



advanced | fitness | group



AFG FITNESS APP OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE L'APPLICATION AFG FITNESS
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA APLICACIÓN AFG FITNESS



Read the GUIDE and OWNER'S MANUAL before using this CONNECTED FITNESS MANUAL.

Lisez le GUIDE et le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE avant d'utiliser ce MANUEL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE CONNECTÉ.

Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA y el MANUAL DEL PROPIETARIO antes de utilizar este MANUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CONECTADO.

Page 3

Page 24

Página 46

English

Français

Español

Welcome...

This guide explains how to use your treadmill, incline trainer or elliptical's connected fitness features with your tablet or phone along with the AFG Fitness app. Refer to your **OWNER'S MANUAL** and the **TREADMILL or ELLIPTICAL GUIDE** for instructions on assembly, safety and operation of your treadmill, incline trainer or elliptical.



AFG CONNECTED FITNESS SYSTEM

Your AFG machine is Bluetooth ready, allowing you to use Bluetooth 4.0 or greater technology to wirelessly connect your device to your AFG treadmill, incline trainer or elliptical. Using the free downloadable AFG Fitness app will enable you to control your treadmill or elliptical's operating functions via your device. The app will also allow you to monitor your workout, track your progress and view your workout history.

4

DOWNLOADING THE AFG FITNESS APP

The AFG Fitness app can be downloaded from either the iTunes store for IOS devices or from the Google store for Android devices. You will need to go to the appropriate app store for your device. Search for "AFG Fitness". You will see the AFG Fitness app appear. Select to download the app. After agreeing to the terms and conditions, your device will download the app.



LAUNCHING THE APP

After successful download of the AFG Fitness app, launch the app by selecting the app from your app menu on your device.



CONNECTING YOUR TREADMILL OR ELLIPTICAL TO YOUR DEVICE

The first time you use your treadmill or elliptical with your device you will need to pair the fitness app with your machine. To begin, set your device in the tablet area on your machine's console (A). Next, turn your machine on. Then, check your device to ensure that it is in Bluetooth pairing mode. If it is not, then enable Bluetooth on your device (see your device's owner's manual for assistance if needed). Once Bluetooth is enabled, open the AFG Fitness app.



Your treadmill or elliptical will now attempt to pair with your device. This may take a few moments. (Note that during this pairing process there may be a Bluetooth not connected screen displayed for several seconds while the app is searching for the treadmill or elliptical).

6

INITIAL SET-UP AND NEW USER SET-UP

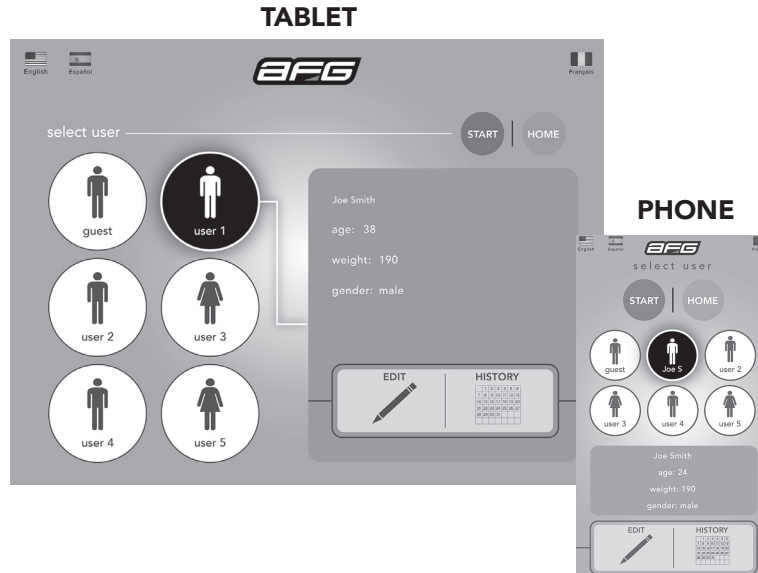
With the app successfully launched, you will arrive at the HOME screen. From this screen, choose "USER" to set-up your new user account.

This will take you to the USER screen. From this screen, you have the ability to set up new users, select from



TABLET

PHONE



PHONE

users that have been set-up, make updates by allowing users to EDIT their user information, and access the workout HISTORY of a user.

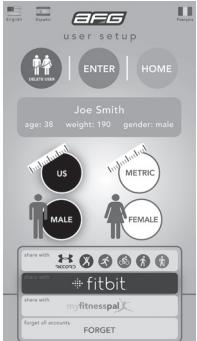
To set-up a new user, select your desired USER from one of the 5 user options (USER 1, USER 2, USER 3, USER 4, USER 5) from this screen.

With the USER now highlighted, select the EDIT button to enable you to enter your information. This will take you to the EDIT USER screen. You will be prompted to enter information for your NAME, BIRTHDAY, and WEIGHT, as well selecting male or female and metric vs standard measurements. Press ENTER to save.

TABLET



PHONE



After new user information has been added and is complete, you have the option from this screen to press "START" or return to the HOME menu. In this case, to continue with the initial set-up, you will need to return to the HOME menu.

As many as five (5) users can be added to your AFG Fitness app following these steps. When setting up their account, users have the ability to sync their AFG account with their existing Fitbit or Under Armor (UA) fitness app account, including UA Record, Map My Fitness and My Fitness Pal.

EDITING A USER ACCOUNT

From the HOME screen, select the user button whose account you wish to update.



With the selected user highlighted, select the EDIT button. This will take you to the EDIT USER screen. From this screen, you can edit your information by following the same steps as “new user set-up” as noted in the previous section. In addition, from the EDIT USER screen, the user information can be deleted by pressing the DELETE USER button. This will delete all user information including the workout history. In addition, any Fitbit or UA accounts that have been synced with this now deleted account will be forgotten. Note that this information cannot be retrieved if deleted.

NOTE: When the app is paired to your treadmill or elliptical you can change the user on the app but you cannot change the user on your equipment.

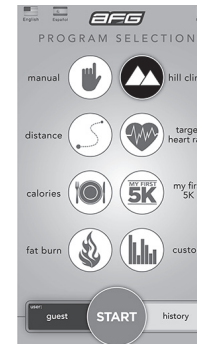
SELECTING A WORKOUT

From the HOME screen, you are able to select from a list of programs, including: Manual, Distance, Calories, Fat Burn, Hill Climb, Target Heart Rate, My First 5K, Custom, Custom Heart Rate and Sprints (see below for a description of each program). By pressing the button of one of these program options on the HOME screen, a brief description of the program will be displayed at the bottom of your screen. If you wish to begin a program, be sure that your desired program is highlighted and then select "START" in the green bar of the HOME screen.

TABLET



PHONE



AFG FITNESS APP PROGRAM INFORMATION MANUAL

Control everything about your workout – from start to finish. This program is a basic workout with no pre-defined settings, allowing you to manually adjust the machine at any time. For treadmills, it begins with an incline at 0 and speed at 0.5 mph. For ellipticals and incline trainers, it begins with a resistance of 1.

FAT BURN

Relatively slow and steady is the name of the game to maximize your weight-loss goals. Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline of your treadmill (resistance changes on ellipticals and incline trainers), while keeping you in your fat burning zone.

Treadmill Fat Burn chart is to the right.

NOTE: Speed and incline changes, segments repeat every 30 seconds.

Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8
Time		4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	Speed	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	Speed	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	Speed	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	Speed	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	Speed	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	Speed	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7

Elliptical Fat Burn chart is below.

NOTE: Resistance changes, segments repeat every 60 seconds.

	Warm Up				Program Segments - Repeat											
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level 1	1	2	2	3	4	3	4	5	5	3	4	6	6	5	4	3
Level 2	2	3	3	3	5	4	5	6	6	4	5	7	7	6	5	4
Level 3	2	4	4	5	7	6	7	8	8	6	7	9	9	8	7	6
Level 4	3	4	5	6	8	7	8	9	9	7	8	10	10	9	8	7
Level 5	4	6	7	7	10	9	10	11	11	9	10	12	12	11	10	9
Level 6	4	6	7	8	11	10	11	12	12	10	11	13	13	12	11	10
Level 7	5	7	9	9	13	12	13	14	14	12	13	15	15	14	13	12
Level 8	5	8	9	10	14	13	14	15	15	13	14	16	16	15	14	13
Level 9	6	9	11	12	16	15	16	17	17	15	16	18	18	17	16	15
Level 10	7	10	12	13	18	17	18	19	19	17	18	20	20	19	18	17

HILL CLIMB

Simulates a hill ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability. Treadmill incline changes and segments repeat every 30 seconds while for ellipticals and incline trainers incline and resistance change and segments repeat every 60 seconds.

Treadmill Hill Climb chart is to the below.

NOTE: Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Level 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
Level 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
Level 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
Level 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
Level 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
Level 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
Level 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
Level 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
Level 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
Level 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5

Elliptical Hill Climb chart is below.

NOTE: Resistance and incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Seconds		Warm up				Program segments - Repeat					
		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Inc	0	2	2	4	4	4	6	6	6	6
	Res	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3
2	Inc	0	2	2	4	6	6	6	6	8	8
	Res	1	2	2	3	4	5	6	7	6	5
3	Inc	0	2	2	6	6	6	8	8	10	10
	Res	1	2	2	4	6	7	8	9	8	7
4	Inc	0	2	2	6	8	8	10	10	10	10
	Res	1	2	2	5	8	9	10	11	10	9
5	Inc	2	4	6	8	10	10	10	10	12	12
	Res	2	3	5	6	10	11	12	13	12	11
6	Inc	2	4	6	10	10	10	12	12	14	14
	Res	2	3	5	7	12	13	14	15	14	13
7	Inc	2	4	6	10	12	12	14	14	16	16
	Res	2	3	5	8	14	15	16	17	16	15
8	Inc	2	4	6	12	14	14	16	16	16	16
	Res	2	3	5	9	15	16	17	18	17	16
9	Inc	4	6	6	14	16	16	16	16	18	18
	Res	3	4	5	10	16	17	18	19	18	17
10	Inc	4	6	10	16	16	16	18	18	18	18
	Res	3	4	8	11	17	18	19	20	19	18

MY FIRST 5K

This 9-week program is intended for inexperienced runners looking to run their first 5k or simply begin an exercise routine. It is designed specifically to keep you motivated and engaged, gradually building your strength, increasing your stamina and giving you the confidence it takes to complete your first 5k.

Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Week	Workout #1	Workout #2	Workout #3		
1	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	4	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		2.5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		2.5 minute walk	2.5 minute walk	2.5 minute walk		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		3 minute jog	3 minute jog	3 minute jog		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk	1.5 minute walk		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog		
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown		
	1 min jog	1 min jog	1 min jog		5	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog	
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog	
	1 min jog	1 min jog	1 min jog			3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk	
	1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk			5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog	
1 min jog	1 min jog	1 min jog	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown				
1.5 min walk	1.5 min walk	1.5 min walk	6	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup			
5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown		5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog			
2	5 minute warmup	5 minute warmup		5 minute warmup	3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk		
	1.5 minute jog	1.5 minute jog		1.5 minute jog	8 minute jog	8 minute jog	8 minute jog		
	2 minute walk	2 minute walk		2 minute walk	3 minute walk	3 minute walk	3 minute walk		
	1.5 minute jog	1.5 minute jog		1.5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog	5 minute jog		
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown			
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	7	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup		
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		25 minute jog	25 minute jog	25 minute jog		
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown		
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		8	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog			28 minute jog	28 minute jog	28 minute jog	
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk			5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	
	1.5 minute jog	1.5 minute jog	1.5 minute jog	9	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup		
	2 minute walk	2 minute walk	2 minute walk		30 minute jog	30 minute jog	30 minute jog		
	5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown		5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown		
	3	5 minute warmup	5 minute warmup		5 minute warmup	Warmup and cooldown speeds 1.0 mph or 75% of walk speed, whichever is greater			
1.5 minute jog		1.5 minute jog	1.5 minute jog		10	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
1.5 minute walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk			30 minute jog	30 minute jog	30 minute jog	
3 minute jog		3 minute jog	3 minute jog	5 minute cooldown		5 minute cooldown	5 minute cooldown		
3 minute walk		3 minute walk	3 minute walk	11		5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup	
1.5 minute jog		1.5 minute jog	1.5 minute jog			30 minute jog	30 minute jog	30 minute jog	
1.5 minute walk		1.5 minute walk	1.5 minute walk			5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown	
3 minute jog		3 minute jog	3 minute jog			12	5 minute warmup	5 minute warmup	5 minute warmup
3 minute walk		3 minute walk	3 minute walk				30 minute jog	30 minute jog	30 minute jog
5 minute cooldown		5 minute cooldown	5 minute cooldown				5 minute cooldown	5 minute cooldown	5 minute cooldown

Warmup and cooldown speeds 1.0 mph or 75% of walk speed, whichever is greater

CUSTOM

Allows you to create and reuse your perfect workout with a combination of a specific distance (or resistance), incline and time or distance. The ultimate in personal programming. This is a time or distance based goal program.

DISTANCE

Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles, 20 miles, and marathon goals. You set your level.

Treadmill Distance chart is below.

NOTE: Incline changes and all segments are 0.16km.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

Elliptical Distance chart is below.

NOTE: Resistance changes and all segments are 0.16km and repeat.

Seconds Segment	Warm Up				Program segments									
	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km	0.16km
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Level 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
Level 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
Level 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
Level 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Level 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Level 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Level 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Level 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Level 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

CALORIES

Set goals for burning calories from 20 to 980 calories in 20 calorie increments. You set your level to keep you in your fat burning zone.

Treadmill Calories chart is below.

NOTE: Incline changes and all segments are 20 calories and repeat.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

Elliptical Calories chart is below.

NOTE: Resistance changes and all segments are 20 calories and repeat.

Seconds	Warm Up				Program segments									
	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Level 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
Level 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
Level 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
Level 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Level 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Level 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Level 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Level 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Level 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

HEART RATE

This program is designed for you to improve your overall cardiovascular fitness levels. You simply set your target heart rate. The program will then monitor and adjust the intensity level to maintain your heart rate within your targeted range while you exercise – a proven method to maximize your weight loss and fitness goals. A chest strap is required and must be worn during the duration of this program. See below for calculating your target heart rate.

Calculating Your Target Heart Rate

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = $220 - \text{your age}$). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training.

The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended.

This chart gives examples of the heart rate range for a 30 year old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is $220 - 30 = 190$ bpm and 90% max HR is $190 \times 0.9 = 171$ bpm.

This chart gives examples of the heart rate range for a 30 year old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is $220 - 30 = 190$ bpm and 90% max HR is $190 \times 0.9 = 171$ bpm.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR (age 30)	Your THR	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Weight management and active recovery

Additional target heart rate notes:

- The treadmill incline or incline trainer resistance will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.
- If there is no heart rate detected, the unit will not change the incline or resistance.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.

CUSTOM HEART RATE:

This program allows you to set your Heart Rate for a specified time. The program will adjust resistance (elliptical) or incline (treadmill) to keep your Heart Rate in your target zone. Build multiple Heart Rates targets into a full program to help you reach your cardiovascular goals.

SPRINTS:

A time based program that allows you to select a time and level. After warm up, the program will give you 30 seconds at a high speed (treadmill) or resistance (elliptical) and intensity, alternating with 90 seconds at a lower recovery speed (treadmill) or resistance (elliptical). Increasing levels will allow you to keep your calorie burn high and increase your overall running speed.

ELLIPTICAL SPRINTS CHART

Resistance changes and segments repeat 90 and 30 seconds.

	Warm Up				Program Segments - Repeat	
	60	60	60	60	30	90
Segment	1	2	3	4	5	6
Level 1	1	2	2	3	4	1
Level 2	1	2	2	3	6	2
Level 3	1	2	2	4	7	3
Level 4	1	2	2	5	9	5
Level 5	2	3	5	6	11	6
Level 6	2	3	5	7	13	7
Level 7	2	3	5	8	14	8
Level 8	2	3	5	9	16	9
Level 9	3	4	5	10	18	11
Level 10	3	4	8	11	19	12

TREADMILL SPRINTS CHART

Speed changes and segments repeat 90 and 30 seconds.

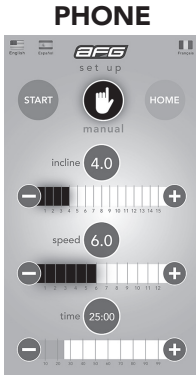
Segment	Warm Up		1	2
Time	4:00 Mins		90 sec	30 sec
Level 1	0.5	1.5	2	4
Level 2	0.5	1.5	2	4.5
Level 3	0.5	1.9	2.5	5
Level 4	1	1.9	2.5	5.5
Level 5	1	2.3	3	6
Level 6	1	2.3	3	6.5
Level 7	1.4	2.6	3.5	7
Level 8	1.4	2.6	3.5	7.5
Level 9	1.4	3	4	8
Level 10	1.4	3	4	8.5

NOT AVAILABLE ON ALL MODELS

SETTING THE PARAMETERS/LEVELS OF A WORKOUT

After selecting START from the HOME screen of your desired workout, you will next be taken to a LEVELS screen.

TABLET



Here, you are able to customize the levels and program settings. (NOTE that not all level options are available for all workouts. Only the levels that apply to a given workout will be available to adjust).

The screen uses sliders and "+" and "-" buttons to set inputs. To operate a slider, press and drag the light grey bar and release at your desired level or press the slider "+" and "-" to adjust up and down incrementally.

Once you have selected the levels, press START to begin your workout.

NOTE: You can also select HOME from this screen to return to the HOME screen.

YOUR WORKOUT FEEDBACK

During your workout, you will see the WORKOUT screen. This screen displays a real-time graphic of your speed an incline (or resistance for ellipticals), calories burned and time.






Additional at-a-glance information is provided at the bottom of this screen via quick-read workout display windows. The default displays are: heart rate, miles, time elapsed, calories and speed. Hand icons on these display windows indicate that they can be tapped for additional information. Tap any window to customize feedback.

OTHER WORKOUT FEATURES

(TABLET ONLY) In addition to real-time workout information, you are able to control the treadmill or elliptical's functions from the keys on the WORKOUT screen. On the left side of the treadmill screen is the incline control, allowing you to increase the incline by tapping the "+" key and decrease the incline by tapping the "-" key. (NOTE that this is not a slider function and the chart between the "+" and "-" is there to display your current incline level.)

(TABLET ONLY) On the right side of the screen is the speed (or resistance for ellipticals) control, allowing you to increase your speed (or resistance) by tapping the "+" key and decrease your speed by tapping the "-" key. (NOTE that this is not a slider function and the chart between the "+" and "-" is there to display your current speed level.)

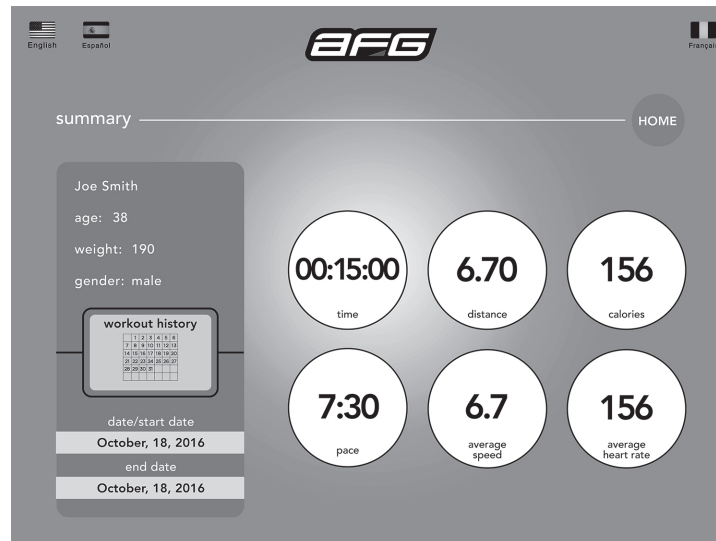
Additionally, you are able to pause your workout by pressing the pause  button or stop your workout by pressing the stop  button. For most programs you can also return to the HOME screen by pressing the HOME  button from this screen. From here you can change the program or adjust your workout settings. (NOTE: you cannot change the user from here.) When START is pressed again the workout will resume from where it left off with the new settings. (NOTE: the treadmill will pause when the HOME button is pressed.)

NOTE: while running a program, if you wish to change the USER then you will need to stop the program by pressing the STOP button before changing the USER.

WORKOUT SUMMARY

After your workout is complete, either because your pre-set workout duration has completed or you have pressed STOP on either the AFG Fitness app or the red STOP button on the machine console, the workout data is saved and the WORKOUT SUMMARY screen will be displayed. This screen will show your user information, along with information on your just completed workout, graphically displaying details including speed, incline and calories on a linear time graph. Your workout totals will also be displayed in windows on this screen, such as time, distance and calories, as well as pace, average speed, and average heart rate.

TABLET



PHONE



You can also select to return HOME from this screen by pressing the HOME key.

WORKOUT HISTORY

From the WORKOUT SUMMARY screen (as well as from the HOME and USER screens) you can select to view your aggregated workout data for a designated period of time. Using the fields provided on the WORKOUT SUMMARY screen, select a "DATE/START DATE" as the starting point of your desired time frame (or specific date) and an "END DATE" for the ending point then select the WORKOUT HISTORY key. This will produce a WORKOUT HISTORY screen representing your aggregate workout totals for this selected period.

CONNECTING TO PARTNER APPS

The AFG Pro Fitness app is designed to pair with Fitbit, Under Armour (UA Record and any of the MapMyFitness apps) and MyFitnessPal. During the user set up process, you can tap the SHARE WITH buttons to automatically have your workout data sent to these apps.

MULTI TASKING

It is important to NOTE that with several device operating systems, if you switch apps during a workout with the AFG Pro Fitness app running, the AFG Pro Fitness app may close due to system resource restrictions on your device. Specifically, iOS has a good chance of closing your AFG Pro Fitness app if you attempt to switch apps while a program is running. If the AFG Pro Fitness app closes, your workout will continue to run and your workout data will sync with the app after they are paired again.

