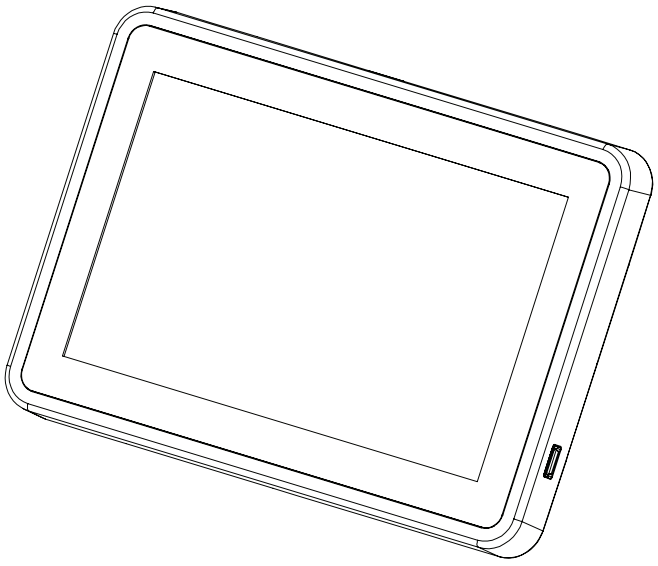
CENTR

Modèle : TSUM-1.0
Compatible avec les produits : CENTR RUNR-S, T4S, T5S, T7S

MANUEL DE L'UTILISATEUR

CONSOLE À ÉCRAN TACTILE CENTR

IMPORTANT, À CONSERVER POUR DE FUTURS BESOINS DE RÉFÉRENCE : À LIRE SOIGNEUSEMENT



Inscrivez le numéro de série ici

FABRIQUÉ EN CHINE
80232-V2026-04-23

BIENVENUE

Bienvenue à Centr et merci de votre achat. Nous sommes ravis de vous accueillir. Nous vous invitons à inspecter le produit et à communiquer immédiatement avec nous si des pièces sont manquantes ou endommagées.

Votre appareil s'accompagne d'un abonnement numérique à Centr, qui vous donne accès à des outils favorisant le bienêtre et un mode de vie actif. Avec le système de bienêtre Centr, vous profiterez de programmes et de conseils d'experts sur l'activité physique, l'alimentation et la santé mentale afin d'optimiser vos résultats et d'adopter des habitudes saines pour la vie. Lancez-vous avec d'innombrables façons d'organiser votre quotidien pour atteindre vos objectifs!

BESOIN D'AIDE? NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER.

CLIENTS MONDIAUX

Si vous avez des questions ou des problèmes avec votre équipement, veuillez contacter notre équipe du service client.

COURRIEL
support@centr.com

CONSULTEZ SITE WEB POUR L'AIDE
help.centr.com

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE
États-Unis : 877 738-1729
Mondiale : +1 877 738-1729
Du lundi au vendredi de 8 h à 17 h (HP - UTC-7/8)

L'assistance est offerte en anglais et en espagnol

GARANTIE DU PRODUIT

Balayez le code QR pour enregistrer votre produit et afficher tous les détails de la garantie.

AUSTRALIE

Les produits de Health In Motion sont assortis de garanties qui ne peuvent être exclues, conformément à la loi sur la protection du consommateur de l'Australie. L'acheteur a droit à un remplacement ou à un remboursement pour un défaut majeur et à une compensation pour toute autre perte et tout autre dommage raisonnablement prévisible. Il a également droit à une réparation ou à un remplacement du produit si celui-ci n'est pas d'une qualité acceptable, même si le défaut n'est pas considéré comme majeur.

Nos biens et services sont assortis de garanties qui ne peuvent être exclues en vertu de la loi australienne sur la consommation. En cas de défaillance majeure du service, vous avez le droit :

- d'annuler votre contrat de service avec nous ; et
- au remboursement de la partie iÉCROUilisée, ou à une compensation pour sa valeur réduite.

Vous avez également le droit de choisir un remboursement ou un remplacement pour les défaillances majeures des biens. Si la défaillance d'un bien ou d'un service ne constitue pas une défaillance majeure, vous avez le droit d'y remédier dans un délai raisonnable. Si cela n'est pas fait, vous avez le droit d'être remboursé pour les biens et d'annuler le contrat pour le service et d'obtenir le remboursement de toute partie non utilisée. Vous avez également le droit d'être indemnisé pour toute autre perte ou tout autre dommage raisonnablement prévisible résultant d'une défaillance des biens ou du service.

TABLE DES MATIÈRES

GARANTIE DU PRODUIT 3

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES 6

DÉMARRAGE INITIAL 7

ÉCRAN D'ACCUEIL OU DE VEILLE 8

CONNEXION AU RÉSEAU WI-FI 10

ENTRAÎNEMENT À L'AIDE D'UNE APPLICATION DE CONDITION PHYSIQUE 11

SON BLUETOOTH® DU TAPIS ROULANT VERS LES ÉCOUTEURS 12

SON BLUETOOTH® DE L'APPAREIL VERS LES HAUT-PARLEURS DU TAPIS ROULANT 13

DÉMARRER UN ENTRAÎNEMENT 14

PROGRAMMES 17

RÉSULTATS D'ENTRAÎNEMENT 22

APPLICATION 23

MIROIR 24

PARAMÈTRES DE L'APPAREIL 25

INFORMATIONS SUR L'APPAREIL 27

MODE HORS LIGNE 28

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT

Avant d'utiliser l'appareil, lisez attentivement l'intégralité du guide de l'utilisateur propre à votre appareil, ainsi que celui de la console à écran tactile CENTR.

ENTRETIEN

- Avant d'utiliser l'appareil, examinez l'appareil et veillez à ce que toutes les pièces sont bien fixées.
- Nettoyez la console à écran tactile à l'aide d'un chiffon humide et un nettoyant doux non abrasif. **N'UTILISEZ PAS de solvants.**

AVERTISSEMENT

AVANT DE DÉMARRER UN PROGRAMME D'EXERCICES, CONSULTEZ UN MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 35 ANS OU LES INDIVIDUS SOUFFRANT DE PROBLÈMES DE SANTÉ ANTÉRIEURS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER UN APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT. Centr, LLC. DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS DE BLESSURE CORPORELLE OU DE DOMMAGES MATÉRIELS RÉSULTANT DE L'UTILISATION DU PRODUIT.

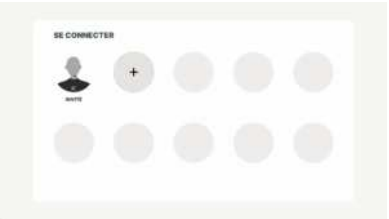
DÉMARRAGE INITIAL

La première fois, il faudra 40 secondes environ pour que la console démarre. Lors du premier démarrage de l'appareil, l'écran Se connecter s'affiche.

Vous devez connecter le tapis roulant à Internet pour accéder à votre compte ou en créer un, le cas échéant. La console affiche l'écran Wi-Fi pour vous aider à vous connecter lors du premier démarrage.

Depuis l'écran de connexion, sélectionnez le profil Invité ou appuyez sur le signe + pour vous connecter ou vous inscrire à votre propre profil. Avec un profil Utilisateur, toutes les fonctions du tapis roulant sont activées.

Appuyez sur le profil Invité pour utiliser le tapis roulant sans avoir de compte. Certaines fonctions du tapis roulant ne sont pas disponibles sans compte.



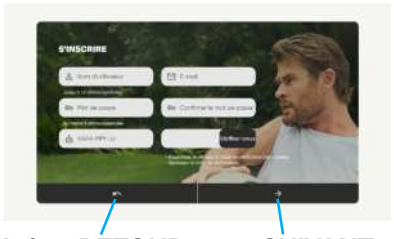
Depuis l'écran Se connecter - Profil utilisateur, entrez vos coordonnées d'utilisateur et appuyez sur Se connecter.

Si vous devez créer un profil Utilisateur, appuyez sur S'inscrire. L'écran S'inscrire s'affiche.



Depuis l'écran S'inscrire, un nom d'utilisateur, un mot de passe, une adresse courriel et une date de naissance sont nécessaires pour créer un profil Utilisateur. Dès que tous les renseignements sont saisis, appuyez sur Obtenir la vérification, et vous recevrez un code de vérification par courriel. Récupérez le code de vérification et entrez-le dans le champ Obtenir la vérification, puis appuyez sur la flèche Suivant.

Si le nom d'utilisateur est déjà utilisé, il faudra en choisir un autre. Si vous souhaitez revenir à l'écran précédent, appuyez sur l'icône Retour.



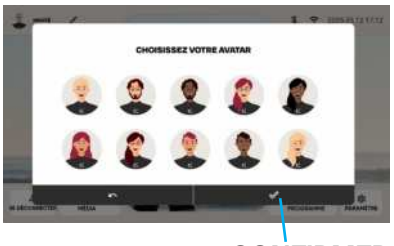
Le profil utilisateur demandera la taille, le sexe et le poids de l'utilisateur.

