



FITNESS APP OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU TAPIS ROULANT
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA CAMINADORA



Read the TREADMILL GUIDE and OWNER'S MANUAL before using this CONNECTED FITNESS MANUAL.

Lisez le guide du TAPIS ROULANT et le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE avant de vous référer au CONNECTED FITNESS MANUAL.

Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA y el MANUAL DEL PROPIETARIO antes de utilizar este CONNECTED FITNESS MANUAL.

Page 3

Page 25

Page 47

English

Français

Español



This guide explains how to use your treadmill or elliptical's connected fitness features with your tablet device along with the AFG Connected Fitness App.

Refer to your **OWNER'S MANUAL** and the **TREADMILL or ELLIPTICAL GUIDE**

for instructions on assembly, safety and operation of your treadmill or elliptical.

Welcome...

AFG TABLET CONNECTED FITNESS SYSTEM

Your AFG machine is tablet ready, allowing you to use Bluetooth 4.0 technology to wirelessly connect your tablet to your AFG treadmill or elliptical.* Using the free downloadable AFG Fitness app will enable you to control your treadmill or elliptical's operating functions via your tablet. The app will also allow you to monitor your workout, track your progress and view your workout history.

* Be sure to check your tablet owner's manual to ensure it is Bluetooth 4.0 compatible.

DOWNLOADING THE AFG FITNESS APP

The AFG Fitness app can be downloaded from either the iTunes store for IOS devices or from the Google store for Android devices. You will need to go to the appropriate app store for your device. Search for “AFG Fitness”. You will see the AFG Fitness App appear. Select to download the app. After agreeing to the terms and conditions, your device will download the app.



LAUNCHING THE APP

After successful download of the AFG Fitness App, launch the app by selecting the app from your app menu on your tablet device.



CONNECTING YOUR TREADMILL OR ELLIPTICAL TO YOUR TABLET

The first time you use your treadmill or elliptical with your tablet, you will need to pair the fitness app with your machine. To begin, set your tablet in the designated tablet area on your machine's console (A). Next, turn your machine on. Then, check your tablet to ensure that it is in Bluetooth pairing mode. If it is not, then enable Bluetooth on your tablet (see your tablet's owner's manual for assistance if needed). Once Bluetooth is enabled, open the AFG Fitness App.



Next, press the green start button on the app.



Your treadmill or elliptical will now attempt to pair with your tablet. This may take a few moments. You will know when your tablet recognizes your machine when you see a new screen displaying an AFG device list.



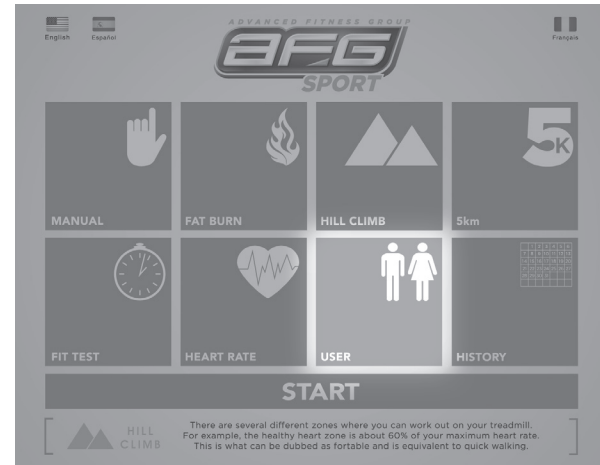
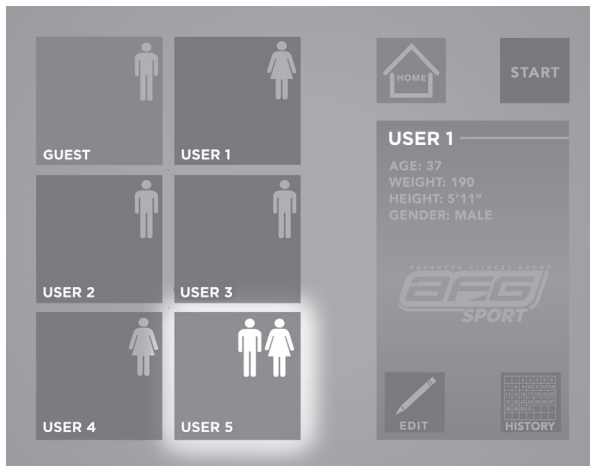
(Note that during this pairing process there may be a Bluetooth not connected screen displayed for several seconds while the app is searching for the treadmill or elliptical). Once your machine is listed, select the AFG machine name that appears. Your machine is now paired to your tablet.

NOTE that once your tablet device is paired with your treadmill or elliptical you will no longer need to go through this process again (as long as you continue to use the same tablet with your machine).
In the future, the app will automatically pair with your treadmill or elliptical within approximately 5 seconds.

INITIAL SET-UP AND NEW USER SET-UP

With the app successfully launched, you will arrive at the HOME screen. From this screen, choose "USER" to set-up your new user account.

This will take you to the USER screen. From this screen, you have the ability to set up new users, select from



users that have been set-up, make updates by allowing users to EDIT their user information, and access the workout HISTORY of a user.

To set-up a new user, select your desired USER from one of the 5 user options (USER 1, USER 2, USER 3, USER 4, USER 5) from this screen.

With the USER now highlighted, select the EDIT button to enable you to enter your information. This will take you to the EDIT USER screen. You will be prompted to enter information for your NAME, BIRTHDAY, and WEIGHT, as well selecting male or female and metric vs standard measurements. Press ENTER to save.

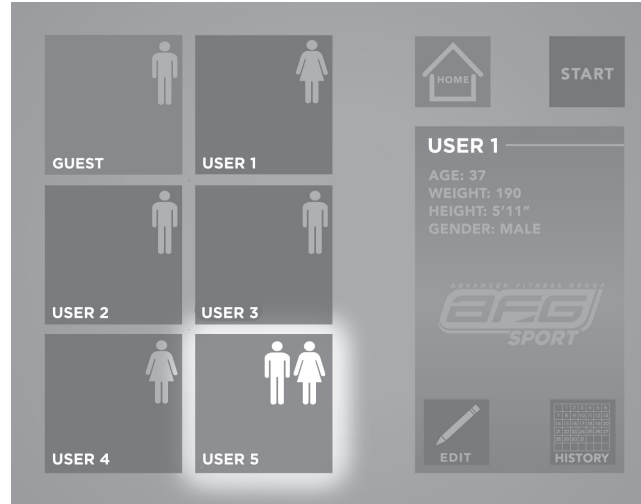


After new user information has been added and is complete, you have the option from this screen to press "START" or return to the HOME menu. In this case, to continue with the initial set-up, you will need to return to the HOME menu.

As many as five (5) users can be added to your AFG Fitness App following these steps.

EDITING A USER ACCOUNT

From the HOME screen, select the user button whose account you wish to update.



With the selected user highlighted, select the EDIT button. This will take you to the EDIT USER screen. From this screen, you can edit your information by following the same steps as “new user set-up” as noted in the previous section. In addition, from the EDIT USER screen, the user information can be deleted by pressing the DELETE USER button. This will delete all user information including the workout history. Note that this information cannot be retrieved if deleted.

NOTE: When the app is paired to your treadmill or elliptical you can change the user on the app but you cannot change the user on your equipment.

SELECTING A WORKOUT

From the HOME screen, you are able to select from a list of programs, including: Manual, Fat Burn, Hill Climb, 5km, Fit Test and Heart Rate (see below for a description of each program). By pressing the button of one of these program options on the HOME screen, a brief description of the program will be displayed at the bottom of your screen. If you wish to begin a program, be sure that your desired program is highlighted and then select "START" in the green bar of the HOME screen.



AFG FITNESS APP PROGRAM INFORMATION

Manual

Control everything about your workout – from start to finish. This program is a basic workout with no pre-defined settings, allowing you to manually adjust the machine at any time. It begins with an incline at 0 and speed at 0.5 mph for treadmills or resistance of 1 for ellipticals. It's up to you where you go from there and for how long.

Fat Burn

Relatively slow and steady is the name of the game to maximize your weight-loss goals. This low-intensity workout keeps your heart rate at a consistent, moderate level for an extended period of time - a proven method for burning up unwanted fat.

Treadmill Fat Burn chart is to the right. **NOTE:** Speed and incline changes, segments repeat every 30 seconds.

Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8
Time		4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Speed	0.5	1	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Speed	0.5	1	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	0.8	1.6	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	0.8	1.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1	2	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	1.3	2.6	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	1.3	2.6	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	1.5	3	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	1.5	3	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7

Elliptical Fat Burn chart is below.

NOTE: Resistance changes, segments repeat every 60 seconds.

		Warm up				Program segments - Repeat											
Seconds		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level	Segment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	resistance	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1
2	resistance	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
3	resistance	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3
4	resistance	2	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4
5	resistance	2	4	4	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6	6	5	5
6	resistance	3	4	5	5	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	6
7	resistance	3	5	6	6	7	7	7	8	8	7	7	8	8	8	7	7
8	resistance	4	5	6	7	8	8	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8
9	resistance	4	6	6	7	9	9	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9
10	resistance	4	6	6	7	9	9	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10

Hill Climb

This program promotes weight loss by increasing and decreasing the treadmill speed (or resistance for ellipticals), while keeping you in your fat burning zone. You'll experience changes in speed (or resistance) with segments repeating every 30 seconds. Strengthen and tone glutes and hamstrings, burn calories and improve your endurance - this is a great program to maximize your fitness goals.

Treadmill Hill Climb chart is to the left.

NOTE: Speed changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8
Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Level 1	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
Level 2	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
Level 3	0.8	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
Level 4	0.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
Level 5	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
Level 6	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
Level 7	1.3	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
Level 8	1.3	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
Level 9	1.5	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
Level 10	1.5	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7

Elliptical Hill Climb chart is below.

NOTE: Resistance changes and segments repeat every 30 seconds.

	Warm Up				Program Segments - Repeat											
Seconds	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level 1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2
Level 2	1	1	1	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2
Level 3	1	1	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3
Level 4	1	2	2	2	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
Level 5	2	2	2	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4
Level 6	2	2	2	3	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4
Level 7	2	2	3	3	4	5	6	7	6	5	4	5	6	7	6	5
Level 8	2	3	3	3	5	6	7	8	7	6	5	6	7	8	7	6
Level 9	3	3	3	3	6	7	8	9	8	7	6	7	8	9	8	7
Level 10	3	3	3	4	7	8	9	10	9	8	7	8	9	10	9	8

5 KM

Whether you're training for your next 5k or looking to boost your fitness level, this program provides an optimum distance to walk or run. With the distance pre-set, program your speed and level (or just level for ellipticals) then kick off your routine and make changes on the fly to meet your training goals.

