

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • États-Unis
847.288.3300 • TÉLÉCOPIE : 847.288.3703

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

Bureaux internationaux

AMÉRIQUES

Amérique du Nord

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, Illinois 60131 • États-Unis
Téléphone : (847) 288 3300
E-mail du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
commercialsales@lifefitness.com

Brésil

Life Fitness Brasil

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

Amérique latine et Caraïbes*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, Illinois 60131 • États-Unis
Téléphone : (847) 288 3300
E-mail du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
commercialsales@lifefitness.com

EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE (EMEA)

Pays-Bas et Luxembourg

Life Fitness Atlantic BV

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

Royaume-Uni

Life Fitness UK LTD

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

Allemagne, Autriche et Suisse

Life Fitness Europe GMBH

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

Espagne

Life Fitness IBERIA

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

Belgique

Life Fitness Benelux NV

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

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

Life Fitness Atlantic BV

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

ASIE PACIFIQUE (AP)

Japon

Life Fitness Japan, Ltd

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

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

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

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

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

Lien vers les documents utilisateurs et entretien

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

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

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewa atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באתר האינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Table des Matières

Démarrage

Consignes de sécurité.....	8
Méthode d'immobilisation - Integrity SL - Tapis de course.....	11
Méthode d'immobilisation - Integrity SL - PowerMill.....	12

Aperçu

Vue d'ensemble de la console - Tapis de course...	13
Présentation de la console - Vélos et Cross-Trainer.....	15
Vue d'ensemble de la console - PowerMill.....	17
Vue d'ensemble de la console - Arc Trainer.....	19

Exercices

Liste des exercices.....	21
Description des entraînements.....	22
Configuration d'exercice - Tapis roulant.....	27
Configuration d'exercice - Sans tapis roulant	34
Mode Récupération	42

Se connecter

Bande passante requise.....	44
Exigences LAN sans fil.....	44
Contraintes de placement et d'alimentation de l'équipement réseau.....	44
Configuration des ports.....	44
URL de destination.....	45
Enregistrement du produit sur Halo.....	45

Maintenance et dépannage

Produits nettoyants homologués et compatibles...	46
Indicateur de maintenance et de WiFi Bluetooth...	47
Dépannage.....	48

Configuration du responsable

Accès à la configuration du responsable - Tapis roulant.....	51
Options de la configuration du responsable - Tapis roulant.....	52
Accès à la configuration du responsable - Hors tapis roulants.....	54
Options de configuration du responsable - Vélos et Cross-Trainer.....	55
Configuration du responsable - PowerMill.....	57
Configuration du responsable - Arc Trainer.....	59

Spécifications

Spécifications.....	61
---------------------	----

Garantie

Couverture de la garantie.....	63
Bénéficiaire de la garantie.....	63
Durée de la garantie.....	63
Qui prend en charge les frais de transport et d'assurance pour une réparation.....	63
Notre engagement en cas de défauts couverts par la garantie.....	63
Exclusions de la garantie.....	63
Ce que vous devez faire.....	63
Commande de pièces de rechange et assistance..	63
Garantie exclusive.....	63
Changements de garantie non autorisés.....	64
Effet des lois d'État.....	64
Informations sur la garantie.....	64

Informations relatives à la conformité à la réglementation de la FCC

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

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

Contenu :

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

ID FCC : PANCL8821CUV2 ; IC : 6225A-CL8821CUV2

EN ISO 20957 Classe S : utilisation professionnelle et/ou commerciale.

REMARQUE : Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites des dispositifs numériques de classe A, en vertu de l'article 15 de la réglementation FCC. Ces limites sont destinées à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsque l'appareil est utilisé dans une installation commerciale. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Le fonctionnement de cet appareil dans une zone résidentielle pourrait provoquer un brouillage préjudiciable, auquel cas l'utilisateur sera tenu de corriger ce brouillage à ses propres frais.

EN ISO 20957 Classe H : usage domestique.

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

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



ATTENTION : Toute modification n'ayant pas été expressément approuvée par la partie responsable de la conformité peut annuler les droits de l'utilisateur à se servir de l'équipement.

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

Déclaration de la FCC sur l'exposition aux radiofréquences

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

Déclaration de conformité de l'ISED pour le Canada.

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

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

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

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

Déclaration du Canada sur l'exposition aux radiofréquences

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

Vélos :

Pour les essais de précision selon EN ISO 20957-5:2016 Classe SA, la puissance au niveau du pédalier a été mesurée en reliant l'équipement d'entraînement à un dynamomètre. Le pédalier a été tourné et le couple mesuré sous des conditions de test de fonctionnement selon EN ISO 20957-5:2016 Classe SA. L'écart des résultats en watts (W) affichés sur la console et des watts réels mesurés par le dynamomètre s'est avéré conforme aux tolérances de la norme EN ISO 20957-5:2016 Classe SA (+/- 5 W jusqu'à 50 W et +/- 10 % au-delà de 50 W).

Arc Trainer et Cross-Trainer :

Pour les essais de précision selon EN ISO 20957-9:2016 Classe SA, la puissance au niveau du pédalier a été mesurée en reliant l'équipement d'entraînement à un dynamomètre. Le vilebrequin a été tourné et le couple mesuré sous des conditions de test de fonctionnement selon EN ISO 20957-9:2016 Classe SA. La précision des résultats en W affichés sur la console et des W réels mesurés par le dynamomètre s'est avérée conforme aux tolérances de la norme EN ISO 20957-9: 2016 Classe SA (+/- 5 W jusqu'à 50 W et +/- 10% au-delà de 50 W).

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

Cet équipement contient le produit approuvé par l'ANATEL sous les références ANATEL:00054-21-13575 et ANATEL:04800-21-05919.

Cet équipement ne nécessite pas de protection contre les interférences néfastes et n'entraîne pas d'interférences dans les systèmes autorisés.

Informations au sujet du manuel

Ce manuel d'utilisateur décrit les fonctions de la console Integrity SL avec les options suivantes :

- Tapis de course *Integrity Series*, *Cross-Trainer*, vélos d'appartement *Lifecycle*® à position verticale et allongée
- Tapis de course *Club Series +*, *Cross-Trainer*, vélos d'appartement *Lifecycle*® à position verticale et allongée
- *PowerMill*™ *Climber*
- *Arc Trainer*

Consultez la section [Spécifications](#) du manuel pour connaître les caractéristiques propres à cet équipement.

Avis d'utilisation :


- Le tapis de course *Life Fitness* est un appareil d'exercice qui permet de marcher ou de courir sur place, en intérieur, sur une surface qui se déplace.
- Le *Cross-Trainer Life Fitness* est un appareil d'exercice qui combine le pédalage elliptique à faible impact avec un mouvement de traction et de poussée des bras afin de fournir une séance d'exercice efficace pour le corps tout entier.
- Le vélo d'exercice *Lifecycle*™ *Life Fitness* est un appareil qui simule les mouvements du cyclisme en intérieur, à diverses vitesses et divers niveaux de résistance.
- L'*Life Fitness Arc Trainer* est un appareil d'exercice qui combine le pédalage elliptique à faible impact avec un mouvement de traction et de poussée des bras afin de fournir une séance d'exercice efficace pour le corps tout entier.
- Le *PowerMill Climber Life Fitness* est un appareil d'exercice destiné à un usage commercial qui permet aux utilisateurs de monter un escalier roulant à différentes vitesses.


1. Démarrage

Consignes de sécurité

Veillez lire toutes les instructions avant d'utiliser les produits *Life Fitness*.

Tous les équipements


 **AVERTISSEMENT :** Une utilisation incorrecte ou excessive de l'appareil peut entraîner des blessures. Il est **VIVEMENT** recommandé aux utilisateurs de passer un examen médical complet avant d'entamer un programme d'entraînement, et tout particulièrement dans les cas suivants : antécédents familiaux d'hypertension (pression sanguine trop élevée) ou de pathologies cardiaques, utilisateurs de 45 ans ou plus, tabagisme, hypercholestérolémie (taux de cholestérol sanguin trop élevé), obésité, absence d'exercice physique depuis un an ou plus. Arrêtez immédiatement votre entraînement si vous ressentez l'un des signes suivants lors de l'utilisation de votre appareil : étourdissements, vertiges, douleur ou essoufflement.


 **ATTENTION :** Toute modification apportée à cet équipement pourrait en annuler la garantie.


 **AVERTISSEMENT :** Tenir les piles hors de portée des enfants.

Certaines sangles de poitrine peuvent contenir une pile jetable.

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

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


 **AVERTISSEMENT :** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. En cas de malaise, interrompez immédiatement l'exercice.


 **DANGER :** Pour réduire les risques de chocs électriques ou de blessures en raison des pièces mobiles, débranchez toujours les produits avant de les nettoyer ou de procéder aux tâches d'entretien.


- Ne faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le service à la clientèle.
- Placez l'appareil de façon à ce que l'utilisateur ait accès à la fiche du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas noué ou tordu et qu'il n'est pas coincé sous un autre appareil ou sous tout autre objet.
- Si le cordon d'alimentation électrique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, par un réparateur agréé ou par une personne qualifiée afin d'éviter tout danger.
- Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, sauf en cas de supervision ou d'instructions relatives à son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.
- N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
- N'utilisez jamais le produit avec les ouvertures d'air bloquées. Maintenez les bouches d'aération exemptes de peluches, de cheveux ou de toute autre obstruction.
- N'introduisez jamais d'objet dans les ouvertures de cet appareil. 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, contactez le service d'assistance à la clientèle.
- Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Nous vous recommandons de n'utiliser que des récipients pourvus d'un couvercle.
- N'utilisez pas ces produits avec les pieds nus. Portez toujours des chaussures. Portez des chaussures à semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talon, à semelle en cuir, à crampons ou à pointes. Assurez-vous qu'aucun caillou ne s'est incrusté dans les semelles.
- Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.


- Ne placez pas les mains à l'intérieur ou sous l'appareil. Ne le faites pas basculer sur le côté durant son fonctionnement.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par les enfants. Tenez les enfants âgés de moins de 14 ans à l'écart de la machine.
- Ne laissez aucune personne gêner l'utilisateur ou le fonctionnement de l'appareil pendant l'exercice.
- Utilisez cet équipement uniquement aux fins auxquelles il est destiné et de la manière décrite dans le présent manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- L'appareil utilisé de manière autonome doit être installé sur une surface stable et plane.
- Lisez les avertissements sur chaque produit avant de commencer à vous entraîner.
- Si certaines étiquettes d'avertissement sont manquantes ou endommagées, contactez immédiatement le service d'assistance à la clientèle. Nous vous en fournirons de nouvelles. Les étiquettes d'avertissement sont expédiées avec les appareils et doivent être installées avant utilisation de ces derniers. Life Fitness Family of Brands n'est pas responsable des étiquettes manquantes ou endommagées.

Tapis de course

 **ATTENTION :** Risque de blessures - pour éviter toute blessure, faire preuve d'extrême prudence pour monter sur un tapis en mouvement, ou pour en descendre. Lisez les instructions d'assemblage avant toute utilisation.


 **AVERTISSEMENT :** Laissez un espace de 2 m sur 90 cm autour de la machine. Ne placez pas cette dernière près de murs, meubles ou autres équipements qui pourraient en obstruer l'accès. Contactez le service à la clientèle pour obtenir un cordon plus long au besoin.

 **AVERTISSEMENT :** Avant de commencer tout exercice, il convient de s'assurer que le cordon de sécurité est bien fixé à l'utilisateur et correctement placé sur le tapis de course.

 **AVERTISSEMENT :** La surface de course doit être recentrée si elle ne se situe pas entre les marques indiquant les positions latérales maximales autorisées. Consultez les instructions d'assemblage du tapis de course.

- Life Fitness recommande de débrancher le produit quand il n'est pas utilisé. Débranchez-le systématiquement après son utilisation et avant l'ajout et le retrait de pièces. Pour débrancher l'appareil, placez l'interrupteur de marche/arrêt sur ARRÊT et ôtez la prise électrique du mur.
- Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne tirez pas l'appareil par son cordon et n'utilisez pas celui-ci comme une poignée.
- Les barres d'appui latérales peuvent servir à améliorer la stabilité, le cas échéant, mais elles ne sont pas conçues pour être utilisées de façon continue.
- Ne montez ni ne descendez jamais du tapis de course lorsque celui-ci est en mouvement. Le cas échéant, utilisez les barres latérales pour renforcer votre stabilité. En cas d'urgence, si vous trébuchez par exemple, saisissez les barres latérales et placez les pieds sur les plates-formes latérales.
- Ne reculez jamais sur le tapis, que ce soit en marchant ou en courant.
- N'utilisez pas l'appareil en présence d'aérosols ou en cas d'administration d'oxygène. Ces substances pourraient entraîner des risques d'incendie et d'explosion.
- Conformément à la directive Machines 2006/42/EC de l'Union européenne, à vide, cet équipement sans charge fonctionne à des niveaux de pression acoustique inférieurs à 70 dB(A) à une vitesse de fonctionnement moyenne de 12 km/h (gamme commerciale) et 8 km/h (gamme domestique). L'émission sonore sous charge est plus élevée que sans charge.


