

Console Symbio™

Symbio Incline Elliptical, Symbio Recumbent Cycle, Symbio Runner, Symbio Upright LifeCycle®, and Symbio Upright SwitchCycle

Manuel du propriétaire



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • États-Unis
847.288.3300 • TÉLÉCOPIE : 847.288.3703

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

Bureaux internationaux

AMÉRIQUES

Amérique du Nord

Life Fitness, LLC

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

Brésil

Life Fitness Brasil

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

Amérique latine et Caraïbes*

Life Fitness, LLC

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

EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE (EMEA)

Belgique, Pays-Bas et Luxembourg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
+3118064666
E-mail du service entretien :
service.benelux@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com

Royaume-Uni

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Téléphone : Services administratifs (+44)
1353.666017
Service à la clientèle (+44) 1353.665507
E-mail du service entretien :
uk.support@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
life@lifefitness.com

Allemagne, Autriche et Suisse

Life Fitness Europe GMBH

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

Espagne

Life Fitness IBERIA

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

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
+3118064666
E-mail du service entretien :
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASIE PACIFIQUE (AP)

Japon

Life Fitness Japan, Ltd

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

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

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
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.hk.asia@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.ap@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.hk.asia@lifefitness.com

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

Lien vers les documents utilisateurs et entretien

<https://fn.fit/KnowledgeBase>

<https://fn.fit/SupportDocuments>

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 online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט 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.....	8
Informations sur le fonctionnement.....	8
Méthode d'immobilisation - Tapis de course uniquement.....	10

Se connecter

Exigences relatives à la connexion Internet.....	12
Exigences LAN sans fil.....	12
Contraintes de placement et d'alimentation de l'équipement réseau.....	12
Configuration des ports.....	12
URL de destination.....	12

Démarrage

Éléments de la console.....	13
Commandes auxiliaires.....	14
Connectivité de l'appareil.....	18
Chargement sans fil par induction Qi®.....	22
Le système Lifepulse™.....	24
Réglage de l'éclairage intelligent.....	25

Utilisation

Écran d'accueil.....	27
Vues de l'exercice et choix de divertissement.....	32
Mettre l'exercice en pause.....	39
Récupération.....	40
Mode hybride.....	41

Exercices

Liste des exercices.....	42
Description des entraînements.....	43
Configuration de l'exercice - Entrées de données.....	45
Démarrage rapide.....	55
LFOD+™.....	56
Objectifs standards.....	64
Tests Fitness.....	65

Maintenance et dépannage

Produits nettoyants homologués et compatibles...	68
Dépannage.....	68

Configuration du responsable

Accès aux options du système.....	74
Paramètres par défaut.....	76
Télévision.....	79

Spécifications

Caractéristiques de la console.....	108
Dimensions de la console.....	109

Copyrights et marques déposées


Liste des Copyrights et marques déposées.....	110
-----------------------------------------------	-----

Garantie


Couverture de la garantie.....	111
Bénéficiaire de la garantie.....	111
Durée de la garantie.....	111
Qui prend en charge les frais de transport et d'assurance pour une réparation.....	111
Notre engagement en cas de défauts couverts par la garantie.....	111
Exclusions de la garantie.....	111
Ce que vous devez faire.....	111
Commande de pièces de rechange et assistance.....	111
Garantie exclusive.....	111
Changements de garantie non autorisés.....	112
Effet des lois d'État.....	112
Conditions de la couverture de garantie.....	112


1. Sécurité

Consignes de sécurité

 Veuillez lire toutes les instructions avant usage.

TOUS LES APPAREILS


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


 **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 la séance d'entraînement.

 **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 ne garantit pas que les composants utilisés dans la fabrication des produits proposés dans la Life Fitness 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 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 (6,5 pieds sur 3 pieds) 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 de bruit sous charge est plus élevée qu'à vide.

VÉLOS D'APPARTEMENT LIFECYCLE®

-  **AVERTISSEMENT :** Laissez une distance de 41 cm (16 po) 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 (3 pieds) entre l'avant ou l'arrière du vélo et les objets alentour, et d'au moins 60 cm (2 pieds) 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 les poignées fixes lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre.

CROSS-TRAINER

-  **AVERTISSEMENT :** Veillez à laisser un dégagement d'au moins 30 cm (1 pied) devant le Cross-Trainer et d'au moins 60 cm (2 pieds) sur les côtés.

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

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

CONSERVEZ PRÉCIEUSEMENT CES INSTRUCTIONS POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.

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

Cet équipement incorpore le produit homologué par ANATEL sous les numéros suivants :

MODULE	NUMÉRO ANATEL
WIFI / BLUETOOTH	08437-23-09600
CHARGEUR SANS FIL	01535-21-13620
RFID	18033-20-07558
NFC	13389-21-14239
ANT+	00127819

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

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 20957 Classe SA (Vélos, Cross-Trainer) : utilisation professionnelle et/ou commerciale.

EN ISO 20957 Classe SB (tapis de course 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.

EN ISO 20957 Classe HA (Vélos, Cross-Trainer) : utilisation professionnelle et/ou commerciale. L'Upright SwitchCyle est réservé à un usage commercial.

EN ISO 20957 Classe HB (tapis de course uniquement) : utilisation professionnelle et/ou commerciale.

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 :

Cross-Trainers :

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

Informations sur le fonctionnement

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

- Vélo elliptique incliné Symbio™
- Symbio™ Runner
- Vélo couché Symbio™
- Vélo droit SwitchCycle Symbio™
- Vélo droit Lifecycle® Symbio™

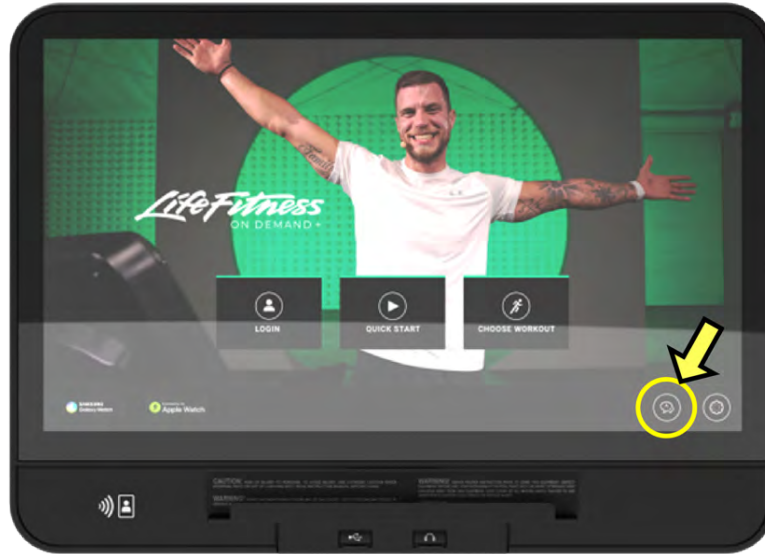
Avis d'utilisation :

- Le tapis de course Symbio™ Runner est un appareil d'exercice qui permet de marcher ou de courir sur place, en intérieur, sur une surface qui se déplace.
- L'appareil elliptique incliné Symbio™ 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.
- Les vélos™ d'exercice cycle couché Symbio™, droit Symbio™ SwitchCycle et droit Symbio LifeCycle® sont des appareils qui simulent les mouvements du cyclisme en intérieur, à diverses vitesses et divers niveaux de résistance.

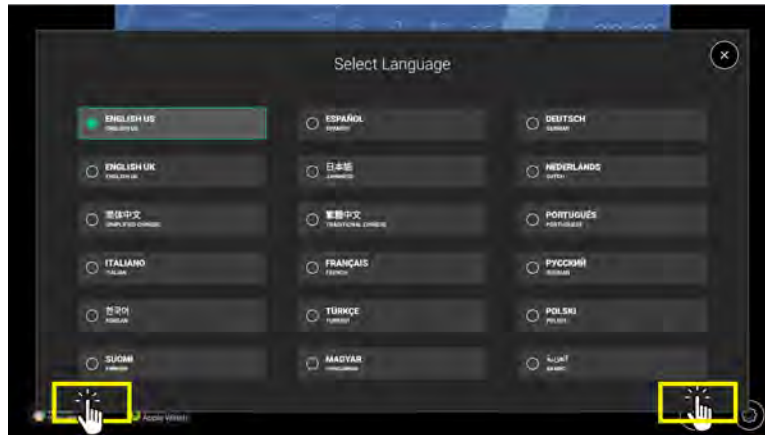
Méthode d'immobilisation - Tapis de course uniquement

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

1. Appuyez sur l'icône **LANGUE** sur l'**ÉCRAN D'ACCUEIL** pour accéder au menu **SÉLECTIONNER UNE LANGUE**. (L'icône Langue peut être différente en fonction de la console.)



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**.



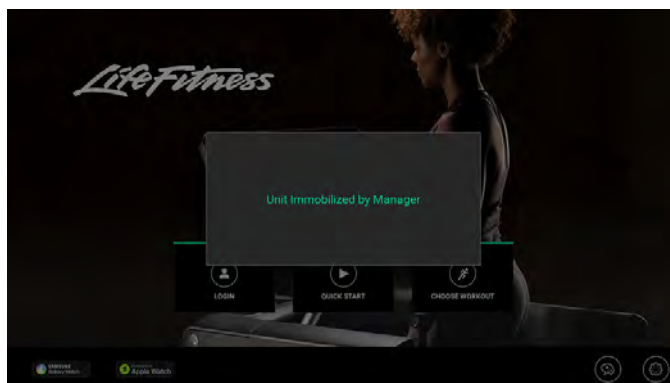
3. Appuyez sur l'icône **Immobiliser l'appareil**. L'écran affiche **Activé**.



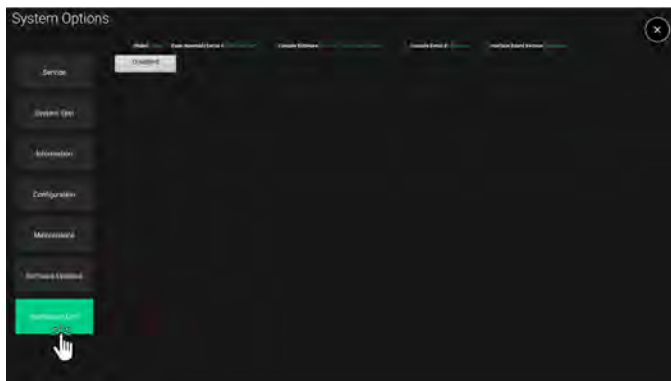
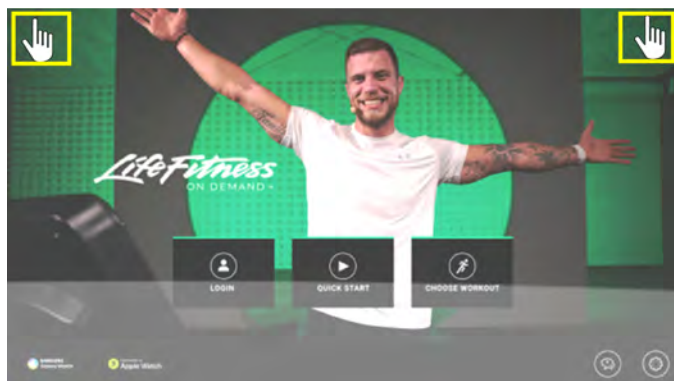
Élément	Description
1	Icône Immobiliser l'appareil
2	Icône Activé
3	Icône Sortie

4. Appuyez sur l'icône de sortie **X** pour quitter les **Options du système**.
5. L'appareil va redémarrer.

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.



2. Se connecter

Exigences relatives à la connexion Internet

Exigences minimales de débit descendant pour 1 à 8 appareils :

- 2,5 Mbps
- +0,25 mbps pour chaque unité supplémentaire.

Exigences minimales de débit ascendant

- 0,5 Mbps

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	8 à 23 appareils	24 à 47 appareils
à 8 ports 10/100/1000	à 24 ports 10/100/1000	à 48 ports 10/100/1000

Exigences LAN sans fil

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

Points d'accès

- Life Fitness recommande de respecter un rapport maximal de 15 produits par point d'accès sans fil. Dépasser ce rapport entraîne un risque d'interruption des exercices et des problèmes de connexion.
- La console nécessite une connexion à un réseau sans fil avec un SSID de LFWireless. Si vous achetez votre point d'accès auprès de Life Fitness (ACCESS-POINT-01), le point d'accès aura ce SSID installé par défaut. Contactez le service client de Life Fitness au 1.800.351.3737 ou votre représentant Life Fitness avant de configurer ce réseau pour recevoir le mot de passe requis pour ce SSID.

Spécifications minimales

- Matériel de qualité commerciale
- Point d'accès Wireless-N (802.11n)
- Double bande : 2,4 / 5 GHz
- Sécurité : WPA2-PSK
- Montage : au mur ou au plafond (ex. : Meraki MR32 ou Rukus R500)

Caractéristiques recommandées : Point d'accès Wireless-AC (802.11ac)

Exigences de câblage

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

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

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

Configuration des ports

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

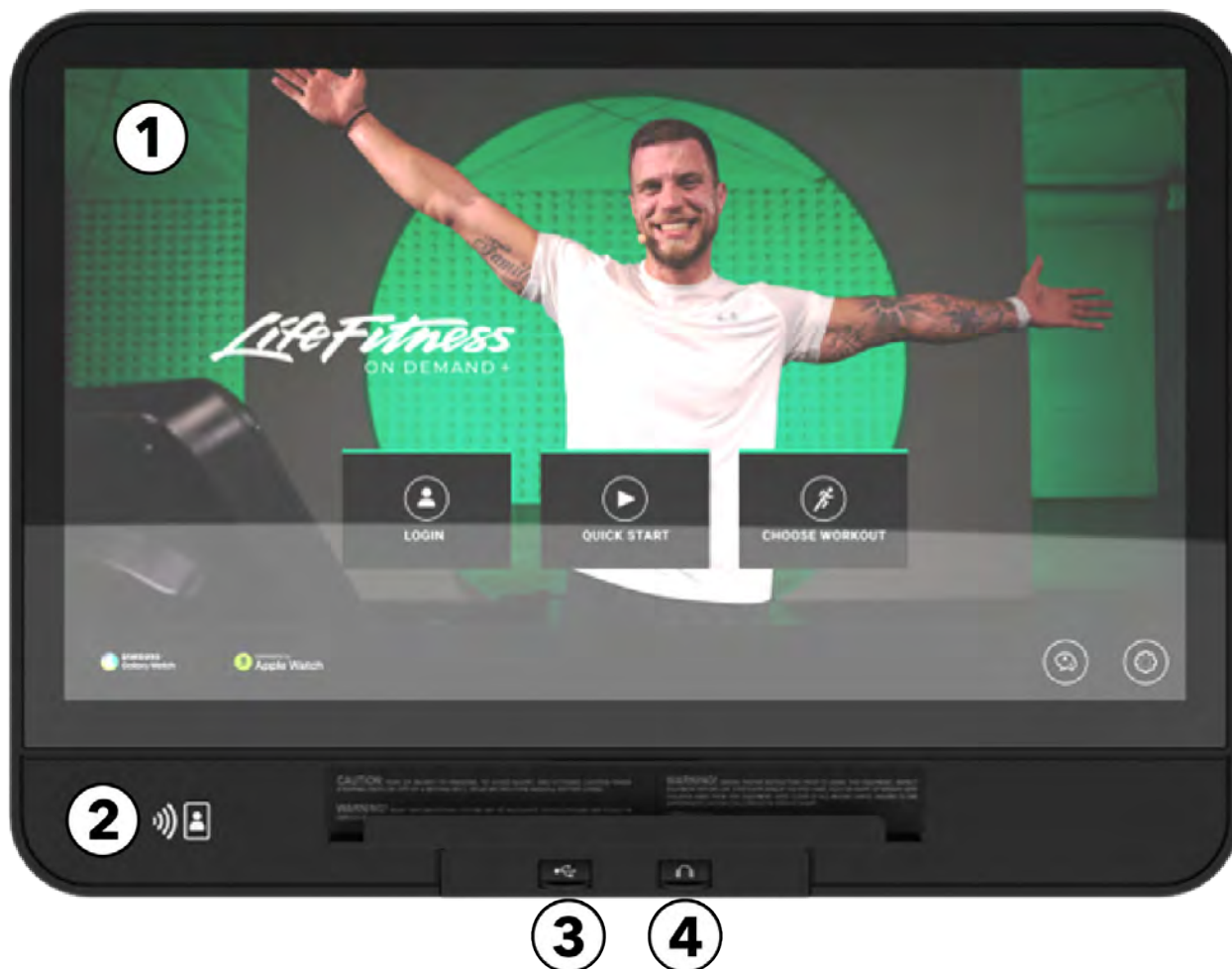
- TCP/UDP port 80
- TCP/UDP port 443
- TCP/UDP port 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP port 1194

URL de destination

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

3. Démarrage

Éléments de la console



1. Écran tactile

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

2. NFC (communication en champ proche) / RFID en option (Identification par radiofréquence) :

- **NFC** : connectez-vous à des appareils mobiles compatibles NFC, à l'Apple Watch et à la Samsung Galaxy Watch pour un jumelage et un partage de données en toute transparence.
- **RFID** : 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. Le module RFID prend également en charge tous les éléments du module NFC.

3. USB : permet de charger les appareils USB et d'effectuer les mises à jour logicielles de la console.

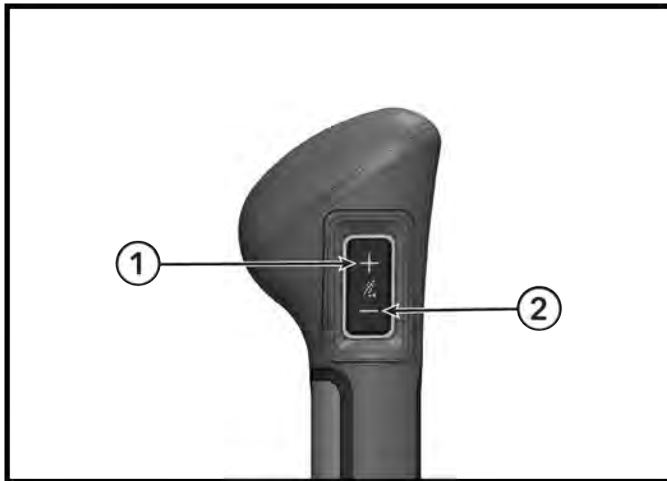
4. Écouteurs : branchez des écouteurs pour écouter la télévision et les options de divertissement.

Commandes auxiliaires

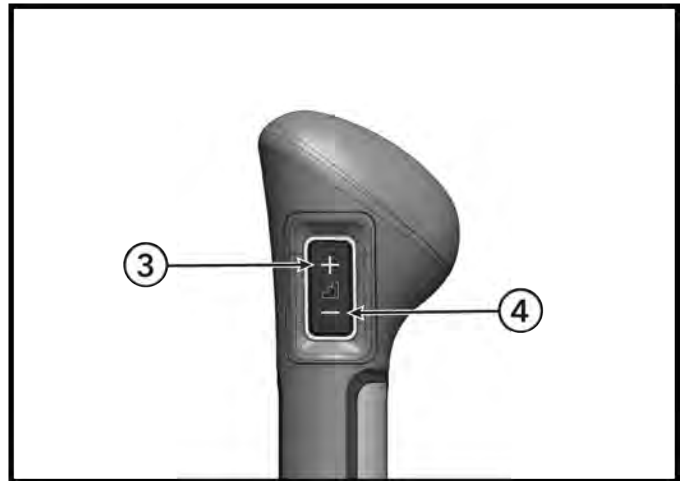
Vélo elliptique incliné Symbio

La poignée gauche commande l'inclinaison. La poignée droite commande la résistance.

Poignée gauche, inclinaison



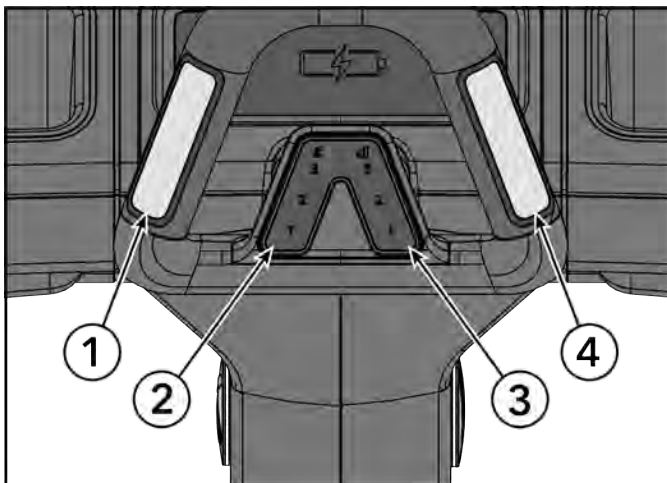
Poignée droite, résistance



Élément	Description	Qté
1	Augmentation inclinaison	1
2	Diminution inclinaison	1
3	Augmenter la résistance	1
4	Réduire la résistance	1

La zone d'activité comporte trois niveaux d'inclinaison et trois niveaux de résistance par défaut.

Zone d'activités



Élément	Description	Qté
1	Poignée de fréquence cardiaque gauche	1
2	Niveau d'inclinaison Touches de raccourcis, 1, 2, 3	1
3	Niveaux de résistance Touches de raccourcis, 1, 2, 3	1
4	Poignée de fréquence cardiaque gauche	1

Pour programmer les touches de raccourcis, sélectionnez l'inclinaison ou le niveau de résistance souhaité. Une fois le niveau atteint, appuyez et maintenez la touche de raccourcis enfoncée pendant 3 secondes pour programmer la touche rapide. Le processus peut être répété pour programmer les autres touches de raccourcis, si nécessaire.

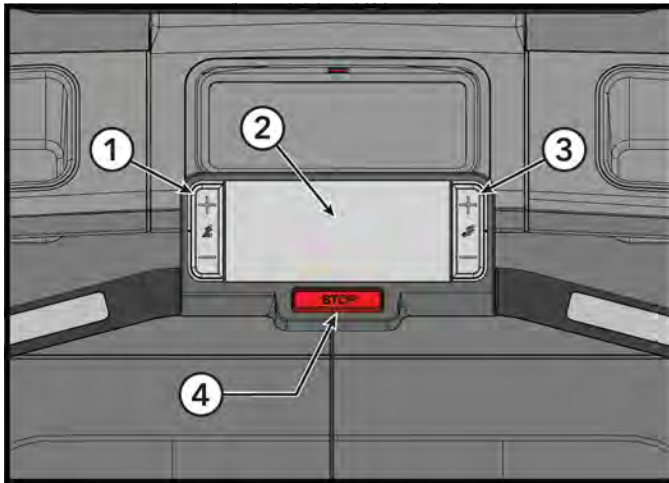
REMARQUE : En appuyant sur l'une des touches de la zone d'activité, son rétroéclairage s'illumine pour indiquer le niveau de sélection rapide activé. Le rétroéclairage de chaque touche reste éteint jusqu'à ce que l'utilisateur la sélectionne ou que le niveau de résistance corresponde aux niveaux présélectionnés.

Symbio Runner

Le pavé de commande permet aux utilisateurs de régler l'inclinaison, les paramètres de l'Adaptive Flex Deck® et la vitesse.

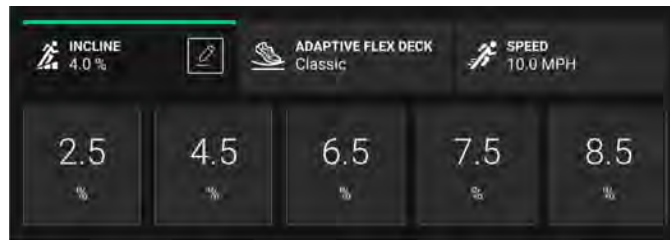
Il comprend également le bouton d'arrêt d'urgence. Appuyez une fois sur cette touche pour faire une pause pendant l'exercice. Tirez sur la longue met terminer l'exercice.

Clavier de commande

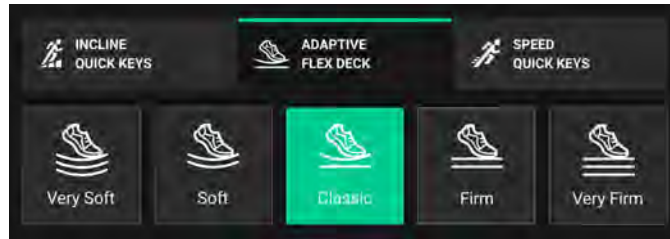


Élément	Description	Qté
1	Augmenter l'inclinaison, Réduire l'inclinaison	1
2	Console centrale	1
3	Augmenter la vitesse, Réduire la vitesse	1
4	Bouton d'arrêt d'urgence	1

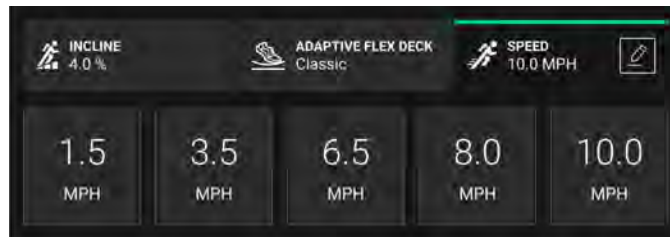
Réglages de l'inclinaison sur le pavé de commande



Réglages de l'Adaptive Flex Deck sur le pavé de commande



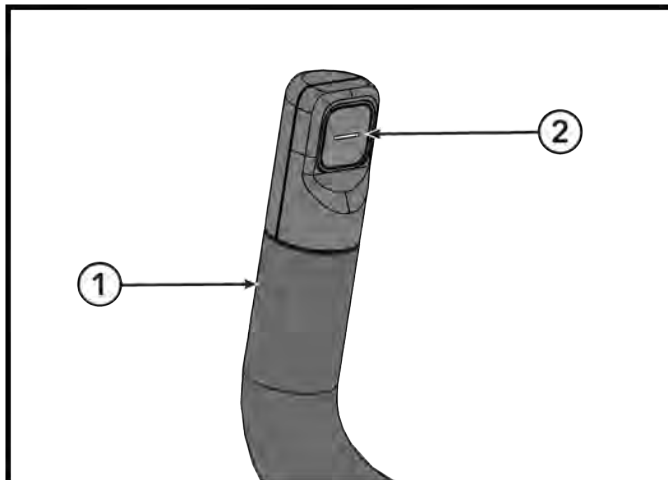
Réglages de la vitesse sur le pavé de commande



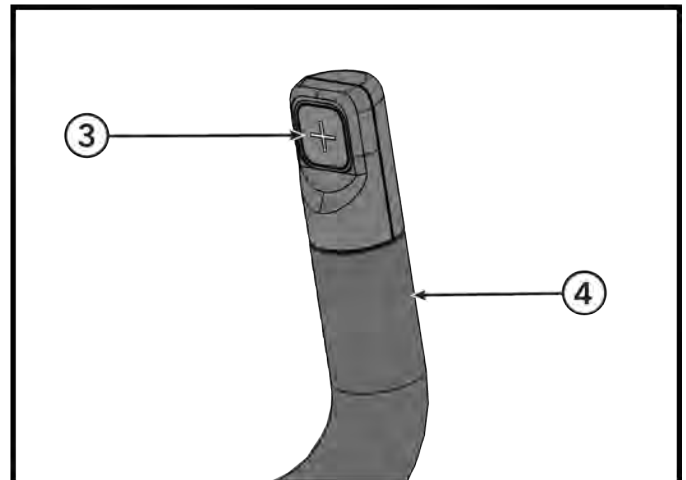
Symbio Upright LifeCycle et Symbio Upright SwitchCycle

La poignée gauche permet de réduire la résistance. La poignée droite permet d'augmenter la résistance.

Poignée gauche, réduire la résistance



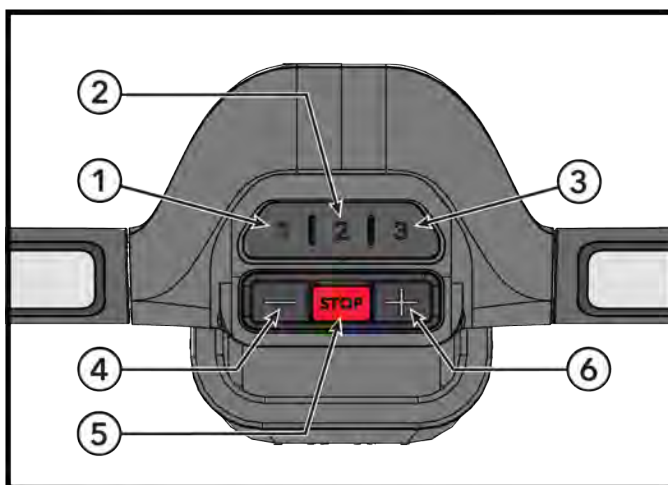
Poignée droite, augmenter la résistance



Élément	Description	Qté
1	Poignée gauche	1
2	Réduire la résistance	1
3	Augmenter la résistance	1
4	Poignée droite	1

La zone d'activité comporte trois niveaux de résistance par défaut, Augmenter la résistance, réduire la résistance et ARRÊT.

Zone d'activités



Élément	Description	Qté
1	Niveau de résistance 1 Touche rapide LifeCycle 5, SwitchCycle 20	1
2	Niveau de résistance 2 Touche rapide LifeCycle 10, SwitchCycle 40	1
3	Niveau de résistance 3 Touche rapide LifeCycle 15, SwitchCycle 60	1
4	Réduire la résistance	1
5	Arrêt (modèle SwitchCycle uniquement)	1
6	Augmenter la résistance	1

Pour programmer les touches de raccourcis, sélectionnez le niveau de résistance souhaité. Une fois le niveau atteint, appuyez et maintenez la touche de raccourcis enfoncée pendant 3 secondes pour programmer la touche rapide. Le processus peut être répété pour programmer les autres touches de raccourcis, si nécessaire.

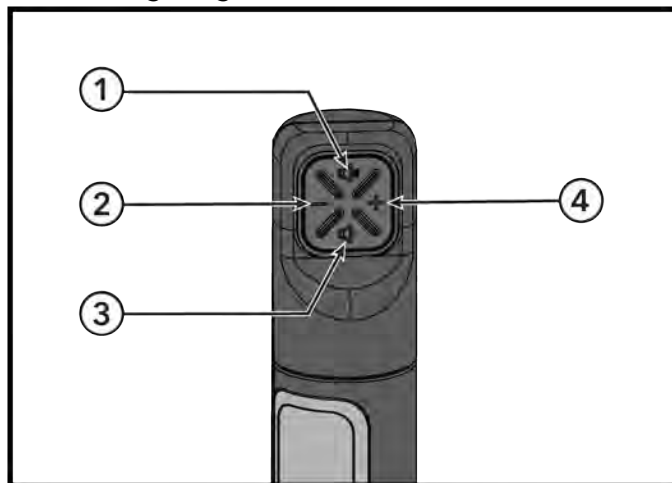
REMARQUE : En appuyant sur l'une des touches de la zone d'activité, son rétroéclairage s'illumine pour indiquer le niveau de sélection rapide activé. Le rétroéclairage de chaque touche reste éteint jusqu'à ce que l'utilisateur la sélectionne ou que le niveau de résistance corresponde aux niveaux présélectionnés.

Cycle couché

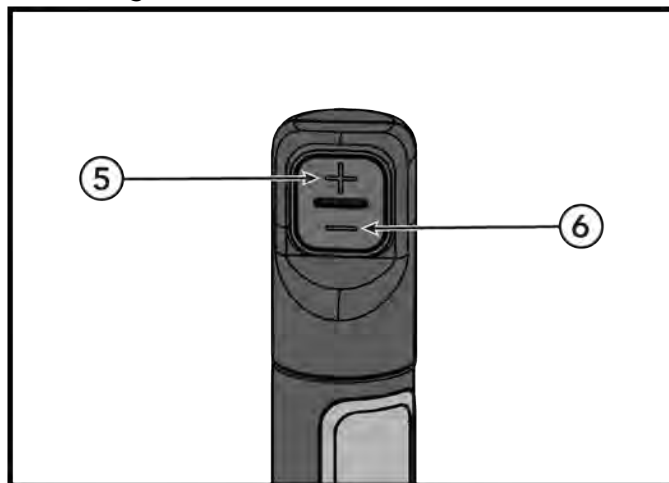
La poignée gauche comporte des commandes de support pour l'augmentation et la réduction du volume, l'augmentation et la réduction du canal.

La poignée droite comporte des commandes de résistance pour l'augmentation et la diminution de la résistance.

Poignée gauche Contrôles des médias



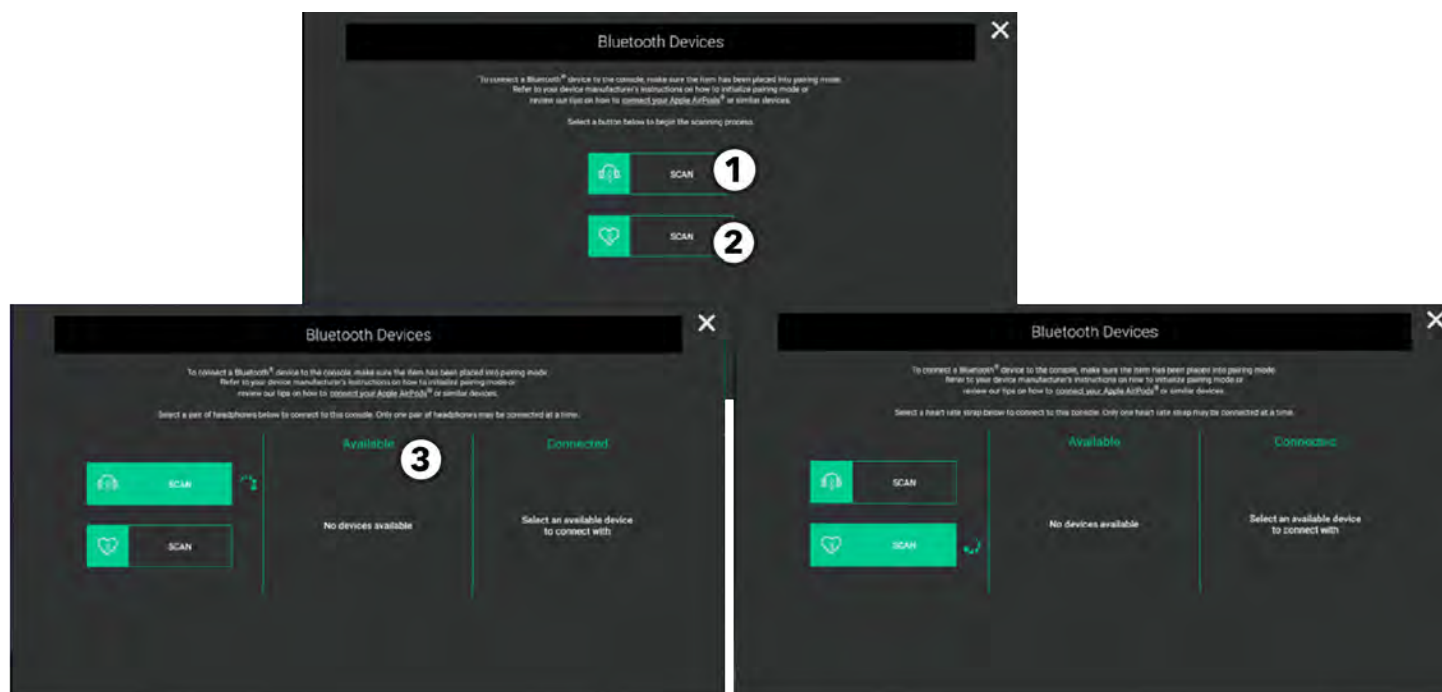
Poignée droite Contrôles de la résistance



Élément	Description	Qté
1	Augmentation volume	1
2	Diminution chaîne	1
3	Diminution volume	1
4	Augmentation chaîne	1
5	Augmenter la résistance	1
6	Réduire la résistance	1

Connectivité de l'appareil

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 de couplage. 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

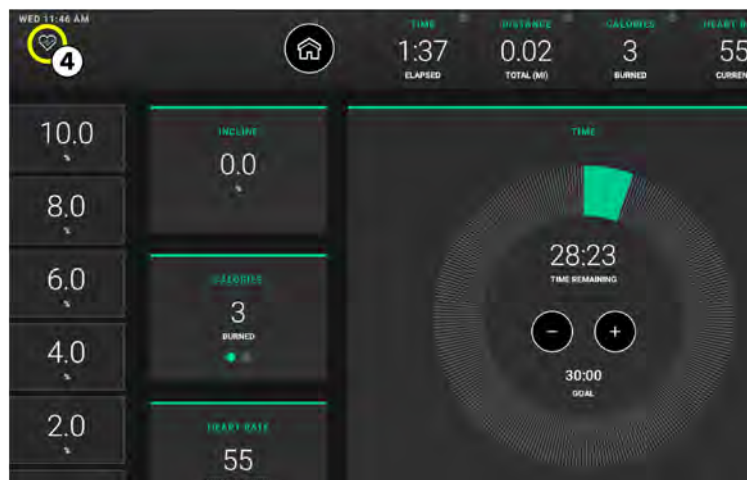
Appuyez pour rechercher les périphériques Bluetooth disponibles (exemple : ANT+)

3. Périphériques disponibles

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

4. Symbole de fréquence cardiaque

Le symbole de fréquence cardiaque situé dans le coin supérieur gauche de l'écran s'allume.