5 Km Chart is below.

NOTE: Incline changes and all segments are 0.16 Km.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km
Level 1	0	0.5	1	3	1	3	2	3	2	3.5	2	3	2	3	1	3	1
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5		2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

Elliptical 5 Km Chart is below.

NOTE: Resistance & Distance changes are in the chart below.

	Distance	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Level 1	Resistance	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3
Level 2	Resistance	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3
Level 3	Resistance	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	4
Level 4	Resistance	2	3	3	4	4	5	4	4	3	3	2	3	3	4	4	5	4	4	3	3	2	3	3	4	4
Level 5	Resistance	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	5
Level 6	Resistance	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	5	5	6
Level 7	Resistance	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	5	6	6	7
Level 8	Resistance	6	6	7	7	8	8	8	7	7	6	6	6	7	7	8	8	8	7	7	6	6	6	7	7	8
Level 9	Resistance	7	7	8	8	9	9	9	8	8	7	7	7	8	8	9	9	9	8	8	7	7	7	8	8	9
Level 10	Resistance	8	8	9	9	10	10	10	9	9	8	8	8	9	9	10	10	10	9	9	8	8	8	9	9	10

FITNESS TEST

This is a workout based on the Gerkin protocol. This test has various stages increasing treadmill speed and incline or resistance on the elliptical until your maximum heart rate is reached or your rpm's drop below 60 on the elliptical. Your score is based on your gender, age and how long you can go.

For the treadmill, the test requires constant monitoring of the user's heart rate so the use of a telemetric chest strap is highly encouraged. Once your target heart rate is reached, the program will end. It will also end if there is no heart rate for 1 minute.

For the elliptical, you must keep your rpm's between 60 and 80. The program will end if your rpm's drop below 60 for more than 10 seconds.

The Gerkin protocol was developed by Dr. Richard Gerkin of the Phoenix (Arizona) Fire Department. It is a sub-maximal graded treadmill evaluation used by many Fire Departments across the United States to assess the physical condition of the firefighters.

The treadmill workout operates as follows:

Warm-up: 3 minutes long at 1.0 - 3.0 mph and 0% incline.

1. Stage 1: 1 minute long at 4.5 mph and 0% incline.
2. Stage 2: 1 minute long at 4.5 mph and 2% incline.
3. Stage 3: 1 minute long at 5.0 mph and 2% incline.
4. Stages 4 through 15: After every odd minute, the speed will increase by 0.5 mph. After every even minute, the incline will increase by 2%. Once your heart rate exceeds the target heart rate (85% of maximum as determined by the equation $[220 - \text{age}] \times [0.85] = \text{target heart rate}$), the evaluation ends and the final evaluation stage is recorded.

FITNESS TEST SCORES (Estimated V02 MAX (ML/KG/MIN) per age category)

MEN		AGE			
	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELLENT	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5
	95	54.0	52.5	50.4	47.1
GOOD	90	53.9	52.4	50.3	47.0
	80	48.2	46.8	44.1	41.0
AVERAGE	70	48.1	46.7	44.0	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
FAIR	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41.0	38.9	36.7	33.8
POOR	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33.0	30.2
VERY POOR	10	37.0	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

WOMEN		AGE			
	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELLENT	99	> 53.0	> 48.7	> 46.8	> 42.0
	95	46.8	43.9	41.0	36.8
GOOD	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
AVERAGE	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
FAIR	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	33.8	32.3	29.5	26.9
POOR	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	30.6	28.7	26.5	24.3
VERY POOR	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	25.9	25.1	23.5	21.1

Note: Changing the speed or incline during the test will end the test.
Press stop to end the test at any time and see results.

Elliptical Fit Test Operation

After a 2 minute warm up, the resistance will change to meet a watt target. Every 2 minute the watt target will increase. When your rpm's drop below 60 or you press Stop the evaluation will end and the app will show your results.

Heart Rate

This program is designed for you to improve your overall cardiovascular fitness levels. You simply set your target heart rate. The program will then monitor and adjust the intensity level to maintain your heart rate within your targeted range while you exercise – a proven method to maximize your weight loss and fitness goals. A chest strap is required and must be worn during the duration of this program. See below for calculating your target heart rate.

Calculating Your Target Heart Rate

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate ($\text{max HR} = 220 - \text{your age}$). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training.

The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended.

This chart gives examples of the heart rate range for a 30 year old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is $220 - 30 = 190$ bpm and 90% max HR is $190 \times 0.9 = 171$ bpm.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR (age 30)	Your THR	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Weight management and active recovery

Additional target heart rate notes:

- The treadmill incline or elliptical resistance will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.
- If there is no heart rate detected, the unit will not change the incline or resistance.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.

SETTING THE PARAMETERS/LEVELS OF A WORKOUT

After selecting START from the HOME screen of your desired workout, you will next be taken to a LEVELS screen.



Here, you are able to customize the levels and program settings. (NOTE that not all level options are available for all workouts. Only the levels that apply to a given workout will be available to adjust).

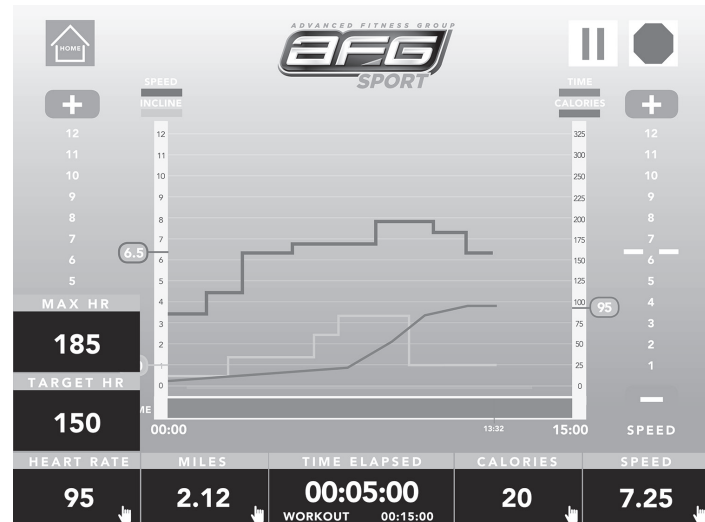
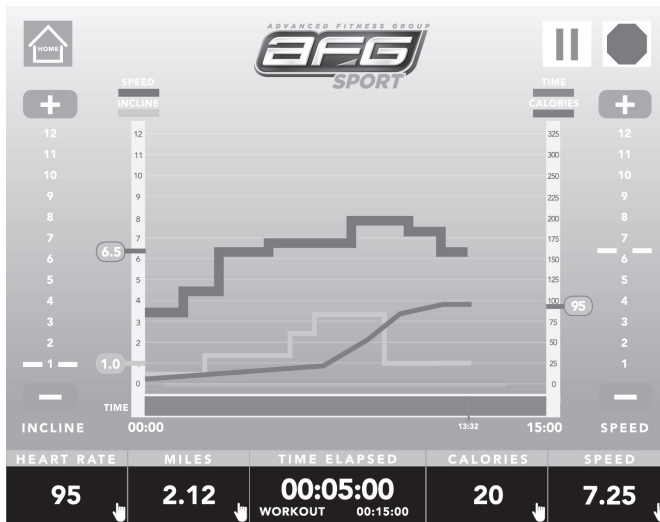
The screen uses sliders and "+" and "-" buttons to set inputs. To operate a slider, press and drag the light grey bar and release at your desired level or press the slider "+" and "-" to adjust up and down incrementally.

Once you have selected the levels, press START to begin your workout.

NOTE that you can also select HOME from this screen to return to the HOME screen.

YOUR WORKOUT FEEDBACK

During your workout, you will see the WORKOUT screen. This screen displays a real-time graphic of your speed an incline (or resistance for ellipticals), calories burned and time



Additional at-a-glance information is provided at the bottom of this screen via quick-read workout display windows. The default displays are: heart rate, miles, time elapsed, calories and speed. Hand icons on these display windows indicate that they can be tapped for additional information. Tap any window to customize feedback.

OTHER WORKOUT FEATURES

In addition to real-time workout information, you are able to control the treadmill or elliptical's functions from the keys on the WORKOUT screen. On the left side of the treadmill screen is the incline control, allowing you to increase the incline by tapping the "+" key and decrease the incline by tapping the "-" key. (NOTE that this is not a slider function and the chart between the "+" and "-" is there to display your current incline level.)

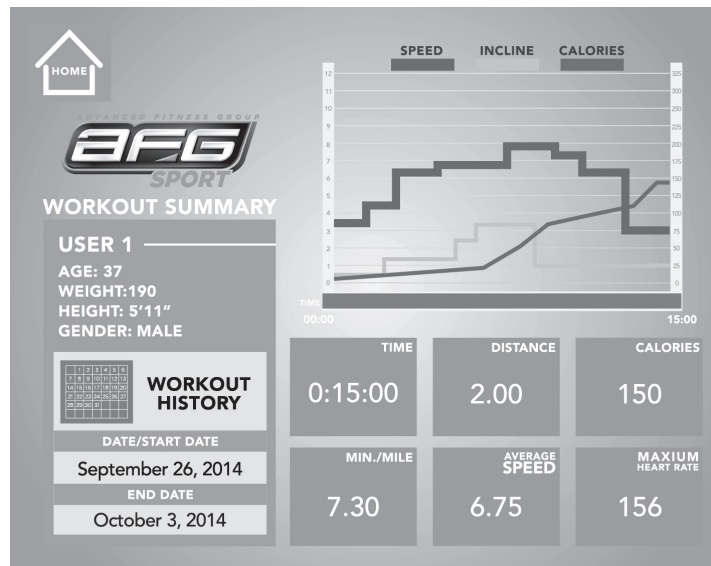
On the right side of the screen is the speed (or resistance for ellipticals) control, allowing you to increase your speed (or resistance) by tapping the "+" key and decrease your speed by tapping the "-" key. (NOTE that this is not a slider function and the chart between the "+" and "-" is there to display your current speed level.)

Additionally, you are able to pause your workout by pressing the pause  button or stop your workout by pressing the stop  button. You can also return to the HOME screen by pressing the HOME  button from this screen. From here you can change the program or adjust your workout settings. (NOTE: you cannot change the user from here.) When START is pressed again the workout will resume from where it left off with the new settings. Note: the treadmill will pause when the HOME button is pressed.

NOTE: while running a program, if you wish to change the USER then you will need to stop the program by pressing the STOP button before changing the USER.

