



**841T**



**Adventure4**

**Adventure5**

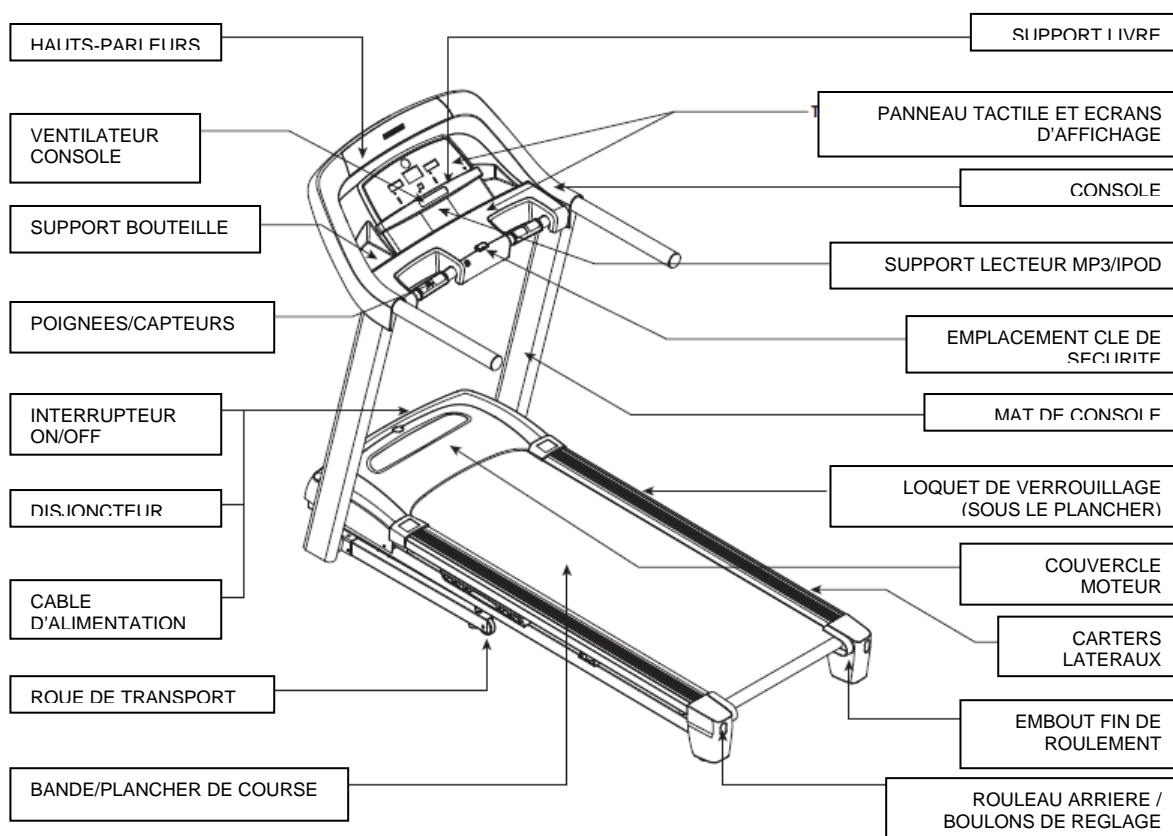
**MANUEL UTILISATEUR  
TAPIS DE COURSE**





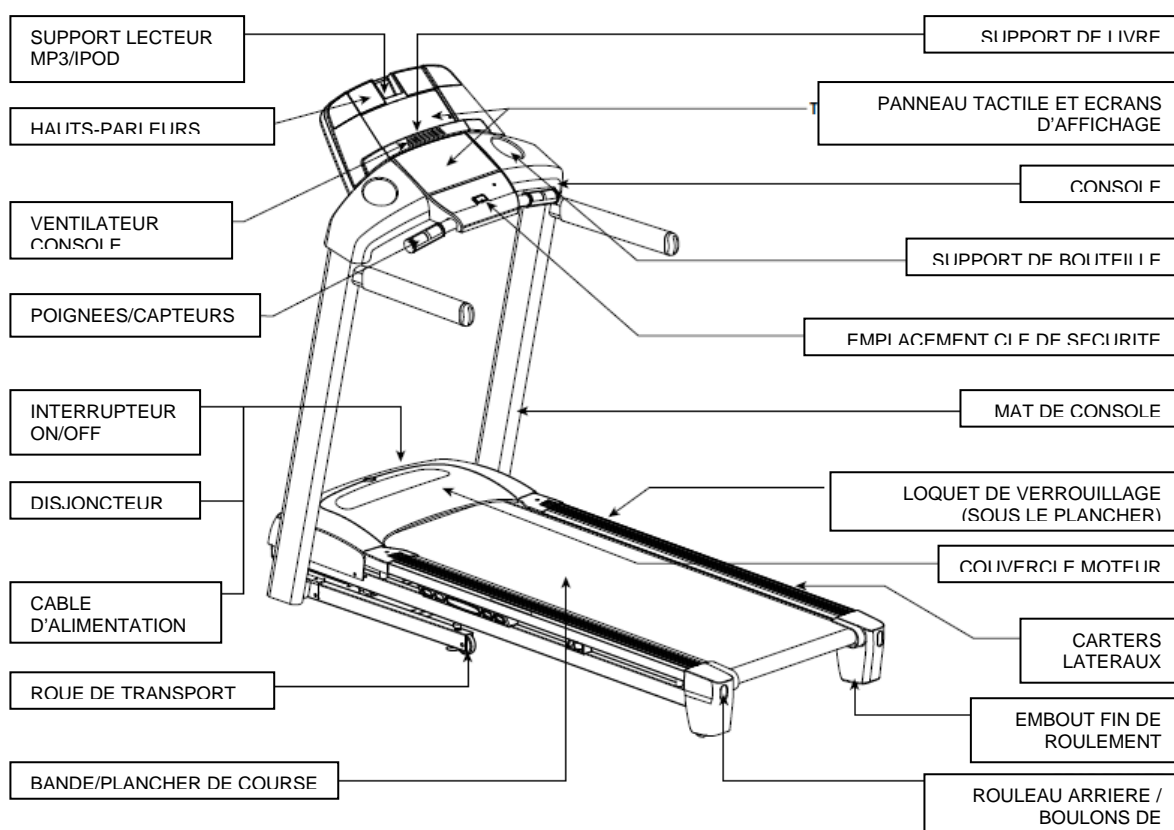


841T





Adventure4  
Adventure5





TOUS MODELES

#### OUTILS FOURNIS :

- Clé-T 6mm
- Clé-L 5mm

#### PIECES FOURNIES :

- 1 Assemblage Console
- 2 Mats de Console
- 1 Barre de Support
- 3 Sachets Matériel
- 1 Clé de Sécurité
- 1 Câble Adaptateur Audio
- 1 Bouteille de Lubrifiant à base de Silicone (pour 2 applications)
- 4 Inserts Support iPod (uniquement pour l'Adventure 5)
- 1 Embout en Caoutchouc pour iPod (uniquement pour l'Adventure 5)
- 1 Câble d'Alimentation

## PRE ASSEMBLAGE

---

### DEBALLAGE

Placer le carton du Tapis de Course sur une surface plate. Nous conseillons de placer une protection au sol avant le déballage. Nous recommandons la PRUDENCE lors du déplacement, du transport de cet appareil. Ne JAMAIS tenter d'ouvrir un carton disposé sur un de ses cotés. Une fois les sangles retirées, procéder à l'assemblage complet et disposer l'appareil en position haute avant de le soulever ou de le transporter, veiller à ce que le loquet de sécurité soit correctement verrouillé. Déballer l'appareil à l'emplacement où il sera utilisé. Le Tapis de Course est équipé d'un dispositif visant à amortir les chocs qui pourrait être endommagé en cas de mauvaise manipulation. Ne pas tenter de soulever ou de déplacer l'appareil en tirant sur une partie du cadre inclinable.



