



MANUEL DU CONSOLE DU TAPIS ROULANT MANUAL DE LA CONSOLA DE LA CAMINADORA



Lire le GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de se servir du présent MANUEL DU CONSOLE.
Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA antes de usar este MANUAL DE LA CONSOLA.

FRANÇAIS

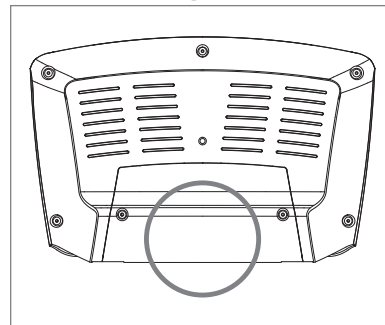
Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre console qui figure sur un autocollant de code à barres blanc, sur l'arrière de la console.

ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET SÉLECTIONNEZ LE MODÈLE DE VOTRE CONSOLE :

NUMÉRO DE SÉRIE DE LA CONSOLE :

MODÈLE : ☐ CLASSIQUE ☐ ÉLÉGANTE ☐ TACTILE

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

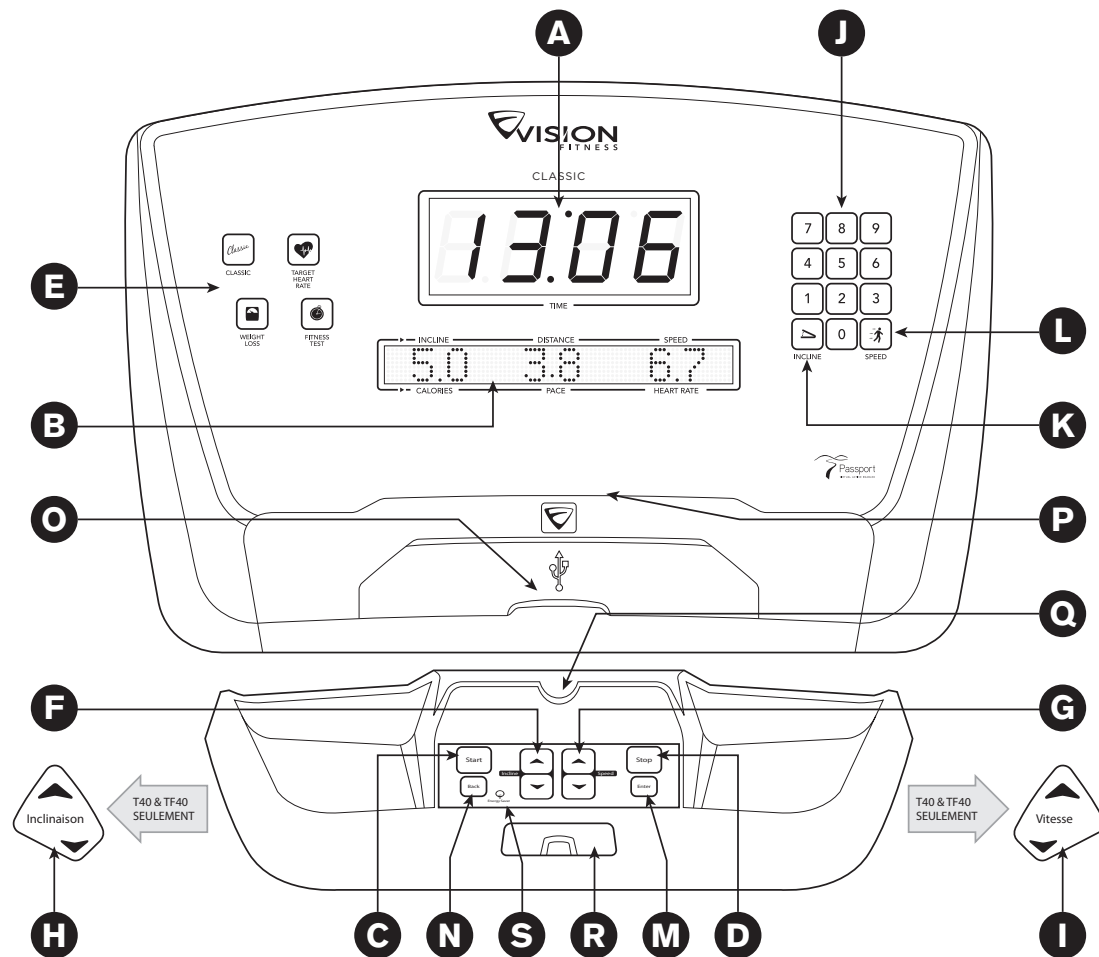


Cette section explique comment utiliser la console de votre tapis roulant et comment la programmer. La section des FONCTIONNEMENTS DE BASE dans le GUIDE DU TAPIS ROULANT comprend des directives sur les points suivants :

- **EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **UTILISATION DE LA CLÉ DE SÛRETÉ**
- **PLIAGE DU TAPIS ROULANT**
- **DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT**
- **TENSIONNEMENT DE LA BANDE**
- **CENTRAGE DE LA BANDE**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**

TÉLÉCHARGEMENT DE LA MISE À JOUR DU LOGICIEL À PARTIR DE VISIONFITNESS.COM

À l'occasion, une mise à jour pour le logiciel peut être disponible pour votre console, via le port USB. Veuillez visiter <http://www.visionfitness.com/support/software-update/> pour voir si une mise à jour est disponible et pour obtenir les instructions détaillées sur la manière de télécharger le dernier logiciel sur votre ordinateur ou MAC.



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE CLASSIQUE

Remarque : un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

- A) GRAND ÉCRAN DEL :** affiche la durée de l'entraînement.
- B) ÉCRAN ALPHANUMÉRIQUE :** affiche pente, distance, vitesse, calories, rythme, profil d'entraînement et fréquence cardiaque.
- C) START (DÉMARRER) :** appuyez pour commencer une séance d'exercice, commencer un entraînement ou poursuivre l'exercice suite à une pause.
- D) STOP (ARRÊT) :** appuyez dessus pour mettre en pause votre entraînement. Appuyez sur « stop » (arrêt) de nouveau pour terminer la séance d'entraînement.
- E) TOUCHES DES PROGRAMMES :** appuyez dessus pour sélectionner l'entraînement.
- F) TOUCHE DE PENTE ▼▲ :** utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits incréments (incréments de 0,5 %).
- G) TOUCHES ▼▲ RAPIDES :** utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits incréments (incréments de 0,1 mph).
- H) TOUCHES DE BASCULEMENT D'INCLINAISON (T40 ET TF40 SEULEMENT) :** utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits incréments (incréments de 0,5 %).
- I) TOUCHES DE BASCULEMENT DE VITESSE (T40 ET TF40 SEULEMENT) :** utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits incréments (incréments de 0,1 mph).
- J) CLAVIER TACTILE À AJUSTEMENTS RAPIDES :** utilisé pour obtenir le niveau de vitesse ou d'inclinaison désiré plus rapidement.
- K) TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON :** utilisée pour changer le niveau d'inclinaison à celui entré dans le clavier tactile.
- L) TOUCHE DE RÉGLAGE DE LA VITESSE :** utilisée pour changer le niveau de vitesse à celui entré dans le clavier tactile.
- M) TOUCHE ENTER (ENTRER)/CHANGEMENT D'AFFICHAGE :** appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement. Appuyez pour modifier l'affichage pendant l'entraînement.
- N) BACK (RETOUR) :** appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.
- O) PORT USB :** USB pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils. *
- P) PORTE-LIVRE :** supporte tout document de lecture.
- Q) SUPPORT POUR LECTEUR DE MÉDIA :** retient votre lecteur de média ou tablette.
- R) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ :** active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée.
- S) VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE :** indique si l'appareil est en mode économiseur d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

CLAVIER TACTILE À AJUSTEMENTS RAPIDES (J)



Accéder rapidement à n'importe quel niveau de vitesse ou d'inclinaison en tapant le numéro et en appuyant sur **SPEED** (vitesse) (🏃) ou **INCLINE** (inclinaison) (📏). Exemples :

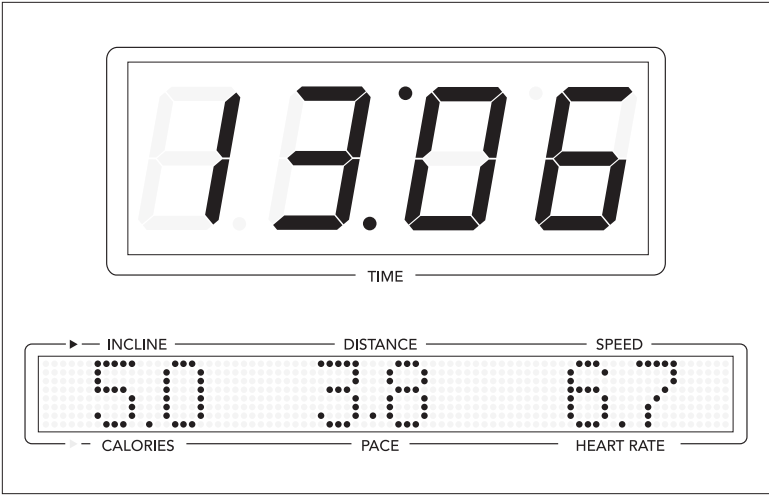
- pour passer à une vitesse de 6,5 mph, appuyez sur 6-5-SPEED (vitesse) (🏃).
- pour changer l'inclinaison à 10 %, appuyez sur 1-0-0-INCLINE (inclinaison) (📏).

(REMARQUE : S'il n'y a pas de point décimal, vous devez quand même entrer 0).

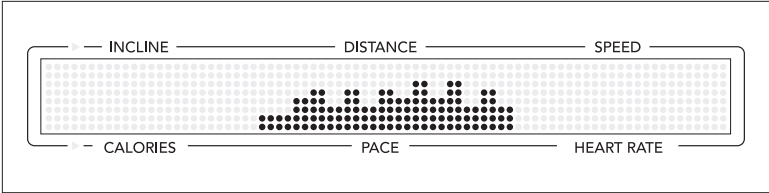
* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.



CONSOLE
CLASSIQUE



PROFIL DE L'ENTRAÎNEMENT : Indique le niveau d'inclinaison de l'entraînement sélectionné.



La matrice à points indiquera le profil de l'inclinaison tout au long de la progression du programme.

AFFICHAGES DE L'ÉCRAN CLASSIQUE

- **DURÉE** : Indiquée en minutes : secondes. Consultez la durée restante ou la durée passée pendant votre entraînement.
- **INCLINAISON** : Indiquée en pourcentage. Indique l'inclinaison de la pente de la surface de marche ou de course.
- **DISTANCE** : Indiquée en miles. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.
- **VITESSE** : Indiquée en mph. Indique la rapidité de déplacement de votre surface de marche ou de course.
- **CALORIES** : Le total de calories brûlées ou les calories restantes à brûler pendant votre entraînement.
- **RYTHME** : Indique combien de minutes cela prend de compléter un mille en courant ou en marchant à la vitesse actuelle. Par exemple : Si, à votre vitesse actuelle, cela vous prendra 10 minutes pour compléter un mille, le tapis roulant affichera « 10,0 » comme rythme.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Indiquée en bpm (battements par minute). Utilisé pour suivre la fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardiofréquencemètre).

CONSOLE CLASSIQUE - POUR COMMENCER

- 1) Assurez-vous qu'il n'y aucun objet placé sur la courroie qui pourrait nuire aux déplacements du tapis roulant.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez le tapis roulant sous tension.
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
- 4) Fixez la clé de sécurité à une partie de vos vêtements et assurez-vous qu'elle est bien sécurisée et ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de la console.
- 6) Vous avez deux options pour démarrer votre entraînement :

A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyer simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice. Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

- 1) Sélectionner USER 1 (Utilisateur 1), USER 2 (Utilisateur 2) ou GUEST (Invité) en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrer) pour confirmer.
- 2) Régler l'âge et le poids en utilisant ▼▲ ou le clavier et appuyer sur ENTER (Entrer) pour confirmer.
- 3) Sélectionner un programme en utilisant les TOUCHES DE PROGRAMMATION et appuyer sur ENTER (Entrer) pour confirmer.
- 4) Terminer le réglage du programme en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrer) pour confirmer.
- 5) Une fois le réglage terminé, appuyer sur START (Démarrer) pour commencer votre entraînement.

FINIR VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, l'affichage « EXERCICE TERMINÉ » clignotera et sonnera. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis se réinitialiseront.

POUR EFFACER LA SÉLECTION/RÉINITIALISER LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP (Arrêt) pendant 3 secondes.



CONSOLE
CLASSIQUE

7



CONSOLE
CLASSIQUE

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE CLASSIQUE

REMARQUE : Si la vitesse ou l'inclinaison change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

Classic **PROGRAMMES CLASSIQUES :** Les programmes d'entraînement comprennent le manuel et la formation par intervalles.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur l'inclinaison vous permettant de régler automatiquement l'inclinaison de la machine à des intervalles réguliers.

Intervalles – Répétition des segments du programme						
Inclinaison	Réchauffement		1	2	Récupération	
Durée	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Niveau 1	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Niveau 2	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Niveau 3	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Niveau 4	2.0	3.0	4.0	8	3.0	2.0
Niveau 5	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Niveau 6	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Niveau 7	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 8	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 9	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Niveau 10	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

FORMATION AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particuliers les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, vous avez un excès de poids, vous avez été sédentaire pendant plusieurs années ou vous avez un historique de maladie cardiaque dans votre famille, un test en clinique est recommandé. Ce tableau contient des exemples de la plage des fréquences cardiaques pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 différents zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale pour une personne de 30 ans correspond à 220 – 30 = 190 bpm et 90 % de la FC maximale est 190 × 0,9 = 171 bpm.



FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Règle automatiquement l'inclinaison pour maintenir votre fréquence cardiaque cible. Parfait pour simuler l'intensité de votre sport favori ou de votre activité quotidienne. Objectif basé sur la durée.

- 1) Sélectionner le programme de fréquence cardiaque cible et appuyer sur ENTER (Entrer).
- 2) Sélectionner la durée en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrer).
- 3) L'écran de fréquence cardiaque clignotera et affichera la fréquence cardiaque cible par défaut, soit 80 battements par minute. Sélectionner votre fréquence cardiaque cible (dans le tableau ci-dessus) en utilisant ▼▲ et appuyer sur START (Démarrer) pour commencer le programme.

REMARQUES :

- La fréquence cardiaque cible est sélectionnée par multiple de 5 battements.
- L'écran à DEL long à matrice à points affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. Lorsque vous modifiez l'inclinaison ou la vitesse, ces derniers seront affichées brièvement avant de retourner à la fréquence cardiaque.
- Il y a une période de réchauffement de 4 minutes inclus dans ce programme.
- Après 4 minutes, la vitesse s'ajustera automatiquement pour que votre fréquence cardiaque atteigne 5 battements du nombre cible sélectionné au début du programme.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera pas les niveaux inférieurs et supérieurs de la vitesse.
- Si votre fréquence cardiaque est 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme se fermera.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de FCC (30 ans)	Votre FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 B/MIN		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Les exercices moyennent longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		La gestion du poids et la récupération active



CONSOLE
CLASSIQUE



CONSOLE
CLASSIQUE

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE CLASSIQUE

REMARQUE : Si la vitesse ou l'inclinaison change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.



PERTE DE POIDS : Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la vitesse et la pente, tout en vous tenant dans la zone pour brûler de la graisse. La vitesse et la pente changent et les segments se répètent à toutes les 30 secondes.

Perte de poids – Répétition des segments du programme																					
Segment		Réchauffement		1		2		3		4		5		6		7		8		Récupération	
Durée		4:00 min		30 sec		30 sec		30 sec		30 sec		30 sec		30 sec		30 sec		30 sec		4:00 min	
Niveau 1	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0								
	Vitesse	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5								
Niveau 2	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0								
	Vitesse	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8								
Niveau 3	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5								
	Vitesse	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0								
Niveau 4	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5								
	Vitesse	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3								
Niveau 5	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0								
	Vitesse	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5								
Niveau 6	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0								
	Vitesse	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8								
Niveau 7	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5								
	Vitesse	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0								
Niveau 8	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5								
	Vitesse	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3								
Niveau 9	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0								
	Vitesse	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5								
Niveau 10	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0								
	Vitesse	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8								



PROGRAMME DE TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE : Cet entraînement est basé sur le protocole Gerkin. Ce test possède plusieurs étapes et augmente la vitesse et la pente du tapis roulant jusqu'à ce que vous atteignez votre fréquence cardiaque maximale. Votre score est basé sur votre sexe, votre âge et le temps nécessaire pour compléter le test.

Le protocole Gerkin a été développé par le docteur Richard Gerkin du département des incendies 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. Ce test exige un suivi continu de la fréquence cardiaque de l'utilisateur donc l'usage d'une courroie télémétrique sur la poitrine est fortement suggéré. L'entraînement fonctionne comme suit :

RÉCHAUFFEMENT : Durée de 3 minutes à 1,6–4,8 kph (1,0–3,0 mph) avec une pente de 0 %.

- 1) ÉTAPE 1 :** Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 0 %.
- 2) ÉTAPE 2 :** Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 2%.
- 3) ÉTAPE 3 :** Durée de 1 minute à 8,0 km/h (5 mi/h) avec une pente de 2%.
- 4) ÉTAPES 4 À 15 :** Après chaque minute impaire, la pente augmentera de 2 %. Après chaque minute paire, la vitesse augmentera de 0,8 km/h (1,5 mi/h). Une fois que la fréquence cardiaque de l'utilisateur 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 prend fin et l'étape finale de l'évaluation est enregistrée.
- 5) RÉCUPÉRATION :** Le test est complet lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la cible ou lorsque l'utilisateur aura complété les 15 étapes, selon la première éventualité. Ensuite le tapis roulant passera au mode de récupération pendant 3 minutes.

RÉSULTATS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (VO2 MAX estimé (ML/KG/MIN) par catégorie d'âge)

Hommes		VOTES			
	Centile	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
BON	90	53.9	52.4	50.3	47.0
	80	48.2	46.8	44.1	41.0
MOYENNE	70	48.1	46.7	44.0	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
PASSABLE	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41.0	38.9	36.7	33.8
MAUVAIS	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33.0	30.2
TRÈS MAUVAIS	10	37.0	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

Femmes		VOTES			
	Centile	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
BON	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
MOYENNE	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
PASSABLE	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	33.8	32.3	29.5	26.9
MAUVAIS	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	30.6	28.7	26.5	24.3
TRÈS MAUVAIS	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	25.9	25.1	23.5	21.1

Notez Bien: Changer la vitesse et l'inclinaison pendant le test le terminera et entrera en mode de « refroidissement ». À n'importe quel moment, appuyez sur STOP pour terminer le test et voir les résultats.