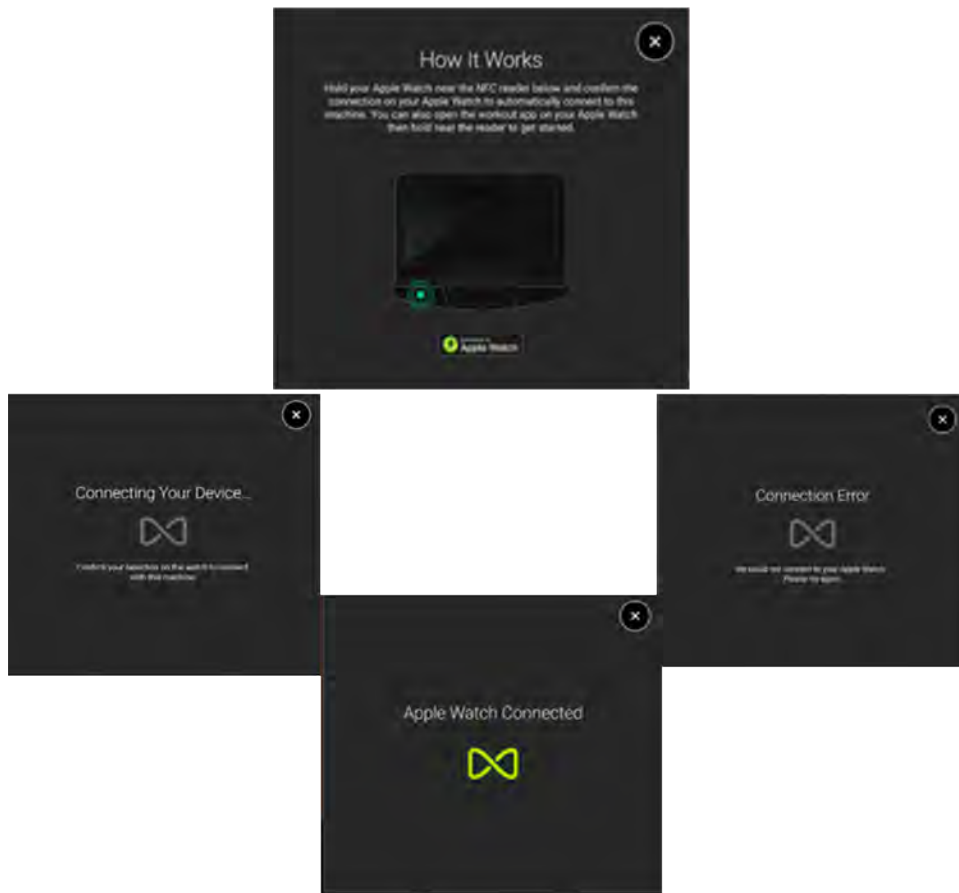


Appuyez sur le bouton Connecter à Apple Watch  pour en savoir plus sur la connexion au périphérique Apple Watch.

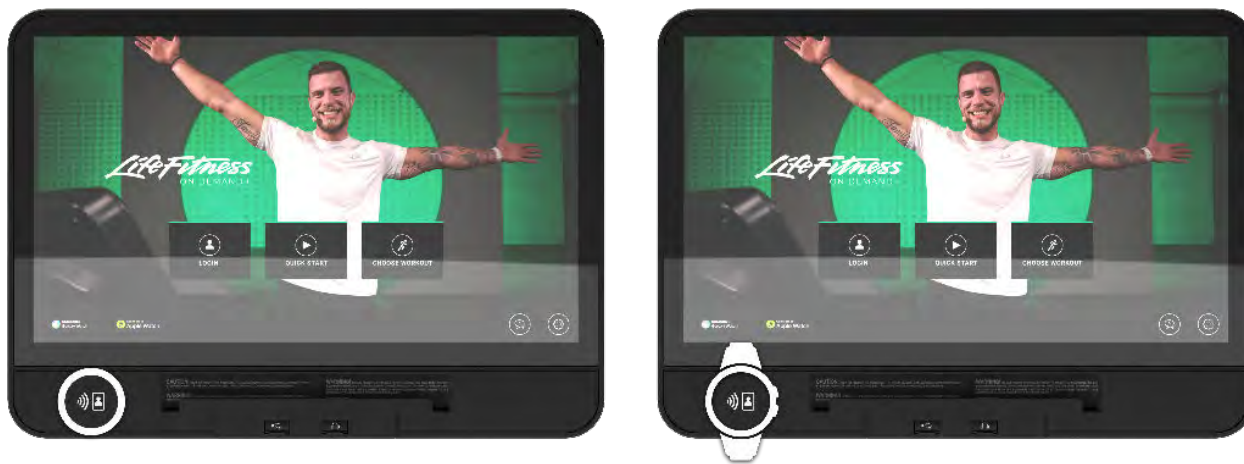
1. À tout moment avant l'écran de résumé de l'entraînement, placez votre Apple Watch dans le coin inférieur gauche de la station de charge sans fil, près du lecteur NFC. **L'écran de la montre doit faire face à la console pour se connecter.**

REMARQUE : Les utilisateurs peuvent également ouvrir l'application d'entraînement sur l'Apple Watch et la tenir à proximité du lecteur pour commencer.

2. Lorsque le symbole ∞ s'affiche dans le coin supérieur gauche de l'écran, cela signifie que l'Apple Watch est connectée.



Samsung Galaxy Watch®

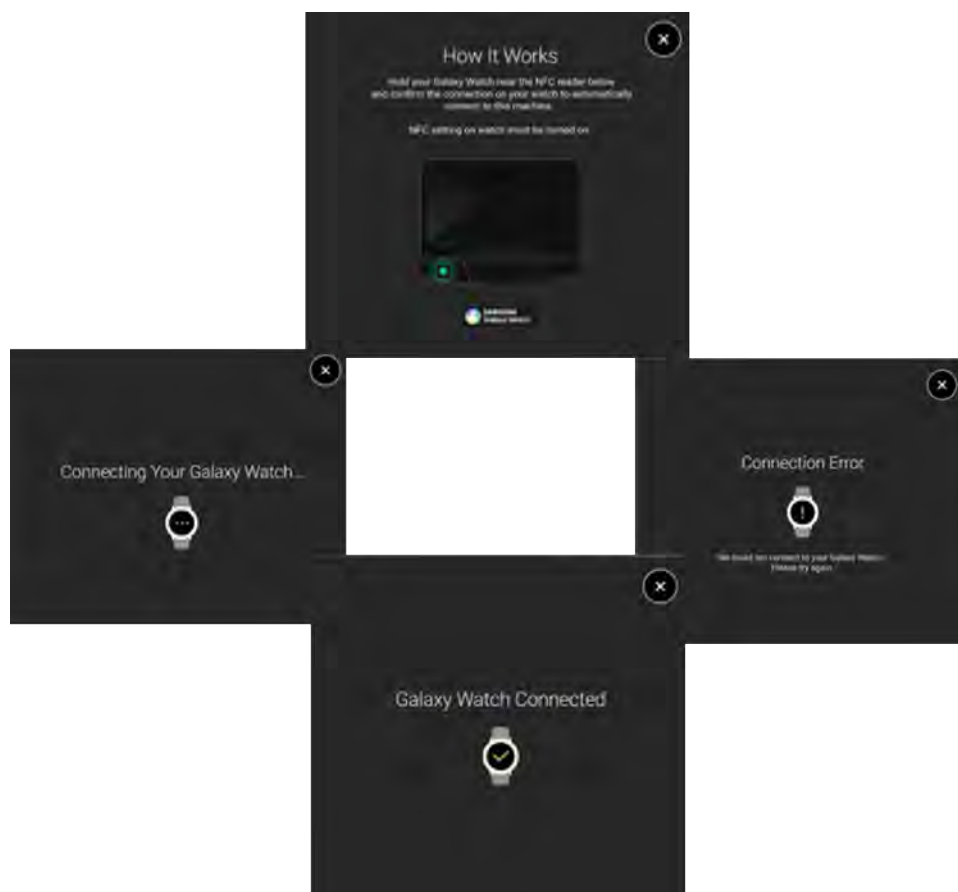


Appuyez sur le bouton Samsung Galaxy Watch pour découvrir comment connecter votre périphérique Samsung Galaxy Watch.

1. À tout moment avant l'écran de résumé de l'entraînement, placez votre Samsung Galaxy Watch dans le coin inférieur gauche de la station de charge sans fil, près du lecteur NFC. **L'écran de la montre doit faire face à la console pour se connecter.**

REMARQUE : Le paramètre NFC de la montre doit être activé.

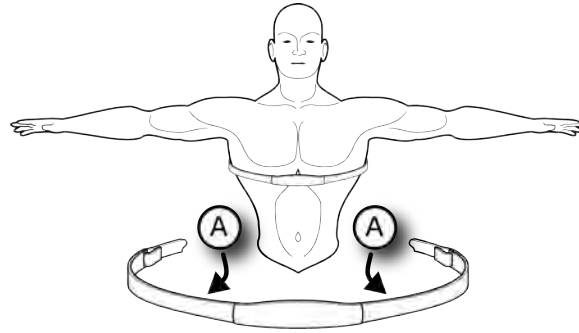
2. Lorsque le symbole de montre s'affiche dans le coin supérieur gauche de l'écran, cela signifie que la Samsung Galaxy Watch est connectée.



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 Polar. 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.

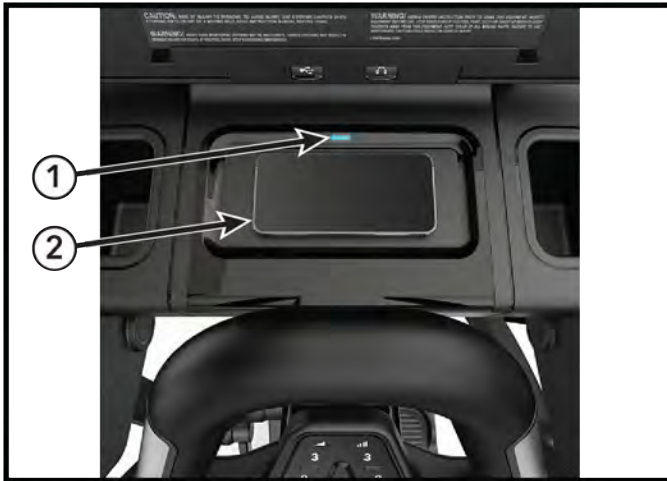
REMARQUE : Lors de la configuration d'un exercice d'entraînement dans une plage de fréquences cardiaques spécifique, l'utilisateur doit saisir une vitesse de départ. Si aucune ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque n'a été détectée, la vitesse maximale admissible est de 7,2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

Chargement sans fil par induction Qi®

Mode d'emploi :

1. Placez votre appareil sur la station de charge sans fil en caoutchouc où le symbole de charge est marqué.

Vélo elliptique incliné Symbio



Vélo couché Symbio



Symbio Runner



Symbio Upright LifeCycle et SwitchCycle



Élément	Description	Qté
1	Voyant bleu	1
2	Appareil sur station de recharge sans fil	1

2. Si la fonction de chargement sans fil Qi est disponible sur votre appareil, le témoin lumineux bleu s'allume et votre téléphone portable signale le début de la recharge.

REMARQUE : Voir [Caractéristiques de la console](#) pour les caractéristiques du chargeur à induction sans fil Qi.

REMARQUE : Pour des informations sur le dépannage, voir [Dépannage - Chargeur sans fil](#).

Exclusions et limitations de responsabilité :

- Compatible avec les appareils Android et Apple et leurs profils de charge rapide.
- Le chargeur sans fil est conçu pour recharger le téléphone uniquement. Sa capacité à recharger d'autres périphériques tels que les AirPods ou les montres intelligentes n'est garantie.
- Éviter d'interposer des matériaux conducteurs tels que des objets métalliques ou des aimants entre le téléphone portable et le chargeur sans fil. Cela pourrait nuire à la charge normale du téléphone, provoquer une surchauffe ou endommager le téléphone et les cartes.
- Éviter d'interposer une carte de crédit ou une carte d'identification par radiofréquence (RFID) (telle qu'une carte de transport ou une carte-clé) entre l'arrière du téléphone portable et la coque du téléphone portable.

- Disposer les cartes de crédit et les cartes RFID (telles que les cartes de transport ou les cartes-clés) loin de la zone de chargement.
- Si vous avez gardé dans la coque de votre téléphone des cartes de crédit ou d'autres types de cartes RFID, retirez d'abord la coque avant d'utiliser le chargeur sans fil.
- L'emplacement de la bobine de charge sans fil du téléphone portable influence la charge normale de votre téléphone portable. Si nécessaire, ajustez la position de votre téléphone jusqu'à ce que le témoin de charge s'allume et/ou que votre téléphone signale le début de la charge.
- La charge sans fil peut ne pas fonctionner correctement si vous utilisez un étui épais sur votre téléphone portable. Si c'est la cas, retirer l'étui avant de placer votre téléphone mobile sur le chargeur sans fil.
- Si vous branchez un chargeur au téléphone mobile pendant la charge sans fil, cela rend la fonction de charge sans fil indisponible.
- Si vous utilisez votre téléphone avec une oreillette connectée, placez le téléphone en position paysage. Si vous placez votre téléphone en position portrait, la bobine de charge risque de ne pas être en mesure de le charger.
- Si vous rechargez votre téléphone avec un étui de charge sans fil, évitez de placer l'étui seul sur le socle de charge. Cela pourrait entraîner une surchauffe du socle de charge et/ou de l'étui, avec un risque d'incendie et de blessure.
- Le chargeur sans fil ne dispose pas d'un interrupteur.

Le système Lifepulse™

Les capteurs 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 illustré à titre de référence



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 :

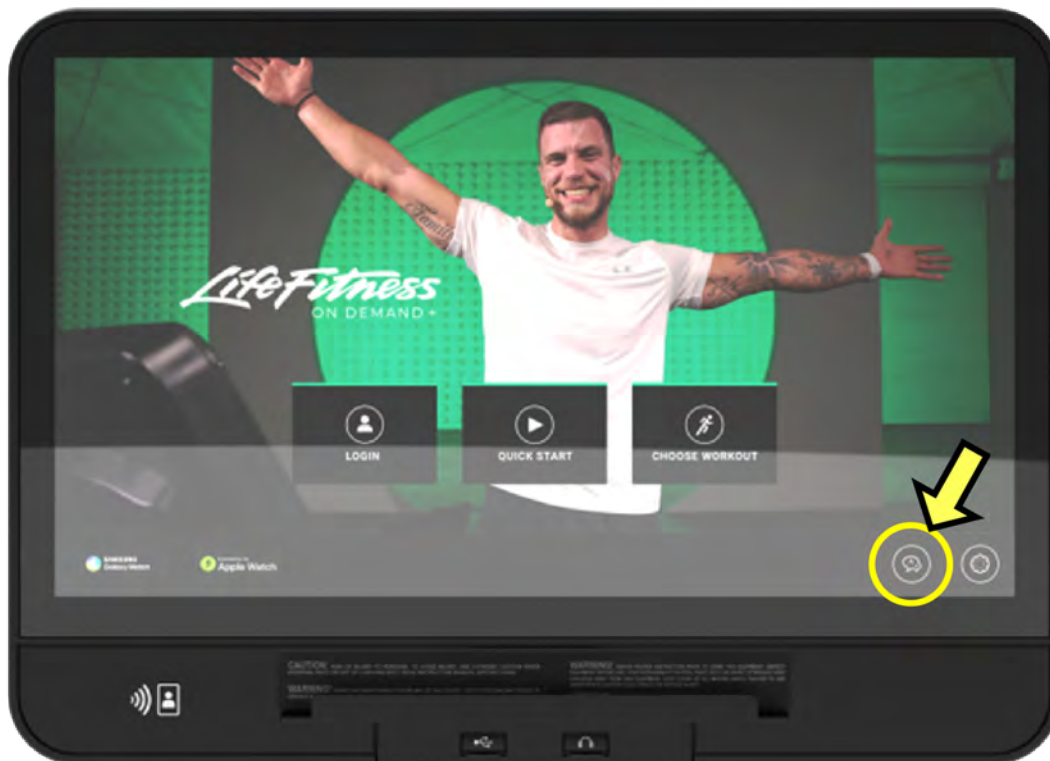
- placement incorrect des mains sur les capteurs
- activité du haut du corps, crème ou saleté sur les mains
- pression excessive ou insuffisante lors de la saisie des capteurs

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

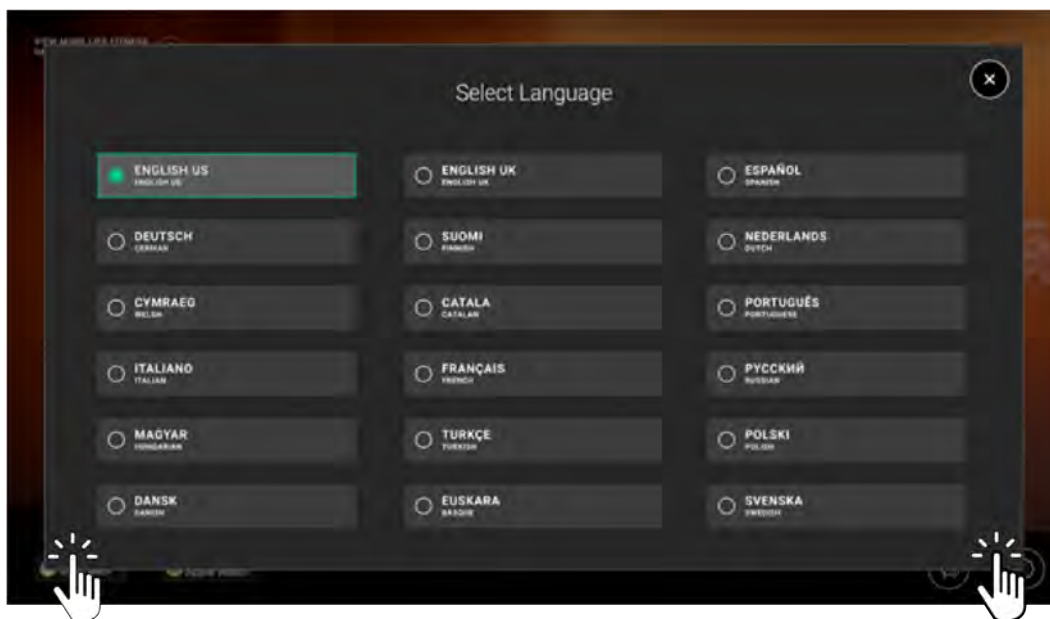
Réglage de l'éclairage intelligent

La base est équipée d'un éclairage qui peut être activé ou désactivé, avec trois niveaux de luminosité et 16 couleurs.

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

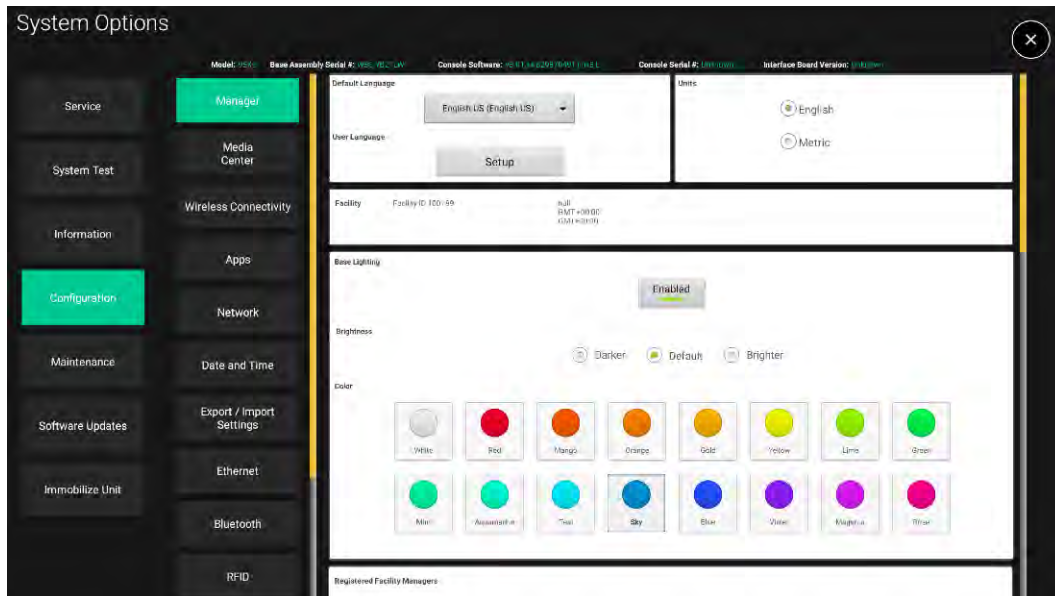


2. Appuyez au bas de l'écran **Sélectionner une langue** en effectuant la séquence suivante : **en bas à gauche, en bas à droite, en bas à gauche, en bas à droite**.



REMARQUE : Assurez-vous de cliquer À L'INTÉRIEUR du carré noir !

3. Parcourez le menu Options du système et cliquez sur **Gestionnaire de > Configuration**.



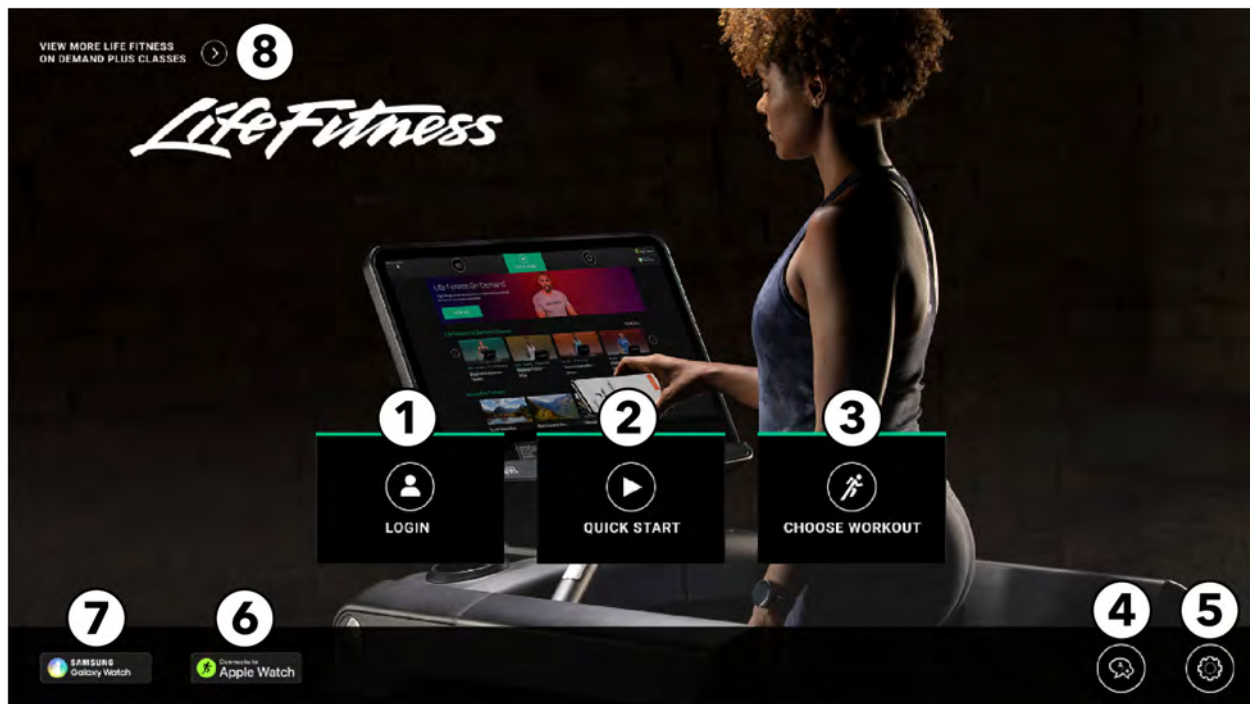
4. Descendez jusqu'à **Éclairage intelligent**.
5. Basculez le bouton **Activé** pour activer ou désactiver les lumières.
6. Réglez la **Luminosité** si nécessaire.
7. Réglez la **Couleur** à votre choix parmi 16 couleurs.

4. Utilisation

Écran d'accueil

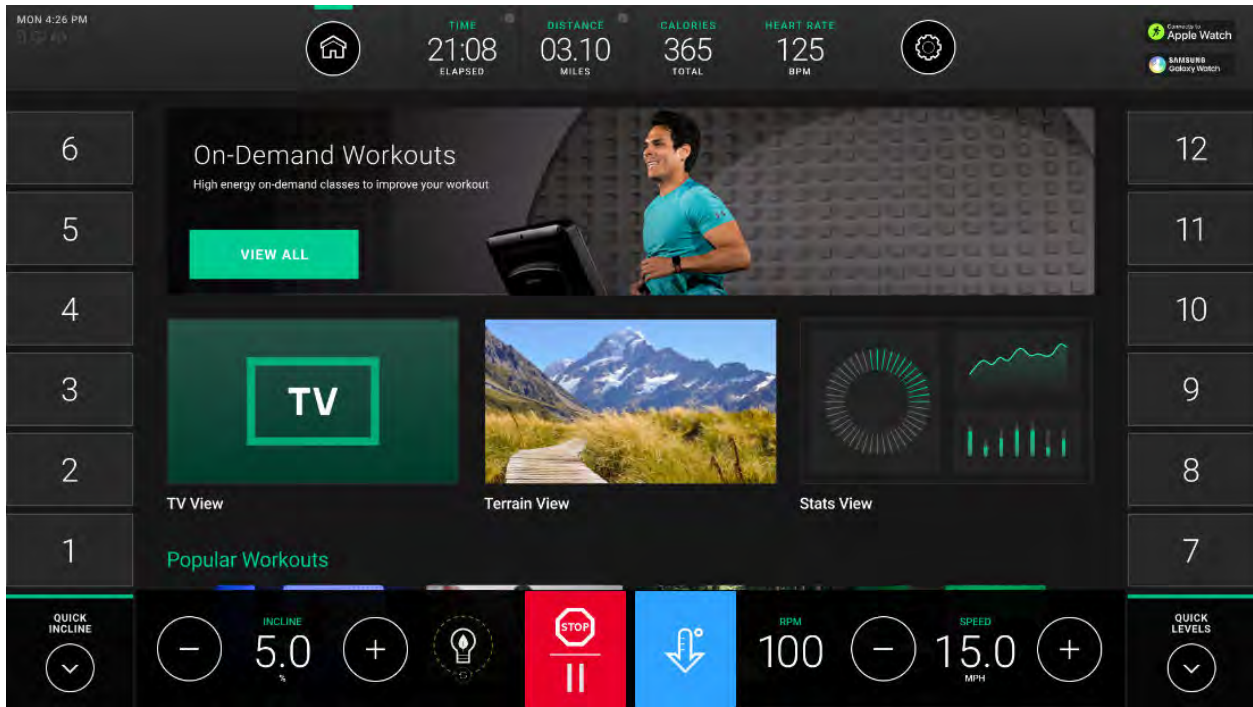
L'écran LCD intuitif permet aux utilisateurs :

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



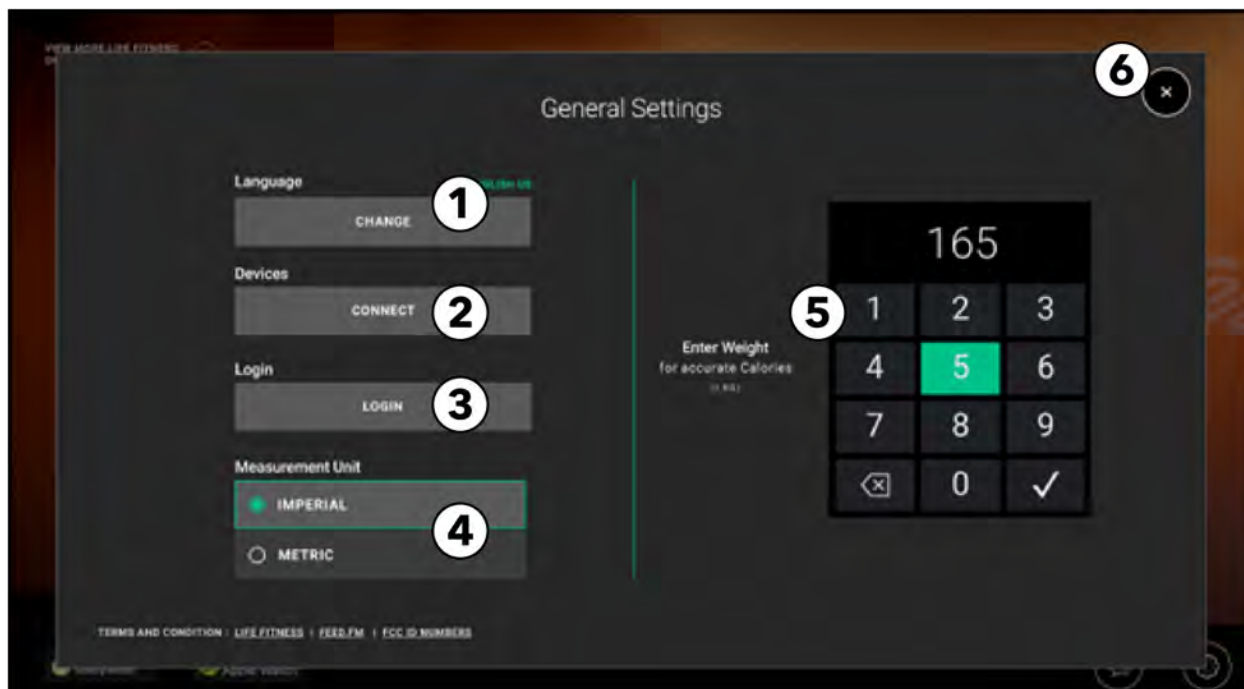
1. **Connexion** : appuyez pour vous connecter à votre compte LFconnect ou Halo.
2. **Démarrage rapide** : appuyez pour commencer directement un exercice, sans configuration ni sélection d'objectif.
3. **Choisir un exercice** : sélectionnez un exercice dans l'une des catégories suivantes :
 - Exercices les plus populaires
 - Cours animés par un instructeur à la demande
 - Parcours interactifs
 - Objectifs standards
 - Tests de condition physique
 - Démarrage rapide
4. **Langue** : sélectionnez la langue à utiliser au cours d'un exercice.
5. **Réglages** : appuyez pour saisir votre poids ou modifier l'unité de mesure (impériale ou métrique).
6. **Connexion à l'Apple Watch®** : appuyez pour en savoir plus sur la connexion à un dispositif Apple Watch.
7. **Samsung Galaxy Watch :®** appuyez pour découvrir comment connecter votre périphérique Samsung Watch.

8. **Accéder à la bibliothèque d'entraînements à la demande** : appuyez sur pour afficher la bibliothèque d'entraînements à la demande.



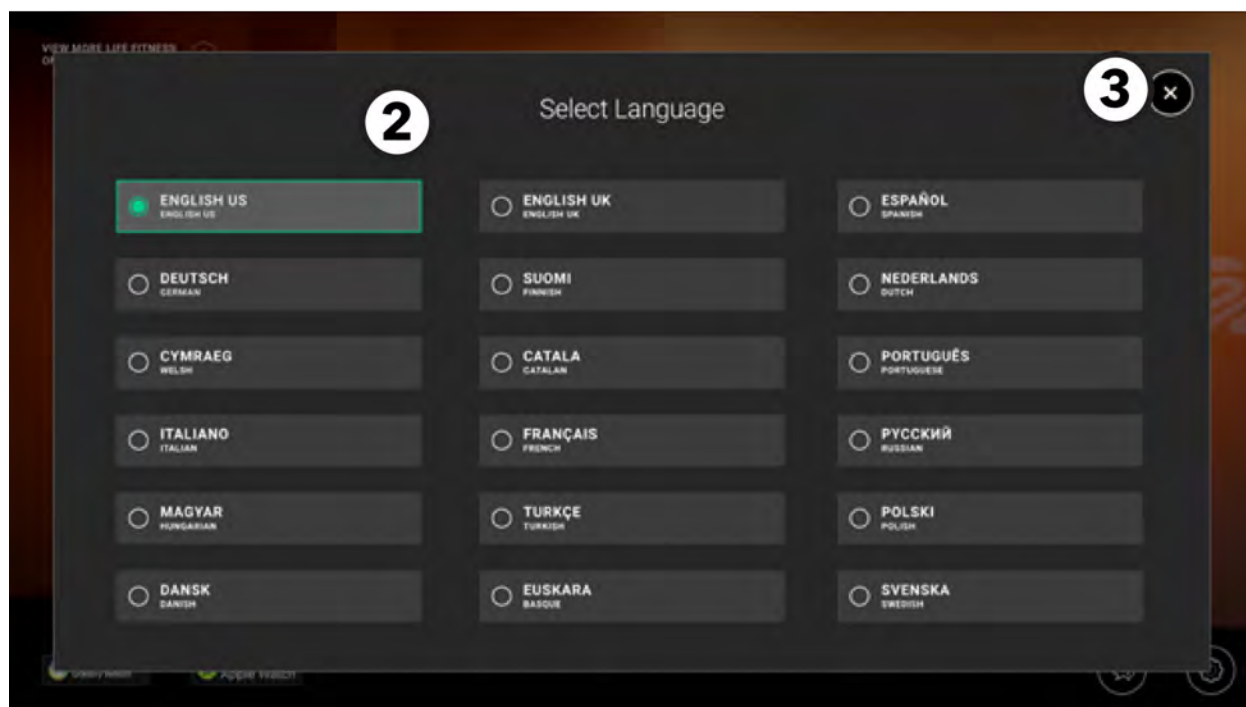
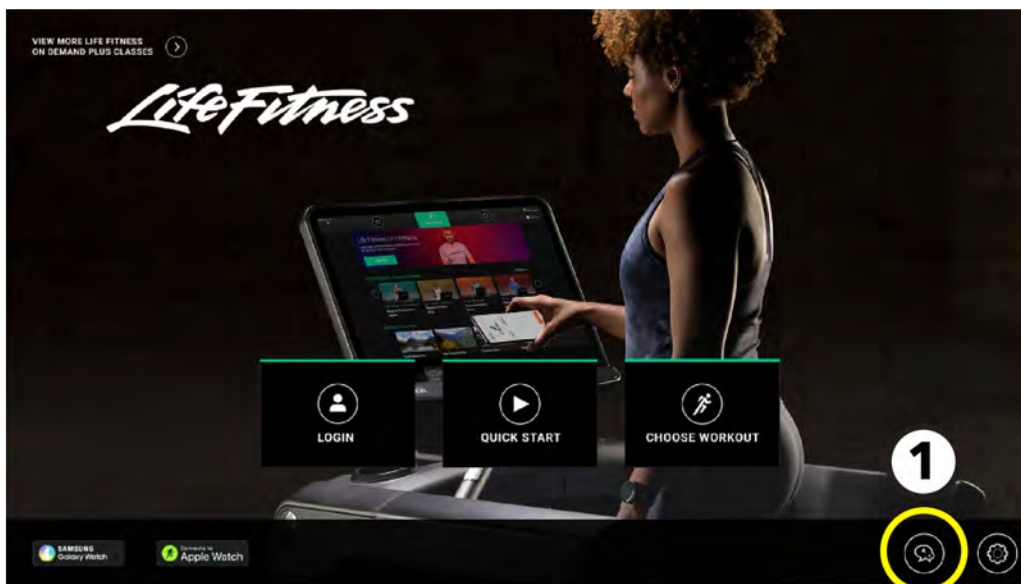
Paramètres généraux

Choisissez les paramètres de votre entraînement. Ces paramètres sont également accessibles au cours d'un entraînement.



1. **Langue** : sélectionnez la langue à utiliser au cours d'un exercice.
2. **Périphériques** : recherchez des écouteurs ou des appareils de fréquence cardiaque connectés en Bluetooth.
3. **Connexion** : pour vous connecter à votre compte LFconnect ou Halo.
4. **Unité de mesure** : Choisissez Impérial ou Métrique.
5. **Entrer le poids** : Utilisez le pavé numérique pour saisir une valeur de poids.
6. **Quittez** : appuyez pour quitter le menu Réglages et retournez à l'écran d'accueil.

Sélectionner une langue



1. Appuyez sur l'icône **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 responsable seront affichées.

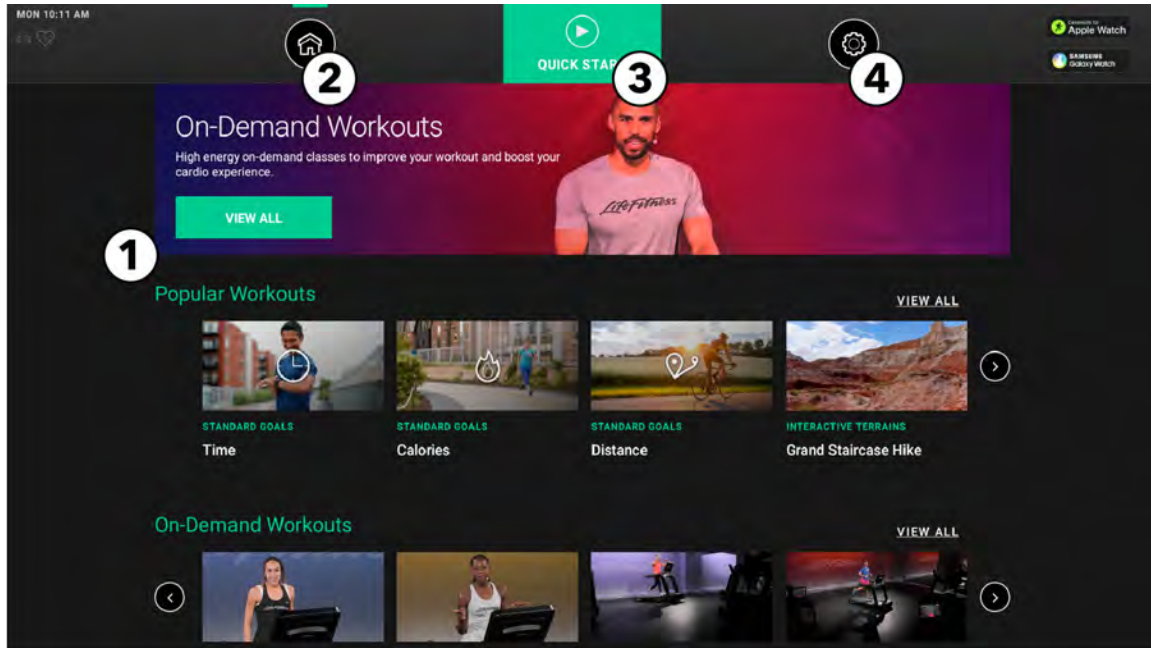
Une fois la langue sélectionnée, elle est enregistrée, l'écran **Sélectionner une langue** est fermé et l'écran **Accueil** apparaît dans la langue sélectionnée.

