Guide d'utilisation

No. du modèle
16211363550
XBU55ENT

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT
Lisez et comprenez ce guide au complet avant d'utiliser votre nouveau cycle exerciseur

SPIRIT

Prière de garder aux fins de consultation ultérieure

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit 2

Renseignements importants en matière de sécurité 3

Renseignements importants en matière d'électricité 5

Renseignements importants en matière de fonctionnement 5

Instructions d'assemblage 7

Montage de votre cycle exerciseur vertical 12

Renseignements concernant votre cycle exerciseur vertical 13

Utilisation de l'application SPIRIT+ 13

Fonctionnement de votre console 14

Fonctionnalités programmables 15

Introduction aux programmes 19

Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque 26

Entretien général 27

Plan détaillé 29

Liste des pièces 30

Garantie limitée du fabricant 33

ATTENTION
Ce cycle exerciseur vertical est conçu pour être utilisé uniquement à domicile et est garanti à cet effet. Toute autre application annule cette garantie en entier.

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEAU CYCLE EXERCISEUR

Merci d'avoir acheté ce cycle exerciseur de qualité de Dyaco Canada, Inc. Votre nouveau cycle exerciseur a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits d'entraînement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Par l'entremise de votre concessionnaire, Dyaco Canada, Inc. fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années. Le concessionnaire local où vous avez acheté ce cycle exerciseur répondra à tous vos besoins en matière de garantie et de service. Sa responsabilité est de vous offrir les connaissances techniques et un service personnalisé pour que votre expérience soit plus informée et que les problèmes soient plus faciles à résoudre.

Prenez quelques minutes pour noter le nom du concessionnaire, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous pour faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre support et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être de notre entreprise.

Veuillez aller à www.dyaco.ca/garantie et remplir l'enregistrement de la garantie en ligne.

Votre partenaire dans le domaine de la santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du concessionnaire _____

Numéro de téléphone du concessionnaire _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

Veuillez enregistrer le numéro de série de ce produit d'entraînement dans l'espace ci-dessous.

Numéro de série _____

ENREGISTREMENT DE VOTRE ACHAT

Veuillez aller à www.dyaco.ca/garantie et enregistrer votre achat.

Renseignements importants en matière de sécurité

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, les mesures de sécurité de base doivent toujours être suivies, incluant les suivantes:
MISE EN GARDE – Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.
DANGER : Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez votre cycle exerciseur de la prise murale avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien.
MISE EN GARDE – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez le cycle exerciseur vertical sur une surface plane de niveau donnant accès à une prise murale de 115 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement le cycle exerciseur est branché dans le circuit.
N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE PRISE MURALE À L'EXTRÉMITÉ.
MISE EN GARDE – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes

- Rappelez-vous qu'un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise murale lorsque vous ne l'utilisez pas, ainsi qu'avant d'installer des pièces ou d'en enlever.
- Ne placez pas de couverture ou d'oreiller sous l'appareil. L'appareil peut surchauffer et causer un incendie, un choque électrique ou des blessures aux personnes.
- Cet appareil n'a pas été conçu pour les personnes éprouvant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires. Elles ne devraient pas utiliser cet appareil à moins qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions, par une personne responsable de leur sécurité, sur la façon de l'utiliser.
- Utilisez cet appareil seulement de la façon décrite dans ce guide. N'utilisez pas de pièces qui n'ont pas été recommandées par le fabricant.
- N'utilisez jamais cet appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas de façon appropriée, s'il a été échappé ou s'il est endommagé, ou s'il a été échappé dans l'eau. Retournez l'appareil à un centre de services pour qu'il soit examiné et réparé.
- Ne transportez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon d'alimentation comme poignée pour le déplacer.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez jamais cet appareil lorsque les prises d'air sont bloquées. Assurez-vous que les prises d'air ne contiennent pas de peluche, de cheveux ou tout autre matériel semblable.
- N'obstruez jamais ou n'insérez jamais d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur.
- N'utilisez pas cet appareil là où des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
- Branchez seulement cet appareil à une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée.
- Cet appareil est conçu pour être utilisé uniquement à domicile.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise murale.
- N'utilisez pas l'appareil sur une moquette trop rembourrée, pelucheuse ou à poils ras. La moquette et l'équipement risquent d'être endommagés.
- Do not attempt to use your equipment for any purpose other than for the purpose it is

intended.

- Avant de commencer ce programme d'exercices ou tout autre programme, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Éloignez les mains de toutes les pièces mobiles.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des mesures de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'entraînement pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- N'essayez pas d'utiliser votre équipement à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation de votre équipement. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque ce cycle exerciseur est utilisé par, avec ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans de cet appareil.
- Le cycle exerciseur vertical n'est pas un appareil médical.

Veillez réviser les restrictions de poids de l'utilisateur ou de l’utilisatrice et les exigences de puissance de votre nouvel appareil et vous y conformer. Le fait de ne pas suivre ces consignes peut entraîner des blessures graves ou endommager l'appareil.

SAUVEGARDEZ CES RENSEIGNEMENTS – PENSEZ SÉCURITÉ!

Renseignements importants en matière d’électricité

MISE EN GARDE!

Le cordon d'alimentation doit être éloigné de toute partie mobile de l'appareil, y compris les roues de déplacement.

N’enlevez **JAMAIS** un couvercle sans avoir préalablement débranché l'alimentation en courant continu. Si la tension varie de dix pour cent (10%) ou plus, le rendement de votre appareil peuvent être affectées. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous pensez que la tension est basse, contactez votre compagnie d'électricité locale ou un électricien agréé pour effectuer les tests nécessaires.

N’exposez **JAMAIS** cet appareil à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou d'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température de fonctionnement est comprise entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est de 95 % sans condensation (pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces).

