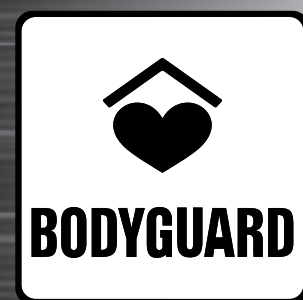




MANUEL DE L'UTILISATEUR **Tapis roulants**

Conçus et développés au Canada



Mieux vivre

bodyguardfitness.com

Bodyguard, fabricant d'appareils
cardiovasculaires depuis 1969

TABLE DES MATIÈRES

MERCI D'AVOIR FAIT L'ACHAT D'UN APPAREIL BODYGUARD.....	5
1. FONCTIONNEMENT DE VOTRE TAPIS.....	11
1.1. APPRENDRE À CONNAÎTRE L'ÉCRAN DE L'ORDINATEUR.....	11
1.1.1. <u>T240S-T280S-T520S</u>	11
1.1.2. <u>T260P-T260F-T270</u>	12
1.1.3. <u>T280P</u>	13
1.1.4. <u>T520P</u>	14
1.1.5. <u>T460XC-T560X</u>	15
1.1.6. <u>Lexique de la console et des paramètres affichés</u>	17
1.2. APPRENDRE À CONNAÎTRE LES FONCTIONS DE BASE DU TAPIS ROULANT.....	20
1.2.1. <u>Pause durant un exercice</u>	20
1.2.2. <u>Fonction de balayage</u>	20
1.2.3. <u>Visualisation des paramètres d'un exercice</u>	20
1.2.4. <u>Sauvegarde d'un exercice (mémoire)</u>	21
1.2.5. <u>Utilisation de la touche iTek</u>	21
2. RÉGLAGE DE L'ORDINATEUR À VOTRE ENVIRONNEMENT.....	22
2.1. ACCÈS AU MENU RÉGLAGES.....	22
2.2. SÉLECTION DE LA LANGUE.....	23
2.3. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE POIDS.....	23
2.4. IDENTIFICATION DE L'USAGER.....	23
2.5. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE DISTANCE.....	25
2.6. RÉCHAUFFEMENT.....	26
2.7. RÉCUPÉRATION.....	26
2.8. CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE.....	26
2.9. AVERTISSEUR SONORE.....	27
2.10. LIMITES DE VITESSE.....	27
2.11. APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PERSONNALISÉS.....	27
2.12. DURÉE DE LA PAUSE.....	28
2.13. GRANDS CHIFFRES.....	28
2.14. MISE EN VEILLE.....	29
2.15. SAUVEGARDE.....	29
2.16. VERROUILLAGE.....	29
2.17. LIMITES D'INCLINAISON.....	29
2.18. VITESSES PRÉPROGRAMMÉES (T280P-T460XC-T560X).....	30
2.19. TOUCHE USER ID (T280P-T460XC-T560X).....	30
2.20. TOUCHE STATS (T280P-T460XC-T560X).....	31
2.21. HORLOGE.....	32
2.22. OPTION TURBO TRAINING.....	33
2.23. POIDS PAR DÉFAUT (T240S-T280S-T520S).....	33
3. PROGRAMMES D'EXERCICE.....	34
TABLEAU DES CATÉGORIES DE PROGRAMMES.....	34
NIVEAUX D'UN PROGRAMME.....	35
3.1. PROGRAMME JUSTGO ^{MC}	35
3.2. PROGRAMME MANUEL.....	35
3.3. PROGRAMME EXCURSION.....	36
3.4. PROGRAMME PERTE DE POIDS.....	36
3.5. PROGRAMME OBJECTIF CALORIES.....	37
3.6. PROGRAMME OBJECTIF DISTANCE.....	37
3.7. PROGRAMME INTERVALLE.....	38
3.8. PROGRAMME ALÉATOIRE.....	38
3.9. PROGRAMME MARCHÉ.....	39
3.10. PROGRAMME COURSE DE VILLE.....	39
3.11. PROGRAMME CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE.....	40
3.12. PROGRAMME INTERVALLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE.....	41
3.13. TEST DE CONDITION PHYSIQUE.....	41

3.14. PROGRAMME CARDIOVASCULAIRE	43
3.15. PROGRAMME MONTAGNES	43
3.16. PROGRAMME TOURS DE PISTE	44
3.17. PROGRAMME INTERVALLE DU COUREUR.....	44
3.18. PROGRAMME TURBO TRAINING	45
3.19. PROGRAMMES PERSONNALISÉS (T270 = PROGRAMMES APPRENDRE).....	46
3.20. MÉMOIRE	46
4. CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE	47
4.1. SYSTÈME DE LECTURE TACTILE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE	47
4.2. CEINTURE DE TRANSMISSION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE	47
5. DIAGNOSTICS DE L'ORDINATEUR	49
5.1. TEST DE LA NVRAM.....	49
5.2. TEST DU CLAVIER	50
5.3. TEST DE L'AFFICHAGE.....	50
5.4. TEST DU SON	50
5.5. TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE	50
5.6. TEST DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ	50
5.7. ALIGNEMENT DE LA COURROIE	51
5.8. TEST DU MOTEUR	51
5.9. TEST DU COURANT	52
5.10. ESC TEST.....	52
5.11. TEST DU CAPTEUR DE VITESSE	52
5.12. REGISTRE DES ERREURS	52
5.13. MAINTENANCE	53
5.14. STATISTIQUES	53
5.15. TEST DU PORT USB	53
6. RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTRETIEN.....	54
6.1. ENTRETIEN GÉNÉRAL.....	54
6.2. COURROIE ET SURFACE DE COURSE.....	54
6.3. APPLICATION DU LUBRIFIANT	55
6.4. COMMUTEUR ET DISJONCTEUR	55
6.5. LISTE DE VÉRIFICATION POUR UN DÉPANNAGE RAPIDE	56
6.6. CODES D'ERREUR.....	57
6.7. MISES À JOUR PORT USB	58
6.8. CALIBRAGE DE L'INCLINAISON.....	58
6.9. RÈGLES DE SÉCURITÉ	59
6.10. EXIGENCES EN MATIÈRE D'INTERFÉRENCES ÉLECTROMAGNÉTIQUES.....	59
6.11. COMPATIBILITÉ AVEC IPAD.....	59

MERCI D'AVOIR FAIT L'ACHAT D'UN APPAREIL BODYGUARD

Bodyguard Fitness se consacre à créer et à assembler les équipements de conditionnement physique les plus performants sur le marché. Ce manuel traite des grandes lignes concernant l'utilisation de votre tapis roulant Bodyguard Fitness, les règles de sécurité et les vérifications d'entretien de base.

Lorsque votre appareil a besoin d'entretien, il est essentiel de donner au distributeur Bodyguard Fitness le numéro de modèle de votre appareil, le numéro de série et la date d'achat. Les numéros de modèle et de série sont situés à l'avant de l'appareil, près de l'interrupteur. Inscrivez les renseignements importants concernant votre appareil dans l'espace prévu à cet effet ci-dessous.

Nom du produit	
Numéro du modèle	
Numéro de série	
Date de l'achat	
Nom du détaillant	
Numéro de téléphone du détaillant	

Veillez remplir la carte d'enregistrement de la garantie et la faire parvenir à Bodyguard Fitness dans les 30 jours suivant la date d'achat afin que la garantie de votre tapis soit enregistrée. Votre carte de garantie est importante puisqu'elle nous permet de vous tenir au courant de toutes les mises à jour de votre appareil. Elle sert aussi à déterminer la date réelle de la vente.

NOTE – La garantie débute à la date d'achat. Sans carte de garantie, notre base de données indique que la garantie commence à la date de la vente du produit au distributeur et non à l'utilisateur. Notez aussi que la garantie du tapis roulant s'applique seulement au propriétaire initial de l'appareil. La garantie est non transférable en cas de revente de l'appareil.

Vous pouvez aussi rapidement effectuer l'enregistrement en ligne à : www.bodyguardfitness.com.

AVIS DE SÉCURITÉ

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, il est important de respecter des précautions de base comme celles-ci :

VEUILLEZ LIRE CE MANUEL ATTENTIVEMENT AVANT D'ENTREPRENDRE L'ASSEMBLAGE OU D'UTILISER CET APPAREIL D'EXERCICE.

Afin de profiter au maximum des caractéristiques techniques de votre appareil, nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'instructions avant d'entreprendre l'assemblage ou l'utilisation de votre tapis. Conservez ces instructions et reportez-vous au manuel si vous n'êtes pas familier avec le fonctionnement de l'appareil.

AVERTISSEMENT – Il est recommandé de lire attentivement ce manuel d'instructions avant de commencer à utiliser tout appareil Bodyguard. Son utilisation peut provoquer des blessures graves chez les personnes souffrant de troubles cardiaques ou d'autres problèmes de santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflements, cessez immédiatement l'exercice. L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves.

ATTENTION – Afin de prévenir les risques de chocs électriques, débranchez l'appareil après chaque entraînement et lorsque vous souhaitez le nettoyer.

POUR VOTRE SÉCURITÉ PERSONNELLE

AVERTISSEMENT – Afin de prévenir les risques d'incendies, de brûlures, de blessures ou de chocs électriques :

- Ne pas déposer de serviettes ni de vêtements sur n'importe quelle partie du tapis roulant.
- Ne placez pas de liquide près de l'ordinateur, de l'entrée électrique, de l'interrupteur ou de toute autre partie du tapis.
- Avant de couper l'alimentation électrique, quittez d'abord le programme en cours et éteignez ensuite l'appareil. Pour réduire tout risque de choc électrique, ne débranchez pas le cordon d'alimentation en tirant sur le fil. Retirez plutôt le cordon de la prise en tirant sur la fiche.
- Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation est endommagé ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. Si le cordon d'alimentation est endommagé, veuillez communiquer avec votre distributeur ou le fabricant pour le faire remplacer.
 - Le calibre du nouveau cordon d'alimentation doit être classé 15 ampères (125 volts c.a.).
 - Pour la version internationale de ces tapis, le calibre du cordon d'alimentation doit être de 10 ampères (250 volts c.a.) et mesurer 2,5 mètres (ou 8 pi) au moins.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toutes les parties mobiles du tapis roulant, telles que le bras d'élévation et les roues de transport.
- N'utilisez pas de rallonge électrique n'ayant pas de mise à la terre. Gardez toute rallonge électrique loin des parties mobiles du tapis roulant.
- Placez l'appareil de façon à pouvoir couper facilement l'alimentation électrique en tirant sur le cordon d'alimentation.
- Ne laissez aucun enfant ni personne à mobilité réduite s'approcher du tapis roulant lorsqu'il est en marche ou sans surveillance. Gardez la clé de sécurité dans un endroit sûr, loin de la portée des enfants.
- Portez de bonnes chaussures d'exercice lorsque vous utilisez le tapis roulant. N'utilisez jamais le tapis roulant pieds nus ou en chaussettes. Il est normal que le tapis roulant éjecte de la terre ou des cailloux qui se trouvent sur les semelles de vos chaussures. Il est conseillé de nettoyer les semelles de vos chaussures avant d'utiliser le tapis roulant.
- Le tapis roulant ne doit jamais être utilisé par plus d'une personne à la fois.
- N'essayez jamais d'augmenter ou de diminuer la vitesse de la courroie en poussant dessus ou en essayant de l'arrêter, que le tapis roulant soit en fonction ou non.
- Faites toujours face à l'ordinateur lors de l'utilisation de l'appareil et ne courez jamais en sens inverse.
- Ne placez pas le tapis roulant trop près de meubles ou d'objets faisant obstacle. Aucun objet ne doit obstruer les côtés et l'arrière de l'appareil.
- Le tapis roulant ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher le cordon d'alimentation lorsque l'appareil n'est pas utilisé ou lorsque vous souhaitez manipuler des pièces.
- Utilisez le tapis roulant seulement de la manière décrite dans ce manuel. N'utilisez pas des pièces ou accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne pas insérer d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Ne pas utiliser le tapis roulant dans une pièce où des vaporisateurs en aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré.
- Ne pas utiliser l'appareil si votre poids excède 400 lb (182 kg).

INFORMATIONS D'ORDRE ÉLECTRIQUE

MISE EN GARDE – Cet appareil est conçu pour une installation électrique avec mise à la terre. La fiche à trois fils ne s'adaptera qu'à une prise polarisée de courant alternatif avec mise à la terre. Veuillez vous référer à la section *Instructions de mise à la terre* à la page 9. L'appareil ne doit pas être branché à une rallonge ou à une prise de courant qui n'accepte pas les fiches à trois fils. Si une rallonge à trois fils doit être utilisée, elle doit être de même calibre que celle de l'appareil. Faites appel à un électricien qualifié pour remplacer la prise de courant par une prise de courant ayant une mise à la terre.

ATTENTION – Afin de prévenir les risques d'incendie ou de chocs électriques, l'appareil ne doit pas être exposé à la pluie ou à l'humidité. L'entretien doit être effectué **UNIQUEMENT** par une personne qualifiée, spécialisée dans les équipements de marque Bodyguard. Pour toute question sur le montage, l'utilisation ou la réparation de votre appareil, veuillez communiquer avec votre distributeur Bodyguard. Tous les ajustements ou réparations nécessaires pendant la période de garantie doivent être faits par un distributeur Bodyguard agréé.

AVIS IMPORTANT – Cet appareil est conçu pour être branché dans un circuit de 15 ampères consacré uniquement à celui-ci. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec notre Service à la clientèle, au **1 418 228-8934 / 1 888 407-3784**.

UTILISATION DU SYSTÈME DE SÉCURITÉ

Les tapis roulants Bodyguard sont équipés d'un système de sécurité d'urgence composé d'une pince et d'une clé magnétique. La pince, s'attachant à vos vêtements, est reliée par une corde à la clé magnétique. En cas d'urgence, tirez sur la clé magnétique. La courroie de course s'arrêtera et la console entrera en mode Pause pour la durée affichée à l'écran.

Vérifiez le fonctionnement du système de sécurité avant de débiter l'entraînement :

1. Attachez la pince à vos vêtements avant de débiter l'exercice en vous assurant que la clé de sécurité est bien en place sur la console. **NOTE** : Si la clé de sécurité n'est pas correctement positionnée, ce message s'affichera à l'écran : « SVP METTRE CLÉ DE SÉCURITÉ ».
2. Placez vos pieds sur les repose-pieds et utilisez le bouton JustGo pour mettre la courroie de course en marche. La vitesse de base sera de 0,5 mph (0,8 km/h). **IMPORTANT** : NE PAS augmenter la vitesse pour effectuer ce test.
3. Débutez votre marche en vous plaçant au centre de la courroie de course.
4. Ralentissez votre marche en laissant la courroie vous déplacer vers l'arrière de la surface de course. Lorsque vous approcherez l'arrière de la surface de course, la pince et la corde tireront sur la clé magnétique, ce qui entrainera un arrêt de la courroie de course.
5. Si vous sentez que la distance est trop longue avant l'arrêt de la courroie de course, vous pouvez réduire la longueur de la corde. **IMPORTANT** : Pour des raisons de sécurité, ne jamais allonger la corde.

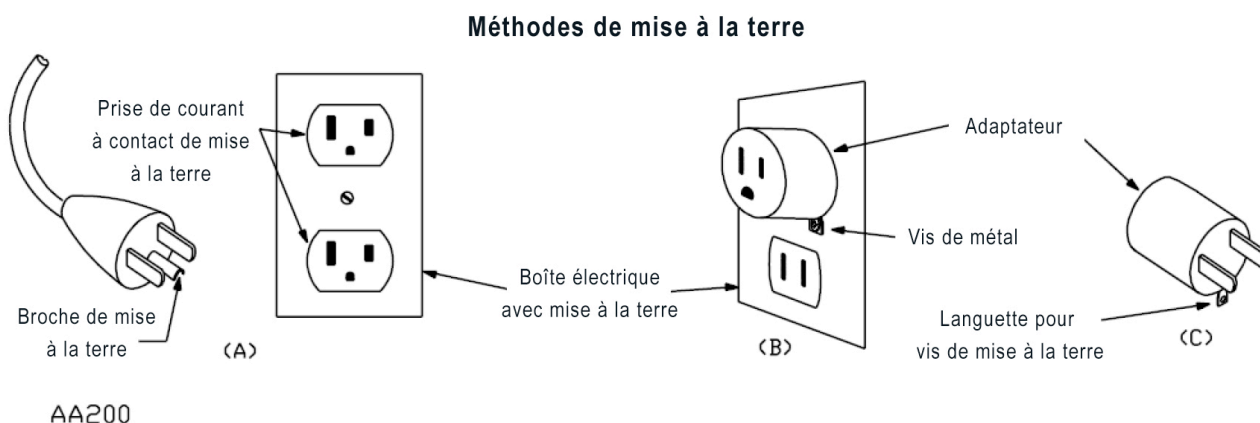
Veuillez utiliser ce système de sécurité lors de chaque entraînement sur votre tapis roulant. Si la clé magnétique se détache de son emplacement habituel, la courroie de course s'arrêtera et la console se mettra en mode Pause. Il est important de remettre la clé de sécurité en place si vous souhaitez faire fonctionner votre appareil.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Ce produit doit être relié à un circuit de mise à la terre. Si un dysfonctionnement ou une panne advenait, la mise à la terre fournirait un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de terre et d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée correctement installée et mise en conformité avec tous les codes et règlements locaux.

DANGER – Un mauvais raccordement du conducteur de terre peut entraîner un risque de choc électrique. Vérifiez avec un électricien qualifié ou un technicien si vous doutez que l'appareil est correctement mis à la terre. Ne pas modifier la fiche fournie avec l'appareil, si elle n'entre pas dans la prise de courant, une prise adéquate devra être installée par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à une utilisation sur un nominal de 120 V du circuit, et a une prise de courant à contact de mise à la terre qui ressemble à celle illustrée par le croquis A. Un adaptateur temporaire ressemblant à celui des croquis B et C peut être utilisé pour connecter la prise de l'appareil à une prise de courant à 2 pôles. L'adaptateur ne doit être utilisé que temporairement, jusqu'à ce qu'une prise de courant à contact de mise à la terre soit disponible (croquis A).



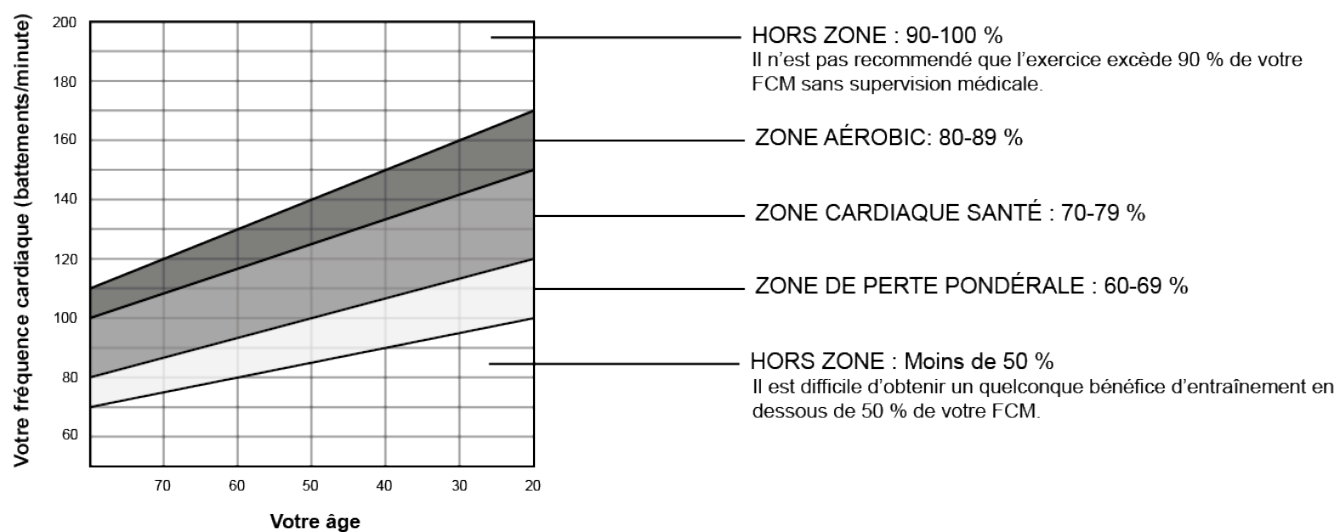
CONSERVEZ CETTE SECTION D'AVIS DE SÉCURITÉ.

POUR CONNAÎTRE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

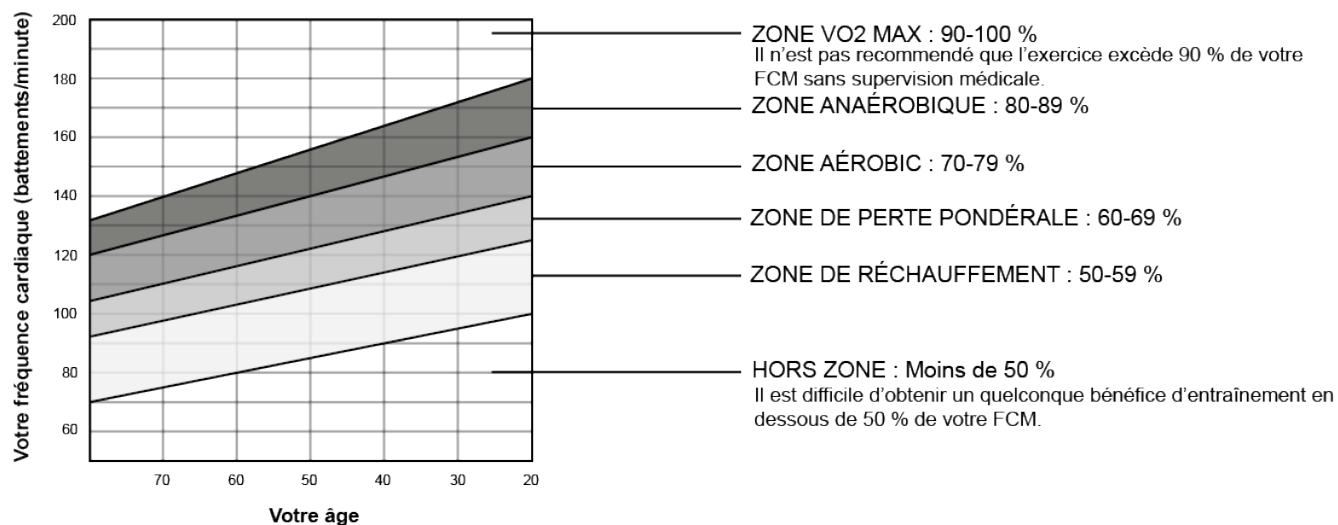
ATTENTION – La lecture de la fréquence cardiaque peut être inexacte. Le surentraînement peut provoquer des blessures sérieuses et même la mort. Si vous vous sentez étourdi, arrêter immédiatement l'entraînement.