Pour modifier une valeur numérique, appuyez longuement sur le chiffre que vous voulez changer, puis glissez le doigt vers le haut (+) ou le bas (-) jusqu'à atteindre la valeur souhaitée. Après avoir saisi les informations, appuyez sur la flèche Suivant.



Sélectionnez un avatar pour votre profil utilisateur, puis appuyez sur la flèche Confirmer. Le profil Utilisateur est créé et l'écran d'accueil affiche le nouveau profil Utilisateur activé.

L'avatar du nouveau profil Utilisateur est alors disponible sur l'écran de connexion.



ÉCRAN D'ACCUEIL OU DE VEILLE



PROFIL ACTIF : Affiche le profil actif en cours

MODIFIER UN PROFIL : Appuyez pour ouvrir l'écran Modifier un profil afin de modifier ou de créer un profil.

BLUETOOTH® : Appuyez pour voir les appareils Bluetooth® accessibles. Vous pouvez désactiver l'option de recherche automatique Bluetooth® pour les appareils accessibles.

WI-FI : Affiche une connexion Wi-Fi établie avec le tapis roulant. S'il n'y en a aucune, appuyez pour ouvrir l'écran Wi-Fi et faites un choix parmi celles disponibles. L'intensité du signal de la connexion est indiquée. Appuyez sur la connexion Wi-Fi souhaitée. Il vous faudra peut-être saisir un mot de passe pour vous connecter à la connexion Wi-Fi.

SE DÉCONNECTER : Appuyez sur la touche Se déconnecter pour vous déconnecter du profil actuel. Une demande de confirmation s'affichera. En cas de confirmation, le profil est déconnecté et l'écran de connexion apparaît.

MÉDIAS : Appuyez sur la touche Médias pour accéder aux applications fournies ou pour reproduire l'écran de l'appareil sur l'écran tactile de la console.

DÉMARRAGE RAPIDE : Appuyez sur Démarrage rapide pour commencer l'entraînement. Il débute après un compte à rebours de 4 secondes. Aucun échauffement ni récupération n'est prévu.

PROGRAMME : Appuyez sur la touche Programme pour voir les catégories d'entraînements disponibles (Classique, Course VIsion, Test de condition physique, Contrôle de la fréquence cardiaque (H.R.C.), Programme utilisateur, Intervalles et Marathon). Appuyez sur les touches Catégories supplémentaires (< ou >) pour faire défiler toutes les catégories. Appuyez sur l'une d'entre elles, puis sélectionnez un entraînement disponible.

La marque verbale Bluetooth® et les logos afférents sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de ces marques par Centr, LLC est faite sous licence. Les autres marques de commerce et noms commerciaux appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

PARAMÈTRES : Appuyez sur la touche Paramètres pour accéder aux options Paramètres de connexion, Paramètres, Mise à jour de l'application et Informations.

Dans l'affichage Paramètres, vous pouvez personnaliser le tapis roulant avec les unités de mesure, l'heure et les fonctions de la machine.

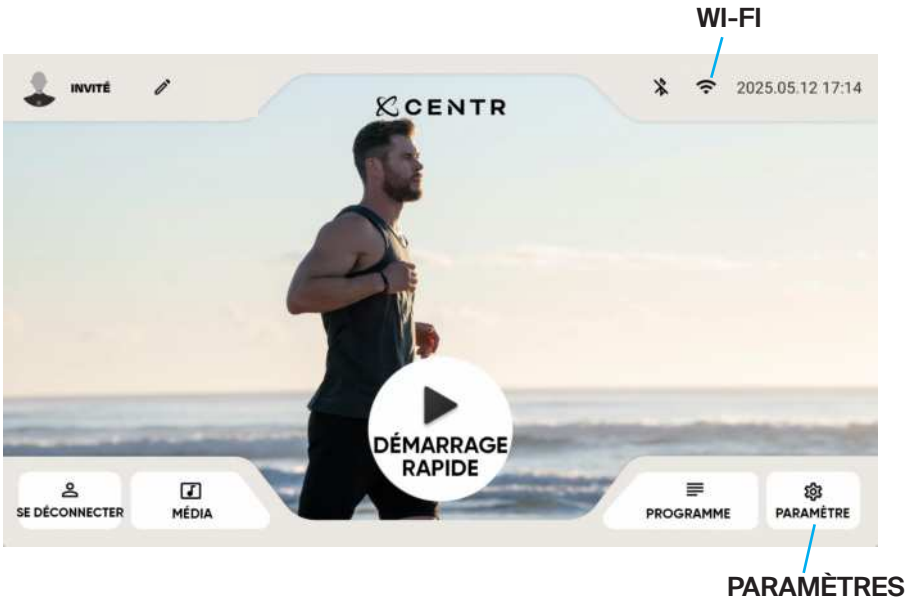
Remarque : Le tapis roulant passe en mode FAIBLE CONSOMMATION D'ÉNERGIE après 10 minutes d'inactivité avec l'écran de veille. Ce mode permet d'économiser de l'énergie lorsque l'écran n'est pas utilisé. En mode FAIBLE CONSOMMATION D'ÉNERGIE, le tapis roulant utilise un maximum de 0,46 W. Appuyez sur une touche quelconque du clavier de la console pour quitter ce mode et passer en mode VEILLE.

CONNEXION AU WI-FI

Lorsque le tapis roulant est connecté à un réseau Wi-Fi, toutes ses fonctions deviennent accessibles.

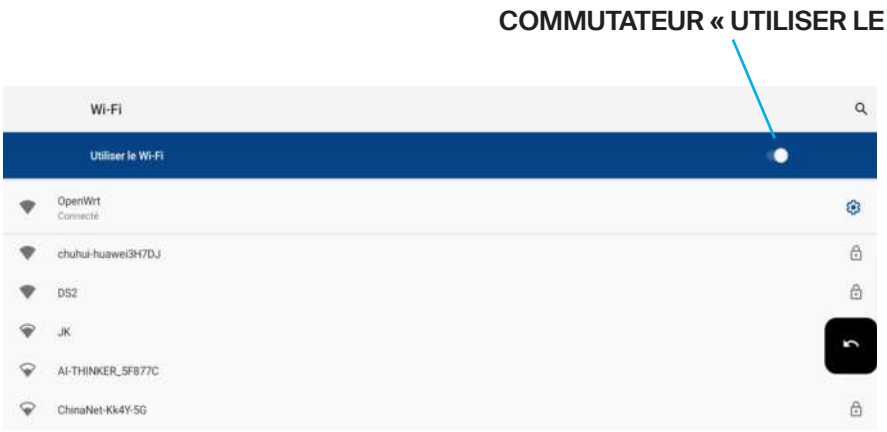
Pour vous connecter à un réseau Wi-Fi :

1. Appuyez sur l'icône Wi-Fi de l'écran Veille ou Accueil. L'écran Wi-Fi s'affiche.
2. Après un court balayage, une liste des réseaux Wi-Fi disponibles s'affiche selon l'intensité du signal. Appuyez sur la connexion Wi-Fi souhaitée.
3. Un écran de réseau demande alors le mot de passe, le cas échéant, pour la connexion Wi-Fi sélectionnée. Entrez le mot de passe, puis appuyez sur Se connecter. Dès que la connexion est établie, l'écran affiche CONNECTÉ. L'icône de l'écran Accueil ou Veille est mise à jour pour indiquer que le tapis roulant est connecté à un réseau Wi-Fi.



Une autre façon d'accéder à l'écran de connexion Wi-Fi consiste à appuyer sur Paramètres de l'écran d'accueil, puis Paramètres de connexion, et enfin Wi-Fi.

Un commutateur Utiliser le Wi-Fi (activer/désactiver) s'affiche sur l'écran de connexion Wi-Fi. En mode désactivé, la liste des réseaux accessibles ne s'affiche pas. Les préférences Wi-Fi, les réseaux enregistrés et la consommation de données Wi-Fi sont accessibles.

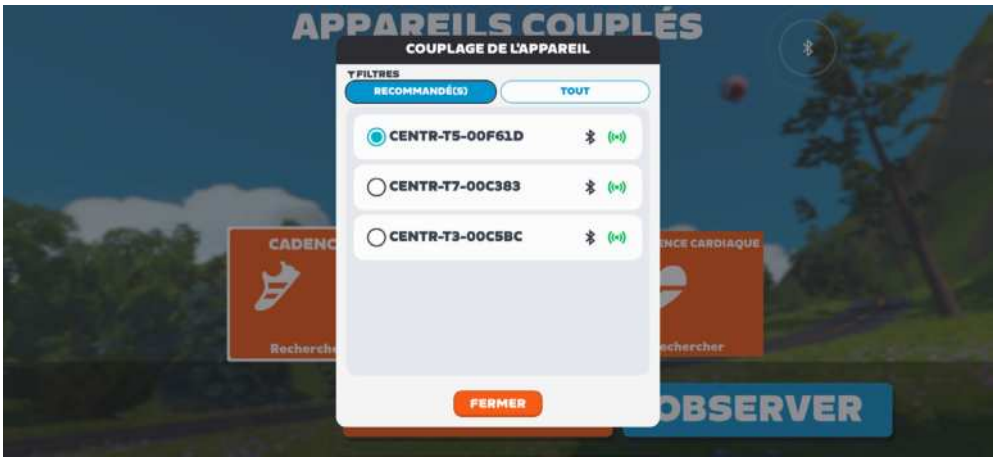


ENTRAÎNEMENT À L'AIDE D'UNE APPLICATION DE CONDITION PHYSIQUE

Le tapis roulant est en mesure de se connecter par le biais de Bluetooth® à une application de condition physique (comme Zwift) installée sur l'appareil. L'application affiche l'entraînement en cours, mais la vitesse et l'inclinaison sont commandées par le tapis roulant.