Dans le meilleur des cas, l'appareil doit être le seul à être branché sur le circuit. Nos appareils sont équipés de suppresseurs de surtension afin d'éviter les déclenchements intempestifs. Nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI/GFCI avec nos produits. Les marques que nous avons testées sont Eaton (série Cutler Hammer), Leviton (Smart lock pro) et Schneider Electric (série Canadian home). Ces disjoncteurs ne se déclenchent pas lors de nos tests, lorsqu'ils sont connectés à nos appareils, tant qu'aucun autre appareil n'est branché sur le même circuit.

Renseignements importants en matière de fonctionnement

- N'utilisez JAMAIS cet appareil sans avoir lu et compris les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez à l'ordinateur.
- N'utilisez JAMAIS votre appareil pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants de l'appareil. Par précaution, débranchez l'appareil pendant un orage électrique.
- Comprenez que les changements de résistance ne se produisent pas immédiatement. Ajustez le niveau de résistance souhaité sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira progressivement à la commande.
- Soyez prudent lorsque vous effectuez d'autres activités en pédalant sur votre cycle exerciseur vertical, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre, ce qui peut entraîner des blessures graves.
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont ajustées avec précision pour fonctionner correctement avec une faible pression du doigt.

MISE EN GARDE SUR LE REMPLACEMENT DE LA PLAQUE DE DÉCALCOMANIE

La plaque de décalcomanie indiquée ci-dessous a été fixée au cycle exerciseur. Si elle manque ou si elle est illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour la commander. Appliquez la plaque de décalcomanie à l'endroit indiqué.

WARNING / AVERTISSEMENT

Model/Modèle#:

Serial#/Numéro de série:

For consumer use only.
Max user weight limit

CAUTION:SMALL CHILDREN AND PERSONS PHYSICALLY HANDICAPPED SHOULD NOT USE ANY EXERCISE EQUIPMENT WITHOUT A QUALIFIED PERSON IN ATTENDANCE. WARNING:KEEP CHILDREN AWAY FROM THE KEEP BODY AND CLOTHING FREE AND CLEAR OF ALL MOVING PARTS THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURIES OR DEATH IF CAUTION IS NOT USED. READ ALL WARNINGS AND INSTRUCTIONS PRIOR TO USE. REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

Usage à des fins personnelles seulement
poids maximum de l'utilisateur

ATTENTION: LES ENFANTS ET LES PERSONNES AYANT UN HANDICAP PHYSIQUE NE DOIVENT UTILISER AUCUN APPAREIL D'EXERCICE SANS LA SURVEILLANCE D'UNE PERSONNE QUALIFIÉE. AVERTISSEMENT: GARDER LES ENFANTS À L'ÉCART DU GARDER LE CORPS ET LES VÊTEMENTS ÉLOIGNÉS DE TOUTE PIÈCE MOBILE. LE DÉFAUT DE VIGILANCE DANS L'UTILISATION DE CET APPAPREIL POURRAIT ENTRAÎNER DE GRAVES BLESSURES ET MÊME LA MORT. LIRE TOUS LES AVERTISSEMENTS ET TOUTES LES DIRECTIVES AVANT UTILISATION. REMPLACER TOUTE ÉTIQUETTE ENDOMMAGÉE, ILLISIBLE OU MANQUANTE.

Dyaco Canada Inc.
5955 Don Murie St
Niagara Falls, Ontario
L2G 0A9

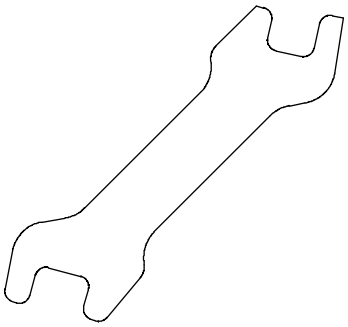
Customer Service
Service à la clientèle
1-888-707-1880

INSTRUCTIONS D’ASSEMBLAGE
PRÉ-ASSEMBLAGE

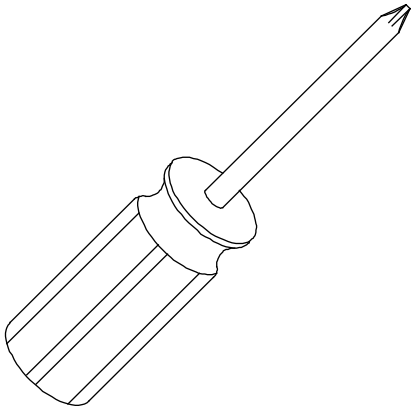
!!ATTENTION : INSTRUCTIONS DE DEBALLAGE IMPORTANTES
VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS
AVANT DE DÉBALLER VOTRE CYCLE EXERCISEUR VERTICAL!!

1. À l'aide d'un couteau à lame de rasoir (découpeur de boîtes), coupez les bandes qui s'enroulent autour du carton. Passez la main sous le bord inférieur du carton et retirez-le du carton qui se trouve en dessous, en séparant les agrafes qui relient les deux. Soulevez le carton au-dessus de l'appareil et déballez-le.
2. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez si elles sont endommagées ou s’il en manque. Si des pièces manquent ou sont endommagées, contactez immédiatement votre concessionnaire.
3. Repérez l'ensemble des ferrures. Le matériel est divisé en quatre étapes. Retirez d'abord les outils. Retirez les ferrures de chaque étape selon le besoin afin d'éviter toute confusion. Les numéros entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des pièces du plan d'assemblage à titre de référence.