Français

Bienvenue...

Ce guide explique comment utiliser les fonctions de conditionnement physique connectées de votre tapis roulant, tapis de course incliné ou exerciceur elliptique avec votre tablette ou téléphone équipé(e) de l'application AFG Fitness. Pour obtenir des instructions sur l'assemblage, la sécurité et l'utilisation de votre tapis roulant, tapis de course incliné ou exerciceur elliptique, consultez votre **MANUEL DU PROPRIÉTAIRE** et le **GUIDE DU TAPIS ROULANT ou DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**.



SYSTÈME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AFG CONNECTÉ

Votre machine AFG est compatible avec les appareils Bluetooth, ce qui vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth 4.0 ou supérieure pour connecter sans fil votre appareil au tapis roulant, tapis de course incliné ou exerciceur elliptique AFG. À l'aide de l'application AFG Fitness téléchargeable gratuitement, vous pourrez contrôler les fonctions de votre tapis roulant ou de votre exerciceur elliptique par l'intermédiaire de votre appareil. L'application vous permettra également de surveiller votre entraînement, de suivre vos progrès et d'afficher votre historique d'entraînement.

TÉLÉCHARGEMENT DE L'APPLICATION AFG FITNESS

L'application AFG Fitness peut être téléchargée sur la boutique iTunes pour les appareils iOS ou sur la boutique Google pour les appareils Android. Rendez-vous sur la boutique appropriée pour votre appareil. Recherchez « AFG Fitness ». Vous verrez apparaître l'application AFG Fitness. Cliquez sur le lien de téléchargement de l'application. Une fois que vous avez accepté les conditions d'utilisation, l'application se télécharge sur votre appareil.



LANCEMENT DE L'APPLICATION

Une fois l'application AFG Fitness téléchargée, lancez-la en la sélectionnant dans le menu d'applications de votre appareil.



CONNEXION DE VOTRE TAPIS ROULANT OU EXERCISEUR ELLIPTIQUE À VOTRE APPAREIL

La première fois que vous utilisez votre tapis roulant ou exerciceur elliptique avec votre appareil, vous devez jumeler l'application de conditionnement physique avec votre machine. Commencez par placer votre appareil dans l'espace prévu à cet effet sur la console de votre machine (A). Allumez ensuite votre machine. Vérifiez ensuite que le mode de jumelage Bluetooth est activé sur votre appareil. S'il ne l'est pas, procédez à l'activation Bluetooth sur votre appareil (si vous avez besoin d'assistance, consultez le manuel du propriétaire de votre appareil). Une fois le mode Bluetooth activé, ouvrez l'application AFG Fitness.



Votre tapis roulant ou votre exerciceur elliptique tentera alors de se jumeler à votre appareil. Cette opération peut prendre quelques minutes.

(Notez que, pendant ce processus de jumelage, il est possible qu'un écran Bluetooth non connecté s'affiche pendant plusieurs secondes, le temps que l'application recherche le tapis roulant ou l'exerciceur elliptique).

CONFIGURATION INITIALE ET CONFIGURATION D'UN NOUVEL UTILISATEUR

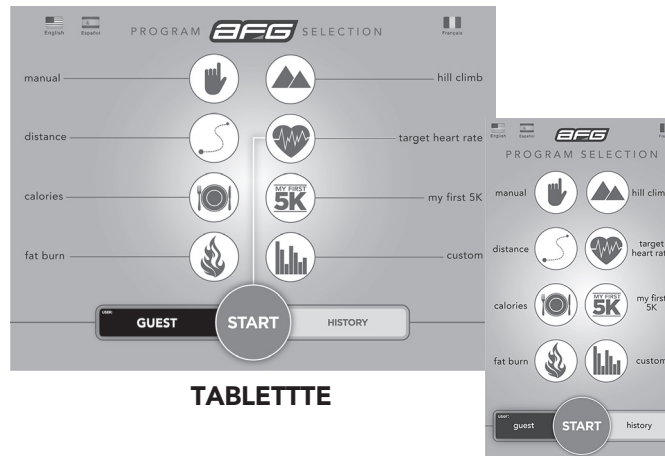
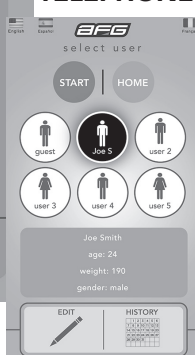
Après le lancement réussi de l'application, vous voyez apparaître l'écran d'accueil. Dans cet écran, choisissez **UTILISATEUR** pour configurer votre nouveau compte d'utilisateur.

Vous serez alors redirigé vers l'écran **UTILISATEUR**. À partir de cet écran, vous avez la possibilité de configurer de nouveaux utilisateurs, de faire une

TABLETTE



TÉLÉPHONE



TABLETTE

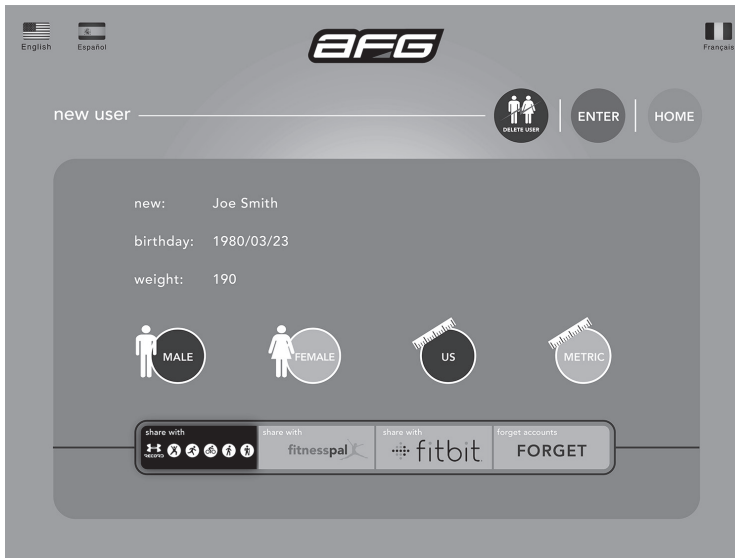
TÉLÉPHONE

sélection parmi une liste d'utilisateurs configurés, d'effectuer des mises à jour en permettant aux utilisateurs de **MODIFIER** leurs propres informations et d'accéder à l'**HISTORIQUE** des entraînements d'un utilisateur.

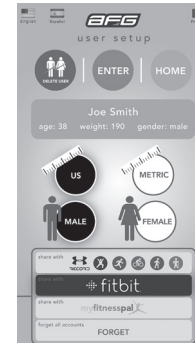
Pour configurer un nouvel utilisateur, sélectionnez celui de votre choix parmi les cinq options proposées sur cet écran (**UTILISATEUR 1**, **UTILISATEUR 2**, **UTILISATEUR 3**, **UTILISATEUR 4**, **UTILISATEUR 5**).

Une fois l'UTILISATEUR mis en surbrillance, sélectionnez le bouton MODIFIER pour saisir vos informations. Vous serez alors redirigé vers l'écran MODIFIER L'UTILISATEUR. Vous serez invité à saisir votre NOM, votre DATE DE NAISSANCE et votre POIDS, ainsi qu'à sélectionner votre sexe et le système de mesure (métrique ou standard). Appuyez sur ENTRÉE pour enregistrer l'information.

TABLETTE



TÉLÉPHONE



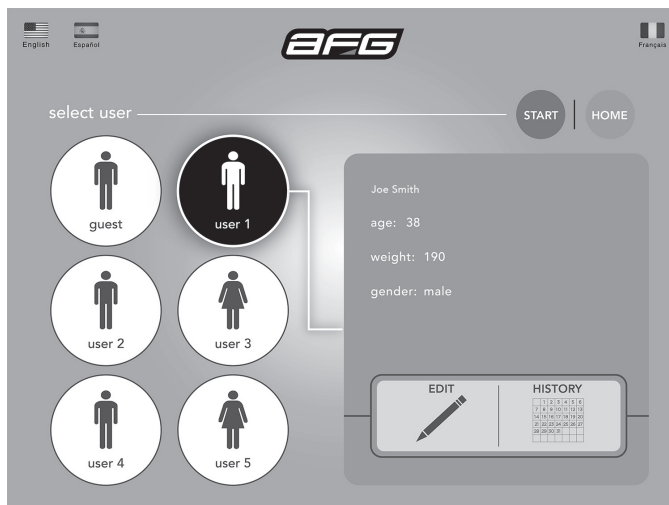
Une fois toutes les nouvelles informations utilisateur ajoutées, vous avez la possibilité, à partir de cet écran, d'appuyer sur DÉMARRER ou de retourner au menu ACCUEIL. Dans ce cas, afin de poursuivre la configuration initiale, vous devrez retourner au menu ACCUEIL.

Jusqu'à cinq (5) utilisateurs peuvent être ajoutés à votre application AFG Fitness en suivant ces mêmes étapes. Lors de la configuration de leur compte, les utilisateurs peuvent synchroniser leur compte AFG avec leur compte d'application Fitbit ou Under Armor (UA) existant, y compris UA Record, Map My Fitness et My Fitness Pal.

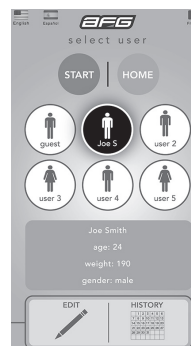
MODIFICATION D'UN COMPTE UTILISATEUR

À partir de l'écran ACCUEIL, sélectionnez le bouton correspondant au compte d'utilisateur que vous souhaitez mettre à jour.

TABLETTE



TÉLÉPHONE



Une fois l'utilisateur sélectionné mis en surbrillance, sélectionnez le bouton MODIFIER. Vous serez alors redirigé vers l'écran MODIFIER L'UTILISATEUR. À partir de cet écran, vous pouvez modifier vos informations en suivant les étapes de « configuration d'un nouvel utilisateur » décrites dans la section précédente. L'écran MODIFIER L'UTILISATEUR permet également de supprimer les informations utilisateur en appuyant sur le bouton SUPPRIMER L'UTILISATEUR. Toutes les informations relatives à l'utilisateur, y compris l'historique des entraînements, seront supprimées. Par ailleurs, tout compte Fitbit ou UA ayant été synchronisé avec ce compte désormais supprimé sera oublié. Notez que, une fois supprimées, ces informations ne peuvent pas être récupérées.

REMARQUE : lorsque l'application est jumelée avec votre tapis roulant ou votre exerciceur elliptique, vous pouvez changer l'utilisateur dans l'application, mais pas sur l'équipement.

SÉLECTION D'UN ENTRAÎNEMENT

À partir de l'écran ACCUEIL, vous pouvez sélectionner un programme dans la liste suivante : Manuel, Distance, Calories, Brûleur de graisses, Montée, Fréquence cardiaque cible, Mon premier 5 km, Personnalisé, Fréquence cardiaque personnalisée et Courses de vitesse (voir ci-dessous pour une description de chacun des programmes). Si vous appuyez sur le bouton d'une de ces options de programme dans l'écran ACCUEIL, une brève description du programme s'affichera au bas de l'écran. Si vous souhaitez démarrer un programme, assurez-vous que celui de votre choix est mis en surbrillance, puis sélectionnez DÉMARRER dans la barre verte de l'écran ACCUEIL.

