

ACT101M/19



Guide de mise en route

- A** Configuration
- B** Utilisation
- C** Avis

PHILIPS

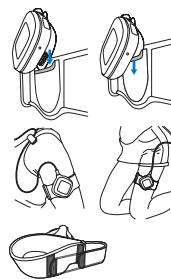


© 2010 Koninklijke Philips Electronics N.V.
 Tous droits réservés. Toute reproduction, partielle ou intégrale est interdite sans le consentement écrit préalable du détenteur des droits d'auteur. Les marques commerciales sont la propriété de Koninklijke Philips Electronics N.V. ou de leurs détenteurs respectifs.

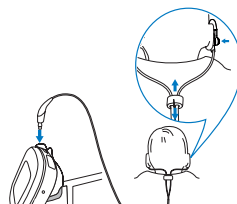


ACT101M/19_FR_WK1011.5

Contenu de l'emballage



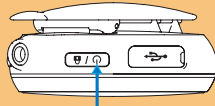
- Fixez le brassard, si nécessaire.



- Branchez les écouteurs. Ajustez le cordon pour un port au plus près.

A₁ Configuration

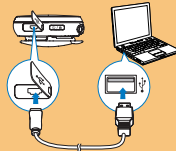
Mise sous/hors tension de votre Activa



- Maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que l'appareil soit mis sous/hors tension.

Installation du logiciel

Sur votre ordinateur, installez le logiciel **Philips Songbird** fourni ainsi que les compléments. **Philips Songbird** vous permet de regrouper et gérer les données d'entraînement et la musique.



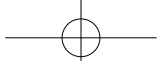
A₂

- 1 Connectez votre Activa à l'ordinateur.
- 2 Sur l'ordinateur, accédez à votre Activa sous [Poste de travail] ou [Ordinateur].
- 3 Double-cliquez sur setup.exe pour démarrer l'installation.
- 4 Suivez les instructions affichées à l'écran.

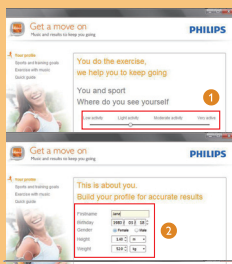
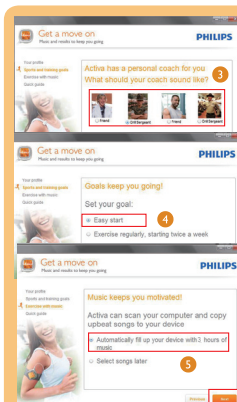
Configuration de votre Activa

La configuration de votre Activa vous permet de sélectionner un coach préféré et de charger de la musique que TempoMusic adaptera automatiquement à votre rythme.

- 1 Sur l'ordinateur, lancez **Philips Songbird** en double-cliquant sur l'icône située sur le bureau de l'ordinateur.
- 2 Connectez votre Activa à l'ordinateur.

**A₃**

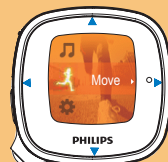
- 3 Dans **Philips Songbird**, configurez votre Activa en suivant les invites (par exemple, suivez les étapes ①, ②, ③, ④, ⑤) :
- ① : sélectionnez votre niveau actuel ;
 - ② : saisissez vos informations personnelles ;
 - ③ : sélectionnez votre coach préféré ;
 - ④ : définissez un objectif à long terme ;
 - ⑤ : choisissez ou non de charger de la musique (jusqu'à 3 heures) stockée sur votre ordinateur vers Activa.

**A₄**

- 4 Déconnectez votre Activa de l'ordinateur en toute sécurité, une fois le transfert terminé.
- ↳ Vous êtes maintenant prêt pour l'entraînement.

B₁ Utilisation

Enregistrement de l'entraînement



- 1 Sur votre Activa, accédez à
- 2 Sélectionnez les sports souhaités.
- 3 Définissez un objectif pour cet exercice :
Pour ignorer l'étape de définition d'un objectif, sélectionnez **[Entraînement libre]**.
 - Sélectionnez **[Objectif calories]** ou **[Objectif durée]** ;
 - Appuyez sur les touches , ou appuyez sur les touches et maintenez-les enfoncées pour sélectionner une valeur.
 - Appuyez sur pour confirmer.

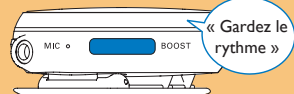
B₂

- 4 Sélectionnez **[TempoMusic]** pour écouter les musiques qui correspondent à votre rythme.
- 5 Pour lancer l'enregistrement :
- Fixez correctement votre Activa selon la position suggérée sur l'écran.
 - Appuyez sur pour commencer l'échauffement.
 - Appuyez de nouveau sur pour commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement

**B₃**

- ▶ Appuyez plusieurs fois sur ces touches pour afficher les calories brûlées, le temps écoulé et la distance parcourue.
- ▶ Appuyez plusieurs fois pour passer une chanson si vous écoutez de la musique (ou pour passer à la station radio présélectionnée suivante si vous écoutez la radio).
- ▶ Maintenez la touche enfoncée pour basculer entre la musique et la radio.
- ▶ Appuyez sur cette touche pour suspendre/repandre/arrêter l'enregistrement de l'entraînement.



Appuyez sur **BOOST** pour écouter un rapport vocal sur l'entraînement en cours.

Maintenez la touche **BOOST** enfoncée pour lancer les chansons stimulantes que vous avez chargées dans votre Activa.

C Avis

Pour plus de détails, vous pouvez consulter les résultats de l'entraînement sur Activa ou sur votre ordinateur.

Sur Activa

- Accédez à à **[Rapport]**.

Sur un ordinateur

- 1 Lancez **Philips Songbird** sur l'ordinateur.
- 2 Connectez Activa à l'ordinateur
↳ Les données d'entraînement disponibles sur votre Activa sont automatiquement transférées sur l'ordinateur.
- 3 Dans **Philips Songbird**, cliquez sur **[Entraînements]**.

Pour de plus amples informations sur les fonctions d'Activa et pour obtenir des conseils, consultez le manuel d'utilisation. Lancez Philips Songbird sur l'ordinateur et lisez les informations dans **Help (Aide)** -> **User Manuals (Manuels d'utilisation)**.

