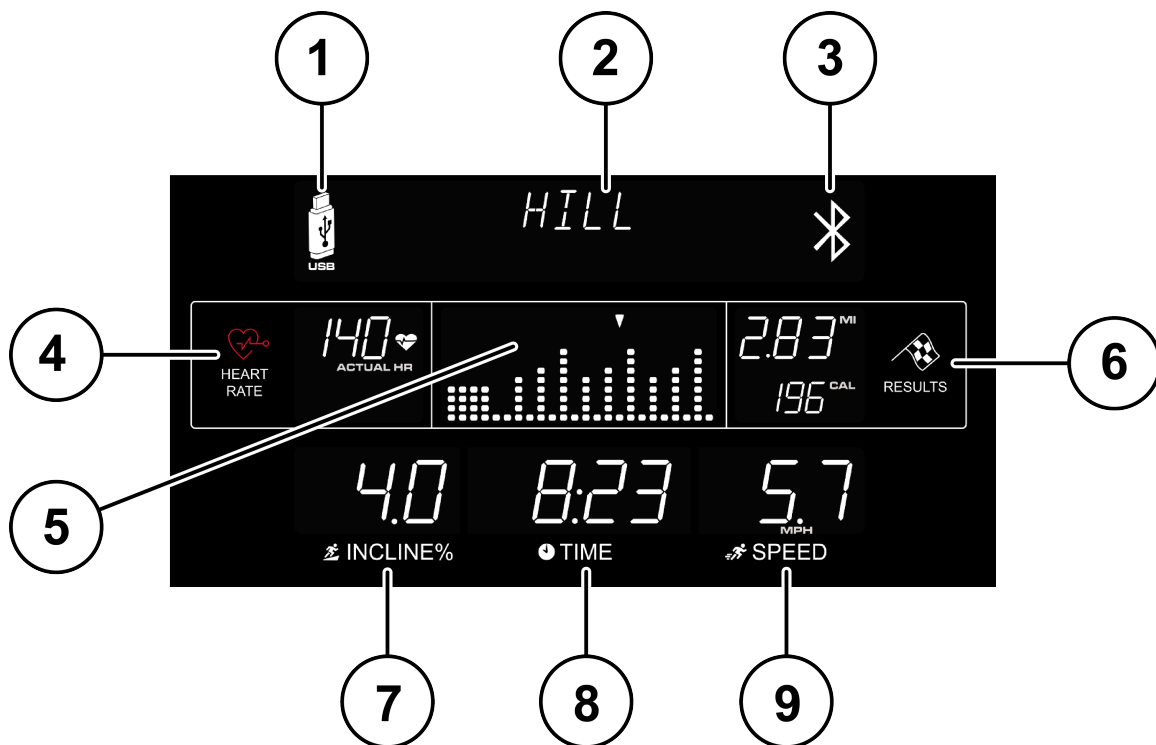
Console




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 DEL 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 **CALORIE**, **DISTANCE** et **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 **HIIT** un exercice.
7. Touche Profils Utilisateur : 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 utilisateur enregistre les données d'exercice de quatre utilisateurs. Appuyez sur cette touche pendant 3 secondes pour accéder au mode d'édition des Profils utilisateur. Voir Section 5.4, Utilisation des Profils Utilisateur.

8. Touche Stop / Réinitialiser : Pendant la programmation d'un exercice, appuyez sur cette touche pour effacer les données incorrectes, comme le poids ou l'âge. Si vous appuyez deux fois de suite sur cette touche pendant un exercice, votre exercice est arrêté et vous revenez à l'écran **SÉLECTION DE L'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 / Démarrer : 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'entraînement. 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. Voir Section 5.6, Utilisation du Menu Paramètres.
13. Avancé : Appuyez sur cette touche pour sélectionner exercices *TEST DE FORME, ENTRAÎNEMENT SPORTIF, MODE MARATHON (uniquement T5)*, ou *INCLINAISON EZ / RÉSISTANCE*.
14. Entraînement du rythme cardiaque : Appuyez sur cette touche pour sélectionner exercices *ÉLIMINATION DES GRAISSES, CARDIO, COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, MARATHON / FRÉQUENCE CARDIAQUE (uniquement T5)*, ou *FRÉQUENCE CARDIAQUE EXTRÊME*.
15. Classique : Appuyez sur cette touche pour sélectionner exercices *MANUEL, ALÉATOIRE, ou COLLINE*.