Arc Trainer


 **AVERTISSEMENT :** Veillez à laisser un dégagement d'au moins 30 cm devant l'Arc Trainer et d'au moins 60 cm sur les côtés.

 **AVERTISSEMENT :** L'Arc Trainer n'est pas équipé d'une option roue libre. Par conséquent, il ne peut être arrêté instantanément.

- Ne vous mettez pas debout ni assis sur les caches en plastique situés à l'arrière de l'Arc Trainer.
- La puissance nécessaire à chaque utilisateur pour effectuer un exercice peut différer de la puissance mécanique affichée sur l'Arc Trainer.
- Montez et descendez avec précaution de l'Arc Trainer. Avant de monter, placez la pédale située de votre côté en position basse, en vous aidant des bras mobiles. Utilisez les poignées fixes lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, tenez les bras mobiles.
- Ne montez jamais à l'envers sur l'Arc Trainer.


Cross-Trainer

 **AVERTISSEMENT :** Veillez à laisser un dégagement d'au moins 30 cm devant le Cross-Trainer et d'au moins 60 cm sur les côtés.

 **AVERTISSEMENT :** Le Cross-Trainer n'est pas équipé d'une option roue libre. Par conséquent, il ne peut être arrêté instantanément.


- Ne vous mettez pas debout ni assis sur les caches en plastique situés à l'arrière du Cross-Trainer.
- Ne vous mettez pas debout sur le tube central du Cross-Trainer.
- La puissance nécessaire à chaque utilisateur pour effectuer un exercice peut différer de la puissance mécanique affichée sur le Cross-Trainer.
- Montez et descendez du Cross-Trainer avec la plus grande précaution. Avant de monter, placez la pédale située de votre côté en position basse, en vous aidant des bras mobiles. Utilisez les poignées fixes lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, tenez les bras mobiles.
- Ne montez jamais à l'envers sur le Cross-Trainer.

Vélos d'appartement Lifecycle

 **AVERTISSEMENT :** Laissez une distance de 41 cm entre la partie la plus large du vélo et les objets se trouvant de part et d'autre. Laissez un dégagement d'au moins 90 cm entre l'avant ou l'arrière du vélo et les objets alentour, et d'au moins 60 cm dans la direction qui permet d'accéder à l'appareil.

- Ne vous mettez pas debout ni assis sur les caches en plastique.
- Montez et descendez avec précaution du vélo. Utilisez le guidon fixe lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre.

POWERMILL™ CLIMBER

 **AVERTISSEMENT :** Gardez une distance d'au moins 1 m derrière et d'au moins 30 cm de chaque côté de l'appareil. Ne placez pas ce dernier près de murs, meubles ou autres équipements qui pourraient en obstruer l'accès.

- Ne reculez jamais sur le PowerMill Climber, que ce soit en marchant ou en courant.
- À la différence des vélos, des Cross-Trainers et des steppers traditionnels à pédale, il s'agit d'un appareil motorisé. Cet appareil motorisé permet de faire descendre les marches d'escalier à des vitesses variables et opère donc à différents niveaux simultanément. Au cours d'un entraînement classique sur cet appareil, l'utilisateur doit se concentrer afin de coordonner ses efforts sur les escaliers en mouvement. Il n'a donc pas la possibilité de voir si quelqu'un ou quelque chose s'approche par l'arrière. Cet appareil est **uniquement conçu pour être utilisé dans un environnement contrôlé. Le PowerMill Climber n'est pas conçu pour être utilisé à domicile et ne doit en aucun cas être utilisé dans un environnement auquel les enfants ou animaux ont accès.**

CONSERVEZ PRÉCIEUSEMENT CES INSTRUCTIONS POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.

Méthode d'immobilisation - Integrity SL - Tapis de course

Le but de l'immobilisation du tapis de course est d'empêcher une utilisation non autorisée. Une fois activé, le système immobilise le tapis de course.

1. Accédez à la configuration du responsable :

- Appuyez sur les touches fléchées **D'AUGMENTATION/DE RÉDUCTION DE VITESSE** dans l'ordre suivant : **AUGMENTATION, RÉDUCTION, AUGMENTATION, RÉDUCTION**.
- Appuyez sur **STOP**.



2. Faites défiler jusqu'à **Immobilisation** et appuyez sur **ENTRÉE**.

3. Affichez **IMMOBILIZE : XXX**, XXX correspondant à Activée ou Désactivée. Faites défiler Activée et Désactivée à l'aide des touches fléchées **D'AUGMENTATION/DE RÉDUCTION DE VITESSE**.

4. Sélectionnez Activée ou Désactivée et appuyez sur **ENTRÉE**.

5. Appuyez sur **STOP** pour quitter.

Méthode d'immobilisation - Integrity SL - PowerMill

Le but de l'immobilisation du PowerMill est d'empêcher une utilisation non autorisée. Une fois activé, le système immobilise le PowerMill.

1. Accédez à la configuration du responsable :

- Appuyez sur les touches fléchées **NIVEAU +/-** dans l'ordre suivant : **AUGMENTATION, RÉDUCTION, AUGMENTATION, RÉDUCTION**.
- Appuyez sur **STOP**.



2. Faites défiler jusqu'à **Immobilisation** et appuyez sur **ENTRÉE**.

3. Affichez **IMMOBILIZE : XXX, XXX** correspondant à Activée ou Désactivée. Faites défiler Activer et Désactiver à l'aide des touches fléchées **NIVEAU +/-**.

4. Sélectionnez Activée ou Désactivée et appuyez sur **ENTRÉE**.

5. Appuyez sur **STOP** pour quitter.

2. Aperçu

Vue d'ensemble de la console - Tapis de course



1	Affichage LED	Affiche les paramètres <i>Calories, Distance, Inclinaison, Durée restante / Durée écoulée, Vitesse, Rythme / Fréquence cardiaque</i>
2	Touches INCLINAISON RAPIDE et touches fléchées INCLINAISON + et INCLINAISON -	Appuyez sur l'une de ces trois touches pendant un exercice pour incliner le tapis de course à la valeur prédéfinie. Les valeurs prédéfinies sont : 3 %, 9 % et 15 %. Utilisez les touches fléchées vers le haut ou vers le bas pour augmenter ou diminuer l'inclinaison.
3	Fenêtre de topographie	La topographie de l'exercice sélectionné s'affiche. Le compte à rebours avant le changement du volume et de la vitesse s'affiche également.
4	Touches SÉLECTION D'EXERCICE et touches fléchées HAUT et BAS	Sélectionnez l'une des catégories d'exercice : Manuel, Intervalle, Fréquence cardiaque, Colline, Objectif+, Test de forme. Utilisez les flèches vers le bas et vers le haut pour faire défiler les catégories d'exercice.

5	Bluetooth	Associez des dispositifs audio Bluetooth et des ceintures de mesure de la fréquence cardiaque sans fil.
6	MARCHE	Appuyez pour lancer automatiquement un exercice en Démarrage rapide. Appuyez pour reprendre un exercice en pause.
7	ARRÊT	Appuyez une fois sur cette touche pour faire une pause pendant l'exercice. Appuyez sur cette touche pendant une pause pour arrêter l'exercice.
8	RETOUR AU CALME	Appuyez sur cette touche pour activer le mode Récupération pendant un exercice.
9	Association d'appareils mobiles	Associez votre appareil mobile à la console par Bluetooth de proximité ou NFC pour la connexion et le suivi de l'exercice dans l'application Life Fitness Connect.
10	Support de lecture/porte-tablette	Placez vos supports de lecture classiques et vos périphériques mobiles et tablettes dans ce support intégré.
11	Port USB	Un port USB couvert utilisé pour charger les appareils et mettre à jour le logiciel.
12	Prise audio jack	Une prise audio jack de 3,5 mm utilisée pour les casques audio filaires.
13	Apple Watch	Connectez votre Apple Watch à la console pour le suivi des exercices et le partage des données en temps réel grâce à Apple GymKit.
14	Commande des médias	Commandes intégrées de la TV : allumer, chaîne +/- chaîne -, volume +/-volume -, sous-titres. Ces boutons commandent également le volume et la chaîne sur un appareil MyE.
15	Pavé numérique	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez le pavé numérique pour configurer l'exercice et les modifications précises de la résistance. • Entrée : appuyez sur Entrée pour confirmer la sélection, lorsque cela vous est demandé. • Entrer le poids : à tout moment pendant l'exercice, vous pouvez saisir le poids pour obtenir des données plus précises sur les calories.
16	Les touches VITESSE RAPIDE et les touches fléchées VITESSE + et VITESSE -	<p>Appuyez sur l'une de ces trois touches pendant un exercice pour configurer la vitesse du tapis de course à la valeur prédéfinie. Les valeurs prédéfinies sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 mi/h / 5 km/h • 5 mi/h / 8 km/h • 7 mi/h / 11 km/h <p>Utilisez les touches fléchées vers le haut ou vers le bas pour augmenter ou diminuer la vitesse.</p> <p>REMARQUE : Une étape de confirmation supplémentaire pour ces touches de vitesse rapide peut être activée dans la configuration du responsable.</p>
17	Touches fléchées DURÉE + et DURÉE -	Utilisez les flèches vers le bas et vers le haut pour augmenter/réduire la durée de l'exercice/de la récupération.
18	Boutons alternants	Utilisés pour alterner entre les mesures.

Présentation de la console - Vélos et Cross-Trainer



1	LED frontal	Affiche les paramètres <i>TPM, MPH/KPH, Calories, Distance, Durée restante / Durée écoulée, Niveau, Watts, Fréquence cardiaque</i>
2	Fenêtre de topographie	La topographie de l'exercice sélectionné s'affiche. Les modifications de volume sont également affichées.
3	Touches SÉLECTION D'EXERCICE et touches fléchées HAUT et BAS	Sélectionnez l'une des catégories d'exercice : Manuel, Puissance, Fréquence cardiaque, Colline, Objectif +, Test de forme Utilisez les flèches vers le bas et vers le haut pour faire défiler les catégories d'exercice.
5	MARCHE	Appuyez pour lancer automatiquement un exercice en Démarrage rapide. Appuyez pour reprendre un exercice en pause.
6	ARRÊT	Appuyez une fois sur cette touche pour faire une pause pendant l'exercice. Appuyez sur cette touche pendant une pause pour arrêter l'exercice.

7	RETOUR AU CALME	Appuyez sur cette touche pour activer le mode Récupération pendant un exercice.
8	Association d'appareils mobiles	Associez votre appareil mobile à la console par Bluetooth de proximité ou NFC pour la connexion et le suivi de l'exercice dans l'application Life Fitness Connect.
9	Support de lecture/porte-tablette	Placez vos supports de lecture classiques et vos périphériques mobiles et tablettes dans ce support intégré.
10	Port USB	Un port USB couvert utilisé pour charger les appareils et mettre à jour le logiciel.
11	Prise audio jack	Une prise audio jack de 3,5 mm utilisée pour les casques audio filaires.
12	Apple Watch	Connectez votre Apple Watch à la console pour le suivi de l'exercice et partagez des données en temps réel avec Apple GymKit.
13	Commande des médias	Commandes intégrées de la TV : allumer, chaîne +/- chaîne -, volume +/-volume -, sous-titres. Ces boutons commandent également le volume et la chaîne sur un appareil MyE.
14	Pavé numérique	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez le pavé numérique pour configurer l'exercice et les modifications précises de la résistance. • Entrée : Appuyez sur Entrée pour confirmer la sélection, lorsque cela vous est demandé. • Entrer le poids : À tout moment pendant l'exercice, vous pouvez saisir le poids pour obtenir des données plus précises sur les calories.
15	Touches fléchées NIVEAU + et NIVEAU -	Utilisez les touches fléchées Haut et Bas ces touches pour augmenter ou diminuer le niveau.
16	Touches fléchées DURÉE + et DURÉE -	Utilisez les flèches vers le bas et vers le haut pour augmenter/réduire la durée de l'exercice/de la récupération.
17	Boutons alternants	Utilisés pour alterner entre les mesures.