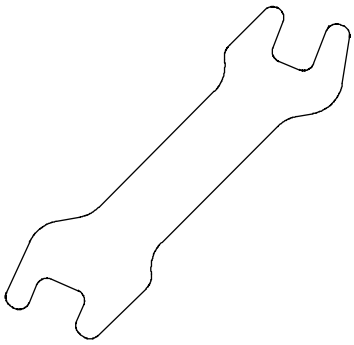
OUTILS D’ASSEMBLAGE



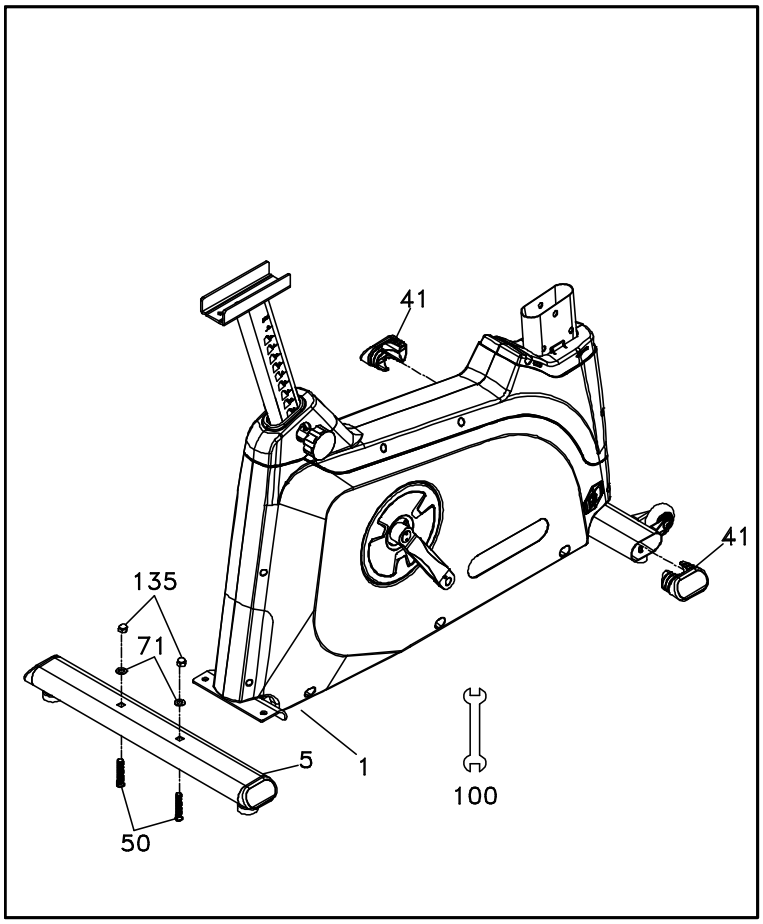
No. 92. Clé de 13/15 mm



No. 93. Tournevis Phillips



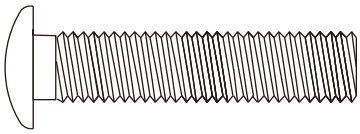
No. 100. Clé de 12/14 mm



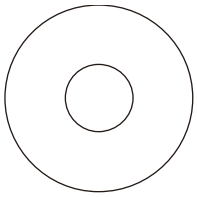
ÉTAPE 1:

1. Fixez le STABILISATEUR ARRIÈRE (5) au CADRE PRINCIPAL (1) avec deux BOULONS (50), deux RONDELLES ORDINAIRES (71) et deux ÉCROUS (135). Serrez-les complètement à l'aide de la clé (100).
2. Insérez un EMBOUT (41) dans chaque ouverture du tube du stabilisateur avant. Il peut être nécessaire de les enfoncer à l'aide d'un maillet en caoutchouc s'ils n’entrent pas facilement.

FERRURES

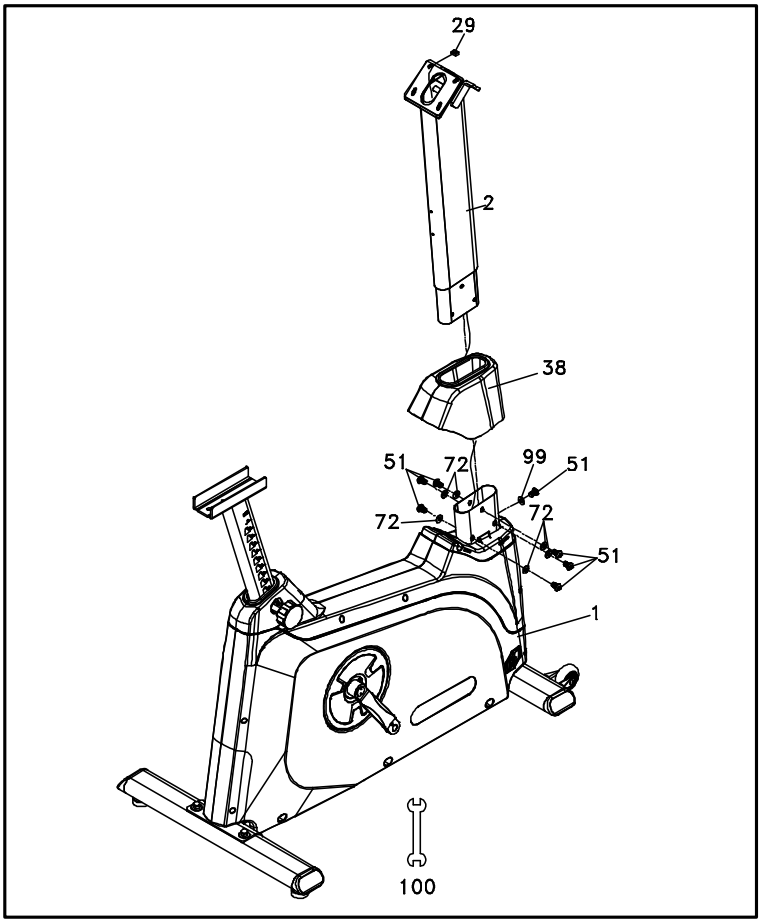


No. 50. Boulon mécanique 3/8 po x 2 po (2 pièces)



No. 71. Rondelle ordinaire 3/8 po x 25 x 2T (2 pièces)

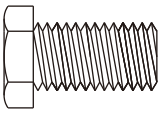
No. 135. Écrou borgne 3/8 po (2 pièces)