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 des 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 le **RYTHME** 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 LFconnect 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 la fréquence cardiaque réelle 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. Voir 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 Life Fitness ou pour des produits d'autres fabricants. Vous pouvez modifier l'unité de distance en kilomètres dans le menu Paramètres. Voir Section 5.6, 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 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 Life Fitness appareils.
7. NIVEAU / INCLINAISON % : Il y a deux types d'affichage 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 y a deux types d'affichage pour les tapis de course.

- Inclinaison : vous ajustez ce nombre entre 0-12 % (F3), 0-15 % (T3), et 0,8-15 % (T5). Cette valeur peut être réglée par incréments de 0,5 %.
- Difficulté : ce mode est uniquement utilisé avec les modes **ALÉATOIRE**, **COLLINE**, **INCLINAISON EZ**, et **ENTRAÎNEMENT SPORTIF**. Le nombre sélectionné représente une plage d'inclinaisons. Par exemple, si vous sélectionnez un niveau de difficulté de 10, celui-ci correspond à une plage de pourcentages d'inclinaison compris entre 3,0 et 7,0 (F3 et T3) et 3,8 % et 7,5 % (T5).

Valeurs de difficulté

Niveau de difficulté	Résistance (vélos et Cross-Trainers)	Inclinaison (Tapis de course)	Inclinaison (uniquement T5)
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. Voir 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 (mi/h) ou en kilomètres par heure (mi/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. Voir Section 5.6, comment utiliser le menu Paramètres.

LFconnect

LFconnect 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 Life Fitness produits 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 LFconnect pour vos appareils Apple et Android. Connectez-vous simplement à votre produit, commencez votre exercice préféré et suivez vos progrès.

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

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

Des recherches ont prouvé que maintenir une fréquence cardiaque spécifique au cours de ses entraînements permet de mieux contrôler l'intensité de l'effort et d'obtenir des résultats optimaux. L'approche du programme Heart Rate Zone Training® de Life Fitness repose sur cette théorie. Cet exercice identifie une plage ou zone de fréquences cardiaques idéale pour brûler des calories ou améliorer la condition cardiovasculaire. Cette zone représente un pourcentage du maximum théorique† et dépend de l'exercice sélectionné. La formule permettant de calculer la fréquence cardiaque maximale est définie par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine, 8e édition, 2009. La fréquence cardiaque maximale est égale à 206,9 moins le produit de 0,67 par l'âge de la personne (206,9 - 0,67 x âge). Consultez le tableau ci-dessous pour trouver votre maximum théorique et vos fréquences cardiaques cibles.

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

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

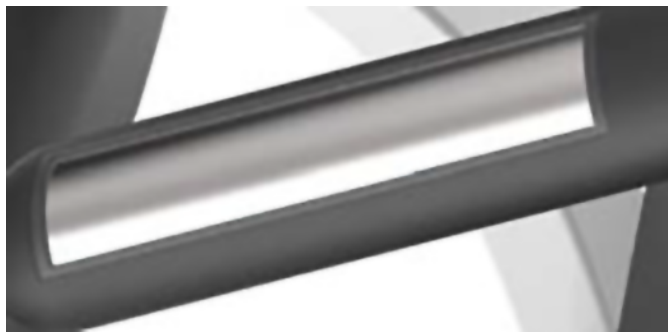
Les programmes d'entraînement mesurent la fréquence cardiaque. Vous devez porter la ceinture thoracique de télémessure de la fréquence cardiaque ou saisir les capteurs de contact pour permettre à l'ordinateur de contrôler votre fréquence cardiaque pendant les exercices. L'ordinateur règle automatiquement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