Afin de déterminer le niveau de fréquence cardiaque recommandé et de vous aider à sélectionner le type de programme qui vous convient, référez-vous au graphique suivant. Votre fréquence cardiaque maximale (FCM) se calcule comme suit : **FCM = 220 – âge**.

Pour le T270



Pour tous les autres modèles



1. FONCTIONNEMENT DE VOTRE TAPIS

Tous les appareils Bodyguard Fitness ont un commutateur placé à l'avant du tapis pour vous permettre d'allumer l'appareil. Si la console ne s'allume pas, l'appareil est possiblement en mode de Mise en veille. Appuyez sur la touche STOP pour quitter ce mode. Si la console ne réagit toujours pas, référez-vous à la section 6.5.

Les tapis roulants sont équipés d'une clé magnétique de sécurité. Cette clé doit être insérée à l'endroit prévu à cet effet, sur la console pour que le tapis roulant puisse fonctionner. Pour des raisons de sécurité, assurez-vous d'attacher la pince de cette clé à vos vêtements avant de commencer un exercice.

Les tapis roulants T240S-T280S-T520S sont munis d'un ordinateur avec écran à DEL (diode électroluminescente) et tous les tapis roulants T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X sont munis d'un ordinateur avec écran à CL (cristaux liquides) rétroéclairé. Les modèles T460XC-T520P-T560X sont aussi munis de 2 fenêtres d'information à écrans à DEL blancs (diode électroluminescente).

Les fonctions de contrôle, dont les programmes et les caractéristiques sont uniques, ont été conçues afin de répondre à vos besoins, de vous offrir les meilleurs exercices possibles et d'afficher clairement les données importantes sur vos progrès. Vous familiariser avec les fonctions de l'écran de l'ordinateur et avec chaque programme vous permettra de tirer le plus grand bénéfice de votre programme d'entraînement.

1.1. APPRENDRE À CONNAÎTRE L'ÉCRAN DE L'ORDINATEUR

1.1.1. T240S-T280S-T520S

L'écran de l'ordinateur se compose de cinq fenêtres d'information. Référez-vous au lexique de la section 1.1.6 pour trouver des informations concernant les parties de la console du **T240S-T280S-T520S** : CLAVIER PRINCIPAL, CLÉ DE SÉCURITÉ et FENÊTRES D'INFORMATION. À la section 1.1.6, vous retrouverez aussi des informations concernant les paramètres affichés sur la console du **T240S-T280S-T520S** : CALORIES, CALORIES/HEURE, DISTANCE, FRÉQUENCE CARDIAQUE, INCLINAISON, TEMPS ÉCOULÉ et VITESSE.



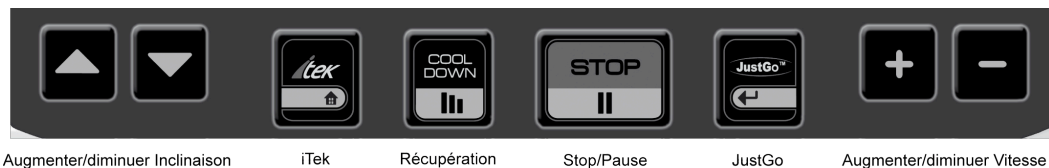
1.1.2. T260P-T260F-T270

L'ordinateur est doté d'un écran principal composé d'une matrice centrale de 20 x 13 points destinée à afficher des profils d'exercice et des fenêtres d'information sur les paramètres de l'exercice en cours; il y a aussi un centre de messages en bas de l'écran. Référez-vous au lexique de la section 1.1.6 pour trouver des informations concernant les parties de la console du **T260P-T260F-T270** : AFFICHAGE, BARRE DE DÉFILEMENT, CLAVIER PRINCIPAL, CLÉ DE SÉCURITÉ et PORT USB (T260P & T260F seulement).

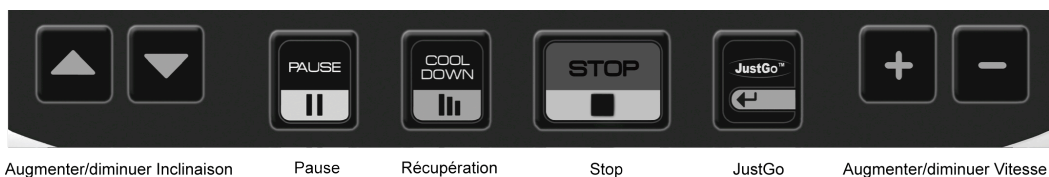
À la section 1.1.6, vous retrouverez aussi des informations concernant les paramètres affichés sur la console de votre **T260P-T260F-T270**. Les paramètres BPM CIBLES, CALORIES, CALORIES/HEURE, DISTANCE, FRÉQUENCE CARDIAQUE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE, INCLINAISON, TEMPS ÉCOULÉ, VITESSE et % OBJECTIF sont affichés en permanence sur la console pendant un programme. Sur le **T270**, les paramètres CADENCE, CALORIES RESTANTES, CALORIES SEGMENT, DISTANCE RESTANTE, DISTANCE SEGMENT, TEMPS RESTANT et TEMPS SEGMENT sont affichés dans la barre de défilement pendant un programme. Les paramètres CALORIES DÉPENSÉES, DISTANCE TOTALE, DURÉE TOTALE et VITESSE MOYENNE sont affichés dans la barre de défilement uniquement à la fin d'un programme. Sur le **T260P-T260F**, les paramètres CADENCE, CALORIES RESTANTES, CALORIES SEGMENT, DISTANCE RESTANTE, DISTANCE SEGMENT, NIVEAU D'ÉLÉVATION, RATIO MÉTABOLIQUE, TEMPS DANS LA ZONE, TEMPS RESTANT et TEMPS SEGMENT sont affichés dans la barre de défilement pendant un programme. Les paramètres CALORIES DÉPENSÉES, DISTANCE TOTALE, DURÉE TOTALE, NIVEAU D'ÉLÉVATION TOTAL, TEMPS TOTAL DANS LA ZONE et VITESSE MOYENNE sont affichés dans la barre de défilement uniquement à la fin d'un programme.



Clavier principal T260P-T260F



Clavier principal T270



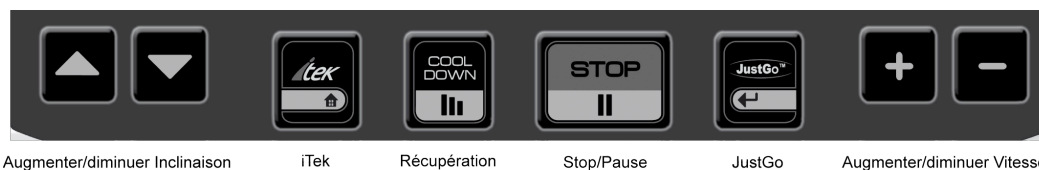
L'axe vertical représente les valeurs correspondant à la vitesse et à l'inclinaison. Une matrice de 20 segments horizontaux et de 13 niveaux verticaux se trouve au centre de l'écran. Horizontalement chaque segment (point) représente 1/20° de la longueur de l'exercice. Verticalement, chaque point représente 1,6 km/h (1,0 mille/h) ou un changement de l'inclinaison correspondant à 1,5 %. Une barre graduée apparaît à droite de la matrice centrale : les points verticaux indiquent la vitesse. Si la barre graduée apparaît à gauche de la matrice, les points représentent le degré de l'inclinaison.

Chaque programme d'exercice commence à gauche de l'écran et se termine lorsqu'il atteint la partie droite de l'écran. Un point clignotant indique votre cheminement tout au long du programme. À mesure que la vitesse et l'inclinaison augmentent, le profil correspondant se déplace vers le haut de l'écran. Dans le bas de l'écran, un centre de messages déroulant indique certains paramètres d'exercice qui ne se trouvent pas déjà dans les fenêtres correspondantes.

1.1.3. T280P

L'ordinateur est doté d'un écran principal composé d'une matrice centrale de 20 x 13 points destinée à afficher des profils d'exercice et des fenêtres d'information sur les paramètres de l'exercice en cours; il y a aussi un centre de messages en bas de l'écran. Référez-vous au lexique de la section 1.1.6 pour trouver des informations concernant les parties de la console du **T280P** : AFFICHAGE, BARRE DE DÉFILEMENT, CLAVIER PRINCIPAL, CLÉ DE SÉCURITÉ, PORT USB, TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE PROGRAMMES, TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE VITESSE, TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE D'INCLINAISON, TOUCHE DE VITESSES PRÉPROGRAMMÉES, TOUCHE STATS et TOUCHE USER ID.

À la section 1.1.6, vous retrouverez aussi des informations concernant les paramètres affichés sur la console de votre **T280P**. Les paramètres BPM CIBLES, CALORIES, CALORIES/HEURE, DISTANCE, FRÉQUENCE CARDIAQUE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE, INCLINAISON, TEMPS ÉCOULÉ, VITESSE et % OBJECTIF sont affichés en permanence sur la console pendant un programme. Les paramètres CADENCE, CALORIES RESTANTES, CALORIES SEGMENT, DISTANCE RESTANTE, DISTANCE SEGMENT, NIVEAU D'ÉLÉVATION, RATIO MÉTABOLIQUE, TEMPS DANS LA ZONE, TEMPS RESTANT et TEMPS SEGMENT sont affichés dans la barre de défilement pendant un programme. Les paramètres CALORIES DÉPENSÉES, DISTANCE TOTALE, DURÉE TOTALE, NIVEAU D'ÉLÉVATION TOTAL, TEMPS TOTAL DANS LA ZONE et VITESSE MOYENNE sont affichés dans la barre de défilement uniquement à la fin d'un programme.



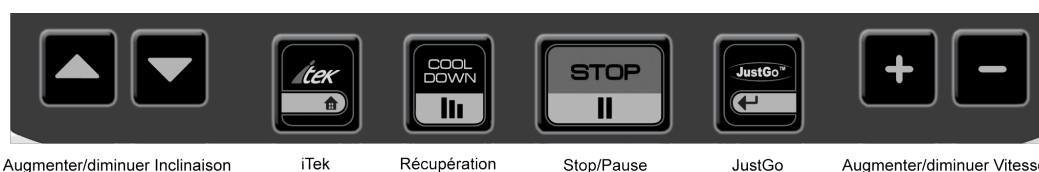
L'axe vertical représente les valeurs correspondant à la vitesse et à l'inclinaison. Une matrice de 20 segments horizontaux et de 13 niveaux verticaux se trouve au centre de l'écran. Horizontalement chaque segment (point) représente 1/20° de la longueur de l'exercice. Verticalement, chaque point représente 1,6 km/h (1,0 mille/h) ou un changement de l'inclinaison correspondant à 1,5 %. Une barre graduée apparaît à droite de la matrice centrale : les points verticaux indiquent la vitesse. Si la barre graduée apparaît à gauche de la matrice, les points représentent le degré de l'inclinaison.

Chaque programme d'exercice commence à gauche de l'écran et se termine lorsqu'il atteint la partie droite de l'écran. Un point clignotant indique votre cheminement tout au long du programme. À mesure que la vitesse et l'inclinaison augmentent, le profil correspondant se déplace vers le haut de l'écran. Dans le bas de l'écran, un centre de messages déroulant indique certains paramètres d'exercice qui ne se trouvent pas déjà dans les fenêtres correspondantes.

1.1.4. T520P

L'ordinateur est doté d'un écran principal composé d'une matrice centrale de 20 x 13 points destinée à afficher des profils d'exercice et des fenêtres d'information sur les paramètres de l'exercice en cours; il y a aussi un centre de messages en bas de l'écran. Référez-vous au lexique de la section 1.1.6 pour trouver des informations concernant les parties de la console du **T520P** : AFFICHAGE, BARRE DE DÉFILEMENT, CLAVIER PRINCIPAL, CLÉ DE SÉCURITÉ et PORT USB.

À la section 1.1.6, vous retrouverez aussi des informations concernant les paramètres affichés sur la console de votre **T520P**. Les paramètres BPM CIBLES, CALORIES, CALORIES/HEURE, DISTANCE, FRÉQUENCE CARDIAQUE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE, INCLINAISON, TEMPS ÉCOULÉ, VITESSE et % OBJECTIF sont affichés en permanence sur la console pendant un programme. Les paramètres CADENCE, CALORIES RESTANTES, CALORIES SEGMENT, DISTANCE RESTANTE, DISTANCE SEGMENT, NIVEAU D'ÉLÉVATION, RATIO MÉTABOLIQUE, TEMPS DANS LA ZONE, TEMPS RESTANT et TEMPS SEGMENT sont affichés dans la barre de défilement pendant un programme. Les paramètres CALORIES DÉPENSÉES, DISTANCE TOTALE, DURÉE TOTALE, NIVEAU D'ÉLÉVATION TOTAL, TEMPS TOTAL DANS LA ZONE et VITESSE MOYENNE sont affichés dans la barre de défilement uniquement à la fin d'un programme.



L'axe vertical représente les valeurs correspondant à la vitesse et à l'inclinaison. Une matrice de 20 segments horizontaux et de 13 niveaux verticaux se trouve au centre de l'écran. Horizontalement chaque segment (point) représente 1/20° de la longueur de l'exercice. Verticalement, chaque point représente 1,6 km/h (1,0 mille/h) ou un changement de l'inclinaison correspondant à 1,5 %. Une barre graduée apparaît à droite de la matrice centrale : les points verticaux indiquent la vitesse. Si la barre graduée apparaît à gauche de la matrice, les points représentent le degré de l'inclinaison.

Chaque programme d'exercice commence à gauche de l'écran et se termine lorsqu'il atteint la partie droite de l'écran. Un point clignotant indique votre cheminement tout au long du programme. À mesure que la vitesse et l'inclinaison augmentent, le profil correspondant se déplace vers le haut de l'écran. Dans le bas de l'écran, un centre de messages déroulant indique certains paramètres d'exercice qui ne se trouvent pas déjà dans les fenêtres correspondantes.

1.1.5. T460XC-T560X

L'ordinateur est doté de 2 fenêtres à DEL blanc et d'un écran principal composé d'une matrice centrale de 20 x 13 points destinée à afficher des profils d'exercice et des fenêtres d'information sur les paramètres de l'exercice en cours; il y a aussi un centre de messages en bas de l'écran. Référez-vous au lexique de la section 1.1.6 pour trouver des informations concernant les parties de la console du **T460XC-T560X** : AFFICHAGE, BARRE DE DÉFILEMENT, CLAVIER PRINCIPAL, CLÉ DE SÉCURITÉ, PORT USB, TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE PROGRAMMES, TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE VITESSE, TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE D'INCLINAISON, TOUCHE DE VITESSES PRÉPROGRAMMÉES, TOUCHE STATS et TOUCHE USER ID.

À la section 1.1.6, vous retrouverez aussi des informations concernant les paramètres affichés sur la console de votre **T460XC-T560X**. Les paramètres BPM CIBLES, CALORIES, CALORIES/HEURE, DISTANCE, FRÉQUENCE CARDIAQUE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE, INCLINAISON, TEMPS ÉCOULÉ, VITESSE et % OBJECTIF sont affichés en permanence sur la console pendant un programme. Les paramètres CADENCE, CALORIES RESTANTES, CALORIES SEGMENT, DISTANCE RESTANTE, DISTANCE SEGMENT, NIVEAU D'ÉLÉVATION, RATIO MÉTABOLIQUE, TEMPS DANS LA ZONE, TEMPS RESTANT et TEMPS SEGMENT sont affichés dans la barre de défilement pendant un programme. Les paramètres CALORIES DÉPENSÉES, DISTANCE TOTALE, DURÉE TOTALE, NIVEAU D'ÉLÉVATION TOTAL, TEMPS TOTAL DANS LA ZONE et VITESSE MOYENNE sont affichés dans la barre de défilement uniquement à la fin d'un programme.



Clavier principal

STOP/PAUSE

iTek

Augmenter/diminuer
Inclinaison



JustGo

Augmenter/diminuer
Vitesse

Clé de sécurité

L'axe vertical représente les valeurs correspondant à la vitesse et à l'inclinaison. Une matrice de 20 segments horizontaux et de 13 niveaux verticaux se trouve au centre de l'écran. Horizontalement chaque segment (point) représente $1/20^{\circ}$ de la longueur de l'exercice. Verticalement, chaque point représente 1,6 km/h (1,0 mille/h) ou un changement de l'inclinaison correspondant à 1,5 %. Une barre graduée apparaît à droite de la matrice centrale : les points verticaux indiquent la vitesse. Si la barre graduée apparaît à gauche de la matrice, les points représentent le degré de l'inclinaison.

Chaque programme d'exercice commence à gauche de l'écran et se termine lorsqu'il atteint la partie droite de l'écran. Un point clignotant indique votre cheminement tout au long du programme. À mesure que la vitesse et l'inclinaison augmentent, le profil correspondant se déplace vers le haut de l'écran. Dans le bas de l'écran, un centre de messages déroulant indique certains paramètres d'exercice qui ne se trouvent pas déjà dans les fenêtres correspondantes.

1.1.6. Lexique de la console et des paramètres affichés

AFFICHAGE (tous les tapis roulants à l'exception des T240S-T280S-T520S). Pendant un exercice, vous pouvez changer le type du profil affiché en appuyant une fois sur la touche **JustGo^{MC}**. Pour faire alterner les profils de vitesse et d'inclinaison à l'écran, il vous suffit de tenir la touche **JustGo^{MC}** enfoncée pendant trois secondes et de la relâcher. Pour sortir de ce mode, appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** une autre fois.

BARRE DE DÉFILEMENT (tous les modèles à l'exception de la série S : T240S-T280S-T520S) **ET FENÊTRES D'INFORMATION** (tous les modèles). La barre de défilement et les fenêtres d'information affichent de nombreux paramètres lorsque vous vous entraînez (VITESSE, TEMPS, etc.) ainsi que des résultats finaux à la fin de vos exercices (CALORIES DÉPENSÉES, VITESSE MOYENNE, etc.).

BPM CIBLE. Objectif à atteindre en battements par minute si vous utilisez un des **programmes cardio**.

CADENCE. Le temps prévu pour parcourir un kilomètre ou un mille à la vitesse où vous allez. Les pas au kilomètre ou au mille sont affichés en minutes et secondes.

CALORIES. Le nombre total de calories dépensées depuis le début de l'exercice. Ce paramètre affiche une évaluation des valeurs réelles de votre exercice. Les évaluations reposent sur des données formelles et des tests approuvés par des spécialistes et des médecins.

CALORIES DÉPENSÉES. S'affiche à la fin d'un exercice. Il s'agit de l'estimation de la dépense totale en calories.

CALORIES/HEURE. La dépense calorique à l'heure qui se base sur votre poids et le niveau réel d'intensité de l'exercice.

DISTANCE. La distance totale parcourue en kilomètres ou en milles depuis le début de l'exercice, de 0 à 99 km ou de 0 à 99 milles.

DISTANCE TOTALE. S'affiche à la fin d'un exercice. Il s'agit de la distance totale parcourue.

DURÉE TOTALE. S'affiche à la fin d'un exercice. Il s'agit de la durée totale de l'exercice en minutes et en secondes.

FRÉQUENCE CARDIAQUE. La fréquence cardiaque lue par la ceinture pectorale de transmission de fréquence cardiaque (optionnelle sur certains modèles) ou calculée au contact des mains sur la barre de lecture de fréquence cardiaque (à une vitesse inférieure à 4 milles/h). La valeur est indiquée en battements par minute (BPM).

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE. Le pourcentage de la valeur actuelle des BPM (battements par minute) par rapport aux BPM maximaux. Pour plus de détails, allez à section « Pour connaître votre fréquence cardiaque » à la page 10. Si vous portez la ceinture de transmission de fréquence cardiaque et que vous êtes dans un **programme cardio**, votre zone d'entraînement de fréquence cardiaque sera automatiquement activée et affichera votre zone d'entraînement cardio.

INCLINAISON. Le pourcentage de la pente de la courroie. Ainsi, une pente de 1 % est égale à l'ascension d'un mètre (ou un pied) par tranche de 100 mètres (ou de 100 pieds) parcourus.

T240S-T260P-T260F-T270-T520S-T520P : Inclinaison de 0 % à 15 %.

T280S-T280P-T460XC-T560X : Inclinaison de -3 % to 15 %.

NIVEAU D'ÉLÉVATION. Le niveau d'élévation indique la distance en élévation qui a été complétée pendant un entraînement. Si les divers niveaux d'inclinaison n'ont pas été utilisés pendant l'exercice, la valeur sera de 0 pied (si la valeur est en milles) ou 0 mètre (si la valeur est en km). Si vous utilisez une valeur négative (inclinaison à -3 %, par exemple), cette distance sera supprimée au total du niveau d'élévation. Donc si 50 % de votre entraînement s'est effectué à une inclinaison de 3 % et que 50 % de votre entraînement s'est effectué à une inclinaison de -3 %, le niveau d'élévation sera alors de 0. Ce paramètre s'affiche pendant l'exercice, et le paramètre NIVEAU D'ÉLÉVATION TOTAL s'affiche à la fin.

OBJECTIF RESTANT. Le temps (ou la distance et les calories) restant avant la fin du programme.

Le paramètre affiché varie selon le programme sélectionné (**Objectif distance** et **Objectif calories** par exemple).

TEMPS RESTANT. Indique le temps restant avant l'atteinte de l'objectif.

CALORIES RESTANTES. Indique le nombre de calories à brûler avant l'atteinte de l'objectif.

DISTANCE RESTANTE. Indique la distance à parcourir avant l'atteinte de l'objectif.

DURÉE SEGMENT. Le temps (ou la distance ou les calories) restant pour terminer le segment en cours. Le paramètre affiché varie selon le programme sélectionné (**Objectif distance** et **Objectif calories** par exemple).

TEMPS SEGMENT. Indique le temps restant avant la fin du segment en cours.

CALORIES SEGMENT. Indique le nombre de calories à brûler avant la fin du segment en cours.

DISTANCE SEGMENT. Indique la distance à parcourir avant la fin du segment en cours.