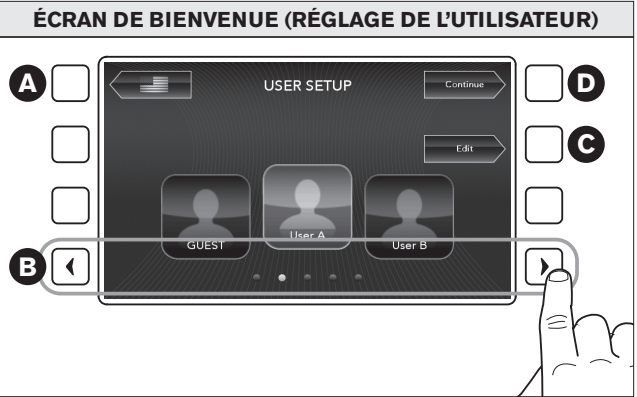
CONSOLE
CLASSIQUE



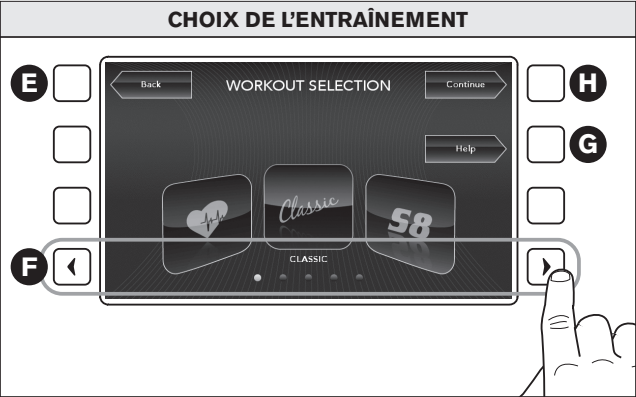
CONSOLE
ÉLÉGANTE

FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN ÉLÉGANT

Cette console fonctionne comme un guichet automatique bancaire, avec 8 touches de fonction situées à côté des indicateurs de l'écran. Pour sélectionner une fonction ou modifier les données à l'écran, appuyez simplement sur la touche à côté de la sélection que vous désirez choisir.



- A) CHOIX DE LA LANGUE :** parcourir les options de langue.
- B) BOUTONS FLÉCHÉS :** utiliser pour parcourir les données, telles que la liste d'utilisateurs. Sélectionnez GUEST (Invité) si vous ne souhaitez pas enregistrer vos données d'entraînement.
- C) ÉDITER :** régler, supprimer ou modifier un profil d'utilisateur.
- D) CONTINUER :** appuyez pour continuer avec l'utilisateur choisi.



- E) BACK (RETOUR) :** le bouton vous ramène à l'écran de réglage de l'utilisateur.
- F) BOUTONS FLÉCHÉS :** utiliser pour parcourir les programmes.
- G) AIDE :** appuyez pour voir la description du programme.
- H) CONTINUER :** appuyez pour continuer avec le programme choisi. Une fois un programme sélectionné, suivre l'étape à l'écran pour terminer le réglage du programme.

CONSOLE ÉLÉGANTE : POUR COMMENCER

- 1) Assurez-vous qu'il n'y aucun objet placé sur la courroie qui pourrait nuire aux déplacements du tapis roulant.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez le tapis roulant sous tension.
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
- 4) Fixez la clé de sécurité à une partie de vos vêtements et assurez-vous qu'elle est bien sécurisée et ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de la console.
- 6) Sélectionner un UTILISATEUR et appuyer sur CONTINUER pour confirmer.
- 7) Vous avez deux options pour démarrer votre entraînement :

A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice. Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez un PROGRAMME et appuyez sur CONTINUER pour confirmer.
- 2) Suivez les étapes à l'écran pour terminer le réglage du programme.
- 3) Une fois le réglage terminé, appuyer sur START (Démarrer) pour commencer votre entraînement.

LA FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

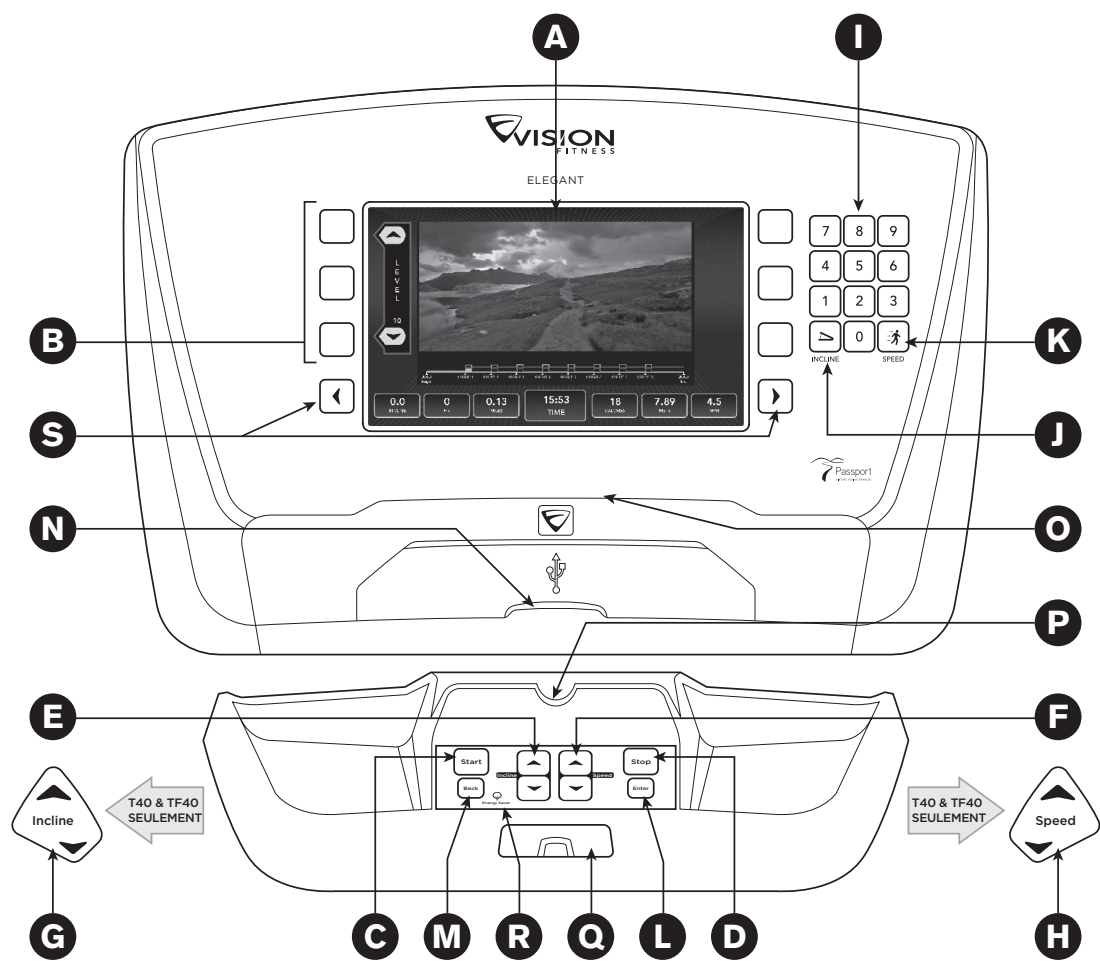
Lorsque votre entraînement est complet, les renseignements sur votre séance s'afficheront sur la console pendant 2 minutes et l'écran d'accueil se réaffichera. Toutes les données de l'entraînement sont enregistrées automatiquement sur le profil d'utilisateur.



CONSOLE
ÉLÉGANTE



CONSOLE
ÉLÉGANTE

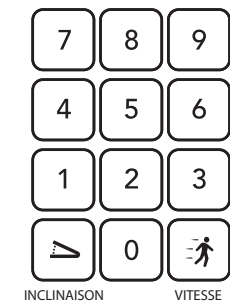


FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

Remarque : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

- A) **ÉCRAN ICD** : voir la page suivante pour plus d'informations.
- B) **TOUCHES DE L'ÉCRAN** : cette console fonctionne comme un guichet automatique bancaire, en utilisant les touches de fonction situées à côté des icônes de l'écran pour faire les choix. Pour sélectionner une fonction ou modifier les données à l'écran, appuyez simplement sur la touche à côté de l'icône que vous désirez choisir.
- C) **START (DÉMARRER)** : appuyez pour commencer une séance d'exercice, commencer un entraînement ou poursuivre l'exercice suite à une pause.
- D) **STOP (ARRÊT)** : appuyez pour mettre en pause votre entraînement. Appuyez sur « stop » (arrêt) de nouveau pour terminer la séance d'entraînement.
- E) **TOUCHE DE PENTE** : utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits incréments (incrément de 0,5 %).
- F) **TOUCHES RAPIDES** : utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits incréments (incrément de 0,1 mph).
- G) **TOUCHES DE BASCULEMENT D'INCLINAISON (T40 ET TF40 SEULEMENT)** : utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits incréments (incrément de 0,5 %).
- H) **TOUCHES DE BASCULEMENT DE VITESSE (T40 ET TF40 SEULEMENT)** : utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits incréments (incrément de 0,1 mph).
- I) **CLAVIER TACTILE À AJUSTEMENTS RAPIDES** : utilisé pour obtenir le niveau de vitesse ou d'inclinaison désiré plus rapidement.
- J) **TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON** : utilisée pour changer le niveau d'inclinaison à celui entré dans le clavier tactile.
- K) **TOUCHE DE RÉGLAGE DE LA VITESSE** : utilisée pour changer le niveau de vitesse à celui entré dans le clavier tactile.
- L) **TOUCHE ENTER (ENTRER)/CHANGEMENT D'AFFICHAGE** : appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement. Appuyez pour changer l'affichage principal avec un choix de 1 à 5 images Virtual Active ou un profil de programme.
- M) **BACK (RETOUR)** : appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.
- N) **PORT USB** : USB 2.0 pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils. *
- O) **PORTE-LIVRE** : supporte tout document de lecture.
- P) **SUPPORT POUR LECTEUR DE MÉDIA** : retient votre lecteur de média ou tablette.
- Q) **POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ** : active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée.
- R) **VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique si l'appareil est en mode économiseur d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.
- S) **DONNÉES SUR LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT** : utilisez les touches ou pour modifier les données de la séance d'entraînement affichées.

CLAVIER TACTILE À AJUSTEMENTS RAPIDES (I)



Accéder rapidement à n'importe quel niveau de vitesse ou d'inclinaison en tapant le numéro et en appuyant sur **SPEED** (vitesse) ou **INCLINE** (inclinaison) . Exemples :

- pour passer à une vitesse de 6,5 mph, appuyez sur 6-5-SPEED (vitesse) .
- pour changer l'inclinaison à 10 %, appuyez sur 1-0-0-INCLINE (inclinaison) .

(REMARQUE : S'il n'y a pas de point décimal, vous devez quand même entrer 0).

* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.



CONSOLE
ÉLÉGANTE



CONSOLE
ÉLÉGANTE

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

REMARQUE : Si la vitesse ou l’inclinaison change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

Classic **PROGRAMMES CLASSIQUES :** Les programmes d’entraînement comprennent le manuel, les intervalles et la perte de poids.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur la vitesse vous permettant de régler automatiquement la vitesse de la machine à des intervalles réguliers.

Intervalles – Répétition des segments du programme																								
Mph	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Niveau 1	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.5	1.5	3.5
Niveau 2	0.5	3.7	2.0	3.7	2.0	3.7	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.0	2.0	4.0
Niveau 3	0.5	4.2	2.2	4.2	2.2	4.2	2.2	4.4	2.2	4.4	2.2	4.4	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.4	2.2	4.4
Niveau 4	0.5	4.6	2.5	4.6	2.5	4.6	2.5	4.8	2.5	4.8	2.5	4.8	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	4.8	2.5	4.8
Niveau 5	0.5	4.9	3.0	4.9	3.0	4.9	3.0	5.1	3.0	5.1	3.0	5.1	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.1	3.0	5.1
Niveau 6	0.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.2	3.5	5.2	3.5	5.2	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.2	3.5	5.2
Niveau 7	0.5	5.3	3.5	5.3	3.5	5.3	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.5	3.5	5.5
Niveau 8	0.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	6.0	3.5	6.0	3.5	6.0	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.0	3.5	6.0
Niveau 9	0.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.3	4.0	6.3	4.0	6.3	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.3	4.0	6.3
Niveau 10	0.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.7	4.5	6.7	4.5	6.7	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	6.7	4.5	6.7
Niveau 11	0.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.2	5.0	7.2	5.0	7.2	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.2	5.0	7.2
Niveau 12	0.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.7	5.5	7.7	5.5	7.7	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	7.7	5.5	7.7
Niveau 13	0.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.2	5.5	8.2	5.5	8.2	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.2	5.5	8.2
Niveau 14	0.5	8.5	6.0	8.5	6.0	8.5	6.0	8.7	6.0	8.7	6.0	8.7	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	8.7	6.0	8.7
Niveau 15	0.5	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.2	6.0	9.2	6.0	9.2	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.2	6.0	9.2
Niveau 16	0.5	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.7	6.0	9.7	6.0	9.7	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	9.7	6.0	9.7
Niveau 17	0.5	10.0	6.5	10.0	6.5	10.0	6.5	10.2	6.5	10.2	6.5	10.2	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.2	6.5	10.2
Niveau 18	0.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.7	6.5	10.7	6.5	10.7	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	10.7	6.5	10.7
Niveau 19	0.5	11.0	7.0	11.0	7.0	11.0	7.0	11.2	7.0	11.2	7.0	11.2	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.2	7.0	11.2
Niveau 20	0.5	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.7	7.0	11.7	7.0	11.7	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	11.7	7.0	11.7



CONSOLE
ÉLÉGANTE

PERTE DE POIDS : Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la vitesse et la pente, tout en vous tenant dans la zone pour brûler de la graisse. La vitesse et la pente changent et les segments se répètent à toutes les 30 secondes.

		Perte de poids – Répétition des segments du programme																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Niveau 1	Vitesse	1.0	1.5	2.0	1.5	1.5	1.0	2.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.5	2.0	2.5	2.0	1.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5
	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	1.5	1.5	3.0	2.0	2.0	1.0	1.5	0.5	1.0	2.0	2.5	1.0	1.0	2.0	2.5	1.0	1.0	0.5	0.0	0.0
Niveau 2	Vitesse	1.0	2.0	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	3.0	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	2.5	2.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0
	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	2.5	1.0	2.5	2.5	1.5	2.0	1.0	2.0	2.5	3.0	1.5	1.5	2.5	3.0	1.5	1.5	1.0	0.0	0.0	
Niveau 3	Vitesse	1.0	2.5	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	3.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	2.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5
	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	2.0	2.5	3.0	3.0	1.5	3.0	3.0	2.0	2.5	1.5	2.5	3.0	3.5	2.0	2.0	3.0	3.5	2.0	2.0	1.5	0.0	0.0	
Niveau 4	Vitesse	1.0	3.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	4.0	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0
	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	2.5	3.0	3.5	3.5	2.0	3.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.5	4.0	2.5	2.5	3.5	4.0	2.5	2.5	2.0	0.0	0.0	
Niveau 5	Vitesse	1.0	3.5	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	4.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	4.0	4.0	3.5	3.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5
	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	3.0	3.5	4.0	4.0	2.5	4.0	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	4.0	4.5	3.0	3.0	4.0	4.5	3.0	3.0	2.5	0.0	0.0	
Niveau 6	Vitesse	1.0	4.0	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	5.0	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	4.5	4.5	4.0	3.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0
	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	3.5	4.0	4.5	4.5	3.0	4.5	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	4.5	5.0	3.5	3.5	4.5	5.0	3.5	3.5	3.0	0.0	0.0	
Niveau 7	Vitesse	1.0	4.5	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	5.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	5.0	5.0	4.5	4.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.5
	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	4.0	4.5	5.0	5.0	3.5	5.0	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	5.0	5.5	4.0	4.0	5.0	5.5	4.0	4.0	3.5	0.0	0.0	
Niveau 8	Vitesse	1.0	5.0	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	6.0	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	5.5	5.5	5.0	4.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	5.0
	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	4.5	5.0	5.5	5.5	4.0	5.5	5.5	4.0	5.0	5.0	6.0	5.5	6.0	4.5	4.5	5.5	6.0	4.5	4.5	4.0	0.0	0.0	
Niveau 9	Vitesse	1.0	5.5	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	6.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	6.0	6.0	5.5	5.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.5
	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	5.0	5.5	6.0	6.0	4.5	6.0	6.0	4.5	5.5	4.5	5.5	6.0	6.5	5.0	5.0	6.0	6.5	5.0	5.0	4.5	0.0	0.0	
Niveau 10	Vitesse	1.0	6.0	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	7.0	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	6.5	6.5	6.0	5.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0
	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	5.5	6.0	6.5	6.5	5.0	6.5	6.5	5.0	6.0	5.0	6.0	6.5	7.0	5.5	5.5	6.5	7.0	5.5	5.5	5.0	0.0	0.0	

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

58 **SPRINT 8 :** Le programme SPRINT 8 est un programme à intervalle à anaérobie conçu pour créer des muscles, améliorer la vitesse et naturellement augmenter le dégagement de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Produire l'HCH grâce à l'exercice et un régime approprié a été prouvé comme étant un moyen efficace de brûler les graisses et de créer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go! Synergy Fitness. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell, www.readysetgofitness.com pour de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche radicale sur la remise en forme.

- 1) RÉCHAUFFEMENT (3:00) devrait graduellement augmenter votre fréquence cardiaque et respiration et le débit sanguin vers les muscles qui travaillent. Le réchauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à des besoins précis.
- 2) ENTRAÎNEMENT À INTERVALLES (14:30) commence immédiatement suivant le réchauffement avec un intervalle de course de 30 secondes; Changer la vitesse et l'inclinaison. Sept intervalles de récupération d'une minute et 30 secondes alterneront avec huit intervalles de course de vitesse de 30 secondes. Les courses de vitesse augmenteront la vitesse et l'élévation lors du troisième et cinquième intervalle. La vitesse de récupération est d'environ 2 à 3 mph plus lente que votre course and l'élévation de récupération est de 0. Vous pouvez modifier votre vitesse ou votre inclinaison pendant l'entraînement.
- 3) RÉCUPÉRATION (2:30) aide à votre corps de revenir au niveau de repos. Votre cœur travaille moins pendant la récupération si un refroidissement approprié est utilisé après l'entraînement.

Afin de suivre chaque segment/intervalle, la durée du segment est comptée à rebours par la minuterie. Il ne faut que 20 minutes pour terminer l'entraînement SPRINT 8.

GRAPHIQUES DU PROGRAMME SPRINT 8 :

DÉBUTANT									
Niveau	1		2		3		4		5
Segment	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse
RÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9
2	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
3	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9
4	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
5	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1
6	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
7	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1
8	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
9	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
10	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
11	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
12	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
13	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
14	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
15	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
RÉCUPÉRATION	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0

INTERMÉDIAIRE									
Niveau	6		7		8		9		10
Segment	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse
RÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5
2	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
3	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5
4	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
5	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7
6	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
7	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7
8	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
9	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
10	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
11	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
12	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
13	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
14	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
15	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
RÉCUPÉRATION	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5

AVANCÉ									
Niveau	11		12		13		14		15
Segment	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse
RÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0
2	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
3	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0
4	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
5	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2
6	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
7	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2
8	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
9	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
10	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
11	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
12	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
13	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
14	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
15	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
RÉCUPÉRATION	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0

ÉLITE									
Niveau	16		17		18		19		20
Segment	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse
RÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5
2	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
3	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5
4	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
5	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7
6	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
7	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7
8	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
9	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
10	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
11	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
12	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
13	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
14	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
15	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
RÉCUPÉRATION	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE



CONSOLE ÉLÉGANTE



PROGRAMME DE TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE : Cet entraînement est basé sur le protocole Gerkin. Ce test possède plusieurs étapes et augmente la vitesse et la pente du tapis roulant jusqu'à ce que vous atteignez votre fréquence cardiaque maximale. Votre score est basé sur votre sexe, votre âge et le temps nécessaire pour compléter le test.

Le protocole Gerkin a été développé par le docteur Richard Gerkin du département des incendies 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. Ce test exige un suivi continu de la fréquence cardiaque de l'utilisateur donc l'usage d'une courroie téléométrique sur la poitrine est fortement suggéré. L'entraînement fonctionne comme suit :

- RÉCHAUFFEMENT :** Durée de 3 minutes à 1,6–4,8 kph (1,0–3,0 mph) avec une pente de 0 %.
- 1) ÉTAPE 1 :** Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 0 %.
 - 2) ÉTAPE 2 :** Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 2%.
 - 3) ÉTAPE 3 :** Durée de 1 minute à 8,0 km/h (5 mi/h) avec une pente de 2%.
 - 4) ÉTAPES 4 À 15 :** Après chaque minute impaire, la pente augmentera de 2 %. Après chaque minute paire, la vitesse augmentera de 0,8 km/h (1,5 mi/h). Une fois que la fréquence cardiaque de l'utilisateur 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 prend fin et l'étape finale de l'évaluation est enregistrée.
 - 5) RÉCUPÉRATION :** Le test est complet lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la cible ou lorsque l'utilisateur aura complété les 15 étapes, selon la première éventualité. Ensuite le tapis roulant passera au mode de récupération pendant 3 minutes.