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

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

Capteurs de fréquence cardiaque

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

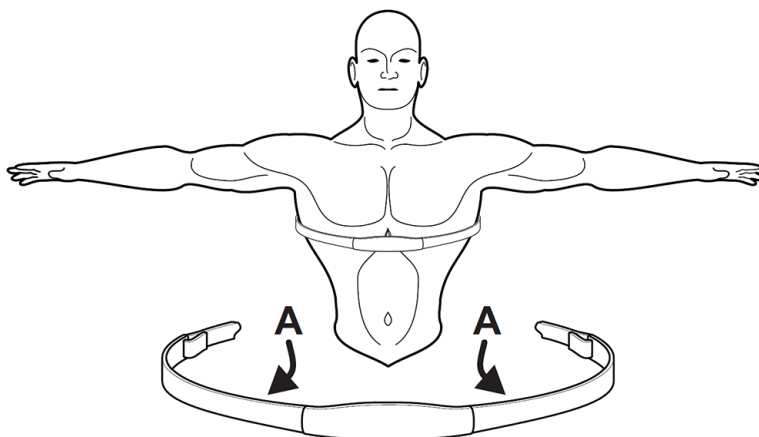


Lorsque vous utilisez les capteurs de fréquence cardiaque, veillez à les saisir fermement et à garder les mains immobiles. Si la fréquence cardiaque semble beaucoup plus haute ou plus basse que prévue, retirez vos mains des capteurs jusqu'à ce qu'elle ne s'affiche plus à l'écran. Séchez vos mains et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

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

Cette console est équipée d'un système de contrôle de la fréquence cardiaque sans fil dans lequel des électrodes placées contre la peau transmettent les signaux de la fréquence cardiaque de l'utilisateur à la console. Ces électrodes se trouvent dans la ceinture thoracique (A) que l'utilisateur porte pendant les exercices. L'émetteur de la ceinture permet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau. Cependant, il peut aussi fonctionner correctement à travers un vêtement fin. Les électrodes (les deux surfaces rainurées sous la ceinture) doivent rester humides pour transmettre avec précision les impulsions électriques du cœur au récepteur.

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



L'émetteur de la ceinture permet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau. Cependant, il peut aussi fonctionner correctement à travers un vêtement fin. S'il est nécessaire de réhumidifier les électrodes de la ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque, saisissez la ceinture au milieu, tirez-la afin de l'écartier de la cage thoracique et d'exposer les deux électrodes, puis réhumidifiez-les.

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

3. Informations sur l'exercice et le produit


Exercices

La console Track Connect comprend 15 exercices préprogrammés spécialement conçus par Life Fitness (le tapis de course T5 en compte 17).



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. Voici l'écran principal de la console, connu sous le nom d'écran **SÉLECTION DE L'EXERCICE**. Lorsque l'écran **SÉLECTION DE L'EXERCICE** apparaît sur la console, utilisez la touche **Classic**, la touche **Entraînement Fréquence Cardiaque**, la touche **Avancé**, la touche **Objectif**, la touche **Personnalisé**, ou la touche **HIIT** pour faire défiler toutes les


options d'exercice. 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 . Après la dernière étape, appuyez 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 lancer un exercice à démarrage rapide, appuyez sur la 

lorsque l'écran de **SÉLECTION DE L'EXERCICE** est affiché. 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 **Classic** 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



COLLINE

Exercice pour sportif expérimenté

L'exercice colline breveté est un exercice d'entraînement fractionné. Les intervalles sont des périodes d'exercice aérobique intense. La fenêtre du profil d'exercice affiche les niveaux d'intensité des intervalles, qui 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 fractionné : une série de collines de plus en plus pentues, séparées l'une de l'autre par une vallée ou de périodes de récupération. Dans ce segment, votre fréquence cardiaque doit s'élever jusqu'à atteindre la limite supérieure de la plage cible.

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

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



Entraînement du rythme cardiaque

Appuyez sur la touche **Entraînement du rythme cardiaque** pour sélectionner exercices [ÉLIMINATION DES GRAISSES, CARDIO, COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, MARATHON / FRÉQUENCE CARDIAQUE \(uniquement T5\)](#) 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 de l'exercice afin d'atteindre et de conserver la plage de fréquence cardiaque cible. L'intensité ne change pas aussi longtemps que votre fréquence cardiaque est entre 60 et 72 % de votre fréquence cardiaque cible.

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

Pour lancer cet exercice, utilisez la touche **Exercice fréquence cardiaque** pour accéder au profil de l'exercice

ÉLIMINATION DES GRAISSES, puis appuyez sur la touche .