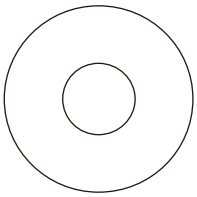
ÉTAPE 2:

1. Déroulez le CÂBLE DE L'ORDINATEUR (29) et faites-le passer à travers le COUVERCLE DU MONTANT DE LA CONSOLE (38) et le MONTANT DE LA CONSOLE (2) jusqu'à ce que le connecteur du câble sorte par l'ouverture supérieure du montant de la console. FAITES ATTENTION POUR NE PAS PINCER LE CÂBLE POUR NE PAS ENDOMMAGER L'ELECTRONIQUE. Glissez le COUVERCLE EN PLASTIQUE (38) sur le montant de la console, en vous assurant que le couvercle est bien orienté.
2. Installez le MONTANT DE LA CONSOLE (2) sur le CADRE PRINCIPAL (1) avec sept BOULONS (51), six RONDELLES ORDINAIRES (72) sur les boulons latéraux et une RONDELLE COURBÉE (99) sur le boulon avant. Serrez-les à l'aide de la clé (100).

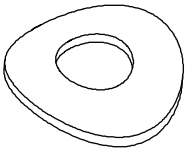
FERRURES



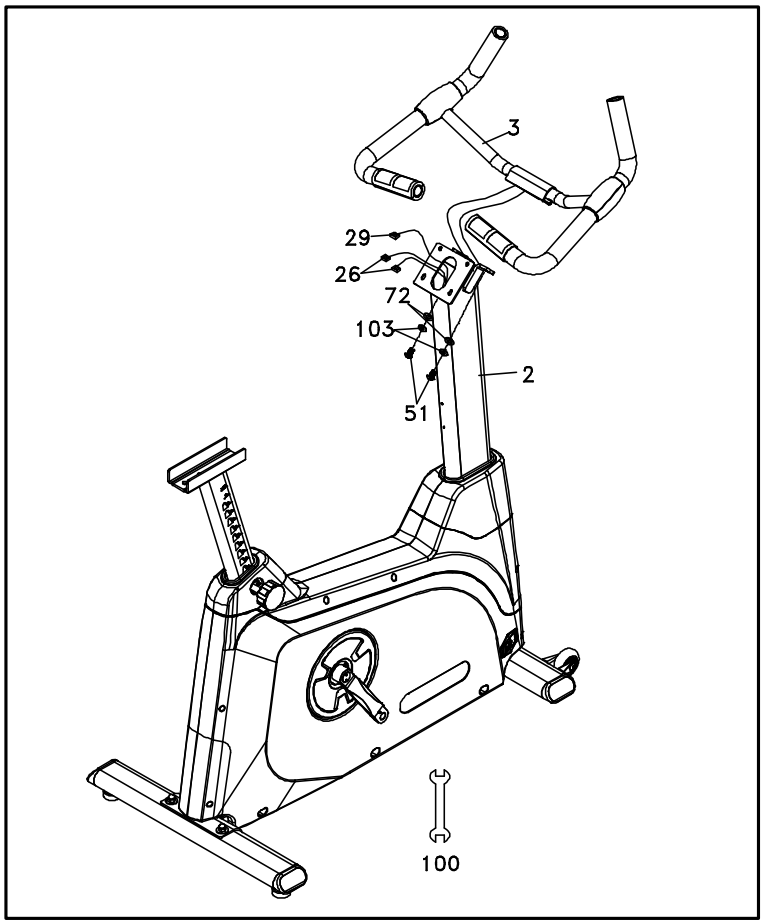
No. 51. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 5/8 po (7 pièces)



No. 72. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 x 1,5T (6 pièces)



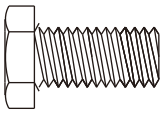
No. 99. Rondelle courbée 5/16 po x 19 x 1,5T (1 pièce)



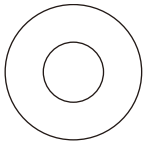
ÉTAPE 3:

1. Faites passer les deux FILS DU POULS MANUEL (26) dans le trou de la plaque de montage des guidons et dans le trou de la plaque de la console. Retirez le couvercle en plastique noir des guidons en coupant le lien en plastique.
2. Installez les GUIDONS (3) sur le MONTANT DE LA CONSOLE (2) avec deux BOULONS (51), deux RONDELLES ORDINAIRES (72) et deux RONDELLES À RESSORT (103), en vous assurant de ne pas pincer les fils du pouls manuel. Serrez-les à l'aide de la clé (100). Enclenchez le couvercle en plastique noir des guidons sur l'articulation.

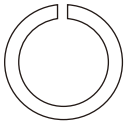
FERRURES



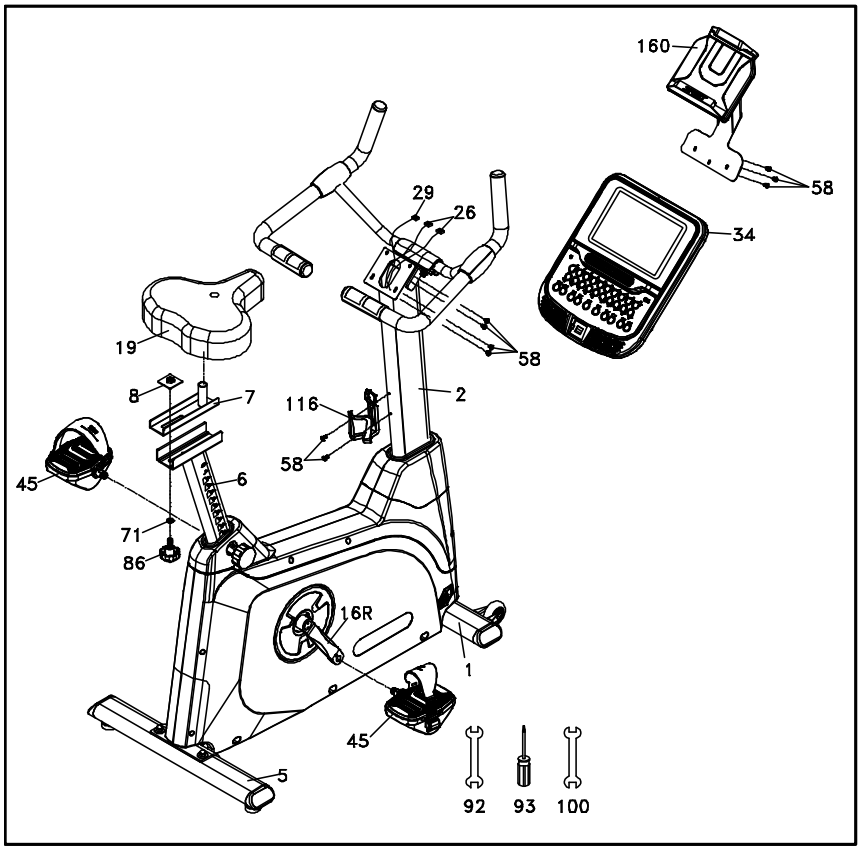
No. 51. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 5/8 po (2 pièces)