Notez Bien: Changer la vitesse et l'inclinaison pendant le test le terminera et entrera en mode de « refroidissement ». À n'importe quel moment, appuyez sur STOP pour terminer le test et voir les résultats.

RÉSULTATS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (VO2 MAX estimé (ML/KG/ MIN) par catégorie d'âge)

	Hommes		VOTES			
	Centile	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	
BON	90	53.9	52.4	50.3	47.0	
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	
MOYENNE	70	48.1	46.7	44.0	40.9	
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	
PASSABLE	50	44.1	42.3	39.8	36.6	
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	
MAUVAIS	30	40.9	38.8	36.6	33.7	
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	
TRÈS MAUVAIS	10	37.0	35.3	32.9	30.1	
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	

	Femmes		VOTES			
	Centile	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	
BON	90	46.7	43.8	40.9	36.7	
	80	41.0	38.6	36.3	32.3	
MOYENNE	70	40.9	38.5	36.2	32.2	
	60	36.7	34.6	32.3	29.4	
PASSABLE	50	36.6	34.5	32.2	29.3	
	40	33.8	32.3	29.5	26.9	
MAUVAIS	30	33.7	32.2	29.4	26.8	
	20	30.6	28.7	26.5	24.3	
TRÈS MAUVAIS	10	30.5	28.6	26.4	24.2	
	5	25.9	25.1	23.5	21.1	



CONSOLE ÉLÉGANTE



VIRTUAL ACTIVE est une expérience haute définition qui utilise des métrages de destination réels provenant des destinations magnifiques autour du monde. L'ultime dans le divertissement d'entraînement physique, Virtual Active vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

- 1) Sélectionnez VIRTUAL ACTIVE et appuyez sur CONTINUE pour confirmer.
- 2) Sélectionnez une des destinations et appuyez sur CONTINUE pour confirmer.
- 3) Suivez les indications sur l'écran pour compléter l'installation
- 4) Quand l'installation est terminée, appuyer sur START pour commencer votre exercice.
 - Pendant l'exercice, l'inclinaison s'ajustera toute seule pour refléter le terrain de destination.
 - L'intensité de l'inclinaison dépendra du niveau que vous choisirez.
 - La vitesse reste constante à moins que vous l'ajustiez.

La console contient deux destinations. Vous pouvez acheter de destinations additionnelles sur le www.passportplayer.com.

Une fois que vous en achetez sur le site web, vous devez télécharger les fichiers media sur votre ordinateur, décompressez-les et copiez-les sur une clé USB (vendue séparément). Avec le media de destination bien sauvegardé, vous pouvez utiliser vos nouvelles destinations sur votre tapis roulant. Insérez tout simplement la clé USB au port de la console, et les nouvelles destinations vous seront disponibles pour l'utilisation avec le programme de VIRTUAL ACTIVE.

Notez Bien : Les fichiers de destinations ne se transfèrent pas à la console. Ils doivent rester dans la clé USB insérée dans la console afin de les utiliser avec le programme VIRTUAL ACTIVE.



CONSOLE ÉLÉGANTE

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE



PROGRAMMES À OBJECTIFS : Une série d'entraînement vous permettant de sélectionner un objectif spécifique que vous souhaitez atteindre.

5K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 5 kilomètres (3.1 miles). La pente s'ajuste automatiquement au cours de l'entraînement. Vous contrôlez la vitesse.

10K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 10 kilomètres (6.2 miles). La pente s'ajuste automatiquement au cours de l'entraînement. Vous contrôlez la vitesse.

OBJECTIF DE CALORIE : Un entraînement vous permettant de sélectionner un nombre de calories spécifique que vous souhaitez brûler pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de calories de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse et l'inclinaison. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

OBJECTIF DE DISTANCE : Un entraînement vous permettant de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de distance de l'entraînement affectera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.



PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone précise de fréquence cardiaque cible. Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil lors de cet entraînement. Voir la page suivante pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

INCLINAISON DE LA FC : Le programme ajuste l'inclinaison pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

INCLINAISON DU % DE LA FC : Le programme ajuste l'inclinaison pour que vous puissiez atteindre votre % maximum de fréquence cardiaque désirée.

22

VF_12_TM_Console_Frn-Spn-Rev1_1.indd 22-23



CONSOLE ÉLÉGANTE

VITESSE DE LA FC : Le programme ajuste la vitesse pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

VITESSE DU % DE LA FC : Le programme ajuste la vitesse pour que vous puissiez atteindre votre % maximum de fréquence cardiaque désirée.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de zone de FCC (30 ans)	Votre zone de FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Les exercices moyennent longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		La gestion du poids et la récupération active

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

REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- Le réchauffement et la récupération durent 5 minutes chacun.
- Après 5 minutes, la vitesse ou la pente s'ajustera automatiquement pour vous amener près de votre fréquence cardiaque spécifiée.
- L'écran du profil affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La lumière verte représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et la ligne rouge représente votre fréquence cardiaque actuelle. Si vous vous entraînez sous votre FCC, le tapis roulant ajustera la vitesse ou la pente en conséquence pour vous amener près de votre cible.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera ni la vitesse ni la pente.
- Si votre fréquence cardiaque est 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme se fermera.

23

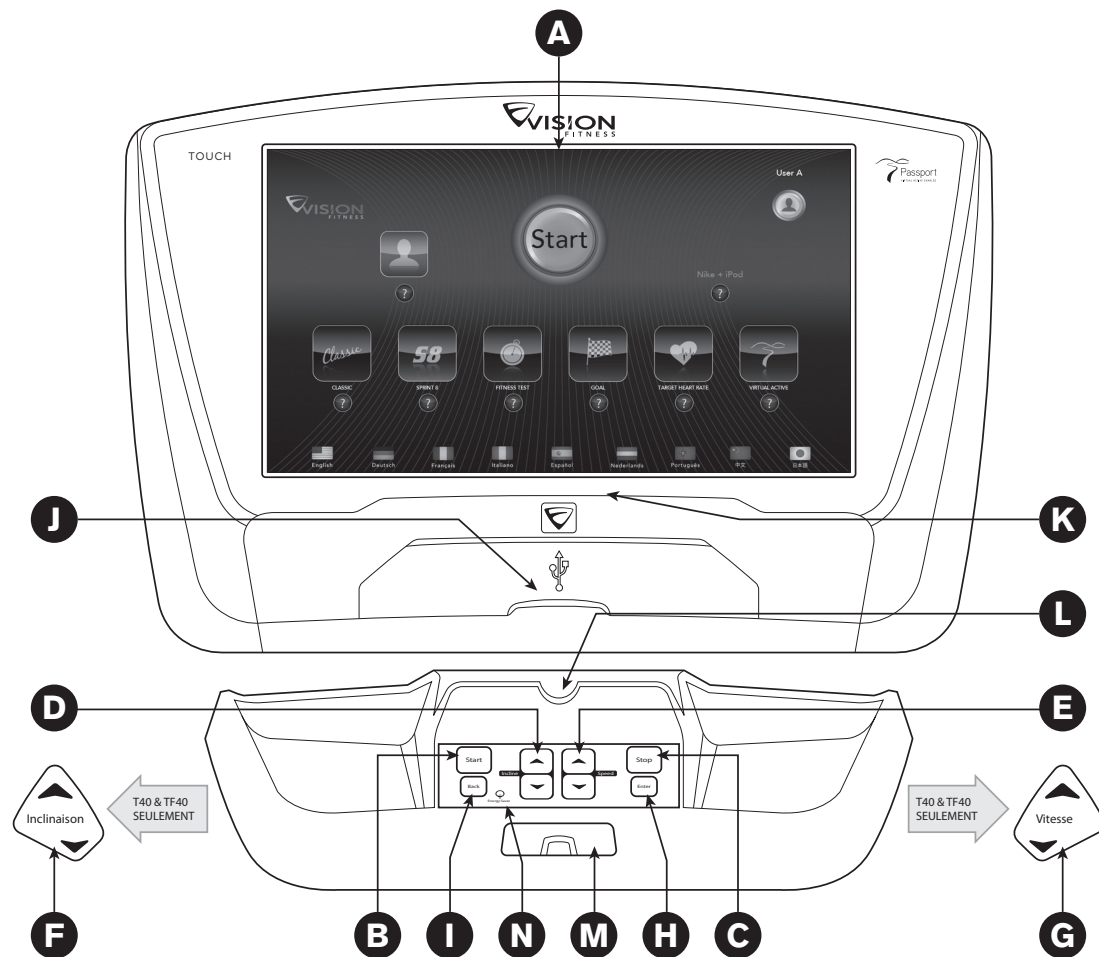
7/3/12 1:43 PM



CONSOLE
TACTILE



CONSOLE
TACTILE



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE TACTILE

Remarque : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

- A) ÉCRAN TACTILE** : voir la page suivante pour plus d'informations.
- B) START (DÉMARRER)** : appuyez pour commencer une séance d'exercice, commencer un entraînement ou poursuivre l'exercice suite à une pause.
- C) STOP (ARRÊT)** : appuyez pour mettre en pause/arrêter votre entraînement. Appuyez pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- D) TOUCHE ▼▲ D'INCLINAISON** : utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits incréments (incrément de 0,5 %).
- E) TOUCHES ▼▲ RAPIDES** : utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits incréments (incrément de 0,1 mph).
- F) TOUCHES DE BASCULEMENT D'INCLINAISON (T40 ET TF40 SEULEMENT)** : utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits incréments (incrément de 0,5 %).
- G) TOUCHES DE BASCULEMENT DE VITESSE (T40 ET TF40 SEULEMENT)** : utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits incréments (incrément de 0,1 mph).
- H) ENTER (ENTRER)** : appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement.
- I) BACK (RETOUR)** : appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.
- J) POCHETTE D'ACCÈS** : comprend un câble pour iPod, USB pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils et une prise pour écouteurs. Utilisez le câble pour iPod pour connecter, charger et contrôler votre iPod ou iPhone. *
- K) PORTE-LIVRE** : supporte tout document de lecture.
- L) SUPPORT POUR LECTEUR DE MÉDIA** : retient votre lecteur de média ou tablette.
- M) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ** : active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée.
- N) VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía. Oprima cualquier tecla para activar la máquina.

* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.

CONSOLE
TACTILE



- 26



- 26

- CONSCIOUS
TACTICS

CONSCIOUS
TACTICS

CONSCIOUS
TACTICS

CONSCIOUS
TACTICS

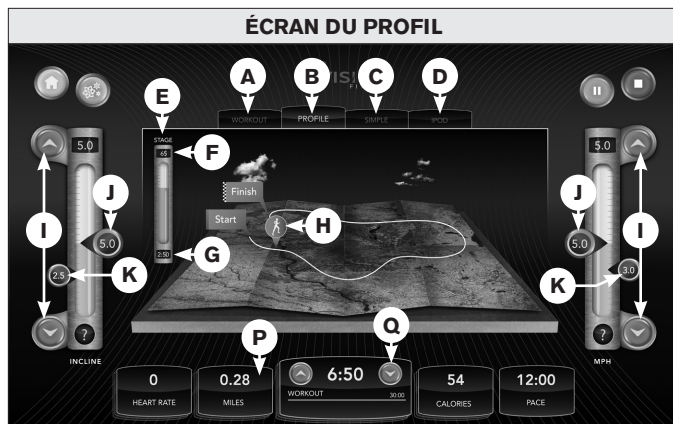
- CONSCIOUS
TACTICS

27

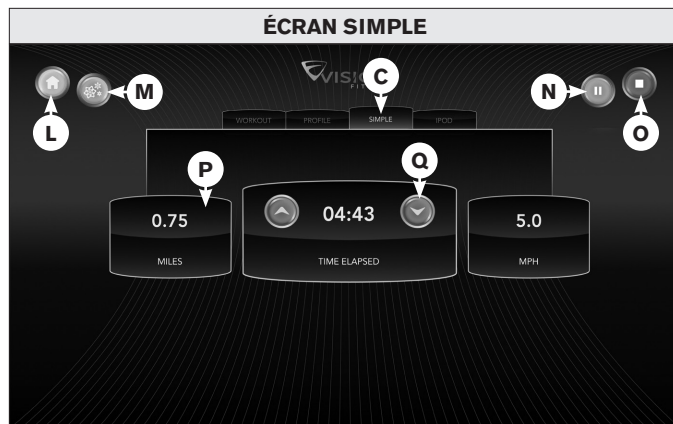
27



CONSOLE
TACTILE



- A) ONGLET DE L'ENTRAÎNEMENT :** appuyez pour changer instantanément votre entraînement ou niveau.
- B) ONGLET PROFIL :** en haut, à gauche. L'écran de course à profil indique votre progression du début à la fin sur une carte 3D.
- C) ONGLET SIMPLE :** en haut, à droite. L'écran de course simple a 3 fenêtres de feedback. Appuyez sur une fenêtre pour modifier le feedback.
- D) ONGLET IPOD :** appuyez pour modifier la lecture audio/vidéo sur votre iPod (quand connecté). Voir la page 37 pour plus d'informations.
- E) COMPTEUR D'ÉTAPE :** affiche la progression de l'étape actuelle de l'entraînement. Lorsque le compteur est plein, l'étape est terminée.
- F) POURCENTAGE D'ÉTAPE :** affiche le pourcentage accompli.
- G) DURÉE DE L'ÉTAPE :** affiche la durée de l'étape passée.
- H) INDICATEUR DE PROGRESSION :** se déplace le long du parcours pour montrer la progression de votre entraînement du début à la fin.
- I) FLÈCHES DE LA BARRE DÉFILEMENT :** appuyez pour régler le niveau de la vitesse/inclinaison par incrément.
- J) BOUTON DE LA BARRE DÉFILEMENT :** Touchez et ajustez la vitesse/le niveau d'inclinaison vers le haut ou le bas. Remarque : Si la vitesse est ajustée au-dessus de 1 km/h (mi/h), vous devrez confirmer



- cette vitesse en appuyant sur le bouton de défilement clignotant qui indiquera « OK ». Si vous n'appuyez pas sur « OK » à l'intérieur de 5 secondes, le tapis roulant continuera à la vitesse actuelle.
- K) BOUTON PRÉCÉDENT DE LA VITESSE/INCLINAISON :** appuyez pour régler le tapis roulant à la vitesse/inclinaison précédente.
- L) ACCUEIL :** appuyez sur cette touche pour retourner à l'écran d'accueil; le programme s'arrêtera et les données de l'entraînement ne seront pas enregistrées.
- M) RÉCUPÉRATION :** appuyez pour entrer le mode de récupération de votre entraînement.
- N) PAUSE :** appuyez pour mettre votre entraînement en pause pendant.
- O) ARRÊT :** appuyez pour arrêter votre entraînement. Les données de l'entraînement seront affichées pendant 2 minutes, puis enregistrées dans le profil d'utilisateur.
- P) FENÊTRE DE RÉTROACTION :** appuyez sur une fenêtre pour modifier le feedback.
- Q) FLÈCHES DE LA DURÉE :** appuyez dessus pour régler la durée de l'entraînement.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

REMARQUE : Si la vitesse ou l'inclinaison change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.



PROGRAMMES CLASSIQUES : Une série de programmes d'entraînement incluant la formation par intervalles et la perte de poids. Vous pouvez également exécuter un programme manuel, lancer un des entraînements précédents ou créer votre entraînement personnalisé.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur la vitesse vous permettant de régler automatiquement la vitesse de la machine à des intervalles réguliers.

PERTE DE POIDS : Un entraînement conçu spécialement pour cibler la graisse.

PERSONNALISÉ 1, 2 ET 3 : Réglez votre propre parcours avec jusqu'à 10 étapes. Réglez votre durée, vitesse et élévation pour chaque étape.

- 1) Sélectionnez CLASSIQUE, puis appuyez sur PERSONNALISÉ 1, PERSONNALISÉ 2 ou PERSONNALISÉ 3.
- 2) ÉTAPE 1 : Réglez l'inclinaison, la vitesse et la durée en utilisant les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT. Appuyez sur + pour enregistrer et passer à l'ÉTAPE 2.
- 3) ÉTAPE 2 : Réglez l'inclinaison, la vitesse et la durée en utilisant les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT. Appuyez sur + pour enregistrer et passer à l'ÉTAPE 3.
- 4) Répétez les étapes 2 et 3 afin d'ajouter et enregistrer d'autres étapes à votre entraînement personnalisé.
- 5) Pour retourner à une étape et l'éditer, sélectionnez le numéro de l'étape dans la carte au bas de l'écran.
- 6) Vous pouvez supprimer une étape à tout moment en appuyant sur – .
- 7) Appuyez sur START (Démarrer) à tout moment pour commencer à utiliser votre entraînement personnalisé. L'entraînement PERSONNALISÉ 1, 2 ou 3 sera enregistré automatiquement.



CONSOLE
TACTILE



CONSOLE
TACTILE

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉE : La console enregistre automatiquement tous vos entraînements sur un calendrier pour chaque utilisateur. Vous pouvez exécuter à nouveau tout entraînement précédent.

- 1) Sélectionnez CLASSIQUE et appuyer sur ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ.
- 2) Utilisez les FLÈCHES du CALENDRIER pour parcourir les mois du calendrier.
- 3) LES ENTRAÎNEMENTS ENREGISTRÉS seront indiqués par un ✱ le jour de l'enregistrement.
- 4) Appuyez sur ✱ pour choisir ce jour. Une fenêtre du SOMMAIRE D'ENTRAÎNEMENT apparaîtra à droite du CALENDRIER. Appuyez sur START (Démarrer) pour utiliser à nouveau l'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ sélectionné.



SPRINT 8 : Le programme SPRINT 8 est un programme à intervalle à anaérobie conçu pour créer des muscles, améliorer la vitesse et naturellement augmenter le dégagement de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Produire l'HCH grâce à l'exercice et un régime approprié a été prouvé comme étant un moyen efficace de brûler les graisses et de créer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go! Synergy Fitness. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell, www.readysetgofitness.com pour de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche radicale sur la remise en forme.

- 1) RÉCHAUFFEMENT (3:00) devrait graduellement augmenter votre fréquence cardiaque et respiration et le débit sanguin vers les muscles qui travaillent. Le réchauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à des besoins précis.
- 2) ENTRAÎNEMENT À INTERVALLES (14:30) commence immédiatement suivant le réchauffement avec un intervalle de course de 30 secondes; Changer la vitesse et l'inclinaison. Sept intervalles de récupération d'une minute et 30 secondes alterneront avec huit intervalles de course de vitesse de 30 secondes. Les courses de vitesse augmenteront la vitesse et l'élévation lors du troisième et cinquième intervalle. La vitesse de récupération est d'environ 2 à 3 mph plus lente que votre course and l'élévation de récupération est de 0. Vous pouvez modifier votre vitesse ou votre inclinaison pendant l'entraînement.
- 3) RÉCUPÉRATION (2:30) aide à votre corps de revenir au niveau de repos. Votre cœur travaille moins pendant la récupération si un refroidissement approprié est utilisé après l'entraînement.

Afin de suivre chaque segment/intervalle, la durée du segment est comptée à rebours par la minuterie. Il ne faut que 20 minutes pour terminer l'entraînement SPRINT 8.