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 de l'exercice afin d'atteindre et de conserver la plage de fréquence cardiaque cible. L'intensité ne change pas aussi longtemps que votre fréquence cardiaque est entre 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 Fréquence Cardiaque** pour accéder au profil de l'exercice

CARDIO, puis appuyez sur la .

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 après cinq minutes, le centre de 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 **Exercice fréquence cardiaque** pour accéder au profil de l'exercice **COLLINE**

/ FRÉQUENCE CARDIAQUE, puis appuyez sur la touche .

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 de 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 **Exercice fréquence cardiaque** pour accéder au profil de l'exercice **INTERVALLE**

/ FRÉQUENCE CARDIAQUE, puis appuyez sur la touche .

MARATHON / FRÉQUENCE CARDIAQUE (uniquement T5)

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 de l'exercice 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 **Exercice fréquence cardiaque** pour accéder au profil de l'exercice **MARATHON**

/ FRÉQUENCE CARDIAQUE, puis appuyez sur la touche .

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 **Exercice fréquence cardiaque** pour accéder au profil de l'exercice **FRÉQUENCE**

CARDIAQUE EXTRÊME, puis appuyez sur la touche .

Avancé

Appuyez sur la touche **Avancé** pour sélectionner exercices [TEST DE FORME](#), [ENTRAÎNEMENT SPORTIF](#), [MODE MARATHON \(uniquement T5\)](#), ou [INCLINAISON EZ / RÉSISTANCE](#).


TEST DE FORME

Exercice pour débutant, avancé et confirmé

Le test de forme mesure la forme cardiovasculaire et peut être employé pour contrôler la progression de l'endurance toutes les 4 à 6 semaines. Vous devez saisir les capteurs manuels (sur les modèles équipés) lorsqu'il y est invité ou porter une ceinture thoracique Polar de télémesure 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 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. En effet, sur un vélo stationnaire, les efforts musculaires isolés au niveau du quadriceps sont importants par rapport à la marche / course sur un tapis de course, à la montée sur un 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 fréquence cardiaque maximale théorique.


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

appuyez sur la .

Niveaux d'effort conseillés

	Inactif	Actif	Très actif
Tapis de course	2-3 mi/h (3,2-4,8 mi/h)	3-4 mi/h (4,8-6,4 mi/h)	3,5-4,5 mi/h (5,6-7,2 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 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 de 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 75 lb (34 kg) ou supérieurs à 400 lb (181 kg)
- les âges en dessous de 10 ans et au-dessus de 99 ans
- les saisies de données qui dépassent les capacités humaines

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

- la quantité de sommeil de la nuit précédente (un minimum de sept heures de sommeil est recommandé)
- l'heure
- 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 préférable d'attendre quatre heures environ avant de débiter le test)
- le temps écoulé depuis le dernier exercice physique (il est préférable d'attendre six heures environ avant de débiter le test)

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 estimé (ml/kg/mn) 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 estimé (ml/kg/mn) 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 (uniquement T5)

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

Ce programme se compose d'une seule colline. Vous déterminez l'altitude du sommet pendant le paramétrage de l'exercice. Il atteint le sommet de la colline après 75 % de la durée de l'exercice. Ensuite, 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


CALORIE

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 objectif 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. Il y a trois exercices de ce type : objectif **CALORIE**, objectif **DISTANCE** et objectif **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**.




Sélectionnez l'un des trois exercices en appuyant sur la touche  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 utilisateur. 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 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 utilisateur, vous pouvez accéder aux exercices personnalisés en appuyant sur la touche **Personnalisée** 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.


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) Vous devez ensuite **SÉLECTIONNER LA DURÉE DE L'EXERCICE**. L'exercice est composé de 24 intervalles qui durent chacun 1/24ème de la durée totale saisie. Pour un exercice de 24 minutes par exemple, chacun des 24 intervalles dure une minute. Créer votre temps d'exercice.