TABLETTE



TÉLÉPHONE



INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES DE L'APPLICATION AFG FITNESS MANUEL

Contrôlez l'intégralité de votre entraînement, du début à la fin. Ce programme est un entraînement de base sans aucun paramètre prédéfini, qui vous permet de régler manuellement la machine à tout moment. Pour les tapis roulants, il commence avec une inclinaison de 0 et à une vitesse de 0,8 km/h (0,5 mi/h). Pour les exercices elliptiques et les tapis de course inclinés, il commence avec une résistance de 1.

BRÛLEUR DE GRAISSES

Le principe de ce mode est de maximiser vos objectifs de perte de poids en adoptant un rythme relativement lent et régulier. Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la vitesse et l'inclinaison de votre tapis roulant (la résistance change sur les exercices elliptiques et les tapis de course inclinés), tout en vous maintenant dans la zone qui favorise la perte de graisse.

Un tableau du programme
Brûleur de graisses du tapis
roulant figure à droite.

REMARQUE : la vitesse et
l'inclinaison changent et les
segments se répètent toutes
les 30 secondes.

Segment		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8
Temps		4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Niveau 1	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Vitesse	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
Niveau 2	Inclinaison	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Vitesse	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Vitesse	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
Niveau 5	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
Niveau 6	Inclinaison	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Vitesse	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Vitesse	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
Niveau 9	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
Niveau 10	Inclinaison	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Vitesse	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7

Un tableau du programme Brûleur de graisses de l'exerciseur elliptique figure ci-dessous.

REMARQUE : la résistance change et les segments se répètent toutes les 60 secondes.

	Échauffement				Segments du programme - Répétition											
Secondes	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Niveau 1	1	2	2	3	4	3	4	5	5	3	4	6	6	5	4	3
Niveau 2	2	3	3	3	5	4	5	6	6	4	5	7	7	6	5	4
Niveau 3	2	4	4	5	7	6	7	8	8	6	7	9	9	8	7	6
Niveau 4	3	4	5	6	8	7	8	9	9	7	8	10	10	9	8	7
Niveau 5	4	6	7	7	10	9	10	11	11	9	10	12	12	11	10	9
Niveau 6	4	6	7	8	11	10	11	12	12	10	11	13	13	12	11	10
Niveau 7	5	7	9	9	13	12	13	14	14	12	13	15	15	14	13	12
Niveau 8	5	8	9	10	14	13	14	15	15	13	14	16	16	15	14	13
Niveau 9	6	9	11	12	16	15	16	17	17	15	16	18	18	17	16	15
Niveau 10	7	10	12	13	18	17	18	19	19	17	18	20	20	19	18	17

MONTÉE

Simule la montée et la descente d'une colline. Ce programme aide à tonifier les muscles et à améliorer la capacité cardiovasculaire. Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes pour le tapis roulant, tandis que les changements d'inclinaison et de résistance et les répétitions de segments ont lieu toutes les 60 secondes pour l'exerciseur elliptique et les tapis de course inclinés.

Un tableau du programme Montée du tapis roulant figure ci-dessous.

REMARQUE : l'inclinaison change et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Niveau 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Niveau 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Niveau 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Niveau 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Niveau 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Niveau 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Niveau 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Niveau 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Niveau 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Niveau 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5

Un tableau du programme Montée de l'exerciseur elliptique figure ci-dessous.

REMARQUE : la résistance et l'inclinaison changent et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Secondes		Échauffement				Segments du programme - Répétition					
Niveau	Segment	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	Incl.	0	2	2	4	4	4	6	6	6	6
	Rés.	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3
2	Incl.	0	2	2	4	6	6	6	6	8	8
	Rés.	1	2	2	3	4	5	6	7	6	5
3	Incl.	0	2	2	6	6	6	8	8	10	10
	Rés.	1	2	2	4	6	7	8	9	8	7
4	Incl.	0	2	2	6	8	8	10	10	10	10
	Rés.	1	2	2	5	8	9	10	11	10	9
5	Incl.	2	4	6	8	10	10	10	10	12	12
	Rés.	2	3	5	6	10	11	12	13	12	11
6	Incl.	2	4	6	10	10	10	12	12	14	14
	Rés.	2	3	5	7	12	13	14	15	14	13
7	Incl.	2	4	6	10	12	12	14	14	16	16
	Rés.	2	3	5	8	14	15	16	17	16	15
8	Incl.	2	4	6	12	14	14	16	16	16	16
	Rés.	2	3	5	9	15	16	17	18	17	16
9	Incl.	4	6	6	14	16	16	16	16	18	18
	Rés.	3	4	5	10	16	17	18	19	18	17
10	Incl.	4	6	10	16	16	16	18	18	18	18
	Rés.	3	4	8	11	17	18	19	20	19	18

DISTANCE

Allez toujours plus loin lors de l'entraînement avec 13 entraînements basés sur la distance. Choisissez parmi un entraînement de 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, un semi-marathon, 15 miles, 20 miles ou un entraînement basé sur des objectifs de marathon. Vous définissez votre niveau.

Un tableau du programme Distance du tapis roulant figure ci-dessous.

REMARQUE : l'inclinaison change et tous les segments sont d'une distance de 0,16 km.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Niveau 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Niveau 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Niveau 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Niveau 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Niveau 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Niveau 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Niveau 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Niveau 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Niveau 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Niveau 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3

Un tableau du programme Distance de l'exerciseur elliptique figure ci-dessous.

REMARQUE : la résistance change et tous les segments sont d'une distance de 0,16 km et se répètent.

Secondes	Échauffement				Segments du programme									
	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Niveau 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Niveau 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
Niveau 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
Niveau 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
Niveau 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Niveau 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Niveau 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Niveau 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Niveau 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Niveau 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

CALORIES

Fixez-vous des objectifs pour brûler entre 20 et 980 calories en paliers de 20 calories. Vous définissez votre niveau afin de vous maintenir dans la zone qui favorise la perte de graisse.

Un tableau du programme Calories du tapis roulant figure ci-dessous.

REMARQUE : l'inclinaison change et tous les segments représentent 20 calories et se répètent.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Niveau 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Niveau 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Niveau 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Niveau 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Niveau 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Niveau 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Niveau 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Niveau 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Niveau 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Niveau 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3

Un tableau du programme Calories de l'exerciseur elliptique figure ci-dessous.

REMARQUE : la résistance change et tous les segments représentent 20 calories et se répètent.

Secondes	Échauffement				Segments du programme										
	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Niveau 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Niveau 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3	
Niveau 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4	
Niveau 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6	
Niveau 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8	
Niveau 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10	
Niveau 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11	
Niveau 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13	
Niveau 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15	
Niveau 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16	

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Ce programme est conçu pour vous aider à améliorer votre santé cardiovasculaire globale. Vous réglez simplement votre fréquence cardiaque cible. Le programme surveille et ajuste ensuite le niveau d'intensité afin de maintenir votre fréquence cardiaque dans votre plage cible pendant votre exercice, une méthode éprouvée pour maximiser vos objectifs de perte de poids et de conditionnement physique. Une ceinture cardio-fréquence-mètre doit être portée pendant toute la durée du programme. Voir ci-dessous pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

Calcul de votre fréquence cardiaque cible

La première étape pour connaître la bonne intensité pour votre entraînement est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max. = $220 - \text{votre âge}$). La méthode basée sur l'âge offre une prévision statistique moyenne de votre FC maximale et convient à la majorité des gens, particulièrement à ceux qui sont nouvellement initiés à l'entraînement en fonction de la fréquence cardiaque.

La façon la plus précise et juste de déterminer la FC maximale d'un individu est de la faire tester en clinique par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice qui lui fera passer un test à l'effort maximal. Si l'utilisateur a plus de 40 ans, présente un surpoids, a été sédentaire pendant plusieurs années ou a des antécédents de maladies cardiaques dans sa famille, il est recommandé d'effectuer un test clinique.

Ce tableau contient des exemples de plages de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 zones de fréquence cardiaque différentes. Par exemple, la FC maximale d'un homme de 30 ans est de $220 - 30 = 190$ bpm, et 90 % de la FC maximale équivaut à $190 \times 0,9 = 171$ bpm.

Ce tableau contient des exemples de plages de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 zones de fréquence cardiaque différentes. Par exemple, la FC maximale d'un homme de 30 ans est de $220 - 30 = 190$ bpm, et 90 % de la FC maximale équivaut à $190 \times 0,9 = 171$ bpm.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de la séance d'entraînement	Exemple de FCC (30 ans)	Votre FCC	Recommandé pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Personnes en bonne forme physique pour un entraînement athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Séances d'entraînement plus courtes
MODÉRÉE 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Séances d'entraînement modérément longues
LÉGÈRE 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Séances d'entraînement plus longues et avec des exercices de routine plus courts
TRÈS LÉGÈRE 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Gestion du poids et récupération active

Autres remarques sur la fréquence cardiaque cible :

- L'inclinaison du tapis roulant ou la résistance du tapis de course incliné s'ajustera automatiquement pour vous rapprocher de votre fréquence cardiaque spécifiée.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'appareil ne changera ni d'inclinaison ni de résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est à 25 battements au-dessus de la zone cible, le programme s'arrêtera.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

Ce programme vous permet de régler votre fréquence cardiaque pour une durée spécifiée. Le programme ajustera la résistance (elliptique) ou l'inclinaison (tapis roulant) pour maintenir votre fréquence cardiaque dans votre zone cible. Créez plusieurs cibles de fréquence cardiaque dans un programme complet pour vous aider à atteindre vos objectifs cardiovasculaires.

COURSES DE VITESSE :

Un programme basé sur la durée qui vous permet de sélectionner une durée et un niveau. Après le réchauffement, le programme vous donne 30 secondes à grande vitesse (tapis roulant) ou résistance (exerciseur elliptique) et intensité, alternant avec 90 secondes à une vitesse (tapis roulant) ou résistance (exerciseur elliptique) de récupération inférieure. Augmenter les niveaux vous permettra de brûler un plus grand nombre de calories et d'augmenter votre vitesse de course globale.

TABLEAU DES COURSES DE VITESSE SUR L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

La résistance varie et les segments se répètent toutes les 90 secondes et 30 secondes.

