

Manuel d'instructions pour utiliser la console ordinateur TZ-6193



Fonctions principales :

- ENTER (ENTRÉE) :**
1. Appuyer sur cette touche pour régler et valider les valeurs Year (année), Month (mois), Date, Hour (heure), Minute et l'alarme.
 2. Appuyer sur cette touche pour choisir et prérégler les fonctions CNT, Time (temps), Calories, T.H.R (fréquence cardiaque à atteindre), Gender (sexe), Age, Height (taille), Weight (poids) et Heart Rate % (pourcentage/valeur de la fréquence cardiaque) : la fonction choisie clignotera. Veuillez noter que vous n'avez pas forcément accès à toutes les fonctions dans chaque programme.
 3. Maintenir cette touche enfoncée durant deux secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs (CNT, Time, Calorie).
 4. Choisir la fonction pour l'afficher sur l'écran principal pendant l'entraînement. [RPM (rotations par minute), CNT, Time- Calorie, Watt (puissance en watts), Pulse (pouls)]

START/STOP (DÉBUT/FIN) : Débute ou arrête l'entraînement pour le programme choisi.

- UP (AUGMENTER) :**
1. Augmente la valeur attribuée à chaque fonction en mode préréglage (la console doit être en position arrêt).
Maintenir cette touche enfoncée durant deux secondes ou plus pour atteindre rapidement la valeur souhaitée.
 2. Permet de passer au niveau supérieur parmi les programmes 1 à 16.
 3. Permet de choisir, en position arrêt, un programme parmi les options disponibles : programme *Manual*, programmes préréglés P1 à P12, programme *Body Fat* (masse grasse), programme *Target Heart Rate* (fréquence cardiaque à atteindre), programme *Heart Rate Control* (contrôle de la fréquence cardiaque) et les 4 programmes U1 à U4 dédiés à l'utilisateur.

- DOWN (Diminuer) :**
1. Diminue la valeur attribuée à chaque fonction en mode préréglage (la console

Emmanuelle 11-7-20 9:04 AM

Comment: Impossible de définir à quoi correspond cet acronyme (explications manquantes même dans les instructions ultérieures).

doit être en position arrêt). Maintenir cette touche enfoncée durant deux secondes ou plus pour atteindre rapidement la valeur souhaitée.

2. Permet de passer au niveau inférieur parmi les programmes 1 à 16.
3. Permet de choisir, en position arrêt, un programme parmi les options disponibles : programme *Manual* (manuel), programmes préréglés P1 à P12, programme *Body Fat* (masse grasse), programme *Target Heart Rate* (fréquence cardiaque à atteindre), programme *Heart Rate Control* (contrôle de la fréquence cardiaque) et les 4 programmes U1 à U4 dédiés à l'utilisateur.

MODE : Appuyer sur cette touche pour choisir la valeur d'une fonction et l'afficher sur l'écran principal

RECOVERY (RÉCUPÉRATION) : Appuyez sur ce bouton pour vérifier le niveau de récupération de votre rythme cardiaque en position arrêt.

****COMMUTATEUR DE KM/MILE** : À l'arrêt, appuyer sur les touches ENTER (ENTRÉE) et RECOVERY (RÉCUPÉRATION) et les maintenir enfoncées durant 2 secondes pour passer automatiquement des degrés Fahrenheit aux centigrades ou inversement.

****RÉGLAGE DU CALENDRIER** : À l'arrêt, appuyer sur les touches ENTER (ENTRÉE) et RECOVERY (RÉCUPÉRATION) et les maintenir enfoncées durant 2 secondes pour passer en mode réglage du calendrier.

Autres fonctions :