No. 72. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 x 1,5T (2 pièces)



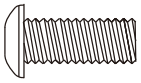
No. 103. Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T (2 pièces)



ÉTAPE 4:

1. Insérez le CÂBLE DE L'ORDINATEUR (29) et les deux CÂBLES DU POULS MANUEL (26) dans les connecteurs situés à l'arrière de la CONSOLE (34). Installez la CONSOLE (34) sur le MONTANT DE LA CONSOLE (2). Installez les quatre VIS À EMPREINTE CRUCIFORME (58) à l'aide du tournevis PHILLIPS (93).
2. Installez le SUPPORT DE LA TABLETTE (160) sur la CONSOLE (34) à l'aide de trois VIS À EMPREINTE CRUCIFORME (58). Serrez-les à l'aide du TOURNEVIS PHILLIPS (93).
3. Installez les PÉDALES (45) sur les BRAS DE MANIVELLE (16L et 16R). N'oubliez pas que la PÉDALE GAUCHE a un filetage inversé et qu'elle sera vissée dans la manivelle dans le SENS CONTRAIRE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE aux filetages normaux.
   Un L est estampillé à l'extrémité de la tige filetée de la pédale gauche et un R apparaît sur la pédale droite. Serrez les pédales autant que possible. Il peut être nécessaire de resserrer les pédales si vous entendez un bruit sourd en pédalant. Un bruit ou une sensation tel qu'un bruit sourd ou un cliquetis est généralement dû à des pédales trop lâches. Serrez-les à l'aide de la clé (92).
4. Installez le PATIN DU SUPPORT DE LA SELLE (7) (poteau à l'avant) sur le rail en haut du SUPPORT DE LA SELLE (6) en faisant glisser une rondelle ordinaire (71) sur le BOUTON DE RÉGLAGE DE LA SELLE (86), puis en la faisant glisser à travers les fentes de chacun et en fixant un ÉCROU DE BRIDE (8) à l'extrémité. Installez la SELLE (19) sur la tige de la selle en serrant fermement l'écrou de chaque côté, sous la selle.
5. Installez le PORTE-BOUTEILLE (116) sur le MONTANT DE LA CONSOLE (2) avec deux VIS À EMPREINTE CRUCIFORME (58). Serrez-les à l'aide du TOURNEVIS PHILLIPS (93).

FERRURES



No. 58. Vis à empreinte cruciforme
M5 x 12 mm (9 pièces)

Installation de votre cycle exerciseur

■Nivellement

Utilisez la clé M14 pour ajuster la hauteur des pieds de nivellement.

■Déplacement du cycle exerciseur vertical

Le cycle exerciseur est équipé de deux roues de déplacement fixées au stabilisateur avant. Soulevez le cycle exerciseur à l'aide du stabilisateur arrière, inclinez-le doucement vers le haut et roulez-le à l’endroit désiré.

RENSEIGNEMENTS CONCERNANT VOTRE CYCLE EXERCISEUR VERTICAL

Soyez toujours prudent lorsque vous conduisez votre cycle exerciseur vertical. Suivez les instructions de ce manuel pour assurer le fonctionnement et l'entretien en toute sécurité de votre cycle exerciseur vertical.

Votre nouveau cycle exerciseur vertical Spirit Fitness dispose d'une connectivité Bluetooth pour vous donner accès aux expériences d'entraînement les plus avancées disponibles. Suivez les instructions ci-dessous pour en savoir plus sur l'utilisation des capacités Bluetooth à leur plein potentiel.

Le téléchargement de l'application SPIRIT+ permettra de débloquer davantage de fonctionnalités, comme le suivi des séances d'entraînement et le partage de données via Google Fit et Apple Fitness. Recherchez simplement SPIRIT+ dans l'App Store sur votre téléphone intelligent ou votre tablette, ou balayez le code QR ci-dessous.

Saviez-vous que vous pouvez personnaliser votre expérience avec votre nouveau cycle exerciseur vertical? Créez un profil et sauvegardez les programmes d'entraînement personnalisés en suivant les instructions ci-dessous.

UTILISATION DE L'APPLICATION SPIRIT+

Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement, votre nouveau cycle exerciseur vertical est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permettra d'interagir avec certains téléphones ou tablettes au moyen de l'application SPIRIT+. Il vous suffit de télécharger l'application gratuite SPIRIT+ sur l'Apple Store ou Google Play et de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre cycle exerciseur vertical.

Appuyez sur le bouton DISPLAY de l'application pour afficher les données d'entraînement actuelles. Lorsque votre entraînement est terminé, choisissez END & SAVE WORKOUT pour sauvegarder les données d'entraînement. L'application Spirit + vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites fitness Cloud que nous prenons en charge : Apple Health, Google Fit, MapMyFitness ou Fitbit.