RATIO MÉTABOLIQUE. Indique le ratio entre votre métabolisme (ou dépense énergétique) pendant l'exercice en cours et le métabolisme au repos. Par exemple : si votre ratio est de 2.0, cela indique que la dépense en énergie actuelle est 2 fois plus importante que celle au repos.

TEMPS DANS LA ZONE. Ce paramètre est seulement affiché quand vous vous entraînez dans le programme **Contrôle de la fréquence cardiaque**. Ce programme modifie lui-même la vitesse ou l'inclinaison (ou les 2 à la fois) de votre tapis afin de vous maintenir dans une zone particulière d'entraînement. Si vous choisissez par exemple la zone de Perte Pondérale, le temps que vous passerez à vous entraîner entre 60 et 69 % de votre fréquence cardiaque maximale sera affiché pendant l'exercice. **TEMPS TOTAL DANS LA ZONE** sera affiché à la fin.

TEMPS ÉCOULÉ. Le temps écoulé depuis le début de chaque programme, échelonné entre 0 à 99 minutes pour le programme **JustGo^{MC}** et de 0 à un maximum de 6 heures pour les autres programmes.

VITESSE. La vitesse de la courroie en kilomètres à l'heure ou en milles à l'heure.

T240S-T260P-T260F : La vitesse va de 0,8 à 17,7 km/h ou de 0,5 à 11 milles/h.

T270-T280S-T280P-T460XC-T520S-T520P-T560X : La vitesse va de 0,8 à 19,2 km/h ou de 0,5 to 12 milles/h.

VITESSE MOYENNE. S'affiche à la fin d'un exercice. Il s'agit de la vitesse moyenne au cours de l'entraînement.

% OBJECTIF. Le pourcentage de l'objectif réalisé jusqu'à présent.

CLAVIER PRINCIPAL (T240S-T260P-T260F-T280S-T280P-T520S-T520P). Le clavier principal est constitué de 9 touches en silicone. De gauche à droite, les diverses touches sont les suivantes : **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**, **iTek**, **RÉCUPÉRATION**, **PAUSE**, **STOP**, **JustGo^{MC}** (**ENTER**) et **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.

CLAVIER PRINCIPAL (T270). Le clavier principal est constitué de 8 touches en silicone. De gauche à droite, les diverses touches sont les suivantes : **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**, **RÉCUPÉRATION**, **PAUSE**, **STOP**, **JustGo^{MC}** (**ENTER**) et **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.

CLAVIER PRINCIPAL (T460XC-T560X). Le clavier principal du T460XC-T560X est constitué de 3 touches de silicone. Ces touches sont : **iTek (HOME)**, **STOP (PAUSE)** et **JustGo^{MC}** (**ENTER**). L'appareil possède aussi les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON** et les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** situées sur les barres de lecture de fréquence cardiaque. Les touches **PAUSE** et **RÉCUPÉRATION** ne se retrouvent pas sur le T460XC-T560X. Vous pouvez faire pause en appuyant sur le bouton **STOP** une fois et vous pouvez directement programmer les périodes de récupération dans le Menu **RÉGLAGES**.

JustGo^{MC}. Permet de commencer votre exercice rapidement, sans sélectionner de programme ou indiquer de paramètres. Appuyez deux fois sur la touche pour débiter le **programme JustGo^{MC}** et enregistrer les modifications à apporter aux réglages. La touche **JustGo^{MC}** est aussi utilisée comme une touche **ENTER** dans plusieurs menus.

STOP. Permet d'annuler le choix d'un programme, de sortir du programme en cours ou de sortir du menu. Utilisez la touche **STOP** pour arrêter la surface de course si vous éprouvez des difficultés ou si vous devez ou souhaitez interrompre rapidement un exercice. T460XC-T560X : Lors d'un programme d'entraînement, vous pouvez faire pause en appuyant une seule fois sur la touche **STOP**. Voyez les détails ci-dessous.

PAUSE (touche sur le T270 seulement). Permet d'arrêter temporairement le programme (sans toutefois en effacer les paramètres) et de le reprendre ultérieurement en appuyant sur **JustGo^{MC}**. Appuyez sur **STOP** pour tout effacer les paramètres et pour retourner au Menu **PRINCIPAL**.

RÉCUPÉRATION (T240S-T260P-T260F-T270-T280S-T280P-T520S-T520P). Permet de lancer le programme de récupération.

AUGMENTER/DIMINUER VITESSE. Ces touches permettent de modifier la vitesse de la courroie pendant un exercice. Pour augmenter ou diminuer la vitesse du tapis roulant, appuyez sur l'une des deux touches. Dans le cas où vous tenez une touche enfoncée, le tapis augmentera ou diminuera graduellement sa vitesse (par bonds de 0,1 km/h ou 0,1 mille/h). Relâchez la touche lorsque la fenêtre d'information affiche la vitesse désirée. Le tapis roulant changera lentement sa vitesse pour atteindre celle que vous désirez. Celle-ci clignotera dans la fenêtre de la console jusqu'au moment où le tapis aura atteint la vitesse demandée. Ces touches permettent aussi de choisir les programmes et les paramètres avant chaque exercice.

AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON. Ces touches permettent de modifier l'inclinaison du tapis roulant pendant un exercice. Pour augmenter ou diminuer l'inclinaison, appuyez sur l'une des deux touches. Dans le cas où vous tenez une touche enfoncée, le tapis augmentera ou diminuera graduellement son inclinaison (par bonds de 0,5 %). Relâchez la touche lorsque la fenêtre d'information affiche l'inclinaison désirée. Le tapis roulant changera lentement son inclinaison et celle-ci clignotera dans la fenêtre de la console jusqu'au moment où le tapis aura atteint l'inclinaison demandée. Ces touches permettent aussi de choisir les programmes et les paramètres avant chaque exercice.

iTek (tous les tapis roulants à l'exception du T270). Quand vous êtes dans le Menu PRINCIPAL, vous avez accès au Menu RÉGLAGES en appuyant une fois sur le bouton iTek (voir la section 2 pour plus de détails sur le Menu RÉGLAGES). Lorsque vous êtes dans le Menu PRINCIPAL, vous avez accès au Menu DIAGNOSTICS en tenant enfoncée 3 secondes la touche iTek (voir la section 3 pour plus de détails sur le Menu DIAGNOSTICS). Lorsque vous êtes dans l'un des menus généraux, la touche iTek agit comme bouton d'accueil et vous permet d'effacer vos paramètres et de retourner au Menu PRINCIPAL.

CLÉ DE SÉCURITÉ. La clé de sécurité doit être insérée à l'endroit prévu sur la console pour que l'appareil soit fonctionnel. Pour des raisons de sécurité, assurez-vous d'attacher la pince de cette clé à vos vêtements avant de débiter un exercice.

PORT USB. Le port USB peut être utilisé pour la mise à jour du logiciel de la console et ultérieurement pour l'ajout de programmes d'entraînement supplémentaires.

TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE (T280P, T460XC et T560X seulement).

TOUCHE USER ID. Cette touche permet d'accéder au Menu USAGER. Dans ce menu, vous pouvez créer un nouveau NOM D'USAGER. Pour sélectionner un utilisateur enregistré, naviguez dans la liste en appuyant plusieurs fois sur la touche **USER ID** ou en appuyant une fois sur la touche **USER ID** puis en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.

TOUCHE STATS. Chaque usager listé dans la touche **STATS** peut enregistrer des statistiques à leur profil personnel. La touche **STATS** permet de voir ces statistiques enregistrées. Afin d'atteindre ce menu, un usager doit préalablement être sélectionné.

TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE PROGRAMMES. Les 3 touches de sélection rapide de programmes permettent de sélectionner rapidement le programme de votre choix. De gauche à droite, la première vous permet d'accéder à une série de **programmes de base**, la deuxième permet d'atteindre la catégorie des **programmes cardio** et la dernière vous permet d'accéder à des **programmes avancés** incluant des programmes de mémoire et des programmes personnalisés. Référez-vous au tableau au début du chapitre 3 pour plus d'information.



TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE DE VITESSE. Ces touches permettent de rapidement modifier la vitesse du tapis pendant un exercice sans avoir à appuyer sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.

TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE D'INCLINAISON. Ces touches permettent de rapidement modifier l'inclinaison du tapis pendant un exercice sans avoir à appuyer sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER D'INCLINAISON**.

TOUCHES DE VITESSES PRÉRÉGLÉES. Ces 2 touches permettent de rapidement modifier la vitesse de la courroie de course (vitesse que vous avez préalablement choisie et programmée) pendant un exercice sans avoir à appuyer sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Pour programmer une vitesse, sélectionnez manuellement la vitesse de la courroie du tapis que vous désirez enregistrer et appuyez sur la touche A ou B pendant 1 seconde. La vitesse sera alors gardée en mémoire. Pour rapidement atteindre à nouveau la vitesse enregistrée, appuyez simplement sur la touche préréglée. Si vous avez enregistré des vitesses alors qu'un NOM D'USAGER était sélectionné, celles-ci suivront chaque fois que cet usager sera sélectionné. Si aucun utilisateur n'est sélectionné, la vitesse enregistrée s'effacera à la fin de l'exercice.

1.2. APPRENDRE À CONNAÎTRE LES FONCTIONS DE BASE DU TAPIS ROULANT

Avant de commencer à utiliser votre appareil, apprenez à connaître les fonctions de base de l'ordinateur, puis à la section 2, découvrez les différents réglages possibles.

Référez-vous au tableau suivant pour connaître les sections de ce chapitre qui concernent votre tapis roulant :

Fonctions de base	T240S-T280S T520S	T270	T260P-T260F T280P-T520P	T460XC-T560X
1.2.1 Pause durant un exercice	1.2.1	1.2.1	1.2.1	1.2.1
1.2.2 Fonction de balayage	-	1.2.2	1.2.2	1.2.2
1.2.3 Visualisation des paramètres d'un exercice	1.2.3	1.2.3	1.2.3	1.2.3
1.2.4 Sauvegarde d'un exercice	-	1.2.4	1.2.4	1.2.4
1.2.5 Utilisation de la touche iTek	1.2.5	-	1.2.5	1.2.5

1.2.1. Pause durant un exercice

Pendant un exercice, vous pouvez faire une pause. Il vous suffit d'appuyer sur la touche **PAUSE** (sur le T270 seulement) ou d'appuyer une fois sur la touche **STOP** (tous les autres modèles). Lorsque vous appuyez sur cette touche pendant un exercice, le moteur ralentit la courroie jusqu'à 0 km/h (0 mille/h) en quelques secondes. L'arrêt est graduel, ce qui vous permet d'arriver à un arrêt complet en toute sécurité. L'inclinaison reste inchangée.

Pour faire une pause pendant un exercice :

1. Appuyez sur la touche **PAUSE** (T270) ou la touche **STOP** (tous les autres modèles) si vous souhaitez interrompre l'exercice ou faire une pause. Un message indiquant le temps de pause restant apparaît à l'écran (T240S-T280S-T520S : L'abréviation P.A.U. apparaît dans la fenêtre inclinaison afin de vous indiquer que vous êtes en mode PAUSE). Le décompte commence uniquement quand la courroie est parvenue à un arrêt total.
2. Pour reprendre l'exercice, appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Pour annuler l'exercice pendant la pause, appuyez sur la touche **STOP**. L'exercice est alors terminé et le sommaire des paramètres de votre programme d'exercice s'affiche dans les fenêtres correspondantes, de même que l'option SAUVEGARDE (notez que cette option n'est pas disponible sur le T240S-T280S-T520S). Si la durée de la pause est dépassée, l'exercice se termine automatiquement.

NOTE – Si vous retirez la clé de sécurité, le tapis roulant se comportera comme s'il entrait dans le mode PAUSE.

1.2.2. Fonction de balayage

Pendant un entraînement sur votre T270, vous pourrez voir trois paramètres d'exercice dans la barre de défilement en mode balayage, en même temps que votre programme d'entraînement. Les paramètres affichés sont les suivants : CADENCE, OBJECTIF RESTANT et OBJECTIF SEGMENT. Le T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X affichent 3 paramètres de plus : NIVEAU D'ÉLÉVATION, RATIO MÉTABOLIQUE et TEMPS DANS LA ZONE. Notez que le paramètre TEMPS DANS LA ZONE ne s'affiche que lorsque vous êtes dans le **programme de Contrôle de fréquence cardiaque**.

NOTE – Référez-vous au lexique de la section 1.1.6 pour obtenir plus d'information sur ces paramètres.

1.2.3. Visualisation des paramètres d'un exercice

À la fin de chaque exercice, l'ordinateur affiche les quatre paramètres de l'exercice : DISTANCE TOTALE, CALORIES DÉPENSÉES, DURÉE TOTALE DE L'EXERCICE et VITESSE MOYENNE (notez que les T240S-T280S-T520S n'affichent pas la VITESSE MOYENNE). Les T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X affichent 2 paramètres de plus. Il s'agit du NIVEAU TOTAL D'ÉLÉVATION et du TEMPS TOTAL DANS LA ZONE.

NOTE – Référez-vous au lexique de la section 1.1.6 pour obtenir plus d'information sur ces paramètres.

Tous les paramètres de l'exercice sur le T240S-T280S-T520S s'affichent en boucle, jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche **STOP** pour sortir et revenir à l'écran d'accueil.

1.2.4. Sauvegarde d'un exercice (mémoire)

Si un programme se termine ou s'arrête prématurément, vous pouvez sauvegarder 20 niveaux d'inclinaison et de vitesse, et les reprendre ultérieurement. Cette fonction est très utile lorsqu'un exercice est intéressant et motivant. Tous les tapis roulants (excepté le T240S-T280S-T520S), peuvent créer ou modifier un programme existant, notamment les **programmes Contrôle de la fréquence cardiaque**, et ensuite le sauvegarder pour le reprendre plus tard. Ces tapis roulants possèdent l'option unique de sauvegarde du **programme Contrôle de la fréquence cardiaque** et de rappel du même programme sans utiliser la ceinture pectorale de transmission de fréquence cardiaque.

Si un programme d'exercice se termine ou s'arrête prématurément, les paramètres de l'exercice s'affichent et le menu offre la possibilité de sauvegarder l'exercice. L'option s'affiche de la façon abrégée suivante : SAUV. APP. JUSTGO suivi de SINON APP. STOP. Si vous souhaitez sauvegarder l'exercice, il vous suffit d'appuyer sur la touche **JustGo^{MC}**. Sinon, appuyez sur la touche **STOP**. Un message défilera et vous indiquera sous quel nom votre exercice a été sauvegardé. Si vous souhaitez sauvegarder votre exercice à la fin du programme, le tapis roulant T270 possède quatre (4) espaces disponibles pour sauvegarder des programmes de type mémoire; les T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X en possèdent huit (8).

1. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** lorsque les paramètres défilent à l'écran.
2. Le tapis vous indique dans quel espace disponible le programme a été sauvegardé.

NOTE – Si les espaces disponibles sont pleins, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir l'espace que vous voulez utiliser. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.

1.2.5. Utilisation de la touche iTek

La touche **iTek** a 4 fonctions différentes, tout dépendamment du modèle de tapis roulant.

Sur tous les appareils qui possèdent une touche iTek :

1. Dans l'écran d'accueil, appuyez une fois sur la touche **iTek** pour accéder au Menu RÉGLAGES (voir section 2).
2. Dans l'écran d'accueil, tenez la touche **iTek** enfoncée pendant 3 secondes pour accéder au Menu DIAGNOSTICS (voir section 5).

Sur un T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X :

3. Lors d'un entraînement dans un programme, appuyez une fois sur la touche **iTek** pour faire défiler différentes statistiques de performance de l'appareil.
 COURANT (XX.X) : Indique le courant moyen tiré par le moteur à partir de la carte de contrôle moteur.
 COURANT MOYEN (XX.X) : Indique la valeur du courant calculé avec l'algorithme de l'entretien.
 DISTANCE TOTALE : XXX.X MILLES
 TEMPS TOTAL : XX MOIS, YY JOURS, ZZ HEURES, AA MINUTES
NOTE – Pour cesser de voir les statistiques de performance de l'appareil, appuyez sur la touche **iTek** jusqu'à ce que les paramètres de l'exercice s'affichent.
4. Dans l'un des menus généraux, appuyez sur la touche **iTek** pour effacer les paramètres et retourner au Menu PRINCIPAL (touche Accueil).

2. RÉGLAGE DE L'ORDINATEUR À VOTRE ENVIRONNEMENT

Les tapis roulants T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X sont dotés de fonctions uniques permettant à l'utilisateur d'adapter l'appareil à son environnement. Les T240S-T280S-T520S offrent cinq (5) réglages pouvant être modifiés.

Référez-vous au tableau suivant pour connaître les sections de ce chapitre qui concernent votre tapis roulant :

Réglages	T240S-T280S-T520S	T270	T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X
2.1 Accès au Menu RÉGLAGES	2.1	2.1	2.1
2.2 Sélection de la langue	-	2.2	2.2
2.3 Sélection de l'unité de poids	2.3 (S1)	2.3	2.3
2.4 Identification de l'utilisateur	-	2.4	2.4
2.5 Sélection de l'unité de distance	2.5 (S1)	2.5	2.5
2.6 Réchauffement	-	2.6	2.6
2.7 Récupération	-	2.7	2.7
2.8 Contrôle de la fréquence cardiaque	Aux réglages du programme	2.8	Aux réglages du programme
2.9 Avertisseur sonore	-	2.9	2.9
2.10 Limites de vitesse	2.10 (S3)	2.10	2.10
2.11 Programmes personnalisés	-	2.11	2.11
2.12 Durée de la pause	-	2.12	2.12
2.13 Grands chiffres	-	2.13	2.13
2.14 Mise en veille	2.14 (S4)	2.14	2.14
2.15 Sauvegarde	-	2.15	2.15
2.16 Verrouillage	-	-	2.16
2.17 Limites d'inclinaison	-	-	2.17
2.18 Vitesses préprogrammées	-	-	2.18
2.19 Touche USER ID	-	-	2.19
2.20 Touche STATS	-	-	2.20
2.21 Horloge	-	-	2.21
2.22 Option Turbo Training	-	-	2.22
2.23 Poids par défaut	2.23 (S2)	-	-

2.1. ACCÈS AU MENU RÉGLAGES

Pour afficher les réglages indiqués ci-dessus, vous devez entrer dans le Menu RÉGLAGES.

T240S- T260P-T260F-T280S-T280P-T460XC-T520S-T520P-T560X

1. Mettez l'appareil en marche à l'aide du commutateur placé à l'avant du tapis.
2. Quand vous vous situez dans l'écran de bienvenue, appuyez sur le bouton **iTek** une fois.
3. Naviguez dans le menu avec les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et sélectionnez le réglage de votre choix.
4. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.

T270

1. Mettez l'appareil en marche à l'aide du commutateur placé à l'avant du tapis.
2. Pendant que l'écran d'accueil défile, appuyez simultanément sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**.
3. Une fois dans le Menu RÉGLAGES, relâchez les deux touches.
4. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** lorsque vous voyez « Menu RÉGLAGES » s'afficher à l'écran.
5. Naviguez dans le menu avec les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et sélectionnez le réglage de votre choix.
6. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.

2.2. SÉLECTION DE LA LANGUE

Toute l'information et toutes les instructions peuvent s'afficher dans deux langues à l'écran (Anglais ou Français).

Pour choisir une langue, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option LANGUE et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Sélectionnez la langue d'affichage. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour faire votre choix.
3. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter. Les textes s'afficheront désormais dans la langue de votre choix.

2.3. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE POIDS

L'unité de poids s'affiche en kilogrammes ou en livres.

Pour le T240S-T280S-T520S

Pour choisir une unité de poids, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. S1 s'affichera à l'écran. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
2. Un « M » ou un « l » apparaîtra en clignotant dans la fenêtre du bas à droite (M = Métrique, l = Impérial).
3. Choisissez l'unité de poids que vous souhaitez (Métrique = kg, Impérial = lb).
4. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour confirmer la sélection.

NOTE – Sur les T240S-T280S-T520S, le réglage du poids est lié au réglage de la distance. En choisissant "Métrique" (kg) pour le poids, l'unité de distance sera automatiquement métrique (km) et en choisissant "Impérial" (lb), la distance sera automatiquement en milles.

Pour le T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X

Pour choisir une unité de poids, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option UNITÉ DE POIDS et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez l'unité de poids que vous souhaitez voir à l'écran. Vous avez le choix entre KILOGRAMMES ou LIVRES. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir l'unité de poids qui vous convient.
3. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter. Le poids s'affichera désormais dans l'unité de votre choix.

2.4. IDENTIFICATION DE L'USAGER

L'option IDENTIFICATION DE L'USAGER permet au tapis roulant de reconnaître des utilisateurs et d'entrer automatiquement des informations tel l'âge de l'utilisateur afin de calculer la valeur de la fréquence cardiaque maximale pour les **programmes cardio**. Le tapis permet d'enregistrer quatre usagers tandis que les T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X en enregistrent huit (8). Ces derniers pourront ainsi consulter ou remettre à zéro les statistiques les concernant. L'option IDENTIFICATION DE L'USAGER donne accès aux options suivantes : ACTIVER USAGER, CRÉER USAGER, VOIR LES STATISTIQUES, MODIFIER USAGER, REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES et EFFACER USAGER.

2.4.1. Activer un usager (T270 seulement)

Pour accéder à la l'option IDENTIFICATION DE L'USAGER avec le T270, l'option doit d'abord être activée dans le Menu RÉGLAGES (section 2.1). Lorsque cette option est activée, l'utilisateur peut sélectionner un usager lors des réglages d'un programme.

Pour activer un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez l'option ACTIVER USAGER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**, choisissez ACTIVER ou DÉACTIVER et appuyez ensuite sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.

2.4.2. Créer un usager

Si vous avez un T280P-T460XC-T560X, vous pouvez aussi vous référer à la section 2.19.2 qui explique comment créer un usager avec la touche **USER ID**.

Pour créer un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez CRÉER USAGER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Le curseur se place à la dernière case disponible dans la mémoire. Si aucune case mémoire n'est disponible, allez dans l'option SUPPRIMER UN USAGER (voir section 2.4.6).
4. Au total, six caractères alphanumériques peuvent être utilisés pour entrer le nom de l'utilisateur. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir les lettres de A à Z ou les chiffres de 0 à 9 pour le premier caractère. Si vous souhaitez laisser un espace, choisissez un caractère espace (blanc) entre le 9 et le A. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON** pour passer d'un caractère à un autre. Choisissez ensuite le deuxième caractère. Recommencez jusqu'à ce que vous ayez terminé de créer le NOM DE L'USAGER. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
5. Entrez votre poids en appuyant sur la touche **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
6. Entrez votre âge en appuyant sur la touche **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur **JustGo^{MC}**.
7. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au Menu IDENTIFICATION DE L'USAGER.