1. Veillez à ce que la fonction Bluetooth® soit activée sur l'appareil.
2. Ouvrez l'application de condition physique souhaitée sur votre appareil et connectez-vous à votre compte.
3. Ensuite, connectez le tapis roulant à l'application. Dans l'application Zwift, sélectionnez l'onglet Course et appuyez sur Vitesse de course de l'écran Appareils jumelés.
4. L'application fait alors une recherche et affiche la liste des appareils disponibles.
5. Appuyez sur Centr-TX-XXXXXX pour le sélectionner.
6. L'application indique alors qu'elle est connectée au tapis roulant.
7. Appuyez sur OK.
8. Puis, choisissez un entraînement et appuyez sur Démarrer lorsque vous êtes prêt à commencer.
9. Dès que l'entraînement est lancé dans l'application, appuyez sur Démarrer sur le tapis roulant pour commencer un entraînement en mode Démarrage rapide. L'application enregistre la séance d'entraînement effectuée sur le tapis roulant.

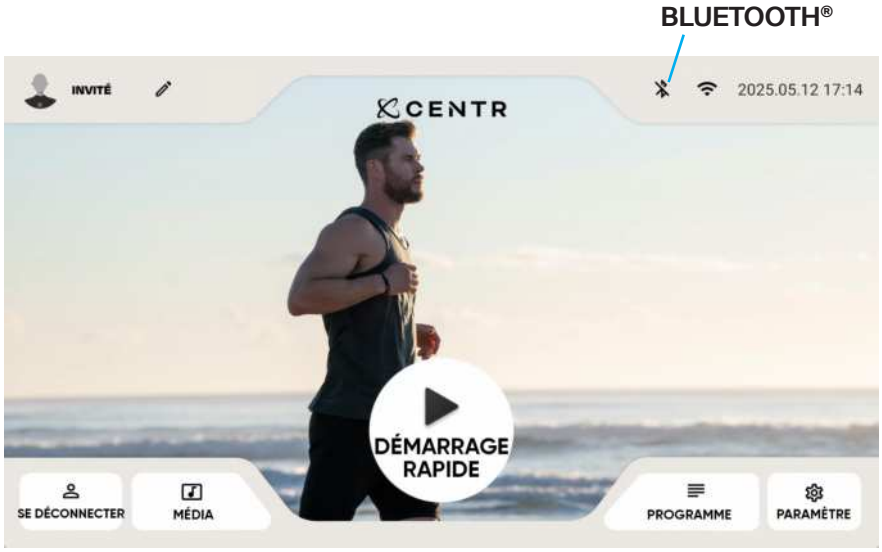
Remarque : Si l'application ne suit pas le déroulement de l'entraînement, il se peut qu'on doive rétablir la connexion avec le tapis roulant. Dans l'application Zwift, appuyez sur le coin inférieur gauche de l'écran de l'appareil. Appuyez sur Menu, puis les options disponibles s'affichent. Appuyez sur Jumeler qui se trouve sur le côté droit de l'écran. L'écran des appareils jumelés s'affiche. Répétez les étapes 3 à 7 pour reconnecter le tapis roulant à l'application.



SON BLUETOOTH® DU TAPIS ROULANT VERS LES ÉCOUTEURS

Votre appareil est en mesure de diffuser du son par une connexion Bluetooth® vers vos écouteurs sans fil.

1. Lorsque la console est activée, appuyez sur l'icône Bluetooth® .
2. Activez les écouteurs Bluetooth® et mettez-les en mode de jumelage. Suivez les instructions du fabricant pour établir la connexion.



3. Dès que les écouteurs sont détectés, la console affiche l'appareil comme disponible.
   Remarque : Si la console ne détecte pas les écouteurs, appuyez sur l'icône Actualiser pour rechercher les appareils de nouveau.



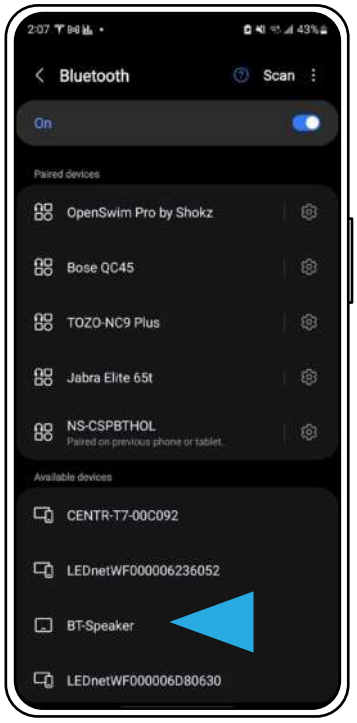
4. Appuyez sur Connecter. Les écouteurs seront connectés, ce qui désactivera les haut-parleurs du tapis roulant.

Remarque : Pour déconnecter votre appareil, appuyez sur Déconnecter dans la liste des appareils connectés.

SON BLUETOOTH® DE L'APPAREIL VERS LES HAUT-PARLEURS DU TAPIS ROULANT

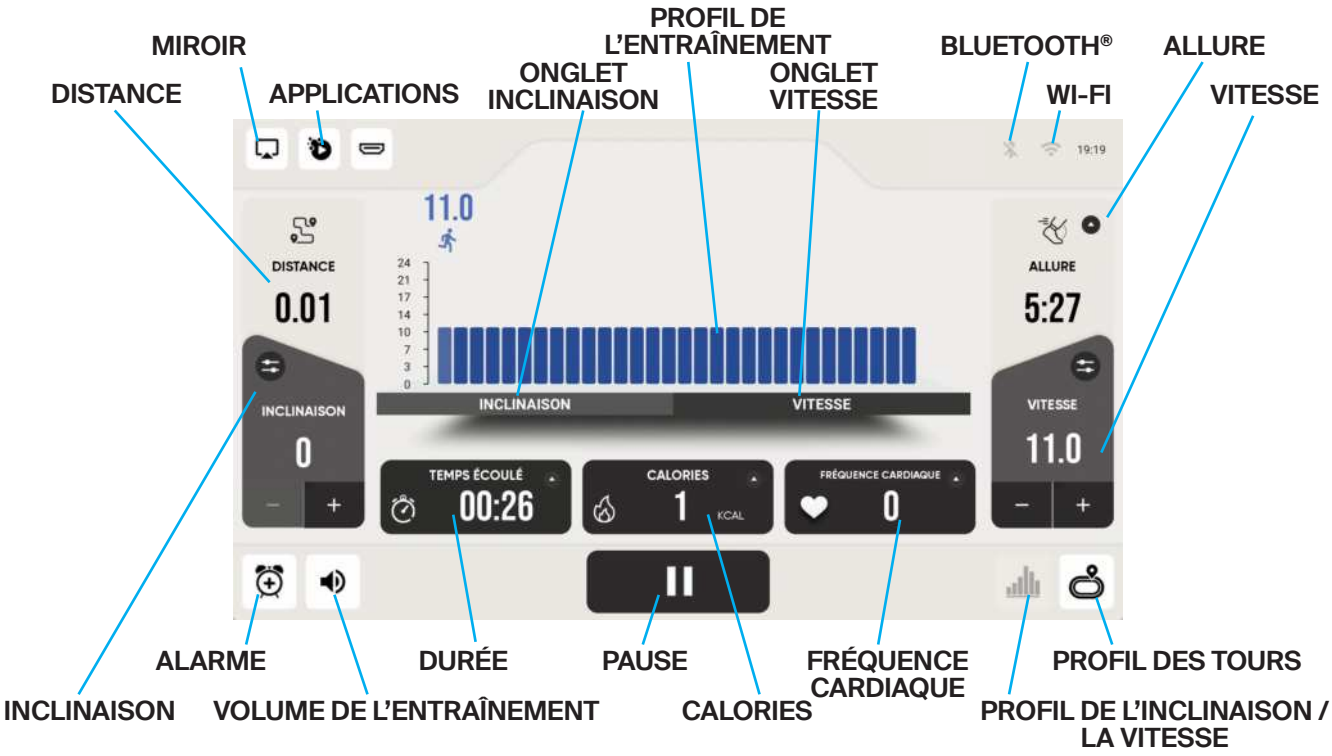
L'appareil est en mesure de diffuser du son par une connexion Bluetooth® depuis votre téléphone ou un autre appareil audio Bluetooth® par les haut-parleurs du tapis roulant. L'appareil audio Bluetooth® porte le nom de « BT-Speaker ».

