



# BODiBEAT

BODY. MUSIC. IN SYNC.

BF-1

## Guide de référence rapide du BF-1

La section relative aux Précautions d'usage est située en pages 4 – 5. Veuillez la lire attentivement avant d'utiliser le BODiBEAT BF-1.

## Félicitations !

Nous vous remercions d'avoir choisi le lecteur musical interactif Yamaha BODiBEAT BF-1. Si vous êtes mélomane et aimez vous entraîner en musique, vous découvrirez bien vite que les nombreuses fonctions et caractéristiques du BF-1 vous permettent de faire vos exercices non seulement de manière agréable, mais surtout bien plus efficace. Amusez-vous et entraînez-vous en toute sécurité !



## Principales caractéristiques

- Le BODiBEAT reproduit automatiquement le genre de musique le mieux adapté à votre rythme de marche/jogging. (Reportez-vous en page 12.)
- Le BODiBEAT joue la musique qui correspond au niveau aérobic optimal auquel vous pouvez prétendre et vous aide à maintenir ce rythme tout au long de vos sessions d'entraînement. (Reportez-vous en page 13.)
- Le BODiBEAT vous permet de gérer votre musique et vos exercices par ordinateur. (Reportez-vous en page 18.)

## Accessoires inclus



Brassard



Écouteurs  
(avec capteur de pulsations)



Câble USB



Attache-  
câble



Coussinets  
pour écouteurs



Guide de référence  
rapide  
(le présent manuel)



CD-ROM



Fiche  
d'enregistrement  
utilisateur



Informations  
de sécurité

## Table des matières

Précautions d'usage .....	4
Démarrage.....	6
Entraînement avec le BF-1 .....	12
Connexion à un ordinateur .....	18
Utilisation du BF-1 comme lecteur musical .....	22
Réglages .....	23
Arborescence des menus.....	24
Spécifications .....	25

## A propos du manuel PDF

Le CD-ROM fourni contient le mode d'emploi (PDF) du BF-1, qui fournit des informations et des instructions complètes et détaillées sur l'utilisation de l'appareil. Veuillez vous y référer pour les explications minutieuses concernant le fonctionnement du produit.

Pour visualiser les fichiers PDF, il est nécessaire d'installer le logiciel Adobe Reader sur votre ordinateur. Celui-ci peut être téléchargé gratuitement sur le site Web suivant : <http://www.adobe.com/>

- La copie des données musicales disponibles dans le commerce est strictement interdite, sauf pour usage personnel.
- Le présent mode d'emploi est la propriété exclusive de Yamaha Corporation.
- Les illustrations et les écrans figurant dans ce mode d'emploi sont uniquement fournis à titre d'information et peuvent différer légèrement de ceux qui apparaissent sur votre appareil.
- Les noms de société et de produits repris dans ce mode d'emploi sont des marques ou des marques déposées de leurs sociétés respectives.

# Précautions d'usage



Veillez conserver ce manuel à portée de main pour toute référence ultérieure.

## DANGER

- N'essayez pas de démonter ou de modifier les composants internes de l'appareil de quelque manière que ce soit, au risque d'entraîner la dislocation de l'appareil, voire une explosion ou un incendie. Au moindre signe de dysfonctionnement, mettez immédiatement l'appareil hors tension et faites-le contrôler par un technicien Yamaha qualifié.
- Ne laissez pas tomber l'appareil dans l'eau.
- Ne jetez pas l'appareil au feu et ne le laissez pas à proximité d'objets en combustion.
- N'utilisez pas l'appareil dans des conditions de chaleur extrêmes (exposition directe au soleil, à proximité d'un radiateur ou dans une voiture en pleine journée) afin d'éviter tout risque d'explosion, d'incendie ou de dislocation. Chargez l'appareil et utilisez-le à des températures comprises entre 0° et 40 °C (32° et 104 °F) et stockez-le dans un environnement compris entre -10° et 45 °C (14° et 113 °F).
- N'utilisez pas l'appareil et ne portez pas les écouteurs en conduisant (véhicule, moto ou vélo), car cela pourrait provoquer un accident grave.
- Pour éviter tout accident lorsque vous marchez ou faites du jogging, maintenez le niveau sonore de l'appareil suffisamment bas pour entendre les bruits de la circulation et ne fixez pas l'écran de trop près.
- Si vous constatez une perte soudaine de son en cours d'utilisation ou décelez une odeur insolite, voire de la fumée, il conviendra de couper immédiatement l'alimentation de l'appareil et de faire inspecter celui-ci par un technicien Yamaha qualifié.

## AVERTISSEMENT

- Si vous n'êtes pas en bonne condition physique (maladie chronique, grossesse ou état anormal), vous devez consulter votre médecin avant de vous lancer dans l'entraînement physique.
- Dès que vous ressentez la moindre douleur ou gêne en effectuant les exercices, arrêtez-vous immédiatement, reposez-vous et consultez un médecin si nécessaire.
- Vérifiez que les accessoires ou boucles d'oreille que vous portez n'interfèrent avec le capteur de pulsations afin de garantir une lecture précise de la fréquence cardiaque. Le port de boucles d'oreille peut nuire à la détection correcte des détéctions, de sorte que votre entraînement risque d'être trop fatiguant ou pas assez.
- Conservez l'appareil hors de portée des enfants en bas âge.
- Évitez d'insérer des morceaux de papier, des pièces métalliques ou tout autre objet dans l'appareil. Si cela se produit, vous devez immédiatement mettre l'appareil hors tension et le faire inspecter par un technicien Yamaha qualifié.
- En cas d'utilisation d'un adaptateur secteur :
  - Veillez à ce que la tension utilisée soit uniquement celle qui est indiquée pour l'adaptateur. La tension requise est imprimée sur l'adaptateur.
  - Utilisez exclusivement l'adaptateur spécifié (PA-U010 ou un modèle équivalent recommandé par Yamaha). Le recours à tout autre adaptateur risque d'endommager l'appareil ou d'entraîner sa surchauffe.
  - Vérifiez périodiquement l'état de la prise électrique, dépoussiérez-la et nettoyez-la.

