

**MANUEL D'UTILISATION**

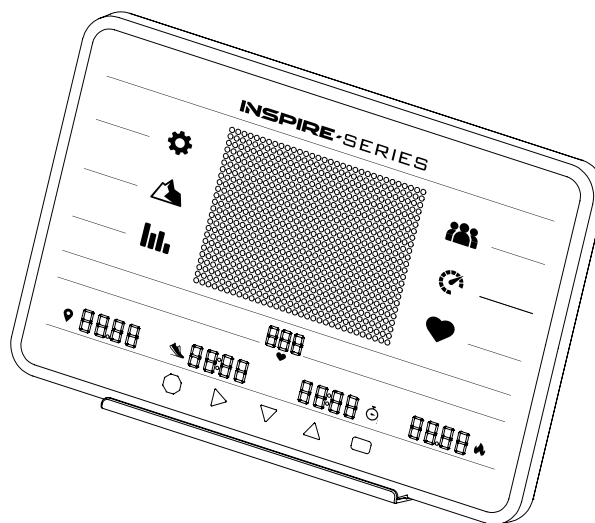
# **SÉRIE CENTR**

## **INSPIRE T4S 10"**

### **ÉCRAN À DEL À**

### **TOUCHES TACTILES**

IMPORTANT, À CONSERVER POUR DE FUTURS BESOINS DE RÉFÉRENCE : À LIRE SOIGNEUSEMENT



Inscrire le numéro de série ici

FABRIQUÉ EN CHINE  
80306-FR-V2025-09-05



## BIENVENUE

Bienvenue à Centr et merci de votre achat. Nous sommes ravis de vous accueillir. Nous vous invitons à inspecter le produit et à communiquer immédiatement avec nous si des pièces sont manquantes ou endommagées.

Votre équipement s'accompagne d'un abonnement numérique à Centr, qui vous donne accès à des outils favorisant le bien-être et un mode de vie actif. Avec le système de bien-être Centr, vous profiterez de programmes et de conseils d'experts sur l'activité physique, l'alimentation et la santé mentale afin d'optimiser vos résultats et d'adopter des habitudes saines pour la vie. Lancez-vous avec d'innombrables façons d'organiser votre quotidien pour atteindre vos objectifs!

## BESOIN D'AIDE? NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER.

### CLIENTS DES ÉTATS-UNIS

En cas de problèmes avec l'équipement ou pour toute question, contacter notre équipe américaine du service à la clientèle. **Le service à la clientèle est offert en anglais et en espagnol.**



#### COURRIEL

support@centr.com



#### TÉLÉPHONE

+1 714-738-1729 (Mundial)  
Lundi au vendredi, 8 h à 17 h  
(HP) - UTC - 7 h/8 h

*\* Le service à la clientèle est offert en anglais et en espagnol.*

### CLIENTS INTERNATIONAUX (EN DEHORS DES ÉTATS-UNIS)

Si vous avez des questions ou des problèmes avec votre équipement, veuillez contacter le magasin où votre achat a été effectué.

## GARANTIE DU PRODUIT

Pour afficher tous les détails de la garantie ou pour enregistrer votre produit pour la garantie, visitez **centr.com/support**

### AUSTRALIE

Les produits de Health In Motion sont assortis de garanties qui ne peuvent être exclues, conformément à la loi sur la protection du consommateur de l'Australie. L'acheteur a droit à un remplacement ou à un remboursement pour un défaut majeur et à une compensation pour toute autre perte et tout autre dommage raisonnablement prévisible. Il a également droit à une réparation ou à un remplacement du produit si celui-ci n'est pas d'une qualité acceptable, même si le défaut n'est pas considéré comme majeur.

Nos biens et services sont assortis de garanties qui ne peuvent être exclues en vertu de la loi australienne sur la consommation. En cas de défaillance majeure du service, vous avez le droit :

- d'annuler votre contrat de service avec nous.
- au remboursement de la partie inutilisée, ou à une compensation pour sa valeur réduite.

Vous avez également le droit de choisir un remboursement ou un remplacement pour les défaillances majeures des biens. Si la défaillance d'un bien ou d'un service ne constitue pas une défaillance majeure, vous avez le droit d'y remédier dans un délai raisonnable. Si cela n'est pas fait, vous avez le droit d'être remboursé pour les biens et d'annuler le contrat pour le service et d'obtenir le remboursement de toute partie non utilisée. Vous avez également le droit d'être indemnisé pour toute autre perte ou tout autre dommage raisonnablement prévisible résultant d'une défaillance des biens ou du service.



## TABLE DES MATIÈRES

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| GARANTIE DU PRODUIT.....                         | 2  |
| INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES.....        | 4  |
| MONTAGE.....                                     | 5  |
| APERÇU DES FONCTIONS.....                        | 6  |
| APERÇU DE L'ÉCRAN À DEL À TOUCHES TACTILES ..... | 9  |
| CLAVIER DE LA CONSOLE .....                      | 10 |
| MODES DE LA CONSOLE .....                        | 12 |
| PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT .....                  | 13 |
| RÉSULTATS D'ENTRAÎNEMENT .....                   | 15 |

# INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

## CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Ce tapis roulant est conçu pour assurer une sécurité optimale. Son utilisation exige toutefois certaines précautions. Lire l'intégralité du manuel avant de monter et d'utiliser l'appareil. Voici quelques consignes de sécurité importantes :

### AVERTISSEMENT

Avant d'utiliser cet appareil, tous les utilisateurs doivent bien lire et comprendre tous les avertissements, toutes les instructions et toutes les procédures sur le tapis roulant et dans le présent manuel d'utilisation, et les respecter à la lettre.

### DANGER

Pour réduire le risque d'électrocution ou de blessures dues aux pièces mobiles, toujours débrancher le tapis roulant immédiatement après chaque utilisation et avant le nettoyage ou l'entretien.