1. Téléchargez l'application en balayant le code QR à droite.
2. Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l'application, cliquez sur l'icône Bluetooth® pour rechercher votre équipement SPIRIT+.
4. Dans la liste des résultats de l'analyse Bluetooth®, sélectionnez le cycle exerciseur vertical pour la connexion. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® sur l'écran de la console de l'équipement s'allume. Cliquez sur DISPLAY; vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre application SPIRIT+.
5. Lorsque votre entraînement est terminé, choisissez END & SAVE WORKOUT pour sauvegarder les données d'entraînement. Vous serez invité(e) à synchroniser vos données avec chaque site de fitness Cloud disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application d'entraînement physique compatible applicable, comme Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit, etc., pour que l'icône soit active et disponible.

Available on the App Store

GET IT ON Google play

Remarque : Votre appareil devra fonctionner sur un système d'exploitation minimum de IOS 13.1 ou Android 8.0 pour que l'application SPIRIT+ fonctionne correctement.

L'équipement d'entraînement peut également faire jouer de la musique sans fil via Bluetooth®. Activez la fonction Bluetooth® de votre téléphone mobile ou de votre tablette. Recherchez Bt-SPEAKER dans le menu Bluetooth® de votre appareil. Touchez-le pour vous connecter. Votre appareil peut maintenant transmettre de la musique à l'équipement d'entraînement.

L'icône s'allume et la fréquence cardiaque s'affiche lorsqu'elle est connectée à une sangle de poitrine Bluetooth®. L'icône sera désactivée lorsque la sangle de poitrine de fréquence cardiaque Bluetooth® sera déconnectée.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE

Mise sous tension
Lorsque le cordon d'alimentation est connecté à l'équipement, la console s'allume automatiquement.

Démarrage rapide
Une fois la console allumée, il suffit d'appuyer sur le bouton START WORKOUT à l'écran ou sur le bouton START pour commencer. Ceci lancera le mode de démarrage rapide. En mode de démarrage rapide, le temps compte à rebours à partir de zéro et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons LEVEL + / -. Au début, seule la rangée inférieure de l'écran matrice de points est allumée. Au fur et à mesure que vous augmentez la charge de travail, de plus en plus de lignes s'allument, ce qui indique que l’entraînement est plus difficile. Le cycle exerciseur devient plus difficile à pédaler au fur et à mesure que les rangées augmentent.

Vingt niveaux de résistance sont disponibles pour offrir une grande variété. Les cinq premiers niveaux sont des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont réglés sur une bonne progression pour les utilisatrices et utilisateurs déconditionnés. Les niveaux 6 à 10 sont plus difficiles, mais l'augmentation de la résistance d'un niveau à l'autre reste faible. Les niveaux 11 à 15 commencent à devenir plus difficiles à mesure que les niveaux augmentent de façon spectaculaire. Les niveaux 16 à 20 sont extrêmement difficiles et conviennent aux sommets de courte durée et à l'entraînement des athlètes de niveau supérieur.

FONCTIONNALITÉS

Information de base

Le bouton STOP offre plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur ce bouton pendant un programme, vous interrompez le programme pendant cinq minutes. Si vous avez besoin de boire, de répondre au téléphone ou de faire l'une des nombreuses choses qui pourraient interrompre votre entraînement, cette fonction est très utile. Pour reprendre votre entraînement pendant la pause, il vous suffit d'appuyer sur le bouton STOP. Si vous y appuyez deux fois au cours d'une séance d'entraînement, le programme se termine et la console affiche le résumé de la séance d'entraînement (durée totale, vitesse moyenne, puissance moyenne, FC moyenne, nombre total de tours).

Ventilateur intégré

La console est équipée d'un ventilateur intégré pour vous aider à demeurer au frais. Pour activer le ventilateur, appuyez sur le bouton situé sur le côté gauche de la console.

Prise audio

Une prise de sortie Audio se trouve à l'avant de la console et des haut-parleurs intégrés. La prise de sortie est une prise casque pour l'écoute privée.

Chargez vos appareils portables avec le port USB

Chargez votre appareil pendant votre séance d'entraînement en utilisant le port USB de la console de l'appareil d'entraînement. Pour charger votre appareil électronique mobile, assurez-vous que l'appareil d'entraînement est sous tension.
Étape 1 : Connectez votre câble de charge USB (non inclus) au port d'alimentation USB et à votre appareil.
Étape 2 : Assurez-vous que l'icône de votre appareil indique qu'il est en train de se charger.

REMARQUE :

- Le câble de chargement USB n'est pas inclus, assurez-vous qu'un câble de chargement USB compatible est utilisé.
- Le port USB de la console est capable d'alimenter des appareils USB. Il fournit jusqu'à 5Vdc/1,0 ampère de puissance et répond aux normes USB 2.0. Vous ne pourrez pas enregistrer vos données d'entraînement sur une clé USB via ce port; il est utilisé à des fins de chargement uniquement.

Boutons de résistance directe

Vous pouvez ajuster rapidement votre niveau de résistance en appuyant sur les boutons de la console. Il suffit de choisir le niveau de résistance souhaité sur la console et le cycle exerciseur vertical s'ajuste automatiquement à ce niveau. Cela permet de gagner du temps car il n'est pas nécessaire d'appuyer sur un bouton et de le maintenir enfoncé jusqu'à ce que vous atteigniez la valeur souhaitée.

Fonctionnalité de la prise du pouls

La fenêtre de la console à l’intention du pouls (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute pendant la séance d’entraînement. Vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable situés sur la barre transversale avant ou la sangle de poitrine de l'émetteur de fréquence cardiaque pour afficher votre pouls. La valeur du pouls s'affiche à chaque fois que l'écran supérieur reçoit un signal de pouls. Vous ne pouvez pas utiliser la fonction Grip Pulse pendant les programmes de fréquence cardiaque.