## ATTENTION

- N'utilisez pas l'appareil dans un environnement trop poussiéreux ou dans des conditions de froid extrêmes car cela pourrait provoquer des dysfonctionnements.
- Ne vous appuyez pas sur l'appareil, ne déposez jamais dessus des objets lourds et ne manipulez pas trop brutalement ses touches, ses sélecteurs, ses connecteurs ou le câble des écouteurs.
- Ne touchez pas le connecteur avec les mains mouillées. En cas d'humidité à l'intérieur de l'appareil à cause du connecteur, l'appareil risque de présenter des dysfonctionnements.
- Veillez à ne pas enrouler le câble des écouteurs autour du corps ou autour d'autres objets à proximité pour éviter tout risque de blessure ou d'accident.
- N'utilisez pas l'appareil et les écouteurs pendant une période prolongée à un volume trop élevé ou inconfortable pour l'oreille, au risque d'endommager votre ouïe de manière permanente. Si vous constatez une baisse d'acuité auditive ou entendez des sifflements dans les oreilles, vous devez consulter un médecin sans tarder.
- Certaines personnes risquent de ressentir une sensation anormale ou une gêne au niveau de la peau. Si c'est le cas, arrêtez d'utiliser l'appareil et consultez un médecin.
- Débranchez l'adaptateur secteur de la prise murale en cas de non utilisation prolongée de l'appareil et par temps d'orage accompagné d'éclairs.
- N'essayez pas de vous exercer avec l'appareil lorsque celui-ci est en cours de chargement, car ceci pourrait provoquer son dysfonctionnement. De plus, vous risqueriez de vous blesser en vous empiétant dans le câble USB.
- Utilisez un chiffon doux et sec pour nettoyer l'appareil. Évitez les diluants de peinture, les solvants, les liquides d'entretien ou les tampons de nettoyage imprégnés de produits chimiques.

- Yamaha ne peut être tenu responsable des détériorations causées par une mauvaise manipulation de l'instrument ou par des modifications apportées par l'utilisateur.
- Yamaha ne peut être tenu responsable des éventuels problèmes de santé survenant au cours de l'entraînement avec l'appareil. L'utilisateur est seul responsable de son état de santé.

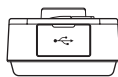
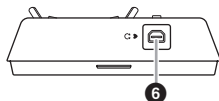
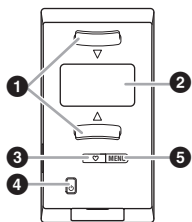


### Li-ion

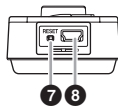
Cet appareil contient une pile au lithium-ion.  
Recyclez la pile après utilisation mais ne l'ôtez jamais par vous-même. Faites inspecter l'unité par un technicien Yamaha qualifié. En l'absence de technicien Yamaha qualifié dans votre région, mettez la pile au rebut conformément aux lois et aux réglementations environnementales en vigueur localement.



## Commandes du panneau



Ouvrez le rabat



**1** Touches ▲/▼ (Haut/Bas) (page 8)


**2** Ecran

**3** DEL

Rouge : fréquence cardiaque rapide.

Verte : exercices d'aérobic optimaux.

Bleue : état de relâchement.

**4** Touche [  ] (Veille/Marche)

Appuyez sur cette touche pour mettre l'appareil sous/hors tension ou pour activer/désactiver la fonction Blocage.

Si vous la maintenez enfoncée, vous mettez l'appareil hors tension.

**5** Touche [MENU] (page 8)

**6** Connecteur écouteurs/clip d'oreilles

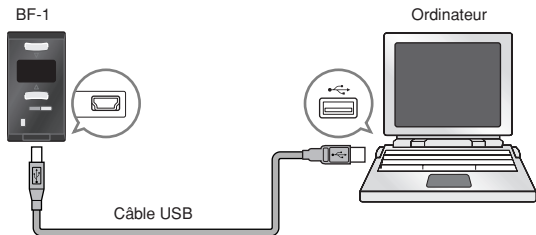
**7** Sélecteur [RESET] (Réinitialisation)

**8** Connecteur USB (pages 7 et 19)

## Chargement de la pile


Vous devez charger le BF-1 avant sa première utilisation.

Pour charger la pile du BF-1, il suffit de connecter l'appareil à un ordinateur au moyen du câble USB fourni. (Reportez-vous également à la page 19.)



### DANGER

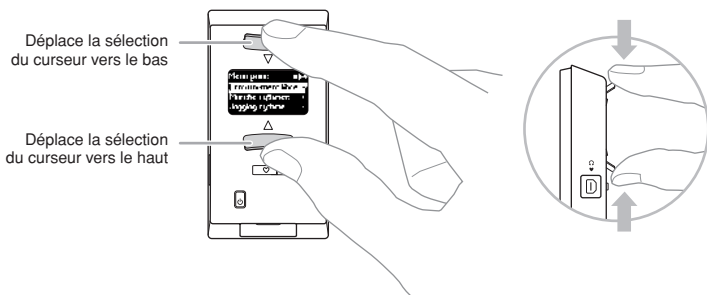
Ne reliez pas l'appareil à un ordinateur dans des conditions de chaleur extrêmes. Il est conseillé de charger l'appareil à des températures comprises entre 0 ° et 40 °C (32 ° et 104 °F).

Lorsque la pile est en cours de chargement, l'écran affiche l'icône de la pile () indiquant la progression de son chargement. Dès que la pile est chargée, l'icône s'allume pour signifier son état de chargement.

Lorsque vous utilisez le BF-1, vous pouvez vérifier l'état de chargement de la pile à l'aide de l'icône de celle-ci.



## Fonctions de base



### ■ Sélection d'un élément de menu

Appuyez sur la touche ▲ : ceci déplace la sélection du curseur vers le haut

Appuyez sur la touche ▼ : ceci déplace la sélection du curseur vers le bas

Appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ : ceci valide la sélection de l'élément et appelle celui-ci

### ■ Modification d'un réglage ou d'un paramètre

Appuyez sur la touche ▲ : ceci augmente ou change la valeur du réglage sélectionné

Appuyez sur la touche ▼ : ceci diminue ou change la valeur du réglage sélectionné

Appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ : ceci valide la modification et déplace le curseur sur le paramètre suivant

### ■ Annulation de l'opération et retour à l'écran précédent

Appuyez sur la touche [MENU] : ceci permet de revenir sur l'écran précédent

Maintenez la touche [MENU] enfoncée : ceci permet de revenir au Menu principal



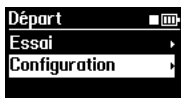
## Mise sous tension / Réglages initiaux

A la première mise sous tension de votre nouveau BF-1, l'appareil vous guide afin de vous permettre d'effectuer plusieurs réglages importants. Il est impératif d'exécuter ces paramétrages avant de commencer à utiliser le BF-1.

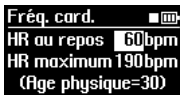
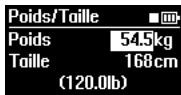
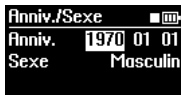
- 1 Appuyez sur la touche [  ] (Veille/Marche) pour mettre l'appareil sous tension.



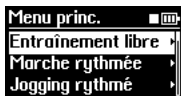
- 2 Sélectionnez la langue souhaitée, puis appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas).



- 3 Sélectionnez « Configuration » pour effectuer les réglages initiaux.  
Les écrans suivants apparaissent successivement.



Une fois que vous avez défini tous les réglages initiaux requis, le Menu principal est appelé.



Sélectionnez l'un des modes disponibles sous le Menu Principal et commencez l'entraînement !

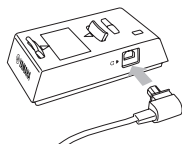
## Fixation du brassard

- 1 Connectez le câble des écouteurs au BF-1.
- 2 Fixez l'appareil au brassard.
- 3 Desserrez le brassard et faites-le remonter le long de votre bras gauche.
- 4 Fixez le brassard sur l'avant-bras.

Ajustez la position du brassard de manière à pouvoir aisément consulter l'écran.

### **F** IMPORTANT

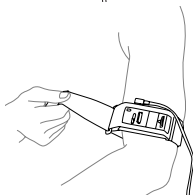
Portez le brassard exclusivement au niveau de la partie supérieure du bras (et non au cou, au poignet, à la cheville, etc.)



Correct

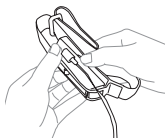


Incorrect



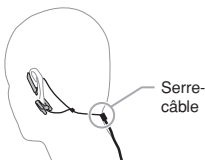
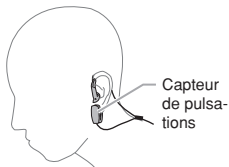
### Pour retirer le BF-1 du brassard...

Tirez la languette vers le bas, dégagez l'appareil et sortez-le.



## Fixation des écouteurs et du capteur de pulsations

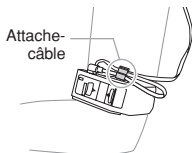
- 1 Accrochez le câble de l'écouteur au-dessus de l'oreille.
- 2 Introduisez l'écouteur dans l'oreille.
- 3 Ajustez l'angle des écouteurs selon les besoins.
- 4 Fixez le capteur de pulsations sur le lobe de l'oreille gauche.
- 5 Si nécessaire, faites glisser le serre-câble en direction de votre tête.  
Ajustez le serre-câble sur la position la plus confortable pour vous.



### Utilisation de l'attache-câble...

Si le câble est trop long et qu'il vous gêne lors de l'entraînement, vous enroulerez la portion du câble excédentaire et la fixerez au moyen de l'attache-câble.

Si nécessaire, vous pouvez également fixer le câble à vos vêtements au moyen de l'attache-câble.





## Marche/jogging à votre propre rythme : mode Entraînement libre

En mode Entraînement libre, le BF-1 fait automatiquement correspondre la musique à votre rythme d'effort, en sélectionnant les titres dont le tempo est équivalent à votre vitesse de jogging ou de marche. Lorsque vous changez de rythme, la musique change également en conséquence. Ceci vous permet d'effectuer votre jogging en toute liberté et à votre propre rythme, tout en appréciant la musique, qui est parfaitement adaptée à votre cadence.

- 1 Sélectionnez « Entraînement libre » dans le Menu principal.



- 2 Sélectionnez « Départ ». Commencez à courir ou à marcher selon la cadence de votre choix.

Pour les détails sur les diverses opérations qu'il est possible d'effectuer sur l'appareil tout en vous exerçant, consultez la page 14.

- 3 Dès que vous souhaitez arrêter l'entraînement, appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas).

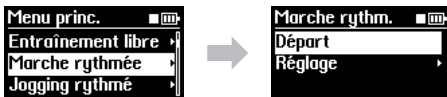
Ceci termine la session et appelle l'écran du journal (page 17).

Vous pouvez également fixer à l'avance l'objectif de votre exercice. Reportez-vous à la page 15.

## Exercices d'aérobic optimaux : modes Marche rythmée et Jogging rythmé

Les modes rythmés (Marche rythmée programmée pour la marche et Jogging rythmé pour le jogging) offrent la lecture musicale la plus appropriée pour un entraînement aérobic optimal. Le capteur de pulsations intégré détecte votre fréquence cardiaque au fur et à mesure de votre entraînement. Le BF-1 calcule, continuellement et en temps réel, la cadence de l'effort optimal pour vous, en fonction de votre condition physique, puis modifie la musique automatiquement de sorte qu'elle corresponde à votre rythme et votre fréquence cardiaque.

- 1 Sélectionnez « Marche rythmée » ou « Jogging rythmé » dans le Menu principal.



- 2 Vérifiez que le capteur de pulsations est correctement fixé.
- 3 Sélectionnez « Départ ». Commencez votre jogging ou votre marche en rythme avec le tempo du titre qui s'exécute !

Pour les détails sur les diverses opérations qu'il est possible d'effectuer sur l'appareil tout en vous exerçant, consultez la page 14.

### AVERTISSEMENT

Cependant, si vous trouvez qu'il vous est trop difficile de suivre le rythme du titre en cours, ne vous forcez pas à le faire. Ralentissez le rythme en conséquence ou interrompez l'exercice.

- 4 Dès que vous souhaitez arrêter l'entraînement, appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas).

Ceci déclenche le segment de récupération, termine la session et appelle l'écran du journal (page 17).

Vous pouvez également fixer à l'avance l'objectif de votre exercice. Reportez-vous à la page 15.

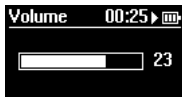
## Fonctionnement en cours d'entraînement

### ■ Suspension de l'entraînement

Appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) (sans les maintenir enfoncées). Cette action interrompt la musique et la session d'entraînement. Appuyez à nouveau sur les touches afin de reprendre la musique et l'entraînement.

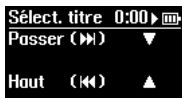
### ■ Modification du volume de la lecture musicale

Appuyez sur l'une des touches ▲/▼ (Haut/Bas) et modifiez le volume sonore de l'appareil.



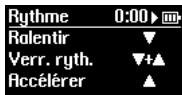
### ■ Changement de titres

Ceci vous permet de sélectionner d'autres titres ayant approximativement le même tempo que le titre actuel. Appuyez sur la touche [MENU] une fois puis sélectionnez le premier morceau dans la liste ou tout autre titre de votre choix à l'aide de la touche ▲/▼ (Haut/Bas) appropriée.



### ■ Verrouillage ou changement de rythme

Appuyez à deux reprises sur la touche [MENU] et servez-vous des touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour modifier le tempo. Appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ pour verrouiller le tempo.



## Réglage de l'objectif

Vous pouvez spécifier l'objectif pour structurer vos sessions comme vous le souhaitez. Lorsque vous indiquez l'objectif avant d'effectuer l'exercice, la lecture musicale s'exécute automatiquement une fois que l'objectif fixé a été atteint.

**1** A l'étape 2 de la page 12 ou l'étape 3 de la page 13, sélectionnez « Réglage ».

**2** Sélectionnez la valeur souhaitée : Durée, Distance, Calories.

### Durée

Valeurs disponibles :

10, 20, 30, 45, 60, 90 (minutes), Personnalisé

### Distance

Valeurs disponibles :

3, 5, 10 (kilomètres), Demi-marathon, Marathon, Personnalisé

Lorsque l'unité de mesure est spécifiée sur « Miles/Pieds », les réglages disponibles sont comme suit :

2, 5, 10 (miles), Demi-marathon, Marathon, Personnalisé

### Calories

Valeurs disponibles :

100, 300, 500, 700, 1000 (K calories), Personnalisé

Si vous sélectionnez « Personnalisé » à ce stade, vous serez libre de fixer l'objectif de votre choix.

## S'exercer en suivant un programme d'entraînement : mode Entraînement

Lorsque vous utilisez le mode Entraînement à bon escient, c'est presque comme si vous vous entouriez d'un entraîneur professionnel qui se tient à vos côtés et vous indique non seulement le moment opportun pour accélérer ou ralentir mais également le degré d'accélération ou de ralentissement à appliquer, tout en laissant s'exécuter votre titre préféré afin de renforcer votre motivation.

Sélectionnez « Entraînement » dans le Menu principal.



Vous avez non seulement la possibilité de choisir l'un des neuf programmes d'entraînement intégrés pour commencer rapidement votre entraînement, mais vous pouvez également créer vos propres programmes originaux. Chaque programme d'entraînement contient plusieurs segments, caractérisés par des intervalles spécifiques (de durée ou de distance) et dispose de différents objectifs détaillés ci-dessous.

**Intervalle** Durée, Distance

**Objectif** Rythme (minutes:secondes par kilomètre), Tempo (bpm), HR (bpm), %HRR (%)

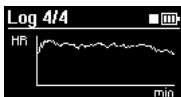
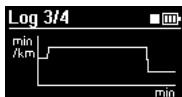
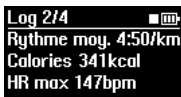


Pour plus de détails sur le mode Entraînement (programmes d'entraînement présélectionnés, création de programmes originaux, etc.), reportez-vous à la page 20 de ce document, ainsi qu'aux modes d'emploi du BF-1 et de la BODiBEAT disponibles sur le CD-ROM.



## Après une session d'entraînement

A l'arrêt de la session d'exercice, le journal s'y rapportant s'affiche automatiquement. Servez-vous des touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour parcourir les pages de l'écran afin de visualiser toutes les entrées et les graphes du journal.



Pour quitter les pages du journal, il suffit d'appuyer sur la touche [MENU].

La sélection de l'option « Données » du Menu principal appelle vos journaux d'exercices stockés sur le BF-1, ce qui vous permet de consulter non seulement vos performances par session mais également les données cumulées de vos diverses sessions sur une journée, une semaine ou un mois.

## Utilisation du BF-1 en mode Invité

Si vous sélectionnez l'option « Essai » dans l'écran initial (page 9) ou l'élément « Invité » du Menu Principal, vous pourrez utiliser le mode Invité, fort pratique, qui offre la possibilité, tant à vous-même qu'à l'un de vos amis, d'exploiter l'unité en mode d'essai, en utilisant librement les modes Entraînement libre, Marche rythmée et Jogging rythmé.

En mode Invité, l'indication « • » apparaît au début de l'intitulé de l'écran.



Pour quitter le mode Invité, maintenez enfoncée la touche [MENU] pendant plusieurs secondes.



## A propos de BODiBEAT Station

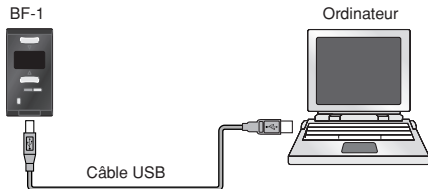
La connexion à un ordinateur et l'utilisation de l'application BODiBEAT Station fournie vous permet de gérer aisément, et de manière intuitive, les journaux d'exercices, les programmes d'entraînement et les données musicales, tout en exploitant, de façon optimale et conviviale, l'ensemble des modes et des fonctions du BF-1 à partir de votre ordinateur.

## Configuration requise

<b>Système d'exploitation</b>	Windows® XP Edition professionnelle SP2/Windows® XP Edition familiale SP2 ou Vista* (*Uniquement compatible avec les versions 32 bits Edition Intégrale/Professionnel/ Edition Familiale Premium/Edition Familiale Basique/Entreprise.)
<b>Ordinateur</b>	1 GHz minimum ; processeur de la famille Intel® Pentium®/Celeron®
<b>Mémoire disponible</b>	Windows XP : 128 Mo ou plus (256 Mo ou plus sont conseillés) Windows Vista : 512 Mo ou plus (1 Go ou plus sont conseillés)
<b>Disque dur</b>	200 Mo ou plus
<b>Ecran</b>	1024 x 768 ou plus
<b>Son</b>	Interface audio ou carte son compatible Windows (Le logiciel Windows Media® Player doit être installé sur l'ordinateur.)

## Connexions

Connectez l'appareil à l'ordinateur à l'aide du câble USB fourni.



Une fois connecté, le BF-1 passe automatiquement en mode PC et toute opération importante sur l'appareil est désactivée.

### **⚠ ATTENTION**

- N'activez pas le mode d'économie d'énergie de l'ordinateur lorsque le BF-1 est connecté. Vous risqueriez en effet de bloquer le BF-1 et de perdre des données, voire d'épuiser l'alimentation du BF-1.
- Il faut toujours veiller à utiliser le câble USB fourni. L'utilisation d'un câble inadéquat risque d'endommager la borne USB.
- Ne débranchez jamais le câble USB en cours de transfert de données. Vous risqueriez en effet de perdre des données ou d'endommager l'appareil.

### **Pour retirer le BF-1 de l'ordinateur...**

- 1** Double-cliquez sur l'icône « Supprimer le périphérique en toute sécurité » de la barre des tâches de Windows.  
La boîte de dialogue « Supprimer le périphérique en toute sécurité » s'ouvre.
- 2** Assurez-vous que la case « Afficher les composants de périphériques » est cochée, sélectionnez « Yamaha BODiBEAT USB Device » et cliquez ensuite sur [Arrêter].  
La boîte de dialogue « Arrêt d'un périphérique matériel » apparaît.
- 3** Cliquez sur [OK].
- 4** Déconnectez le câble USB de l'ordinateur.

# Installation de l'application BODiBEAT Station

## IMPORTANT

Avant d'installer le logiciel, veuillez lire attentivement le contrat de licence de l'utilisateur final inclus dans le CD-ROM. Par l'installation, vous marquez votre accord avec les termes du contrat de licence.

### 1 Insérez le CD-ROM fourni dans le lecteur de CD/DVD de l'ordinateur.

Le menu initial s'affiche.

(Si le menu initial ne s'affiche pas, vous sélectionnez le lecteur de CD/DVD dans Poste de travail, puis double-cliquez sur « Setup.exe » et passez à l'étape 3.)

### 2 Cliquez sur « Installer BODiBEAT Station » dans le menu initial.

L'installation débute. Après que le message « Veuillez brancher votre appareil BODiBEAT » apparaît, connectez le BF-1 à l'ordinateur au moyen du câble USB fourni.

### 3 Procédez à l'installation en suivant les instructions à l'écran.

## ATTENTION

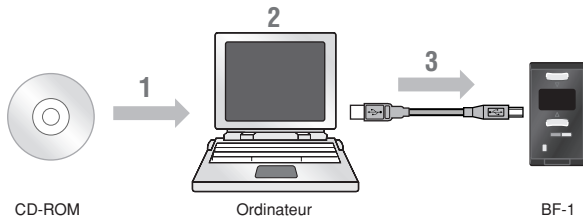
Lorsque vous connectez pour la première fois le BF-1 à l'ordinateur sur lequel la BODiBEAT Station est installée, les programmes d'entraînement présélectionnés du BF-1 sont remplacés par ceux de la BODiBEAT Station. Si vous avez modifié les programmes présélectionnés du BF-1, vos modifications seront perdues. Pour éviter cela, copiez les programmes modifiés dans un autre programme. (Reportez-vous au mode d'emploi du BF-1 disponible sur le CD-ROM).

## Chargement de données musicales sur le BF-1

En chargeant vos titres favoris sur le BF-1, vous pouvez les écouter en cours d'exercice ou les reproduire en mode Lecture musicale.

### **NOTE**

Si vous souhaitez charger des morceaux depuis un CD musical, importez-les d'abord depuis le CD sur l'ordinateur à l'aide d'un logiciel d'extraction tel que Windows Media Player.



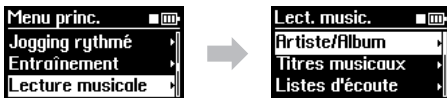
- 1** Installez le logiciel BODiBEAT Station inclus sur l'ordinateur
- 2** Importez les titres dans BODiBEAT Station
- 3** Transférez les titres vers le BF-1

Pour plus de détails, reportez-vous au mode d'emploi de l'application BODiBEAT Station.



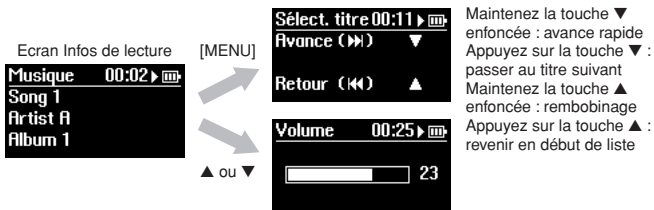
## Sélection de titres

En mode Lecture musicale, le BF-1 fonctionne comme un simple lecteur musical. Depuis le Menu principal, sélectionnez « Lecture musicale ».



- Cette option vous propose trois opérations différentes pour sélectionner un titre à exécuter :
- Artiste/Album**.....Sélection d'un album spécifique et lecture automatique des titres de celui-ci.
  - Titres musicaux**...Sélection d'un morceau spécifique et exécution de tous les titres stockés sur l'appareil.
  - Listes d'écoute**...Sélection d'une liste d'écoute personnalisée et exécution automatique des titres de celle-ci.

Durant la reproduction, l'écran Infos de lecture s'affiche. A partir de cet écran, il est possible d'effectuer une avance rapide ou un rebobinage du titre et d'en régler le volume.



Pour arrêter la lecture, il faut appuyer sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) et les maintenir simultanément enfoncées.

Pour suspendre momentanément la lecture, appuyez en même temps sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas).



Cet ensemble de commandes et de paramètres vous permet de personnaliser le BF-1 en fonction de vos préférences personnelles et de votre condition physique. Les réglages se répartissent en trois grands groupes : Musique, Matériel et Utilisateur, avec une fonction d'initialisation distincte pour la restauration instantanée des valeurs par défaut de l'appareil. Un menu Information est également inclus, qui vous permet de vérifier la version de votre BF-1.

Depuis le Menu principal, sélectionnez « Réglages ».



Pour les détails sur les différents menus de réglages, reportez-vous à la section « Arborescence des menus », en page 24, ainsi qu'au mode d'emploi du BF-1, inclus sur le CD-ROM.

# Arborescence des menus



Menu principal	Entraînement libre				
	Marche rythmée				
	Jogging rythmé				
	Entraînement				
	Lecture musicale	Artiste/Album, Titres musicaux, Listes d'écoute, Titre en cours			
	Données	Entraînements, Jours, Semaines, Mois			
	Réglages	Réglages musique	Musique entraîn.	Priorité musicale	
				Guide Tempo	
					Demi-tempo
					Transition titres
					Durée lect. music.
					Normaliser vol.
				Mode Play	Répétition
					Shuffle
				Amplif. basses fréq.	
			Réglages matériel	Capteurs	Capteur puls.
		Capteur de foulée			
		Capteur rythme			
		Ecran		Ecran principal	
				Mesure	
				Langue	
				Afficher durée	
				Contraste	
			Date/Heure		
		Réglages utilisateur	Fréq. card.	Contr. fréq. card.	
				Modifier fréq. card.	
				Foulée	
			Poids/Taille		
		Anniversaire/Sexe			
		Fonction didactique			
	Information				
	Initialiser				
Invité	Entraînement libre				
	Marche rythmée				
	Jogging rythmé				



# Spécifications



<b>Modèle</b>		BF-1
<b>Dimensions</b>		75,7 x 38,0 x 20,1 mm
<b>Poids</b>	<b>Boîtier</b>	65 g
	<b>Ecouteurs/Capteur de pulsations</b>	22 g
<b>Puissance de sortie</b>		6,5 mW x 2 (33 Ω)
<b>Réponse en fréquence</b>		20 à 20 000 Hz
<b>Autonomie</b>		Environ 9 heures (utilisation normale) * En fonction des préférences d'utilisation et de l'environnement.
<b>Pile</b>		Pile au lithium-ion, intégrée et rechargeable
<b>Mode de chargement (source d'alimentation)</b>		USB (ordinateur ou adaptateur secteur en option)
<b>Temps de charge</b>		Environ 3 heures
<b>Plage des températures de fonctionnement</b>		0° – 50°C * Sauf en cours de chargement : 0° – 40°C
<b>Ecran</b>		Ecran à diodes électroluminescentes organiques 1,0 pouce 128 x 64
<b>Capacité</b>		512 Mo
<b>Formats audio pris en charge</b>		MP3 (32 à 320 kbps, débit binaire variable) WMA (32 à 192 kbps, débit binaire variable) AAC (8 à 320 kbps, débit binaire variable) WAV
<b>Prises auxiliaires</b>		Ecouteurs/Capteur de pulsations : à 8 broches, de marque déposée, USB 2.0 (haute vitesse)
<b>Logiciel fourni</b>		BODIBEAT Station

\* Les spécifications et les descriptions de ce mode d'emploi ont uniquement un but informatif. Yamaha Corp. se réserve le droit de changer ou modifier les produits et leurs spécifications techniques à tout moment sans aucun préavis. Les caractéristiques techniques, les équipements et les options pouvant différer d'un pays à l'autre, adressez-vous à votre distributeur Yamaha.

Pour plus de détails sur les produits, veuillez-vous adresser à Yamaha ou au distributeur le plus proche de vous figurant dans la liste suivante.

## NORTH AMERICA

### CANADA

**Yamaha Canada Music Ltd.**  
135 Milner Avenue, Scarborough, Ontario,  
M1S 3R1, Canada  
Tel: 416-298-1311

### U.S.A.

**Yamaha Corporation of America**  
6600 Orangethorpe Ave., Buena Park, Calif. 90620,  
U.S.A.  
Tel: 714-522-9011

## CENTRAL & SOUTH AMERICA

### MEXICO

**Yamaha de México S.A. de C.V.**  
Calz. Javier Rojo Gómez #1149,  
Col. Guadalupe del Moral  
C.P. 09300, México, D.F., México  
Tel: 55-5804-0600

### BRAZIL

**Yamaha Musical do Brasil Ltda.**  
Rua Joaquim Floriano, 913 - 4° andar, Itaim Bibi,  
CEP 04534-013 Sao Paulo, SP. BRAZIL  
Tel: 011-3704-1377

### ARGENTINA

**Yamaha Music Latin America, S.A.**  
**Sucursal de Argentina**  
Viamonte 1145 Piso2-B 1053,  
Buenos Aires, Argentina  
Tel: 1-4371-7021

### PANAMA AND OTHER LATIN AMERICAN COUNTRIES/CARIBBEAN COUNTRIES

**Yamaha Music Latin America, S.A.**  
Torre Banco General, Priso 7, Urbanización  
Marbella, Calle 47 y Aquilino de la Guardia,  
Ciudad de Panamá, Panamá  
Tel: +507-269-5311

## EUROPE

### THE UNITED KINGDOM

**Yamaha-Kemble Music (U.K.) Ltd.**  
Sherbourne Drive, Tilbrook, Milton Keynes,  
MK7 8BL, England  
Tel: 01908-366700

### IRELAND

**Danfay Ltd.**  
61D, Sallynoggin Road, Dun Laoghaire, Co.  
Dublin  
Tel: 01-2859177

### GERMANY

**Yamaha Music Central Europe GmbH**  
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany  
Tel: 04101-3030

### SWITZERLAND/LIECHTENSTEIN

**Yamaha Music Central Europe GmbH,**  
**Branch Switzerland**  
Seefeldstrasse 94, 8008 Zürich, Switzerland  
Tel: 01-383 3990

### AUSTRIA

**Yamaha Music Central Europe GmbH,**  
**Branch Austria**  
Schleiergasse 20, A-1100 Wien, Austria  
Tel: 01-60203900

### CZECH REPUBLIC/SLOVAKIA/HUNGARY/ SLOVENIA

**Yamaha Music Central Europe GmbH,**  
**Branch Austria, CEE Department**  
Schleiergasse 20, A-1100 Wien, Austria  
Tel: 01-602039025

### POLAND

**Yamaha Music Central Europe GmbH**  
**Sp.z. o.o. Oddział w Polsce**  
ul. 17 Stycznia 56, PL-02-146 Warszawa, Poland  
Tel: 022-868-07-57

### THE NETHERLANDS/BELGIUM/ LUXEMBOURG

**Yamaha Music Central Europe GmbH,**  
**Branch Benelux**  
Clarissenhof 5-b, 4133 AB Vianen, The  
Netherlands  
Tel: 0347-358 040

### FRANCE

**Yamaha Music France**  
BP 70-77312 Mame-la-Vallée Cedex 2, France  
Tel: 01-64-61-4000

### ITALY

**Yamaha Musica Italia S.P.A.**  
Viale Italia 88, 20020 Lainate (Milano), Italy  
Tel: 02-935-771

### SPAIN/PORTUGAL

**Yamaha-Hazen Música, S.A.**  
Ctra. de la Corona km. 17, 200, 28230  
Las Rozas (Madrid), Spain  
Tel: 91-639-8888

### GREECE

**Philippos Nakas S.A. The Music House**  
147 Skiatthou Street, 112-55 Athens, Greece  
Tel: 01-228 2160

### SWEDEN

**Yamaha Scandinavia AB**  
J. A. Wettergrens Gata 1  
Box 30053  
S-400 43 Göteborg, Sweden  
Tel: 031 89 34 00

### DENMARK

**YS Copenhagen Liaison Office**  
Generatørvej 6A  
DK-2730 Herlev, Denmark  
Tel: 44 92 49 00

### FINLAND

**F-Musiikki Oy**  
Kluuvikatu 6, P.O. Box 260,  
SF-00101 Helsinki, Finland  
Tel: 09 618511

## NORWAY

Norsk filial av Yamaha Scandinavia AB  
Grini Næringspark 1  
N-1345 Østerås, Norway  
Tel: 67 16 77 70

## ICELAND

Skeifan HF  
Skeifan 17 P.O. Box 8120  
IS-128 Reykjavik, Iceland  
Tel: 525 5000

## OTHER EUROPEAN COUNTRIES

**Yamaha Music Central Europe GmbH**  
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany  
Tel: +49-4101-3030

## AFRICA

**Yamaha Corporation,**  
**Asia-Pacific Music Marketing Group**  
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu, Japan  
430-8650  
Tel: +81-53-460-2312

## MIDDLE EAST

## TURKEY/CYPRUS

**Yamaha Music Central Europe GmbH**  
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany  
Tel: 04101-3030

## OTHER COUNTRIES

**Yamaha Music Gulf FZE**  
LOB 16-513, P.O.Box 17328, Jubel Ali,  
Dubai, United Arab Emirates  
Tel: +971-4-881-5868

## ASIA

## THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

**Yamaha Music & Electronics (China)  
Co., Ltd.**  
25/F., United Plaza, 1468 Nanjing Road (West),  
Jingan, Shanghai, China  
Tel: 021-6247-2211

## HONG KONG

**Tom Lee Music Co., Ltd.**  
11/F., Silvercord Tower 1, 30 Canton Road,  
Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong  
Tel: 2737-7688

## INDONESIA

**PT. Yamaha Music Indonesia (Distributor)  
PT. Nusanik**  
Gedung Yamaha Music Center, Jalan Jend. Gatot  
Subroto Kav. 4, Jakarta 12930, Indonesia  
Tel: 21-520-2577

## KOREA

**Yamaha Music Korea Ltd.**  
8F, 9F, Dongsung Bldg. 158-9 Samsung-Dong,  
Kangnam-Gu, Seoul, Korea  
Tel: 080-004-0022

## MALAYSIA

**Yamaha Music Malaysia, Sdn., Bhd.**  
Lot 8, Jalan Perbandaran, 47301 Kelana Jaya,  
Petaling Jaya, Selangor, Malaysia  
Tel: 3-78030900

## PHILIPPINES

**Yupangco Music Corporation**  
339 Gil J. Puyat Avenue, P.O. Box 885 MCPO,  
Makati, Metro Manila, Philippines  
Tel: 819-7551

## SINGAPORE

**Yamaha Music Asia Pte., Ltd.**  
#03-11 A-Z Building  
140 Paya Lebar Road, Singapore 409015  
Tel: 747-4374

## TAIWAN

**Yamaha KHS Music Co., Ltd.**  
3F, #6, Sec.2, Nan Jing E. Rd. Taipei.  
Taiwan 104, R.O.C.  
Tel: 02-2511-8688

## THAILAND

**Siam Music Yamaha Co., Ltd.**  
891/1 Siam Motors Building, 15-16 floor  
Rama 1 road, Wangmai, Pathumwan  
Bangkok 10330, Thailand  
Tel: 02-215-2626

## OTHER ASIAN COUNTRIES

**Yamaha Corporation,**  
**Asia-Pacific Music Marketing Group**  
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,  
Japan 430-8650  
Tel: +81-53-460-2317

## OCEANIA

## AUSTRALIA

**Yamaha Music Australia Pty. Ltd.**  
Level 1, 99 Queensbridge Street, Southbank,  
Victoria 3006, Australia  
Tel: 3-9693-5111

## NEW ZEALAND

**Music Houses of N.Z. Ltd.**  
146/148 Captain Springs Road, Te Papapa,  
Auckland, New Zealand  
Tel: 9-634-0099

## COUNTRIES AND TRUST TERRITORIES IN PACIFIC OCEAN

**Yamaha Corporation,**  
**Asia-Pacific Music Marketing Group**  
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,  
Japan 430-8650  
Tel: +81-53-460-2312

## HEAD OFFICE

**Yamaha Corporation, Pro Audio & Digital  
Musical Instrument Division**  
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu, Japan  
430-8650  
Tel: +81-53-460-3273

EKB41



**BODiBEAT Website**

<http://www.bodibeat.com>

**Yamaha Manual Library**

<http://www.yamaha.co.jp/manual/>

U.R.G., Pro Audio & Digital Musical Instrument Division, Yamaha Corporation

© 2007 Yamaha Corporation

WJ94120 70?MWXX?.?-01A0

Printed in Indonesia