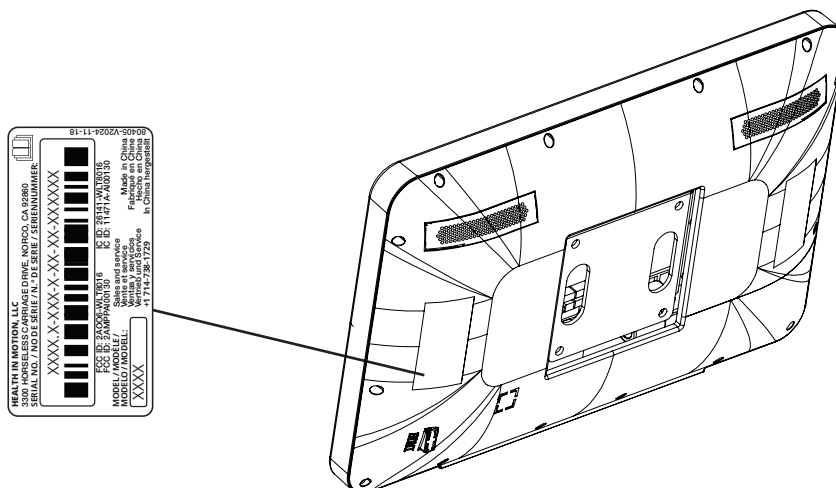
## ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'appareil.
- Le support pour tablette peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. NE PAS utiliser de solvants.

### AVERTISSEMENT

**CONSULTER UN MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME DE MISE EN FORME. CETTE CONSIGNE EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANTE POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 35 ANS OU AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ. LIRE LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER TOUT APPAREIL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE.** Centr, LLC. N'ASSUME AUCUNE RESPONSABILITÉ QUANT AUX BLESSURES OU AUX DOMMAGES MATÉRIELS POUVANT DÉCOULER DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

## NUMÉRO DE SÉRIE

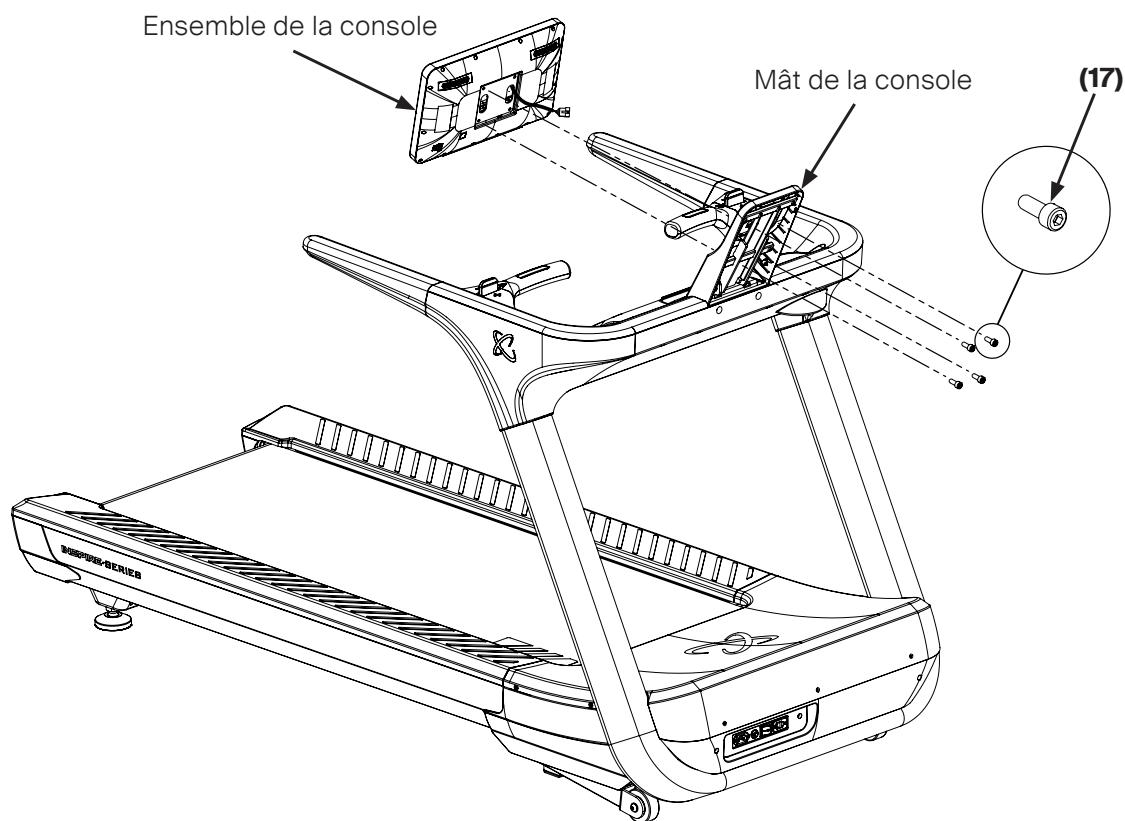


# ASSEMBLY

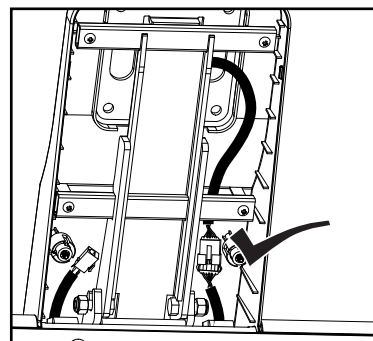
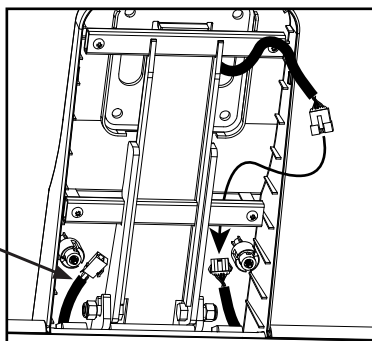
( Continued from CENTR INSPIRE SERIES User Manual )

**NOTE:** Images may not match your machine exactly. The T7 treadmill is shown.

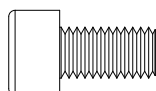
**STEP A -** Route the Cable from the **Console Assembly** into the **Console Mast**, and attach the **Console Assembly**. Once attached, connect the Cable from the **Console Assembly** being sure to properly orient the connectors and gently insert them. Be sure not to crimp or cut any Cables.



