



XSC700

Climber

Manuel d'utilisation

25J Rev XSC700B

ATTENTION ! Lisez toutes les instructions et les précautions décrites dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

Sommaire

! ATTENTION

Veillez lire attentivement toutes les précautions et instructions de ce manuel avant d'utiliser cet équipement.

Consignes de sécurité importantes	3
Avant de commencer	5
Exercices d'échauffement.....	7
Informations sur la console.....	8
Instructions de déplacement.....	9
Liste des pièces et vue éclatée.....	10
Fonctions du panneau de la console	20

Consignes de sécurité importantes

AVERTISSEMENT – Avant d'utiliser ce Stepmill ou de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et/ou celles souffrant de problèmes de santé préexistants. Le fabricant ou le distributeur décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommage matériel résultant de l'utilisation de ce produit. Afin de réduire les risques d'électrocution, de brûlures, d'incendie ou d'autres blessures, il est important de lire attentivement ce manuel et les précautions suivantes avant utilisation.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles n'aient reçu des instructions concernant son utilisation.

Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

AVERTISSEMENT – Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un effort physique excessif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. En cas de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce Stepmill ont lu le manuel d'utilisation et connaissent les avertissements et les consignes de sécurité.
2. Le Stepmill doit être utilisé uniquement sur une surface plane et est conçu pour un usage intérieur uniquement. Il ne doit pas être placé dans un garage, sur une terrasse ou à proximité d'un point d'eau et ne doit jamais être utilisé lorsque vous êtes mouillé. Il est recommandé de placer un tapis de protection sous le Stepmill afin de protéger le sol ou la moquette et de faciliter le nettoyage.
3. Suivez les consignes de sécurité relatives au branchement de votre Stepmill. Maintenez le cordon d'alimentation à distance des roues inclinables et ne le faites pas passer sous le Stepmill. N'utilisez pas le Stepmill si le cordon d'alimentation est endommagé ou effiloché.
4. Portez des chaussures de marche ou de course confortables et de bonne qualité, ainsi que des vêtements appropriés. N'utilisez pas le Stepmill pieds nus, en sandales, en chaussettes ou en bas.
5. Tenez-vous à la barre d'appui lorsque vous réglez la vitesse, l'inclinaison ou toute autre commande.
6. Examinez toujours votre Stepmill avant utilisation pour vous assurer que toutes les pièces sont en bon état de fonctionnement.

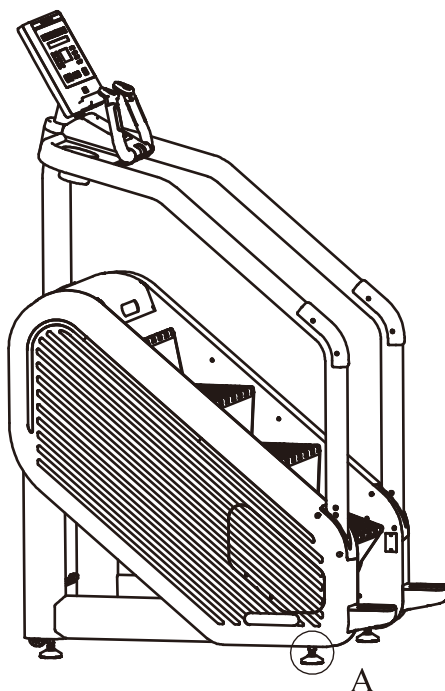
Consignes de sécurité importantes

7. Attendez que l'appareil s'arrête complètement avant de descendre.
8. Les animaux domestiques ne doivent jamais être autorisés à s'approcher du Stepmill ni à monter dessus.
9. Ne laissez jamais les enfants sans surveillance à proximité du Stepmill ni sur celui-ci.
10. N'utilisez jamais le Stepmill à proximité d'oxygène ou de produits en aérosol.
11. N'insérez jamais d'objet ni de partie du corps dans une ouverture.
12. Pour des raisons de sécurité et afin d'éviter d'endommager votre Stepmill, une seule personne à la fois doit l'utiliser.
13. Débranchez toujours le Stepmill avant de le nettoyer ou de l'entretenir. L'entretien de votre Stepmill doit être effectué uniquement par un technicien agréé, sauf autorisation ou instruction contraire du fabricant.
14. Le non-respect de ces instructions annulera la garantie du Stepmill.
15. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne qualifiée afin d'éviter tout danger.
16. Ne pas utiliser d'huile, de graisse, de solution nettoyante ou autre produit similaire pour l'entretien ou le nettoyage de l'étiquette.
17. Tenir le cordon éloigné des surfaces chaudes.
18. Ne jamais laisser tomber ni insérer d'objet dans une ouverture.
19. Environnement d'utilisation prévu : intérieur.
20. Public cible : adulte en bonne santé.

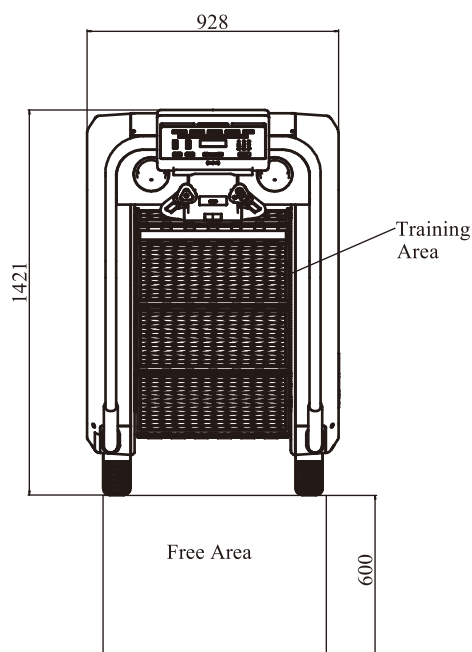
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Avant de commencer

Si le sol n'est pas de niveau, veuillez ajuster correctement le support de réglage (repéré A sur la figure ci-dessous) afin de stabiliser la machine. Après réglage, serrez l'écrou hexagonal à l'aide d'une clé à molette.



Zone d'exercice et zone de sécurité



Spécifications

Classe EN20597 : SB

Poids maximal de l'utilisateur : 160kg

Dimensions de l'appareil : 1421 x 928 x 2248 mm

Surface occupée au sol : 1421 x 928 mm

Masse totale du produit : 207,7 kg

Vitesse : 25 à 158 pas/min

Affichage : vitesse, fréq. cardiaque, nb de pas, temps

100-240 V ~ 50/60 Hz 100 W

Module de charge sans fil : DCM-XX-WCX-V1

Bandes de fréquences : 110 kHz à 148 kHz

Fréquence de fonctionnement : 127,6 kHz

Intensité maximale du champ magnétique : -16,56 dBμA/m à 10 m

Tension de test normale : 12 Vcc (alim. externe)

Avant de commencer

Veillez lire attentivement et suivre les instructions d'utilisation ci-dessous

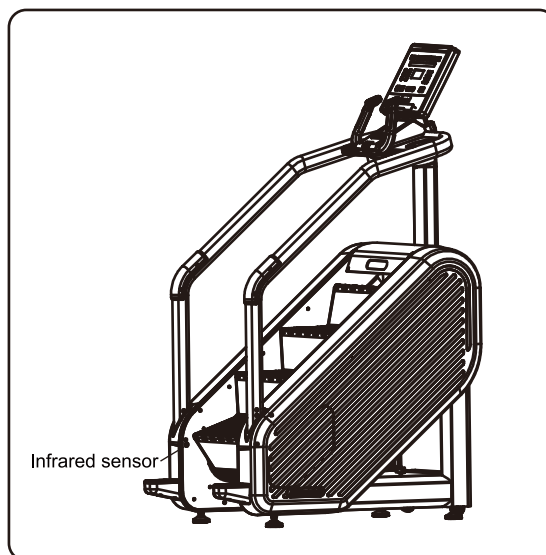
1. Ne branchez l'appareil à l'alimentation électrique qu'une fois l'installation terminée.
2. Lorsque vous vous tenez sur les pédales et appuyez sur le bouton marche/arrêt, tenez-vous à la poignée ou aux deux barres d'appui.
4. Démarrez l'appareil en suivant les instructions du compteur. Réglez la vitesse au minimum au début, commencez à marcher, puis accélérez progressivement.
5. Réduisez progressivement la vitesse au minimum avant de vous arrêter, puis tenez-vous aux barres d'appui et posez les deux pieds sur les pédales.
6. Lorsque vous utilisez le compteur, tenez-vous à la barre d'appui d'une main.
7. Après l'exercice, appuyez sur le bouton d'arrêt.
8. En cas d'urgence, appuyez immédiatement sur le bouton d'arrêt, tenez-vous aux barres d'appui et descendez par l'arrière une fois l'appareil arrêté.