GRAPHIQUES DU PROGRAMME SPRINT 8 :

DÉBUTANT									
Niveau	1		2		3		4		5
Segment	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse
RÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9
2	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
3	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9
4	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
5	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1
6	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
7	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1
8	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
9	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
10	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
11	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
12	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
13	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
14	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
15	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
RÉCUPÉRATION	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0

INTERMÉDIAIRE									
Niveau	6		7		8		9		10
Segment	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse
RÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5
2	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
3	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5
4	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
5	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7
6	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
7	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7
8	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
9	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
10	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
11	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
12	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
13	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
14	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
15	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
RÉCUPÉRATION	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5

AVANCÉ									
Niveau	11		12		13		14		15
Segment	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse
RÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0
2	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
3	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0
4	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
5	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2
6	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
7	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2
8	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
9	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
10	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
11	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
12	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
13	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
14	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
15	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
RÉCUPÉRATION	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0

ÉLITE									
Niveau	16		17		18		19		20
Segment	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse	Élev.	Vitesse
RÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5
2	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
3	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5
4	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
5	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7
6	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
7	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7
8	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
9	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
10	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
11	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
12	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
13	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
14	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
15	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
RÉCUPÉRATION	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0



CONSOLE
TACTILE

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE



PROGRAMME DE TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE : Cet entraînement est basé sur le protocole Gerkin. Ce test possède plusieurs étapes et augmente la vitesse et la pente du tapis roulant jusqu'à ce que vous atteignez votre fréquence cardiaque maximale. Votre score est basé sur votre sexe, votre âge et le temps nécessaire pour compléter le test.

Le protocole Gerkin a été développé par le docteur Richard Gerkin du département des incendies 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. Ce test exige un suivi continu de la fréquence cardiaque de l'utilisateur donc l'usage d'une courroie télémétrique sur la poitrine est fortement suggéré. L'entraînement fonctionne comme suit :

RÉCHAUFFEMENT : Durée de 3 minutes à 1,6–4,8 kph (1,0–3,0 mph) avec une pente de 0 %.

- 1) **ÉTAPE 1 :** Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 0 %.
- 2) **ÉTAPE 2 :** Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 2%.
- 3) **ÉTAPE 3 :** Durée de 1 minute à 8,0 km/h (5 mi/h) avec une pente de 2%.
- 4) **ÉTAPES 4 À 15 :** Après chaque minute impaire, la pente augmentera de 2 %. Après chaque minute paire, la vitesse augmentera de 0,8 km/h (1,5 mi/h). Une fois que la fréquence cardiaque de l'utilisateur 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 prend fin et l'étape finale de l'évaluation est enregistrée.
- 5) **RÉCUPÉRATION :** Le test est complet lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la cible ou lorsque l'utilisateur aura complété les 15 étapes, selon la première éventualité. Ensuite le tapis roulant passera au mode de récupération pendant 3 minutes.

Notez Bien: Changer la vitesse et l'inclinaison pendant le test le terminera et entrera en mode de « refroidissement ». À n'importe quel moment, appuyez sur STOP pour terminer le test et voir les résultats.

RÉSULTATS DE CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE (VO2 MAX estimé (ML/KG/
MIN) par catégorie d'âge)

Hommes		VOTES				
	Centile	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	
BON	90	53.9	52.4	50.3	47.0	
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	
MOYENNE	70	48.1	46.7	44.0	40.9	
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	
PASSABLE	50	44.1	42.3	39.8	36.6	
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	
MAUVAIS	30	40.9	38.8	36.6	33.7	
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	
TRÈS MAUVAIS	10	37.0	35.3	32.9	30.1	
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	

Femmes		VOTES				
	Centile	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	
BON	90	46.7	43.8	40.9	36.7	
	80	41.0	38.6	36.3	32.3	
MOYENNE	70	40.9	38.5	36.2	32.2	
	60	36.7	34.6	32.3	29.4	
PASSABLE	50	36.6	34.5	32.2	29.3	
	40	33.8	32.3	29.5	26.9	
MAUVAIS	30	33.7	32.2	29.4	26.8	
	20	30.6	28.7	26.5	24.3	
TRÈS MAUVAIS	10	30.5	28.6	26.4	24.2	
	5	25.9	25.1	23.5	21.1	



PROGRAMMES À OBJECTIFS : Une série d'entraînement vous permettant de sélectionner un objectif spécifique que vous souhaitez atteindre.

5K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 5 kilomètres (3.1 miles). La pente s'ajuste automatiquement au cours de l'entraînement. Vous contrôlez la vitesse.

10K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 10 kilomètres (6.2 miles). La pente s'ajuste automatiquement au cours de l'entraînement. Vous contrôlez la vitesse.

OBJECTIF DE CALORIE : Un entraînement vous permettant de sélectionner un nombre de calories spécifique que vous souhaitez brûler pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de calorie de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

OBJECTIF DE DISTANCE : Un entraînement vous permettant de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de distance de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.



PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone précise de fréquence cardiaque cible. Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil lors de cet entraînement. Voir la page suivante pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

INCLINAISON DE LA FC : Le programme ajuste l'inclinaison pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

INCLINAISON DU % DE LA FC : Le programme ajuste l'inclinaison pour que vous puissiez atteindre votre % maximum de fréquence cardiaque désirée.



INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

VITESSE DE LA FC : Le programme ajuste la vitesse pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

VITESSE DU % DE LA FC : Le programme ajuste la vitesse pour que vous puissiez atteindre votre % maximum de fréquence cardiaque désirée.

Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particuliers les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, vous avez un excès de poids, vous avez été sédentaire pendant plusieurs années ou vous avez un historique de maladie cardiaque dans votre famille, un test en clinique est recommandé.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de zone de FCC (30 ans)	Votre zone de FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Les exercices moyennement longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		La gestion du poids et la récupération active

Ce tableau contient des exemples de la plage des fréquences cardiaques pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 différents zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la FC max d'une personne de 30 ans est 220 – 30 = 190 bpm et 90 % du FC max est 190 x 0,9 = 171 bpm.

REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- Le réchauffement et la récupération durent 5 minutes chacun.
- Après 5 minutes, la vitesse ou la pente s'ajustera automatiquement pour vous amener près de votre fréquence cardiaque spécifiée.
- L'écran du profil affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La lumière verte représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et la ligne rouge représente votre fréquence cardiaque actuelle. Si vous vous entraînez sous votre FCC, le tapis roulant ajustera la vitesse ou la pente en conséquence pour vous amener près de votre cible.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera ni la vitesse ni la pente.
- Si votre fréquence cardiaque est 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme se fermera.



VIRTUAL ACTIVE es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones reales de destinos impactantes de todas partes del mundo. Virtual Active, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

- 1) Sélectionner VIRTUAL ACTIVE et choisir une des destinations.
- 2) Utilisez les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT pour régler les paramètres de l'entraînement.
- 3) Appuyer simplement sur START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
 - Pendant l'entraînement, l'inclinaison s'ajustera pou représenter le terrain de la destination.
 - L'intensité de l'inclinaison est basée sur le niveau que vous avez sélectionné.
 - La vitesse demeure constante à moins que vous le changiez.

La console comprend deux destinations. Il est possible d'acheter d'autres destinations en ligne sur www.passportplayer.com.

Une fois les destinations achetées sur le site Web, vous devez télécharger les fichiers des destinations sur votre ordinateur, les décompresser et les copier sur une clé USB (vendue séparément). Une fois les fichiers enregistrés correctement sur votre clé USB, vous pouvez utiliser vos nouvelles destinations avec le tapis roulant. Insérez la clé USB dans le port USB de la console et les nouvelles destinations seront prêtes à être utilisées dans le programme VIRTUAL ACTIVE.

REMARQUES : Les fichiers de destinations ne se transfèrent pas vers la console du tapis roulant. Pour être utilisés avec le programme VIRTUAL ACTIVE, ils doivent rester dans votre clé USB lorsqu'elle est insérée dans la console. Comme il s'agit de vidéos HD, les fichiers de destination peuvent dépasser une taille de 2 Go. Une connexion Internet à haut débit est nécessaire pour acheter et télécharger les nouveaux fichiers. Voir le site Web pour plus d'informations.

Touchez le centre de l'écran pour agrandir la vidéo à plein écran et touchez de nouveau pour le minimiser.

CALENDRIER DE L'ENTRAÎNEMENT

La console enregistre automatiquement tous vos entraînements sur un calendrier pour chaque utilisateur. Vous pouvez voir tout entraînement précédent dans le calendrier d'entraînement.

- 1) Dans l'écran d'accueil, appuyez sur les **INFORMATIONS DE L'UTILISATEUR** et sélectionner un utilisateur dans la liste de gauche.
- 2) Appuyez ensuite sur le **BOUTON DU CALENDRIER** situé à droite.
- 3) **LES ENTRAÎNEMENTS ENREGISTRÉS** seront indiqués par un * le jour de l'enregistrement.
- 4) Appuyez sur * pour choisir ce jour. Une fenêtre du **SOMMAIRE D'ENTRAÎNEMENT** apparaîtra à droite du **CALENDRIER**. Appuyez sur **START** (Démarrer) pour utiliser à nouveau l'**ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ** sélectionné.



JANUARY							
WK	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	* 9	10	* 11	12	* 13	14
3	15	* 16	17	* 18	19	20	21
4	22	23	* 24	* 25	26	27	28
5	29	30	31				

- Utilisez les touches de flèches < JANUARY > (janvier) dans le haut du calendrier d'entraînement pour defiler entre les mois.
- Vous pouvez visualiser le résumé de la séance d'entraînement pour chaque jour et pour la semaine en touchant le numéro de la semaine indiquée sur le côté gauche du calendrier (1, 2, 3, 4, 5).
- S'il y a plus d'une séance d'entraînement, ce sera indiqué par les touches de flèches et le nombre de séances (< 1 of 3 >) dans le haut du résumé de la séance d'entraînement. Utilisez les touches de flèches pour defiler entre les séances.
- Le « **WORKOUT SUMMARY** » (sommaire de la séance d'entraînement) vous indique la date et l'heure de la séance d'entraînement, la distance, la durée, le pas et les calories brûlées. Pour visualiser un résumé détaillé, touchez simplement la case « **WORKOUT SUMMARY** » (résumé de la séance d'entraînement). Sur cet écran, vous trouverez les moyennes de vos séances d'entraînement (affichées sous « **WORKOUT DATA** (Données sur la séance d'entraînement) et les moyennes sur le « **STAGE** » (étape) individuel.

CONNEXION D'UN IPOD® OU IPHONE®

Cette console comprend un câble iPod intégré comme solution de divertissement pour vos entraînements. Les divers modèles d'iPod et iPhone dotés d'un connecteur de socle fonctionneront avec le câble iPod inclus. Les modèles d'iPod et iPhone sont vendus séparément. Compatibilité avec le iPodMD : iPhoneMD (4, 3GS), iPod touchMD (4^{ème}, 3^{ème}, 2^{ème} générations, iPod nanoMD (6^{ème}, 5^{ème}, 4^{ème}, 3^{ème} générations)

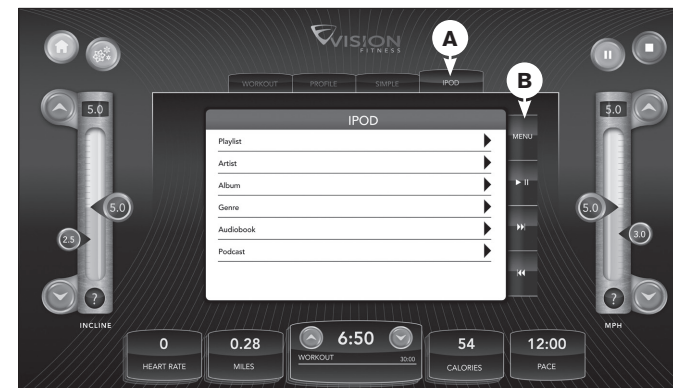
POUR CONNECTER VOTRE APPAREIL COMPATIBLE :

Branchez votre appareil de telle sorte que la broche du connecteur de socle situé sur le câble du iPod corresponde au connecteur de socle de votre appareil. Une fois l'appareil connecté au câble, attendez 10 secondes pour que l'appareil soit authentifié, puis complètement opérationnel.

Au cours de votre entraînement, appuyez sur l'**ONGLET IPOD (A)** afin d'accéder au contenu de votre appareil. Sélectionnez **AUDIO** ou **VIDÉO** et suivez les étapes à l'écran pour accéder à votre contenu. Utilisez les **COMMANDES DU LECTEUR (B)** pour contrôler la lecture ou parcourir les menus.

REMARQUE : Si vous ne voulez pas utiliser les haut-parleurs, vous pouvez brancher vos écouteurs dans la prise de sortie audio au bas de la console.

Lorsque vous visionnez une vidéo, vous pouvez toucher le centre de l'écran pour agrandir la vidéo à plein écran et toucher de nouveau pour la minimiser.





CONSOLE
TACTILE

Nike + iPod

À VOS MARQUES

Connecter votre appareil supportant Nike Plus au connecteur intégré pour iPod situé sur l'équipement d'entraînement physique compatible Nike + iPod.

PRÊTS

Les commandes de la console et les haut-parleurs intégrés facilitent l'exercice au son de votre liste de lecture favorite.

PARTEZ

Commencer à marcher ou à courir. Votre rythme, la distance, la durée et les calories brûlées sont enregistrés au fur et à mesure. Tout est automatiquement enregistré sur votre iPod ou iPhone.

SYNCHRONISEZ

Une fois votre entraînement terminé, connecter votre iPod ou iPhone à votre ordinateur. iTunes synchronise vos données d'entraînement sur nikeplus.com. La totalité des entraînements et des courses y sont présents, prêts à être examinés.

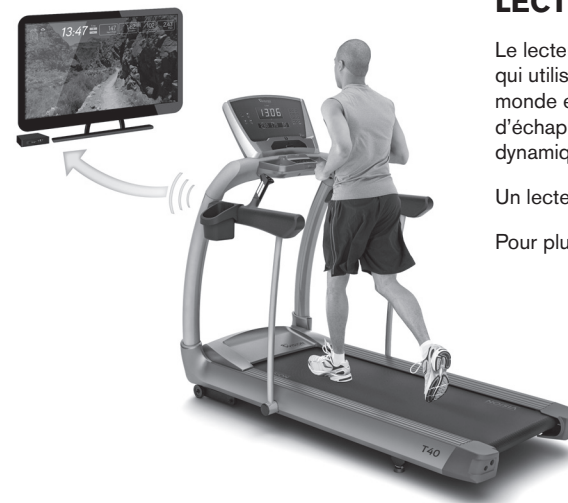
EXIGENCES

Un iPod ou iPhone supportant Nike Plus (voir www.apple.com/nikeplus pour plus d'informations).

Avant de synchroniser votre appareil Apple sur votre ordinateur, vous devez d'abord créer un compte Nike Plus gratuit sur www.nikerunning.com, puis télécharger le tout dernier logiciel d'iTunes (www.apple.com/itunes).

POUR COMMENCER

- 1) Avant de connecter votre appareil Apple au tapis roulant, vous devez d'abord activer Nike Plus sur l'appareil.
- 2) Branchez votre appareil Apple et attendez la fin de l'authentification. Cela peut prendre 10 secondes. Une fois l'authentification terminée, les commandes de la console propres à votre iPod s'activeront (voir la page suivante).
- 3) Voir la section Fonctionnement de la console à la page 37 et démarrer votre entraînement.
- 4) Si votre iPod ou iPhone supporte Nike Plus, votre entraînement commencera à enregistrer automatiquement sur votre appareil compatible avec Nike Plus. La console affichera « ENREGISTREMENT DE L'ENTRAÎNEMENT SUR IPOD ».
- 5) Une fois votre entraînement terminé, l'écran le confirmera en affichant « FÉLICITATIONS! ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ. CONNECTER VOTRE IPOD À VOTRE ORDINATEUR ET CONSULTER VOTRE ENTRAÎNEMENT SUR NIKEPLUS.COM ». S'il vous arrive d'arrêter votre entraînement avant de le terminer, appuyez sur le bouton d'arrêt pendant 5 secondes. Cela enregistrera vos données sur votre appareil supportant Nike Plus.
- 6) Retirez votre appareil supportant Nike Plus et synchronisez avec iTunes.
- 7) Ouvrez une session dans votre compte Nike Running pour examiner vos entraînements et en faire le suivi.



LECTEUR PASSPORT™

Le lecteur Passport doté la technologie Virtual Active^{MC} offre une expérience à haute définition qui utilise des images et des sons ambiants réels à partir de destinations étonnantes du monde entier. L'ultime dans le divertissement d'entraînement physique, Passport vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

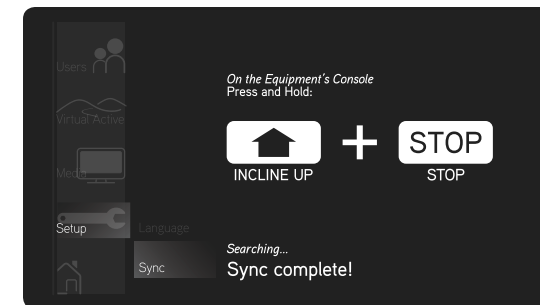
Un lecteur Passport peut être acheté séparément chez votre détaillant Vision Fitness.

Pour plus d'information, visitez www.passportplayer.com ou www.visionfitness.com.

SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT^{MC}

- 1) Utilisez les flèches de la télécommande Passport pour atteindre l'icône de réglage et appuyez sur Sélectionner.
- 2) Suivez l'étape à l'écran et maintenez appuyés les boutons d'inclinaison vers le haut et arrêt de la console.
- 3) Le message affiché à l'écran vous avertira si la synchronisation a réussi ou échoué.

REMARQUE : See Passport Owner's Manual for more information.



CONSOLE
TACTILE



« Fabriqué pour iPod », « Fabriqué pour iPhone » et « Fabriqué pour iPad » signifient qu'un accessoire électronique a été conçu spécialement pour se connecter à un iPod, iPhone ou iPad respectivement et a été certifié par le développeur afin de satisfaire les normes de performance d'Apple. Apple n'est pas responsable du fonctionnement de cet appareil ou de sa conformité aux normes de sécurité et de réglementation. Veuillez noter que l'utilisation de cet accessoire avec un iPod, iPhone ou iPad peut affecter la performance sans fil. iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano et iPod touch sont des marques de commerce d'Apple Inc., déposées aux É.-U. et dans d'autres pays. iPad est une marque de commerce d'Apple Inc.

ESPAÑOL

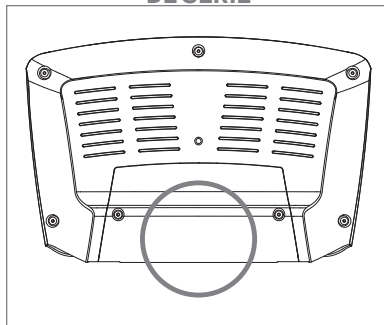
Antes de continuar, busque el número de serie de la consola ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras en la parte posterior de la consola.

INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y SELECCIONE EL MODELO DE LA CONSOLA:

NÚMERO DE SERIE DE LA CONSOLA:

MODELO: ☐ **CLASSIC** ☐ **ELEGANT** ☐ **TOUCH**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación de la caminadora. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA CAMINADORA contiene instrucciones para lo siguiente:

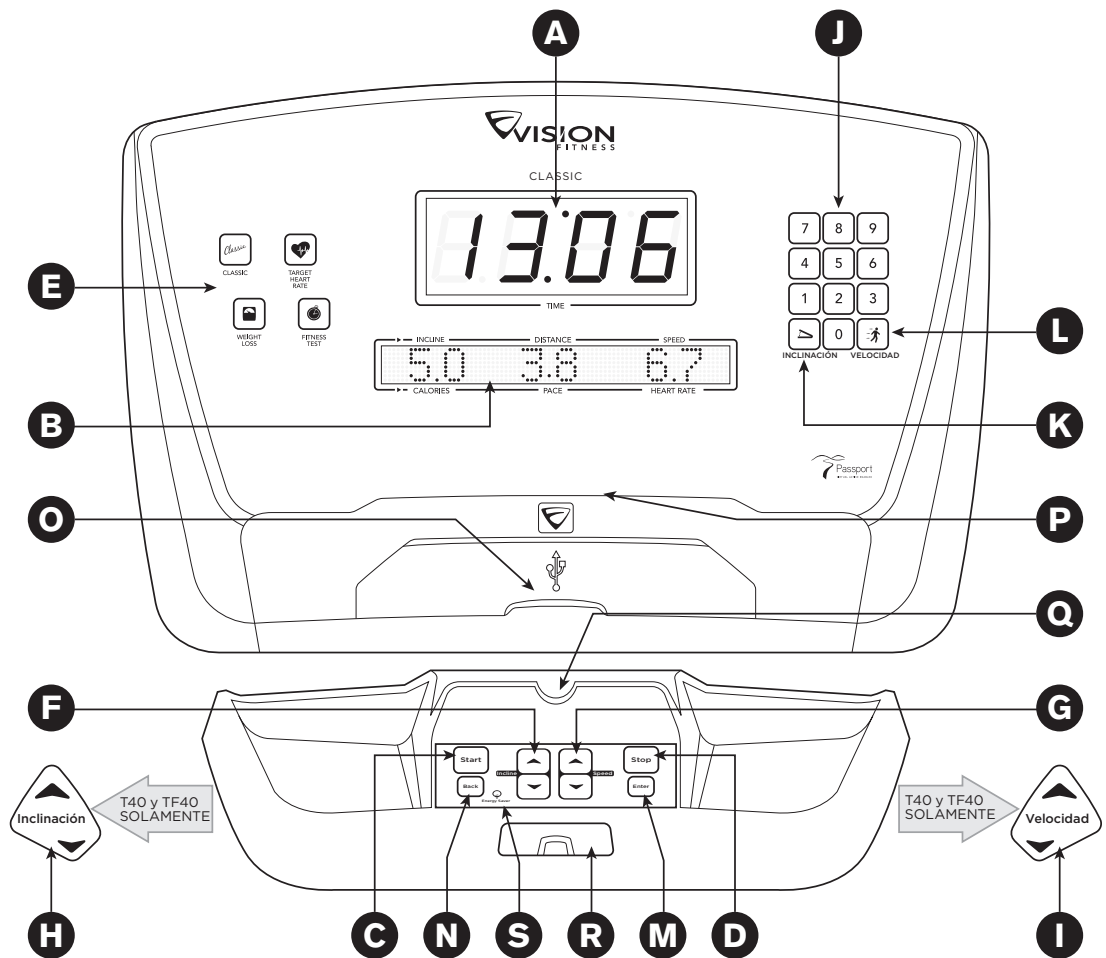
- **UBICACIÓN DE LA CAMINADORA**
- **USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD**
- **CÓMO PLEGAR LA CAMINADORA**
- **CÓMO MOVER LA CAMINADORA**
- **CÓMO NIVELAR LA CAMINADORA**
- **CÓMO TENSAR LA BANDA PARA CORRER**
- **CÓMO CENTRAR LA BANDA PARA CORRER**
- **USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**

DESCARGA DE UNA ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE DE VISIONFITNESS.COM

Ocasionalmente, puede estar disponible una actualización de software para la consola que puede realizarse por medio del puerto USB. Visite <http://www.visionfitness.com/support/software-update/> para ver si hay una actualización disponible y obtenga instrucciones detalladas sobre cómo descargar el software más reciente de su PC o Mac.



CONSOLA
CLASSIC



42

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA CLASSIC

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

- A) VENTANA GRANDE DE INDICADORES CON LED:** indica el tiempo de las sesiones de ejercicio.
- B) VENTANA DE INDICADORES ALFANUMÉRICOS:** indica la inclinación, la distancia, la velocidad, las calorías, el paso, el perfil de la sesión de ejercicio y el ritmo cardíaco.
- C) START (INICIAR):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio o para reiniciar el ejercicio después de una pausa.
- D) STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa su sesión de ejercicio. Oprima "stop" (parar) nuevamente para finalizar la sesión de ejercicio.
- E) TECLAS DE PROGRAMA:** oprima estas teclas para seleccionar su sesión de ejercicio.
- F) TECLAS ▼▲ DE INCLINACIÓN:** se utilizan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (incrementos de 0,5 %).
- G) TECLAS ▼▲ DE VELOCIDAD:** se utilizan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (incrementos de 0,1 mph).
- H) BOTONES DE INCLINACIÓN (T40 Y TF40 SOLAMENTE):** se utilizan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (incrementos de 0,5 %).
- I) BOTONES DE VELOCIDAD (T40 Y TF40 SOLAMENTE):** se utilizan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (incrementos de 0,1 mph).
- J) TECLADO DE AJUSTE RÁPIDO:** se utiliza para alcanzar la velocidad o inclinación deseada con mayor rapidez.
- K) TECLA PARA FIJAR LA INCLINACIÓN:** se utiliza para cambiar la inclinación al nivel introducido en el teclado.
- L) TECLA PARA FIJAR LA VELOCIDAD:** se utiliza para cambiar la velocidad al nivel introducido en el teclado.
- M) TECLA ENTER (ACEPTAR) / TECLA DE CAMBIOS EN PANTALLA:** oprima esta tecla para confirmar las selecciones de programación durante la configuración de la sesión de ejercicio. Oprima esta tecla para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- N) BACK (VOLVER):** oprima esta tecla para volver al paso anterior durante la configuración del programa.
- O) ABERTURA DE ACCESO AL PUERTO USB:** USB para actualizaciones de software o carga de dispositivos. *
- P) ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- Q) SOPORTE PARA REPRODUCTOR:** sostiene su tableta o reproductor.
- R) POSICIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD:** habilita la caminadora cuando se inserta la llave de seguridad.
- S) LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía. Oprima cualquier tecla para activar la máquina.

TECLADO DE AJUSTE RÁPIDO (J)



Acceda rápidamente a cualquier nivel de velocidad o inclinación escribiendo el número y oprimiendo SPEED (🏃) [VELOCIDAD] o INCLINE (▲) [INCLINACIÓN]. Ejemplos:

- Para cambiar la velocidad a 6,5 mph, oprima 6-5-SPEED (🏃).
- Para cambiar la inclinación a 10 %, oprima 1-0-0-INCLINE (▲).

(NOTA: Debe ingresar 0 incluso si no hay ningún número decimal).

* No carga dispositivos USB que requieran más de 1 amperio.

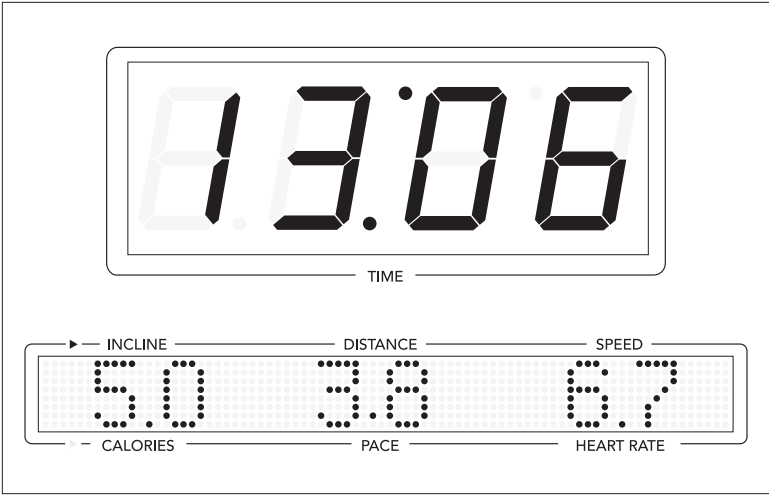


CONSOLA
CLASSIC

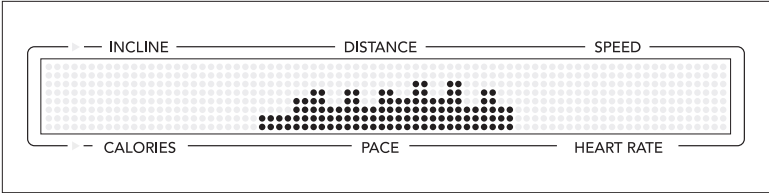
43



CONSOLA
CLASSIC



PERFIL DE LA SESIÓN DE EJERCICIO: Muestra el nivel de inclinación para la sesión de ejercicio seleccionada.



La matriz de puntos mostrará el perfil de inclinación a medida que avance en el programa.

VENTANAS DE INDICADORES CLASSIC

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos : segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **INCLINE (INCLINACIÓN):** Aparece como porcentaje. Indica la inclinación de la superficie para caminar o correr.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas. Indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en mph. Indica a qué velocidad se mueve la superficie para caminar o correr.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Indica el número total de calorías quemadas o por quemar durante su sesión de ejercicio.
- **PACE (PASO):** Indica cuántos minutos toma completar una milla al correr o caminar a la velocidad actual. Por ejemplo : si a su velocidad actual le toma 10 minutos completar una milla, la caminadora indica '10.0' como su paso.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear su ritmo cardíaco (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).

CONSOLA CLASSIC PRIMEROS PASOS

- 1) Verifique que no haya ningún objeto ubicado en la banda que dificulte el movimiento de la caminadora.
- 2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la caminadora.
- 3) Colóquese sobre los rieles laterales de la caminadora.
- 4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa y asegúrese de que quede bien sujeto y de que no se pueda soltar durante el funcionamiento de la caminadora.
- 5) Introduzca la llave de seguridad en su lugar en la consola.
- 6) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O bien...

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 1) Seleccione USER 1, USER 2 o GUEST (Usuario 1, Usuario 2 o Invitado) por medio de ▼▲ y oprima ENTER (ACEPTAR) para confirmar.
- 2) Defina Edad y Peso (Age & Weight) por medio de ▼▲ o el teclado y oprima ENTER (ACEPTAR) para confirmar.
- 3) Seleccione un programa por medio de las TECLAS DE PROGRAMA y oprima ENTER (ACEPTAR) para confirmar.
- 4) Complete la configuración del programa por medio de ▼▲ y oprima ENTER (ACEPTAR) para confirmar.
- 5) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

PARA FINALIZAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

Al terminar su sesión de ejercicio, en el indicador aparecerá parpadeando el mensaje "WORKOUT COMPLETE" (sesión de ejercicio completada) y emitirá un pitido. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN / PONER EN CERO LA CONSOLA

Mantenga oprimida la tecla STOP por 3 segundos.



CONSOLA
CLASSIC



CONSOLA
CLASSIC

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA CLASSIC

NOTA: Si se cambia la velocidad o la inclinación durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.

Classic **PROGRAMAS CLASSIC:** los programas de ejercicio incluyen acondicionamiento físico manual y a intervalos.

MANUAL: una sesión de ejercicio que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento.

INTERVALOS: una sesión de ejercicio basada en la inclinación que ajusta automáticamente la inclinación de la máquina a intervalos regulares.

Intervalos: repetición de segmentos del programa						
Inclinación	Calentamiento		1	2	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN		90 S	30 S	4:00 MIN	
Nivel 1	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Nivel 2	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Nivel 3	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Nivel 4	2.0	3.0	4.0	8	3.0	2.0
Nivel 5	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Nivel 6	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Nivel 7	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivel 8	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivel 9	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Nivel 10	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

ACONDICIONAMIENTO BASADO EN EL RITMO CARDÍACO

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y es un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determine clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted 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 haga pruebas clínicas. Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es 220 – 30 = 190 latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es 190 × 0,9 = 171 latidos/minuto.

Target Heart Rate Zone (Zona meta de ritmo cardíaco)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de meta de ritmo cardíaco (30 años de edad)	Su meta de ritmo cardíaco	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas en buena forma física y para acondicionamiento 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 largas y más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Control de peso y recuperación activa



META DE RITMO CARDÍACO: Automáticamente ajusta la inclinación para mantener su meta de ritmo cardíaco. Perfecto para simular la intensidad de su deporte favorito o su actividad diaria. El objetivo se basa en el tiempo.

- 1) Seleccione el programa Target Heart Rate (Meta de ritmo cardíaco) y oprima ENTER (ACEPTAR).
- 2) Defina el tiempo en TIME por medio de ▼▲ y oprima ENTER (ACEPTAR).
- 3) La ventana de ritmo cardíaco (HEART RATE) parpadeará y en ella aparecerá la meta de ritmo cardíaco por defecto de 80 latidos por minuto. Seleccione su meta de ritmo cardíaco (de la tabla de arriba) por medio de ▼▲ y oprima la tecla de inicio START para que comience el programa.

NOTAS:

- La meta de ritmo cardíaco se selecciona en múltiplos de 5 latidos.
- La ventana grande de matriz de puntos con LED muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. Cuando cambia la inclinación o la velocidad, se mostrarán brevemente antes de cambiar y volver al ritmo cardíaco.
- Hay un calentamiento de 4 minutos incorporado en este programa.
- Después de 4 minutos, la velocidad se ajustará automáticamente para llevar su ritmo cardíaco dentro de los 5 latidos del número meta que seleccionó al comienzo del programa.
- Si no se detecta ningún latido cardíaco, la unidad no cambiará los niveles de velocidad hacia arriba o hacia abajo.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se apagará.



CONSOLA
CLASSIC



CONSOLA
CLASSIC

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA CLASSIC

NOTA: Si se cambia la velocidad o la inclinación durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.



WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): Promueve el control de peso al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación, al tiempo que lo mantiene en su zona óptima para quemar grasa. La velocidad y la inclinación cambian y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Control de peso: repetición de segmentos del programa												
Segmento		Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Enfriamiento
Tiempo		4:00 MIN		30 S	30 S	30 S	30 S	30 S	30 S	30 S	30 S	4:00 MIN
Nivel 1	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5
	Velocidad	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5
Nivel 2	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5
	Velocidad	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6
Nivel 3	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0
	Velocidad	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Nivel 4	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0
	Velocidad	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4
Nivel 5	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5
	Velocidad	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8
Nivel 6	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5
	Velocidad	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1
Nivel 7	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0
	Velocidad	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5
Nivel 8	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0
	Velocidad	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9
Nivel 9	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5
	Velocidad	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3
Nivel 10	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5
	Velocidad	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6



PROGRAMA DE PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (FITNESS TEST): una sesión de ejercicio basada en el protocolo Gerkin. Esta prueba tiene diferentes etapas que aumentan la velocidad y la inclinación de la caminadora hasta alcanzar su ritmo cardíaco máximo. Su puntaje se basa en su sexo, edad y tiempo necesario para completar la prueba.

El protocolo Gerkin fue desarrollado por el Dr. Richard Gerkin del Departamento de Bomberos de Phoenix (Arizona). Se trata de una evaluación graduada submáxima en la caminadora utilizada por muchos departamentos de bomberos en todo Estados Unidos para evaluar el estado físico de los bomberos. La prueba requiere el monitoreo constante del ritmo cardíaco del usuario, por lo que se recomienda el uso de una correa de pecho telemétrica. La sesión de ejercicio se realiza de la siguiente manera:

CALENTAMIENTO: 3 minutos de duración a 1,0–3,0 mph (1,6–4,8 kph) y 0 % de inclinación.

1) **ETAPA 1:** 1 minuto de duración a 4,5 mph (7,2 kph) y 0 % de inclinación.

2) **ETAPA 2:** 1 minuto de duración a 4,5 mph (7,2 kph) y 2 % de inclinación.

3) **ETAPA 3:** 1 minuto de duración a 5,0 mph (8,0 kph) y 2 % de inclinación.

4) **ETAPAS 4 A 15:** Después de cada minuto impar, la inclinación aumenta un 2 %. Después de cada minuto par, la velocidad aumenta en 0,5 mph (0,8 kph). Cuando el ritmo cardíaco del usuario excede la meta de ritmo cardíaco (85 % del máximo según se determina por la ecuación $[220 - \text{edad}] \times [0,85] = \text{meta de ritmo cardíaco}$), la evaluación termina y se registra la etapa de la evaluación final.

5) **ENFRIAMIENTO:** La prueba se completa cuando el ritmo cardíaco del usuario exceda la meta o cuando el usuario complete las 15 etapas, lo que ocurra primero. Luego la caminadora entrará en enfriamiento por 3 minutos.

Note: Cambiar la velocidad y la inclinación durante la prueba lo terminará y entrará en el modo de “enfriamiento”. A cualquier momento, empuje la tecla STOP para terminar la prueba y ver los resultados.



CONSOLA
CLASSIC

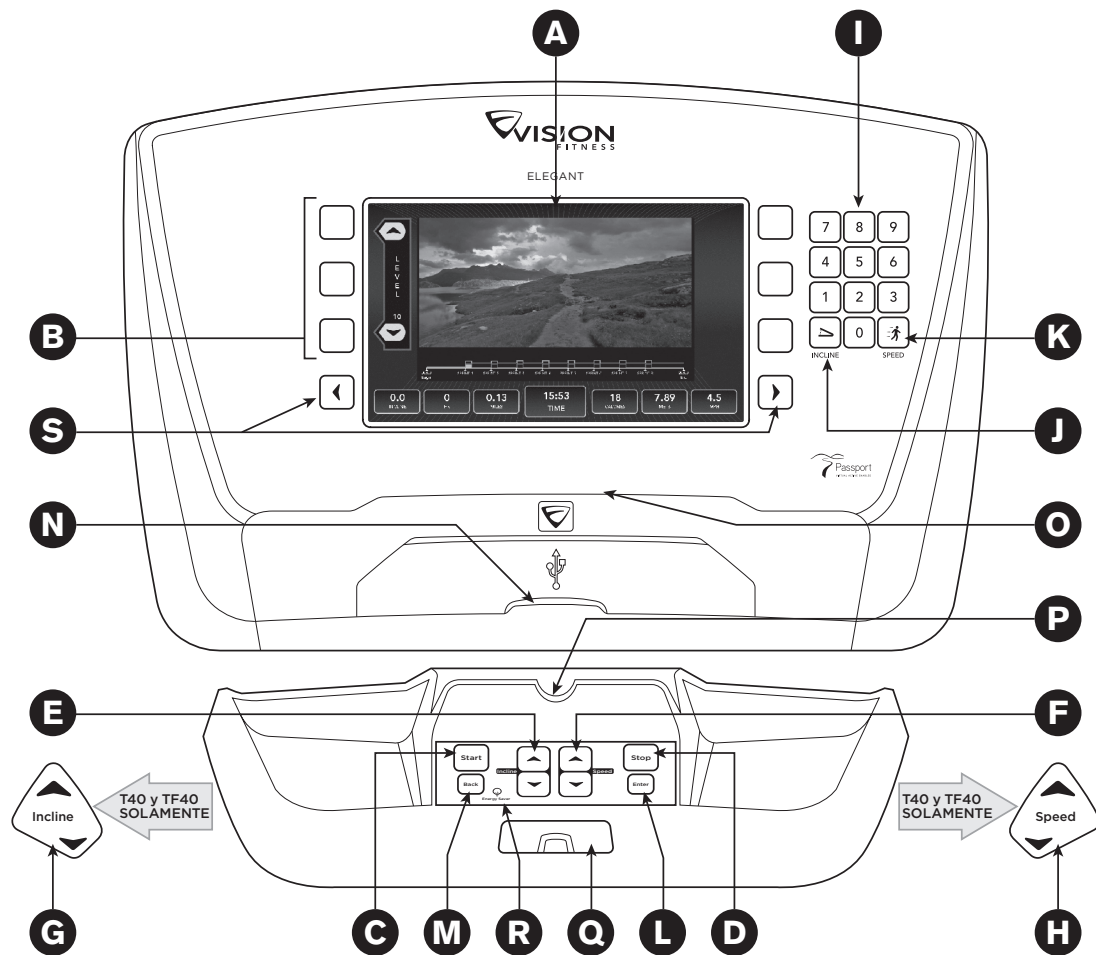
PUNTAJES DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (se calcula V02 MÁX. (ML/KG/MIN) según la categoría de edad)