### ATTENTION

NE PAS TENTER DE SOULEVER LE TAPIS DE COURSE. Ne pas déplacer ou soulever le Tapis de Course pendant le montage sauf si cela est indiqué dans les consignes d'assemblage. Oter les emballages plastiques autour des mâts de la console.



### ATTENTION

LE NON RESPECT DES INSTRUCTIONS DE MONTAGE PEUT CAUSER DES BLESSURES.

NOTE : Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les boulons et écrous sont en place et partiellement vissés avant le serrage complet.

NOTE : Une légère application de graisse peut faciliter le montage du matériel. Nous recommandons l'utilisation d'une graisse comme la graisse à vélo au lithium.



TOUS MODELES

## ASSEMBLAGE ETAPE 1

### CONTENU SAC MATERIEL 1 :



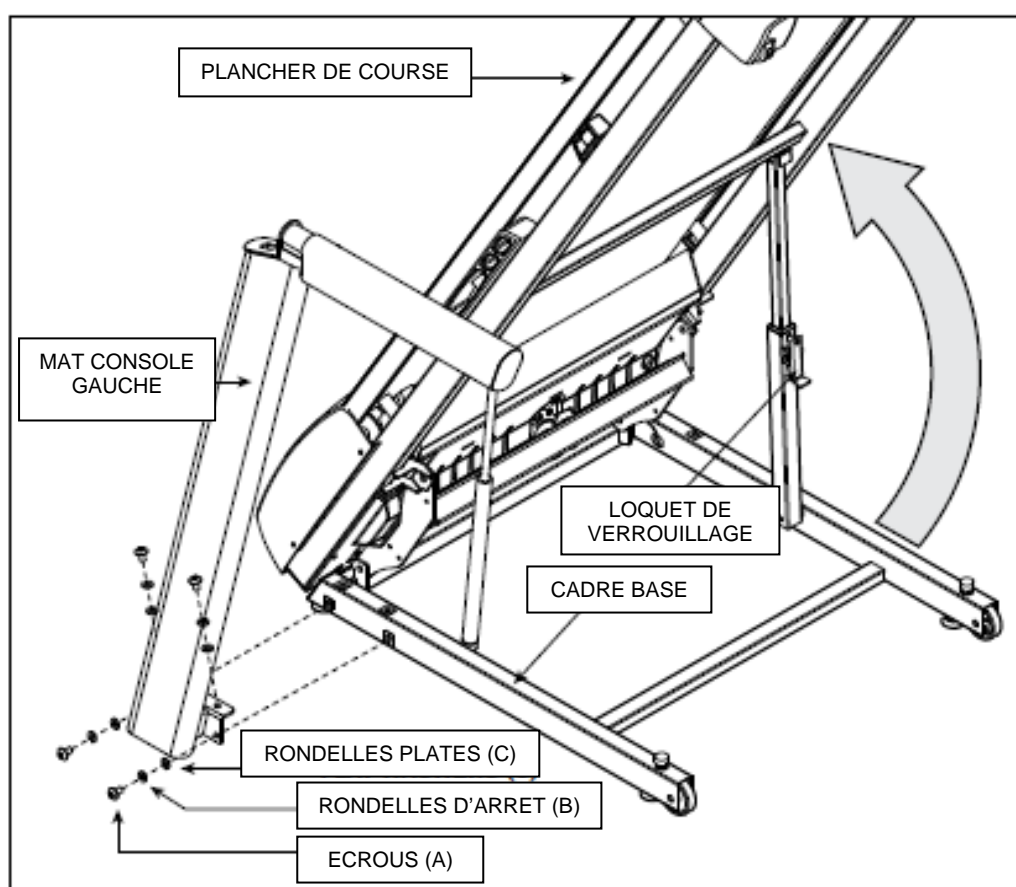
BOULON (A) – 20 mm – Qté : 4



RONDELLE D'ARRET (B) – 15 mm – Qté : 4



RONDELLE PLATE (C) – 15 mm – Qté : 4



A/ Couper les sangles jaunes et lever le **PLANCHER DE COURSE** jusqu'à enclenchement du **LOQUET DE VERROUILLAGE**. Dégager le dessous du plancher de tout contenu.

B/ Ouvrir le **SAC MATERIEL 1**.

C/ Le **PLANCHER DE COURSE** en position supérieure, fixer le **MAT DE CONSOLE GAUCHE** au **CADRE DE LA BASE** à l'aide des **4 BOULONS (A)**, des **4 RONDELLES D'ARRET (B)** et des **4 RONDELLES PLATES (C)**.



TOUS MODELES

## ASSEMBLAGE ETAPE 2

### CONTENU SAC MATERIEL 2 :



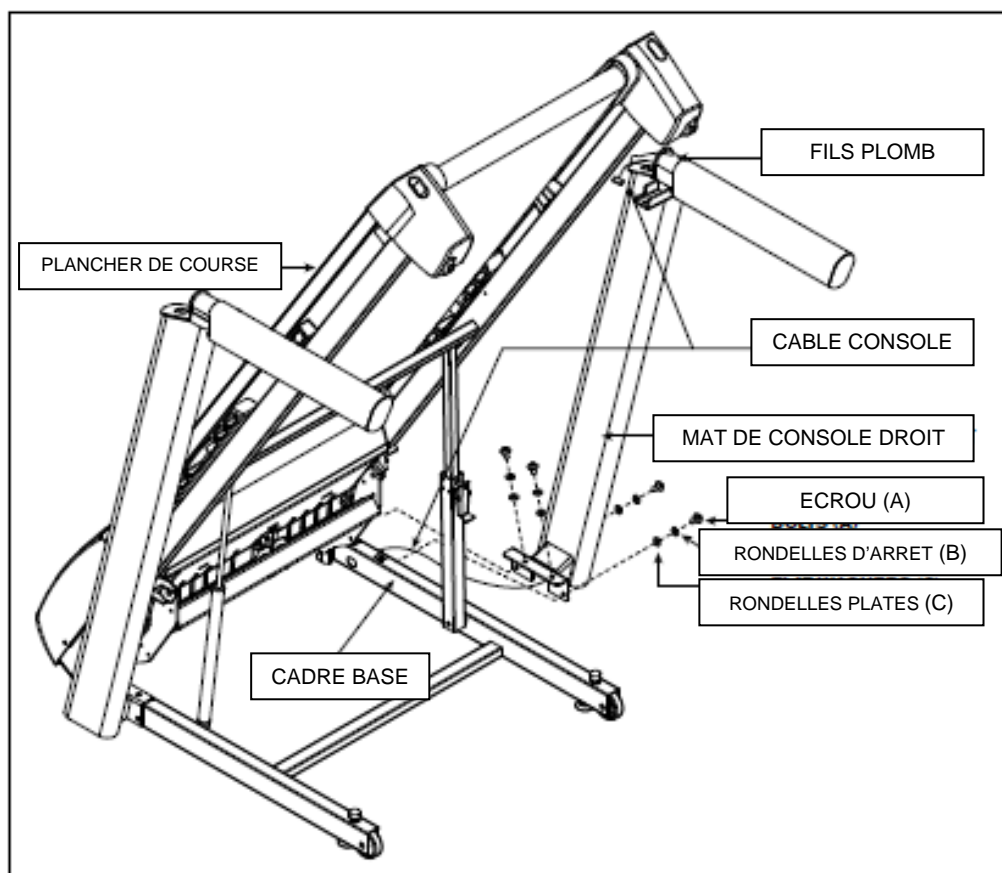
BOULON (A) – 20 mm – Qté : 4



RONDELLE D'ARRET (B) – 15 mm – Qté : 4



RONDELLE PLATE (C) – 15 mm – Qté : 4



A/ Ouvrir le **SAC MATERIEL 2**.