**REMARQUE:** Le câble Ethernet, s'il est présent, n'est pas utilisé avec l'écran à DEL et n'a pas besoin d'être connecté.

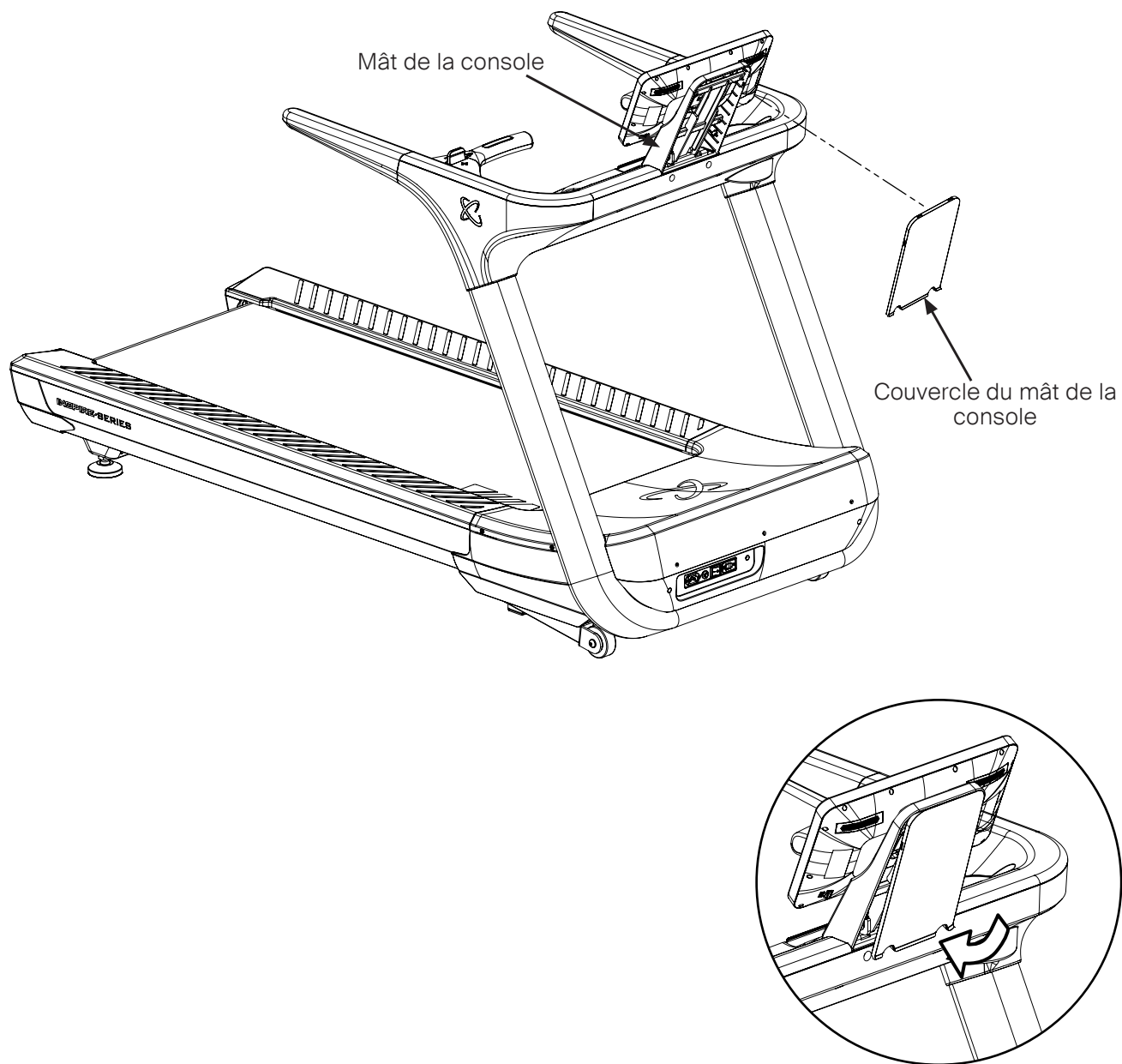


## QUINCAILLERIE REQUISE :



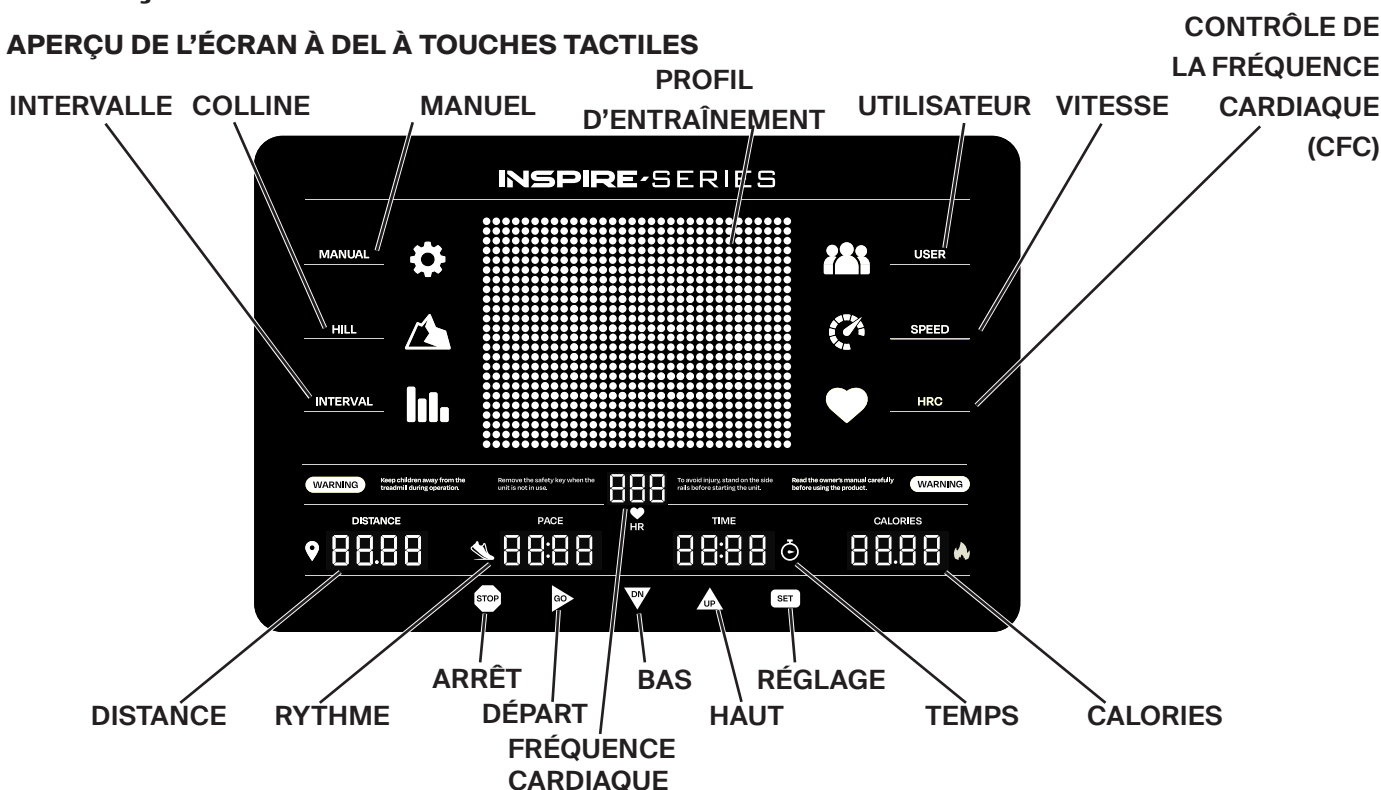
4X Boulon, M8X15 (17)

**ÉTAPE B** - Une fois les câbles contenus dans le mât de la console, insérez le haut du couvercle du mât de la console dans le mât de la console et poussez la partie inférieure pour la mettre en place.



## APERÇU DES FONCTIONS

### APERÇU DE L'ÉCRAN À DEL À TOUCHES TACTILES



**PROFIL D'ENTRAÎNEMENT:** Le profil d'entraînement indique les réglages d'inclinaison ou de vitesse au cours de l'entraînement, avec le temps d'entraînement commençant à gauche et augmentant vers la droite. Le segment actif dans le profil d'entraînement montre la colonne en cours de l'entraînement.

Chaque profil d'entraînement comporte un profil d'inclinaison et un profil de vitesse. Plus la colonne est haute, plus le réglage d'inclinaison ou de vitesse est élevé pour ce segment de l'entraînement.

Les niveaux actuels de VITESSE et INCLINAISON sont affichés en haut de l'écran du profil d'entraînement pendant un entraînement. VITESSE indique la vitesse actuelle (km/h ou mi/h) de la courroie de course. INCLINAISON indique le degré d'inclinaison actuel du plateau de course. Appuyez sur la touche RÉGLAGE pour basculer entre les profils d'entraînement VITESSE et INCLINAISON.

### AVERTISSEMENT

Avant un changement de vitesse, la console émettra deux signaux sonores et affichera « SPD CHG! » pour en informer l'utilisateur. Un message s'affiche également dans la partie supérieure du profil d'entraînement.