1. **Calendar (calendrier)** : Affiche le mois, la date et la semaine.
2. **Température** : Affiche la température ambiante en °Fahrenheit ou °Celsius, sur une échelle de 10°C à 60°C.
3. **Clock (horloge)** : Affiche l'heure courante.
4. **Alarm (alarme)** : La console a une fonction d'alarme intégrée.
5. **Scan (balayage)** : Affiche la valeur des fonctions RPM, CNT, TIME (temps), CAL, WATT, PULSE (pouls).
6. **RPM** : Affiche le nombre courant de rotations par minute.
7. **COUNT (COMPTAGE)** : Cumule le total CNT de 0 jusqu'à 9999. Les utilisateurs peuvent également préréglager la valeur CNT qu'ils veulent atteindre.
8. **Time (Temps)** : Cumule le temps d'entraînement de 00:00 à 99:59. Les utilisateurs peuvent également préréglager la valeur Time souhaitée.
9. **CAL (Calories)** : Cumule les calories dépensées de 0 à 9999. Les utilisateurs peuvent également préréglager le nombre de calories à dépenser.
10. **WATT** : Affiche la valeur courante des watts.
11. **Pulse (pouls)** : affiche la fréquence cardiaque courante en battements par minute.
12. **T.H.R.** : Les utilisateurs peuvent préréglager leur fréquence cardiaque à atteindre.
13. **Body Fat Measurement (analyse de la masse grasse)** : affiche le coefficient de masse grasse, la corpulence et l'indice de masse corporelle.
14. **Pulse Recovery (récupération du pouls)** : contrôle le niveau de récupération du pouls après arrêt

Emmanuelle 11-7-20 9:25 AM

Comment: Version anglaise imprécise. Il est difficile d'expliciter les mesures ici.

de l'entraînement.

15. **Programmes** : La console dispose de 20 programmes différents pour s'entraîner : le programme Manual (manuel), les programmes préréglés P1 à P12, le programme *Body Fat* (masse grasse), le programme *Target Heart Rate* (fréquence cardiaque à atteindre), programme *Heart Rate Control* (contrôle de la fréquence cardiaque) et les 4 programmes U1 à U4 dédiés à l'utilisateur.
- Chaque programme comporte 16 colonnes de barres de chargement et chacune des colonnes comporte 8 barres. Chaque colonne correspond à 1 minute d'entraînement (sans possibilité de modifier cette valeur) et chaque barre représente 2 niveaux de chargement.

Mode d'utilisation :

1. **Source d'alimentation requise** : Adaptateur secteur avec sortie : 9V/1A.
2. Après la mise en route de la console, l'écran à cristaux liquides (LCD) s'affichera complètement en émettant simultanément un bip. Ensuite, le CNT s'affichera, durant 2 secondes, dans la partie basse de l'écran.

3. Réglage du calendrier et de l'horloge :

Utiliser les touches UP or DOWN pour régler les valeurs des paramètres *year* (année), *month* (mois), date et *time* (heure) alors qu'ils clignotent. Ensuite appuyer sur la touche ENTER pour valider chaque réglage.

(Après 20 secondes, si les utilisateurs n'ont entré aucune donnée, l'affichage passera à l'étape suivante. À ce stade, il est toujours possible de régler le calendrier et l'horloge en appuyant sur les touches MODE et RECOVERY pendant 2 secondes.)

À l'arrêt de l'entraînement et si aucune touche n'est actionnée pendant plus de 256 secondes, le calendrier, la température ambiante et l'heure apparaîtront et toutes les valeurs seront mises à zéro.

Alarme :

Utiliser les touches UP or DOWN pour afficher le signal d'alarme sur l'écran et appuyer ensuite sur la touche ENTER pour valider. Ensuite, utiliser les touches UP or DOWN pour régler la valeur des paramètres *heure* et *minute* pour l'alarme pendant qu'elle clignote. Appuyer sur la touche ENTER pour valider chaque réglage. Lorsque l'alarme sonne, appuyer sur n'importe quelle touche pour l'arrêter.

4. Sélection de programmes et fonctionnement :

Les utilisateurs peuvent utiliser les touches UP ou DOWN pour choisir un programme, après avoir validé les réglages du calendrier et de l'horloge.

Au total, il y a 20 programmes différents pour s'entraîner : le programme Manual (manuel), les programmes préréglés P1 à P12, le programme *Body Fat* (masse grasse), le programme *Target Heart Rate* (fréquence cardiaque à atteindre), programme *Heart Rate Control* (contrôle de la fréquence cardiaque) et les 4 programmes U1 à U4 dédiés à l'utilisateur.

Préréglage des fonctions CNT/TIME (TEMPS)/CAL/T.H.R. :

Après avoir choisi le programme désiré, l'utilisateur peut définir et spécifier sa requête pour les fonctions CNT, Time (temps), Cal (Calories) et T.H.R. dans les programmes suivants : programme Manual (manuel), programmes préréglés P1 à P12, programme *Target Heart Rate* (fréquence

cardiaque à atteindre), programme *Heart Rate Control* (contrôle de la fréquence cardiaque) et les programmes U1 à U4 dédiés à l'utilisateur.