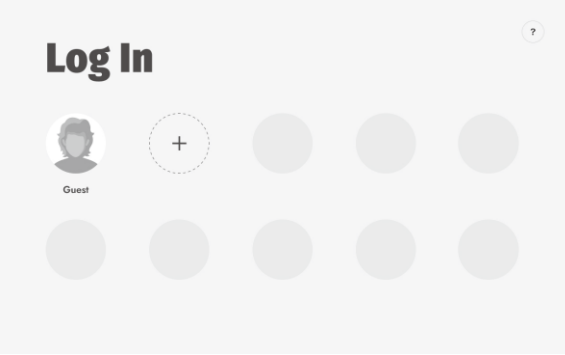
FENÊTRE À ÉCRAN TACTILE

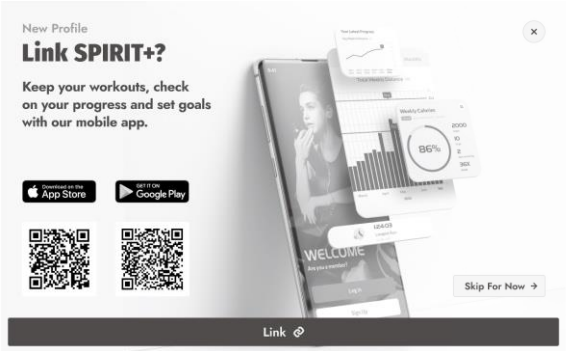
Utilisez la console à écran tactile pour choisir parmi une variété de programmes et de tests d'entraînement physique préréglés, et pour profiter du contenu multimédia de votre choix lorsque vous êtes en cours de route.

Pour commencer

Lors du premier lancement, la console vous invite à entrer en tant qu'invité ou à créer un nouveau profil. Il est recommandé de configurer votre profil : il permet à votre appareil de mémoriser vos paramètres physiques et vos programmes favoris; vous disposerez de vos programmes personnalisés avec des modèles d'intensité ajustables, et vos enregistrements d'entraînement pourront être synchronisés avec l'application mobile SPIRIT+. Appuyez sur le bouton « + » pour créer un nouveau profil. Il est possible de créer neuf profils en tout. Chaque profil peut être protégé par un code d'accès.

Pour lier un compte SPIRIT+, balayez le code QR sur l'écran de la console pour télécharger d'abord l'application mobile. Une fois l'application installée et l'inscription terminée, appuyez sur le bouton LINK au bas de l'écran de la console, puis ouvrez la caméra de balayage de code QR dans votre application SPIRIT+ et balayez le code QR à nouveau pour lier votre profil local au compte SPIRIT+. N'oubliez pas que le profil de la console ne peut pas être lié à plusieurs comptes SPIRIT+ en même temps. Si vous sautez cette étape, vous pourrez y accéder plus tard dans les paramètres de profil.

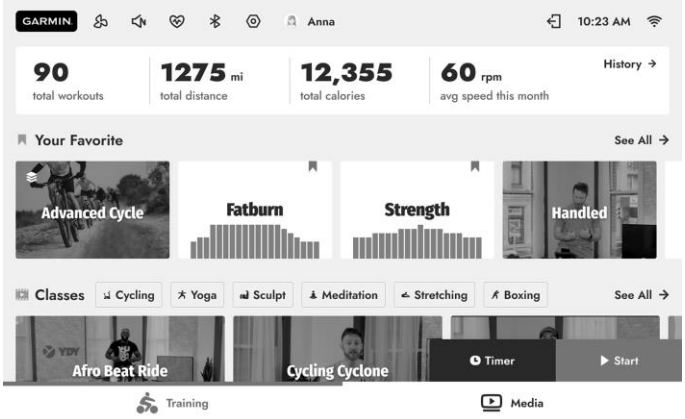




Écran d'accueil

L'écran principal de la section Entraînement affiche un aperçu de votre activité et offre des raccourcis vers les modes d'entraînement les plus fréquemment utilisés : un démarrage immédiat, un entraînement chronométré à commande manuelle (Set Timer) et jusqu'à trois programmes que vous avez marqués comme vos favoris sont offerts sur cette page pour un accès rapide.

Si vous êtes en mode d'invité, vous pouvez entrer votre âge et votre poids ici; cela aidera l'appareil à calculer votre résumé d'entraînement avec plus de précision.



FONCTIONNEMENT DE L’ÉCRAN TACTILE

Media

Appuyez sur l’onglet droit du panneau inférieur pour accéder à la section Medias. Choisissez parmi une variété d’applications tierces pré-installées, ou utilisez la fonction MIRRORING pour diffuser le contenu de votre téléphone intelligent directement sur l’écran de la console. Pour avoir accès à des instructions détaillées, appuyez sur l’icône « ? ».

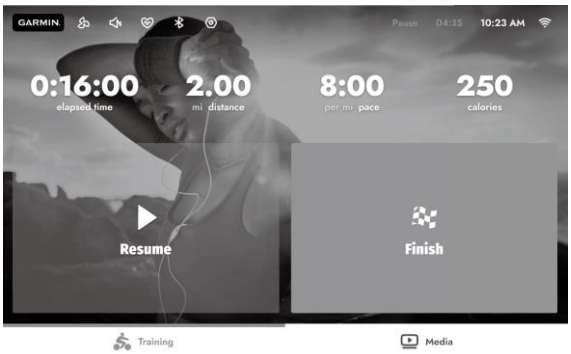
Une fois le contenu affiché, utilisez le panneau flottant pour naviguer et utiliser le mode plein écran. Touchez le côté supérieur du panneau et faites-le glisser sur l'écran pour lui trouver un emplacement idéal, là où il ne vous empêchera pas d'interagir avec le contenu. Appuyez sur HIDE PANELS pour passer en mode plein écran sans les statistiques en haut et les onglets en bas, et sur SHOW PANELS pour les faire réapparaître. Utilisez le bouton fléché sur le côté droit du panneau pour masquer et afficher les étiquettes de texte : cela vous permet de minimiser davantage la taille du panneau. Appuyez sur APPS pour retourner à la sélection des sources de contenu.

