

# DISCOVER ST

Tapis de course, Cross-Trainer, vélos droits et à position allongée Lifecycle®, Variable-Stride Trainer FlexStrider™, Climber PowerMill™, Arc Trainer

Manuel du propriétaire





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

Numéro de téléphone du service clientèle : 800.351.3737 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)  
Site Web mondial : [www.lifefitness.com](http://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](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto: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](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto: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](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

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

#### Pays-Bas et Luxembourg

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
Pays-Bas  
Téléphone : (+31) 180 646 666  
E-mail du service entretien :  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto: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](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[life@lifefitness.com](mailto: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](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### Espagne

##### Life Fitness IBERIA

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

#### 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](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

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

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAYS-BAS  
Téléphone : (+31) 180 646 644  
E-mail du service entretien :  
[EMEAServiceSupport@lifefitness.com](mailto: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](mailto:service.lfj@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

#### Hong Kong

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Téléphone : (+852) 25756262  
Télécopie : (+852) 25756894  
E-mail du service entretien :  
[service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto: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

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Téléphone : (+852) 25756262  
Télécopie : (+852) 25756894  
E-mail du service entretien :  
[service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
E-mail du service commercial/marketing :  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@lifefitness.com)

\*Consultez également [www.lifefitness.com](http://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 אפוא רשקל לבבאי טאטא 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

## Sécurité

Consignes de sécurité.....	4
Avant utilisation.....	7
Informations sur le fonctionnement.....	9
Méthode d'immobilisation - Console Discover.....	10
Icônes utilisées dans ce manuel.....	11

## Aperçu

Console.....	12
Le système Lifepulse™.....	13
Ceinture thoracique Polar® de télémessure de la fréquence cardiaque en option.....	13

## Utilisation

Écran d'accueil.....	15
Connexion.....	16
Sélectionner une langue.....	17

## Sélectionner votre exercice

Parcours interactifs.....	19
Objectifs standard.....	21
Tests Fitness.....	31
Démarrage rapide.....	34
Plages des saisies utilisateur.....	35

## Mode d'exercice

Mes statistiques.....	38
Périphériques Bluetooth®.....	39
Sélectionner le canal de divertissement - DTV et STB IPTV.....	40
Paramètres.....	42
Statistiques détaillées.....	43
Écran Pause exercice.....	44
Écran Période de récupération.....	45
Résultats d'exercices.....	46

## Configuration du responsable

Accéder aux options du système.....	47
Informations.....	49
Menu Configuration.....	50
Responsable - Réglages par défaut.....	51
Centre média.....	53
Télévision.....	53
Connectivité sans fil.....	77

## Maintenance et dépannage

Produits nettoyants homologués et compatibles... ..	79
Dépannage.....	80
Dépannage - Lecture de la fréquence cardiaque... ..	82

## Copyrights et marques déposées

Liste des Copyrights et marques déposées.....	83
---	----

## Spécifications

Dimensions de la console.....	84
-------------------------------	----

## Garantie

Couverture de la garantie.....	86
Bénéficiaire de la garantie.....	86
Durée de la garantie.....	86
Qui prend en charge les frais de transport et d'assurance pour une réparation.....	86
Notre engagement en cas de défauts couverts par la garantie.....	86
Exclusions de la garantie.....	86
Ce que vous devez faire.....	86
Commande de pièces de rechange et assistance..	86
Garantie exclusive.....	86
Changements de garantie non autorisés.....	87
Effet des lois d'État.....	87
Conditions de la couverture de garantie.....	87

# 1. Sécurité

## Consignes de sécurité

 Veuillez lire toutes les instructions avant usage.

### TOUS LES APPAREILS

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

 **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.

- Life Fitness Family of Brands ne garantit pas que les composants utilisés dans la fabrication des produits proposés dans la Life Fitness Family of Brands sont exempts de latex. Les utilisateurs de ces produits doivent prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter un contact accidentel qui pourrait entraîner une réaction indésirable au latex.
- 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.
- 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.
- 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.
- Ne laissez aucune personne gêner l'utilisateur ou le fonctionnement de l'appareil pendant l'exercice.
- Laissez les consoles LCD s'adapter à la température ambiante pendant une heure avant de brancher l'appareil et de l'utiliser.
- 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. Ne faites pas passer le cordon sur le sol, sous le tapis de course, ni le long de l'appareil.
- 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.

## 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.

## ARC TRAINER

-  **AVERTISSEMENT :** Veillez à laisser un dégagement d'au moins 60 cm derrière l'appareil et d'au moins 30 cm sur les côtés.

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

 **AVERTISSEMENT :** Pièces mobiles et risque de chute.

- Afin d'éviter des blessures sérieuses, attendez l'arrêt complet des repose-pieds avant de descendre de l'appareil.
- Les pièces mobiles ne peuvent pas être arrêtées immédiatement, l'unité n'est pas équipée d'une roue libre.
- La puissance nécessaire à chaque utilisateur pour effectuer un exercice peut différer de la puissance mécanique affichée sur l'appareil.
- Montez et descendez avec précaution du produit. Avant de monter, placez le repose-pieds situé de votre côté en position basse, en vous aidant des bras mobiles. Utilisez les poignées fixes lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, tenez les bras mobiles.
- Ne montez jamais à l'envers sur le produit.

## CROSS-TRAINER ET FLEXSTRIDER

 **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 :** Veillez à laisser un dégagement d'au moins 60 cm derrière le FlexStrider et de chaque côté.

 **AVERTISSEMENT :** Le Cross-Trainer et le FlexStrider ne sont pas équipés d'une option roue libre. Par conséquent, ils ne peuvent être arrêtés instantanément.

### FlexStrider

#### Cross-Trainer

- 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 et le FlexStrider.
- Montez et descendez avec précaution du Cross-Trainer et du FlexStrider. 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 et le FlexStrider.

## 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.

- 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.
- 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.
- 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.**

## Avant utilisation

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.

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



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

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

EN ISO 20975 Classe SA (vélos, cross-trainer, Arc Trainer et FlexStrider Variable Stride Trainer uniquement) : utilisation professionnelle et/ou commerciale.

EN ISO 20975 Classe SB (tapis de course et PowerMill Climber uniquement) : utilisation professionnelle et/ou commerciale.

### **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.

### **Cross-Trainers uniquement :**

Pour le test de précision EN 957-9 classe A, la puissance mécanique d'entrée a été mesurée en branchant le dispositif de résistance (générateur) et la console à un dynamomètre. Les données de test du couple ont été enregistrées dans tous les paramètres de niveau de vitesse et de résistance disponibles. La résistance mécanique a ensuite été déterminée grâce à un test de décélération, sans qu'un utilisateur utilise l'équipement, afin de mesurer précisément la vitesse de démarrage et le temps nécessaire pour que les pédales s'arrêtent. Le couple nécessaire pour arrêter l'unité a ensuite été calculé à partir de l'inertie du système, de la vitesse d'entrée et du temps nécessaire pour arrêter l'équipement, puis ajouté aux données du dynamomètre pour obtenir le couple total du système. Le couple et la vitesse mesurés ont ensuite permis de calculer la puissance mécanique d'entrée et la variance à partir de la puissance affichée. Au niveau 10, à une vitesse constante de 55 tr/min, la puissance affichée était de 107 watts, avec une variance de 4,7 % par rapport à la puissance d'entrée mesurée sur l'équipement de test. Au niveau 12, à une vitesse constante de 80 tr/min, la puissance affichée était de 136 watts, avec une variance de 1,6 % par rapport à la puissance d'entrée mesurée sur l'équipement de test.

### **FlexStrider Variable Stride Trainer uniquement :**

Pour le test de précision EN 957-9 classe A, la puissance mécanique d'entrée a été mesurée en branchant le dispositif de résistance (générateur) et la console à un dynamomètre. Les données de test du couple ont été enregistrées dans tous les paramètres de niveau de vitesse et de résistance disponibles. La résistance mécanique a ensuite été déterminée par un essai de décélération en l'absence d'utilisateur, mesurant précisément les deux mouvements du produit : 1) la décélération de rotation, mesurée à partir de la vitesse et du temps de démarrage à une foulée minimale, jusqu'à l'arrêt du mécanisme rotatif, et 2) la décélération angulaire mesurée à partir d'un angle et d'un

temps de démarrage jusqu'à l'arrêt du levier de pied de la pédale. Le couple nécessaire pour arrêter l'unité a ensuite été calculé à partir de l'inertie du système, de la vitesse d'entrée, de l'angle et du temps nécessaire pour arrêter l'équipement, puis ajouté aux données du dynamomètre pour obtenir le couple total du système. Le couple et la vitesse mesurés ont ensuite permis de calculer la puissance mécanique d'entrée et la variance à partir de la puissance affichée. Au niveau 10, à une vitesse constante de 40 tr/min, la puissance affichée était de 128 watts, avec une variance de 2,1 % par rapport à la puissance d'entrée mesurée sur l'équipement de test. Au niveau 15, à une vitesse constante de 60 tr/min, la puissance affichée était de 167 watts, avec une variance de 4,6 % par rapport à la puissance d'entrée mesurée sur l'équipement de test.

## Informations sur le fonctionnement

Ce manuel d'utilisateur décrit les fonctions de la console Discover ST avec les options suivantes :

- Tapis de course *Elevation Series*, *Cross-Trainer*, vélos d'appartement *Lifecycle*® à position verticale et allongée, trainer à foulée variable *FlexStrider*™
- Tapis de course *Platinum Club Series*, *Cross-Trainer*, vélos d'appartement *Lifecycle*® à position verticale et allongée
- 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*

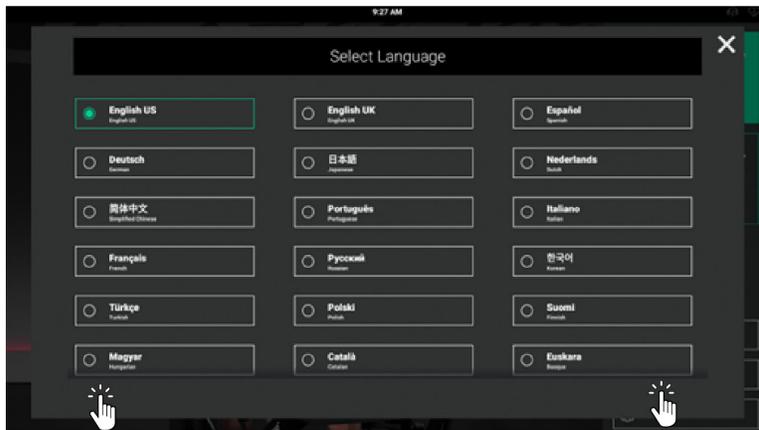
### Avis d'utilisation :

- 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.
- Le *FlexStrider Variable-Stride Trainer Life Fitness* est un appareil d'exercice commercial qui permet aux utilisateurs de choisir instantanément la longueur de foulée elliptique pour un entraînement complet du corps, sans impact.
- 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.
- L'*Arc Trainer Life Fitness* est un *Cross-Trainer* avec poids porté sans impact, qui s'utilise en appliquant une force aux pédales.

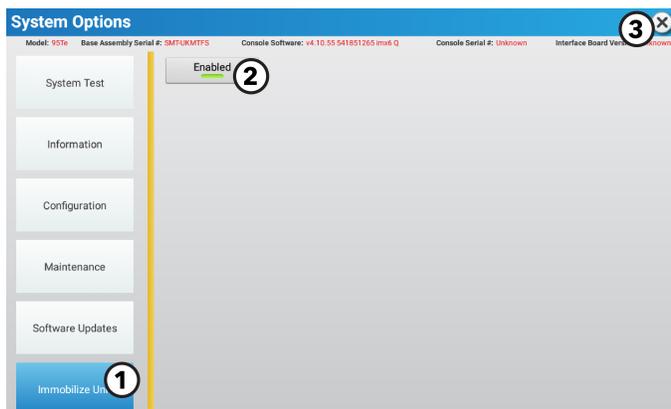
## Méthode d'immobilisation - Console Discover

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. Appuyez sur l'icône **LANGUE** pour accéder au menu **SÉLECTIONNER UNE LANGUE**.
2. Appuyez au bas de l'écran en effectuant la séquence suivante : **en bas à gauche, en bas à droite, en bas à gauche, en bas à droite**.

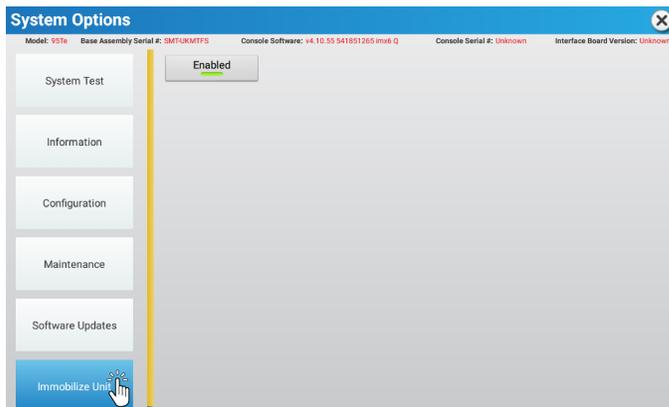


3. Appuyez sur l'icône **Immobiliser l'appareil**. L'écran affiche **Activé**.



Élément	Description
1	Icône Immobiliser l'appareil
2	Icône Activé
3	Icône Sortie

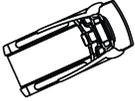
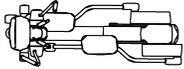
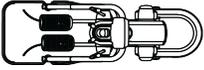
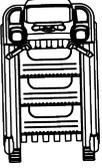
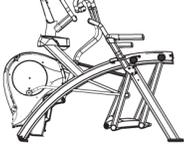
4. Appuyez sur l'icône de sortie **X** pour quitter les **Options du système**.
5. L'appareil va s'éteindre.
6. Le message **APPAREIL IMMOBILISÉ PAR LE RESPONSABLE** apparaît à l'écran.
7. Appuyez au bas de l'écran **ÉCRAN D'ACCUEIL** en effectuant la séquence suivante : **en bas à gauche, en bas à droite, en bas à gauche, et en bas à droite** pour accéder aux **Options du système**.
8. Appuyez sur l'icône **Immobiliser l'appareil** pour désactiver l'option.



**REMARQUE :** Console Discover SE3HD affichée.

## Icônes utilisées dans ce manuel

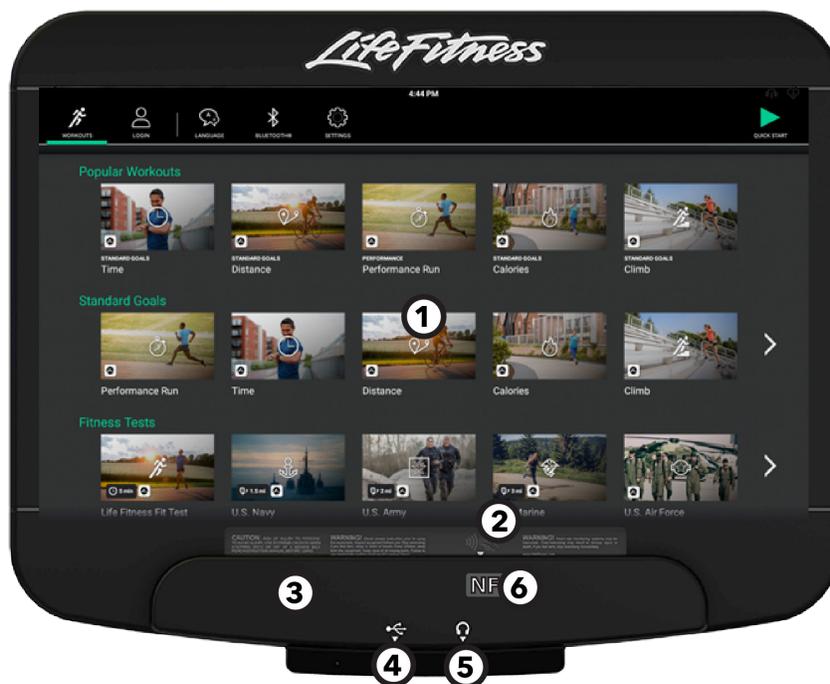
Le manuel Discover ST donne des informations pour plusieurs produits cardio. Pour les différencier, nous utilisons les icônes suivantes.

	Option uniquement disponible pour le tapis de course
	Option propre au Cross-Trainer
	Option uniquement disponible pour le vélo
	Option uniquement disponible pour le FlexStrider
	Option uniquement disponible pour le PowerMill
	Option propre à l'Arc Trainer

## 2. Aperçu

### Console

#### Tapis de course illustré



#### 1. Écran tactile

- Sélection, paramétrage, suivi et enregistrement des exercices.
- Accédez aux options de divertissement.

2. **RFID en option (Identification par radiofréquence)** : les propriétaires de clubs de fitness peuvent commander cette option pour leurs utilisateurs afin que ces derniers puissent passer leur carte d'identification du club dans la console. Le matériel de la console est compatible avec les deux fréquences principales (125 kHz et 13,56 Mhz) utilisées pour les cartes RFID.

3. **Support de lecture/porte-tablette** : placez vos supports de lecture classiques et vos périphériques mobiles et tablettes sur ce support intégré.

4. **Port USB** : permet de recharger les appareils USB.

5. **Écouteurs** : branchez des écouteurs pour écouter la télévision et les options de divertissement.

6. **NFC (communication en champ proche)** : connectez-vous à des appareils mobiles compatibles NFC pour un jumelage et un partage de données en toute transparence.

## Le système Lifepulse™

Les capteurs (B) du système breveté Lifepulse constituent le système de contrôle de fréquence cardiaque intégré. Pour obtenir une mesure aussi précise que possible pendant un entraînement :

- Saisissez fermement les capteurs.
- Tenez chaque capteur en son point médian.
- Gardez les mains immobiles et bien en place.

### Tapis de course



La console affiche la fréquence cardiaque dans les 10 à 40 secondes suivant le contact avec les capteurs. Les facteurs suivants peuvent affecter la mesure Lifepulse :

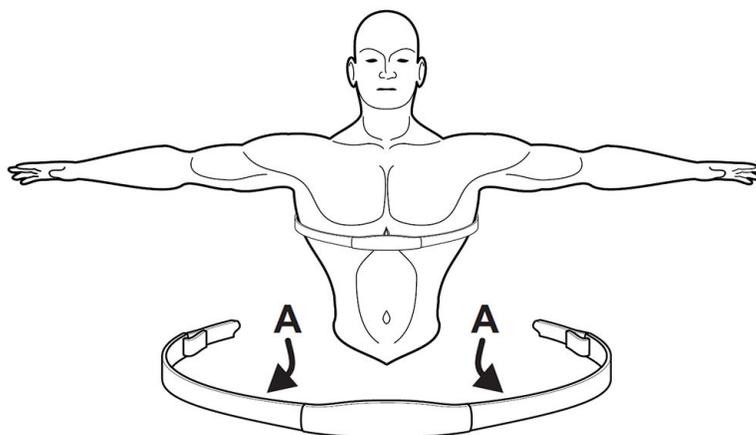
- placement incorrect des mains sur les capteurs
- activité du haut du corps, crème ou saleté sur les mains
- pression excessive ou insuffisante lors de la saisie des capteurs

**REMARQUE :** N'essayez pas de saisir les capteurs sur un tapis de course à des vitesses dépassant 7,2 km/h (4,5 mi/h). À ces vitesses, nous vous recommandons d'utiliser une ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque. 

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

Le système de télémessure de la fréquence cardiaque Polar transfère les signaux de fréquence cardiaque à la console lorsque les électrodes sont pressées contre la peau. Ces électrodes sont fixées sur une ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure portée par l'utilisateur pendant les exercices. La ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque est disponible en option. Pour la commander, contactez le [service d'assistance à la clientèle Life Fitness](#).

Reportez-vous au schéma pour placer correctement votre ceinture thoracique. Les électrodes (A) (les deux surfaces rainurées sous la ceinture) doivent rester humides pour transmettre avec précision les impulsions électriques du cœur au récepteur. Humidifiez les électrodes. Placez ensuite la ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque le plus haut possible sous les muscles thoraciques. Elle doit être serrée sans pour autant gêner la respiration.



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

**REMARQUE :** Si l'utilisateur saisit les capteurs du système Lifepulse pendant qu'il porte la ceinture thoracique et que les signaux des capteurs sont valides, l'ordinateur utilise ces derniers au lieu des signaux transmis par la ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque pour mesurer la fréquence cardiaque.

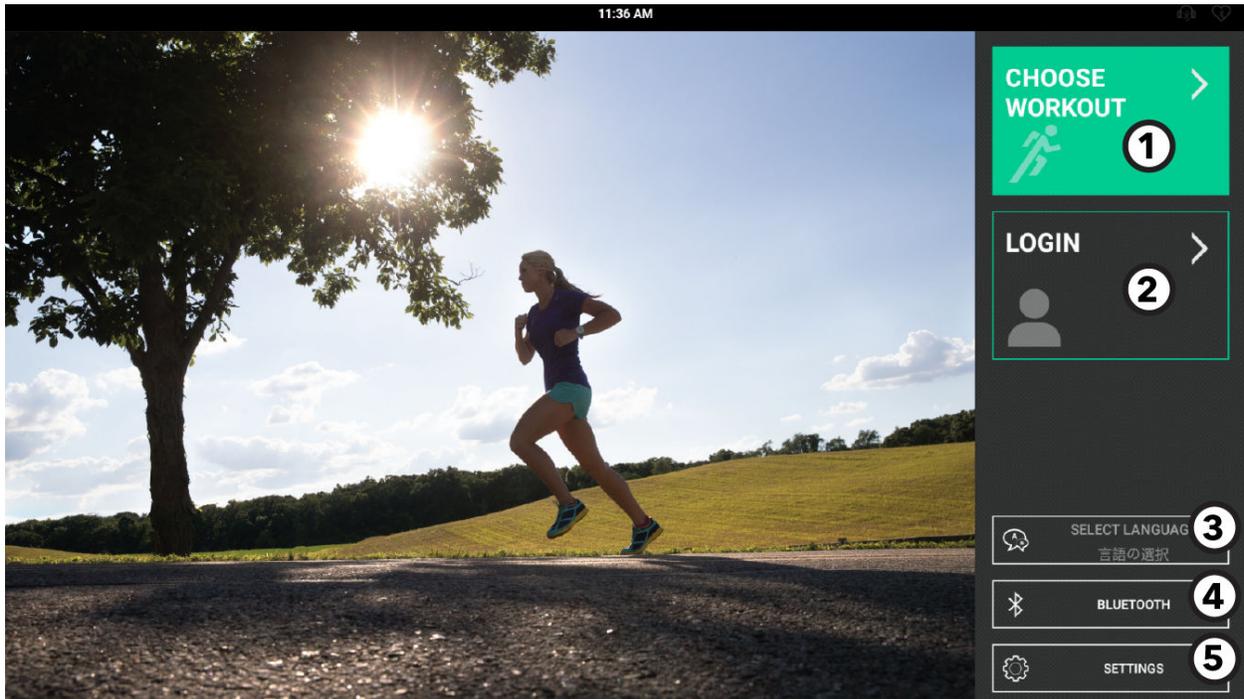
**REMARQUE :** Lors de la configuration d'un exercice d'entraînement dans une plage de fréquences cardiaques spécifique, l'utilisateur doit saisir une vitesse de départ. Si aucune ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque n'a été détectée, la vitesse maximale admissible est de 7,2 km/h (4,5 mi/h). Si une ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque est détectée, les utilisateurs peuvent s'entraîner à la vitesse maximale autorisée.

# 3. Utilisation

## Écran d'accueil

L'écran LCD intuitif permet aux utilisateurs :

- de sélectionner, paramétrer, suivre et enregistrer des exercices.
- Accéder aux options de divertissement.



1. **Choisir un exercice** : sélectionnez un exercice dans l'une des catégories suivantes :

- Objectifs standard
- Parcours interactifs
- Tests Fitness
- Démarrage rapide

2. **Connexion** : appuyez pour vous connecter à votre compte LFconnect ou Halo.

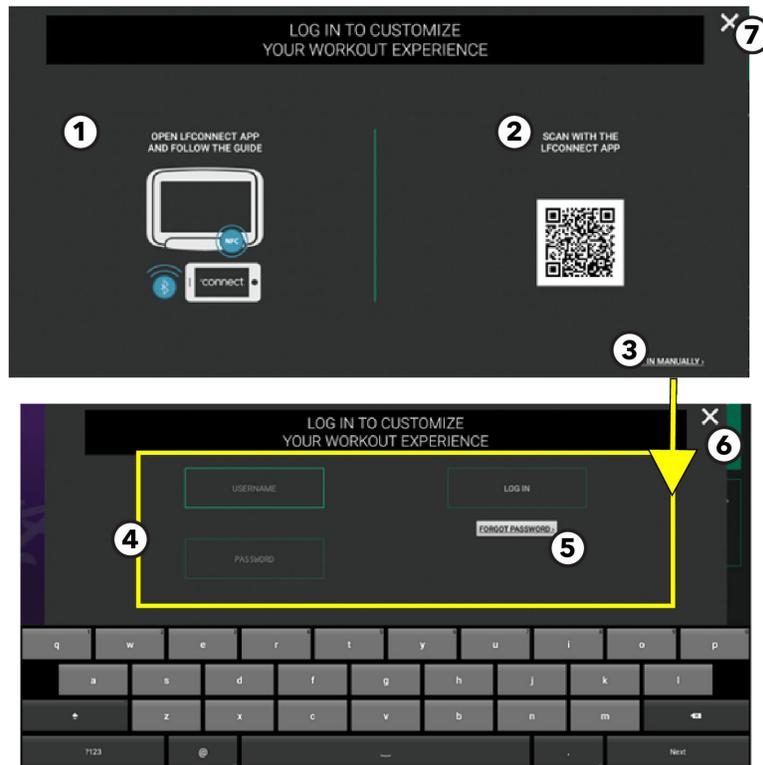
3. **Langue** : sélectionnez la langue à utiliser au cours d'un exercice.

4. **Bluetooth®** : recherchez des écouteurs ou des appareils de fréquence cardiaque connectés en Bluetooth.

5. **Réglages** : appuyez pour saisir votre poids ou modifier l'unité de mesure (impériale ou métrique).

**REMARQUE : (Produits International Platinum Club Series uniquement) :** le tapis de course se met en mode économie d'énergie après 5 minutes d'inactivité. Pour activer la console, montez sur le tapis. Le tapis de course s'active automatiquement et la console s'allume. Il faut environ 50 secondes pour activer l'appareil après être monté dessus.

# Connexion



Connectez-vous à la console pour le suivi et l'enregistrement de vos exercices sur l'application LFconnect.

## 1. Proximité

- Sur un **iPhone**, activez le Bluetooth, ouvrez l'appli LFconnect et activez la connexion de proximité de Bluetooth.
- Sur un appareil **Android**, activez la NFC et ouvrez l'application LFconnect.
- Touchez votre appareil portable sur le coin inférieur droit du support de lecture pour vous connecter automatiquement.

## 2. Scanner le code QR

- Ouvrez l'application LFconnect sur votre appareil mobile.
- Sélectionnez le lecteur de codes QR dans le coin supérieur droit.
- Scannez le code QR avec votre téléphone.

## 3. Se connecter manuellement

Appuyez pour accéder à l'écran avec les invites pour vous connecter manuellement.

## 4. Suivez les instructions pour vous connecter à votre compte.

- Entrez le nom d'utilisateur.
- Entrez le mot de passe.
- Appuyez sur Connexion.

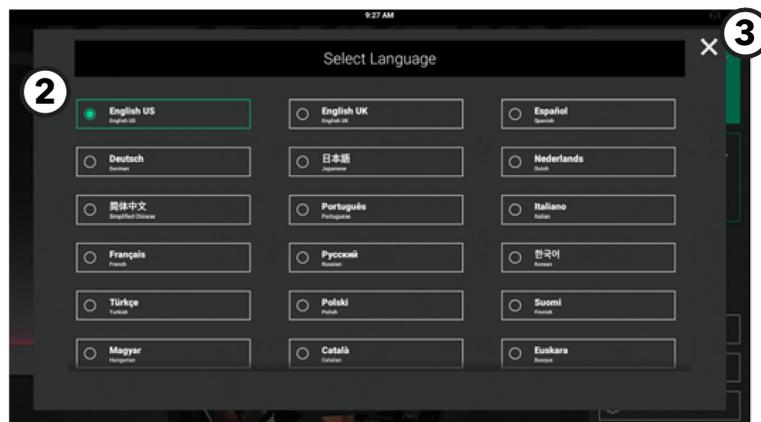
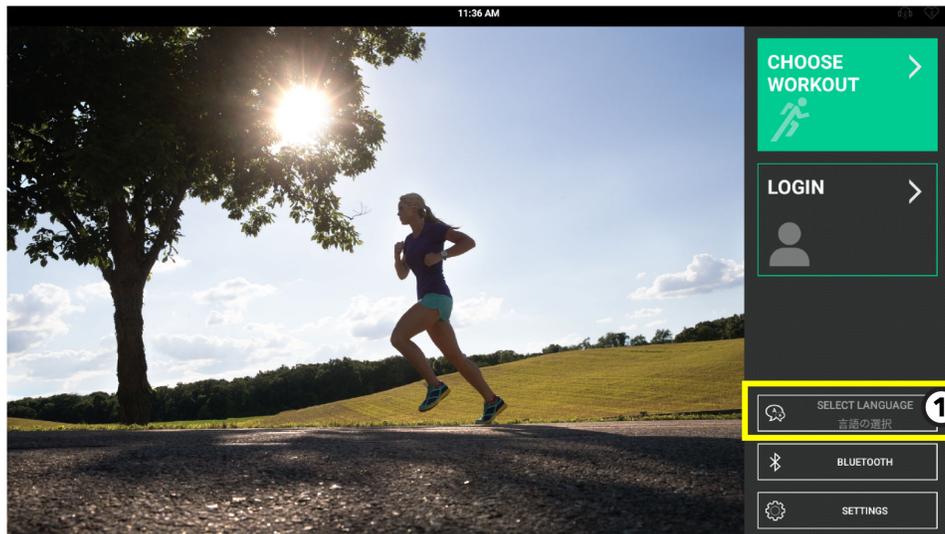
## 5. Mot de passe oublié

Entrez l'adresse e-mail associée à votre compte LFconnect.

## 6. Quittez l'écran de connexion manuelle et revenez à l'écran d'accueil.

## 7. Quittez l'écran de connexion et revenez à l'écran d'accueil.

## Sélectionner une langue



1. Appuyez sur **Sélectionner une langue** sur l'écran d'accueil.
2. Choisissez la langue souhaitée à partir du menu **Sélectionner une langue**.

Les utilisateurs peuvent sélectionner une langue à utiliser pendant un exercice.