Vue d'ensemble de la console - PowerMill



1	LED frontal	Affiche Pieds/Mètres/Total pas/Calories, SPM, Durée restante / Durée écoulée, Niveau, Étages grimpés / Fréquence cardiaque
2	Fenêtre de topographie	La topographie de l'exercice sélectionné s'affiche. Les modifications de volume sont également affichées.
3	Touches SÉLECTION D'EXERCICE et touches fléchées HAUT et BAS	Sélectionnez l'une des catégories d'exercice : Manuel, Puissance, Fréquence cardiaque, Colline, Objectif +, Test de forme Utilisez les flèches vers le bas et vers le haut pour faire défiler les catégories d'exercice.
4	Bluetooth	Associez des dispositifs audio Bluetooth et des ceintures de mesure de la fréquence cardiaque sans fil.
5	MARCHE	Appuyez pour lancer automatiquement un exercice en Démarrage rapide. Appuyez pour reprendre un exercice en pause.
6	ARRÊT	Appuyez une fois sur cette touche pour faire une pause pendant l'exercice. Appuyez sur cette touche pendant une pause pour arrêter l'exercice.

7	RETOUR AU CALME	Appuyez sur cette touche pour activer le mode Récupération pendant un exercice.
8	Association d'appareils mobiles	Associez votre appareil mobile à la console par Bluetooth de proximité ou NFC pour la connexion et le suivi de l'exercice dans l'application Life Fitness Connect. .
9	Support de lecture/porte-tablette	Placez vos supports de lecture classiques et vos périphériques mobiles et tablettes dans ce support intégré.
10	Port USB	Un port USB couvert utilisé pour charger les appareils et mettre à jour le logiciel.
11	Prise audio jack	Une prise audio jack de 3,5 mm utilisée pour les casques audio filaires.
12	Apple Watch	Connectez votre Apple Watch à la console pour le suivi de l'exercice et partagez des données en temps réel avec Apple GymKit.
13	Commande des médias	Commandes intégrées de la TV : allumer, chaîne +/- chaîne -, volume +/- volume -, sous-titres. Ces boutons commandent également le volume et la chaîne sur un appareil MyE.
14	Pavé numérique	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez le pavé numérique pour configurer l'exercice et les modifications précises de la résistance. • Entrée : Appuyez sur Entrée pour confirmer la sélection, lorsque cela vous est demandé. • Entrer le poids : À tout moment pendant l'exercice, vous pouvez saisir le poids pour obtenir des données plus précises sur les calories.
15	Touches fléchées NIVEAU + et NIVEAU -	Utilisez les touches fléchées Haut et Bas ces touches pour augmenter ou diminuer le niveau.
16	Touches fléchées DURÉE + et DURÉE -	Utilisez les flèches vers le bas et vers le haut pour augmenter/réduire la durée de l'exercice/de la récupération.
17	Boutons alternants	Utilisés pour alterner entre les mesures.

Vue d'ensemble de la console - Arc Trainer



1	LED frontal	Affiche les paramètres SPM / Vitesse / Calories, Inclinaison, Durée restante / Durée écoulée, Niveau, WATTS / Distance / Rythme cardiaque
2	Fenêtre de topographie	La topographie de l'exercice sélectionné s'affiche. Les modifications de volume sont également affichées.
3	Touches SÉLECTION D'EXERCICE et touches fléchées HAUT et BAS	Sélectionnez l'une des catégories d'exercice : Manuel, Puissance, Fréquence cardiaque, Colline, Objectif +, Test de forme Utilisez les flèches vers le bas et vers le haut pour faire défiler les catégories d'exercice.
4	Bluetooth	Associez des dispositifs audio Bluetooth et des ceintures de mesure de la fréquence cardiaque sans fil.
5	MARCHE	Appuyez pour lancer automatiquement un exercice en Démarrage rapide. Appuyez pour reprendre un exercice en pause.
6	ARRÊT	Appuyez une fois sur cette touche pour faire une pause pendant l'exercice. Appuyez sur cette touche pendant une pause pour arrêter l'exercice.

7	RETOUR AU CALME	Appuyez sur cette touche pour activer le mode Récupération pendant un exercice.
8	Association d'appareils mobiles	Associez votre appareil mobile à la console par Bluetooth de proximité ou NFC pour la connexion et le suivi de l'exercice dans l'application Life Fitness Connect.
9	Support de lecture/porte-tablette	Placez vos supports de lecture classiques et vos périphériques mobiles et tablettes dans ce support intégré.
10	Port USB	Un port USB couvert utilisé pour charger les appareils et mettre à jour le logiciel.
11	Prise audio jack	Une prise audio jack de 3,5 mm utilisée pour les casques audio filaires.
12	Apple Watch	Connectez votre Apple Watch à la console pour le suivi de l'exercice et partagez des données en temps réel avec Apple GymKit.
13	Commande des médias	Commandes intégrées de la TV : allumer, chaîne +/- chaîne -, volume +/-volume -, sous-titres. Ces boutons commandent également le volume et la chaîne sur un appareil MyE.
14	Pavé numérique	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez le pavé numérique pour configurer l'exercice et les modifications précises de la résistance. • Entrée : Appuyez sur Entrée pour confirmer la sélection, lorsque cela vous est demandé. • Entrer le poids : À tout moment pendant l'exercice, vous pouvez saisir le poids pour obtenir des données plus précises sur les calories.
15	Touches fléchées NIVEAU + et NIVEAU -	Utilisez les touches fléchées Haut et Bas ces touches pour augmenter ou diminuer le niveau.
16	Touches fléchées DURÉE + et DURÉE -	Utilisez les flèches vers le bas et vers le haut pour augmenter/réduire la durée de l'exercice/de la récupération.
17	Touches fléchées INCLINAISON + et INCLINAISON -	Utilisez les touches fléchées vers le haut ou vers le bas pour augmenter ou diminuer l'inclinaison.
18	Boutons alternants	Utilisés pour alterner entre les mesures.

3. Exercices

Liste des exercices

Tapis de course	Cross-Trainer	Vélos	PowerMill	Arc Trainer
Démarrage rapide	Démarrage rapide	Démarrage rapide	Démarrage rapide	Démarrage rapide
Manuel Objectif de durée	Manuel Objectif de durée	Manuel Objectif de durée	Manuel Objectif de durée	Manuel Objectif de durée
Colline <ul style="list-style-type: none"> • Parcours vallonné • Intervalle de collines • Kilimandjaro • Collines aléatoires 	Colline <ul style="list-style-type: none"> • Parcours vallonné • Intervalle de collines • Kilimandjaro • Collines aléatoires 	Colline <ul style="list-style-type: none"> • Parcours vallonné • Intervalle de collines • Kilimandjaro • Collines aléatoires 	Colline <ul style="list-style-type: none"> • Parcours vallonné • Intervalle de collines • Kilimandjaro • Collines aléatoires 	Colline <ul style="list-style-type: none"> • Fessiers • Force des impulsions • Jambe complète
Interval <ul style="list-style-type: none"> • Haute intensité (HIIT) • Endurance 	Marche <ul style="list-style-type: none"> • Puissance constante (manuel) • Puissance adaptative (manuel) 	Marche <ul style="list-style-type: none"> • Puissance constante (manuel) • Puissance adaptative (manuel) 	Marche <ul style="list-style-type: none"> • Haute intensité (HIIT) • Endurance 	Marche <ul style="list-style-type: none"> • Puissance constante (manuel) • Puissance adaptative (manuel)
Entraînement FC <ul style="list-style-type: none"> • FC vigoureuse • FC modérée • FC personnalisée 	Entraînement FC <ul style="list-style-type: none"> • FC vigoureuse • FC modérée • FC personnalisée 	Entraînement FC <ul style="list-style-type: none"> • FC vigoureuse • FC modérée • FC personnalisée 	Entraînement FC <ul style="list-style-type: none"> • FC vigoureuse • FC modérée • FC personnalisée 	Entraînement FC <ul style="list-style-type: none"> • FC vigoureuse • FC modérée • FC personnalisée
Objectif+ <ul style="list-style-type: none"> • Distance Goal (objectif de distance) • Calories Goal (objectif de calories) • Climb Goal (Objectif de grimpe) 	Objectif+ <ul style="list-style-type: none"> • Distance Goal (objectif de distance) • Calories Goal (objectif de calories) • Haute intensité (HIIT) • Endurance • Reverse Training (Entraînement inversé) 	Objectif+ <ul style="list-style-type: none"> • Distance Goal (objectif de distance) • Calories Goal (objectif de calories) • Haute intensité (HIIT) • Endurance 	Objectif+ <ul style="list-style-type: none"> • Objectif d'élévation • Calories Goal (objectif de calories) • Climb Goal (Objectif de grimpe) 	Objectif+ <ul style="list-style-type: none"> • Distance Goal (objectif de distance) • Calories Goal (objectif de calories) • Haute intensité (HIIT) • Endurance
Test de forme <ul style="list-style-type: none"> • Test Fitness LF • Test de condition physique de la marine américaine • Test de condition physique de l'armée américaine • Test de condition physique des Marines américains • Test de condition physique des forces aériennes américaines • Protocole WFI Submax • PEB (Physical Efficiency Battery) • Test Fitness IPPT 	Test de forme <ul style="list-style-type: none"> • Test Fitness LF • Test de condition physique de la marine américaine 	Test de forme <ul style="list-style-type: none"> • Test Fitness LF • Test de condition physique de la marine américaine 	Test de forme <ul style="list-style-type: none"> • Test Fitness LF • Protocole WFI Submax • CPAT 	Test de forme <ul style="list-style-type: none"> • Test Fitness LF

Description des entraînements

REMARQUE : Les catégories d'exercices et les exercices disponibles varient selon le type de base. Voir [Liste des exercices](#).

Démarrage rapide	
Exercice manuel qui ne comporte pas de configuration de l'exercice. L'exercice peut commencer immédiatement.	
Manuel	
Objectif de durée	Exercice manuel qui ne demande que la configuration d'une durée de fin spécifique.
Colline	
Parcours vallonné	Exercice de collines répétées d'intensité modérée.
Kilimandjaro	Exercice de collines répétées de forte intensité.
Collines aléatoires	Un nouvel exercice à chaque fois. L'inclinaison augmente et baisse de façon aléatoire.
Intervalle de collines	Exercice en intervalles, comportant des collines d'intensité progressive.
Fessiers	Résistance et inclinaison progressives pour cibler les extenseurs de la hanche.
Force des impulsions	Brefs intervalles de haute intensité pour développer la résistance.
Jambe complète	Alternance entre les intervalles de résistance et d'inclinaison pour varier les muscles ciblés.
Intervalle/Intense	
Haute intensité (HIIT)	Exercice en intervalles intense utilisant 2 niveaux et 2 vitesses. Rapport : 1:3 (30 secondes d'activité : 90 secondes de récupération). Entrez une vitesse à laquelle il serait difficile de courir pendant plus d'une minute. Entrez une vitesse de course ou de marche de récupération. Cet exercice est destiné à améliorer votre vitesse maximale et le VO2 max.
Intensité d'endurance (LIIT)	Exercice en intervalles modéré utilisant 2 niveaux et 2 vitesses. Rapport : 3:1 (180 secondes d'activité : 60 secondes de récupération). Entrez une vitesse à laquelle il serait difficile de courir pendant 5 k. Entrez une vitesse de course de récupération. Cet exercice est destiné à améliorer votre vitesse endurance pour les courses de 5 k et plus.
Puissance constante (manuel)	La puissance reste constante pour toutes les vitesses. Exercice idéal pour maintenir une intensité constante.
Puissance adaptative (manuel)	La puissance augmentera davantage aux vitesses élevées. Idéal pour l'entraînement fractionné.
Entraînement FC	
FC vigoureuse	La résistance et l'inclinaison s'adaptent pour atteindre 80 % de la FC max.
FC modérée	La résistance et l'inclinaison s'adaptent pour atteindre 65 % de la FC max.
FC personnalisée	Choisissez une FC cible et la résistance/l'inclinaison s'adapteront.
Objectifs+	
Distance Goal (objectif de distance)	Exercice qui ne demande que la configuration d'une distance spécifique.
Calories Goal (objectif de calories)	Exercice qui ne demande que la configuration d'un nombre de calories brûlées spécifique.
Climb Goal (Objectif de grimpe)	Exercice qui ne demande que la configuration d'un dénivelé spécifique.

Objectifs+**Reverse Training
(Entraînement inversé)**

Programme qui indique quand alterner la marche avant et la marche arrière.