Après avoir paramétré votre temps d'exercice, le centre de messages affiche **DÉFINIR VITESSE + PENTE** pendant environ trois secondes. Le centre de messages affiche ensuite **INTERVALLE 1**. Vous devez alors sélectionner l'inclinaison,

puis appuyez sur la touche  pour passer à **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 touche  pour passer à **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 max 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 $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Leur fréquence cardiaque réelle était de 100 au premier intervalle de leur entraînement. 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. Voir le 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 utilisateur

La console Track+ Connect permet d'enregistrer quatre paramètres de profils utilisateur. 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 utilisateur.

1. Appuyez sur la , et défilez jusqu'à l'un des noms de profil.
2. Appuyez et maintenez la  enfoncée pendant trois secondes pour accéder au mode édition. Le centre de messages affiche **MODIFIER PROFIL**.
3. Défilez parmi les options d'édition à l'aide des flèches vers la droite / vers la gauche 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 / droite de la touche de navigation pour faire défiler le menu. Appuyez sur la  pour passer à l'élément suivant.

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



Modifier le 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 modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**.

POIDS = XXX



Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection vont de 75 lb (34 kg) jusqu'au maximum pris en charge par le produit.

ÂGE = XX



Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Sélectionnez un âge entre 10-99 ans.

NIVEAU = XX



Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères

et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Sélectionnez un niveau compris entre 1 et 20.



VITESSE DE MARCHÉ = XX.X (tapis de course uniquement) Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères

et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0,5-10 mi/h (0,8-16 mi/h) (F3) et 0,5-12 mi/h (0,8-19 mi/h) (T3 et T5).



VITESSE DE JOGGING = XX.X (tapis de course uniquement) Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères

et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0,5-10 mi/h (0,8-16 mi/h) (F3) et 0,5-12 mi/h (0,8-19 mi/h) (T3 et T5).



VITESSE DE COURSE = XX.X (tapis de course uniquement) Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères

et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0,5-10 mi/h (0,8-16 mi/h) (F3) et 0,5-12 mi/h (0,8-19 mi/h) (T3 et T5).



DÉTERMINER VITESSE = XX.X Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères

et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0,5-10 mi/h (0,8-16 mi/h) (F3) et 0,5-12 mi/h (0,8-19 mi/h) (T3 et T5).



INCLINAISON FAIBLE = XX.X Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères

et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0-12 % (F3) 0-15 % (T3 et T5).



INCLINAISON MOYENNE = XX.X Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères

et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0-12 % (F3) 0-15 % (T3 et T5).



INCLINAISON FORTE = XX.X Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères

et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Les options de sélection sont : 0-12 % (F3) 0-15 % (T3 et T5).

OBJECTIF DISTANCE = XX.X Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères



et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Sélectionnez un niveau compris entre 0,1-99,9 mi ou 1,6-161 km.

OBJECTIF DE DURÉE = XX:XX Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères

et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Sélectionnez une durée comprise entre 05:00 et 99:00.



ÉCHAUFFEMENT = XX:XX

Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères

et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Sélectionnez une durée comprise entre 01:00 et 99:00.

RÉCUPÉRATION = XX:XX


Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les caractères. Appuyez sur la touche de navigation gauche ou droite pour avancer et reculer entre les caractères

et appuyez sur la  pour effacer les caractères. Une fois terminé, appuyez sur la . S'il n'y a pas d'activité pendant plus de 10 secondes, le centre de messages affiche **APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SAUVEGARDER**. Sélectionnez une durée comprise entre 01:00 et 99:00.

EXERCICE PERSONNALISÉ

Voir le [Personnalisé](#) de ce document pour les instructions.

Paramètres

1. Appuyez sur la  touche lorsque l'écran de **SÉLECTION DE L'EXERCICE** est affiché. Lorsque vous accédez au menu Paramètres, le message **MENU PARAMÈTRES** s'affiche à l'écran.
2. Faites défiler les options de configuration à l'aide des flèches gauche et droite de la touche de navigation.
3. Appuyez sur les flèches haut et bas de la touche de navigation pour modifier les paramètres.
4. Appuyez sur la touche **ENTRÉE** ou sur les flèches gauche 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 options de sélection sont repris ci-dessous.

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

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

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.

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

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


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

LUMINOSITÉ = X Sélectionnez un niveau de luminosité compris entre 1 et 10.

FC SANS FIL = ALLUMÉ Permet d'activer ou de désactiver le récepteur de télémessure de la fréquence cardiaque. Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.