B/ Tirer le **FILS EN PLOMB** dans le **MAT DE CONSOLE DROIT**. A présent le bout du **CABLE DE LA CONSOLE** doit se trouver en haut du mât. Détacher le fils en plomb et le jeter.

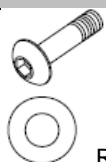
C/ Le **PLANCHER DE COURSE** en position supérieure, fixer le **MAT DE CONSOLE DROIT** au **CADRE DE LA BASE** à l'aide des **4 BOULONS (A)**, des **4 RONDELLES D'ARRET (B)** et des **4 RONDELLES PLATES (C)**.

Note : Lors de l'assemblage du mât de console droit, veillez à ce qu'aucun fils ne se trouve pincé.



## ASSEMBLAGE ETAPE 3

### CONTENU SAC MATERIEL 3 :

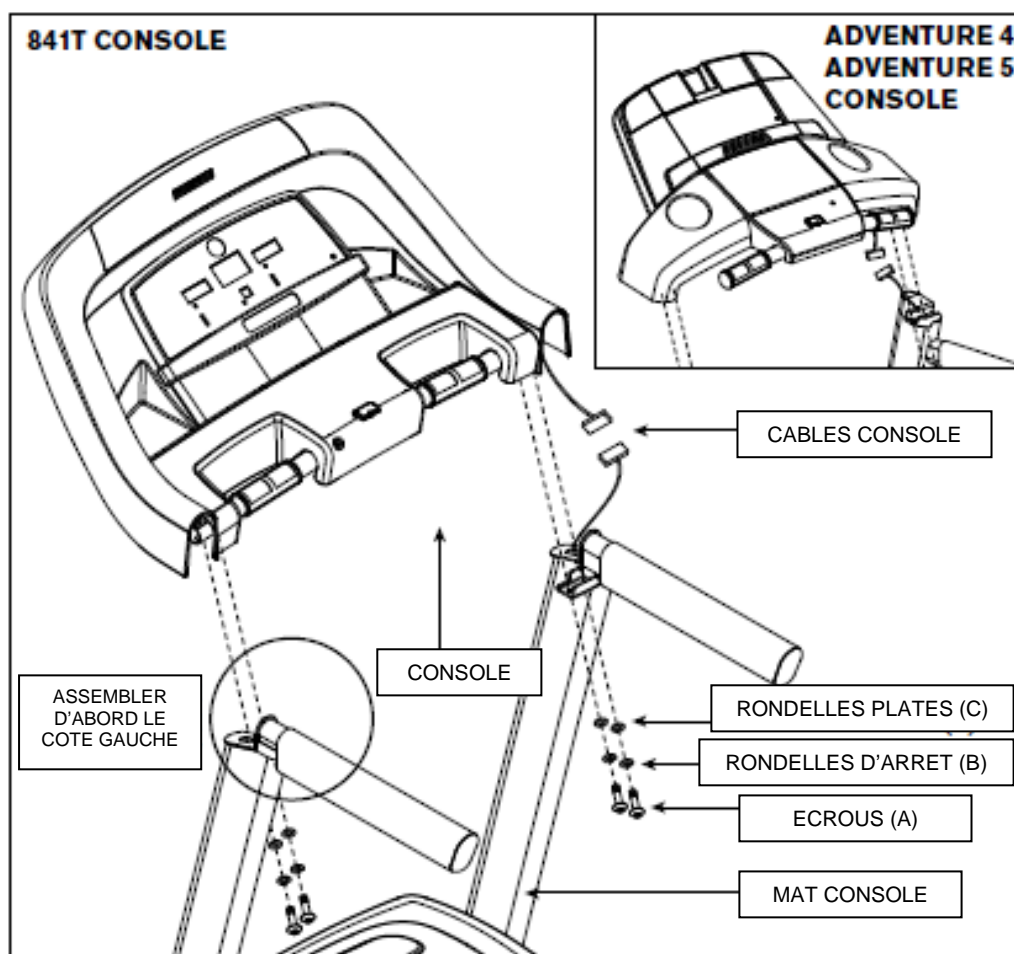


BOULON (D) – 45 mm – Qté : 4



RONDELLE D'ARRET (B) – 15 mm – Qté : 4

RONDELLE PLATE (C) – 15 mm – Qté : 4



A/ Déverrouiller le **LOQUET DE VERROUILLAGE DU PLANCHER** avec le pied et abaisser le **PLANCHER DE COURSE**.

B/ Ouvrir le **SAC MATERIEL 3**.

C/ Insérer avec précaution la **CONSOLE** à l'extrémité des **MATS DE CONSOLE**. Fixer d'abord le **COTE GAUCHE** à l'aide des 2 **BOULONS (D)**, des 2 **RONDELLES D'ARRET (B)** et des 2 **RONDELLES PLATES (C)**.

D/ Brancher les **CABLES DE LA CONSOLE**, plier soigneusement les fils dans les mâts pour éviter tout dommage.

E/ Fixer le **COTE DROIT** de la **CONSOLE** à l'aide des 2 **BOULONS (D)**, des 2 **RONDELLES D'ARRET (B)** et des 2 **RONDELLES PLATES (C)**.