Tests Fitness	
Test de forme Life Fitness	Un test sous-maximal de 5 minutes pour prédire la VO2 max. Évalue la condition cardiovasculaire, pour contrôler la progression de l'endurance toutes les 4 à 6 semaines. Consultez Test de forme Life Fitness pour obtenir plus de renseignements.
Test de condition physique de la navy américaine (PRT)	Il s'agit d'un test avec un objectif de distance 5 minutes basé sur le temps nécessaire pour parcourir la distance exigée. Il est utilisé par la marine américaine et les académies navales afin de mesurer la capacité aérobique.
Test de condition physique de l'armée américaine (PFT)	Test de performance physique de 5 minutes utilisé pour évaluer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire.
Test de condition physique des marines américains (PFT)	Test de performance physique utilisé pour évaluer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire.
Test de condition physique des forces aériennes américaines	Test de performance physique utilisé pour évaluer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire.
Protocole WFI Submax	Une évaluation sous-max graduée utilisée pour évaluer la capacité aérobique d'un pompier. Ce test augmente automatiquement la vitesse et l'inclinaison (tapis de course uniquement) jusqu'à ce que la fréquence cardiaque cible soit atteinte. Cette évaluation remplace celle de Gerkin. Une fois que la fréquence cardiaque cible est dépassée pendant 15 secondes, le programme passe en mode de récupération.
PEB (Physical Efficiency Battery)	Le U.S. Federal Law Enforcement, le U.S. Federal Bureau of Investigation et d'autres organismes fédéraux utilisent ce test pour le recrutement et l'entraînement des emplois fédéraux.
Test d'aptitude physique individuelle (IPPT)	Portion de 2,4 kilomètres d'un test d'aptitude physique standard et utilisé par les forces armées, les forces de police et les forces de défense civile singapouriennes.
Test d'aptitude physique du candidat	Utilisé pour déterminer la capacité à reproduire les tâches de base devant être effectuées par un pompier. Il a été développé par l'Association internationale des pompiers. Le test débute par une période d'échauffement de 20 secondes à une fréquence de 50 pas par minute, suivie par un test de 3 minutes à une fréquence de 60 pas par minute.

Test de forme Life Fitness

- Le Test de forme LIFE FITNESS mesure l'activité cardiovasculaire et peut être employé pour contrôler la progression de l'endurance toutes les 4 à 6 semaines.
- Ce test de condition physique représente approximativement votre VO₂ (volume d'oxygène) sous-max. et mesure l'oxygénation des muscles sollicités et l'efficacité du transport de l'oxygène par le sang dans ces muscles.
- Cette mesure est généralement considérée par les médecins et les physiologistes du sport comme une très bonne représentation de la capacité aérobie.
- La durée totale de l'exercice est de 5 minutes.
- Passez le test de forme dans les mêmes conditions à chaque fois. Pour obtenir un résultat aussi précis que possible, passez le test de forme pendant trois jours consécutifs et faites une moyenne des trois scores obtenus.
- Pour obtenir un score significatif, l'exercice doit être effectué dans une plage de fréquence cardiaque de 60 à 85 % du maximum théorique (FC_{max}).

L'utilisateur doit placer les mains sur les capteurs lorsqu'il y est invité ou porter une ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque, car les résultats du test se fondent sur la mesure de la fréquence cardiaque.

REMARQUE : L'exercice sera arrêté si une fréquence cardiaque n'est pas détectée au bout de 2,5 minutes.

La fréquence cardiaque dépend de nombreux facteurs, notamment :

- la quantité de sommeil de la nuit précédente (un minimum de 7 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).

Lors de la configuration du programme de test de forme, suivez les recommandations de niveaux d'effort conseillés. L'objectif est de faire augmenter la fréquence cardiaque de l'utilisateur pour atteindre un niveau compris entre 60 et 85 % de son maximum théorique.

	Inactif	Actif	Très actif
Tapis de course	3,2 - 4,8 km/h (2 - 3 mi/h)	4,8 - 6,4 km/h (3 - 4 mi/h)	5,6 à 7,2 km/h (3,5 à 4,5 mi/h)
Cross-Trainer	L 2-4 hommes L 1-2 femmes	L 3-10 hommes L 2-5 femmes	L 7-15 hommes L 3-10 femmes
Vélos d'appartement Lifecycle	L 4-6 hommes L 2-4 femmes	L 5-10 hommes L 3-7 femmes	L 8-14 hommes L 6-10 femmes
PowerMill Climber	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
Arc Trainer	L 2-4 hommes L 1-2 femmes	L 3-10 hommes L 2-5 femmes	L 7-15 hommes L 3-10 femmes

Dans chaque plage conseillée, référez-vous aux instructions supplémentaires suivantes :

Moitié inférieure de la plage	Moitié supérieure de la plage
âge plus élevé	âge moins élevé
poids moins élevé	poids plus élevé (en cas de surpoids, utilisez la moitié inférieure de la plage)
taille plus petite	taille plus grande

Le test de forme se termine au bout de 5 minutes. Le résultat et l'échelle d'évaluation s'affichent.

Veuillez noter que les scores de VO₂ max seront de 10 à 15 % moins élevés avec le vélo d'appartement que ceux obtenus sur d'autres appareils d'exercices cardiovasculaires Life Fitness. En effet, sur un vélo stationnaire, les efforts

musculaires isolés au niveau du quadriceps sont importants par rapport à la marche/course sur un tapis de course ou à l'utilisation d'un vélo. Ce taux de fatigue plus important correspond à des scores de VO2 max estimée plus faibles.

Classification masculine de condition physique relative

Évaluation	Élite	Excellent e	Très bonne	Au-dessus de la moyenne	Moyenne	Au-dessous de la moyenne	Basse	Très faible
VO2 max (ml/kg/min) estimé par catégorie d'âge								
20 - 29 ans	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

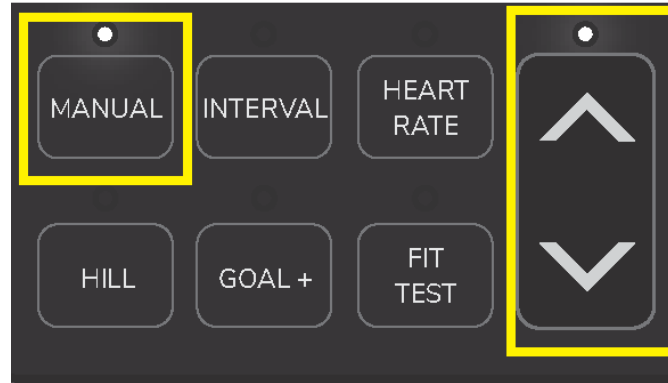
Classification féminine de condition physique relative

Évaluation	Élite	Excellent e	Très bonne	Au-dessus de la moyenne	Moyenne	Au-dessous de la moyenne	Basse	Très faible
VO2 max (ml/kg/min) estimé par catégorie d'âge								
20 - 29 ans	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 ans	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 ans	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 ans	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60 ans 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 VO2 max exprimées en pourcentage, mentionnées dans le guide Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8e Édition, 2010) de l'American College of Sports Medicine. Elle fournit une description qualitative d'une estimation VO2 max pour un utilisateur donné et représente un moyen d'évaluer le niveau de condition physique initial, puis de suivre les progrès.

Configuration d'exercice - Tapis roulant

Exercices manuels (tapis roulant)



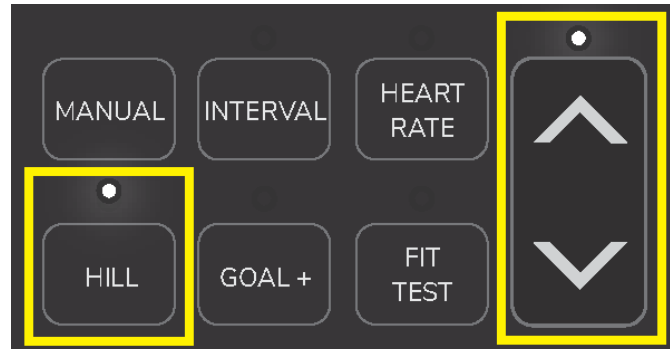
1. Appuyez sur la touche de sélection d'exercice **Manuel**.
2. Utilisez les **touches fléchées de sélection d'exercice haut et bas** pour faire défiler la liste jusqu'à ce que **Durée** s'affiche.
3. Appuyez sur **Entrée**.

Exercice	Saisie utilisateur	
Objectif de durée	• Durée	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .

Pendant l'exercice, les utilisateurs peuvent régler :

- La **vitesse** (par incréments de 0,1 mph / 0,1 km/h) à l'aide du **pavé numérique**, des **touches fléchées Vitesse + et Vitesse -** ou les **Touches de vitesse rapide**.
- L'**inclinaison** (par incréments de 0,5 %) à l'aide des **touches fléchées Inclinaison + et Inclinaison -** ou les **Touches d'inclinaison rapide**.
- La **Durée** est réglée par incréments d'une minute à l'aide des **touches fléchées Durée + et Durée -** ou du **pavé numérique**.

Exercices Collines (tapis roulant)



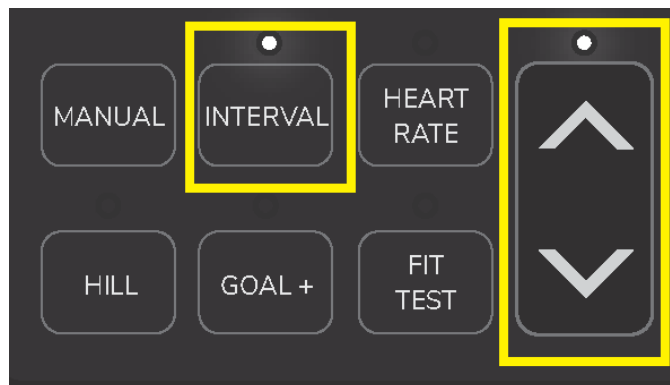
1. Appuyez sur la touche de sélection d'exercice **Colline**.
2. Utilisez les **touches fléchées de sélection d'exercice haut et bas** pour faire défiler la liste jusqu'à trouver l'exercice souhaité.
3. Appuyez sur **Entrée**.

Exercice	Saisie utilisateur	
<ul style="list-style-type: none"> • Parcours vallonné • Intervalle de collines • Kilimandjaro • Collines aléatoires 	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau d'intensité 	Saisissez un une plage de niveau d'intensité de 1 à 15 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée REMARQUE : La fenêtre d'aperçu de la topographie affiche l'inclinaison maximale associée au niveau d'intensité pour faciliter la sélection.
	<ul style="list-style-type: none"> • Durée 	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	<ul style="list-style-type: none"> • Poids 	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .

Pendant l'exercice, les utilisateurs peuvent régler :

- La **vitesse** (par incréments de 0,1 mph / 0,1 km/h) à l'aide du **pavé numérique**, des **touches fléchées Vitesse + et Vitesse -** ou les **Touches de vitesse rapide**.
- L'**inclinaison** (par incréments de 0,5 %) à l'aide des **touches fléchées Inclinaison + et Inclinaison -** ou les **Touches d'inclinaison rapide**.
- La **Durée** est réglée par incréments d'une minute à l'aide des **touches fléchées Durée + et Durée -** ou du **pavé numérique**.

Exercices en intervalles (tapis roulant)



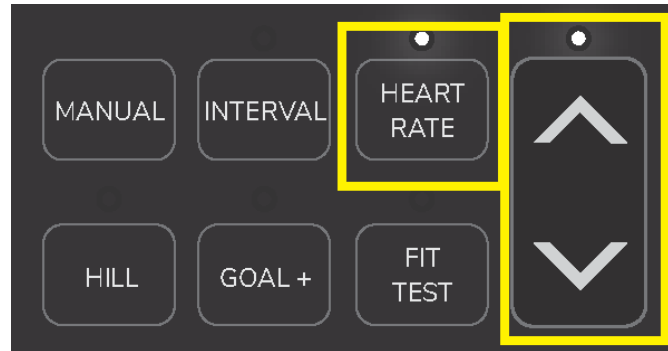
1. Appuyez sur la touche de sélection d'exercice **Intervalle**.
2. Utilisez les **touches fléchées de sélection d'exercice haut et bas** pour faire défiler la liste jusqu'à trouver l'exercice souhaité.
3. Appuyez sur **Entrée**.

Exercices	Saisie utilisateur	
<ul style="list-style-type: none"> • Haute intensité (HIIT) • Endurance 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervalles 	Saisissez une plage de à 4 à 15 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 8. Appuyez sur Entrée .
	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse (active) 	Saisissez une plage de 0,6 à 14 mph (0,9 à 23 km/h) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . Appuyez sur Entrée .
	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse (récupération) 	Saisissez une plage de vitesse de récupération sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . Appuyez sur Entrée .
	<ul style="list-style-type: none"> • Poids 	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
Le message suivant s'affiche : <i>Avertissement : La vitesse augmentera automatiquement pendant ce programme. Appuyez sur Entrée pour accepter. Appuyez sur Entrée.</i>		

Pendant l'exercice, les utilisateurs peuvent régler :

- La **vitesse** (par incréments de 0,1 mph / 0,1 km/h) à l'aide du **pavé numérique**, des **touches fléchées Vitesse + et Vitesse -** ou les **Touches de vitesse rapide**.
REMARQUE : La vitesse revient toujours à la vitesse active et de récupération d'origine par défaut au moment programmé.
- L'**inclinaison** (par incréments de 0,5 %) à l'aide des **touches fléchées Inclinaison + et Inclinaison -** ou les **Touches d'inclinaison rapide**.
- La **Durée** est réglée par incréments d'une minute à l'aide des **touches fléchées Durée + et Durée -** ou du **pavé numérique**.

Exercices avec fréquence cardiaque (tapis roulant)



1. Appuyez sur la touche de sélection d'exercice **Fréquence cardiaque**.
2. Utilisez les **touches fléchées de sélection d'exercice haut et bas** pour faire défiler la liste jusqu'à trouver l'exercice souhaité.
3. Appuyez sur **Entrée**.

Exercice	Saisie utilisateur	
• Intense	• Durée	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
	• Âge	Saisissez l'âge sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La plage d'âge par défaut est de 10 à 99. La valeur par défaut est 40. Appuyez sur Entrée .
	• Vitesse (début)	Saisissez une plage de vitesse de 2 à 4,5 mph (3,2 à 7,2) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est de 2 mph (3,2 km/h). Appuyez sur Entrée .
	• Fréquence cardiaque	Saisissez une valeur de fréquence cardiaque maximale de 80 à 190 BPM sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 144 BPM. Appuyez sur Entrée .

Exercice	Saisie utilisateur	
• Modérée	• Durée	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
	• Âge	Saisissez l'âge sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La plage d'âge par défaut est de 10 à 99. La valeur par défaut est 40. Appuyez sur Entrée .
	• Vitesse (début)	Saisissez une plage de vitesse de 2 à 4,5 mph (3,2 à 7,2) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est de 2 mph (3,2 km/h). Appuyez sur Entrée .
	• Fréquence cardiaque	Saisissez une valeur de fréquence cardiaque maximale de 80 à 190 BPM sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 117 BPM. Appuyez sur Entrée .
• Personnalisé	• Durée	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
	• Âge	Saisissez l'âge sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La plage d'âge par défaut est de 10 à 99. La valeur par défaut est 40. Appuyez sur Entrée .
	• Vitesse (début)	Saisissez une plage de vitesse de 2 à 4,5 mph (3,2 à 7,2) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est de 2 mph (3,2 km/h). Appuyez sur Entrée .
	• Fréquence cardiaque	Saisissez une valeur de fréquence cardiaque maximale de 80 à 190 BPM sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 120 BPM. Appuyez sur Entrée .

Maximum théorique de fréquence cardiaque et Fréquences cardiaques cibles

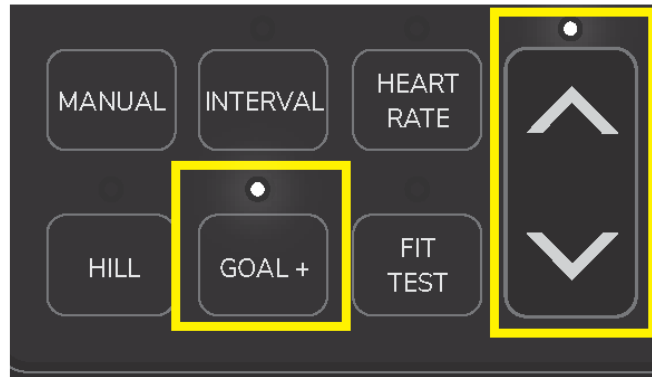
Consultez le tableau ci-dessous pour trouver votre maximum théorique et vos fréquences cardiaques cibles. En BPM (battements par minute).

Âge	Fréquence cardiaque maximale théorique	65 % (dépense modérée)	80 % (dépense intense)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144

Âge	Fréquence cardiaque maximale théorique	65 % (dépense modérée)	80 % (dépense intense)
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Vous devez porter la ceinture thoracique Polar® de télémesure de la fréquence cardiaque (en option) ou saisir les capteurs Lifepulse™ pour permettre à l'ordinateur de contrôler votre fréquence cardiaque pendant les exercices. Cet ordinateur règle automatiquement le niveau de pente (tapis de course uniquement) en fonction de la fréquence cardiaque réelle afin de maintenir la fréquence cardiaque cible.

Exercices Objectifs + (tapis roulant)



1. Appuyez sur la touche de sélection d'exercice **Objectif +**.
2. Utilisez les **touches fléchées de sélection d'exercice haut et bas** pour faire défiler la liste jusqu'à trouver l'exercice souhaité.
3. Appuyez sur **Entrée**.

Exercice	Saisie utilisateur	
Distance Goal (objectif de distance)	• Distance	Saisissez une plage de 0,5 à 30 miles (0,8 à 48 km) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 3 miles (4,8 km). Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
Calories Goal (objectif de calories)	• Calorie	Saisissez une plage de 50 à 1 500 calories sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 300. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
Climb Goal (Objectif de grimpe)	• Hauteur	Saisissez une plage de 50 à 5000 pieds sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 1000 pieds. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Vitesse + et Vitesse - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .

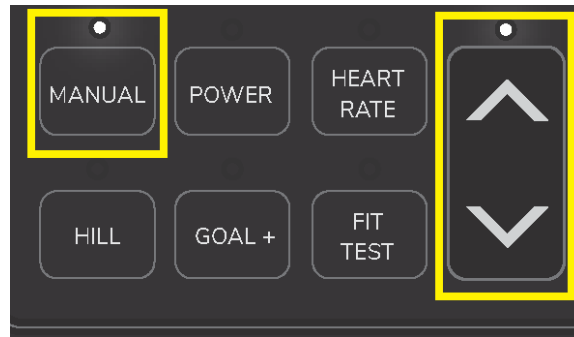
Pendant l'exercice, les utilisateurs peuvent régler :

- La **vitesse** (par incréments de 0,1 mph / 0,1 km/h) à l'aide du **pavé numérique**, des **touches fléchées Vitesse + et Vitesse -** ou les **Touches de vitesse rapide**.
- L'**inclinaison** (par incréments de 0,5 %) à l'aide des **touches fléchées Inclinaison + et Inclinaison -** ou les **Touches d'inclinaison rapide**.
- La **Durée** est réglée par incréments d'une minute à l'aide des **touches fléchées Durée + et Durée -** ou du **pavé numérique**.

Configuration d'exercice - Sans tapis roulant

REMARQUE : Les exercices disponibles dépendent du type de base (Cross-Trainer, Upright Bike, Recumbent Bike, PowerMill Climber and Arc Trainer).

Exercices manuels (hors tapis roulant)



1. Appuyez sur la touche de sélection d'exercice **Manuel**.
2. Utilisez les **touches fléchées de sélection d'exercice haut et bas** pour faire défiler la liste jusqu'à ce que **Durée** s'affiche.
3. Appuyez sur **Entrée**.

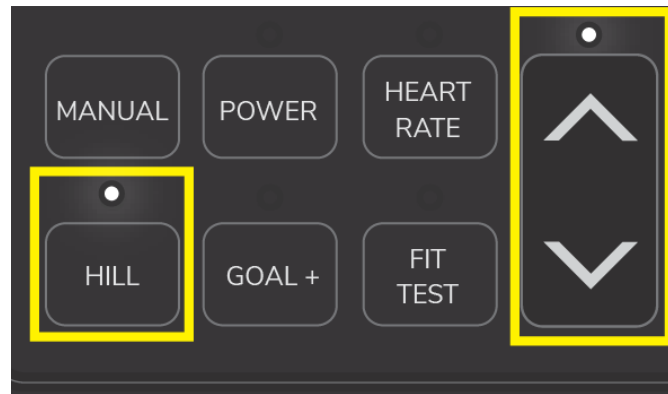
Exercice	Saisie utilisateur	
Objectif de durée	• Durée	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
	• Niveau	Saisissez une plage de à 1 à 25 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée .

Pendant l'exercice, les utilisateurs peuvent régler :

- Le **Niveau** à l'aide du **pavé numérique** ou les **touches fléchées Niveau + et Niveau -**.
- La **Durée** est réglée par incréments d'une minute à l'aide des **touches fléchées Durée + et Durée -** ou du **pavé numérique**.

Exercices Colline (hors tapis roulant)

REMARQUE : Les exercices disponibles dépendent du type de base.



1. Appuyez sur la touche de sélection d'exercice **Colline**.
2. Utilisez les **touches fléchées de sélection d'exercice haut et bas** pour faire défiler la liste jusqu'à trouver l'exercice souhaité.
3. Appuyez sur **Entrée**.

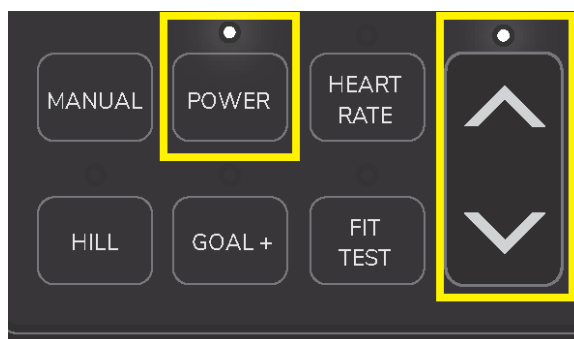
Exercice	Saisie utilisateur	
<ul style="list-style-type: none">• Parcours vallonné• Intervalle de collines• Kilimandjaro• Collines aléatoires• Fessiers• Force des impulsions• Jambe complète	<ul style="list-style-type: none">• Niveau d'intensité	Saisissez un une plage de niveau d'intensité de 1 à 25 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée REMARQUE : La fenêtre d'aperçu de la topographie affiche l'inclinaison maximale associée au niveau d'intensité pour faciliter la sélection.
	<ul style="list-style-type: none">• Durée	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	<ul style="list-style-type: none">• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .

Pendant l'exercice, les utilisateurs peuvent régler :

- Le **Niveau** à l'aide du **pavé numérique** ou les **touches fléchées Niveau + et Niveau -**.
- La **Durée** est réglée par incréments d'une minute à l'aide des **touches fléchées Durée + et Durée -** ou du **pavé numérique**.

Exercices intenses (hors tapis roulant)

REMARQUE : Les exercices disponibles dépendent du type de base.



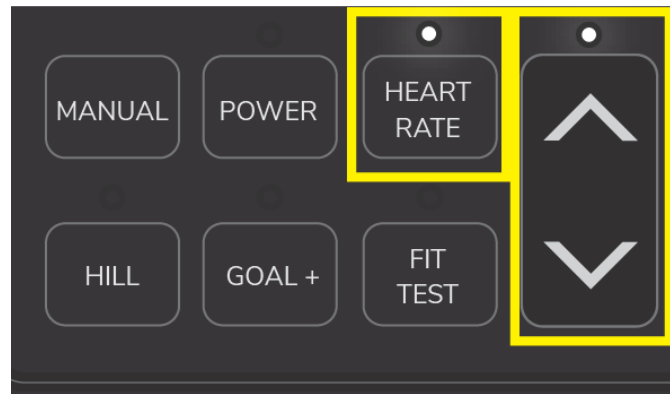
1. Appuyez sur la touche de sélection d'exercice **Intense**.
2. Utilisez les **touches fléchées de sélection d'exercice haut et bas** pour faire défiler la liste jusqu'à trouver l'exercice souhaité.
3. Appuyez sur **Entrée**.

Exercice	Saisie utilisateur	
<ul style="list-style-type: none"> • Adaptatif • Constant 	<ul style="list-style-type: none"> • Durée 	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	<ul style="list-style-type: none"> • Poids 	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau 	Saisissez une plage de à 1 à 25 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée .
<ul style="list-style-type: none"> • Haute intensité (HIIT) • Endurance 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervalles 	Saisissez une plage de 4 à 15 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 8. Appuyez sur Entrée .
	<ul style="list-style-type: none"> • Poids 	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau 	Saisissez une plage de à 1 à 25 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée .

Pendant l'exercice, les utilisateurs peuvent régler :

- Le **Niveau** à l'aide du **pavé numérique** ou les **touches fléchées Niveau + et Niveau -**.
- La **Durée** est réglée par incréments d'une minute à l'aide des **touches fléchées Durée + et Durée -** ou du **pavé numérique**.

Exercices avec fréquence cardiaque (hors tapis roulant)



1. Appuyez sur la touche de sélection d'exercice **Fréquence cardiaque**.
2. Utilisez les **touches fléchées de sélection d'exercice haut et bas** pour faire défiler la liste jusqu'à trouver l'exercice souhaité.
3. Appuyez sur **Entrée**.

Exercice	Saisie utilisateur	
• Intense	• Durée	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg) Appuyez sur Entrée .
	• Âge	Saisissez une plage de 10 à 99 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 40. Appuyez sur Entrée .
	• Niveau	Saisissez une plage de 1 à 20 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée .
	• Fréquence cardiaque	Saisissez une valeur de fréquence cardiaque maximale de 80 à 190 BPM sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 144 BPM. Appuyez sur Entrée .