Instructions relatives au capteur infrarouge

En plus du bouton d'arrêt, le Stepmill est équipé d'un capteur infrarouge. Lorsque le pied de l'utilisateur est trop en arrière, il y a un risque de glissement. Le capteur infrarouge intervient alors pour que le monte-escalier s'arrête. Une fois que l'utilisateur a repris une position sûre, le monte-escalier redémarre normalement.

AVERTISSEMENT

1. Lorsque les interrupteurs ou les sécurités sont opérés, la pédale du monte-escalier continue de tourner pendant quelques secondes par inertie avant de s'immobiliser complètement.
2. Veuillez nettoyer le réflecteur une fois par mois.



Echauffement

AVERTISSEMENT ! Avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. L'échauffement prépare le corps à l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en fournissant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température corporelle. Commencez chaque entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers pour vous échauffer. Les photos sur cette page montrent plusieurs formes d'étirements de base que vous pouvez effectuer avant vos séances d'entraînement. Afin d'obtenir un échauffement adéquat, effectuez chaque étirement trois fois.

TOE TOUCH STRETCH

Debout, pliez légèrement les genoux et penchez-vous lentement vers l'avant de vos hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous descendez vers vos orteils aussi loin que possible. Tenez pendant 15 compte, puis détendez-vous. Cela étirera vos ischio-jambiers, le dos de les genoux et le dos.

ÉTIREMENT DES ISCHIOSJAMBIERS

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Apportez la plante du pied opposé vers vous et posez-le contre l'intérieur de la cuisse de votre jambe allongée. Atteignez vos orteils aussi loin que possible. Prise pendant 15 temps, puis détendez-vous. Cela étirera vos ischio-jambiers, le bas du dos et l'aine.

ÉTIREMENT DU MOLLET/ACHILLE

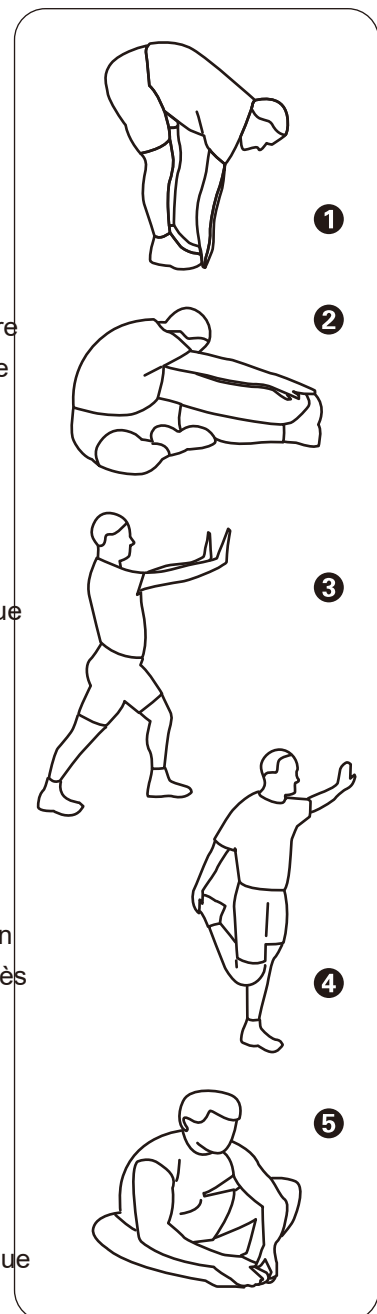
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour un étirement plus complet, pliez également votre jambe arrière. Cela étirera les mollets et les chevilles.

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Une main contre un mur pour garder l'équilibre, tendez l'autre main vers l'arrière et saisissez votre pied. Rapprochez votre talon le plus près possible des fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous et répétez de l'autre côté. Cela étirera vos quadriceps et vos muscles de la hanche.

ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Asseyez-vous avec les plante de vos pieds l'une contre l'autre et vos genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Cela étirera vos adducteurs.

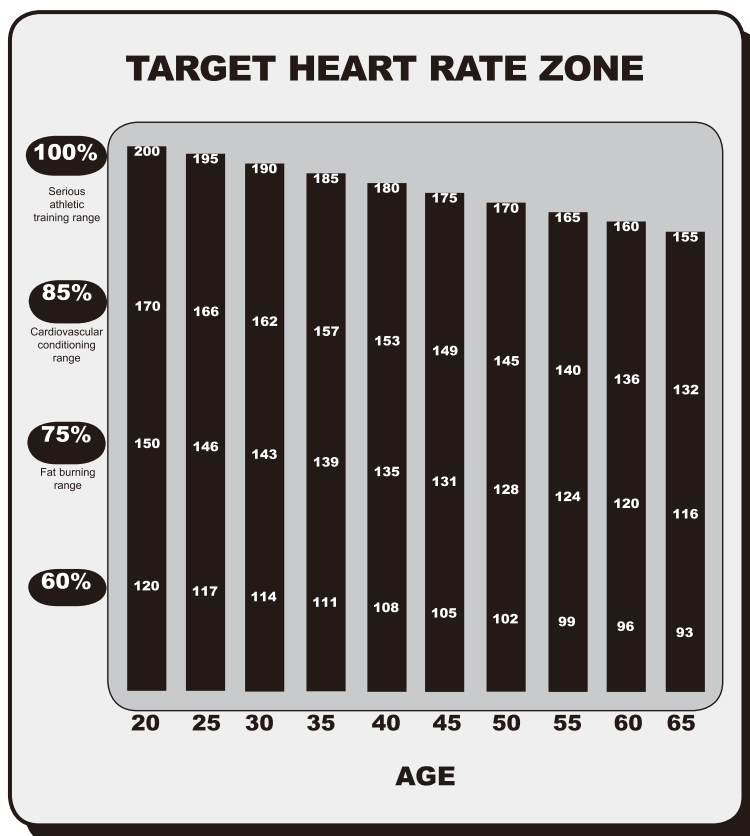


Informations sur la console

Avant de commencer votre entraînement, vérifiez votre fréquence cardiaque normale au repos. Placez légèrement vos doigts contre votre cou ou contre votre poignet au-dessus de l'artère principale. Après avoir trouvé votre pouls, comptez le nombre de battements en 10 secondes. Multipliez le nombre de battements par six pour déterminer votre fréquence cardiaque par minute. Nous vous recommandons de prendre votre fréquence cardiaque à ces moments-là : au repos, après l'échauffement, pendant votre entraînement et deux minutes après le début de votre récupération, pour suivre avec précision vos progrès en matière de remise en forme.

Au cours de vos premiers mois d'exercice, l'AHA recommande de viser la partie inférieure de la zone de fréquence cardiaque cible, soit 60 %, puis de progresser progressivement jusqu'à 75 %. Selon l'AHA, faire de l'exercice à plus de 75 % de votre fréquence cardiaque maximale peut être trop intense, à moins que vous ne soyez en excellente condition physique. Faire de l'exercice en dessous de 60 % de votre maximum entraînera un conditionnement cardiovasculaire minimal.

Vérifiez votre taux de récupération du pouls – Si votre pouls dépasse 100 bpm cinq minutes après l'arrêt de l'exercice, ou s'il est supérieur à la normale le matin après l'exercice, votre effort a peut-être été trop intense pour votre condition physique actuelle. Reposez-vous et réduisez l'intensité la prochaine fois.



Sécurité physique

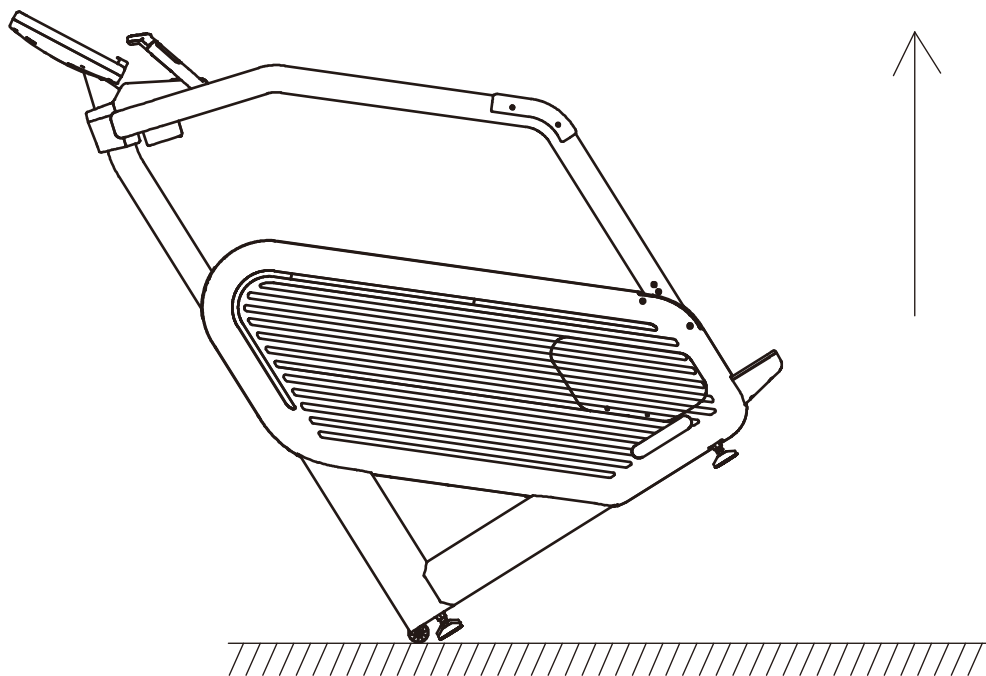
Le tableau de fréquence cardiaque cible indique les zones de fréquence moyenne pour différents âges. Divers facteurs différents (notamment les médicaments, l'état émotionnel, la température et d'autres conditions) peuvent affecter la zone de fréquence cardiaque cible qui vous convient le mieux. Votre médecin ou un professionnel de la santé peut vous aider à déterminer l'intensité de l'exercice adaptée à votre âge et à votre état de santé.