**NOTE :** Note : Lors de l'assemblage des mâts, veillez à ce qu'aucun fils ne se trouve pincé.



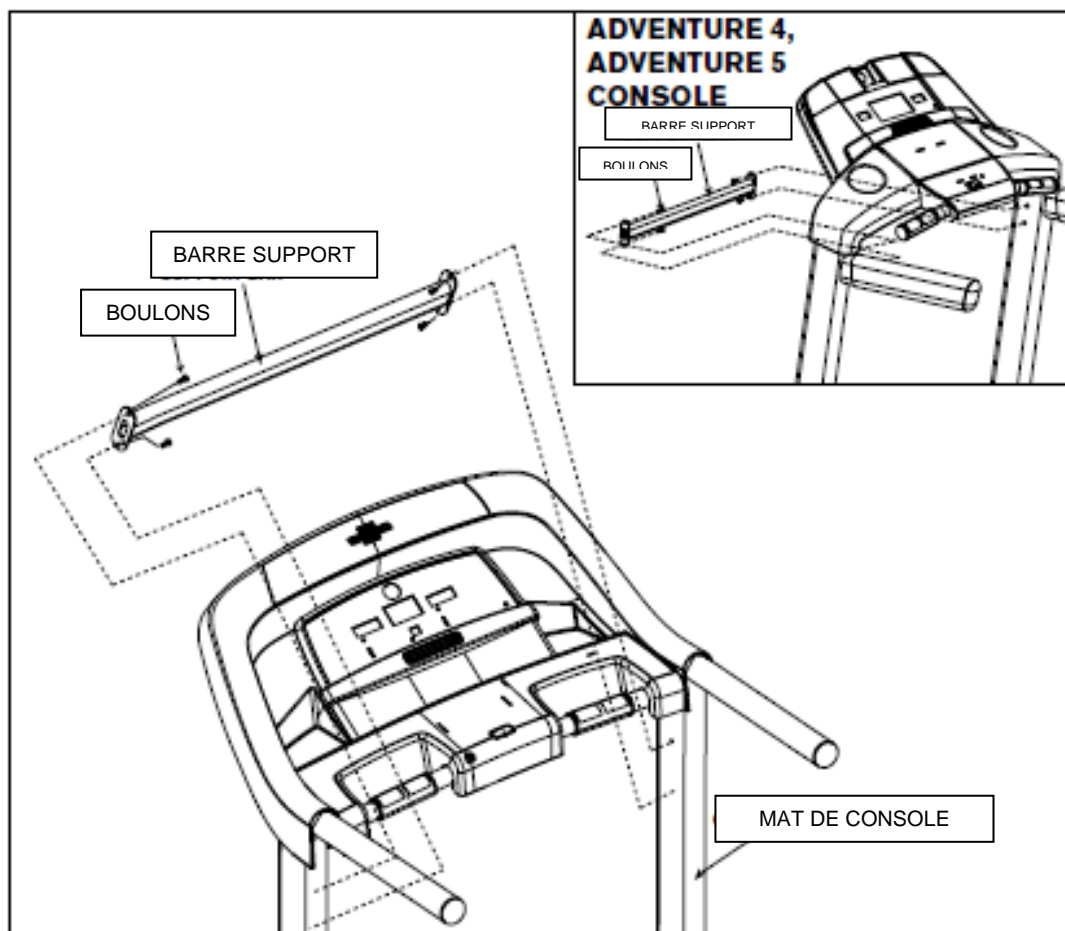
TOUS MODELES

## ASSEMBLAGE ETAPE 4

### CONTENU SAC MATERIEL 4 :



BOULON (A) – 15 mm – Qté : 4



A/ Ouvrir le **SAC MATERIEL 4**.

B/ Aligner la **BARRE DE SUPPORT** avec les trous dans les **MATS DE LA CONSOLE**.

C/ Insérer les **BOULONS (A)** dans les 4 trous de la **BARRE DE SUPPORT**.

D/ Vissez soigneusement tous les boulons de la console (Etape 3) et les boulons de la barre de support (Etape 4 ci-dessus).

## ASSEMBLAGE TERMINE



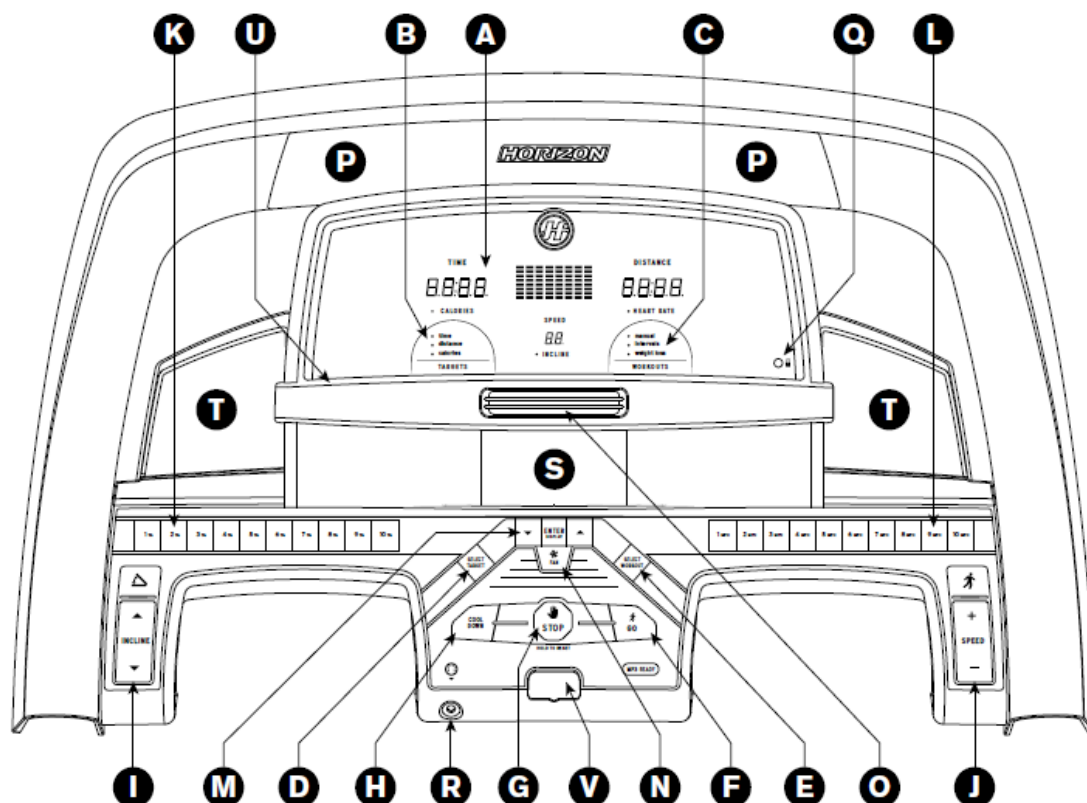
## FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE

Vous trouverez dans cette partie les informations concernant l'utilisation et la programmation de votre Tapis de Course.

- **INSTALLATION DU TAPIS DE COURSE**
- **UTILISATION DE LA CLE DE SECURITE**
- **PLIAGE DU TAPIS DE COURSE**
- **DEPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE**
- **MISE A NIVEAU DU TAPIS DE COURSE**
- **TENSION DE LA BANDE DE ROULEMENT**
- **CENTRAGE DE LA BANDE DE ROULEMENT**
- **UTILISATION DE LA FONCTION FREQUENCE CARDIAQUE**



841T



## 841T – FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Note : Une fine pellicule adhésive protège la console, veuillez l'ôter avant utilisation de l'appareil.

**A/ ECRAN AFFICHAGE LED** : temps, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse, inclinaison et profils programmes.

**B/ INDICATEURS OBJECTIF LED** : Indique l'objectif de la séance (si un objectif a été défini).

**C/ INDICATEURS ENTRAINEMENT LED** : Indique le programme sélectionné pour la séance.

**D/ SELECTIONNER UN OBJECTIF** : Appuyer pour définir un objectif de séance.

**E/ SELECTIONNER UN PROGRAMME** : Appuyer pour sélectionner un programme d'entraînement.

**F/ GO** : Appuyer pour commencer une séance, démarrer un programme ou reprendre la séance après une pause.

**G/ STOP** : Appuyer pour mettre en pause/terminer votre séance. Appuyer pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.



841T

**H/ RECUPERATION** : Appuyer pour entrer en mode récupération. La récupération dure 4 minutes, la vitesse et l'inclinaison diminuent progressivement de manière à permettre une récupération cardiaque en douceur.

**I/ TOUCHES INCLINAISON ▼/▲** : Ajuster l'inclinaison de l'appareil progressivement (paliers de 0,5%).

**J/ TOUCHES VITESSE +/-** : Ajuster la vitesse de l'appareil progressivement (paliers de 0.1 kh/h).

**K/ TOUCHES ACCES RAPIDE INCLINAISON** : Ajuster l'inclinaison plus rapidement.

**L/ TOUCHES ACCES RAPIDE VITESSE** : Ajuster la vitesse plus rapidement.

**M/ ENTER/ENTREE ET TOUCHES ▼/▲** : Définir un objectif de séance et régler les paramètres d'un programme. Appuyer sur ENTER/ENTREE pour changer l'affichage des données.