Secondes Segment	Échauffement				Segments du programme - Répétition	
	60	60	60	60	30	90
	1	2	3	4	5	6
Niveau 1	1	2	2	3	4	1
Niveau 2	1	2	2	3	6	2
Niveau 3	1	2	2	4	7	3
Niveau 4	1	2	2	5	9	5
Niveau 5	2	3	5	6	11	6
Niveau 6	2	3	5	7	13	7
Niveau 7	2	3	5	8	14	8
Niveau 8	2	3	5	9	16	9
Niveau 9	3	4	5	10	18	11
Niveau 10	3	4	8	11	19	12

TABLEAU DES COURSES DE VITESSE SUR LE TAPIS ROULANT

La vitesse varie et les segments se répètent toutes les 90 secondes et 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2
Temps	4:00 min		90 s	30 s
Niveau 1	0,5	1,5	2	4
Niveau 2	0,5	1,5	2	4,5
Niveau 3	0,5	1,9	2,5	5
Niveau 4	1	1,9	2,5	5,5
Niveau 5	1	2,3	3	6
Niveau 6	1	2,3	3	6,5
Niveau 7	1,4	2,6	3,5	7
Niveau 8	1,4	2,6	3,5	7,5
Niveau 9	1,4	3	4	8
Niveau 10	1,4	3	4	8,5

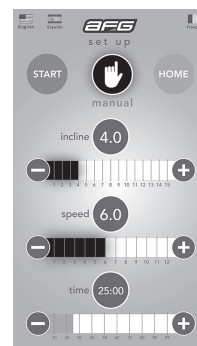
RÉGLAGE DES PARAMÈTRES/NIVEAUX D'UN ENTRAÎNEMENT

Après avoir sélectionné DÉMARRER dans l'écran ACCUEIL de l'entraînement choisi, vous serez dirigé vers un écran NIVEAUX.

TABLETTE



TÉLÉPHONE



Dans cet écran, vous pouvez personnaliser les niveaux et les paramètres du programme. (Veuillez noter que toutes les options de niveaux ne sont pas disponibles pour tous les entraînements. Seuls les niveaux applicables à un entraînement donné peuvent être ajustés.)

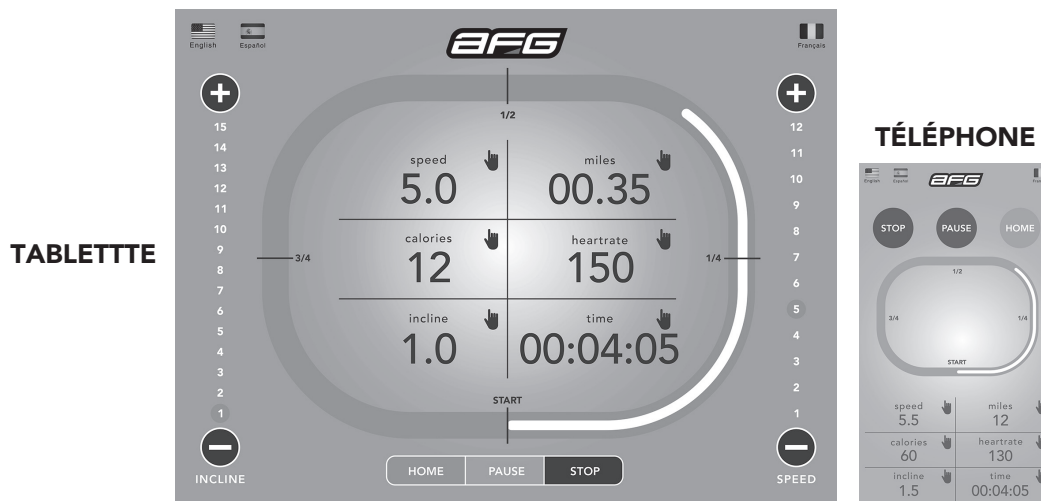
Les curseurs et les boutons « + » et « - » affichés à l'écran permettent de régler les entrées. Pour manipuler un curseur, appuyez sur la barre gris clair, faites-la glisser et relâchez-la au niveau souhaité, ou appuyez sur le bouton « + » ou « - » pour ajuster progressivement le niveau vers le haut ou vers le bas.

Une fois les niveaux sélectionnés, appuyez sur DÉMARRER pour commencer votre entraînement.

REMARQUE : vous pouvez également sélectionner ACCUEIL sur cet écran pour retourner à l'écran ACCUEIL.

RÉTROACTION SUR L'ENTRAÎNEMENT

L'écran ENTRAÎNEMENT s'affiche pendant votre entraînement. Cet écran affiche un graphique en temps réel de votre vitesse et de l'inclinaison (ou de la résistance pour les exercices elliptiques), ainsi que des calories brûlées et du temps.






D'autres informations sur l'entraînement apparaissent au bas de l'écran par le biais de fenêtres faciles à lire. Les informations affichées par défaut sont : la fréquence cardiaque, la distance parcourue, le temps écoulé, les calories et la vitesse. Ces fenêtres contiennent des icônes en forme de main sur lesquelles vous pouvez taper pour afficher un complément d'information. Tapez dans une fenêtre pour personnaliser la rétroaction.

AUTRES FONCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

(UNIQUEMENT LES TABLETTES) Outre les informations en temps réel sur votre entraînement, vous pouvez contrôler les fonctions du tapis roulant ou de l'exerciseur elliptique à l'aide des touches de l'écran ENTRAÎNEMENT. La commande d'inclinaison dans la partie gauche de l'écran du tapis roulant vous permet d'augmenter l'inclinaison en tapant sur la touche « + » ou de réduire l'inclinaison en tapant sur la touche « - ». (NOTEZ que cette commande ne fonctionne pas comme un curseur et que le graphique entre les touches « + » et « - » sert à indiquer votre niveau d'inclinaison actuel.)

(UNIQUEMENT LES TABLETTES) La commande de vitesse dans la partie droite de l'écran vous permet d'augmenter votre vitesse (ou la résistance pour les exercices elliptiques) en tapant sur la touche « + » ou de la réduire en tapant sur la touche « - ». (NOTEZ que cette commande ne fonctionne pas comme un curseur et que le graphique entre les touches « + » et « - » sert à indiquer votre vitesse actuelle.)

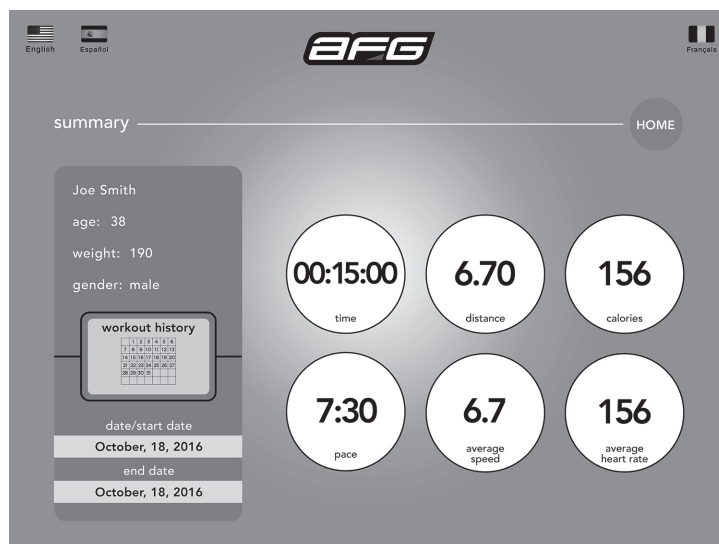
Vous pouvez également mettre votre entraînement sur pause en appuyant sur le bouton Pause  ou l'arrêter à l'aide du bouton Arrêt . Dans la plupart des programmes, vous pouvez également retourner à l'écran ACCUEIL en appuyant sur le bouton ACCUEIL  à partir de cet écran. À partir de là, vous pouvez changer le programme ou modifier vos paramètres d'entraînement. (REMARQUE : vous ne pouvez pas changer l'utilisateur dans cet écran.) Lorsque vous appuyez de nouveau sur DÉMARRER, l'entraînement reprend avec les nouveaux paramètres là où vous l'avez laissé. (REMARQUE : le tapis roulant se met sur pause lorsque vous appuyez sur le bouton ACCUEIL.)

REMARQUE : si vous souhaitez changer l'UTILISATEUR pendant l'exécution d'un programme, vous devez commencer par arrêter le programme à l'aide du bouton ARRÊT.

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Une fois votre entraînement terminé, soit parce que la durée pré-réglée s'est écoulée, soit parce que vous avez appuyé sur le bouton ARRÊT dans l'application AFG Fitness ou sur le bouton ARRÊT rouge de la console, les données de l'entraînement sont enregistrées et l'écran RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT s'affiche. Cet écran affiche vos informations utilisateur ainsi que des informations sur l'entraînement que vous venez de terminer, notamment un graphique linéaire temporel indiquant la vitesse, l'inclinaison et les calories brûlées. Cet écran affiche également les totaux de votre entraînement, tels que le temps, la distance et les calories, ainsi que la cadence, la vitesse moyenne et la fréquence cardiaque moyenne.

TABLETTE



TÉLÉPHONE



Vous pouvez aussi choisir de retourner à l'écran ACCUEIL à partir de cet écran en appuyant sur la touche ACCUEIL.

HISTORIQUE DES ENTRAÎNEMENTS

À partir de l'écran RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT (ainsi que des écrans ACCUEIL et UTILISATEUR), vous pouvez choisir d'afficher vos données d'entraînement agrégées pour une période de temps donnée. Dans les champs fournis à l'écran RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT, sélectionnez une « DATE/DATE DE DÉBUT » comme point de départ de la période souhaitée (ou une date en particulier) et « DATE DE FIN » pour indiquer la fin de la période, puis sélectionnez la touche HISTORIQUE DES ENTRAÎNEMENTS. Vous verrez alors apparaître un écran HISTORIQUE DES ENTRAÎNEMENTS représentant vos totaux d'entraînement agrégés pour la période sélectionnée.

CONNEXION AUX APPLICATIONS PARTENAIRES

L'application AFG Pro Fitness est conçue pour être jumelée avec Fitbit, Under Armour (UA Record et toute application MapMyFitness) et MyFitnessPal. Pendant le processus de configuration de l'utilisateur, vous pouvez taper les boutons PARTAGER AVEC pour que vos données d'entraînement soient automatiquement envoyées à ces applications.

MODE MULTITÂCHE

Il est important de NOTER qu'avec plusieurs systèmes d'exploitation, si vous changez d'application pendant une séance d'entraînement lorsque l'application AFG Pro Fitness est en cours d'exécution, l'application AFG Pro Fitness peut se fermer en raison des restrictions de ressources système sur votre appareil. En particulier, il y a de fortes chances que votre application AFG Pro Fitness se ferme dans iOS si vous essayez de passer d'une application à une autre pendant l'exécution d'un programme. Si l'application AFG Pro Fitness se ferme, votre entraînement se poursuivra malgré tout et vos données se synchroniseront avec l'application lorsque le jumelage aura été effectué de nouveau.

Español

Bienvenido...

Esta guía explica cómo usar las funciones de acondicionamiento físico conectadas de su caminadora, caminadora con función de inclinación o máquina elíptica con su tableta o teléfono junto con la aplicación AFG Fitness. Consulte su **MANUAL PARA EL PROPIETARIO** y la **GUÍA DE LA CAMINADORA O MÁQUINA ELÍPTICA** para obtener instrucciones sobre el montaje, seguridad y operación de estos equipos.



SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CONECTADO A AFG

Su máquina AFG está lista para conectarse al Bluetooth, lo que le permite utilizar la tecnología Bluetooth 4.0 o superior para conectar su dispositivo de manera inalámbrica a la caminadora, caminadora con función de inclinación o máquina elíptica AFG. El uso de la aplicación descargable y gratuita AFG Fitness le permitirá controlar las funciones operativas de la caminadora o máquina elíptica a través del dispositivo. La aplicación también le permitirá controlar su sesión de ejercicios, realizar el seguimiento de su progreso y ver el historial de su sesión de ejercicios.

DESCARGA DE LA APLICACIÓN AFG FITNESS

La aplicación AFG Fitness se puede descargar desde el iTunes Store para dispositivos iOS o desde la tienda de Google para dispositivos Android. Tendrá que ir a la tienda de aplicaciones que corresponde a su dispositivo. Busque "AFG Fitness". Verá aparecer la aplicación AFG Fitness. Seleccione descargar la aplicación. Después de aceptar los términos y condiciones, el dispositivo descargará la aplicación.



CÓMO INICIAR LA APLICACIÓN

Después de la descarga con éxito de la aplicación AFG Fitness, inicie la aplicación, selecciónela desde el menú de aplicaciones en el dispositivo.



CONEXIÓN DE LA CAMINADORA Y MÁQUINA ELÍPTICA AL DISPOSITIVO

La primera vez que use su caminadora o máquina elíptica con su dispositivo, tendrá que emparejar la aplicación de fitness con su máquina. Para comenzar, coloque el dispositivo en el área para tabletas de la consola de la máquina (A). A continuación, encienda la máquina. Luego, compruebe el dispositivo para asegurarse de que está en modo de emparejamiento con Bluetooth. Si no es así, a continuación, habilite el Bluetooth en el dispositivo (consulte el manual del propietario del dispositivo por obtener ayuda si es necesario). Una vez que el Bluetooth está activado, abra la aplicación AFG Fitness.



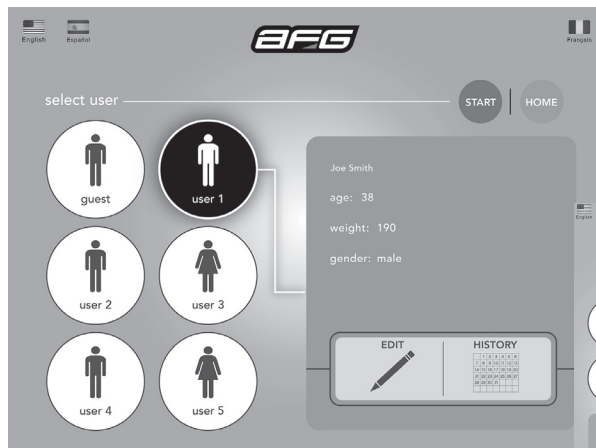
Su caminadora o máquina elíptica ahora intentarán emparejarse con su dispositivo. Este proceso puede tardar unos instantes. (Tenga en cuenta que durante este proceso de emparejamiento se puede mostrar durante varios segundos una pantalla que informa que el Bluetooth no está conectado mientras que la aplicación está buscando a la caminadora o la máquina elíptica).

PUESTA EN MARCHA INICIAL Y CONFIGURACIÓN DE USUARIO NUEVO

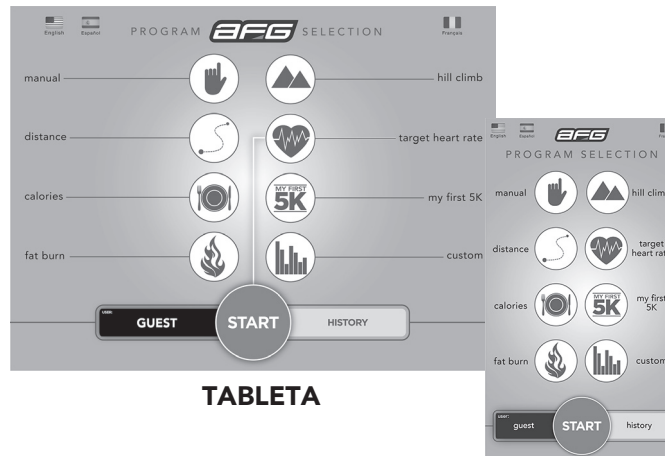
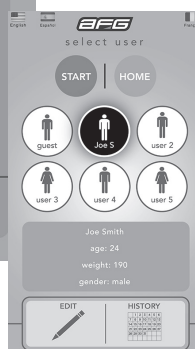
Tras el inicio con éxito de la aplicación, llegará a la pantalla INICIO. Desde esta pantalla, seleccione **USUARIO** para configurar su cuenta de usuario nuevo.

Esto lo llevará a la pantalla de **USUARIO**. En esta pantalla, usted puede configurar nuevos usuarios,

TABLETA



TELÉFONO



TABLETA

TELÉFONO

seleccionar entre los usuarios configurados, hacer actualizaciones permitiendo que los usuarios **EDITEN** su información de usuario y acceder al **HISTORIAL** de ejercicio de un usuario.

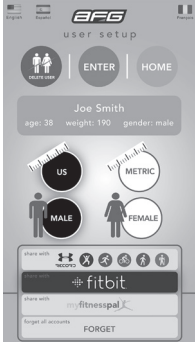
Para configurar un usuario nuevo, seleccione el **USUARIO** que desee de una de las 5 opciones de usuario (**USUARIO 1**, **USUARIO 2**, **USUARIO 3**, **USUARIO 4**, **USUARIO 5**) en esta pantalla.

Con el USUARIO ahora resaltado, seleccione el botón EDITAR para que pueda ingresar su información. Esto lo llevará a la pantalla EDITAR USUARIO. Se le pedirá que ingrese información como su NOMBRE, FECHA DE NACIMIENTO y PESO, así como que elija si es hombre o mujer y la expresión de las medidas métricas o estándar. Oprima ACEPTAR para guardar.

TABLETA



TELÉFONO



Después de haber agregado información sobre el usuario nuevo y finalizar el ingreso de los datos, tiene la posibilidad de, a partir de esta pantalla, pulsar COMENZAR o volver al menú INICIO. En este caso, para continuar con la configuración inicial, tendrá que volver al menú INICIO.

Se puede agregar un máximo de cinco (5) usuarios a su aplicación AFG Fitness siguiendo estos pasos. Cuando configuran su cuenta, los usuarios pueden sincronizar su cuenta de AFG con su cuenta existente en las aplicaciones de acondicionamiento físico de Fitbit o Under Armor (UA), que incluye UA Record, Map My Fitness y My Fitness Pal.

EDICIÓN DE UNA CUENTA DE USUARIO

En la pantalla INICIO, seleccione el botón del usuario cuya cuenta desea actualizar.



Con el usuario seleccionado resaltado, seleccione el botón EDITAR. Esto lo llevará a la pantalla EDITAR USUARIO. Desde esta pantalla, puede editar su información siguiendo los mismos pasos que para la “configuración de usuario nuevo” que se han descrito en la sección anterior. Además, en la pantalla EDIT USER (EDITAR USUARIO), la información de usuario se puede borrar pulsando el botón DELETE USER (ELIMINAR USUARIO). Esto eliminará toda la información del usuario, incluido el historial de la sesión de ejercicios. Además, se olvidarán todas las cuentas de Fitbit o UA que se hayan sincronizado con la cuenta eliminada. Tenga en cuenta que esta información no se puede recuperar tras su eliminación.

NOTA: Cuando la aplicación está emparejada con su caminadora o máquina elíptica puede cambiar el usuario en la aplicación, pero no puede cambiar el usuario en su equipo.

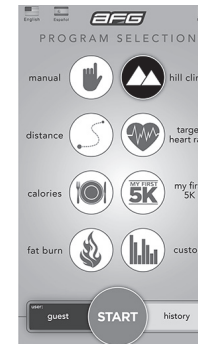
SELECCIÓN DE UNA SESIÓN DE EJERCICIOS

Desde la pantalla INICIO, puede seleccionar de una lista de programas, que incluyen las siguientes opciones: Manual, Distancia, Calorías, Quema de grasas, Subida de colina, Frecuencia cardíaca objetivo, Mis primeros 5K, Personalizado, Frecuencia cardíaca personalizada y Carreras (consulte a continuación para obtener una descripción de cada programa). Al pulsar el botón de una de estas opciones de programas en la pantalla INICIO, se mostrará una breve descripción del programa en la parte inferior de la pantalla. Si desea comenzar un programa, asegúrese de que esté resaltado y seleccione "START" (COMENZAR) en la barra verde de la pantalla HOME (INICIO).

TABLETA



TELÉFONO



INFORMACIÓN SOBRE LOS PROGRAMAS DE LA APLICACIÓN AFG FITNESS MANUAL

Controla todo lo relacionado con su sesión de ejercicios, de principio a fin. Este programa es una sesión de ejercicios básica, sin ajustes predefinidos, lo que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento. Para las caminadoras, comienza con una pendiente de 0° y una velocidad a 0,5 millas por hora (mph). Para las máquinas elípticas y caminadoras con función de inclinación, comienza con una resistencia de 1.

QUEMA DE GRASAS

El ejercicio es relativamente lento y constante a fin de maximizar sus metas de pérdida de peso. Fomenta la pérdida de peso al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación de su caminadora (la resistencia cambia en las máquinas elípticas y caminadoras con función de inclinación), mientras lo mantienen en su zona de quema de grasa.

La tabla del programa para quemar grasas de la caminadora se encuentra a la derecha.

NOTA: La velocidad y la inclinación cambian, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento	1	2	3	4	5	6	7	8	
Tiempo	4:00 minutos	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	
Nivel 1	Inclinación	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	1	1,5
	Velocidad	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	2,5
Nivel 2	Inclinación	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1,5
	Velocidad	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5
Nivel 3	Inclinación	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1,5	2
	Velocidad	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	3,5
Nivel 4	Inclinación	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1,5	2
	Velocidad	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5
Nivel 5	Inclinación	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	2	2,5
	Velocidad	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	4,5
Nivel 6	Inclinación	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	2	2,5
	Velocidad	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5
Nivel 7	Inclinación	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2,5	3
	Velocidad	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	5,5
Nivel 8	Inclinación	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2,5	3
	Velocidad	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5
Nivel 9	Inclinación	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	3	3,5
	Velocidad	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	6,5
Nivel 10	Inclinación	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	3	3,5
	Velocidad	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5

La tabla del programa para quemar grasas de la máquina elíptica se encuentra a continuación.

NOTA: La resistencia cambia y los segmentos se repiten cada 60 segundos.