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

Choisir l'Exercice

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

REMARQUE : Les exercices disponibles dépendent du type de base.

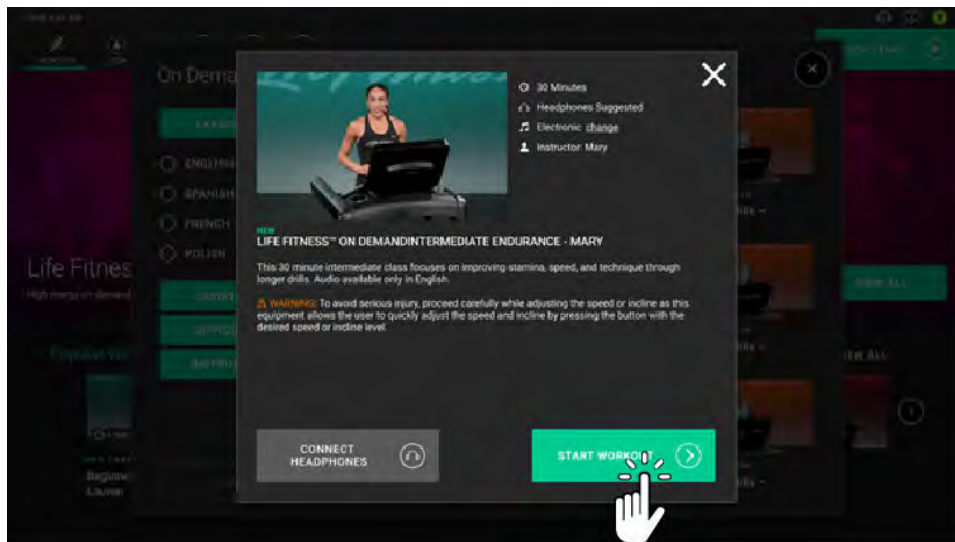


1. Faites défiler les options d'exercice :

- **Exercices les plus populaires** : sélectionnez un exercice qui est fréquemment choisi par les utilisateurs.
- **Exercices à la demande** - Sélectionnez un cours animé par un instructeur et diffusé sur Internet.
- **Parcours interactifs** : choisissez parmi les cours vidéo de parcours interactifs disponibles.
- **Objectifs standard** : choisissez un exercice en fonction de votre objectif souhaité.
- **Tests Fit** : sélectionnez un test de condition physique 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.

Appuyez sur **Commencer l'exercice** pour accéder à la configuration de l'exercice.



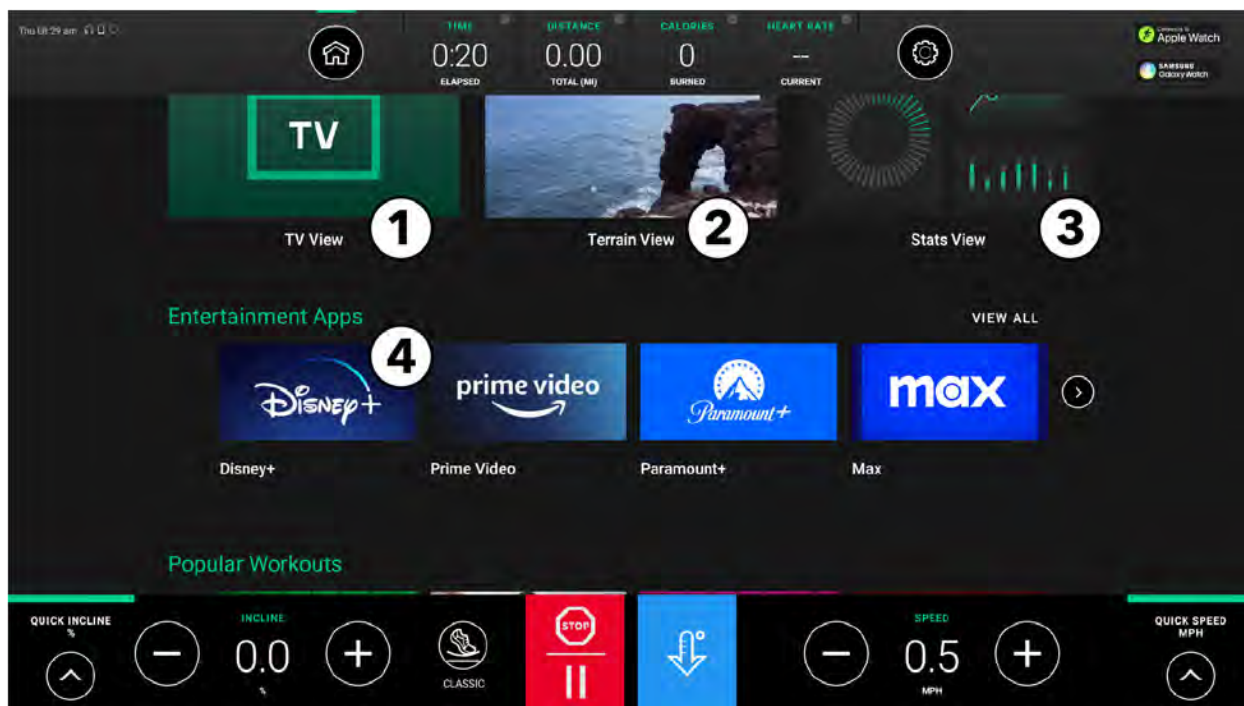
2. **Écran d'accueil** : Appuyez pour revenir à l'écran d'accueil.

3. **Démarrage rapide** : appuyez pour commencer directement un exercice, sans configuration ni sélection d'objectif.

4. **Paramètres généraux** : appuyez pour accéder aux options des paramètres généraux.

Vues de l'exercice et choix de divertissement

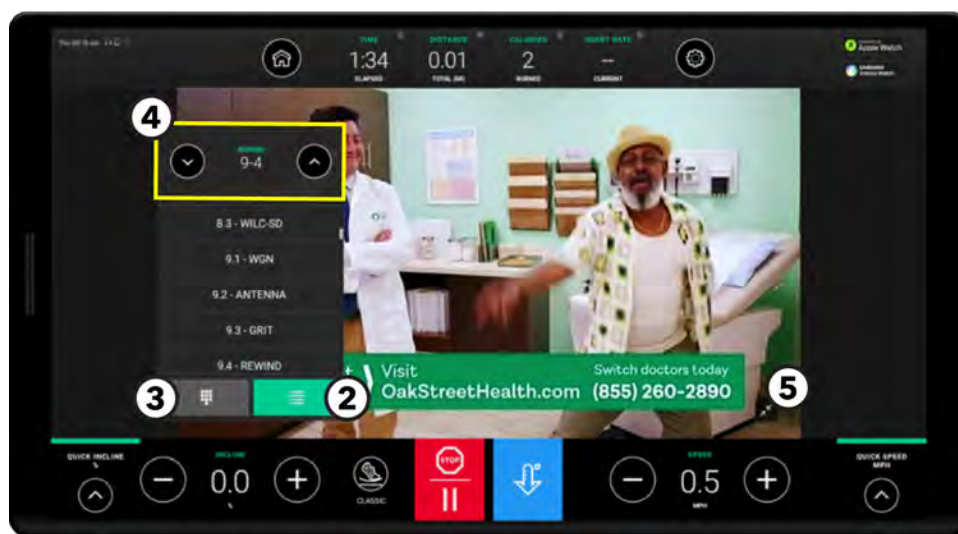
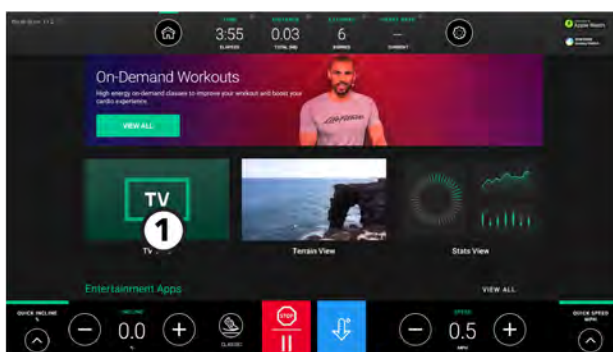
Les utilisateurs peuvent sélectionner diverses vues et options de divertissement pendant les exercices.



1. **Vue TV** : Choisissez pour regarder la télévision pendant un exercice.
2. **Vue du terrain** : sélectionnez cette option pour vous entraîner en regardant un parcours vidéo, filmé à la première personne à travers des paysages, des panoramas urbains et des événements.
3. **Affichage des statistiques** : sélectionnez cette option pour afficher les statistiques en temps réel de l'exercice.
4. **Applications de divertissement** : choisissez parmi une sélection d'applications de divertissement à apprécier pendant une séance d'exercice.

Vue TV

Les utilisateurs doivent être en cours d'entraînement pour accéder à TV View.



1. Appuyez sur **Vue TV** pour regarder la télévision.

2. Liste des chaînes

Appuyez pour accéder à la liste de toutes les chaînes disponibles.

REMARQUE : Illustré dans l'image.

3. Pavé numérique des chaînes

Appuyez pour accéder à un clavier numérique pour saisir le numéro de canal.

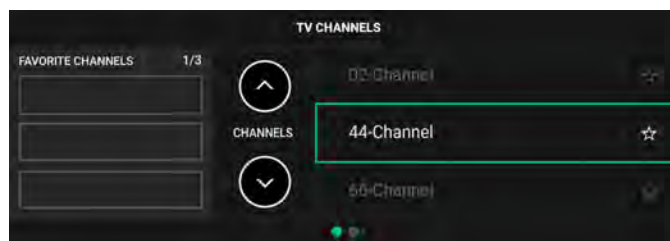
4. Flèche vers le haut et flèche vers le bas

Utilisez les flèches de navigation pour faire défiler les chaînes.

5. Touche Taille de l'écran

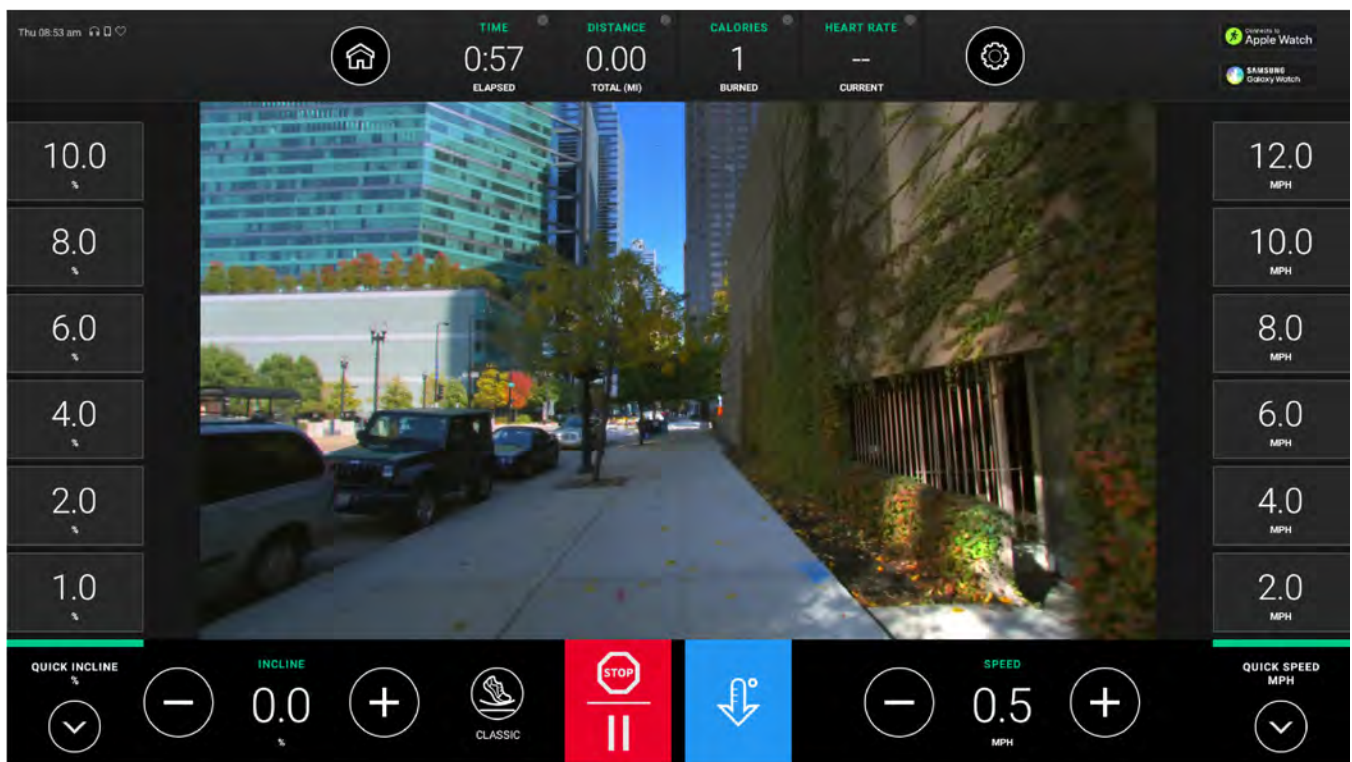
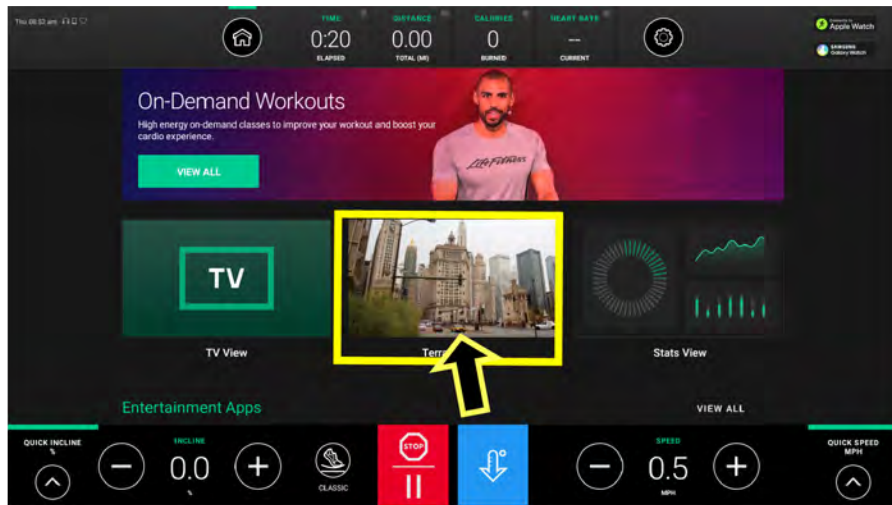
Appuyez sur cette touche pour alterner entre le mode Plein écran et la taille d'affichage réduite.

Pour le Symbio Runner, réglage des chaînes TV sur le pavé de commande



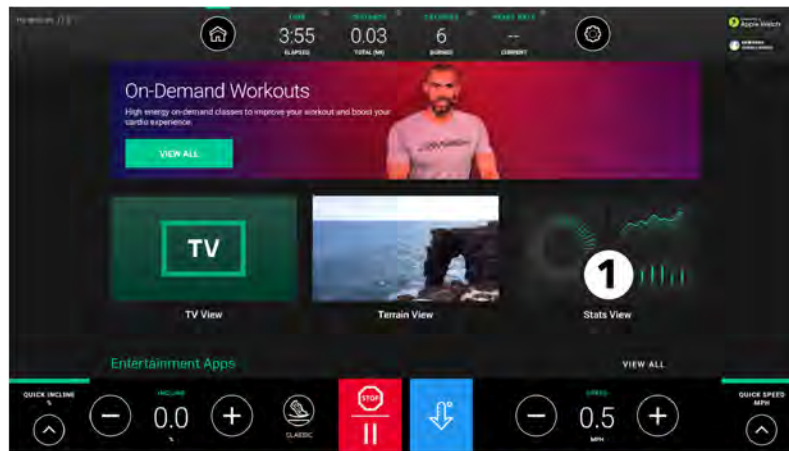
Vue du terrain

Les utilisateurs peuvent sélectionner la **vue du terrain**



Affichage des statistiques

Les utilisateurs peuvent afficher et basculer entre les statistiques d'entraînement pendant un entraînement.



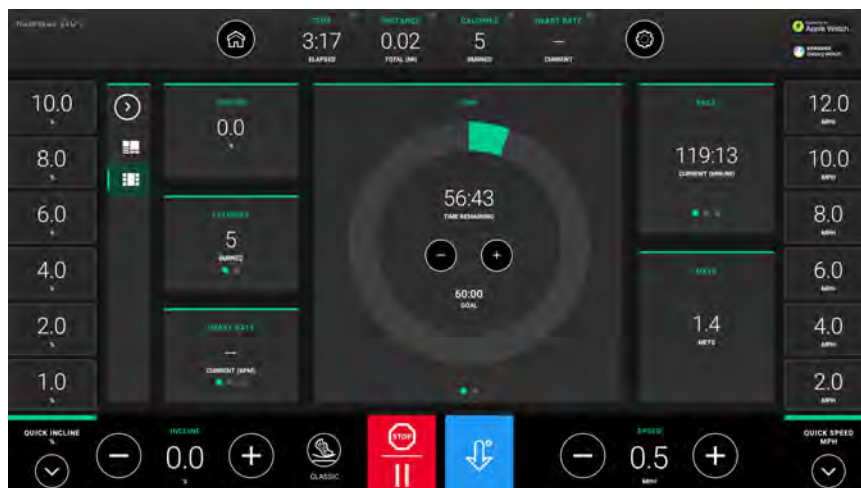
REMARQUE : L'objectif de temps sur un tapis roulant est l'entraînement sélectionné illustré dans l'image à titre d'exemple.

1. Appuyez sur **Affichage** des statistiques
2. **Le profil d'entraînement** est affiché dans la vignette centrale.
 - Visuel de la progression des objectifs
 - Augmenter ou diminuer la métrique affichée.

3. Balayez pour des profils d'entraînement supplémentaires.

REMARQUE : Les profils d'exercices disponibles varient selon le type de base et d'exercice sélectionné.

Affichage des tours



4. Statistiques et statistiques supplémentaires

REMARQUE : Les statistiques disponibles varient selon le type de base et d'exercice sélectionné.

Les statistiques sont affichées dans la barre supérieure et sur les tuiles latérales. Des statistiques supplémentaires sont disponibles :

- Appuyez sur la **flèche vers le bas** à côté de stat sur la barre supérieure.
- Faites glisser les cercles au bas des statistiques affichées sur les tuiles latérales.

Statistiques disponibles sur la flèche vers le bas sur la barre supérieure / cercles sur les tuiles

Durée	Distance	Calories	Fréquence cardiaque	Allure
Durée écoulée	Distance totale (mi / km)	Calories brûlées (Poids)	Courant (BPM)	Allure instantanée (min/mi ou min/km)
Temps restant	Grimpé (pieds)	Calories brûlées (par heure)	Moyenne (bat)	Vitesse moyenne (min/mi ou min/km)
Allure instantanée (min/mi ou min/km)		Énergie (METS)	Max (bat/min)	Vitesse moyenne (mph / kph)
Vitesse moyenne (mph / kph)		Marche (WATTS)		

5. Boutons de touches rapides

REMARQUE : Les sélections des boutons de raccourcis dépendent du type de base.

- **Incliner :** Appuyez sur l'un des boutons de raccourcis d'inclinaison pour changer rapidement l'inclinaison pendant l'exercice.
- **Vitesse :** Appuyez sur l'un des boutons de raccourcis de vitesse pour changer rapidement de vitesse pendant l'exercice.
- **Résistance :** Appuyez sur l'un des boutons de raccourcis de résistance pour changer rapidement de résistance pendant l'exercice.
- **Niveau :** Appuyez sur l'un des boutons de raccourcis de niveau pour changer rapidement de niveau pendant l'exercice.

6. Écran d'accueil

Appuyez sur pour revenir à l'écran d'accueil.

REMARQUE : Les marches du PowerMill et la ceinture du tapis roulant continuent de bouger lorsque vous appuyez sur l'**écran d'accueil** pendant un exercice.

Écrans de visualisation des statistiques avancées

Passez de l'affichage **avancé** à l'affichage de **base** en appuyant sur ces icônes.

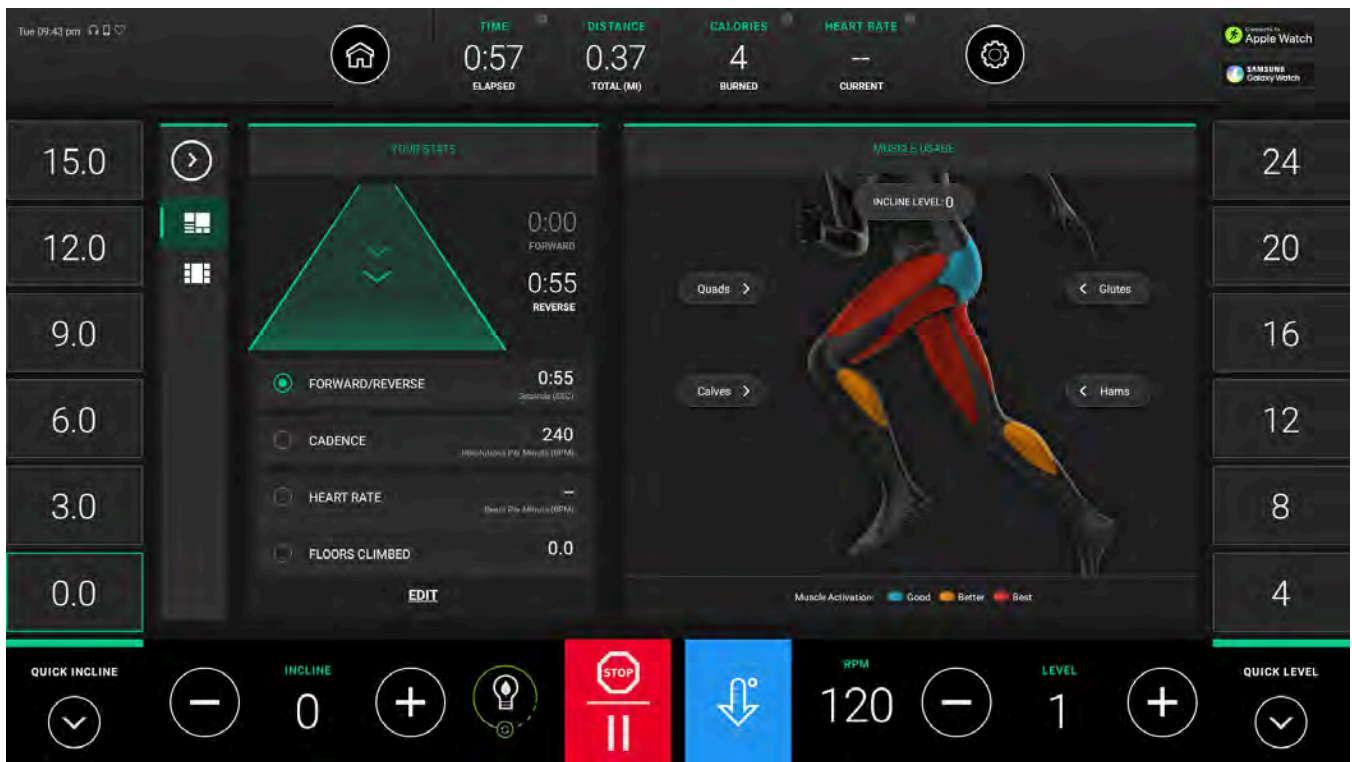


Symbio Runner



Vélo elliptique incliné Symbio

Écrans de visualisation des statistiques avancées



Cliquez sur les différents groupes de muscles dans l'animation pour ajuster instantanément l'inclinaison optimale afin de cibler ce muscle.

Symbio Upright LifeCycle et Symbio Upright SwitchCycle

Graphique linéaire



Power Graph (Graphique de puissance)



Vélo couché Symbio

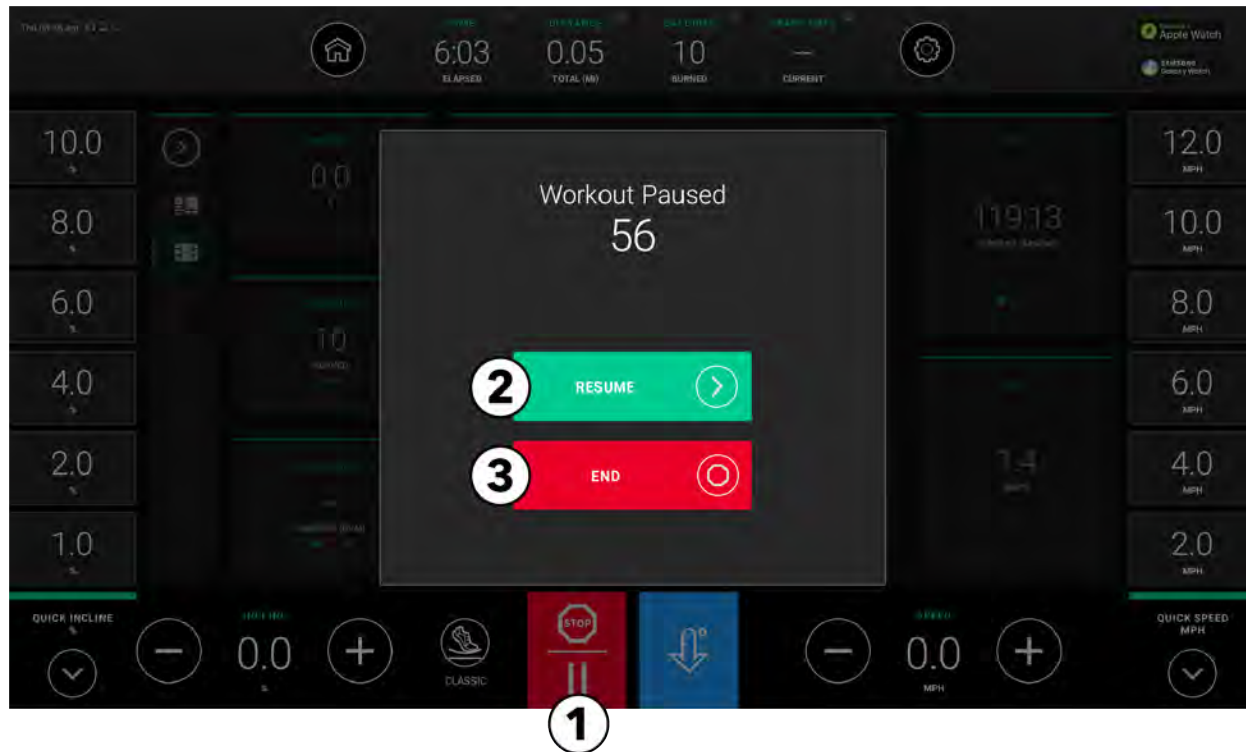
Graphique linéaire



Power Graph (Graphique de puissance)

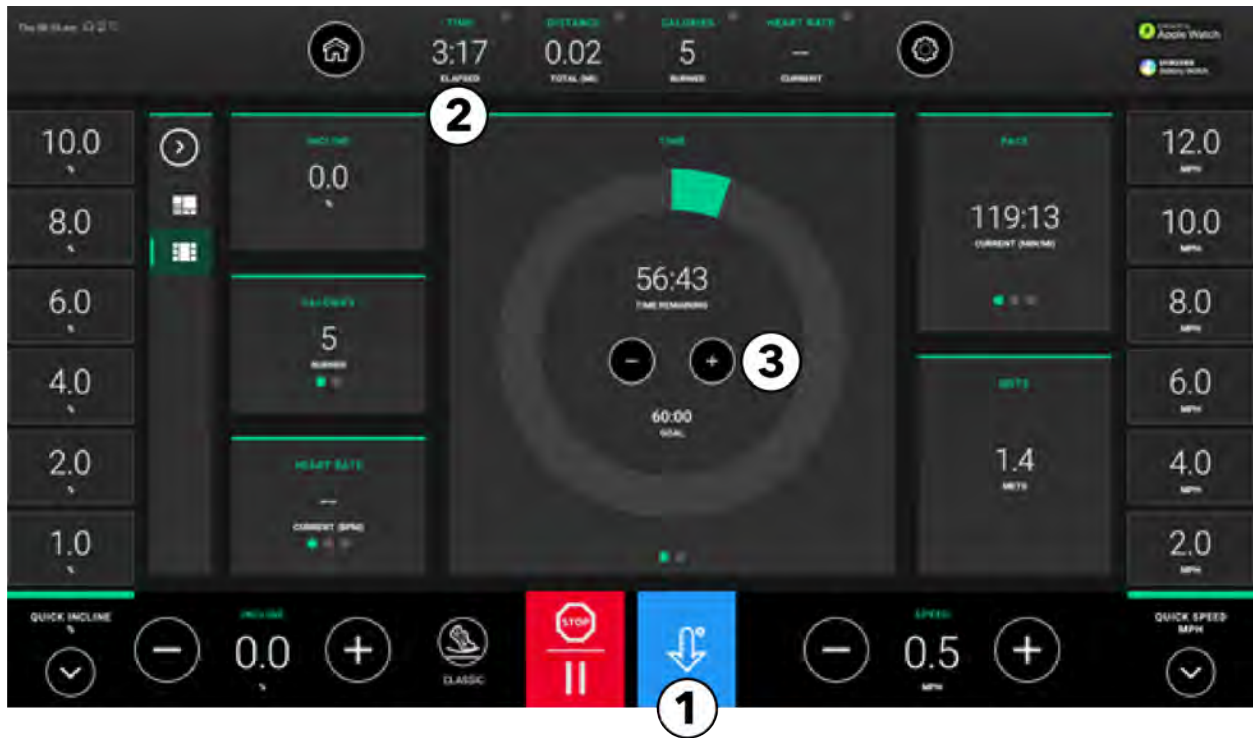


Mettre l'exercice en pause



1. Appuyez sur le bouton **Pause / Arrêt** pour mettre un exercice en pause.
En mode Pause, choisissez l'une des options suivantes :
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.

Récupération



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

2. Affichage de la durée

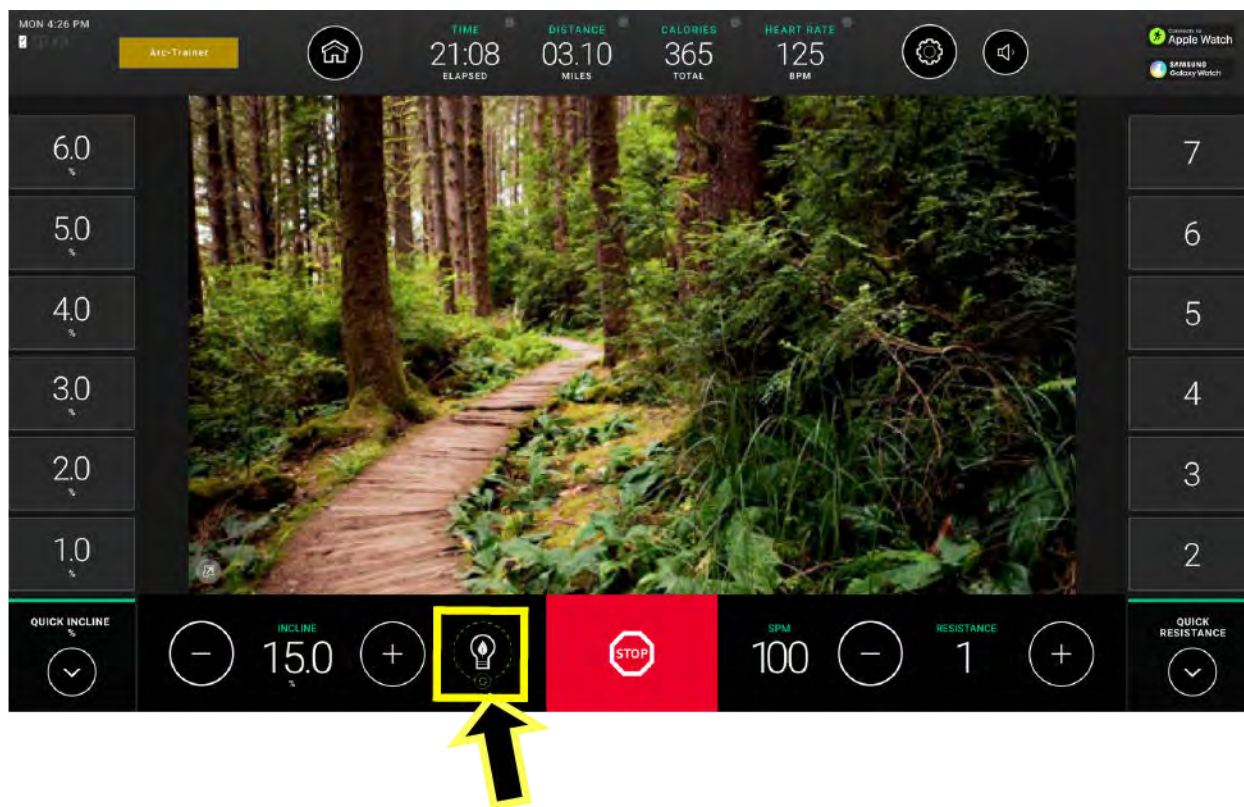
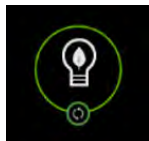
- La mention **Durée** est remplacée par la mention **Récupération** lorsque vous entrez en mode Récupération.
- L'affichage de la durée indique initialement le nombre de minutes requises en mode Récupération selon le type d'exercice.
- La durée diminue jusqu'à atteindre 00 : 00.

3. 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.

REMARQUE : La vitesse sur les bases Treadmill diminue automatiquement après avoir appuyé sur le bouton **Récupération**.

Mode hybride



REMARQUE : Le mode hybride est disponible uniquement sur les équipements non motorisés (cross-trainers et vélos) !

Lorsque le mode hybride est activé, il affiche l'ampoule sur la barre inférieure de la vue de l'exercice. L'ampoule s'anime pour montrer qu'elle est en train de charger, pendant que l'utilisateur pédale pour produire de l'électricité afin de réduire la consommation d'énergie. L'écran de synthèse de l'exercice affichera un message indiquant que l'exercice réduit une certaine quantité d'énergie pour alimenter cet appareil.

5. Exercices

Liste des exercices

Symbio Runner	Vélo elliptique incliné Symbio	Cycle couché Symbio, droit LifeCycle Symbio et droit SwitchCycle Symbio
Démarrage rapide	Démarrage rapide	Démarrage rapide
Objectifs standards <ul style="list-style-type: none"> • Durée • Distance • Calories • Montée • Fréquence cardiaque <ul style="list-style-type: none"> • (Modéré, Vigoureux) • Intervalles <ul style="list-style-type: none"> • (Personnalisé, Forte intensité, Endurance) • Démarreur 	Objectifs standards <ul style="list-style-type: none"> • Durée • Distance • Calories • Fréquence cardiaque <ul style="list-style-type: none"> • (Modéré, Vigoureux) • Intervalles <ul style="list-style-type: none"> • (Débutant, Forte intensité, Endurance) • Puissance constante • Puissance adaptable • Aérobic • Marche arrière 	Objectifs standards <ul style="list-style-type: none"> • Durée • Distance • Calories • Fréquence cardiaque <ul style="list-style-type: none"> • (Modéré, Vigoureux) • Intervalles <ul style="list-style-type: none"> • (Débutant, Forte intensité, Endurance) • Puissance constante • Puissance adaptable • Aérobic • METS (Équivalents métaboliques)
Tests Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Test Fitness LF • Marine américaine • Armée américaine • Marine américaine • Test de condition physique • Protocole WFI Submax • Physical Efficiency Battery • IPPT 	Tests Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Test Fitness LF • Marine américaine 	Tests Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Test Fitness LF • Marine américaine

Description des entraînements

REMARQUE : Les exercices disponibles dépendent du type de base. Reportez-vous à [Liste des exercices](#).

Démarrage rapide	
Exercice manuel qui ne comporte pas de configuration de l'exercice. L'exercice peut commencer immédiatement.	
Objectifs standards	
Objectif de durée	Exercice qui ne demande que la configuration d'une durée de fin spécifique.
Distance Goal (objectif de distance)	Exercice qui ne demande que la configuration d'une distance spécifique.
Calories Goal (objectif de calories)	Exercice qui ne demande que la configuration d'un nombre de calories brûlées spécifique.
Climb Goal (Objectif de grimpe)	Exercice qui ne demande que la configuration d'un dénivelé spécifique.
Fréquence cardiaque	
• Modérée	La résistance et l'inclinaison s'adaptent pour atteindre 65 % de la FC max.
• Intense	La résistance et l'inclinaison s'adaptent pour atteindre 80 % de la FC max.
Intervalles	
• Personnalisé	Créez votre propre exercice par intervalles en personnalisant deux boutons de vitesse différents. Ils permettent de changer rapidement de vitesse.
• Forte intensité	Exercice en intervalles intense utilisant 2 niveaux et 2 vitesses. Rapport : 1:3 (30 secondes d'activité : 90 secondes de récupération). Entrez une vitesse à laquelle il serait difficile de courir pendant plus d'une minute. Entrez une vitesse de course ou de marche de récupération. Cet exercice est destiné à améliorer votre vitesse maximale et le VO ₂ max.
• Endurance	Exercice en intervalles modéré utilisant 2 niveaux et 2 vitesses. Rapport : 3:1 (180 secondes d'activité : 60 secondes de récupération). Entrez une vitesse à laquelle il serait difficile de courir pendant 5 k. Entrez une vitesse de course de récupération. Cet exercice est destiné à améliorer votre vitesse endurance pour les courses de 5 k et plus.
• Démarreur	Un exercice stimulant à intervalles de 1:1 où l'utilisateur passe d'intervalles de faible intensité à des intervalles de haute intensité.
• 2 vitesses	Créez votre propre exercice par intervalles en personnalisant deux boutons de vitesse différents. Ils permettent de changer rapidement de vitesse.
• 3 vitesses	Créez votre propre exercice par intervalles en personnalisant trois boutons de vitesse différents. Ils permettent de changer rapidement de vitesse.
Puissance constante	La puissance reste constante pour toutes les vitesses. Exercice idéal pour maintenir une intensité constante.
Puissance adaptable	La puissance augmentera davantage aux vitesses élevées. Idéal pour l'entraînement fractionné.
Aérobic	Un exercice guidé qui fait travailler différents muscles et varie en intensité.
Marche arrière	Divisez vos exercices en deux parties : avant et arrière.
METS (Équivalents métaboliques)	Choisissez votre consommation de calories en sélectionnant une intensité constante de METS.