1. Depuis l'appareil, recherchez les appareils Bluetooth® disponibles dans les paramètres Bluetooth® ou Appareils connectés.
2. Appuyez sur « BT-Speaker » pour vous y connecter.
3. Dès que l'appareil est détecté, appuyez sur Jumeler.
4. Le « BT-Speaker » s'ajoute à la liste des appareils jumelés et il est actuellement actif.
5. Lancez la lecture du contenu audio souhaité sur l'appareil, puis réglez le volume à l'aide de la console.



Remarque : Pour retirer de la liste un appareil précédemment connecté ou jumelé, appuyez sur l'icône à la droite de l'appareil indésirable, puis sélectionnez Dissocier. L'appareil est alors supprimé de la liste.

DÉMARRER UN ENTRAÎNEMENT



Un compte à rebours de 4 secondes s'affiche au démarrage de l'entraînement. Certains entraînements commencent par un échauffement de 3 minutes. Pour démarrer immédiatement, appuyez sur Sauter.

Remarque : Au bout de 1 minute, si le tapis est en mouvement, mais que l'utilisateur n'est pas détecté, l'appareil quitte automatiquement le mode COURSE pour passer en VEILLE.

MIROIR : Affichez l'écran de votre cellulaire sur l'écran du tapis roulant pendant l'entraînement.

APPLICATIONS : Appuyez sur l'icône pour sélectionner une application préinstallée à afficher à l'écran durant l'entraînement.

PROFIL DE L'ENTRAÎNEMENT : Le profil de l'entraînement affiche les paramètres d'inclinaison ou de vitesse tout au long de la séance, avec le temps d'entraînement débutant à gauche et progressant vers la droite. La phase active dans le profil indique la colonne en cours.

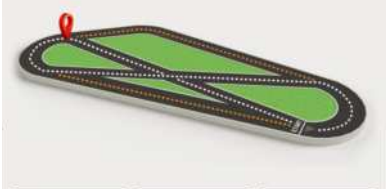


Chaque profil d'entraînement dispose d'un profil d'inclinaison et d'un profil de vitesse. Appuyez sur l'onglet Inclinaison ou Vitesse sous le profil pour passer de l'un à l'autre. Plus la colonne est haute, plus le paramètre d'inclinaison ou de vitesse est élevé pour cette phase.

AVERTISSEMENT

Au cours d'un entraînement utilisant un profil d'entraînement, la console émet deux signaux sonores pour prévenir que la vitesse va changer.

PROFIL DES TOURS : Le profil des tours affiche une piste virtuelle avec un tour intérieur et un tour extérieur, chacun mesurant 400 mètres environ.



Si l'écran affiche le profil d'entraînement, appuyez sur la touche Profil des tours pour afficher ce profil.

BLUETOOTH® : Appuyez sur l'icône correspondant pour ouvrir l'écran Bluetooth® et sélectionner un appareil disponible à connecter. Sélectionnez l'appareil souhaité, puis appuyez sur Connecter.

WI-FI : Le symbole paraît si le tapis roulant est connecté à un réseau Wi-Fi.

DISTANCE : Affiche la distance à parcourir (en km ou mi) pour l'entraînement. La valeur affichée diminue si la distance est un objectif à atteindre.

INCLINAISON Affiche le degré d'inclinaison actuel du plateau de course.

DURÉE : Affiche le temps écoulé de l'entraînement. La valeur affichée diminue si le temps est un objectif à atteindre.

CALORIES : Affiche le lnombre estimé de calories brûlées pendant l'entraînement. La valeur affichée diminue si la distance est un objectif à atteindre.

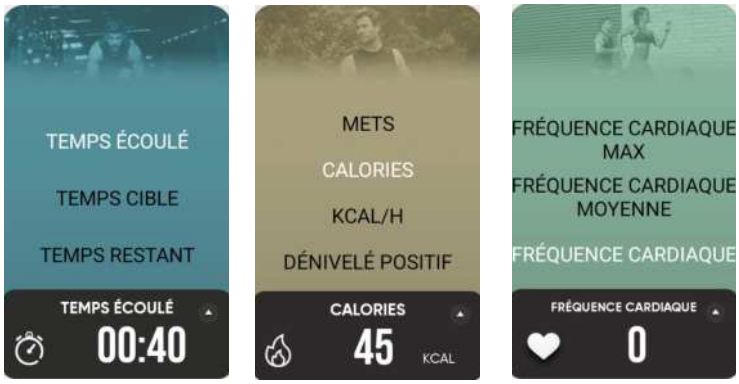
FRÉQUENCE CARDIAQUE : Affiche la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) pour l'utilisateur porteur d'un appareil de fréquence cardiaque Bluetooth® connecté.

Les valeurs affichées pour le temps, la fréquence cardiaque et la distance peuvent être personnalisées au cours de l'entraînement. Appuyez sur la valeur pour afficher les autres options disponibles. Touchez ensuite la valeur souhaitée pour mettre à jour l'affichage.

Durée : Temps écoulé, Temps cible ou Temps restant

Calories : METS, Calories, Calories/h ou Dénivelé positif

Fréquence cardiaque : FC maximale, FC moyenne ou Fréquence cardiaque



ALLURE : Affiche le temps estimé nécessaire pour parcourir un kilomètre compte tenu des valeurs d'entraînement actuelles.

VITESSE : Affiche la vitesse actuelle (km/h) de la bande de course.

ALARME : Pendant un entraînement, on peut régler une alarme pour attirer l'attention. Appuyez sur l'option Alarme dans le coin inférieur gauche de l'écran. Activez l'alarme, sélectionnez MATIN ou APRÈS-MIDI, puis réglez l'heure. Pour ce faire, appuyez sur chaque chiffre et faites-le défiler vers le haut ou le bas jusqu'à la valeur souhaitée.



L'alarme est silencieuse, mais une notification s'affiche à l'écran, et doit être fermée manuellement.

VOLUME DE L'ENTRAÎNEMENT : Réglez le volume de l'entraînement à l'aide des touches + et –.

PAUSE : Met en pause un entraînement actif, arrête la bande de course et remet l'inclinaison à 0. Une fenêtre de pause s'affiche, avec les options Reprendre ou Terminer.



REMARQUE : Si un entraînement est en pause pendant plus de 5 minutes, il se termine automatiquement et le tapis roulant affiche les résultats. Lorsqu'on reprend l'entraînement, la vitesse et l'inclinaison reviennent progressivement aux niveaux précédents.

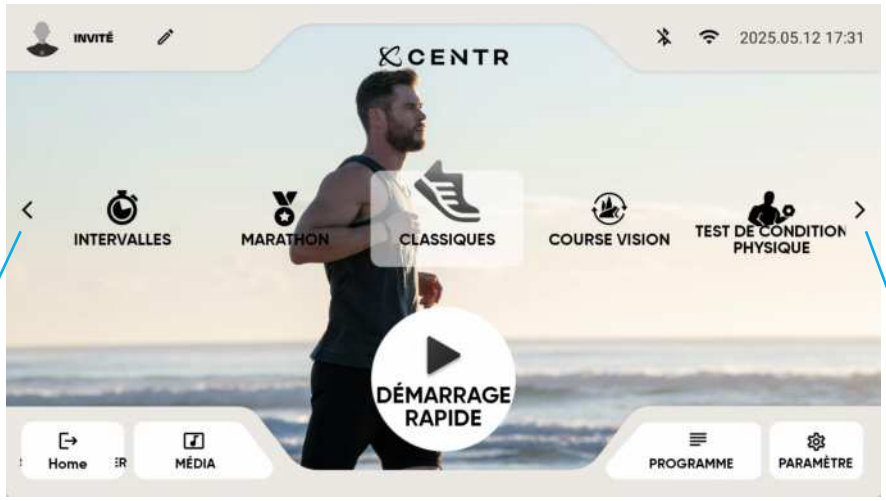
PROFIL DE L'INCLINAISON / LA VITESSE : Appuyez sur le profil de l'entraînement pour passer du profil des tours à celui de l'inclinaison / vitesse.

PROFIL DES TOURS : Appuyez sur le profil de l'entraînement pour passer du profil de l'inclinaison / vitesse à celui des tours.

ARRÊT D'URGENCE : Si la clé de sécurité est retirée au cours d'un entraînement, la bande de course s'arrête immédiatement, l'entraînement prend fin et l'écran Arrêt d'urgence (veuillez réinsérer la clé de sécurité) s'affiche. Lorsque la clé est réinsérée, l'écran Accueil s'affiche.



PROGRAMMES



CATÉGORIES SUPPLÉMENTAIRES, GAUCHE **CATÉGORIES SUPPLÉMENTAIRES, DROITE**

L'écran Programme affiche 5 catégories de programmes d'entraînement, ainsi que l'Entraînement en démarrage rapide. Pour afficher d'autres catégories, appuyez sur les touches Catégories supplémentaires à gauche (<) ou à droite (>). Chaque catégorie est basée sur une approche ou un thème d'entraînement. Des entraînements ciblés sont regroupés dans chaque catégorie. Appuyez sur une catégorie pour sélectionner un entraînement.

Certains entraînements réclament une période d'échauffement ou de récupération de 3 minutes. La durée de l'entraînement ne tient pas compte de ces périodes. Pour ignorer la période d'échauffement ou de récupération, appuyez sur SAUTER





DÉMARRAGE RAPIDE :

Commencez à bouger immédiatement. Appuyez simplement sur DÉMARRAGE RAPIDE lorsque vous êtes prêt à vous entraîner.