**TOUCHES DE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT:** Chaque catégorie de programme d'entraînement comporte une touche permettant de la sélectionner rapidement (Intervalle, Colline, Manuel, Utilisateur, Vitesse et CFC). Appuyez sur la touche du programme d'entraînement pour parcourir les entraînements disponibles dans cette catégorie.

**FRÉQUENCE CARDIAQUE:** Affiche la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) de l'utilisateur portant un appareil de fréquence cardiaque Bluetooth® connecté. La valeur et l'icône de fréquence cardiaque sont vides si aucun appareil n'est détecté.

**DISTANCE:** Affiche la distance (km ou mi) de l'entraînement.

La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de ces marques par Centr, LLC est sous licence. Les autres marques et noms commerciaux appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

**RYTHME :** Affiche le temps estimé qu'il faudrait pour compléter un kilomètre ou un mille selon les valeurs actuelles de l'entraînement.

**TEMPS:** Affiche la durée de l'entraînement. La valeur affichée comptera à rebours si Temps a été défini comme objectif..

**CALORIES:** Affiche le nombre estimé de calories brûlées pendant l'entraînement. La valeur affichée comptera à rebours si Calories a été défini comme objectif.

**ARRÊT:** Pendant un entraînement, appuyez sur ARRÊT pour terminer votre entraînement. La courroie s'arrêtera, l'inclinaison reviendra à 0, et les résultats d'entraînement s'afficheront

**DÉPART:** Appuyez sur ce bouton pour commencer un entraînement. La console effectuera un compte à rebours de 4 secondes, puis la courroie commencera à bouger. Pendant un entraînement, appuyez sur DÉPART pour mettre votre entraînement en pause. À partir d'un entraînement en pause, appuyez sur DÉPART pour quitter le mode pause et reprendre votre entraînement. La vitesse et l'inclinaison reviendront graduellement aux niveaux de l'entraînement au moment de la pause.