Appuyer sur la touche ENTER pour entrer dans le mode de pré réglage en position arrêt.

Utiliser les touches UP ou DOWN pour régler la valeur souhaitée, tandis que le nombre clignote, appuyer ensuite sur la touche ENTER pour valider.

a. COUNT (COMPTAGE) :

La console effectuera un comptage progressif du CNT de 0 à 9999 sans pré régler de valeur.

L'utilisateur peut définir la valeur à atteindre de 10 à 9990 et la console effectuera alors un décompte à partir de la valeur prédéfinie.

Une fois la valeur atteinte, l'alarme de la console sonnera et s'arrêtera. Si l'utilisateur souhaite poursuivre son entraînement, il doit appuyer sur la touche START pour démarrer le comptage progressif à partir de 0.

b. TIME (TEMPS) :

La console effectuera un comptage progressif du temps de 00:00 à 99:59 sans pré régler de valeur. L'utilisateur peut définir la valeur à atteindre de 1:00 à 99:00 et la console effectuera alors un décompte à partir de la valeur prédéfinie.

Une fois la valeur atteinte, l'alarme de la console sonnera et s'arrêtera. Si l'utilisateur souhaite poursuivre son entraînement, il doit appuyer sur la touche START pour démarrer le comptage progressif à partir de 00:00.

c. CAL (CALORIES) :

La console effectuera un comptage progressif des calories de 0.0 à 9999 sans pré régler de valeur. L'utilisateur peut définir la valeur à atteindre de 10 à 9990 et la console effectuera alors un décompte à partir de la valeur prédéfinie.

Une fois la valeur atteinte, l'alarme de la console sonnera et s'arrêtera. Si l'utilisateur souhaite poursuivre son entraînement, il doit appuyer sur la touche START pour démarrer le comptage progressif à partir de 0.0.

T.H.R. (fréquence cardiaque à atteindre) :

L'utilisateur peut pré régler la fréquence cardiaque à atteindre avec une valeur entre 60 et 220.

Appliquez correctement la paume de vos mains sur les deux zones tactiles et la console affichera votre fréquence cardiaque en battements par minute dans la partie basse de l'écran à cristaux liquides.

Dès que votre fréquence cardiaque aura atteint le niveau prédéfini (T.H.R.), la valeur des battements de votre pouls clignotera jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit inférieur à votre T.H.R.

Appuyez sur la touche START pour commencer le programme choisi après avoir pré réglé les valeurs à atteindre.

Programme *Manual (manuel) :

Les utilisateurs peuvent définir et spécifier leurs requêtes pour les fonctions CNT, Time (temps), Cal (Calories) et T.H.R. en suivant les étapes ci-dessus et en appuyant, ensuite, sur la touche START/STOP pour s'entraîner.

Les utilisateurs peuvent également n'appuyer que sur la touche START pour s'entraîner directement, sans définir et spécifier leurs requêtes pour les fonctions CNT, Time (temps), Cal (Calories) et T.H.R.

Le niveau de chargement par défaut est le niveau 6. L'utilisateur peut changer le niveau en appuyant sur les touches UP ou DOWN pendant l'entraînement.

Programmes préréglés P1 à P12 :

Les utilisateurs peuvent définir et spécifier leurs requêtes pour les fonctions CNT, Time (temps), Cal (Calories) et T.H.R. en suivant les étapes ci-dessus et en appuyant, ensuite, sur la touche START/STOP pour s'entraîner.

Les utilisateurs peuvent également n'appuyer que sur la touche START pour s'entraîner directement, sans définir et spécifier leurs requêtes pour les fonctions CNT, Time (temps), Cal (Calories) et T.H.R.

Les utilisateurs peuvent s'entraîner avec différents niveaux de chargement et différents intervalles comme ceux définis à l'écran. Ils peuvent changer le niveau de chargement en appuyant sur les touches UP ou DOWN pendant l'entraînement.

***Programme d'analyse de la masse grasse :**

Appuyez sur la touche ENTER pour entrer vos informations personnelles concernant votre sexe (Gender), votre âge, votre taille (Height) et votre poids (Weight)

Utilisez les touches UP or DOWN pour sélectionner et définir vos données, puis appuyez sur ENTER pour confirmer chaque donnée.

(Pour chaque donnée, les valeurs par défaut sont : sexe (Gender) — mâle, âge — 30, taille (Height) — 175 cm et poids (Weight) — 70 kg.)