Hombres		CALIFICACIONES				
	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	
EXCELENTE	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5	
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	
BUENO	90	53.9	52.4	50.3	47.0	
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	
MEDIO	70	48.1	46.7	44.0	40.9	
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	
PASABLE	50	44.1	42.3	39.8	36.6	
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	
MALO	30	40.9	38.8	36.6	33.7	
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	
MUY MALO	10	37.0	35.3	32.9	30.1	
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	

Mujeres		CALIFICACIONES				
	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	
EXCELENTE	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0	
	95	46.8	43.9	41.0	36.8	
BUENO	90	46.7	43.8	40.9	36.7	
	80	41.0	38.6	36.3	32.3	
MEDIO	70	40.9	38.5	36.2	32.2	
	60	36.7	34.6	32.3	29.4	
PASABLE	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	



CONSOLA
ELEGANT



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA ELEGANT

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

- A) PANTALLA LCD:** consulte la página siguiente para obtener mayor información.
- B) TECLAS DE PANTALLA:** esta consola funciona como un cajero automático con teclas de función al lado de iconos en la pantalla para realizar selecciones. Para seleccionar una función o modificar los datos de la pantalla, simplemente oprima la tecla al lado del icono que desea escoger.
- C) START (INICIAR):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio o para reiniciar el ejercicio después de una pausa.
- D) STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Mantenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en cero la consola.
- E) TECLAS ∇/Δ DE INCLINACIÓN:** se utilizan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (incrementos de 0,5 %).
- F) TECLAS ∇/Δ DE VELOCIDAD:** se utilizan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (incrementos de 0,1 mph).
- G) BOTONES DE INCLINACIÓN (T40 Y TF40 SOLAMENTE):** se utilizan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (incrementos de 0,5 %).
- H) BOTONES DE VELOCIDAD (T40 Y TF40 SOLAMENTE):** se utilizan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (incrementos de 0,1 mph).
- I) TECLADO DE AJUSTE RÁPIDO:** se utiliza para alcanzar la velocidad o inclinación deseada con mayor rapidez.
- J) TECLA PARA FIJAR LA INCLINACIÓN:** se utiliza para cambiar la inclinación al nivel introducido en el teclado.
- K) TECLA PARA FIJAR LA VELOCIDAD:** se utiliza para cambiar la velocidad al nivel introducido en el teclado.
- L) TECLA ENTER (ACEPTAR) / TECLA DE CAMBIOS EN PANTALLA:** oprima esta tecla para confirmar las selecciones de programación durante la configuración de la sesión de ejercicio. Oprima esta tecla para cambiar la pantalla principal. Seleccione de 1 a 5 imágenes de Virtual Active o el perfil de programa.
- M) BACK (VOLVER):** oprima esta tecla para volver al paso anterior durante la configuración del programa.
- N) ABERTURA DE ACCESO AL PUERTO USB:** USB para actualizaciones de software o carga de dispositivos. *
- O) ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- P) SOPORTE PARA REPRODUCTOR:** sostiene su tableta o reproductor.
- Q) POSICIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD:** habilita la caminadora cuando se inserta la llave de seguridad.
- R) LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía. Oprima cualquier tecla para activar la máquina.
- S) DATOS DE LA SESIÓN DE EJERCICIO:** Utilice las teclas $\leftarrow/\rightarrow$ para cambiar los datos de la sesión de ejercicio mostrados.

TECLADO DE AJUSTE RÁPIDO (I)



Acceda rápidamente a cualquier nivel de velocidad o inclinación escribiendo el número y oprimiendo SPEED $\rightarrow$ [VELOCIDAD] o INCLINE $\rightarrow$ [INCLINACIÓN]. Ejemplos:

- Para cambiar la velocidad a 6,5 mph, oprima 6-5-SPEED $\rightarrow$.
- Para cambiar la inclinación a 10 %, oprima 1-0-INCLINE $\rightarrow$. (NOTA: Debe ingresar 0 incluso si no hay ningún número decimal).

* No carga dispositivos USB que requieran más de 1 amperio.



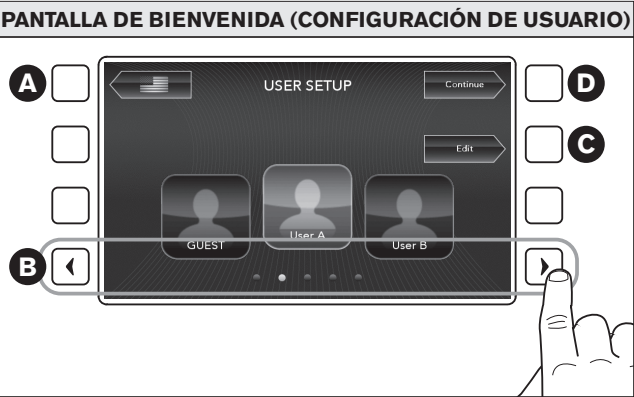
CONSOLA
ELEGANT



CONSOLA
ELEGANT

FUNCIONAMIENTO DE LA PANTALLA ELEGANT

Esta consola funciona como un cajero automático con 8 teclas de función al lado de los indicadores en la pantalla. Para seleccionar una función o modificar los datos de la pantalla, simplemente oprima la tecla al lado de la selección que desea escoger.



- A) SELECCIÓN DE IDIOMA:** Recorra las opciones de idioma.
- B) BOTONES DE FLECHA:** Utilice estos botones para desplazarse por datos como la lista de usuarios. Seleccione GUEST (INVITADO) si no desea guardar las estadísticas de su sesión de ejercicio.
- C) EDIT (EDITAR):** Configure, elimine o cambie un perfil de usuario.
- D) CONTINUE (CONTINUAR):** Oprima esta opción para avanzar con el usuario seleccionado.



- E) BACK (VOLVER):** Lo lleva de regreso a la pantalla de configuración de usuario.
- F) BOTONES DE FLECHA:** Utilice estos botones para desplazarse por los programas.
- G) HELP (AYUDA):** Oprima esta opción para ver la descripción del programa.
- H) CONTINUE (CONTINUAR):** Oprima esta opción para avanzar con el programa seleccionado. Cuando seleccione un programa, siga las indicaciones en la pantalla para completar la configuración del programa.

CONSOLA ELEGANT PRIMEROS PASOS

- 1) Verifique que no haya ningún objeto ubicado en la banda que dificulte el movimiento de la caminadora.
- 2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la caminadora.
- 3) Colóquese sobre los rieles laterales de la caminadora.
- 4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa y asegúrese de que quede bien sujeto y de que no se pueda soltar durante el funcionamiento de la caminadora.
- 5) Introduzca la llave de seguridad en su lugar en la consola.
- 6) Seleccione un USUARIO (USER) y oprima CONTINUE (CONTINUAR) para confirmar.
- 7) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O bien...

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 1) Seleccione un PROGRAMA y oprima CONTINUE (CONTINUAR) para confirmar.
- 2) Siga las indicaciones en la pantalla para completar la configuración del programa.
- 3) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

PARA FINALIZAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

Al terminar su sesión de ejercicio, la consola mostrará la información de su sesión de ejercicio por 2 minutos y volverá a la pantalla de inicio. Toda la información de la sesión de ejercicio se guarda automáticamente en el perfil del usuario.



CONSOLA
ELEGANT



CONSOLA
ELEGANT

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA ELEGANT

NOTA: Si se cambia la velocidad o la inclinación durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.

Classic **PROGRAMAS CLASSIC:** los programas de ejercicio incluyen acondicionamiento físico manual, a intervalos y control de peso.

MANUAL: una sesión de ejercicio que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento.

INTERVALOS: una sesión de ejercicio basada en la velocidad que ajusta automáticamente la velocidad de la máquina a intervalos regulares.

Intervalos: repetición de segmentos del programa																								
Mph	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Nivel 1	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.5	1.5	3.5
Nivel 2	0.5	3.7	2.0	3.7	2.0	3.7	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.2	2.0	4.0	2.0	4.0
Nivel 3	0.5	4.2	2.2	4.2	2.2	4.2	2.2	4.4	2.2	4.4	2.2	4.4	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.6	2.2	4.4	2.2	4.4
Nivel 4	0.5	4.6	2.5	4.6	2.5	4.6	2.5	4.8	2.5	4.8	2.5	4.8	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	4.8	2.5	4.8
Nivel 5	0.5	4.9	3.0	4.9	3.0	4.9	3.0	5.1	3.0	5.1	3.0	5.1	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.3	3.0	5.1	3.0	5.1
Nivel 6	0.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.2	3.5	5.2	3.5	5.2	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.2	3.5	5.2
Nivel 7	0.5	5.3	3.5	5.3	3.5	5.3	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.5	3.5	5.5
Nivel 8	0.5	5.8	3.5	5.8	3.5	5.8	3.5	6.0	3.5	6.0	3.5	6.0	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.3	3.5	6.0	3.5	6.0
Nivel 9	0.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.3	4.0	6.3	4.0	6.3	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.3	4.0	6.3
Nivel 10	0.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.7	4.5	6.7	4.5	6.7	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	7.0	4.5	6.7	4.5	6.7
Nivel 11	0.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.2	5.0	7.2	5.0	7.2	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.5	5.0	7.2	5.0	7.2
Nivel 12	0.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.7	5.5	7.7	5.5	7.7	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	7.7	5.5	7.7
Nivel 13	0.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.0	5.5	8.2	5.5	8.2	5.5	8.2	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.5	5.5	8.2	5.5	8.2
Nivel 14	0.5	8.5	6.0	8.5	6.0	8.5	6.0	8.7	6.0	8.7	6.0	8.7	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	8.7	6.0	8.7
Nivel 15	0.5	9.0	6.0	9.0	6.0	9.0	6.0	9.2	6.0	9.2	6.0	9.2	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.2	6.0	9.2
Nivel 16	0.5	9.5	6.0	9.5	6.0	9.5	6.0	9.7	6.0	9.7	6.0	9.7	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	10.0	6.0	9.7	6.0	9.7
Nivel 17	0.5	10.0	6.5	10.0	6.5	10.0	6.5	10.2	6.5	10.2	6.5	10.2	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.2	6.5	10.2
Nivel 18	0.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.5	6.5	10.7	6.5	10.7	6.5	10.7	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	11.0	6.5	10.7	6.5	10.7
Nivel 19	0.5	11.0	7.0	11.0	7.0	11.0	7.0	11.2	7.0	11.2	7.0	11.2	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.2	7.0	11.2
Nivel 20	0.5	11.5	7.0	11.5	7.0	11.5	7.0	11.7	7.0	11.7	7.0	11.7	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	12.0	7.0	11.7	7.0	11.7



CONSOLA
ELEGANT

WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): Promueve el control de peso al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación, al tiempo que lo mantiene en su zona óptima para quemar grasa. La velocidad y la inclinación cambian y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Control de peso: repetición de segmentos del programa																									
Nivel 1	Velocidad	1.0	1.5	2.0	1.5	1.5	1.0	1.0	2.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.5	2.0	1.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.5
	Inclinación	0.0	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.0	0.0	2.0	2.0	1.0	1.5	0.5	1.0	2.0	2.5	1.0	1.0	2.0	2.5	1.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 2	Velocidad	1.0	2.0	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	3.0	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	2.5	2.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	2.5	2.5	2.5	2.0
	Inclinación	0.0	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	2.5	1.0	2.5	2.5	1.5	2.0	1.0	2.0	2.5	3.0	1.5	1.5	2.5	3.0	1.5	1.5	1.0	0.0
Nivel 3	Velocidad	1.0	2.5	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	3.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	3.0	2.5	2.5
	Inclinación	0.0	0.0	0.0	2.0	2.5	3.0	3.0	1.5	3.0	3.0	2.0	2.5	1.5	2.5	3.0	3.5	2.0	2.0	3.0	3.5	2.0	2.0	1.5	0.0
Nivel 4	Velocidad	1.0	3.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	4.0	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	3.5	3.5	3.5	3.0
	Inclinación	0.0	0.0	0.0	2.5	3.0	3.5	3.5	2.0	3.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.5	4.0	2.5	2.5	3.5	4.0	2.5	2.5	2.0	0.0
Nivel 5	Velocidad	1.0	3.5	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	4.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	4.0	4.0	3.5	4.0	3.5	3.5
	Inclinación	0.0	0.0	0.0	3.0	3.5	4.0	4.0	2.5	4.0	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	4.0	4.5	3.0	3.0	4.0	4.5	3.0	3.0	2.5	0.0
Nivel 6	Velocidad	1.0	4.0	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	5.0	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	4.5	4.5	4.5	4.0	3.5	4.5	4.5	4.0
	Inclinación	0.0	0.0	0.0	3.5	4.0	4.5	4.5	3.0	4.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.0	4.0	4.5	5.0	3.5	3.5	4.5	5.0	3.5	3.0	0.0
Nivel 7	Velocidad	1.0	4.5	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	5.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	5.0	5.0	4.5	4.0	5.0	5.0	4.5	4.5
	Inclinación	0.0	0.0	0.0	4.0	4.5	5.0	5.0	3.5	5.0	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	5.0	5.5	4.0	4.0	5.0	5.5	4.0	4.0	3.5	0.0
Nivel 8	Velocidad	1.0	5.0	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	6.0	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	5.5	5.5	5.0	4.5	5.5	5.5	5.0	5.0
	Inclinación	0.0	0.0	0.0	4.5	5.0	5.5	5.5	4.0	5.5	5.5	4.0	5.5	5.5	6.0	5.5	6.0	4.5	4.5	5.5	6.0	4.5	4.5	4.0	0.0
Nivel 9	Velocidad	1.0	5.5	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	6.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	6.0	6.0	5.5	5.0	6.0	6.0	5.5	5.5
	Inclinación	0.0	0.0	0.0	5.0	5.5	6.0	6.0	4.5	6.0	6.0	4.5	5.5	4.5	5.5	6.0	6.5	5.0	5.0	6.0	6.5	5.0	5.0	4.5	0.0
Nivel 10	Velocidad	1.0	6.0	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	7.0	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	6.5	6.5	6.0	5.5	6.5	6.5	6.0	6.0
	Inclinación	0.0	0.0	0.0	5.5	6.0	6.5	6.5	5.0	6.5	6.5	5.0	6.5	6.0	6.0	6.5	7.0	5.5	5.5	6.5	7.0	5.5	5.5	5.0	0.0



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA ELEGANT

58

SPRINT 8: El programa SPRINT 8 es un programa anaeróbico de intervalos diseñado para desarrollar los músculos, mejorar la velocidad y aumentar naturalmente la liberación de Hormona de Crecimiento Humano (HCH) en el cuerpo. La producción de HCH por medio del ejercicio y una dieta adecuada ha demostrado ser una manera eficaz de quemar grasa y desarrollar masa muscular magra, según Phil Campbell, autor de Ready, Set, Go! Synergy Fitness. Viste el sitio web del Sr. Campbell, www.readysetgofitness.com, para obtener más detalles acerca de este nuevo enfoque radical sobre el acondicionamiento físico.

- 1) **CALENTAMIENTO (3:00)** debe aumentar gradualmente su ritmo cardíaco y aumentar la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que se ejercitan. El calentamiento es controlado por el usuario para satisfacer sus necesidades específicas.
- 2) **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A INTERVALOS (14:30)** comienza inmediatamente después del calentamiento con un intervalo de carrera corta de 30 segundos; cambiando tanto la velocidad como la inclinación. Se alternan siete intervalos de recuperación de un minuto y 30 segundos con los ocho intervalos de carrera corta de 30 segundos. La carrera corta aumenta la velocidad y la elevación en el 3° y 5° intervalos. La velocidad de recuperación es aproximadamente 2–3 mph más lenta que la de su carrera corta y la elevación de la recuperación es 0. Usted puede modificar la velocidad y la inclinación durante su sesión de ejercicio.
- 3) **ENFRIAMIENTO (2:30)** ayuda a que los sistemas corporales vuelvan a los niveles de descanso. Si se realiza un enfriamiento adecuado después del ejercicio, se reducirá la demanda sobre el corazón durante la recuperación.

Para llevar un registro de cada segmento/intervalo, se hace una cuenta regresiva del tiempo del segmento en el temporizador. Lleva solamente 20 minutos completar la sesión de ejercicio SPRINT 8.

GRÁFICOS SPRINT 8 PROGRAMA :

PRINCIPIANTE									
Nivel	1		2		3		4		5
Segmento	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad
Calentamiento	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9
2	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
3	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9
4	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
5	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1
6	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
7	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1
8	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
9	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
10	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
11	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
12	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
13	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
14	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
15	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
Enfriamiento	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0

AVANZADO									
Nivel	11		12		13		14		15
Segmento	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad
Calentamiento	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0
2	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
3	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0
4	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
5	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2
6	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
7	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2
8	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
9	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
10	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
11	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
12	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
13	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
14	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
15	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
Enfriamiento	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0

INTERMEDIO									
Nivel	6		7		8		9		10
Segmento	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad
Calentamiento	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5
2	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
3	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5
4	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
5	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7
6	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
7	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7
8	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
9	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
10	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
11	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
12	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
13	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
14	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
15	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
Enfriamiento	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5

ÉLITE									
Nivel	16		17		18		19		20
Segmento	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad
Calentamiento	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5
2	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
3	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5
4	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
5	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7
6	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
7	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7
8	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
9	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
10	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
11	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
12	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
13	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
14	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
15	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
Enfriamiento	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0





INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA ELEGANT



PROGRAMA DE PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (FITNESS TEST): una sesión de ejercicio basada en el protocolo Gerkin. Esta prueba tiene diferentes etapas que aumentan la velocidad y la inclinación de la caminadora hasta alcanzar su ritmo cardíaco máximo. Su puntaje se basa en su sexo, edad y tiempo necesario para completar la prueba.

El protocolo Gerkin fue desarrollado por el Dr. Richard Gerkin del Departamento de Bomberos de Phoenix (Arizona). Se trata de una evaluación graduada submáxima en la caminadora utilizada por muchos departamentos de bomberos en todo Estados Unidos para evaluar el estado físico de los bomberos. La prueba requiere el monitoreo constante del ritmo cardíaco del usuario, por lo que se recomienda el uso de una correa de pecho telemétrica. La sesión de ejercicio se realiza de la siguiente manera:

CALENTAMIENTO: 3 minutos de duración a 1,0–3,0 mph (1,6–4,8 kph) y 0 % de inclinación.

- ETAPA 1:** 1 minuto de duración a 4,5 mph (7,2 kph) y 0 % de inclinación.
- ETAPA 2:** 1 minuto de duración a 4,5 mph (7,2 kph) y 2 % de inclinación.
- ETAPA 3:** 1 minuto de duración a 5,0 mph (8,0 kph) y 2 % de inclinación.
- ETAPAS 4 A 15:** Después de cada minuto impar, la inclinación aumenta un 2 %. Después de cada minuto par, la velocidad aumenta en 0,5 mph (0,8 kph). Cuando el ritmo cardíaco del usuario excede la meta de ritmo cardíaco (85 % del máximo según se determina por la ecuación $[220 - \text{edad}] \times [0,85] = \text{meta de ritmo cardíaco}$), la evaluación termina y se registra la etapa de la evaluación final.
- ENFRIAMIENTO:** La prueba se completa cuando el ritmo cardíaco del usuario exceda la meta o cuando el usuario complete las 15 etapas, lo que ocurra primero. Luego la caminadora entrará en enfriamiento por 3 minutos.