Instructions de déplacement

Prudence! Pour éviter tout risque de blessure, n'essayez jamais de déplacer le Stepmill lorsqu'il est en fonctionnement. Pour réduire le risque de blessure lors du levage, pliez vos jambes et gardez votre dos droit. Lorsque vous soulevez le Stepmill, soulevez-le en utilisant vos jambes et non votre dos. Pour soulever ou abaisser le Stepmill en toute sécurité, vous devez être capable de soulever 220 livres (100kg). Il est suggéré de toujours utiliser l'aide d'une deuxième personne lorsque vous déplacez le Stepmill.

Soulevez le Stepmill puis déplacez-le à l'emplacement souhaité. Posez-le soigneusement. N'essayez pas de déplacer le Stepmill sur une surface inégale ou rugueuse.

Note: L'angle du Stepmill ne peut pas dépasser 25 degrés lorsqu'il est relevé.



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis

Grade NO.	Part No.	Description	QTY
1.1	XSC700B0100	Chassis	1
1.2	XSC70056ASSY	Lower right bearing assy	1
1.3	XSC70055ASSY	Lower left bearing assy	1
1.4	XSC7000400	Lower sprocket welder	1
1.5	XSC7000500	Upper sprocket welder	1
1.6	XSC7000600	Sprocket welder	1
1.7	XSC70007ASSY	Shaft ASSY	1
1.8	D90B-LT	Brake	1
1.9	XSC70010ASSY	Tightener Assy	1
1.10	XSC70012ASSY	Tightener Assy	1
1.11	XSC7001700	Chain	1
1.12	XSC700B18ASSY	Left Cover Assy	1
1.13	XSC700B20ASSY	Right Cover Assy	1
1.14	XSC70021ASSY	Left Cover Assy	1
1.15	XSC70022ASSY	Right Cover Assy	1
1.16	XSC7005600	Back Cover 1	1
1.17	XSC7005700	Back Cover 2	1
1.18	XSC7005800	Back Cover 3	1
1.19	XSC7003600	The bottom Left Pedal	1
1.20	XSC7003700	The left pedal cover	1
1.21	XSC7002300	Chain	2
1.22	XSC7002400V1	Shaft	8
1.23	XST7008000V1	Pedal	8
1.24	XST7008100	Connection plate	8
1.25	XSC7002500V1	Shaft	8
1.26	GB276608-2RZNBK	Bearing,6608	16
1.27	GB8966FH12	Open ring	16
1.28	RU7004800	Wheel Bearing Sleeve	3
1.29	U7B4000	Spacer	1
1.30	TBT0800	Nut Spacer	1
1.31	STDP3400V1	Leveler Foot	4
1.32	Z3-25X50	Taper-lock	1
1.33	UP205	Bearing unit	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis

Grade NO.	Part No.	Description	QTY
1.34	B4004000	Corrugated elastic washer	4
1.35	NM10DHS2	Nut	10
1.36	GB41M8DHS2	Hexagon nut	3
1.37	GB41M10DHS2	Hexagon nut	4
1.38	PNLM10*55DHS2	Screws,M10*55	2
1.39	DQ10DHS2	Washer	12
1.40	GB70M5*15DHS4	Screws,M5*15	3
1.41	GB845ST4.2*13DHS	Screws,ST4.2*13	42
1.42	GB845ST4.2*16DHS	Screws,ST4.2*16	8
1.43	GB6177M16DS2	Nut	4
1.44	NM6DHS2	Nut	6
1.45	GB818M4*16DHS2	Screws,M4*16	32
1.46	NM8DHS2	Nut	31
1.47	DXD427K6A	Wedge belt	1
1.48	DQ8DHS2A	Washer	1
1.49	GB5780M8*25DS2NL	Screws,M8*25	1
1.50	GB936DHS12	Spring washer	18
1.51	GB938DHS12	Spring washer	1
1.52	DQCGQ15B	Speed sensor	1
1.53	C77B-XYX	Controller	1
1.54	GB70M8*100*100DHS18	Screws,M8*100*100	1
1.55	XSC7005500	Wheel	2
1.56	PNLM8*25DHS20	Screws,M8*25	1
1.57	NM12DHS2	Nut	1
1.59	RFMMZ-NDL-XYX	Cable for RF	1
1.60	XSC7005900	Shield	1
1.61	GB17880.3M5*13DS17	Screw, M5*13	6
1.62	XSC7006100	L plate	1
1.63	XSC70072ASSY	Left handrail cover assy	1
1.64	XSC70077ASSY	Right handrail cover assy	1
1.65	XSC7005100	The bottom Right Pedal	1
1.66	XSC7004600	The Right pedal cover	1
1.67	GB5781M10*40DHS2	The bottom Right Pedal	4

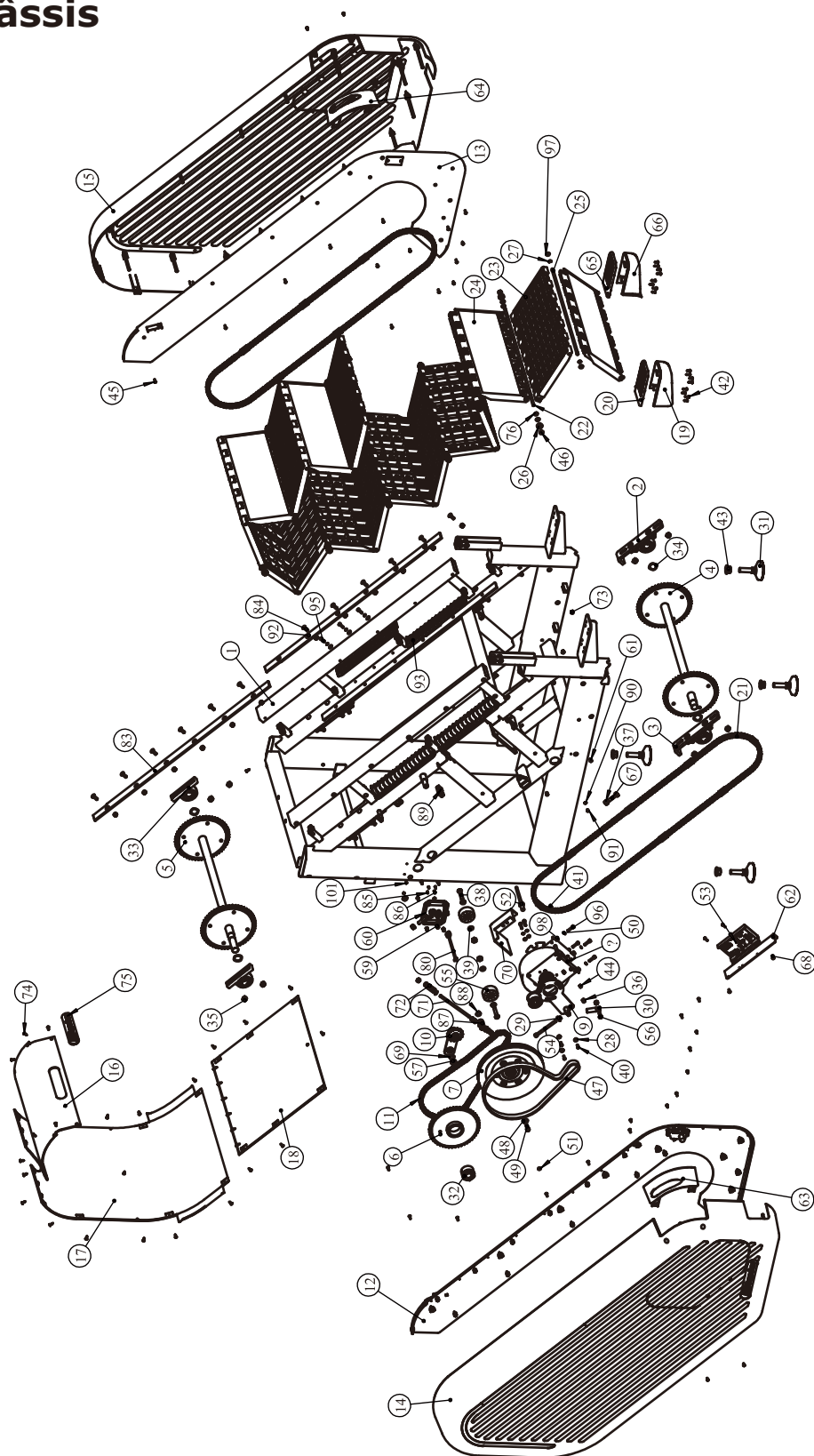
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis

Grade NO.	Part No.	Description	QTY
1.68	PNLM5*15DHS2	Screw, M5*15	6
1.69	GR500A1100	The wave washer	2
1.70	XSC700B6900	Plate for sensor	1
1.71	XSC7008200	Threaded post	1
1.72	STDPA4700	Spring	1
1.73	ECU7P3500	Nut, PA6	8
1.74	GB846ST4.2*16DHS	Screw, ST4.2*16	26
1.75	XSC70085ASSY	LOGO	1
1.76	XSC7007000	Washer	16
1.77	L2060M35155-55-5JDP	Console line section	1
1.78	L2060M35155-84-2	Cable for safety switch	1
1.79	L650M35156-M5557-4C	Cable for Brake	1
1.80	L700Z21-ST0-2C	Cable for power	1
1.81	L1320RFGG	Cable for RF	1
1.82	L1320RJ45-RJ45Z-8	Cable for Internet	1
1.83	XSC7000127	Plate for left chain	1
1.84	CNLM8*25*25DHS20	Screw, M8*25*25	12
1.85	GB819M3*10DHS2	Screw, M3*10	2
1.86	GB846ST2.9*13DHS	Screw, ST2.9*13	2
1.87	PE350D10200	Tension shaft	1
1.88	GB894.117FH12	Elastic retaining ring	1
1.89	PBF30032V1	Stopper	1
1.90	GB862.24DS12	Gasket	1
1.91	GB6560M4*8DSG	Screw, M4*8	1
1.92	XSC7008300	Plate for right chain	1
1.93	XSC7008700	Baffle plate	4
1.94	DQ6DHS2A	Washer	12
1.95	GB70M6*20DHS20	Screw, M6*20	12
1.96	GB70M6*25DS20NL	Screw, M6*25	6
1.97	GB958DHS2	Washer	37
1.98	GB956DHS2	Washer	6
1.99	DQCH02-SBD	Magnetic ring	3
1.100	LD2000	Sheath	2
1.101	GB845ST3.5*6.5DS2	Screw ST4.2*6.5	2
1.102	L1150M35156-ST0-3C	Cable	1
1.103	Q18	Filter	1

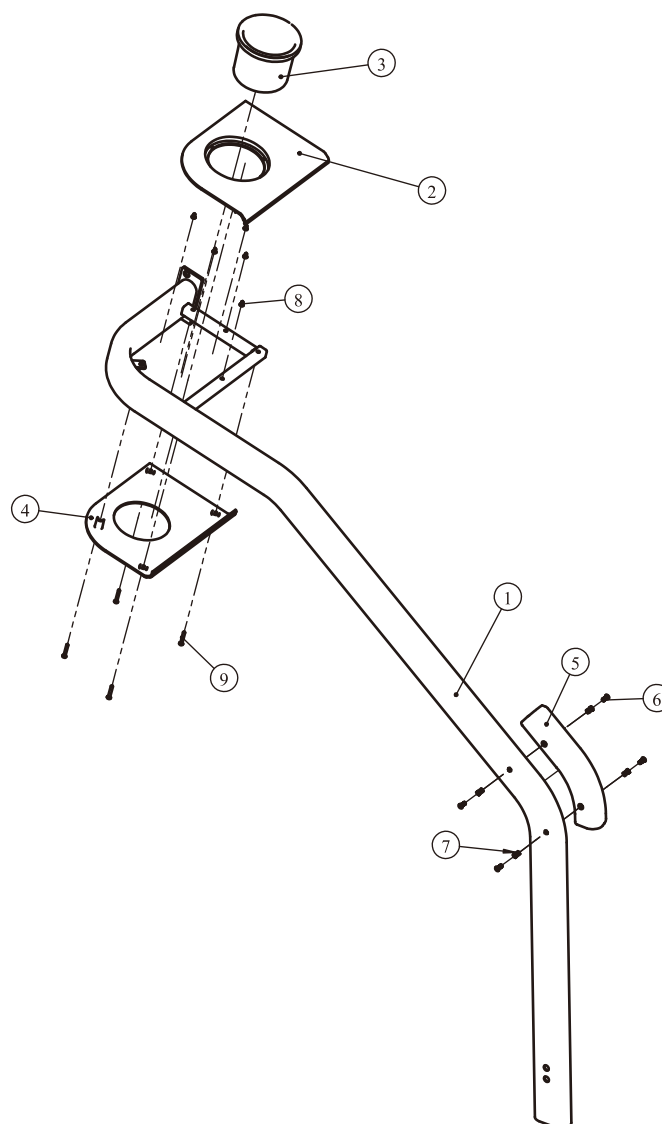
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

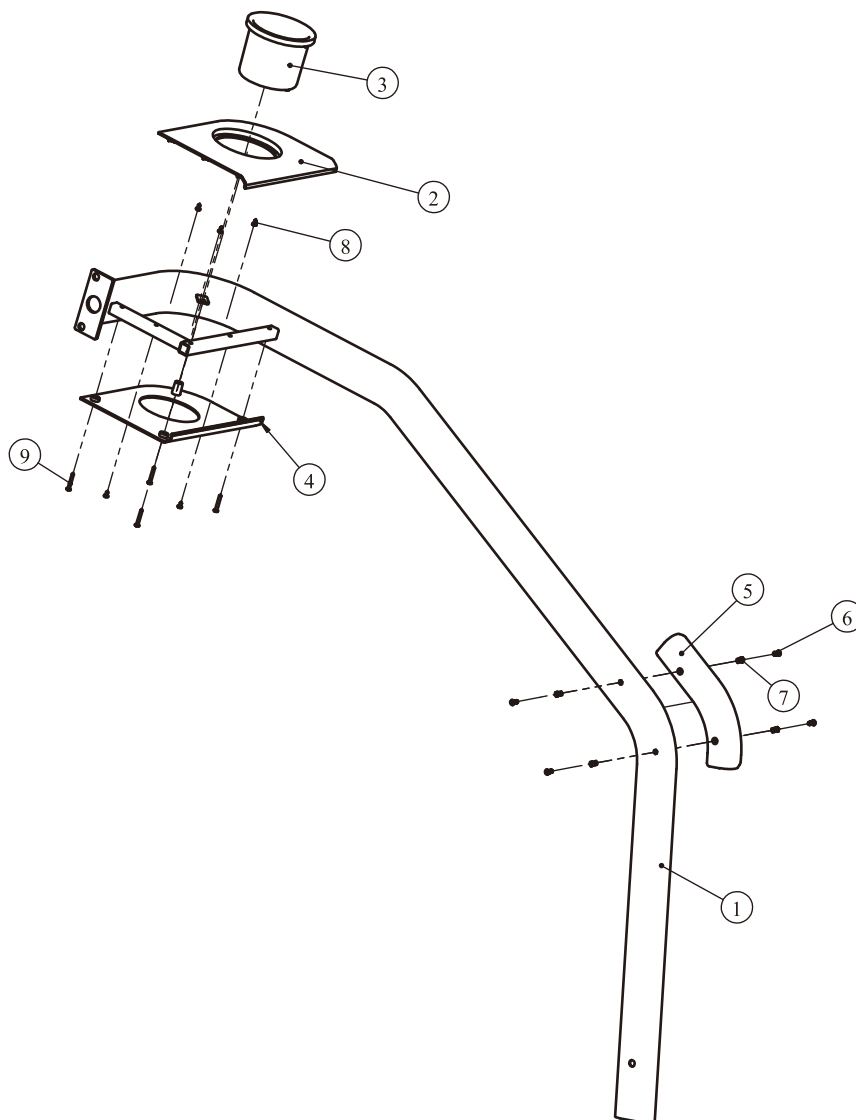
Barre de maintien gauche



Grade NO.	Part No.	Description	QTY
2.1	XSC7002800	Left Handle Bracket	1
2.2	XSC7004100	Left on the cup holder	1
2.3	XT7006500	Cup holder	1
2.4	XSC7004700	Left under the cup holder	1
2.5	XSC7004900	Handle	1
2.6	GB819M5*15DHS19	Screws,M*15	4
2.7	GB845ST4.2*32DHS	Screws,ST4.2*32	4
2.8	GB17880.3M5*13DS17	Screws,M5*13	4
2.9	GB845ST4.2*9.5DHS	Screws,ST4.2*9.5	5