Ensuite, appuyez sur la touche START/STOP pour analyser la masse grasse et appliquez correctement la paume de vos mains sur les deux zones tactiles.

Le coefficient de masse grasse, la corpulence/le type corporel et l'IMC (indice de masse corporelle) apparaîtront sur l'écran.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour revenir à l'écran principal.

Corpulences :

Il y a 5 types corporels répartis selon le pourcentage de graisse analysé.

Le type 1 est le type *Ultra Slim* (ultra mince) (masse grasse entre 5 % et 9 %).

Le type 2 est le type *Slim* (mince) (masse grasse entre 10 % et 19 %).

Le type 3 est le type *Ideal healthy* (normal) (masse grasse entre 20 % et 29 %)

Le type 4 est le type *Fat* (gros) (masse grasse entre 30 % et 39 %).

Le type 5 est le type *Ultra Body Fat* (obèse) (masse grasse entre 40 % et 50 %).

BMI (IMC) : indice de masse corporelle :

Effectue une analyse à partir de vos données personnelles et affiche une valeur entre 1.0 et 99.99.

Pourcentage/coefficient de masse grasse :

Effectue une analyse à partir de vos données personnelles et affiche une valeur entre 5 et 50 %.

Programme de T.H.R. (fréquence cardiaque à atteindre) :

Appuyez sur la touche ENTER pour entrer le mode réglage des fonctions CNT, Time (temps), Cal (Calories) et T.H.R.

Utilisez les touches UP ou DOWN pour régler les valeurs et appuyez ensuite sur la touche ENTER pour valider chaque valeur.

Après avoir appuyé sur la touche START pour démarrer l'entraînement, appliquez correctement la paume de vos mains sur les deux zones tactiles. La console ajustera le niveau de chargement selon la fréquence cardiaque détectée chez l'utilisateur, lors de l'entraînement, pour lui permettre de ramener son rythme cardiaque au niveau du T.H.R.

***Programme H.R.C. (contrôle de la fréquence cardiaque) :**

Appuyez sur la touche ENTER pour entrer le mode réglage des fonctions CNT, Time (temps), Cal (Calories) et âge.

Utilisez les touches UP ou DOWN pour régler les valeurs et appuyez ensuite sur la touche ENTER pour valider chaque valeur.

Vous disposez des 10 fréquences cardiaques suivantes – 50 %, 55 %, 60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % et 95 % – que vous pouvez sélectionner en appuyant sur les touches UP ou DOWN, puis sur ENTER pour confirmer votre choix. La fréquence cardiaque à atteindre s'affichera alors dans la partie basse de l'écran.

Après avoir appuyé sur la touche START pour démarrer l'entraînement, appliquez correctement la paume de vos mains sur les deux zones tactiles. La console ajustera le niveau de chargement selon la fréquence cardiaque détectée chez l'utilisateur, lors de l'entraînement, pour lui permettre de ramener son rythme cardiaque au niveau du T.H.R.

***Programmes utilisateur U1 à U4 :**

Appuyez sur la touche ENTER pour entrer le mode réglage des fonctions CNT, Time (temps), Cal (Calories) et T.H.R.

Utilisez les touches UP ou DOWN pour régler les valeurs et appuyez ensuite sur la touche ENTER pour valider chaque valeur.

La première colonne se met ensuite à clignoter. L'utilisateur peut ajuster le niveau du chargement en appuyant sur les touches UP ou DOWN, puis sur ENTER pour valider. L'utilisateur peut régler les colonnes de 1 à 16 selon ses besoins. La console sauvegardera le profil de chaque

utilisateur.

Les utilisateurs peuvent changer le niveau du chargement en appuyant sur les touches UP ou DOWN durant l'entraînement, mais la console ne gardera pas ces changements en mémoire.

Pulse Recovery (récupération du pouls) :

Contrôle le niveau de récupération du pouls après s'être entraîné un certain temps.

Appuyez sur la touche RECOVERY (récupération) et appliquez également le détecteur de fréquence cardiaque convenablement à l'arrêt de l'entraînement. Le test durera 1 minute et le décompte du temps s'effectuera de 1:00 à 0:00, puis il s'affichera également l'écran LCD. Le résultat concernant le niveau de récupération de votre rythme cardiaque s'affichera sur l'écran LCD, par incrément de 0.1, au moyen des codes F1.0 à F6.0. F1.0 est le meilleur niveau de récupération et F6.0 est le plus mauvais.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour revenir à l'écran principal.