Un entraînement en démarrage rapide est libre, avec des réglages de vitesse et d'inclinaison contrôlés par l'utilisateur. La vitesse par défaut est de 1,6 km/h et l'inclinaison est réglée à 0. Chaque colonne du profil d'entraînement représente 1 minute, et les valeurs augmentent au fil du temps. Aucun échauffement ni récupération n'est prévu pour cet entraînement.

CLASSIQUE : Objectif, côte, inclinaison aléatoire

Entraînement classique avec objectif : Concentrez-vous sur ce qui compte pour vous : le temps, la distance ou les calories. Un véritable entraînement classique pour vous faire bouger.

Pour un tel entraînement, il existe 3 objectifs réglables : le temps (20 minutes par défaut), la distance (8 km ou 5 mi par défaut) ou les calories (200 kcal par défaut). L'utilisateur peut sélectionner de 1 à 3 objectifs, puis les régler. Les valeurs des objectifs diminuent progressivement jusqu'à zéro au cours de l'entraînement. Toutes les autres valeurs augmentent pendant la séance. Lorsqu'on atteint un objectif, cela met fin à l'entraînement. Aucun échauffement ni récupération n'est prévu pour cet entraînement.

Entraînement classique en côte : Comme son nom l'indique, cet entraînement comprend des côte. Il y en a trois. Et la plus raide dans le dernier tiers de la séance. En utilisant le paramètre de vitesse maximale, la vitesse atteint un pic vers le milieu de l'entraînement. Cela permet une progression graduelle, suivie d'une descente en douceur.

Pour un entraînement classique en côte, il n'y a qu'un objectif réglable et la durée est de 20 minutes par défaut. D'autre part, il y a deux paramètres au maximum : une vitesse maximale (3,2 km/h par défaut) et une

inclinaison maximale de 12 % par défaut. La valeur de l'objectif diminue progressivement jusqu'à zéro au cours de l'entraînement. Toutes les autres augmentent. Lorsqu'on atteint l'objectif, cela met fin à l'entraînement. On a prévu un échauffement et une récupération pour cet entraînement.

Entraînement classique avec inclinaison aléatoire : Le paramètre d'inclinaison maximal permet de créer un profil d'inclinaison de façon aléatoire afin que chaque entraînement soit différent du précédent.

Dans le cas d'un Entraînement classique avec inclinaison aléatoire, il y a 1 objectif réglable, la durée qui est de 20 minutes par défaut, et 1 paramètre maximal, l'Inclinaison maximale qui est de 10 % par défaut. Un profil d'entraînement d'inclinaison est généré d'après le paramètre de l'inclinaison maximale. Dans l'écran d'aperçu du profil, appuyez sur la touche Actualiser le profil pour obtenir un autre profil d'inclinaison aléatoire. La valeur de l'objectif diminue progressivement jusqu'à zéro au cours de l'entraînement. On a prévu un échauffement et une récupération pour cet entraînement.

Informations supplémentaires sur l'entraînement : S'il est possible de modifier d'autres valeurs pour un entraînement ou s'il existe un aperçu de profil d'entraînement modifié, alors l'option Informations supplémentaires sur l'entraînement s'affiche. Appuyez sur la flèche droite (>) pour voir les écrans supplémentaires et sur la flèche gauche (<) pour revenir aux écrans d'informations d'entraînement précédents.



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES SUR L'ENTRAÎNEMENT

COURSE VISION : Vidéo 1, Vidéo 2, Vidéo 3, Vidéo 4

Entraînez-vous sur une plage, dans une forêt ou sur un sentier de montagne. Ces vidéos immersives ajoutent une autre dimension à votre parcours d'entraînement. Et soyez attentif... vous entendrez peut-être les oiseaux.

Les entraînements Course vision présentent une vidéo immersive dans quatre décors différents. Pour chaque entraînement Course vision, il existe 3 objectifs réglables : le temps (20 minutes par défaut), la distance (8 km ou 5 mi par défaut) ou les calories (200 kcal par défaut). L'utilisateur peut sélectionner de 1 à 3 objectifs, puis les régler. Les valeurs des objectifs diminuent progressivement jusqu'à zéro au cours de l'entraînement. Toutes les autres valeurs augmentent pendant la séance. Lorsqu'on atteint un objectif, cela met fin à l'entraînement. Aucun échauffement ni récupération n'est prévu pour cet entraînement.

La vitesse de lecture de la vidéo est liée directement à celle de la bande de course. Elle se règle automatiquement en fonction des changements. L'inclinaison du plateau n'est pas visible dans le vidéo. Applications et Miroir sont désactivés pendant un entraînement Course vision.







Passe en mode plein écran

Revient du mode plein écran au mode écran normal

TEST DE CONDITION PHYSIQUE : Forces aériennes, armée, garde côtière, PEB, corps des Marines, marine, Gerkin

Parcourez une distance déterminée dans un délai acceptable, selon votre âge, votre taille, votre sexe et votre poids. Le test de condition physique est réussi ou échoué; préparez-vous en conséquence.

Le test chronomètre le temps nécessaire pour parcourir une distance donnée, réglée selon votre âge, votre sexe et votre poids, puis vous attribue un résultat de réussite ou d'échec. Forces aériennes, garde côtière, PEB et marine : 2,4 km (1,5 mi). armée : 3,2 km (2 mi) corps des marines et Gerkin : 4,8 km (3 mi).

Chaque entraînement utilise les informations enregistrées dans le profil actif. Veillez à ce que vos taille, sexe, âge et poids soient bien à jour dans votre profil actif. Les pauses sont déconseillées pendant les tests. Une pause entraîne automatiquement un échec. Une fréquence cardiaque est obligatoire pour le test de condition physique Gerkin. Seul le test Gerkin comprend un échauffement et une récupération.

H.R.C (CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE) : 60 %, 70 %, 80 %

Pendant un entraînement de contrôle de la fréquence cardiaque, la vitesse est réglée pour maintenir votre fréquence cardiaque cible. C'est votre fréquence cardiaque actuelle qui détermine l'intensité de l'entraînement. Assurez-vous donc que votre appareil Bluetooth[MD] de suivi de la fréquence cardiaque fonctionne, que l'âge dans le profil est à jour, et que la fréquence cardiaque cible est réglée pour vous.



Un appareil Bluetooth[MD] de suivi de la fréquence cardiaque est nécessaire pour réaliser un entraînement de contrôle de la fréquence cardiaque. L'objectif d'un tel entraînement est de maintenir votre effort proche de votre fréquence cardiaque cible. Si votre fréquence cardiaque n'est pas assez proche de la cible, le tapis roulant vous demande de régler l'intensité de votre effort. Ces réglages peuvent concerner la vitesse ou l'inclinaison. Si votre fréquence cardiaque reste trop éloignée de la cible, le tapis roulant règle automatiquement la vitesse de la bande de course toutes les 10 secondes.

Pour un entraînement de contrôle de la fréquence cardiaque, il existe un objectif réglable : la durée (20 minutes par défaut) et la fréquence cardiaque cible (fcm). La fréquence cardiaque cible par défaut est calculée en fonction de l'âge du profil actif. Assurez-vous que votre âge y est saisi correctement. La valeur de l'objectif diminue jusqu'à zéro au cours de l'entraînement. Toutes les autres valeurs augmentent (à l'exception de la fréquence cardiaque). Lorsqu'on atteint l'objectif, cela met fin à l'entraînement.

Fréquence cardiaque cible = 220 - (votre âge) * (le pourcentage sélectionné de l'entraînement)

AVERTISSEMENT



Si la console a réduit la vitesse au minimum et que votre fréquence cardiaque dépasse de +25 fcm votre fréquence cardiaque maximale, l'écran Fréquence cardiaque trop élevée / ARRÊT s'affiche. Mettez fin à votre entraînement immédiatement et en toute sécurité. Si l'entraînement ne se termine pas au bout de 30 secondes et que votre fréquence cardiaque reste trop élevée, l'entraînement prend fin.

Au cours d'un entraînement de contrôle de la fréquence cardiaque, si le signal de l'appareil de fréquence cardiaque est perdu pendant 15 secondes, l'écran Reconnecter ou terminer le programme s'affiche. Si l'appareil ne se reconnecte pas au bout de 30 secondes, l'entraînement prend fin automatiquement.

Remarque : Si votre appareil Bluetooth[MD] de fréquence cardiaque (FC) portable semble fonctionner correctement, mais que la console a perdu la connexion, redémarrez l'appareil. Cela pourrait rétablir la connexion entre les appareils.