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

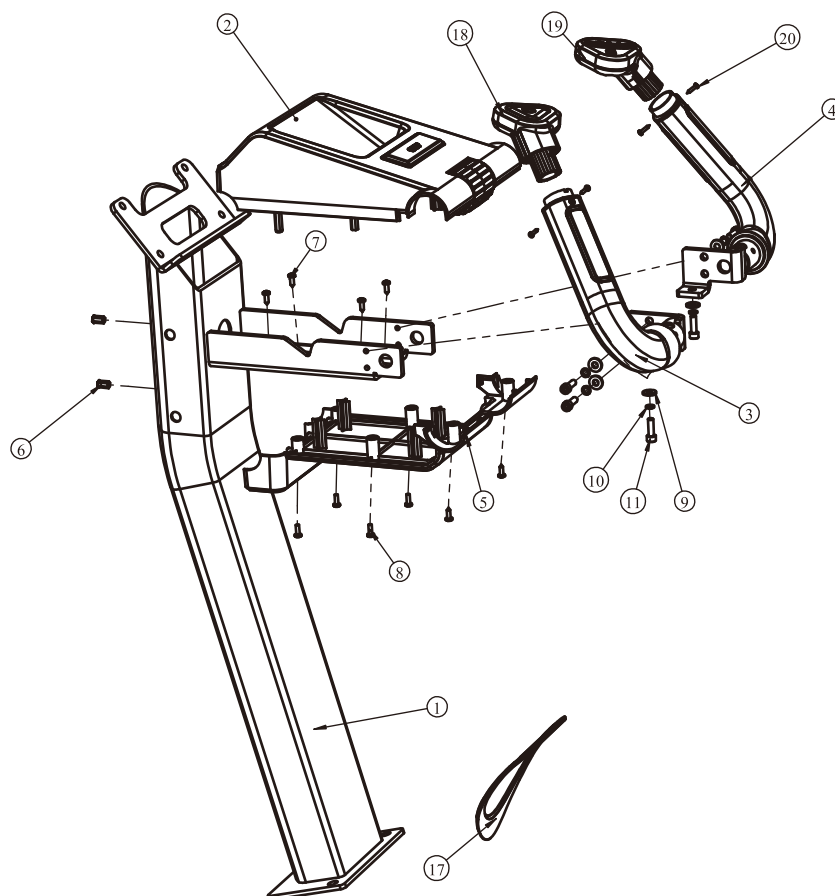
Barre de maintien droite



Grade NO.	Part No.	Description	QTY
3.1	XSC7003000	Right Handle Bracket	1
3.2	XSC7004500	Right on the cup holder	1
3.3	XT7006500	Cup holder	1
3.4	XSC7004300	Right under the cup holder	1
3.5	XSC7004900	Handle	1
3.6	GB819M5*15DHS19	Screws,M*15	4
3.7	GB845ST4.2*32DHS	Screws,ST4.2*32	4
3.8	GB17880.3M5*13DS17	Screws,M5*13	4
3.9	GB845ST4.2*9.5DHS	Screws,ST4.2*9.5	5

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

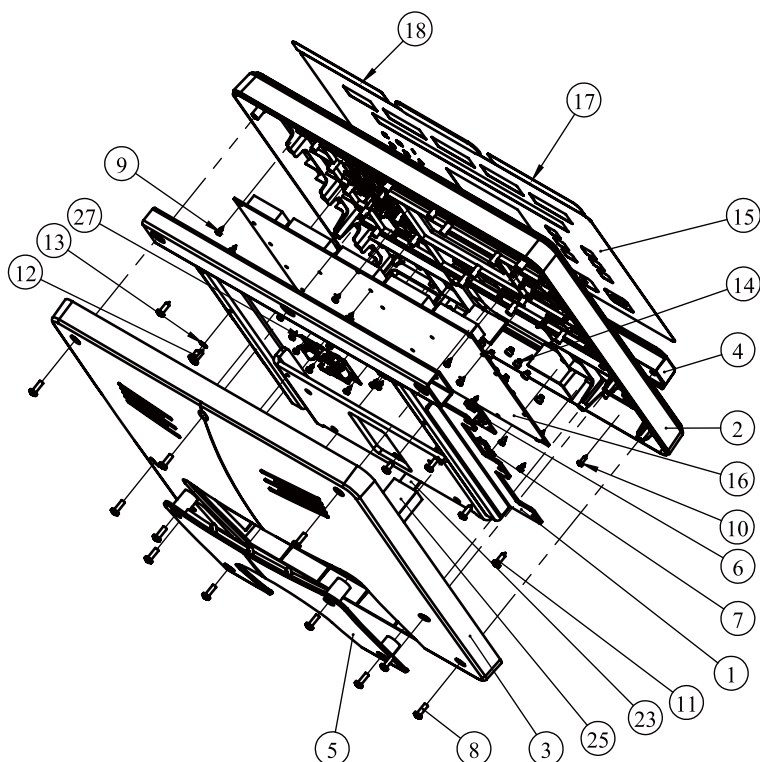
Potence



Grade NO.	Part No.	Description	QTY
4.1	XSC7003200	Upright frame	1
4.2	XSC70048ASSY	Cover assy	1
4.3	XSC700B52ASSY	Left handlebar assy	1
4.4	XSC700B51ASSY	Right handlebar assy	1
4.5	XSC7005400	Under the cover	1
4.6	GB17880.3M5*13DS17	Screw, M5*13	2
4.7	GB845ST4.2*13DHS	Screw, ST4.2*13	6
4.8	GB818M4*12DS2	Screw, M4*12	4
4.9	DQ6DHS2A	Washer	6
4.10	GB936DHS12	Spring washer	6
4.11	GB70M6*20DHS20	Screw, M6*20	6
4.12	L480-35155-35155-3	Cable for Roller	1
4.13	L1000M35184-84-5JDF	Console line middle	1
4.14	L1100-43020-35155-2	Cable for safety switch	1
4.15	L1200RFGG	Cable for RF	1
4.16	L1200RJ45-RJ45B-8	Cable for intent	1
4.17	XSC7008600	Decorative cover	1
4.18	XSC700B97ASSY	Pause button assy	1
4.19	XSC700B98ASSY	Speed key assy	1
4.20	GB845ST2.9*13DHS	Screw, ST2.9*13	4
4.21	DQCH02-SBD	Magnetic ring	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console



Item No.	Part No.	Description	QTY
1	XSCC30100	Console fixed frame	1
2	XSCC31000V1	Console front cover	1
3	XSCC31100	Console back cover	1
4	XSCC31200	Console under cover	1
5	XSCC31300	Console tail-hood	1
6	B286	Wireless charging modular	1
7	AC2990ZN0200	Fix rack	2
8	GB818M4*12DS2	Phillip Screw M4*12	11
9	GB845ST2.9*6.5DS	Cross trough pan head self-drilling screwST2.9*6.5	29
10	GB845ST2.9*9.5DS	Cross trough pan head self-drilling screwST2.9*9.5	4
11	GB845ST4.2*13DS	Cross trough pan head self-drilling screwST4.2*13	6
12	GB6560M4*8DSG	Phillip Screw M4*8	2
13	GB862.24DS12	Serrated lock washers Φ4	2
14	ECT74800	Key pad	24
15	XSCC3BMM01	Overlay	1
16	B285B	Console board	1
17	XSCC3MM02	Warning stickers 1	1
18	XSCC3MM03	Warning stickers 2	1
19	L150M35155-HX25036-4	Charging wire	1
20	L300M35155-55-6B	Console online segment	1
21	L300M35155-84-4B	Grip wire segment	1
22	L300M35155-84-3B	Roller key wire segment	1
23	DQXTJS03	Heartbeat receiver	1
24	L300M35184-55-55-6B	Handrail control wire upper section	1
25	RU5004400	Receiver cover	1
26	DQCH01-SBD	Magnetic ring	1
27	B340-XSCC3C	Power adapter board	1
28	L450XHS-5557-4A	Upper section of power cord	1

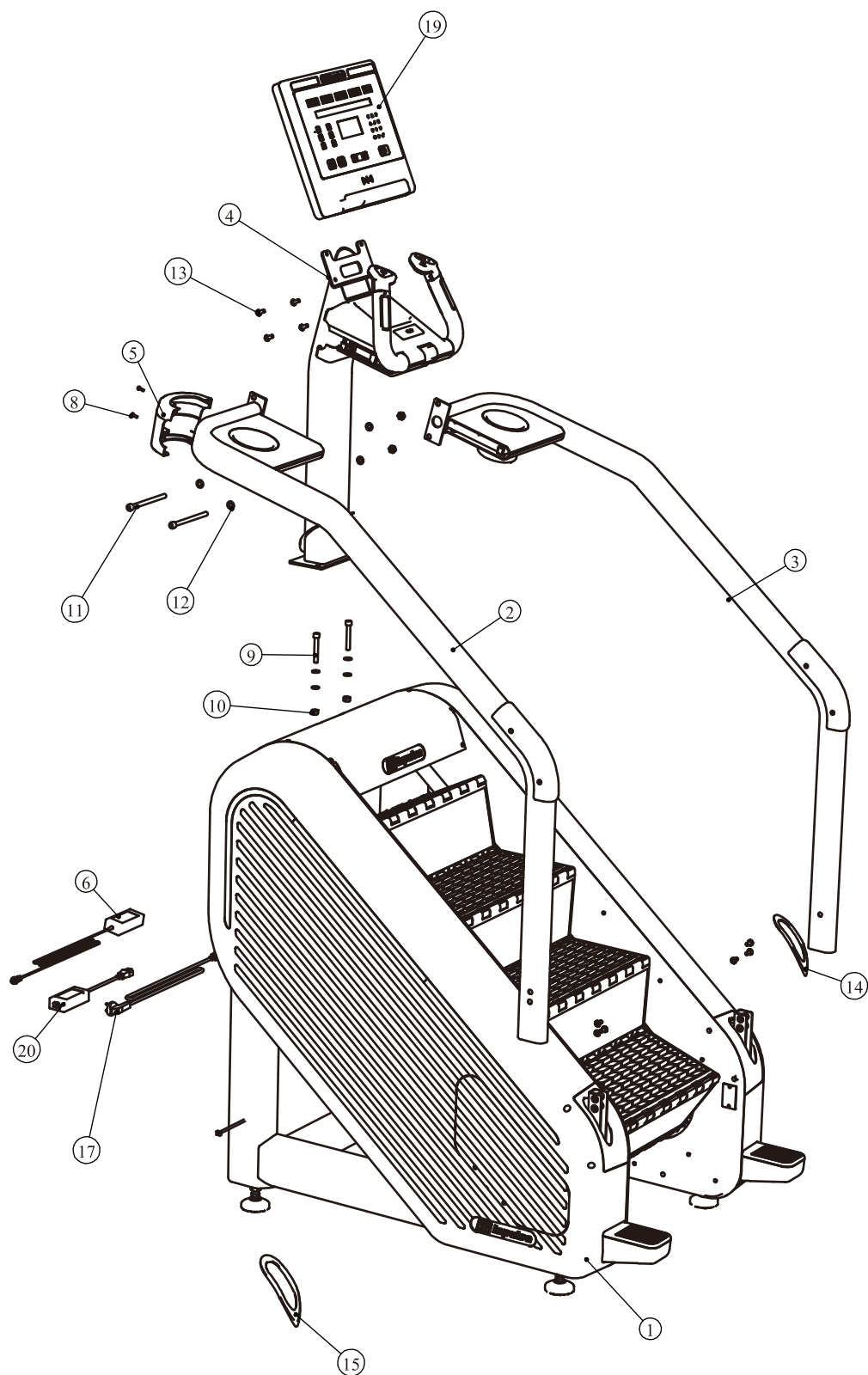
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue Générale

Item No.	Part No.	Description	QTY
1	XSC700B02ASSY	Chassis Assy	1
2	XSC70027ASSY	Left Handle Bracket Assy	1
3	XSC70029ASSY	Right Handle Bracket Assy	1
4	XSC700B50ASSY	Central control assy	1
5	XSC7005200	Behind Cover	1
6	DQSPQ24V6A-Z22	Power Cable	1
8	GB818M5*15DHS20	Screws,M5*15	2
9	GB70M10*70DHS20	Screws,M10*70	2
10	NM10DHS2	Nut	4
11	GB70M10*145DHS20	Screws,M10*145	2
12	GB9510DHS2	Washer	4
13	PNLCM8*20DHS19	Screws,M8*20	10
14	XSC7008400	Decorative cover	1
15	XSC7008500	Decorative cover	1
16	13-0011-2	Power cord	1
17	A01-4	Power cord	1
18	A14-2	Power cord	1
19	XSCC3C	Console	1
20	Q19ZJ-US	Filter components	1

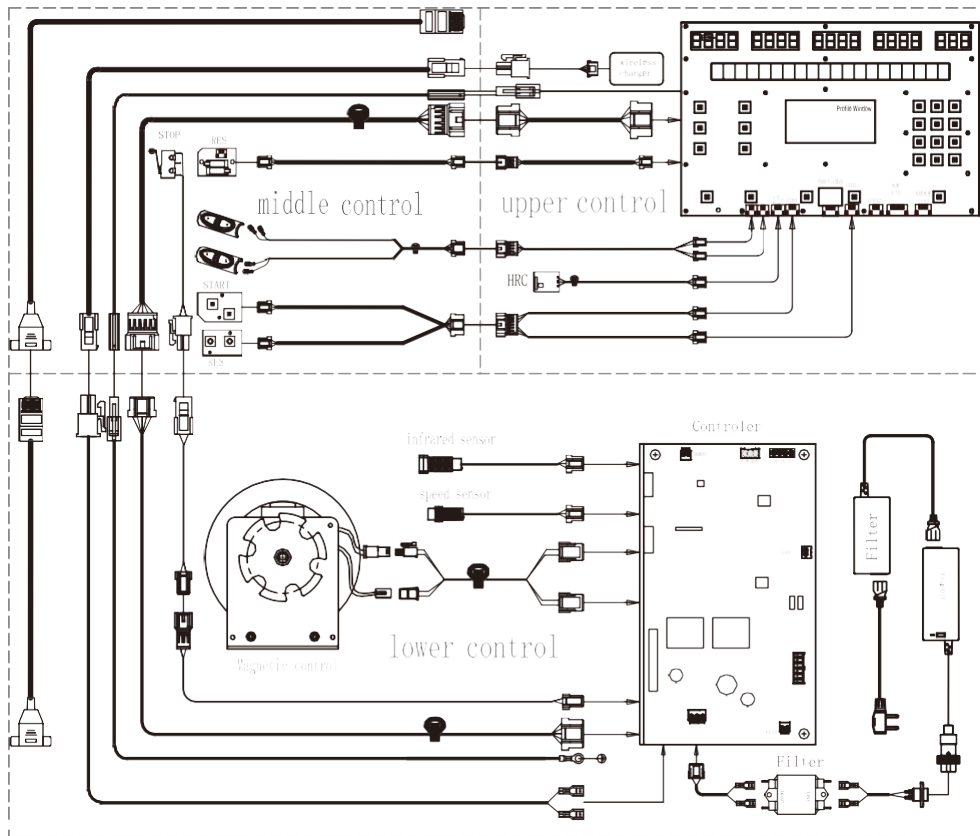
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue Générale



Fonctions de la console

1. Schéma de câblage



2. AFFICHAGE



Fonctions de la console

Description de l'affichage

1. The first behavior at the top is Time, Steps, Calories, Speed and Heart rate.
2. The second line is the Messaging Window, which is used to display information to the user.
3. The leftmost part in the middle is the programs key area, with 6 preset program keys.
4. Introduction window of middle center position.
5. The rightmost part in the middle is the numeric key area, which is composed of numeric keys, OK keys and back keys.
6. The right side of the bottom is composed of stop button and cool down button.
7. The center position at the bottom is a digital gear and an addition / subtraction button, which can be used to adjust the gear. The center position displays the current gear.
8. On the right side of the bottom is the movement start button (start), which is clicked to start the movement.

Fonction des touches

BOUTON	Fonction
TIME	Sélectionne le programme TEMPS
DISTANCE	Sélectionne le programme DISTANCE
CALORIES	Sélectionne le programme CALORIES
HILLS	Sélectionne le programme HILLS / Dénivelés
INTERVALS	Sélectionne le programme INTERVALLES
HEART RATE	Sélectionne le programme FREQUANCE CARDIAQUE
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
0	0
BACK	Pendant la programmation, permet de revenir à l'étape précédente. Pressée à de multiples reprises, elle renverra à l'écran initial "SELECT WORKOUT". Appuyer sur cette touche pendant l'exercice n'a aucun effet.
ENTER	Pendant la programmation, permet de valider les données entrées.
"-"	Pour diminuer la difficulté.
"+"	Pour augmenter la difficulté.
STOP	Met fin à la séance en cours.
COOLDOWN	Pendant l'exercice, bascule sur le mode récupération et met fin à la séance en cours.

Fonctions de la console

3. Mode veille

En mode veille, le système attend que l'utilisateur sélectionne son programme d'entraînement. Pendant ce temps, le message suivants s'affiche :

Message affiché	Méthode d'affichage
SELECT PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN	Jusqu'à ce que un programme soit sélectionné.

Pendant l'affichage du message ci-dessus dans la fenêtre de messages, le profil d'entraînement affichera « IMPULSE FITNESS » en défilement dans la fenêtre de profil. Si l'utilisateur ne sélectionne pas de programme dans les 30 secondes suivant le passage en mode veille, le système lancera automatiquement le programme de démarrage rapide.

4. Démarrage Rapide

Le mode Démarrage Rapide est un programme par défaut avec les paramètres suivants :

Durée	99 min (durée par défaut)
Niveau	1
Poids de l'utilisateur	70KG (155lbs)

Pour lancer ce programme, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton START lorsque le système est en mode veille ou en mode de configuration du programme. Le système passera alors en mode programme et l'entraînement commencera.

5. CHOIX ET CONFIGURATION DES PROGRAMMES

5.1 Programme Time (Durée)

Le programme TIME est un entraînement dont la durée est définie par l'utilisateur. Pour lancer ce programme, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton TIME lorsque le système est en mode veille ou en mode de configuration de programme.

Une fois le programme sélectionné, le message suivant s'affiche dans la fenêtre de messages:

Message affiché	Méthode d'affichage
TIME PROGRAM	Message statique pendant 3 secondes

Pendant l'affichage du message ci-dessus dans la fenêtre de messages, le profil d'entraînement ci-dessous s'affiche dans la fenêtre de profil.

Une fois le nom du programme et le profil affichés pendant la durée indiquée dans le tableau ci-dessus, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages.

Fonctions de la console

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER TIME	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, la durée de l'entraînement s'affiche dans la fenêtre de profil. La durée par défaut est de 30 minutes. Pour l'augmenter ou la diminuer, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + et –. Il peut également utiliser le clavier numérique.

Après avoir cliqué sur OK pour sélectionner la durée souhaitée, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER WEIGHT	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre de profil. Le poids par défaut est de 70 kg (soit 155 lbs). Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + ou –. Il peut également utiliser le clavier numérique. Une fois le poids souhaité sélectionné en appuyant sur le bouton OK, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK..

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER LEVEL FROM 1-20	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre de messages, le niveau d'intensité s'affiche dans la fenêtre de profil. Pour augmenter ou diminuer le niveau, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + et –. Il peut également utiliser le clavier numérique pour saisir une nouvelle valeur.

Une fois le niveau d'intensité sélectionné en appuyant sur le bouton OK, le système passe en mode Programme et l'entraînement commence..

Fonctions de la console

5.2 Programme Distance

Le système propose 3 options liées à la distance comme objectif. Pour accéder au menu de sélection du programme Distance, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton DISTANCE lorsque le système est en mode veille ou en mode de configuration du programme.

Le menu de sélection des programmes à distance comprendra les options suivantes :

- 200m
- 500m
- CUSTOM DISTANCE (distance personnalisée)

Pour naviguer parmi les options ci-dessus, l'utilisateur doit appuyer plusieurs fois sur le bouton DISTANCE. Le menu défilera alors de manière circulaire. À chaque pression sur le bouton AFFICHAGE, les options s'afficheront dans la fenêtre de messages dans l'ordre suivant : PROGRAMME 200 m → PROGRAMME 500 m → DISTANCE PERSONNALISÉE, puis retour au début (PROGRAMME 200 m). Cette séquence se répète à chaque pression sur le bouton DISTANCE.

Pour sélectionner une option, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton OK. Pendant l'affichage des messages dans la fenêtre de messages, le profil d'entraînement ci-dessous s'affiche dans la fenêtre de profil.

Après avoir sélectionné l'entraînement souhaité en appuyant sur le bouton OK, l'utilisateur devra suivre les étapes de configuration du programme d'entraînement correspondantes ci-dessous.

5.2.1 Programme 200m

Ce programme a pour objectif une distance fixe de 200 m.

Les messages suivants s'afficheront dans la fenêtre de messages une fois ce programme sélectionné dans le menu Distance. Ces messages s'afficheront en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER WEIGHT	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Fonctions de la console

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre de profil. Le poids par défaut est de 70 kg (soit 155 lbs). Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + ou -. Il peut également utiliser le clavier numérique. Une fois le poids souhaité sélectionné et validé par le bouton OK, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK..

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER LEVEL FROM 1-20	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le niveau d'intensité s'affiche dans la fenêtre de profil. Pour augmenter ou diminuer le niveau, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + et -. Il est également possible d'utiliser le clavier numérique pour saisir une nouvelle valeur.

Une fois le niveau d'intensité sélectionné en appuyant sur le bouton OK, le système passe en mode Programme et l'entraînement commence.

5.2.2 Programme 500m

Ce programme a pour objectif une distance fixe de 500 m.

Les messages suivants s'afficheront dans la fenêtre de messages une fois ce programme sélectionné dans le menu Distance. Ces messages s'afficheront en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER WEIGHT	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre de profil. Le poids par défaut est de 70 kg (soit 155 lbs). Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + ou -. Il peut également utiliser le clavier numérique. Une fois le poids souhaité sélectionné et validé par le bouton OK, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK.

Fonctions de la console

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER LEVEL FROM 1-20	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le niveau d'intensité s'affiche dans la fenêtre de profil. Le niveau initial par défaut est de 5. Pour augmenter ou diminuer le niveau, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + et –. Il est également possible d'utiliser le clavier numérique pour saisir une nouvelle valeur.

Une fois le niveau d'intensité sélectionné en appuyant sur le bouton OK, le système passe en mode Programme et l'entraînement commence.

5.2.3 Programme Distance Personnalisée

Les messages suivants s'afficheront dans la fenêtre de messages une fois ce programme sélectionné dans le menu Distance. Ces messages seront répétés en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER DISTANCE	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, la distance par défaut s'affiche dans la fenêtre de profil. Pour l'augmenter ou la diminuer, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + et – Il peut également utiliser le clavier numérique.

Après avoir cliqué sur OK pour sélectionner la distance souhaitée, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER WEIGHT	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Fonctions de la console

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre de profil. Le poids par défaut est de 70 kg (soit 155 lbs). Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + ou -. Il peut également utiliser le clavier numérique. Une fois le poids souhaité sélectionné et validé par le bouton OK, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK..

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER LEVEL FROM 1-20	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le niveau d'intensité s'affiche dans la fenêtre de profil. Pour augmenter ou diminuer le niveau, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + et -. Il est également possible d'utiliser le clavier numérique pour saisir une nouvelle valeur.

Une fois le niveau d'intensité sélectionné en appuyant sur le bouton OK, le système passe en mode Programme et l'entraînement commence..

5.3 Programme Calories

Le PROGRAMME CALORIES est un entraînement avec un objectif calorique défini par l'utilisateur.

Pour lancer ce programme, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton CALORIES lorsque le système est en mode veille ou en mode de configuration de programme.

Une fois le programme sélectionné, le message suivant s'affiche dans la fenêtre de messages.:

Message affiché	Méthode d'affichage
CALORIE PROGRAM	Message statique pendant 3 secondes

Pendant l'affichage du message ci-dessus dans la fenêtre de messages, le profil d'entraînement ci-dessous s'affiche dans la fenêtre de profil.

Une fois le nom du programme et le profil affichés pendant la durée indiquée dans le tableau ci-dessus, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages..

Fonctions de la console

5.3.1 Programme Calories

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER CALORIE GOAL FROM 1-999	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, l'objectif calorique s'affiche dans la fenêtre de profil. L'objectif calorique par défaut est de 100 kcal. Pour augmenter ou diminuer cet objectif, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + et -. Il peut également utiliser le clavier numérique.

Après avoir cliqué sur OK pour sélectionner l'objectif calorique souhaité, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur OK..

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER WEIGHT	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre de profil. Le poids par défaut est de 70 kg (soit 155 lbs). Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + ou -. Il peut également utiliser le clavier numérique. Une fois le poids souhaité sélectionné et validé par le bouton OK, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER LEVEL FROM 1-20	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le niveau d'intensité s'affiche dans la fenêtre de profil. Pour augmenter ou diminuer ce niveau, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + et -. Il est également possible d'utiliser les touches numériques pour saisir une nouvelle valeur.

Fonctions de la console

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le niveau d'intensité, le système passe en mode Programme et l'entraînement commence.

5.4 Programmes HILL (Dénivelés)

Le système propose six (5) programmes adaptés aux dénivelés.

Pour accéder au menu de sélection des programmes de dénivelé, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton « Dénivelés » lorsque le système est en mode veille ou en mode de configuration.

Le menu de sélection des programmes de dénivelé comprend les options suivantes :

- PROGRAMME HILL 1
- PROGRAMME HILL 2
- PROGRAMME HILL 3
- PROGRAMME HILL 4
- PROGRAMME HILL 5

Pour naviguer entre les options, l'utilisateur appuie plusieurs fois sur le bouton « HILL ». Le menu défile alors de manière circulaire. À chaque pression, les options s'affichent dans la fenêtre de messages dans l'ordre suivant : PROGRAM HILL 1 → PROGRAM HILL 2 → PROGRAM HILL 3 → PROGRAM HILL 4 → PROGRAM HILL 5, puis retour au programme initial (PROGRAM HILL 1). Cette séquence se répète à chaque pression du bouton « HILL ».

Pour sélectionner une option, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton OK afin de choisir le programme affiché. Lorsqu'un message s'affiche dans la fenêtre de messages, le profil d'entraînement correspondant (ci-dessous) apparaît dans la fenêtre de profil.

Après avoir appuyé sur le bouton OK pour sélectionner l'entraînement souhaité, l'utilisateur doit suivre les étapes de configuration du programme d'entraînement décrites ci-dessous..

5.4.1 Programmes Dénivelés 1 - 5

Les messages suivants s'afficheront dans la fenêtre de messages après la sélection de l'un des 5 programmes prédéfinis dans le menu HILL. Ces messages seront affichés en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER TIME	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Fonctions de la console

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre de messages, la durée de l'entraînement s'affiche dans la fenêtre de profil. La durée par défaut est de 30 minutes. Pour augmenter ou diminuer la durée de l'entraînement, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + et -. Il peut également utiliser les touches numériques. Une fois la durée d'entraînement souhaitée sélectionnée en appuyant sur le bouton OK, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER WEIGHT	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre de profil. Le poids par défaut est de 70 kg (soit 155 lbs). Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + ou -. Il peut également utiliser le clavier numérique. Une fois le poids souhaité sélectionné en appuyant sur le bouton OK, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER LEVEL FROM 1-20	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le niveau d'intensité s'affiche dans la fenêtre de profil. Pour augmenter ou diminuer le niveau, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + et -. Il est également possible d'utiliser le clavier numérique pour saisir une nouvelle valeur. Une fois le niveau d'intensité sélectionné en appuyant sur le bouton OK, le système passe en mode Programme et l'entraînement commence.

Fonctions de la console

5.5 Programmes Intervalles

Le système propose 5 programmes à intervalles.

Pour accéder au menu de sélection des programmes à intervalles, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton INTERVAL lorsque le système est en mode veille ou en mode de configuration des programmes.

Le menu de sélection des programmes à intervalles comprend les options suivantes :

- PROGRAMME INTERVAL 1
- PROGRAMME INTERVAL 2
- PROGRAMME INTERVAL 3
- PROGRAMME INTERVAL 4
- PROGRAMME INTERVAL 5

Pour naviguer entre les options, l'utilisateur doit appuyer plusieurs fois sur le bouton INTERVAL. Le menu défile alors de manière circulaire. À chaque pression, les options s'affichent dans la fenêtre de messages dans l'ordre suivant : PROGRAMME INTERVAL 1, PROGRAMME INTERVAL 2, PROGRAMME INTERVAL 3, PROGRAMME INTERVAL 4, PROGRAMME INTERVAL 5, puis retour au début (c.-à-d. PROGRAMME INTERVAL 1). Cette séquence se répète à chaque pression du bouton INTERVAL.

Pour sélectionner une option, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton OK. Tant que l'un des messages ci-dessus s'affiche dans la fenêtre Messages, le profil d'entraînement associé (ci-dessous) s'affiche dans la fenêtre Profil.

Après avoir cliqué sur le bouton OK pour sélectionner l'entraînement souhaité, l'utilisateur doit suivre les étapes de configuration du programme d'entraînement correspondantes (ci-dessous).

5.5.1 Programmes INTERVAL 1 - 5

Les messages suivants s'afficheront dans la fenêtre de messages après la sélection de l'un des cinq (5) programmes d'intervalle prédéfinis dans le menu Programme d'intervalle. Ces messages seront affichés en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER TIME	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Fonctions de la console

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre de messages, la durée de l'entraînement s'affiche dans la fenêtre de profil. La durée par défaut est de 30 minutes. Pour augmenter ou diminuer la durée de l'entraînement, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + et -. Il peut également utiliser les touches numériques. Une fois la durée d'entraînement souhaitée sélectionnée en appuyant sur le bouton OK, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER WEIGHT	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre de profil. Le poids par défaut est de 70 kg (soit 155 lbs). Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + ou -. Il peut également utiliser le clavier numérique. Une fois le poids souhaité sélectionné en appuyant sur le bouton OK, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK.

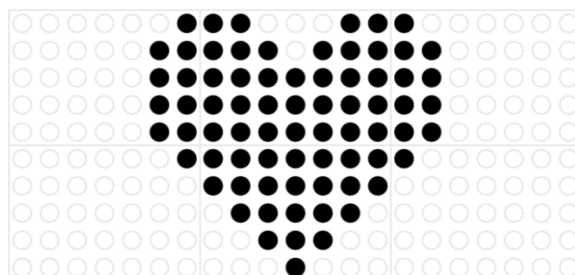
Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER LEVEL FROM 1-20	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le niveau d'intensité maximal s'affiche dans la fenêtre de profil. Pour augmenter ou diminuer ce niveau, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + et -. Il est également possible d'utiliser le clavier numérique pour saisir une nouvelle valeur. Une fois le niveau d'intensité sélectionné en appuyant sur le bouton OK, le système passe en mode Programme et l'entraînement commence..

Fonctions de la console

5.6 Programmes Fréquence Cardiaque

Pour accéder au menu de sélection du programme de fréquence cardiaque, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton FRÉQUENCE CARDIAQUE lorsque le système est en mode veille ou en mode de configuration du programme.



Le programme TARGET HR consiste en une séance d'entraînement de durée variable visant à amener la fréquence cardiaque de l'utilisateur à une valeur cible, puis à la maintenir pendant toute la durée de l'entraînement. La séance débute par un échauffement, suivi de l'entraînement proprement dit. Elle se termine par une phase de récupération.

Une fois ce programme sélectionné, le message suivant s'affiche dans la fenêtre de messages.:

Message affiché	Méthode d'affichage
TARGET HR	Message statique pendant 3 secondes

Pendant l'affichage du message ci-dessus dans la fenêtre de messages, le profil d'entraînement ci-dessous s'affiche dans la fenêtre de profil.

Une fois le nom du programme et le profil affichés pendant la durée indiquée dans le tableau ci-dessus, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER AGE FROM 10-99	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, l'âge de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre de profil. L'âge par défaut est de 40 ans. L'âge autorisé est compris entre 10 et 99 ans. Pour modifier son âge, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + et -. Il peut également utiliser le clavier numérique.

Fonctions de la console

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour accepter l'âge souhaité, les messages suivants s'afficheront dans la fenêtre de messages. Ces messages s'afficheront en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER TARGET HR	Message statique pendant 3 secondes
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour accepter la fréquence cardiaque cible souhaitée, les messages suivants s'afficheront dans la fenêtre de messages. Ces messages s'afficheront en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK.

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER TIME	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, la durée de l'entraînement s'affiche dans la fenêtre de profil. La durée par défaut est de 30 minutes. La durée d'entraînement peut être réglée entre 5 et 99 minutes. Pour l'augmenter ou la diminuer, l'utilisateur appuie respectivement sur les boutons + et –.

Après avoir cliqué sur le bouton OK pour sélectionner la durée souhaitée, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Ces messages s'affichent en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie à nouveau sur le bouton OK..

Message affiché	Méthode d'affichage
ENTER WEIGHT	Message défilant
USE +/- OR NUMERIC KEYS TO ADJUST	Message défilant
PRESS OK TO ACCEPT	Message défilant

Pendant l'affichage des messages ci-dessus dans la fenêtre de messages, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre de profil. Le poids par défaut est de 70 kg (soit 155 lbs). Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur appuie sur les boutons + ou – respectivement. Il peut également utiliser les touches numériques pour saisir une nouvelle valeur. Une fois que l'utilisateur a cliqué sur le bouton OK pour sélectionner le poids souhaité, le système passe en mode Programme et l'entraînement commence.