**N/ TOUCHE VENTILATEUR** : Appuyer pour mettre en marche/arrêter le ventilateur.

**O/ VENTILATEUR** : Ventilateur individuel d'entraînement.

**P/ HAUT-PARLEURS** : Ecouter de la musique dans les haut-parleurs lorsqu'un lecteur CD/MP3 est connecté à la console.

**Q/ CONNECTEUR JACK AUDIO IN** : Brancher un lecteur CD/MP3 à la console à l'aide de l'adaptateur audio fourni.

**R/ CONNECTEUR JACK AUDIO OUT/ CONNECTEUR JACK ECOUTEURS** : Brancher des écouteurs au connecteur jack pour écouter de la musique.

**S/ SUPPORT LECTEUR MP3** : Poser un lecteur MP3 sur l'appareil.

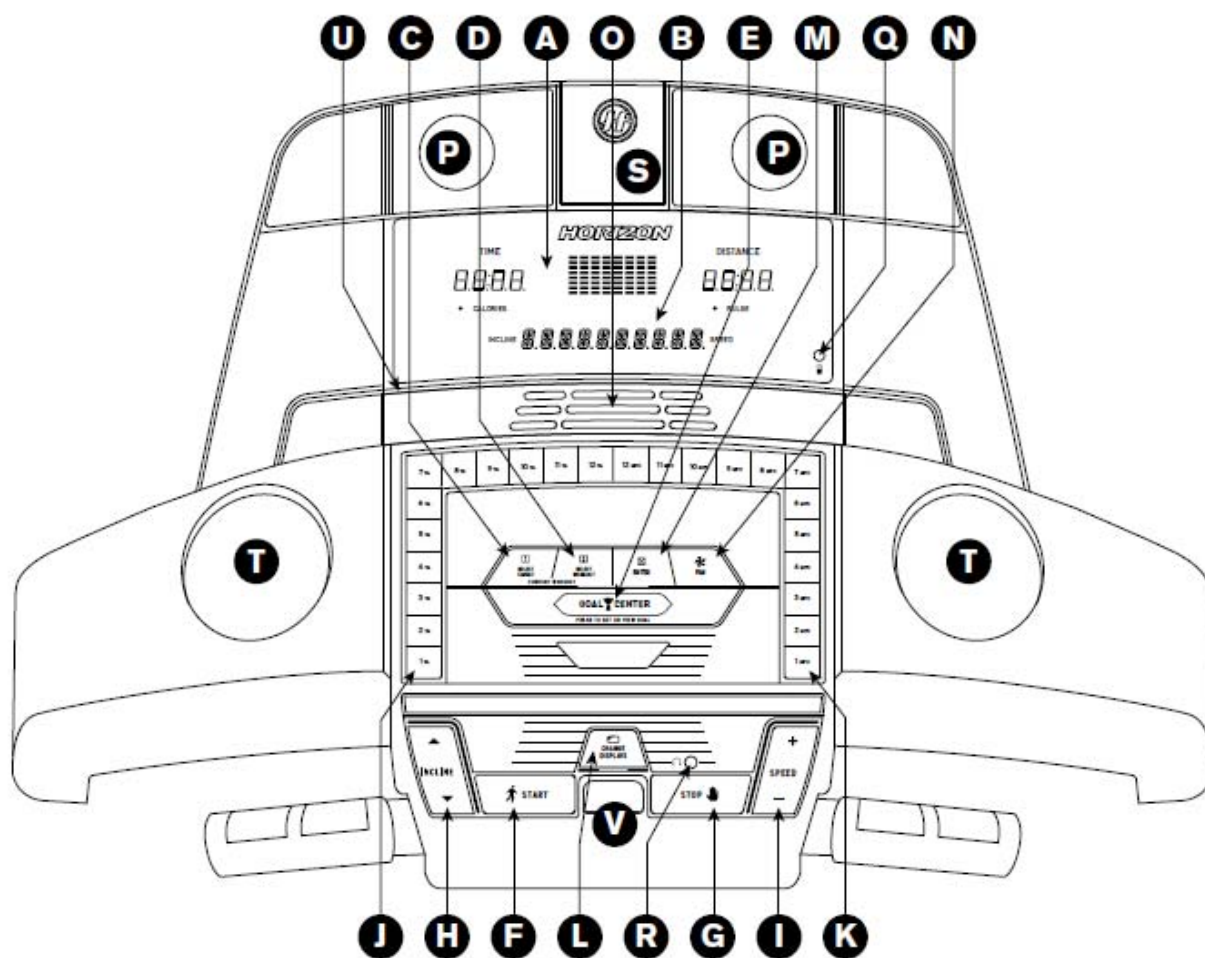
**T/ SUPPORT BOUTEILLE** : Poser ses effets personnels sur l'appareil.

**U/ SUPPORT LIVRE** : Poser un livre sur l'appareil.

**V/ EMBLACEMENT CLE DE SECURITE** : L'appareil est opérationnel une fois la clé en place.



Adventure4



## ADVENTURE 4 – FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

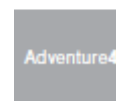
Note : Une fine pellicule adhésive protège la console, veuillez l'ôter avant utilisation de l'appareil.

**A/ ECRAN AFFICHAGE** : temps, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse, inclinaison et profils programmes.

**B/ AFFICHAGE ALPHANUMERIQUE** : Affiche l'objectif et les informations sur le programme.

**C/ SELECTIONNER UN OBJECTIF** : Appuyer pour définir un objectif de séance.

**D/ SELECTIONNER UN PROGRAMME** : Appuyer pour sélectionner un programme d'entraînement.



**E/ GOAL CENTER™/MENU OBJECTIF** : Appuyer pour définir ou consulter votre objectif.

**F/ START** : Appuyer pour commencer une séance, démarrer un programme ou reprendre la séance après une pause.

**G/ STOP** : Appuyer pour mettre en pause/terminer votre séance. Appuyer pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

**H/ TOUCHES INCLINAISON ▼/▲** : Ajuster l'inclinaison de l'appareil progressivement (paliers de 0,5%).

**I/ TOUCHES VITESSE +/-** : Ajuster la vitesse de l'appareil progressivement (paliers de 0.1 kh/h).

**J/ TOUCHES ACCES RAPIDE INCLINAISON** : Ajuster l'inclinaison plus rapidement.

**K/ TOUCHES ACCES RAPIDE VITESSE** : Ajuster la vitesse plus rapidement.

**L/ CHANGEMENT AFFICHAGE** : Appuyer pour changer les données affichées durant la séance.

**M/ ENTER/ENTREE**: Confirmer un objectif ou le réglage des paramètres d'entraînement.

**N/ TOUCHE VENTILATEUR** : Appuyer pour mettre en marche/arrêter le ventilateur.

**O/ VENTILATEUR** : Ventilateur individuel d'entraînement.

**P/ HAUT-PARLEURS** : Ecouter de la musique par les haut-parleurs lorsqu'un lecteur CD/MP3 est connecté à la console.

**Q/ CONNECTEUR JACK AUDIO IN** : Brancher un lecteur CD/MP3 à la console à l'aide de l'adaptateur audio fourni.

**R/ CONNECTEUR JACK AUDIO OUT/ CONNECTEUR JACK ECOUTEURS** : Brancher des écouteurs au connecteur jack pour écouter de la musique. Note : Lorsque des écouteurs sont branchés au connecteur jack, les haut-parleurs ne sont plus opérationnels.

**S/ SUPPORT LECTEUR MP3** : Poser un lecteur MP3 sur l'appareil.

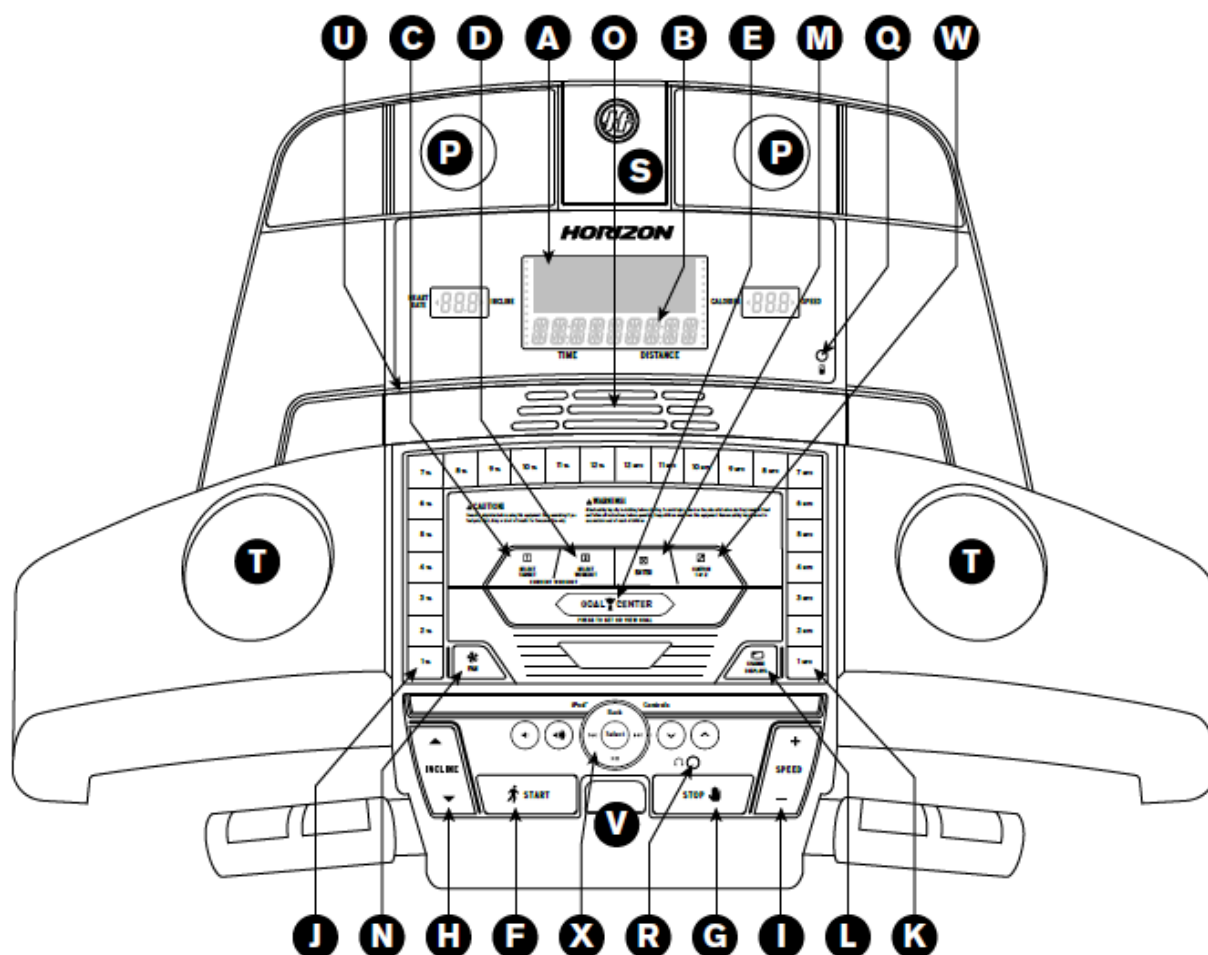
**T/ SUPPORT BOUTEILLE** : Poser ses effets personnels sur l'appareil.

**U/ SUPPORT LIVRE** : Poser un livre sur l'appareil.

**V/ EMBLACEMENT CLE DE SECURITE** : L'appareil est opérationnel une fois la clé en place.



Adventure5



## ADVENTURE 5 – FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Note : Une fine pellicule adhésive protège la console, veuillez l'ôter avant utilisation de l'appareil.

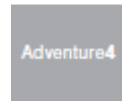
**A/ ECRAN AFFICHAGE :** temps, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse, inclinaison et profils programmes.

**B/ AFFICHAGE ALPHANUMERIQUE :** Affiche l'objectif et les informations sur le programme.

**C/ SELECTIONNER UN OBJECTIF :** Appuyer pour définir un objectif de séance.

**D/ SELECTIONNER UN PROGRAMME :** Appuyer pour sélectionner un programme d'entraînement.

**E/ GOAL CENTER™/MENU OBJECTIF :** Appuyer pour définir ou voir votre objectif.



**F/ START** : Appuyer pour commencer une séance, démarrer un programme ou reprendre la séance après une pause.

**G/ STOP** : Appuyer pour mettre en pause/terminer votre séance. Appuyer pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

**H/ TOUCHES INCLINAISON ▼/▲** : Ajuster l'inclinaison de l'appareil progressivement (paliers de 0,5%).

**I/ TOUCHES VITESSE +/-** : Ajuster la vitesse de l'appareil progressivement (paliers de 0.1 kh/h).

**J/ TOUCHES ACCES RAPIDE INCLINAISON** : Ajuster l'inclinaison plus rapidement.

**K/ TOUCHES ACCES RAPIDE VITESSE** : Ajuster la vitesse plus rapidement.

**L/ CHANGEMENT AFFICHAGE** : Appuyer pour changer les données affichées durant la séance.

**M/ ENTER/ENTREE**: Confirmer un objectif ou le réglage des paramètres d'entraînement.

**N/ TOUCHE VENTILATEUR** : Appuyer pour mettre en marche/arrêter le ventilateur.

**O/ VENTILATEUR** : Ventilateur individuel d'entraînement.

**P/ HAUT-PARLEURS** : Ecouter de la musique par les haut-parleurs lorsqu'un lecteur CD/MP3 est connecté à la console.

**Q/ CONNECTEUR JACK AUDIO IN** : Brancher un lecteur CD/MP3 à la console à l'aide de l'adaptateur audio fourni.

**R/ CONNECTEUR JACK AUDIO OUT/ CONNECTEUR JACK ECOUTEURS** : Brancher des écouteurs au connecteur jack pour écouter de la musique. Note : Lorsque des écouteurs sont branchés au connecteur jack, les haut-parleurs ne sont plus opérationnels.