Exercice	Saisie utilisateur	
• Modérée	• Durée	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg) Appuyez sur Entrée .
	• Âge	Saisissez une plage de 10 à 99 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 40. Appuyez sur Entrée .
	• Niveau	Saisissez une plage de 1 à 20 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée .
	• Fréquence cardiaque	Saisissez une valeur de fréquence cardiaque maximale de 80 à 190 BPM sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 117 BPM. Appuyez sur Entrée .
• Personnalisé	• Durée	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg) Appuyez sur Entrée .
	• Âge	Saisissez une plage de 10 à 99 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 40. Appuyez sur Entrée .
	• Niveau	Saisissez une plage de 1 à 20 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée .
	• Fréquence cardiaque	Saisissez une valeur de fréquence cardiaque maximale de 80 à 190 BPM sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 120 BPM. Appuyez sur Entrée .

Maximum théorique de fréquence cardiaque et Fréquences cardiaques cibles

Consultez le tableau ci-dessous pour trouver votre maximum théorique et vos fréquences cardiaques cibles. En BPM (battements par minute).

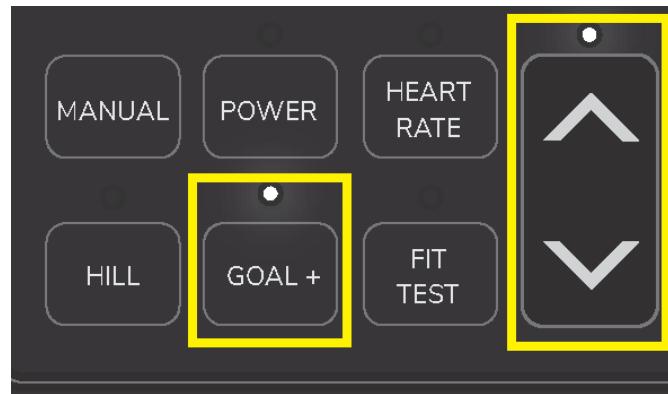
Âge	Fréquence cardiaque maximale théorique	65 % (dépense modérée)	80 % (dépense intense)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139

Âge	Fréquence cardiaque maximale théorique	65 % (dépense modérée)	80 % (dépense intense)
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

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

Exercices Objectifs + (hors tapis roulant)

REMARQUE : Les exercices disponibles dépendent du type de base.



1. Appuyez sur la touche de sélection d'exercice **Objectif +**.
2. Utilisez les **touches fléchées de sélection d'exercice haut et bas** pour faire défiler la liste jusqu'à trouver l'exercice souhaité.
3. Appuyez sur **Entrée**.

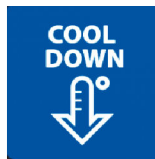
Exercice	Saisie utilisateur	
Distance Goal (objectif de distance)	• Distance	Saisissez une plage de 0,5 à 30 miles (0,8 à 48 km) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 3 miles (4,8 km). Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
	• Niveau	Saisissez un une plage de niveau d'intensité de 1 à 25 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée
Calories Goal (objectif de calories)	• Calorie	Saisissez une plage de 50 à 2000 calories sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
	• Niveau	Saisissez un une plage de niveau d'intensité de 1 à 25 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée
Objectif d'élévation	• Hauteur	Saisissez une plage de 50 à 5000 pieds sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1000 pieds. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .

Exercice	Saisie utilisateur	
Étages grimpés	• Étages	Saisissez une plage de 5 à 200 étages sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 50. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
	• Niveau	Saisissez un une plage de niveau d'intensité de 1 à 25 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée
<ul style="list-style-type: none"> • Haute intensité (HIIT) • Endurance 	• Intervalles	Saisissez une plage de 4 à 15 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 8. Appuyez sur Entrée .
	• Niveau actif	Saisissez une plage de 2 à 25 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée .
	• Niveau de récupération	Le niveau de récupération est de 1. Appuyez sur Entrée .
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .
Reverse Training (Entraînement inversé)	• Durée	Saisissez une plage de 1 à 60 minutes sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Durée + et Durée - ou les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 30 minutes. Appuyez sur Entrée .
	• Niveau	Saisissez un une plage de niveau d'intensité de 1 à 25 sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 1. Appuyez sur Entrée
	• Poids	Saisissez une plage de 75 à 400 lbs (34 à 180 kg) sur le pavé numérique ou utilisez les touches fléchées Niveau + et Niveau - . La valeur par défaut est 165 lbs (75 kg). Appuyez sur Entrée .

Pendant l'exercice, les utilisateurs peuvent régler :

- Le **Niveau** à l'aide du **pavé numérique** ou les **touches fléchées Niveau + et Niveau -**.
- La **Durée** est réglée par incréments d'une minute à l'aide des **touches fléchées Durée + et Durée -** ou du **pavé numérique**.

Mode Récupération



Appuyez sur **Récupération** pour activer le mode Récupération pendant un exercice.

Les utilisateurs peuvent mettre le mode Récupération en pause en appuyant une fois sur **Stop**.

Les utilisateurs peuvent arrêter le mode Récupération en appuyant deux fois sur **Stop**.

Tapis de course

Durée de l'exercice (exercice sans fréquence cardiaque)	Durée de la récupération
Moins de 5 minutes	1 minute
Inférieure ou égale à 15 minutes	3 minutes
Plus de 15 minutes	5 minutes

REMARQUE : Les utilisateurs peuvent ajuster la durée du mode de récupération à l'aide des **touches fléchées vers le haut et vers le bas**. La période de récupération ne peut pas être augmentée à plus de 10 minutes.

Durée de l'exercice cardio avec fréquence cardiaque valide*	Durée de la récupération
Moins de 1 minute	1 minute
Moins de 10 minutes	Durée de l'exercice
Plus de 10 minutes	10 minutes

REMARQUE : * Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur n'est plus détectée et que l'exercice passe en mode manuel avant le mode Récupération, utilisez les durées d'exercice sans fréquence cardiaque.

REMARQUE : Si l'utilisateur appuie sur **Récupération** pendant le mode Récupération, la vitesse réduit de 10 % et la durée sera réduite par tranche de 1 minute s'il reste au moins 1 minute de mode Récupération. S'il reste moins de 1 minute, la durée ne réduit pas, mais la vitesse continue de réduire de 10 % à chaque appui, jusqu'à atteindre 0,5 mph (0,8 km/h).

Si la vitesse à la fin de l'exercice est de	Vitesse initiale de la récupération
Supérieure ou égale à 8,0 mph (12,8 km/h)	4 mph (6,4 km/h)
Inférieure à 8,0 mph (12,8 km/h)	La vitesse baisse de moitié

REMARQUE : La vitesse baisse automatiquement de 10 % toutes les 30 secondes, pendant toute la durée du mode Récupération. Une fois la vitesse de 0,5 mph (0,8 km/h) atteinte, la vitesse ne baisse plus.

REMARQUE : La vitesse et l'inclinaison peuvent être ajustées manuellement par l'utilisateur avec **les touches fléchées Vitesse + et Vitesse -**, **les touches fléchées Inclinaison + et Inclinaison -** et **le pavé numérique** (pour la vitesse).

Hors tapis roulant

Durée de l'exercice	Durée de la récupération
Moins de 5 minutes	1 minute
Inférieure ou égale à 15 minutes	3 minutes
Plus de 15 minutes	5 minutes

REMARQUE : Les utilisateurs peuvent ajuster la durée du mode de récupération à l'aide des **touches fléchées vers le haut et vers le bas**. La période de récupération ne peut pas être augmentée à plus de 10 minutes.

- Le niveau de résistance sera réduit de moitié pour les exercices sans fréquence cardiaque.
- Pour les paramètres Fréquence cardiaque, Watts ou Mets, le logiciel appliquera le niveau de résistance le plus proche de la valeur Watts finale et divisera ce niveau de résistance par deux.
- En mode Récupération, la résistance est réduite de moitié toutes les minutes jusqu'à atteindre le niveau 1. Une fois le niveau 1 atteint, le niveau ne change plus.

REMARQUE : Si l'utilisateur appuie sur **Récupération** pendant le mode Récupération, la résistance réduit de la moitié et la durée sera réduite par tranche de 1 minute s'il reste au moins 1 minute de mode Récupération. S'il reste moins de 1 minute, la durée ne réduit pas, mais la résistance continue de réduire de moitié à chaque appui, jusqu'à atteindre le niveau 1.

4. Se connecter

Bande passante requise

Les tableaux ci-dessous indiquent la bande passante recommandée en fonction de l'application.

Télécharger

Nombre d'unités	Bande passante requise
Jusqu'à 16 produits Integrity	4 Mbps
17+ produits Integrity	4 Mbps + 0,25 Mbps pour chaque produit supplémentaire

Télécharger

Nombre d'unités	Bande passante requise
20 produits Integrity	512 Kbps
21+ produits Integrity	512 Kbps +512 Kbps par tranche de 20 produits supplémentaire

Exigences LAN sans fil

REMARQUE : Une connexion Internet dédiée est recommandée. Vous devez autoriser le trafic sortant, sans filtre ou blocage, sur votre connexion Internet.

Points d'accès

- Life Fitness recommande de respecter un rapport maximal de 20 produits Integrity Series par point d'accès sans fil. Dépasser ce rapport entraîne un risque d'interruption des exercices et des problèmes de connexion.
- La console Integrity SL Console nécessite une connexion à un réseau sans fil avec un SSID de LFwireless. Si vous achetez votre point d'accès auprès de Life Fitness (ACCESS-POINT-01), le point d'accès aura ce SSID installé par défaut. Contactez le service client de Life Fitness au 1.800.351.3737 ou votre représentant Life Fitness avant de configurer ce réseau pour recevoir le mot de passe requis pour ce SSID.
- Lors de la connexion de produits Integrity Series à un point d'accès sans fil, consultez [Bande passante requise](#) pour prendre connaissance du nombre d'unités et de la bande passante recommandée.
- Points d'accès du commerce qui correspondent aux exigences minimales :
 - Point d'accès Wireless-N (802.11n) avec 2x2 MIMO
 - Bande : 2,4/5 GHz Protocole : IEEE 802.11 n
 - Sécurité : WPA2-PSK
 - Montage : au mur ou au plafond (ex. : Meraki MR32 ou Ruckus R500)

Exigences de câblage

- Le câblage CAT 5e ou CAT 6 peut être utilisé pour connecter vos points d'accès sans fil au réseau câblé. Life Fitness recommande l'utilisation d'un câble CAT 6 pour cette situation.

Contraintes de placement et d'alimentation de l'équipement réseau

Les équipements réseau, tels que les modems, routeurs filaires et commutateurs requièrent également une alimentation. Veuillez vous référer aux spécifications des produits pour plus de détails. Chaque point d'accès doit être alimenté via PoE (alimentation par Ethernet) ou un autre adaptateur d'alimentation (en option). Consultez les caractéristiques recommandées du fabricant en matière d'alimentation pour plus de détails.

Configuration des ports

Tout le trafic initié depuis nos consoles est sortant, c'est-à-dire que nos consoles émettent seulement des données. Si vous ne bloquez pas le trafic sortant ni le trafic de retour associé, aucune configuration supplémentaire n'est requise. Sinon, si votre réseau restreint le trafic sortant, il est nécessaire d'ouvrir des connexions sortantes sur ces ports spécifiques :

- TCP/UDP port 80
- TCP/UDP port 443
- TCP/UDP port 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP port 1194

URL de destination

Les machines de cardio contacteront *.halo.fitness.com et *.s3.amazonaws.com.

Enregistrement du produit sur Halo

1. Accédez au site Web de Halo : <https://www.halo.fitness>
2. Cliquez sur le lien **S'inscrire**. Si vous avez déjà un compte, **connectez-vous**.
3. Cliquez sur le lien **S'inscrire** dans la section **Gestionnaire**.
4. Saisissez vos données et cliquez sur **Créer mon compte** pour terminer le processus.
5. Cliquez sur le bouton **Ajouter maintenant** dans la section **Équipements**.
6. Saisissez le numéro de série de l'équipement pour l'ajouter. Après la saisie du numéro de série, vos autres équipements connectés s'afficheront automatiquement.

5. Maintenance et dépannage

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

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

- Rangez l'appareil dans un endroit sec et frais.
- Nettoyez la console d'affichage et toutes les surfaces extérieures avec un produit approuvé ou compatible (voir Produits de nettoyage approuvés et compatibles) et un chiffon en microfibre.
- Les ongles longs risquent d'endommager ou de rayer la surface de la console ; appuyez sur les touches avec les doigts et non avec les ongles.

Produits nettoyants homologués et compatibles

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

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

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

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

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

Indicateur de maintenance et de WiFi Bluetooth

Il est possible de régler plusieurs paramètres de distance dans les options de configuration du responsable.

1. Appuyez sur les touches fléchées **D'AUGMENTATION/DE RÉDUCTION DE VITESSE** ou de **NIVEAU +/-** dans l'ordre suivant : **AUGMENTATION, RÉDUCTION, UPAUGMENTATION, RÉDUCTION**.
2. Appuyez sur **STOP**.
3. Parcourez les options de configuration du responsable à l'aide des touches **FLÉCHÉES** pour accéder à **Maintenance**.
4. Appuyez sur **ENTRÉE**
5. Appuyez sur une touche **FLÉCHÉE** pour alterner la sélection des options.