PROGRAMME UTILISATEUR : Personnalisé

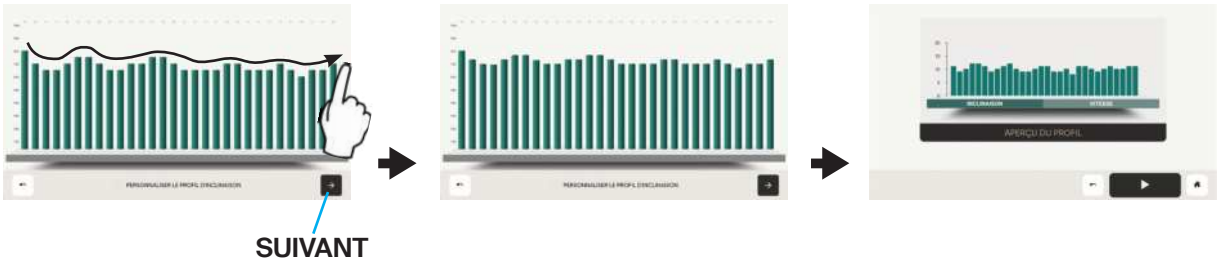
Sélectionnez parmi les entraînements enregistrés précédemment ou créez votre propre entraînement personnalisé d'un simple glissement du doigt. Une fois créé, il peut être facilement sélectionné pour votre entraînement suivant.

Si vous êtes connecté à votre profil, les 10 derniers entraînements personnalisés enregistrés s'affichent en haut de l'écran.

Si vous utilisez un compte Invité, ce sont les 10 derniers entraînements personnalisés enregistrés par n'importe quel profil qui s'affichent. Appuyez sur un entraînement personnalisé pour en afficher les détails. Pour démarrer l'entraînement sélectionné, appuyez sur Démarrer.



Si vous souhaitez définir un entraînement plus ciblé, créez votre propre entraînement personnalisé. Pour ce faire, appuyez sur Personnalisé. L'écran affiche un profil de vitesse vierge. Faites glisser un doigt sur l'écran pour définir les niveaux de vitesse de pointe de l'entraînement. L'écran enregistre le mouvement et remplit automatiquement le profil de vitesse. Pour régler une colonne spécifique du profil, maintenez un doigt dessus, puis glissez-le vers le haut ou vers le bas pour définir le niveau désiré.



Appuyez sur l'icône Suivant et l'écran affiche alors le profil d'inclinaison vierge. Faites glisser un doigt sur l'écran pour définir les niveaux de vitesse de pointe de l'entraînement. Au besoin, réglez le profil d'inclinaison, puis appuyez sur l'icône Suivant.

L'écran affiche l'unique objectif réglable disponible : la durée (20 minutes par défaut), ainsi que le seul paramètre d'entraînement, soit la vitesse maximale (déterminée par la valeur la plus élevée du profil de vitesse). Réglez la durée souhaitée, puis appuyez de nouveau sur Suivant. L'écran affiche un aperçu du profil d'entraînement pour l'inclinaison et la vitesse. Pour démarrer l'entraînement sélectionné, appuyez sur Démarrer.

La valeur de l'objectif diminue progressivement jusqu'à zéro au cours de l'entraînement. Toutes les autres valeurs augmentent pendant la séance. Lorsqu'on atteint l'objectif, cela met fin à l'entraînement. Aucun échauffement ni récupération n'est prévu pour cet entraînement.

INTERVALLES : Vitesse, HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité), personnalisé

Entraînement par intervalles de vitesse : Une excellente introduction aux entraînements par intervalles. Entrez la durée de l'entraînement et la vitesse maximale. Vous obtiendrez alors un entraînement de 15 intervalles, chacun comportant une phase d'effort et de repos. Réglez la vitesse pour chaque phase selon vos besoins.

Dans le cas d'un Entraînement par intervalles de vitesse, il y a 1 objectif réglable, la durée qui est de 20 minutes par défaut, et 1 paramètre d'entraînement, la vitesse maximale qui est de 3,2 km/h par défaut. La valeur de l'objectif diminue jusqu'à zéro au cours de l'entraînement. Toutes les autres valeurs augmentent pendant la séance. Lorsqu'on atteint l'objectif, cela met fin à l'entraînement. On a prévu un échauffement et une récupération pour cet entraînement.

Entraînement HIIT par intervalles : Faites du HIIT (Entraînement par Intervalles à Haute Intensité)! Réglez la vitesse pour la phase Effort de l'intervalle, décidez combien d'intervalles vous voulez faire, puis choisissez le rapport entre les vitesses d'effort et de repos. Préparez-vous à un entraînement intense.

Pour un Entraînement HIIT par intervalles, il y a 4 paramètres d'entraînement disponibles : rapport des intervalles (valeur par défaut : 10/30 secondes, Effort/Repos), vitesse de l'effort (valeur par défaut : 9,6 km/h), vitesse de repos (valeur par défaut : 3,2 km/h) et répétitions (valeur par défaut : 10). La répétition indique le nombre d'intervalles dans l'entraînement. Chaque intervalle commence par une phase de repos, suivie d'une phase Effort. Toutes les valeurs d'entraînement augmentent sauf la durée qui décroît jusqu'à la fin de chaque phase de l'intervalle. Lorsqu'on atteint le dernier intervalle, cela met fin à l'entraînement. On a prévu un échauffement et une récupération pour cet entraînement.

Entraînement par intervalles – personnalisé : Un entraînement par intervalles conçu tout spécialement pour vous. Personnalisez complètement votre entraînement par intervalles en définissant la durée des phases Effort et Repos, la vitesse de chaque phase et le nombre total d'intervalles.

Pour un Entraînement par intervalles – personnalisé, il y a 5 variables d'entraînement : durée de l'effort (valeur par défaut : 1 minute), vitesse de l'effort (valeur par défaut : 9,6 km/h), durée du repos (valeur par défaut : 30 secondes), vitesse du repos (valeur par défaut : 3,2 km/h), nombre d'intervalles (valeur par défaut : 10). La répétition indique le nombre d'intervalles dans l'entraînement. Chaque intervalle commence par une phase de repos, suivie d'une phase Effort. Toutes les valeurs d'entraînement augmentent sauf la durée qui décroît jusqu'à la fin de chaque phase de l'intervalle. Lorsqu'on atteint le dernier intervalle, cela met fin à l'entraînement. On a prévu un échauffement et une récupération pour cet entraînement.

Tous les entraînements par intervalles utilisent des changements de vitesse entre les phases Effort et Repos des intervalles. L'inclinaison n'est pas utilisée par défaut, mais l'utilisateur peut la régler tout au long de l'entraînement par intervalles.

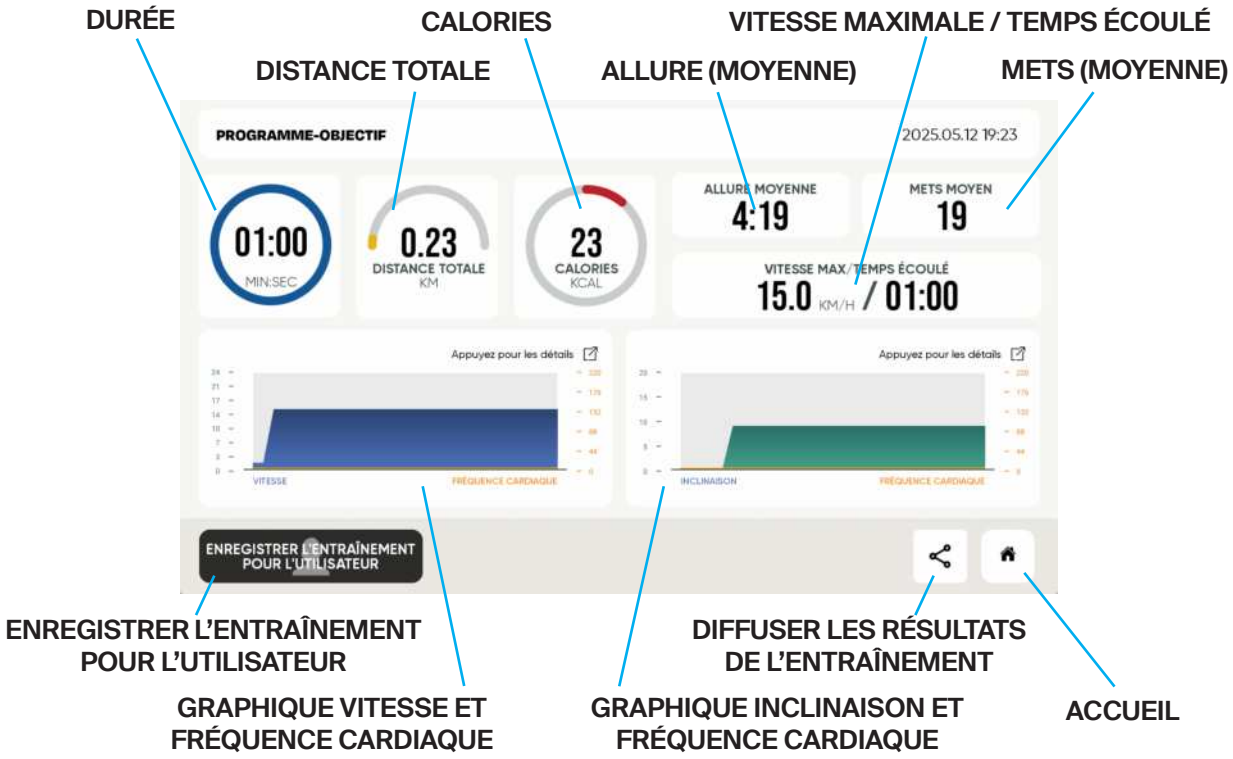
MARATHON (en km) : 5, 10, 21,5, 42

Que vous vous entraîniez pour une vraie course ou pour battre votre propre record, choisissez une distance réaliste pour l'instant. Ensuite, utilisez les entraînements de plus courte distance pour vous préparer à l'objectif ultime : le marathon de 42 km.