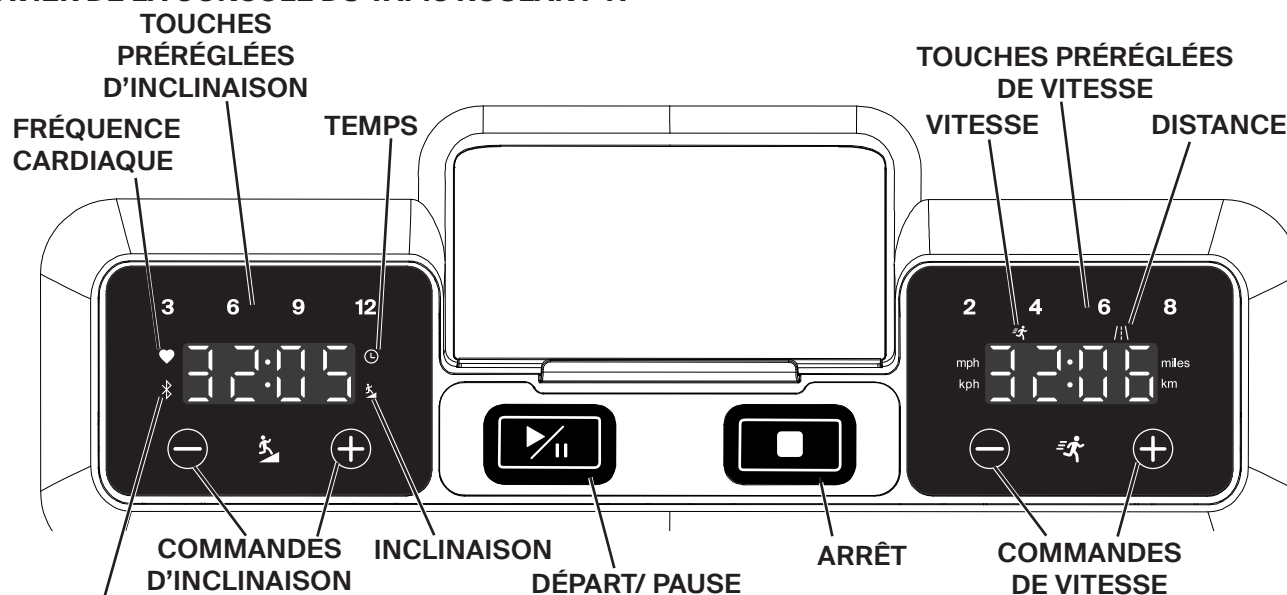
**REMARQUE:** Si un entraînement est en pause pendant plus de 5 minutes, l'entraînement prend fin et les résultats de l'entraînement s'affichent..

**BAS:** Appuyez pour diminuer la valeur active actuelle de la vitesse (0,1 mi/h ou km/h) ou de l'inclinaison (1). Si le bouton est maintenu enfoncé, la valeur active diminuera rapidement. Sert également à faire défiler les sélections.

**HAUT:** Appuyez pour augmenter la valeur active actuelle de la vitesse (0,1 mi/h ou km/h) ou de l'inclinaison (1). Si le bouton est maintenu enfoncé, la valeur active augmentera rapidement. Sert également à faire défiler les sélections. Pour accepter une valeur de réglage modifiée, ou pour accéder au mode Réglages, appuyez et maintenez enfoncé pendant 2 secondes.

## CLAVIER DE LA CONSOLE

### CLAVIER DE LA CONSOLE DU TAPIS ROULANT T7

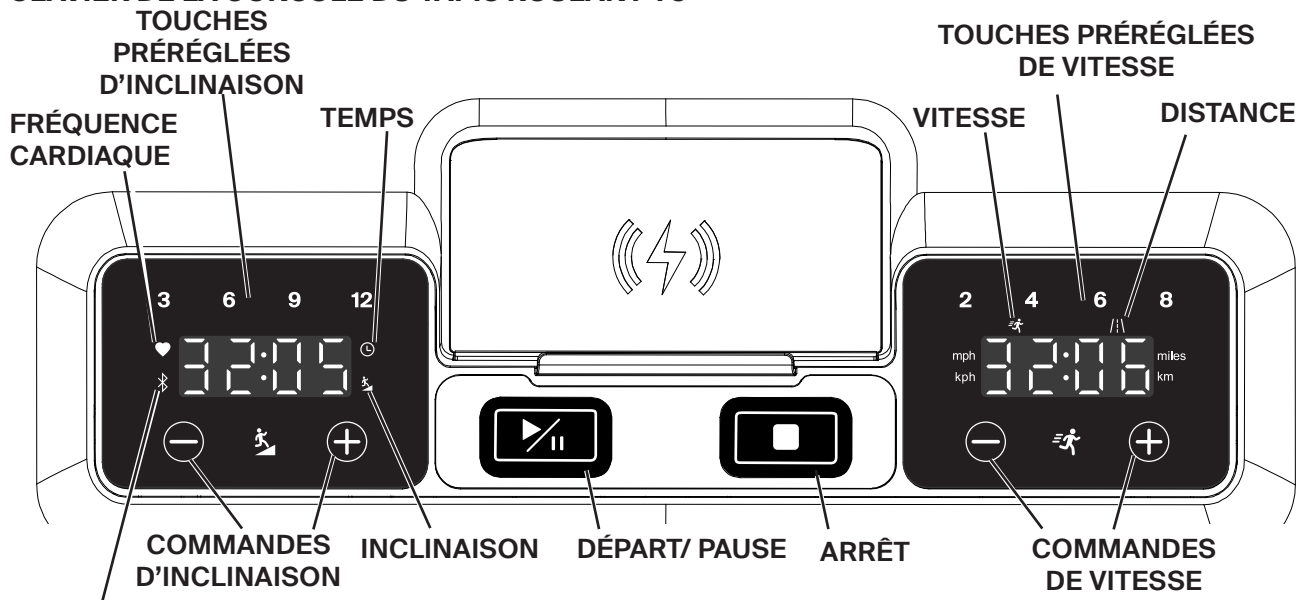


### ICÔNE BLUETOOTH®

**INCLINAISON :** Affiche le réglage actuel d'inclinaison du plateau.

**MARCHE/PAUSE:** Appuyer sur ce bouton pour commencer un entraînement. La console indiquera un compte à rebours de trois secondes, puis la bande de roulement se mettra en MARCHE. Lorsque le tapis

## CLAVIER DE LA CONSOLE DU TAPIS ROULANT T5



### ICÔNE BLUETOOTH®

roulant est en marche, appuyer sur le bouton de nouveau pour mettre votre entraînement sur PAUSE. Lors d'une PAUSE, la VITESSE et l'INCLINAISON se mettront à zéro. Appuyer sur le bouton de nouveau pour reprendre l'entraînement..