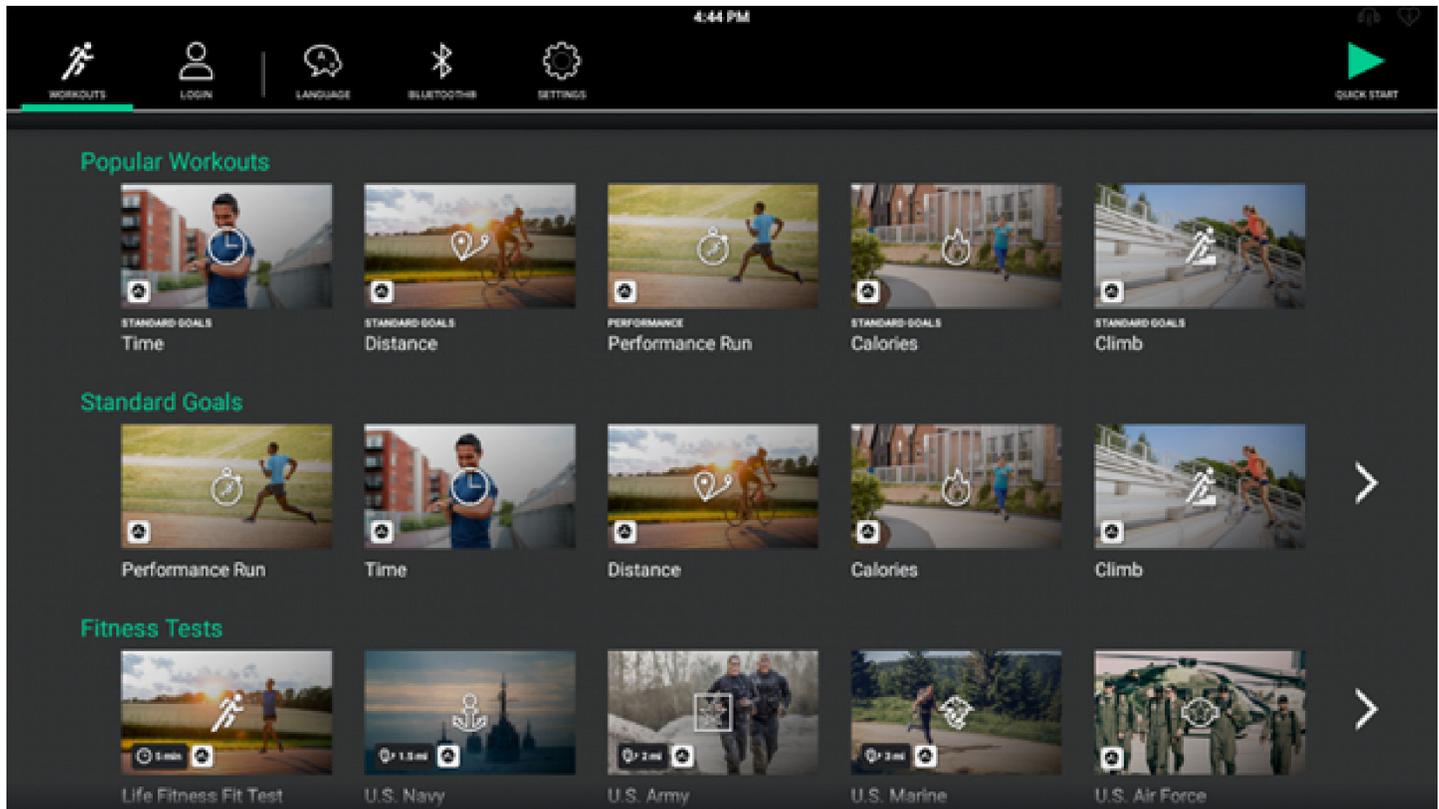
**REMARQUE :** Seules les langues spécifiques activées par le gérant seront affichées.

Une fois la langue sélectionnée, elle est enregistrée, l'écran Sélectionner une langue est fermé et l'écran Accueil apparaît dans la langue sélectionnée.

3. **Quittez** le menu Sélectionner une langue et retournez à l'écran d'accueil.

## 4. Sélectionner votre exercice

Faites défiler l'écran **Choisir un exercice** pour afficher les options d'entraînement disponibles.



Les exercices comprennent :

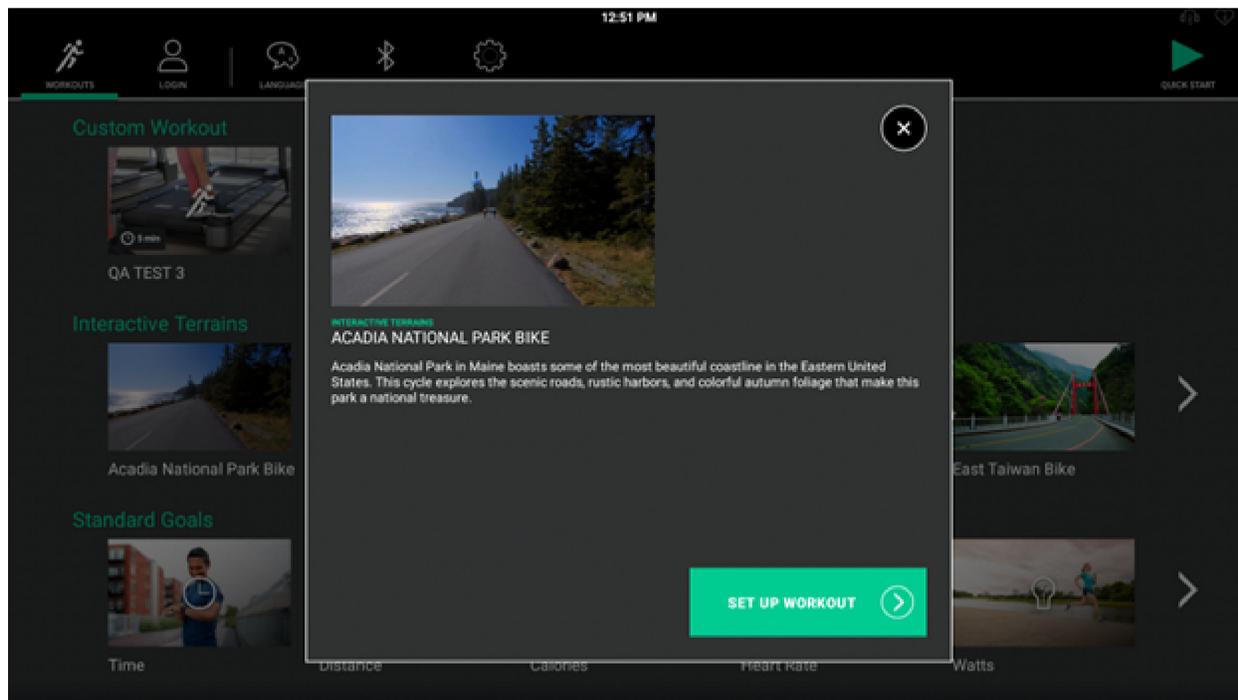
- **Objectifs standard** : choisissez un exercice en fonction de votre objectif souhaité.
- **Parcours interactifs** : sélectionnez un parcours interactif et entraînez-vous en temps réel avec des amis ou d'autres sportifs.
- **Tests Fitness** : sélectionnez un test Fitness parmi ceux proposés.
- **Démarrage rapide** : commencez directement un exercice, sans configuration ni sélection d'objectif.

Appuyez sur l'exercice souhaité pour en afficher une description et la configuration associée.

## Parcours interactifs

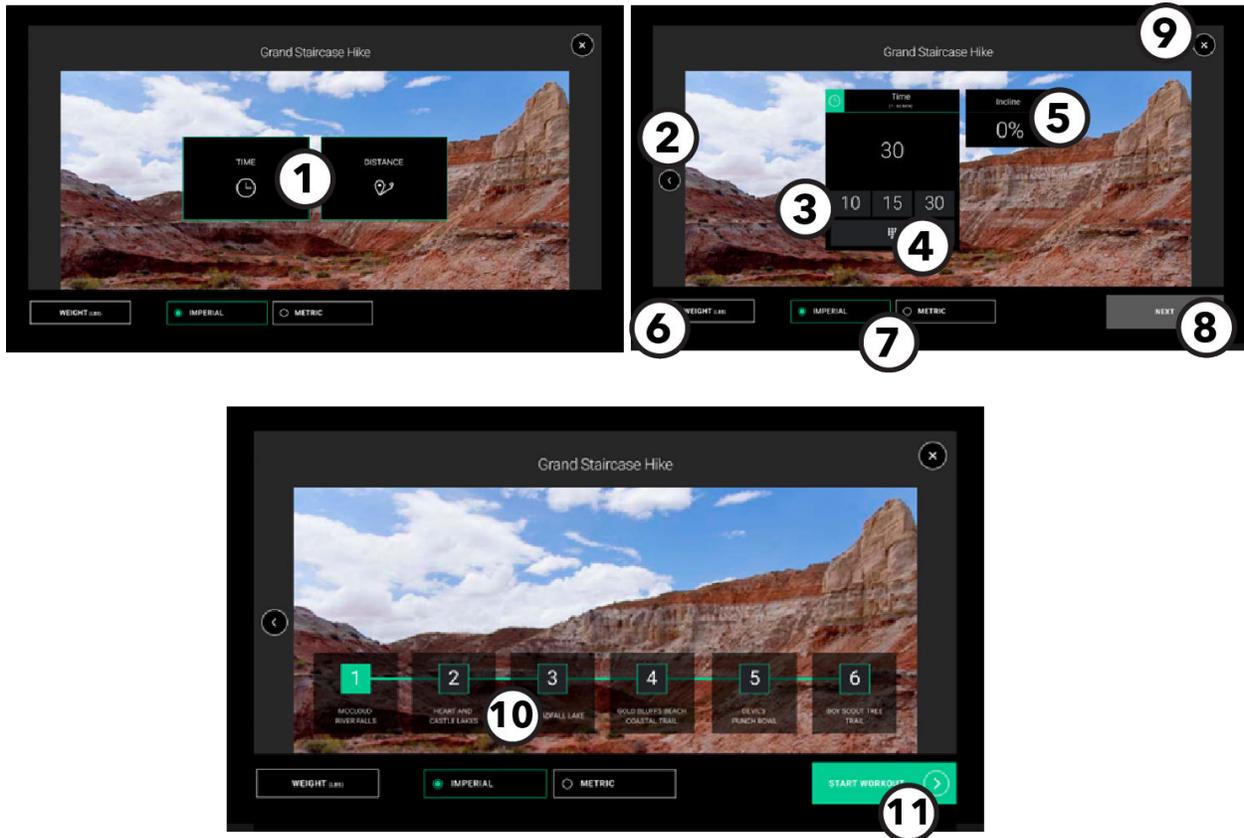
Les Parcours interactifs sont des parcours vidéo, filmés en vue à la première personne, à travers de magnifiques paysages, paysages urbains et événements aux quatre coins du monde. Cette fonctionnalité interagit avec l'équipement de fitness pour offrir une expérience totalement immersive.

**REMARQUE :** L'inclinaison du tapis de course augmente ou diminue automatiquement afin de s'adapter aux collines virtuelles sur le parcours.



- Choisissez le parcours désiré.

## Configuration d'exercice - Parcours interactifs



### 1. Choisir un objectif

- Durée
- Distance

### 2. Touche Retour

Appuyez pour revenir à l'écran précédent.

### 3. Valeurs de durée prééglées

Choisissez parmi les valeurs par défaut.

### 4. Clavier numérique pour durée

Appuyez sur cette touche pour utiliser le clavier numérique et saisir une valeur de durée.

### 5. Niveau/Inclinaison

Appuyez pour choisir un niveau/inclinaison prééglé ou pour entrer une valeur de niveau/d'inclinaison.

### 6. Saisir le poids

Appuyez sur cette touche pour utiliser le pavé numérique afin de saisir une valeur de poids.

### 7. Sélectionner l'unité de mesure

- Métrique
- Impériales

### 8. Suivant

Appuyez sur cette touche pour accéder à l'écran de configuration suivant.

### 9. Quittez l'écran de configuration et revenez à l'écran de sélection d'exercice Parcours interactifs.

### 10. Balises de parcours

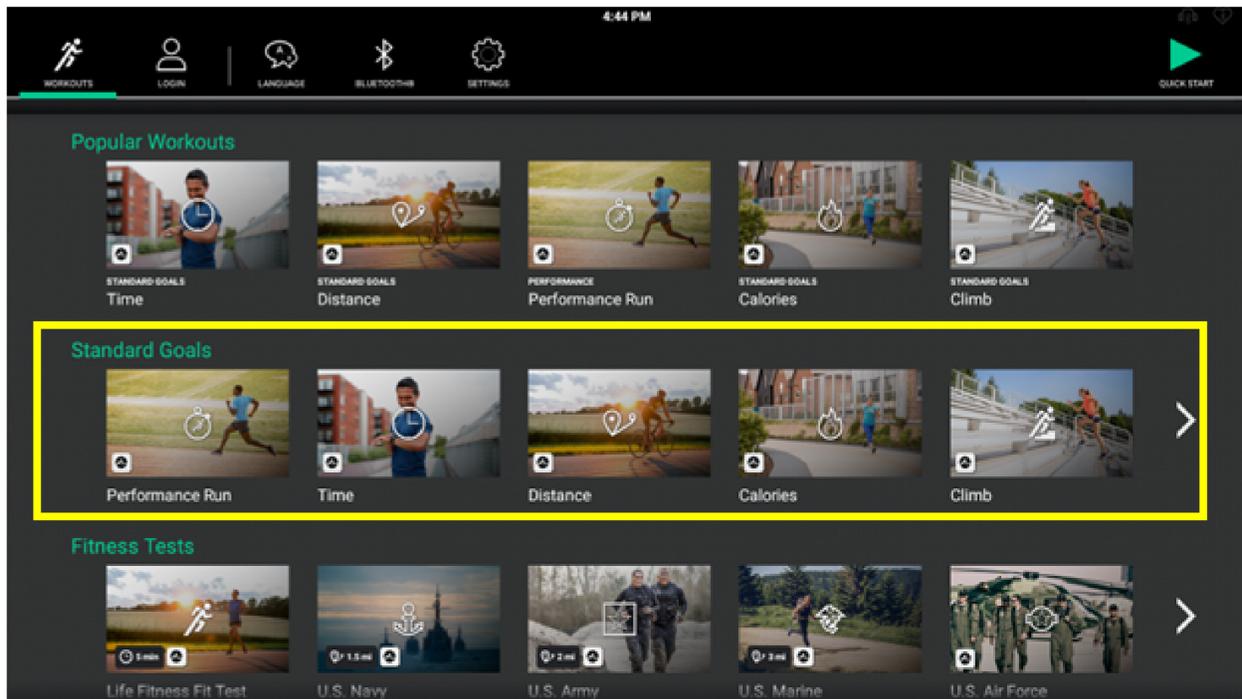
Choisissez un point de départ pour le parcours.

### 11. Lancer un parcours interactif

Un compte à rebours 3, 2, 1 s'affiche à l'écran, puis le parcours débute.

## Objectifs standard

Les objectifs varient en fonction du type d'appareil utilisé.



Type d'exercice	Description	Type d'appareil
Durée	Choisissez un parcours et la durée totale de votre entraînement.	Tapis de course, Cross-Trainer, Vélos, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Distance	Choisissez un objectif de distance. Choisissez un parcours et la distance totale de votre entraînement.	Tapis de course, Cross-Trainer, Vélos, FlexStrider, Arc Trainer
Calories	Choisissez un parcours et le nombre de calories que vous souhaitez brûler.	Tapis de course, Cross-Trainer, Vélos, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Montée	Choisissez un parcours et la distance totale que vous souhaitez grimper.	Tapis de course, PowerMill
Fréquence cardiaque	Sélectionnez un exercice en fonction de votre fréquence cardiaque cible.	Tapis de course, Cross-Trainer, Vélos, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Puissance constante	Un exercice avec une intensité constante. Les watts restent constants pendant l'exercice et le couple varie en fonction des changements de vitesse.	Arc Trainer
Puissance adaptable	Un exercice HIIT idéal. La résistance augmente de façon exponentielle avec la vitesse.	Arc Trainer
Watts	Choisissez l'intensité constante en watts pour votre exercice.	Vélos
METS (Équivalents métaboliques)	Choisissez votre consommation de calories en sélectionnant une intensité constante de METS pendant votre exercice.	Vélos
2 intervalles de vitesse	Créez votre propre exercice par intervalles en personnalisant deux boutons de vitesse différents. Ils permettent de changer rapidement de vitesse.	PowerMill
3 intervalles de vitesse	Créez votre propre exercice par intervalles en personnalisant trois boutons de vitesse différents. Ils permettent de changer rapidement de vitesse.	PowerMill
Intervalle Débutant	Un exercice stimulant à intervalles de 1:1 où l'utilisateur passe d'intervalles de faible intensité à des intervalles de haute intensité.	Tapis de course, Cross-Trainer, Vélos, FlexStrider
Aérobic	Un exercice guidé qui fait fonctionner différents muscles et varie en intensité.	Cross-Trainer, Vélos
Marche arrière	Divisez vos exercices en deux parties : avant et arrière.	Cross-Trainer

## Options de saisie des données

Reportez-vous aux tableaux des pages suivantes pour obtenir une liste des saisies utilisateur requises pour chaque catégorie et type d'exercice.

### Tapis de course

#### Objectifs

Type d'exercice	Saisie utilisateur
<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li><li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li><li>• Niveau (<i>si Colline, Aléatoire ou Collines vallonnées est sélectionné</i>)</li><li>• Vitesse</li><li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li></ul>
<b>Distance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la distance désirée</li><li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li><li>• Niveau (<i>si Colline, Aléatoire ou Collines vallonnées est sélectionné</i>)</li><li>• Vitesse</li><li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li></ul>
<b>Calories</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir les calories désirées</li><li>• Poids</li><li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li><li>• Niveau (<i>si Colline, Aléatoire ou Collines vallonnées est sélectionné</i>)</li><li>• Vitesse</li></ul>
<b>Montée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir les types de sol désirés</li><li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li><li>• Niveau (<i>si Colline, Aléatoire ou Collines vallonnées est sélectionné</i>)</li><li>• Niveau d'inclinaison (<i>si Plat est sélectionné</i>)</li><li>• Vitesse</li><li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li></ul>
<b>Fréquence cardiaque</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectif (<i>Durée, Distance, Calories, Montée, Durée dans la zone</i>)</li><li>• Âge</li><li>• Exercice (<i>Dépense modérée, Dépense intense, Durée fixe, Durée variable</i>)</li><li>• Fréquence cardiaque cible</li><li>• Vitesse</li></ul>
<b>Intervalle Débutant</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li><li>• Bas régime</li><li>• Vitesse élevée</li><li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li></ul>

Objectifs

Type d'exercice	Saisie utilisateur
<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li> <li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li> <li>• Niveau</li> <li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li> </ul>
<b>Distance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la distance désirée</li> <li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li> <li>• Niveau</li> <li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li> </ul>
<b>Calories</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir les calories désirées</li> <li>• Poids</li> <li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li> <li>• Niveau</li> </ul>
<b>Fréquence cardiaque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif (<i>Durée, Distance, Calories, Durée dans la zone</i>)</li> <li>• Âge</li> <li>• Exercice (<i>Dépense modérée, Dépense intense, Durée fixe</i>)</li> <li>• Fréquence cardiaque cible</li> <li>• Niveau</li> <li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li> </ul>
<b>Aérobic</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif (<i>Durée, Distance, Calories</i>)</li> <li>• Niveau</li> <li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li> </ul>
<b>Watts</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li> <li>• Watts</li> <li>• Poids</li> </ul>
<b>Mets</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li> <li>• Mets</li> <li>• Poids</li> </ul>
<b>Intervalle Débutant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li> <li>• Niveau</li> <li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li> </ul>
<b>Marche arrière</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif (<i>Durée, Distance, Calories</i>)</li> <li>• Niveau</li> <li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li> </ul>

## Arc Trainer

### Objectifs

Type d'exercice	Saisie utilisateur
<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li><li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li><li>• Résistance</li><li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li></ul>
<b>Distance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li><li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li><li>• Résistance</li><li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li></ul>
<b>Calories</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir les calories désirées</li><li>• Poids</li><li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li><li>• Résistance</li></ul>
<b>Fréquence cardiaque</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectif (<i>Durée, Distance, Calories, Durée dans la zone</i>)</li><li>• Âge</li><li>• Exercice (<i>Dépense modérée, Dépense intense, Durée fixe</i>)</li><li>• Fréquence cardiaque cible</li><li>• Niveau</li><li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li></ul>
<b>Puissance constante</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li><li>• Watts</li></ul>
<b>Puissance adaptable</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li><li>• Niveau</li><li>• Poids</li></ul>

## FlexStrider

### Objectifs

Type d'exercice	Saisie utilisateur
<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li><li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li><li>• Niveau</li><li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li></ul>
<b>Distance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la distance désirée</li><li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li><li>• Niveau</li><li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li></ul>
<b>Calories</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir les calories désirées</li><li>• Poids</li><li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li><li>• Niveau</li></ul>

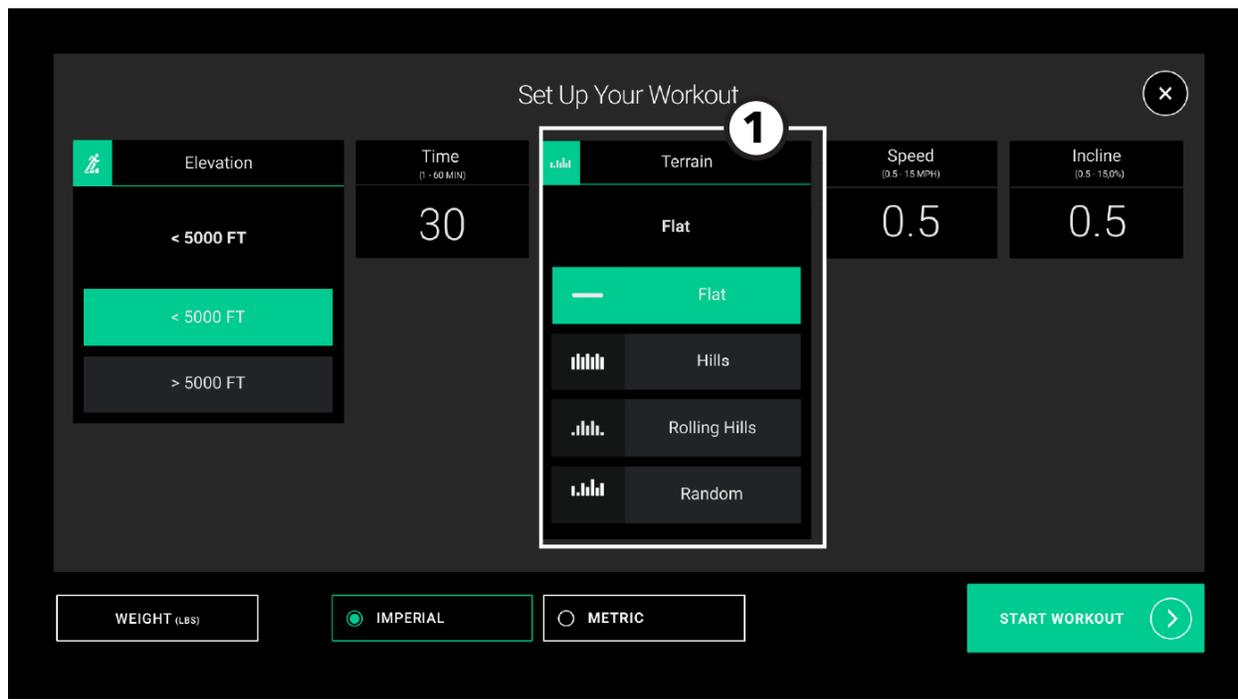
Type d'exercice	Saisie utilisateur
<b>Fréquence cardiaque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif (<i>Durée, Distance, Calories, Durée dans la zone</i>)</li> <li>• Âge</li> <li>• Exercice (<i>Dépense modérée, Dépense intense, Durée fixe</i>)</li> <li>• Fréquence cardiaque cible</li> <li>• Niveau</li> <li>• Poids</li> </ul>
<b>Intervalle Débutant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li> <li>• Niveau</li> <li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li> </ul>

## PowerMill

### Objectifs

Type d'exercice	Saisie utilisateur
<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li> <li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li> <li>• Niveau (<i>si Colline, Aléatoire ou Collines vallonnées est sélectionné</i>)</li> <li>• Vitesse</li> <li>• Poids (<i>saisissez-le en bas à gauche de l'écran</i>)</li> </ul>
<b>Calories</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir les calories désirées</li> <li>• Poids</li> <li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li> <li>• Vitesse ou Niveau (<i>si Plat est sélectionné</i>)</li> <li>• Niveau (<i>si Colline, Aléatoire ou Collines vallonnées est sélectionné</i>)</li> </ul>
<b>Montée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir les types de sol désirés</li> <li>• Terrain (<i>Plat, Aléatoire, Collines, Collines vallonnées</i>)</li> <li>• Vitesse ou Niveau (<i>si Plat est sélectionné</i>)</li> <li>• Niveau (<i>si Colline, Aléatoire ou Collines vallonnées est sélectionné</i>)</li> </ul>
<b>Fréquence cardiaque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif (<i>Durée, Calories, Montée, Durée dans la zone</i>)</li> <li>• Âge</li> <li>• Exercice (<i>Dépense modérée, Dépense intense, Durée fixe, Durée variable</i>)</li> <li>• FC cible</li> <li>• Niveau (<i>si Colline, Aléatoire ou Collines vallonnées est sélectionné</i>)</li> </ul>
<b>Intervalles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 durées prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée</li> <li>• Nombre d'intervalles (<i>2 ou 3</i>)</li> <li>• Bas régime</li> <li>• Vitesse moyenne (<i>uniquement pour Intervalle à 3 vitesses</i>)</li> <li>• Vitesse élevée</li> </ul>

## Configurer votre exercice - Terrain



### 1. Sélectionner un terrain

- **Plat** est un exercice constant pendant lequel l'utilisateur peut modifier l'inclinaison ou la vitesse à tout moment.
- **Colline** représente un exercice d'entraînement fractionné. Les intervalles constituent des périodes d'entraînement aérobique intense séparées par des périodes normales de plus faible intensité. La durée totale de l'exercice détermine la longueur de chaque intervalle.
- **Terrains ondulés** représente un terrain ondulé avec de faibles niveaux d'intensité.
- **Aléatoire** est un exercice d'entraînement fractionné comportant des niveaux de résistance variés sans progression régulière et dans un ordre aléatoire.

## Objectifs de l'exercice de fréquence cardiaque

Des recherches ont prouvé que maintenir une fréquence cardiaque spécifique au cours des entraînements permet de mieux contrôler l'intensité de l'effort et d'obtenir des résultats optimaux. Cet exercice identifie la plage ou zone de fréquence cardiaque idéale pour brûler des calories ou améliorer sa forme cardiovasculaire. Cette plage représente un pourcentage du maximum théorique (FCmax) et dépend de l'exercice sélectionné. La formule de fréquence cardiaque maximale est définie par l'American College of Sports Medicine dans sa publication « Guidelines for Exercise Testing and Prescription », 8e édition, 2010. La fréquence cardiaque maximale est égale à 206,9 moins le produit de 0,67 par l'âge de la personne.

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

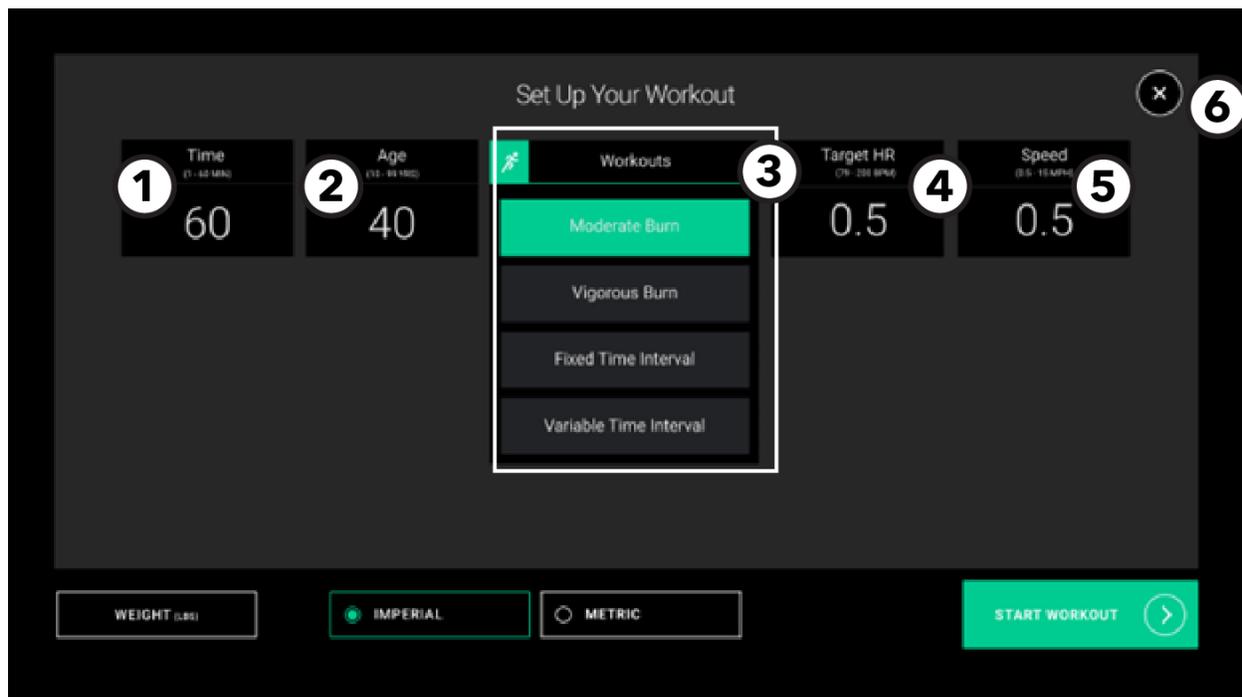
## Maximum théorique de fréquence cardiaque et Fréquences cardiaques cibles

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
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.

## Configurer votre exercice - Fréquence cardiaque



### 1. Durée

Appuyez sur cette touche pour utiliser le clavier numérique et saisir une valeur de durée.

### 2. Âge

Appuyez sur cette touche pour utiliser le clavier numérique pour entrer une valeur d'âge.

### 3. Exercice de fréquence cardiaque

- **Dépense modérée** est un exercice cardio de faible intensité. Le programme règle le niveau d'intensité de l'exercice en modifiant l'inclinaison (élévation) en fonction de la fréquence cardiaque afin de maintenir un rythme égal à 65 % du maximum théorique.
- **Dépense intense** est un exercice plus intensif destiné aux utilisateurs en bonne condition physique. Il maximise les bienfaits au niveau cardiovasculaire ainsi que le total des calories brûlées. Le programme règle le niveau d'intensité de l'exercice en fonction de la fréquence cardiaque afin de maintenir une fréquence égale à 80 % du maximum théorique.
- Le programme **Intervalles de temps fixes** présente trois collines différentes, déterminées en fonction de trois fréquences cardiaques cibles.
- Le programme **Durée variable** alterne entre une colline et une vallée, dont l'intensité est déterminée en fonction de la fréquence cardiaque cible.

### 4. FC cible

Appuyez sur cette touche pour utiliser le clavier numérique pour entrer une valeur de fréquence cardiaque cible.

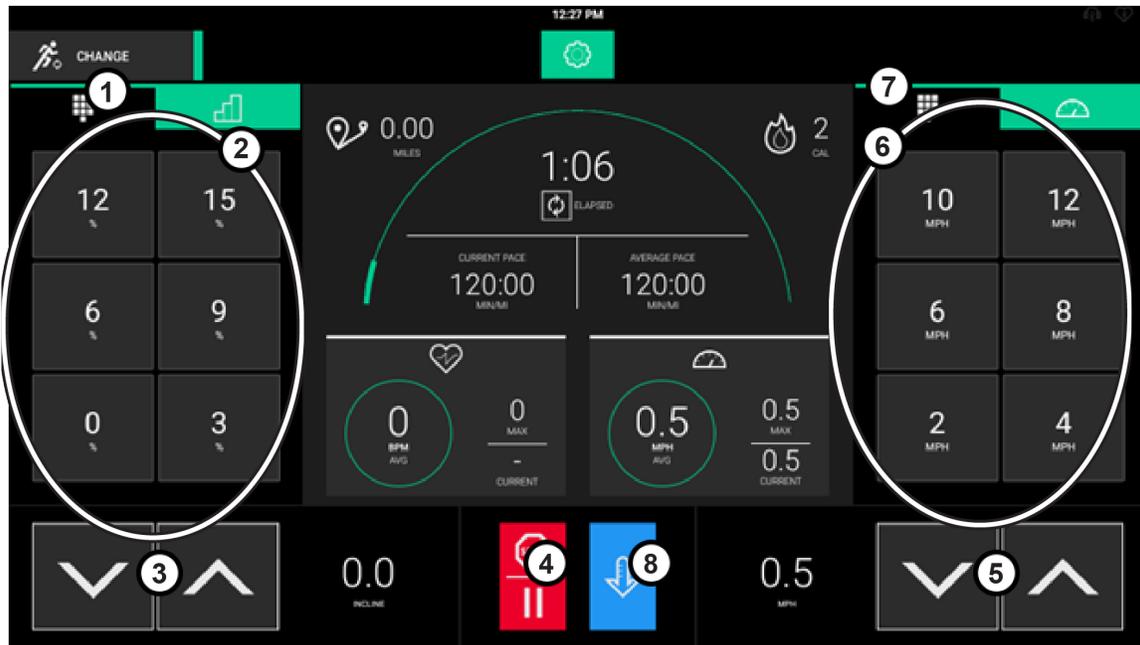
### 5. Niveau ou vitesse

Appuyez sur cette touche pour utiliser le clavier numérique pour entrer une valeur de niveau ou de vitesse.

6. Appuyez sur cette touche pour quitter l'écran de **sélection d'exercice** et revenir à l'écran de **sélection d'objectif**.

## Course de performance

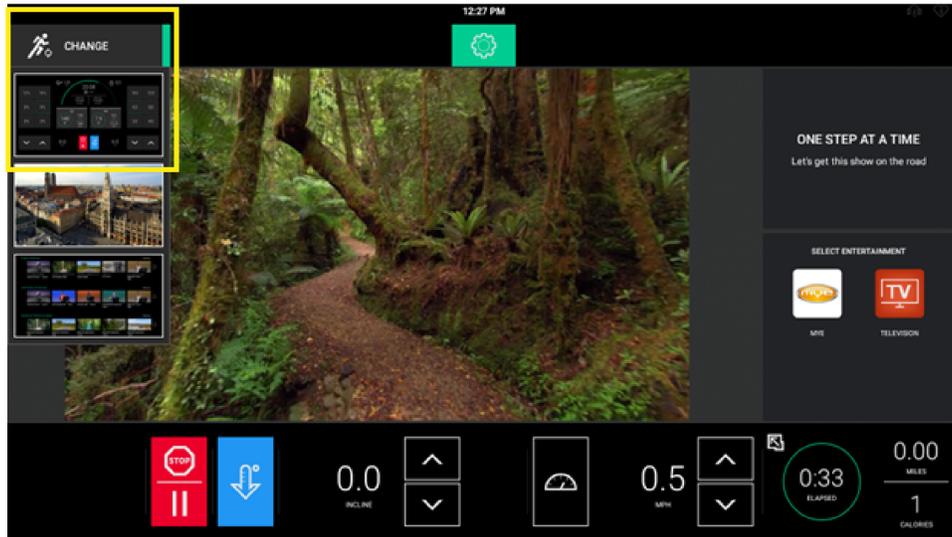
Disponible uniquement sur les tapis de course. 



Cet exercice a pour but d'aider les utilisateurs à définir leur propre entraînement fractionné en sélectionnant l'inclinaison, la vitesse et la durée. L'utilisateur définit une vitesse lente et une vitesse élevée et peut basculer manuellement entre ces deux vitesses à l'aide des boutons.

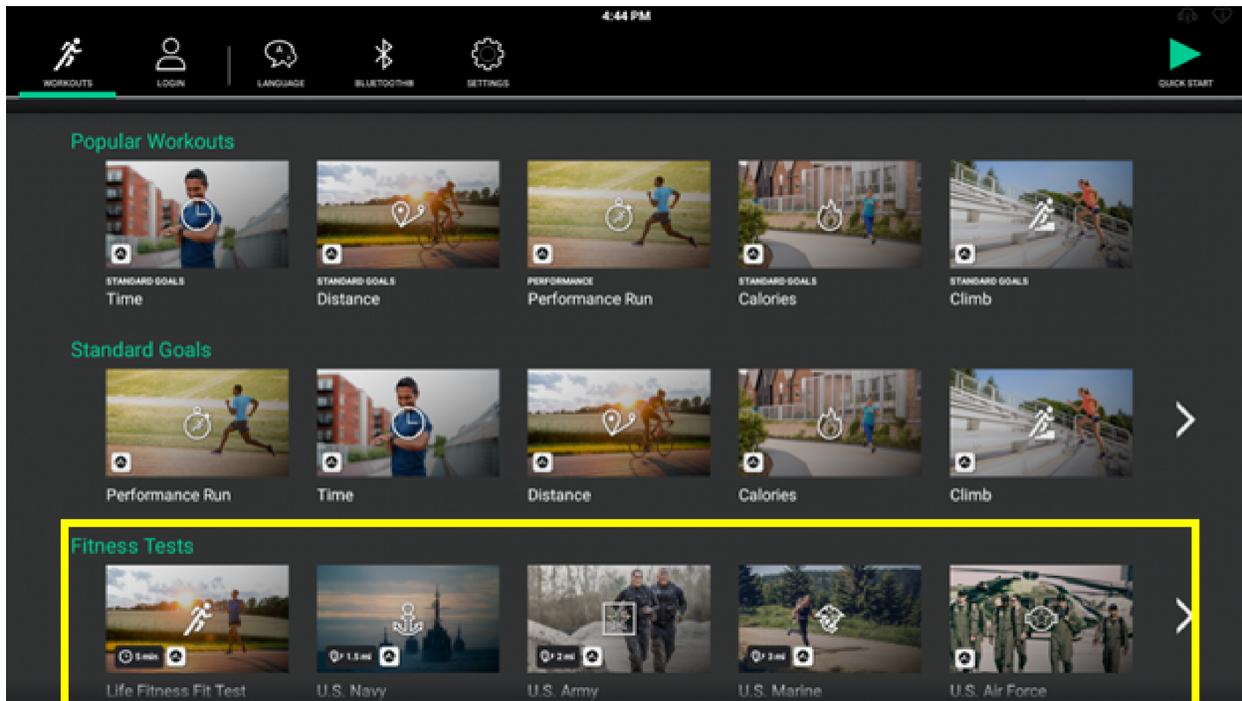
1. Appuyez sur  pour définir manuellement une inclinaison.
2. Appuyez sur un pourcentage pour sélectionner une inclinaison préprogrammée.
3. Appuyez sur la ▲ et la ▼ pour augmenter et diminuer l'inclinaison par intervalle de 0,5 %.
4. Appuyez pour arrêter ou mettre en pause un exercice.
5. Appuyez sur la ▲ et la ▼ pour augmenter et diminuer la vitesse par intervalle de 0,1.
6. Appuyez sur un numéro pour sélectionner une inclinaison préprogrammée.
7. Appuyez sur  pour définir manuellement une vitesse.
8. Appuyez sur cette touche pour commencer une période de récupération.

**REMARQUE :** Les utilisateurs ont la possibilité d'accéder à la Course de performance en tant qu'option d'exercice préprogrammée et en tant que sélection de vue dans le Démarrage rapide.



# Tests Fitness

Choisissez le test de forme souhaité.



- **Test de forme Life Fitness** est un entraînement d'évaluation de la condition cardiovasculaire qui permet de contrôler la progression de l'endurance toutes les 4 à 6 semaines.
- Le  **test de condition physique de la marine américaine (PRT)** est un test d'objectif de distance de 5 minutes et basé sur le temps nécessaire pour parcourir la distance exigée. Il est utilisé par la marine américaine et les académies navales pour mesurer la capacité aérobique.

**REMARQUE :** Option non disponible sur FlexStrider ou PowerMill.

- Le  **test de condition physique de l'armée américaine (PFT)** est un test d'aptitude physique de 5 minutes qui permet de mesurer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire.
- Le  **test de condition physique des Marines (PFT)** est un test d'aptitude physique qui permet de mesurer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire.
- Le  **test de condition physique des forces aériennes américaines** est un test d'aptitude physique qui permet de mesurer l'endurance musculaire et la forme cardiorespiratoire.
- , le  **protocole WFI Submax** est 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.
- La  **Batterie d'efficacité physique (PEB)** est utilisée par l'U.S. Federal Law Enforcement, l'U.S. Federal Bureau of Investigation et d'autres organismes fédéraux pour le recrutement et la conservation des emplois fédéraux.
- Le  **FAMS** est un test vélo de 12 minutes. Ce test est une alternative à la course de 1.5 mile.
- Le  **test d'aptitude physique du candidat** est 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.
- Le  **Test d'aptitude physique individuelle (IPPT)** se base sur 2,4 kilomètres d'un test d'aptitude physique standard et est utilisé par les forces armées, les forces de police et les forces de défense civile singapouriennes.

## 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 VO<sub>2</sub> (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<sub>max</sub>).

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

**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
<b>Tapis de course</b>	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)
<b>Cross-Trainer</b>	L 2-4 hommes L 1-2 femmes	L 3-10 hommes L 2-5 femmes	L 7-15 hommes L 3-10 femmes
<b>Vélos d'appartement Lifecycle</b>	L 4-6 hommes L 2-4 femmes	L 5-10 hommes L 3-7 femmes	L 8-14 hommes L 6-10 femmes
<b>PowerMill Climber</b>	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
<b>FlexStrider</b>	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

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 VO<sub>2</sub> 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 VO<sub>2</sub> 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

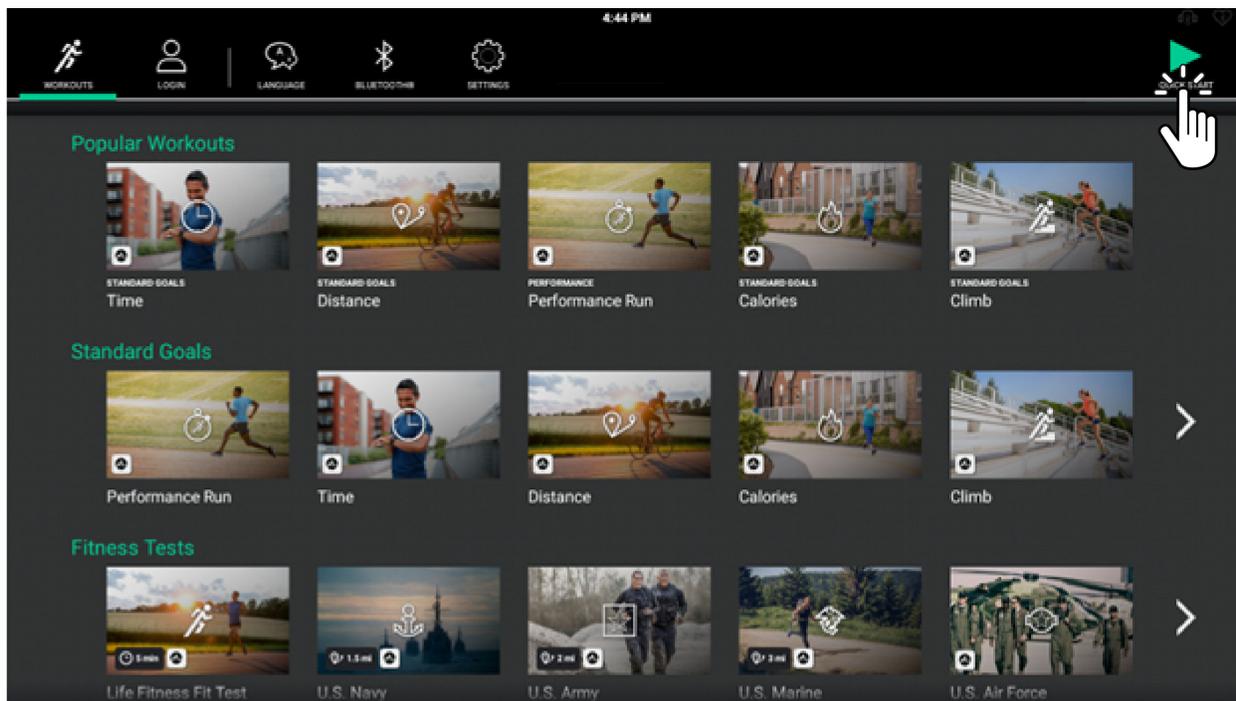
### Classification féminine de condition physique relative

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.

## Démarrage rapide

Appuyez sur le bouton **Flèche verte de démarrage rapide** situé en haut de l'écran **Choisir un exercice**.



- Un compte à rebours 3, 2, 1 s'affiche à l'écran.
  - Les utilisateurs peuvent ajuster manuellement les paramètres de l'exercice après le début d'un exercice.
  - Un exercice Démarrage rapide débute à une vitesse de 0,8 km/h (0,5 mi/h) et une inclinaison de 0,00 %. 
  - Un exercice Démarrage rapide débute à une inclinaison de 6. 
- REMARQUE :** L'utilisateur doit être connecté à LFconnect pour accéder aux informations.
- Un exercice Démarrage rapide débute à 20 pas par minute (PPM). 

## Plages des saisies utilisateur

Durée	1 - 60 minutes
Poids	34 à 181 kg (75 à 400 lb)
Inclinaison	0,0 à 15,0
Vitesse	0,8 à 23 km/h / 0,5 à 14,0 mi/h 20 à 160 PPM (pas par minute) ( <i>PowerMill uniquement</i> )
Âge	10 - 99 ans
Hauteur	36 - 90 pouces
Niveau moyen	1 - 20

### Le niveau correspond à une plage de pourcentages d'inclinaison.

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

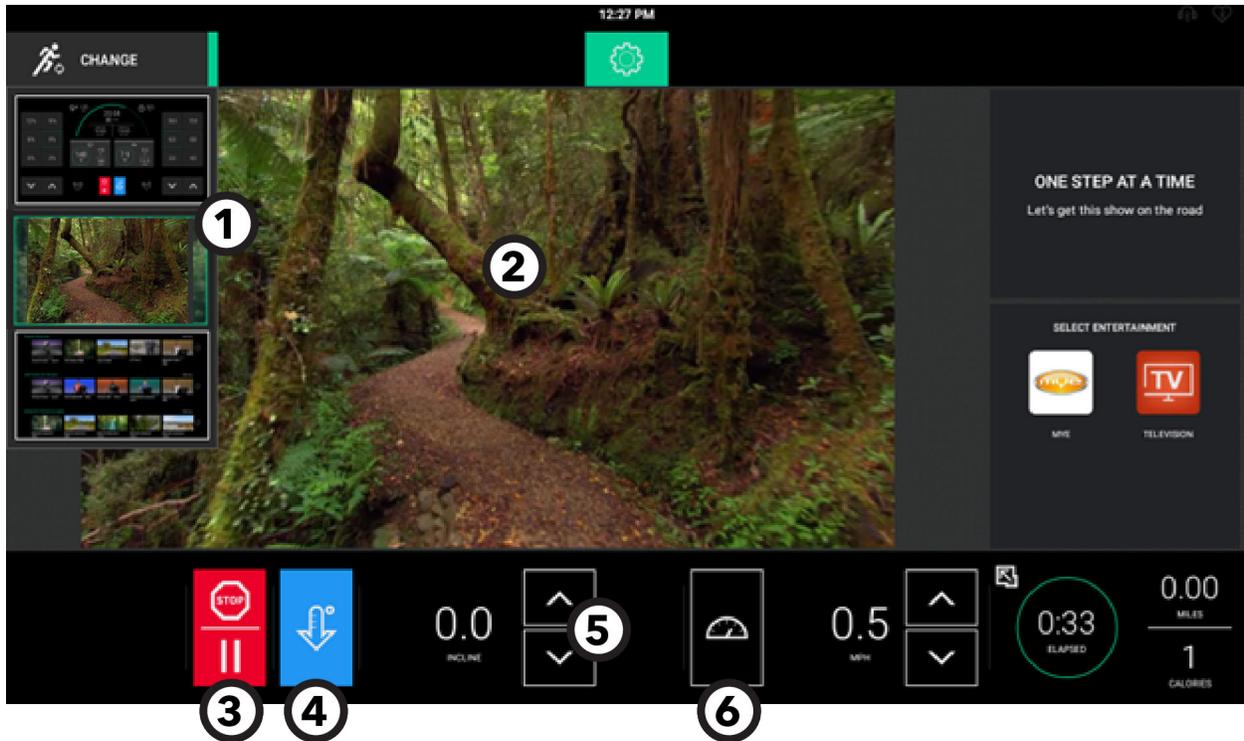
**PowerMill :** Configurable\* : niveau 0 à 20  
Configurable\* : 12 à 185 pas par minute

\* Si l'option **Niveau zéro** est activée, le niveau minimum devient 0 et le nombre de pas par minute minimum devient 12.

\* Si l'option **Niveau 21 à 25** est activée, le niveau maximum devient 20 et le nombre de pas par minute maximum devient 159. Les niveaux 21 à 25 correspondant aux fréquences de pas par minute entre 160 et 185 ne sont possibles que dans les exercices Manuel et à Intervalles de vitesse.

# 5. Mode d'exercice

Mode exercice sur tapis de course illustré.



## 1. Profils des exercices

- Choisissez la vue interactive ou la vue classique.
- Un cadre vert entourant une vue de type d'exercice représente la vue actuelle.

## 2. Vue du profil d'un exercice en cours

La vue interactive est affichée.

## 3. Arrêt/Pause

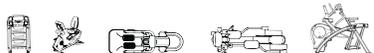
- Appuyez pour mettre un exercice en pause.
- Sélectionner Récupération, Reprise ou Fin de l'exercice.

## 4. Récupération

- Pendant un exercice, appuyez sur cette touche pour commencer une période de récupération.
- Sélectionner Récupération, Reprise ou Fin de l'exercice.

## 5. Inclinaison

Utilisez les flèches vers le haut et vers le bas pour augmenter et diminuer l'inclinaison par intervalle de 0,5 %.

**Niveau** 

Utilisez la flèche vers le haut et la flèche vers le bas pour augmenter et diminuer les niveaux par 1.

Le niveau détermine les paramètres d'inclinaison et de résistance. 

## 6. Vitesse prééglée

Appuyez pour sélectionner une vitesse prééglée.

**Niveau de résistance prééglé** 

Appuyez pour sélectionner un niveau de résistance prééglé.

## 7. Vitesse

Utilisez les flèches vers le haut et vers le bas pour augmenter et diminuer la vitesse par intervalle de 0,16 km/h (0,1 mi/h).

## CADENCE

Utilisez la flèche vers le haut et la flèche vers le bas pour augmenter et diminuer la fréquence des pas par minute (PPM) par 1. 

## TR/MIN

Affiche la vitesse en tr/min ou en mi/h.

## 8. Statistiques détaillées

Appuyez pour afficher les statistiques des exercices en temps réel.

## 9. Statistiques de l'objectif principal de l'exercice

L'objectif d'exercice principal s'affiche.

## 10. Sélectionner une option de divertissement

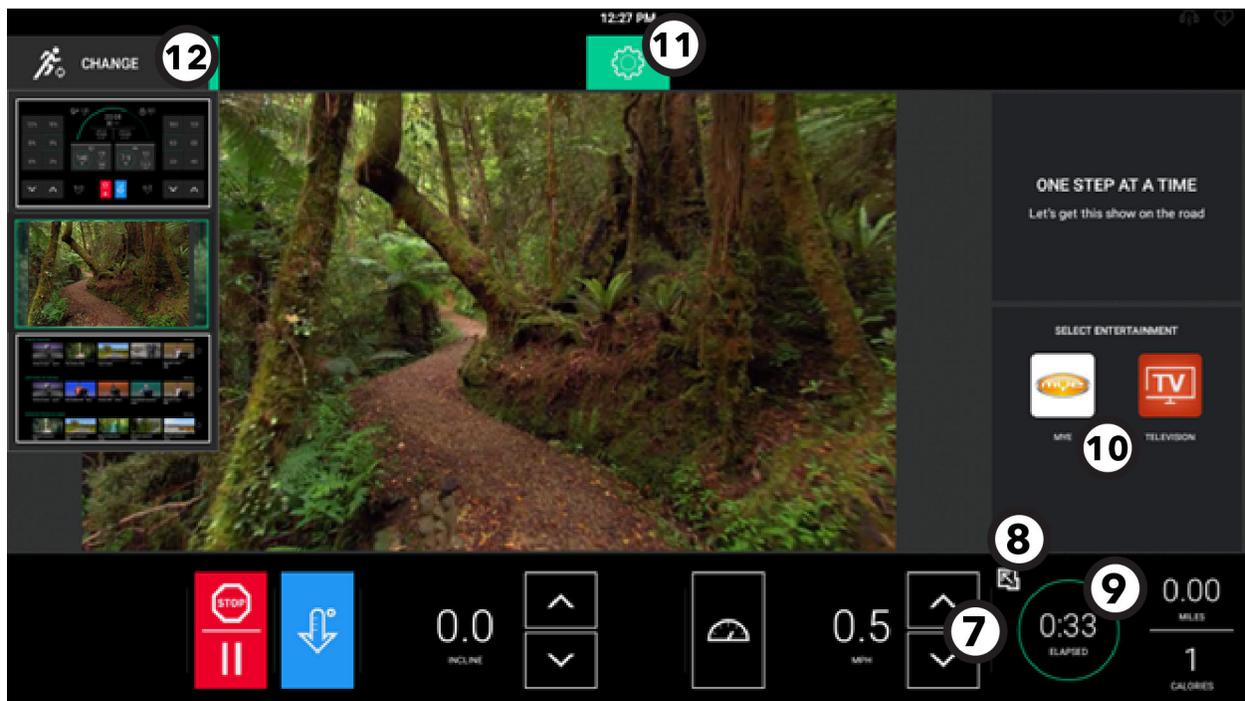
Les options peuvent inclure TV, Internet, Netflix, Solitaire, Pandora et YouTube.

## 11. Menu

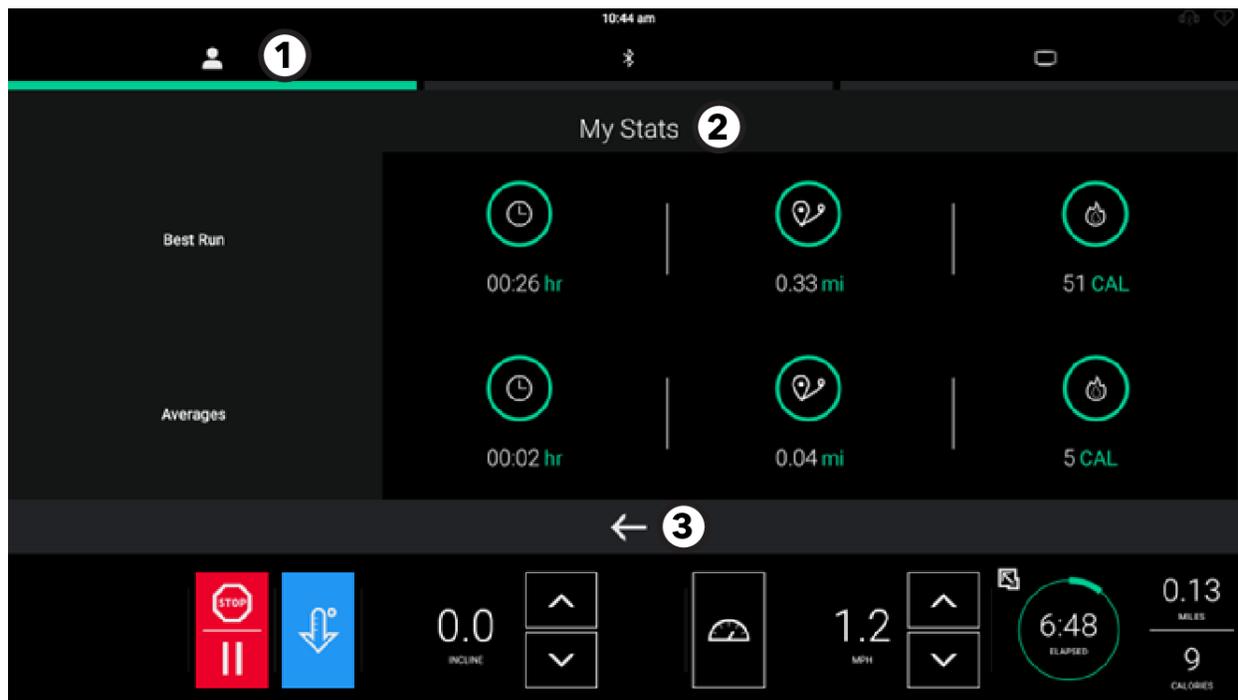
- Appuyez pour vous connecter à LFconnect ou pour voir les statistiques si vous êtes connecté.
- Recherchez les périphériques Bluetooth®.
- Définissez les unités de mesure et entrez le poids pour des calories précises.

## 12. Modifier

Appuyez pour changer la sélection de l'exercice ou la vue du profil.



## Mes statistiques



### 1. Connecté / Menu Profil

Appuyez sur l'icône Connecté/Profil pour effectuer les opérations suivantes :

- Se connecter à LFconnect.
- Afficher les statistiques précédemment enregistrées (si connecté).

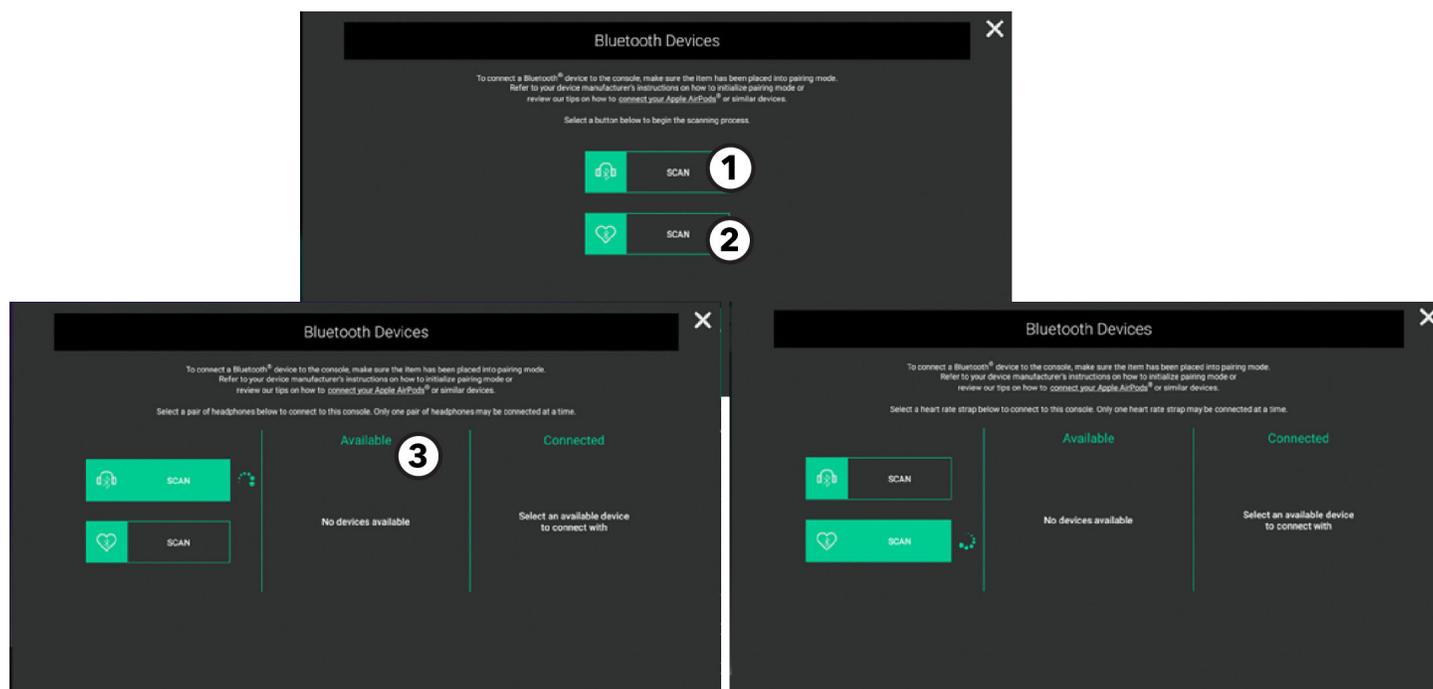
### 2. Statistiques

Afficher les statistiques et moyennes d'exercice précédemment enregistrées.

### 3. Touche Retour

Appuyez pour quitter l'écran **Mes statistiques** et retourner au Profil d'exercice.

# Périphériques Bluetooth®



Le menu du périphérique Bluetooth offre deux options de recherche :

- Écouteurs
- Ceinture de rythme cardiaque

## 1. Écouteurs

Appuyez pour rechercher les périphériques Bluetooth disponibles.

**REMARQUE :** Assurez-vous que vos écouteurs sont en mode d'appairage. Les écouteurs utilisant un signal Bluetooth Low Energy ou les oreillettes ne sont pas compatibles.

**REMARQUE :** Les configurations STB Sync et Set Top Box au sol ne permettent pas de diffuser l'audio Bluetooth du téléviseur aux écouteurs.

## 2. Ceinture de rythme cardiaque

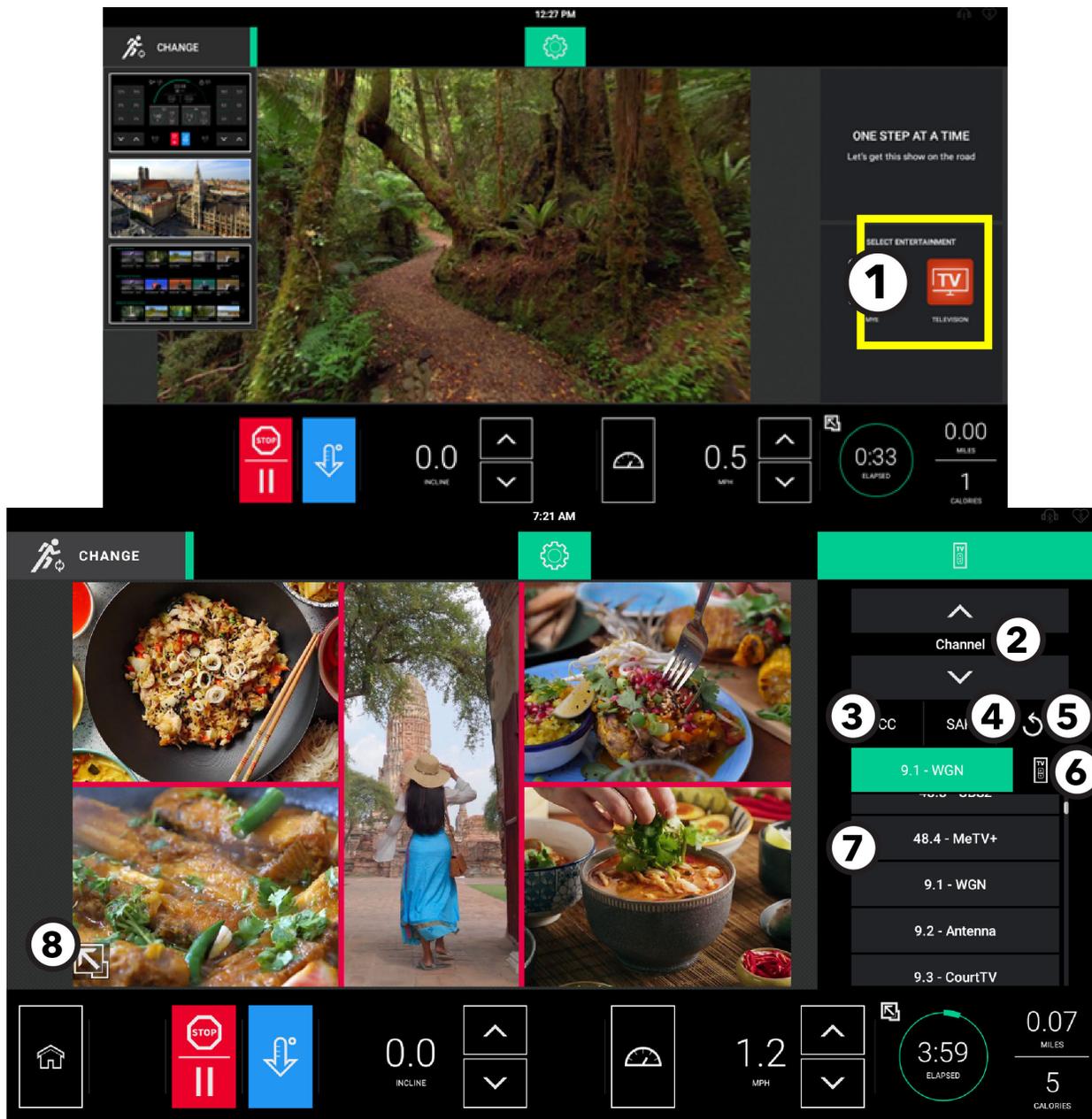
Appuyez pour rechercher les périphériques Bluetooth disponibles.

## 3. Périphériques disponibles

Faites défiler la liste des périphériques disponibles. Cliquez sur le symbole + pour appairer votre périphérique.

# Sélectionner le canal de divertissement - DTV et STB IPTV

## Plein écran avec liste des chaînes



**REMARQUE :** Cette option est uniquement disponible dans le mode Exercice.

### 1. Option TV

Appuyez pour regarder la télévision pendant un exercice.

### 2. ▲ et ▼

- Appuyez sur la ▲ pour sélectionner un canal.
- Appuyez sur la ▼ pour sélectionner un canal.

### 3. Sous-titres

Appuyez pour activer/désactiver les sous-titres.

**REMARQUE :** Les configurations du tuner DVB-T2 remplacent le sous-titrage pour les sourds et les malentendants et les sous-titres. Appuyez sur Sous-titres pour les activer/désactiver.

#### 4. **SAP (programmation audio secondaire)**

Appuyez pour activer SAP (programmation audio secondaire).

**REMARQUE :** La radiodiffusion SAP doit être disponible.

#### 5. **Chaîne précédente**

Appuyez sur le bouton **Chaîne précédente** pour revenir à la chaîne précédente visionnée.

#### 6. **Liste des chaînes et pavé numérique des chaînes**

Appuyez sur cette touche pour alterner entre la liste des chaînes et le pavé numérique des chaînes.

#### 7. **Liste des chaînes**

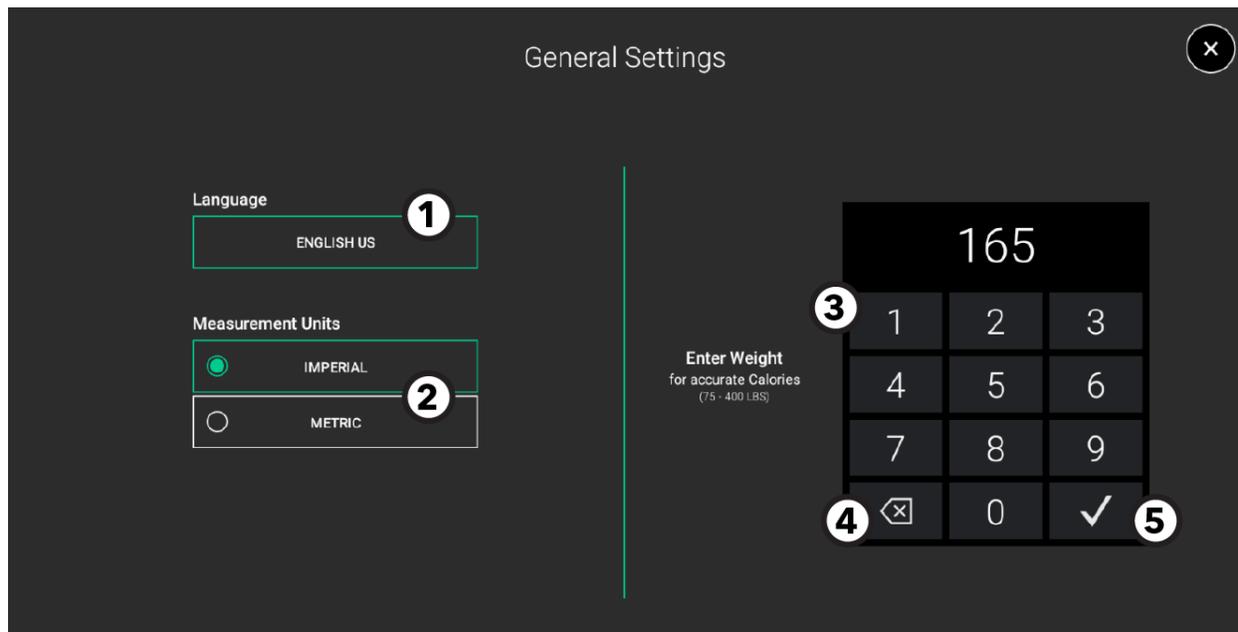
Liste de toutes les chaînes disponibles.

#### 8. **Touche Taille de l'écran**

Appuyez sur cette touche pour alterner entre le mode Plein écran et la taille d'affichage réduite.

Commandes audio du téléviseur : l'icône de haut-parleur s'affiche uniquement lorsqu'un casque est branché dans la prise jack du casque ou qu'un casque Bluetooth est appairé. Appuyez sur les icônes correspondantes pour augmenter et diminuer le volume.

## Paramètres



Appuyez à tout moment sur l'icône Paramètres pendant un exercice.

### 1. Langue

La langue sélectionnée s'affiche.

### 2. Sélectionner l'unité de mesure

- Impériales
- Métrique

### 3. Saisir le poids

Utilisez le pavé numérique pour saisir une valeur de poids.

### 4. Annuler

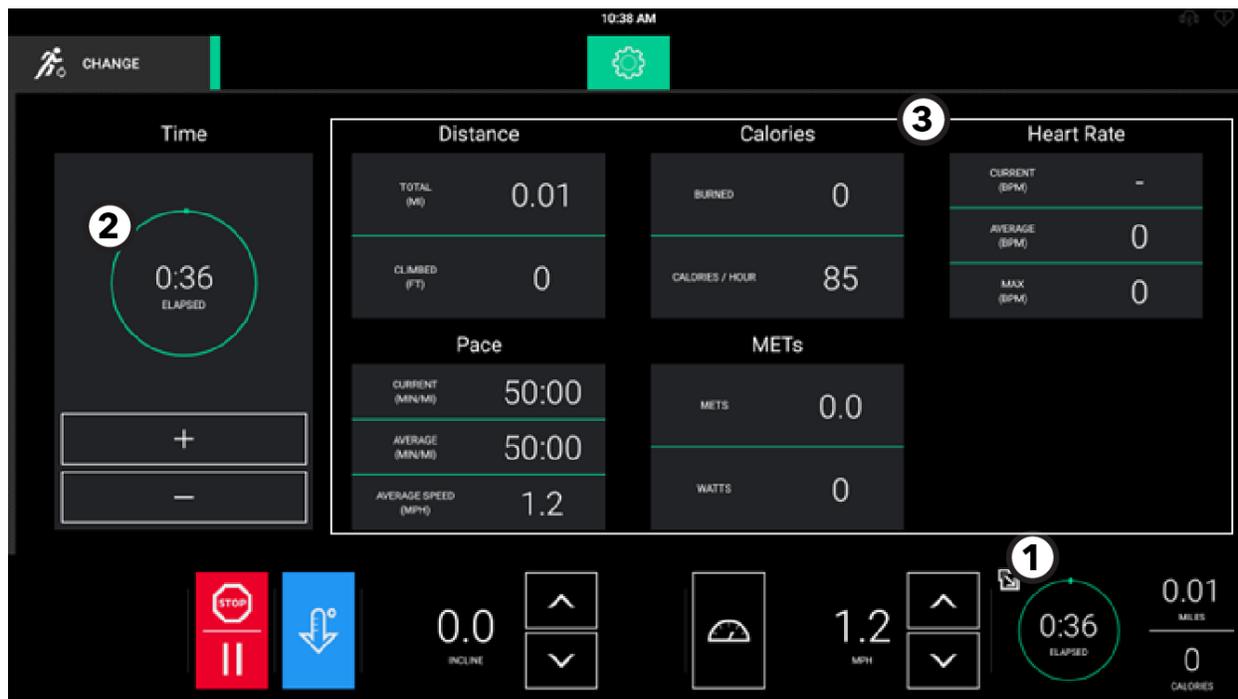
Appuyez sur l'icône pour effacer une valeur de poids entrée de manière incorrecte.

### 5. Entrée

Appuyez sur la coche pour entrer la valeur de poids.

# Statistiques détaillées

Tapis de course illustré



## 1. Statistiques détaillées

- Appuyez pendant un exercice pour afficher en temps réel les statistiques d'exercice.
- Appuyez sur Statistiques détaillées pour revenir à la vue Mode d'exercice.

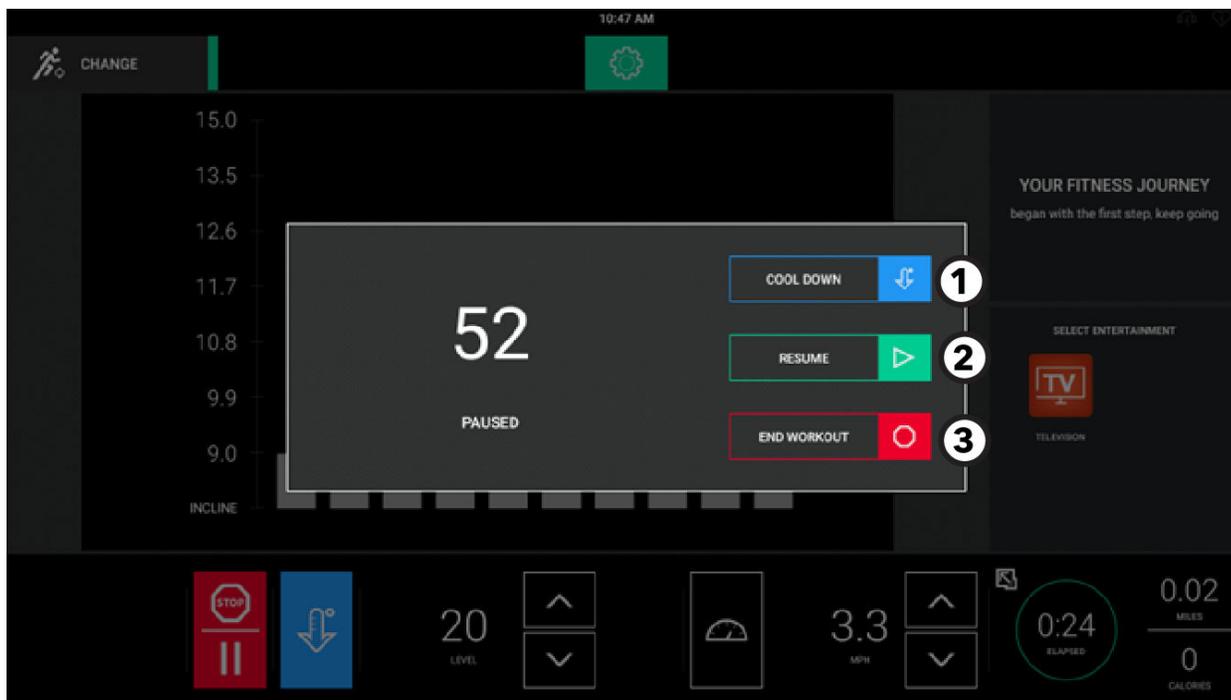
## 2. Objectif principal

Objectif principal est indiqué sur la touche.

## 3. Statistiques supplémentaires

Les statistiques d'exercice supplémentaires sont affichées en fonction de l'exercice et de l'objectif sélectionnés.

## Écran Pause exercice



Appuyez sur le bouton **Pause / Arrêt** pour mettre un exercice en pause.

En mode Pause, choisissez l'une des options suivantes :

### 1. Récupération

Appuyez pour passer au mode Récupération.

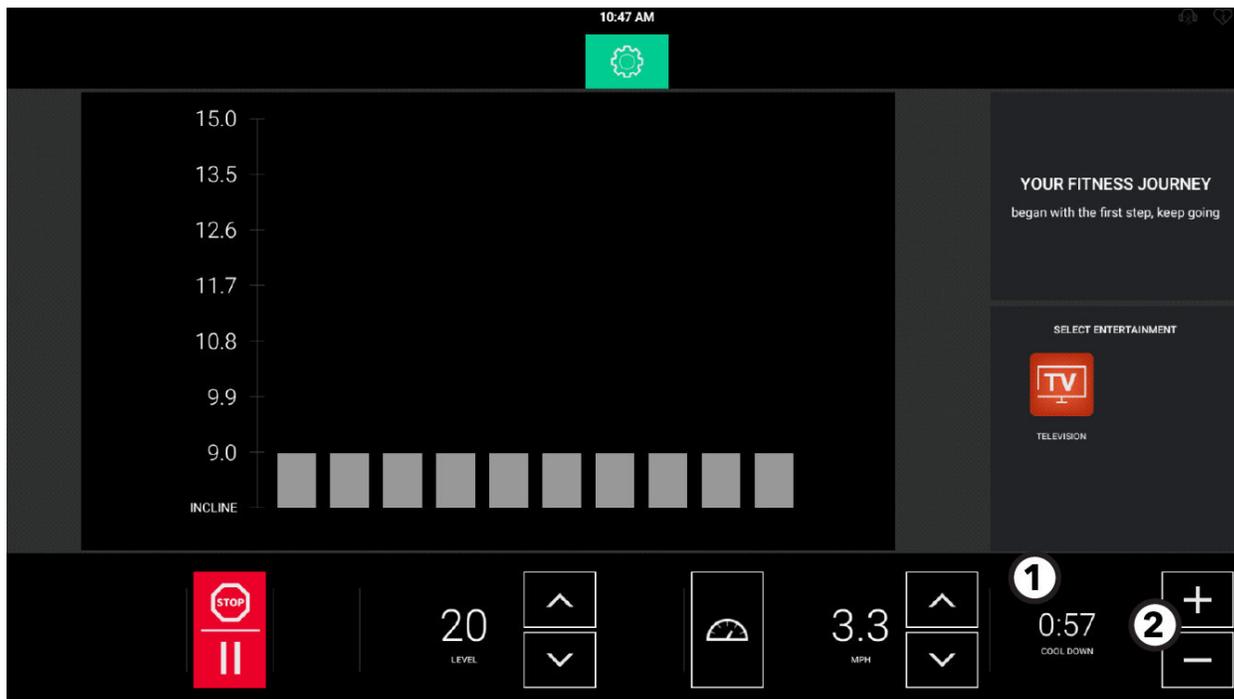
### 2. Reprendre

Appuyez pour continuer l'exercice en cours.

### 3. Terminer la séance d'entraînement

Appuyez pour mettre fin à l'exercice en cours et afficher le résumé de l'exercice.

# Écran Période de récupération



Appuyez sur le bouton **Période de récupération** à tout moment au cours de l'exercice pour lancer le mode Période de récupération (affiché).

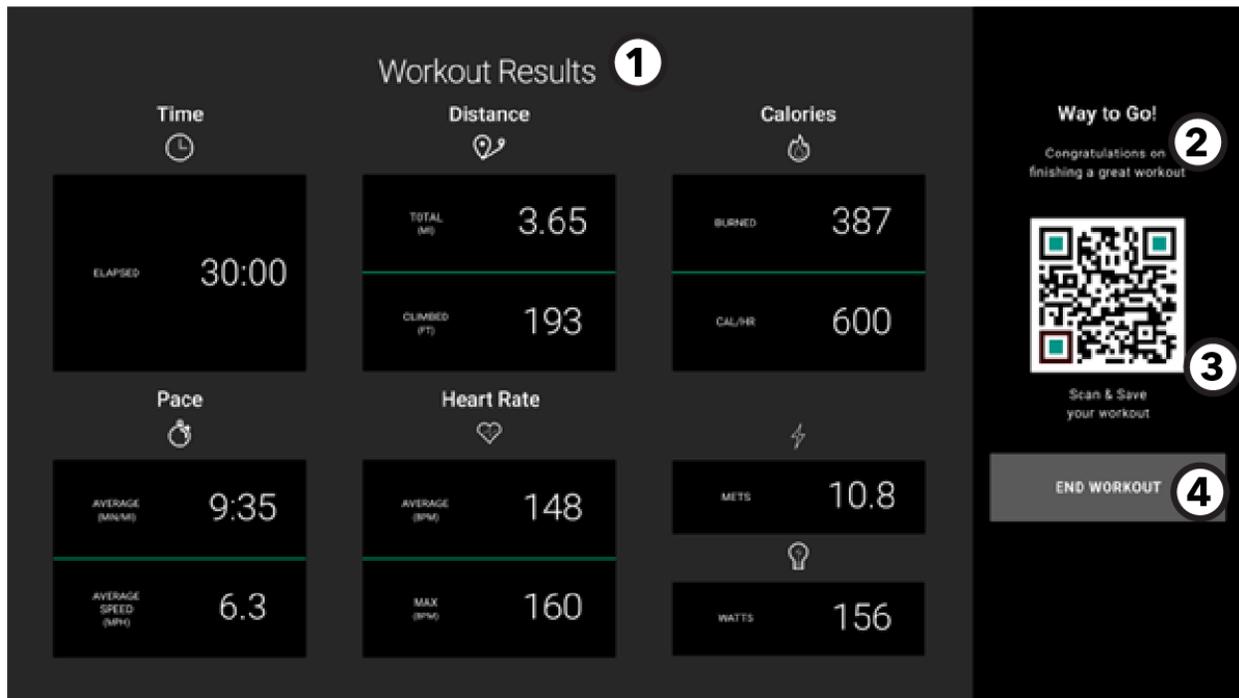
## 1. Affichage de la durée

- La mention **Durée** est remplacée par la mention Récupération lorsque vous entrez en mode **Récupération**.
- L'affichage de la durée indique initialement le nombre de minutes requises en mode Récupération selon le type d'exercice.
- La durée diminue jusqu'à atteindre 0 : 00.

## 2. Augmenter/Réduire la durée

- Appuyez sur - pour réduire la durée de la récupération par intervalles d'une minute.
- Appuyez sur + pour augmenter la durée de la récupération par intervalles d'une minute.

## Résultats d'exercices



L'écran **Résultats d'exercices** s'affiche lorsque l'exercice est terminé ou que l'utilisateur y met fin.

### 1. Résumé des paramètres de l'exercice

- Les données des paramètres d'exercice sont affichées pendant 60 secondes.
- Les données affichées dépendent de l'exercice/de l'objectif sélectionné.

### 2. Message

- Un message indiquant **Félicitations** s'affiche.

### 3. Enregistrez votre exercice

- Les exercices sont enregistrés automatiquement. Téléchargez les données vers des applications mobiles.

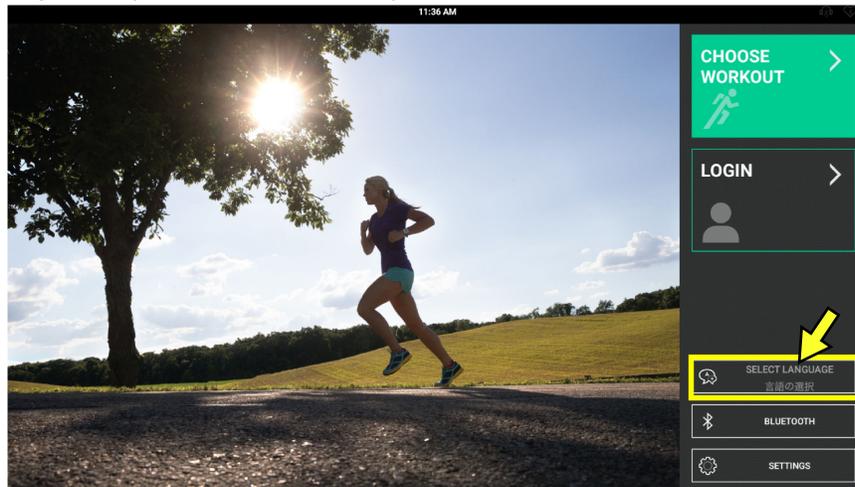
### 4. Terminer l'exercice

- Appuyez sur cette touche pour quitter l'écran **Résumé de l'exercice**, vous déconnecter de toute connexion, et revenir à l'écran Accueil.

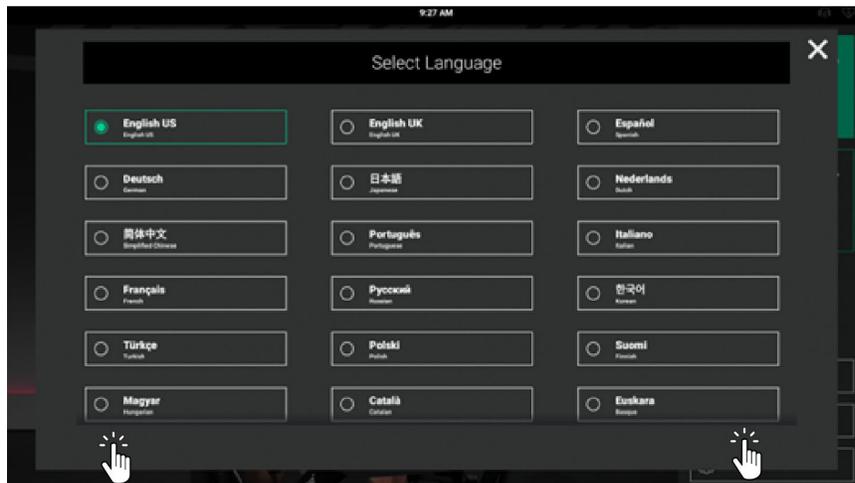
# 6. Configuration du responsable

## Accéder aux options du système

1. Sélectionnez l'icône **Langues** depuis l'écran d'accueil pour accéder au menu **Sélectionner une langue**.



2. Appuyez au bas de l'écran **Sélectionner une langue** en effectuant la séquence suivante : **en bas à gauche, en bas à droite, en bas à gauche, en bas à droite**.

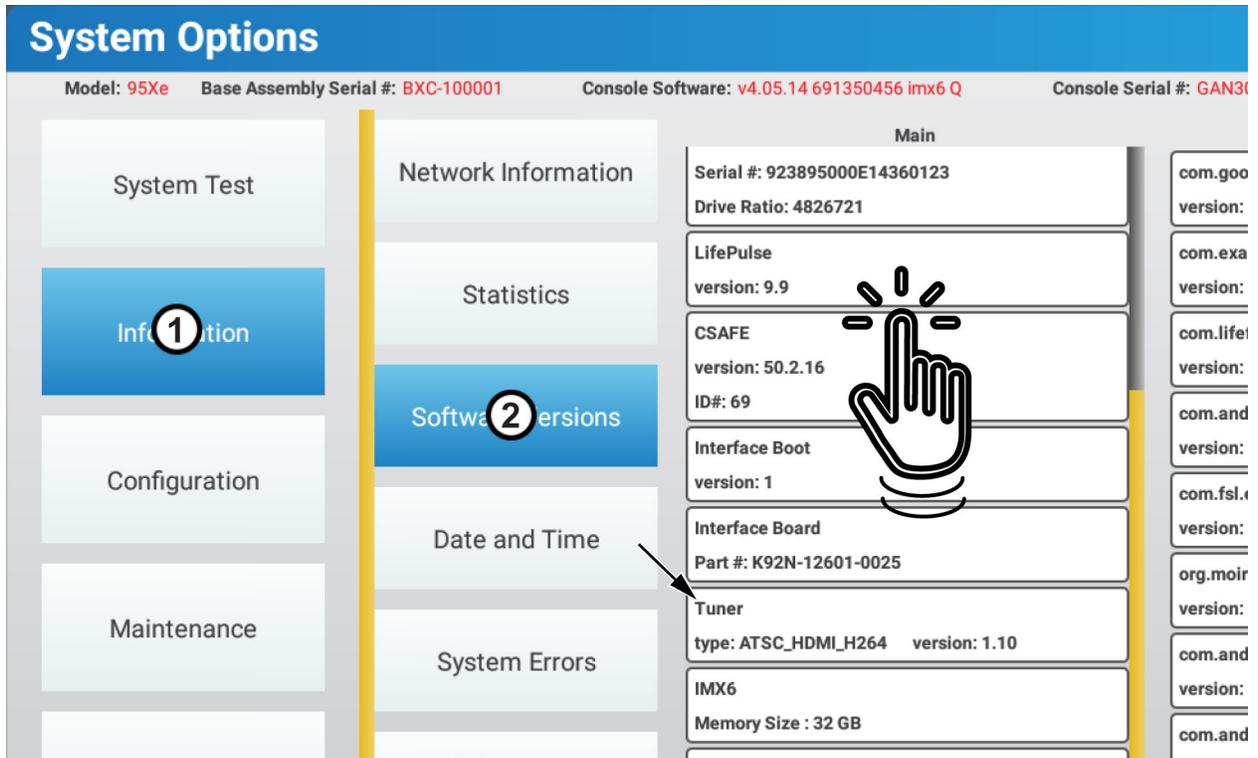


3. Parcourez le menu Options du système.



## Informations

Avant de configurer les réglages de la télévision, recherchez le type de tuner sur la console. Les étapes suivantes permettent de déterminer le type de tuner.



1. Appuyez sur **Information**.
2. Appuyez sur **Versions du logiciel**.

Appuyez longuement sur n'importe quel élément de la colonne **Principale**. Faites défiler l'écran vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que vous trouviez **Tuner**.

**REMARQUE :** Si votre équipement utilise un décodeur TV ou un tuner Pro:Idiom, les informations dans la section **Tuner** ne seront pas affichées. Consultez [STB SYNC](#) ou [Pro:Idiom hérité](#) pour les options de configuration TV. Si votre équipement n'utilise pas un décodeur TV ou un tuner Pro:Idiom, veuillez choisir parmi les sélections suivantes.

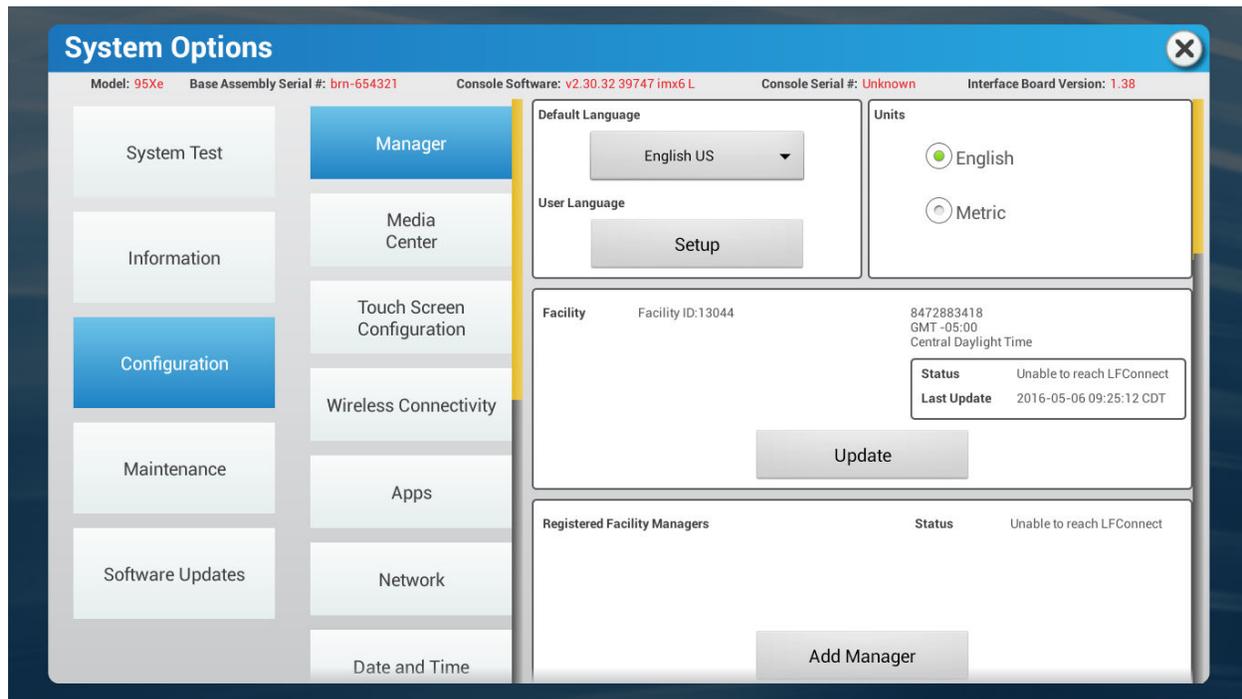
- DTV** Voir [DTV](#).
- USBTV** Voir [TV USB](#).
- Ouvrir IPTV** Voir [Ouvrir IPTV](#).

# Menu Configuration

Le Menu **Configuration** permet aux gérants des centres de remise en forme de configurer les fonctionnalités de base du produit, de même que les paramètres réseau et média. La touche de l'option sélectionnée s'affiche en bleu. Lorsque vous sélectionnez une option, l'écran de menu **Option du système** s'affiche à droite.

<b>Responsable</b>	Permet de définir les paramètres par défaut de l'appareil.
<b>Centre média</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Télévision</li><li>• Lifescape</li><li>• Configuration sonore</li><li>• Réglage de l'image</li></ul>
<b>Configuration de l'écran tactile</b>	Suivez les instructions à l'écran pour réétalonner l'écran tactile. Contactez le <a href="#">service à la clientèle</a> en cas d'échecs répétés de tentatives d'étalonnage.
<b>Connectivité sans fil</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activer ou désactiver la connectivité sans fil.</li><li>• Option pour ajouter un réseau sans fil.</li><li>• Désactivez d'abord la connectivité sans fil pour modifier la bande de fréquence.</li></ul>
<b>Applications</b>	Les applications présentées sur la console sont répertoriées.
<b>Réseau</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identification</li><li>• Niveau d'accès à Internet</li><li>• Google SafeSearch</li><li>• Demander l'identification utilisateur pour l'accès Internet ?</li></ul>
<b>Date/heure</b>	Réglez la date et l'heure.
<b>Paramètres d'exportation/importation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exporter les paramètres vers la clé USB.</li><li>• Importer les paramètres à partir de la clé USB.</li></ul>
<b>Ethernet</b>	Paramétrage Ethernet avancé
<b>Bluetooth</b>	Activer/Désactiver Bluetooth.
<b>RFID</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activer RFID</li><li>• Sélectionnez le type de tag.</li></ul>
<b>Configuration du média</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Type d'équipement (tapis de course ou non)</li><li>• Archivez les fichiers multimédia</li><li>• Espace disponible et espace requis</li></ul>

## Responsable - Réglages par défaut



## Produits Cardio Discover ST

Réglage	Par défaut	Description
Langue par défaut	Anglais américain	Cette option définit une nouvelle langue par défaut. Vous pouvez choisir : <i>anglais, espagnol et français.</i>
Langue utilisateur	Anglais américain	Cette option définit la langue des messages utilisateur et des messages de service. Vous pouvez choisir : <i>anglais, japonais, italien, turc, arabe, anglais britannique, néerlandais, français, polonais, catalan, chinois simplifié, chinois traditionnel, espagnol, russe, finnois, basque, allemand, portugais, coréen, hongrois, hébreu et gallois.</i>
Unités	Anglais	Permet de définir le système de mesure utilisé pour le poids, la distance, la taille et la vitesse. <b>REMARQUE :</b> Système métrique également disponible.
Club	Activé	Cette option donne des informations sur le club.
Responsable du club enregistré	Activé	Cette option donne des informations sur la gestion du club.
Configuration de la durée des exercices	60 minutes max	Permet de définir les limites de durée des exercices. 99 minutes maximum.
Durée de pause	1 minute	Permet de définir la durée maximale pendant laquelle un exercice peut rester en mode de pause. 99 minutes maximum.
Minuterie de programme	30 secondes	Il s'agit de la durée variant entre 0 et 255 secondes pendant laquelle l'utilisateur peut rester sans toucher l'écran tactile LCD au cours de la configuration d'un exercice, avant que l'appareil ne revienne à l'écran d'accueil.
Minuterie d'inactivité	Activé, 2 heures	Indiquez la durée d'inactivité avant que le système n'éteigne automatiquement le rétroéclairage de l'écran LCD tactile.
Désactivation auto/ Activation auto	Désactivé	Indiquez l'heure à laquelle vous souhaitez que le système éteigne automatiquement le rétroéclairage de l'écran LCD tactile.
Sons système	Activé	Cette option détermine si un signal sonore est émis lorsque vous appuyez sur les touches.

Réglage	Par défaut	Description
Mode Marathon	Activé	Cette option permet à l'utilisateur de poursuivre indéfiniment son entraînement.
Télémetrie	Activé	L'activation de la fonction de télémessure permet d'utiliser la ceinture thoracique compatible Polar® de télémessure de la fréquence cardiaque pour les exercices Heart Rate Zone Training afin de contrôler la fréquence cardiaque.
Limitation de l'augmentation de vitesse avec la flèche vers le haut	Désactivé	Lorsque cette option est activée, l'utilisateur ne peut pas maintenir le bouton de vitesse enfoncé pour augmenter la vitesse.

### Tapis de course uniquement

Réglage	Par défaut	Description
Vitesse maximum	23 KM/H (14,0 MI/H)	Permet de définir la vitesse maximale de fonctionnement du tapis de course.
Vitesse minimum	0,8 KM/H (0,5 MI/H)	Permet de définir la vitesse minimale de fonctionnement du tapis de course.
Inclinaison maximale	15	Cette option change le degré maximum de pente en une valeur inférieure à 15 %.
Touches de vitesse d'activité	Activé	Cette option permet à l'utilisateur d'attribuer la vitesse du tapis aux valeurs de marche / jogging / course.
Capteur de foulée (95T uniquement)	Activé	Cette option entraîne une pause automatique de l'exercice si l'utilisateur descend du tapis.
Vitesse de décélération	3	La vitesse à laquelle le tapis ralentit à la vitesse sélectionnée, de 1 (la plus lente) à 5 (la plus rapide).
Vitesse d'accélération	3	La vitesse à laquelle le tapis accélère à la vitesse sélectionnée, de 1 (la plus lente) à 5 (la plus rapide).
Arrêter la notification de détecteur de foulée	Bouton de détecteur de foulée sur le bouton de pause désactivé	Cette option permet de détecter lorsqu'un utilisateur utilise un tapis de course, mais ne passera pas en mode Pause si aucun utilisateur n'est détecté.

### PowerMill uniquement

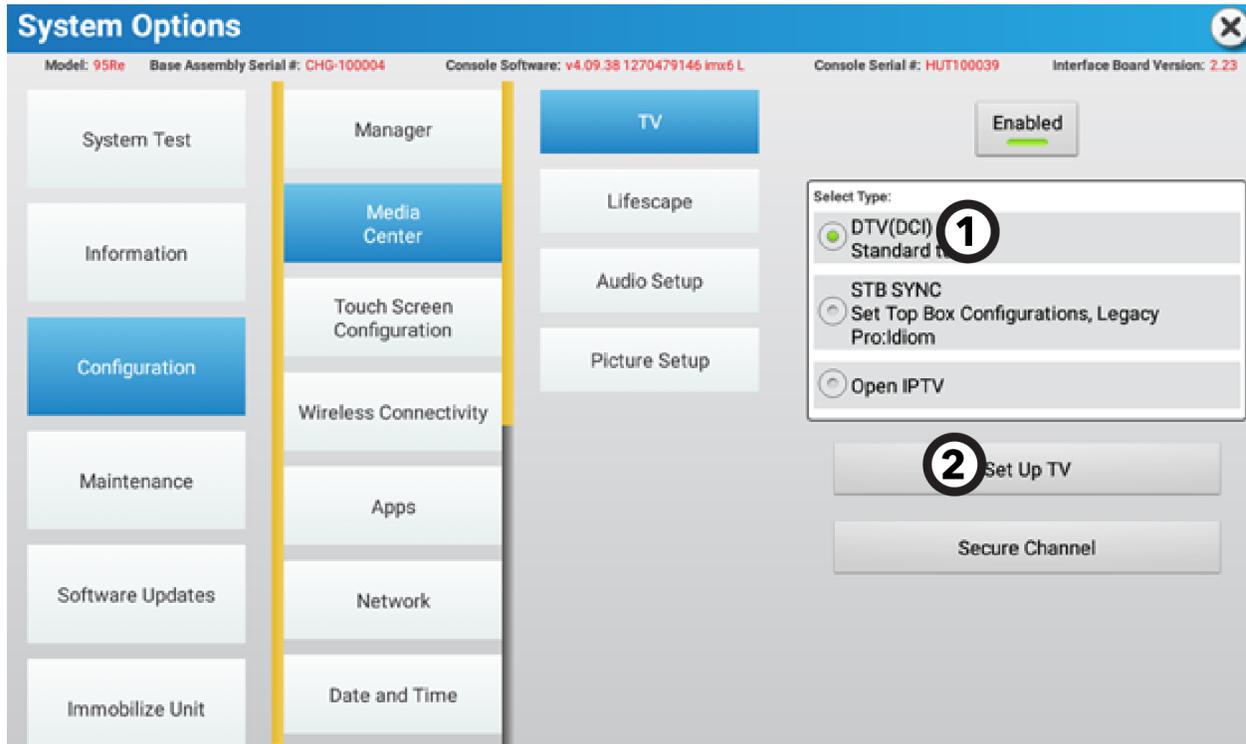
Réglage	Par défaut	Description
Vitesse d'échauffement : niveau 0 (12 à 19 pas par minute)	Désactivé	Si cette option est activée, elle détermine si le niveau 0 peut être utilisé ou non lors de la configuration du programme ou pendant un exercice. Le niveau 0 correspond aux niveaux d'intensité inférieurs au niveau 1.
Vitesses élevées : niveau 21 à 25 (160 à 182 pas par minute)	Activé	Cette option détermine si les niveaux 21 à 25 peuvent être utilisés ou non dans la configuration du programme ou pendant un exercice (exercices en mode MANUEL et à INTERVALLES DE VITESSES UNIQUEMENT).
Affichage Calories par heure (CPH)	Activé (Système métrique : désactivé)	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche le nombre de calories éliminées par heure au cours de l'entraînement.
Écran montée de marches	Désactivé	Si ce paramètre est activé, le nombre total de marches montées est affiché périodiquement pendant un exercice.
Vitesse d'accélération max.	3	Cette fonction établit la vitesse à laquelle le PowerMill Climber accélère jusqu'à la vitesse sélectionnée, de 1 (la plus lente) à 5 (la plus rapide).
Vitesse de décélération max	3	Cette fonction établit la vitesse à laquelle le PowerMill Climber décélère jusqu'à la vitesse sélectionnée, de 1 (la plus lente) à 5 (la plus rapide).
Vitesse minimum (pas par minute)	20 pas par minute	Permet de définir la vitesse minimale de fonctionnement du PowerMill.
Vitesse maximum (pas par minute)	160 pas par minute	Permet de définir la vitesse maximale de fonctionnement du PowerMill.

# Centre média

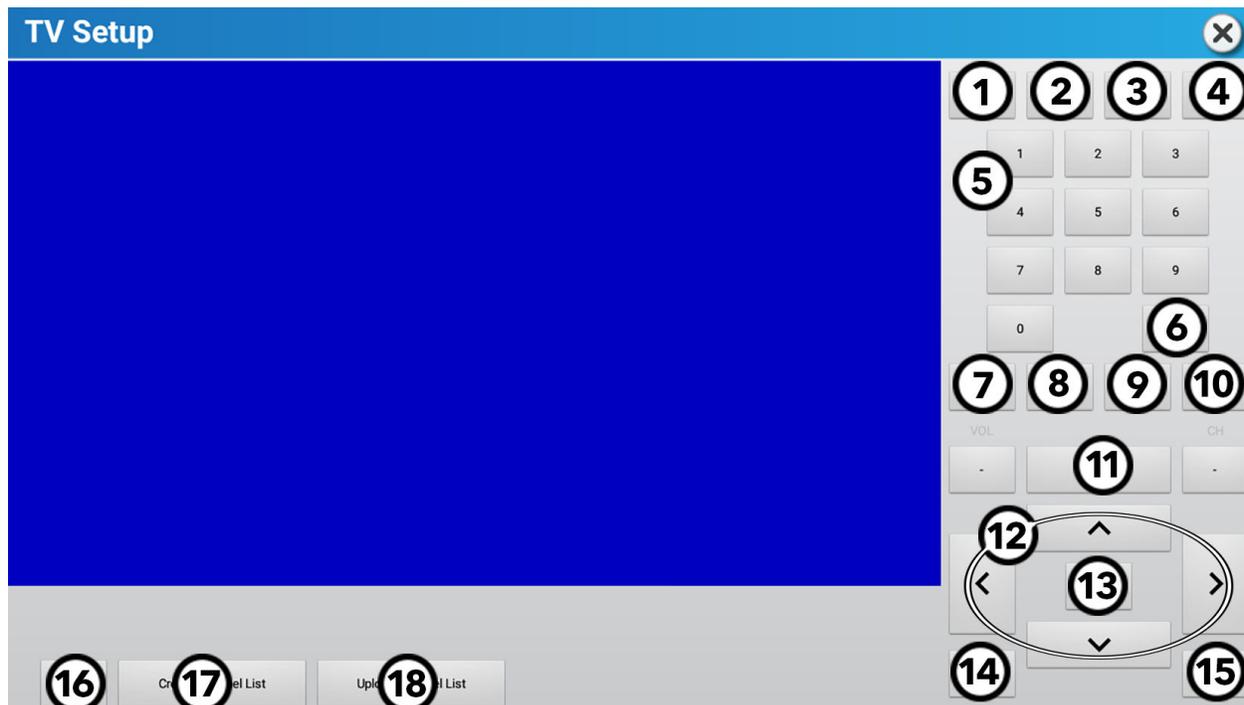
## Télévision

### 1. Sélectionnez le **Type de tuner**.

- **DTV** est la sélection par défaut pour les configurations ATSC, PRO:IDIOM, DVB and ISDB.
- **USBTV** est la sélection par défaut pour les configurations des tuners USB ATSC et DVB-T2.
- **STB SYNC** est la sélection par défaut pour les configurations STB SYNC, STB Connector Kit et PRO:IDIOM hérité.
- **Open IPTV** est la sélection par défaut pour le streaming média sur IP utilisant RTP, UDP et des protocoles similaires.



### 2. Appuyez sur **Configurer TV** pour afficher l'écran indiquant le type de tuner sélectionné.



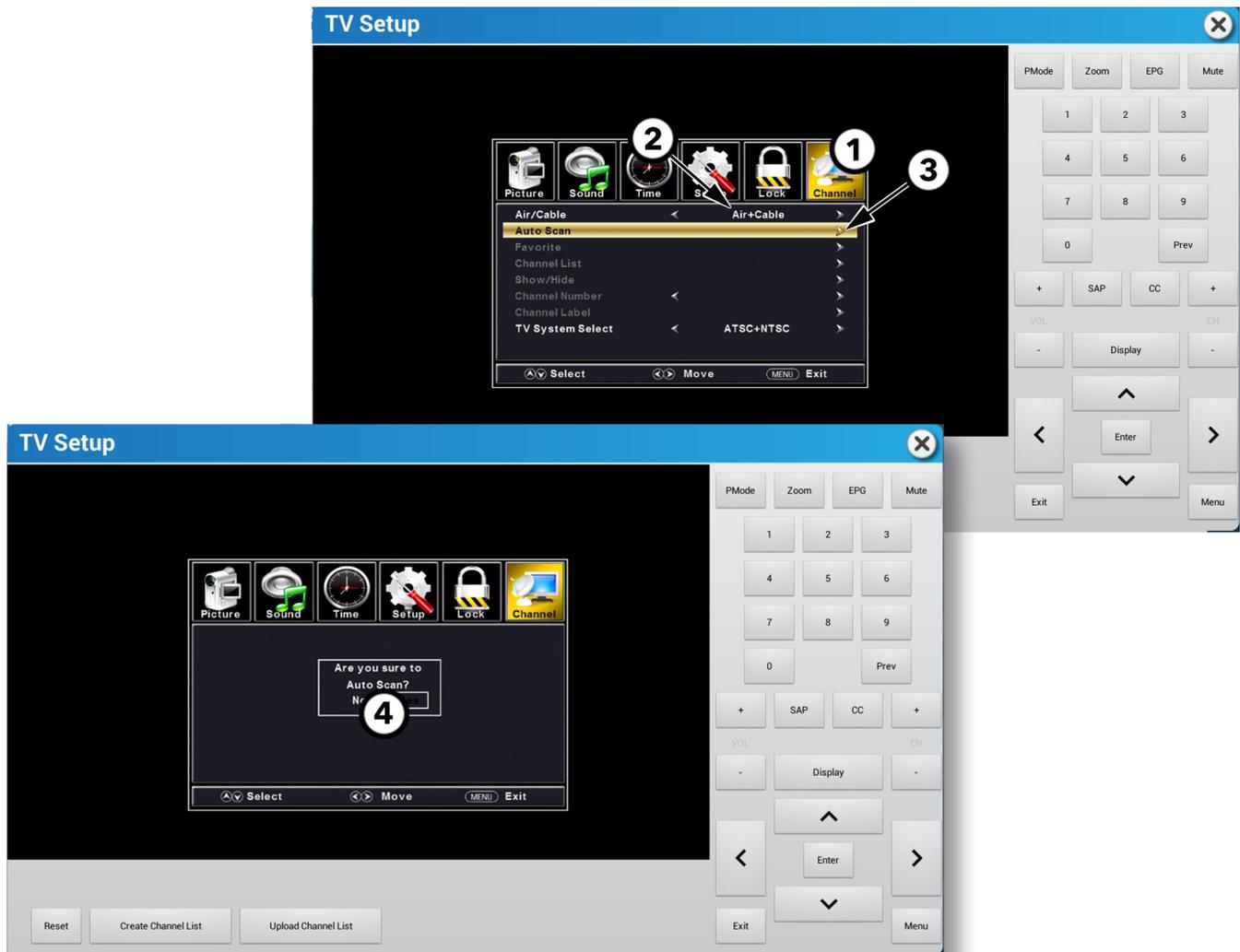
1	<b>MODE IMAGE</b>	Permet de définir le mode Image.	10	<b>CH</b>	Appuyez sur + et sur - pour changer les chaînes.
2	<b>Zoom</b>	Taille de l'image.	11	<b>Affichage</b>	Affiche des informations concernant la chaîne visionnée.
3	<b>EPG (si disponible)</b>	Liste des programmes en cours et à venir sur les chaînes sélectionnées	12	<b>◀▶▼</b>	Appuyez pour naviguer dans les options du menu Configuration TV.
4	<b>Sourdine</b>	TV audio en mode Silence.	13	<b>Entrée</b>	Sélectionner.
5	<b>Pavé numérique</b>	Permet de saisir une chaîne manuellement. Utilisez le tiret (-) pour entrer le numéro de chaîne majeur ou mineur.	14	<b>Quitter</b>	Appuyez pour quitter le menu Configuration TV.
6	<b>Préc.</b>	Appuyez pour afficher la chaîne précédente.	15	<b>Menu</b>	Appuyez pour accéder aux options suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réglages de la chaîne</li> <li>• Réglages de l'image</li> <li>• Réglages audio</li> <li>• Réglage de l'heure</li> <li>• Réglages du verrouillage</li> <li>• Réglages de la configuration</li> </ul>
7	<b>VOL</b>	Appuyez sur + et sur - pour changer le volume audio.	16	<b>Restaurer les paramètres d'usine</b>	Restaure les paramètres d'usine du tuner.
8	<b>SAP (si disponible)</b>	Appuyez sur cette touche pour activer la programmation audio secondaire.	17	<b>Créer une liste de chaînes</b>	Créez une liste de chaînes auxquelles les utilisateurs peuvent accéder pendant les exercices.
9	<b>Sous-titres</b>	Appuyez pour activer/désactiver les sous-titres.	18	<b>Télécharger la liste de chaînes</b>	Télécharge la liste des chaînes sur le Cloud Halo Fitness (si vous êtes connecté) et instantanément sur tous les autres appareils du club si ces derniers sont connectés à Internet.

## Recherche de chaîne TV pour le tuner ATSC



1. Appuyez sur la ◀ ou la ▶ pour accéder à **Chaîne**.
2. Appuyez sur la ▲ ou sur la ▼ pour accéder à **Antenne/Câble**, puis appuyez sur la ◀ ou sur la ▶ pour sélectionner votre configuration.
3. Appuyez sur la ▲ ou sur la ▼ pour accéder à **Recherche automatique**, puis appuyez sur la ▶ ou sur **Entrée** pour rechercher des chaînes.
4. Appuyez sur la ◀ ou sur la ▶ pour choisir **Non** ou **Oui**, puis appuyez sur **Entrée**.

## Recherche de chaîne TV pour le tuner Pro:Idiom

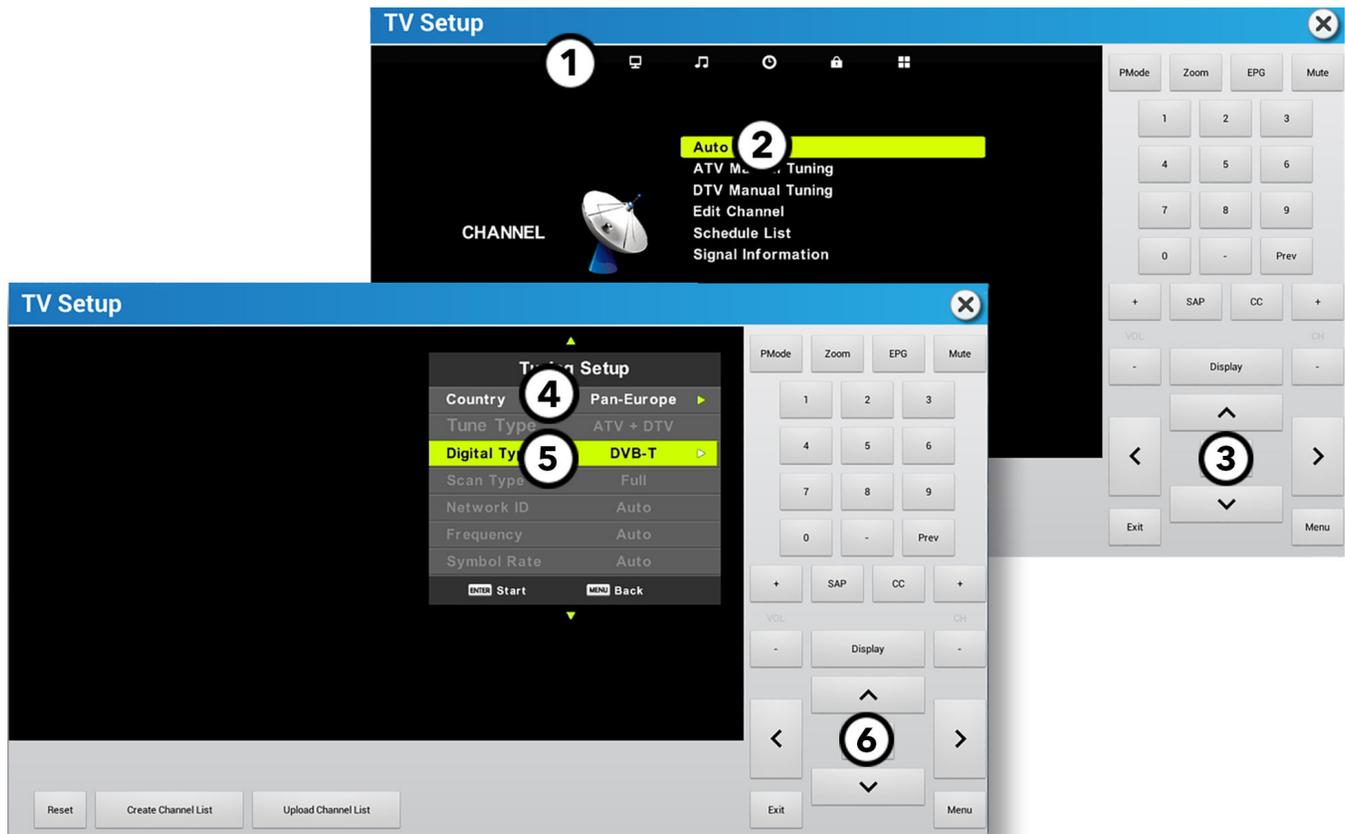


1. Appuyez sur la ◀ ou la ▶ pour accéder à **Chaîne**.
2. Appuyez sur la ▲ ou sur la ▼ pour accéder à **Antenne/Câble**, puis appuyez sur la ◀ ou sur la ▶ pour sélectionner votre configuration.

### REMARQUE :

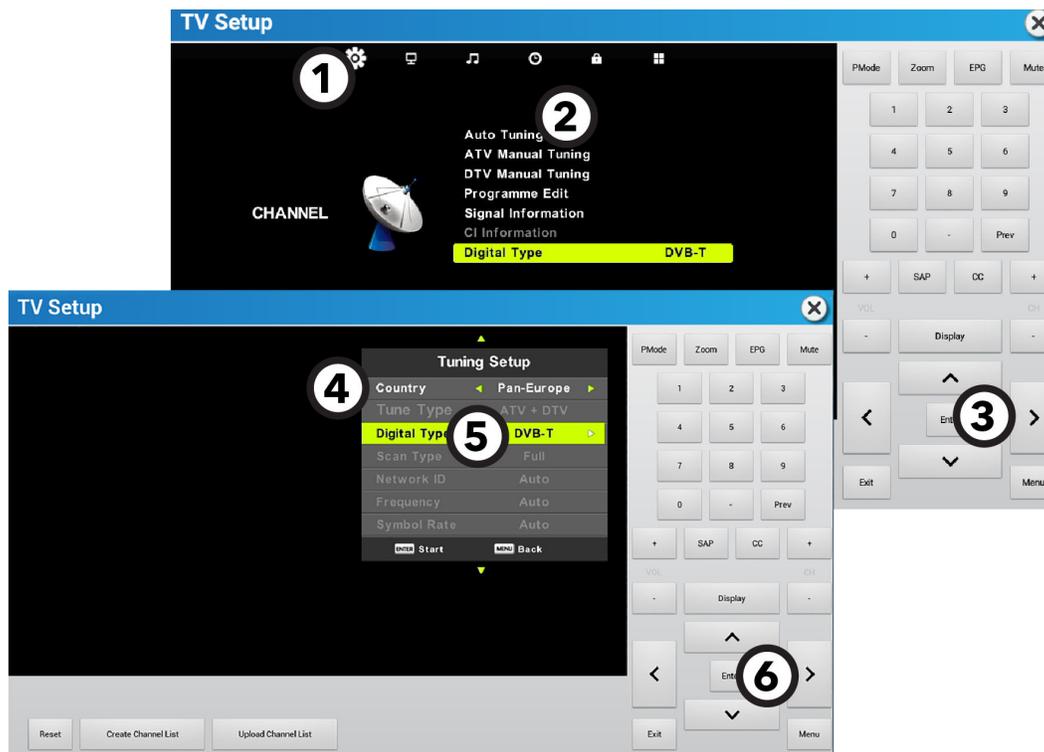
- L'option **Câble** recherche des chaînes numériques cryptées et des chaînes numériques claires et analogiques Pro:Idiom.
  - L'option **Antenne** recherche les chaînes numériques de l'antenne terrestre locale.
  - L'option **Antenne + Câble** recherche tous les types de signaux.
3. Appuyez sur la ▲ ou sur la ▼ pour accéder à **Recherche automatique**, puis appuyez sur la ▶ ou sur **Entrée** pour rechercher des chaînes.
  4. Appuyez sur la ◀ ou sur la ▶ pour choisir **Non** ou **Oui**, puis appuyez sur **Entrée**.

## Recherche de chaîne TV pour le tuner DVB hérité



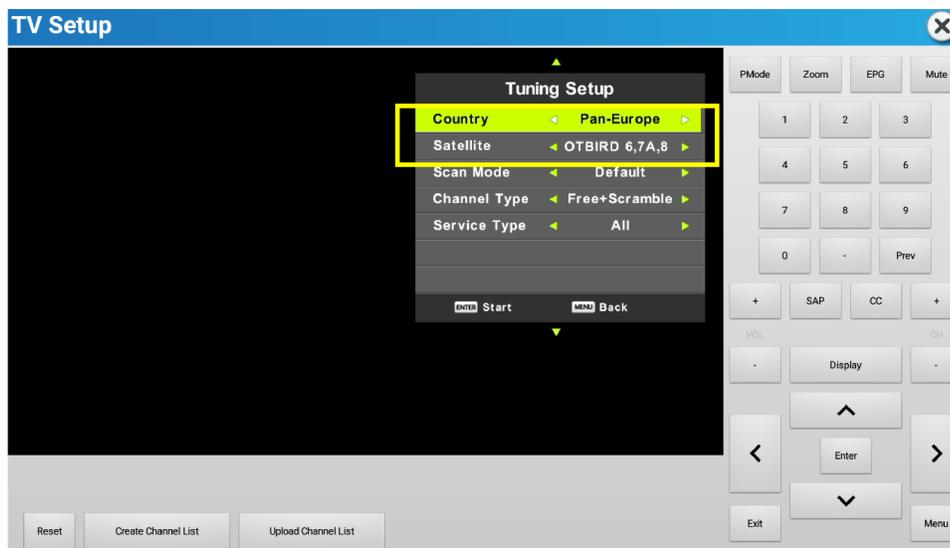
1. Appuyez sur la ◀ ou la ▶ pour accéder à **Chaîne**.
2. Appuyez sur la ▲ ou sur la ▼ pour accéder à **Auto-réglage**.
3. Appuyez sur **Entrée**.
4. Appuyez sur la ▲ ou sur la ▼ pour accéder à **Pays**, puis appuyez sur la ◀ ou sur la ▶ pour sélectionner votre pays.
5. Appuyez sur la ▲ ou sur la ▼ pour accéder à **Format numérique**, puis appuyez sur la ◀ ou sur la ▶ pour sélectionner votre standard de télévision numérique.
6. Appuyez sur **Entrée** pour rechercher des chaînes.

## Recherche de chaîne TV pour le tuner DVB



1. Appuyez sur ◀ ou sur ▶ pour accéder au **Canal**.
2. Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour accéder à **Auto-réglage**.
3. Appuyez sur **Entrée**.
4. Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour accéder à **Pays**, puis appuyez sur ◀ ou sur ▶ pour sélectionner votre pays.
5. Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour accéder à **Type numérique**, puis appuyez sur ◀ ou sur ▶ pour sélectionner votre nomre TV numérique.

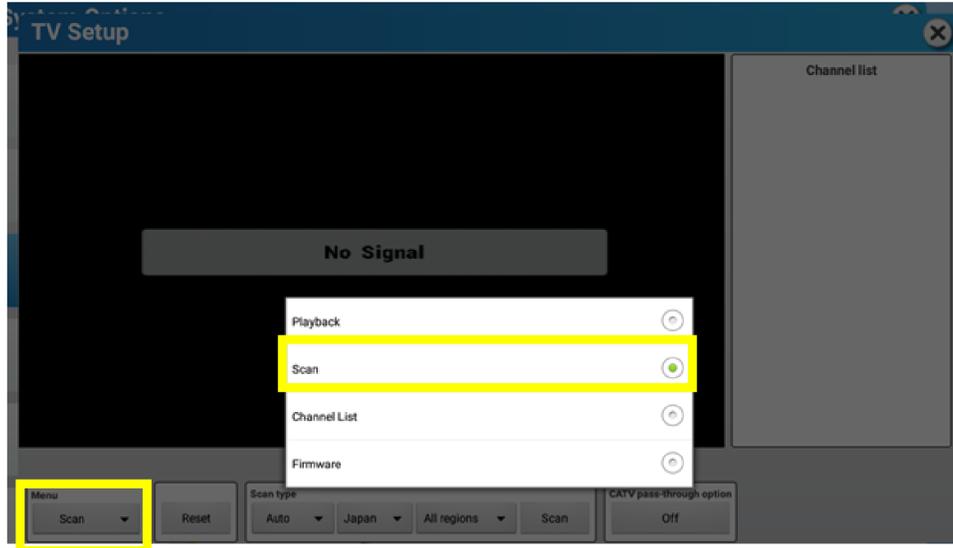
Si **DVB-S** est sélectionné pour le **Type numérique**, sélectionnez le type **Pays** et **Satellite** à l'aide de ◀ ou de ▶ avant de lancer la recherche de canal.



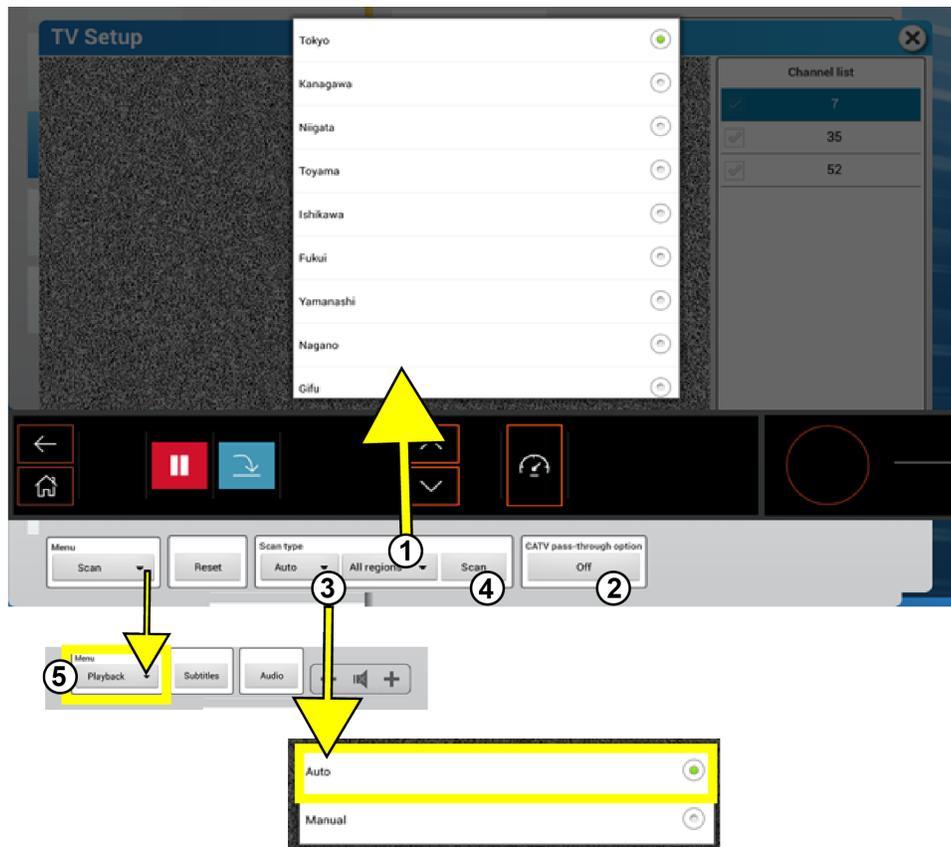
6. Appuyez sur **Entrée** pour rechercher des chaînes.
7. Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour accéder au type de signal si **DVB-S** est sélectionné en tant que **Type numérique**.

## Recherche de chaîne TV pour le tuner ISDB-T

Sélectionnez **Rechercher** depuis les options du menu Configuration TV.



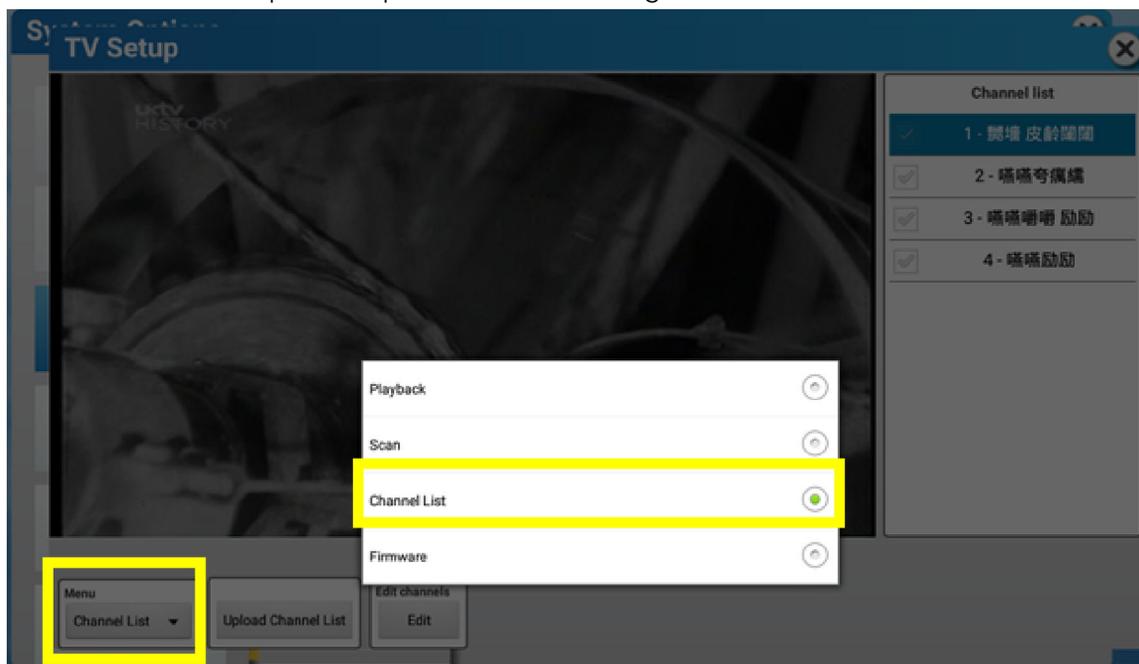
1. Sélectionnez **Toutes les régions** pour afficher une liste des régions. Choisissez la région appropriée.
2. **Désactivez l'option Transmission par câble.**
3. Configurez le **Type de recherche** sur **Auto**.
4. Appuyez sur **Rechercher** pour lancer la recherche de chaînes.
5. Sélectionnez **Lecture** depuis les options du menu pour afficher la vidéo.



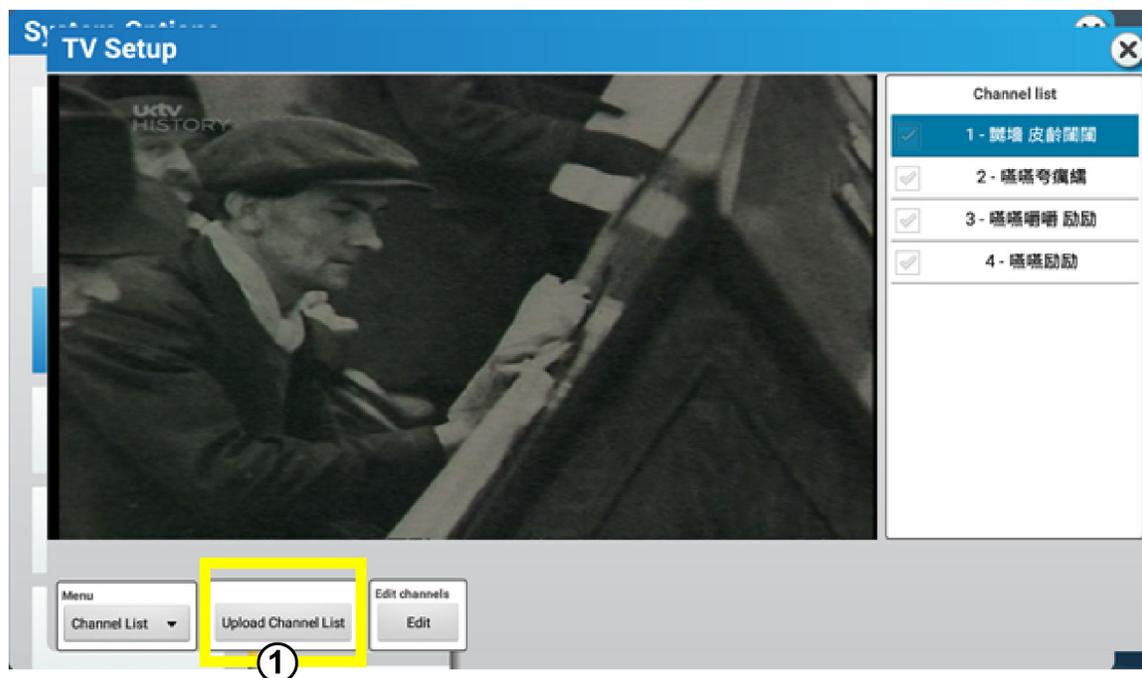
**REMARQUE :** Si le tuner ne trouve pas de chaînes, **activez l'option Transmission par câble** et effectuez une nouvelle recherche de chaînes.

## Gestion de la liste des chaînes pour le tuner ISDB-T

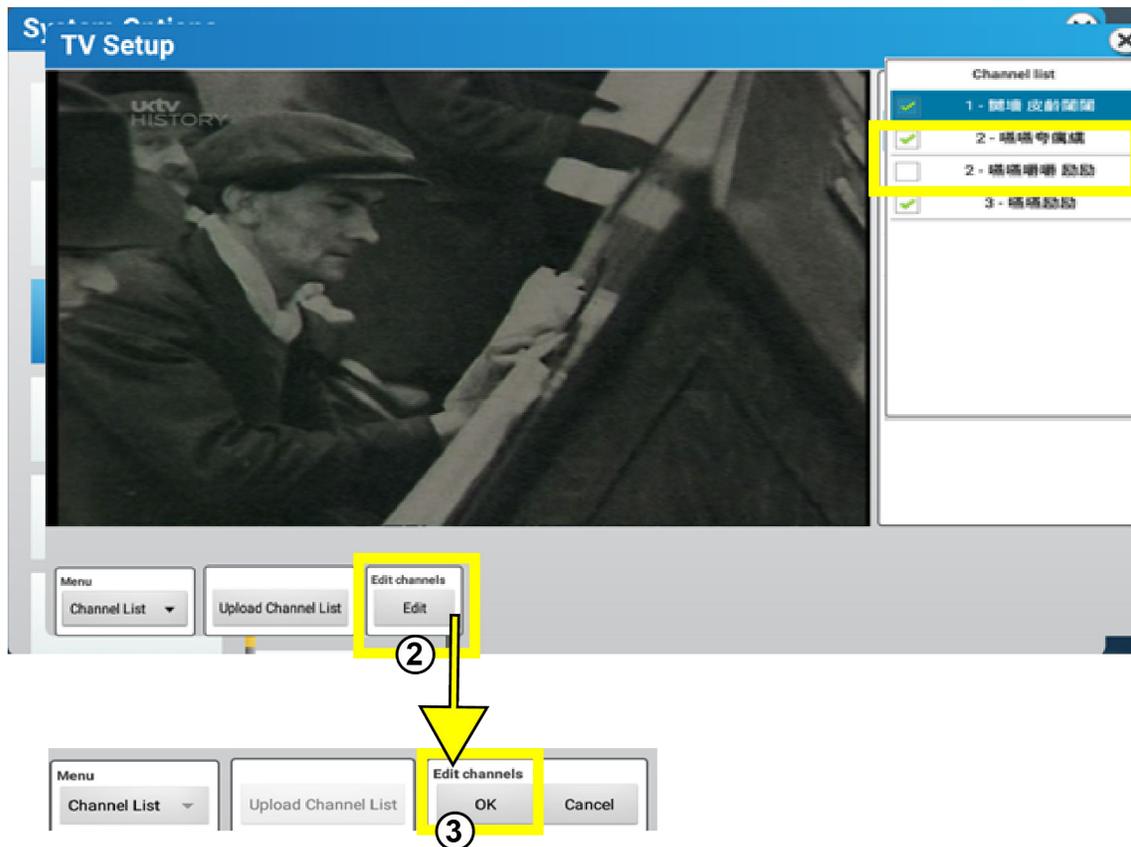
Sélectionnez **Liste des chaînes** depuis les options du menu Configuration TV.



1. Sélectionnez **Télécharger la liste des chaînes** pour télécharger une liste des chaînes sur Halo Fitness Cloud (si l'appareil est connecté à Internet).

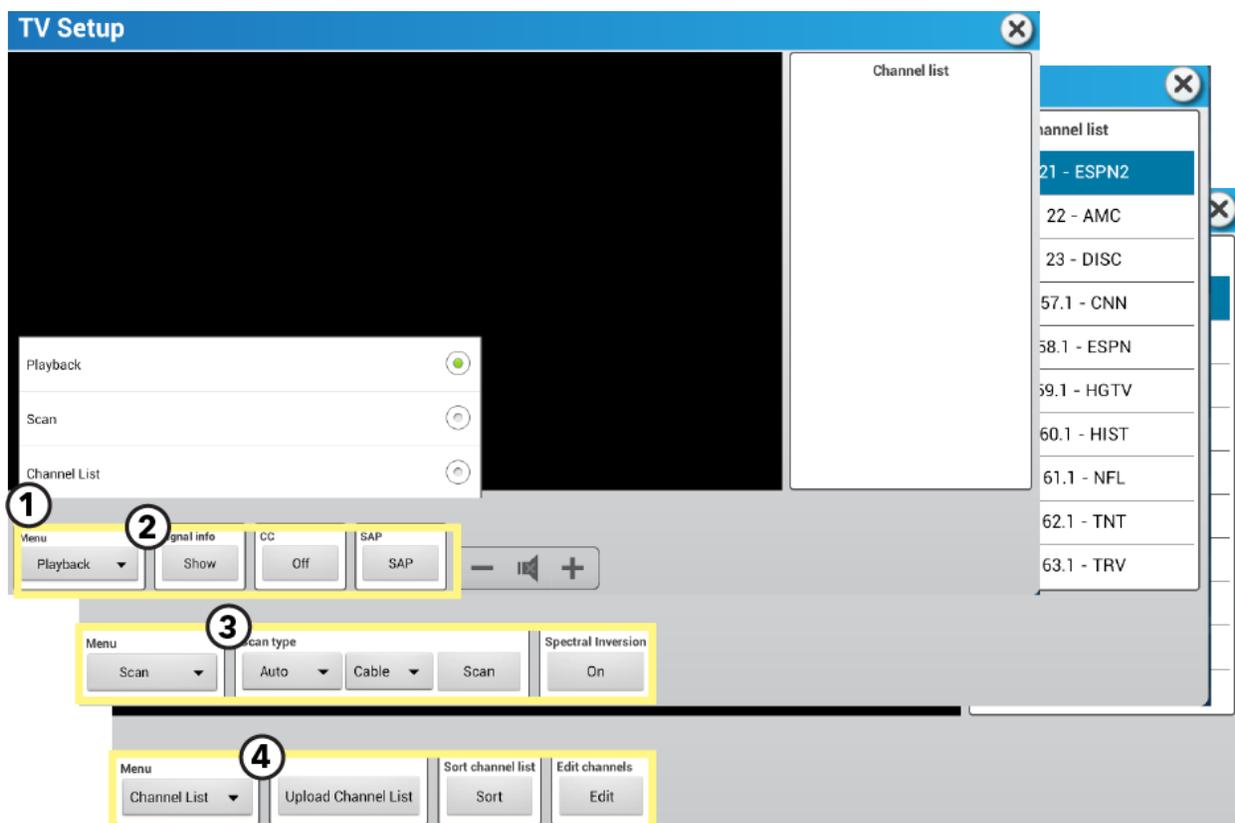


2. Sélectionnez **Modifier** pour modifier la liste des chaînes. Décochez des chaînes pour que l'utilisateur ne puisse pas les voir. Les chaînes masquées ne pourront pas être sélectionnées lors des entraînements.



# TV USB

## Configuration TV USB pour le tuner ATSC



### 1. Menu

- Lire (*par défaut*)
- Rechercher
- Liste des chaînes

### 2. Menu Lecture

- Informations sur le signal (*fournit l'état actuel du signal*)
- CC (Activé / Désactivé)
- SAP (*bascule entre les sources audio lorsque plusieurs sont disponibles*)

### 3. Menu Recherche

- Type de recherche
  - Auto / Manuel
  - Cable / Air
  - Rechercher
- Inversion spectrale

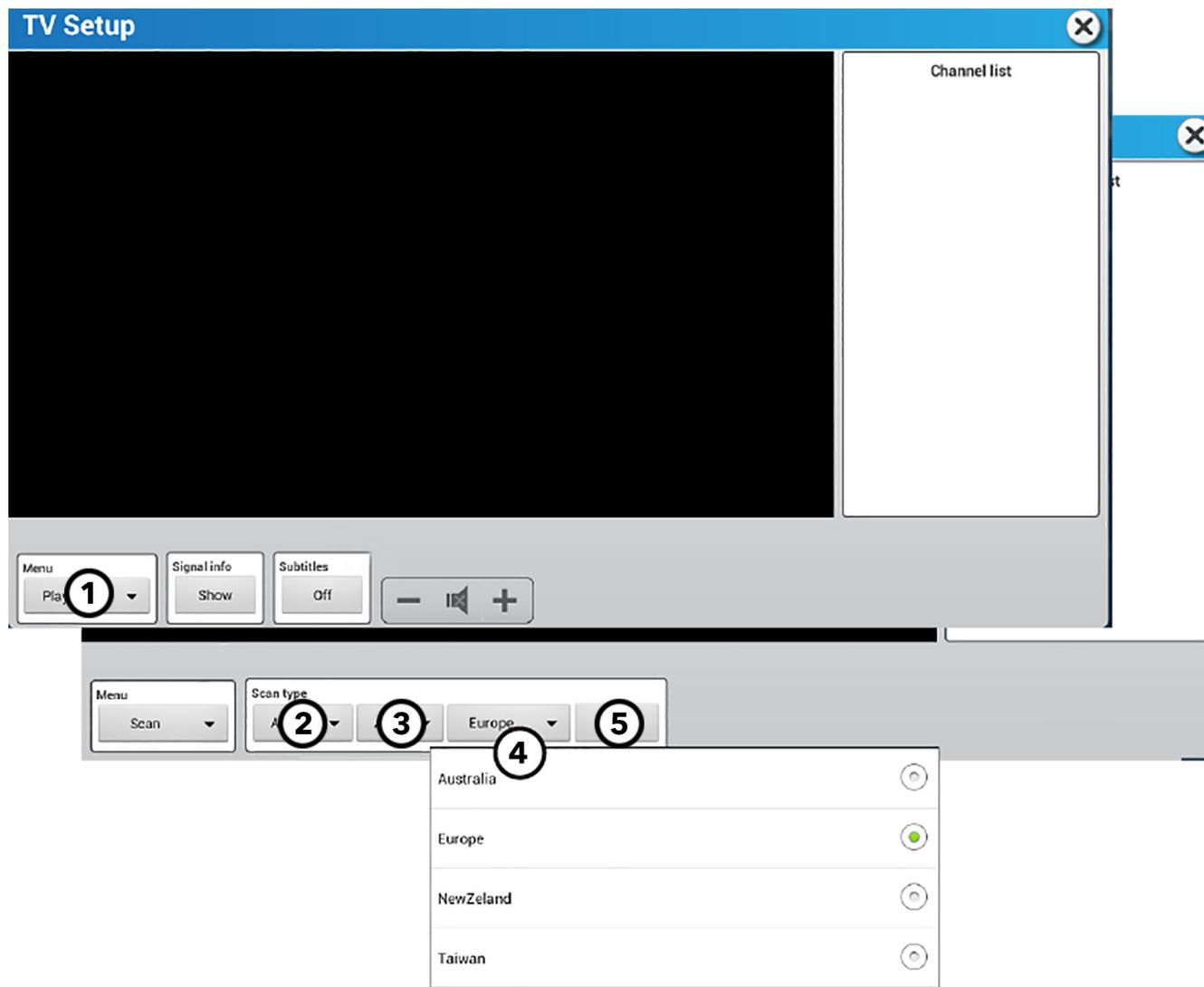
Utilisé avec la recherche de chaînes pour permettre la capture de chaînes inversées à partir d'une station de tête TV.

**REMARQUE :** Consultez l'intégrateur A/V si vous n'êtes pas sûr que l'inversion est utilisée.

### 4. Menu de la liste des chaînes

- Télécharger la liste des chaînes (*envoyer la liste des chaînes à LF Connect*)
- Classer la liste des chaînes (*réorganiser les chaînes*)
- Éditer les chaînes (*modifier le nom des chaînes*)

## Configuration TV USB pour le tuner DVB



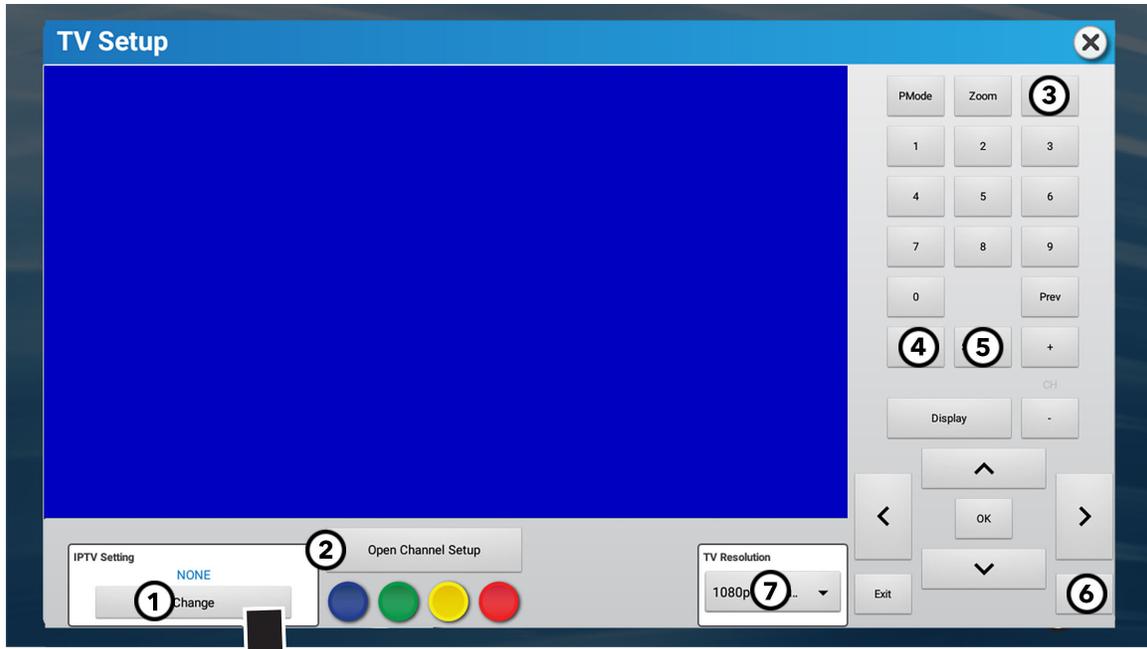
Si vous appuyez sur ce bouton dans le champ **Menu**, les options suivantes s'affichent :

- **Lecture**
- **Rechercher**
- **Liste des chaînes**

1. Sélectionnez **Rechercher**.
2. Sélectionnez **Auto** ou **Manuel**.
3. Sélectionnez **Antenne** ou **Câble**.
4. Sélectionnez votre pays.
5. Appuyez sur **Scanner** pour rechercher des chaînes.

## STB SYNC

**REMARQUE :** Sélectionnez les paramètres IPTV à l'installation, de sorte à correspondre à la marque/au modèle du fabricant du boîtier numérique dans l'armoire AV.



The TV Setup menu is shown with a blue background. The IPTV Setting is currently set to NONE. A 'Change' button is highlighted with a circled '1'. An 'Open Channel Setup' button is highlighted with a circled '2'. The TV Resolution is set to 1080p, highlighted with a circled '7'. A remote control is visible on the right side of the screen, with buttons 3, 4, 5, and 6 circled.

**1** Change

**2** Open Channel Setup

**7** TV Resolution: 1080p

**3** PMode Zoom

**4** **5** +

**6** Exit

**a**

Brand	Model
NONE	
2Wire	Media Portal Satellite Receiver/Media Manager
2Wire	Satellite Receiver Code Group 1
3S Digital	3SD Series Terrestrial Receivers
3view	Freeview Series Code Group 1
AB-COM	

**b** Search Brand or Model: dci4

Brand	Model
Technicolor	DCI401 TWC2 Cable Receiver
<b>c</b> Technicolor	DCI401MCS Satellite Receiver
Technicolor	DCI420 Cable Receiver

**d** Technicolor - DCI401MCS Satellite Receiver ✓

Ces commandes sont envoyées aux décodeurs TV correspondants. Les décodeurs TV déterminent les actions. Consultez la documentation du fabricant du boîtier numérique pour la description détaillée des fonctionnalités.

## 1. Réglage IPTV

Sélectionnez **Modifier**.

Recherchez la marque et le modèle du boîtier numérique.

- a. Défilez la liste des marques et des modèles ou tapez le nom de la marque ou du modèle dans la case **Rechercher une marque ou un modèle**.
- b. Sélectionnez la ligne avec la marque et le modèle de votre choix.
- c. La marque et le modèle sélectionnés s'affichent.
- d. Cochez la case pour confirmer.

**REMARQUE :** Sélectionnez les paramètres IPTV à l'installation, de sorte à correspondre à la marque/au modèle du fabricant du boîtier numérique dans l'armoire AV.

**REMARQUE :** Les marques et modèles peuvent s'afficher sur plusieurs lignes. Chaque ligne a un code de télécommande de boîtier numérique différent. Il se peut que le processus de configuration essaie plusieurs lignes.

**REMARQUE :** Les lignes contenant la description (**produit existant - ne pas utiliser pour l'installation de nouvelles consoles**) ne doivent pas être sélectionnées manuellement durant l'installation de nouvelles consoles, que le boîtier numérique correspondant soit neuf ou pas.

## 2. Boutons de couleur générique

Le boîtier numérique détermine les actions.

## 3. EPG (*si disponible*)

Liste des programmes en cours et à venir sur les chaînes sélectionnées

## 4. SAP (*si disponible*)

Bascule entre la chaîne audio Normal et SAP.

## 5. Sous-titres

Appuyez pour activer/désactiver les sous-titres.

## 6. Menu

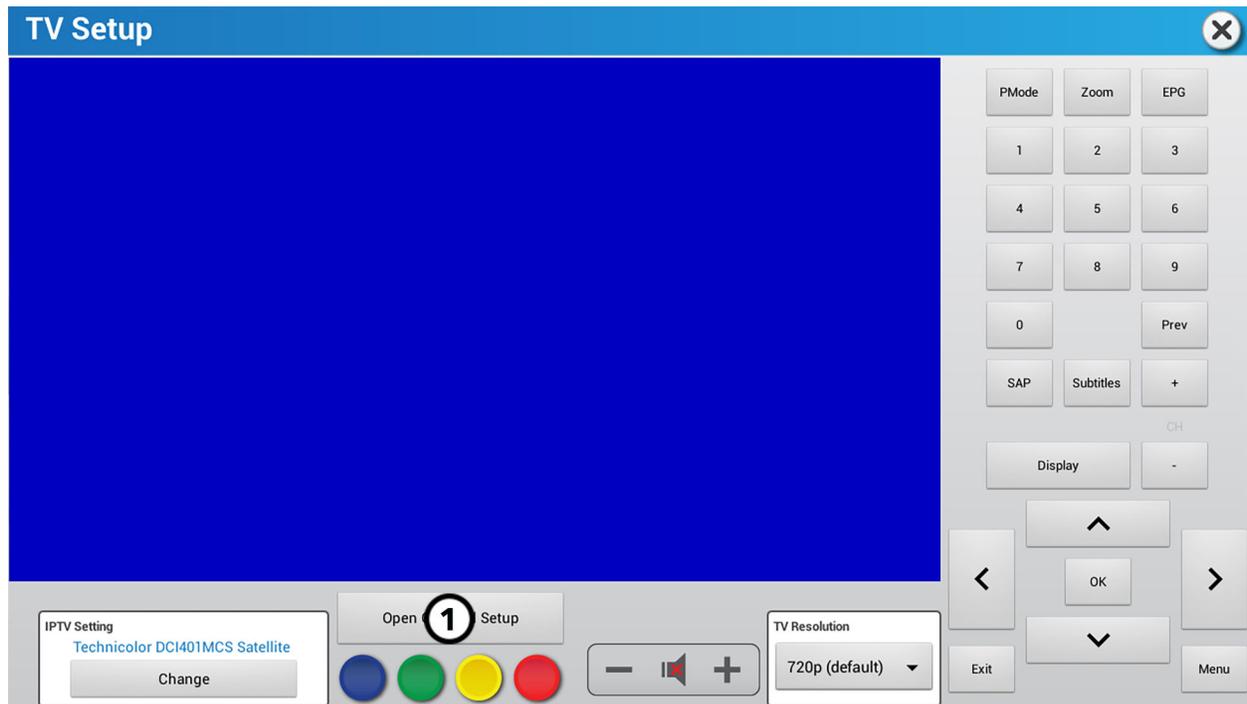
Menu STB (*si disponible*)

## 7. Résolution TV

Changez la résolution de la TV.

- Le paramétrage par défaut de la résolution TV est sélectionné.
- La modification de la résolution TV est réinitialisée à la **Configuration du tuner TV** par défaut dès que vous sortez du menu **Configuration TV**.

## Ouvrir la configuration des chaînes



Après avoir effectué une recherche de chaînes ou installé un décodeur TV, appuyez sur **Ouvrir la configuration des chaînes** pour personnaliser votre liste des chaînes sur l'écran d'exercice.

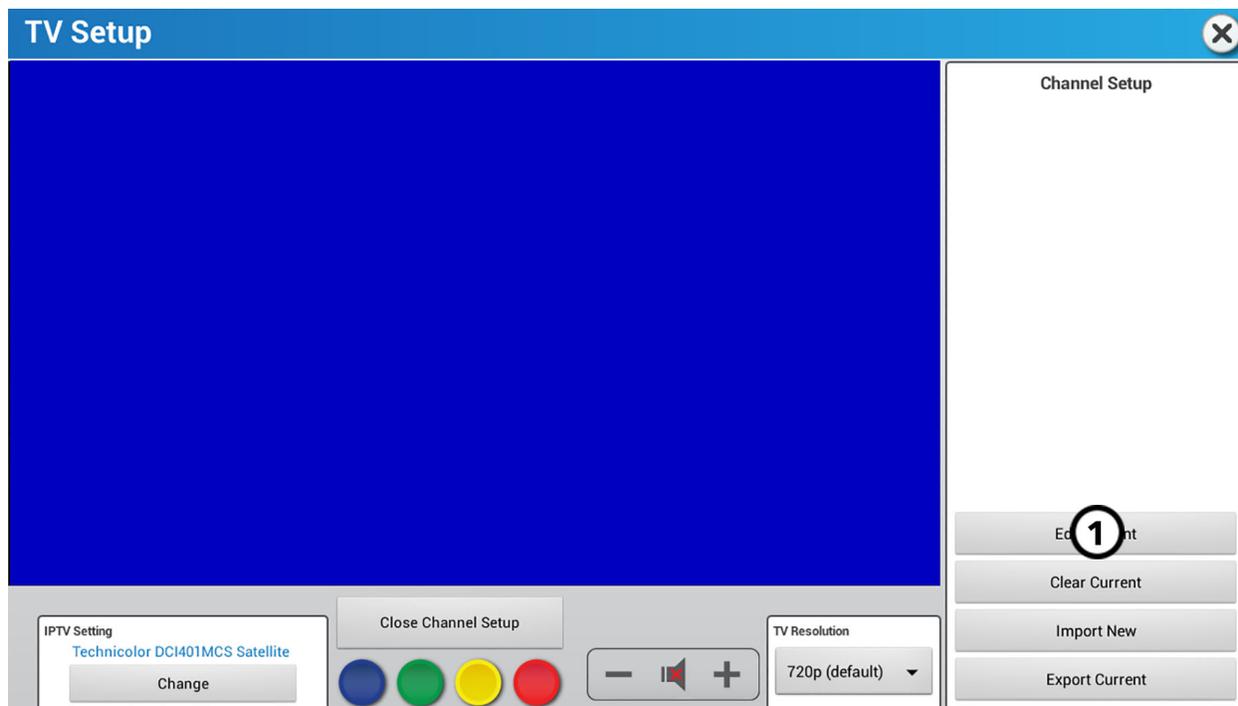
Le menu Ouvrir la configuration des chaînes possède quatre options :

- [Modifier la liste existante](#) - Permet de modifier, d'ajouter, de supprimer et d'enregistrer des titres.
- [Effacer la liste existante](#) - Supprime les listes de chaînes existantes.
- [Importer une nouvelle liste](#) - Copie une liste de chaînes depuis un autre appareil.
- [Exporter la liste existante](#) - Enregistre une liste de chaînes sur un lecteur flash USB pour la copier sur d'autres appareils.

## Modifier la liste existante

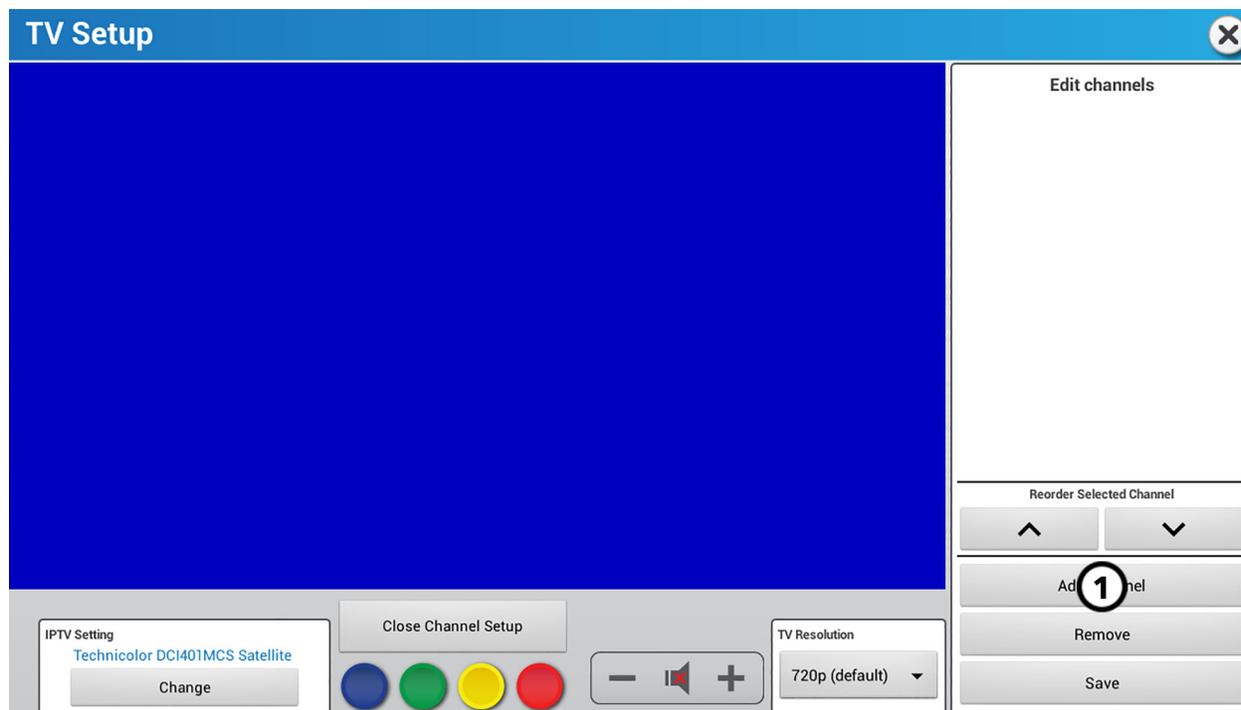
Appuyez sur **Modifier la liste existante** pour accéder aux options du menu suivantes :

- [Ajouter une chaîne](#) - Ajoute une ou plusieurs chaînes et modifie les titres des chaînes.
- [Supprimer](#) - Supprime les chaînes non désirées.

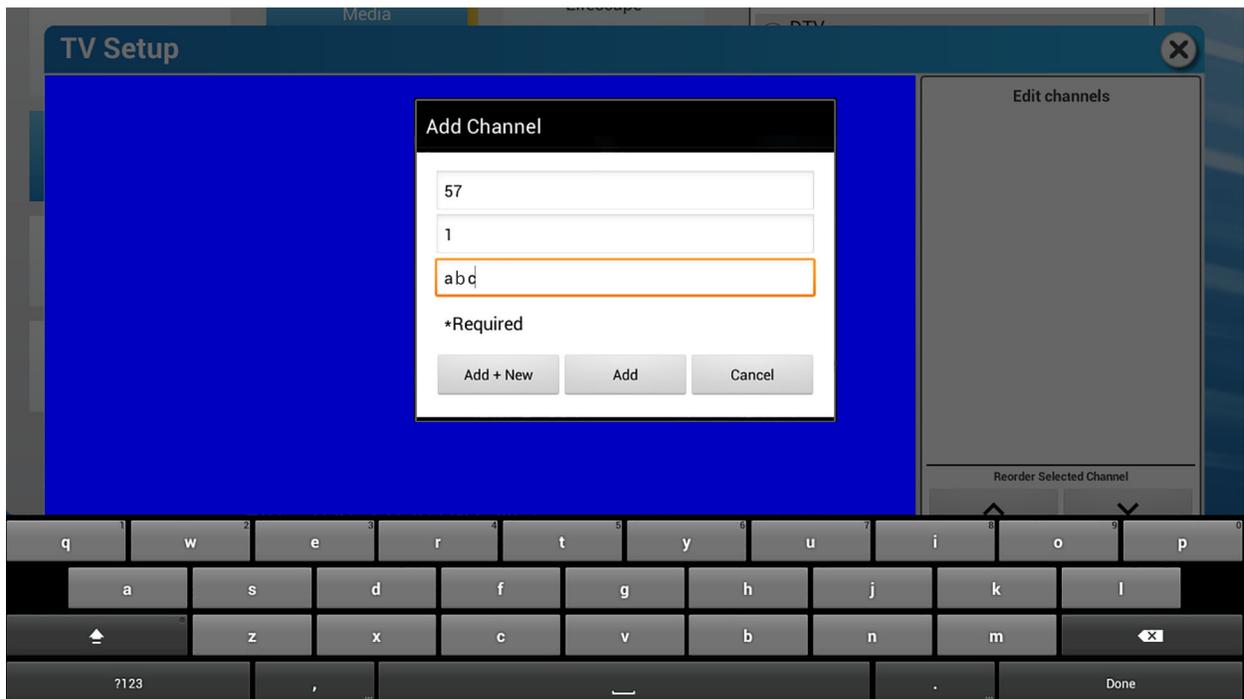


## Ajouter une chaîne

1. Appuyez sur **Ajouter une chaîne**.



2. Tapez le numéro de la chaîne dans la case **Numéro majeur\***.

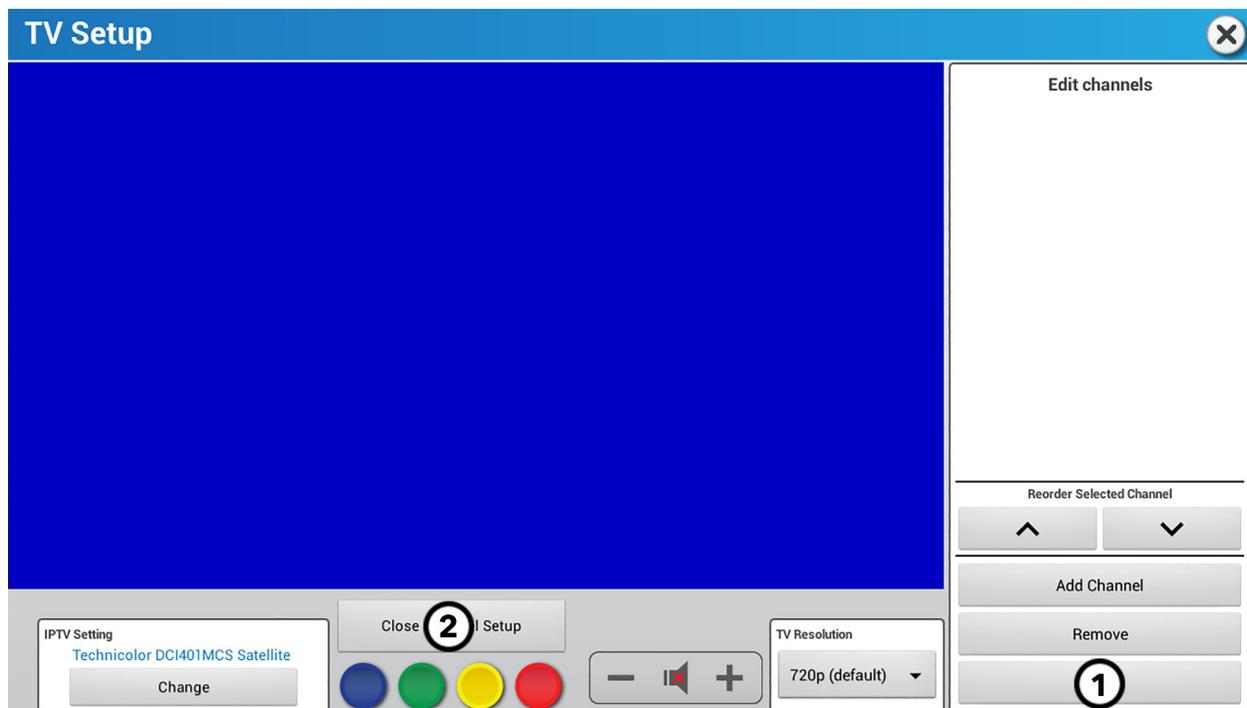


3. Tapez le numéro subsidiaire de la chaîne ou le numéro du programme dans la case **Numéro mineur**.

4. Tapez le nom de la chaîne dans la case **Nom de la chaîne\***.

5. Choisissez l'une des options suivantes :

- Appuyez sur **Ajouter + Nouveau** si vous avez plusieurs chaînes à ajouter à votre liste de chaînes.
- Appuyez sur **Ajouter** si vous n'avez qu'une seule chaîne à ajouter à votre liste de chaînes.
- Appuyez sur **Annuler** si vous ne souhaitez pas ajouter votre chaîne.

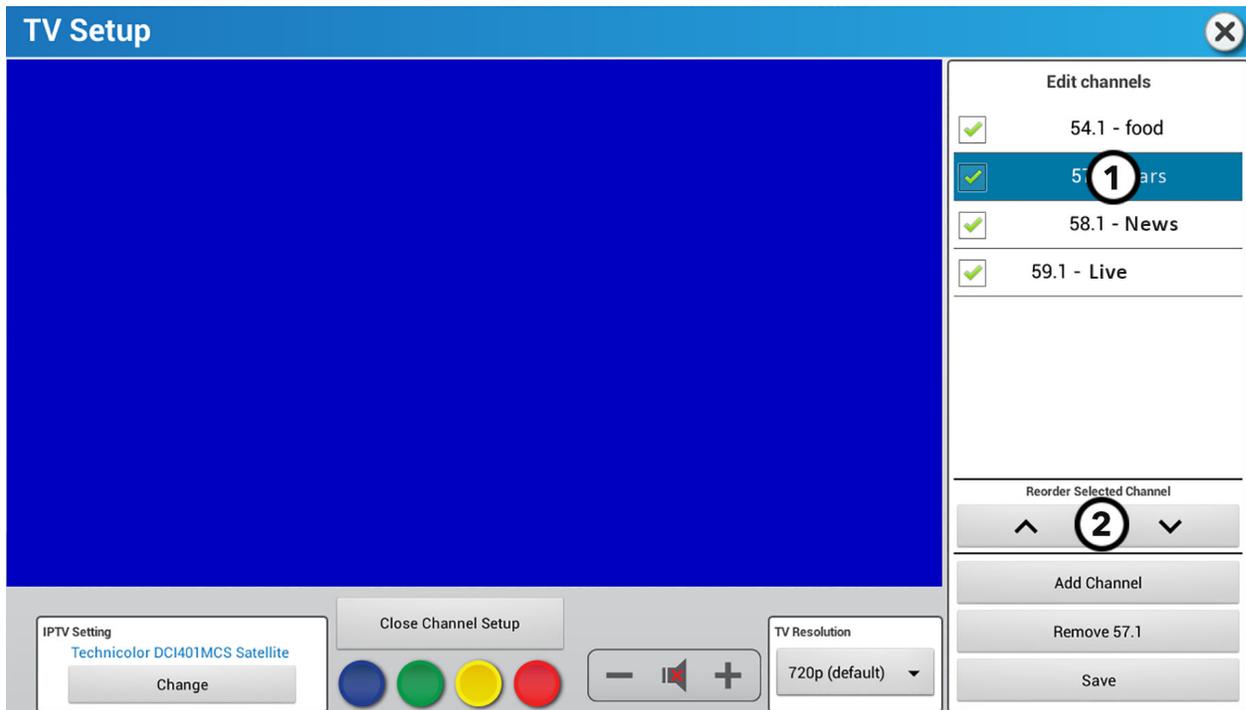


1. Appuyez sur **Enregistrer** lorsque vous avez terminé d'ajouter des chaînes.

2. Appuyez sur **Fermer la configuration des chaînes** si vous avez fini de configurer votre liste de chaînes.

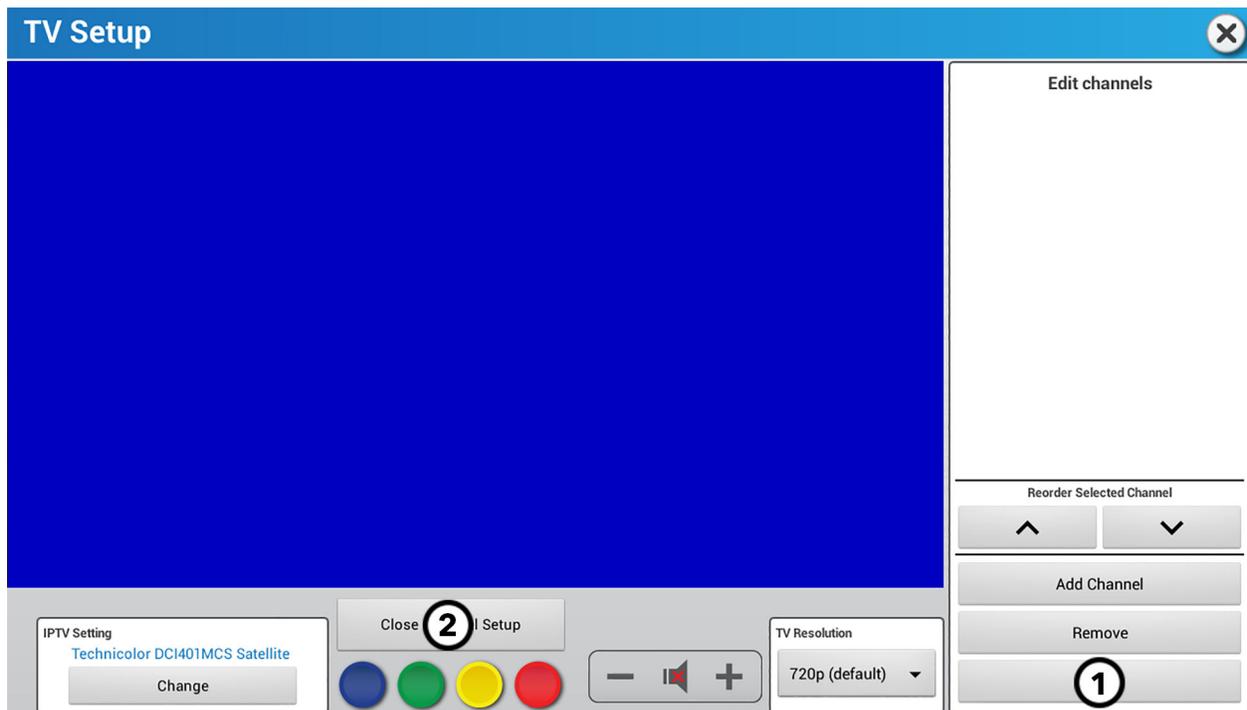
## Réorganiser la chaîne sélectionnée

1. Appuyez sur la chaîne que vous souhaitez réorganiser sur votre liste de chaînes.



**REMARQUE :** L'ordre de la liste de chaînes que vous avez créée apparaîtra dans le menu Exercice.

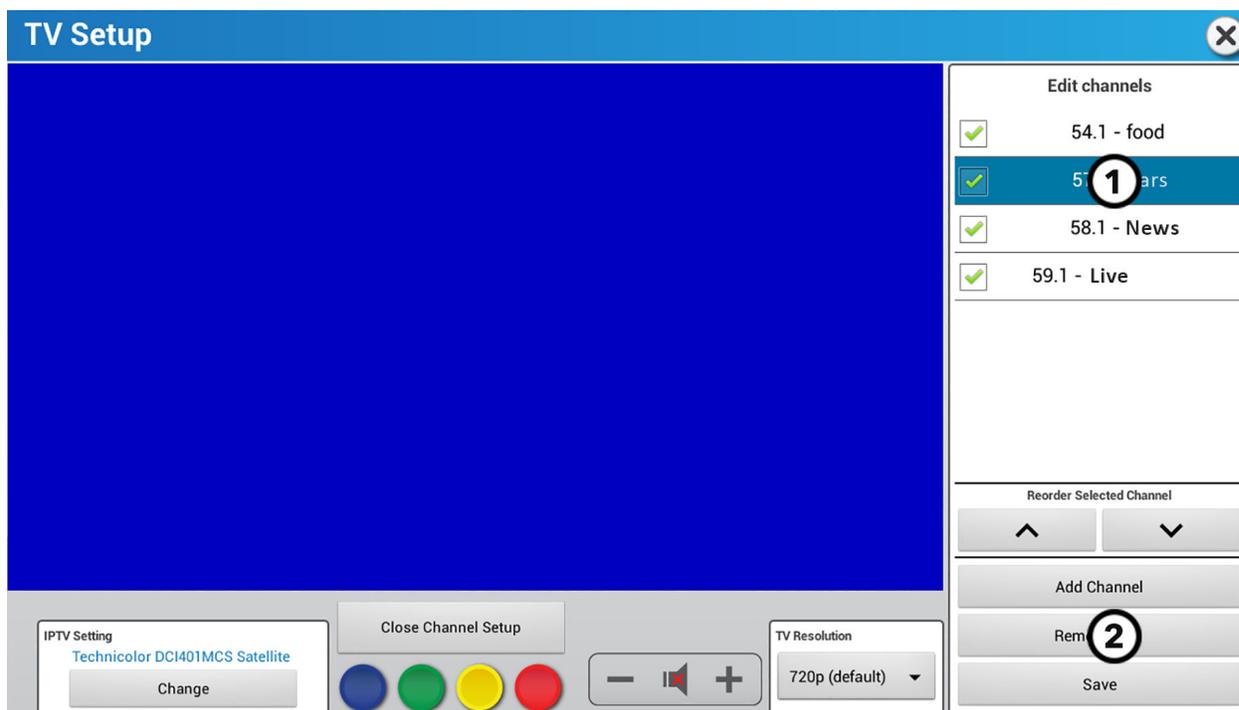
2. Appuyez sur la ▲ ou sur la ▼ pour réorganiser la chaîne sur votre liste de chaînes.



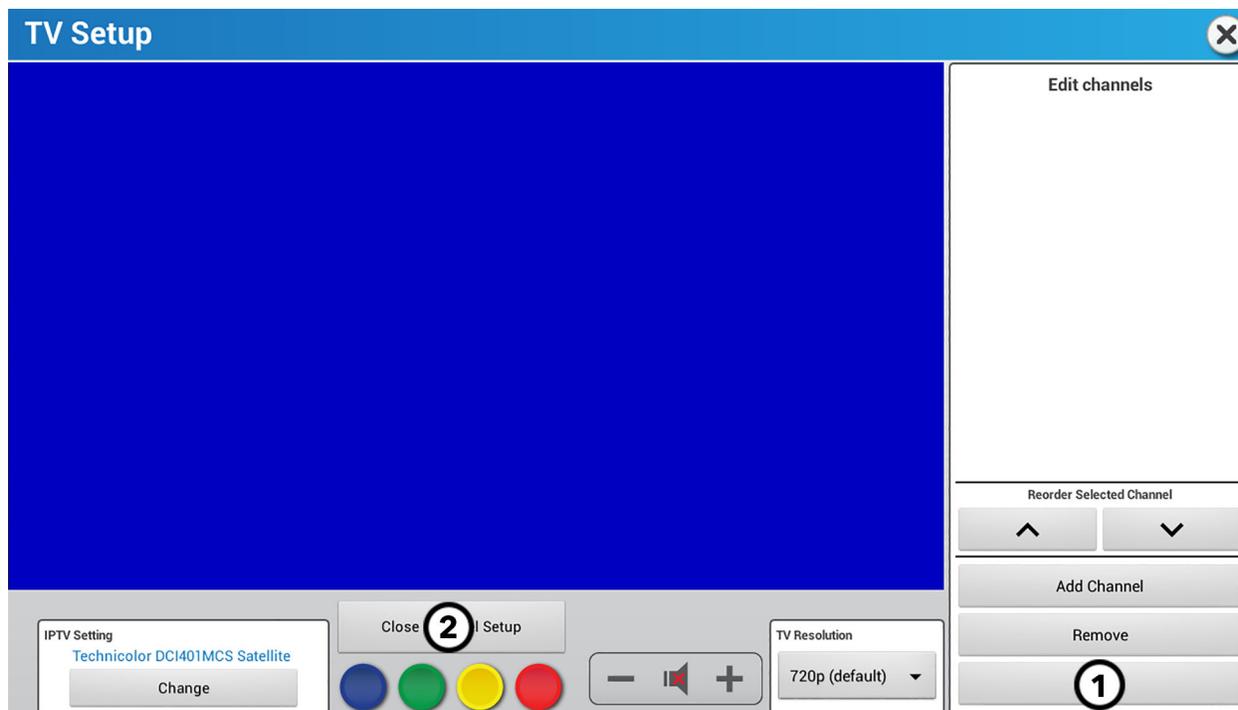
1. Appuyez sur **Enregistrer** lorsque vous avez terminé de réorganiser vos chaînes.
2. Appuyez sur **Fermer la configuration des chaînes** si vous avez fini de configurer votre liste de chaînes.

## Supprimer

1. Appuyez sur la chaîne que vous souhaitez supprimer de votre liste de chaînes.



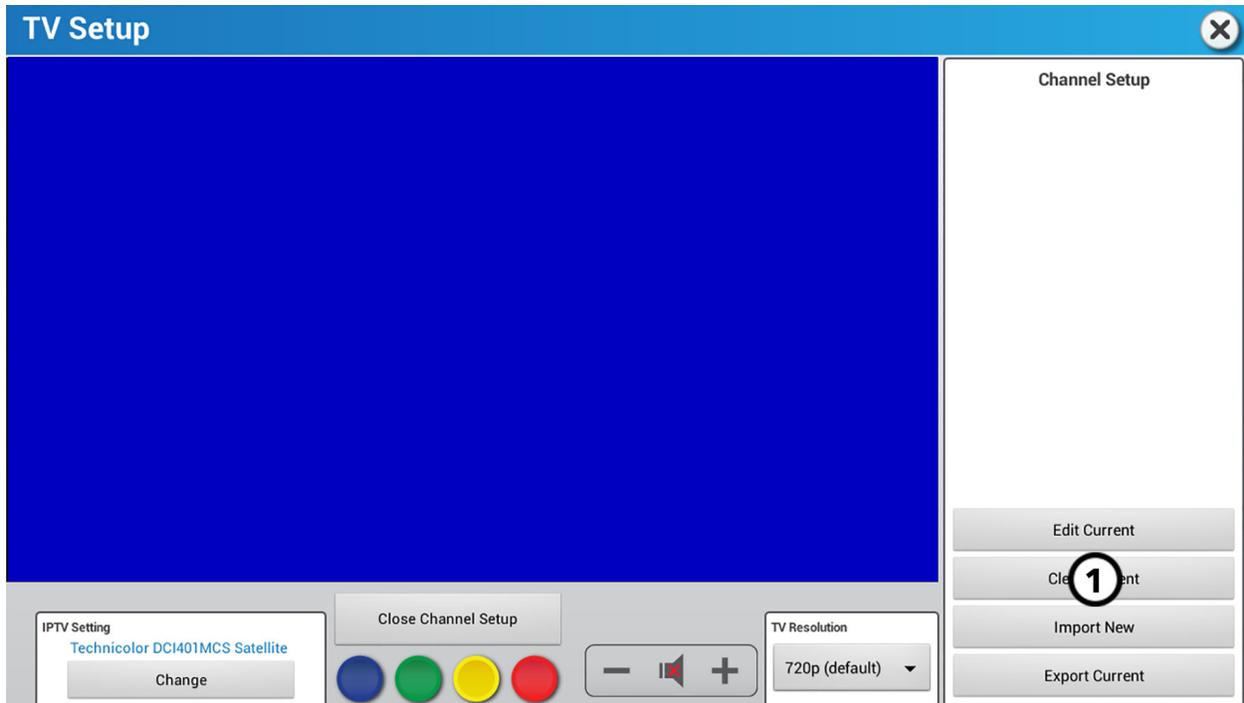
2. Appuyez sur **Supprimer**.



1. Appuyez sur **Enregistrer** lorsque vous avez terminé de supprimer des chaînes.
2. Appuyez sur **Fermer la configuration des chaînes** si vous avez fini de configurer votre liste de chaînes.

## Effacer la liste existante

Appuyez sur **Effacer la liste existante** pour supprimer une liste de chaînes existante et créer une nouvelle liste de chaînes.



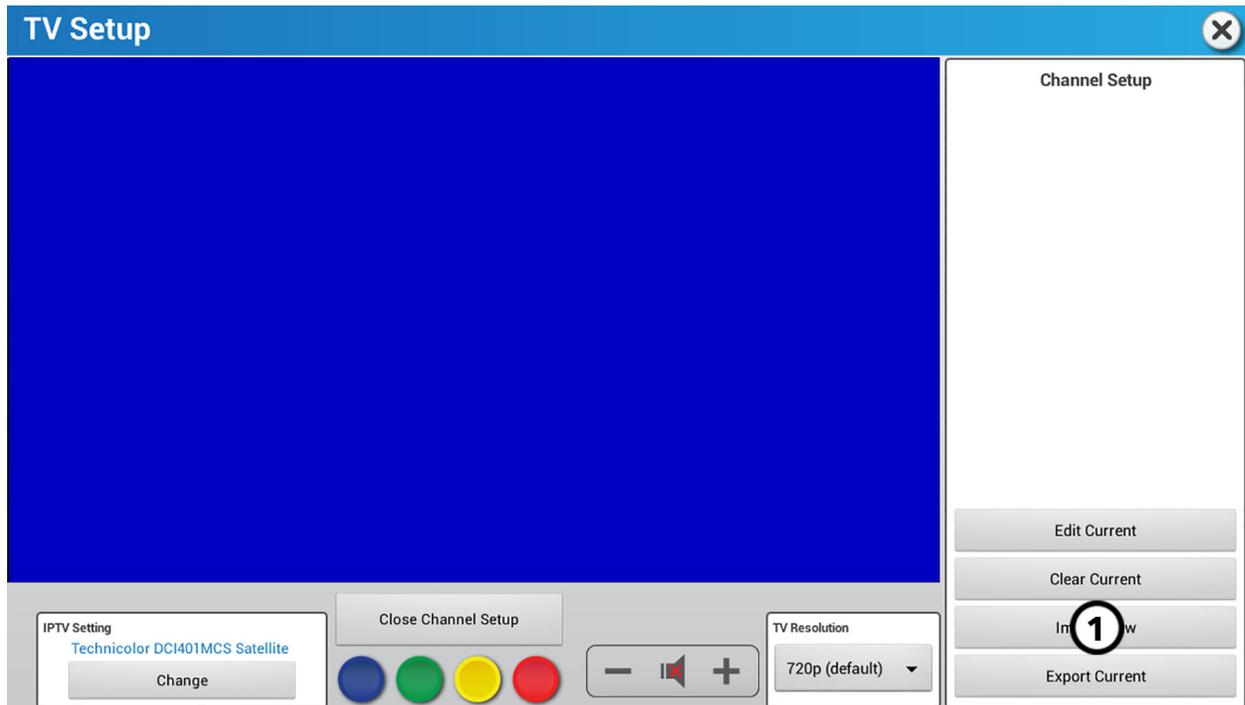
## Importer une nouvelle liste

Pour activer la fonction Importer une nouvelle liste, une liste de chaînes d'un autre appareil et un lecteur flash USB sont requis. Utilisez la fonction Exporter la liste existante sur un autre appareil après avoir utilisé la fonction Importer une nouvelle liste.

Importer une liste de chaînes depuis un autre appareil :

1. Recherchez un autre appareil avec une liste de chaînes existante.
2. Insérez un lecteur flash USB dans le port USB de cet appareil.
3. Exécutez l'action [Exporter la liste existante](#) sur cet appareil.
4. Retirez le lecteur flash USB de cet appareil.
5. Insérez le lecteur flash USB sur votre appareil.

6. Appuyez sur **Importer une nouvelle liste**.



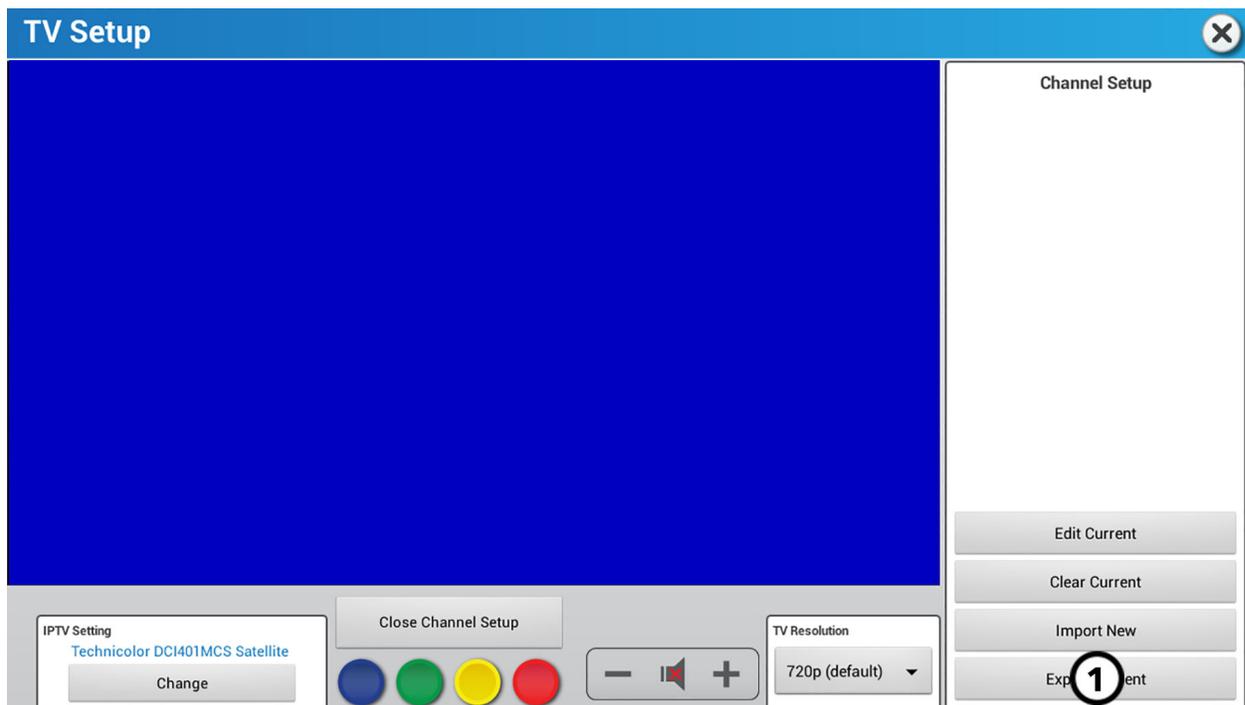
7. Assurez-vous que votre appareil a bien importé la liste des chaînes depuis l'autre appareil.

### Exporter la liste existante

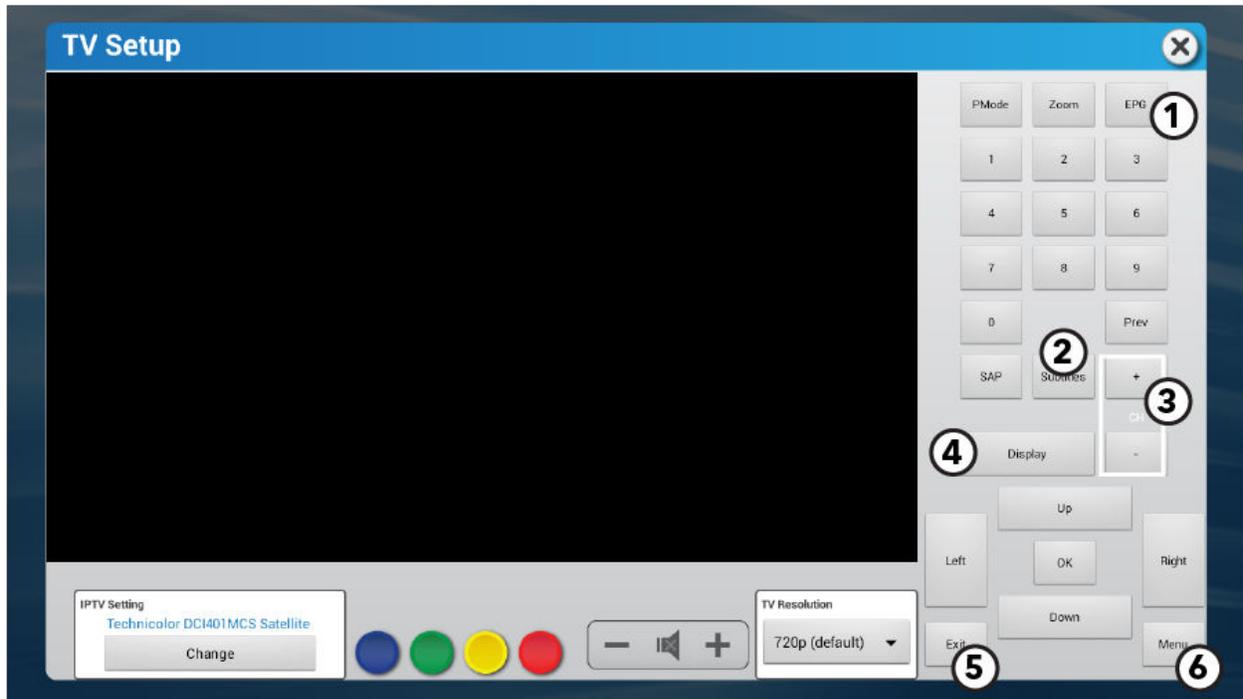
La fonction Exporter la liste existante est utilisée lorsque vous souhaitez enregistrer votre liste de chaînes existante sur plusieurs machines. Utilisez la fonction Importer une nouvelle liste après avoir utilisé la fonction Exporter la liste existante.

Pour exporter la liste des chaînes existante depuis un appareil :

1. Insérez une clé USB dans le port USB situé à l'avant de l'appareil avec une liste des chaînes existante.
2. Appuyez sur **Exporter la liste existante**.



Consultez la section [Importer une nouvelle liste](#) pour obtenir des instructions sur l'importation de votre liste de chaînes sur une clé USB pour l'exporter vers d'autres appareils.

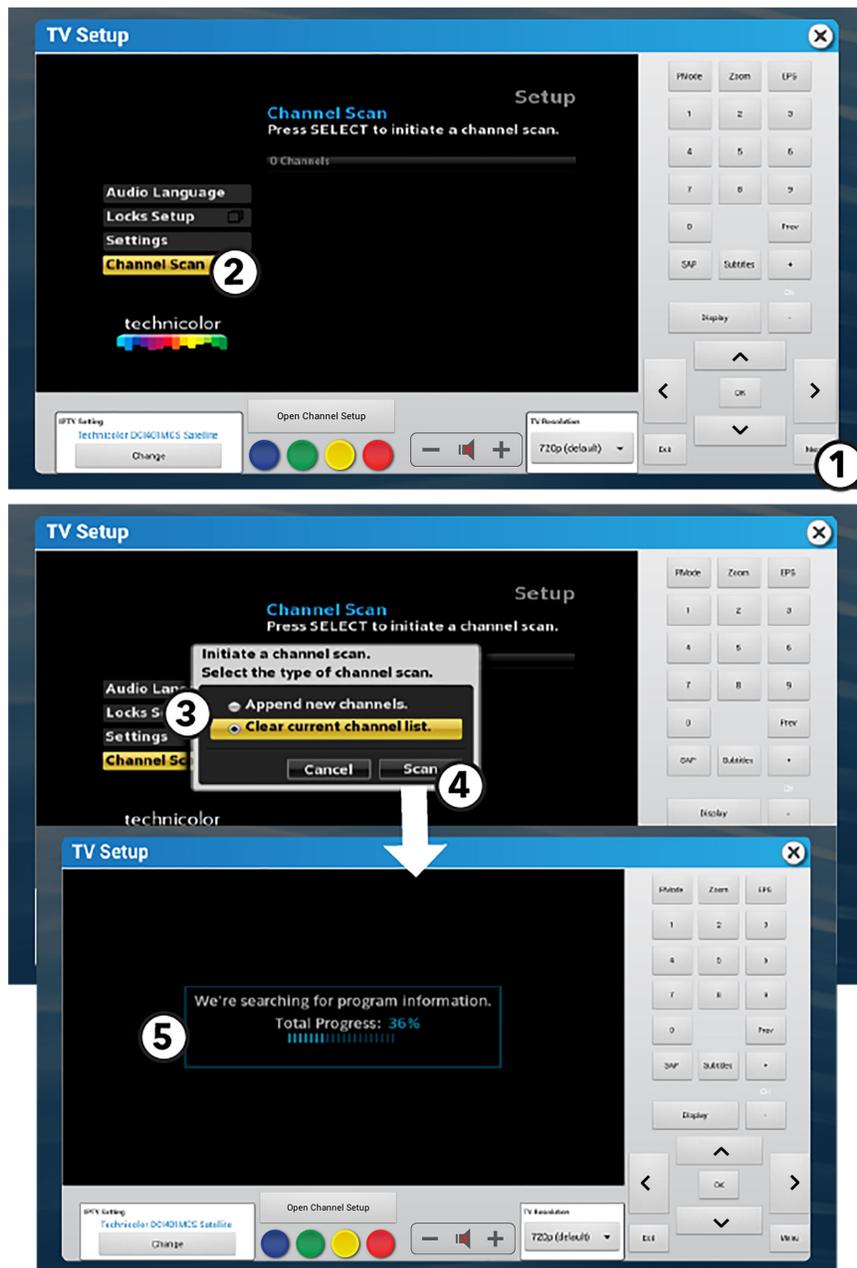


Pour accéder au menu **Configuration TV de Pro:Idiom**, utilisez le type de tuner **STB IPTV**.

1. **EPG (Guide de programme électronique)**  
Appuyez pour accéder au Guide électronique des programmes.
2. **Sous-titres**  
Appuyez pour activer/désactiver les sous-titres.
3. **Touches de chaîne**  
Servent à déplacer les chaînes vers le haut (+) ou vers le bas (-).
4. **Affichage**  
Affiche des informations concernant la chaîne visionnée.
5. **Quitter**  
Appuyez pour quitter le menu **Configuration TV**.
6. **Menu**  
Accéder aux options du menu Configuration du tuner :
  - Configuration du tuner
  - Vidéo
  - Canal
  - Puce V

Pour le paramètre IPTV, la valeur par défaut doit être définie vers le récepteur satellite Technicolor DCI401MCS. Si la commande de la solution Pro:Idiom ne fonctionne pas, assurez-vous que ce paramètre est correct.

## Recherche de chaîne



Ces commandes sont envoyées aux décodeurs TV correspondants. Les décodeurs TV déterminent les actions. Consultez la documentation du fabricant du boîtier numérique pour la description détaillée des fonctionnalités.

### 1. Menu

Appuyez pour accéder au menu **Configuration TV**.

### 2. Recherche de chaîne

Servez-vous des ▲ et ▼ pour accéder à l'option **Recherche de chaîne**. Appuyez sur **Entrée** pour confirmer la sélection.

### 3. Lancez une recherche de chaîne

Sélectionnez **Effacer la liste des chaînes existante**.

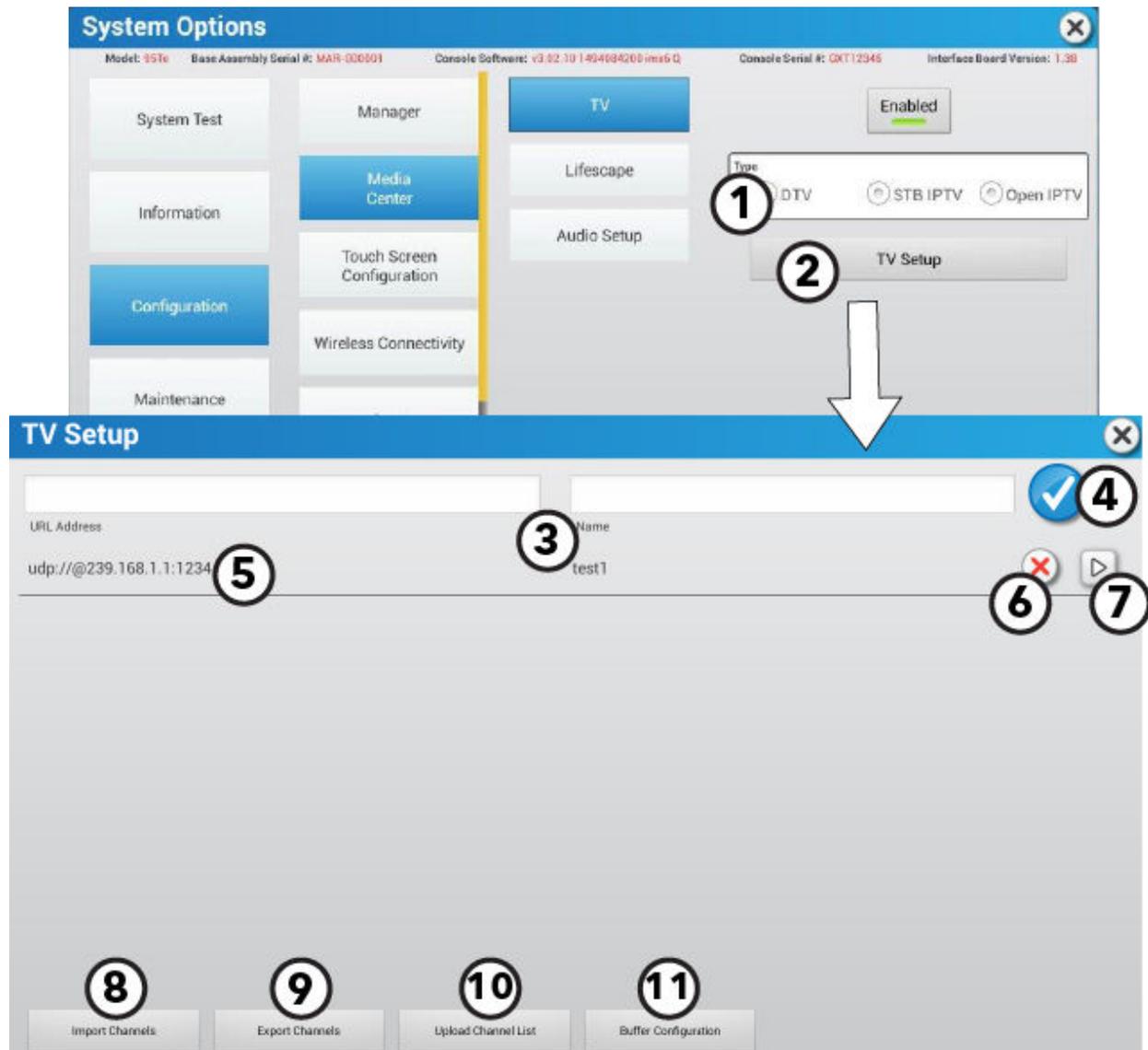
### 4. Rechercher

Appuyez pour lancer la recherche de chaîne.

### 5. Écran de progression

Affiche la progression de la recherche.

## Ouvrir IPTV



Ouvrir IPTV permet de personnaliser les chaînes.

### 1. Type de tuner

Le type de tuner Ouvrir IPTV ne s'affiche que lorsque la console est configurée pour Ouvrir IPTV.

### 2. Configuration TV

Appuyez pour accéder au menu de **Configuration TV** Ouvrir IPTV.

### 3. Personnaliser la chaîne

- Saisir l'adresse URL - Entrez chaque adresse UDP attribuée à chaque chaîne.

**REMARQUE :** Il faut utiliser le format `udp://@(adresse IP : Port)`

- Créez un nom de chaîne

### 4. Cochez la case pour enregistrer la chaîne dans la liste des chaînes.

### 5. Tableau des chaînes

L'adresse URL et le nom de la chaîne sont renseignés sur un tableau des chaînes.

### 6. Appuyez sur X pour supprimer la chaîne sélectionnée.

### 7. Prévisualisez la chaîne

Appuyez sur la ► pour ouvrir une fenêtre séparée pour prévisualiser la chaîne sélectionnée.

### 8. Importer les chaînes

Importer la liste des chaînes depuis une clé USB insérée.

## **9. Exporter les chaînes**

Exporter la liste des chaînes vers une clé USB insérée.

## **10. Télécharger la liste de chaînes**

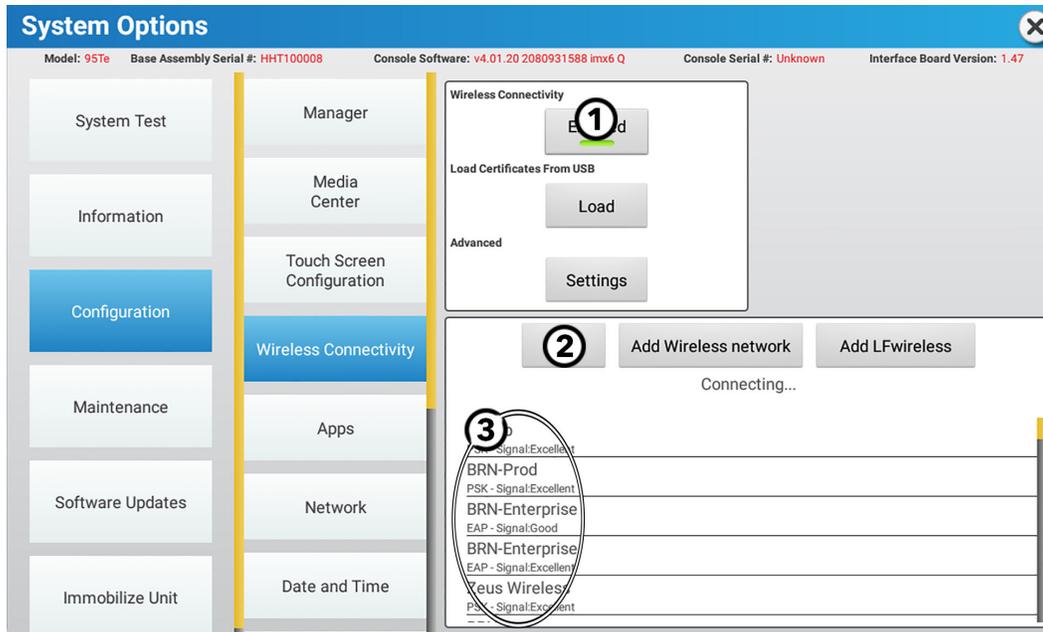
Téléchargez votre liste des chaînes sur le Cloud Halo Fitness (si vous êtes connecté) et instantanément sur tous les appareils du club si ces derniers sont connectés à Internet.

## **11. Configuration mémoire tampon**

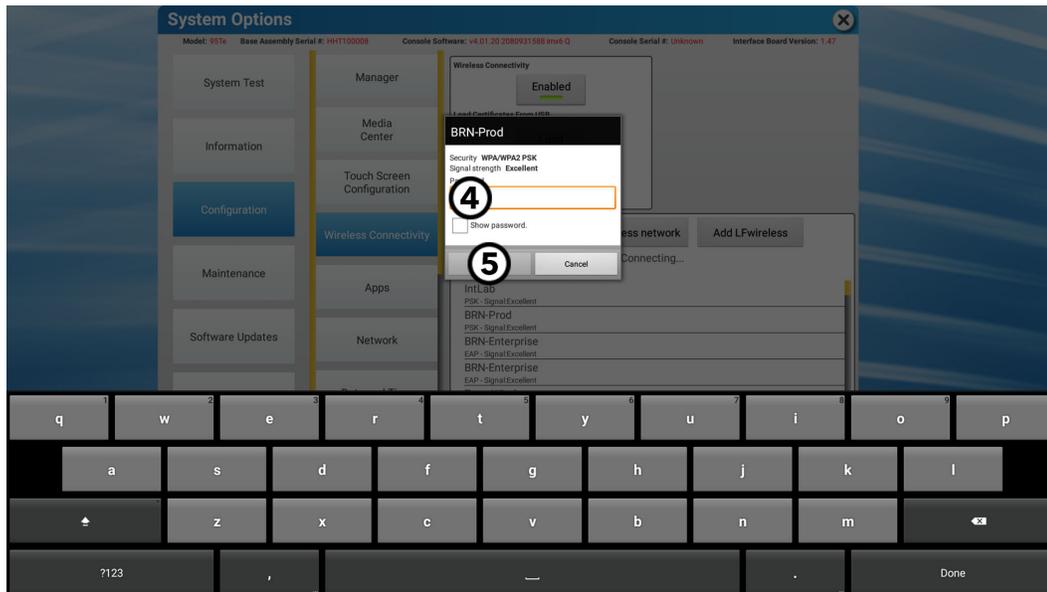
Modifiez la quantité de données en mémoire tampon pour optimiser le streaming vidéo.

## Connectivité sans fil

**REMARQUE :** Si votre équipement est connecté à Internet avec un câble Ethernet, veuillez consulter la section Ethernet dans [Menu Configuration](#).



1. Appuyez sur **Activer/Désactiver** pour activer ou désactiver les fonctionnalités sans fil.
2. Appuyez sur **Scanner** pour rechercher des réseaux sans fil disponibles dans votre zone.
3. Recherchez et sélectionnez votre routeur sans fil en appuyant sur l'écran.



4. Entrez le mot de passe de votre routeur sans fil.
5. Appuyez sur **Confirmer** pour établir une connexion avec votre routeur sans fil.

## Connexion Internet

Exigences minimales de débit descendant pour 1 à 16 appareils :

- 2,5 Mbps
- +0,25 Mbps s'il y a plus de 16 appareils.

Exigences minimales de débit montant pour 1 à 20 appareils :

- 0,5 Mbps
- +0,25 Mbps s'il y a plus de 20 appareils.

Configuration requise pour le réseau local (LAN) filaire :

Il vous sera demandé de fournir les adresses DHCP de tous vos appareils si ces derniers utilisent un câble Ethernet pour se connecter à Internet. Vous devez disposer d'un commutateur capable de rassembler tous les câbles Ethernet.

1 à 7 appareils

- à 8 ports 10/100/1000

8 à 23 appareils

- à 24 ports 10/100/1000

24 à 47 appareils

- à 48 ports 10/100/1000

Configuration requise pour le réseau local (LAN) sans fil :

- Routeur sans fil double bande 2,4/5 GHz
- Protocole de sécurité du réseau sans fil WPA2-PSK
- L'équipement doit être monté au plafond ou au mur. Ne mettez pas vos routeurs sans fil sur le sol.

## 7. 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](mailto: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.

## Dépannage

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
Pas d'alimentation électrique.	L'interrupteur ON/OFF (marche/arrêt) n'est pas à la bonne position.	Mettre l'interrupteur en position « ON » (Marche).
	Alimentation insuffisante.	Branchez le tapis de course sur un circuit de 20 A exclusif. À l'aide d'un voltmètre, vérifiez l'alimentation au niveau de la prise. Si vous ne détectez aucun courant, réenclenchez le disjoncteur sur le panneau.
	Le cordon d'alimentation est endommagé.	Remplacez le cordon d'alimentation. <a href="#">Contactez le Life Fitness Service à la clientèle.</a>
	Le cordon d'alimentation est mal branché.	Examinez le branchement au niveau de la prise murale et de l'appareil afin de vous assurer du contact.
	<b>REMARQUE :</b> Pour les tapis de course International Platinum Club Series (PCST) uniquement : vous êtes peut-être en « mode économie d'énergie ».	Le tapis de course se met en mode économie d'énergie après 5 minutes d'inactivité. Pour activer la console, montez sur le tapis. Ce dernier s'active automatiquement et la console s'allume. Il faut environ 50 secondes pour activer l'appareil après être monté dessus.
	<b>REMARQUE :</b> Pour les appareils International Platinum Club Series (PCSC, PCSR, PCSX) uniquement : vous êtes peut-être en « mode économie d'énergie ».	L'appareil se met en mode économie d'énergie après 5 minutes d'inactivité. Pour activer la console, pédalez jusqu'à entendre un bip. L'appareil s'active automatiquement et la console s'allume. Il faut environ 50 secondes pour activer l'appareil après avoir commencé à pédaler.
La surface de course du tapis dévie du centre.	La surface du sol est inégale.	Vérifiez le réglage des pieds et mettez le tapis de course à niveau. Contrôlez la surface de course et retendez-la si nécessaire. Pour obtenir de plus amples informations, consultez les instructions d'assemblage des tapis de course 95T Elevation Series, PCS Discover ST, Discover SI et Explore.
La vitesse maximale du tapis de course est réduite.	L'utilisateur pousse la surface de course. Cela se produit lorsque l'utilisateur court plus vite que la surface de course et la pousse avec ses pieds.	La surface de course ne doit pas être freinée ni accélérée par le mouvement des pieds.
	L'utilisateur cale la surface de course. Cela se produit avec des coureurs lourds courant à des vitesses réduites. Le tapis se bloque si l'utilisateur avance moins vite que la vitesse de la surface de course.	
	Dysfonctionnements du tapis/plateau. Le stratifié du plateau est usé ou le dessous du tapis est lustré (dur, brillant).	Remplacer la surface de course et le plateau. <a href="#">Contactez le Life Fitness Service la clientèle.</a>
	Alimentation insuffisante.	Branchez le tapis de course sur un circuit de 20 A exclusif.
Bruit de frottement sous le tapis de course.	Des corps étrangers peuvent être coincés sous la machine.	Regardez sous la surface de course et de la machine. Enlevez tous les débris ou objets pouvant entraîner un dysfonctionnement du tapis de course.

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
L'affichage ne s'allume pas lors de la mise sous tension.	Connexion lâche au niveau de la console d'affichage ou du panneau de contrôle du moteur.	Vérifiez tous les branchements électriques. Contactez le <a href="#">Service à la clientèle</a> .

## Dépannage - Lecture de la fréquence cardiaque

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
La lecture de la fréquence cardiaque est d'abord détectée et fonctionne normalement, mais elle disparaît ensuite.	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.	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.	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 (consultez la section <a href="#">Ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque en option</a> ).
	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas bien à plat sur la peau.	Assurez-vous que les électrodes émettrices de la ceinture reposent bien à plat sur la peau (consultez la section <a href="#">Ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque en option</a> ).
	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 usée.	Contactez le service à la clientèle <i>Life Fitness</i> pour obtenir des instructions quant au remplacement de la ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque.
	La ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque ne se connecte pas avec le récepteur de fréquence cardiaque.	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).  Remarques :  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.

# 8. Copyrights et marques déposées

## Liste des Copyrights et marques déposées

### Life Fitness

Life Fitness®, tous droits réservés. Life Fitness est une marque déposée.

Discover™, FitPower™, Heart Rate+™, LFconnect™, Lifepulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Swipe™ et Workout Landscape™ sont des marques déposées de Life Fitness.

### Autres

FitLinxx™ est une marque déposée d'ActiveLinxx.

Bluetooth® est une marque déposée détenue par Bluetooth SIG, Inc.

Polar® est une marque déposée de Polar Electro Inc.

iPad®, iPhone®, iPod®, et Apple Watch® sont des marques déposées d'Apple Inc.

Android™ est une marque déposée de Google Inc. PM-038-13. (3.14)

Gym Wipes® est une marque déposée de 2XL Corporation.

PureGreen 24™ est une marque commerciale de Pure Green.

Samsung Galaxy Watch® Samsung, Galaxy S et Shop Samsung sont toutes des marques commerciales de Samsung Electronics Co., Ltd.

## 9. Spécifications

Type d'écran de la console :	Écran LCD tactile capacitif
Taille de l'écran LCD tactile de la console Discover ST HD :	21 pouces en diagonale ( <i>Tapis de course</i> ) 16 pouces en diagonale ( <i>vélos, Cross-Trainer, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer</i> )
Alimentation électrique pour l'écran LCD tactile :	20,5 à 25,5 VCC à 3,5 A
Ports :	Port Fitness Entertainment et RJ45 interchangeable avec compatibilité réseau ( <i>alimentation conforme à la spécification FitLinxx CSAFE, du 4 août 2004 : 4,75 VCC à 10 VCC ; courant maximal de 85 mA</i> ).
Prise casque :	Stéréo 3,5 mm
Plage de température ambiante ( <i>en fonctionnement</i> )	10 °C à 40 °C ( <i> nominale 25 °C</i> )
Plage de température ( <i>stockage et expédition</i> )	-20 °C - 60 °C ( <i>clé de blocage : écran LCD tactile</i> )
Taux d'humidité ( <i>en fonctionnement</i> )	5 % - 85 % HR ( <i> nominale 40 % HR, sans condensation</i> )
Systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque :	Système breveté de contrôle de la fréquence cardiaque compatible avec le système de télémesure Polar® et le système numérique par contact Lifepulse™
Plage de vitesses ( <i>Tapis de course</i> ) :	Gamme commerciale : 0,8 à 23 km/h / 0,5 à 14,0 mi/h Gamme domestique : 0,8 à 19 km/h / 0,5 à 12,0 mi/h
Plage de vitesses ( <i>PowerMill</i> ) :	20 - 160 ppm (pas par minute)
Niveaux d'inclinaison ( <i>Tapis de course</i> ) :	0 % - 15 %
Niveaux de résistance : ( <i>vélos, Cross-Trainer, FlexStrider et PowerMill</i> ) :	26 (0 - 25) ( <i>réglable pour les vélos ; la vitesse ne dépendant pas du Cross-Trainer et du FlexStrider ; la vitesse dépendant du PowerMill</i> )
Charge des périphériques mobiles :	Peut être utilisé avec un chargeur USB de type A.
Capacités du récepteur de signaux :	NTSC/ATSC ou PAL/DVB-T/DVB-T2 ou NTSC/ISDB-T ( <i>trois tuners distincts</i> ). NTSC/ISDB-T prennent en charge les versions japonaise et brésilienne de la norme ISDB, y compris B-CAS. Prend également en charge PAL-M et PAL-N (codage PAL unique pour l'Argentine, le Brésil, le Paraguay et l'Uruguay où aucune diffusion numérique n'est disponible).
Capacités du récepteur câble/satellite :	QAM-B ou DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B comprend des capacités de déchiffrement Pro:Idiom.

### Dimensions de la console

	Dimensions physiques				Dimensions à l'expédition			
	Profondeur	Largeur	Hauteur	Poids	Profondeur	Largeur	Hauteur	Poids
<b>Console Discover ST HD</b> ( <i>tapis de course</i> )	4,43 po (112,5 mm)	20,75 po (527 mm)	16,62 po (422,2 mm)	7,53 kg	6,77 po. (172 mm)	25,59 po (650 mm)	18,98 po (482 mm)	9,80 kg

	Dimensions physiques				Dimensions à l'expédition			
<b>Console Discover ST HD</b> (vélos, cross-trainer, FlexStrider, PowerMill)	4,32 po (109,7 mm)	16,54 po (420 mm)	15,36 po (390,1 mm)	5,17 kg	7,28 po (185 mm)	21,1 po (536 mm)	18,11 po (460 mm)	7,03 kg

# 10. 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 l'appareil ou toute pièce couverte doit être retourné à un centre de service pour réparation, nous, Life Fitness Family of Brands, prendrons en charge tous 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 assumer 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.

### **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.

### **Conditions de la couverture de garantie**

Veuillez cliquer sur le lien ci-dessous pour accéder aux conditions de garantie des composants :

<http://lifefitness.com/warranties>