Pour un entraînement au marathon, il y a un objectif d'entraînement défini : la distance, et un objectif réglable : la durée (par défaut : 20 minutes). Un paramètre de vitesse est également disponible (par défaut : 1,6 km/h). La valeur de l'objectif diminue jusqu'à zéro au cours de l'entraînement. Toutes les autres valeurs augmentent pendant la séance. Lorsqu'on atteint l'objectif, cela met fin à l'entraînement. Aucun échauffement ni récupération n'est prévu pour cet entraînement.

Distances en kilomètres pour chaque entraînement : 5 (3.1 mi), 10 (6.2 mi), 21,5 (13.1 mi) et 42 (26.1 mi).

RÉSULTATS DE L'ENTRAÎNEMENT



DURÉE : Affiche la durée totale de l'entraînement.

DISTANCE TOTALE : Affiche la distance à parcourir (en km ou mi) de l'entraînement.

CALORIES : Affiche une estimation du nombre de calories brûlées pendant l'entraînement.

ALLURE (MOYENNE) : Affiche le temps moyen pour parcourir un kilomètre au cours de l'entraînement.

VITESSE MAXIMALE / TEMPS ÉCOULÉ : Affiche la vitesse maximale de la bande de course pendant l'entraînement ainsi que le moment où elle a été atteinte.

METS : Un MET est un rapport entre votre taux métabolique au cours de l'entraînement et celui au repos. Votre métabolisme de repos correspond à 1 MET. Le nombre de METS affiché indique donc l'intensité de l'effort physique par rapport à l'état de repos en position assise.

GRAPHIQUE VITESSE ET FRÉQUENCE CARDIAQUE : Représentation graphique de la vitesse de la bande de course pendant l'intégralité de l'entraînement, avec la fréquence cardiaque enregistrée superposée.

GRAPHIQUE VITESSE ET FRÉQUENCE CARDIAQUE : Représentation graphique du degré d'inclinaison du plateau de course pendant l'entraînement, avec la fréquence cardiaque enregistrée superposée.

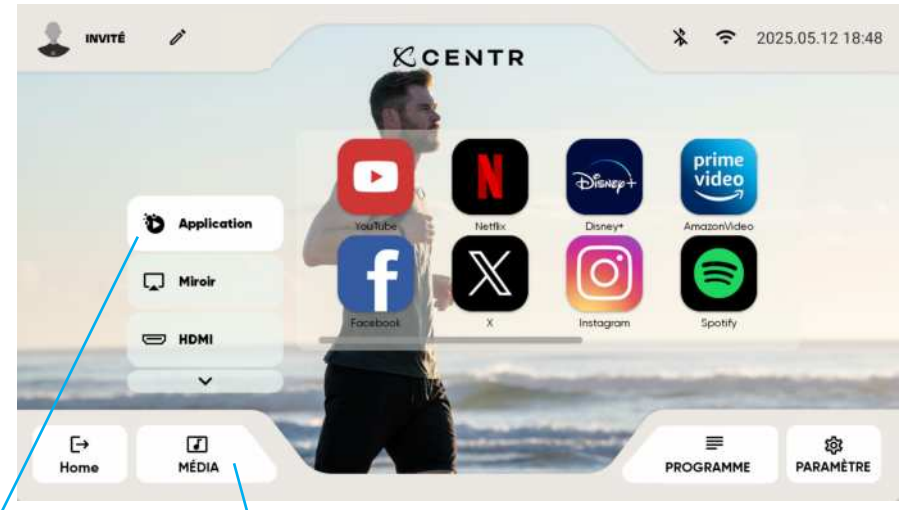
ENREGISTRER L'ENTRAÎNEMENT POUR L'UTILISATEUR : Appuyez pour enregistrer l'entraînement.

DIFFUSER LES RÉSULTATS DE L'ENTRAÎNEMENT : Utilisez les applications préinstallées pour diffuser votre entraînement.

Icône ACCUEIL : Retour à l'écran Accueil ou Veille.

APPLICATION

Le tapis roulant peut ouvrir certaines applications préinstallées à l'écran. Pour accéder à l'une d'entre elles, ouvrez celle qui vous intéresse, connectez-vous à votre compte et profitez-en sur votre tapis roulant. On peut visualiser une application en mode écran normal où l'application est affichée avec les informations du tapis roulant, ou bien en mode plein écran où elle occupe l'intégralité de l'écran.

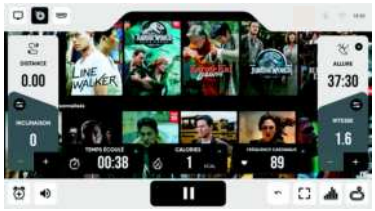


APPLICATION MÉDIAS

Passe en mode plein écran

Revient du mode plein écran au mode écran normal

Application en mode écran normal au cours d'un entraînement :



Application en mode plein écran pendant un entraînement, sans changement d'inclinaison ou de vitesse :



Application en mode plein écran pendant un entraînement, sans changement d'inclinaison ou de vitesse :

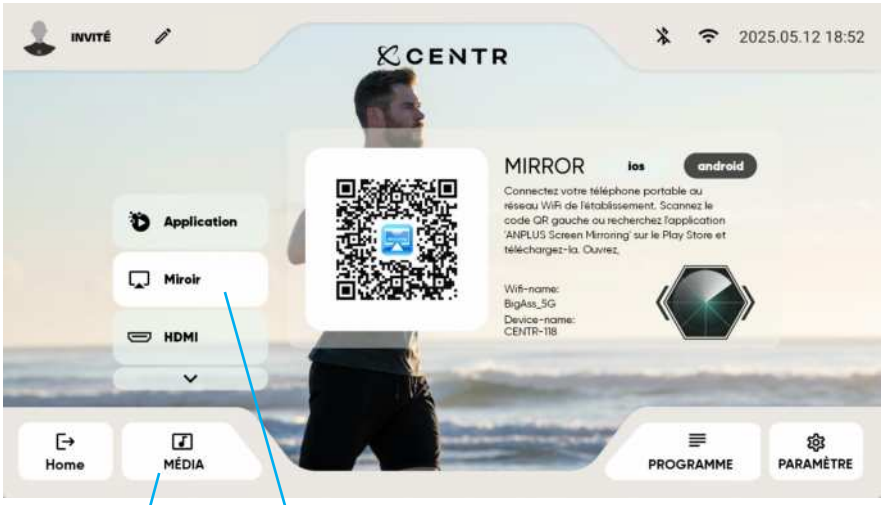
Lorsque l'application est en mode plein écran et que des changements de vitesse ou d'inclinaison surviennent, ces modifications sont affichées dans les coins supérieurs de l'écran.



MIROIR

La fonction Miroir permet de projeter l'écran de votre cellulaire sur l'écran du tapis roulant. Selon le type de cellulaire utilisé, iOS ou Android, le mode d'activation varie.

Le tapis roulant et le cellulaire doivent être connectés au même réseau Wi-Fi.