WORKOUT SUMMARY

After your workout is complete, either because your pre-set workout duration has completed or you have pressed STOP on either the AFG Fitness app or the red STOP button on the console, the workout data is saved and the WORKOUT SUMMARY screen will be displayed. This screen will show your user information, along with information on your just completed workout, graphically displaying details including speed, incline and calories on a linear time graph. Your workout totals will also be displayed in windows on this screen, such as time, distance and calories, as well as pace, average speed, and average heart rate.



You can also select to return HOME from this screen by pressing the HOME key.

WORKOUT HISTORY

From the WORKOUT SUMMARY screen (as well as from the HOME and USER screens) you can select to view your aggregated workout data for a designated period of time. Using the fields provided on the WORKOUT SUMMARY screen, select a “DATE/START DATE” as the starting point of your desired time frame (or specific date) and an “END DATE” for the ending point then select the WORKOUT HISTORY key. This will produce a WORKOUT HISTORY screen representing your aggregate workout totals for this selected period.

MULTI TASKING

It is important to NOTE that with several tablet operating systems, if you switch apps during a workout with the AFG Connected Fitness app running, the AFG Connected Fitness app may close due to system resource restrictions on your tablet. Specifically, iOS has a good chance of closing your AFG Connected Fitness app if you attempt to switch apps while a program is running. If this is the case, and if the AFG Connected Fitness app closes during the workout, the settings of the AFG Connected Fitness app program that you are currently running will no longer change and the machine will stay at the current speed and incline (or resistance for ellipticals) until the program time has ended. Also, the workout data will not be saved.





Ce guide explique comment utiliser les fonctions de conditionnement physique connectées de votre tapis roulant ou exerciceur elliptique avec votre tablette équipée de l'application AFG Connected Fitness. Pour obtenir des instructions d'assemblage, de sécurité et d'utilisation de votre tapis roulant ou exerciceur elliptique, consultez votre **MANUEL DU PROPRIÉTAIRE** et le **GUIDE DU TAPIS ROULANT ou de L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE.**

SYSTÈME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AFG CONNECTÉ À UNE TABLETTE

Votre machine AFG est compatible avec les tablettes, en vous permettant d'utiliser la technologie Bluetooth 4.0 pour connecter sans fil votre tablette à votre tapis roulant ou exerciceur elliptique AFG.* À l'aide de l'application AFG Fitness téléchargeable gratuitement, vous pourrez contrôler les fonctions de votre tapis roulant ou de votre exerciceur elliptique par l'intermédiaire de votre tablette. L'application vous permettra également de surveiller votre entraînement, de suivre vos progrès et d'afficher votre historique d'entraînement.

* Veuillez vérifier dans le manuel de votre tablette qu'elle est compatible avec Bluetooth 4.0.

TÉLÉCHARGEMENT DE L'APPLICATION AFG FITNESS

L'application AFG Fitness peut être téléchargée sur la boutique iTunes pour les appareils iOS ou sur la boutique Google pour les appareils Android. Rendez-vous sur la boutique appropriée pour votre appareil. Recherchez « AFG Fitness ». Vous verrez apparaître l'application AFG Fitness. Cliquez sur le lien de téléchargement de l'application. Une fois que vous avez accepté les conditions d'utilisation, l'application se télécharge sur votre appareil.



LANCEMENT DE L'APPLICATION

Une fois l'application AFG Fitness téléchargée, lancez-la en la sélectionnant dans le menu d'applications de votre tablette.

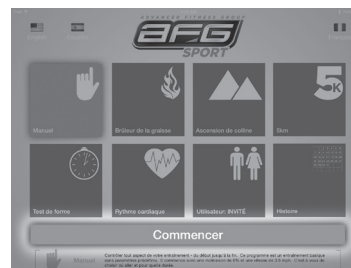


CONNEXION DE VOTRE TAPIS ROULANT OU EXERCISEUR ELLIPTIQUE À VOTRE TABLETTE

La première fois que vous utilisez votre tapis roulant ou exerciceur elliptique avec votre tablette, vous devez appairer l'application AFG Fitness avec votre machine. Commencez par placer votre tablette dans l'espace prévu à cet effet sur la console de votre machine (A). Allumez ensuite votre machine. Puis vérifiez que le mode d'appairage Bluetooth est activé sur votre tablette. S'il ne l'est pas, procédez à l'activation (si vous avez besoin d'assistance, consultez le manuel du propriétaire de votre tablette). Une fois le mode Bluetooth activé, ouvrez l'application AFG Fitness.



Puis appuyez sur le bouton de démarrage vert de l'application.



Votre tapis roulant ou votre exerciceur elliptique tentera alors de s'appairer avec votre tablette. Cette opération peut prendre quelques minutes. Vous saurez que votre tablette reconnaît votre machine lorsqu'une liste d'appareils AFG apparaît sur un nouvel écran.



(Notez que, pendant ce processus d'appairage, il est possible qu'un écran Bluetooth non connecté s'affiche pendant plusieurs secondes, le temps que l'application recherche le tapis roulant ou l'exerciceur elliptique). Une fois que le nom de votre machine AFG apparaît, sélectionnez celui-ci. Votre machine est maintenant appairée avec votre tablette.

NOTEZ que, une fois votre tablette appairée avec votre tapis roulant ou exerciceur elliptique, vous n'aurez plus à recommencer ce processus (tant que vous continuez d'utiliser la même tablette avec votre machine).
À l'avenir, l'application s'appairera automatiquement avec votre tapis roulant ou votre exerciceur elliptique en moins de 5 secondes environ.

CONFIGURATION INITIALE ET CONFIGURATION D'UN NOUVEL UTILISATEUR

Après le lancement réussi de l'application, vous voyez apparaître l'écran d'accueil. Dans cet écran, choisissez **USER (UTILISATEUR)** pour configurer votre nouveau compte d'utilisateur.

Vous êtes alors redirigé vers l'écran **USER (UTILISATEUR)**. À partir de cet écran, vous avez la possibilité de configurer de nouveaux utilisateurs, de sélectionner parmi une liste



d'utilisateurs configurés, d'effectuer des mises à jour en permettant aux utilisateurs de modifier leurs propres informations et d'accéder à l'historique des entraînements d'un utilisateur.

Pour configurer un nouvel utilisateur, sélectionnez celui de votre choix parmi les cinq options proposées sur cet écran (**USER 1, USER 2, USER 3, USER 4, USER 5**).

Une fois l'utilisateur mis en surbrillance, sélectionnez le bouton EDIT (MODIFIER) pour saisir vos informations. Vous êtes alors redirigé vers l'écran EDIT USER (MODIFIER L'UTILISATEUR). Vous êtes invité à saisir votre nom, votre date d'anniversaire et votre poids, ainsi qu'à sélectionner votre sexe et le système de mesure (métrique ou standard). Appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour enregistrer.

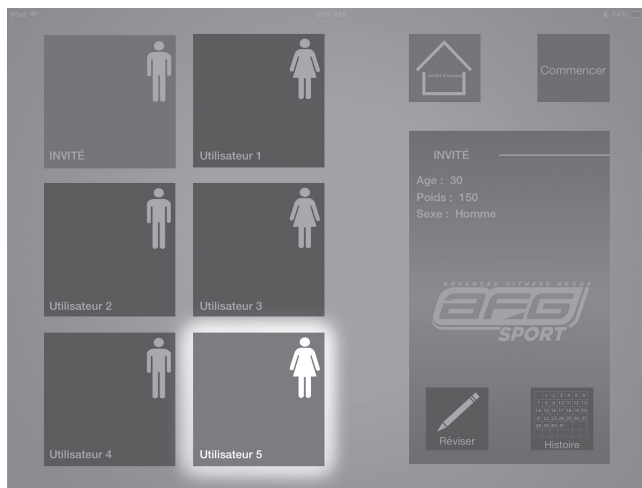


Une fois toutes les nouvelles informations utilisateur ajoutées, vous avez la possibilité, à partir de cet écran, d'appuyer sur START (DÉMARRER) ou de retourner à l'écran HOME (ACCUEIL). Dans ce cas, afin de poursuivre la configuration initiale, vous devez retourner au menu HOME (ACCUEIL).

Jusqu'à cinq (5) utilisateurs peuvent être ajoutés à votre application AFG Fitness à la suite de ces étapes.

MODIFICATION D'UN COMPTE UTILISATEUR

À partir de l'écran HOME (ACCUEIL), sélectionnez le bouton correspondant au compte d'utilisateur que vous souhaitez mettre à jour.

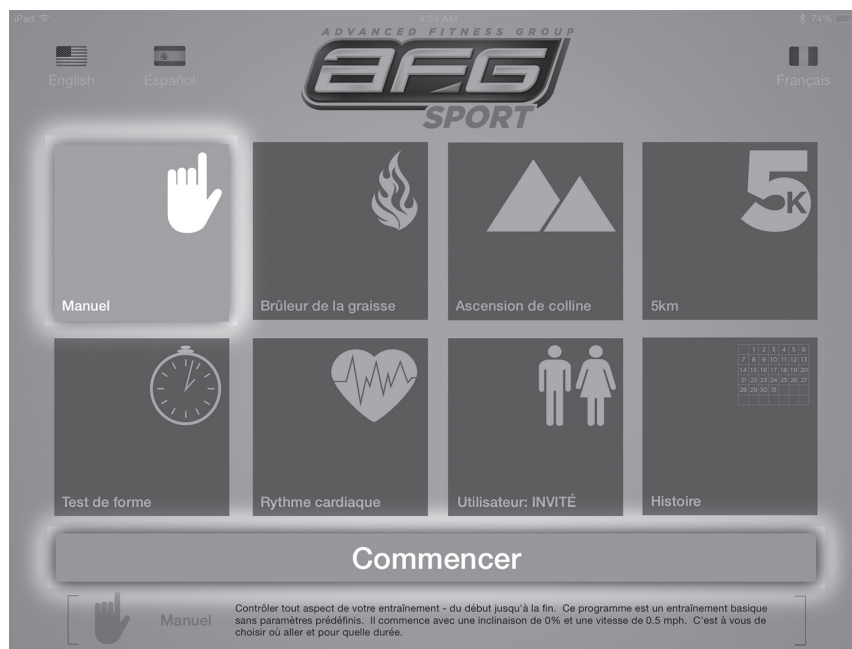


Une fois l'utilisateur sélectionné mis en surbrillance, sélectionnez le bouton EDIT (MODIFIER). Vous êtes alors redirigé vers l'écran EDIT USER (MODIFIER L'UTILISATEUR). À partir de cet écran, vous pouvez modifier vos informations en suivant les étapes de « configuration de nouvel utilisateur » décrites dans la section précédente. L'écran EDIT USER (MODIFIER L'UTILISATEUR) permet également de supprimer les informations utilisateur en appuyant sur le bouton DELETE USER (SUPPRIMER L'UTILISATEUR). Toutes les informations relatives aux utilisateurs, y compris l'historique des entraînements, seront supprimées. Notez que, une fois supprimées, ces informations ne peuvent pas être récupérées.

REMARQUE : lorsque l'application est appairée avec votre tapis roulant ou votre exerciceur elliptique, vous pouvez changer l'utilisateur dans l'application, mais pas sur l'équipement.

SÉLECTION D'UN ENTRAÎNEMENT

À partir de l'écran HOME (ACCUEIL), vous pouvez sélectionner un programme dans la liste suivante : Manual (Manuel), Fat Burn (Perte de graisse), Hill Climb (Montée), 5km, Fit Test (Test de condition physique) et Heart Rate (Fréquence cardiaque) (voir la description de chaque programme ci-dessous). Si vous appuyez sur le bouton d'une de ces options de programme dans l'écran HOME (ACCUEIL), une brève description du programme s'affiche au bas de l'écran. Si vous souhaitez démarrer un programme, assurez-vous que celui de votre choix est mis en surbrillance, puis sélectionnez START (DÉMARRER) dans la barre verte de l'écran HOME (ACCUEIL).



INFORMATIONS RELATIVES AU PROGRAMME DE L'APPLICATION AFG FITNESS

Manual (Manuel)

Contrôlez l'intégralité de votre entraînement, du début à la fin. Ce programme est un entraînement de base sans aucun paramètre prédéfini, qui vous permet de régler manuellement la machine à tout moment. Il commence par une inclinaison de 0 et une vitesse de 0,8 km/h (0,5 mi/h) pour les tapis roulants, ou par une résistance de 1 pour les exercices elliptiques. À vous de choisir ensuite l'intensité et la durée de votre entraînement.

Fat Burn (Perte de graisse)

Le principe de ce mode est de maximiser vos objectifs de perte de poids en adoptant un rythme relativement lent et régulier. Cet entraînement de faible intensité maintient votre fréquence cardiaque à un niveau constant et modéré pendant une longue période de temps, une méthode éprouvée pour brûler les graisses indésirables.

Un tableau du programme Fat Burn (Perte de graisse) du tapis roulant figure à droite.

REMARQUE : La vitesse et l'inclinaison changent et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8
Durée	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Niveau 1	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	1	1,5
	Vitesse	0,5	1	2	2,5	3	3,5	4	3,5	2,5
Niveau 2	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1,5
	Vitesse	0,5	1	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1,5	2
	Vitesse	0,8	1,6	3	3,5	4	4,5	5	4,5	3,5
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1,5	2
	Vitesse	0,8	1,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5
Niveau 5	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1	2	4	4,5	5	5,5	6	5,5	4,5
Niveau 6	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2,5	3
	Vitesse	1,3	2,6	5	5,5	6	6,5	7	6,5	5,5
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2,5	3
	Vitesse	1,3	2,6	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5
Niveau 9	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	1,5	3	6	6,5	7	7,5	8	7,5	6,5
Niveau 10	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	1,5	3	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5

Un tableau du programme Fat Burn (Perte de graisse) de l'exerciseur elliptique figure ci-dessous.

REMARQUE : la résistance change et les segments se répètent toutes les 60 secondes.

		Échauffement				Segments du programme - Répétition											
Secondes		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Niveau	N° de segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	résistance	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1
2	résistance	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
3	résistance	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3
4	résistance	2	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4
5	résistance	2	4	4	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6	6	5	5
6	résistance	3	4	5	5	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	6
7	résistance	3	5	6	6	7	7	7	8	8	7	7	8	8	8	7	7
8	résistance	4	5	6	7	8	8	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8
9	résistance	4	6	6	7	9	9	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9
10	résistance	4	6	6	7	9	9	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10

Hill Climb (Montée)

Ce programme favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la vitesse du tapis roulant (ou la résistance pour les exercices elliptiques), tout en vous maintenant dans la zone de perte de graisse. Il est caractérisé par des variations de vitesse (ou de résistance) et des répétitions de segments toutes les 30 secondes. C'est le programme idéal pour maximiser vos objectifs de conditionnement physique en renforçant et en tonifiant vos muscles ischio-jambiers et fessiers, en brûlant des calories et en améliorant votre endurance.

Un tableau du programme Hill Climb (Montée) du tapis roulant figure à gauche.

REMARQUE : Les vitesses et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8
Durée	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Niveau 1	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
Niveau 2	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
Niveau 3	0,8	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
Niveau 4	0,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
Niveau 5	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
Niveau 6	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
Niveau 7	1,3	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
Niveau 8	1,3	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
Niveau 9	1,5	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
Niveau 10	1,5	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7

Un tableau du programme Hill Climb (Montée) de l'exerciseur elliptique figure ci-dessous.

REMARQUE : la résistance change et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

	Échauffement				Segments du programme - Répétition											
Secondes	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Niveau 1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2
Niveau 2	1	1	1	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2
Niveau 3	1	1	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3
Niveau 4	1	2	2	2	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
Niveau 5	2	2	2	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4
Niveau 6	2	2	2	3	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4
Niveau 7	2	2	3	3	4	5	6	7	6	5	4	5	6	7	6	5
Niveau 8	2	3	3	3	5	6	7	8	7	6	5	6	7	8	7	6
Niveau 9	3	3	3	3	6	7	8	9	8	7	6	7	8	9	8	7
Niveau 10	3	3	3	4	7	8	9	10	9	8	7	8	9	10	9	8

5 KM

Que vous vous entraîniez pour votre prochaine course de 5 km ou cherchiez à améliorer votre conditionnement physique, ce programme propose une distance de marche ou de course optimale. Une fois la distance préréglée, programmez votre vitesse et votre niveau (ou votre niveau seulement pour les exercices elliptiques), puis lancez votre programme et apportez des modifications à la volée pour atteindre vos objectifs d'entraînement.

Un tableau du programme 5 km figure ci-dessous.

REMARQUE : l'inclinaison change et tous les segments sont d'une distance de 0,16 km.

Segment	Échauffement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Niveau 1	0	0,5	1	3	1	3	2	3	2	3,5	2	3	2	3	1	3
Niveau 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3
Niveau 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5		2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5
Niveau 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5
Niveau 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4
Niveau 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4
Niveau 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5
Niveau 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5
Niveau 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5
Niveau 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5

Un tableau du programme 5 km de l'exerciseur elliptique figure ci-dessous.

REMARQUE : les variations de résistance et de distance apparaissent dans le tableau ci-dessous.

	Distance	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Niveau 1	Résistance	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3
Niveau 2	Résistance	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3
Niveau 3	Résistance	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	4
Niveau 4	Résistance	2	3	3	4	4	5	4	4	3	3	2	3	3	4	4	5	4	4	3	2	3	2	3	4	4
Niveau 5	Résistance	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	5
Niveau 6	Résistance	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	5	5	6
Niveau 7	Résistance	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	5	6	6	7
Niveau 8	Résistance	6	6	7	7	8	8	8	7	7	6	6	6	7	7	8	8	8	7	7	6	6	6	7	7	8
Niveau 9	Résistance	7	7	8	8	9	9	9	8	8	7	7	7	8	8	9	9	9	8	8	7	7	7	7	8	9
Niveau 10	Résistance	8	8	9	9	10	10	10	9	9	8	8	8	9	9	10	10	10	9	9	8	8	8	9	9	10

PHYSITEST

Cet entraînement est basé sur le protocole Gerkin. Ce test comporte une série d'étapes dans laquelle la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant ou la résistance de l'exerciseur elliptique augmente jusqu'à ce que vous atteigniez votre fréquence cardiaque ou que les TR/MIN tombent en dessous de 60 sur l'exerciseur elliptique. Votre score est basé sur votre sexe, votre âge et la durée de votre entraînement.

Pour le tapis roulant, le test exige un suivi continu de la fréquence cardiaque de l'utilisateur. L'usage d'une courroie télémétrique sur la poitrine est donc fortement suggéré. Le programme se termine une fois votre fréquence cardiaque cible atteinte. Il se termine également en cas d'absence de fréquence cardiaque pendant 1 minute.

Pour l'exerciseur elliptique, vous devez maintenir votre niveau TR/MIN entre 60 et 80. Le programme se termine si votre niveau TR/MIN tombe à moins de 60 pendant plus de 10 secondes.

Le protocole Gerkin a été développé par le docteur Richard Gerkin du service d'incendie de Phoenix (Arizona). Il s'agit d'une évaluation du tapis roulant classée sous-maximale utilisée par plusieurs départements des incendies aux États-Unis pour évaluer la condition physique des pompiers.

L'entraînement sur le tapis roulant se déroule comme suit :

Échauffement : pendant 3 minutes à une vitesse de 1,6 à 4,8 km/h (1 à 3 mi/h) avec inclinaison de 0 %.

1. Étape 1 : pendant 1 minute à une vitesse de 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec inclinaison de 0 %.
2. Étape 2 : pendant 1 minute à une vitesse de 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec inclinaison de 2 %.
3. Étape 3 : pendant 1 minute à une vitesse de 8 km/h (5 mi/h) avec inclinaison de 2 %.
4. Étapes 4 à 15 : après chaque minute impaire, la vitesse augmente de 0,8 km/h (0,5 mi/h).

Après chaque minute paire, l'inclinaison augmente de 2 %. Dès que votre fréquence cardiaque dépasse la fréquence cardiaque cible (85 % du maximum tel que déterminé par l'équation $[220 - \text{âge}] \times [0,85] = \text{fréquence cardiaque cible}$), l'évaluation se termine et l'étape d'évaluation finale est enregistrée.

SCORES DU PHYSITEST (V02 MAX (ML/KG/MIN) par catégorie d'âge)

HOMMES		ÂGE			
	Centile	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELLENT	99	> 58,8	> 58,9	> 55,4	> 52,5
	95	54	52,5	50,4	47,1
BON	90	53,9	52,4	50,3	47
	80	48,2	46,8	44,1	41
MOYEN	70	48,1	46,7	44	40,9
	60	44,2	42,4	39,9	36,7
ACCEPTABLE	50	44,1	42,3	39,8	36,6
	40	41	38,9	36,7	33,8
FAIBLE	30	40,9	38,8	36,6	33,7
	20	37,1	35,4	33	30,2
TRÈS FAIBLE	10	37	35,3	32,9	30,1
	5	31,6	30,9	28,3	25,1

FEMMES		ÂGE			
	Centile	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELLENT	99	> 53	> 48,7	> 46,8	> 42
	95	46,8	43,9	41	36,8
BON	90	46,7	43,8	40,9	36,7
	80	41	38,6	36,3	32,3
MOYEN	70	40,9	38,5	36,2	32,2
	60	36,7	34,6	32,3	29,4
ACCEPTABLE	50	36,6	34,5	32,2	29,3
	40	33,8	32,3	29,5	26,9
FAIBLE	30	33,7	32,2	29,4	26,8
	20	30,6	28,7	26,5	24,3
TRÈS FAIBLE	10	30,5	28,6	26,4	24,2
	5	25,9	25,1	23,5	21,1

Remarque : un changement de vitesse ou d'inclinaison pendant le test met fin à celui-ci. Appuyez sur STOP pour arrêter le test en tout temps et voir les résultats.

Exécution du test de condition physique sur l'exerciseur elliptique

Après un échauffement de 2 minutes, la résistance change pour atteindre un nombre de watts cible. Le nombre de watts cible augmente toutes les 2 minutes. Lorsque votre niveau TR/MIN tombe à moins de 60 ou que vous appuyez sur STOP, l'évaluation se termine et l'application affiche vos résultats.

Fréquence cardiaque

Ce programme est conçu pour vous aider à améliorer votre santé cardiovasculaire globale. Vous réglez simplement votre fréquence cardiaque cible. Le programme surveille et ajuste ensuite le niveau d'intensité afin de maintenir votre fréquence cardiaque dans votre plage de fréquence cible pendant votre exercice, une méthode éprouvée pour maximiser vos objectifs de perte de poids et de conditionnement physique. Une sangle de poitrine doit être portée pendant toute la durée du programme. Voir ci-dessous pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

Calcul de votre fréquence cardiaque cible

La première étape pour connaître la bonne intensité pour votre entraînement est de trouver la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur ($FC_{max} = 220 - \text{âge de l'utilisateur}$). La méthode basée sur l'âge offre une prévision statistique moyenne de la FC maximale et est une bonne méthode pour la majorité des gens, particulièrement pour ceux nouvellement initiés à l'entraînement en fonction de la fréquence cardiaque.

La façon la plus précise et juste de déterminer la FC maximale d'un individu est de la faire tester en clinique par un cardiologue ou un physiologue de l'exercice qui lui fera passer un test à l'effort maximal. Si l'utilisateur a plus de 40 ans, présente un surpoids, a été sédentaire pendant plusieurs années ou a des antécédents de maladies cardiaques dans sa famille, il est recommandé d'effectuer un test clinique.

Ce tableau contient des exemples de la plage des fréquences cardiaques pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 zones différentes de fréquence cardiaque. Par exemple, la FC maximale d'une personne de 30 ans est $220 - 30 = 190$ bpm et 90 % de la FC maximale équivaut à $190 \times 0,9 = 171$ bpm.

Zone de la fréquence cardiaque cible	Durée de la séance d'entraînement	Exemple de FCC (30 ans)	Votre FCC	Recommandé pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Personnes en bonne forme physique pour un entraînement athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Séances d'entraînement plus courtes
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Séances d'entraînement modérément longues
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Séances d'entraînement plus longues et avec des exercices de routine plus courts
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Gestion du poids et récupération active

Autres remarques sur la fréquence cardiaque cible :

- l'inclinaison du tapis roulant ou la résistance de l'exerciseur elliptique s'ajustera automatiquement pour vous rapprocher de votre fréquence cardiaque spécifiée.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'appareil ne changera ni d'inclinaison ni de résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est à 25 battements au-dessus de la zone cible, le programme s'arrêtera.

RÉGLAGE DES PARAMÈTRES/NIVEAUX D'UN ENTRAÎNEMENT

Après avoir sélectionné START (DÉMARRER) dans l'écran HOME (ACCUEIL) de l'entraînement choisi, vous êtes redirigé vers un écran LEVELS (NIVEAUX).



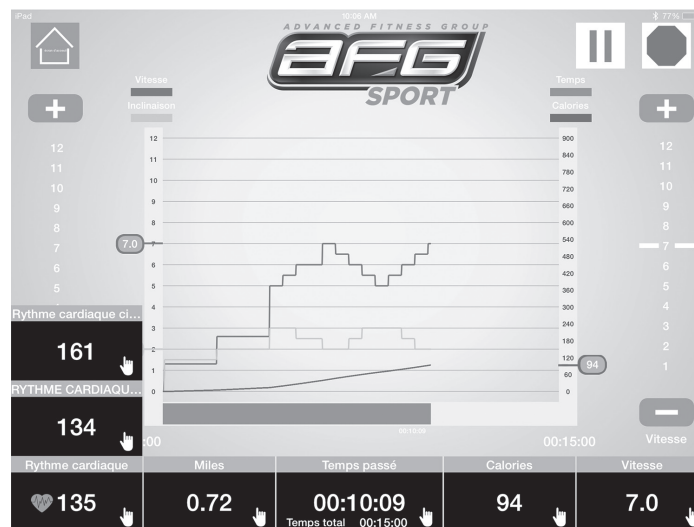
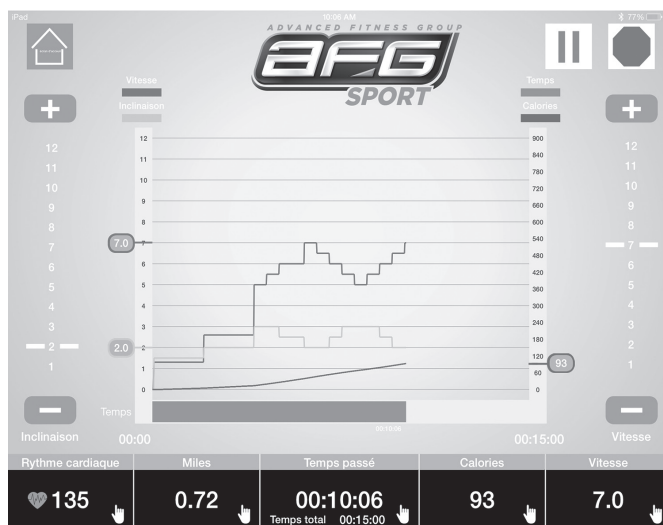
Dans cet écran, vous pouvez personnaliser les niveaux et les paramètres du programme. (Veuillez noter que toutes les options de niveaux sont disponibles pour tous les entraînements. Seuls les niveaux applicables à un entraînement donné peuvent être ajustés).

Les curseurs et les boutons « + » et « - » affichés à l'écran permettent de régler les entrées. Pour manipuler un curseur, appuyez sur la barre gris clair et faites-la glisser, puis relâchez au niveau souhaité ou appuyez sur le curseur « + » ou « - » pour ajuster le niveau vers le haut ou le bas de façon incrémentielle.

Une fois les niveaux sélectionnés, appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour commencer votre entraînement. **NOTEZ** que vous pouvez également sélectionner **HOME (ACCUEIL)** sur cet écran pour retourner à l'écran HOME (ACCUEIL).

RÉTROACTION SUR L'ENTRAÎNEMENT

L'écran **WORKOUT (ENTRAÎNEMENT)** s'affiche pendant votre entraînement. Cet écran affiche un graphique en temps réel de votre vitesse et de l'inclinaison (ou de la résistance pour les exercices elliptiques), ainsi que des calories brûlées et du temps.



D'autres informations apparaissent brièvement au bas de l'écran par le biais de fenêtres d'affichage d'entraînement à lecture rapide. Les informations affichées par défaut sont : la fréquence cardiaque, la distance parcourue, le temps écoulé, les calories et la vitesse. Ces fenêtres contiennent des icônes en forme de main sur lesquelles vous pouvez taper pour afficher un complément d'information. Tapez dans une fenêtre pour personnaliser la rétroaction.

AUTRES FONCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Outre les informations en temps réel sur votre entraînement, vous pouvez contrôler les fonctions du tapis roulant ou de l'exerciseur elliptique à l'aide des touches de l'écran WORKOUT (ENTRAÎNEMENT). La commande d'inclinaison dans la partie gauche de l'écran du tapis roulant vous permet d'augmenter l'inclinaison en tapant sur la touche « + » ou de réduire l'inclinaison en tapant sur la touche « - ». (NOTEZ que cette commande ne fonctionne pas comme un curseur et que le graphique entre les touches « + » et « - » sert à indiquer votre niveau d'inclinaison actuel.)

La commande de vitesse dans la partie droite de l'écran vous permet d'augmenter votre vitesse (ou la résistance pour les exercices elliptiques) en tapant sur la touche « + » ou de la réduire en tapant sur la touche « - ». (NOTEZ que cette commande ne fonctionne pas comme un curseur et que le graphique entre les touches « + » et « - » sert à indiquer votre vitesse actuelle.)

Vous pouvez également mettre votre entraînement sur pause en appuyant sur le bouton  pause

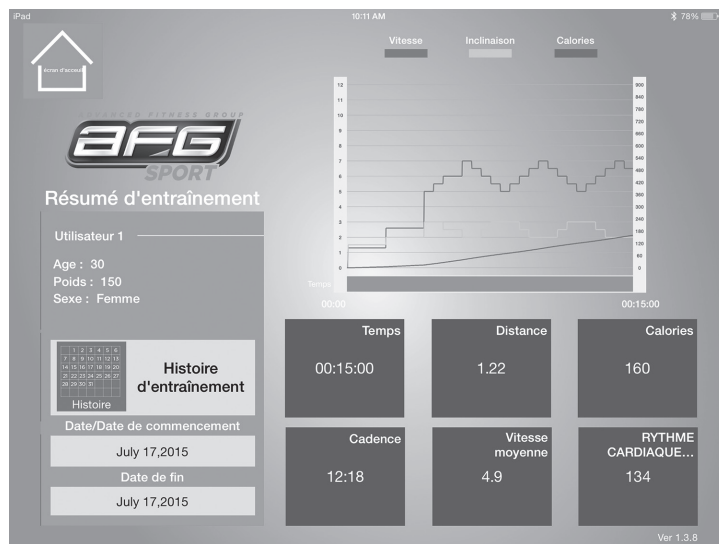
ou l'arrêter à l'aide du bouton  STOP. Vous pouvez également retourner à l'écran HOME (ACCUEIL)

en appuyant sur le bouton HOME  (ACCUEIL) à partir de cet écran. À partir de là, vous pouvez changer le programme ou modifier vos paramètres d'entraînement. (REMARQUE : vous ne pouvez pas changer l'utilisateur dans cet écran.) Lorsque vous appuyez de nouveau sur START (DÉMARRER), l'entraînement reprend avec les nouveaux paramètres là où vous l'avez laissé. Remarque : le tapis roulant se met sur pause lorsque vous appuyez sur le bouton HOME (ACCUEIL).

REMARQUE : si vous souhaitez changer l'utilisateur pendant l'exécution d'un programme, vous devez commencer par arrêter le programme à l'aide du bouton STOP.

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Une fois votre entraînement terminé, soit parce que la durée préréglée s'est écoulée, soit parce que vous avez appuyé sur le bouton STOP dans l'application AFG Fitness ou sur le bouton STOP rouge de la console, les données de l'entraînement sont enregistrées et l'écran WORKOUT SUMMARY (Résumé de l'entraînement) s'affiche. Cet écran affiche vos informations utilisateur, ainsi que des informations sur l'entraînement que vous venez de terminer, notamment un graphique linéaire temporel indiquant la vitesse, l'inclinaison et les calories brûlées. Cet écran affiche également les totaux de votre entraînement, tels que le temps, la distance et les calories, ainsi que la cadence, la vitesse moyenne et la fréquence cardiaque moyenne.



Vous pouvez aussi choisir de retourner à l'écran HOME (ACCUEIL) à partir de cet écran en appuyant sur la touche HOME (ACCUEIL).

HISTORIQUE DES ENTRAÎNEMENTS

À partir de l'écran WORKOUT SUMMARY (RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT) (ainsi que des écrans HOME et USER), vous pouvez choisir d'afficher vos données d'entraînement agrégées pour une période de temps donnée. À l'aide des champs fournis à l'écran WORKOUT SUMMARY (RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT), sélectionnez DATE/START DATE (DATE/DATE DE DÉBUT) comme point de départ de la période souhaitée (ou une date spécifique) et END DATE (DATE DE FIN) pour indiquer la fin de la période, puis sélectionnez la touche WORKOUT HISTORY (HISTORIQUE DES ENTRAÎNEMENTS). Vous voyez alors apparaître un écran WORKOUT HISTORY (HISTORIQUE DES ENTRAÎNEMENTS) représentant vos totaux d'entraînement agrégés pour la période sélectionnée.

MODE MULTITÂCHE

Il est important de NOTER que, selon le système d'exploitation de votre tablette, si vous passez d'une application à une autre pendant un entraînement avec l'application AFG Connected Fitness en cours d'exécution, celle-ci peut se fermer en raison des ressources système limitées sur votre tablette. En particulier, il y a de fortes chances que votre application AFG Connected Fitness se ferme dans iOS si vous essayez de passer d'une application à une autre pendant l'exécution d'un programme. Si tel est le cas et que l'application AFG Connected Fitness se ferme pendant l'entraînement, les paramètres du programme de l'application AFG Connected Fitness que vous exécutez actuellement ne changeront plus et la machine restera à la même vitesse et à la même inclinaison (ou résistance pour les exercices elliptiques) jusqu'à ce que le programme se termine. Par ailleurs, les données d'entraînement ne seront pas enregistrées.





Esta guía le explica cómo utilizar las características Connected Fitness de la caminadora o máquina elíptica con su tableta, junto con la aplicación Connected Fitness de AFG. Consulte el **MANUAL DEL PROPIETARIO** y la **GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA O CAMINADORA** para obtener instrucciones sobre el montaje, la seguridad y el funcionamiento de su caminadora o máquina elíptica.

SISTEMA CONNECTED FITNESS DE AFG PARA TABLETA

Su máquina AFG está lista para usarse con tableta, lo que le permite utilizar la tecnología Bluetooth 4.0 para conectarse de forma inalámbrica su tableta a su caminadora o máquina elíptica AFG.* El uso de la aplicación descargable y gratuita AFG Fitness le permitirá controlar las funciones operativas de la caminadora o máquina elíptica a través de la tableta. La aplicación también le permitirá controlar su sesión de ejercicios, realizar el seguimiento de su progreso y ver el historial de su sesión de ejercicios.

* Asegúrese de revisar el manual del propietario de la tableta para asegurarse de que es compatible con Bluetooth 4.0.

DESCARGA DE LA APLICACIÓN AFG FITNESS

La aplicación AFG Fitness se puede descargar desde el iTunes Store para dispositivos iOS o desde la tienda de Google para dispositivos Android. Tendrá que ir a la tienda de aplicaciones que corresponde a su dispositivo. Búsqueda de "AFG Fitness". Verá aparecer la aplicación AFG Fitness. Seleccione descargar la aplicación. Después de aceptar los términos y condiciones, el dispositivo descargará la aplicación.



CÓMO INICIAR LA APLICACIÓN

Después de la descarga con éxito de la aplicación AFG Fitness, inicie la aplicación, selecciónela desde el menú de aplicaciones en la tableta.



CONEXIÓN DE LA CAMINADORA Y MÁQUINA ELÍPTICA A SU TABLETA

La primera vez que use su caminadora o máquina elíptica con su tableta, tendrá que emparejar la aplicación de fitness con su máquina. Para empezar, configure su tableta en el área de la tableta designada en la consola de la máquina (A). A continuación, encienda la máquina. Luego, compruebe la tableta para asegurarse de que está en modo de emparejamiento Bluetooth. Si no es así, a continuación, habilite el Bluetooth en la tableta (consulte el manual del propietario de la tableta por obtener ayuda si es necesario). Una vez que el Bluetooth está activado, abra la aplicación AFG Fitness.



A continuación, pulse el botón de inicio de color verde en la aplicación.



Su caminadora o máquina elíptica ahora intentarán emparejarse con su tableta. Este proceso puede tardar unos instantes. Usted sabrá cuando su tableta reconozca su máquina cuando vea una nueva pantalla que muestra una lista de dispositivos AFG.



(Tenga en cuenta que durante este proceso de emparejamiento se puede mostrar durante varios segundos una pantalla que informa que el Bluetooth no está conectado mientras que la aplicación está buscando a la caminadora o la máquina elíptica). Una vez que el equipo está en la lista, seleccione el nombre de la máquina AFG que aparece. Su máquina ya está sincronizada con su tableta.

NOTA Una vez que la tableta está emparejada con su caminadora o máquina elíptica ya no tendrá que realizar este proceso de nuevo (siempre y cuando continúe usando la misma tableta con su máquina). En el futuro, la aplicación se emparejará automáticamente con su caminadora o máquina elíptica en aproximadamente 5 segundos.

PUESTA EN MARCHA INICIAL Y CONFIGURACIÓN DE USUARIO NUEVO

Tras el inicio con éxito de la aplicación, llegará a la pantalla HOME (INICIO). Desde esta pantalla, seleccione "USER" (USUARIO) para configurar su cuenta de usuario nuevo.

Esto lo llevará a la pantalla de USER (USUARIO). Desde esta pantalla, tiene la posibilidad de crear usuarios nuevos, seleccione entre los usuarios que ha configurado, haga actualizaciones al permitir a los usuarios EDITAR su



información de usuario y acceda al HISTORIAL de la sesión de ejercicios de un usuario.

Para configurar un usuario nuevo, seleccione el USUARIO que desee de una de las 5 opciones de usuario (USUARIO 1, USUARIO 2, USUARIO 3, USUARIO 4, USUARIO 5) en esta pantalla.

Con el USUARIO ahora resaltado, seleccione el botón EDIT (EDITAR) para que pueda ingresar su información. Esto lo llevará a la pantalla EDIT USER (EDITAR USUARIO). Se le pedirá que ingrese información como su NOMBRE, FECHA DE NACIMIENTO y PESO, así como que elija si es hombre o mujer y la expresión de las medidas métricas o estándar. Oprima ENTER (ACEPTAR) para guardar.



Después de haber agregado información sobre el usuario nuevo y finalizar el ingreso de los datos, tiene la posibilidad de, a partir de esta pantalla, pulsar "START" (COMENZAR) o volver al menú HOME (INICIO). En este caso, para continuar con la configuración inicial, tendrá que volver al menú HOME (INICIO).

Se puede agregar un máximo de cinco (5) usuarios a su aplicación AFG Fitness siguiendo estos pasos.

EDICIÓN DE UNA CUENTA DE USUARIO

En la pantalla HOME (INICIO), seleccione el botón del usuario cuya cuenta desea actualizar.



Con el usuario seleccionado resaltado, seleccione el botón EDIT (EDITAR). Esto lo llevará a la pantalla EDIT USER (EDITAR USUARIO). Desde esta pantalla, puede editar su información siguiendo los mismos pasos que para la “configuración de usuario nuevo” que se han descrito en la sección anterior. Además, en la pantalla EDIT USER (EDITAR USUARIO), la información de usuario se puede borrar pulsando el botón DELETE USER (ELIMINAR USUARIO). Esto eliminará toda la información del usuario, incluido el historial de la sesión de ejercicios. Tenga en cuenta que esta información no se puede recuperar tras su eliminación.

NOTA: Cuando la aplicación está emparejada con su caminadora o máquina elíptica puede cambiar el usuario en la aplicación, pero no puede cambiar el usuario en su equipo.

SELECCIÓN DE UNA SESIÓN DE EJERCICIOS

Desde la pantalla HOME (INICIO), puede seleccionar de una lista de programas, que incluyen las siguientes opciones: Manual (Manual), Fat Burn (Quemar grasa), Hill Climb (Subida de colina), 5km, Fit Test (Prueba de aptitud) y Heart Reat (Frecuencia cardíaca) (a continuación encontrará una descripción de cada programa). Al pulsar el botón de una de estas opciones de programas en la pantalla HOME (INICIO), se mostrará una breve descripción del programa en la parte inferior de la pantalla. Si desea comenzar un programa, asegúrese de que esté resaltado y seleccione "START" (COMENZAR) en la barra verde de la pantalla HOME (INICIO).



INFORMACIÓN SOBRE LOS PROGRAMAS DE LA APLICACIÓN AFG FITNESS

Manual

Controla todo lo relacionado con su sesión de ejercicios, de principio a fin. Este programa es una sesión de ejercicios básica, sin ajustes predefinidos, lo que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento. Comienza con una pendiente de 0° y una velocidad a 0,5 millas por hora (mph) para caminadoras o una resistencia de 1 para las máquinas elípticas. Depende de usted el aumento de los niveles o la duración del ejercicio.

Fat burn (Quemar grasas)

El ejercicio es relativamente lento y constante a fin de maximizar sus metas de pérdida de peso. Esta sesión de ejercicios de baja intensidad mantiene su frecuencia cardíaca a un nivel constante y moderado durante un período prolongado de tiempo, lo cual representa un método comprobado para quemar la grasa no deseada.

La tabla del programa para quemar grasas de la caminadora se encuentra a la derecha.

NOTA: La velocidad y la inclinación cambian, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento		Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8
Tiempo		4:00 minutos		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Nivel 1	Inclinación	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Velocidad	0.5	1	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
Nivel 2	Inclinación	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Velocidad	0.5	1	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
Nivel 3	Inclinación	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Velocidad	0.8	1.6	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
Nivel 4	Inclinación	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Velocidad	0.8	1.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
Nivel 5	Inclinación	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Velocidad	1	2	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
Nivel 6	Inclinación	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Velocidad	1	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
Nivel 7	Inclinación	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Velocidad	1.3	2.6	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
Nivel 8	Inclinación	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Velocidad	1.3	2.6	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
Nivel 9	Inclinación	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Velocidad	1.5	3	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
Nivel 10	Inclinación	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Velocidad	1.5	3	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7

La tabla del programa para quemar grasas de la máquina elíptica se encuentra a continuación.

NOTA: La resistencia cambia y los segmentos se repiten cada 60 segundos.

		Calentamiento				Segmentos del programa: repetición											
Segundos		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Nivel	N.º de segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	resistencia	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1
2	resistencia	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
3	resistencia	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3
4	resistencia	2	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4
5	resistencia	2	4	4	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6	6	5	5
6	resistencia	3	4	5	5	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	6
7	resistencia	3	5	6	6	7	7	7	8	8	7	7	8	8	8	7	7
8	resistencia	4	5	6	7	8	8	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8
9	resistencia	4	6	6	7	9	9	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9
10	resistencia	4	6	6	7	9	9	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10

Hill Climb (Subida de colina)

Este programa promueve la pérdida de peso al aumentar y reducir la velocidad de la caminadora (o el nivel de resistencia en el caso de la máquina elíptica), al tiempo que lo mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. Experimentará cambios en la velocidad (o resistencia) con repetición de segmentos cada 30 segundos. Fortalezca y tonifique glúteos e isquiotibiales, queme calorías y mejore su resistencia. Este es un programa excelente para maximizar sus objetivos de acondicionamiento físico.

La tabla del programa de Subida de colina de la caminadora se encuentra a la izquierda.

NOTA: La velocidad cambia y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8
Tiempo	4:00 minutos		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Nivel 1	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
Nivel 2	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
Nivel 3	0.8	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
Nivel 4	0.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
Nivel 5	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
Nivel 6	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
Nivel 7	1.3	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
Nivel 8	1.3	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
Nivel 9	1.5	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
Nivel 10	1.5	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7

La tabla del programa de Subida de colina de la máquina elíptica se encuentra a continuación.

NOTA: La resistencia cambia y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición											
Segundos	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Nivel 1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2
Nivel 2	1	1	1	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2
Nivel 3	1	1	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3
Nivel 4	1	2	2	2	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
Nivel 5	2	2	2	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4
Nivel 6	2	2	2	3	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4
Nivel 7	2	2	3	3	4	5	6	7	6	5	4	5	6	7	6	5
Nivel 8	2	3	3	3	5	6	7	8	7	6	5	6	7	8	7	6
Nivel 9	3	3	3	3	6	7	8	9	8	7	6	7	8	9	8	7
Nivel 10	3	3	3	4	7	8	9	10	9	8	7	8	9	10	9	8

5 KM

Ya sea que está entrenando para su próxima carrera de 5 km o busca aumentar su nivel de acondicionamiento físico, este programa le ofrece una distancia óptima para caminar o correr. Con la distancia preestablecida, programe la velocidad y el nivel (o solamente el nivel en el caso de las máquinas elípticas) y luego arranque su rutina y haga cambios sobre la marcha para cumplir con sus objetivos de entrenamiento.

La tabla del programa de 5 kilómetros se encuentra a continuación.

NOTA: La inclinación cambia y todos los segmentos son de 0,16 km.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Nivel 1	0	0.5	1	3	1	3	2	3	2	3.5	2	3	2	3	1	3	1
Nivel 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Nivel 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5		2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Nivel 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Nivel 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Nivel 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Nivel 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Nivel 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Nivel 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Nivel 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

La tabla del programa de 5 kilómetros de la máquina elíptica se encuentra a continuación.

NOTA: Los cambios de resistencia y distancia se detallan en la tabla a continuación.

	Distancia	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Nivel 1	Resistencia	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3
Nivel 2	Resistencia	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3
Nivel 3	Resistencia	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	4
Nivel 4	Resistencia	2	3	3	4	4	5	4	4	3	3	2	3	3	4	4	5	4	4	3	3	2	3	3	4	4
Nivel 5	Resistencia	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	5
Nivel 6	Resistencia	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	5	5	6
Nivel 7	Resistencia	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	5	6	6	7
Nivel 8	Resistencia	6	6	7	7	8	8	8	7	7	6	6	6	7	7	8	8	8	7	7	6	6	6	7	7	8
Nivel 9	Resistencia	7	7	8	8	9	9	9	8	8	7	7	7	8	8	9	9	9	8	8	7	7	7	8	8	9
Nivel 10	Resistencia	8	8	9	9	10	10	10	9	9	8	8	8	9	9	10	10	10	9	9	8	8	8	9	9	10

FITNESS TEST (PRUEBA DE APTITUD)

Esta es una sesión de ejercicio basada en el protocolo Gerkin. Esta prueba cuenta con varias etapas que aumentan la velocidad e inclinación de la caminadora y la inclinación o resistencia en la máquina elíptica hasta que se alcance su frecuencia cardíaca o sus rpm se reduzcan por debajo de 60 en la máquina elíptica. Su puntaje se basa en su sexo, edad y duración deseada del ejercicio.

En el caso de la caminadora, la prueba necesita el monitoreo constante de la frecuencia cardíaca del usuario, por lo que se recomienda el uso de una correa de pecho telemétrica. El programa terminará una vez que alcance su meta de frecuencia cardíaca. También finalizará si no se mide frecuencia cardíaca durante 1 minuto.

En el caso de la máquina elíptica, debe mantener sus rpm entre 60 y 80. El programa terminará si se reducen sus rpm por debajo de 60 durante más de 10 segundos.

El Dr. Richard Gerkin del Departamento de Bomberos de Phoenix (Arizona) confeccionó el protocolo Gerkin. Se trata de una evaluación graduada submáxima en la caminadora utilizada por muchos departamentos de bomberos en todos los Estados Unidos para evaluar el estado físico de los bomberos.

La sesión de ejercicio en la caminadora se realiza de la siguiente manera:

Calentamiento: 3 minutos de duración a entre 1,0 mph y 3,0 mph, y 0% de inclinación.

1. Etapa 1: 1 minuto de duración a 4,5 mph y 0% de inclinación.
2. Etapa 2: 1 minuto de duración a 4,5 mph y 2% de inclinación.
3. Etapa 3: 1 minuto de duración a 5,0 mph y 2% de inclinación.
4. Etapas 4 a 15: Después de cada minuto impar, la velocidad aumenta 0,5 mph. Después de cada minuto par, la inclinación aumenta un 2%. Cuando su frecuencia cardíaca excede el objetivo (85% del máximo según lo determina la ecuación $[220 - \text{edad}] \times [0,85] = \text{objetivo de frecuencia cardíaca}$), la evaluación finaliza y se registra la etapa final de la misma.

RESULTADOS DE LA PRUEBA DE APTITUD (V02 MÁX. estimada (ML/KG/MIN) por categoría de edad)

HOMBRES		EDAD			
	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELENTE	99	> 58,8	> 58,9	> 55,4	> 52,5
	95	54	52.5	50.4	47.1
BUENO	90	53.9	52.4	50.3	47
	80	48.2	46.8	44.1	41
PROMEDIO	70	48.1	46.7	44	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
REGULAR	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41	38.9	36.7	33.8
MALO	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33	30.2
MUY MALO	10	37	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

MUJERES		EDAD			
	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELENTE	99	> 53,0	> 48,7	> 46,8	> 42,0
	95	46.8	43.9	41	36.8
BUENO	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41	38.6	36.3	32.3
PROMEDIO	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
REGULAR	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	33.8	32.3	29.5	26.9
MALO	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	30.6	28.7	26.5	24.3
MUY MALO	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	25.9	25.1	23.5	21.1

Nota: Cambiar la velocidad o inclinación durante la prueba la dará por terminada.
Pulse STOP (PARAR) para finalizar la prueba en cualquier momento y ver los resultados.

Funcionamiento de la prueba de aptitud de la máquina elíptica

Después de 2 minutos de calentamiento, la resistencia cambiará para cumplir un objetivo expresado en vatios. El objetivo expresado en vatios aumentará cada 2 minutos. Cuando sus rpm disminuyan por debajo de 60 o pulse STOP (PARAR) la evaluación terminará y la aplicación mostrará sus resultados.

Heart Rate (Frecuencia cardíaca):

Este programa está diseñado para la mejora de los niveles de su capacidad de acondicionamiento cardiovascular. Simplemente tiene que establecer su frecuencia cardíaca objetivo. El programa, luego, controla y ajusta el nivel de intensidad para mantener su frecuencia cardíaca dentro de su rango objetivo mientras hace ejercicio, lo cual representa un método comprobado para maximizar sus metas de pérdida de peso y de acondicionamiento físico. Necesita una correa para pecho y debe usarla durante todo este programa. Consulte lo siguiente para calcular su frecuencia cardíaca objetivo.

Cálculo de la frecuencia cardíaca objetivo

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su frecuencia cardíaca máxima (FC máx.= $220 - \text{su edad}$). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su frecuencia cardíaca máxima y es una buena técnica para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca.

La forma más precisa y exacta de determinar su frecuencia cardíaca máxima individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio la determinen clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se realice pruebas clínicas.

Esta tabla muestra ejemplos del rango de frecuencia cardíaca para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de frecuencia cardíaca distintas. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima de una persona de 30 años de edad es $220 - 30 = 190$ latidos/minuto, y el 90% de la frecuencia cardíaca máxima es $190 \times 0,9 = 171$ latidos/minuto.

Target Heart Rate Zone (Zona de frecuencia cardíaca objetivo)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de frecuencia cardíaca objetivo (30 años de edad)	Su frecuencia cardíaca objetivo	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 latidos/min		Personas con buen estado físico para entrenamiento atlético
FUERTE 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 latidos/min		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 latidos/min		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 latidos/min		Sesiones de ejercicio más cortas con repeticiones frecuentes más prolongadas
MUY LIGERO 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 latidos/min		Control de peso y recuperación activa

Notas adicionales sobre la frecuencia cardíaca objetivo:

- La inclinación de la caminadora o la resistencia de la máquina elíptica se regulará automáticamente para que alcance su frecuencia cardíaca específica.
- Si no se detecta ninguna frecuencia cardíaca, la unidad no cambiará la inclinación o la resistencia.
- Si su frecuencia cardíaca está 25 latidos por encima de su zona objetivo, el programa se apagará.

AJUSTE DE LOS PARÁMETROS/NIVELES DE UNA SESIÓN DE EJERCICIOS

Después de seleccionar START (COMENZAR) desde la pantalla HOME (INICIO) de la sesión de ejercicios deseada, se lo llevará la pantalla LEVELS (NIVELES).



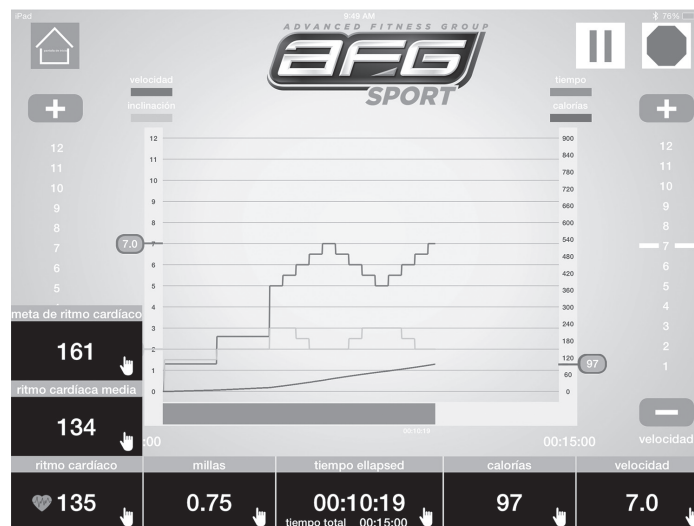
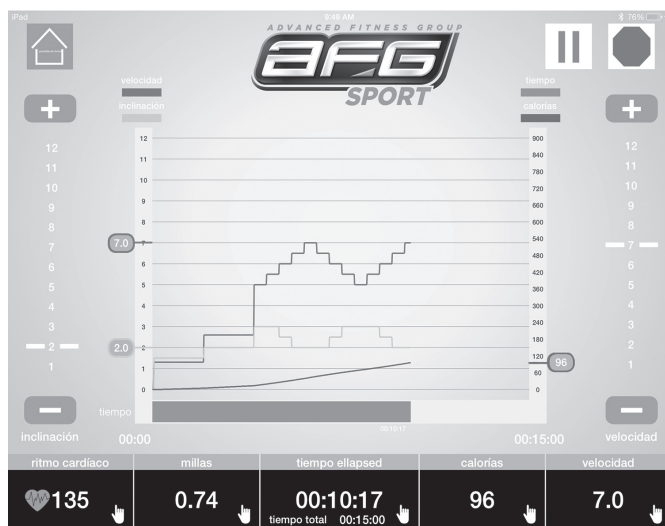
Aquí, puede personalizar los niveles y la configuración del programa. (Tenga en cuenta que no todas las opciones de niveles están disponibles para todas las sesiones de ejercicios. Solamente los niveles que se corresponden a una sesión de ejercicios determinada estarán disponibles para su regulación).

La pantalla utiliza desplazadores y botones "+" y "-" para definir las entradas. Para hacer funcionar un desplazador, oprima y arrastre la barra de color gris claro y suéltela en su nivel deseado u oprima los botones "+" y "-" para regular hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva.

Una vez que haya seleccionado los niveles, presione **START (COMENZAR)** para iniciar su sesión de ejercicios. **NOTA:** También puede seleccionar **HOME (INICIO)** desde esta pantalla para volver a la pantalla **HOME (INICIO)**.

INFORMACIÓN SOBRE SU SESIÓN DE EJERCICIOS

Durante su sesión de ejercicios, verá la pantalla **WORKOUT (SESIÓN DE EJERCICIOS)**. Esta pantalla muestra un gráfico en tiempo real de la velocidad e inclinación (o resistencia en el caso de una máquina elíptica), las calorías quemadas y el tiempo



Se proporciona información adicional breve y resumida en la parte inferior de esta pantalla a través de ventanas de visualización de la sesión de ejercicios de lectura rápida. Las pantallas por defecto son: heart rate (frecuencia cardíaca), miles (millas), time elapsed (tiempo transcurrido), calories (calorías) y speed (velocidad). Los íconos de mano en estas ventanas de visualización indican que se pueden tocar para obtener información adicional. Toque cualquier ventana para personalizar la información que muestran.

OTRAS CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS

Además de la información de la sesión de ejercicios en tiempo real, puede controlar las funciones de la caminadora o de la máquina elíptica a través de las teclas en la pantalla WORKOUT (SESIÓN DE EJERCICIOS). En el lado izquierdo de la pantalla de la caminadora se encuentra el control de inclinación, que le permite aumentarla pulsando la tecla "+" y disminuirla tocando la tecla "-". (NOTA: Esta no es una función de control deslizante y el gráfico entre los botones "+" y "-" está allí para mostrar su nivel de inclinación actual).

En el lado derecho de la pantalla se encuentra el control de la velocidad (o la resistencia en el caso de la máquina elíptica), lo que le permite aumentar la velocidad (o la resistencia) pulsando la tecla "+" y disminuirla tocando la tecla "-". (NOTA: Esta no es una función de control deslizante y el gráfico entre los botones "+" y "-" está allí para mostrar su nivel de velocidad actual)

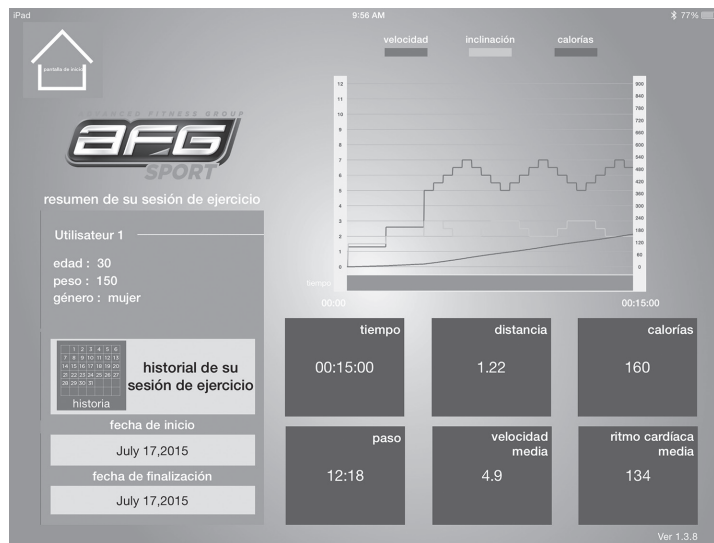
Además, puede hacer una pausa en su sesión de ejercicios pulsando el botón  PAUSE (PAUSA) o detenerla tocando el botón  STOP (PARAR). También puede volver a la pantalla HOME (INICIO)

presionando el botón  HOME (INICIO) en esta pantalla. Desde aquí puede cambiar el programa o regular los ajustes de la sesión de ejercicios. (NOTA: No puede cambiar el usuario aquí). Cuando presiona START (COMENZAR) de nuevo la sesión de ejercicios se reanuda desde donde la interrumpió con los ajustes nuevos. Nota: La cinta se detendrá cuando presione el botón HOME (INICIO).

NOTA: Mientras se ejecuta un programa, si desea cambiar el USUARIO entonces tendrá que detener el programa pulsando el botón STOP (PARAR) antes de cambiar el USUARIO.

RESUMEN DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS

Después de haber finalizado su sesión de ejercicios, ya sea porque ha terminado la duración preestablecida de la misma o ha presionado el botón STOP (PARAR) en la aplicación AFG Fitness o el botón STOP (PARAR) de color rojo en la consola, se guardan los datos de la sesión de ejercicios y se mostrará la pantalla de resumen. Esta pantalla mostrará la información del usuario, junto con datos sobre la sesión de ejercicios que acaba de finalizar, mostrando los detalles en forma de gráficos, entre los que puede ver la velocidad, la inclinación y las calorías en un gráfico de tiempo lineal. Los valores totales de la sesión de ejercicios también se mostrarán en las ventanas de esta pantalla, tales como tiempo, distancia y calorías, así como el ritmo, la velocidad promedio y la frecuencia cardíaca promedio.



También puede seleccionar volver a INICIO desde esta pantalla pulsando la tecla HOME (INICIO).

HISTORIAL DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS

En la pantalla WORKOUT SUMMARY (RESUMEN DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS) (así como en las pantallas HOME [INICIO] y USER [USUARIO]) puede seleccionar ver los datos compilados de la sesión de ejercicios a lo largo de un período de tiempo determinado. Mediante el uso de los campos correspondientes en la pantalla de WORKOUT SUMMARY (RESUMEN DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS), seleccione una “DATE/START DATE” (FECHA/FECHA DE INICIO) como el punto de partida de su marco de tiempo deseado (o fecha específica) y una “END DATE” (FECHA FINAL) como el punto final; a continuación, seleccione la tecla WORKOUT HISTORY (HISTORIAL DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS). Esto generará una pantalla WORKOUT HISTORY (HISTORIAL DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS) que representa los valores totales compilados de su sesión de ejercicios para este período seleccionado.

MULTITAREA

Es importante señalar que en el caso de varios sistemas operativos de tabletas, si cambia aplicaciones durante una sesión de ejercicios con la aplicación AFG Connected Fitness en ejecución, es posible que esta aplicación se cierre debido a las restricciones de recursos del sistema en su tableta. En términos específicos, es muy probable que el iOS cierre la aplicación AFG Connected Fitness si intenta cambiar de aplicación mientras que se está ejecutando un programa. Si este es el caso, y si la aplicación AFG Connected Fitness se cierra durante la sesión de ejercicios, la configuración del programa relacionado con dicha aplicación que se está ejecutando en ese momento ya no cambiará y la máquina permanecerá en la velocidad y la inclinación actual (o en resistencia actual en el caso de máquinas elípticas) hasta que finalice la duración del programa. Además, no se guardarán los datos de la sesión de ejercicios.



USA & CANADA:

1-855-396-2524

support@advancedfitnessgroup.com

www.afgfitness.com

**Advanced Fitness Group
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527**