Note: Cambiar la velocidad y la inclinación durante la prueba lo terminará y entrará en el modo de "enfriamiento". A cualquier momento, empuje la tecla STOP para terminar la prueba y ver los resultados.

PUNTAJES DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (se calcula V02 MÁX. (ML/KG/MIN) según la categoría de edad)

Hombres	CALIFICACIONES				
	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELENTE	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5
	95	54.0	52.5	50.4	47.1
BUENO	90	53.9	52.4	50.3	47.0
	80	48.2	46.8	44.1	41.0
MEDIO	70	48.1	46.7	44.0	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
PASABLE	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41.0	38.9	36.7	33.8
MALO	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33.0	30.2
MUY MALO	10	37.0	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

Mujeres	CALIFICACIONES				
	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELENTE	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	46.8	43.9	41.0	36.8
BUENO	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
MEDIO	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
PASABLE	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



VIRTUAL ACTIVE es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones reales de destinos impactantes de todas partes del mundo. Virtual Active, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

- Seleccione VIRTUAL ACTIVE e oprime CONTINUE para confirmar.
- Seleccione una de las destinaciones e oprime CONTINUE para confirmar.
- Sigue los indicadores en la pantalla para completar la instalación.
- Cuando la instalación sea terminada, oprime START para empezar su ejercicio.
 - Durante el ejercicio, la inclinación se ajustará por sí misma para reflejar el terreno de la destinación.
 - La intensidad de la inclinación depende del nivel que seleccione.
 - La velocidad se queda constante a menos que la ajuste.

La consola contiene dos destinaciones. Destinaciones adicionales pueden ser compradas por Internet al www.passportplayer.com.

Una vez que compra destinaciones desde el sitio web, tiene que cargar los archivos media a su computador, descomprimales y cópiales a una llave de memoria USB (vendida reparadamente). Con la media de destinación bien guardada en la llave de memoria USB, puede usar las destinaciones con la caminadora. Solamente, inserte la llave de memoria USB en el puerto en la consola y las nuevas destinaciones serán disponibles para el uso del programa de VIRTUAL ACTIVE.

N.B.: Los archivos de destinaciones no se transfieren a la consola de la caminadora. Deben quedarse en la llave USB insertada en la consola para que pueda usarlas con el programa VIRTUAL ACTIVE.





CONSOLA ELEGANT



PROGRAMAS GOAL (DE OBJETIVOS): Una serie de sesiones de ejercicio que le permiten seleccionar un objetivo específico que desee alcanzar.

5K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 5 kilómetros (3,1 millas). La inclinación se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio. Usted controla la velocidad.

10K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 10 kilómetros (6,2 millas). La inclinación se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio. Usted controla la velocidad.

CALORIES GOAL (OBJETIVO DE CALORÍAS): Una sesión de ejercicio que le permite seleccionar un número específico de calorías que desea quemar durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de calorías de la sesión de ejercicio afecta la duración de la sesión según la velocidad y la inclinación. El tiempo estimado para completar la sesión se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.

DISTANCE GOAL (OBJETIVO DE DISTANCIA): Una sesión de ejercicio que le permite seleccionar una distancia específica que desee recorrer durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de distancia de la sesión de ejercicio afecta la duración de la sesión según la velocidad. El tiempo estimado para completar la sesión se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.



PROGRAMAS TARGET HEART RATE (META DE RITMO CARDÍACO): Una sesión de ejercicio diseñada para mantenerlo en una zona de meta del ritmo cardíaco específica. Esta sesión de ejercicio requiere el uso de una correa inalámbrica de ritmo cardíaco. Consulte la página siguiente para calcular su meta de ritmo cardíaco.

HR INCLINE (INCLINACIÓN DE RC): El programa ajusta la inclinación para llegar a su meta de ritmo cardíaco.

HR % INCLINE (INCLINACIÓN DE % DE RC): El programa ajusta la inclinación para llegar a su % de ritmo cardíaco máximo deseado.

60

VF_12_TM_Console_Frn-Spn-Rev1_1.indd 60-61

VELOCIDAD DE RC: El programa ajusta la velocidad para llegar a su meta de ritmo cardíaco.

VELOCIDAD DE % DE RC: El programa ajusta la velocidad para llegar a su % de ritmo cardíaco máximo deseado.

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y es un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determine clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted 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 haga pruebas clínicas.

Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es 220 – 30 = 190 latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es 190 × 0,9 = 171 latidos/minuto.

NOTAS SOBRE LA META DEL RITMO CARDÍACO:

- El calentamiento y el enfriamiento duran 5 minutos cada uno.
- Después de 5 minutos, la velocidad y la inclinación se ajustan automáticamente para que usted llegue a su ritmo cardíaco específico.
- La ventana de perfil muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La línea verde representa su meta de ritmo cardíaco (MRC) y la línea roja representa su ritmo cardíaco actual. Si usted se ejercita por debajo de su MRC, la caminadora ajustará la velocidad y la inclinación según corresponda para acercarlo a su meta.
- Si no se detecta ningún latido cardíaco, la unidad no cambiará la velocidad ni la inclinación.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se apagará.

CONSOLA ELEGANT

61

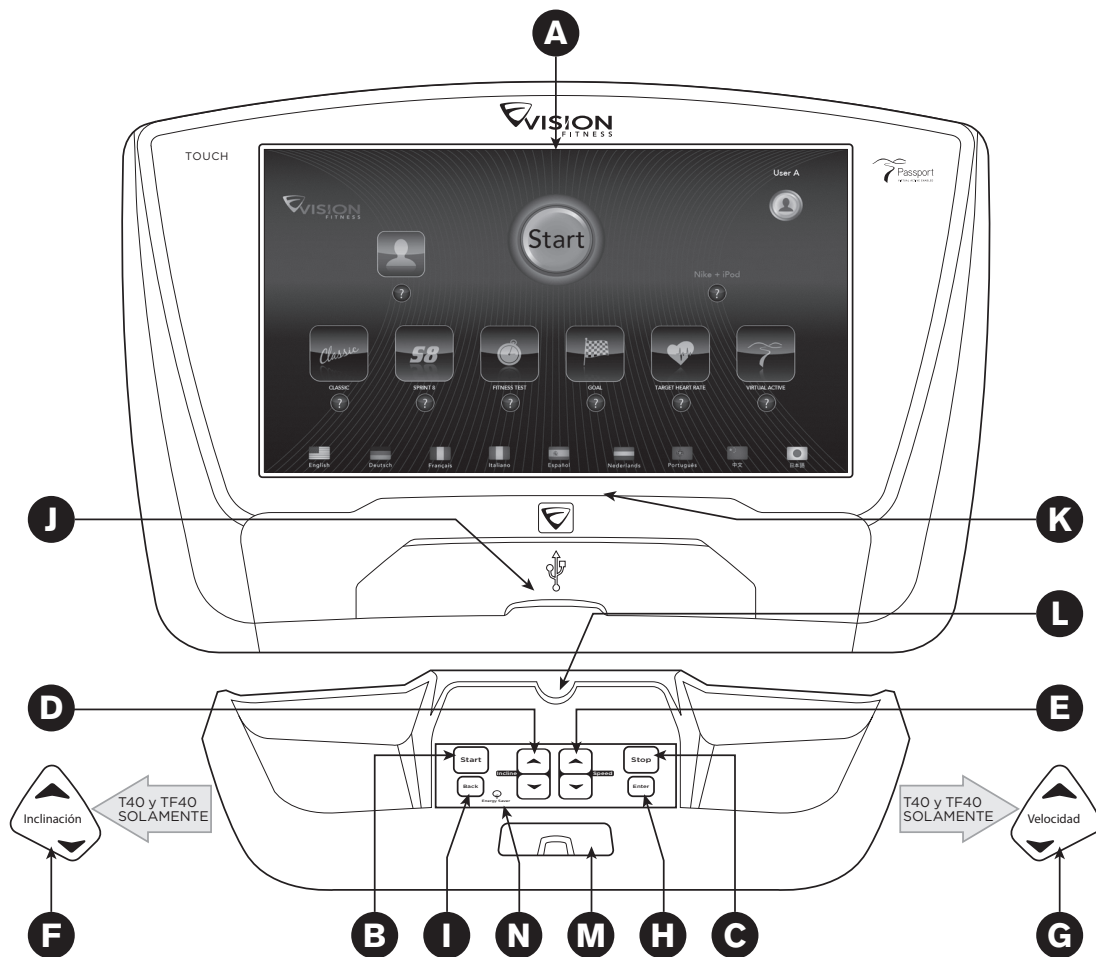
7/3/12 1:43 PM



CONSOLA
TOUCH



CONSOLA
TOUCH



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA TOUCH

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

- A) PANTALLA TÁCTIL:** consulte la página siguiente para obtener mayor información.
- B) START (INICIAR):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio o para reiniciar el ejercicio después de una pausa.
- C) STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Mantenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en cero la consola.
- D) TECLAS ▼▲ DE INCLINACIÓN:** se utilizan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (incrementos de 0,5 %).
- E) TECLAS ▼▲ DE VELOCIDAD:** se utilizan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (incrementos de 0,1 mph).
- F) BOTONES DE INCLINACIÓN (T40 Y TF40 SOLAMENTE):** se utilizan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (incrementos de 0,5 %).
- G) BOTONES DE VELOCIDAD (T40 Y TF40 SOLAMENTE):** se utilizan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (incrementos de 0,1 mph).
- H) ENTER (ACEPTAR):** oprima esta tecla para confirmar las selecciones de programación durante la configuración de la sesión de ejercicio.
- I) BACK (VOLVER):** oprima esta tecla para volver al paso anterior durante la configuración del programa.
- J) ABERTURA DE ACCESO:** contiene cable de iPod, USB para actualizaciones de software o para cargas de dispositivos y entrada de auriculares. Utilice el cable de iPod para conectar, cargar y controlar su iPod o iPhone. *
- K) ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- L) SOPORTE PARA REPRODUCTOR:** sostiene su tableta o reproductor.
- M) POSICIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD:** habilita la caminadora cuando se inserta la llave de seguridad.
- N) LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía.

* No carga dispositivos USB que requieran más de 1 amperio.



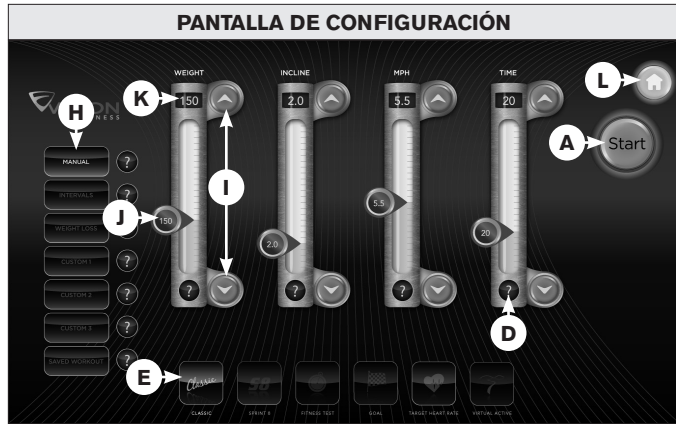
CONSOLA
TOUCH

FUNCIONAMIENTO DE LA PANTALLA TOUCH

La consola Touch tiene una pantalla táctil completamente integrada. Toda la información necesaria para las sesiones de ejercicios está explicada en la pantalla. Se recomienda ampliamente la exploración de la interfaz. La información que explica cómo programar distintas sesiones de ejercicio da una explicación acerca del contenido de cada pantalla. La pantalla utiliza desplazadores y botones de flechas para definir datos de entrada. Para hacer funcionar un desplazador, oprima y arrastre el botón del desplazador azul y suéltelo en su nivel deseado u oprima las flechas del desplazador para ajustar hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva. Si aparece la indicación, oprima OK en el botón del desplazador para confirmar su selección.



- A) START (INICIAR):** oprima para iniciar rápidamente o iniciar un programa.
- B) USER LOGIN (INICIO DE SESIÓN DEL USUARIO):** oprima esta opción para iniciar sesión como uno de los usuarios predefinidos o como Guest (Visitante).
- C) USER INFO (INFORMACIÓN DEL USUARIO):** oprima para agregar, eliminar o editar un usuario.
- D) BOTÓN ?:** oprima para ver la descripción del programa o la función.
- E) PROGRAMAS:** oprima un botón para seleccionar una sesión de ejercicio. Puede seleccionar un programa antes o durante la sesión de ejercicio.
- F) SELECCIÓN DE IDIOMA:** oprima para cambiar el idioma.



- G) NIKE + IPOD:** consulte la página 76 para obtener más información.
- H) PROGRAMAS SECUNDARIOS:** oprima para seleccionar sesiones de ejercicio, objetivos o parámetros específicos dentro de una categoría de programa.
- I) FLECHAS DEL DESPLAZADOR:** oprima para ajustar el nivel del desplazador hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva.
- J) BOTÓN DESPLAZADOR:** oprima y arrastre para ajustar el nivel del desplazador hacia arriba o hacia abajo.
- K) VENTANA INDICADORA DEL DESPLAZADOR:** muestra el nivel actual al que está definido el desplazador.
- L) HOME (INICIO):** oprima para volver a la pantalla de inicio o volver un paso atrás.

PARA EMPEZAR

- 1) Verifique que no haya ningún objeto ubicado en la banda que dificulte el movimiento de la caminadora.
- 2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la caminadora.
- 3) Colóquese sobre los rieles laterales de la caminadora.
- 4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa y asegúrese de que quede bien sujeto y de que no se pueda soltar durante el funcionamiento de la caminadora.
- 5) Introduzca la llave de seguridad en su lugar en la consola.
- 6) Oprima el botón USER LOGIN (INICIO DE SESIÓN DEL USUARIO) para seleccionar un USUARIO (USER) o seleccione GUEST (INVITADO) si no desea guardar las estadísticas de su sesión de ejercicio.
- 7) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima el botón de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O bien...

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 8) Oprima el BOTÓN DE PROGRAMA deseado para seleccionar la sesión de ejercicio.
 - 9) Utilice las FLECHAS DEL DESPLAZADOR para ajustar los parámetros de la sesión de ejercicio.
 - 10) Oprima la tecla de inicio Start para comenzar la sesión de ejercicio.
- NOTA: Usted puede ajustar la velocidad y la inclinación durante su sesión de ejercicio.

PARA FINALIZAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

Al terminar su sesión de ejercicio, la consola mostrará la información de su sesión de ejercicio por 2 minutos y volverá a la pantalla de inicio. Toda la información de la sesión de ejercicio se guarda automáticamente en el perfil del usuario.



CONSOLA
TOUCH



CONSOLA
TOUCH



- A) PESTAÑA WORKOUT (SESIÓN DE EJERCICIO):** oprímala para cambiar su sesión de ejercicio o nivel sobre la marcha.
- B) PESTAÑA PROFILE (PERFIL):** arriba a la izquierda. La pantalla de ejecución del perfil muestra su progreso desde el inicio al final en un mapa 3D.
- C) PESTAÑA SIMPLE:** arriba a la derecha. La pantalla de ejecución simple tiene tres ventanas de información. Oprima una ventana para cambiar la información.
- D) PESTAÑA IPOD:** oprímala para cambiar la reproducción de audio/video en su iPod (mientras está conectado). Consulte la página 75 para obtener más información.
- E) MEDIDOR DE ETAPA:** muestra el progreso de la etapa actual de la sesión de ejercicio. Cuando el medidor está lleno, la etapa está completa.
- F) PORCENTAJE DE ETAPA:** muestra el porcentaje completado.
- G) TIEMPO DE LA ETAPA:** muestra el tiempo de la etapa que transcurrió.
- H) INDICADOR DE PROGRESO:** se mueve a lo largo de la pista para mostrar el progreso de su sesión de ejercicio desde el inicio hasta el final.
- I) FLECHAS DEL DESPLAZADOR:** oprímalas para ajustar el nivel de velocidad/inclinación hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva.
- J) BOTÓN DESPLAZADOR:** oprímalo y arrástrelo para ajustar el nivel de velocidad/inclinación hacia arriba o hacia abajo. Nota: Si la velocidad



- se ajusta por encima de un incremento de 1 mph/kph, usted deberá confirmar esta velocidad oprimiendo el botón desplazador parpadeante, que emitirá intermitentemente la palabra "OK". Si no oprime "OK" en un lapso de 5 segundos, a caminadora continuará en la velocidad actual.
- K) BOTÓN DE VELOCIDAD/INCLINACIÓN ANTERIOR:** oprímalo para configurar la caminadora de acuerdo con el parámetro de velocidad/inclinación anterior.
- L) HOME (INICIO):** oprímalo para volver a la pantalla de inicio; el programa se detendrá y no se guardarán los datos de la sesión de ejercicio.
- M) ENFRIAMIENTO:** oprímalo para introducir un modo de enfriamiento durante su sesión de ejercicio.
- N) PAUSA:** oprímalo para pausar su sesión de ejercicio por 5 minutos como máximo.
- O) PARAR:** oprímalo para parar su sesión de ejercicio. Los datos de la sesión de ejercicio se mostrarán por 2 minutos y se guardarán en el perfil del usuario.
- P) VENTANA DE INFORMACIÓN:** oprima cualquier ventana para cambiar la información.
- Q) FLECHAS DE TIEMPO:** oprímalas para ajustar el tiempo de la sesión de ejercicio hacia arriba o hacia abajo.

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH

NOTA: Si se cambia la velocidad o la inclinación durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.



PROGRAMAS CLASSIC: una serie de programas de ejercicio que incluyen acondicionamiento físico a intervalos y control de peso. Usted también puede ejecutar un programa manual, ejecutar cualquiera de sus sesiones de ejercicio anteriores o diseñar su propia sesión de ejercicio personalizada.

MANUAL: una sesión de ejercicio que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento.

INTERVALOS: una sesión de ejercicio basada en la velocidad que ajusta automáticamente la velocidad de la máquina a intervalos regulares.

WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): una sesión de ejercicio diseñada específicamente para eliminar la grasa.

CUSTOM 1, 2, 3 (PERSONAL 1,2,3): Defina su propia trayectoria con hasta 10 etapas, estableciendo su tiempo, velocidad y elevación para cada etapa.

- 1) Seleccione CLASSIC y luego oprima CUSTOM 1 (PERSONAL 1), CUSTOM 2 (PERSONAL 2) o CUSTOM 3 (PERSONAL 3).
- 2) ETAPA 1: Defina la inclinación, la velocidad y el tiempo usando las FLECHAS DEL DESPLAZADOR. Oprima + para guardar y avanzar a la ETAPA 2.
- 3) ETAPA 2: Defina la inclinación, la velocidad y el tiempo usando las FLECHAS DEL DESPLAZADOR. Oprima + para guardar y avanzar a la ETAPA 3.
- 4) Repita los pasos 2–3 para agregar y guardar las etapas adicionales a su sesión de ejercicio personalizada.
- 5) Para volver y editar una etapa, seleccione el número de etapa del mapa en la parte inferior de la pantalla.
- 6) Puede eliminar una etapa en cualquier momento oprimiendo –.
- 7) Oprima el botón de inicio (Start) en cualquier momento para comenzar a utilizar su sesión de ejercicio personalizada. La sesión de ejercicio CUSTOM 1, 2 o 3 (PERSONAL 1,2 o 3) se guardará automáticamente.



CONSOLA
TOUCH

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH

SESIÓN DE EJERCICIO GUARDADA: La consola guarda automáticamente todas las sesiones de ejercicio en un calendario para cada usuario. Usted puede ejecutar cualquiera de las sesiones de ejercicio anteriores nuevamente.

- 1) Seleccione CLASSIC y luego oprima SAVED WORKOUT (SESIÓN DE EJERCICIO GUARDADA).
- 2) Utilice las FLECHAS en el CALENDARIO (CALENDAR) para pasar por los meses en el calendario.
- 3) LAS SESIONES DE EJERCICIO GUARDADAS se mostrarán al lado de un ✱ el día en que fueron guardadas.
- 4) Oprima ✱ para seleccionar ese día. Aparecerá una ventana de RESUMEN DE SESIÓN DE EJERCICIO (WORKOUT SUMMARY) a la derecha del CALENDARIO. Oprima START para comenzar a usar la SESIÓN GUARDADA seleccionada nuevamente.



SPRINT 8: El programa SPRINT 8 es un programa anaeróbico de intervalos diseñado para desarrollar los músculos, mejorar la velocidad y aumentar naturalmente la liberación de Hormona de Crecimiento Humano (HCH) en el cuerpo. La producción de HCH por medio del ejercicio y una dieta adecuada ha demostrado ser una manera eficaz de quemar grasa y desarrollar masa muscular magra, según Phil Campbell, autor de Ready, Set, Go! Synergy Fitness. Viste el sitio web del Sr. Campbell, www.readysetgofitness.com, para obtener más detalles acerca de este nuevo enfoque radical sobre el acondicionamiento físico.

- 1) CALENTAMIENTO (3:00) debe aumentar gradualmente su ritmo cardíaco y aumentar la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que se ejercitan. El calentamiento es controlado por el usuario para satisfacer sus necesidades específicas.
- 2) ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A INTERVALOS (14:30) comienza inmediatamente después del calentamiento con un intervalo de carrera corta de 30 segundos; cambiando tanto la velocidad como la inclinación. Se alternan siete intervalos de recuperación de un minuto y 30 segundos con los ocho intervalos de carrera corta de 30 segundos. La carrera corta aumenta la velocidad y la elevación en el 3° y 5° intervalos. La velocidad de recuperación es aproximadamente 2–3 mph más lenta que la de su carrera corta y la elevación de la recuperación es 0. Usted puede modificar la velocidad y la inclinación durante su sesión de ejercicio.
- 3) ENFRIAMIENTO (2:30) ayuda a que los sistemas corporales vuelvan a los niveles de descanso. Si se realiza un enfriamiento adecuado después del ejercicio, se reducirá la demanda sobre el corazón durante la recuperación.

Para llevar un registro de cada segmento/intervalo, se hace una cuenta regresiva del tiempo del segmento en el temporizador. Lleva solamente 20 minutos completar la sesión de ejercicio SPRINT 8.

GRÁFICOS SPRINT 8 PROGRAMA :

PRINCIPIANTE									
Nivel	1		2		3		4		5
Segmento	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad
Calentamiento	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9
2	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
3	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9
4	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
5	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1
6	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
7	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1
8	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
9	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
10	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
11	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
12	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
13	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
14	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0
15	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3
Enfriamiento	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0

INTERMEDIO									
Nivel	6		7		8		9		10
Segmento	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad
Calentamiento	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5
2	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
3	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5
4	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
5	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7
6	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
7	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7
8	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
9	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
10	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
11	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
12	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
13	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
14	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5
15	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0
Enfriamiento	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5

AVANZADO									
Nivel	11		12		13		14		15
Segmento	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad
Calentamiento	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0
2	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
3	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0
4	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
5	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2
6	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
7	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2
8	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
9	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
10	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
11	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
12	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
13	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
14	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0
15	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5
Enfriamiento	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0

ÉLITE									
Nivel	16		17		18		19		20
Segmento	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad	Elev.	Velocidad
Calentamiento	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5
1	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5
2	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
3	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5
4	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
5	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7
6	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
7	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7
8	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
9	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
10	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
11	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
12	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
13	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
14	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0
15	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0
Enfriamiento	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH



PROGRAMA DE PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (FITNESS TEST): una sesión de ejercicio basada en el protocolo Gerkin. Esta prueba tiene diferentes etapas que aumentan la velocidad y la inclinación de la caminadora hasta alcanzar su ritmo cardíaco máximo. Su puntaje se basa en su sexo, edad y tiempo necesario para completar la prueba.

El protocolo Gerkin fue desarrollado por el Dr. Richard Gerkin del Departamento de Bomberos de Phoenix (Arizona). Se trata de una evaluación graduada submáxima en la caminadora utilizada por muchos departamentos de bomberos en todo Estados Unidos para evaluar el estado físico de los bomberos. La prueba requiere el monitoreo constante del ritmo cardíaco del usuario, por lo que se recomienda el uso de una correa de pecho telemétrica. La sesión de ejercicio se realiza de la siguiente manera:

CALENTAMIENTO: 3 minutos de duración a 1,0–3,0 mph (1,6–4,8 kph) y 0 % de inclinación.

- 1) **ETAPA 1:** 1 minuto de duración a 4,5 mph (7,2 kph) y 0 % de inclinación.
- 2) **ETAPA 2:** 1 minuto de duración a 4,5 mph (7,2 kph) y 2 % de inclinación.
- 3) **ETAPA 3:** 1 minuto de duración a 5,0 mph (8,0 kph) y 2 % de inclinación.
- 4) **ETAPAS 4 A 15:** Después de cada minuto impar, la inclinación aumenta un 2 %. Después de cada minuto par, la velocidad aumenta en 0,5 mph (0,8 kph). Cuando el ritmo cardíaco del usuario excede la meta de ritmo cardíaco (85 % del máximo según se determina por la ecuación $[220 - \text{edad}] \times [0,85] = \text{meta de ritmo cardíaco}$), la evaluación termina y se registra la etapa de la evaluación final.
- 5) **ENFRIAMIENTO:** La prueba se completa cuando el ritmo cardíaco del usuario exceda la meta o cuando el usuario complete las 15 etapas, lo que ocurra primero. Luego la caminadora entrará en enfriamiento por 3 minutos.

Note: Cambiar la velocidad y la inclinación durante la prueba lo terminará y entrará en el modo de “enfriamiento”. A cualquier momento, empuje la tecla STOP para terminar la prueba y ver los resultados.

PUNTAJES DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (se calcula V02 MÁX. (ML/KG/MIN) según la categoría de edad)

Hombres	CALIFICACIONES				
	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELENTE	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5
	95	54.0	52.5	50.4	47.1
BUENO	90	53.9	52.4	50.3	47.0
	80	48.2	46.8	44.1	41.0
MEDIO	70	48.1	46.7	44.0	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
PASABLE	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41.0	38.9	36.7	33.8
MALO	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33.0	30.2
MUY MALO	10	37.0	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

Mujeres	CALIFICACIONES				
	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELENTE	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	46.8	43.9	41.0	36.8
BUENO	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
MEDIO	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
PASABLE	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



PROGRAMAS GOAL (DE OBJETIVOS): Una serie de sesiones de ejercicio que le permiten seleccionar un objetivo específico que desee alcanzar.

5K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 5 kilómetros (3,1 millas). La inclinación se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio. Usted controla la velocidad.

10K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 10 kilómetros (6,2 millas). La inclinación se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio. Usted controla la velocidad.

CALORIES GOAL (OBJETIVO DE CALORÍAS): Una sesión de ejercicio que le permite seleccionar un número específico de calorías que desea quemar durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de calorías de la sesión de ejercicio aumentará la duración de la sesión según la velocidad y la inclinación. El tiempo estimado para completar la sesión se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.

DISTANCE GOAL (OBJETIVO DE DISTANCIA): Una sesión de ejercicio que le permite seleccionar una distancia específica que desee recorrer durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de distancia de la sesión de ejercicio aumentará la duración de la sesión según la velocidad. El tiempo estimado para completar la sesión se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.



PROGRAMAS TARGET HEART RATE (META DE RITMO CARDÍACO): Una sesión de ejercicio diseñada para mantenerlo en una zona de meta del ritmo cardíaco específica. Esta sesión de ejercicio requiere el uso de una correa inalámbrica de ritmo cardíaco. Consulte la página siguiente para calcular su meta de ritmo cardíaco.

HR INCLINE (INCLINACIÓN DE RC): El programa ajusta la inclinación para llegar a su meta de ritmo cardíaco.

HR % INCLINE (INCLINACIÓN DE % DE RC): El programa ajusta la inclinación para llegar a su % de ritmo cardíaco máximo deseado.





INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH

VELOCIDAD DE RC: El programa ajusta la velocidad para llegar a su meta de ritmo cardíaco.

VELOCIDAD DE % DE RC: El programa ajusta la velocidad para llegar a su % de ritmo cardíaco máximo deseado.

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y es un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determine clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted 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 haga pruebas clínicas.

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

Target Heart Rate Zone (Zona meta de ritmo cardíaco)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de zona MRC (30 años de edad)	Su zona MRC	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas en buena forma física y para acondicionamiento 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 largas y más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Control de peso y recuperación activa

NOTAS SOBRE LA META DEL RITMO CARDÍACO:

- El calentamiento y el enfriamiento duran 5 minutos cada uno.
- Después de 5 minutos, la velocidad y la inclinación se ajustan automáticamente para que usted llegue a su ritmo cardíaco específico.
- La ventana de perfil muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La línea verde representa su meta de ritmo cardíaco (MRC) y la línea roja representa su ritmo cardíaco actual. Si usted se ejercita por debajo de su MRC, la caminadora ajustará la velocidad y la inclinación según corresponda para acercarlo a su meta.
- Si no se detecta ningún latido cardíaco, la unidad no cambiará la velocidad ni la inclinación.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se apagará.



VIRTUAL ACTIVE est une expérience haute définition qui utilise des métrages de destination réels provenant des destinations magnifiques autour du monde. L'ultime dans le divertissement d'entraînement physique, Virtual Active vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

- 1) Seleccione VIRTUAL ACTIVE y luego seleccione uno de los destinos.
- 2) Utilice las FLECHAS DEL DESPLAZADOR para ajustar los parámetros de la sesión de ejercicio.
- 3) Oprima START (INICIAR) para comenzar la sesión de ejercicio.
 - Durante la sesión de ejercicio, la inclinación se ajustará para reflejar el terreno del destino.
 - La intensidad de la inclinación se basa en el nivel que seleccionó.
 - La velocidad permanece constante a menos que usted la ajuste.

La consola incluye dos destinos: Montañas Rocosas del Norte y el Noreste de EE. UU. Pueden comprarse destinos adicionales en línea en www.passportplayer.com

Cuando compre destinos en el sitio web, debe descargar los archivos multimedia de destino a su computadora, descomprimirlos y copiarlos en una unidad flash USB (vendida por separado). Con el archivo multimedia de destino debidamente guardado en su unidad flash USB, puede usar los nuevos destinos con la caminadora. Simplemente inserte la unidad flash USB en el puerto USB en la consola y los nuevos destinos estarán disponibles para usarlos en el programa VIRTUAL ACTIVE.

NOTAS: Los archivos de destino no se transfieren a la consola de la caminadora. Estos deben permanecer en la unidad flash USB mientras esté insertada en la consola para usarlos con el programa VIRTUAL ACTIVE. Puesto que son videos de calidad de alta definición, los archivos de destino pueden tener más de 2 GB de tamaño. Se requiere conexión a Internet de banda ancha para adquirir y descargar nuevos archivos. Consulte el sitio web para obtener más información.

Toque el centro de la pantalla para expandir el video a la pantalla completa y vuelva a tocarla para minimizarla.



CONSOLA
TOUCH

CALENDARIO DE SESIONES DE EJERCICIO

La consola guarda automáticamente todas las sesiones de ejercicio en un calendario para cada usuario. Usted puede ver cualquiera de las sesiones de ejercicio anteriores en el calendario de sesiones de ejercicio.

- 1) En la pantalla de inicio, oprima **USER INFO (INFORMACIÓN DEL USUARIO)** y seleccione un usuario de la lista a la izquierda.
- 2) Luego oprima el **BOTÓN DEL CALENDARIO** a la derecha.
- 3) **LAS SESIONES DE EJERCICIO GUARDADAS** se mostrarán al lado de un * el día en que fueron guardadas.
- 4) Oprima * para seleccionar ese día. Aparecerá una ventana de **RESUMEN DE SESIÓN DE EJERCICIO (WORKOUT SUMMARY)** a la derecha del **CALENDARIO**. Oprima **START** para comenzar a usar la **SESIÓN GUARDADA** seleccionada nuevamente.



JANUARY							
WK	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	* 9	10	* 11	12	* 13	14
3	15	* 16	17	* 18	19	20	21
4	22	23	* 24	* 25	26	27	28
5	29	30	31				

- Utilice las teclas de flechas **< JANUARY > (< ENERO >)** en la parte superior del calendario de la sesión de ejercicio para desplazarse por los meses.
- Puede visualizar el resumen de la sesión de ejercicio para cada día y para cada semana tocando el número de la semana mostrado del lado izquierdo del calendario (1, 2, 3, 4, 5).
- Si hay más de una sesión de ejercicio, así lo indicarán las teclas de flechas y el número de sesiones de ejercicio (**< 1 de 3 >**) en la parte superior del resumen de las sesiones de ejercicio. Utilice las teclas de flechas para desplazar las sesiones de ejercicio.
- El **RESUMEN DE SESIONES DE EJERCICIO** muestra la fecha y la hora del día de la sesión de ejercicio, la distancia, el tiempo, el paso y las calorías quemadas. Para ver un resumen detallado, simplemente toque el cuadro de **"WORKOUT SUMMARY" (RESUMEN DE SESIONES DE EJERCICIO)**. En esta pantalla encontrará los promedios de sus sesiones de ejercicio (etiquetados **WORKOUT DATA [DATOS DE SESIONES DE EJERCICIOS]**) y promedios de **ETAPAS** individuales (**STAGE**).

CONEXIÓN DE UN IPOD® O IPHONE®

Esta consola incluye un cable de iPod incorporado como una solución de entretenimiento durante sus sesiones de ejercicio. Diferentes modelos de iPod e iPhone con un conector de base funcionan con el cable de iPod incluido. Los modelos de iPod y iPhone se venden por separado. Compatibilidad con iPod®: iPhone® (4, 3GS), iPod touch® (4ª, 3ª, 2ª generaciones, iPod nano® (6ª, 5ª, 4ª, 3ª generaciones)

PARA CONECTAR SU DISPOSITIVO COMPATIBLE:

Enchufe su dispositivo conectando la clavija del conector de base en el cable del iPod con el conector de base de su dispositivo. Cuando haya conectado el dispositivo al cable, espere 10 segundos para que se autentique el dispositivo antes de que funcione por completo.

Durante la sesión de ejercicio, oprima la **PESTAÑA IPOD (A)** para acceder al contenido en el dispositivo. Seleccione **AUDIO** o **VIDEO** y siga las indicaciones en la pantalla para acceder al contenido. Use los **CONTROLES MULTIMEDIA (B)** para controlar la reproducción multimedia o navegar en los menús.

NOTA: Si no desea utilizar los altavoces, puede enchufar sus auriculares en la toma de salida de audio en la parte inferior de la consola.

Cuando mira un video, puede tocar el centro de la pantalla para expandir el video a la pantalla completa y volver a tocarla para minimizarla.



CONSOLA
TOUCH

Nike + iPod

READY (PREPARADOS)

Conecte su dispositivo compatible con Nike Plus al conector Made for iPod (Hecho para iPod) incorporado en el equipo de ejercicio compatible con Nike + iPod.

SET (LISTOS)

Los controles completos de la consola y los altavoces incorporados facilitan la ejercitación con su lista de reproducción preferida para la sesión de ejercicio.

GO (YA)

Comience a caminar o a correr. Su paso, distancia, tiempo y calorías quemadas se registran a medida que avanza. Los datos se guardan automáticamente en su iPod o iPhone.

SYNC (SINCRONIZACIÓN)

Cuando termine su sesión de ejercicio, conecte su iPod o iPhone a su computadora. iTunes sincroniza los datos de su sesión de ejercicio con nikeplus.com. Todas las sesiones de ejercicio y todas las carreras quedan registradas allí; listas para que las revise.

REQUISITOS

iPod o iPhone compatible con Nike Plus (visite www.apple.com/nikeplus para obtener más información).

Antes de sincronizar su dispositivo Apple con su computadora, debe crear una cuenta gratuita de Nike Plus en www.nikerunning.com y descargar el software de iTunes más reciente (www.apple.com/itunes).

PARA EMPEZAR

- 1) Antes de conectar su dispositivo Apple a la caminadora, primero debe activar Nike Plus en el dispositivo.
- 2) Acople su dispositivo Apple y espere a que se complete la autenticación. Esto puede demorar hasta 10 segundos. Después de que se complete la autenticación, los controles de la consola específicos del iPod estarán activos (consulte la página siguiente).
- 3) Consulte Funcionamiento de la consola en la página 75 y comience su sesión de ejercicio.
- 4) Si su iPod o iPhone es compatible con Nike Plus, su sesión de ejercicio comenzará a registrarse automáticamente en su dispositivo compatible con Nike Plus. La consola mostrará: "RECORDING WORKOUT TO IPOD" (GRABACIÓN DE SESIÓN DE EJERCICIO EN IPOD EN CURSO).
- 5) Cuando su sesión de ejercicio se complete, la pantalla lo verificará mostrando: "CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM." (FELICITACIONES. SESIÓN DE EJERCICIO REGISTRADA. CONECTE SU IPOD A SU COMPUTADORA PARA VER SU SESIÓN DE EJERCICIO EN NIKEPLUS.COM). En el caso de que detenga su sesión de ejercicio antes de que esta se complete, oprima y mantenga oprimido "Stop" (Parar) por 5 segundos. Esto registrará sus datos en su dispositivo compatible con Nike Plus.
- 6) Retire su dispositivo compatible con Nike Plus y sincronice con iTunes.
- 7) Inicie sesión en su cuenta de Nike Running para revisar y dar seguimiento a sus sesiones de ejercicio.



PASSPORT PLAYER™

Passport Player, con la tecnología de Virtual Active™, es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones de destinos reales y la combinación de sonidos del ambiente de destinos impactantes de todas partes del mundo. Passport, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

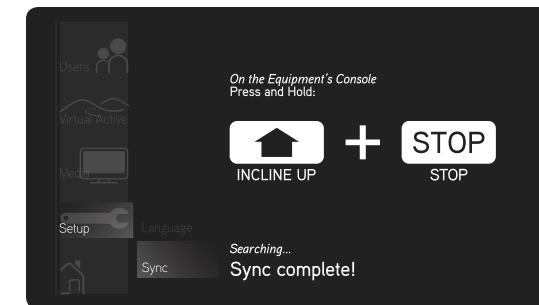
Passport Player está disponible para la compra por separado a su distribuidor de Vision Fitness.

Para obtener más información, visite www.passportplayer.com o www.visionfitness.com.

SINCRONIZACIÓN DE LA CONSOLA CON PASSPORT™

- 1) Utilice las teclas de flechas en el control remoto de Passport para desplazarse al icono de configuración y oprima "Select" (Seleccionar).
- 2) Siga la indicación en la pantalla para oprimir y mantener oprimidos los botones de inclinación hacia arriba y para parar en la consola.
- 3) El mensaje mostrado en la pantalla le notificará si la sincronización ha sido exitosa o ha fallado.

NOTA: Consulte el Manual del propietario de Passport para obtener más información.



go with confidence™

NOTE:

Please contact your authorized Vision Fitness Retailer should service be required. If a question or problem arises which cannot be handled by your Vision Fitness Retailer, please contact us at:

REMARQUE:

Please contact your authorized Vision Fitness Retailer should service be required. If a question or problem arises which cannot be handled by your Vision Fitness Retailer, please contact us at:

NOTA:

Please contact your authorized Vision Fitness Retailer should service be required. If a question or problem arises which cannot be handled by your Vision Fitness Retailer, please contact us at:



USA/CANADA:
1-800-335-4348
www.visionfitness.com



OUTSIDE USA/CANADA:
www.visionfitness.com