Élément	Option	Description
Maintenance	0 - Kilométrage du tapis (tapis roulant uniquement)	Réglez manuellement le paramètre de kilométrage qui déclenche l'indicateur de maintenance. Attendez 3 secondes sans appuyer sur aucun bouton pour que le kilométrage du tapis s'affiche.
	1 - Réinitialisation du tapis (tapis roulant uniquement)	Réinitialise le kilométrage du tapis après le remplacement
	2 - Durée d'utilisation du produit	Réglez manuellement le nombre d'heures d'utilisation après lequel l'indicateur de maintenance se déclenche. Attendez 3 secondes sans appuyer sur aucun bouton pour que la durée d'utilisation du produit s'affiche.

REMARQUE : Les paramètres **Kilométrage du tapis** et **Durée d'utilisation du produit** complètent le Programme d'entretien préventif et les Recommandations d'inspection du produit et ne garantissent pas de responsabilité à l'égard du remplacement des pièces.

6. Appuyez sur **ENTRÉE** pour valider la sélection ou sur **RETOUR/ARRÊT** pour quitter.

L'indicateur WiFi témoin Bluetooth se trouve au-dessus de l'icône Bluetooth, au centre de la console.



L'indicateur Bluetooth est également activé lorsqu'une connexion est établie.

Maintenance : L'indicateur Bluetooth est éteint en situation normale. Si l'un des seuils de Kilométrage ou de Durée d'utilisation du produit est défini et atteint, l'indicateur Bluetooth sera allumé en permanence sur l'écran Attract.

Connectivité sans fil : L'indicateur Bluetooth clignote une fois toutes les 3 secondes si la connectivité sans fil est déconnectée. Comme la connectivité sans fil de la console est activée par défaut, l'indicateur reste éteint si l'utilisateur désactive intentionnellement la connectivité sans fil sous la configuration du responsable.

Dépannage

Base de connaissances

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

Dépannage - Lecture de la fréquence cardiaque

La lecture de la fréquence cardiaque est d'abord détectée et fonctionne normalement, mais elle disparaît ensuite.

Cause probable	Solutions possibles
L'usage d'appareils électroniques tels que les téléphones portables et lecteurs MP3 cause une interférence externe.	Déplacez la source d'interférence ou repositionnez l'équipement.
L'équipement est à proximité d'autres sources d'interférence telles que les équipements audio/vidéo, ventilateurs, appareils radio bidirectionnels et lignes de courant haute tension.	

La fréquence cardiaque est anormalement élevée.

Cause probable	Solutions possibles
Les postes de télévision et/ou les antennes, les téléphones mobiles, les ordinateurs, les voitures, les lignes haute tension, les appareils d'exercice motorisés et les autres émetteurs de fréquence cardiaque situés à moins de 0,9 mètre (3 pieds) produisent une interférence électromagnétique.	Déplacez légèrement l'appareil afin de l'éloigner de la cause probable, ou éloignez la cause probable d'interférence de l'appareil jusqu'à l'obtention d'une mesure de fréquence cardiaque correcte.

La mesure de la fréquence cardiaque est irrégulière ou complètement inexistante.

Cause probable	Solutions possibles
Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas assez humides pour détecter avec précision le rythme cardiaque.	Humidifiez les électrodes émettrices de la ceinture (voir la ceinture thoracique Polar® optionnelle de télémessure de la fréquence cardiaque).
Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas bien à plat sur la peau.	Assurez-vous que les électrodes émettrices de la ceinture soient bien à plat sur la peau (voir la ceinture thoracique Polar® optionnelle de télémessure de la fréquence cardiaque).
L'émetteur de la ceinture nécessite d'être nettoyé.	Lavez l'émetteur de la ceinture à l'eau et au savon doux.
L'émetteur de la ceinture se trouve à plus de 0,9 m (3 pi) du récepteur de fréquence cardiaque.	Vérifiez que l'émetteur de la ceinture est à moins de 0,9 m (3 pi) du récepteur de fréquence cardiaque.
La pile de la ceinture thoracique Polar® de télémessure de la fréquence cardiaque est vide.	Contactez le service à la clientèle de Life Fitness pour obtenir des instructions sur le remplacement de la ceinture thoracique Polar® de télémessure de la fréquence cardiaque.

Cause probable	Solutions possibles
<p>La ceinture thoracique Polar® de télémessure de la fréquence cardiaque ne se connecte pas avec le récepteur de fréquence cardiaque.</p>	<p>Vérifiez que la ceinture thoracique Polar® de télémessure de la fréquence cardiaque adhère correctement au torse de l'utilisateur et rapprochez-vous du récepteur de fréquence cardiaque. Attendez 10 secondes pour voir la fréquence cardiaque s'afficher sur la console. La portée maximale de la ceinture thoracique de télémessure de la fréquence cardiaque est de 0,9 m environ (3 pi) après la communication avec le récepteur. La ceinture doit être à une distance de 0,5 à 0,6 m (1,5 à 2 pi) du récepteur pour établir la communication. Lorsque l'écran affiche une valeur de fréquence cardiaque, restez à moins de 0,9 m (3 pi).</p> <p>Remarques :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifiez l'adhérence de la ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque au torse de l'utilisateur. 2. Vérifiez la présence d'une conductivité adéquate entre les électrodes et le torse de l'utilisateur. 3. Au besoin, utilisez une montre Polar pour vérifier le fonctionnement de la ceinture thoracique.

6. Configuration du responsable

Accès à la configuration du responsable - Tapis roulant

1. Accédez à la configuration du responsable :

- Appuyez sur les touches fléchées **D'AUGMENTATION/DE RÉDUCTION DE VITESSE** dans l'ordre suivant : **AUGMENTATION, RÉDUCTION, AUGMENTATION, RÉDUCTION**.
- Appuyez sur **STOP**.



2. Parcourez les options de configuration du responsable à l'aide des touches **FLÉCHÉES**.
3. Appuyez sur **ENTRÉE** pour accéder à une configuration spécifique.
4. Appuyez sur une touche **FLÉCHÉE** pour alterner la sélection des options.
5. Appuyez sur **ENTRÉE** pour valider la sélection ou sur **RETOUR/ARRÊT** pour quitter.

Options de la configuration du responsable - Tapis roulant

Élément	Option	Description	Par défaut
0 : Version du logiciel		Affiche la version du logiciel installé	s.o.
1 : Unités	0	Impériales	Impériales pour les références en anglais des États-Unis
	1	Métrique	Métrique pour toutes les références sauf en anglais des États-Unis
2 : Langue (selon le LCD ou le LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Anglais • 1 - Hollandais • 2 - Allemand • 3 - Espagnol • 4 - Français • 5 - Italien • 6 - Turc • 7 - Polonais • 8 - Hongrois • 9 - Danois • 10 - Suédois • 11 - Portugais (Brésil) • 12 - Chinois simplifié • 13 - Chinois traditionnel • 14 - Coréen • 15 - Hébreu • 16 - Arabe • 17 - Japonais • 18 - Russe 	Langue par défaut selon l'option de la console achetée.
3 : Son	0	Désactivé	Activé
	1	Activé	
4 : Mode Marathon	0	Désactivé	Désactivé
	1	Activé	
5 : Vitesse min	0,5 à 1,9 km/h (0,3 à 1,2 mi/h)	Saisissez manuellement la vitesse minimale à l'aide du clavier.	0,8 km/h (0,5 mi/h)
6 : Vitesse maximale	0,9 à 22,5 km/h (0,6 à 14 mi/h)	Saisissez manuellement la vitesse maximale à l'aide du clavier.	22,5 km/h (14 mi/h)
7 : Durée maximale	20 à 240 min	Saisissez manuellement la durée maximale à l'aide du clavier.	60 minutes
8 : Durée de pause	1 à 99 s	Saisissez manuellement la durée de la pause à l'aide du clavier.	60 secondes
9 : Inclinaison max	0-15	Saisissez manuellement l'inclinaison maximale à l'aide du clavier.	15
10 : Accélération	1 à 5	Saisissez manuellement le rythme d'accélération à l'aide du clavier.	3
11 : Décélération	1 à 5	Saisissez manuellement le rythme de décélération à l'aide du clavier.	3
12. Confirmation de vitesse rapide	0 - Désactivée, 1 - Activée	Affiche la confirmation des touches de vitesse rapide.	Désactivé
13 : Maintenance	0 - Kilométrage du tapis	Réglez manuellement le paramètre de kilométrage qui déclenche l'indicateur de maintenance. Attendez 3 secondes sans appuyer sur aucun bouton pour que le kilométrage total du tapis et les heures totales d'utilisation s'affichent. Attendez 10 secondes sans appuyer sur aucun bouton pour que le réglage actuel du seuil s'affiche.	
	1 - Réinitialisation du tapis	Réinitialise le kilométrage du tapis après le remplacement	
	2 - Durée d'utilisation du produit	Réglez manuellement le nombre d'heures d'utilisation après lequel l'indicateur de maintenance se déclenche. Attendez 3 secondes sans appuyer sur aucun bouton pour que la durée d'utilisation du produit s'affiche.	

Élément	Option	Description	Par défaut
14 : Radios	0 - Désactivé, 1 - Activé	0 - Polar	Activé
	0 - Désactivé, 1 - Activé	1 - Bluetooth	
	0 - Désactivé, 1 - Activé	2 - Connectivité sans fil	
	0 - Désactivé, 1 - Activé	3 - NFC / BLE	
15 : Connectivité	0	SSID, Affiche le SSID actuel	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
16 : Immobiliser	0	Désactivé	Désactivé
	1	Activé	
17 : SN		Affiche le numéro de série	s.o.
18 : ATO		Affiche la configuration ATO	s.o.
19 : Redémarrage		Redémarre la console	s.o.
20. Diagnostic	Réservé aux techniciens de maintenance de LF.		
21. Mise à jour du logiciel	Lancement manuel de la mise à jour du logiciel.		

Accès à la configuration du responsable - Hors tapis roulants

1. Accéder à la configuration du responsable :

- Appuyez sur les touches fléchées **NIVEAU +/-** dans l'ordre suivant : +, -, +, -.
- Appuyez sur **STOP**.

Console de vélo présentée



2. Parcourez les options de configuration du responsable à l'aide des touches **FLÉCHÉES**.
3. Appuyez sur **ENTRÉE** pour accéder à une configuration spécifique.
4. Appuyez sur une touche **FLÉCHÉE** pour alterner la sélection des options.
5. Appuyez sur **ENTRÉE** pour valider la sélection ou sur **RETOUR/ARRÊT** pour quitter.

Options de configuration du responsable - Vélos et Cross-Trainer

Élément	Option	Description	Par défaut
0 : Version du logiciel		Affiche la version du logiciel installé	s.o.
1 : Unités	0	Impériales	Impériales pour les références en anglais des États-Unis
	1	Métrique	Métrique pour toutes les références sauf en anglais des États-Unis
2 : Langue (selon le LCD ou le LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Anglais • 1 - Hollandais • 2 - Allemand • 3 - Espagnol • 4 - Français • 5 - Italien • 6 - Turc • 7 - Polonais • 8 - Hongrois • 9 - Danois • 10 - Suédois • 11 - Portugais (Brésil) • 12 - Chinois simplifié • 13 - Chinois traditionnel • 14 - Coréen • 15 - Hébreu • 16 - Arabe • 17 - Japonais • 18 - Russe 	Langue par défaut selon l'option de la console achetée.
3 : Son	0	Désactivé	Activé
	1	Activé	
4 : Mode Marathon	0	Désactivé	Désactivé
	1	Activé	
5 : Durée maximale	20 à 240 min	Saisissez manuellement la durée maximale à l'aide du clavier.	60 minutes
6 : Durée de pause	1 à 99 s	Saisissez manuellement la durée de la pause à l'aide du clavier.	60 secondes
7 : Maintenance	0 - Durée d'utilisation du produit	<p>Réglez manuellement le nombre d'heures d'utilisation après lequel l'indicateur de maintenance se déclenche.</p> <p>Attendez 3 secondes sans appuyer sur aucun bouton pour que le nombre total d'heures d'utilisation s'affiche.</p> <p>Attendez 10 secondes sans appuyer sur aucun bouton pour que le réglage actuel du seuil s'affiche.</p>	
8 : Radios	0 - Désactivé, 1 - Activé	0 - Polar	Activé
	0 - Désactivé, 1 - Activé	1 - Bluetooth	
	0 - Désactivé, 1 - Activé	2 - Connectivité sans fil	
	0 - Désactivé, 1 - Activé	3 - NFC / BLE	
9 : Connectivité	0	SSID, Affiche le SSID actuel	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10. SN		Affiche le numéro de série	s.o.
11 : Référence		Affiche la référence actuelle	s.o.
12 : ATO		Affiche la configuration ATO	s.o.
13 : Redémarrage		Redémarre la console	s.o.
14. Diagnostic	Réservé aux techniciens de maintenance de LF.		