2.4.3. Modifier un usager

Si vous avez un T280P-T460XC-T560X, vous pouvez aussi vous référer à la section 2.19.3 qui explique comment modifier le profil d'un usager avec la touche **USER ID**.

Pour modifier les paramètres d'un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez l'option MODIFIER USAGER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Choisissez l'utilisateur que vous voulez modifier en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
4. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
5. Entrez ensuite votre âge en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
6. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au Menu IDENTIFICATION DE L'USAGER.

2.4.4. Effacer un usager

Si vous avez un T280P-T460XC-T560X, vous pouvez aussi vous référer à la section 2.19.4 qui explique comment effacer un usager avec la touche **USER ID**.

Pour effacer un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez EFFACER USAGER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Choisissez l'utilisateur que vous voulez supprimer et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour supprimer cet utilisateur. Si vous ne voulez pas supprimer cet usager, appuyez sur la touche **STOP**.

NOTE – Si vous optez pour la suppression d'un usager, tous les paramètres sauvegardés sous le nom de cet utilisateur seront effacés.

2.4.5. Désactiver l'option USAGER (T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X seulement)

En désactivant l'option d'identification, cela permettra à des invités d'utiliser des programmes sans avoir à utiliser les paramètres personnels appartenant à des usagers ou à additionner des statistiques aux compteurs de ces derniers

Pour désactiver l'option USAGER, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Choisissez OFF à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.

NOTE – Sur le T280P-T460XC-T560X vous pouvez aussi désactiver l'option USAGER de la façon suivante :

1. Enfoncez la touche **STOP** pour 3 secondes dans le Menu ACCUEIL.
2. À partir du Menu ACCUEIL, vous pouvez aussi appuyez sur la touche USER ID jusqu'à ce que "ENLEVER IDENTIF" soit affiché à l'écran. Appuyez sur **JustGo^{MC}**. Le message suivant apparaîtra : "IDENTIF ENLEVÉE".

2.4.6. Voir les statistiques

Si vous avez un T280P-T460XC-T560X, vous pouvez aussi vous référer à la section 2.20.1 qui explique comment voir les statistiques d'un usager avec la touche **STATS**.

Pour voir les statistiques d'un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez l'option VOIR LES STATISTIQUES et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Sélectionnez l'usager dont vous voulez voir les statistiques.

Ces paramètres représentent les valeurs cumulées de tous les exercices de l'utilisateur au moment où la fonction IDENTIFICATION DE L'USAGER était activée : DISTANCE TOTALE, CALORIES TOTALES et DURÉE TOTALE.

NOTE – Référez-vous au lexique de la section 1.1.6 pour obtenir plus d'information sur ces paramètres.

2.4.7. Remise à zéro des statistiques

Si vous avez un T280P-T460XC-T560X, vous pouvez aussi vous référer à la section 2.20.2 qui explique comment remettre à zéro les statistiques d'un utilisateur avec la touche **STATS**.

Pour remettre à zéro les statistiques d'un usager, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option USAGER et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez l'option REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Choisissez l'usager pour lequel vous souhaitez remettre les statistiques à zéro et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour remettre à zéro les statistiques. Si vous ne souhaitez pas remettre à zéro les statistiques de cet utilisateur, appuyez sur la touche **STOP**.

L'option REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES peut vous aider à suivre votre progression semaine après semaine ou de saison en saison.

2.5. SÉLECTION DE L'UNITÉ DE DISTANCE

L'unité de distance s'affiche en kilomètres ou en milles.

Pour le T240S-T280S-T520S

Pour choisir l'unité de distance, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. S1 s'affichera à l'écran. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
2. Un « M » ou un « I » apparaîtra en clignotant dans la fenêtre du bas à droite (M = Métrique, I = Impérial).
3. Choisissez l'unité de distance que vous souhaitez (Métrique = km, Impérial = mille).
4. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour confirmer la sélection.

NOTE – Sur les T240S-T280S-T520S, le réglage de la distance est lié au réglage du poids. En choisissant "Métrique" (km) pour la distance, l'unité de poids sera automatiquement métrique (kg) et en choisissant "Impérial" (mille), le poids sera automatiquement en lb.

Pour le T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X

Pour choisir l'unité de distance, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option UNITÉ DE DISTANCE et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez l'unité de distance que vous souhaitez voir apparaître à l'écran. Vous avez le choix entre KILOMÈTRES ou MILLES. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir l'unité de distance qui vous convient.
3. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter. La distance et la vitesse s'afficheront désormais dans l'unité de votre choix.

2.6. RÉCHAUFFEMENT

Pour votre sécurité, il est fortement recommandé d'effectuer une période de réchauffement avant un exercice. Votre T270-T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X possède une option qui vous donne la possibilité d'effectuer une période de réchauffement avant chaque programme d'exercice. Lorsque l'option RÉCHAUFFEMENT est activée, un écran de réchauffement s'affiche avant chaque exercice. Notez que le **programme JustGo^{MC}** ne permet pas d'afficher l'écran de réchauffement. Vous pouvez déterminer manuellement vous-même vos propres périodes de réchauffement.

La période de réchauffement est d'une durée fixe de quatre (4) minutes et se divise en trois parties.

Partie 1 : 40 % de l'intensité du premier segment d'exercice.

Partie 2 : 60 % de l'intensité du premier segment d'exercice.

Partie 3 : 80 % de l'intensité du premier segment d'exercice.

Pour activer ou désactiver l'option RÉCHAUFFEMENT, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option RÉCHAUFFEMENT et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉACTIVER. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour sélectionner l'unité de distance désirée.
3. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter. L'option RÉCHAUFFEMENT est désormais activée ou désactivée selon votre choix.

NOTE – Vous pouvez sauter la période de réchauffement en appuyant sur la touche **STOP** et ainsi entrer directement dans le programme d'exercice sélectionné.

Avertissement de sécurité : Si vous souhaitez arrêter le tapis lors de la période de réchauffement, vous devez appuyer à deux reprises sur le bouton **STOP** : une première fois pour sortir du mode de réchauffement et une seconde fois pour arrêter la courroie du tapis. Aussi, vous pouvez arrêter la courroie en retirant la clé de sécurité, ce qui fera en sorte que le tapis se mettra en mode Pause.

2.7. RÉCUPÉRATION

Pour votre sécurité, il est fortement recommandé d'effectuer une période de récupération après un exercice. Tous les tapis Bodyguard (à l'exception du T240S-T280S-T520S) possèdent une option qui vous donne la possibilité d'effectuer une période de récupération à la fin de l'exercice. Vous pouvez aussi effectuer une période de récupération dès que vous le souhaitez, en appuyant sur la touche **RÉCUPÉRATION** (ce bouton n'est pas disponible sur le T460XC et T560X). Lorsque l'option RÉCUPÉRATION est activée, un écran de récupération s'affiche après chaque exercice. Notez que le **programme JustGo^{MC}** ne permet pas d'afficher l'écran de récupération. Vous pouvez déterminer manuellement vous-même vos propres périodes de récupération.

La période de récupération est d'une durée fixe de trois minutes et correspond à la moitié de l'intensité du dernier segment d'exercice, avec une vitesse maximale de 5,6 km/h ou 3,5 milles/h.

Pour activer ou désactiver l'option RÉCUPÉRATION, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option RÉCUPÉRATION et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉACTIVER. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour faire votre choix et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter. L'option RÉCUPÉRATION est désormais activée ou désactivée, selon le choix que vous aurez fait.

2.8. CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

L'option CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE vous permet de choisir entre trois modes. Le premier mode est le MODE D'INCLINAISON ET DE VITESSE. Dans ce mode, l'appareil vous permet d'atteindre votre fréquence cardiaque cible en procédant à des changements de vitesse et d'inclinaison, ce qui ne vous empêche pas de faire des changements manuels en tout temps. Le deuxième mode est le MODE VITESSE. Dans ce mode, l'appareil vous permet d'atteindre votre fréquence cardiaque cible en procédant à des changements de vitesse, ce qui ne vous empêche pas de faire des changements manuels en tout temps. L'ordinateur ajuste la vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque cible. Le troisième mode est le MODE INCLINAISON. Dans ce mode, l'appareil vous permet d'atteindre votre fréquence cardiaque cible en procédant à des changements d'inclinaison, ce qui ne vous empêche pas de faire des changements manuels en tout temps. L'ordinateur ajuste l'inclinaison pour maintenir votre fréquence cardiaque cible. Le mode par défaut est INCLINAISON ET VITESSE.

Pour le T270

Pour choisir le mode de votre choix, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option **CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE** (ou, en abrégé, **OPT. CTRL. FREQ. CARD.**) et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir le mode de votre choix et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**. L'ordinateur vous indique alors le mode que vous venez de choisir, qui est aussitôt activé.

Pour le T240S-T260P-T260F-T280P-T280S-T460XC-T520P-T520S-T560X

L'utilisateur devra choisir le mode désiré lorsqu'il entrera les paramètres dans les **programmes cardio**.

2.9. AVERTISSEUR SONORE

Vous pouvez activer ou désactiver l'avertisseur sonore.

Pour activer ou désactiver l'avertisseur sonore, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option **AVERTISSEUR SONORE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Activez ou désactivez l'avertisseur sonore en choisissant **ACTIVER** ou **DÉSACTIVER** à partir des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter. L'avertisseur sonore est désormais activé ou désactivé, selon l'option choisie.

NOTE – Les T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X possèdent 2 niveaux d'intensité. En activant l'avertisseur sonore, vous pourrez choisir entre 2 niveaux.

2.10. LIMITES DE VITESSE

L'option **LIMITES DE VITESSE** sur les T240S-T280S-T520S permet de fixer des limites de vitesse maximales au tapis roulant. Pour choisir cette option, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la Section 2.1).

1. S1 s'affichera à l'écran. Descendez jusqu'à S3 en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. La valeur **MAXIMUM** actuelle s'affichera dans la fenêtre de vitesse. Assurez-vous de savoir si la valeur est en unités métriques ou impériales. Vous pouvez vérifier cette information en suivant les étapes à la section 2.3.
3. Avec les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**, sélectionnez la valeur de vitesse maximum que vous souhaitez et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.

L'option **LIMITES DE VITESSE** sur les T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X permet de fixer des limites de vitesse minimales et maximales au tapis roulant. Pour choisir cette option, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option **LIMITES DE VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Sélectionnez l'option **MINIMUM** ou **MAXIMUM** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Pour modifier la valeur, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter (ces valeurs ne seront pas enregistrées si vous n'appuyez pas sur la touche **JustGo^{MC}**).

NOTE – Les valeurs minimales commencent à 1,9 mille/h (ou km/h) et les valeurs maximales commencent à 2,0 mille/h (ou km/h).

2.11. APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PERSONNALISÉS

Les appareils Bodyguard ont la capacité d'apprendre des profils (préprogrammés), ce qui est particulièrement utile si vous voulez établir un profil d'entraînement à l'avance. Vous pouvez désormais élaborer un programme en un clin d'oeil. Cette fonction est très utile si vous souhaitez personnaliser un programme pour un client.

NOTE – Le terme « **APPRENDRE PROGRAMME** » est utilisé avec le T270 et le terme « **PROGRAMME PERSONNALISÉS** » est utilisé pour le T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X.

Pour utiliser l'option APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PERSONNALISÉS, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. À l'ouverture de l'écran, le message « NOUVEAU » s'affiche pour vous permettre de créer un nouveau programme. Appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. On vous invite ensuite à entrer une vitesse pour le segment numéro 1. Vous pourrez modifier la vitesse pour ce segment à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. La vitesse doit varier en haut et à droite de l'écran de même que graphiquement, au centre de l'écran. Une fois la vitesse ajustée, appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. On vous invite ensuite à entrer un degré d'inclinaison pour le segment numéro 1. Vous pourrez modifier le degré d'inclinaison pour ce segment à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**. Le degré d'inclinaison doit varier en haut à gauche de l'écran de même que graphiquement, au centre de l'écran. Une fois le degré d'inclinaison ajusté, appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter. Le segment suivant s'affiche automatiquement.

NOTE – Sur les modèles T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X, la touche iTek permet de reculer pour éditer des valeurs particulières.

4. Recommencez jusqu'à ce que le profil au complet (20 segments) soit terminé. Votre programme sera sauvegardé sous le nom « PROGRAMME PERS. X », X étant la case disponible suivante. Si toutes les cases sont utilisées, vous devrez avoir recours à l'un des programmes existants et le modifier selon la procédure ci-dessus.
5. Quand vous aurez terminé les 20 segments, l'écran vous indiquera sous quel nom le programme a été placé en mémoire. Pour utiliser les programmes modifiés dans l'option APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PERSONNALISÉS, choisissez APP. PROGRAMME / PERSONNALISÉS à partir de la sélection des programmes disponibles et sélectionnez ensuite les programmes personnalisés de votre choix.

NOTE – Vous pouvez créer jusqu'à 4 APPRENDRE PROGRAMMES / PROGRAMMES PERSONNALISÉS avec le T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X.

NOTE – Sur le modèle T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X, vous pouvez effacer n'importe quel programme PERSONNALISÉ en appuyant sur la touche **DIMINUER VITESSE** jusqu'à ce que ce que le terme « EFFACER » s'affiche à l'écran. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter. Choisissez ensuite le programme que vous voulez effacer et appuyez sur **JustGo^{MC}** pour confirmer.

Sur un T270, les programmes Apprendre ne peuvent être effacés. Ils doivent être remplacés par de nouveaux.

2.12. DURÉE DE LA PAUSE

Pour modifier la durée de la pause, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Sélectionnez l'option **DURÉE DE LA PAUSE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Vous pouvez choisir entre 1 et 30 minutes pour la durée de la pause. Pour faire votre choix, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**.
3. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter le changement.

2.13. GRANDS CHIFFRES

Vous pouvez choisir l'option GRANDS CHIFFRES pour afficher six paramètres en format « grands chiffres » à l'écran principal durant votre exercice au lieu des profils de vitesse ou d'inclinaison habituels.

Pour choisir l'option GRANDS CHIFFRES, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option GRANDS CHIFFRES et appuyez ensuite sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez votre option (DÉSACTIVER, TOUS, TEMPS, DISTANCE, CALORIES, VITESSE, FRÉQUENCE CARDIAQUE et CADENCE) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.
3. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter. L'information s'affichera désormais selon le choix que vous aurez fait.

NOTE – Quand DÉSACTIVER est sélectionné, les profils de vitesses et d'inclinaisons apparaîtront à l'écran.
Quand TOUS est sélectionné, les 6 paramètres s'afficheront à l'écran.

2.14. MISE EN VEILLE

Cette option permet de mettre l'affichage en mode veille. S'il n'y a aucune activité au clavier durant le délai choisi, l'écran s'éteindra pour économiser l'énergie qu'il consomme habituellement. L'absence de mise en veille n'aura aucune conséquence sur la durée de vie de l'écran.

Pour le T240S-T280S-T520S

Pour modifier la période de temps avant la mise en veille de la console, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. S1 s'affichera à l'écran. Descendez jusqu'à S4 en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. La durée actuelle avant la mise en veille de l'appareil s'affichera dans la fenêtre de temps.
3. Avec les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**, sélectionnez la valeur de temps que vous souhaitez. Vous pouvez choisir une durée de 0 à 15 minutes. Choisir 0 minute signifie que la console ne se mettra jamais en veille.
4. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour confirmer.

Pour le T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X

Pour modifier la période de temps avant la mise en veille de la console, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Sélectionnez l'option MISE EN VEILLE et appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Vous pourrez choisir entre 0 et 30 minutes pour la durée de la pause. Pour faire votre choix, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Si vous optez pour 0 minute, la mise en veille ne s'activera jamais.
3. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter la valeur à l'écran.

2.15. SAUVEGARDE

Vous pouvez activer ou désactiver la possibilité de sauvegarder un exercice en mémoire une fois l'exercice terminé.

Pour activer ou désactiver cette option, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option SAUVEGARDE et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Activez ou désactivez la sauvegarde en fin d'exercice en choisissant ACTIVER ou DÉACTIVER à partir des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter. Désormais, l'option de sauvegarde s'activera ou se désactivera, selon votre choix.

2.16. VERROUILLAGE

Cette option sert à éviter que des enfants ou des utilisateurs non désirés utilisent le tapis roulant. Si l'option VERROUILLAGE est activée dans le Menu RÉGLAGES, personne ne pourra mettre l'appareil en marche ni même naviguer dans l'écran. Si quelqu'un appuie sur un bouton sans entrer le code quand l'option VERROUILLAGE est activée, l'écran affichera « ENTRER LE CODE ». Pour désactiver le tapis roulant, tenez enfoncées les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**.

Pour activer ou désactiver cette option, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir la section 2.1).

1. Choisissez l'option VERROUILLAGE et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Activez ou désactivez l'option VERROUILLAGE en choisissant ACTIVER ou DÉACTIVER à partir des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter. Désormais, l'option de VERROUILLAGE s'activera ou se désactivera, selon votre choix.

2.17. LIMITES D'INCLINAISON

Vous pouvez déterminer une inclinaison minimale et maximale pour votre tapis roulant.

Pour sélectionner cette option, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.1).

1. Sélectionnez l'option LIMITES D'INCLINAISON et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Sélectionnez MINIMUM ou MAXIMUM en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Pour modifier la valeur choisie, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour valider les valeurs entrées (ces valeurs ne seront pas prises en considération si vous n'appuyez pas sur la touche **JustGo^{MC}**).

NOTE – Sur le T280P-T460XC-T560X, la valeur minimale peut se situer entre -3 % et 0 % tandis que la valeur maximale se situe entre 0,5 % et 15 %. Pour le T260P-T260F-T520P, la valeur minimale est 0 % tandis que la valeur maximale se situe entre 0,5 % et 15 %.

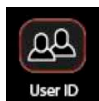
2.18. VITESSES PRÉPROGRAMMÉES (T280P-T460XC-T560X)

Les deux touches de **VITESSES PRÉPROGRAMMÉES** vous permettent de mettre en mémoire 2 vitesses différentes. Ces touches sont semblables aux touches de sélection rapide de vitesse mais permettent d'enregistrer la vitesse de votre choix. Cette option est particulièrement intéressante pour les utilisateurs qui souhaitent passer d'une vitesse à une autre (comme dans le **programme Intervalle**) sans avoir à appuyer sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à ce que la vitesse désirée soit atteinte.

Pour enregistrer les valeurs de vitesse dans ces touches, amenez le tapis roulant à une vitesse désirée et enregistrez la vitesse en appuyant sur le bouton A ou B pendant 1 seconde. La mise en mémoire de la sélection sera confirmée par un bip sonore.

NOTE – Si la fonction **IDENTIFICATION DE L'USAGER** est activée, les valeurs entrées dans les touches A et B suivront cet usager peu importe le programme choisi. Si aucun usager n'est sélectionné, les valeurs en mémoire seront perdues dès la fin du programme.

2.19. TOUCHE USER ID (T280P-T460XC-T560X)



La touche **USER ID** permet de rapidement sélectionner un utilisateur avant de commencer un exercice. Cette option est intéressante dans la mesure où elle permet à un usager de cumuler ses statistiques personnelles même si plusieurs personnes utilisent le tapis roulant. Cette touche permet aussi d'atteindre plus rapidement un programme puisque des données tel l'âge et le poids seront déjà enregistrées sous le NOM DE L'USAGER. Cette nouvelle touche contient tous les noms des usagers déjà créés de même que les options suivantes : CRÉER UN USAGER, ÉDITER UN USAGER et EFFACER UN USAGER.

2.19.1. Sélectionner un usager

Pour sélectionner un usager :

1. À partir de l'écran d'accueil, appuyez sur la touche **USER ID** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner l'usager de votre choix. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Les statistiques d'entraînement seront désormais accumulées dans le profil de cet utilisateur et la date et l'heure de ses entraînements seront enregistrées.

NOTE – Quand un NOM D'USAGER est sélectionné mais que vous souhaitez sortir de ce profil pour vous entraîner sans que vos statistiques ne soient enregistrées, retournez à l'écran d'accueil et appuyez 3 secondes sur la touche **STOP**.

2.19.2. Créer un usager

Pour créer un usager :

1. Appuyez sur la touche **USER ID** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner CRÉER. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Au total, 10 caractères alphanumériques peuvent être utilisés pour entrer le nom de l'usager. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour choisir les lettres de A à Z ou les chiffres de 0 à 9 pour le premier caractère. Si vous souhaitez laisser un espace, choisissez un caractère espace (blanc) entre le 9 et le A. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON** pour passer d'un caractère à un autre. Choisissez ensuite le deuxième caractère. Recommencez jusqu'à ce que vous ayez terminé de créer le NOM DE L'USAGER. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Entrez votre poids en appuyant sur la touche **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
4. Entrez votre âge en appuyant sur la touche **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
5. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au Menu IDENTIFICATION DE L'USAGER.

2.19.3. Modifier un usager

Pour modifier un usager :

1. Appuyez sur la touche **USER ID** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner MODIFIER.
2. Choisissez l'utilisateur que vous voulez modifier en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Entrez votre poids en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur **JustGo^{MC}**.
4. Entrez ensuite votre âge en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
5. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au Menu IDENTIFICATION DE L'USAGER.

2.19.4. Effacer un usager

Pour effacer un usager :

1. Appuyez sur la touche **USER ID** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner EFFACER.
2. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Choisissez l'utilisateur que vous voulez supprimer et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour supprimer cet utilisateur. Si vous ne voulez pas supprimer cet usager, appuyez sur la touche **STOP**.

NOTE – Si vous optez pour la suppression d'un utilisateur, tous les paramètres sauvegardés sous le nom de cet usager seront effacés.

2.19.5. Désactivation de la fonction d'identification de l'utilisateur

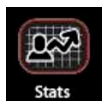
Le fait de désactiver la fonction de l'identification de l'utilisateur évitera que les statistiques ne s'accumulent avec celles du nom de l'utilisateur qui est affiché comme utilisateur à l'écran. Cela évitera aussi que l'âge et le poids de cet utilisateur soient utilisés dans les divers programmes. Cette fonctionnalité peut être particulièrement pratique lorsqu'un invité veut utiliser ses données personnelles de poids et d'âge sans avoir à créer un profil d'utilisateur.