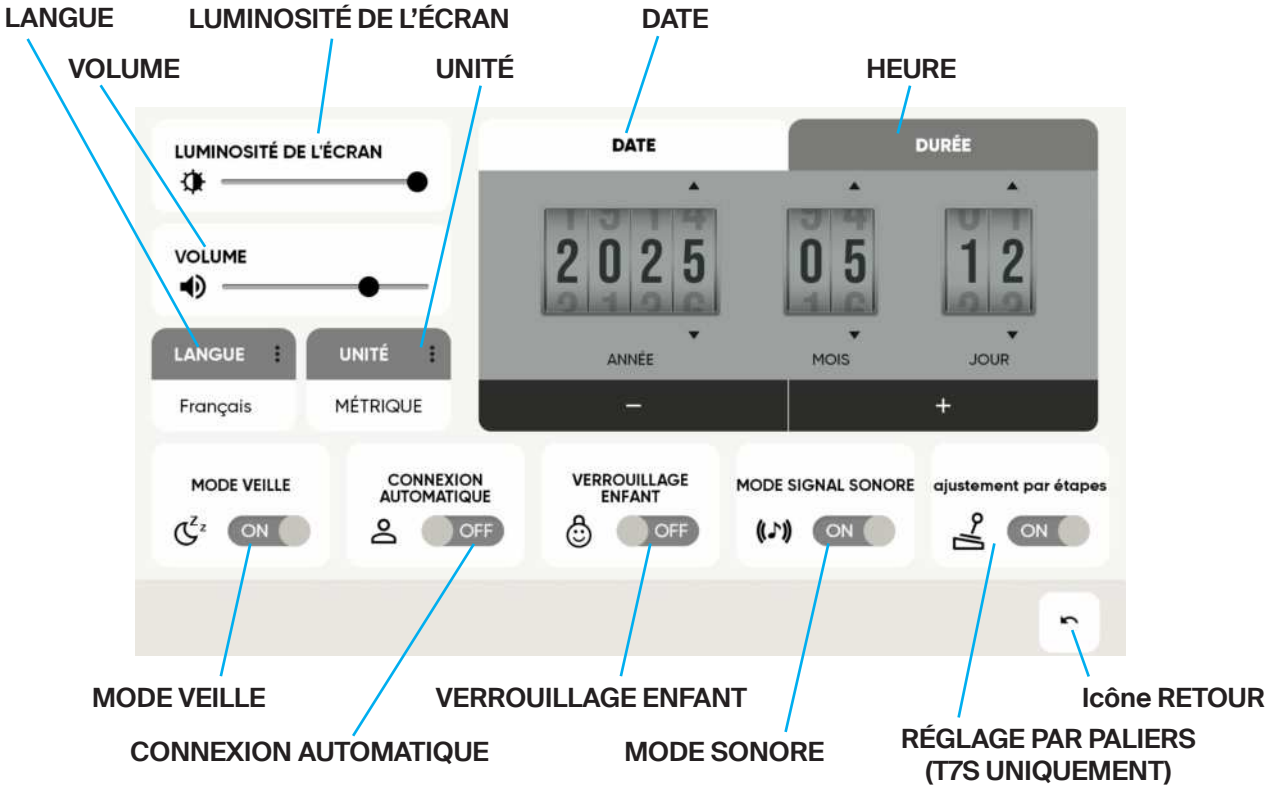


Appareils iOS : Lorsque le cellulaire iOS est connecté au même réseau Wi-Fi que le tapis roulant, appuyez sur Mise en miroir d'écran. Sélectionnez le tapis roulant (« Appareil-CENTR-XXX ») dans la liste de Mise en miroir d'écran, puis appuyez sur Mise en miroir d'écran. L'écran du cellulaire s'affiche sur le tapis roulant.

Cellulaires Android : Veillez à ce que l'appareil Android et le tapis roulant soient connectés au même réseau Wi-Fi. Scannez le code QR affiché à l'écran ou cherchez l'application de mise en miroir d'écran ANPLUS dans le Play Store de Google puis installez-la. Ouvrez l'application et appuyez sur Démarrer une recherche. Sélectionnez le tapis roulant (« Appareil-CENTR-XXX ») dans la liste de Mise en miroir d'écran, puis appuyez sur Mise en miroir d'écran. L'écran du cellulaire s'affiche sur celui du tapis roulant.

Pour arrêter la mise en miroir, appuyez sur Arrêter la mise en miroir dans votre cellulaire.

PARAMÈTRES



LUMINOSITÉ DE L'ÉCRAN : Glissez le curseur vers la gauche pour diminuer la luminosité ou vers la droite pour l'augmenter.

VOLUME : Glissez le curseur vers la gauche pour diminuer le volume ou vers la droite pour l'augmenter.

HEURE ET DATE : L'heure comporte deux réglages personnalisables : FORMAT 24 HEURES ou RÉGLAGE AUTOMATIQUE. Le paramètre 24 HEURES permet d'afficher l'heure au format 24 heures (ACTIVÉ) ou au format 12 heures, MATIN ou APRÈS-MIDI (DÉSACTIVÉ). Quand le RÉGLAGE AUTOMATIQUE est désactivé, l'heure et la date peuvent être modifiées manuellement. Pour modifier une valeur numérique, appuyez longuement sur le chiffre que vous voulez changer, puis glissez le doigt vers le haut (+) ou le bas (-) jusqu'à atteindre la valeur souhaitée. Pour modifier la date, le RÉGLAGE AUTOMATIQUE doit être désactivé.

LANGUE : Pour voir les langues disponibles pour la console, appuyez sur Langue. Pour changer de langue, appuyez sur la langue désirée. La console passe alors à la langue sélectionnée.

UNITÉ : Pour changer les unités de mesure, appuyez sur Unité. L'option pour les unités impériales ou métriques s'affiche. Appuyez sur l'unité de mesure souhaitée.

MODE SOMMEIL : (ACTIVÉ) Si l'écran d'accueil ou l'écran au repos n'est pas sollicité pendant 10 minutes d'affilée, l'appareil passe en mode FAIBLE CONSOMMATION D'ÉNERGIE et éteint l'affichage. Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer l'affichage.

CONNEXION AUTOMATIQUE : (ACTIVÉ) permet à l'utilisateur de sélectionner l'option Connexion automatique à l'écran de connexion.

VERROUILLAGE ENFANT : (DÉSACTIVÉ) Lorsque le verrouillage enfant est activé, si aucune touche n'est utilisée pendant dix minutes sur l'écran d'accueil ou en mode Veille, l'appareil se verrouille automatiquement. Un écran indiquant CONSOLE VERROUILLÉE s'affiche. Appuyez sur la touche Arrêt et maintenez-la enfoncée pendant trois secondes pour déverrouiller l'appareil.



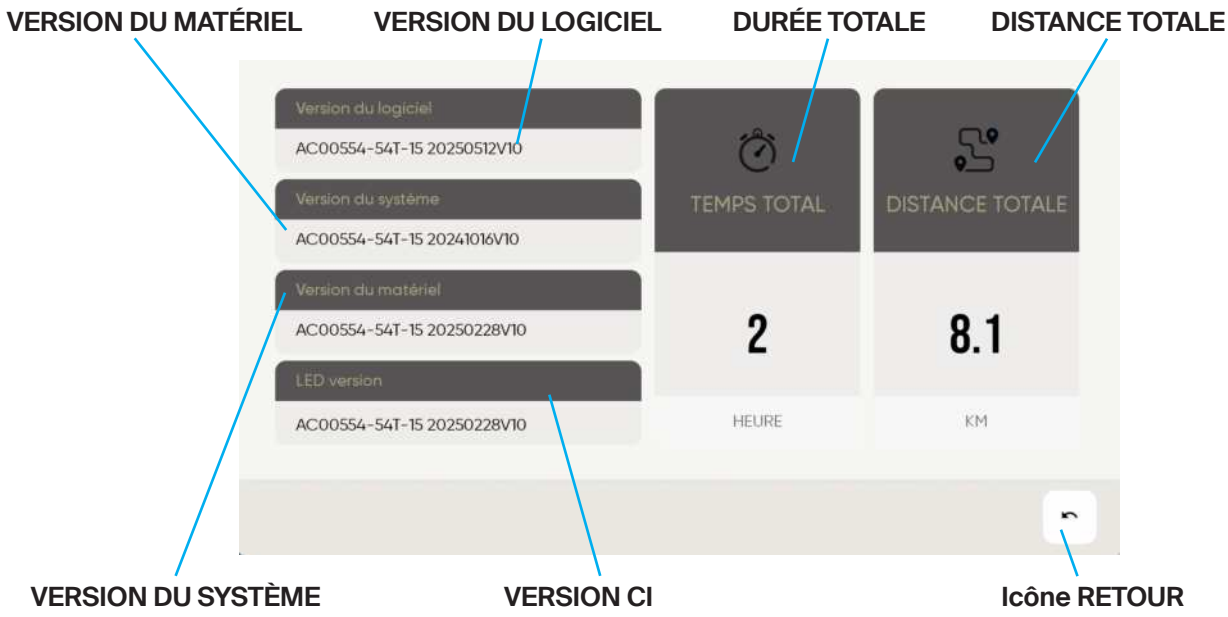
Une fois verrouillé, l'appareil doit être déverrouillé avec la touche Arrêt. Si l'appareil est éteint puis rallumé, il redémarre en mode verrouillé.

MODE SONORE : (ACTIVÉ) Active ou désactive le signal sonore lorsqu'on appuie sur une touche.

RÉGLAGE PAR PALIERS (T7S UNIQUEMENT) : (ACTIVÉ) limite l'augmentation maximale de la vitesse par colonne à 3,2 km/h.

Icône RETOUR : Revient à l'écran précédent.

INFORMATIONS SUR L'APPAREIL



VERSION DU MATÉRIEL : Affiche la configuration actuelle du matériel.

VERSION DU LOGICIEL : Affiche la version actuellement installée du logiciel.

DURÉE TOTALE : Affiche le nombre total d'heures pendant lesquelles le tapis roulant a été utilisé.

DISTANCE TOTALE : Affiche la distance totale que le tapis roulant a enregistrée pendant son utilisation.

VERSION DU SYSTÈME : Affiche la version actuelle du système.

VERSION CI : Affiche la version actuelle de la carte de commande inférieure.

MODE HORS LIGNE

Le tapis roulant peut être connecté à Internet par le biais de Wi-Fi, Bluetooth[MD] ou Ethernet. Lorsqu'il n'est pas connecté, il fonctionne en mode Hors ligne.

En mode Hors ligne, les icônes Bluetooth[MD] et Wi-Fi sont barrées sur l'écran d'accueil. Les informations du profil utilisateur ne peuvent pas être modifiées et les résultats d'entraînement ne sont pas enregistrés.



CENTR


FR
Cet appareil et ses cordons se recyclent
À DÉPOSER EN MAGASIN
OU
À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !