

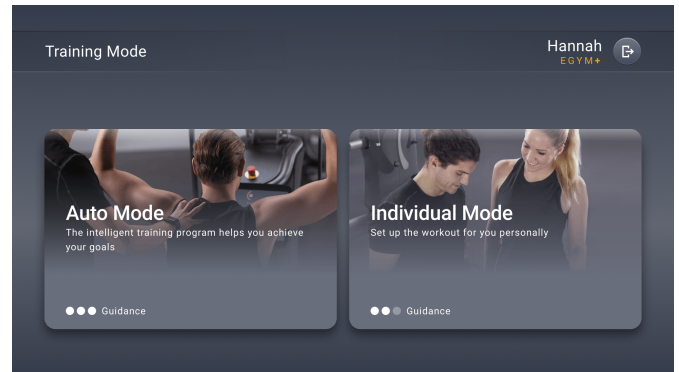
Guide de démarrage rapide Open Mode

EGYM propose deux modes de fonctionnement : En Circuit et en Open Mode. Lorsque les appareils EGYM Smart Strength passent en Open Mode, les utilisateurs remarquent certains changements qui ne sont pas visibles en mode circuit. Notre guide de démarrage rapide décrit les fonctionnalités disponibles en Open Mode et les modifications auxquelles les utilisateurs peuvent s'attendre lorsque les appareils EGYM Smart Strength sont réglés sur l'Open Mode.

Mode entraînement

L'Open Mode offre deux modes d'entraînement différents : Auto et Individuel.

Les modes d'entraînement offrent des expériences d'entraînement personnalisées pour les différents niveaux d'expérience des adhérents.



Les deux modes d'entraînement en un coup d'œil :

Auto

- Utilisation des programmes d'entraînement (programmes d'entraînement de base et EGYM+)
- Les paramètres d'entraînement sont donnés par le programme d'entraînement
- Test de force après six jours d'entraînement
- Suivi de la progression en direct avec la courbe EGYM

Utilisateurs existants

Une fois l'Open Mode activé, les utilisateurs existants de Smart Strength seront automatiquement affectés à un mode d'entraînement en fonction de leur utilisation antérieure. Le mode recommandé sera mis en évidence et pourra être sélectionné par l'utilisateur. Pour modifier le mode d'entraînement sur tous les appareils en Open Mode, il suffit d'appuyer sur le bouton Menu en haut à gauche de l'écran "Start". Le mode d'entraînement sélectionné s'appliquera à toutes les machines en Open Mode.

Nouveaux utilisateurs

Les nouveaux utilisateurs de Smart Strength doivent choisir un mode d'entraînement adapté à leurs besoins. Le mode d'entraînement choisi est valable pour toutes les machines en Open mode.

Individuel

- Entraînement configuré par l'utilisateur (méthode d'entraînement, répétitions et poids d'entraînement)
- Les paramètres sont sauvegardés par méthode d'entraînement et par type de machine
- L'option "Live Feedback" permet de basculer entre l'option barre et l'option courbe (voir ci-dessous Live Feedback).

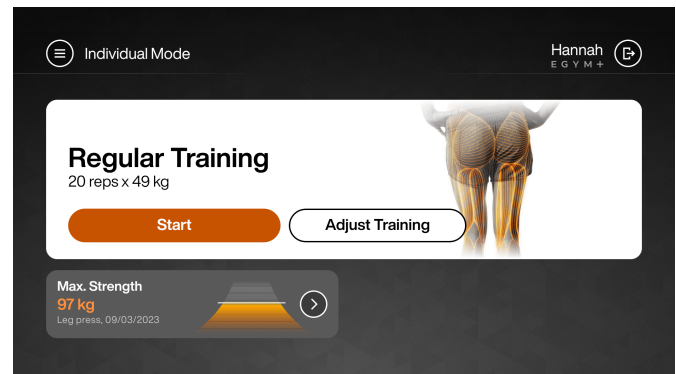
En principe :

- Les utilisateurs d'EGYM+ continuent à s'entraîner avec leur programme d'entraînement (y compris les adhérents avec Basic dans EGYM+) dans le mode d'entraînement "Auto".
- Les utilisateurs sans EGYM+ bénéficient d'une autonomie totale pour concevoir leur séance d'entraînement dans le mode d'entraînement "Individuel"

Interface utilisateur pour l'écran "Start" et paramètres d'entraînement

L'écran "Start" a un nouveau design. Toutes les informations pertinentes, telles que la méthode d'entraînement sélectionnée, les répétitions et le poids d'entraînement, y sont affichées. En outre, l'écran "Start" affiche le dernier test de force avec la date et le résultat.

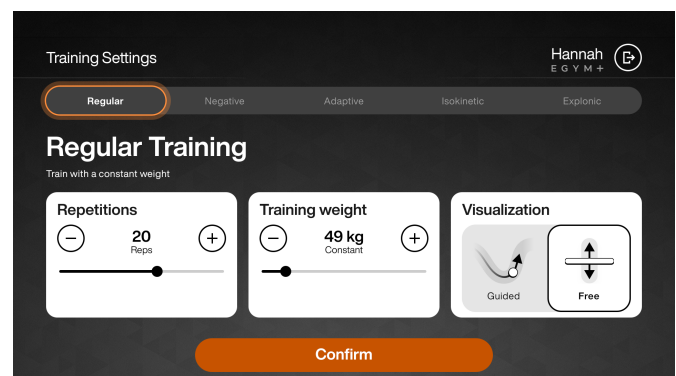
Le nouveau design du mode d'entraînement n'est visible dans un premier temps que dans le mode d'entraînement "Individuel".



Écran "Start" en mode d'entraînement "individuel"

Les paramètres d'entraînement ont été actualisés pour les deux modes d'entraînement.

- En mode "Auto", le **programme d'entraînement** détermine les méthodes disponibles. **Programme d'entraînement Basic & Immunity Boost** ⇒ uniquement régulier et négatif
- ★ Programmes d'entraînement EGYM+ ⇒ méthodes d'entraînement disponibles dans le programme
- Dans "Individuel", le **statut EGYM+** détermine les méthodes disponibles.
- ★ Utilisateur sans EGYM+ ⇒ régulier et négatif
- ★ Utilisateur avec EGYM+ ⇒ toutes les méthodes



Paramètres d'entraînement pour un utilisateur EGYM+

Suivi des progrès en direct

Smart Strength affiche dans le mode d'entraînement "Auto" la courbe EGYM pour toutes les méthodes d'entraînement. Dans le mode d'entraînement "Individuel", l'utilisateur a le choix du suivi des progrès en direct entre la courbe "guidée" et l'option de barre "libre". Alors que le poids d'entraînement par méthode d'entraînement est enregistré sur chaque appareil, la sélection du suivi des progrès par méthode d'entraînement est enregistrée sur tous les appareils.

Détails sur l'affichage des barres

- La barre de poids doit être déplacée sur toute l'amplitude du mouvement.
- Visible au centre : le poids mobile de l'ensemble
- La ligne verte marque l'objectif de la barre de progression

- Définir les paramètres de l'entraînement
- Définition de l'objectif
- Plus que les répétitions spécifiées réalisables
- Fin automatique de l'entraînement après 10 secondes de pause sans bouger les leviers

- Les représentations des méthodes d'entraînement varient :
 - ★ *Négatif* : le poids = la largeur de la barre change dans la phase excentrique et concentrique.
 - ★ *Adaptatif* : le poids = la largeur de la barre diminue avec le temps

- ★ *Isocinétique* : la largeur de la barre s'adapte constamment aux changements de la force appliquée.
- ★ *Explonique* : pousser la barre le plus vite possible contre la ligne d'accélération

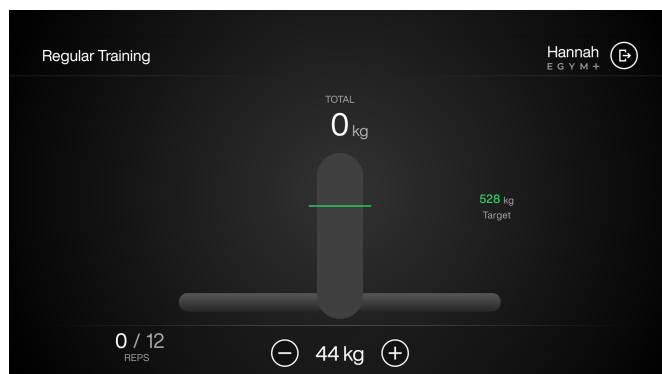
Barre de visualisation des méthodes d'entraînement en mode individuel

Les adhérents expérimentés qui ont besoin de moins de soutien pendant l'exécution des exercices peuvent désormais bénéficier des méthodes d'entraînement uniques d'EGYM, avec une certaine flexibilité grâce au nouveau mode d'entraînement individuel. Ce mode offre une nouvelle visualisation avec la barre d'entraînement EGYM et la courbe EGYM pour toutes les méthodes d'entraînement.

Méthode d'entraînement régulier

Général: Résistance constante comme dans l'entraînement de force classique.

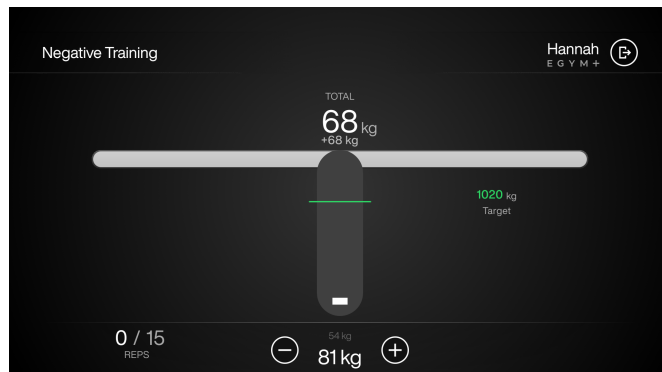
- La largeur des barres permet de visualiser le poids de départ sélectionné
- La colonne (barre de progression) indique le poids déjà déplacé
- La barre verte indique le volume d'entraînement en fonction des réglages
- Le poids d'entraînement peut être réajusté pendant l'entraînement



Méthode d'entraînement négatif

Général: La résistance d'entraînement est plus élevée dans la phase négative (excentrique) que dans la phase positive (concentrique) du mouvement. Le poids d'entraînement est automatiquement augmenté au point d'inflexion du mouvement dans la phase négative (décélération).

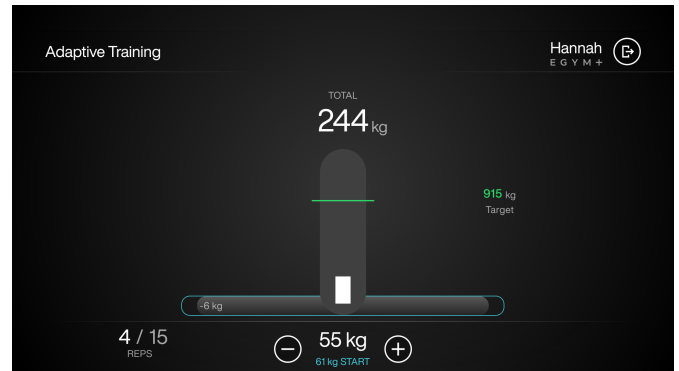
- La largeur de la barre permet de visualiser le poids d'entraînement actuel
- La colonne (barre de progression) indique le poids déjà déplacé.
- La barre verte indique le volume d'entraînement en fonction des réglages
- Le poids d'entraînement peut être réajusté pendant l'entraînement. Le pourcentage relatif entre la phase positive et la phase négative est fixe et ne peut être modifié que dans les paramètres d'entraînement avant la séance.



Méthode d'entraînement adaptatif

Général: Cet entraînement soutient idéalement l'utilisateur pendant les séances d'entraînement de haute intensité jusqu'à la fatigue musculaire.

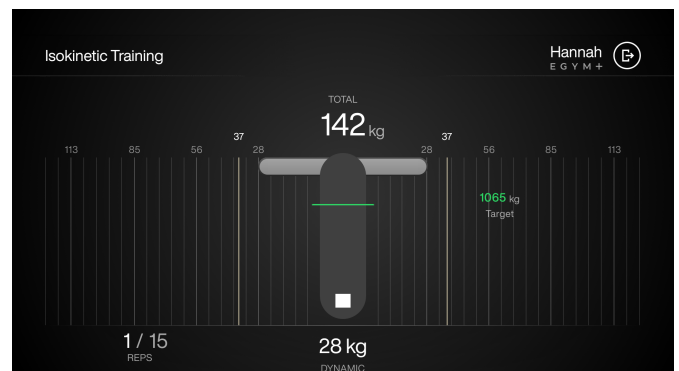
- La largeur de la barre bleue visualise le poids d'entraînement de départ sélectionné
- et le poids est automatiquement réduit si l'utilisateur se fatigue pendant l'entraînement
- La barre verte indique le volume d'entraînement en fonction des réglages
- Affichage de la différence de poids entre le poids initial et le poids final
- Le poids d'entraînement peut être (ré)ajusté pendant l'entraînement



Méthode d'entraînement isocinétique

Général: L'objectif est de travailler à la même vitesse tout au long de l'exercice, le poids est augmenté pour réguler la vitesse, ce qui a un effet de protection des articulations et en même temps de renforcement.

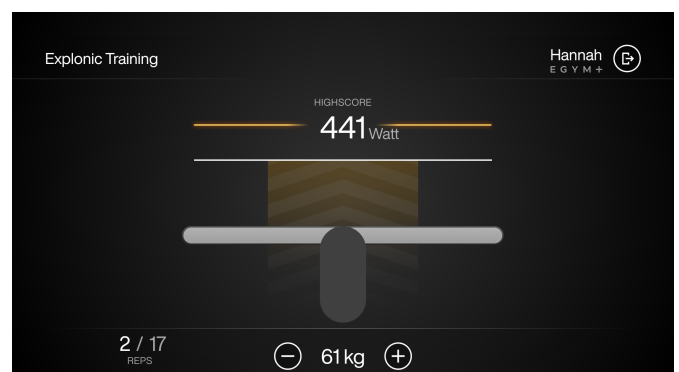
- Réglage automatique de la résistance en fonction de la transmission de puissance. La largeur de la barre indique la force de traction ou de poussée appliquée.
- La barre verte indique le volume d'entraînement planifié à partir des paramètres d'entraînement (répétitions x poids).
- Retour d'information sur l'affichage : Largeur de la barre = force de traction ou de compression appliquée.
- La résistance maximale dépend du test de force maximale de l'utilisateur. Si l'utilisateur peut tenir le poids d'entraînement, il doit effectuer un autre test de force pour débloquer des poids d'entraînement plus élevés.



Méthode d'entraînement Explonique

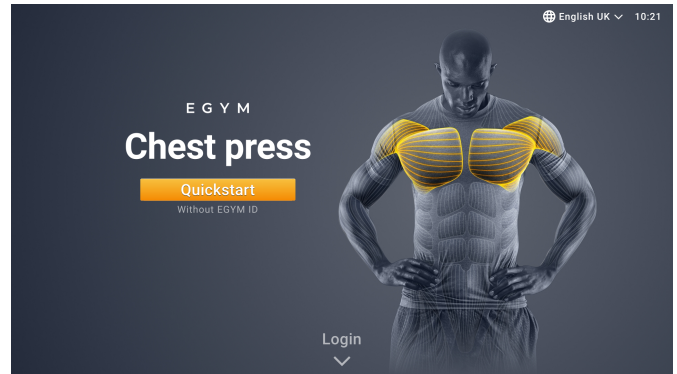
Général: Cette méthode est conçue pour améliorer la force rapide grâce à l'accélération maximale du poids d'entraînement.

- Affichage du résultat : Affiche le meilleur score d'une puissance totale en watts.
- Chaque score élevé de performance est mis en évidence visuellement et motive à dépasser à nouveau cette performance.
- Le poids d'entraînement peut être réajusté pendant l'entraînement.
- Note : Diminuer lentement le poids dans la phase négative.



Mode invité

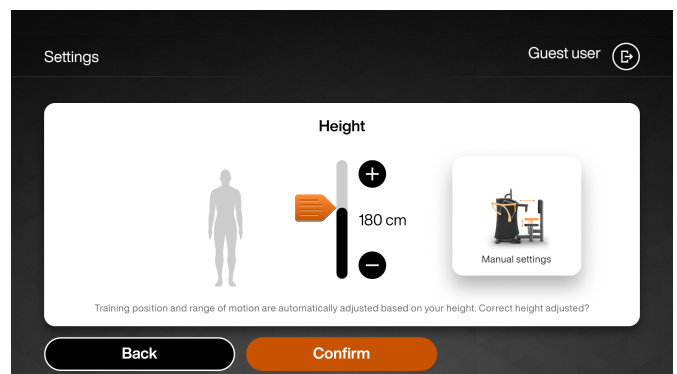
L'Open Mode permet également d'activer un mode invité. Le mode invité offre une introduction facile à l'utilisation d'EGYM Smart Strength. En quelques étapes, vous pouvez vous entraîner sur EGYM Smart Strength. Le mode invité peut être lancé en cliquant sur le bouton "Guest Mode" sur l'écran de veille.



Écran de veille montrant le mode invité

Réglage de la machine (mode invité)

Pour le réglage de la machine, l'utilisateur doit sélectionner la taille du corps. La taille sélectionnée détermine l'amplitude des mouvements et la position des leviers pour un entraînement optimal.

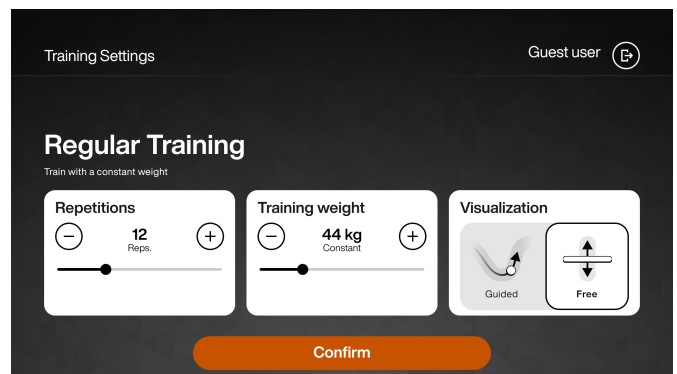


Réglages de la machine dans le mode invité

Réglage de l'entraînement (mode invité)

L'utilisateur est invité à effectuer un test de force facultatif. Si ce test est effectué, les poids d'entraînement sont suggérés sur la base du test de force. Sans test de force, la force maximale moyenne des hommes est utilisée. L'utilisateur peut définir les répétitions et les poids d'entraînement. La sélection de la visualisation est également disponible.

La seule méthode d'entraînement disponible est l'entraînement régulier.

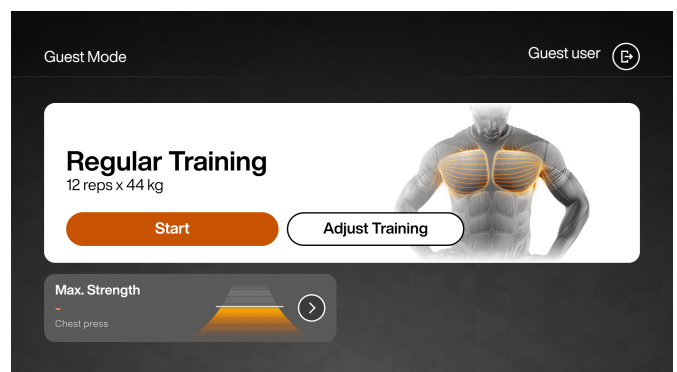


Réglages de l'entraînement (mode invité)

Démarrage

L'utilisateur voit les répétitions sélectionnées et le poids d'entraînement et peut commencer la séance d'entraînement en cliquant sur "Start".

En outre, l'utilisateur voit le résultat du test de force ou peut commencer le test de force à partir de là.

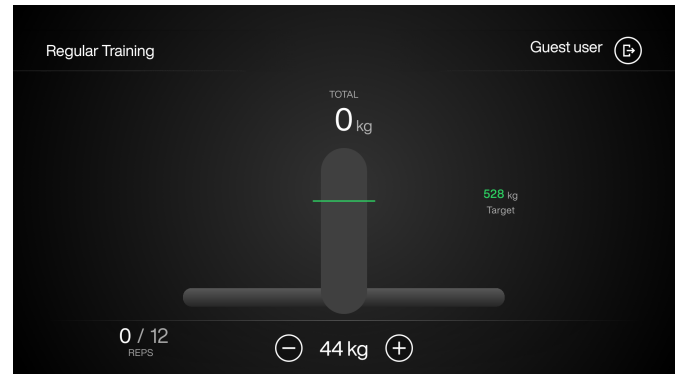


Écran "Start" en mode invité

Entraînement

Comme pour la visualisation en mode invité, l'affichage des barres (pour plus d'informations, voir ci-dessus) et l'option des courbes sont possibles.

Après le jeu d'entraînement, l'utilisateur peut travailler sur d'autres jeux. Si le bouton "Nouvelle série" n'est pas sélectionné, l'utilisateur est déconnecté et l'utilisateur suivant peut utiliser la machine.



Entraînement régulier pour l'utilisateur invité

Comparaison entre le mode invité et l'utilisateur connecté sur Smart Strength en Open Mode :

Mode invité

- Réglage de la machine en fonction de la taille du corps
- Démarrage direct de l'entraînement
- Seule méthode d'entraînement : Régulier
- Possibilité d'entraînement sur plusieurs séries
- Test de force optionnel pour déterminer les poids d'entraînement
- Le test de force et les résultats de l'entraînement ne sont pas sauvegardés

Utilisateur connecté avec EGYM ID

- Réglage de l'appareil en une seule fois via le Fitness Hub ou avec un coach
- Programmes d'entraînement en mode "Auto"
- Entraînement personnalisé en mode "Individuel".
- Toutes les méthodes d'entraînement sont disponibles
- Possibilité d'entraînement en plusieurs séries
- Tests de force récurrents pour un ajustement optimal des poids d'entraînement
- Les résultats des tests de force et de l'entraînement sont enregistrés