Pour désactiver la fonction d'identification de l'utilisateur :

1. Appuyez sur la touche **USER ID** jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner ENLEVER IDENTIF.
2. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.

NOTE – Cette fonction peut aussi être désactivée en appuyant durant 3 secondes sur la touche **STOP**. Le message IDENTIF. ENLEVÉE sera alors affiché pour confirmer le changement.

2.20. TOUCHE STATS (T280P-T460XC-T560X)



La touche **STATS** permet de facilement voir les statistiques d'un utilisateur pendant son exercice. Cette touche fonctionne seulement lorsqu'un utilisateur est préalablement sélectionné. Le bouton **STATS** contiendra les items suivants si un NOM D'USAGER a préalablement été sélectionné. De plus, cette touche fonctionne seulement lorsque vous êtes dans l'écran de bienvenue. Si aucun utilisateur n'est préalablement sélectionné, l'écran affichera « CHOISIR USAGER » et retournera à l'écran de bienvenue.

2.20.1 Voir les statistiques

L'option VOIR LES STATISTIQUES vous laisse consulter les statistiques accumulées depuis la dernière remise à zéro des statistiques.

1. Assurez-vous qu'un usager est sélectionné.
2. Appuyez sur la touche **STATS** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner VOIR STATS.
3. Appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
4. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** pour voir les différentes catégories de statistiques.
5. Appuyez sur la touche **STOP** pour sortir de ce menu.

Les paramètres suivants sont accumulés pour tous les programmes avec lequel un nom d'utilisateur a été utilisé : DISTANCE TOTALE, CALORIES DÉPENSÉES et TEMPS TOTAL.

NOTE – Référez vous à la section 1.1.6 pour plus d'informations concernant les paramètres.

2.20.2 Remise à zéro des statistiques

L'option REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES vous permet d'effectuer la remise à zéro des statistiques d'un usager en particulier.

1. Assurez-vous qu'un usager est sélectionné.
2. Appuyez sur la touche **STATS** plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner REMISE À ZÉRO.
3. Appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
4. Appuyez sur la touche **STOP** pour sortir de ce menu.

L'option REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES vous aidera à voir votre évolution de semaines en semaines, de mois en mois ou de saisons en saisons.

2.21. HORLOGE

L'option HORLOGE permet d'entrer la date et l'heure afin que le tapis roulant puisse enregistrer la date et l'heure de vos entraînements.

2.21.1. Réglage de l'heure

Pour régler l'heure, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.1).

1. Sélectionnez l'option HORLOGE et appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Sélectionnez RÉGLAGE HEURE et appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Entrez l'heure en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
4. Entrez les minutes en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
5. Choisissez entre 0 et 23 (mode 24 heures) ou entre 1 et 12 (mode 12 heures) et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
6. Choisissez entre AM et PM si vous êtes dans le mode 12 heures. Appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.

2.21.2. Mode de l'horloge

Pour choisir l'affichage en mode 12 ou 24 heures, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.1).

1. Sélectionnez l'option HORLOGE et appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Sélectionnez MODE HORLOGE et appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Sélectionnez le mode 12 ou 24 heures en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo^{MC}** pour valider.

2.21.3. Réglage de la date

Pour régler la date, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.1).

1. Sélectionnez l'option HORLOGE et appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Sélectionnez RÉGLAGE DATE et appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Entrez l'année en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Choisissez une année entre 2000 et 2099. Appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
4. Entrez le mois en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Choisissez un mois entre 1 et 12. Appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
5. Entrez le jour en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Choisissez un jour entre 1 et 31. Appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.

2.22. OPTION TURBO TRAINING

Le programme Turbo Training contient des accélérations très rapides, c'est pourquoi l'option est désactivée par défaut sur votre appareil et que ce programme n'apparaît pas dans la liste des **programmes avancés**. Si vous souhaitez utiliser le programme Turbo Training, vous devez activer l'option dans le Menu RÉGLAGES. Une fois activé, le programme pourra être sélectionné.

Pour activer ou désactiver ce programme, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.1).

1. Sélectionnez l'option TURBO TRAINING et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉACTIVER en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Pour modifier votre choix, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.

Désormais le **programme Turbo Training** est activé ou désactivé selon votre choix.

NOTE – Lorsque le **programme Turbo Training** est activé sur le T260P-T260F-T280P-T460XC, il restera actif pour tous les usagers jusqu'à ce qu'il soit désactivé dans le Menu RÉGLAGES. Sur le T520P et T560XC, le **programme Turbo Training** sera automatiquement désactivé après chaque entraînement.

2.23. POIDS PAR DÉFAUT (T240S-T280S-T520S)

L'option POIDS PAR DÉFAUT permet à l'utilisateur sur un T240S-T280S-T520S de modifier la valeur du poids en mémoire afin d'améliorer la lecture des calories. Seulement une valeur peut être enregistrée, celle par défaut est de 150 lbs (68 kg).


















Pour modifier la valeur de poids, entrez dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.1).

1. S1 s'affichera à l'écran. Descendez jusqu'à S2 en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. La valeur de poids actuelle s'affichera dans la fenêtre de fréquence cardiaque. Assurez-vous de savoir si la valeur est en unités métriques ou impériales. Vous pouvez vérifier cette information en suivant les étapes à la section 2.3.
3. Avec les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**, sélectionnez la valeur de poids que vous souhaitez et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour confirmer.

3. PROGRAMMES D'EXERCICE

Un programme est une série de vitesses et de degrés d'inclinaison prédéterminés (collines et vallées). Vous obtiendrez le même profil (collines et vallées) chaque fois que vous sélectionnez le même programme d'exercice. Certains programmes comportent cinq niveaux d'intensité. En augmentant les niveaux, vous pouvez changer les profils de vitesse et d'inclinaison. Chaque segment de temps (sur le T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X) est égal à la durée de l'exercice choisi, divisé en 20 segments. Par conséquent, un exercice de 20 minutes se subdivise en segments d'une minute chacun.

TABLEAU DES CATÉGORIES DE PROGRAMMES

Programmes	T240S-T280S-T520S	T270	T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X	Touches
3.1 Programme JustGo ^{MC}	3.1	3.1	3.1	
3.2 Programme Manuel	3.2	3.2	3.2	
3.3 Programme Excursion	3.3	3.3	-	
3.4 Programme Perte de poids	3.4	3.4	-	
3.5 Programme Objectif calories	-	3.5	3.5	
3.6 Programme Objectif distance	-	3.6	3.6	
3.7 Programme Intervalle	-	3.7	3.7	
3.8 Programme Aléatoire	3.8	3.8	3.8	
3.9 Programme Marche	-	3.9	3.9	
3.10 Programme Course de ville	-	3.10	3.10	
3.11 Programme Contrôle de la fréquence cardiaque	3.11	3.11	3.11	
3.12 Programme Intervalle de fréquence cardiaque	-	-	3.12	
3.13 Test de conditionnement physique	-	-	3.13	
3.14 Programme Cardiovasculaire	3.14	3.14	-	
3.15 Programme Montagnes	-	-	3.15	
3.16 Programme Tours de piste	-	3.16	3.16	
3.17 Programme Intervalle du coureur	-	3.17	3.17	
3.18 Programme Turbo Training	-	-	3.18	
3.19 Programmes Apprendre / Personnalisés	-	3.19	3.19	
3.20 Programmes Mémoire	-	3.20	3.20	

AVERTISSEMENT – AVANT DE CHOISIR UN PROGRAMME D'EXERCICE, PLACEZ LES PIEDS SUR LES REPOSE-PIEDS. NE COMMENCEZ JAMAIS UN PROGRAMME D'EXERCICE AVEC UN PIED OU LES DEUX PIEDS SUR LE TAPIS ROULANT.

NIVEAUX D'UN PROGRAMME

Certains programmes ont 5 niveaux de difficulté. Le premier niveau est le plus facile, alors que le niveau 5 est le plus difficile. Cette fonction vous permet de choisir l'intensité de votre programme d'exercice. Les programmes qui permettent de sélectionner un niveau d'entraînement : **Excursion, Perte de poids, Course de ville, Aléatoire, Intervalle et Cardiovasculaire.**

ENTRÉES DE L'ÂGE ET DU POIDS

Certaines étapes pour activer les programmes décrits dans cette section impliquent d'entrer votre âge et votre poids. Ces étapes seront éliminées sur vous avez activé un USER ID. Les statistiques enregistrées dans le profil de l'utilisateur informeront automatiquement la console de votre âge et de votre poids.

3.1. PROGRAMME JUSTGO^{MC}

Le **programme JustGo^{MC}** vous permet d'amorcer un exercice manuel en appuyant sur une touche. Vous contrôlez entièrement la vitesse et l'inclinaison de la courroie pendant toute la durée du programme. Utilisez le **programme JustGo^{MC}** si vous aimez marcher ou courir à une vitesse constante avec peu ou pas de changements durant l'exercice. Durant l'exercice, la vitesse et l'inclinaison choisies demeurent les mêmes jusqu'au changement suivant. Votre progression dans l'exercice (excepté pour le T240S-T280S) est représentée par une tête de flèche clignotante qui se trouve au-dessous du profil de votre programme.

Dans ce programme, la courroie démarre d'abord à une vitesse de 0,8 km/h ou 0,5 mille/h, et l'inclinaison est de 0 %. La durée de l'exercice est automatiquement réglée au maximum, soit 99 minutes. Le **programme JustGo^{MC}** ne vous permet pas de déterminer la durée de l'exercice à l'avance ou d'entrer votre poids. Par conséquent, la dépense énergétique ainsi que les valeurs de calories à l'heure sont calculées pour un utilisateur type pesant 68 kg (150 livres). Les valeurs correspondant à la dépense énergétique du **programme JustGo^{MC}** doivent être utilisées à titre indicatif uniquement. Vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison en tout temps en appuyant respectivement sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**. Vous pouvez faire une pause, terminer le programme ou le sauvegarder en tout temps. Il n'est pas nécessaire de terminer le programme pour pouvoir le sauvegarder.

Pour sélectionner le **programme JustGo^{MC}** avec le **T240S-T270-T280S-T520S**

1. Appuyez directement sur la touche **JustGo^{MC}** ou sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE (T270)** pour choisir ce programme. Lorsque votre choix est fait, appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme JustGo^{MC}** avec le **T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X**

1. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.

3.2. PROGRAMME MANUEL

Le **programme Manuel** vous permet de créer votre propre programme d'exercice à mesure de vos progrès. À première vue, les **programmes JustGo^{MC}** et **Manuel** peuvent sembler très similaires. En effet, l'utilisateur contrôle la vitesse et l'inclinaison dans les deux cas, et ce, tout au long de l'exercice. Par contre, le **programme Manuel** permet de sélectionner la durée de l'exercice et de préciser le poids afin d'obtenir un affichage plus précis des calories. Dans ce programme, la courroie tourne d'abord à une vitesse de 0,8 km/h ou 0,5 mille/h, et l'inclinaison est de 0 %. La durée de l'exercice est automatiquement réglée au maximum.

Pour sélectionner le programme Manuel sur le T240S-T260P-T260F-T270-T280S-T280P-T460XC-T520S-T520P-T560X

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Manuel** (T240S-T280S-T520S : appuyez sur ces touches jusqu'à ce que le voyant de la DEL s'allume vis-à-vis du profil du **programme Manuel** sur la console). Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le programme Manuel sur le T280P, T460XC and T560X

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX**  une fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Manuel**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 et 3 ci-haut mentionnées.

3.3. PROGRAMME EXCURSION

Le **programme Excursion** vous propose un profil de collines et un profil de vitesses préprogrammés. Le profil de collines préprogrammé accentue ou réduit l'inclinaison de la courroie à certains moments pendant votre exercice. Le profil de vitesses programmé ne modifie pas la vitesse. Vous pouvez changer la vitesse tout au long de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. La vitesse et l'inclinaison changent au fur et à mesure que vous avancez dans le programme. Changer manuellement l'inclinaison modifie tout le profil d'inclinaison de l'exercice, pas seulement celui du segment.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et inclinaisons pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)	Inclinaison (%)
1	2.0	3.2	0.0 à 3.0
2	2.0	3.2	1.0 à 4.0
3	2.0	3.2	2.0 à 6.5
4	2.0	3.2	3.0 à 7.5
5	2.0	3.2	4.0 à 10.0

Pour sélectionner le programme Excursion sur un T240S-T270-T280S-T520S

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Excursion** (T240S-T280S-T520S : appuyez sur ces touches jusqu'à ce que le voyant de la DEL s'allume vis-à-vis du profil du **programme Excursion** sur la console). Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
4. Choisissez votre niveau (1-5) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** et commencez l'exercice.

3.4. PROGRAMME PERTE DE POIDS

Le **programme Perte de poids** vous propose des exercices destinés à maximiser la perte de poids. Il s'accompagne de changements de vitesse prédéterminés selon le niveau d'exercice sélectionné. L'inclinaison est contrôlée manuellement. Vous pouvez changer la vitesse pendant l'exercice si vous le trouvez trop facile ou trop difficile.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et inclinaisons pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)	Inclinaison (%)
1	1.0 à 3.0	1.6 à 4.8	1.5 à 3.0
2	1.0 à 4.0	1.6 à 6.6	1.5 à 3.0
3	1.0 à 5.0	1.6 à 8.0	1.5 à 3.0
4	2.0 à 6.0	3.2 à 9.6	1.5 à 3.0
5	3.0 à 7.0	4.8 à 11.2	3.0 à 4.5

Pour sélectionner le programme Perte de poids sur un T240S- T270-T280S-T520S

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Perte de poids** (T240S-T280S-T520S : appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à ce que le voyant de la DEL s'allume vis-à-vis du profil du programme **Perte de poids** sur la console). Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
2. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
4. Choisissez votre niveau (1-5) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** et commencez l'exercice.

3.5. PROGRAMME OBJECTIF CALORIES

Le programme **Objectif Calories** permet à l'utilisateur de sélectionner une quantité de calories qu'il désire dépenser durant l'exercice. Vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison tout au long de l'exercice si vous le trouvez trop difficile ou trop facile. Changer manuellement la vitesse ou l'inclinaison modifie tout le profil de l'exercice et la durée nécessaire pour atteindre votre objectif. Le programme se termine lorsque votre objectif est atteint.

Pour sélectionner le programme Objectif calories sur un T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Objectif calories**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Entrez le nombre de calories que vous voulez dépenser en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le programme Objectif calories sur un T280P-T460XC-T560X

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Objectif calories**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 et 3 ci-haut mentionnées.

3.6. PROGRAMME OBJECTIF DISTANCE

Le **programme Objectif distance** permet à l'utilisateur de sélectionner une distance prédéterminée qu'il désire couvrir durant l'exercice. Changer manuellement la vitesse et l'inclinaison modifiera tout le profil de l'exercice ainsi que la durée nécessaire pour atteindre votre objectif. Le programme se termine lorsque votre objectif est atteint.

Pour sélectionner le programme Objectif distance sur un T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Objectif distance**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Entrez le nombre de calories que vous voulez dépenser en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le programme Objectif distance sur un T280P-T460XC-T560X

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Objectif distance**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2-3 ci-haut mentionnées.

3.7. PROGRAMME INTERVALLE

Le **programme Intervalle** vous permet de vous entraîner à un niveau de haute intensité constante avec des périodes de repos prédéterminées. Ce programme est assorti de vitesses et de pourcentages d'inclinaison prédéterminés selon le niveau d'intensité choisi. Si vous trouvez le programme trop facile ou trop difficile, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison en tout temps à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**. Si vous êtes dans un segment de faible intensité et si vous en changez la vitesse manuellement, cela aura pour effet d'entraîner une variation pour tous les autres segments à venir. Si vous vous trouvez dans un segment d'intensité élevée et si vous en changez la vitesse, tous les autres segments seront modifiés. Un changement manuel de l'inclinaison dans un segment de votre exercice entraînera un changement de tout le profil d'inclinaison.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et inclinaisons pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)	Inclinaison (%)
1	0.5 à 2.0	0.8 à 3.2	0.0 à 1.0
2	1.0 à 3.0	1.6 à 4.8	0.0 à 2.0
3	1.0 à 4.0	1.6 à 6.4	0.0 à 2.0
4	1.0 à 4.5	1.6 à 8.0	1.0 à 2.0
5	2.0, à 5.0	3.2 à 8.0	0.0 à 3.0

Pour sélectionner le **programme Intervalle** sur un **T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X**

- Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Intervalle**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
- Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
- Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
- Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Intervalle** sur un **T280P-T460XC-T560X**

- Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Intervalle**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
- Suivez les étapes 2 à 4 ci-haut mentionnées.

3.8. PROGRAMME ALÉATOIRE

Chaque fois que le **programme Aléatoire** est sélectionné, un nouvel exercice vous est offert. L'ordinateur peut, à lui seul, produire plus de quatre milliards de programmes différents. Ce programme unique vous permet d'accéder à un nombre presque infini de nouveaux exercices sur la simple pression d'une touche. Chaque nouvel exercice du **programme Aléatoire** (T270 excepté) vous donne accès à un profil de vitesse et d'inclinaison préprogrammé qui variera tout au long de l'exercice. Cela signifie si un usager veut s'exercer à une vitesse fixe mais obtenir des changements de vitesses aléatoires, il en sera capable. Ou s'il préfère obtenir une inclinaison fixe mais des changements de vitesses aléatoires, c'est aussi possible. Finalement, l'usager peut sélectionner d'avoir des changements de vitesses et d'inclinaison, cela lui permettra d'obtenir une variété encore plus grande de choix d'exercices. Si l'usager le souhaite, il peut changer manuellement l'inclinaison et la vitesse en tout temps. Notez que sur le T270, l'usager ne peut choisir entre les 3 modes aléatoires. Il y a simplement 1 mode de programme qui effectuera des changements aléatoires de vitesses et d'inclinaisons.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et inclinaisons pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)	Inclinaison (%)
1	0.5 à 2.0	0.8 à 3.2	0.0 à 1.0
2	1.0 à 3.0	1.6 à 4.8	0.0 à 2.0
3	2.0 à 4.0	3.2 à 6.4	0.0 à 2.0
4	2.0 à 5.0	3.2 à 8.0	0.0 à 3.0
5	3.0 à 5.0	4.8 à 8.0	0.0 à 4.0

Pour sélectionner le **programme Aléatoire** sur un **T240S-T260P-T260F-T270-T280S-T280P-T460XC-T520S-T520P-T560X**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Aléatoire**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
4. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Aléatoire** sur un **T280P, T460XC and T560X**

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Aléatoire**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 à 4 ci-haut mentionnées.

3.9. PROGRAMME MARCHÉ

Ce programme vous permet de créer votre propre programme d'exercice. Vous contrôlez la vitesse et l'inclinaison en tout temps, mais le programme ne vous permet pas de dépasser 6,4 km/h (4,0 milles/h), ni d'obtenir une inclinaison supérieure à 6 %. La vitesse et l'inclinaison choisies demeureront les mêmes tout au long de l'exercice, à moins que vous ne les changiez à nouveau plus tard.

Pour sélectionner le **programme Marche** sur un **T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Marche**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Entrez votre poids avec touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo^{MC}** et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Aléatoire** sur un **T280P-T460XC-T560X**

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Aléatoire**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 et 3 ci-haut mentionnées.

3.10. PROGRAMME COURSE DE VILLE

À l'opposé du programme **Excursion** qui contrôle l'inclinaison, ce programme contrôle la vitesse et la fait varier tout au long de l'exercice, alors que l'inclinaison demeure constante. En sélectionnant un niveau plus élevé, vous obtenez une vitesse plus élevée par défaut. Vous avez la possibilité de changer l'inclinaison manuellement si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. Vous pouvez aussi changer manuellement la vitesse, mais tout changement modifiera le profil de l'exercice, et non seulement la vitesse du segment actuel.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)
1	1.6 à 6.4	1.0 à 4.0
2	1.6 à 8.1	1.0 à 5.0
3	3.2 à 9.7	2.0 à 6.0
4	4.8 à 11.3	3.0 à 7.0
5	6.4 à 12.9	4.0 à 8.0

Pour sélectionner le **programme Course de ville** sur un **T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du programme **Course de ville**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
4. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le programme Course de ville sur un T280P-T460XC-T560X

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES GÉNÉRAUX**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Course de ville**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 à 4 ci-haut mentionnées.

3.11. PROGRAMME CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Ce programme vous permet d'effectuer un programme d'exercice à un niveau de fréquence cardiaque prédéterminé. Ceci réduit les risques de surentraînement, ce qui peut causer des blessures, de l'épuisement ou une fatigue extrême, ainsi que les risques de sous-entraînement, qui rend l'entraînement inefficace et n'offre à l'utilisateur que peu ou pas de résultats. Lorsque vous choisissez une fréquence cardiaque cible, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant s'ajustent automatiquement afin d'augmenter ou de diminuer l'intensité de l'exercice dans le but de vous permettre d'atteindre la fréquence ciblée et de la maintenir. Vous pouvez déterminer de quelle façon vous préférez que l'ordinateur effectue des changements (vitesse, inclinaison ou vitesse et inclinaison) en choisissant le mode CFC désiré. Avant de commencer ce programme, vous devrez entrer votre âge (si aucun nom d'utilisateur n'est déjà sélectionné) et le pourcentage du pouls maximal (50-89 %) auquel vous souhaitez vous entraîner. Avec ces données, l'ordinateur calculera votre fréquence cardiaque cible.

Durant le programme, vous pouvez changer manuellement la vitesse et l'inclinaison en tout temps. N'oubliez pas que l'ordinateur ajuste alors graduellement la vitesse ou l'inclinaison pour compenser le changement de vitesse ou d'inclinaison que vous venez d'effectuer.

NOTE – Ce programme s'utilise uniquement avec la ceinture de transmission de fréquence cardiaque qui permet à la courroie du tapis roulant de changer la vitesse et l'inclinaison afin de s'adapter à votre fréquence cible. Cette ceinture est disponible chez votre distributeur Bodyguard Fitness autorisé.

La ceinture doit être bien ajustée autour de la poitrine puisque le moindre impact lors d'une course rapide pourrait temporairement indiquer une mauvaise lecture de la fréquence cardiaque. Pour obtenir le meilleur signal possible, il ne devrait pas y avoir plus d'une longueur de bras entre vous et la console. Si, pendant plusieurs secondes, le capteur de fréquence cardiaque ne détecte aucun signal provenant de la ceinture de transmission de fréquence cardiaque, le message suivant s'affiche à l'écran : « FRQ CRD INSTABLE, VÉRIFIEZ SVP CEINTURE CRD ». Au bout de deux minutes, si le capteur de fréquence cardiaque ne perçoit toujours aucun signal le programme s'arrête.