**REMARQUE :** Si un entraînement est en pause pendant plus de 5 minutes, l'entraînement prend fin et les résultats de l'entraînement s'affichent

**ARRÊT:** Pendant un entraînement, appuyez sur ARRÊT pour terminer votre entraînement. La courroie s'arrêtera, l'inclinaison reviendra à 0, et les résultats d'entraînement s'afficheront.

**VITESSE:** Affiche le niveau de vitesse actuel de la courroie.

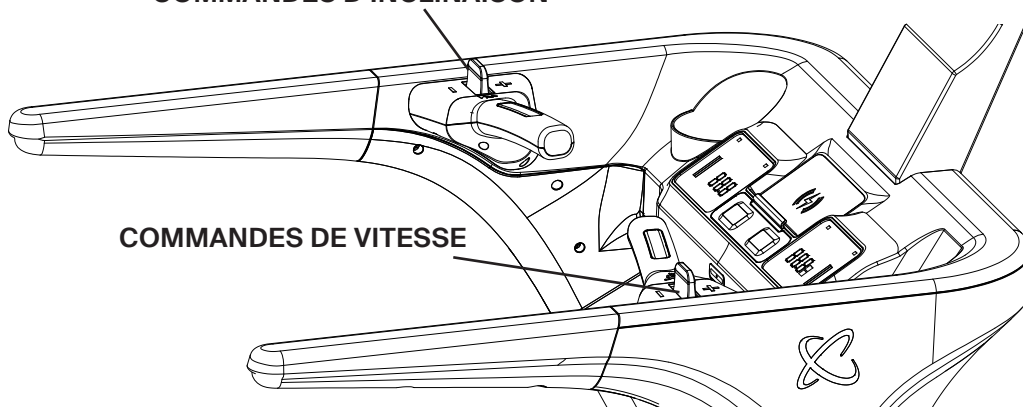
**CONTRÔLES DE VITESSE ET D'INCLINAISON :** Utilisez les commandes de vitesse et d'inclinaison pour modifier l'inclinaison et la vitesse pendant l'entraînement. Sur le T7, l'augmentation (+) se fait vers l'avant du tapis roulant, la diminution (-) vers l'arrière..

**RÉGLAGE DE L'INCLINAISON :** Appuyez sur le bouton de pré-réglage INCLINE 3, 6, 9 ou 12 pour accéder directement à la pente de course correspondante. Utilisez le contrôle d'inclinaison pour régler l'INCLINAISON entre 0 et 12. Maintenez les boutons + ou - enfoncés pendant 0,5 seconde pour modifier

## COMMANDES D'INCLINAISON ET DE VITESSE DU TAPIS ROULANT T7

### COMMANDES D'INCLINAISON

### COMMANDES DE VITESSE



rapidement l'INCLINAISON.

## AVERTISSEMENT

Sur le T7, lorsque l'inclinaison du plateau est augmentée, les montants, l'ensemble de la console et le porte-bouteille s'inclinent également avec le plateau. Assurez-vous de ne remplir votre bouteille d'eau qu'à un niveau qui ne se renversera pas pendant l'entraînement.

**RÉGLAGE DE LA VITESSE:** Appuyez sur les boutons de préréglage 2, 4, 6 ou 8 pour accéder directement à la VITESSE souhaitée. Utilisez le bouton de réglage de la vitesse pour régler la vitesse entre 1,6 km/h et 16 km/h. Maintenez la position + ou - enfoncée pendant 0,5 seconde pour modifier rapidement la vitesse..

**FRÉQUENCE CARDIAQUE:** Affiche la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) de l'utilisateur portant un appareil de fréquence cardiaque Bluetooth® connecté. La valeur et l'icône de fréquence cardiaque sont vides si aucun appareil n'est détecté.

**TEMPS:** Affiche la durée de l'entraînement. La valeur affichée comptera à rebours si Temps a été défini comme objectif..

**DISTANCE:** Affiche la distance (km ou mi) de l'entraînement. La valeur affichée sera décomptée si la distance était un objectif.

**ICÔNE BLUETOOTH®:** L'icône Bluetooth® s'affiche lorsqu'un appareil est connecté au tapis roulant.

## MODES DE LA CONSOLE

**DÉMARRAGE INITIAL:** Lorsqu'on appuie sur l'interrupteur marche/arrêt, Tous les segments et les icônes du clavier de la console s'allumeront pendant deux secondes, puis l'appareil entrera en mode INACTIF.

**INACTIF (VEILLE) :** La vitesse et l'inclinaison sont toutes deux réglées à 0. Après 20 minutes sans activité, le tapis roulant passera en mode CONSOMMATION RÉDUITE, et toutes les lumières de la console s'éteindront.

**COURSE:** Lorsqu'en mode INACTIF, appuyer sur le bouton MARCHE/PAUSE pour commencer l'entraînement. La console affichera un compte à rebours de trois secondes et la bande de roulement se mettra en mouvement à la VITESSE minimale de 1,6 km/h (1,0 mi/h). Appuyer sur le bouton ARRÊT pour terminer l'entraînement et sur le bouton PAUSE pour faire une PAUSE.

**N.B. :** Après une minute, si la bande de roulement fonctionne et que le moteur ne détecte pas d'utilisateur sur le tapis, l'appareil passera automatiquement du mode COURSE au mode INACTIF

**PAUSE :** En mode PAUSE, la vitesse et l'inclinaison sont réduites à 0. Appuyez sur le bouton DÉPART / PAUSE pour reprendre l'entraînement, et sur ARRÊT pour terminer l'entraînement et revenir au mode INACTIF.

**VEILLE:** Cet état permet d'économiser l'énergie lorsque le tapis roulant n'est pas utilisé. Appuyez sur n'importe quel bouton de la console pour quitter le mode VEILLE et revenir au mode ATTENTE.