	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición											
Segundos	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Nivel 1	1	2	2	3	4	3	4	5	5	3	4	6	6	5	4	3
Nivel 2	2	3	3	3	5	4	5	6	6	4	5	7	7	6	5	4
Nivel 3	2	4	4	5	7	6	7	8	8	6	7	9	9	8	7	6
Nivel 4	3	4	5	6	8	7	8	9	9	7	8	10	10	9	8	7
Nivel 5	4	6	7	7	10	9	10	11	11	9	10	12	12	11	10	9
Nivel 6	4	6	7	8	11	10	11	12	12	10	11	13	13	12	11	10
Nivel 7	5	7	9	9	13	12	13	14	14	12	13	15	15	14	13	12
Nivel 8	5	8	9	10	14	13	14	15	15	13	14	16	16	15	14	13
Nivel 9	6	9	11	12	16	15	16	17	17	15	16	18	18	17	16	15
Nivel 10	7	10	12	13	18	17	18	19	19	17	18	20	20	19	18	17

SUBIR UNA COLINA

Simula el ascenso y descenso de una colina. Este programa ayuda a tonificar los músculos y mejorar la capacidad cardiovascular. La inclinación de la caminadora cambia y los segmentos se repiten cada 30 segundos, mientras que con las máquinas elípticas y caminadoras con función de inclinación, los grados de inclinación y la resistencia cambian, y los segmentos se repiten cada 60 segundos.

La tabla de Subida de colina de la caminadora se encuentra debajo.

NOTA: La inclinación cambia y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tiempo	4:00 minutos		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Nivel 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Nivel 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5
Nivel 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2
Nivel 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5
Nivel 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Nivel 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5
Nivel 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4
Nivel 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5
Nivel 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5
Nivel 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5

La tabla del programa de Subida de colina de la máquina elíptica se encuentra a continuación.

NOTA: La resistencia y la inclinación cambian, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segundos		Calentamiento				Segmentos del programa: repetición					
Nivel	Segmento	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	Inc.	0	2	2	4	4	4	6	6	6	6
	Res.	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3
2	Inc.	0	2	2	4	6	6	6	6	8	8
	Res.	1	2	2	3	4	5	6	7	6	5
3	Inc.	0	2	2	6	6	6	8	8	10	10
	Res.	1	2	2	4	6	7	8	9	8	7
4	Inc.	0	2	2	6	8	8	10	10	10	10
	Res.	1	2	2	5	8	9	10	11	10	9
5	Inc.	2	4	6	8	10	10	10	10	12	12
	Res.	2	3	5	6	10	11	12	13	12	11
6	Inc.	2	4	6	10	10	10	12	12	14	14
	Res.	2	3	5	7	12	13	14	15	14	13
7	Inc.	2	4	6	10	12	12	14	14	16	16
	Res.	2	3	5	8	14	15	16	17	16	15
8	Inc.	2	4	6	12	14	14	16	16	16	16
	Res.	2	3	5	9	15	16	17	18	17	16
9	Inc.	4	6	6	14	16	16	16	16	18	18
	Res.	3	4	5	10	16	17	18	19	18	17
10	Inc.	4	6	10	16	16	16	18	18	18	18
	Res.	3	4	8	11	17	18	19	20	19	18

MIS PRIMEROS 5K

Este programa de 9 semanas está diseñado para corredores sin experiencia que buscan correr sus primeros 5k o simplemente iniciar una rutina de ejercicios. Se ha diseñado específicamente para mantenerlo motivado y comprometido, aumentando gradualmente su fuerza, lo que aumenta su resistencia y le da la confianza que se necesita para completar sus primeros 5k.

Semana	Sesión de ejercicios n.º 1	Sesión de ejercicios n.º 2	Sesión de ejercicios n.º 3	Semana	Sesión de ejercicios n.º 1	Sesión de ejercicios n.º 2	Sesión de ejercicios n.º 3	
1	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	4	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote		3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote	
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata		1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote		5 minutos de trote	5 minutos de trote	5 minutos de trote	
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata		2,5 minutos de caminata	2,5 minutos de caminata	2,5 minutos de caminata	
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote		3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote	
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata		1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote		5 minutos de trote	5 minutos de trote	5 minutos de trote	
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata		5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote		5	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata			5 minutos de trote	5 minutos de trote	5 minutos de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata			3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote			5 minutos de trote	5 minutos de trote	5 minutos de trote
	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata			3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata
	1 minuto de trote	1 minuto de trote	1 minuto de trote			5 minutos de trote	5 minutos de trote	5 minutos de trote
1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento			
5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	6	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento		
2	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento		5 minutos de calentamiento	5 minutos de trote	10 minutos de trote	25 minutos de trote	
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	5 minutos de enfriamiento	
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata		2 minutos de caminata	8 minutos de trote	10 minutos de trote		
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	3 minutos de caminata	5 minutos de enfriamiento		
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata		2 minutos de caminata	5 minutos de trote			
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	7	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata		25 minutos de trote	25 minutos de trote	25 minutos de trote	
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote		5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata		8	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote			28 minutos de trote	28 minutos de trote	28 minutos de trote
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata			5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento
	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	9		5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento
	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata	2 minutos de caminata			30 minutos de trote	30 minutos de trote	30 minutos de trote
	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento			5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento
	3	5 minutos de calentamiento	5 minutos de calentamiento		5 minutos de calentamiento	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote
1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote		1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	
1,5 minutos de caminata		1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata		3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote	
3 minutos de trote		3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata		
3 minutos de caminata		3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote		
1,5 minutos de trote		1,5 minutos de trote	1,5 minutos de trote	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata	1,5 minutos de caminata		
3 minutos de trote		3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote	3 minutos de trote		
3 minutos de caminata		3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata	3 minutos de caminata		
5 minutos de enfriamiento		5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento	5 minutos de enfriamiento		

Velocidades de calentamiento y enfriamiento 1,0 mph o 75 % de la velocidad de caminata, lo que sea mayor

Velocidades de calentamiento y enfriamiento 1,0 mph o 75 % de la velocidad de caminata, lo que sea mayor

PERSONALIZADO

Le permite crear y reutilizar la sesión de ejercicio perfecta para usted con una combinación específica de velocidad (o resistencia), inclinación y tiempo o distancia. Lo máximo en programación personal. Se trata de un programa de metas en base a tiempo o distancia.

DISTANCIA

Esfuércese y llegue más lejos durante la sesión de ejercicio con 13 distancias. Seleccione entre las metas de 1 milla, 2 millas, 5 kilómetros, 5 millas, 10 kilómetros, 8 millas, 15 kilómetros, 10 millas, 20 kilómetros, media maratón, 15 millas, 20 millas y maratón. Usted establece su nivel.

A continuación se muestra la tabla de distancia de la caminadora.

NOTA: La inclinación cambia y todos los segmentos son de 0,16 km.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distancia	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Nivel 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivel 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Nivel 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Nivel 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Nivel 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivel 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivel 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Nivel 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Nivel 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivel 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3

A continuación se muestra la tabla de distancia de la máquina elíptica.

NOTA: La resistencia cambia y todos los segmentos son de 0,16 kilómetros y se repiten.

Segundos	Calentamiento				Segmentos del programa											
	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Nivel 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Nivel 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3		
Nivel 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4		
Nivel 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6		
Nivel 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8		
Nivel 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10		
Nivel 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11		
Nivel 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13		
Nivel 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15		
Nivel 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16		

CALORÍAS

Establezca metas para la quema de calorías de 20 a 980 calorías en incrementos de 20 calorías. Usted establece su nivel para mantenerse en su zona de quema de grasa.

A continuación se muestra la tabla de las calorías de la caminadora.

NOTA: La inclinación cambia y todos los segmentos son de 20 calorías y se repiten.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.
Nivel 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivel 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Nivel 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Nivel 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Nivel 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivel 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivel 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Nivel 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Nivel 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivel 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3

A continuación se muestra la tabla de las calorías de la máquina elíptica.

NOTA: La resistencia cambia y todos los segmentos son de 20 calorías y se repiten.

Segundos	Calentamiento				Segmentos del programa									
	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.	20 cal.
Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Nivel 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Nivel 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
Nivel 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
Nivel 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
Nivel 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Nivel 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Nivel 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Nivel 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Nivel 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Nivel 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

FRECUENCIA CARDÍACA

Este programa está diseñado para la mejora de los niveles de su capacidad de acondicionamiento cardiovascular. Simplemente tiene que establecer su frecuencia cardíaca objetivo. El programa, luego, controla y ajusta el nivel de intensidad para mantener su frecuencia cardíaca dentro de su rango objetivo mientras hace ejercicio, lo cual representa un método comprobado para maximizar sus metas de pérdida de peso y de acondicionamiento físico. Necesita una correa para pecho y debe usarla durante todo este programa. Consulte lo siguiente para calcular su frecuencia cardíaca objetivo.

Cálculo de la frecuencia cardíaca objetivo

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su frecuencia cardíaca máxima (FC máx.= $220 - \text{su edad}$). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su frecuencia cardíaca máxima y es una buena técnica para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca.

La forma más precisa y exacta de determinar su frecuencia cardíaca máxima individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio la determinen clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se realice pruebas clínicas.

Esta tabla muestra ejemplos del rango de frecuencia cardíaca para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de frecuencia cardíaca distintas. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima de una persona de 30 años de edad es $220 - 30 = 190$ latidos/minuto, y el 90% de la frecuencia cardíaca máxima es $190 \times 0,9 = 171$ latidos/minuto.

Esta tabla muestra ejemplos del rango de frecuencia cardíaca para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de frecuencia cardíaca distintas. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima de una persona de 30 años de edad es $220 - 30 = 190$ latidos/minuto, y el 90 % de la frecuencia cardíaca máxima es $190 \times 0,9 = 171$ latidos/minuto.

Zona de frecuencia cardíaca objetivo	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de frecuencia cardíaca objetivo (30 años de edad)	Su frecuencia cardíaca objetivo	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 latidos/min		Personas con buen estado físico para entrenamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 latidos/min		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 latidos/min		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 latidos/min		Sesiones de ejercicio más cortas con repeticiones frecuentes más prolongadas
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 latidos/min		Control de peso y recuperación activa

Notas adicionales sobre la frecuencia cardíaca objetivo:

- La inclinación de la caminadora o la resistencia de la caminadora con función de inclinación se regularán automáticamente para que alcance su frecuencia cardíaca especificada.
- Si no se detecta ninguna frecuencia cardíaca, la unidad no cambiará la inclinación o la resistencia.
- Si su frecuencia cardíaca está 25 latidos por encima de su zona objetivo, el programa se apagará.

FRECUENCIA CARDÍACA PERSONALIZADA:

Este programa le permite establecer su Frecuencia cardíaca durante un tiempo específico. El programa ajustará la resistencia (máquina elíptica) o la inclinación (caminadora) para mantener su Frecuencia cardíaca en la zona objetivo. Agregue objetivos múltiples de frecuencia cardíaca a un programa completo para ayudarlo a alcanzar sus objetivos cardiovasculares.

CARRERAS:

Un programa a base de tiempo que le permite seleccionar un tiempo y un nivel. Después del calentamiento, el programa le dará 30 segundos a alta velocidad (caminadora) o con resistencia (máquina elíptica) e intensidad, alternando con 90 segundos a una velocidad (caminadora) o resistencia (máquina elíptica) de recuperación más baja. Los niveles en aumento le permitirán mantener elevada la quema de calorías y aumentar su velocidad de carrera en general.