ATTENTION – Si vous avez l'impression que le rythme est trop élevé pour votre forme physique et si vous ne pouvez pas soutenir ce rythme, appuyez sur la touche **STOP** et arrêtez le programme d'exercice. Vous pouvez recommencer, mais à un niveau d'intensité moindre (60 %, par ex.). Si l'exercice reste trop difficile, évitez d'utiliser le **programme Contrôle de la fréquence cardiaque** jusqu'à ce que votre forme physique vous permette d'effectuer vos exercices au niveau de la fréquence cardiaque cible désirée.

Pour sélectionner le programme Contrôle de la fréquence cardiaque sur un T240S-T260P-T260F-T280S-T280P-T460XC-T520S-T520P-T560X

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Contrôle de la fréquence cardiaque** (CTRL FREQ CARD). Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
4. Entrez votre âge à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
5. Sélectionnez la zone cardiaque désirée :
 - ▶ ZONE DE RÉCHAUFFEMENT (50-59 % de la fréquence cardiaque maximale)
 - ▶ ZONE DE PERTE PONDÉRALE (60-69 % de la fréquence cardiaque maximale)
 - ▶ ZONE AÉROBIC (70-79 % de la fréquence cardiaque maximale)
 - ▶ ZONE ANAÉROBIQUE (80-89 % de la fréquence cardiaque maximale)
6. Si désiré, il est possible de changer le cible suggérée par l'ordinateur suivant le choix effectué à l'étape 5 en utilisant les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Il ne sera possible d'ajuster la valeur que si elle se trouve dans la zone présélectionnée. Appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter.
7. Entrez le mode d'opération (VITESSE, INCLINAISON OU VITESSE ET INCLINAISON) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter puis débutez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le programme Contrôle de la fréquence cardiaque sur un T280P-T460XC-T560X :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES CARDIO**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Contrôle de la fréquence cardiaque**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 à 7 ci-haut mentionnées.

NOTE – Vous pouvez modifier la valeur calculée de la cible à la suite du choix du pourcentage, après avoir terminé d'entrer les paramètres.

3.12. PROGRAMME INTERVALLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Ce programme combine les avantages de l'entraînement par intervalle avec la précision de l'entraînement par fréquence cardiaque cible. Cette combinaison fait de ce programme l'un des moyens les plus efficaces pour augmenter le métabolisme, brûler des graisses, accroître la cadence moyenne et produire naturellement des hormones de croissance. Ce programme alternera automatiquement entre 2 valeurs de battements par minute, en passant d'une valeur de repos de 55 % de votre fréquence cardiaque maximale à une valeur de travail de 85 % de la même valeur maximale. Une fois l'une des cibles atteinte, cette intensité d'effort sera maintenue pour la durée de l'intervalle avant d'alternar vers l'autre valeur spécifiée.

Pour sélectionner le programme Intervalle de fréquence cardiaque sur un T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du programme **Intervalle de fréquence cardiaque**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JUSTGO^{MC}**.
3. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
4. Entrez votre âge à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
5. Entrez la cible de la fréquence cardiaque au travail (BPM) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
6. Entrez la cible de la fréquence cardiaque au repos (BPM) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
7. Entrez la durée de l'intervalle à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
8. Entrez la durée d'un segment au repos à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
9. Entrez le mode d'opération (VITESSE, INCLINAISON OU VITESSE ET INCLINAISON) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter puis débiter l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le programme Intervalle de fréquence cardiaque sur un T280P-T460XC-T560X

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES CARDIO**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Intervalle de fréquence cardiaque**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 à 9 ci-haut mentionnées.

3.13. TEST DE CONDITION PHYSIQUE

Ce test est un programme sous maximal sur mesure qui vous aide à atteindre vos objectifs en mesurant votre forme cardio-respiratoire. L'absorption maximale d'oxygène **VO2max** consiste à mesurer le volume d'oxygène qui peut être emmagasiné, distribué et utilisé par le corps pendant une activité physique. LA vérification de votre **VO2max** avant le début d'un exercice vous permet de vous évaluer et de définir votre niveau d'intensité d'exercice approprié.

Pour le test sous maximal, on vous demande d'atteindre 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Ce résultat est alors converti en valeur **VO2max**. Le test consiste en une série de différents niveaux d'exercice qui varient en élévation et en vitesse d'une minute à l'autre. Il est très important de suivre les directives affichées lors de l'exercice pour s'assurer que le test soit valide. Le test prendra fin lorsque 80 % de votre rythme cardiaque maximal sera atteint ou dépassé.

NOTE – Pour ce programme, il est nécessaire de porter la ceinture de transmission de fréquence cardiaque. La forme cardio-respiratoire est une combinaison de forme cardiovasculaire et de forme respiratoire. Gardez toujours en mémoire que ce test est sous maximal, donc les résultats sont approximatifs.

Voici les étapes qui sont suivies par ce programme :

- ▶ Réchauffement : vitesse de 3 milles/h durant 3 minutes, inclinaison à 0 %
- ▶ Le test commence à 4,5 milles/h et à 0 % d'inclinaison
- ▶ À chaque minute impaire, l'inclinaison va augmenter de 2 %
- ▶ À chaque minute paire, la vitesse va augmenter de 0,5 milles/h
- ▶ Le test se termine lorsque le pouls excède et se maintient au-dessus de la cible pour 15 secondes.
- ▶ Récupération : vitesse de 3 milles/h durant 3 minutes, inclinaison à 0 %

Pour sélectionner le programme **Test de condition physique** sur un **T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du programme **Test de condition physique**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Entrez votre âge à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**. La sélection de votre âge va permettre à l'ordinateur de calculer la valeur représentant 80 % du maximum de votre fréquence cardiaque.

Seconde alternative pour sélectionner le programme **Intervalle de fréquence cardiaque** sur un **T280P-T460XC-T560X**

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES CARDIO**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le programme **Test de condition physique**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 et 3 ci-haut mentionnées.

Étapes versus temps

Étape	Temps	Conversion (VO2 max)	Étapes	Temps	Conversion (VO2 max)
1	1:00	31.15	7.1	6:15	57.70
2.1	1:15	32.55	7.2	6:30	58.80
2.2	1:30	33.60	7.3	6:45	60.20
2.3	1:45	34.65	7.4	7:00	61.20
2.4	2:00	35.35	8.1	7:15	62.30
3.1	2:15	37.45	8.2	7:30	63.30
3.2	2:30	39.55	8.3	7:45	64.00
3.3	2:45	41.30	8.4	8:00	65.00
3.4	3:00	43.40	9.1	8:15	66.50
4.1	3:15	44.10	9.2	8:30	68.20
4.2	3:30	45.15	9.3	8:45	69.00
4.3	3:45	46.20	9.4	9:00	70.70
4.4	4:00	46.50	10.1	9:15	72.10
5.1	4:15	48.60	10.2	9:30	73.10
5.2	4:30	50.00	10.3	9:45	73.80
5.3	4:45	51.40	10.4	10:00	74.90
5.4	5:00	52.80	11.1	10:15	76.30
6.1	5:15	53.90	11.2	10:30	77.70
6.2	5:30	54.90	11.3	10:45	79.10
6.3	5:45	56.00	11.4	11:00	80.00
6.4	6:00	57.00			

À la fin du test, à l'étape à laquelle l'utilisateur aura terminé le programme correspondra une valeur de VO2 Max. Après la période de récupération, le résultat de VO2 Max sera affiché à l'écran de la façon suivante : « VO2 MAX EST XX.X » en alternance aux 2 secondes avec le niveau de condition physique estimé parmi les suivants : Excellent, Moyen ou Faible.

	Moins de 25 ans	26-35 ans	36-45 ans	46-55 ans	56+ ans
Excellent	> 50	> 47	> 42	> 39	> 37
Moyen	50-37	47-36	42-35	39-34	37-33
Faible	< 37	< 36	< 35	< 34	< 33

3.14. PROGRAMME CARDIOVASCULAIRE

Le **programme Cardiovasculaire** a été conçu pour vous permettre de vous entraîner à des niveaux d'intensité modérée de courte durée, pendant des périodes d'intensité élevée suivies de périodes de récupération rapide. Ce programme s'accompagne de profils de vitesse et d'inclinaison prédéterminés selon les niveaux choisis. Vous pouvez changer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'exercice si vous le trouvez trop facile ou trop difficile en appuyant respectivement sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** et **AUGMENTER/DIMINUER INCLINAISON**. Le profil de vitesse s'accompagne d'une série de segments d'intensité élevée visant à faire travailler intensément le muscle cardiaque.

Un changement manuel de la vitesse modifiera uniquement un segment de vitesse. Par contre, un changement manuel de l'inclinaison modifiera tout le profil de l'inclinaison.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et inclinaisons pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (mille/h)	Vitesse (km/h)	Inclinaison (%)
1	1.0 à 4.0	1.6 à 6.4	0.0 à 2.0
2	3.0 à 6.0	4.0 à 9.6	0.0 à 3.0
3	4.0 à 7.0	8.0 à 11.2	0.0 à 4.0
4	5.0 à 8.0	8.0 à 12.9	0.0 à 5.0
5	6.0 à 9.0	9.7 à 14.5	0.0 à 6.0

Pour sélectionner le **programme Cardiovasculaire** sur un **T240S- T270-T280S-T520S**

- Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Cardiovasculaire** (T240S-T280S-T520S : appuyez sur les touches de vitesse jusqu'à ce que le voyant de la DEL s'allume vis-à-vis du profil du **programme Cardiovasculaire** sur la console.) Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
- Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
- Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
- Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter et commencez l'exercice.

3.15. PROGRAMME MONTAGNES

Le programme Montagnes est excellent pour développer la force des jambes et l'endurance en proposant un vaste choix de simulations de collines avec différentes intensités. L'utilisateur peut choisir jusqu'à 10 collines par programme et sélectionner parmi une intensité variant entre 3 % et 15 %. Ce programme est basé sur une distance et les changements effectués à l'inclinaison seront automatiques, tandis que la vitesse reste constante. Vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison tout au long de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. Modifier manuellement la vitesse modifiera celle-ci pour le restant de l'exercice. De même, changer manuellement l'inclinaison modifiera tout le profil d'inclinaison de l'exercice.

Pour sélectionner le **programme Montagnes** sur un **T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X**

- Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du programme **Montagnes**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
- Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
- Entrez la distance à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
- Entrez le nombre de montagnes (1, 2, 5 ou 10) et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
- Entrez l'intensité de la pente souhaitée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** : Faible (3 %), Moyenne (6 %), Élevée (9 %), Très élevée (12 %) et Extrême (15 %).
- Appuyez sur **JustGo^{MC}** et commencez l'entraînement.

Seconde alternative pour sélectionner le programme **Montagnes** sur un **T280P-T460XC-T560X** :

- Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le programme **Montagnes**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
- Suivez les étapes 2 à 6 ci-haut mentionnées.


3.16. PROGRAMME TOURS DE PISTE

Le **programme Tours de piste** offre à l'utilisateur le choix de courir un ou 99 tours autour d'une piste olympique de 400 mètres (environ 1/4 de mille). Chaque **programme Tours de piste** permet à l'utilisateur de contrôler sa vitesse dès le début de l'exercice et jusqu'à la fin puisque le programme Tours de piste ne s'accompagne pas de profils de vitesse prédéterminés. Ce programme affiche à l'écran une piste ovale qui indique votre progression sur la piste. La fenêtre d'information centrale indique combien de tours de piste vous avez effectués durant votre séance d'entraînement. Même si, habituellement, une piste de course n'est pas inclinée la fonction Inclinaison peut cependant être utilisée sur les tapis roulants. N'hésitez pas à modifier l'inclinaison au besoin.

Pour sélectionner le **programme Tours de piste** sur un **T260P-T260F-T270-T460XC-T520P-T560X**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du programme **Tours de piste**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Choisissez le nombre de tours à effectuer à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
3. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Tours de piste** sur un **T280P-T460XC-T560X**

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Tours de piste**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2-3 ci-haut mentionnées.

3.17. PROGRAMME INTERVALLE DU COUREUR

Ce programme a été conçu pour les coureurs de piste qui veulent simuler des programmes avec des intervalles d'accélération moyennes. Ce type d'entraînement est excellent pour améliorer la cadence moyenne de course et très bon pour brûler des calories. Il est recommandé que les utilisateurs soient en bonne forme physique avant d'incorporer ce programme à leur entraînement. Le Programme d'intervalle du coureur permet de choisir la distance à parcourir, le nombre de répétitions, la cadence de l'intervalle, le temps de récupération et la cadence de récupération désirés. Pour être en mesure de simuler des intervalles d'entraînements naturels, la courroie de course va accélérer à approximativement 0.75 mi/h par seconde (1,25 km/h par seconde), soit environ le double de l'accélération des programmes standards.

MISE EN GARDE – Ce programme a été conçu pour les coureurs plus sérieux; il comporte des accélérations RAPIDES.

Voici les différents paramètres que vous pouvez modifier :

- ▶ Longueur de l'intervalle de travail : 50, 100, 150, 200, 250, 300, etc. jusqu'à 1600 mètres
- ▶ Vitesse l'intervalle de travail
- ▶ Temps de récupération : de 20 secondes à 2 minutes
- ▶ Vitesse de récupération

L'écran du tapis affichera une piste ovale de 400 mètres qui vous aidera à suivre votre progression.

Pour sélectionner le **programme Intervalle du coureur** sur un **T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Intervalle du coureur**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Choisissez la distance à parcourir pour un intervalle (50 m à 1600 m) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
4. Choisissez le nombre de répétitions.
5. Entrez la vitesse de l'intervalle (le minimum est de 8 km/h ou 5 milles/h) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
6. Entrez le temps de récupération à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
7. Entrez la vitesse de récupération à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo^{MC}** et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le programme Intervalle du coureur sur un T280P-T460XC-T560X

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Intervalle du coureur**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 à 7 ci-haut mentionnées.

NOTE – Le programme commence par un segment de récupération afin d'éviter que vous ne partiez d'un « point mort ». La fin du temps de récupération s'affiche à l'écran sous forme de décompte, les trois dernières secondes s'accompagnant d'un signal sonore pour vous indiquer le début imminent du tour de piste suivant (3, 2, 1, GO!).

3.18. PROGRAMME TURBO TRAINING

NOTE – Pour avoir accès à ce programme, vous devez l'activer dans le Menu RÉGLAGES (voir section 2.22).

Le programme Turbo Training est identique au programme Intervalle du coureur mais il a été conçu pour les coureurs sérieux qui veulent simuler une piste et créer des exercices comportant des fortes accélérations. Ce type de programme est excellent pour augmenter le métabolisme en favorisant la production naturelle de HCH et pour maximiser la dépense calorique. Comme pour le programme Intervalle du coureur, Il est recommandé que les utilisateurs soient en bonne forme physique avant d'incorporer ce programme à leur entraînement. Le programme permet de choisir la distance à parcourir, le nombre de répétitions, la cadence de l'intervalle, le temps de récupération et la cadence de récupération désirés. Pour être en mesure de simuler des intervalles d'entraînements naturels, la courroie de course va accélérer à approximativement 1,5 milles/h par seconde (2,5 km/h par seconde), soit environ le quadruple de l'accélération des programmes standards.

MISE EN GARDE – Ce programme a été conçu pour les coureurs plus sérieux; il comporte des accélérations TRÈS RAPIDES.

Voici les différents paramètres que vous pouvez modifier :

- ▶ Longueur de l'intervalle de travail : 50, 100, 150, 200, 250, 300, etc. jusqu'à 1600 mètres
- ▶ Vitesse l'intervalle de travail
- ▶ Temps de récupération : de 20 secondes à 2 minutes
- ▶ Vitesse de récupération

L'écran du tapis affichera une piste ovale de 400 mètres qui vous aidera à suivre votre progression.

Pour sélectionner le programme Turbo Training sur un T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Turbo Training**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Choisissez la distance à parcourir pour un intervalle (50 m à 1600 m) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
4. Choisissez le nombre de répétitions.
5. Entrez la vitesse de l'intervalle (le minimum est de 8 km/h ou 5 milles/h) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
6. Entrez le temps de récupération à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
7. Entrez la vitesse de récupération à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur **JustGo^{MC}** et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le programme Turbo Training sur un T280P-T460XC-T560X :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Turbo Training**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 à 7 ci-haut mentionnées.

NOTE – Ce programme commence avec une période de réchauffement obligatoire. À la fin de cette période, un compte à rebours de 3 secondes sera affiché. Un bip sonnera pour annoncer le début d'un Interval (3,2,1 Go!)


3.19. PROGRAMMES PERSONNALISÉS (T270 = Programmes Apprendre)

Les **programmes Personnalisés** (appelés **programmes Apprendre** sur le T270) vous permettent de rappeler des programmes créés auparavant.

Pour sélectionner le **programme Apprendre** sur un **T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Personnalisé (Apprendre)**. Pour valider votre choix, appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
2. Vous pouvez choisir un programme sauvegardé ou modifié en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à ce que le nom du programme souhaité s'affiche. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
4. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner le **programme Personnalisé** sur un **T460XC** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Personnalisé**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 à 4 ci-haut mentionnées.

NOTE – Si vous choisissez un exercice sauvegardé dans **programme Personnalisé (Apprendre)**, il est dès lors impossible d'entrer un niveau d'exercice.


3.20. MÉMOIRE

Les **programmes Mémoire** vous permettent de rappeler des programmes créés auparavant. À la fin de chaque exercice, l'ordinateur vous demande si vous souhaitez ou non sauvegarder l'exercice en cours. Tous les programmes, sauf le **programme Tours de piste** et **Test de condition physique** peuvent être sauvegardés.

Pour choisir un **programme Mémoire** sur un **T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X** :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à la sélection du **programme Mémoire**. Pour valider votre choix, appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
2. Les programmes sauvegardés ou modifiés s'affichent alors à l'écran. Vous pouvez choisir un programme sauvegardé ou modifié en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** jusqu'à ce que le nom du programme souhaité s'affiche. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour valider votre choix.
3. Entrez la durée à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
4. Entrez votre poids à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter et commencez l'exercice.

Seconde alternative pour sélectionner un **programme Mémoire** sur un **T280P-T460XC-T560X** :

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES AVANCÉS**  plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez sélectionner le **programme Mémoire**. Appuyez sur **JustGo^{MC}**.
2. Suivez les étapes 2 à 4 ci-haut mentionnées.

NOTE – Si vous choisissez un exercice sauvegardé dans **Mémoire**, il est dès lors impossible d'entrer un niveau d'exercice.

4. CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

4.1. SYSTEME DE LECTURE TACTILE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Votre tapis roulant possède un système de lecture tactile de la fréquence cardiaque. Cette particularité permet à l'utilisateur de bénéficier d'une lecture de son pouls, sans avoir à porter de ceinture de transmission de fréquence cardiaque. Vous pouvez vérifier votre pouls actuel en mettant les mains sur les capteurs tactiles de fréquence cardiaque. L'écran affiche le résultat dans un délai de 5 à 10 secondes.

NOTE – Pour que la lecture de la fréquence cardiaque soit efficace et précise, vos mains ne doivent pas être trop sèches.

Problèmes possibles avec le système de lecture de fréquence cardiaque par les mains

Afin de diagnostiquer tout problème avec le système de lecture tactile de la fréquence cardiaque, référez-vous au tableau suivant. Votre machine utilise un circuit imprimé ECG (électrocardiogramme) avec des plaques de métal reliées par fils conducteurs. Ce circuit est monté à l'intérieur de la machine.

Tableau 1 - Liste de dépannage concernant le système de lecture tactile de la fréquence cardiaque		
PROBLÈMES	CAUSES PROBABLES	SOLUTIONS
• Pas de lecture	<ul style="list-style-type: none"> • Les mains ne sont pas en contact assez longtemps avec les plaques de métal. • Circuit ECG défectueux. • Fils conducteurs ne sont pas bien branchés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attendre 5 à 10 secondes pour avoir une bonne lecture. • Changer le circuit ECG. • Vérifier les connexions.
• Lecture erratique	<ul style="list-style-type: none"> • Les mains ne sont pas stables sur les plaques de métal. • Circuit ECG défectueux. • Lumières fluorescentes (néon) trop près de l'ordinateur. • Interférence avec d'autres signaux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas bouger les mains. • Changer le circuit ECG. • Déplacer la machine. • Éteindre ou déplacer les appareils qui sont susceptibles d'interférer.

4.2. CEINTURE DE TRANSMISSION DE FREQUENCE CARDIAQUE

Le récepteur de fréquence cardiaque de Bodyguard Fitness, situé à l'intérieur de chaque tapis roulant a été spécialement conçu pour être utilisé conjointement avec la ceinture de transmission de fréquence cardiaque. Cette ceinture permet à l'ordinateur de suivre de près votre fréquence cardiaque ou battements par minute. Cette valeur est affichée à l'écran de l'ordinateur et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels en matière de forme physique.

Si la ceinture n'est pas utilisée, aucune valeur de fréquence cardiaque (0) n'est affichée à l'écran de l'ordinateur. Il est important de consulter un médecin avant d'utiliser une ceinture de transmission de fréquence cardiaque avec n'importe quel appareil d'exercice physique et d'entreprendre un programme d'exercice.

ATTENTION – Il est recommandé de lire attentivement le manuel d'instructions avant d'utiliser cet appareil. Son utilisation peut provoquer des blessures graves chez les personnes souffrant de troubles cardiaques ou d'autres problèmes médicaux. Il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflements, cessez immédiatement l'exercice. L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves.

Afin de vous aider à choisir un programme d'exercices efficace et à déterminer la zone de fréquence cardiaque recommandée, consultez la section « Pour connaître votre rythme cardiaque » à la page 10 du manuel. Vous pourrez ainsi identifier votre zone de fréquence cardiaque basée sur différents niveaux d'intensité et votre âge.

CONSEILS – Vous devrez quelquefois humidifier l'arrière de la ceinture de transmission de fréquence cardiaque afin qu'elle puisse transmettre un signal. Utilisez quelques gouttes d'eau pour humidifier la ceinture et placez-la directement sur la peau. La ceinture ne fonctionne pas correctement si elle est placée sur les vêtements.

Problème de lecture de la fréquence cardiaque lors de l'utilisation de la ceinture de transmission

Tous les appareils Bodyguard Fitness sont compatibles avec les systèmes cardiaques sans fil Polar. Le système comprend une ceinture et un récepteur. Le récepteur fait partie intégrante de l'appareil et se trouve à l'intérieur. La ceinture de transmission de fréquence cardiaque peut être achetée chez tout détaillant Bodyguard Fitness ou Polar. En cas de problèmes de réception du signal, veuillez consulter la liste de dépannage ci-dessous.

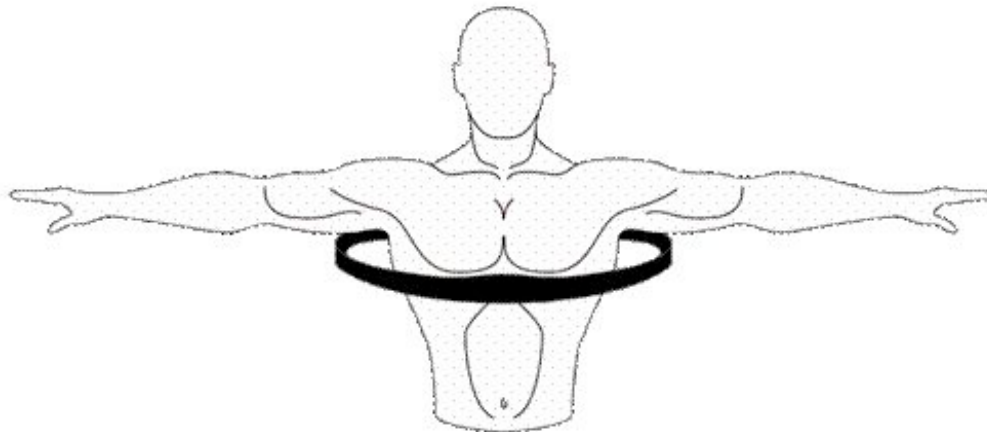


Tableau 2 – Liste de dépannage concernant la ceinture de transmission de fréquence cardiaque		
PROBLÈMES	CAUSES PROBABLES	SOLUTIONS
• Aucun signal	<ul style="list-style-type: none"> • Pile morte dans la ceinture. • Électrodes sèches. 	<ul style="list-style-type: none"> • Changer de ceinture. • Appliquer de l'eau sur les électrodes.
• Signal faible	<ul style="list-style-type: none"> • Pile faible. • Électrodes pas assez mouillées. • Ceinture pas assez ajustée. • Trop de graisse corporelle. • Poitrine trop grosse ou trop petite. • Problème avec le récepteur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Changer de pile ou de ceinture. • Appliquer de l'eau sur les électrodes. • Ajuster la ceinture. • Aucune solution. • Positionner la ceinture en conséquence. • Vérifier le signal dans le Menu DIAGNOSTICS. (Voir l'option TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE à la section 5.4)
• Signal erratique	<ul style="list-style-type: none"> • Interférence avec d'autres signaux. • Électrodes pas assez mouillées. 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacer l'appareil loin des sources possibles d'interférences. • Appliquer de l'eau sur les électrodes.

Le tableau précédent devrait vous aider à résoudre correctement les problèmes. L'idée voulant que le signal soit immédiat est fautive; cela peut prendre un certain temps. Les électrodes de la ceinture doivent être bien humidifiées pour envoyer un signal puissant. De plus, les interférences provenant de radios et de néons peuvent également réduire la puissance du signal.

5. DIAGNOSTICS DE L'ORDINATEUR

Accéder au Menu DIAGNOSTICS sur un T240S-T260P-T260F-T280S-T280P-T460XC-T520S-T520P-T560X :

1. Appuyez sur la touche **iTeK** pendant 3 secondes pour avoir accès au Menu DIAGNOSTICS.

Lorsque vous accédez au Menu DIAGNOSTICS, la fenêtre centrale affiche le message « DIAG »; le message « 1.OX » s'affiche dans la fenêtre qui se trouve dans le coin supérieur droit. Il s'agit de la version du logiciel installée dans l'écran de l'ordinateur. Cette information est très utile afin de détecter certains problèmes de l'ordinateur. Rappelez-vous que le numéro de version peut changer selon le numéro de modèle de votre tapis roulant.

Accéder au Menu DIAGNOSTICS sur un T270 :

1. Fermez l'appareil à l'aide du commutateur placé à l'avant de l'appareil.
2. Appuyez sur les 2 touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE** en même temps, et remettez l'appareil en marche à l'aide du commutateur.
3. Une fois entrée dans le Menu DIAGNOSTICS, relâchez les touches **AUGMENTER/DIMINUER VITESSE**.
4. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accéder aux menus.

Lorsque vous accédez au Menu DIAGNOSTICS, le message suivant s'affiche : « T240 version X.XX ». Le message ci-dessus indique la version du logiciel installé dans votre ordinateur. Cette information vous aide à détecter certains problèmes reliés à l'ordinateur. Rappelez-vous que le numéro de version peut changer selon le numéro de modèle de votre tapis roulant.

Pour effectuer l'un des tests suivants, appuyez sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER VITESSE** pour sélectionner le test de votre choix et appuyez sur **JustGo^{MC}** pour valider.

Diagnosics	T240S-T280S-T520S	T270	T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X
5.1 Test de la NVRAM	-	5.1	5.1
5.2 Test du clavier	5.2 (d1)	5.2	5.2
5.3 Test de l'affichage	-	5.3	5.3
5.4 Test de son	-	5.4	5.4
5.5 Test de fréquence cardiaque	-	5.5	5.5
5.6 Test de la clé de sécurité	-	5.6	5.6
5.7 Alignement de la courroie	-	5.7	5.7
5.8 Test du moteur	-	5.8	5.8
5.9 Test du courant	5.9 (d2)	5.9	5.9
5.10 Test ESC	5.10 (d7)	-	5.10
5.11 Test du capteur de vitesse	5.11 (d3)	5.11	5.11
5.12 Registre des erreurs	5.12 (d4)	5.12	5.12
5.13 Entretien	5.13 (d6)	5.13	5.13
5.14 Statistiques	5.14 (d5)	5.14	5.14
5.15 Test du port USB	-	-	5.15

5.1. TEST DE LA NVRAM

La NVRAM est une puce électronique qui sauvegarde l'information même lorsque l'appareil est éteint. Ce test permet de savoir si la NVRAM fonctionne normalement. Si vous effectuez le test de la NVRAM (mémoire non volatile), vous ne perdrez pas les données enregistrées, comme les profils de programme qui ont été sauvegardés et l'identification de différents utilisateurs.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE LA NVRAM et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
2. L'ordinateur affiche le message suivant : RÉUSSI.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour quitter le test.

5.2. TEST DU CLAVIER

Le test du clavier vous permet de vérifier si chaque touche fonctionne correctement quand elle est enfoncée.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DU CLAVIER (T240S-T280S-T520S : choisissez « d1 ») et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Appuyez sur chaque touche du clavier principal, une à la fois, et vérifiez la réponse à l'écran. Par exemple, si vous appuyez sur la touche **AUGMENTER INCLINAISON**, l'écran affiche AUG INCLINAISON (T240S-T280S : l'écran affiche « 1 »), ce qui indique la reconnaissance de la touche enfoncée.
3. Pour interrompre le test, appuyez sur la touche **STOP** (sur un T270, appuyez simultanément sur les touches **STOP** et **JustGo^{MC}**).

Pour le T240S-T260P-T260F-T280S-T460XC-T520S-T520P-T560X, voici les messages qui devraient apparaître à l'écran si vous appuyez sur une touche :

- | | |
|--------------------------------|--|
| ▶ 1 pour AUGMENTER INCLINAISON | ▶ 5 pour STOP. Cette touche termine ce test. |
| ▶ 2 pour DIMINUER INCLINAISON | ▶ 6 pour JUSTGO |
| ▶ 3 pour RÉCUPÉRATION | ▶ 7 pour AUGMENTER VITESSE |
| ▶ 4 pour PAUSE | ▶ 8 pour DIMINUER VITESSE |

5.3. TEST DE L’AFFICHAGE

Le test de l'affichage vous permet de vérifier si chaque partie de l'écran à cristaux liquides fonctionne correctement. Si vous remarquez qu'une ou plusieurs parties de l'écran ne s'allument pas au cours de l'exercice, vous devez exécuter ce test.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE L’AFFICHAGE et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. L'écran s'illumine d'une certaine façon. Pour passer à l'affichage suivant, appuyez sur les touches **AUGMENTER/ DIMINUER VITESSE**.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre le test.

5.4. TEST DU SON

Le test de son active l'avertisseur.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE SON et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Faites attention, car une série de « bips » se fait entendre. Appuyez sur n'importe quelle touche pour interrompre le test.

5.5. TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le test de fréquence cardiaque vous permet de déterminer si le système de transmission radio et le système de battements par les mains fonctionnent correctement. Il vous permet aussi de vérifier si l'ordinateur affiche votre pouls lors d'un exercice.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez FRÉQUENCE CARDIAQUE et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
2. La valeur du signal reçu de la ceinture de transmission s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran tandis que la valeur lue par le système de captation par les mains s'affiche en bas et au centre de l'écran. Il n'est pas nécessaire de marcher sur le tapis pour effectuer ce test; tenez-vous simplement près de l'ordinateur. En quelques secondes, votre fréquence cardiaque réelle s'affiche à l'écran. Recommencez pour le système de battements cardiaques par les mains; mettez les mains sur les plaques et attendez de 5 à 8 secondes.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre ce test.

5.6. TEST DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

Le test de la clé de sécurité vous permet de vérifier si la clé fonctionne correctement.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE CLÉ DE SÉCURITÉ et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
2. Vérifiez l'écran. Si la clé de sécurité est insérée correctement, le message "CLÉ PRÉSENTE" s'affiche à l'écran à CL. Autrement, si la clé de sécurité n'est pas insérée comme il se doit, le message "CLÉ ABSENTE" s'affiche.

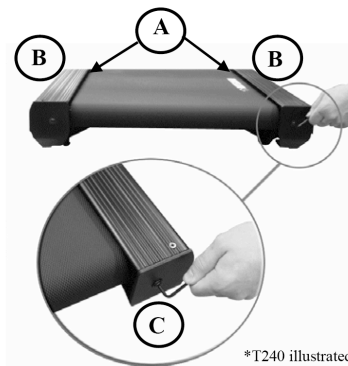
5.7. ALIGNEMENT DE LA COURROIE

Pour modifier l'alignement de la courroie, effectuez tous vos changements pendant la procédure d'alignement de la courroie. Pour savoir si la courroie est désalignée par rapport au centre de la surface de course, mesurez le côté gauche et le côté droit de la surface visible de la surface de course. Si les valeurs sont presque égales, n'ajustez pas la courroie. Par contre, si un côté se trouve trop près d'un des repose-pieds, faites dévier la courroie du côté opposé.

ATTENTION – Ne vous tenez pas sur la courroie pendant que vous effectuez cette procédure. Éloignez vêtements amples et cheveux longs de la courroie et des rouleaux lorsque vous alignez la courroie.

Pour ajuster la courroie :

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez ALIGNEMENT DE LA COURROIE (T240S-T280S : choisissez « d2 ») et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Vous aurez besoin d'une clé Allen de 5/32 po pour serrer et desserrer les boulons situés aux extrémités du rouleau arrière.
3. Laissez la courroie atteindre 3,2 km/h ou 2,0 milles/h (la vitesse s'affichera à l'écran de l'ordinateur). Placez-vous à l'arrière du tapis roulant pour calculer l'espace qui se trouve entre le côté gauche et le côté droit de la courroie et les repose-pieds.



*T240 illustrated

Pour vérifier l'alignement de la courroie, examinez l'espace (A) entre la courroie et les repose-pieds (B) de chaque côté. Les boulons d'ajustement (D) se trouvent à l'arrière du tapis (C).

Si la courroie dévie vers le côté gauche de la surface de course :

- Tournez le boulon de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre pour permettre à la courroie de dévier vers la droite et finalement vers le centre, OU
- Tournez le boulon de droite dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de permettre à la courroie de dévier vers la droite et finalement vers le centre.

Si la courroie dévie vers le côté droit de la surface de course :

- Tournez le boulon de gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de permettre à la courroie de dévier vers la gauche et finalement vers le centre OU
- Tournez le boulon de droite dans le sens des aiguilles d'une montre afin de permettre à la courroie de dévier vers la gauche et finalement vers le centre.

NOTE – Pendant la procédure d'alignement de la courroie, ne tournez pas les boulons de plus de 1 à 1-1/2 tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous pourriez autrement exposer la courroie à une tension excessive et provoquer ainsi une usure prématurée de la courroie et des rouleaux. En ajustant les deux boulons d'alignement, vous risqueriez d'étirer excessivement la courroie. Il serait donc préférable de n'ajuster qu'un seul boulon d'alignement afin de prévenir ce problème.

4. Pour vérifier si la courroie est bien alignée, augmentez lentement la vitesse jusqu'à 9,6 km/h ou 6,0 milles/h et laissez la courroie tourner pendant au moins une minute. Observez attentivement la courroie pour voir si elle ne dévie par vers le côté gauche ou vers le côté droit. Si la courroie continue de dévier vers un côté ou si vous entendez un frottement, appuyez immédiatement sur la touche **STOP** pour arrêter la courroie. Vous devrez vérifier l'alignement de nouveau.

5.8. TEST DU MOTEUR

La vérification du moteur devrait avoir lieu uniquement s'il faut changer ou réparer l'ordinateur ou si vous avez l'impression que la vitesse ne fonctionne pas correctement. La procédure de vérification du moteur est automatique et ne requiert aucun outil.

ATTENTION – Ne vous tenez pas sur la courroie lors de cette procédure.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DU MOTEUR et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Attendez pendant que le tapis roulant effectue la vérification. L'opération prendra environ 30 secondes. Une fois l'opération terminée, le message MOTEUR OK s'affiche.

AVERTISSEMENT – Si la procédure de vérification du moteur est annulée prématurément, n'utilisez pas le tapis roulant. Il est important d'effectuer la procédure de vérification du moteur au complet avant d'utiliser le tapis roulant.

5.9. TEST DU COURANT

Ce test vous permet de vérifier le voltage et l'intensité du courant tiré par le moteur.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DE COURANT (T240S-T280S-T520S : choisissez « d2 »). Le moteur se met en marche et atteint la vitesse de 3,2 km/h (2,0 milles/h).
2. Marchez sur la courroie pendant quelques minutes et la fenêtre d'information centrale affichera la valeur du courant du moteur. Sur le T240S-T280S-T520S, la valeur du courant s'affichera dans la fenêtre d'inclinaison.
3. Changez la vitesse pour vous assurer que les valeurs sont bonnes.
4. Appuyez sur la touche **STOP** pour mettre fin au test.

NOTE – Pendant ce test, l'ampérage affiché dans la fenêtre d'information centrale aura le format suivant : 3,1 A. Ici, 3,1 A indique 3,1 ampères c.c. en moyenne. Cette valeur ne doit pas dépasser 15 ampères (10 ampères pour la version internationale).

5.10. ESC TEST

Le test ESC permet de voir l'effet de la fonctionnalité ESC lors de l'utilisation du tapis. Cette fonctionnalité permet de ne jamais excéder la vitesse requise peu importe l'inclinaison du tapis roulant.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST ESC et appuyez sur **JustGo^{MC}** pour accepter (T240S-T280S-T520S : choisissez « d7 »). Le moteur se met en marche et atteint la vitesse de 3,2 km/h (2,0 milles/h).
2. Vous verrez ESC ACTIVÉ apparaître dans la barre de défilement. Ceci indique que si vous inclinez le tapis roulant, la fonction ESC empêchera la courroie d'aller plus vite que la vitesse sélectionnée.
3. Variez l'inclinaison jusqu'à 15 % pour ressentir l'effet maximal de cette fonction.
4. Appuyez sur la touche **iTek** une fois. Vous verrez ESC DESACTIVÉ apparaître dans la barre de défilement. Ceci signifie que la fonction ESC a été désactivée. La vitesse réelle est probablement plus grande que celle demandée.
5. Appuyez sur la touche **STOP** pour mettre fin au test.

NOTE – Cette fonction ne peut être désactivée pendant un exercice. Elle est donc toujours activée.

5.11. TEST DU CAPTEUR DE VITESSE

Ce test vous permet de voir si le capteur est BON ou MAUVAIS.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DU CAPTEUR DE VITESSE (T240S-T280S-T520S : choisissez « d3 ») et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
2. Laissez la courroie atteindre une vitesse de 3,2 km/h ou 2,0 milles/h. L'affichage se fait dans la fenêtre d'information centrale, que le capteur soit bon ou mauvais.
Sur un T240S-T280S-T520S une valeur de '0' (mauvais) or '1' (bon) va clignoter dans la fenêtre en-bas à gauche.
Si MAUVAIS ou "1" s'affiche, vérifiez si :
 - Le capteur de vitesse est connecté à la carte électronique.
 - Le disque optique est propre et si aucune saleté n'obstrue le capteur de vitesse.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre ce test.

5.12. REGISTRE DES ERREURS

Le registre des erreurs vous permet de voir le nombre de fois où une erreur de vitesse s'est produite.

1. Dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez la fonction REGISTRE DES ERREURS (T240S-T280S-T520S : choisissez « d4 ») et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Vous pourrez ainsi voir tous les codes d'erreur et le nombre de fois où chaque erreur s'est produite (T240S-T280S-T520S : Si les messages « erreur 51-56 » et « rES » s'affichent, vous pouvez remettre le registre des erreurs à zéro).
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour sortir de cette section (T240S-T280S-T520S : Appuyez sur la touche jusqu'à ce que « rES » s'affiche à l'écran pour remettre à zéro tous les codes d'erreur) ou appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour mettre les codes d'erreur à zéro.

NOTE – Le tableau des codes d'erreur se trouve à la fin du présent manuel.

5.13. MAINTENANCE

Le Menu MAINTENANCE vous permet de voir la valeur moyenne du courant tiré par le moteur et de remettre à zéro la valeur moyenne du courant.

Un premier seuil-limite a été fixé pour s'assurer que la limite de courant normal tiré par le moteur ne soit pas dépassée. Lorsque ce premier seuil-limite est atteint, le message sur le T240S-T280S-T520S sera le suivant : « d6-1 » et le message sur le T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X sera : « MAINTENANCE DE LA SURFACE DE COURSE REQUISE » suivi du symbole « ! ». Le message et le signe s'affichent entre chaque nouvel exercice. Après que l'entretien aura été effectué et que le compteur aura été remis à zéro dans le menu **DIAGNOSTICS**, l'avis s'effacera jusqu'à ce qu'il y ait une nouvelle augmentation du courant.

Si la surface de course ne fait pas l'objet de l'entretien prévu, un deuxième seuil-limite à peine plus élevé que le premier se déclenche. Si ce deuxième seuil-limite se déclenche sur le T240S-T280S-T520S, un autre message « d6-2 » s'affiche. Si ce deuxième seuil-limite se déclenche sur le T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X, un autre message, accompagné du symbole « X » s'affiche à l'écran principal. L'appareil ne pourra démarrer avant que l'entretien de la surface de course n'ait été effectué et que le compteur de l'entretien n'ait été remis à zéro dans le menu **DIAGNOSTICS**.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez ENTRETIEN (T240S-T280S-T520S : choisissez « d6 ») et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
2. Il y a deux sous-menus : MOYENNE et REMISE À ZÉRO. Si vous voulez voir la moyenne du courant tiré par le moteur, allez dans l'option MOYENNE (T240S-T280S-T520S : choisissez « d6 »). La valeur indiquée est celle de la dernière mise à zéro. Pour sortir de cette option, appuyez sur la touche **STOP**.
3. Si l'entretien est terminé, vous devez remettre le compteur de l'entretien à zéro en accédant à REMISE À ZÉRO (T240S-T280S-T520S : « rES ») dans le Menu ENTRETIEN et confirmer la fonction. Vous pouvez maintenant redémarrer le tapis roulant. Le compteur repartira à 7,0 ampères c.c.
4. Appuyez sur la touche **STOP** pour terminer ce test.

T260P-T260F-T270-T280P-T460XC-T520P-T560X-T240S-T280S-T520S

Message	Amérique	International
Le symbole « ! » s'affiche à l'écran	12,0 amp	12,0 amp
Le symbole « X » s'affiche à l'écran	12,5 amp	12,5 amp

5.14. STATISTIQUES

Les statistiques vous permettent d'afficher différents paramètres liés à l'utilisation de votre tapis roulant, notamment durée de l'exercice et distance parcourue.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez STATISTIQUES (T240S-T280S-T520S : choisissez « d5 ») et appuyez sur la touche **JustGo^{MC}** pour accepter.
 - La DURÉE TOTALE affichée indique la durée totale d'utilisation du tapis roulant durant les programmes d'exercice.
 - La DISTANCE TOTALE affichée indique le total de la distance parcourue sur le tapis roulant durant tous les programmes d'exercice.

On a T240S-T280S-T520S the distance LED will light first and a total distance value in miles or kilometers (depending on setting) will display. Followed by a total time value (months, days, hours, mins, sec)
2. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre ce test.

5.15. TEST DU PORT USB

Ce test permet de savoir si la circuiterie du port USB et sa partie logicielle fonctionnent normalement.

1. Entrez dans le Menu DIAGNOSTICS, choisissez TEST DU PORT
2. Insérez un clé USB peu importe sa taille mémoire et même ayant que très peu d'espace libre
3. Appuyez sur la touche **JustGo^{MC}**.
4. L'ordinateur affiche le message suivant : TEST PORT USB RÉUSSI.

6. RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTRETIEN

6.1. ENTRETIEN GÉNÉRAL

Votre tapis roulant a été conçu et fabriqué de façon à vous éviter tout problème d'utilisation. Toutefois, pour vous assurer une sécurité, maximale, vous devez vérifier votre appareil périodiquement afin de détecter tout signe d'usure. Voici une courte liste de vérification qui se rapporte au Tableau 3.

- Après chaque période d'entraînement, essuyez votre T240S-T280S-T240P-T240C-T300-T460XC-T500 avec un linge en coton doux et utilisez un liquide nettoyant doux et non abrasif. Ne vaporisez pas de produits nettoyants directement sur l'appareil; le linge que vous utilisez ne doit pas être trop mouillé. Ne nettoyez pas l'appareil lorsqu'il est en marche. L'appareil doit toujours être éteint quand vous le nettoyez.
- Assurez-vous que l'appareil repose sur une surface plane et qu'il soit stable. Un balancement excessif peut amener la courroie à dévier d'un côté, ce qui accélérerait son usure.
- Éloignez les liquides de l'ordinateur et évitez de laisser tomber de la sueur sur la console.
- La courroie et la surface de course doivent rester propres. La saleté et des débris peuvent rendre la surface glissante et provoquer une chute lors de l'utilisation du tapis roulant.
- Assurez-vous que chaque barre latérale soit bien fixée au châssis.
- N'appliquez aucun produit de lubrification autre que le lubrifiant de type Bodyguard.
- Placez un tapis ou un matelas en caoutchouc sous le tapis roulant afin d'éviter l'accumulation de débris provenant de vos chaussures. Dans des conditions extrêmes, quelques débris peuvent s'accumuler sur le sol, juste derrière le rouleau arrière. Il est aussi recommandé d'enlever périodiquement la poussière qui s'est accumulée sous le tapis roulant. Une quantité excessive de poussière pourrait s'infiltrer à l'intérieur du moteur et en causer la surchauffe.
- Il est très important d'enlever périodiquement la poussière qui s'accumule sous le couvercle du moteur. Nettoyez le moteur et la carte moteur avec de l'air comprimé..

ATTENTION – Afin de prévenir les risques de chocs électriques ou d'incendie, éteignez toujours votre appareil et débranchez-le chaque fois que vous le nettoyez, l'inspectez ou le réparez.

6.2. COURROIE ET SURFACE DE COURSE

6.2.1 Courroie

La courroie fournie avec chaque tapis roulant est de haute qualité; elle offre une traction supérieure et un niveau de bruit peu élevé dans des conditions extrêmes. Il est donc très important d'inspecter périodiquement l'état de la courroie afin de vérifier s'il n'y pas de coupures et si la courroie n'a pas dévié sur un côté de la surface de course. Si la courroie tend à dévier (ou à bouger) constamment vers un côté de la surface de course, vous devrez ajuster les boulons qui se trouvent à l'arrière du tapis (pour la marche à suivre complète, voir Alignement de la courroie à la section 5.15).

6.2.2 Surface de course

Aucun débris qui pourrait se glisser entre la courroie et les rouleaux ne doit se trouver sur la surface de course. Évitez de renverser des liquides sur la surface de course; ils transformeraient la cire en une sorte de gomme qui s'accumulerait sur les rouleaux. Dans des conditions extrêmes résultant d'une usure rapide de la surface de course, vous devrez peut-être démonter la surface de course et la retourner ou encore inverser l'avant et l'arrière. La surface de course est conçue spécialement pour réduire l'usure puisqu'elle est réversible et peut-être utilisée des quatre côtés

Veillez communiquer avec votre distributeur Bodyguard Fitness pour l'entretien de la surface de course.

NOTE – Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de procéder à l'entretien.

6.3. APPLICATION DU LUBRIFIANT

Cet appareil est muni d'un système qui mesure le courant électrique au moteur en temps réel. Le niveau de ce courant est directement relié au niveau de la friction entre la courroie et la surface de course. Lorsque que le niveau du courant atteint une certaine valeur, un message automatique ("Maintenance de la surface de course requise") s'affichera alors à l'écran. Il faut alors nettoyer la courroie et la surface de course de même qu'ajouter du lubrifiant. Cela devrait permettre d'abaisser le niveau de la friction.

Dès que ce message apparaîtra, nous vous recommandons de procéder à la lubrification le plus tôt possible afin éviter d'inutiles risques d'endommager certaines pièces de votre tapis.

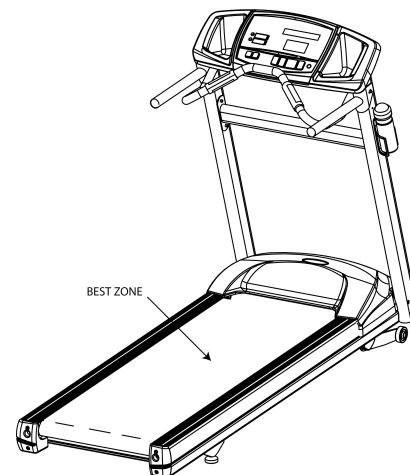
De plus, à titre préventif, nous recommandons de procéder à la lubrification selon les directives suivantes (et ce, même si aucun message ne s'est affiché sur votre console):

- Tapis en environnement résidentiel: 1 fois par an, idéalement au début de votre saison d'entraînement.
- Tapis en environnement commercial: Tous les 3 mois.

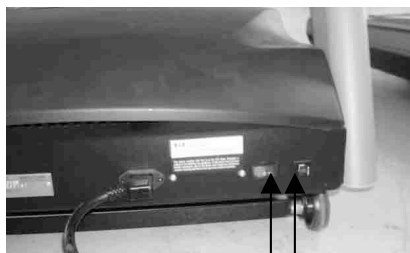
La procédure de nettoyage et de lubrification est expliquée en détails ci-dessous.

NOTE IMPORTANTE – Il est important de seulement utiliser du lubrifiant Bodyguard Fitness.

1. Commencez par nettoyer la courroie en insérant un chiffon sec sur sa largeur et faites faire deux tours complets à la courroie à basse vitesse. Relâchez ensuite la tension de la courroie à l'aide des vis qui se trouvent au rouleau arrière, de façon à pouvoir enlever tous les débris qui se trouvent sur la surface de course.
2. Now that you can easily access the underside of the belt start cleaning it with a dry cloth. Clean all the way across the width of the underside of the belt. Make two complete revolutions of the belt. It should turn easily by pulling on it with your other hand. Once the underside of the belt is clean, wipe the deck and be sure to remove any debris (small pebbles etc.) that may be on the surface.
3. Ouvrez le tube de lubrifiant que votre distributeur vous a fourni. Placez le tube au centre de la courroie, à environ 38 cm (15 po) du couvercle du moteur. Montez sur le tapis roulant et piétinez l'endroit où se trouve le tube de lubrifiant, sous la courroie, afin de vous assurer que la plus grande partie du tube soit vidée.
NE FAITES PAS DÉMARRER L'APPAREIL IMMÉDIATEMENT.
4. Retirez le tube de lubrifiant qui se trouve sous la courroie et remettez la courroie sous tension à l'aide du rouleau arrière. Placez-vous sur la courroie à l'endroit où se trouve le lubrifiant et appuyez deux fois sur la touche **JustGo^{MC}** pour que le moteur entraîne la courroie à une vitesse de 0,8 km/h (0,5 mille/h). Laissez la courroie vous entraîner jusqu'à l'arrière du tapis et replacez-vous à l'endroit où vous avez appliqué le lubrifiant. Recommencez trois fois afin de vous assurer que le lubrifiant a bien été étendu sur toute la surface du tapis roulant et de la courroie. Lorsque vous aurez terminé, augmentez la vitesse du tapis pour atteindre 3,2 km/h ou 2 milles /h afin de vérifier l'alignement de la courroie. En cas de problème, consultez le Tableau 3 du guide de dépannage ci-dessous.



6.4. COMMUTATEUR ET DISJONCTEUR



- 1) Commutateur pour allumer ou éteindre l'appareil
- 2) Disjoncteur

1 2

6.5. LISTE DE VÉRIFICATION POUR UN DÉPANNAGE RAPIDE

Assurez vous de toujours éteindre l'appareil et de le débrancher avant de toucher toute pièce interne de l'appareil.

Tableau 3 – Liste de vérification pour un dépannage rapide	
PROBLÈMES	CAUSE PROBABLE – SOLUTION
<ul style="list-style-type: none"> L'ordinateur ne s'allume pas lorsqu'on le met en marche. 	<ul style="list-style-type: none"> L'unité n'est pas branchée – Brancher l'unité. Cordon d'alimentation – S'assurer que le cordon d'alimentation fonctionne bien. Le remplacer si nécessaire. Disjoncteur – Réenclencher le disjoncteur. La carte de contrôle des moteurs est endommagée – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard. Les câbles ne sont pas connectés – Retirer le couvercle du moteur et connectez les câbles comme il se doit.
<ul style="list-style-type: none"> La courroie ne tourne pas. 	<ul style="list-style-type: none"> La clé magnétique n'est pas en place – Insérer la clé magnétique.
<ul style="list-style-type: none"> L'inclinaison ne se fait pas comme il se doit. 	<ul style="list-style-type: none"> Le calibrage n'a pas été fait – Calibrer l'inclinaison. Les câbles ne sont pas connectés à la carte de contrôle des moteurs – Connecter les câbles du moteur d'inclinaison à la carte de contrôle des moteurs.
<ul style="list-style-type: none"> La carte de contrôle des moteurs ne répond pas correctement. 	<ul style="list-style-type: none"> Les câbles ne sont pas connectés à la carte de contrôle des moteurs – Le faisceau de câble du moteur doit être connecté à la carte de contrôle des moteurs.
<ul style="list-style-type: none"> Le moteur tourne à l'envers. 	<ul style="list-style-type: none"> Les câbles sont branchés à l'envers sur la carte de contrôle des moteurs – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard.
<ul style="list-style-type: none"> Les touches de l'ordinateur ne répondent pas au toucher ou restent collées. 	<ul style="list-style-type: none"> Le clavier a peut-être été endommagé par un liquide – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard. Une quantité excessive de solution de nettoyage a été utilisée – Pour nettoyer l'appareil, utiliser un produit nettoyant doux et un linge humide uniquement.
<ul style="list-style-type: none"> Le moteur grince. 	<ul style="list-style-type: none"> La courroie Multi-V glisse – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard. Les brosses du moteur font un bruit excessif – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard.
<ul style="list-style-type: none"> La courroie dévie vers la droite et/ou vers la gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> Le sol n'est pas parfaitement horizontal – Placer le tapis roulant sur un sol parfaitement horizontal. Le rouleau arrière n'est pas ajusté à un plancher incliné – Le rouleau arrière doit être ajusté. Aligner la courroie (voir section 5.7)
<ul style="list-style-type: none"> La vitesse n'est pas constante ou semble trop rapide ou trop lente. 	<ul style="list-style-type: none"> La tension sur la carte de contrôle des moteurs est trop grande – Alléger la tension sur la courroie. Aligner la courroie principale. La courroie principale a peut-être besoin d'être nettoyée et/ou lubrifiée. Effectuez un Test du Courant (voir section 5.9). Si la valeur du courant est plus élevée que 10 Ampères, appliquez du lubrifiant (voir section 6.3) La tension sur la courroie principale est peut-être trop relâchée. Enlever le capot moteur et regardez si la roue d'inertie au moteur ralentit en même temps que le courroie principale. Si ce n'est pas le cas, augmentez le tension en tournant de ¼ de tour dans le sens horaire les écrous de gauche et de droite du rouleau arrière. Essayez de nouveau la courroie en marche et en course. Vous pouvez répéter cette procédure jusqu'à ce que vous ayez effectué 2 tours complets par étape de ¼ de tour. Arrêter d'augmenter la tension si la courroie ne glisse plus ou vous pourriez la tendre de façon excessive et l'endommager. Le moteur ou la carte de contrôle moteur sont peut-être endommagés ou incapable de fournir assez d'énergie pour faire tourner la courroie principale. Soulever le capot moteur pour voir si la roue d'inertie (située au bout du moteur) ralentit au même moment que le courroie principale ralentit. Si c'est le cas, contacter votre marchand Bodyguard. La tension sur la courroie poly-V (se trouvant sous le capot moteur) qui

	relier la poulie du moteur et la poulie du rouleau avant est peut-être relâchée. Enlevez le capot moteur et regardez si cette courroie arrête de tourner en même temps que la courroie principale arrête. Si ce n'est pas le cas, ajouter de la tension sur la courroie poly-V en serrant les écrous de la plaque du moteur principal. Ceci aura pour effet d'éloigner la poulie du moteur du rouleau avant en augmentant ainsi la tension. Contactez votre marchand Bodyguard pour obtenir de l'assistance.
<ul style="list-style-type: none"> Il est impossible de sortir d'un programme qui est terminé 	<ul style="list-style-type: none"> L'inclinaison n'est pas calibrée – Calibrer l'inclinaison.
<ul style="list-style-type: none"> Un code d'erreur s'affiche à l'écran. 	<ul style="list-style-type: none"> Voir le Tableau 4, ci-dessous.

6.6. CODES D'ERREUR

Tableau 4 – Codes d'erreur	
SYMBOLE/ CODE D'ERREUR	CAUSE POSSIBLE / SOLUTION
<ul style="list-style-type: none"> Erreur 51 	<ul style="list-style-type: none"> Problème de communication entre la console d'affichage et la carte de contrôle des moteurs. Cause probable : Mauvaise connexion du câble entre la console d'affichage et la carte de contrôle des moteurs ou problème possible provenant directement de la carte de contrôle des moteurs.
<ul style="list-style-type: none"> Erreur 52 	<ul style="list-style-type: none"> Problème provenant de la carte de contrôle des moteurs. Cause probable : la carte de contrôle des moteurs est défectueuse. Communiquer avec votre distributeur Bodyguard
<ul style="list-style-type: none"> Erreur 53 	<ul style="list-style-type: none"> La vitesse ne s'affiche pas. Les capteurs ne transmettent aucune information qui permettrait d'afficher la vitesse pendant cinq secondes consécutives ou la vitesse affichée à partir des données des capteurs est bien inférieure à la vitesse fixée. Cause probable : la courroie est coincée ou le capteur est défectueux ou n'est pas connecté.
<ul style="list-style-type: none"> Erreur 54 	<ul style="list-style-type: none"> Problème de relais principal sur la carte de contrôle des moteurs. Cause probable : La carte de contrôle des moteurs est défectueuse. Communiquer avec votre distributeur Bodyguard®.
<ul style="list-style-type: none"> Erreur 55 	<ul style="list-style-type: none"> La limite maximale de courant fixée pour le matériel est dépassée sur la carte de contrôle des moteurs (le plafond est de 31 ampères c.c. instantanément). Cause probable : La carte de contrôle des moteurs est défectueuse ou la friction est trop grande entre la surface de course et la courroie.
<ul style="list-style-type: none"> Erreur 56 	<ul style="list-style-type: none"> Erreur du capteur de vitesse. La vitesse qui s'affiche est 50 % trop basse ou 50 % trop élevée par rapport à la vitesse demandée. Si la vitesse demandée est de 8 km/h (5 milles/h), le message ER56 affichera une vitesse inférieure à 4 km/h (2,5 milles/h) ou supérieure à 12 km/h (7,5 milles/h). Cause probable : La carte de contrôle des moteurs est défectueuse ou il y a un problème de capteur.
<ul style="list-style-type: none"> Symbole « ! » à l'écran (T240S-T280S-T520S : erreur D6-1) 	<ul style="list-style-type: none"> Le premier seuil limite fixé pour l'entretien est atteint ou dépassé. Cause probable : la friction entre la surface de course et la courroie principale est trop grande. Il faut procéder à l'entretien de la surface de course en appliquant du lubrifiant ou en retournant la courroie si celle-ci est usée. Le tapis roulant va redémarrer même si l'entretien n'a pas été fait et si le compteur de l'entretien n'a pas été remis à zéro. Mais il est préférable de procéder à l'entretien du tapis roulant quand le premier seuil limite est atteint et de ne pas attendre d'atteindre le deuxième seuil limite.
<ul style="list-style-type: none"> Symbole « X » à l'écran (T240S-T280S-T520S: erreur D6-2) 	<ul style="list-style-type: none"> Le deuxième et dernier seuil limite fixé pour l'entretien est atteint ou dépassé. Cause probable : la friction entre la surface de course et la courroie principale est trop grande. Vous devez procéder à l'entretien de la surface de course en appliquant du lubrifiant ou en retournant la courroie si celle-ci est usée. Le tapis roulant ne redémarrera pas si l'entretien n'a pas été fait et si le compteur de l'entretien n'a pas été remis à zéro.

6.7. MISES À JOUR PORT USB

Le port USB est situé à droite de la console. Ce port offre plusieurs possibilités, dont la mise à jour du logiciel de la console.

Pour mettre à jour le logiciel de la console :

1. Allez sur le site web de Bodyguard à l'adresse www.bodyguardfitness.com pour télécharger le logiciel pour votre T460XC sur une clé USB (peu importe la taille de la mémoire de cette clé).
2. Lorsque vous êtes à l'écran de bienvenue, insérez la clé USB.
3. Vous devriez alors voir à l'écran le message suivant : « MISE A JOUR ». Cela signifie que la console effectue le chargement de la nouvelle version du logiciel. Ne pas enlever la clé à ce moment-ci, cela pourrait endommager votre console.
4. Lorsque vous verrez le message RETIREZ CLE USB s'affiche à l'écran, vous pouvez la retirer. Votre logiciel est maintenant à jour.
5. Une séquence va alors démarrer en allumant successivement de la droite vers la gauche chacune des 4 DELs situées sous la fenêtre indiquant la vitesse. Ceci va durer environ 30 secondes. Après cette séquence, tout l'écran va s'illuminer et va ensuite revenir au menu principal.
6. Pour valider que la mise la jour a bien fonctionné , appuyez sur la touche I Tek durant 3 secondes jusqu'à ce que vous voyiez apparaître le mot "DIAGNOSTIQUES" à l'écran. Attendez 3 secondes et le numéro de la version va apparaître. Vérifiez que ce numéro est le même que celui qui apparaissait dans le nom de fichier de la version.
7. La procédure est maintenant terminée.

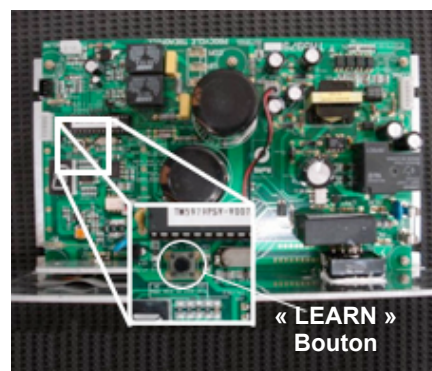
NOTE – Si la procédure ne s'est pas déroulée selon les étapes mentionnées ou que la version affichée pas la bonne version, celle-ci elle peut être recommencée en éteignant et en rallumant la machine et en reprenant les instructions à partir de l'étape 2.

6.8. CALIBRAGE DE L'INCLINAISON

Le calibrage de l'inclinaison ne devrait être effectué que si la carte de contrôle du moteur ou le moteur contrôlant l'inclinaison doit être changé ou réparé ou encore s'il vous semble que l'inclinaison ne fonctionne pas correctement. La procédure de calibrage de l'inclinaison est automatique et n'exige aucun outil autre qu'un tournevis de type Philips pour enlever le couvercle du moteur.

1. Éteignez l'appareil à l'aide du commutateur situé à l'avant du tapis et retirez le cordon d'alimentation inséré dans la prise murale.
2. Enlevez le capot du moteur en dévissant les 4 vis qui le fixent à la plateforme.
3. Rebranchez le cordon d'alimentation dans la prise murale et allumez l'appareil à l'aide du commutateur.
4. Localisez la carte de contrôle moteur sous le capot du moteur et trouvez le bouton "LEARN". Ce bouton se trouve dans la partie centrale à gauche de la carte juste au-dessus du module d'affichage norme en forme de "8". Voir la photo à droite indique cet emplacement.
5. Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé durant 3 secondes minimum et relâchez-le dès que vous entendez un bruit de "clic". La plateforme devrait commence à s'incliner vers le haut. Lorsque le calibrage du tapis est complété, éteignez l'appareil à l'aide du commutateur et débranchez le cordon d'alimentation du tapis.
6. Lorsque la calibration du tapis est complétée, éteignez l'appareil à l'aide du commutateur et débranchez le cordon d'alimentation du tapis.
7. Remplacez le capot du moteur et revissez les 4 vis. Rebranchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant et allumez l'appareil à l'aide du commutateur situé à l'avant du tapis. Remplacez la clé de sécurité et votre appareil est prêt à être utilisé.

Carte de contrôle moteur



AVERTISSEMENT : Ne vous tenez pas debout sur la courroie lors de la procédure car l'appareil atteint une inclinaison de 15 %. Laissez le tapis roulant s'incliner et reprendre sa position initiale automatiquement. Si, pour une raison quelconque vous devez arrêter le test, éteignez l'appareil à l'aide du commutateur. Si la procédure de calibrage de l'inclinaison est interrompue, n'utilisez pas le tapis roulant. Assurez vous d'effectuer cette procédure au complet avant utilisation.

6.9. RÈGLES DE SÉCURITÉ

Amérique du Nord

Les tapis roulants ont été testés et sont conformes à toutes les exigences ETL en matière de sécurité électrique et mécanique. Les tapis roulants T240S-T280S-T240P-T240C-T300-T460XC-T500 sont aussi conformes aux normes UL 1647 et CAN/CSA STD 60335-1.

International

Les tapis roulants ont été testés et sont conformes à la Directive basse tension 2006/95/EC sur la sécurité électrique et mécanique.

6.10. EXIGENCES EN MATIÈRE D'INTERFÉRENCES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Amérique du Nord

Cet équipement a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, conformément à la Partie 15 des règlements de la FCC (Federal Communications Commission). Ces limites visent à offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans un bâtiment résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner une énergie radiofréquence, et brouiller les communications radio s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions. Toutefois, il n'est pas garanti que l'interférence ne se produira pas dans une installation particulière.

Si cet équipement nuit à la réception radio et télévision, ce que l'on peut déterminer en allumant et en éteignant l'appareil, il est recommandé à l'utilisateur de corriger ce problème en adoptant les mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement dans un circuit différent de celui du récepteur.
- Consulter le distributeur ou un technicien radio/TV d'expérience pour obtenir de l'aide.

Canada

Cet équipement a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil de classe B conformément à la norme sur les appareils brouilleurs NMB-003.

International

Cet équipement a été testé pour se conformer à la directive 2004/108/CE sur la comptabilité électromagnétique de la Commission électrotechnique internationale (CEI).

6.11. COMPATIBILITÉ AVEC iPad

Les tapis roulants T260P-T260F-T280P-T460XC-T520P-T560X sont compatibles avec l'application iPad *Imagine* de Bodyguard. Pour de plus amples informations sur l'application *Imagine*, veuillez consulter notre site Internet au www.bodyguardfitness.com.

Since 1969, our goal has been to build quality fitness machines that serve to meet human expectations. We strive to design and build the highest quality fitness equipment.

Our mission remains unchanged. Bodyguard has received many industry accolades and is regarded as one of the top brands of fitness machinery in the world.

Bodyguard continues to design, build and market the highest quality fitness machines and back it all up with award winning service to exceed our customer's expectations.

Bodyguard, cardiovascular exercise machine manufacturer since 1969.



Healthier Living

9095, 25th Avenue, Saint-Georges
(Quebec) G6A 1A1 Canada

bodyguardfitness.com