**RÉGLAGES:** Pour accéder au mode RÉGLAGES, maintenez enfoncé le bouton RÉGLAGE pendant 2 secondes à partir du mode ATTENTE. Les valeurs suivantes peuvent être ajustées dans le mode RÉGLAGES : unités (impériales/métriques), âge de l'utilisateur (par défaut : 30), poids de l'utilisateur (par défaut : 154 lb/70 kg), taille de l'utilisateur (par défaut : 63 po/160 cm) et ajustement progressif (T7

seulement, par défaut : activé). Ajustez la valeur affichée avec les boutons HAUT et BAS, puis appuyez sur DÉPART pour accepter la valeur modifiée et passer à la suivante. Utilisez le bouton ARRÊT pour revenir à la sélection précédente ou maintenez ARRÊT enfoncé pendant 2 secondes pour quitter et revenir au mode inactif.

L'ajustement progressif (T7 seulement) limite l'augmentation maximale de la vitesse par colonne à 3,2 km/h (2 mi/h).

## **PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT**

Démarrage rapide, Manuel, Colline, Intervalle, Utilisateur, Vitesse, CFC

Le tapis roulant est muni de 6 touches de programme d'entraînement pour commencer rapidement, en plus du programme Démarrage rapide. Appuyez sur la touche de programme d'entraînement pour parcourir les entraînements disponibles dans cette catégorie. Un compte à rebours de 4 secondes se déclenchera au démarrage (3-2-1-DÉPART).

### **AVERTISSEMENT**

Pendant un entraînement avec un profil d'entraînement, la console émettra deux signaux sonores et affichera « SPD CHG! » pour informer l'utilisateur qu'un changement de vitesse est imminent.

Pendant un entraînement, toutes les valeurs augmentent, sauf les valeurs-objectif définies avant le début de l'entraînement. Les valeurs-objectif comptent à rebours pendant l'entraînement. Appuyez sur RÉGLAGE pour basculer l'affichage entre VITESSE et INCLINAISON au cours d'un entraînement.

### **DÉMARRAGE RAPIDE**

Un entraînement Démarrage rapide est un entraînement ouvert, avec des ajustements de vitesse et d'inclinaison contrôlés par l'utilisateur. La vitesse par défaut est de 1,6 km/h (1,0 mi/h) avec une inclinaison de 0. Chaque colonne du profil d'entraînement correspond à 1 minute, et les valeurs de l'entraînement augmentent au fur et à mesure.

Pour commencer un entraînement Démarrage rapide, appuyez sur le bouton DÉPART/PAUSE lorsque vous êtes prêt à vous entraîner.

**MANUEL:** Temps, Distance, Calories

Le programme d'entraînement Manuel permet de définir le TEMPS, la DISTANCE ou les CALORIES comme objectif de l'entraînement. L'objectif comptera à rebours pendant l'entraînement, et l'entraînement prendra fin une fois atteint.

Pour créer un objectif d'entraînement, appuyez sur RÉGLAGE. L'écran affichera « AJUSTEZ LE TEMPS OU APPUYEZ SUR RÉGLAGE POUR LA DISTANCE ». La valeur de TEMPS clignotera, et la valeur actuelle (par défaut : 32 minutes) s'affichera. Utilisez les boutons HAUT ou BAS pour ajuster la valeur du TEMPS. Pour commencer cet entraînement avec l'objectif Temps, appuyez sur DÉPART. Si le temps n'est pas votre objectif, appuyez sur RÉGLAGE.

**REMARQUE:** Appuyez sur ARRÊT pour revenir à l'écran précédent. Maintenez ARRÊT enfoncé pendant 2 secondes pour quitter et revenir au mode inactif.

L'écran affichera « AJUSTEZ LA DISTANCE OU APPUYEZ SUR RÉGLAGE POUR LES CALORIES ». La valeur

de DISTANCE clignotera, et la valeur actuelle de DISTANCE (par défaut : 8 km/5,0 milles) s'affichera. Utilisez les boutons HAUT ou BAS pour ajuster la valeur de la distance. Pour commencer cet entraînement avec l'objectif Distance, appuyez sur DÉPART. Si la Distance n'est pas votre objectif, appuyez sur RÉGLAGE..

L'écran affichera « AJUSTEZ LES CALORIES OU APPUYEZ SUR DÉPART ». La valeur de CALORIES clignotera, et la valeur actuelle de CALORIES (par défaut : 100 calories) s'affichera. Utilisez les boutons HAUT ou BAS pour ajuster la valeur des calories. Pour commencer cet entraînement avec l'objectif Calories, appuyez sur DÉPART.

## **COLLINE:** COLLINE 1, COLLINE 2

Appuyez sur la touche de programme d'entraînement COLLINE pour passer de COLLINE 1 à COLLINE 2. Lorsque le programme COLLINE souhaité est affiché, appuyez sur DÉPART.

## **INTERVAL:** INTVL 1, INTVL 2

Appuyez sur la touche de programme d'entraînement INTERVALLE pour passer de INTVL 1 à INTVL 2. Lorsque le programme INTERVALLE souhaité est affiché, appuyez sur DÉPART.

## **UTILISATEUR:** UTILISATEUR 1, UTILISATEUR 2, UTILISATEUR 3, UTILISATEUR 4

Les programmes d'entraînement UTILISATEUR permettent de personnaliser la durée et les profils d'entraînement (vitesse et inclinaison).

Les programmes d'entraînement UTILISATEUR comportent 4 profils d'entraînement distincts (UTILISATEUR 1 à UTILISATEUR 4) qui peuvent être axés soit sur la vitesse (SPD), soit sur l'inclinaison (INCL).

**REMARQUE:** Après tout entraînement complété, celui-ci peut être enregistré dans l'un des programmes UTILISATEUR afin de pouvoir être répété. Une fois enregistré, le programme UTILISATEUR précédent est remplacé.