Élément	Option	Description	Par défaut
15. Mise à jour du logiciel		Lancement manuel de la mise à jour du logiciel.	

Configuration du responsable - PowerMill

Élément	Option	Description	Par défaut
0 : Version du logiciel		Affiche la version du logiciel installé	s.o.
1 : Unités	0	Impériales	Impériales pour les références en anglais des États-Unis
	1	Métrique	Métrique pour toutes les références sauf en anglais des États-Unis
2 : Langue (selon le LCD ou le LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Anglais • 1 - Hollandais • 2 - Allemand • 3 - Espagnol • 4 - Français • 5 - Italien • 6 - Turc • 7 - Polonais • 8 - Hongrois • 9 - Danois • 10 - Suédois • 11 - Portugais (Brésil) • 12 - Chinois simplifié • 13 - Chinois traditionnel • 14 - Coréen • 15 - Hébreu • 16 - Arabe • 17 - Japonais • 18 - Russe 	Langue par défaut selon l'option de la console achetée.
3 : Son	0	Désactivé	Activé
	1	Activé	
4 : Mode Marathon	0	Désactivé	Désactivé
	1	Activé	
5 : Durée maximale	20 à 240 min	Saisissez manuellement la durée maximale à l'aide du clavier	60 minutes
6 : Durée de pause	1 à 99 s	Saisissez manuellement la durée de la pause à l'aide du clavier	60 secondes
7 : Maintenance	0 - Durée d'utilisation du produit	<p>Réglez manuellement le nombre d'heures d'utilisation après lequel l'indicateur de maintenance se déclenche.</p> <p>Attendez 3 secondes sans appuyer sur aucun bouton pour que le nombre total d'heures d'utilisation s'affiche.</p> <p>Attendez 10 secondes sans appuyer sur aucun bouton pour que le réglage actuel du seuil s'affiche.</p>	
8 : Radios	0 - Désactivé, 1 - Activé	0 - Polar	Activé
	0 - Désactivé, 1 - Activé	1 - Bluetooth	
	0 - Désactivé, 1 - Activé	2 - Connectivité sans fil	
	0 - Désactivé, 1 - Activé	3 - NFC / BLE	
9 : Connectivité	0	SSID, Affiche le SSID actuel	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10 : Immobiliser	0	arrêt	Désactivé
	1	Activé	
11 : SN		Affiche le numéro de série	s.o.
12 : Référence		Affiche la référence actuelle	s.o.
13 : ATO		Affiche la configuration ATO	s.o.

Élément	Option	Description	Par défaut
14 : Redémarrage		Redémarre la console	s.o.
15. Diagnostic	Pour les techniciens de maintenance de LF uniquement		
16. Mise à jour du logiciel	Lancement manuel de la mise à jour du logiciel		

Configuration du responsable - Arc Trainer

Élément	Option	Description	Par défaut
0 : Version du logiciel		Affiche la version du logiciel installé	s.o.
1 : Unités	0	Impériales	Impériales pour les références en anglais des États-Unis
	1	Métrique	Métrique pour toutes les références sauf en anglais des États-Unis
2 : Langue (selon le LCD ou le LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Anglais • 1 - Hollandais • 2 - Allemand • 3 - Espagnol • 4 - Français • 5 - Italien • 6 - Turc • 7 - Polonais • 8 - Hongrois • 9 - Danois • 10 - Suédois • 11 - Portugais (Brésil) • 12 - Chinois simplifié • 13 - Chinois traditionnel • 14 - Coréen • 15 - Hébreu • 16 - Arabe • 17 - Japonais • 18 - Russe 	Langue par défaut selon l'option de la console achetée.
3 : Son	0	Désactivé	Activé
	1	Activé	
4 : Mode Marathon	0	Désactivé	Désactivé
	1	Activé	
5 : Durée maximale	20 à 240 min	Saisissez manuellement la durée maximale à l'aide du clavier.	60 minutes
6 : Durée de pause	1 à 99 s	Saisissez manuellement la durée de la pause à l'aide du clavier.	60 secondes
7 : Maintenance	0 - Durée d'utilisation du produit	<p>Réglez manuellement le nombre d'heures d'utilisation après lequel l'indicateur de maintenance se déclenche.</p> <p>Attendez 3 secondes sans appuyer sur aucun bouton pour que le nombre total d'heures d'utilisation s'affiche.</p> <p>Attendez 10 secondes sans appuyer sur aucun bouton pour que le réglage actuel du seuil s'affiche.</p>	
8 : Radios	0 - Désactivé, 1 - Activé	0 - Polar	Activé
	0 - Désactivé, 1 - Activé	1 - Bluetooth	
	0 - Désactivé, 1 - Activé	2 - Connectivité sans fil	
	0 - Désactivé, 1 - Activé	3 - NFC / BLE	
9 : Connectivité	0	SSID, Affiche le SSID actuel	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10. SN		Affiche le numéro de série	s.o.
11 : Référence		Affiche la référence actuelle	s.o.
12 : ATO		Affiche la configuration ATO	s.o.
13 : Redémarrage		Redémarre la console	s.o.
14. Diagnostic	Réservé aux techniciens de maintenance de LF.		

Élément	Option	Description	Par défaut
15. Mise à jour du logiciel		Lancement manuel de la mise à jour du logiciel.	

7. Spécifications

Spécifications

Affichage	LED ou LCD*
Plage de température ambiante : (en service)	10 °C à +40 °C (50 °F à 104 °F) avec 85 % de HR (sans condensation)
Plage de température de stockage et d'expédition	-33 °C à 71 °C (-27 °F à 160 °F)
Systèmes de mesure de la fréquence cardiaque	Système de contrôle de la fréquence cardiaque numérique Lifepulse™ avec DSP (traitement du signal numérique) et système de télémesure de la fréquence cardiaque Polar®
Connectivité des appareils	Apple GymKit, Bluetooth audio, BLE, ANT+, NFC, Polar, sans fil
Solutions numériques	<ul style="list-style-type: none"> • Gestion des ressources Halo Facility • Application LFCconnect
Chargement des périphériques mobiles	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être utilisé avec des câbles Apple 30 broches, Apple Lightning et Android micro-USB pour le chargement des périphériques compatibles. • Le port USB peut fournir jusqu'à 2,1 A de tension de chargement. • Le port USB est de type A.

REMARQUE : * La version LCD n'est disponible que dans certaines langues.

Informations relatives aux exercices

Châssis	Nombre d'exercices	Affichages des mesures de l'exercice
Tapis de course	22	Calories, Distance, Inclinaison, Durée écoulée, Durée restante, Vitesse, Rythme, Fréquence cardiaque moyenne
Cross-Trainer	18	Les paramètres TPM, Vitesse, Calories, Distance, Durée restante, Durée écoulée, Niveau, Watts, Fréquence cardiaque
Vélos	17	Les paramètres TPM, Vitesse, Calories, Distance, Durée restante, Durée écoulée, Niveau, Watts, Fréquence cardiaque
PowerMill Climber	17	Pieds grimpés, Total pas, Calories, SPM, Durée restante, Durée écoulée, Niveau, Étages grimpés, Fréquence cardiaque
Arc Trainer	15	SPM, Vitesse, Calories, Inclinaison, Durée écoulée, Durée restante, Niveau, Distance / Rythme cardiaque

Dimensions physiques

	Tapis roulant (LED)	Hors tapis roulant (LED)	Tapis roulant (LCD)	Hors tapis roulant (LCD)
Profondeur	2,92 po (7,4 cm)	2,92 po (7,4 cm)	2,92 po (7,4 cm)	2,92 po (7,4 cm)
Largeur	20,49 po (52 cm)	16,5 po (41,9 cm)	20,49 po (52 cm)	16,5 po (41,9 cm)
Hauteur	14,92 po (37,89 cm)	14,92 po (37,89 cm)	14,92 po (37,89 cm)	14,92 po (37,89 cm)
Poids	5,4 lb (2,49 kg)	4,8 lb (2,18 kg)	5,2 lb (2,36 kg)	4,8 lb (2,18 kg)

Dimensions à l'expédition

	Tapis roulant (LED)	Hors tapis roulant (LED)	Tapis roulant (LCD)	Hors tapis roulant (LCD)
Profondeur	6,75 po (17 cm)	6,75 po (17 cm)	6,75 po (17 cm)	6,75 po (17 cm)
Largeur	22,5 po (57,15 cm)	18,5 po (47 cm)	22,5 po (57,15 cm)	18,5 po (47 cm)
Hauteur	18,5 po (47 cm)	18,375 po (46,67 cm)	18,375 po (46,67 cm)	18,375 po (46,67 cm)
Poids	6,5 lb (2,94 kg)	5,5 lb (2,49 kg)	6,5 lb (2,94 kg)	5,5 lb (2,49 kg)

8. Garantie

Couverture de la garantie

Ce produit d'équipement d'exercice commercial Life Fitness Family of Brands est garanti contre tout vice de matériau ou de fabrication.

Bénéficiaire de la garantie

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

Durée de la garantie

Toutes les couvertures sont fournies par produit spécifique, conformément aux directives figurant dans les informations de garantie.

Qui prend en charge les frais de transport et d'assurance pour une réparation

Si le Produit, ou toute pièce sous garantie, doit être retourné à un centre de réparation, Life Fitness prendra en charge les frais de transport et d'assurance pendant la première année. Les frais de transport et d'assurance seront à votre charge après la première année.

Notre engagement en cas de défauts couverts par la garantie

Nous vous livrerons toute pièce ou tout composant de rechange neufs ou réusinés ou remplacerons le Produit, à notre discrétion. Les pièces ainsi remplacées sont garanties durant la période restante de la garantie d'origine.

Exclusions de la garantie

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

Un port RJ45 interchangeable Loisir Forme et Compatibilité Réseau est fourni avec l'appareil. Ce dernier est conforme aux spécifications FitLinxx CSAFE en date du 4 août 2004 qui prévoient : 4,75 V CC à 10 V CC ; tension maximale de 85 mA. Tout dommage au produit causé par une charge dépassant la spécification FitLinxx CSAFE n'est pas couvert par la garantie.

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

Ce que vous devez faire

Conserver une preuve d'achat. Utiliser, exploiter et entretenir le produit comme indiqué dans le présent Manuel ; signaler au service à la clientèle tout défaut dans les 10 jours du constat ; si vous y êtes invité, retourner toute pièce défectueuse ou, si nécessaire, le Produit entier, pour obtenir une pièce de rechange. *Life Fitness* se réserve le droit de décider si le produit doit être retourné ou non pour réparation.

Commande de pièces de rechange et assistance

Reportez-vous au chapitre « Siège social du groupe » de ce manuel pour les coordonnées du centre de réparations le plus proche. Indiquez votre nom et votre adresse ainsi que le numéro de série de votre produit (les consoles et les cadres peuvent avoir des numéros de série différents). Nous vous dirons comment obtenir la pièce de remplacement ou, en cas de besoin, organiserons une intervention à l'endroit où est installé l'appareil.

Garantie exclusive

CETTE GARANTIE LIMITÉE REMPLACE TOUTE AUTRE GARANTIE QUELCONQUE, EXPRESSE OU IMPLICITE, NOTAMMENT, MAIS NON EXCLUSIVEMENT, LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADÉQUATION À UNE UTILISATION PARTICULIÈRE, ET TOUTE AUTRE OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ DE NOTRE PART. Nous n'assumons ni n'autorisons aucune personne à assurer pour nous toute autre obligation ou responsabilité concernant la vente de ce produit. En aucun cas nous ne sommes responsables, dans le cadre ou hors cadre de cette garantie, des dommages causés aux personnes ou aux choses, y compris la perte de profits et d'épargnes, du fait de dommages spéciaux, indirects, secondaires, accidentels ou consécutifs de toute nature se

produisant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser ce Produit. Certains États n'autorisant pas l'exclusion ou la limitation de garanties implicites ou de dommages accidentels ou consécutifs, il se peut que les limitations et exclusions susmentionnées ne vous concernent pas. La couverture et les conditions de garantie peuvent différer à l'extérieur des États-Unis. Contactez le bureau Life Fitness de votre pays (les informations de contact sont fournies en début de ce manuel) ou connectez-vous sur votre site Web Life Fitness afin de prendre connaissance des conditions de garantie liées à votre pays.

Changements de garantie non autorisés

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

Effet des lois d'État

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

Informations sur la garantie

	2 ans	1 an	6 mois
Console Integrity	Pièces électriques et mécaniques	Main-d'œuvre	Revêtement, prise casque et port USB

