



## SIÈGE SOCIAL

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • États-Unis

847.288.3300 • Fax : 847.288.3703

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

Site Web mondial : [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## BUREAUX INTERNATIONAUX

### AMÉRIQUES

#### Amérique du Nord Life Fitness Inc.

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 États-Unis  
Téléphone : (847) 288 3300  
Fax : (847) 288 3703  
E-mail du service entretien : [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Site Internet du service entretien : [www.lifefitness.com/parts](http://www.lifefitness.com/parts)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[consumerproducts@lifefitness.com](mailto:consumerproducts@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture : 07:00 - 18:00 (CST)

#### Brésil Life Fitness Brésil

Av. Cidade Jardim, 900  
Jd. Paulistano  
São Paulo, SP 01454-000  
BRÉSIL  
SAC : 0800 773 8282  
Téléphone : +55 (11) 3095 5200  
Fax : +55 (11) 3095 5201  
E-mail du service entretien : [suporte@lifefitness.com.br](mailto:suporte@lifefitness.com.br)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[lifefitness@lifefitness.com.br](mailto:lifefitness@lifefitness.com.br)  
Heures d'ouverture du service entretien :  
9:00 - 17:00 (BRT) (du lundi au vendredi)  
Heures d'ouverture du magasin :  
9:00 - 20:00 (BRT) (du lundi au vendredi)  
10:00 - 16:00 (BRT) (Samedi)

#### Amérique latine et Caraïbes\* Life Fitness Inc.

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 États-Unis  
Téléphone : (847) 288 3300  
Fax : (847) 288 3703  
E-mail du service entretien : [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[consumerproducts@lifefitness.com](mailto:consumerproducts@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture : 7:00 - 18:00 (CST)

### EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE (EMA)

#### Pays-Bas et Luxembourg Life Fitness Atlantic BV

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

#### Royaume-Uni et Irlande Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
Téléphone : Services administratifs (+44)  
1353.666017  
Service à la clientèle (+44) 1353.665507  
Fax : (+44) 1353.666018  
E-mail du service entretien : [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture :  
Services administratifs : 9:00 - 17:00 (GMT)  
Service à la clientèle : 8:30 - 17:00 (GMT)

#### Allemagne et Suisse Life Fitness Europe GMBH

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

#### Autriche Life Fitness Autriche

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

#### Espagne Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ªª  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
ESPAGNE  
Téléphone : (+34) 93.672.4660  
Fax : (+34) 93.672.4670  
E-mail du service entretien : [servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)  
Heures d'ouverture :  
9:00 - 18:00 (du lundi au jeudi)  
8:30 - 15:00 (Vendredi)

#### Belgique Life Fitness Benelux NV

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

#### Italie Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
ALLEMAGNE  
Téléphone : (+39) 02-55378611  
Service après-vente : 800438836 (en Italie)  
Fax : (+39) 02-55378699  
E-mail du service entretien : [assistenza@lifefitness.com](mailto:assistenza@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing : [info@lifefitnessitalia.com](mailto:info@lifefitnessitalia.com)  
Heures d'ouverture : 08:30 - 16:30 (CET)

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

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

### ASIE PACIFIQUE (AP)

#### Japon Life Fitness Japon

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

#### Chine et Hong Kong Life Fitness Asia Pacific LTD

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

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

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

Consultez également le site [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) pour trouver un représentant ou un distributeur/concessionnaire

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

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

**Remarque :** Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites des dispositifs numériques de classe B, définies dans l'article 15 du règlement de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans un milieu résidentiel. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie sous forme de fréquences radio. Il peut causer des interférences nuisibles aux communications radio s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions du présent manuel d'installation.

L'absence totale d'interférences dans des installations particulières n'est cependant pas garantie. Si cet appareil provoque des interférences nuisibles avec la réception radio ou télévision, ce qui peut être vérifié en allumant et en éteignant l'appareil, nous vous conseillons d'entreprendre l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

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



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

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

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

# TABLE DES MATIÈRES

1. Précautions de sécurité	5
2. Prise en main	7
2.1 Ceinture de télémesure de la fréquence cardiaque	7
2.2 Mesure de la fréquence cardiaque par contact	7
2.3 Programme Heart Rate Zone Training®	8
3. Présentation de la console Track+	9
4. Utilisation de la Console Track+	11
4.1 Indicateur USB	11
4.2 Centre de messages	11
4.3 Indicateur iPod®	11
4.4 Affichage de la fréquence cardiaque	11
4.5 Affichage de la fréquence cardiaque cible	11
4.6 Affichage du profil de l'exercice	12
4.7 Flèche indicatrice du profil de l'exercice	12
4.8 Affichage de la distance	12
4.9 Affichage des calories	12
4.10 Affichage du niveau / de l'inclinaison	13
4.11 Affichage de la durée	14
4.12 Affichage de la vitesse	14
4.13 Touche Paramètres	14
4.14 Touche Pause / Reprendre	14
4.15 Touche Stop / Réinitialiser	14
4.16 Touche Profils Utilisateur	14
4.17 Commandes iPod®	14
4.18 Touche Entrée / Démarrer	15
4.19 Touche de navigation	15
4.20 Touches Sélection d'un exercice	15
4.21 Touche Économie d'énergie	15
4.22 Support multimédia	15
5. Exercices, Touches Sélection d'un exercice et Paramètres	16
5.1 Présentation des exercices	16
5.2 Utilisation des exercices	17
5.3 Utilisation des Exercices Personnalisés	23
5.4 Utilisation des Profils Utilisateur	24
5.5 Mode Sécurité	25
5.6 Utilisation du Menu Paramètres	25
6. LFconnect	27
7. Assistance et maintenance	29
8. Spécifications de la console Track+	32
9. Garantie	33

Ce manuel décrit le fonctionnement de l'appareil suivant :

Console Track+ **LIFE FITNESS**



**MISE EN GARDE : Un entraînement inapproprié ou excessif peut causer des problèmes de santé. LIFE FITNESS recommande VIVEMENT aux utilisateurs de passer un examen médical complet avant d'entamer un programme d'entraînement, et tout particulièrement dans les cas suivants : antécédents familiaux d'hypertension (pression sanguine trop élevée), de pathologies cardiaques, utilisateurs de 45 ans ou plus, tabagisme, hypercholestérolémie (taux de cholestérol sanguin trop élevé), obésité, absence d'exercices physiques depuis un an ou plus.**

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

# 1 PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

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

**AVERTISSEMENT** : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Un exercice trop intensif pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles.

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



**AVERTISSEMENT CONCERNANT LA SÉCURITÉ** : Pour votre sécurité, inspectez régulièrement l'appareil afin de vous assurer qu'il n'est ni usé ni endommagé.

Consultez la section Assistance et maintenance pour obtenir de plus amples informations.



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

- Avant d'utiliser ce produit, il est impératif de lire le manuel de l'utilisateur dans son INTÉGRALITÉ ainsi que TOUTES les instructions. Ce produit est conçu pour être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
- Suivez toujours les instructions s'affichant sur la console.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf en cas de supervision ou d'instructions relatives à son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.
- Les enfants doivent faire l'objet d'une surveillance afin de veiller à ce qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de ce type d'appareils. Si un objet tombe dans l'appareil, mettez ce dernier hors tension, débranchez le cordon d'alimentation et récupérez l'objet avec précaution. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, consultez le Service à la clientèle Life Fitness.
- Ne placez jamais de substance liquide, quelle qu'elle soit, à proximité de votre appareil, excepté dans le porte-bouteille. 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 du produit.
- Ne placez pas ce produit près de murs, meubles ou autres équipements qui pourraient en obstruer l'accès.
- Montez et descendez avec précaution de ce produit.
- N'utilisez jamais votre appareil Life Fitness s'il est endommagé, si vous l'avez laissé tomber ou s'il a été immergé, même partiellement. Contactez le Service à la clientèle Life Fitness.
- Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chaudes. Ne déplacez pas votre appareil en le tirant par le cordon d'alimentation ; n'utilisez pas ce dernier comme poignée.
- Portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc ou à haute traction. Ne portez pas de chaussures pourvues de talons, de semelles en cuir, de boucles ou de crampons. N'utilisez pas ce produit pieds nus.
- Ne faites pas basculer le produit sur le côté pendant son fonctionnement.
- Gardez les mains et les pieds éloignés des parties mobiles.
- Pour un fonctionnement optimal de votre machine, n'utilisez que les fixations et accessoires fournis ou recommandés par Life Fitness.
- Entraînez-vous dans une pièce bien ventilée.
- N'installez l'appareil que sur une surface plane et solide.
- Assurez-vous que tous les composants sont bien fixés.

- Ne laissez jamais vos appareils électriques sans surveillance lorsqu'ils sont branchés. Débranchez-les systématiquement après leur utilisation, et avant l'ajout et le retrait de pièces.
- Ne faites pas fonctionner l'appareil à proximité de couvertures ou d'oreillers. Un chauffage excessif peut causer des incendies, décharges électriques et blessures.
- N'utilisez pas votre appareil si le cordon ou la prise sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été heurté ou endommagé durant une chute, ou encore s'il a pris l'eau. Contactez le Service à la clientèle Life Fitness.
- Ne bloquez jamais le système d'aération de votre appareil. Le système d'aération doit être propre et ne contenir aucun résidu de tissus, cheveux ou autres matériaux.
- Pour déconnecter l'appareil, placez tous les interrupteurs sur OFF, puis débranchez-le de la prise murale.
- Laissez les consoles LCD à température ambiante une heure avant de brancher l'appareil ou de l'utiliser.

**CONSERVEZ PRÉCIEUSEMENT CES INSTRUCTIONS AFIN DE POUVOIR VOUS Y RÉFÉRER ULTÉRIEUREMENT.**

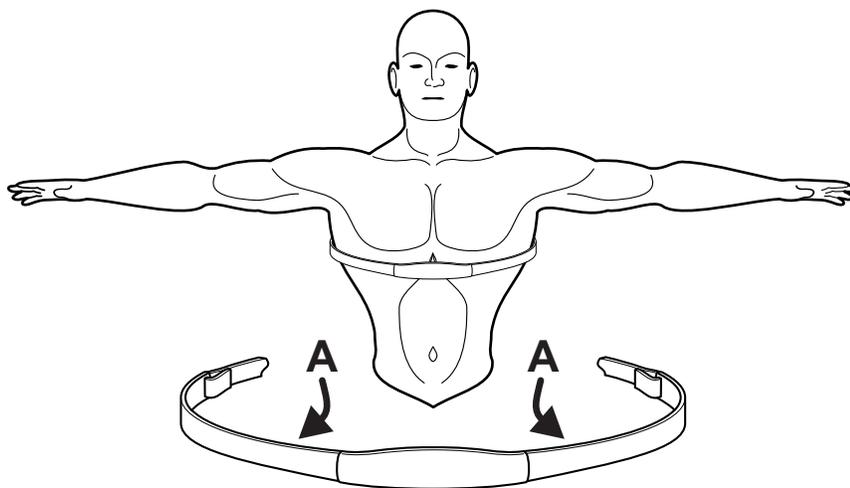
# 2 PRISE EN MAIN

## 2.1 CEINTURE DE TÉLÉMESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Cette console est équipée d'un système de contrôle de la fréquence cardiaque sans fil dans lequel des électrodes placées contre la peau transmettent les signaux 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 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-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.

**Note :** 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.

**Remarque :** Pour garantir une performance optimale, utilisez la ceinture thoracique sans fil fournie avec le produit.



## 2.2 MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR CONTACT

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



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

## 2.3 HEART RATE ZONE TRAINING®

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

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

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

Les produits LIFE FITNESS proposent quatre exercices exclusifs, conçus pour tirer profit au maximum des avantages du programme Heart Rate Zone Training :

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

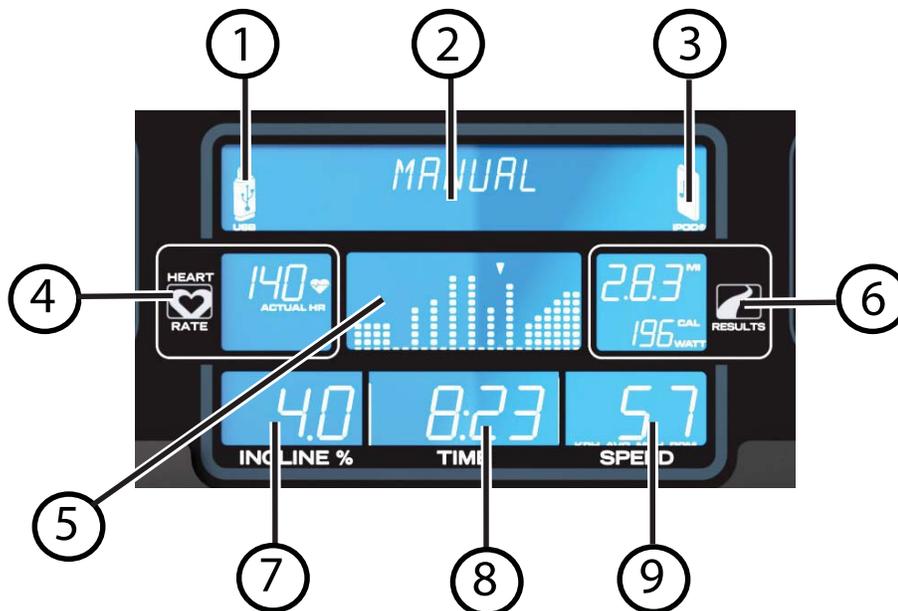
**Remarque :** Nous vous conseillons vivement de consulter un spécialiste afin de déterminer des objectifs de mise en forme spécifiques et d'établir un programme d'exercices.

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

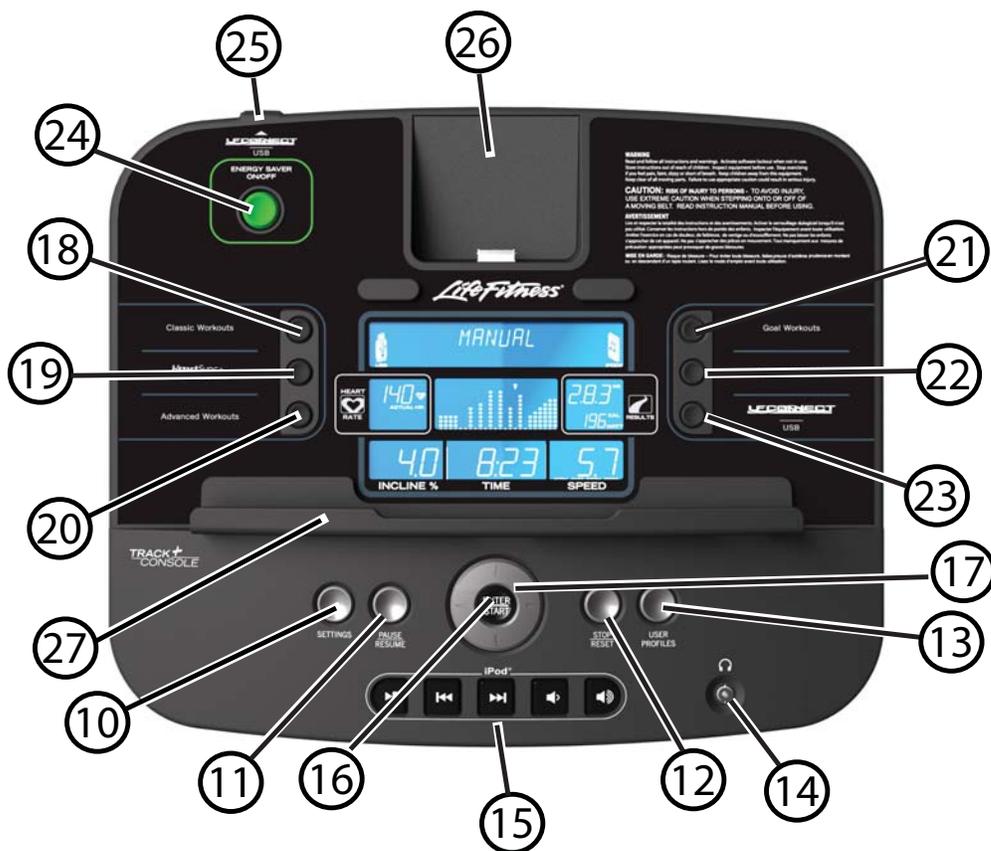
Âge	Maximum théorique de fréquence cardiaque	65% (Élimination des graisses)	80% (Cardio)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

# 3 PRÉSENTATION DE LA CONSOLE TRACK+

Veillez lire le manuel de l'utilisateur dans son intégralité avant d'installer cet équipement.



1. Indicateur USB
2. Centre de messages
3. Indicateur <sup>®</sup>iPod<sup>®</sup>
4. Centre de Fréquence cardiaque
5. Affichage du profil de l'exercice
6. Centre de résultats : Affichage de la distance et Affichage des calories
7. Affichage du niveau / de l'inclinaison
8. Affichage de la durée
9. Affichage de la vitesse



- 10. Touche Paramètres
- 11. Touche Pause / Reprendre
- 12. Stop / Touche Réinitialiser
- 13. Touche Profils Utilisateur
- 14. Prise du casque
- 15. Commandes iPod
- 16. Touche Entrée / Démarrer
- 17. Touches de navigation
- 18. Exercices classiques
- 19. Exercices HeartSync™
- 20. Exercices avancés
- 21. Exercices avec objectif
- 22. Exercices personnalisés
- 23. LFconnect / USB
- 24. Touche Économie d'énergie
- 25. Port USB / Android
- 26. Station d'accueil iPhone / iPod
- 27. Support multimédia

# 4 UTILISATION DE LA CONSOLE TRACK+

La console Track+ a été conçue pour faciliter au maximum votre navigation par l'utilisation de couleurs et de touches spéciales. L'affichage de la console a été conçu pour vous éviter le plus possible de devoir basculer entre les différentes informations de l'exercice.

Chaque touche de la console a été conçue pour vous offrir un retour d'informations tactile. Chaque élément du feedback de l'exercice, notamment le niveau, la durée et la vitesse, s'affiche dans une fenêtre spécifique.

## 4.1 INDICATEUR USB



L'icône USB s'affiche à gauche du centre de messages dès qu'un lecteur USB ou un périphérique Android compatible est branché à l'appareil. Le périphérique USB peut exécuter un exercice à partir du site [www.lfconnect.com](http://www.lfconnect.com) ou mettre à jour le logiciel de la console. Voir Section 6 pour obtenir de plus amples informations sur le site web LFconnect.

## 4.2 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 à l'exercice. De même, si vous avez activé d'autres informations telles que l'allure ou les METS dans le menu Paramètres, le centre de messages les affichera périodiquement au cours de l'exercice.

## 4.3 Indicateur iPod



L'icône iPod s'affiche à droite du centre de messages dès qu'un iPod/iPhone compatible est branché sur l'appareil.

## 4.4 AFFICHAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



L'affichage de la fréquence cardiaque indique la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur pendant l'exercice, en contractions ou battements par minute. Pour que l'affichage de la fréquence cardiaque fonctionne correctement, vous devez tenir les électrodes de mesure de la fréquence cardiaque par contact ou porter une ceinture thoracique de 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.

## 4.5 AFFICHAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE



La fréquence cardiaque cible représente un pourcentage de la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur. L'objectif est de cibler une plage permettant au cœur et aux poumons de bénéficier au maximum de l'exercice. La console calcule la fréquence cardiaque cible en prenant la fréquence cardiaque maximale et en la multipliant par un certain niveau d'intensité. Fréquence cardiaque maximale =  $206,9 - (0,67 \times \text{âge de l'utilisateur})$ . La fréquence cardiaque cible est affichée en permanence au cours des exercices HeartSync. Vous pouvez modifier la fréquence cardiaque cible à tout moment au cours de l'exercice.

**Exemple :** L'utilisateur a 45 ans.  
 $206,9 - (0,67 \times 45) = 176,75$ .

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

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

## 4.6 AFFICHAGE DU PROFIL DE L'EXERCICE



Le profil de l'exercice affiche l'intensité de l'exercice, représentée sous forme de graphique comprenant des colonnes de différentes hauteurs. Pendant les exercices, le niveau d'intensité de l'utilisateur est indiqué par une flèche située au-dessus de la colonne correspondante.

Pendant les exercices de fréquence cardiaque, le profil de l'exercice affiche un graphique représentant la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Chacune des 9 rangées du profil représente la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur en pourcentage de sa fréquence cardiaque maximale. Ainsi, à la fin de l'exercice, l'utilisateur peut visualiser ses différentes plages de fréquence cardiaque au cours de l'exercice.

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

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

## 4.7 FLÈCHE INDICATRICE DU PROFIL DE L'EXERCICE



La flèche située au-dessus des colonnes dans le profil de l'exercice représente la progression de l'utilisateur dans l'exercice. Cette progression est représentée par la durée saisie lors de la configuration de l'exercice, divisée par le nombre de colonnes (24). Par exemple, au cours d'un exercice de 24 minutes, la flèche se déplace d'une colonne à l'autre toutes les minutes.

## 4.8 AFFICHAGE DE LA DISTANCE



La distance est affichée en miles. La formule de distance tente de reproduire les miles comme si l'exercice se déroulait à l'extérieur. La formule de distance peut différer de celle d'autres produits Life Fitness ou de 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*.

## 4.9 AFFICHAGE DES CALORIES



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

## 4.10 AFFICHAGE DU NIVEAU / DE L'INCLINAISON



**a. Affichage du niveau (Cross-Trainers / Vélos)** – Deux types de niveaux sont utilisés sur les cross-trainers et vélos LIFE FITNESS. Le premier type de niveau est le niveau de résistance de freinage réel. Ce niveau ne peut être réglé que par l'utilisateur au cours d'un exercice manuel. La plage de niveaux de résistance de freinage va de 1 à 20. Le deuxième type de niveau est le niveau de difficulté. Il y a 20 niveaux de difficulté. Le niveau de difficulté correspond à une plage de niveaux de résistance de freinage réels et est uniquement utilisé dans les exercices ALÉATOIRE, COLLINE, EZ INCLINE et SPORT TRAINING. Par exemple, si vous sélectionnez un niveau de difficulté de 10, celui-ci correspond à une plage de niveaux de résistance de freinage réels de 5 à 14. Au cours des exercices ALÉATOIRE, COLLINE, EZ INCLINE et SPORT TRAINING, le niveau de difficulté s'affiche uniquement pendant la configuration de l'exercice et à chaque fois que vous modifiez le niveau de difficulté au cours de l'exercice. Sinon, pendant l'exercice, c'est le niveau réel qui s'affiche.

**b. Affichage du niveau / de l'inclinaison (Tapis de course)** – Deux types de niveaux sont utilisés sur les tapis de course LIFE FITNESS. Le premier type de niveau correspond à un niveau ou à un pourcentage d'inclinaison. Le niveau d'inclinaison peut être uniquement réglé manuellement par l'utilisateur au cours d'un exercice MANUEL. La plage de pourcentages d'inclinaison s'étend de 0 à 12 % (F3), de 0 à 15 % (T3) et de 0,8 à 15 % (T5). Elle peut être réglée manuellement, par paliers de 0,5 %. Le deuxième niveau de difficulté correspond à une plage de pourcentages d'inclinaison réels. Les niveaux de difficulté sont uniquement utilisés dans les exercices ALÉATOIRE, COLLINE, EZ INCLINE et SPORTS TRAINING. Ainsi, lorsqu'un utilisateur sélectionne un niveau de difficulté de 10, celui-ci correspond à une plage de pourcentages d'inclinaison compris entre 3,0 % et 7,0 % (F3 et T3) et 3,8 % et 7,5 % (T5). Au cours des exercices ALÉATOIRE, COLLINE, EZ INCLINE et SPORTS TRAINING, le niveau de difficulté s'affiche uniquement pendant la configuration de l'exercice et chaque fois que vous modifiez le niveau de difficulté pendant l'exercice. Sinon, c'est le pourcentage d'inclinaison qui s'affiche pendant ces exercices.

**c. Modification du niveau en cours d'exercice** – Utilisez les flèches vers la gauche / vers la droite pour augmenter ou diminuer le niveau pendant un exercice.

Niveau de difficulté	Niveau de freinage (Cross-Trainers & Vélos)	Niveau d'inclinaison (Tapis de course)	Niveau d'inclinaison (T5 uniquement)
20	12 - 20	8.0 - 12.0	10.5 - 15.0
19	11 - 19	7.5 - 11.5	9.8 - 14.3
18	10 - 18	7.0 - 11.0	9.0 - 13.5
17	9 - 17	6.5 - 10.5	8.3 - 12.8
16	8 - 17	6.0 - 10.0	7.5 - 12.0
15	8 - 16	5.5 - 9.5	6.8 - 10.5
14	7 - 16	5.0 - 9.0	6.0 - 9.8
13	7 - 15	4.5 - 8.5	5.3 - 9.0
12	6 - 15	4.0 - 8.0	4.5 - 8.3
11	6 - 14	3.5 - 7.5	4.5 - 7.5
10	5 - 14	3.0 - 7.0	3.8 - 7.5
9	5 - 13	2.5 - 6.5	3.0 - 6.8
8	4 - 13	2.0 - 6.0	3.0 - 6.0
7	4 - 12	1.5 - 5.5	2.3 - 6.0
6	3 - 12	1.0 - 5.0	2.3 - 5.3
5	3 - 11	0.5 - 4.5	1.5 - 5.3
4	2 - 11	0.0 - 4.0	1.5 - 4.5
3	2 - 10	0.0 - 3.0	0.8 - 4.5
2	1 - 10	0.0 - 2.0	0.8 - 4.5
1	1 - 9	0.0 - 1.0	0.8 - 3.8

## 4.11 AFFICHAGE DE LA DURÉE



La fenêtre Durée affiche la durée totale de l'exercice définie par l'utilisateur durant la configuration de l'exercice. La durée s'étend sur une plage de 1 à 99 minutes en fonction du programme. Pendant les exercices, l'affichage de la durée indique le compte à rebours du temps restant. Vous pouvez modifier cet affichage dans le menu Paramètres afin d'indiquer la progression du temps, en lieu et place du compte à rebours. L'affichage de la durée indique alors le temps écoulé depuis le début de l'exercice. Voir Section 5.6, *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.

## 4.12 AFFICHAGE DE LA VITESSE



La vitesse est affichée en miles par heure (MPH). La formule tente de reproduire les miles par heure comme si l'exercice se déroulait à l'extérieur. La plage de vitesse s'étend de 0,5 mph à 12,0 mph. Elle peut être réglée manuellement, par paliers de 0,1 mph. Vous pouvez modifier l'unité de vitesse en kilomètres par heure dans le menu Paramètres. Voir Section 5.6, *Utilisation du Menu Paramètres*.

## 4.13 TOUCHE PARAMÈTRES



Appuyez une fois sur cette touche pour accéder au menu Paramètres de la console. Vous pouvez y définir vos préférences concernant l'affichage de la console. Voir Section 5.6, *Utilisation du Menu Paramètres*.

## 4.14 TOUCHE PAUSE / REPRENDRE



Pendant un exercice, appuyez une fois sur cette touche pour l'interrompre pendant 5 minutes. Appuyez une nouvelle fois sur cette touche pour reprendre l'exercice. Si vous ne reprenez pas l'exercice interrompu au bout de cinq minutes, la console supprime l'exercice en cours et passe en Mode Économie d'énergie.

## 4.15 TOUCHE STOP / RÉINITIALISER



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

## 4.16 TOUCHE PROFILS UTILISATEUR



Appuyez une fois sur cette touche pour sélectionner l'un des quatre profils utilisateurs. 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*.

## 4.17 COMMANDES IPOD

Ces touches vous permettent de lire / d'interrompre la lecture de vos morceaux, de revenir au morceau précédent, de passer au morceau suivant, ainsi que de diminuer ou d'augmenter le volume.



1. Pour pouvoir utiliser les commandes de contrôle du volume de l'appareil, vous devez connecter vos écouteurs à la prise casque de l'appareil.
2. Lorsque vous connectez votre iPod à l'appareil, toutes ses commandes restent actives, à l'exception des commandes de volume.
3. Lorsque vous connectez votre iPod à l'appareil, le niveau du volume est toujours défini sur « Bas »

## 4.18 TOUCHE ENTRÉE / DÉMARRER



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

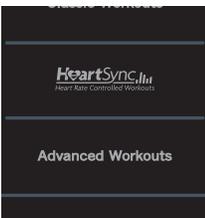
## 4.19 TOUCHE DE NAVIGATION



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

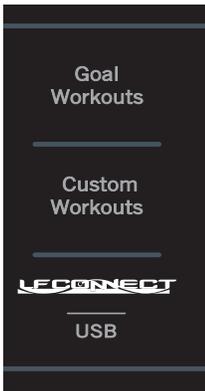
## 4.20 TOUCHES SÉLECTION D'UN EXERCICE

Appuyez sur ces touches pour accéder aux différents exercices.



**1. Exercices Classiques :** Appuyez sur cette touche pour sélectionner un exercice de type MANUEL, ALÉATOIRE ou COLLINE.

**2. Exercices HeartSync™ :** Appuyez sur cette touche pour sélectionner un exercice de type ÉLIMINATION DES GRAISSES, COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, MARATHON / FRÉQUENCE CARDIAQUE (*T5 uniquement*) ou FRÉQUENCE CARDIAQUE EXTRÊME.



**3. Exercices avancés :** Appuyez sur cette touche pour sélectionner un exercice de type TEST FITNESS, SPORTS TRAINING, MODE MARATHON (*T5 uniquement*) ou EZ INCLINE.

**4. Exercices avec objectif :** Appuyez sur cette touche pour sélectionner un exercice de type OBJECTIF CALORIES, OBJECTIF DISTANCE ou OBJECTIF FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.

**5. Exercices personnalisés :** Appuyez sur cette touche pour sélectionner l'exercice PERSONNALISÉ 1, PERSONNALISÉ 2 ou PERSONNALISÉ 3 pour chaque profil utilisateur.

**Remarque :** Vous devez être connecté à un PROFIL UTILISATEUR pour accéder à ces exercices. Voir Section 5.4, Utilisation des Profils Utilisateur.

**6. LFconnect / USB :** Le port USB permet de télécharger des programmes d'exercices avec objectif et des exercices personnalisés depuis le site [www.lfconnect.com](http://www.lfconnect.com) ou de mettre à jour le logiciel de la console. Vous pouvez également enregistrer ces exercices sur votre périphérique

USB et suivre vos progrès sur [www.lfconnect.com](http://www.lfconnect.com). Appuyez sur ce bouton pour accéder à vos exercices personnalisés enregistrés sur votre périphérique Apple or Android. Voir Section 6, LFconnect, pour obtenir de plus amples informations sur le site web LFconnect. Vous pouvez également passer par le port USB pour utiliser l'application Android LFconnect de Life Fitness ou l'une des applications tierces compatibles. (*Vous devez brancher votre propre USB au cordon micro USB*).

## 4.21 TOUCHE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE



Le mode Économie d'énergie permet de réduire la puissance requise lorsque l'appareil n'est pas utilisé. L'unité passe automatiquement en Mode Économie d'énergie cinq minutes après la fin d'un exercice. Appuyez sur la touche ÉCONOMIE D'ÉNERGIE pour réactiver la console ou pour activer le Mode Économie d'énergie. 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.

## 4.22 SUPPORT MULTIMÉDIA



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

# 5 EXERCICES, TOUCHES SÉLECTION D'UN EXERCICE ET PARAMÈTRES

## 5.1 PRÉSENTATION DES EXERCICES

La console Track+ comprend 14 exercices préprogrammés spécialement conçus par LIFE FITNESS. **Remarque :** Le tapis de course T5 comprend 16 exercices préprogrammés.

Chaque exercice a un objectif différent. Nous vous conseillons de lire attentivement les descriptions des exercices afin d'établir un programme d'entraînement qui vise vos objectifs spécifiques. Les descriptions des exercices figurant aux pages suivantes sont toutes précédées d'un en-tête intitulé :

- Débutant –
- Expérimenté –
- Athlète – confirmé

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

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



Lorsque cet écran s'affiche sur la console, utilisez les touches SÉLECTION D'UN EXERCICE pour naviguer entre les différents exercices. Pour sélectionner un exercice, appuyez sur la touche ENTRÉE. Pour lancer un exercice DÉMARRAGE RAPIDE, appuyez sur ENTRÉE lorsque l'écran « Sélectionner un exercice » ci-dessus s'affiche.

Pendant la configuration de l'exercice, les flèches vers le haut et vers le bas vous permettent de régler la valeur sélectionnée et les flèches vers la gauche et vers la droite permettent de passer d'une étape à l'autre. Pour passer à l'étape suivante, appuyez sur la flèche vers la droite ou sur la touche ENTRÉE. Après la dernière étape, appuyez sur ENTRÉE pour lancer l'exercice.

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

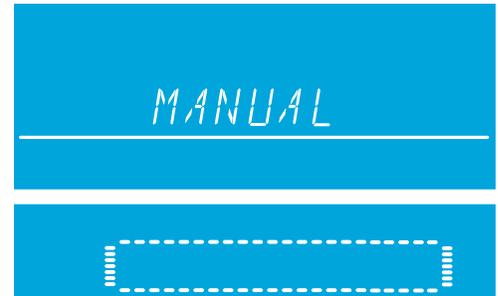
## 5.2 UTILISATION DES EXERCICES

### 1. Exercice manuel (Débutant)

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES CLASSIQUES pour accéder au profil de l'exercice MANUEL, puis appuyez sur ENTRÉE.

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

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



### 2. Exercice aléatoire (Expérimenté)

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES CLASSIQUES pour accéder au profil de l'exercice ALÉATOIRE, puis appuyez sur ENTRÉE.

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

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



### 3. Exercice Colline (Expérimenté)

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES CLASSIQUES pour accéder au profil de l'exercice COLLINE, puis appuyez sur ENTRÉE.

**Description :** L'exercice COLLINE, breveté par Life Fitness, est un programme d'entraînement à intervalles. Les intervalles sont des périodes d'exercice aérobique intense. La fenêtre du profil d'exercice affiche les niveaux d'intensité des intervalles, qui recréent la forme de collines et de vallées. Différentes inclinaisons sont utilisées pour simuler les collines et les vallées. L'utilisateur contrôle la vitesse.



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

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

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

#### 4. Exercice Élimination des graisses (Débutant)

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

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES HEARTSYNC pour accéder au profil de l'exercice ÉLIMINATION DES GRAISSES, puis appuyez sur ENTRÉE.

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

**Objectif :** L'objectif de l'exercice ÉLIMINATION DES GRAISSES est de brûler efficacement des calories en éliminant les efforts insuffisants ou excessifs et en maximisant les bienfaits aérobiques de l'exercice en utilisant les calories stockées par l'organisme pour faire face aux efforts.

#### 5. Exercice Cardio (Expérimenté)

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

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES HEARTSYNC pour accéder au profil de l'exercice CARDIO, puis appuyez sur ENTRÉE.

**Description :** L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise uniquement des réglages d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. L'exercice Cardio maintient la fréquence cardiaque de l'utilisateur à 80 % de son maximum théorique. La console affiche et contrôle en permanence la fréquence cardiaque et règle le niveau d'intensité de l'exercice afin d'atteindre et de conserver la plage de fréquence cardiaque cible. L'intensité ne change pas tant que l'utilisateur se situe entre 72 et 85 % de sa fréquence cardiaque cible.

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

#### 6. Exercice Colline / Fréquence cardiaque (Expérimenté)

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

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES HEARTSYNC pour accéder au profil de l'exercice COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, puis appuyez sur ENTRÉE.

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

**Objectif :** L'exercice COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE a pour objectif de développer un programme qui s'adapte au niveau de forme physique de l'utilisateur. Au fur et à mesure que la forme physique d'un utilisateur s'améliore, de nouvelles collines et vallées viennent s'ajouter à un exercice de même durée. Ceci est dû au fait que sa fréquence cardiaque récupère plus rapidement dans les vallées.

FAT BURN



CARDIO



HR HILL



## 7. Exercice Intervalle / Fréquence cardiaque (Expérimenté)

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

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES HEARTSYNC pour accéder au profil de l'exercice INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, puis appuyez sur ENTRÉE.

**Description :** L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise uniquement des réglages d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. Ce programme alterne entre une colline qui porte la fréquence cardiaque cible à 80 % de la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur et une vallée qui ramène la fréquence cardiaque cible à 65 % de la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur. Après l'échauffement, l'intensité de l'exercice augmente jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne 80 % de sa fréquence cardiaque maximale, ce qui correspond à la première colline. Dès que l'utilisateur a atteint une fréquence cardiaque cible de 80 %, le programme maintient le niveau d'intensité pendant 3 minutes. Une fois le sommet atteint, le programme crée une vallée et réduit ainsi l'intensité jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne une fréquence cardiaque cible de 65 %. Cette alternance se reproduit pour les trois collines et vallées. Une fois la durée des collines et vallées écoulée, la phase de récupération commence. Remarque : si l'utilisateur n'atteint pas chacun des objectifs de fréquence cardiaque après cinq minutes, le centre de messages l'invite à augmenter ou à réduire la vitesse, selon qu'il se trouve dans une colline ou une vallée. Le programme ne passe pas à l'objectif de fréquence cardiaque suivant tant que l'utilisateur n'a pas atteint l'objectif actuel.

**Objectif :** L'exercice INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE a été conçu avec pour objectif de développer un programme qui s'adapte au niveau de forme physique de l'utilisateur. Il se révèle plus stimulant que l'exercice COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE. Au fur et à mesure que la forme physique d'un utilisateur s'améliore, de nouvelles collines et vallées viennent s'ajouter à un exercice de même durée. Ceci est dû au fait que sa fréquence cardiaque récupère plus rapidement dans les vallées.

## 8. Exercice Fréquence Cardiaque Extrême (Athlète confirmé)

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

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES HEARTSYNC pour accéder au profil de l'exercice FRÉQUENCE CARDIAQUE EXTRÊME, puis appuyez sur ENTRÉE.

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

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

## 9. Marathon / Fréquence Cardiaque (T5 Uniquement) (Athlète confirmé)

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

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES HEARTSYNC pour accéder au profil de l'exercice MARATHON / FRÉQUENCE CARDIAQUE, puis appuyez sur ENTRÉE.

**Description :** L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise uniquement des réglages d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. Dans le programme MARATHON / FRÉQUENCE CARDIAQUE, l'utilisateur définit lui-même la fréquence cardiaque qu'il souhaite maintenir. 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. Cet exercice n'est pas limité dans le temps.

**Objectif :** L'objectif du programme MARATHON / FRÉQUENCE CARDIAQUE est de conserver une fréquence cardiaque cible pendant un exercice prolongé.



## 10. Exercice Test Fitness (Tous niveaux)

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

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES AVANCÉS pour accéder au profil de l'exercice TEST FITNESS, puis appuyez sur ENTRÉE.

**Description :** L'exercice TEST FITNESS mesure la forme cardiovasculaire et peut être employé pour contrôler la progression de l'endurance toutes les 4 à 6 semaines. L'utilisateur doit placer les mains sur les capteurs (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 sont calculés sur la base de la mesure de la fréquence cardiaque. Le test Fitness est un test VO<sub>2</sub> (volume d'oxygène) sous-max. Il 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. Ce type de test est généralement considéré par les médecins et les physiologistes comme une bonne mesure de la capacité aérobie. Veuillez noter que les scores de VO<sub>2</sub> max seront de 10 à 15 % moins élevés avec un vélo d'exercices stationnaire que ceux obtenus sur d'autres équipements cardio 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. Ce taux de fatigue plus important correspond à des scores VO<sub>2</sub> max. plus faibles.

**Objectif :** L'objectif de l'exercice TEST FITNESS est de faire augmenter la fréquence cardiaque de l'utilisateur à un niveau compris entre 60 % et 85 % de son maximum théorique.

### Niveaux d'effort conseillés

	Inactif	Actif	Très actif
<b>Tapis de course</b>	2 - 3 mi/h (3,2 - 4,8 km/h)	3 - 4 mi/h (4,8 - 6,4 km/h)	3,5 - 4,5 mi/h (5,6 - 7,2 km/h)
<b>Cross-trainers</b>	L 2 - 4 hommes L 1 - 2 femmes	L 3 - 10 hommes L 2 - 5 femmes	L 7 - 15 hommes L 3 - 10 femmes
<b>Vélos d'exercices Life-cycle</b>	L 4 - 6 hommes L 2 - 4 femmes	L 5 - 10 hommes L 3 - 7 femmes	L 8 - 14 hommes L 6 - 10 femmes

**Remarque (tapis de course uniquement) :** L'exercice dure 5 minutes au total : il commence par 1 minute d'échauffement avec une inclinaison de 0 %, suivie de 4 minutes supplémentaires avec une inclinaison de 5 %. La console fait ensuite immédiatement un relevé de la fréquence cardiaque de l'utilisateur, calcule le résultat et l'affiche dans le CENTRE DE MESSAGES.

Le TEST FITNESS se termine après 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 poids excessif, utilisez la moitié inférieure de la plage)
taille plus petite	taille plus haute

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 (75 lb) ou supérieurs à 181 kg (400 lb) ;
- les âges en dessous de 10 ans et au-dessus de 99 ans ;
- les entrées de données qui dépassent les capacités humaines.

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

- la quantité de sommeil 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 2 à 4 heures)
- 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 4 heures)
- le temps écoulé depuis le dernier exercice physique (il est préférable d'attendre 6 heures).

Pour obtenir un résultat aussi précis que possible, passez le test Fitness pendant trois jours consécutifs et faites une moyenne des trois scores obtenus. **Remarque** : Pour obtenir un score significatif, l'exercice doit être effectué dans une plage de fréquence cardiaque de 60 à 85 % du maximum théorique (FC max).

Les résultats du Test Fitness sont répertoriés dans les tableaux ci-dessous.

### Classification masculine de condition physique relative

Évaluation	Élite	Excellent	Très bon	Au-dessus de la moyenne	Moyenne	En dessous de la moyenne	Faible	Très Faible
<b>Valeur VO<sub>2</sub> Max estimée (ml/kg/min) par catégorie d'âge</b>								
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 et plus	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

### Classification féminine de condition physique relative

Évaluation	Élite	Excellent	Très bon	Au-dessus de la moyenne	Moyenne	En dessous de la moyenne	Faible	Très Faible
<b>Valeur VO<sub>2</sub> Max estimée (ml/kg/min) par catégorie d'âge</b>								
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 et plus	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 VO<sub>2</sub> max exprimées en pourcentage, mentionnées dans le guide « *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* » (8<sup>e</sup> édition, 2010) de l'American College of Sports Medicine. Elle est conçue pour fournir une description qualitative de l'estimation de VO<sub>2</sub> max d'un utilisateur, et comme moyen d'évaluer le niveau de forme initial et d'assurer le suivi des améliorations.

## 11. Exercice Sports Training (Expérimenté)

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES AVANCÉS pour accéder au profil de l'exercice SPORTS TRAINING, puis appuyez sur ENTRÉE.

**Description :** L'exercice SPORTS TRAINING simule un entraînement en extérieur en utilisant une valeur de base pour reproduire une surface plane. Le programme simule ensuite un déplacement en côte ou en pente, selon que les valeurs sont supérieures ou inférieures à la valeur de base. Les réglages inférieurs et supérieurs à la valeur de base correspondent à des changements d'inclinaison. L'utilisateur contrôle la vitesse.

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



## 12. EZ Incline / Résistance (Expérimenté)

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES AVANCÉS pour accéder au profil de l'exercice EZ INCLINE, puis appuyez sur Entrée.

**Description :** Le programme EZ INCLINE se compose d'une seule colline. L'utilisateur détermine sa hauteur pendant qu'il paramètre l'exercice. 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 %.

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



## 13. Mode Marathon (T5 Uniquement) (Tous niveaux)

**Accès :** Pour lancer cet exercice, utilisez la touche EXERCICES AVANCÉS pour accéder au profil de l'exercice MODE MARATHON, puis appuyez sur ENTRÉE.

**Description :** L'exercice MODE MARATHON 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 mph et 0 % d'inclinaison. L'utilisateur contrôle le niveau, la vitesse et l'inclinaison.

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

## 14. Exercices avec objectif (Tous niveaux)

**Accès :** Pour lancer ces exercices, appuyez sur la touche EXERCICES AVEC 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. Les trois exercices sont : OBJECTIF CALORIES, OBJECTIF FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE et OBJECTIF DISTANCE. Sélectionnez l'un des trois exercices en appuyant sur ENTRÉE lorsque l'exercice désiré s'affiche à l'écran. Ces exercices fonctionnent comme un exercice MANUEL. L'utilisateur contrôle la vitesse et l'inclinaison / le niveau. L'exercice s'achève lorsque l'objectif défini pendant la configuration de l'exercice est atteint.

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

### Objectifs :

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

## 5.3 UTILISATION DES EXERCICES PERSONNALISÉS

### GÉNÉRALITÉS

La console Track+ comprend trois exercices personnalisés par profil utilisateur. Lorsque vous êtes connecté à l'un des quatre profils utilisateur, vous pouvez accéder aux exercices personnalisés en défilant avec la touche EXERCICES PERSONNALISÉS sur la console.

Pour créer un exercice personnalisé, appuyez d'abord sur la touche PROFILS UTILISATEUR et sélectionnez l'un des quatre profils. Lorsque vous avez sélectionné un profil, appuyez sur la touche PROFILS UTILISATEUR et maintenez-la enfoncée pour accéder au mode d'édition.

Accédez à l'option « Exercice personnalisé », puis appuyez sur ENTRÉE pour créer l'exercice. Lorsque vous appuyez sur la touche ENTRÉE, le centre de messages affiche « Exercice = Manuel » (utilisez les flèches vers le haut et vers le bas pour faire défiler les exercices MANUEL et DE FRÉQUENCE CARDIAQUE – appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner). 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 1 minute.

### MODIFICATION D'UN EXERCICE PERSONNALISÉ MANUEL

Dès que vous avez défini la durée de l'exercice, voici ce qui se produit si vous avez sélectionné un exercice MANUEL. Le centre de messages affiche « Définir Vitesse + Incl » pendant environ 3 secondes. Le centre de messages affiche ensuite « Intervalle 1 ». Vous devez alors sélectionner l'inclinaison, puis appuyez sur ENTRÉE pour passer à l'« Intervalle 2 ». Procédez de la sorte pour les 24 intervalles, puis recommencez pour définir la vitesse de chaque intervalle. Utilisez les flèches vers la gauche et vers la droite pour naviguer entre les intervalles.

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

### MODIFICATION D'UN EXERCICE PERSONNALISÉ FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

Rangée	Plage de pourcentage de fréquence cardiaque cible
1	20 - 29%
2	30 - 39%
3	40 - 49%
4	50 - 59%
5	60 - 69%
6	70 - 79%
7	80 - 89%
8	90 - 99%
9	100%

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

## MODIFICATION D'UN EXERCICE PERSONNALISÉ DÉJÀ CRÉÉ

Pour revenir sur un exercice personnalisé déjà créé afin de le modifier, accédez au menu Profils utilisateur et défilez jusqu'à l'option EXERCICE PERSONNALISÉ pour le modifier. Voir Section 5.4, *Utilisation des Profils Utilisateur*, pour accéder au mode d'édition. Une fois en mode édition, sélectionnez l'EXERCICE PERSONNALISÉ que vous avez déjà défini, puis appuyez sur ENTRÉE pour visualiser l'« Intervalle 1 » et les paramètres déjà définis. Lorsque vous visualisez l'« Intervalle 1 », utilisez les flèches pour modifier les paramètres courants ou appuyez sur ENTRÉE pour passer à l'« Intervalle 2 ». Cette séquence continue jusqu'à ce que vous ayez défini les 24 intervalles. Le centre de messages affiche ensuite « Exercice enregistré ».

## 5.4 UTILISATION DES PROFILS UTILISATEUR

La console Track+ 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. Pour vous connecter à un profil utilisateur, appuyez sur la touche PROFIL UTILISATEUR, puis accédez au profil souhaité et appuyez sur ENTRÉE. Si ce profil a été créé, le centre de messages affiche « Session ouverte ». Cependant, si le compte de ce profil n'a pas été défini, le centre de messages affiche « Non défini ».

### CONFIGURATION D'UN PROFIL UTILISATEUR

Pour configurer un profil utilisateur, appuyez sur la touche PROFIL UTILISATEUR et défilez jusqu'à l'un des noms de profil. Ensuite, appuyez sur la touche PROFIL UTILISATEUR pendant 3 secondes pour accéder au mode d'édition. Le centre de messages affiche « Modifier profil ». Pour naviguer dans le mode d'édition du profil utilisateur, utilisez les touches suivantes :

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

Le CENTRE DE MESSAGES affiche « Modifier profil », puis passe au menu de configuration du profil. Utilisez les touches de navigation vers la gauche / vers la droite pour naviguer dans le menu. Appuyez sur ENTRÉE pour passer à l'élément suivant.

### MODIFIER LE NOM – APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR SÉLECTIONNER CETTE OPTION

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

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

- **Poids**  
Le centre de messages affiche « Poids = XXX ».  
Le poids maximal autorisé est de 75 lb (34 kg) en moins que le poids maximum du produit.
- **Âge**  
Le centre de messages affiche « Âge = XX ».  
Sélectionnez un âge entre 10-99 ans.
- **Niveau**  
Le centre de messages affiche « Niveau = XX ».  
Sélectionnez un niveau compris entre 1 et 20.
- **Vitesse de marche (tapis de course uniquement)**  
Le centre de messages affiche « Vitesse de marche = XX,X ».  
Sélectionnez une vitesse comprise entre 0,5 et 10 mph (0,8 et 16 km/h) sur le F3 ou 0,5 et 12 mph (0,8 et 19 km/h) sur le T3 et T5.
- **Vitesse de jogging (tapis de course uniquement)**  
Le centre de messages affiche « Vitesse de jogging = XX,X ».  
Sélectionnez une vitesse comprise entre 0,5 et 10 mph (0,8 et 16 km/h) sur le F3 ou 0,5 et 12 mph (0,8 et 19 km/h) sur le T3 et T5.
- **Vitesse de course (tapis de course uniquement)**  
Le centre de messages affiche « Vitesse de course = XX,X ».  
Sélectionnez une vitesse comprise entre 0,5 et 10 mph (0,8 et 16 km/h) sur le F3 ou 0,5 et 12 mph (0,8 et 19 km/h) sur le T3 et T5.
- **Vitesse par défaut (tapis de course uniquement)**  
Le centre de messages affiche « Vitesse par défaut = XX,X ».  
Sélectionnez une vitesse comprise entre 0,5 et 10 mph (0,8 et 16 km/h) sur le F3 ou 0,5 et 12 mph (0,8 et 19 km/h) sur le T3 et T5.

- **Inclinaison basse (tapis de course uniquement)**  
Le centre de messages affiche « Incl. basse = XX,X ». Sélectionnez une inclinaison comprise entre 0 et 12 % (F3) ou entre 0 et 15 % (T3 et T5).
- **Inclinaison moyenne (tapis de course uniquement)**  
Le centre de messages affiche « Incl. moy. = XX,X ». Sélectionnez une inclinaison comprise entre 0 et 12 % (F3) ou entre 0 et 15 % (T3 et T5).
- **Inclinaison haute (tapis de course uniquement)**  
Le centre de messages affiche « Incl. haute = XX,X ». Sélectionnez une inclinaison comprise entre 0 et 12 % (F3) ou entre 0 et 15 % (T3 et T5).
- **Objectif Distance**  
Le centre de messages affiche « Obj. Dist. = XX,X ». Sélectionnez un objectif compris entre 0,1 et 99,9 miles (1,6 et 161 km).
- **Objectif de durée**  
Le centre de messages affiche « Objectif de durée = XX:XX ». Sélectionnez une durée comprise entre 05:00 et 99:00.
- **Durée de l'échauffement**  
Le centre de messages affiche « Échauffement = XX:XX ». Sélectionnez une durée comprise entre 01:00 et 99:00.
- **Durée de la récupération**  
Le centre de messages affiche « Récupération = XX:XX ». Sélectionnez une durée comprise entre 01:00 et 99:00.
- **Exercice personnalisé** – appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner cette option.  
Voir section Exercice personnalisé.

## 5.5 MODE SÉCURITÉ

Le Mode Sécurité est une option disponible sur les tapis de course et les cross-trainers. Lorsque ce mode est activé, le clavier se verrouille après 1 minute 30 secondes d'inactivité sur les tapis de course et 1 minute d'inactivité sur les cross-trainers, quel que soit le mode dans lequel vous vous trouvez. Pour revenir au dernier écran, appuyez sur ENTRÉE. En Mode Sécurité, le cross-trainers définit la résistance sur le niveau 20. Il devient alors très difficile de bouger les pédales. Le tapis de course est quant à lui immobilisé. Le mode Sécurité est activé par défaut. Vous pouvez le désactiver dans les paramètres. Voir Section 5.6, *Utilisation du Menu Paramètres*.

## 5.6 UTILISATION DU MENU PARAMÈTRES

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

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

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

- **Unités**  
Permet de modifier l'unité de mesure de la vitesse et de la distance.  
Affiche « Unités ».  
Les options proposées sont les suivantes : impérial et métrique.
- **Réglage de l'heure**

Configurez la date et l'heure, ainsi que votre fuseau horaire, pour effectuer le suivi de vos entraînements sur le site web LFconnect de LIFE FITNESS. La date et l'heure affichées sont celles du fuseau horaire sélectionné. Les fuseaux horaires sont basés sur votre position géographique par rapport au méridien de Greenwich.

### Villes principales

Londres  
New York City  
Chicago  
Los Angeles  
Hong Kong  
Berlin

### Fuseaux Horaires

0  
-4  
-5  
-7  
+8  
+2

L'heure est uniquement utilisée pour les transferts de données LFconnect via le périphérique USB ou l'application.

- **Bips**  
Permet d'activer ou de désactiver le signal audio.  
Affiche « Bips ».  
Les options proposées sont les suivantes : Activés et Désactivés.
- **Chronomètre de l'exercice**  
Affiche « Chronomètre ».  
Les options proposées sont les suivantes : Vers le haut ou vers le bas.
- **METS**  
Affiche « METS = OFF ».  
Les options proposées sont les suivantes : Activés et Désactivés.
- **Allure (tapis de course uniquement)**  
Affiche « ALLURE = OFF ».  
Les options proposées sont les suivantes : Activée et Désactivée.
- **TR/MIN (vélos et cross-trainers uniquement)**  
Affiche « TR/MIN = OFF ».  
Les options proposées sont les suivantes : Activés et Désactivés.
- **Contraste**  
Permet de modifier le contraste de l'image.  
Affiche « Contraste = XX ».  
Les options proposées sont les suivantes : 1-99.
- **Luminosité**  
Permet d'ajuster l'intensité de l'affichage des LED du rétroéclairage.  
Affiche « Luminosité = X ».  
Sélectionnez un niveau de luminosité compris entre 1 et 10.
- **Télémesure de la fréquence cardiaque**  
Permet d'activer ou de désactiver le récepteur de télémesure de la fréquence cardiaque.  
Affiche « FC SANS FIL = ON ».  
Les options proposées sont les suivantes : Activée et Désactivée.
- **Statistiques** – appuyez sur Entrée pour sélectionner cette option.  
« Total des heures » (nombre total d'heures d'utilisation du produit au cours d'un exercice)  
« Total des miles » (nombre de miles durant lequel le produit a été utilisé)
- **Mode Sécurité**  
Affiche « Mode sécurité = ON ».  
Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.
- **Version du logiciel** – appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner cette option  
Version du logiciel de la console  
Référence du logiciel de la console  
Date de fabrication du logiciel de la console
- **Modèle de sol** – désactive la fonction d'économie d'énergie  
Contrôle la capacité du tapis de course à passer en mode d'économie d'énergie ; l'activation du modèle de sol désactive la fonction économie d'énergie.  
Les options proposées sont les suivantes : Activé ou Désactivé.  
Le modèle de sol est désactivé par défaut (Économie d'énergie activée).
- **Indicateur de lubrification du tapis (tapis de course uniquement)**  
Comptabilise le nombre total d'heures d'exercice et de récupération depuis la dernière lubrification du tapis. Lorsque l'indicateur atteint 75 heures, il déclenche un message de rappel à chaque exercice. Appuyez sur la touche fléchée vers le bas pendant 5 secondes pour réinitialiser le compteur.

# 6 LFCONNECT

LFconnect est un site web unique qui vous permet de créer vos exercices préférés quand et où vous le souhaitez. Il vous donne également accès à certains exercices que vous réalisez sur les produits Life Fitness dans les clubs de sport, les hôtels ou les centres de loisirs. Profitez de ces avantages et optimisez vos séances d'entraînement. Vous pouvez télécharger et enregistrer les exercices que vous créez sur le site web sur un périphérique USB. Vous pouvez également y accéder directement grâce à l'application LFconnect LIFE FITNESS pour périphériques Apple ou smartphones Android. Il ne vous reste plus qu'à brancher votre périphérique... et votre exercice préféré commence en une fraction de seconde !

Ouvrez dès à présent votre compte GRATUIT sur [www.lfconnect.com](http://www.lfconnect.com).



1. Créez un exercice personnalisé. Sélectionnez d'abord l'une des deux options suivantes : « Exercices à intervalles personnalisés » ou « Exercices Life Fitness ».
2. Enregistrez votre exercice sur votre périphérique USB (afin de pouvoir y accéder en connectant votre périphérique au port USB de la console) ou dans votre Bibliothèque d'exercices sur notre site web (afin de pouvoir y accéder dans l'application sur votre périphérique iPhone, iPod Touch ou Android).
3. Téléchargez les résultats de vos exercices : Téléchargez les résultats de vos exercices sur le site web depuis votre clé USB. Des milliers d'utilisateurs téléchargent régulièrement les résultats de leurs exercices pour suivre leurs progrès. Pour utiliser cette fonction, cliquez sur la touche Télécharger les résultats afin d'afficher la liste des résultats des exercices les plus récents sur votre périphérique USB et de choisir ceux que vous souhaitez télécharger. Si vous utilisez l'application LFconnect, le site web synchronise automatiquement vos résultats par le biais d'une connexion sans fil dès que vous les enregistrez !
4. Suivez vos progrès : Si vous avez téléchargé les résultats de vos exercices, cliquez sur la touche Suivi des progrès sur notre site web pour afficher un graphique illustrant votre progrès au cours du mois écoulé. Vous pouvez facilement modifier les dates de début et de fin afin de visualiser vos progrès sur les périodes de votre choix.

## LANCER UN EXERCICE ENREGISTRÉ À PARTIR DE VOTRE PÉRIPHÉRIQUE USB :

- Étape 1 : Branchez votre périphérique USB dans le port USB LFconnect (voir Section 3, *Présentation de la console Track+*).
- Étape 2 : Sélectionnez la touche LFconnect / USB dans la zone de sélection des exercices (voir Section 3, *Présentation de la console Track+*).
- Étape 3 : Les exercices enregistrés sur votre périphérique USB s'affichent dans le centre de messages de la console. Utilisez la touche LFconnect / USB de la console pour accéder au programme désiré. Appuyez sur ENTRÉE.
- Étape 4 : Commencez votre exercice LFconnect.

## ENREGISTRER VOS DONNÉES D'EXERCICE SUR VOTRE PÉRIPHÉRIQUE USB :

- Étape 1 : Vous devez avoir connecté un périphérique USB dans le port prévu à cet effet ou vous devez le faire dans les 5 minutes suivant la fin de l'exercice, lorsque « Résumé de l'exercice » s'affiche sur la console.
- Étape 2 : Les résultats de votre exercice sont automatiquement envoyés vers le périphérique USB.
- Étape 3 : La console affiche un message de confirmation dès que les données sont enregistrées.

**Remarque :** Si vous appuyez sur ENTRÉE ou STOP / RÉINITIALISER avant d'enregistrer les données, vos données seront perdues.

## **LANCER UN EXERCICE À PARTIR DE L'APPLICATION LFCONNECT DE VOTRE PÉRIPHÉRIQUE APPLE OU DE VOTRE SMARTPHONE ANDROID :**

- Étape 1 : Connectez-vous à l'application LFconnect sur votre périphérique Apple ou votre smartphone Android. Branchez votre périphérique Apple dans la station d'accueil iPod située en haut de la console (voir Section 3, *Présentation de la Console Track+*) ou branchez votre smartphone Android dans le port USB situé en haut de la console à l'aide d'un câble microUSB-USB.
- Étape 2 : Sélectionnez la touche LFconnect / USB dans la zone de sélection des exercices (voir Section 3, *Présentation de la console Track+*).
- Étape 3 : Les exercices enregistrés dans votre Bibliothèque d'exercices s'affichent dans le centre de messages de la console. Utilisez la touche LFconnect / USB de la console pour accéder au programme désiré. Appuyez sur Entrée.
- Étape 4 : Commencez votre exercice LFconnect.

## **ENREGISTRER LES DONNÉES DE VOTRE EXERCICE VIA L'APPLICATION LFCONNECT :**

- Étape 1 : Assurez-vous que vous êtes bien connecté à l'application et que votre iPhone ou iPod Touch repose fermement dans la station d'accueil iPod située en haut de la console, ou que votre smartphone Android est bien connecté au port USB situé en haut de la console.
- Étape 2 : Dès que vous avez terminé votre exercice, ses résultats sont automatiquement envoyés vers le périphérique Apple / Android sur lequel l'application LFconnect est installée .
- Étape 3 : La console affiche un message de confirmation dès que les données sont enregistrées. L'application vous confirme que les données ont bien été envoyées au site web.

**Remarque :** Si vous appuyez sur ENTRÉE ou RÉINITIALISER avant d'enregistrer les données, vos données seront perdues.

## **APPLICATIONS TIERCES COMPATIBLES :**

Vous pouvez utiliser toutes les applications tierces compatibles avec Life Fitness sur la console Track+ et ainsi améliorer vos entraînements. Rendez-vous sur [www.lifefitness.com/open](http://www.lifefitness.com/open) pour consulter la liste des applications compatibles.

# 7 ASSISTANCE ET MAINTENANCE

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

**Remarque :** pour conserver un matériel sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir réparé ou remplacé les pièces défectueuses.

## 7.1 CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

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

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

### **Produits nettoyants homologués par LIFE FITNESS** (*disponibles uniquement aux États-Unis*)

Les experts LIFE FITNESS en matière de fiabilité ont retenu deux produits nettoyants en particulier : le PureGreen 24 et les lingettes Gym Wipes. Ces deux produits nettoient de manière sûre et efficace les saletés et la transpiration déposées sur vos appareils. Le PureGreen 24 et la formule antibactérienne des lingettes Gym Wipes sont tous deux des produits désinfectants agissant efficacement contre le staphylocoque doré et le H1N1. Le PureGreen 24 est disponible sous forme de spray. Pulvérisez le produit sur un chiffon microfibre et essuyez l'équipement. Laissez agir le PureGreen 24 sur l'équipement pendant 2 minutes minimum pour une désinfection générale, et 10 minutes minimum pour traiter la machine contre les champignons et les virus. Les lingettes pré-imprégnées Gym Wipes ont été conçues dans un format large et résistant, pratique pour un nettoyage avant et après l'utilisation de la machine. Laissez les lingettes Gym Wipes agir sur l'équipement pendant au moins 2 minutes pour une désinfection ordinaire.

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

### **Produits de nettoyage compatibles avec les appareils LIFE FITNESS**

Vous pouvez également utiliser une solution d'eau et de savon doux ou un produit d'entretien ménager non abrasif pour nettoyer les écrans et les surfaces extérieures. Utilisez uniquement un chiffon microfibre doux. Appliquez le nettoyant sur le chiffon microfibre avant de nettoyer. N'utilisez PAS d'ammoniaque, ni de nettoyeurs à base d'acide. N'utilisez PAS de nettoyeurs abrasifs. N'utilisez PAS de serviettes en papier. N'appliquez PAS de produits de nettoyage directement sur la surface des équipements.

## 7.2 DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSE / SOLUTION
<i>Pas d'alimentation électrique.</i>	Vérifiez que le cordon d'alimentation est bien connecté entre l'appareil et la prise murale. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien installé à l'arrière du produit.
	Vous vous trouvez peut-être en mode Économie d'énergie. Appuyez sur la touche « Économie d'énergie » pour 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.
<i>La mesure sans fil de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas.</i>	<p>Il existe différentes raisons qui peuvent justifier le mauvais fonctionnement de la mesure sans fil de la fréquence cardiaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La mesure sans fil de la fréquence cardiaque est désactivée dans le menu Paramètres. Accédez au menu Paramètres et vérifiez que l'option WIRELESSHR (FC sans fil) est activée.</li> <li>▪ Il existe un mauvais contact entre la ceinture de télémessure de la fréquence cardiaque et la peau.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ La pile de la ceinture de télémessure de la fréquence cardiaque doit être remplacée. Cette pile est de type CR2032 (3 V).</li> </ul>
<i>La fréquence cardiaque est d'abord correctement détectée et le fonctionnement est normal, mais elle disparaît ensuite.</i>	<p>L'usage d'appareils électroniques tels que les téléphones portables et lecteurs MP3 cause une interférence de bruit externe.</p> <p>L'équipement est à proximité d'autres sources de bruit telles que les équipements audio/vidéo, ventilateurs, appareils radio bidirectionnels et lignes de courant haute tension.</p> <p>Déplacez la source du bruit et repositionnez l'équipement.</p>
<i>Les capteurs de fréquence cardiaque affichent une valeur incorrecte.</i>	<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 celle prévue, retirez les mains des capteurs jusqu'à ce que la fréquence cardiaque disparaisse.</p>
	<p>Conseils relatifs à la mesure de la fréquence cardiaque par contact :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Essayez-vous les mains pour éviter qu'elles ne glissent sur les capteurs.</li> <li>▪ Placez bien les mains sur les quatre capteurs (deux pour chaque main).</li> <li>▪ Serrez bien les capteurs.</li> <li>▪ Appliquez une pression constante sur les capteurs. Il est possible que vous deviez attendre plus longtemps pour que la fréquence cardiaque s'affiche.</li> </ul>
	<p><b>Remarque :</b> Les poignées capteurs de fréquence cardiaque calculent la valeur approximative de la fréquence cardiaque. Ces appareils ne sont pas destinés à un usage médical.</p>

## DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSE / SOLUTION
<i>Le message Erreur de touche coincée s'affiche.</i>	L'une des touches est coincée sous la coque en plastique de la console. Vérifiez toutes les touches et décoinchez la touche coincée. Si ceci ne permet pas de résoudre le problème, essayez de débrancher l'unité puis de la rebrancher.
<i>La console s'éteint lorsqu'elle n'est pas utilisée.</i>	L'unité passe automatiquement en Mode Économie d'énergie après cinq minutes d'inactivité. Appuyez sur la touche ÉCONOMIE D'ÉNERGIE pour mettre la console sous tension.
<i>L'affichage de la console est d'aspect anormal, indique un message d'erreur ou ne fonctionne pas.</i>	Débranchez l'appareil afin de réinitialiser la console, puis rebranchez-le. Recommencez plusieurs fois si le message d'erreur continue à s'afficher. Si le problème persiste, contactez le service à la clientèle.
<i>Le message suivant s'affiche lorsque j'essaie d'enregistrer un exercice sur ma clé USB : « UNABLE TO SAVE SEE MANUAL ».</i>	La console n'a peut-être pas reconnu la clé USB. Essayez de débrancher la clé USB et de la rebrancher.  La clé USB est peut-être pleine.  La clé USB n'est peut-être pas compatible avec le produit.  Essayez d'utiliser une autre clé USB.
<i>Mon iPod n'est pas reconnu.</i>	Ce message s'affiche si votre version de l'iPod Player n'est pas prise en charge par le produit. Il peut également s'afficher si le connecteur du produit ou l'iPod est endommagé.
<i>L'iPod ne se charge pas en mode Économie d'énergie.</i>	Votre iPod ne se charge pas lorsque le produit passe en mode Économie d'énergie. C'est normal.
<i>Le message « Low Battery » s'affiche sur la console.</i>	La console est équipée d'une pile interne assurant le fonctionnement de l'horloge en temps réel lorsque le produit est débranché. Cette horloge n'est utile que si vous utilisez le site web LFconnect de LIFE FITNESS. Si vous n'utilisez pas le site, vous ne devez pas remplacer la batterie. Pour plus d'informations sur le remplacement de la batterie, contactez le service à la clientèle. Cette batterie est de type CR1632 (3 V).
<i>La connexion iPod est irrégulière.</i>	L'iPod doit reposer fermement dans la station d'accueil iPod. Retirez tous les caches avant de le brancher.

## 7.3 ASSISTANCE

- Vérifiez les symptômes et consultez le mode d'emploi. Familiarisez-vous tout d'abord avec votre appareil, ses fonctionnalités et ses divers types d'entraînement.
- Localisez les numéros de série situés à la base de l'unité et de la console.

**Tapis de course** : situé à l'avant du tapis, près de l'interrupteur Marche/Arrêt.

**Cross-Trainers** : situé sur le châssis principal, devant les caches arrières.

**Vélos** : situé sur le stabilisateur avant, sous le cache.

**Console** : situé à l'arrière de la console.

- Contactez le Service à la clientèle sur le site web [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) ou appelez le service à la clientèle le plus proche.

# 8 SPÉCIFICATIONS DE LA CONSOLE TRACK+

Nombre d'exercices :	14 ( <i>Remarque : Le T5 dispose de 16 exercices préprogrammés.</i> )
Profils utilisateur :	4
Programmation de la fréquence cardiaque interactive :	Oui
Télémesure de la fréquence cardiaque :	Oui
Mesure de la fréquence cardiaque par capteurs :	Oui
Niveaux :	20
Centre de messages :	Oui (16 caractères)
Type d'affichage :	ACL à gravure personnalisée
Économie d'énergie :	Oui
Garantie :	3 ans sur les pièces, 1 an sur la main-d'œuvre et la batterie
Compatibilité iPod :	iPhone, iPod, iPod Touch, iPod Nano (3e, 4e, 5e, et 6e générations)
LFconnect :	Programmes accessibles via le port USB ou l'application LFconnect Apple ou Android

Dimensions à l'expédition	Longueur	Largeur	Hauteur	Poids
<b>Console Track+</b> (Tapis de course)	17,78 po / 452 mm	17,25 po / 438 mm	6,25 po. / 159 mm	6,98 lb / 3,17 kg
<b>Console Track+</b> (T5 uniquement)	23 po. / 584 mm	19,5 po / 495 mm	6,25 po. / 159 mm	6,84 lb / 3,1 kg
<b>Console Track+</b> (Cross-Trainers & Vélos)	17 po. / 432 mm	15,5 po / 394 mm	6,75 po. / 121 mm	5,95 lb / 2,70 kg

# 9 INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Modèle	3 ans	1 an
Console Track +	Pièces électriques et pièces mécaniques <b>Remarque : À l'exception des batteries 3V</b>	Main-d'œuvre

## ÉLÉMENTS COUVERTS PAR LA GARANTIE.

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

## PERSONNES COUVERTES PAR LA GARANTIE.

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

## DURÉE DE LA GARANTIE.

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

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

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

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

## NOTRE ENGAGEMENT EN CAS DE DÉFAUTS COUVERTS PAR LA GARANTIE.

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

## ÉLÉMENTS NON COUVERTS PAR LA GARANTIE.

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

## VOS ACTIONS À ENTREPRENDRE.

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

Produit entier pour réparation. LIFE FITNESS se réserve le droit de décider si le Produit doit être retourné pour réparation.

## ENREGISTREMENT DU PRODUIT.

Enregistrez votre produit à l'adresse suivante : [www.lifefitness.com/home/product-registration.html](http://www.lifefitness.com/home/product-registration.html).

Notre reçu permet de nous assurer que vos nom, adresse et date d'achat sont enregistrés dans nos fichiers. L'enregistrement en tant que propriétaire garantit votre couverture en cas de perte de preuve d'achat. Veuillez conserver une preuve d'achat, comme la facture ou un reçu.

## MANUEL DE L'UTILISATEUR.

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

## COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE ET DEMANDE D'ENTRETIEN.

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

## GARANTIE EXCLUSIVE.

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

## LA GARANTIE N'EST PAS MODIFIABLE.

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

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

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