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

Statistiques

Appuyez sur la touche  pour sélectionner. Sélectionnez **TOTAL DES HEURES** pour voir le nombre total d'heures pendant lesquelles le produit a été utilisé en exercice, ou **TOTAL DES**


KILOMÈTRES pour afficher le nombre total de kilomètres parcourus sur l'appareil lors d'exercices.

**Mode Sécurité =
ACTIVÉ**

Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.

Version du logiciel



Appuyez sur la touche  pour sélectionner. Appuyez sur les flèches gauche ou droite de la touche de navigation afin de voir la version du logiciel de la console, son numéro de pièce et sa date de fabrication.

Modèle de sol

Cette option désactive la fonction d'économie d'énergie. Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé. Par défaut, la fonction est désactivée (donc celle d'économie d'énergie est activée).

**Indicateur de
lubrification du tapis
(tapis de course
uniquement)**

Cette option comptabilise le nombre total d'heures d'exercice et de récupération depuis la dernière lubrification du tapis. Lorsque l'indicateur atteint 75 heures, il déclenche un message de rappel à chaque exercice. Appuyez et maintenez la flèche vers le bas de la touche de navigation pendant cinq secondes pour réinitialiser la minuterie.

Bluetooth

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

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. Assistance et données techniques

Produits nettoyants homologués et compatibles

Les experts en matière de fiabilité ont retenu deux produits nettoyants 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 microfibres 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 Client (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 microfibres doux. Appliquez le nettoyant sur le chiffon en microfibres avant de le passer sur la machine. N'utilisez pas d'ammoniaque, ni de nettoyants à base d'acide. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs. N'utilisez pas de serviettes en papier. N'appliquez pas de produits de nettoyage directement sur la surface des équipements.

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 détecter tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir réparé ou remplacé les pièces défectueuses.

 **Remarque :** Pour assurer la sécurité du matériel, il convient de l'inspecter régulièrement afin de détecter tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir réparé ou remplacé les pièces défectueuses. Prêtez une attention particulière aux pièces sujettes à usure, tel que décrit ci-dessous.


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

- Ranger l'appareil dans un endroit sec et frais.
- Nettoyez régulièrement la console et les surfaces extérieures à l'aide d'un chiffon en microfibres et d'un nettoyant ménager non abrasif (voir [Produits nettoyants homologués et compatibles](#)).
- Les ongles longs risquent d'endommager ou de rayer la surface de la console ; appuyer 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 vous trouvez peut-être en mode 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 .

La console s'éteint lorsqu'elle n'est pas utilisée.	L'unité passe automatiquement en mode Économie d'énergie après cinq minutes d'inactivité.
La mesure sans fil de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas.	<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.
La lecture de la fréquence cardiaque est d'abord détectée et fonctionne normalement, mais elle disparaît ensuite.	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.
Les capteurs de fréquence cardiaque affichent une valeur incorrecte.	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.

 **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

Caractéristiques

- Nombre d'exercices : 15 (le T5 dispose de 17 exercices préprogrammés.)
- Profils utilisateur : 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.
- LFconnect : Oui

Dimensions à l'expédition	Console Track Connect (tapis de course)	Console Track Connect (T5 uniquement)	Console Track Connect (vélos et Cross-Trainers)
Longueur	17,78 in / 45,2 cm	23 in / 58,4 cm	17 in / 43,2 cm
Largeur	17,25 in. / 43,8 cm	19,5 in. / 49,5 cm	15.5 in / 39,4 cm
Hauteur	6,25 in. / 15,9 cm	6.25 in. / 15,9 cm	4.75 in / 12,1 cm
Poids	6,98 lb / 3,17 kg	6,84 lb / 3,1 kg	5,95 lb / 2,70 kg

7. Garantie

Garantie

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

Qu'est-ce qui est couvert :

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

Bénéficiaire de la garantie

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

Durée de la garantie

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

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

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

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

Notre engagement en cas de défauts couverts par la garantie

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

Exclusions de la garantie

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

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

Ce que vous devez faire

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

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

Enregistrement du produit

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

Commande de pièces de rechange et assistance

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

Garantie exclusive

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

Changements de garantie non autorisés

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

Effets des lois d'états/de département/provinces

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