CUADRO DE CARRERAS EN LA MÁQUINA ELÍPTICA

La resistencia cambia y los segmentos se repiten cada 90 y 30 segundos.

	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición	
	60	60	60	60	30	90
Segundos	60	60	60	60	30	90
Segmento	1	2	3	4	5	6
Nivel 1	1	2	2	3	4	1
Nivel 2	1	2	2	3	6	2
Nivel 3	1	2	2	4	7	3
Nivel 4	1	2	2	5	9	5
Nivel 5	2	3	5	6	11	6
Nivel 6	2	3	5	7	13	7
Nivel 7	2	3	5	8	14	8
Nivel 8	2	3	5	9	16	9
Nivel 9	3	4	5	10	18	11
Nivel 10	3	4	8	11	19	12

CUADRO DE CARRERAS EN LA CAMINADORA

La velocidad cambia y los segmentos se repiten cada 90 y 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2
Tiempo	4:00 minutos		90 s	30 s
Nivel 1	0,5	1,5	2	4
Nivel 2	0,5	1,5	2	4,5
Nivel 3	0,5	1,9	2,5	5
Nivel 4	1	1,9	2,5	5,5
Nivel 5	1	2,3	3	6
Nivel 6	1	2,3	3	6,5
Nivel 7	1,4	2,6	3,5	7
Nivel 8	1,4	2,6	3,5	7,5
Nivel 9	1,4	3	4	8
Nivel 10	1,4	3	4	8,5

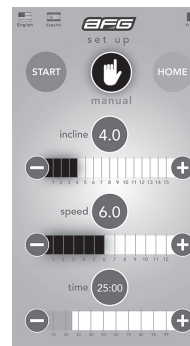
AJUSTE DE LOS PARÁMETROS/NIVELES DE UNA SESIÓN DE EJERCICIOS

Después de seleccionar COMENZAR desde la pantalla INICIO de la sesión de ejercicios deseada, se lo llevará a la pantalla NIVELES.

TABLETA



TELÉFONO



Aquí, puede personalizar los niveles y la configuración del programa. (Tenga en cuenta que no todas las opciones de niveles están disponibles para todas las sesiones de ejercicios. Solamente los niveles que se corresponden a una sesión de ejercicios determinada estarán disponibles para su regulación).

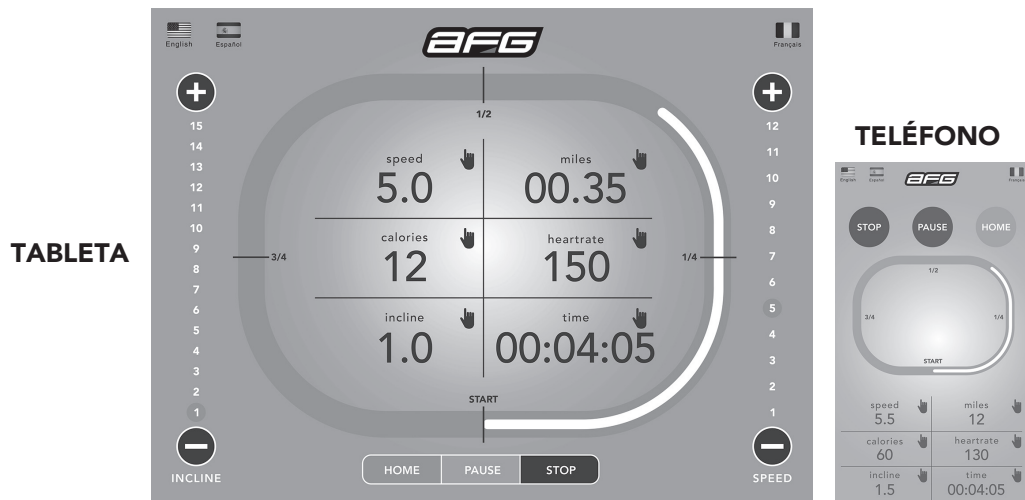
La pantalla utiliza desplazadores y botones "+" y "-" para definir las entradas. Para hacer funcionar un desplazador, oprima y arrastre la barra de color gris claro y suéltela en su nivel deseado u oprima los botones "+" y "-" para regular hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva.

Una vez que haya seleccionado los niveles, presione COMENZAR para iniciar su sesión de ejercicios.

NOTA: También puede seleccionar INICIO desde esta pantalla para volver a la pantalla INICIO.

INFORMACIÓN SOBRE SU SESIÓN DE EJERCICIOS

Durante su sesión de ejercicios, verá la pantalla **SESIÓN DE EJERCICIOS**. Esta pantalla muestra un gráfico en tiempo real de la velocidad e inclinación (o resistencia en el caso de una máquina elíptica), las calorías quemadas y el tiempo.






Se proporciona información adicional breve y resumida en la parte inferior de esta pantalla a través de ventanas de visualización de la sesión de ejercicios de lectura rápida. Las pantallas por defecto son: heart rate (frecuencia cardíaca), miles (millas), time elapsed (tiempo transcurrido), calories (calorías) y speed (velocidad). Los íconos de mano en estas ventanas de visualización indican que se pueden tocar para obtener información adicional. Toque cualquier ventana para personalizar la información que muestran.

OTRAS CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS

(ÚNICAMENTE PARA TABLETA) Además de la información de la sesión de ejercicios en tiempo real, puede controlar las funciones de la caminadora o de la máquina elíptica a través de las teclas en la pantalla SESIÓN DE EJERCICIOS. En el lado izquierdo de la pantalla de la caminadora se encuentra el control de inclinación, que le permite aumentarla pulsando la tecla "+" y disminuirla tocando la tecla "-". (NOTA: Esta no es una función de control deslizante y el gráfico entre los botones "+" y "-" está allí para mostrar su nivel de inclinación actual).

(ÚNICAMENTE PARA TABLETA) En el lado derecho de la pantalla se encuentra el control de la velocidad (o la resistencia en el caso de la máquina elíptica), lo que le permite aumentar la velocidad (o la resistencia) pulsando la tecla "+" y disminuirla tocando la tecla "-". (NOTA: Esta no es una función de control deslizante y el gráfico entre los botones "+" y "-" está allí para mostrar su nivel de velocidad actual.)

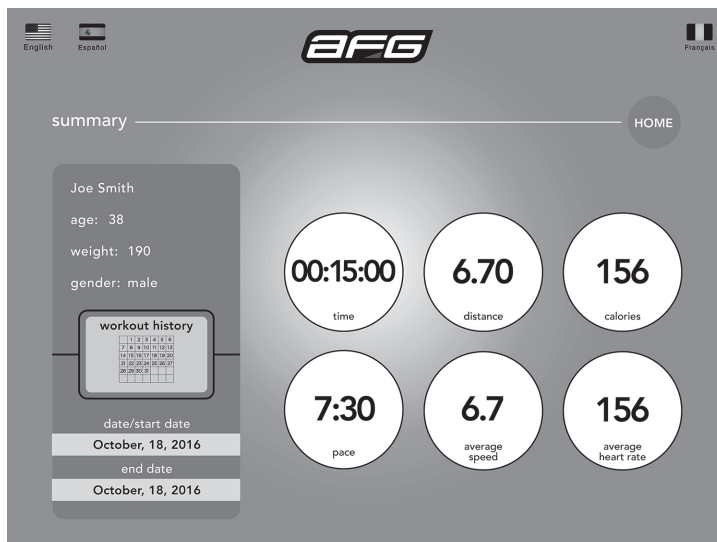
Además, puede hacer una pausa en su sesión de ejercicios pulsando el botón  Pause (pausa) o detenerla tocando el botón  PARAR. También puede volver a la pantalla INICIO presionando el botón  INICIO en esta pantalla. Desde aquí puede cambiar el programa o regular los ajustes de la sesión de ejercicios. (NOTA: No puede cambiar el usuario desde aquí). Cuando presiona COMENZAR de nuevo la sesión de ejercicios se reanudará desde donde la interrumpió con los ajustes nuevos. (NOTA: La caminadora se detendrá cuando presione el botón INICIO.

NOTA: Mientras se ejecuta un programa, si desea cambiar el USUARIO entonces tendrá que detener el programa pulsando el botón PARAR antes de cambiar el USUARIO.

RESUMEN DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS

Después de haber finalizado su sesión de ejercicios, ya sea porque ha terminado la duración preestablecida de la misma o ha presionado el botón PARAR en la aplicación AFG Fitness o el botón PARAR de color rojo en la consola de la máquina, se guardan los datos de la sesión de ejercicios y se mostrará la pantalla de resumen. Esta pantalla mostrará la información del usuario, junto con datos sobre la sesión de ejercicios que acaba de finalizar, mostrando los detalles en forma de gráficos, entre los que puede ver la velocidad, la inclinación y las calorías en un gráfico de tiempo lineal. Los valores totales de la sesión de ejercicios también se mostrarán en las ventanas de esta pantalla, tales como tiempo, distancia y calorías, así como el ritmo, la velocidad promedio y la frecuencia cardíaca promedio.

TABLETA



TELÉFONO



También puede seleccionar volver a INICIO desde esta pantalla pulsando la tecla INICIO.

HISTORIAL DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS

En la pantalla RESUMEN DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS (así como en las pantallas INICIO y USUARIO) puede seleccionar ver los datos compilados de la sesión de ejercicios a lo largo de un período de tiempo determinado. Mediante el uso de los campos correspondientes en la pantalla de RESUMEN DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS, seleccione una FECHA/FECHA DE INICIO como el punto de partida de su marco de tiempo deseado (o fecha específica) y una FECHA FINAL como el punto final; a continuación, seleccione la tecla HISTORIAL DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS. Esto generará una pantalla HISTORIAL DE LA SESIÓN DE EJERCICIOS que representa los valores totales compilados de su sesión de ejercicios para este período seleccionado.

CONEXIÓN CON APLICACIONES ASOCIADAS

La aplicación AFG Pro Fitness está diseñada para vincularse con Fitbit, Under Armour (UA Record y cualquiera de las aplicaciones de MapMyFitness) y MyFitnessPal. Durante el proceso de configuración del usuario, puede tocar los botones SHARE WITH (COMPARTIR CON) para enviar automáticamente los datos de su sesión de ejercicios a estas aplicaciones.

MULTITAREA

Es importante ADVERTIR que, con los sistemas operativos de varios dispositivos, si cambia de aplicación durante una sesión de ejercicio con la aplicación AFG Pro Fitness en ejecución, es posible que la aplicación AFG Pro Fitness se cierre debido a las restricciones de recursos del sistema de su dispositivo. Específicamente, es muy probable que el iOS cierre la aplicación AFG Pro Fitness si intenta cambiar de aplicación mientras que se está ejecutando un programa. Si la aplicación AFG Pro Fitness se cierra, su sesión de ejercicio se seguirá ejecutando, y los datos de dicha sesión de ejercicios se sincronizarán con la aplicación una vez que se vuelvan a vincular.



USA & CANADA:

1-855-396-2524

support@advancedfitnessgroup.com

www.afgfitness.com

**Advanced Fitness Group
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527**