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

Configuration de l'exercice - Entrées de données

Symbio Runner

Objectifs standards	Saisie utilisateur
Durée	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valeurs pré-réglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée • Terrain (<i>plat, Intervalle des côtes, Parcours vallonné, Aléatoire, Kilimanjaro</i>) • Niveau (<i>si Intervalle des côtes, Aléatoire ou Collines vallonnées ou Kilimanjaro est sélectionné</i>) • Vitesse • Poids
Distance	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valeurs pré-réglées ou utilisez le clavier pour saisir la distance désirée • Terrain (<i>plat, Intervalle des côtes, Parcours vallonné, Aléatoire, Kilimanjaro</i>) • Niveau (<i>si Intervalle des côtes, Aléatoire ou Collines vallonnées ou Kilimanjaro est sélectionné</i>) • Vitesse • Poids
Calories	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valeurs pré-réglées ou utilisez le clavier pour saisir les calories désirées • Poids • Terrain (<i>plat, Intervalle des côtes, Parcours vallonné, Aléatoire, Kilimanjaro</i>) • Niveau (<i>si Intervalle des côtes, Aléatoire ou Collines vallonnées ou Kilimanjaro est sélectionné</i>) • Vitesse • Poids
Montée	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valeurs pré-réglées ou utilisez le clavier pour saisir le pied désirées • Terrain (<i>plat, Intervalle des côtes, Parcours vallonné, Aléatoire, Kilimanjaro</i>) • Niveau (<i>si Intervalle des côtes, Aléatoire ou Collines vallonnées ou Kilimanjaro est sélectionné</i>) • Niveau d'inclinaison (<i>si Plat est sélectionné</i>) • Vitesse • Poids
Fréquence cardiaque	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valeurs pré-réglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée • Âge • Exercice (<i>Dépense modérée, Dépense intense</i>) • Fréquence cardiaque cible • Vitesse • Poids
Intervalles	<ul style="list-style-type: none"> • Paramètres (<i>Personnalisé, Intensité élevée, Endurance</i>) • Durée (<i>Si Personnalisé est sélectionné</i>) • Bas régime • Haut régime • Poids

Vélo elliptique incliné Symbio, cycle couché Symbio, droit LifeCycle Symbio et droit SwitchCycle Symbio

Objectifs standards	Saisie utilisateur
Durée	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée • Terrain (<i>plat, Intervalle des côtes, Parcours vallonné, Aléatoire, Kilimanjaro</i>) • Niveau • Poids
Distance	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la distance désirée • Terrain (<i>plat, Intervalle des côtes, Parcours vallonné, Aléatoire, Kilimanjaro</i>) • Niveau • Poids
Calories	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir les calories désirées • Poids • Terrain (<i>plat, Intervalle des côtes, Parcours vallonné, Aléatoire, Kilimanjaro</i>) • Niveau • Poids
Fréquence cardiaque	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valeurs prééglées ou utilisez le clavier pour saisir la durée désirée • Âge • Exercice (<i>Dépense modérée, Dépense intense</i>) • Niveau • Poids
Intervalles	<ul style="list-style-type: none"> • Paramètres (<i>Débutant</i>) • Durée • Niveau • Poids
	<ul style="list-style-type: none"> • Paramètres (<i>Intensité élevée, Endurance</i>) • Intervalles • Niveau actif • Niveau de récupération • Poids
Puissance constante	<ul style="list-style-type: none"> • Durée • Watts • Poids
Puissance adaptable	<ul style="list-style-type: none"> • Durée • Niveau • Poids
Aérobic	<ul style="list-style-type: none"> • Durée • Niveau • Poids
Marche arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Durée • Niveau • Poids
METS (Équivalents métaboliques)	<ul style="list-style-type: none"> • Durée • METS (Équivalents métaboliques) • Poids

Plages des saisies utilisateur

Durée	1 - 60 minutes
Poids	34 à 181 kg (75 à 400 lb)
Inclinaison	0,0 - 15,0
Vitesse	0,5 - 14,0 MPH (0,5 - 23 KPH) (Gamme commerciale) 0,5 - 12,0 MPH (0,5 - 19 KPH) (Gamme domestique)
Âge	10 - 99 ans
Hauteur	36 - 90 pouces
Watts	50 - 500
METS (Équivalents métaboliques)	2,5 - 21
Niveau moyen	1 - 20

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

Niveau	Inclinaison (en %)	Niveau	Inclinaison (en %)
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

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.

Réglages du vélo couché Symbio

1. Asseyez-vous et placez l'avant de la plante des pieds sur les pédales.

REMARQUE : La bonne position est celle qui permet d'atteindre le point le plus éloigné sans bloquer les genoux ni bouger sur le siège. Les genoux doivent être légèrement fléchis lorsque les jambes sont au point d'extension maximale.

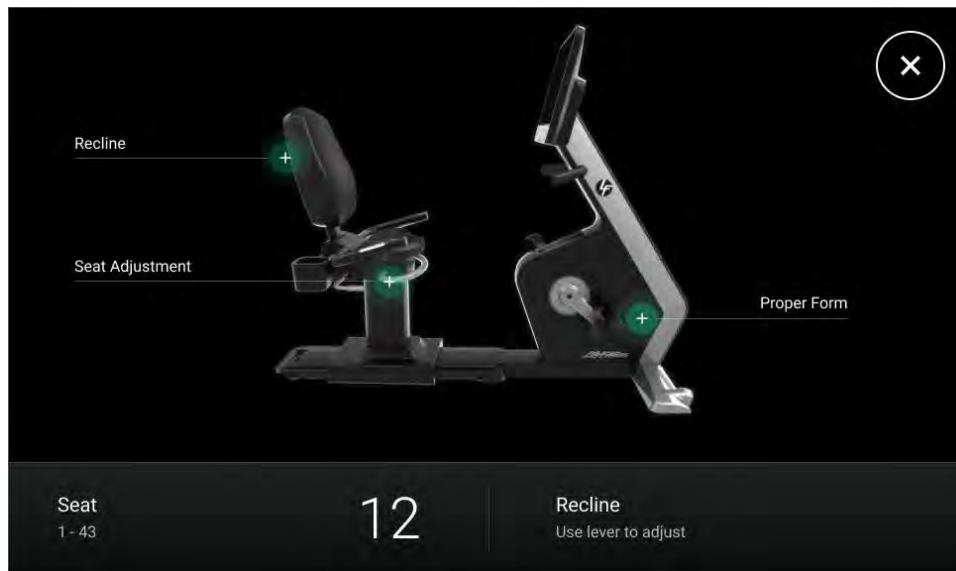
2. Soulevez la barre de réglage du siège située sous le siège.
3. Maintenez la poignée de réglage du siège d'une main et saisissez l'arrière du siège de l'autre.



ATTENTION : Ne tentez pas de régler le siège pendant que vous pédalez. Vous pourriez vous blesser ou créer une situation d'inconfort pendant votre entraînement.

4. Avancez ou reculez le siège dans la position de votre choix. Relâchez la barre d'ajustement du siège pour bloquer la selle à nouveau.

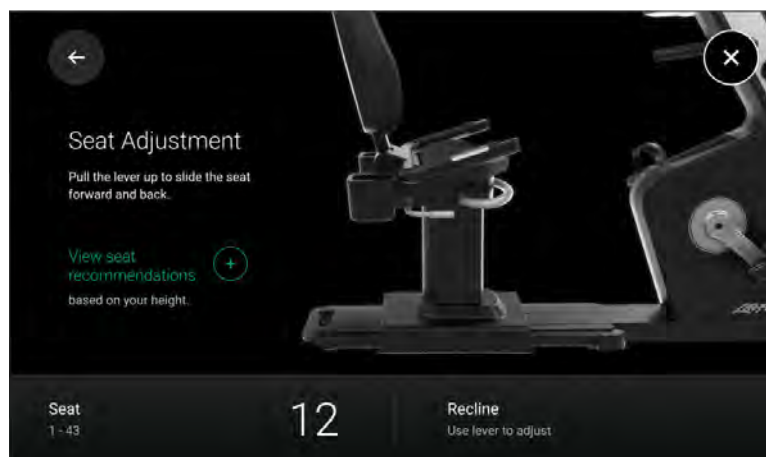
REMARQUE : La console affiche des informations et des réglages pour l'**inclinaison**, le **réglage du siège** et l'**exercice approprié**. Le **réglage du siège** sera sauvegardé pour les utilisateurs connectés.



5. Essayez de faire bouger doucement le siège vers l'avant et vers l'arrière pour vous assurer qu'il est bien stable.

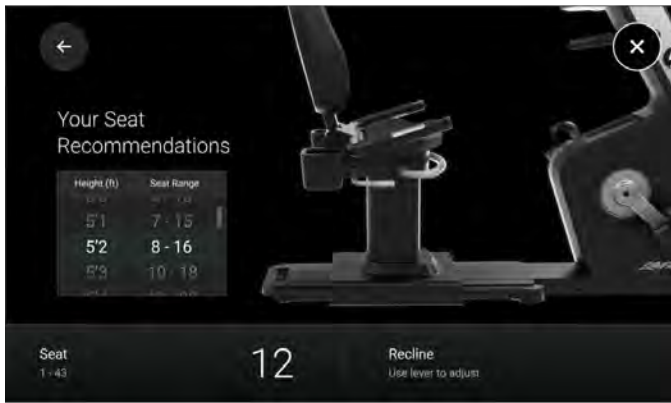
6. Appuyez sur le symbole + en surbrillance pour **régler le siège**.

L'écran d'information de **réglage du siège** s'affiche.



7. Effleurez le symbole + en surbrillance pour **afficher les recommandations relatives au siège**.
L'écran d'information **Recommandations de sièges** s'affiche.

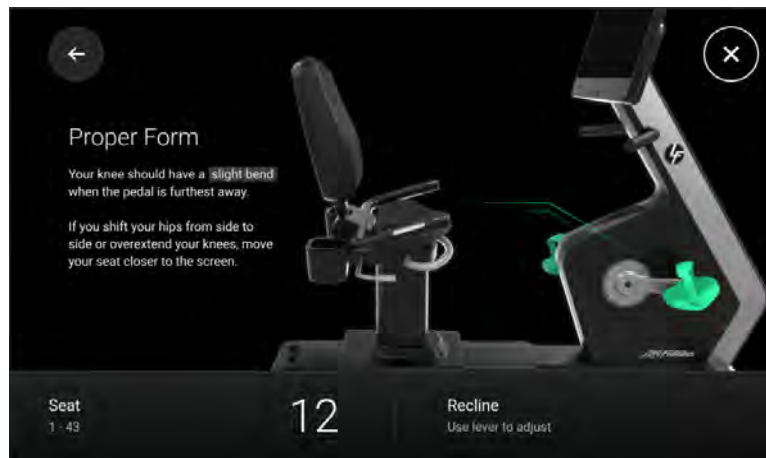
Hauteur de l'utilisateur, impériale



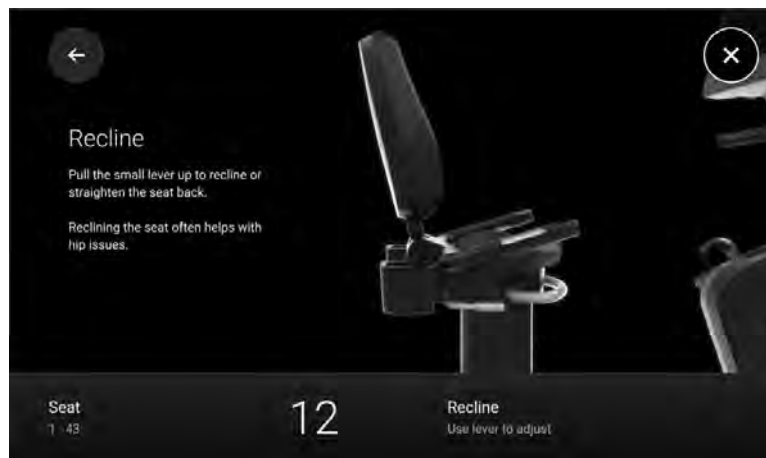
Hauteur de l'utilisateur, métrique



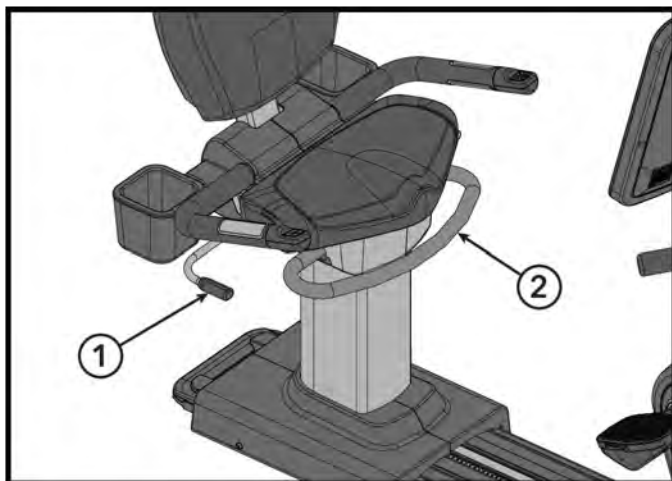
8. Appuyez sur la **flèche Retour** pour revenir à l'écran de **réglage du siège**.
9. Vérifiez la distance du siège une nouvelle fois et réglez-le si nécessaire.
10. Appuyez sur la **flèche Retour** pour revenir à l'écran de réglage et d'information.
11. Appuyez sur le symbole + en surbrillance pour sélectionner l'**exercice approprié**.
L'écran d'information sur l'**exercice approprié** s'affiche.



12. Appuyez sur la **flèche Retour** pour revenir à l'écran de réglage et d'information.
13. Appuyez sur le symbole + en surbrillance pour régler l'**inclinaison**.
L'écran d'information de l'**inclinaison** s'affiche.

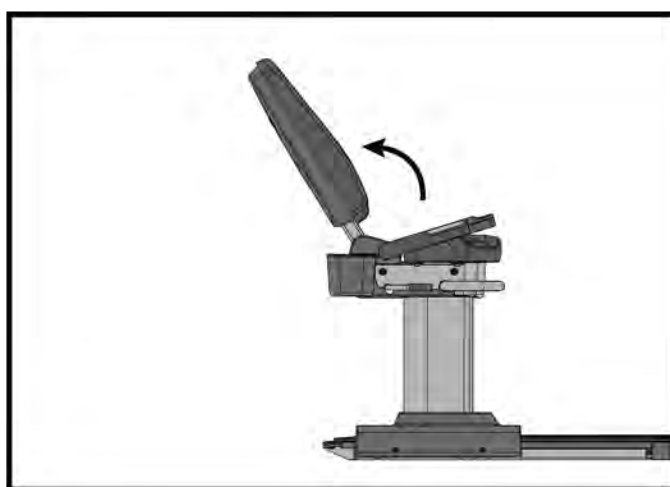
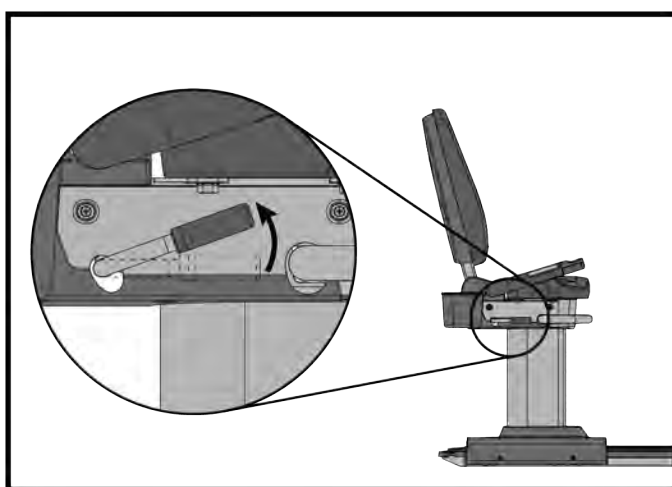


14. Asseyez-vous sur le siège, puis levez et maintenez la poignée d'inclinaison.



Élément	Description	Qté
1	Poignée d'inclinaison	1
2	Poignée de réglage du siège	1

15. Poussez vers l'arrière le coussin supérieur de l'assise jusqu'à la position souhaitée.



16. Relâchez la poignée d'inclinaison pour un engagement complet.

17. Appuyez sur la **flèche Retour** pour revenir à l'écran de réglage et d'information.

18. Appuyez sur l'icône **X** pour quitter l'écran **Exercice approprié**.

19. Appuyez sur l'icône **X** pour quitter l'écran de réglage du vélo couché.

Réglages des vélos droits LifeCycle et SwitchCycle

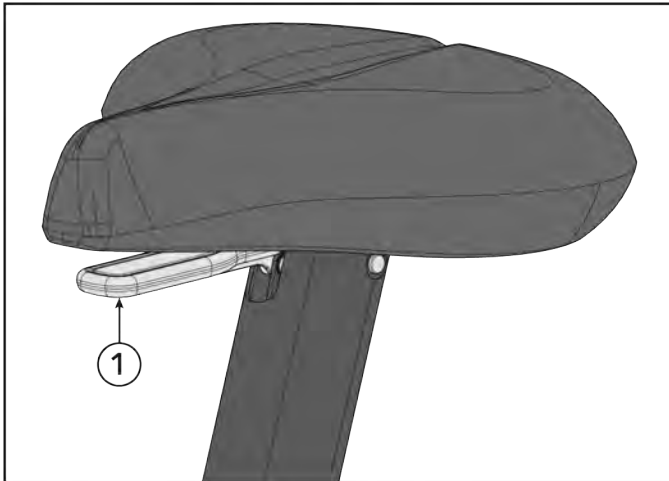
1. Asseyez-vous et placez l'avant de la plante des pieds sur les pédales.

REMARQUE : La bonne position est celle qui permet d'atteindre le point le plus éloigné sans bloquer les genoux ni bouger sur le siège, ni tirer sur les hanches. Les genoux doivent être légèrement fléchis lorsque les jambes sont au point d'extension maximale.

2. Pour abaisser le siège, soulevez la poignée de réglage à ressort, située à l'avant du siège, en dessous de l'avant de celui-ci.



ATTENTION : Ne tentez pas de régler le siège pendant que vous pédalez ou que vous êtes assis. Vous pourriez vous blesser ou créer une situation d'inconfort pendant votre entraînement.



Élément	Description	Qté
1	Poignée de réglage de la selle	1

3. Maintenez la poignée et l'avant du siège d'une main et saisissez l'arrière du siège de l'autre.
4. Avancez ou reculez le siège dans la position de votre choix. Relâchez la poignée pour un engagement complet.

REMARQUE : La console affiche des informations et des réglages pour le **réglage de la hauteur du siège**, le **réglage du guidonet l'exercice approprié**. Les **réglages de la hauteur du siège** et du **guidon** seront sauvegardés pour les utilisateurs connectés.

Vélo droit LifeCycle

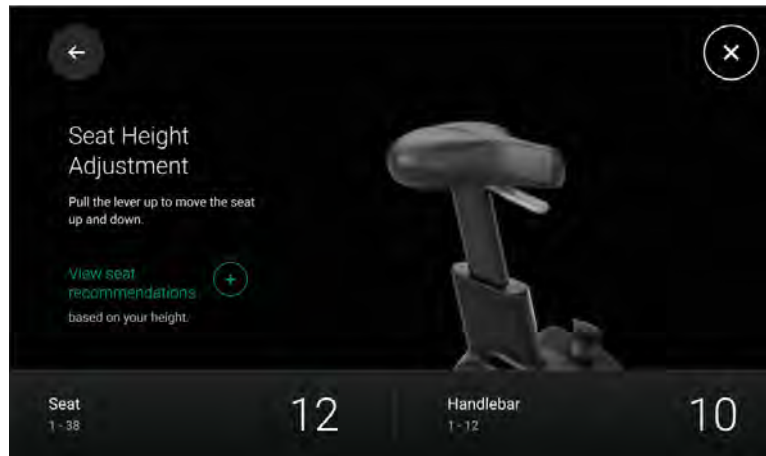


Vélo droit SwitchCycle



5. Essayez de baisser et monter le siège afin de vérifier qu'il est bien bloqué en place.

- Appuyez sur le symbole + en surbrillance pour **régler la hauteur du siège**.
L'écran d'information de **réglage de la hauteur du siège** s'affiche.



- Effleurez le symbole + en surbrillance pour **afficher les recommandations relatives au siège**.
L'écran d'information **Recommandations de sièges** s'affiche.

Hauteur de l'utilisateur, impériale



Hauteur de l'utilisateur, métrique



- Appuyez sur la **flèche Retour** pour revenir à l'écran de **réglage du siège**.
- Vérifiez la distance du siège une nouvelle fois et réglez-le si nécessaire.
- Pour remonter le siège, saisissez-le et placez-le à la hauteur qui vous convient. Lorsque le siège est ajusté vers le haut, il est inutile de soulever la poignée de réglage.
- Appuyez sur la **flèche Retour** pour revenir à l'écran de réglage et d'information.
- Effleurez le symbole + en surbrillance pour le **réglage du guidon**.
L'écran d'information sur le **réglage du guidon** s'affiche.

Vélo droit LifeCycle



Vélo droit SwitchCycle



- Soulever la poignée de réglage du guidon et la maintenir.

14. Avancez ou reculez le guidon dans la position de votre choix. Relâchez la poignée pour un engagement complet.

REMARQUE : La console affichera le numéro de position du guidon et sera sauvegardée pour les utilisateurs connectés.

15. Appuyez sur la **flèche Retour** pour revenir à l'écran de réglage et d'information.

16. Appuyez sur le symbole **+** en surbrillance pour sélectionner l'**exercice approprié**.
L'écran d'information sur l'**exercice approprié** s'affiche.



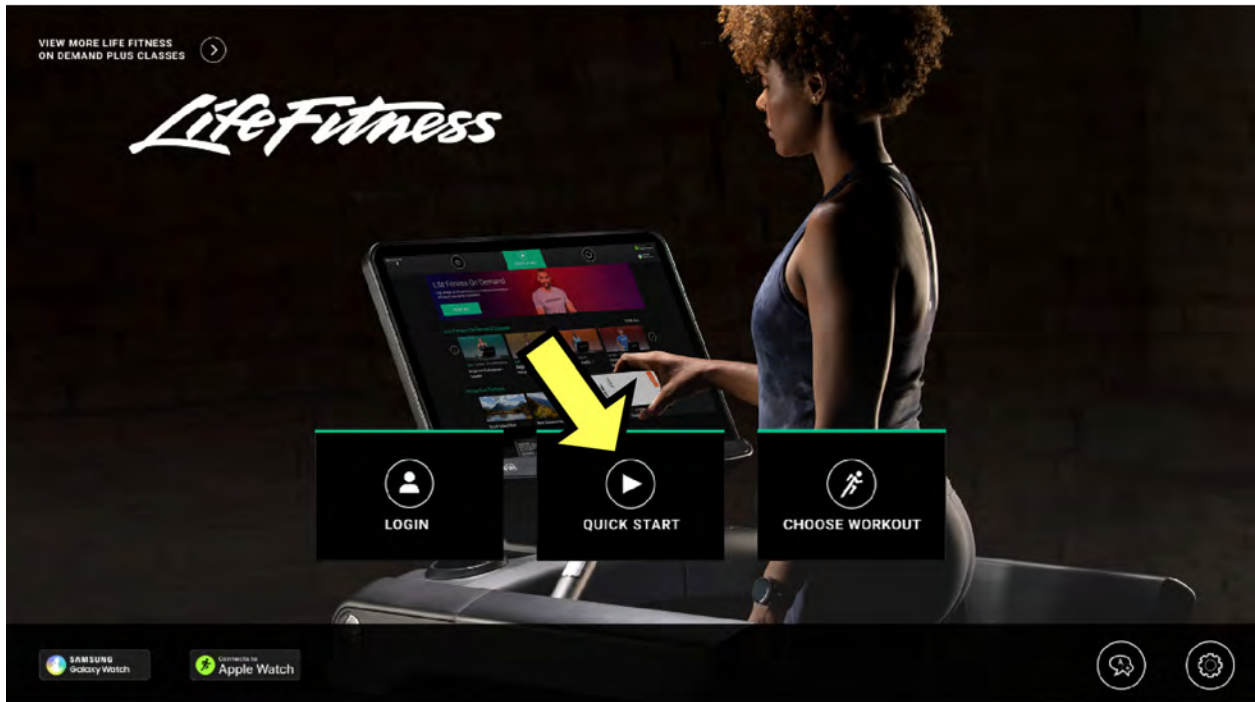
17. Appuyez sur l'icône **X** pour quitter l'écran **Exercice approprié**.

18. Appuyez sur l'icône **X** pour quitter l'écran de réglage du vélo couché.

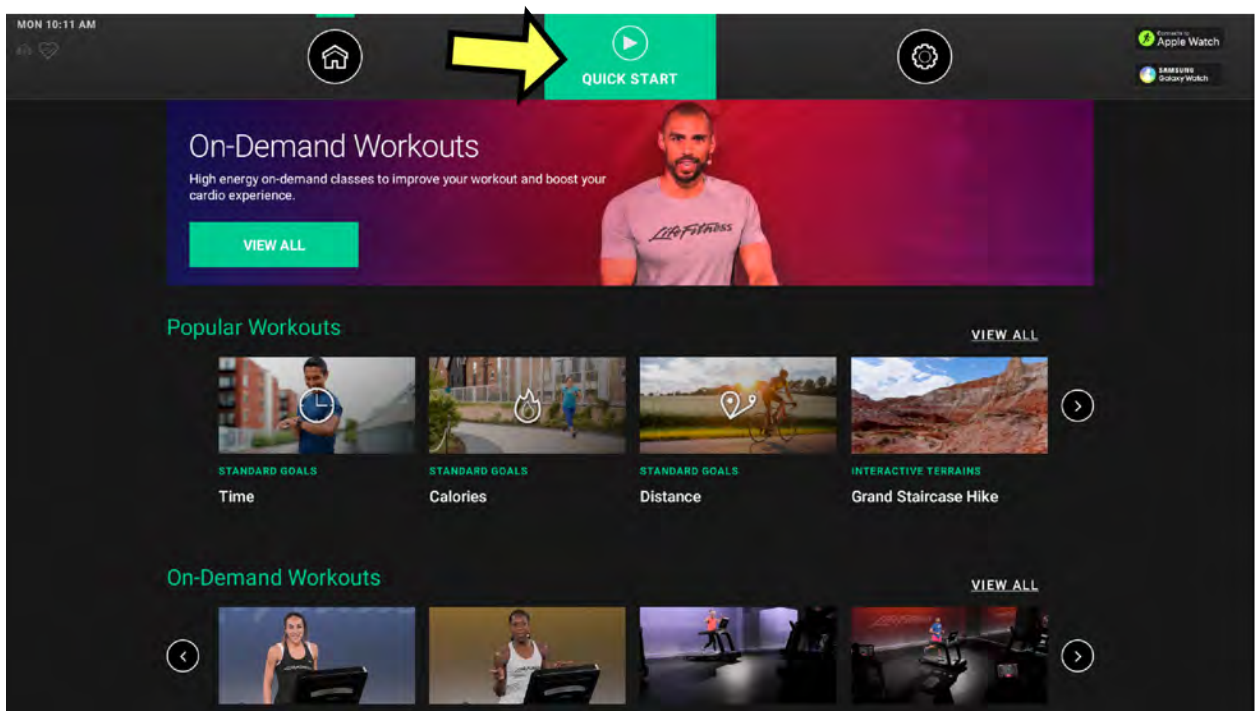
Démarrage rapide

Les utilisateurs peuvent sélectionner un exercice de **démarrage rapide** de deux manières.

- Sur l'écran d'accueil, appuyez sur le bouton **Départ rapide**.



- Appuyez sur le bouton **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.
- **REMARQUE : Tapis roulant** : Un exercice Démarrage rapide débute à une vitesse de 0,8 km/h (0,5 mi/h) et une inclinaison de 0,0 %.

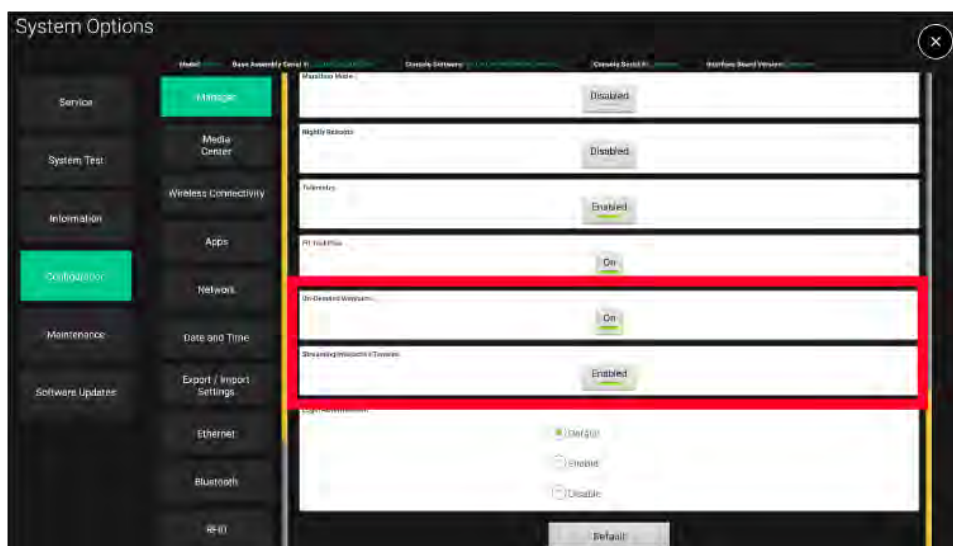
Le logiciel gratuit Life Fitness On Demand+ comprend des exercices dirigés par un instructeur à la demande et des exercices en streaming interactifs sur les parcours.

- **Exercices à la demande** : choisissez parmi 400 cours motivants, animés par un instructeur et dont la durée varie entre 10 et 40 minutes. Ils sont disponibles sur tapis de course Life Fitness, Cross-Trainers, vélos à position verticale et vélos à position allongée. Les cours ont divers niveaux de difficulté et sont dirigés par les meilleurs instructeurs du monde entier afin de permettre à vos utilisateurs d'obtenir les meilleurs résultats. Disponible en anglais, espagnol, allemand, français, japonais et russe. Les cours sont diffusés sur Internet. Les mises à jour logicielles ne sont pas nécessaires pour afficher les nouveaux cours.
- **Parcours interactifs en streaming** : choisissez parmi plus de 100 courses et manèges à travers des paysages époustouflants à travers le monde. L'inclinaison et la résistance s'adaptent au terrain pour une expérience immersive qui permet aux utilisateurs de s'entraîner à des intensités plus élevées et de perdre la notion du temps.

REMARQUE : Une modeste sélection d'exercices de parcours interactifs est disponible sur la console sans nécessiter d'accès à Internet.

REMARQUE : Life Fitness On Demand+ peut être activé via [Halo.Fitness](#) ou [Accès aux options du système](#).

Les paramètres pour les exercices à la demande et les Parcours interactifs en streaming doivent être **activés** dans la Configuration du responsable pour pouvoir accéder à la vidéothèque **complète** d'exercices en streaming.



Exigences de débit Internet

Life Fitness On Demand+ nécessite une bonne connexion Internet pour offrir une expérience utilisateur optimale. **Au moins 2,5 Mbps par machine sont recommandés.**

La bande passante Internet, également appelée vitesse de connexion réseau, est mesurée en mégabits par seconde (Mbps). Pour connaître le débit de votre installation, nous vous recommandons les sites Web en ligne gratuits tels que [speedtest.net](#) ou [fast.com](#). Ouvrez simplement l'un de ces sites Web sur un appareil doté d'un navigateur connecté à votre réseau Internet filaire ou Wi-Fi. Le site Web vous montrera une mesure de votre vitesse de connexion en Mbps que vous pourrez comparer au tableau ci-dessous.

Exigences minimales de débit descendant

Services	Jusqu'à 8 appareils	Chaque appareil supplémentaire
Gestion des actifs, mises à jour logicielles à distance et suivi de l'entraînement des utilisateurs	2,5 Mbps	0,25 Mbps
Services ci-dessus et accès à la navigation Web	4 Mbps	0,25 Mbps
Services ci-dessus et vidéo Web (YouTube, par exemple)	4 Mbps	0,5 Mbps
Services ci-dessus et applications de streaming vidéo (Netflix, par exemple)	8 Mbps	1,0 Mbps
Services ci-dessus et cours Life Fitness On Demand+	20 Mbps	2,5 Mbps

Si votre infrastructure dispose d'un faible débit, nous vous recommandons d'activer Life Fitness On Demand+ uniquement sur un certain nombre d'appareils. Vous pouvez rencontrer un retard d'images lié à la connectivité Internet si vous ne disposez pas d'un débit raisonnable. Utilisez ce tableau pour vous aider :

Bande passante en Mbps	Nombre d'appareils actifs recommandés
20	8
40	16
60	24
80	32
100	40

Exercices à la demande

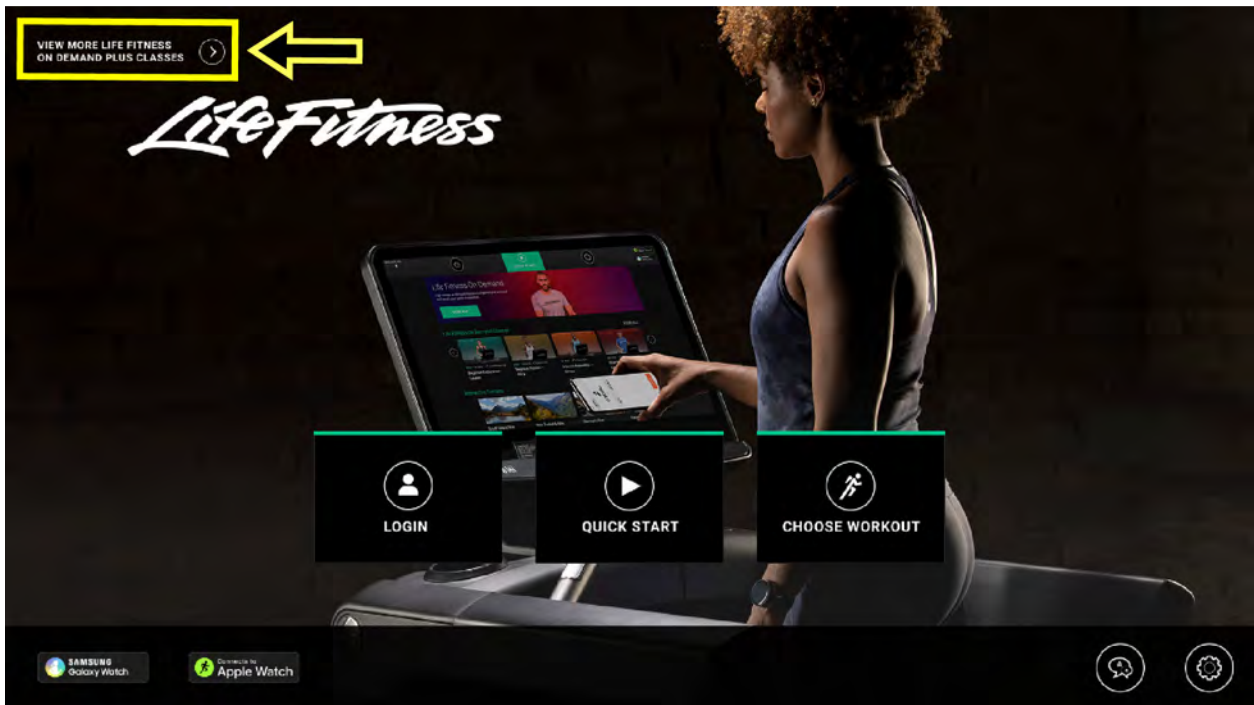
Les conditions suivantes doivent être remplies pour que la vidéothèque des exercices à la demande apparaisse :

- Les Exercices à la demande doivent être activés sur l'appareil. Activez-les sur [Halo.Fitness](#) ou dans [Accès aux options du système](#).
- L'appareil doit être connecté à Internet.
- L'appareil doit être mis à jour avec la version logicielle 4.10 ou ultérieure.

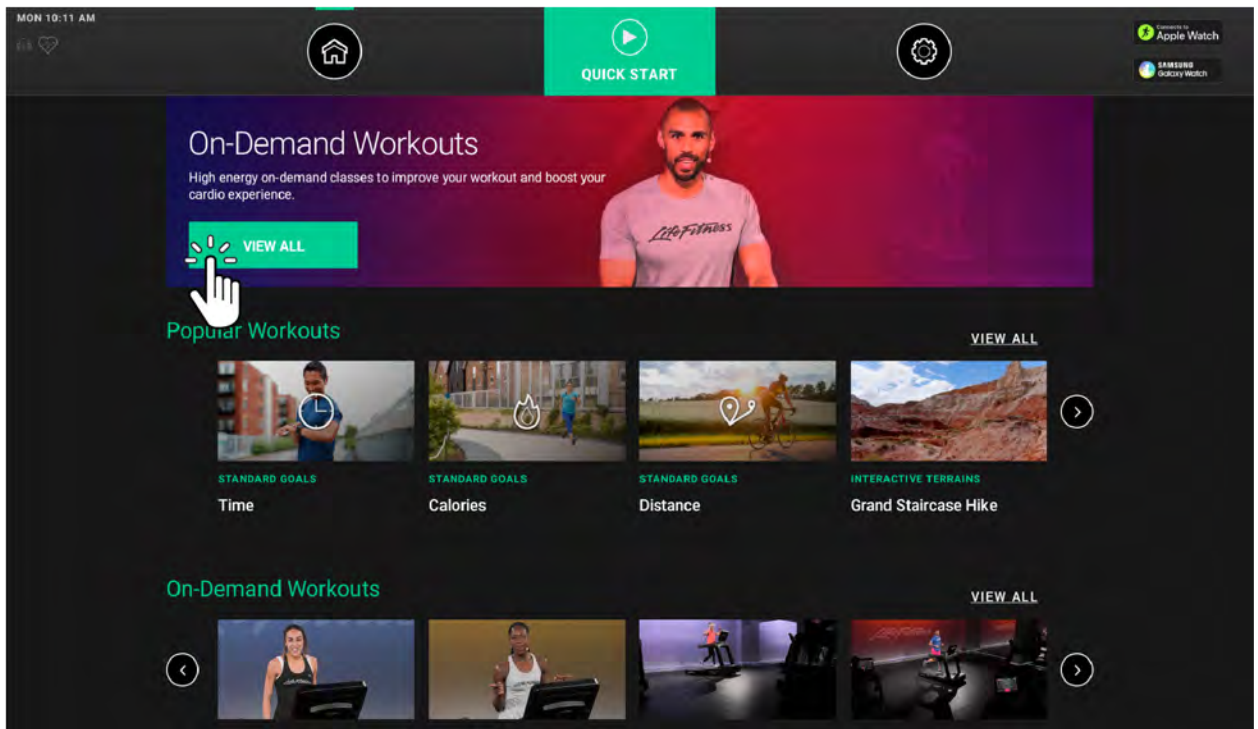
Sélectionner et lire une vidéo

1. Accédez aux exercices à la demande via ces options :

- **Écran d'accueil** : Appuyez sur **Afficher plus de cours à la demande Life Fitness**.

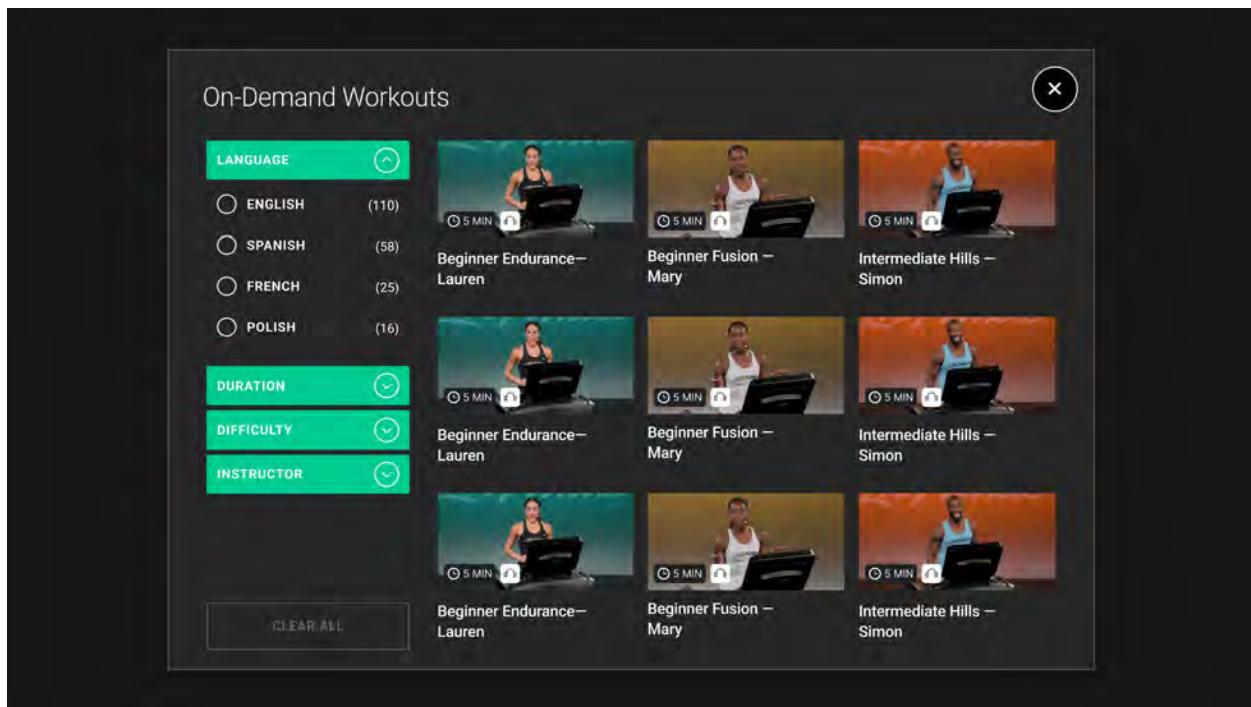


- **Sélectionnez un écran d'exercice** :
 - Faites défiler jusqu'à la catégorie **Exercice à la demande** et appuyez sur **Afficher tout** pour afficher la bibliothèque complète des exercices à la demande.
 - Faites défiler jusqu'à **Exercices populaires** et choisissez une vidéo.

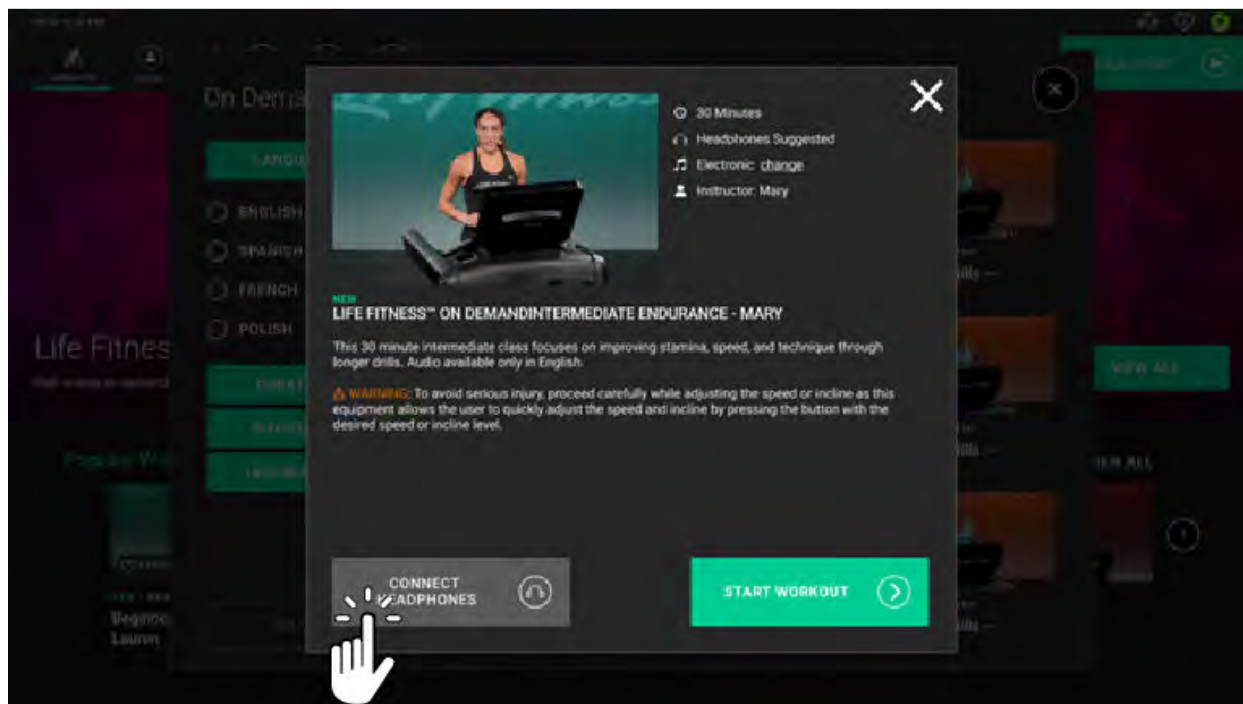


2. La vidéothèque d'exercices à la demande permet aux utilisateurs de filtrer les exercices selon les catégories suivantes :

- Langue
- Durée
- Difficulté
- Instructeur

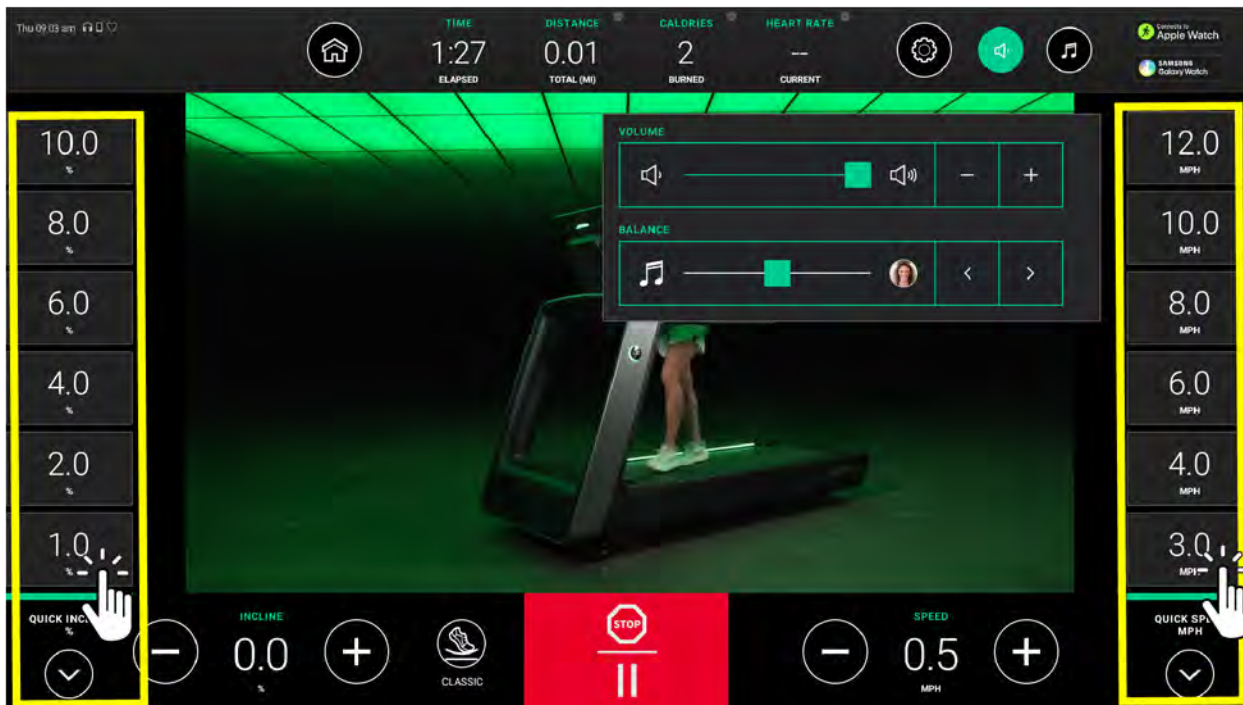


3. Appuyez sur une vignette d'exercice à la demande pour afficher la description du cours sélectionné. Les utilisateurs peuvent coupler leurs écouteurs Bluetooth en appuyant sur **Connecter les casques** et en suivant les invites. Appuyez sur **Démarrer l'exercice**.



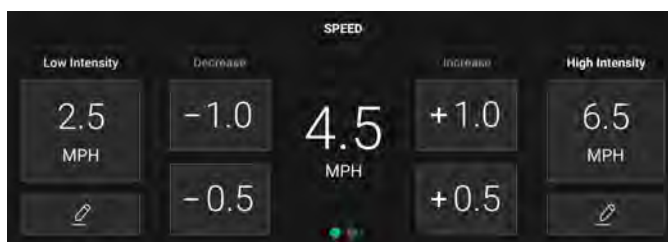
4. Utilisez les boutons de raccourcis pour régler les paramètres de l'exercice tels que la vitesse, l'inclinaison et la résistance.

REMARQUE : Les boutons de raccourcis varient en fonction de l'exercice. L'image affiche un exercice sur tapis de course.

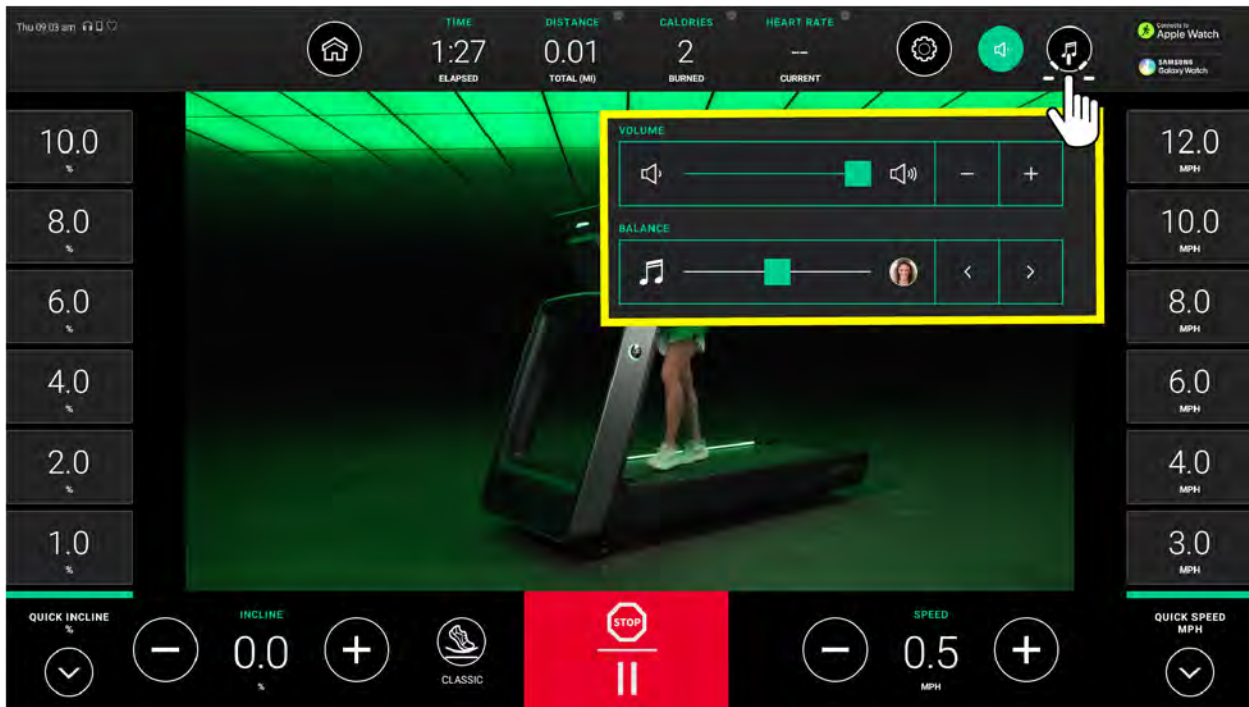


Pour le Symbio Runner, les réglages de vitesse peuvent également être ajustés à l'aide du pavé de commande.

Réglages de la vitesse du parcours à la demande sur le pavé de commande



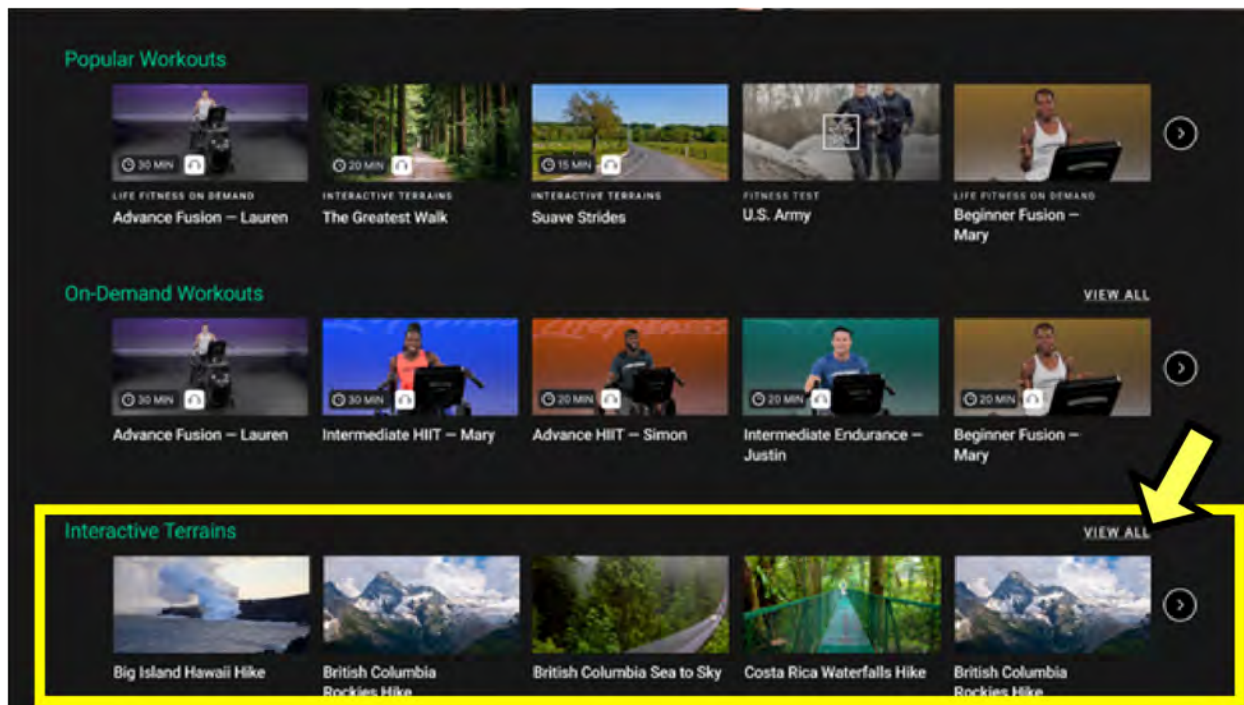
5. Appuyez sur la **Note de musique** pour accéder aux options de volume de la chanson en cours de lecture et à la balance musique/professeur.



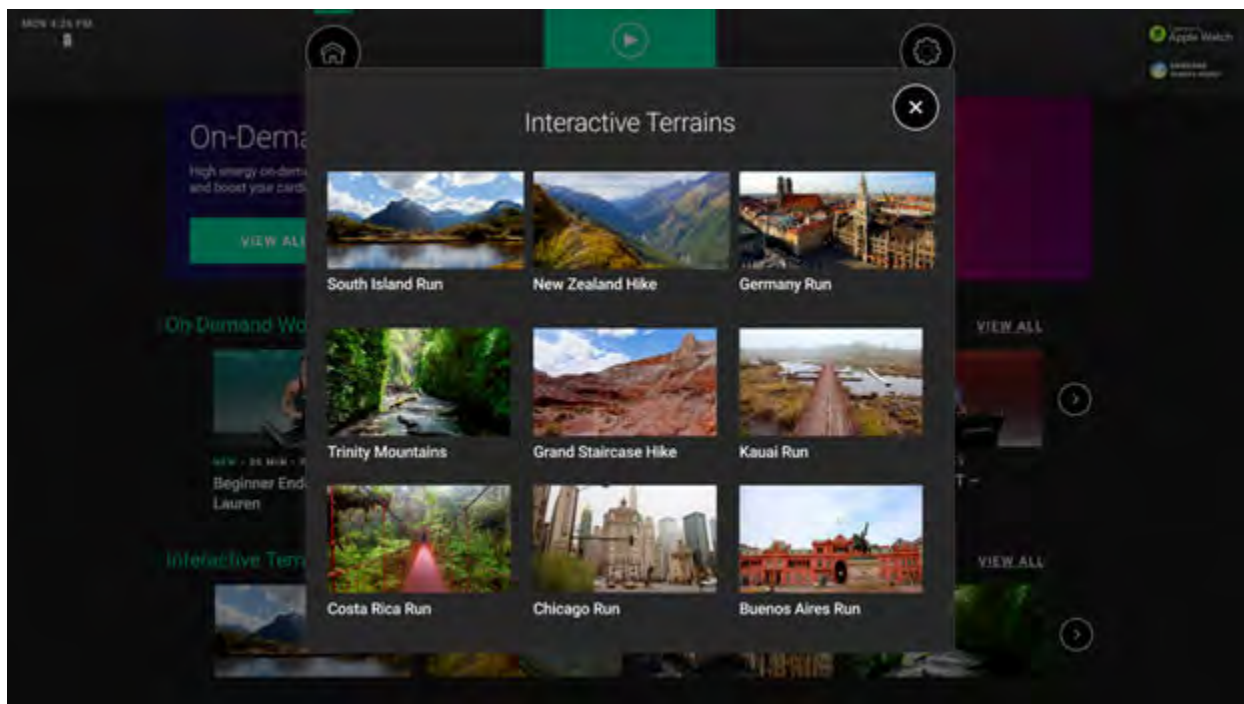
Parcours interactifs

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.



Appuyez sur **AFFICHER TOUT** pour accéder à la bibliothèque d'exercice des parcours interactifs et choisissez le parcours qui vous convient.



REMARQUE : Life Fitness On Demand+ peut être activé via [Halo.Fitness](#) ou [Accès aux options du système](#).

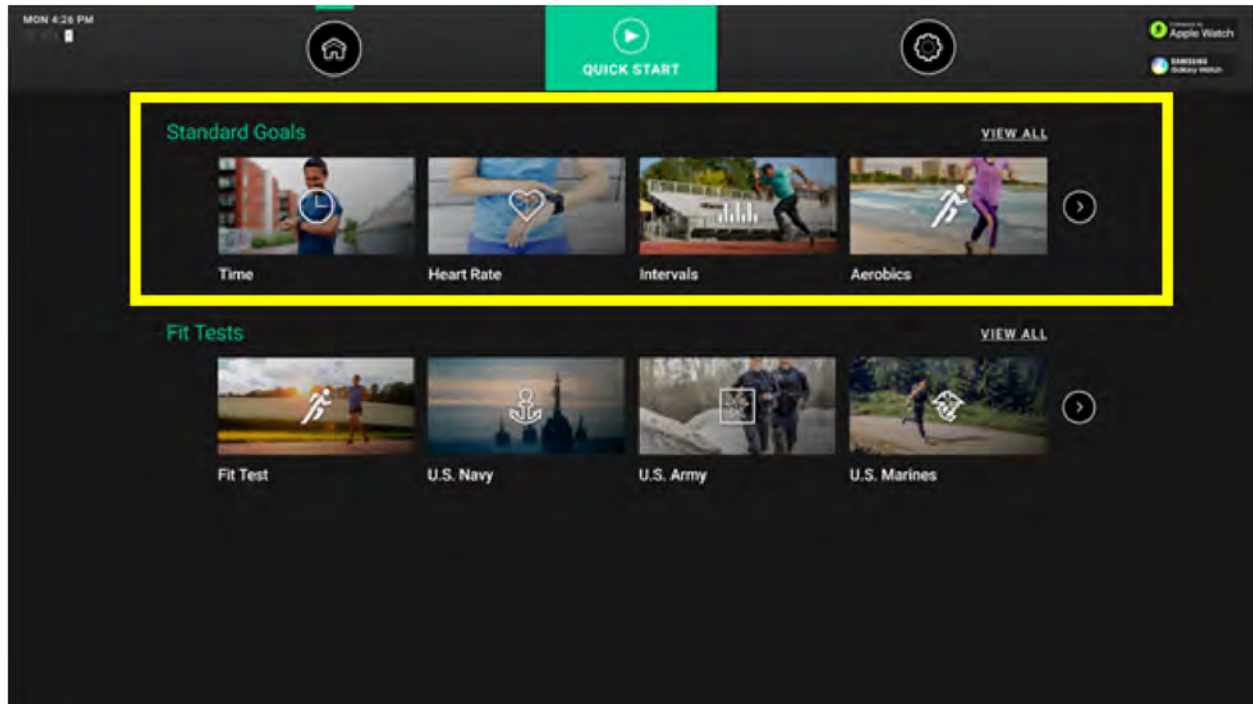
Une modeste sélection d'exercices de parcours interactifs est disponible sur la console sans nécessiter d'accès à Internet. Les paramètres pour les Parcours interactifs en streaming doivent être **activés** dans la Configuration du responsable pour pouvoir accéder à la vidéothèque **complète** d'exercices en streaming.

Objectifs standards

Choisissez l'objectif souhaité.

REMARQUE : Les exercices d'objectif disponibles dépendent du type de base.

REMARQUE : Référence [Liste des exercices](#), [Description des entraînements](#) et [Configuration de l'exercice - Entrées de données](#).

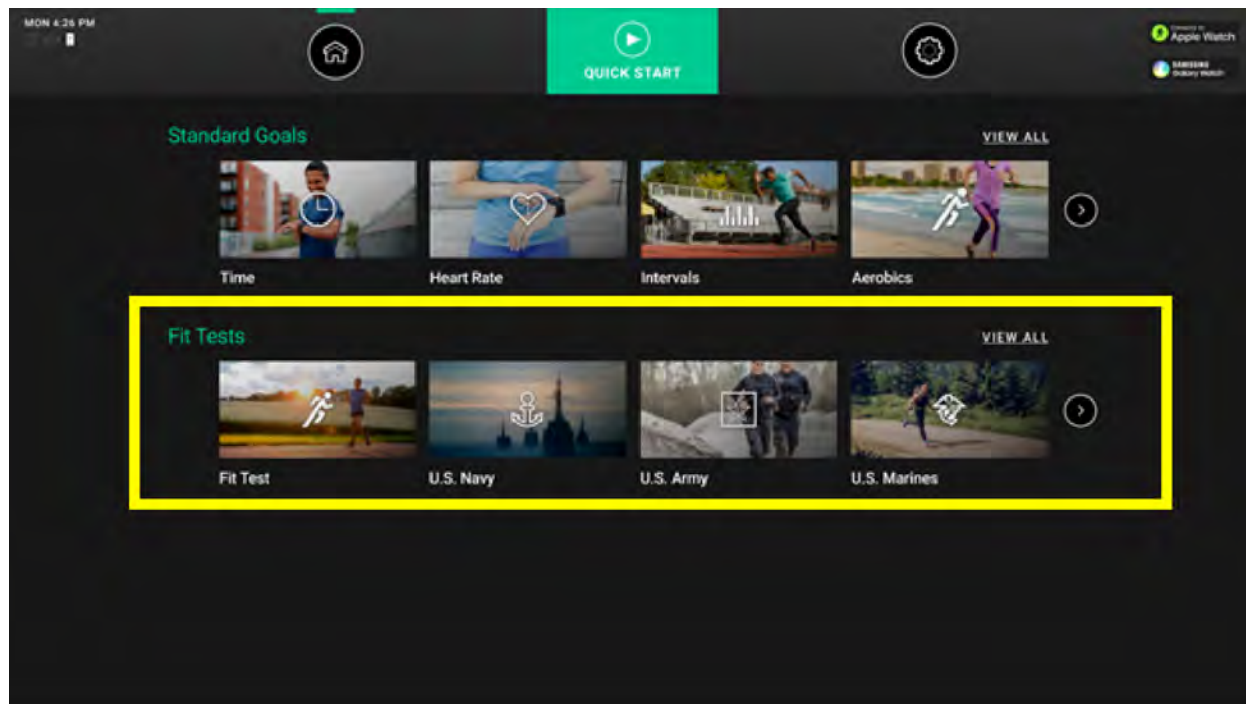


Tests Fitness

Choisissez le test fitness souhaité.

REMARQUE : Les exercices de test d'ajustement disponibles dépendent du type de base.

REMARQUE : Référence [Liste des exercices](#), [Description des entraînements](#) et [Configuration de l'exercice - Entrées de données](#).



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_2 (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 (FCmax).

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

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

La fréquence cardiaque dépend de nombreux facteurs, notamment :

- la quantité de sommeil de la nuit précédente (un minimum de 7 heures de sommeil est recommandé) ;
- Heure de la journée
- le temps écoulé depuis le dernier repas (il est préférable d'attendre 2 à 4 heures) ;
- le temps écoulé depuis la consommation d'une boisson contenant de la caféine ou de l'alcool, ou depuis la dernière cigarette (il est préférable d'attendre 4 heures) ;
- le temps écoulé depuis le dernier exercice physique (il est préférable d'attendre 6 heures).

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

	Inactif	Actif	Très actif
Tapis de course	2 - 3 mph (3,2 - 4,8 kph)	3 - 4 mph (4,8 - 6,4 kph)	3.5 - 4.5 mph (5,6 - 7,2 kph)
Cross-Trainer	L 2-4 hommes L 1-2 femmes	L 3-10 hommes L 2-5 femmes	L 7-15 hommes L 3-10 femmes
Vélos d'appartement Lifecycle	L 4-6 hommes L 2-4 femmes	L 5-10 hommes L 3-7 femmes	L 8-14 hommes L 6-10 femmes

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_2 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_2 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
VO ₂ 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
VO ₂ 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.

6. Maintenance et dépannage

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

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

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

Produits nettoyants homologués et compatibles

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

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

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

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

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

Dépannage

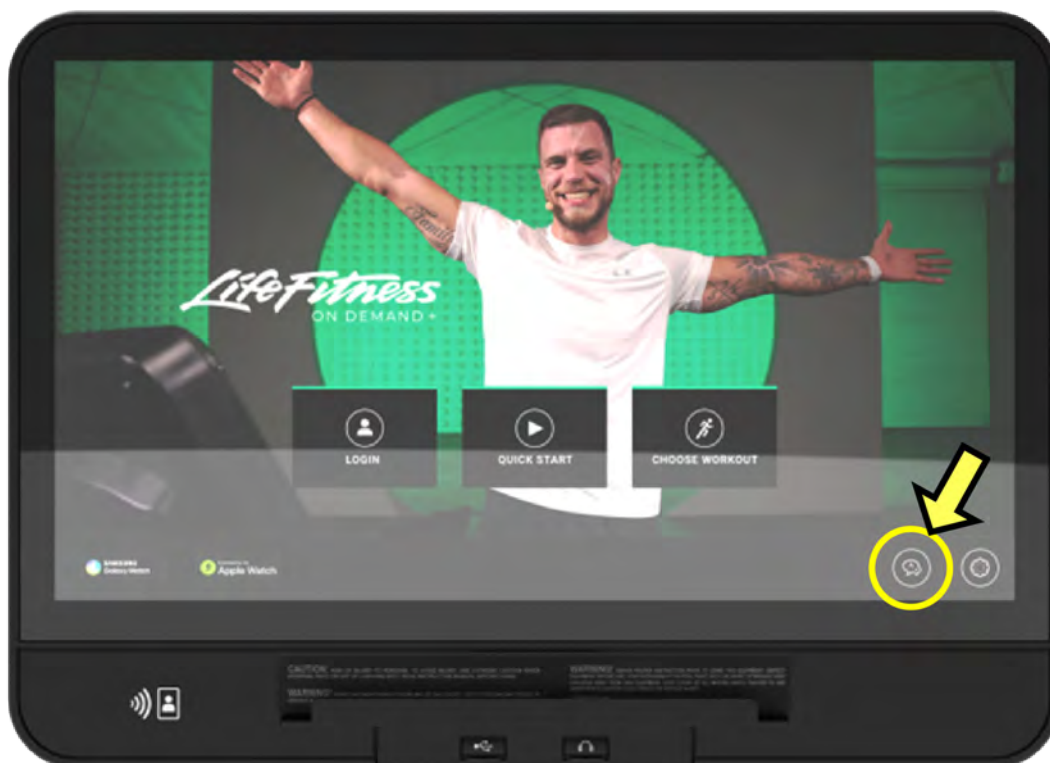
Base de connaissances

Consultez <https://fn.fit/KnowledgeBase> pour obtenir plus d'informations.

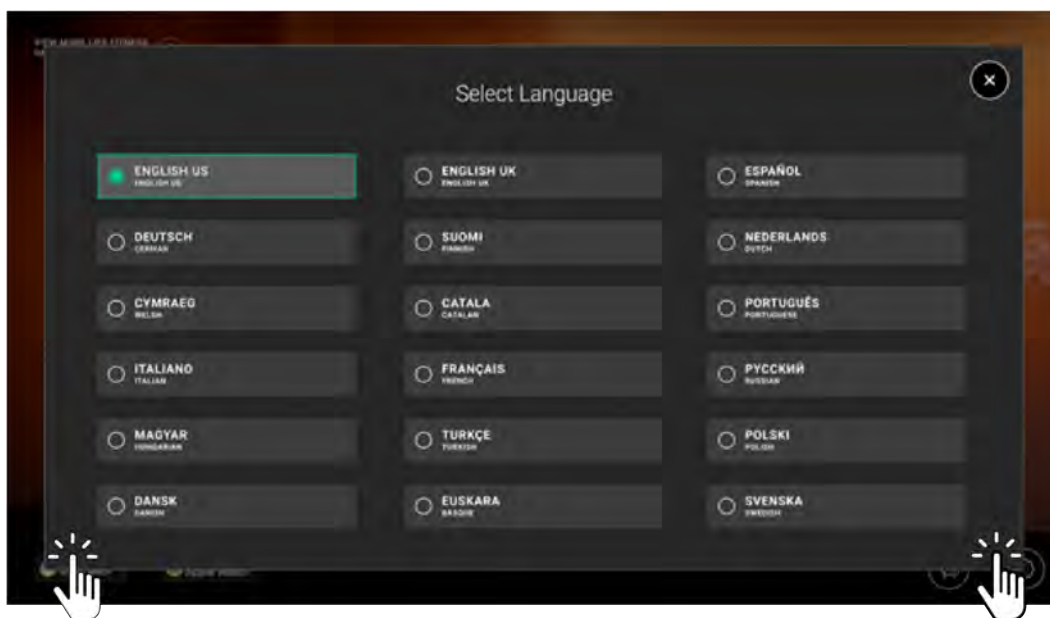
Dépannage - Éclairage intelligent

La base est équipée d'un éclairage qui peut être activé ou désactivé, avec trois niveaux de luminosité et 16 couleurs.

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

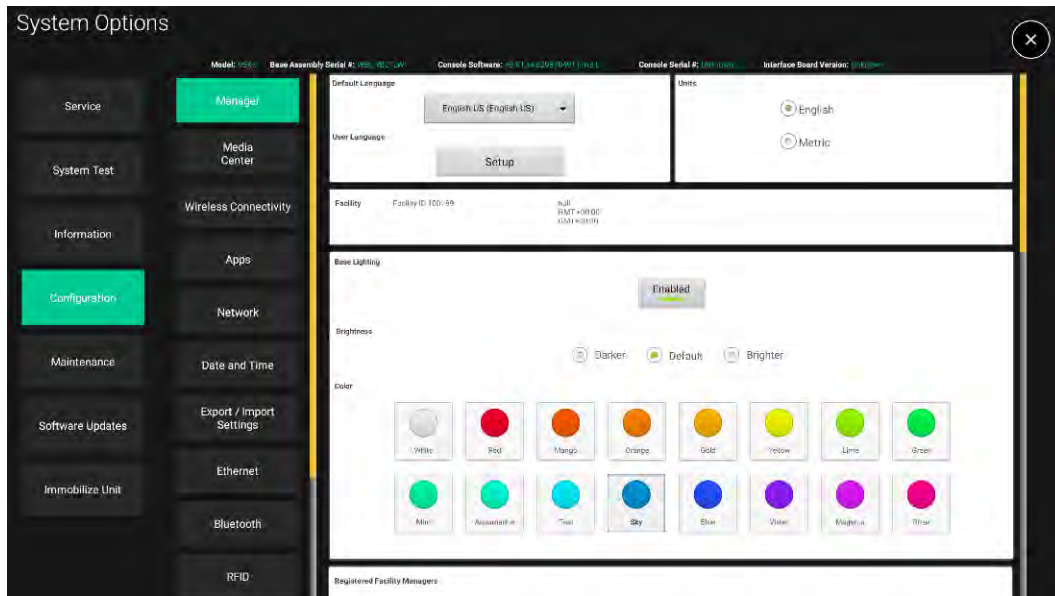


2. Appuyez au bas de l'écran **Sélectionner une langue** en effectuant la séquence suivante : **en bas à gauche, en bas à droite, en bas à gauche, en bas à droite**.



REMARQUE : Assurez-vous de cliquer À L'INTÉRIEUR du carré noir !

3. Parcourez le menu Options du système et cliquez sur **Gestionnaire de > Configuration**.



4. Descendez jusqu'à **Éclairage intelligent**.
5. Basculez le bouton **Activé** pour vous assurer que les lumières sont éteintes.
6. Réglez le paramètre de **Luminosité** pour tester la visibilité.
7. Réglez la **Couleur** pour tester les options de couleur de lumière.

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 la fréquence cardiaque.	Humidifiez les électrodes émettrices de la ceinture (consultez la section Ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque en option).
	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 Ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque en option).
	L'émetteur de la ceinture nécessite d'être nettoyé.	Lavez l'émetteur de la ceinture à l'eau et au savon doux.
	L'émetteur de la ceinture se trouve à plus de 0,9 m (3 pi) du récepteur de fréquence cardiaque.	Vérifiez que l'émetteur de la ceinture est à moins de 0,9 m (3 pi) du récepteur de fréquence cardiaque.
	La pile de la ceinture thoracique Polar de télémessure de la fréquence cardiaque est vide.	Contactez le service à la clientèle Life Fitness 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.

Dépannage - Life Fitness On Demand+

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
La vidéothèque des Exercices à la demande / Parcours interactifs en streaming ne s'affiche pas.	Les Exercices à la demande / Parcours interactifs n'ont pas été activés.	Activez les Exercices à la demande / Parcours interactifs en streaming à l'aide de la Configuration du responsable ou sur Halo.Fitness .
	L'équipement n'est pas connecté à Internet.	Vérifiez votre connectivité réseau à partir de la Configuration du responsable. Procédez à un test de vitesse du réseau sur la console pour vérifier que votre installation dispose d'une bande passante de 2,5 Mbps par unité.
Les vidéos d'Exercices à la demande / Parcours interactifs en streaming affichent un retard d'images ou sont saccadées.	Débit Internet insuffisant.	Désactivez les Exercices à la demande / Parcours interactifs en streaming sur certains appareils afin de réduire les problèmes de débit. Reportez-vous à la section Exigences minimales de débit descendant pour consulter les caractéristiques techniques.
	L'appareil doit être redémarré.	Redémarrez l'appareil. Pour un fonctionnement optimal, activez l'option de redémarrage nocturne dans la Configuration du responsable.
Mauvaise qualité audio.	Faible connexion du casque filaire.	Si vous utilisez un casque filaire, assurez-vous que la connectivité entre les prises est correcte. De petits remaniements au niveau du branchement des prises devraient permettre de produire un son clair et net.
	Dysfonctionnement de l'appairage Bluetooth.	Désassemblez et réparez les écouteurs Bluetooth avec la console. Suivez les consignes à l'écran.

Dépannage - Chargeur sans fil

Un témoin LED bleu est situé à l'avant du support du chargeur sans fil. Reportez-vous au tableau ci-dessous pour la description et l'état du voyant LED.

Statut	Description	Témoin LED	
Démarrage	La console est allumée.	ACTIVÉ	
Mode de veille	Le chargeur attend qu'un appareil soit posé dessus.	DÉSACTIVÉ	
Chargeur	Le chargeur charge actuellement un appareil correctement placé.	ACTIVÉ	
Chargement terminé	Le chargeur a terminé la charge d'un appareil.	ACTIVÉ	
Erreur de chargement	<p>Erreurs possibles :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un corps étranger (carte RFID, aimants, objets métalliques, etc.) a été détecté sur les bobines du chargeur. 2. L'étui du téléphone est trop épais. 3. Le chargeur sans fil est endommagé. 	<p>Mesures correctives :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Éloignez le corps étranger du chargeur sans fil. Repositionnez votre téléphone. 2. Retirez l'étui du téléphone. Placez le téléphone sur le chargeur sans fil. 3. Contactez le Service à la clientèle Life Fitness. 	DÉSACTIVÉ

Dépannage - Écouteurs sans fil

Avant de connecter le casque à la console :

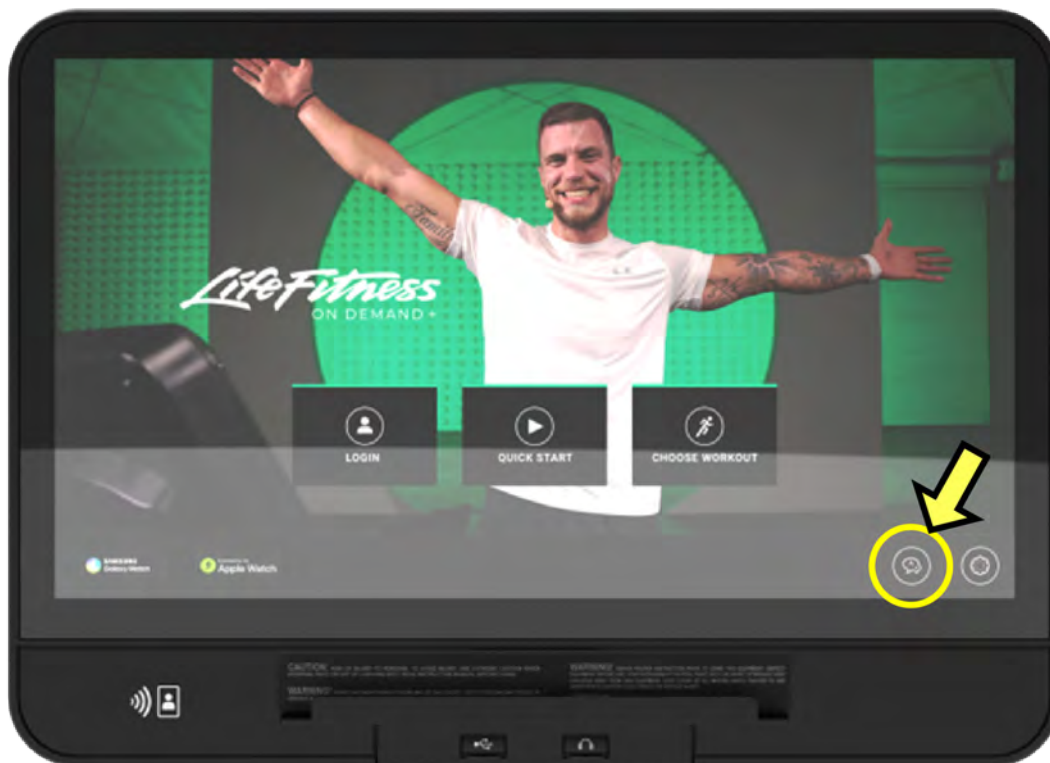
1. Connectez le casque à votre appareil mobile (si ce n'est pas déjà fait).

2. Augmentez le volume de votre appareil mobile / casque au maximum.
3. Connectez ensuite le casque à la console.

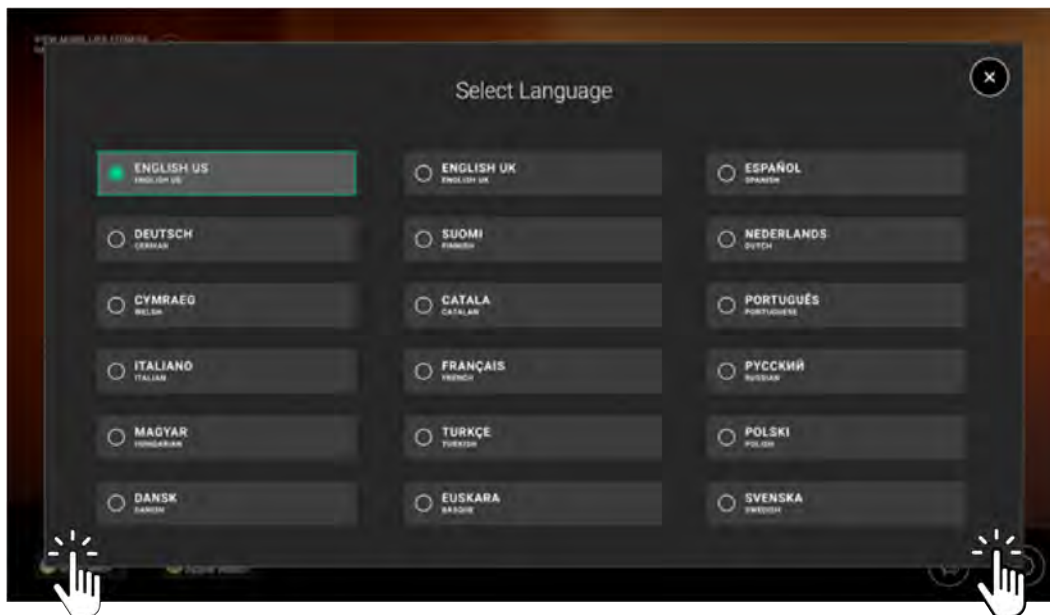
7. Configuration du responsable

Accès aux options du système

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

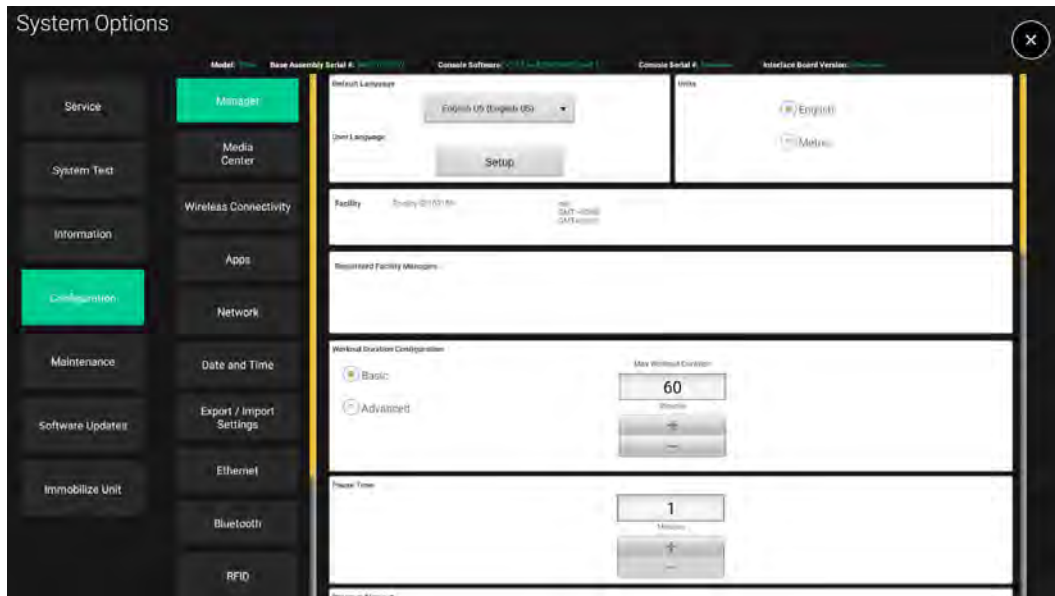


2. Appuyez au bas de l'écran **Sélectionner une langue** en effectuant la séquence suivante : **en bas à gauche, en bas à droite, en bas à gauche, en bas à droite**.



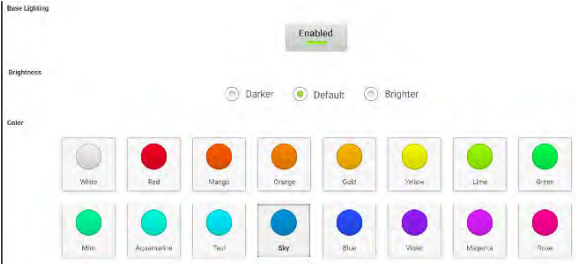
REMARQUE : Assurez-vous de cliquer À L'INTÉRIEUR du carré noir !

3. Parcourez le menu Options du système et cliquez sur **Gestionnaire de > Configuration**.



Paramètres par défaut

Bases cardio

Réglage	Par défaut	Description
Langue par défaut	Anglais américain	Cette option définit une nouvelle langue par défaut. Les langues comprennent : anglais américain, anglais britannique, espagnol, allemand, japonais, néerlandais, chinois simplifié, chinois traditionnel, portugais, italien, français, russe, coréen, turc, polonais, finnois, hongrois, arabe, catalan, basque, gallois, hébreu, danois et suédois.
Langue utilisateur	Anglais américain	Cette option présente la liste de toutes les langues disponibles parmi lesquelles l'utilisateur peut choisir ou réorganiser. Par défaut, toutes les langues s'affichent. Les langues comprennent : anglais américain, anglais britannique, espagnol, allemand, japonais, néerlandais, chinois simplifié, chinois traditionnel, portugais, italien, français, russe, coréen, turc, polonais, finnois, hongrois, arabe, catalan, basque, gallois, hébreu, danois et suédois.
Unités	Anglais	Permet de définir le système de mesure utilisé pour le poids, la distance, la taille et la vitesse. Vous pouvez choisir entre la mesure impériale britannique ou métrique.
Club	s.o.	Cette section contient des données ID d'installation générées automatiquement utilisées pour Halo.
Éclairage intelligent	Activé Luminosité : Par défaut Couleur : ciel	L'éclairage intelligent peut être activé ou désactivé via le bouton Activé Trois niveaux de luminosité : Sombre, Par défaut, Lumineux 16 couleurs au choix 
Responsables du club enregistré	s.o.	Cette section présente tous les responsables d'installations enregistrés ajoutés dans Halo.
Configuration de la durée des exercices	Basique ; 60 minutes maximum	Permet de définir les limites de durée des exercices, de 20 à 240 minutes. Les paramètres avancés permettent de définir la durée de 2 heures de pointe différentes.
Durée de pause	1 minute	Permet de définir la durée maximale pendant laquelle un exercice peut rester en mode de pause. Entre 1 et 99 minutes.
Minuterie de programme	30 secondes	Il s'agit de la durée variant entre 20 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 se réinitialise et ne revienne à l'écran d'accueil. L'utilisateur sera déconnecté, toutes les modifications apportées à la langue seront perdues et tous les appareils Bluetooth seront déconnectés.

Réglage	Par défaut	Description
Économie d'énergie	Activé / 30 minutes	Lorsque ce paramètre est activé, il permet à la base et à la console de passer en mode « Économie d'énergie » après le temps d'inactivité sélectionné. Ce temps varient entre 0 et 23:59 heures. Par défaut, ce temps est de 30 minutes.
Désactivation auto/Activation auto	DÉSACTIVÉ	Indiquez l'heure à laquelle vous souhaitez que le système éteigne automatiquement le rétroéclairage de l'écran LCD tactile. Permet de régler l'heure de la journée pour l'activation du rétroéclairage et une autre heure pour l'extinction du rétroéclairage.
Sons système	ACTIVÉ	Cette option détermine si un signal sonore est émis lorsque vous appuyez sur les touches.
Réglage de la charge sans fil	ACTIVÉ	Ce paramètre permet de définir quand le chargeur sans fil peut être utilisé pour charger des appareils compatibles. Les option disponibles sont : ACTIVÉ / DÉSACTIVÉ / Exercice uniquement
Mode Marathon	Désactivé	Cette option n'est disponibles que pour un exercice Objectif de temps. Si elle est activée, elle offre à l'utilisateur de cet exercice une durée illimitée. Les exercices avec objectif de temps respecteront le paramètre de configuration de la durée de l'exercice s'il est désactivé.
Redémarrages nocturnes	DÉSACTIVÉ	Lorsque cette option est activée, la console détecte l'heure à laquelle l'appareil est le moins actif et redémarre automatiquement toutes les 24 heures à cette heure. Cette option est recommandée pour un fonctionnement optimal des services de streaming, comme les Exercices à la demande ou Netflix.
Exercices à la demande	DÉSACTIVÉ	Cette option permet d'activer un accès complet à la bibliothèque sans cesse fournie de cours dispensés par des instructeurs Life Fitness. REMARQUE : La bibliothèque n'apparaîtra que si l'appareil est connecté à Internet. 2,5 Mbps de bande passante par unité est la valeur recommandée pour un fonctionnement optimal.
Parcours interactifs en streaming	DÉSACTIVÉ	Cette option active l'accès intégral à la vidéothèque d'exercices de Parcours interactifs en streaming. REMARQUE : La bibliothèque n'apparaîtra que si l'appareil est connecté à Internet. 2,5 Mbps de bande passante par unité est la valeur recommandée pour un fonctionnement optimal.
Publicité de connexion	Activé	Définit si la console affiche les options de connexion sur l'écran d'accueil principal.
Télémessure	Activé	L'activation de la fonction de télémessure de Polar®/ANT+ permet d'utiliser la ceinture thoracique compatible Polar®/ANT+ de télémessure cardiaque pour les exercices en zone de fréquence cardiaque afin de contrôler cette dernière.
Limitation de l'augmentation de vitesse avec la flèche vers le haut	Activé	Lorsque cette option est activé et que l'utilisateur appuie et maintient le bouton d'augmentation de la vitesse, il n'est possible d'augmenter la vitesse que par incréments de 3 mph avant de devoir relâcher et appuyer à nouveau et maintenir enfoncé. Lorsque l'option est désactivée, il n'est pas possible d'appuyer et de maintenir le bouton enfoncé pour augmenter la vitesse.

Réglage	Par défaut	Description
Test de forme Plus	ACTIVÉ	Permet de désactiver tous les tests Fitness, à l'exception des tests Life Fitness lorsqu'ils sont sur « Désactivé »

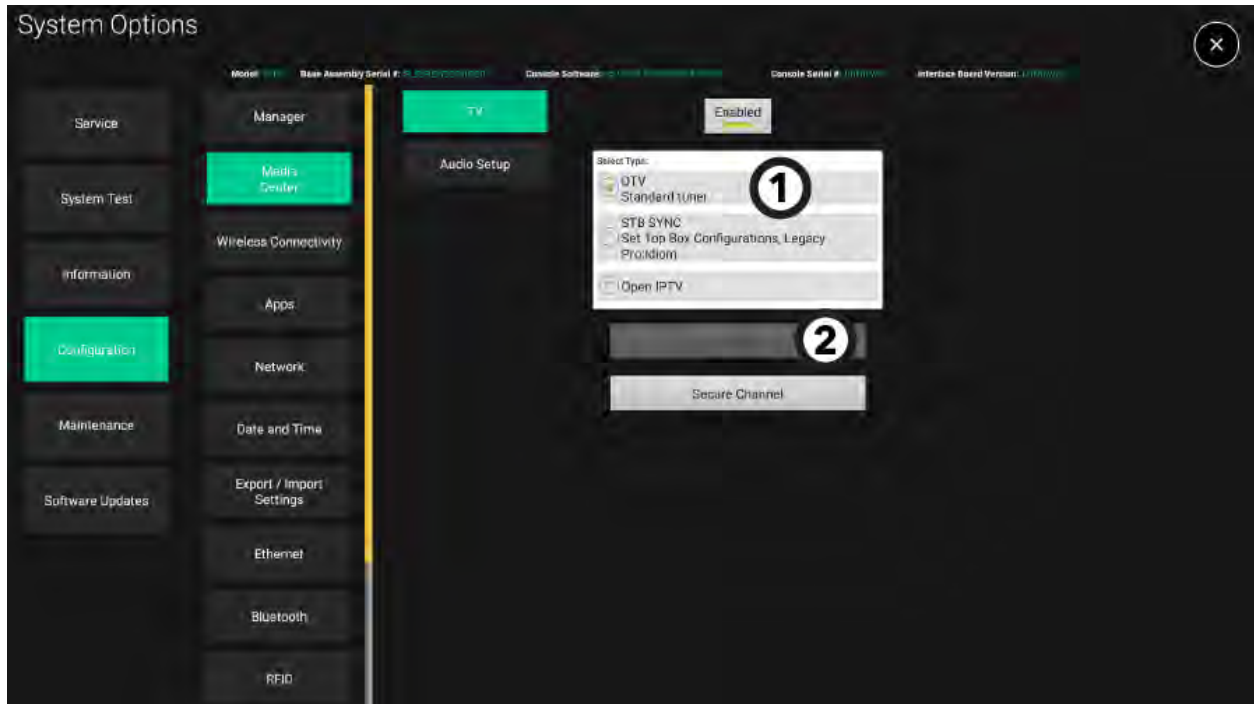
Symbio Runner uniquement

Réglage	Par défaut	Description
Vitesse maximum	16,0 MPH (25 KPH)	Permet de régler la vitesse maximale pour le fonctionnement de la bande du tapis roulant. Compris entre 0,5 - 16 MPH (0,5 - 25 KPH).
Vitesse minimum	0,5 MPH (0,8 KPH)	Permet de régler la vitesse minimale pour le fonctionnement de la bande du tapis roulant. Compris entre 0,5 - 16 MPH (0,5 - 25 KPH).
Inclinaison % maximale	15.0	Permet de définir l'inclinaison maximale autorisée pour la plate-forme du tapis roulant. Varie entre 0 et 15,0 %.
Touches de vitesse du pavé de commande <i>(applicable à des modèles spécifiques)</i>	Activé	Cette option permet à l'utilisateur d'attribuer la vitesse du tapis aux valeurs de marche/jogging/course.
Capteur de foulée <i>(applicable à des modèles spécifiques)</i>	ACTIVÉ	Si elle est activée, cette option entraîne une pause automatique de l'exercice si l'utilisateur descend du tapis.
Vitesse d'accélération	3	La vitesse à laquelle le tapis de course accélère jusqu'à la cadence choisie. Comprise entre 1 (la plus lente) et 5 (la plus rapide).
Vitesse de décélération	3	La vitesse à laquelle le tapis de course ralentit jusqu'à la cadence choisie. Comprise entre 1 (la plus lente) et 5 (la plus rapide).

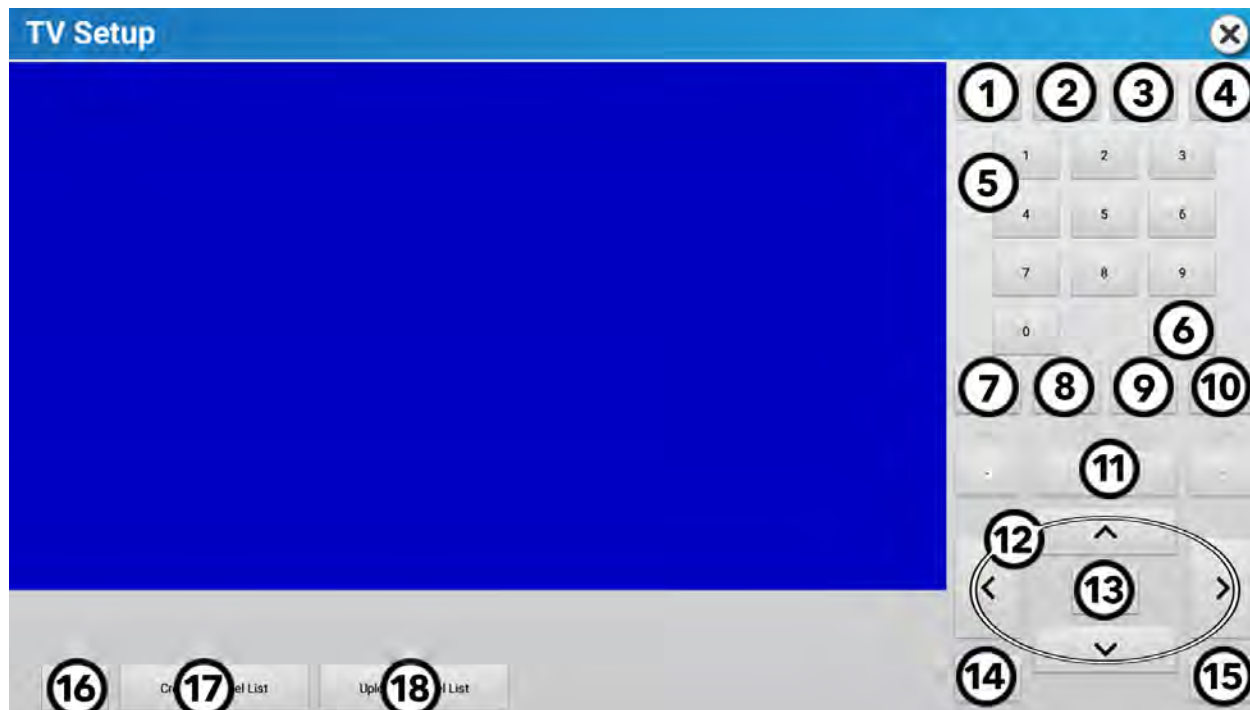
Télévision

1. Sélectionnez le **Type de tuner**.

- **DTV** est la sélection par défaut pour les configurations PRO:IDIOM™, (Coax or IPTV), DVB and ISDB.
- **STB SYNC** constitue la sélection par défaut pour les configurations STB SYNC, kit de connexion de décodeur TV.
- **Open IPTV** est la sélection par défaut pour le streaming média sur IP utilisant RTP, UDP et des protocoles similaires.

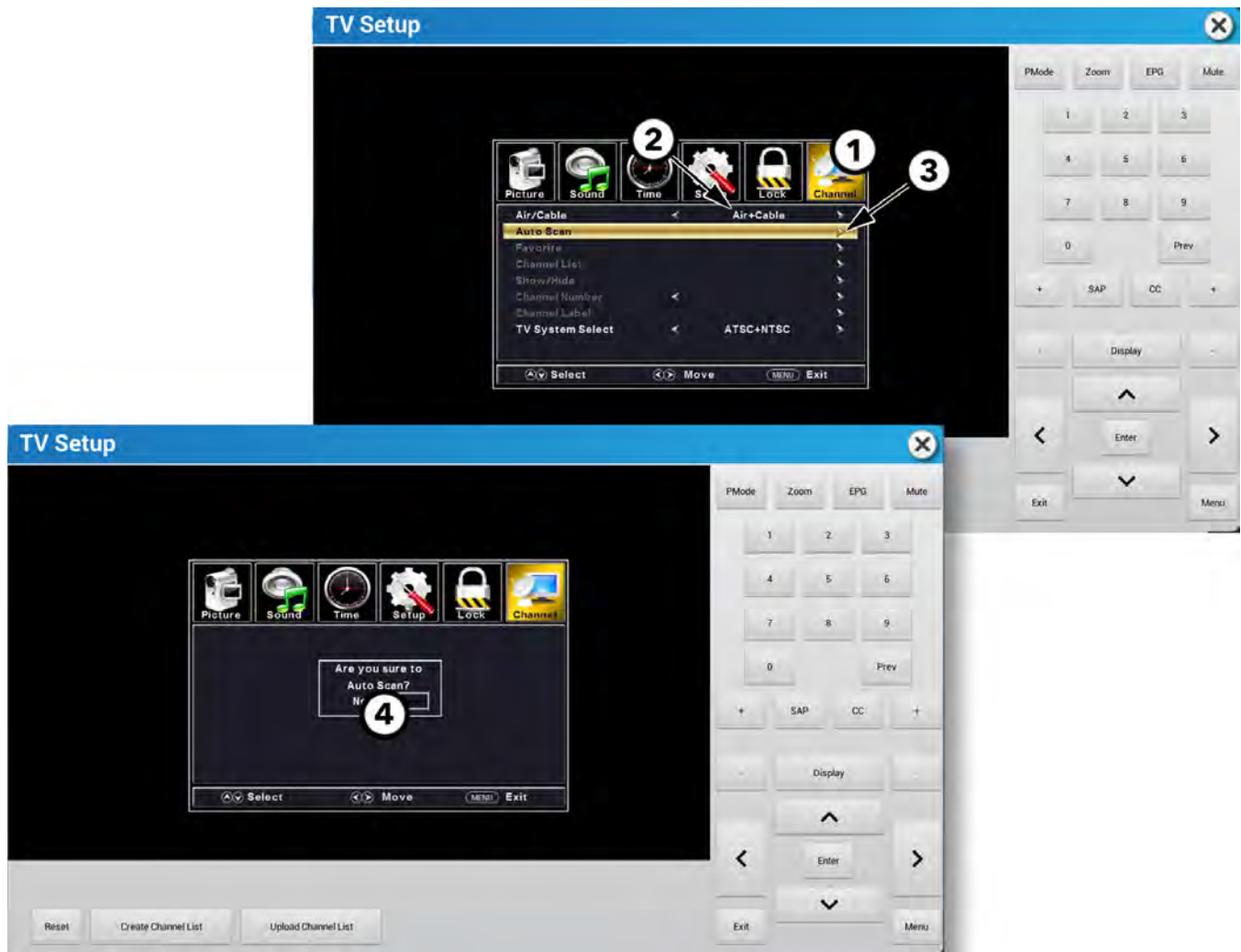


2. Appuyez sur **Configurer TV** pour afficher l'écran indiquant la foncfiguration type de tuner sélectionné.



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

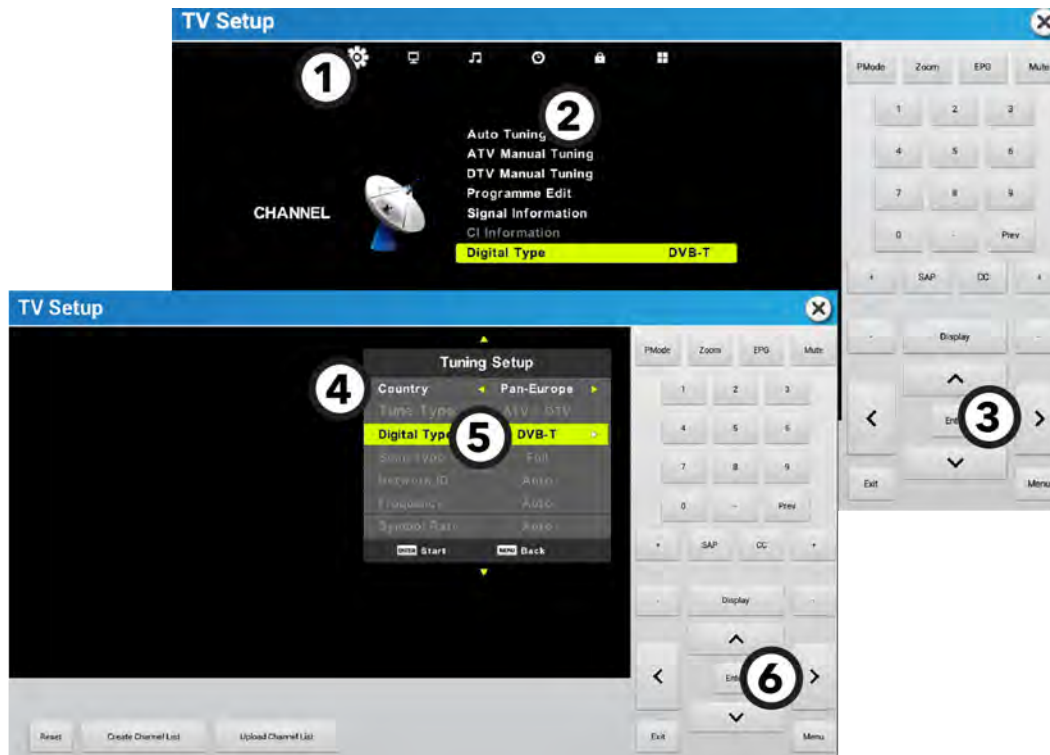


1. Appuyez sur la ◀ ou la ▶ pour accéder à **Chaîne**.
2. Appuyez sur la ▲ ou sur la ▼ pour accéder à **Antenne/Câble**, puis appuyez sur la ◀ ou sur la ▶ pour sélectionner votre configuration.

REMARQUE :

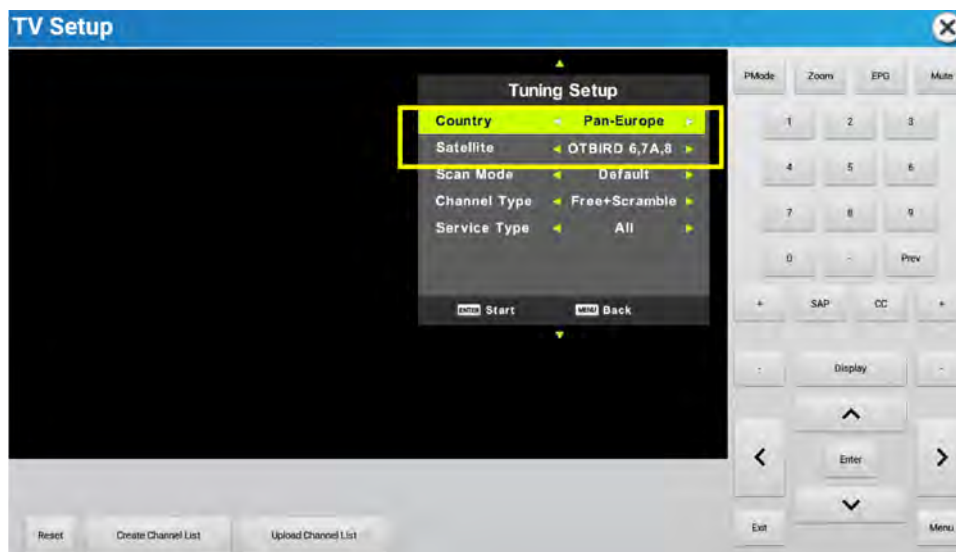
- L'option **Câble** recherche des chaînes numériques cryptées et des chaînes numériques claires et analogiques Pro:Idiom.
 - L'option **Antenne** recherche les chaînes numériques ATSC de l'antenne terrestre locale.
 - L'option **Antenne + Câble** recherche tous les types de signaux.
3. Appuyez sur la ▲ 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



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 nombre TV numérique.

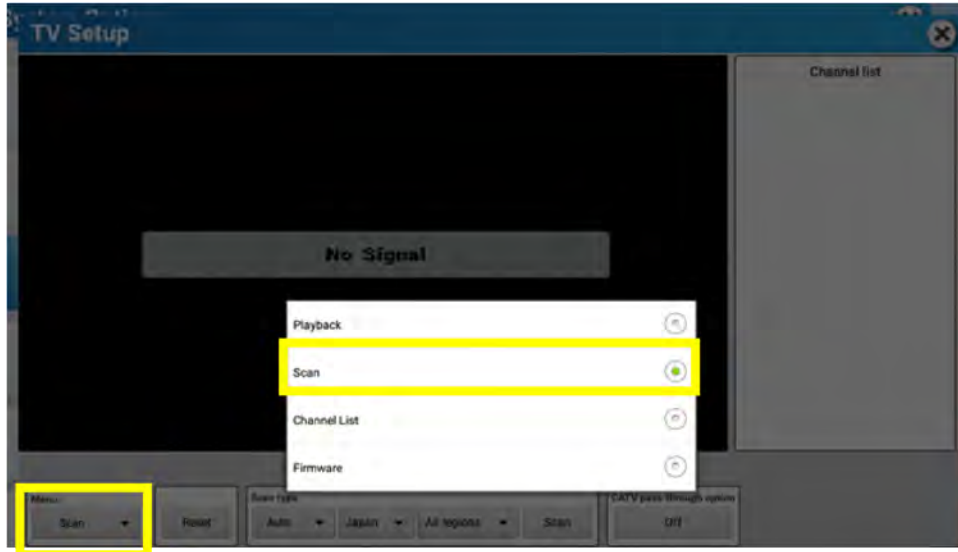
Si **DVB-S** est sélectionné pour le **Type numérique**, sélectionnez le type **Pays** et **Satellite** à l'aide de ◀ ou de ▶ avant de lancer la recherche de canal.



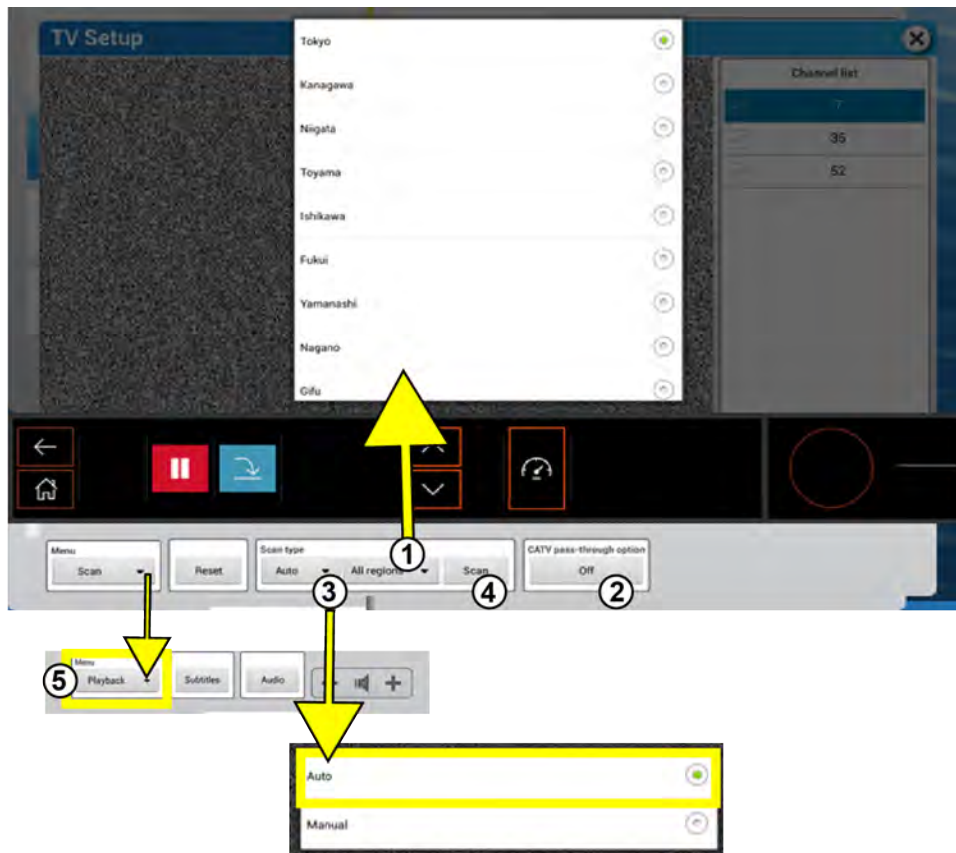
6. Appuyez sur **Entrée** pour rechercher des chaînes.
7. Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour accéder au type de signal si **DVB-S** est sélectionné en tant que **Type numérique**.

Recherche de chaîne TV pour le tuner ISDB-T

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



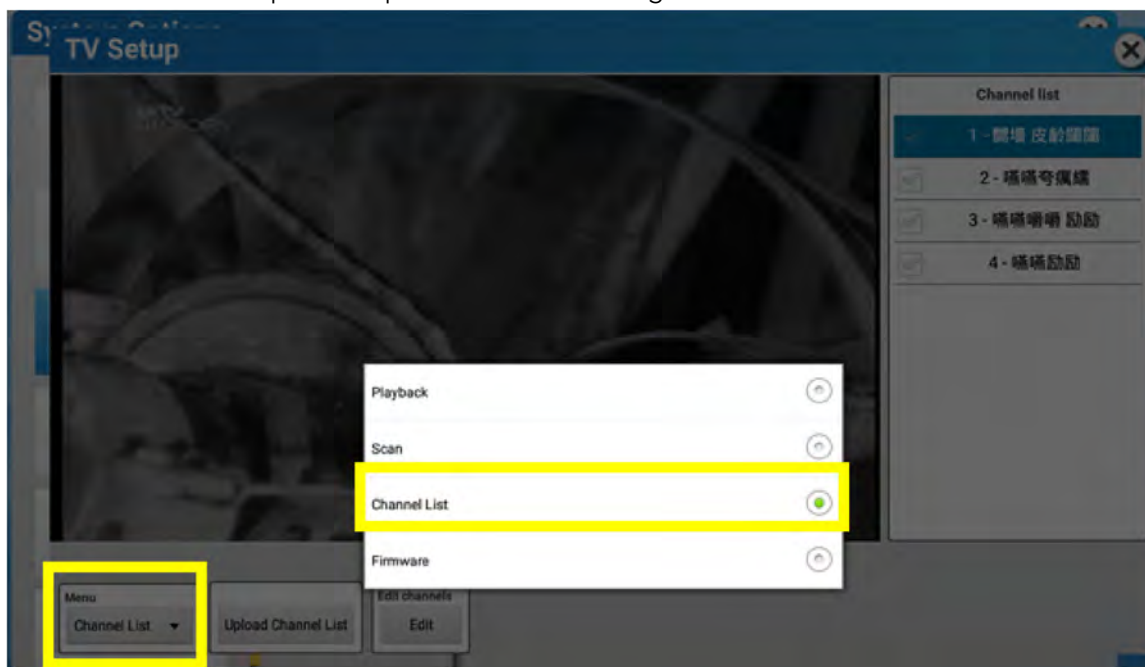
1. Sélectionnez **Toutes les régions** pour afficher une liste des régions. Choisissez la région appropriée.
2. **Désactivez l'option Transmission par câble.**
3. Configurez le **Type de recherche** sur **Auto**.
4. Appuyez sur **Rechercher** pour lancer la recherche de chaînes.
5. Sélectionnez **Lecture**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



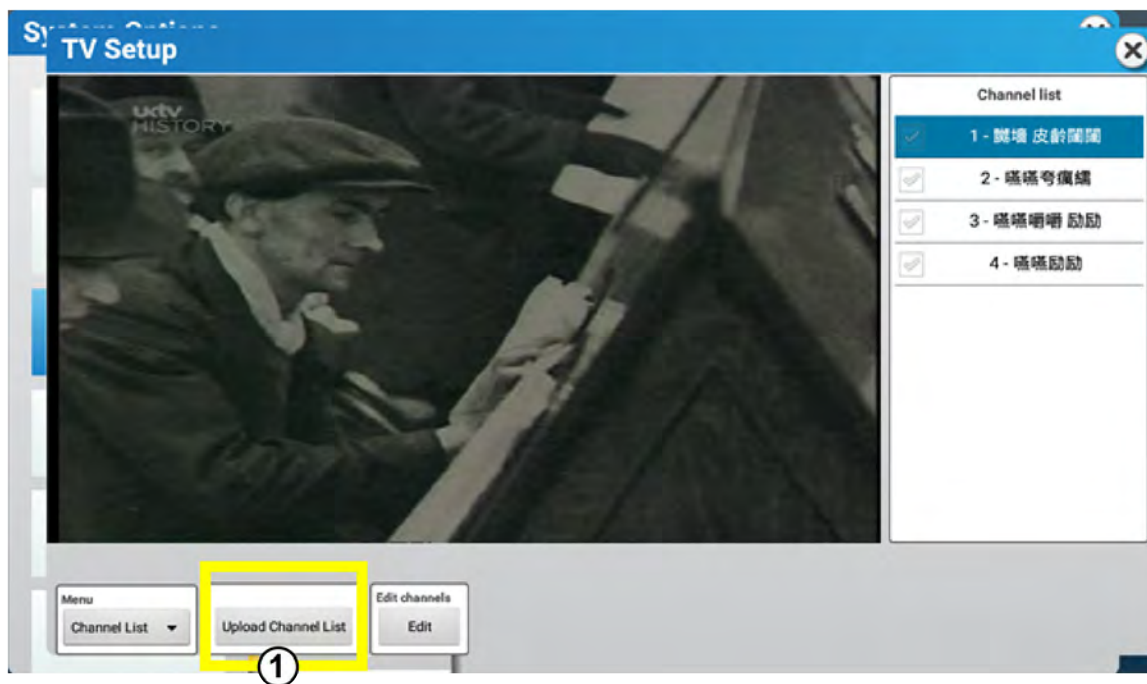
REMARQUE : Si le tuner ne trouve pas de chaînes, **activez l'option Transmission par câble** et effectuez une nouvelle recherche de chaînes.

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

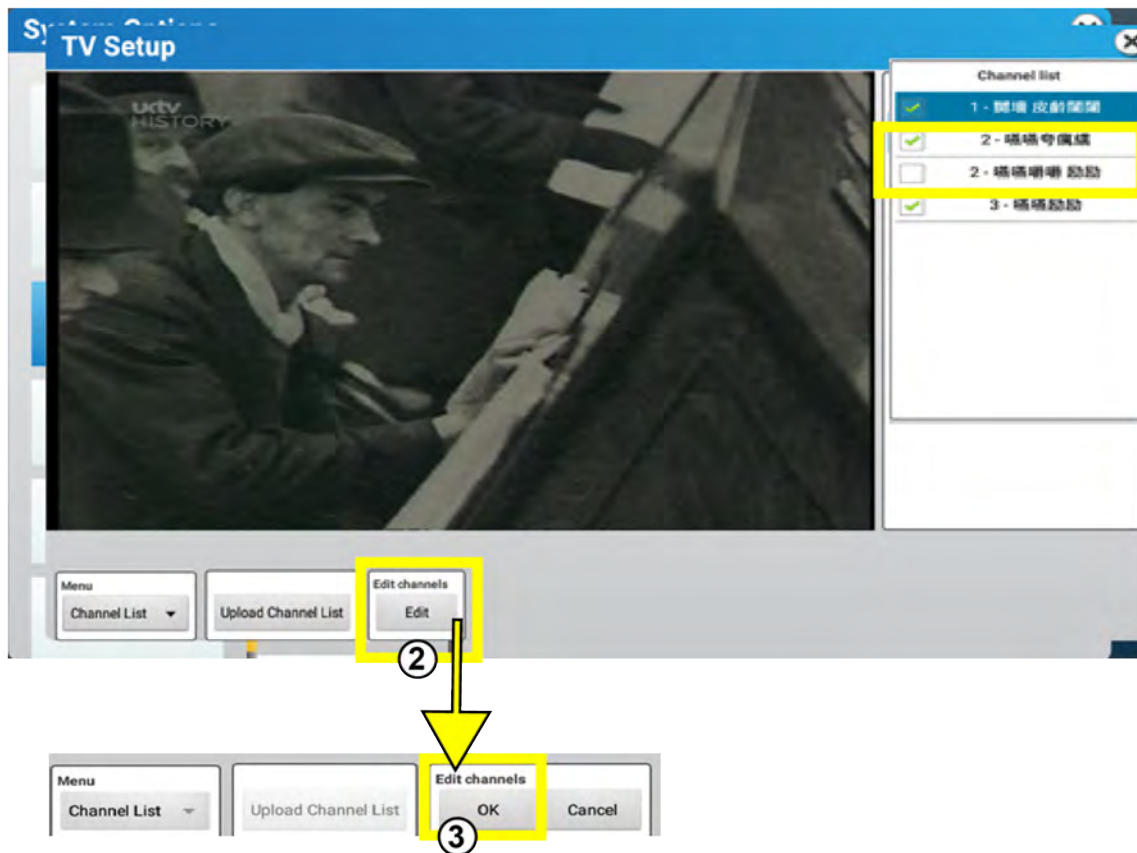
Sélectionnez **Liste des chaînes** depuis les options du menu Configuration TV.



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.



Pro:Tuner Idiom™ IPTV

Exigences préalables.

L'établissement devra fournir :

- **l'accès à leur réseau IPTV** via une connexion filaire CAT-5e/CAT-6 pour chaque produit cardio Life Fitness contenant l'IPTV DTB Pro:Idiom IPTV. Ne prend pas en charge Pro:Idiom via une connexion WLAN.
- **l'attribution d'une adresse IP statique (IPv4 - 32 bits) pour** chaque équipement cardio contenant le Pro:Idiom IPTV DTB.
- **l'attribution d'étiquette d'identification VLAN (LAN virtuel)** si nécessaire.
- les **informations sur la liste des canaux**, y compris le protocole de diffusion utilisé (UDP est le protocole le plus courant), l'adresse IP de chaque canal, l'attribution du port et le nom du canal associé à chaque canal. Adresse IP, port et nom de canal associés à chaque canal.

Limites

- Le DTB IPTV Pro:Idiom ne prend pas en charge l'attribution dynamique d'adresse IP.
- Le DTB IPTV Pro:Idiom ne prend pas en charge l'IPTV chiffré Pro:Idiom sur les connexions sans fil (ou WLAN).

Paramétrage initial

- La configuration initiale d'un centre de fitness avec le DTB IPTV Pro:Idiom nécessite l'obtention d'informations de configuration vitales, y compris l'attribution d'adresse IP statique pour chaque DTB, et la liste des chaînes IPTV auprès de l'intégrateur A/V ou du responsable de l'installation pour une intégration directe dans le DTB. En l'absence de ces informations, il n'est pas possible de configurer ce DTB.
- Chaque Pro:Idiom DTB au sein d'une installation devra être programmé manuellement avec un [Adresse IP statique](#) ainsi que l'[ID VLAN](#) (si nécessaire).
- Le [Liste des chaînes IPTV](#) devra être implémenté sur un Pro:Idiom DTB et peut être cloné sur le reste de l'installation à l'aide de l'importation/exportation USB ou via Halo.

Spécifications techniques

Entrée IPTV :	Style RJ-45 via Ethernet filaire CAT-6
Adressage IPv4 :	Affectation IP statique uniquement
Prise en charge IP multidiffusion IPv4 :	Oui
Prise en charge IGMP :	Oui
Prise en charge VLAN :	Oui
Protocoles de diffusion IPTV :	UDP et RTP
Plage de multidiffusion IP :	224.0.0.0 - 239.255.255.255
Attribution de port :	0001-9999
Prise en charge du flux de transport :	Flux de transport de programme unique (SPTS) et flux de transport de programme multiple (MPTS) jusqu'à 20 Mbps
Prise en charge des codecs vidéo :	MPEG-2, MPEG-4, H.264, HEVC
Prise en charge des codecs audio :	Couche MPEG 1/2, Dolby, AAC
Prise en charge du déchiffrement de Pro:Idiom :	Oui

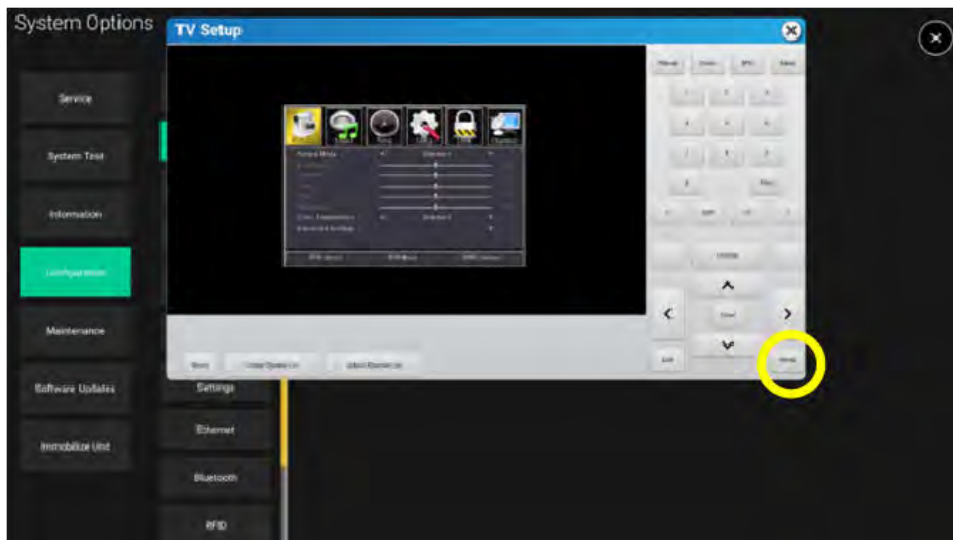
Adresse IP statique

Chaque DTB IPTV Pro:Idiom™ doit être programmé avec une adresse IP statique. L'attribution ou la gamme d'adresses IP statiques doit être fournie par le responsable de l'installation ou l'intégrateur A/V.

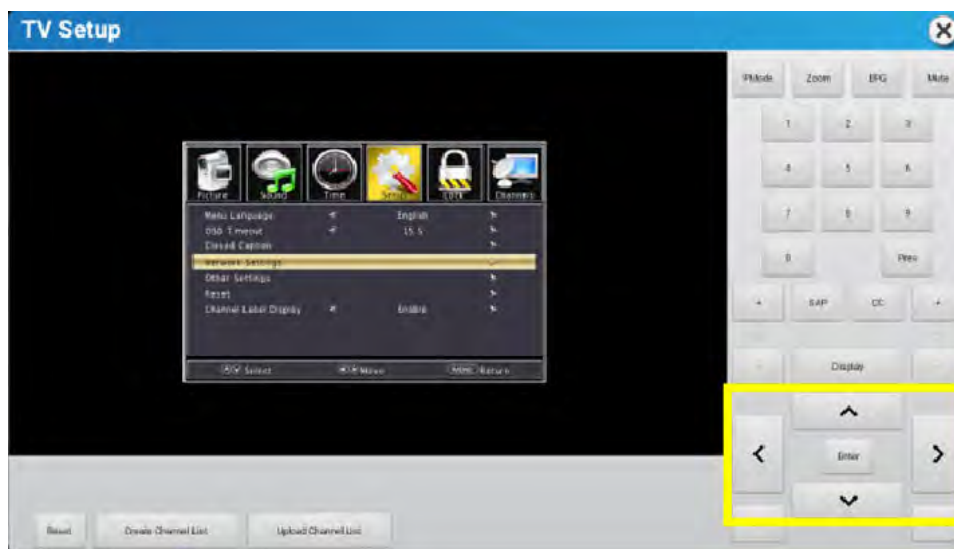
Menu de la première configuration : Suivez les instructions pour configurer les paramètres de configuration du tuner. Lors de cette première configuration, entrez cette adresse IP statique.

Si le Menu de la première configuration est fermé, vous pouvez accéder au menu DTB de façon suivante :

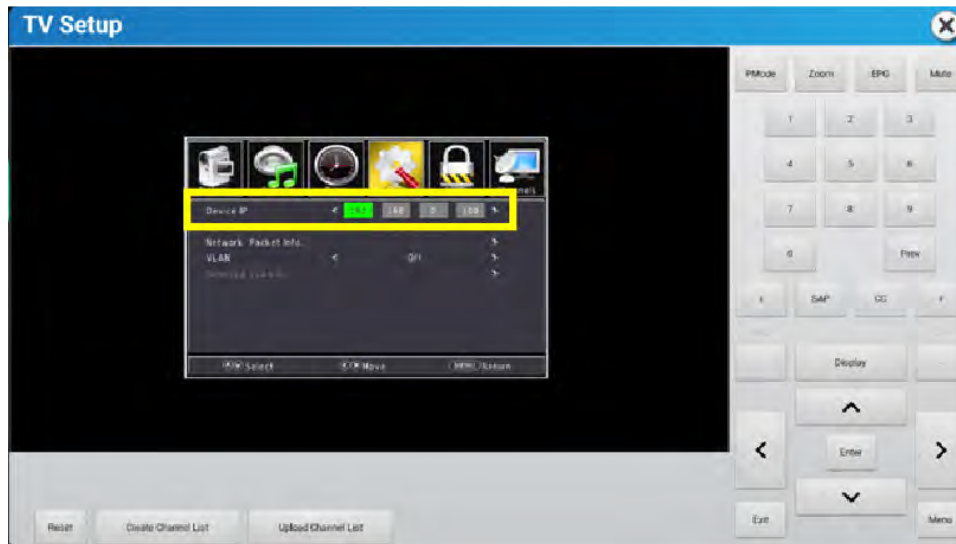
1. Accédez à **Options système > Configuration > Centre de support > Option DTV > Configuration TV.**
2. Sélectionnez **Menu** dans le coin inférieur droit de la fenêtre Configuration TV.



3. Appuyez sur ◀ ou sur ▶ pour accéder à **Réglage**.
4. Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour accéder à **Paramètres réseau**. Appuyez sur **Entrée** ou sur ▶.



5. Entrez l'adresse IP statique dans la section **IP du périphérique**. Chacune des 4 cases (la première est en vert) doit être remplie à l'aide du pavé numérique et des flèches de navigation vers la droite et vers la gauche. Dans l'exemple ci-dessous, l'adresse IP statique de cette unité est 192.168.0.100.



6. Une fois l'adresse IP statique saisie, vous pouvez activer le VLAN (réseau local virtuel) pour ajouter un ID VLAN ou pour attribuer une balise VLAN. L'ID VLAN doit être fourni par le responsable de l'installation ou l'intégrateur A/V. Cette fonctionnalité n'est pas obligatoire, elle mais permet de fluidifier un trafic qui contient à la fois Internet et IPTV.

REMARQUE : Si un ID VLAN n'est pas requis, ignorez la section de configuration de l'ID VLAN.

Configuration de l'ID VLAN

1. Utilisez les flèches de navigation pour activez le VLAN sur **Activé**



2. Accédez à **ID VLAN sélectionné**. Appuyez sur la touche **Entrée** ou sur ► pour accéder au tableau d'entrée d'ID VLAN.

- Entrez dans l'ID VLAN du port (ou PVID en abrégé) qui est un ID VLAN par défaut attribué pour désigner le segment VLAN auquel ce port est connecté. Tous les autres VLAN nécessaires pour accéder au trafic IPTV peuvent être placés dans les cases adjacentes, de la gauche vers la droite. Toutes les modifications seront enregistrées une fois la fenêtre fermée.



Liste des chaînes IPTV

Cette section présente les étapes de création et construction de la liste initiale des chaînes IPTV.

Liste des chaînes fournie (exemple)

Nombre	Adresse IP	Bâbord	Numéro de la chaîne	Nom de la chaîne
1	239.10.10.23	1234	1-1	AMC
2	239.10.10.24	1234	1-2	FX
3	239.10.10.25	1234	2-1	SYFY
4	239.10.10.26	1234	3-1	TRV
5	239.10.10.27	1234	4-1	WEATH
6	239.10.10.28	1234	5-1	HIST
7	239.10.10.29	1234	6-1	TNT
8	239.10.10.30	1234	7-1	WTTW
9	239.10.10.31	1234	8-1	ESPN
10	239.10.10.31	1234	8-2	WFLD
11	239.10.10.31	1234	8-3	CNN
12	239.10.10.31	1234	8-4	ABC
13	239.10.10.31	1234	8-5	NBC
14	239.10.10.31	1234	8-6	WGN
15	239.10.10.31	1234	8-7	CBS

Réglage des chaînes : Réglage manuel de la liste des chaînes

- Appuyez sur ◀ ou sur ▶ dans le Menu TV pour accéder au Canal.

2. Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour saisir l'adresse IP du canal. Appuyez sur **Entrée** ou sur ►.



3. Saisissez l'adresse de multidiffusion IP et le numéro de port du premier canal à l'aide de ◀ ou ▶ pour accéder à chaque cellule. Appuyez sur **Entrée** pour enregistrer la chaîne. Répétez le processus pour chaque canal dans la liste des canaux.

REMARQUE :

- La plage d'adresses de multidiffusion IP est comprise entre 224.0.0.0 et 239.255.255.255
- Le port attribué comporte généralement 4 chiffres et se place après l'adresse de multidiffusion après deux-points (:).
- Exemple : 239.10.10.23:4598



4. Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour accéder à l'option **Recherche automatiques de canaux**. Appuyez sur **Entrée** ou sur ►.



5. Une fenêtre de confirmation de votre choix apparaît. Appuyez sur ◀ ou sur ▶ et sélectionnez **Non** ou **Oui**. Appuyez sur **Entrée**.



Une fois la recherche terminée, tous les canaux avec les paramètres d'adresse et d'attribution de port corrects diffuseront le contenu.

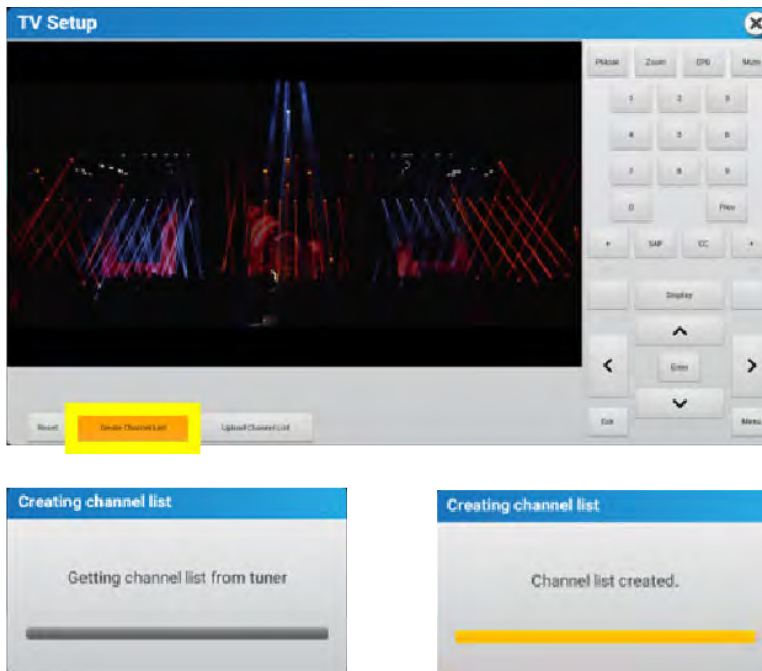
6. Pour afficher ou modifier la liste complète des canaux, accédez à **Modifier la liste des canaux IP**. Vérifiez que tous les canaux de la liste des canaux sont réglés et diffusent le contenu comme prévu. Tous les problèmes peuvent être résolus à l'aide de **Modifier la liste des canaux IP**.



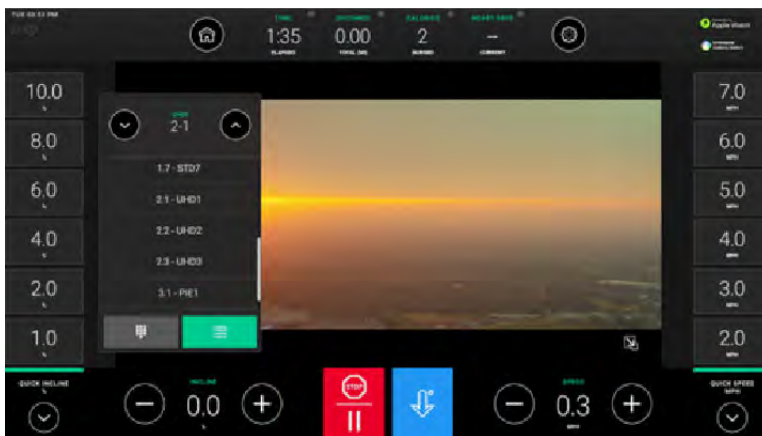
7. Répétez **Recherche automatique des chaînes** si nécessaire.

Créer une liste de chaînes

Une fois tous les canaux vérifiés, utilisez la fonction **Créer une liste de canaux** pour importer la liste des canaux dans l'interface graphique de la console. Une boîte de dialogue apparaîtra et montrera la progression



Quittez les **Options système** et lancez un essai pour vérifier que les chaînes de télévision s'affichent correctement.



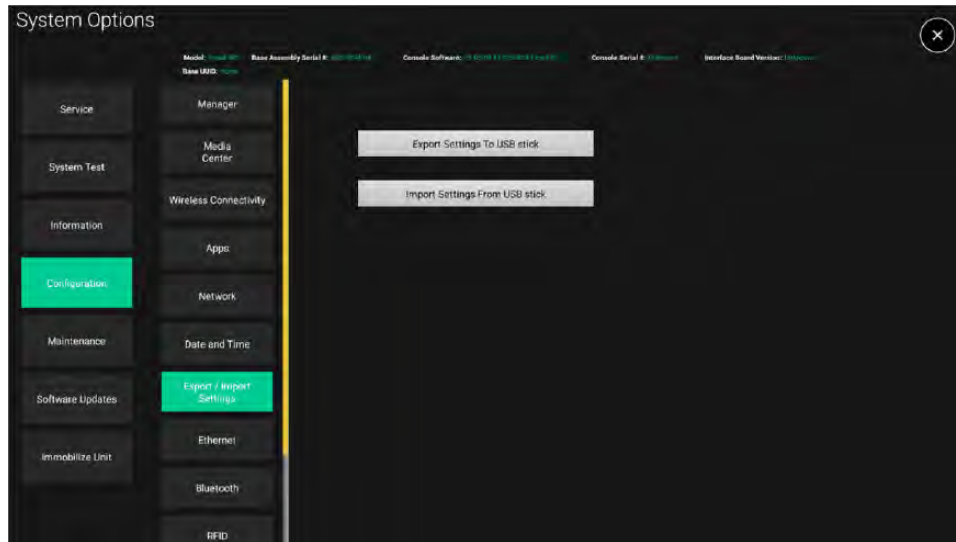
Créer une liste de chaînes.

Les paramètres de la console peuvent être exportés et importés entre les consoles locales via le port USB situé sur le panneau avant. Ce processus transfèrera toutes les modifications apportées au menu Options système, y compris la liste des chaînes du tuner, vers d'autres consoles locales.

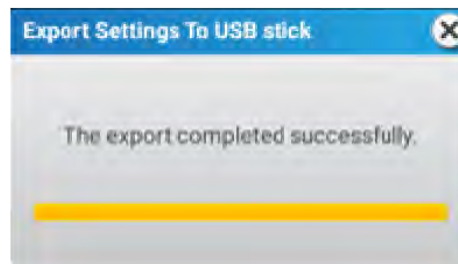
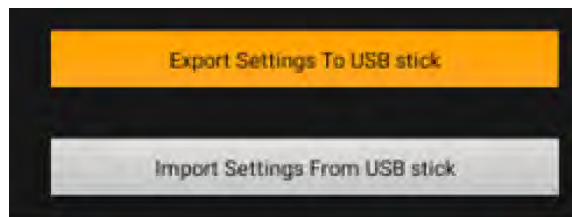
REMARQUE : La fonction Créer une liste de chaînes doit être exécutée afin de permettre l'exportation correcte de la liste des chaînes.

1. Insérez une clé USB vierge sur le port du panneau avant de la console dont vous souhaitez exporter les paramètres. Il s'agit de la console sur laquelle le tuner est configuré et où les chaînes sont numérisées.

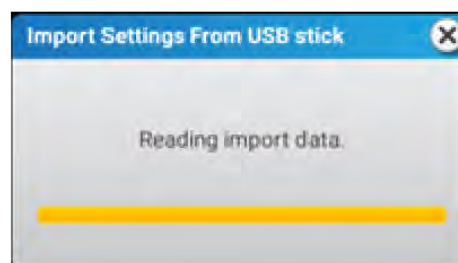
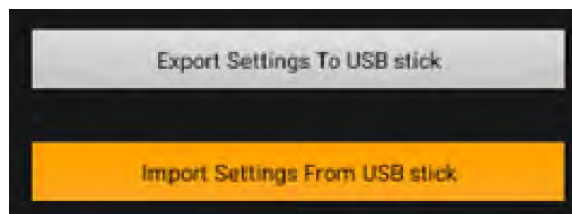
2. Accédez à **Options système > Configuration > Exporter / Importer les paramètres.**



3. Sélectionnez **Exporter les paramètres vers la clé USB.** Une invite affichera la progression.



4. À la fin du processus d'exportation, insérez la clé USB sur une console qui ne dispose pas des paramètres et accédez à **Options système > Configuration > Exporter / Importer les paramètres.**
5. Sélectionnez **Importer les paramètres à partir de la clé USB.** Une invite affichera la progression.



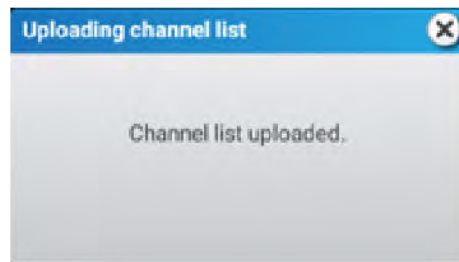
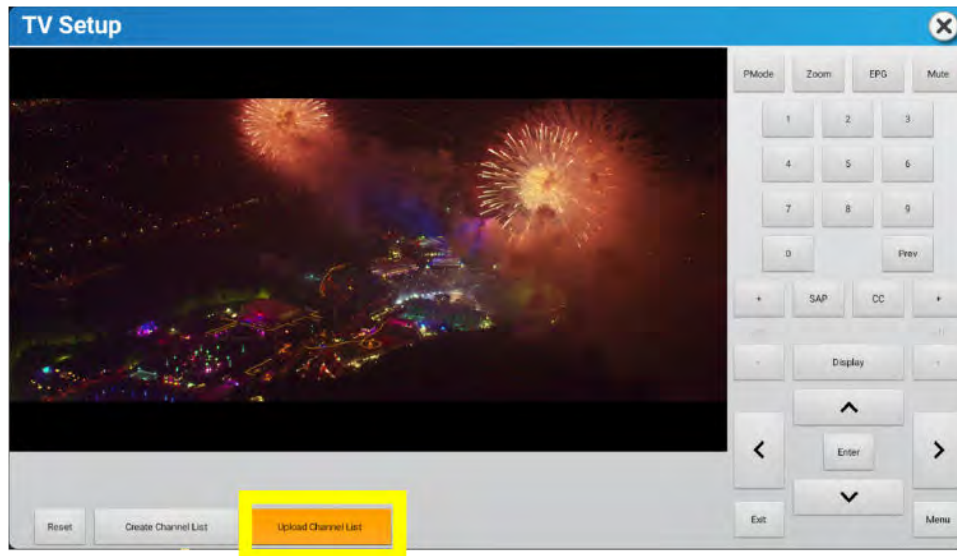
6. Effectuez le même processus d'importation pour chaque console de l'installation qui ne dispose pas des paramètres de la console.

REMARQUE : Les listes de chaînes du tuner ne seront importées que si les tuner sont du même type et disposent de la même version du logiciel.

Télécharger la liste de chaînes

Cette fonction permet d'envoyer une liste de chaînes vers Halo pour la gestion des chaînes, et d'envoyer la liste des chaînes à d'autres consoles Discover connectées à Halo au sein de l'installation qui partagent le même type de tuner et la même version du logiciel du tuner.

Accédez au menu **Configuration TV** et sélectionnez **Télécharger la liste des chaînes** Une invite affichera la progression.

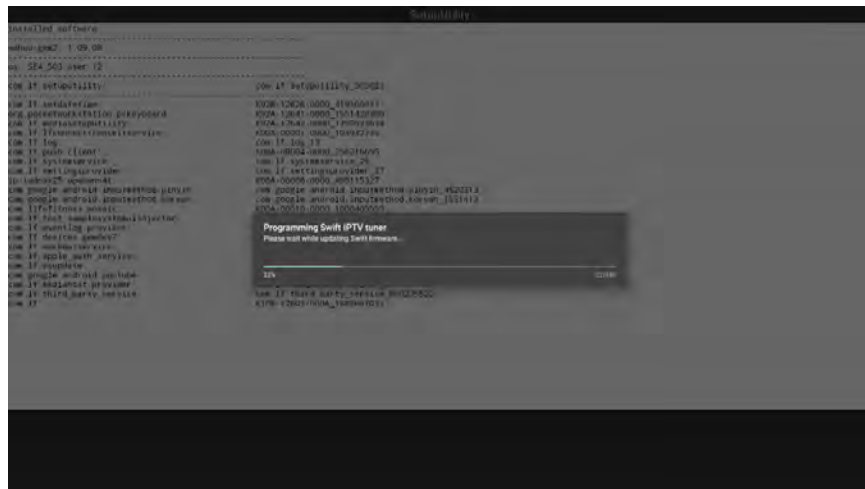
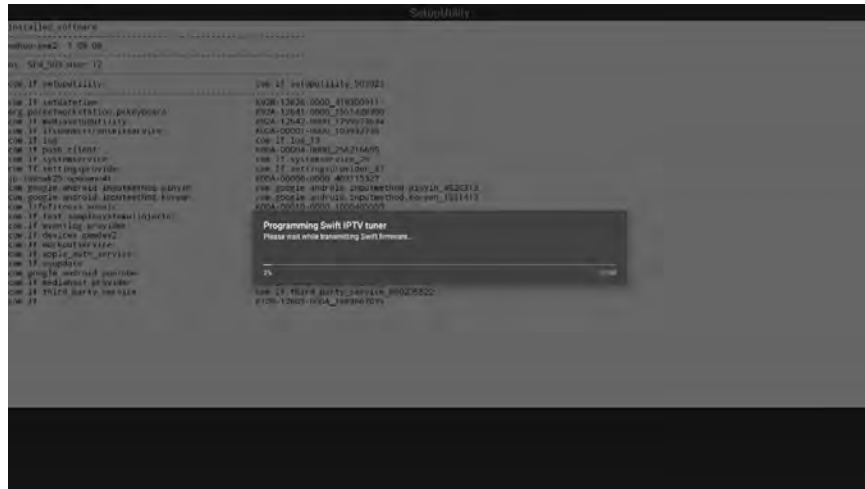


En utilisant un compte Halo pour votre installation, vous pouvez modifier la liste des chaînes et envoyer les modifications sur les autres unités de l'installation.

Processus de mise à jour du logiciel : Mise à jour automatique

Les mises à jour pour ce tuner ont été ajoutées au package de mise à jour du logiciel LF uniquement via le port USB du panneau avant de la console. Le tuner ne sera pas mis à jour via une connexion cloud à Halo. Si le DTB ne dispose pas du dernier micrologiciel, le DTB se met à jour pendant le processus de mise à jour du logiciel LF.

La mise à jour se fera en deux étapes, la transmission des données de la console vers le DTB et la mise à jour proprement dite. Ce processus peut durer jusqu'à 2 minutes.



Si vous ne constatez aucune mise à jour pendant la mise à jour de la console, cela est généralement dû au fait que le micrologiciel du tuner est déjà à jour.

Vérification du type de tuner et de la version du micrologiciel du tuner

Pour vérifier le type de tuner ou la version du micrologiciel, accédez à **Options système > Information > Version du logiciel > Tuner** pour voir le type de tuner et la version du micrologiciel.

The screenshot shows the 'System Options' interface. The 'Software Versions' menu item is highlighted in green. The 'Tuner' entry in the 'Main' column is highlighted in yellow, showing the type 'PHO_INQ04_OVER_IP' and version '0.08'.

Category	Item	Value
Main	Part #: K100-12502-000A	
	OS	Version: REAL_32S issue 12
	Bootloader	1.7.5C4_502_uark.2
	Firmware	Version: 1.30 S_release_insigniya_4.1.0
	Kernel	Version:
	Uboot	Version:
	LiFe-PANe	Version:
	MF	Version: 946f0460731aa004077e2ae806d17385d349c
	SIB	Version:
	SIB (in flash)	Version:
MDR (in flash)	Version:	
MA MCU	Version: 1.00	
ATC (R)	JMT-TBD-DX-BSC-BSL-ENG-STLXX-P-R-CXVNS-NA	
Meridian Base SW	Version: INTS-00181430r	
CSAFE	Version: Unknown	
Apps Installed	com.ancotel.ots.priv.etoken	version: 0.1.0-4596705
	com.google.android.gms	version: 16.38.40
	com.it.wirelesservice	version: 1.3.23
	com.iffireapp.zbase	version: 1.0.5
	exp.mwise.opensadoku	version: 1.05
	com.ancotel.providers.mds	version: 9
	com.it.ottolinq.provider	version: 2.5.37
	com.iffireapp.moscar	version: K100-0081G-0001-1-2718-5
	com.it.agg4_gsub_service	version: 1.00.03
	com.ancotel.axisremstorage	version: 9
com.ancotel.fstolnover	version: 9	
com.ancotel.computeredevice manager	version: 9	
com.ancotel.providers.d.unlso-da	version: 9	
com.it.push.dfw	version: K100-40974-0000-5300000	
com.it.media.setuplib		

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.

TV Setup

1 Change

2 Open Channel Setup

3

4

5

6

7

TV Resolution 1080p

IPTV Setting

Search Brand or Model

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	

IPTV Setting

dci4

Brand	Model
Technicolor	DCI401 TWC2 Cable Receiver
Technicolor	DCI401MCS Satellite Receiver
Technicolor	DCI420 Cable Receiver

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

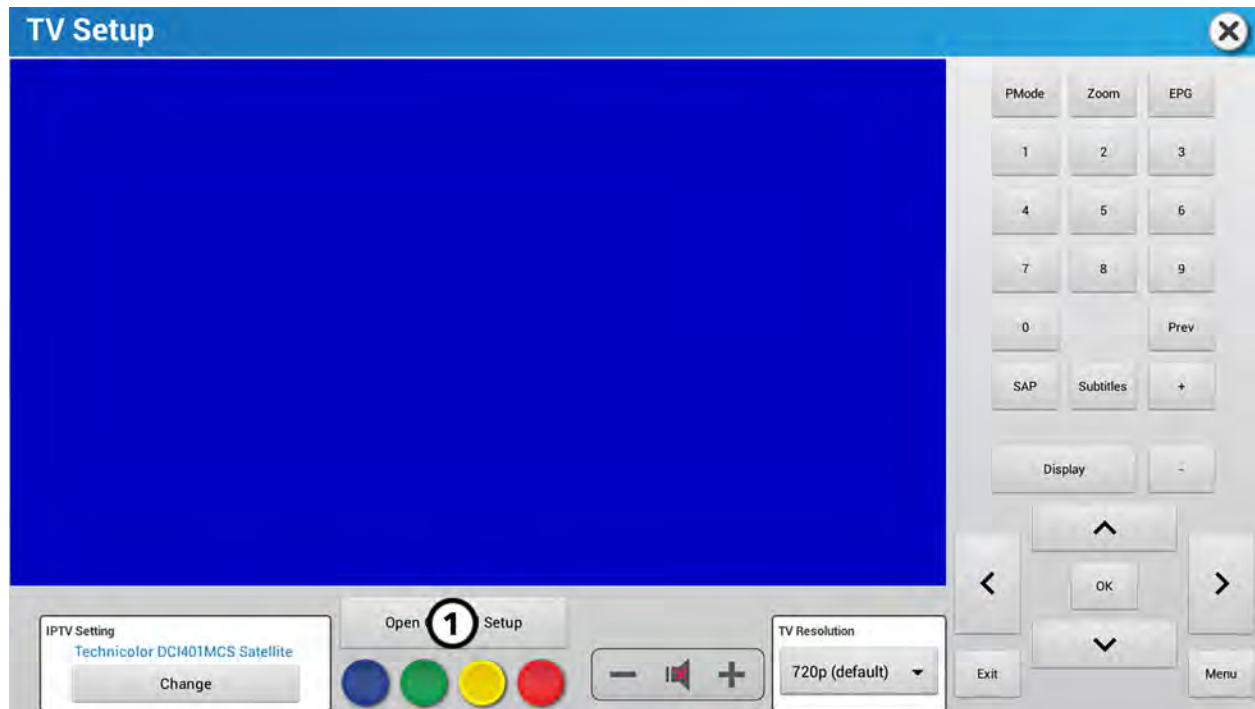
Menu STB (*si disponible*)

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.

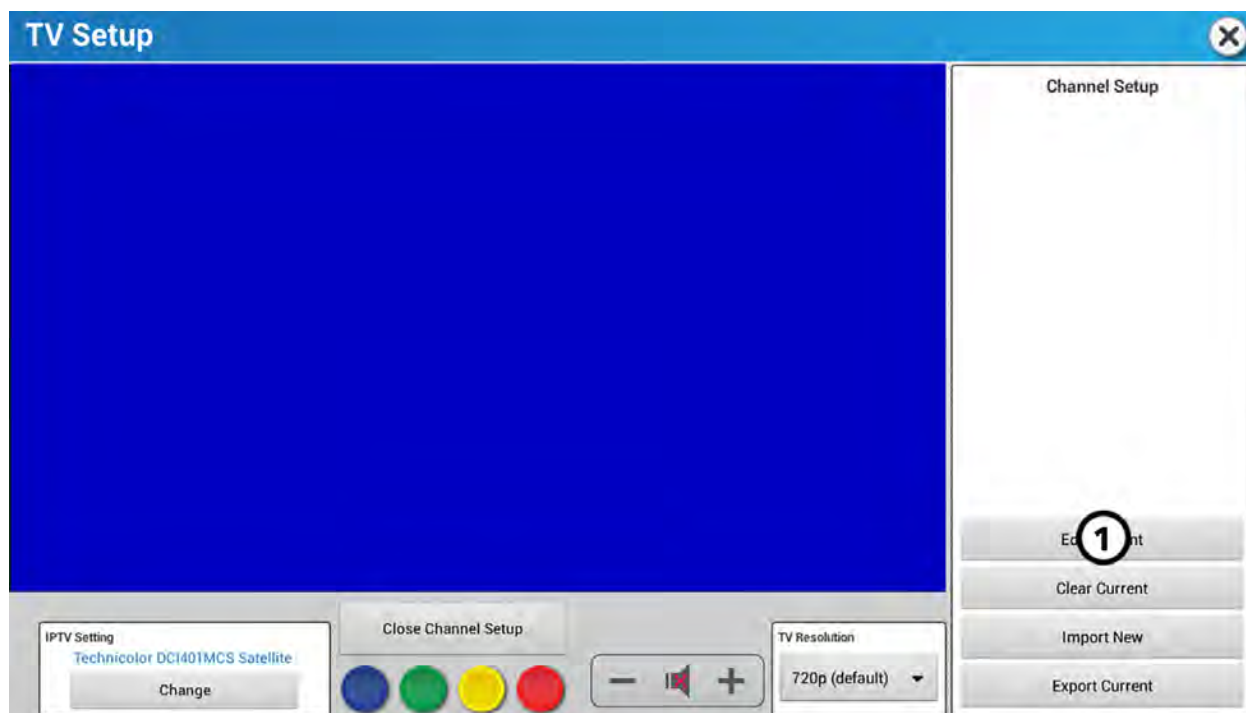
Le menu Ouvrir la configuration des chaînes possède quatre options :

- [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

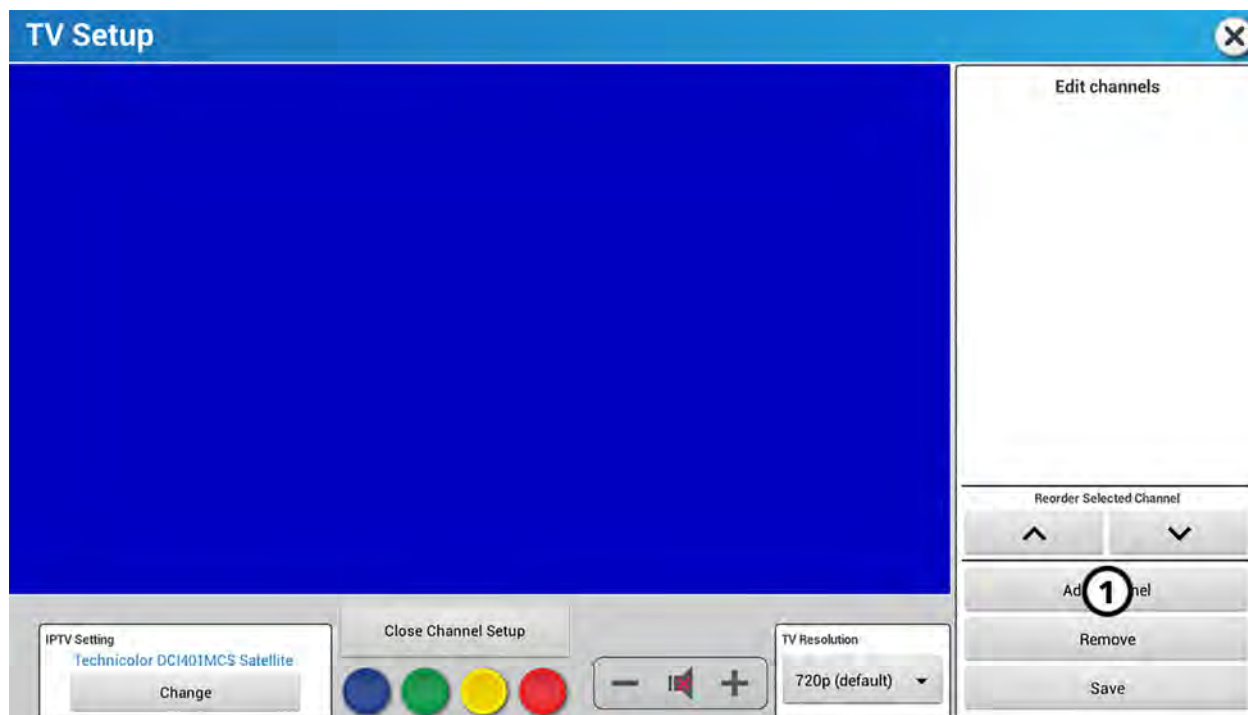
Appuyez sur **Modifier la liste existante** pour accéder aux options du menu suivantes :

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

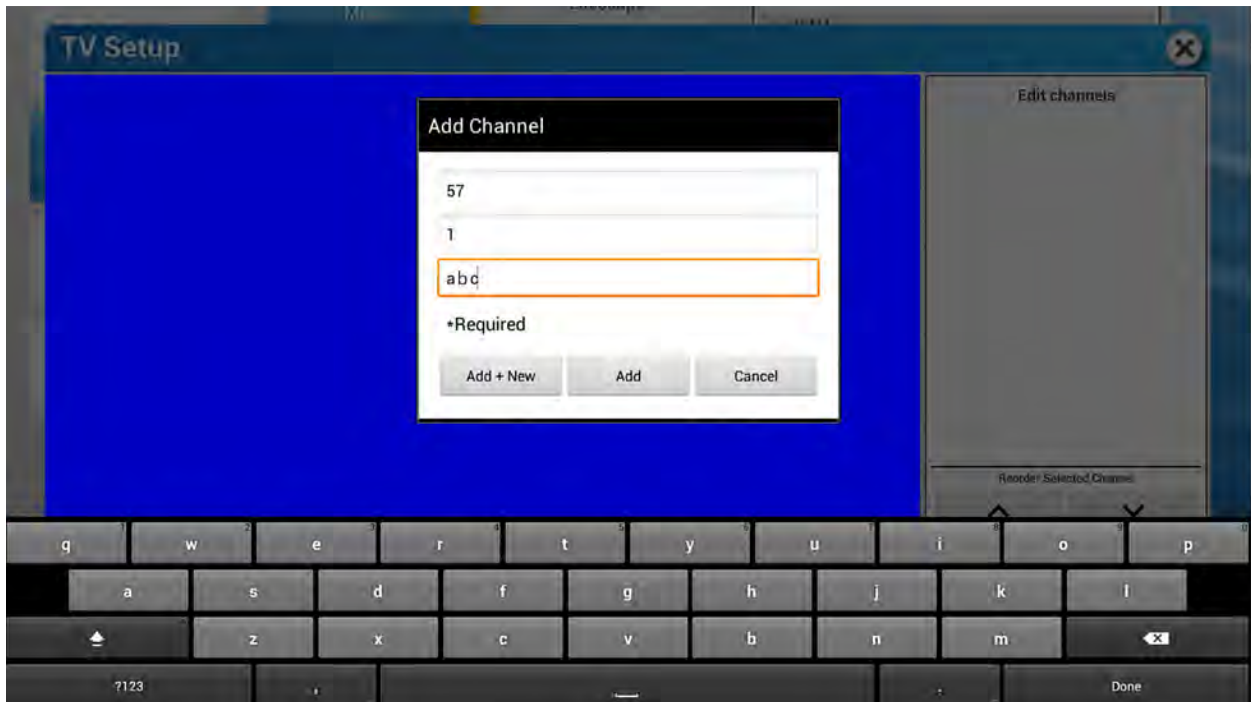


Ajouter une chaîne

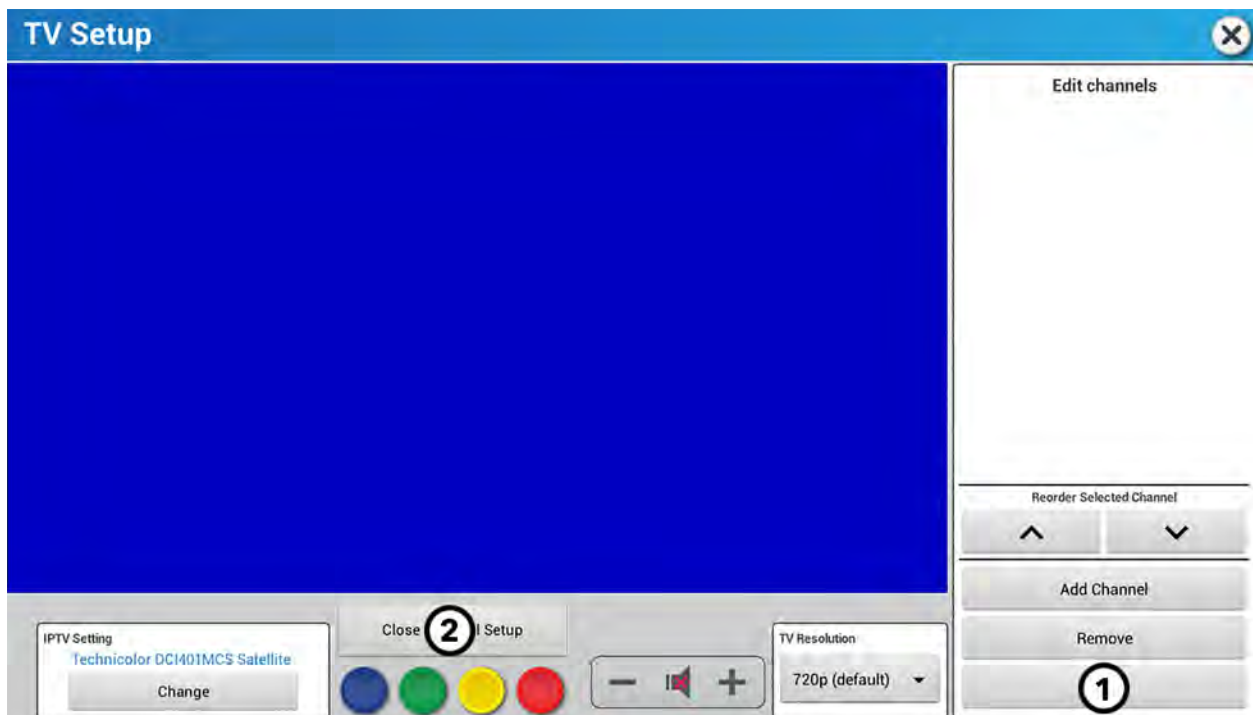
1. Appuyez sur **Ajouter une chaîne**.



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



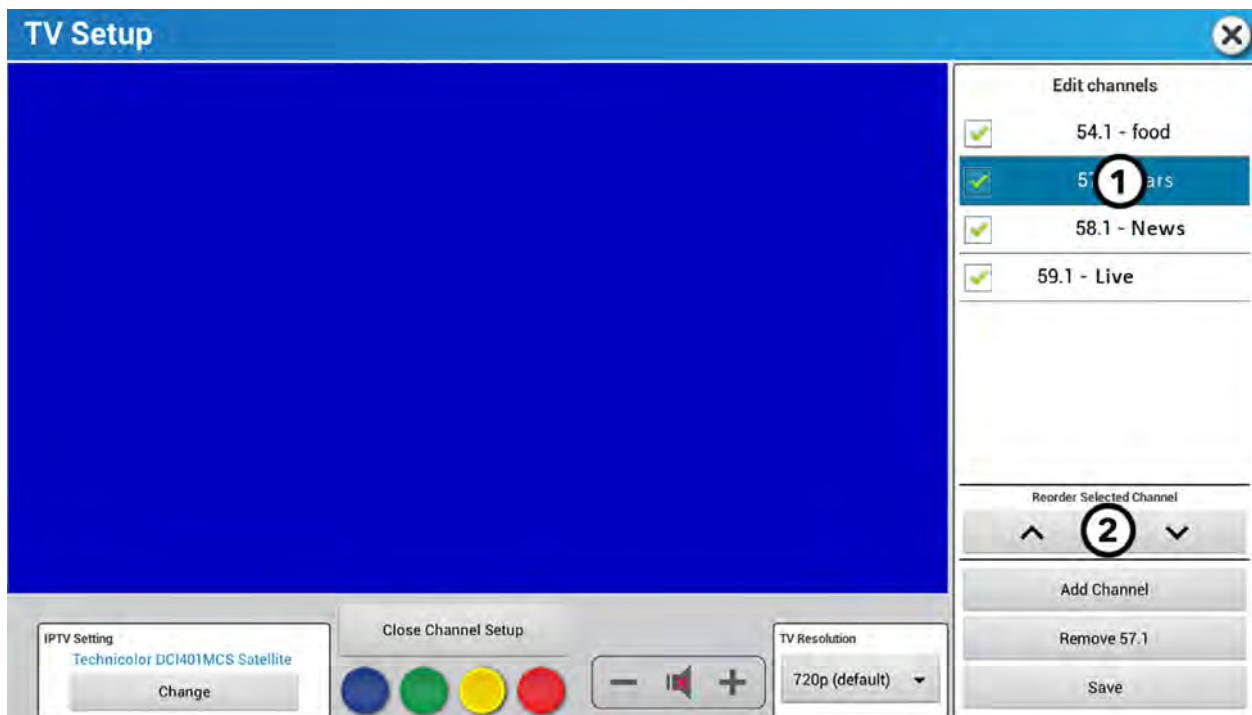
3. Tapez le numéro subsidiaire de la chaîne ou le numéro du programme dans la case **Numéro mineur**.
4. Tapez le nom de la chaîne dans la case **Nom de la chaîne***.
5. Choisissez l'une des options suivantes :
 - Appuyez sur **Ajouter + Nouveau** si vous avez plusieurs chaînes à ajouter à votre liste 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.

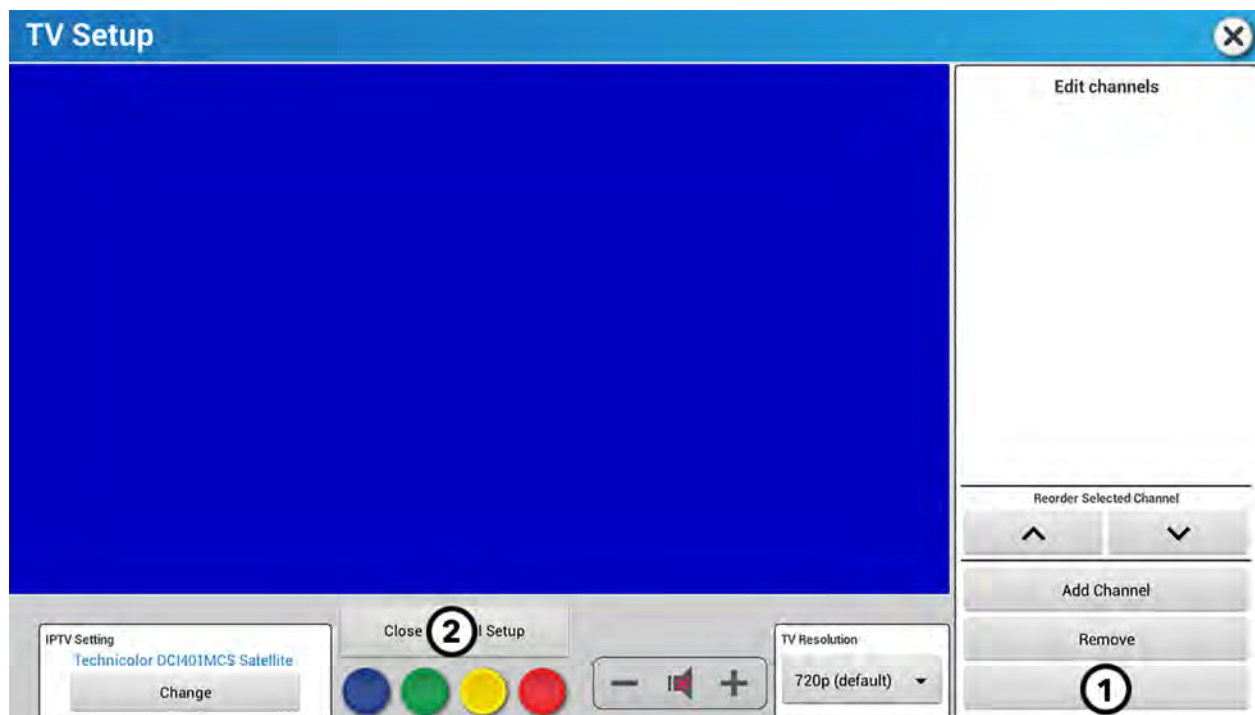
Réorganiser la chaîne sélectionnée

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.

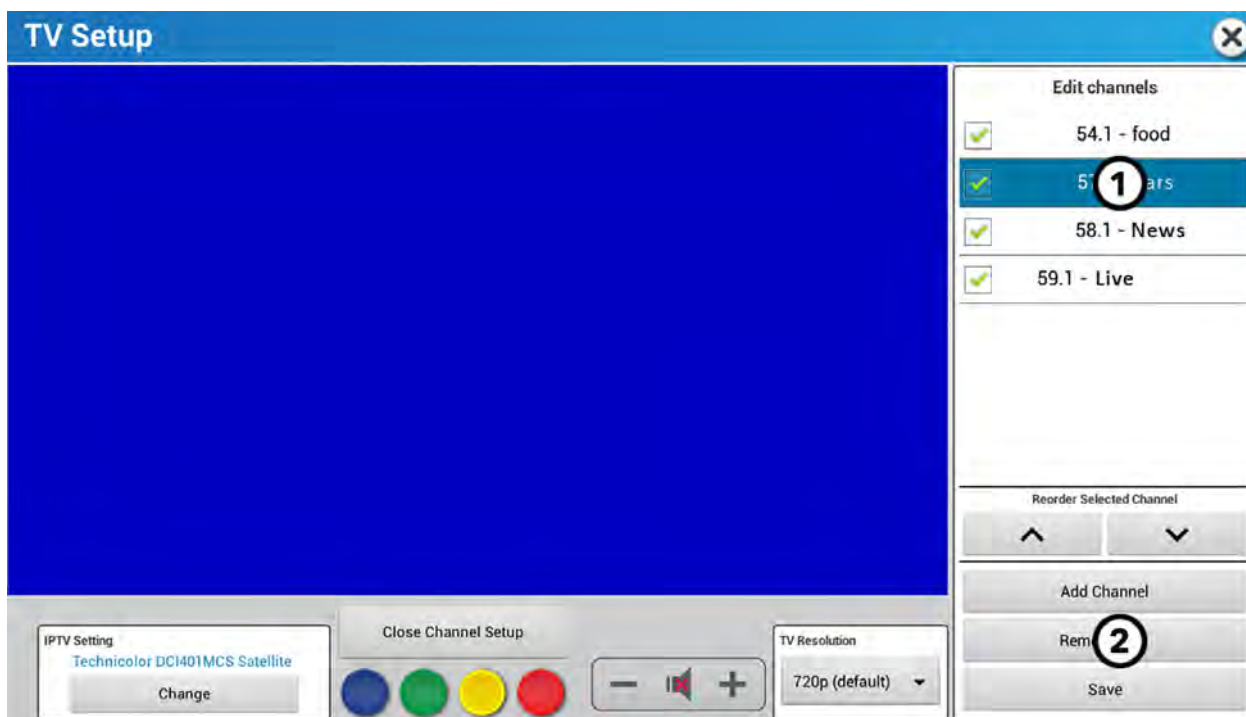
2. Appuyez sur la ▲ ou sur la ▼ pour réorganiser la chaîne sur votre liste de chaînes.



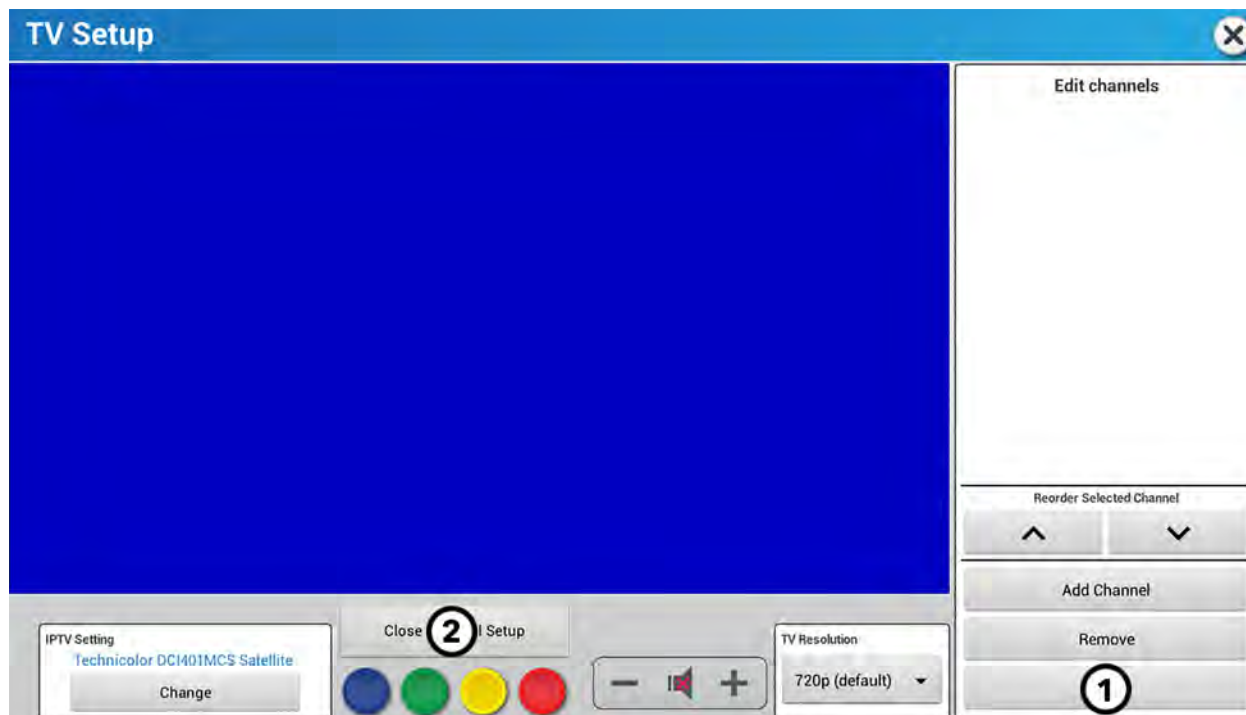
1. Appuyez sur **Enregistrer** lorsque vous avez terminé de réorganiser vos chaînes.
2. Appuyez sur **Fermer la configuration des chaînes** si vous avez fini de configurer votre liste de chaînes.

Supprimer

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



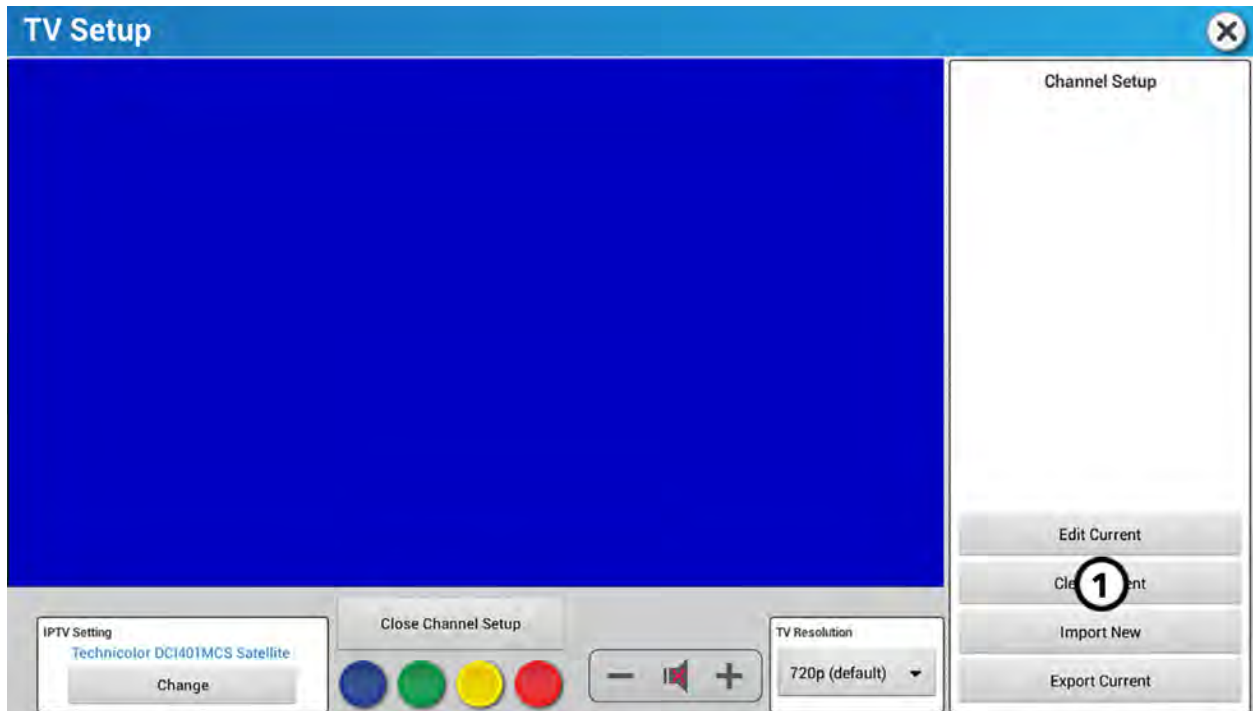
2. Appuyez sur **Supprimer**.



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.



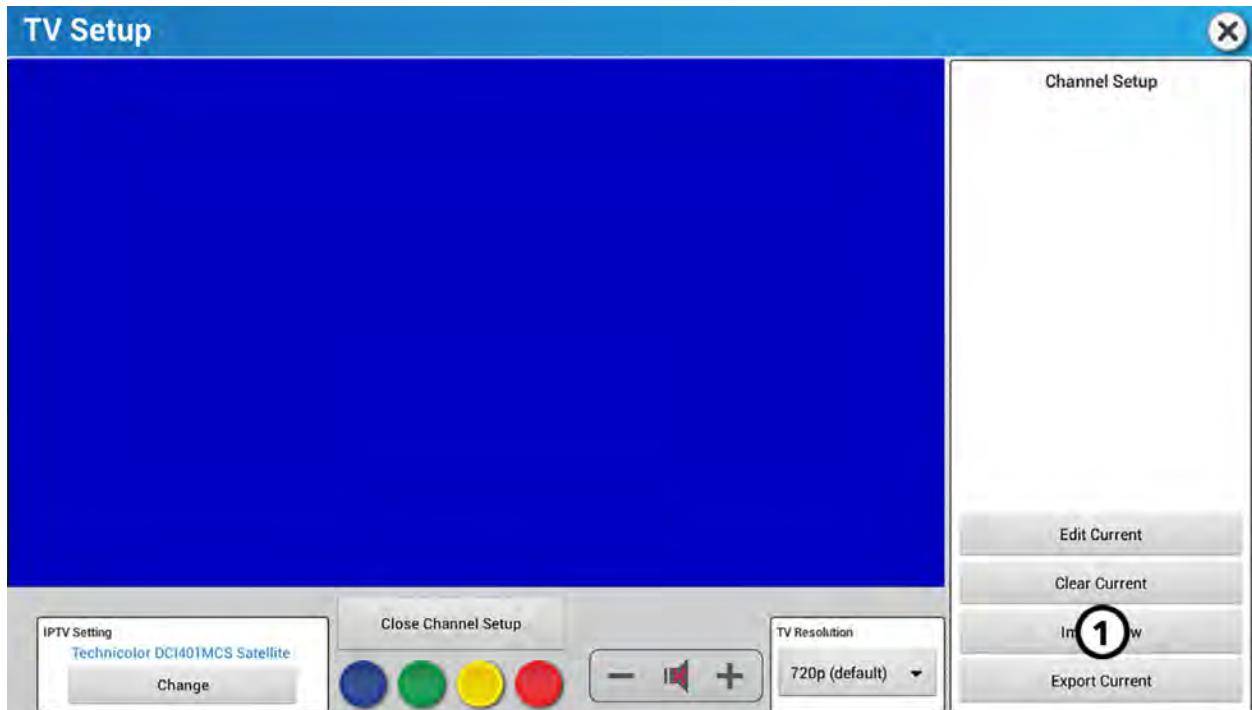
Importer une nouvelle liste

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**.



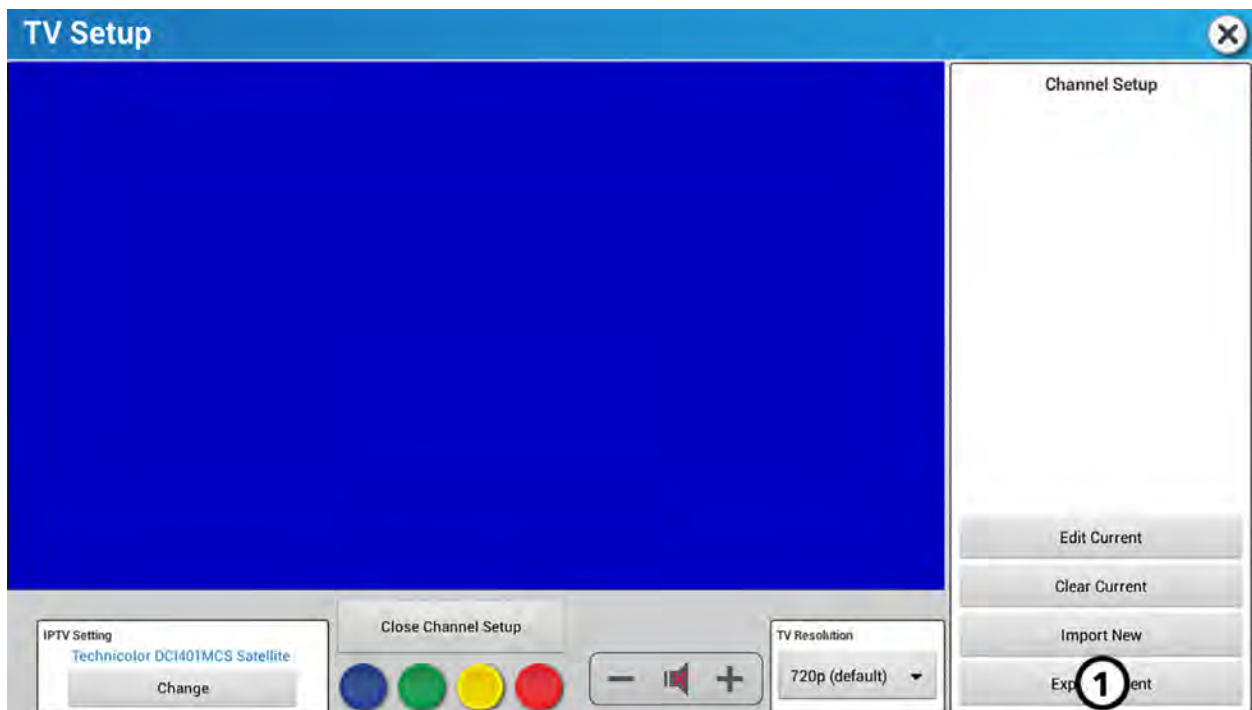
7. Assurez-vous que votre appareil a bien importé la liste des chaînes depuis l'autre appareil.

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.

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.

8. Spécifications

Caractéristiques de la console

Type d'écran de la console :	LCD avec écran tactile capacitif projeté intégré
Taille de l'écran tactile LCD :	23,8 po. (60,5 cm) diagonale
Alimentation électrique pour l'écran LCD tactile :	20,5 à 25,5 VCC à 3,5 A
Ports :	CSAFE : Port Fitness Entertainment et RJ45 interchangeables avec compatibilité réseau (alimentation conforme à la spécification FitLinxx CSAFE, du 4 août 2004 : 4,75 VCC à 10 VCC ; courant maximal de 85 mA).
Prise casque :	Stéréo 3,5 mm
Plage de température ambiante : (fonctionnement)	10 °C à 40 °C (nominale 25 °C)
Plage de température (stockage et expédition non opérationnelle)	-33 °C - 71 °C (clé de blocage : écran LCD tactile)
Taux d'humidité (en fonctionnement)	5 % - 85 % HR (nominale 40 % HR, sans condensation)
Systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque :	<ul style="list-style-type: none"> • Système breveté de contrôle de la fréquence cardiaque compatible avec le système de télémessure Polar® et le système numérique par contact Lifepulse™ • Compatible avec les dispositifs de surveillance de la fréquence cardiaque ANT+ et Bluetooth
Exercices avec objectifs de fréquence cardiaque	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum : 50 battements par minute • Minimum : 210 battements par minute
Plage de vitesses :	Tapis de course Symbio Runner : 0,5 - 16,0 MPH (0,8 - 25 KPH) par incréments de 0,1
Niveaux d'inclinaison :	Tapis de course Symbio Runner : 0 - 15% Vélo elliptique incliné Symbio : 0 - 15
Niveaux de résistance :	Vélo droit Lifecycle™ Symbio et cycle couché Symbio : 0-25 Vélo droit SwitchCycle Symbio : 0 - 99 Vélo elliptique incliné Symbio : 0 - 25
Charge des périphériques mobiles :	Peut être utilisé avec des câbles Apple Lightning, Apple USB-C, Android USB-C et Android micro-USB pour le chargement des périphériques compatibles.
Chargement sans fil :	<ul style="list-style-type: none"> • Zone de charge : 50 mm x 80 mm (environ 2 po x 3 po) • Temps de réponse de charge : inférieur à 3 secondes • Puissance de sortie maximale : 10 W • Compatibilité du protocole de charge : Qi Fast Charging
Capacités du récepteur de signaux :	NTSC/ATSC ou PAL/DVB-T/DVB-T2 ou NTSC/ISDB-T/DTMB (trois tuners distincts). NTSC/ISDB-T prennent en charge les versions japonaise et brésilienne de la norme ISDB, y compris B-CAS, et prend en charge DTMB (ou DMB-TH) pour la Chine. 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™.
Capacités du récepteur de signaux IPTV :	Prise en charge de l'IPTV chiffrée Clear and Pro:Idiom™ via les protocoles Multicast UDP et RTP.

Dimensions de la console

	Dimensions physiques (sans l'emballage)
Profondeur	3,4 po / 8,6 cm
Largeur	22,76 in / 57,8 cm
Hauteur	16,4 po / 41,6 cm
Poids	24 lbs. / 10,9 kg

9. 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.

Qi® est une marque déposée de Wireless Power Consortium, Inc.

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

10. Garantie

Couverture de la garantie

Ce produit d'équipement d'exercice commercial Life Fitness 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, 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

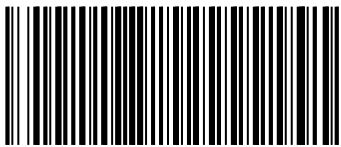
Cette garantie donne à l'acquéreur des droits légaux spécifiques, auxquels peuvent s'ajouter certains droits prévus par la loi de votre État ou de votre pays de résidence.

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>





1022784-0006