Pour personnaliser un programme UTILISATEUR, sélectionnez-en un (UTILISATEUR 1 à UTILISATEUR 4). Ensuite, appuyez sur RÉGLAGE. L'écran affichera « AJUSTEMENT DU TEMPS », l'icône de TEMPS clignotera, et la valeur actuelle de TEMPS (par défaut : 32 minutes) sera affichée. Utilisez les boutons HAUT ou BAS pour ajuster la valeur du TEMPS. Pour commencer cet entraînement avec la nouvelle valeur de TEMPS, appuyez sur DÉPART. Pour personnaliser les profils d'entraînement, appuyez sur RÉGLAGE..

L'écran affichera le profil de vitesse, avec la colonne active qui clignote. Ajustez la colonne à l'aide des boutons HAUT ou BAS. Une fois la colonne réglée au niveau de vitesse désiré, appuyez sur RÉGLAGE. La colonne suivante à droite clignotera pour indiquer qu'elle est maintenant la colonne active. Répétez cette procédure pour tout le profil de vitesse. Pour commencer cet entraînement avec le nouveau profil de vitesse, appuyez sur DÉPART. Pour personnaliser le profil d'inclinaison, appuyez sur RÉGLAGE.

L'écran affichera le profil d'inclinaison, avec la colonne active qui clignote. Ajustez la colonne à l'aide des boutons HAUT ou BAS. Une fois la colonne réglée au niveau d'inclinaison désiré, appuyez sur RÉGLAGE. La colonne suivante à droite clignotera pour indiquer qu'elle est maintenant la colonne active. Répétez cette procédure pour tout le profil d'inclinaison.

Une fois le profil d'inclinaison personnalisé, le message « PARAMÈTRES TERMINÉS – APPUYEZ SUR DÉPART POUR COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT » s'affichera. Pour commencer l'entraînement, appuyez sur DÉPART. Pour quitter avec l'entraînement UTILISATEUR personnalisé enregistré, maintenez le bouton

ARRÊT enfoncé pendant 2 secondes.

**VITESSE:** SPD 1-SPD, SPD 2-SPD

Les programmes d'entraînement VITESSE visent à faire bouger votre corps pendant l'entraînement..

Appuyez sur la touche de programme d'entraînement VITESSE pour passer de SPD 1 à SPD 2. Appuyez sur DÉPART lorsque vous êtes prêt à vous entraîner.

**CFC (CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE):** 60%, 70%, 80%

Pendant un entraînement en contrôle de la fréquence cardiaque, la vitesse est ajustée afin de maintenir votre fréquence cardiaque cible (FCC). L'intensité de l'entraînement dépend de votre fréquence cardiaque actuelle. Assurez-vous que votre appareil Bluetooth de mesure de la fréquence cardiaque fonctionne et que la fréquence cardiaque cible est bien réglée pour vous.

Un appareil Bluetooth de mesure de la fréquence cardiaque est requis pour effectuer un entraînement avec contrôle de la fréquence cardiaque. Le but de ce type d'entraînement est de vous maintenir près de votre fréquence cardiaque cible. Si votre fréquence cardiaque s'éloigne trop de la valeur cible, le tapis roulant ajustera automatiquement la vitesse de la courroie toutes les 15 secondes.

Fréquence cardiaque cible =  $220 - (\text{votre âge}) * (\text{le pourcentage choisi pour l'entraînement})$

Pour ajuster la fréquence cardiaque cible (FCC) avant un entraînement, sélectionnez le niveau de pourcentage désiré (60, 70 ou 80). Ensuite, appuyez sur RÉGLAGE. L'écran affichera « FC CIBLE », la valeur de FRÉQUENCE CARDIAQUE clignotera, et la valeur actuelle de la fréquence cardiaque cible sera affichée. Utilisez les boutons HAUT ou BAS pour ajuster la valeur de la fréquence cardiaque cible. Appuyez sur RÉGLAGE pour accepter la fréquence cardiaque cible.

**REMARQUE:** Appuyez sur ARRÊT pour revenir à l'écran précédent. Maintenez ARRÊT enfoncé pendant 2 secondes pour quitter et revenir au mode inactif.

L'écran affichera « AJUSTEMENT DU TEMPS », la valeur de TEMPS clignotera, et la valeur actuelle (par défaut : 32 minutes) sera affichée. Utilisez les boutons HAUT ou BAS pour ajuster la valeur du TEMPS.

Pour commencer cet entraînement, appuyez sur DÉPART ou RÉGLAGE. Assurez-vous que votre appareil de fréquence cardiaque est activé avant de commencer.

Pendant un entraînement en contrôle de la fréquence cardiaque, si le signal de l'appareil de fréquence cardiaque est perdu pendant 15 secondes, la console affichera « AUCUNE FC DÉTECTÉE ». Si l'appareil de fréquence cardiaque ne se reconnecte pas après 60 secondes, l'entraînement prendra fin.

## RÉSULTATS D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque l'entraînement est terminé, un signal sonore de félicitations retentira, la courroie s'arrêtera et l'inclinaison reviendra à 0.

La console affichera les résultats d'entraînement. Les valeurs totales de l'entraînement comprennent la distance, le temps et les calories. Les valeurs moyennes comprennent la vitesse, l'inclinaison, la fréquence cardiaque et le rythme.

**REMARQUE:** Si aucune fréquence cardiaque n'a été fournie pendant l'entraînement, la valeur moyenne de la fréquence cardiaque ne sera pas affichée.

Les résultats d'entraînement resteront affichés pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le bouton ARRÊT soit enfoncé..

Après un entraînement complété, celui-ci peut être enregistré dans l'un des programmes UTILISATEUR afin de pouvoir être répété. Une fois enregistré, le programme UTILISATEUR précédent est remplacé. Pour enregistrer l'entraînement, appuyez sur RÉGLAGE. La console affichera UTILISATEUR 1. Pour choisir un autre programme UTILISATEUR, appuyez sur les boutons HAUT ou BAS jusqu'à ce que l'UTILISATEUR désiré s'affiche, puis appuyez sur RÉGLAGE. La console affichera « ENREGISTRÉ » pendant une seconde, puis reviendra aux résultats d'entraînement..

Les résultats d'entraînement resteront affichés pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le bouton ARRÊT soit enfoncé..



**CENTR**