**S/ STATION IPOD®** : Connecter ou recharger votre iPod (non fourni)

**T/ SUPPORT BOUTEILLE** : Poser ses effets personnels sur l'appareil.

**U/ SUPPORT LIVRE** : Poser un livre sur l'appareil.

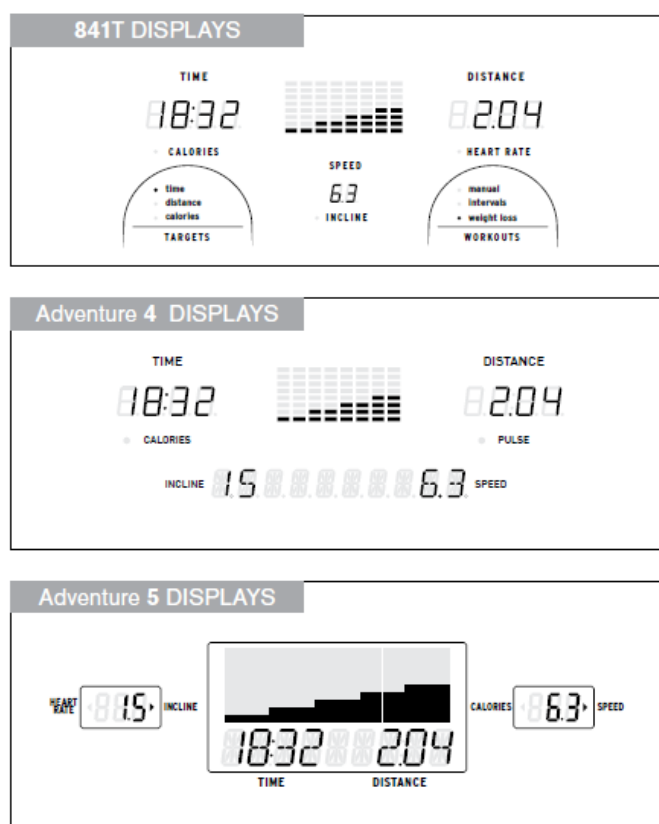
**V/ EMPLACEMENT CLE DE SECURITE** : L'appareil est opérationnel une fois la clé en place.

**W/ TOUCHES PERSONNALISATION 1 OU 2** : Appuyer pour sélectionner Utilisateur 1 ou Utilisateur 2.

**X/ COMMANDES IPOD®** : Régler l'iPod connecté à l'appareil.



## AFFICHAGE



**DUREE :** Indiquée en minutes : secondes. Consulter le temps effectué et le temps restant pendant la séance.

**DISTANCE :** Indiquée en miles. Indique la distance parcourue ou la distance restant à parcourir pendant la séance.

**VITESSE :** Indiquée en miles/h ou km/h. Indique la vitesse à laquelle vous marchez/prenez sur la surface de course.

**INCLINAISON :** Indiquée en pourcentage. Indique le niveau d'inclinaison de la surface de course.

**CALORIES :** Total des calories brûlées ou des calories restant à brûler au cours de la séance.

**FREQUENCE CARDIAQUE :** Indiqué en BPM (nombre de battements par minute). Utilisé pour relever votre fréquence cardiaque (affiché lorsqu'il y a contact avec les 2 capteurs sur les poignées).

**PROFILS PROGRAMMES :** Donne des informations sur le programme en cours d'exécution (informations concernant pour les programmes basés sur la durée, informations concernant l'inclinaison pour les programmes basés sur l'inclinaison).

### OBJECTIFS :

841T : le voyant s'allume à côté de l'objectif sélectionné

Si aucun voyant ne s'allume, cela signifie qu'aucun objectif n'a été préalablement défini.

Adventure 4, Adventure 5 : L'objectif s'affiche dans l'écran alphanumérique, en bas de l'afficheur.

### PROGRAMMES :

841T : le voyant s'allume à côté du programme sélectionné.

Adventure 4, Adventure 5 : Le programme s'affiche dans l'écran alphanumérique, en bas de l'afficheur.



## AVANT DE DEMARRER

- 1/ Vérifier qu'aucun objet n'est disposé sur la bande de roulement qui pourrait gêner le fonctionnement du Tapis de Course.
- 2/ Brancher le câble d'alimentation et positionner l'interrupteur du Tapis de Course sur ON.
- 3/ Se tenir sur les rails latéraux du Tapis de Course
- 4/ Attacher le clip de sécurité à un vêtement, s'assurer qu'il est correctement fixé et ne pourrait se détacher durant la séance.
- 5/ Insérer la clé de sécurité dans l'emplacement prévu sur la console.
- 6/ Vous avez 2 options pour démarrer votre séance :

### A/ QUICK START/DEMARRAGE RAPIDE

Appuyer simplement sur la touche GO/START/ *DEMARRER* pour démarrer la séance. Le comptage de la durée, de la distance, du nombre de calories démarre à zéro.

OU ...

### B/ SELECTIONNER UN OBJECTIF ET UN PROGRAMME

- 1/ Sélectionner un OBJECTIF en appuyant sur la touche SELECT TARGET/SELECTIONNER OBJECTIF.
- 2/ Régler les paramètres de l'OBJECTIF à l'aide des FLECHES.
- 3/ Appuyer sur ENTER/ENTREE pour continuer.
- 4/ Sélectionner un PROGRAMME en appuyant sur la touche SELECT WORKOUT/SELECTIONNER PROGRAMME.
- 5/ Appuyer sur GO/START / *DEMARRER* pour démarrer la séance.

NOTE : Si aucun OBJECTIF ou PROGRAMME n'est sélectionné, le programme fonctionnera en mode MANUEL. Les changements de vitesse et d'inclinaison sont alors effectués par l'utilisateur.

## CHANGER D'OBJECTIF EN COURS DE SEANCE

Il est possible de modifier l'Objectif d'entraînement sans pour autant perdre les statistiques de la séance en cours.

A tout moment pendant la séance, appuyer sur SELECT TARGET/SELECTIONNER OBJECTIF pour choisir un nouvel OBJECTIF.

Utiliser les touches ▲/▼ ou +/- pour entrer la valeur du nouvel OBJECTIF puis appuyer sur ENTER/ENTREE. Toutes les données cumulées précédemment sont conservées.

NOTE : Si vous appuyez par erreur sur la touche SELECT TARGET/SELECTIONNER OBJECTIF durant la séance et si aucune action n'est entreprise dans les 5 secondes, l'objectif précédemment défini ne se trouve pas modifié.



## PROFILS DES OBJECTIFS



**OBJECTIF 1 – DUREE** : Permet de définir un objectif basé sur la durée pendant laquelle vous désirez vous entraîner. L'Objectif Durée peut se situer entre 15 et 99 minutes. Le comptage de la DISTANCE et des CALORIES démarre à zéro.



**OBJECTIF 2 – DISTANCE** : Permet de définir un objectif basé sur la distance que vous souhaitez parcourir pendant votre séance. L'Objectif Distance peut se situer entre 400m et 42 kms. Le comptage de la DUREE et des CALORIES démarre à zéro.



**OBJECTIF 3 – CALORIES** : Permet de définir un objectif basé sur le nombre de calories que vous désirez brûler au cours de la séance. L'Objectif Calories peut se situer entre 20 et 980 calories et est indiqué sous forme d'un décompte. Le comptage de la DISTANCE et de la DUREE démarre à zéro.



**AUCUN OBJECTIF** : Permet de sélectionner un profil de programme sans spécifier un objectif de durée, de distance ou du nombre de calories. Le comptage de la DUREE, de la DISTANCE et du nombre de CALORIES démarre de zéro.

## PROFILS DES PROGRAMMES

**1/ MANUEL – TOUS MODELES** : Vous réglez manuellement à tout moment la vitesse et l'inclinaison.

**2/ INTERVALLES – TOUS MODELES** : Vous augmentez votre masse musculaire et améliorez votre vitesse et votre endurance par des augmentations et des diminutions de la vitesse durant la séance. Fait travailler le cœur et les autres muscles.

Segment	Echauffement		1	2
Durée	2:00 min	2:00 min	90 sec	30 sec
Vitesse	1	1.5	2	4
Inclinaison	1	1.5	0.5	1.5

Les segments 1 et 2 se répètent jusqu'à atteindre l'objectif.

**3/ COLLINES – UNIQUEMENT POUR LES MODELES ADVENTURE 4, ADVENTURE 5** : Simule en course des montées et des descentes de collines pour améliorer l'endurance.

Segment		Echauffement		1	2	3	4	5	6	7	8
Durée		4 :00 min		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Niveau 1	Inclinaison	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5

Les segments de 1 à 8 se répètent jusqu'à atteindre l'objectif.



**4/ PERTE DE POIDS – TOUS MODELES** : Favorise la perte de poids en augmentant et diminuant la vitesse tout en restant dans votre zone de brulage de graisse.

Segment		Echauffement		1	2	3	4	5	6	7	8
Durée		4 :00 min		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Niveau 1	Inclinaison	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Vitesse	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5

Les segments de 1 à 8 se répètent jusqu'à atteindre l'objectif.

### **5/ CIBLE FREQUENCE CARDIAQUE - UNIQUEMENT POUR LES MODELES**

**ADVENTURE 4, ADVENTURE 5** : Sélectionnez le programme Cible Fréquence cardiaque puis appuyez sur ENTER/ENTREE. Pour régler votre Cible Fréquence cardiaque, appuyez sur les touches inclinaison + ou -.

Votre cible de fréquence cardiaque doit être fixée de manière à ce que vous soyez capable de tenir toute la durée de la séance. Après avoir réglé sélectionné la zone de fréquence cardiaque, appuyez sur START/DEMARRER et commencer votre séance.

Après un échauffement de 4 min, le niveau d'inclinaison augmente progressivement pour amener l'utilisateur dans sa zone de fréquence cardiaque. Une fois l'utilisateur dans sa zone de fréquence cardiaque, à plus ou moins 5 battements, l'inclinaison stagne.

Si l'utilisateur se trouve au-delà de 25 battements par minute de sa zone de fréquence cardiaque, la console s'éteint par mesure de sécurité.

NOTE : Le port d'une ceinture télémétrique est nécessaire pour l'utilisation de ce programme.

### **UTILISATION DES PROGRAMMES PERSONNALISES (UNIQUEMENT POUR L'ADVENTURE 5)**

1/ Appuyer sur la touche PERSONNALISE 1 OU 2 pour sélectionner un programme utilisateur.

2/ Appuyer sur SELECT TARGET/SELECTIONNER UN OBJECTIF pour sélectionner un objectif basé sur la durée, la distance ou sur le nombre de calories brulées. Appuyer sur ENTER/ENTREE pour valider.

3/ Régler chaque profils de vitesse à l'aide des touches ▲/▼ puis appuyer sur ENTER/ENTREE. Répéter l'opération pour les 15 profils vitesse.

4/ Régler chaque profils d'inclinaison à l'aide des touches ▲/▼ puis appuyer sur ENTER/ENTREE. Répéter l'opération pour les 15 profils inclinaison.

5/ Appuyer sur START/DEMARRER pour commencer.



## **GOAL CENTER / CENTRE D'OBJECTIFS (UNIQUEMENT POUR L'ADVENTURE 4, ADVENTURE 5)**

Des recherches ont prouvé que les utilisateurs qui tiennent un suivi de leurs résultats fitness atteignent plus facilement leurs objectifs que ceux qui ne le font pas. Votre Tapis de course est équipé du système exclusif de gestion des performances Horizon GOAL CENTER™ qui va vous aider à atteindre plus facilement vos objectifs. GOAL CENTER™ est un logiciel innovant, intégré à la console de votre Tapis de Course qui va vous permettre de suivre vos résultats sans l'utilisation d'un support papier.

### **REGLAGE GOAL CENTER™**

1/ Sélectionner UTILISATEUR 1 ou UTILISATEUR 2 à l'aide des touches ▲/▼ ou +/- puis appuyer sur ENTER/ENTREE.

2/ Appuyer pendant 5 secondes sur la touche GOAL CENTER™

3/ Appuyer sur SELECT TARGET/SELECTIONNER UN OBJECTIF pour sélectionner un objectif basé sur la durée, la distance ou le nombre de calories brûlées.

4/ Utiliser les touches ▲/▼ ou +/- pour sélectionner LE NOMBRE DE JOURS pour atteindre l'objectif.

5/ Appuyer de nouveau sur ENTER/ENTREE pour quitter le mode réglage.

NOTE : Ces étapes peuvent également être utilisées pour annuler un objectif précédent et en enregistrer un nouveau

### **CONTROLE DE LA PROGRESSION**

Accédez à votre profil utilisateur et contrôlez votre progression en appuyant sur la touche GOAL CENTER™. En fonction de l'objectif sélectionné, la console affiche la durée restant à effectuer, la distance restant à parcourir ou le nombre de calories restant à brûler, elle affichera également le temps qu'il vous reste pour atteindre votre objectif.

NOTE : Pour que les données soient cumulées, vous devez préalablement sélectionner un utilisateur.



## **REINITIALISATION DE LA CONSOLE**

Appuyer sur STOP pendant 3 secondes.

## **COOL DOWN / RECUPERATION (UNIQUEMENT POUR LE 841T)**

Entrer en Mode Récupération. La récupération dure 4 minutes, la vitesse et l'inclinaison diminuent pour permettre au cœur de récupérer.

## **TERMINER L'ENTRAINEMENT**

Quand votre séance d'entraînement est terminée, la console affiche « TERMINE » et émet un bip. Le résumé de votre séance s'affiche pendant 30-45 secondes puis la console se réinitialise.

## **ARRETER LE PROGRAMME EN COURS**

Pour arrêter un programme en cours d'exécution, appuyer sur STOP pendant 3-5 secondes.

## **UTILISATION D'UN LECTEUR CD / MP3**



1/ Brancher l'ADAPTATEUR AUDIO fourni au connecteur AUDIO IN JACK situé en haut à droite de la console et les écouteurs au lecteur CD/MP3.

2/ Utiliser le lecteur CD/MP3 pour effectuer les réglages.

3/ Retirer l'ADAPTATEUR AUDIO après utilisation.



4/ Si vous ne souhaitez pas utiliser les HAUT-PARLEURS, vous pouvez brancher vos écouteurs dans le connecteur AUDIO OUT en bas de la console.



## STATION IPOD® (UNIQUEMENT POUR ADVENTURE 5)

La station iPod permet de vous divertir lors de vos séances. Plusieurs modèles de iPod équipés d'un connecteur sont compatibles. L'iPhone n'est pas compatible.

### UTILISATION DE LA STATION IPOD (IPOD NON FOURNI)

1/ Oter l'embout en caoutchouc sur la station.

2/ Brancher votre iPod à l'aide du connecteur. NOTE : Une fois l'iPod branché, il est opérationnel après 2 minutes, nécessaires à la synchronisation des appareils.

3/ Vous pouvez utiliser les touches de votre iPod pour régler le volume ou choisir les chansons. Vous pouvez également utiliser les commandes iPod sur la console de votre Tapis de Course. NOTE : Si vous ne souhaitez pas utiliser les haut-parleurs, vous pouvez brancher vos écouteurs dans le connecteur AUDI OUT JACK en bas de la console.

Replacer l'embout en caoutchouc après utilisation de la station iPod.

NOTE : Les haut-parleurs ne fonctionnent pas si l'adaptateur est branché lorsque l'iPod est dans la station.