Mode d’entraînement

Une fois l’entraînement commencé, la console apparaît en mode d’entraînement.

Pendant l’entraînement, naviguez entre les statistiques, les graphiques et les pistes de la section Entraînement, ou allez à la section MEDIAS pour profiter de votre contenu média préféré. Dans la vue STATS, vous pouvez sélectionner les paramètres que vous souhaitez afficher en appuyant sur le numéro.

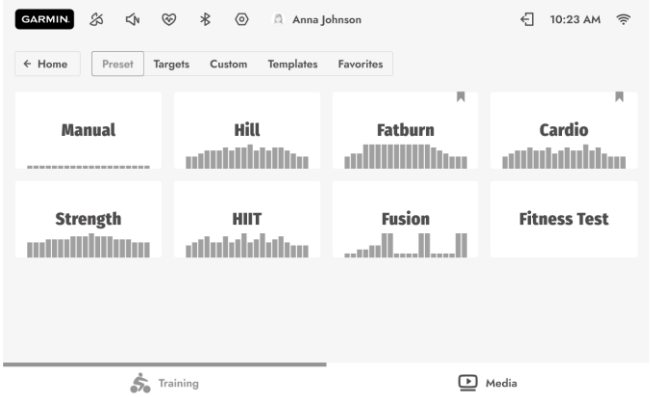
Utilisez les boutons physiques pour ajuster le niveau. Appuyez sur le bouton STOP pour interrompre l’entraînement. Ici, vous pouvez retourner à l’entraînement, commencer à vous refroidir, ou mettre fin à votre séance d’entraînement et voir le résumé. Après cinq minutes d’inactivité en mode Pause, l’entraînement se termine automatiquement.



INTRODUCTION AUX PROGRAMMES

Programmes d’entraînement

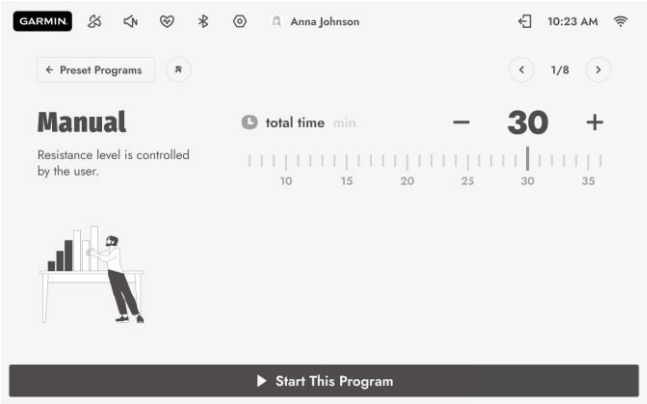
Pour accéder à toutes les catégories de programmes disponibles, appuyez sur ALL PROGRAMS situé sur l'écran d'accueil. Une fois entré, passez d'une catégorie à l'autre à l'aide des onglets situés en haut de l'écran : Préréglé, Objectifs, Tests de condition physique, Personnalisé et Favoris.



Touchez aux cartes de programme pour ouvrir une page de configuration du programme; ici vous pouvez en savoir davantage sur le programme, définir les propriétés de votre séance d'entraînement ou continuer à naviguer en appuyant sur les boutons fléchés dans le coin supérieur droit de l'écran. Pour ajuster les paramètres de la séance d'entraînement, vous pouvez faire glisser la règle, appuyer sur les boutons + et - ou appuyer sur le numéro pour ouvrir un bloc numérique et entrer directement la valeur.

Programme manuel

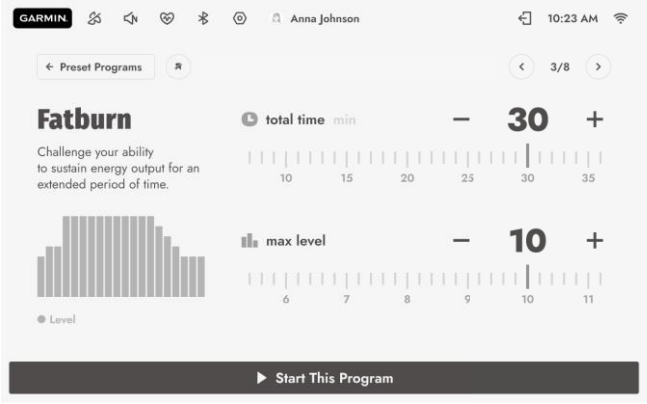
Le programme manuel (minuterie) est un entraînement chronométré dont la vitesse et l'inclinaison sont contrôlées manuellement en tout temps pendant l'entraînement.



PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

Collines (Hill), perte de graisse (Fatburn), cardio (Cardio), force (Strength), entrainement par intervalles à haute intensité (Hiit)

Les programmes HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH, HIIT proposent des schémas de changement de vitesse et d'inclinaison prédéfinis. Les paramètres Temps total et Niveau maximum définissent la durée et l'intensité globale de votre entraînement. Le niveau de difficulté intégré à chaque segment est indiqué dans le tableau de la page suivante.



Cependant, si vous modifiez le niveau maximum sur la page de configuration du programme avant de commencer, tous les segments du programme seront ajustés proportionnellement.

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hill	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7	5	5	4	4	3	3	3	2	1
Fatburn	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1
Cardio	1	2	3	5	6	7	6	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	5	2	1
Strength	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	8	8	8	6	4	1
HIIT	1	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	1

Fusion

Ce programme vous fait passer par des périodes d'intensité élevée et faible, suivies d'entraînement de musculation avec des poids libres. Le nombre d'intervalles, le temps de travail et le temps de récupération peuvent être personnalisés pour ce programme.

Interval	warm-up			1			2			3			4			5			Cooldown	
				Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest		
Level	1	2	3	max	1	1	max	1	1	max	1	1	max	1	1	max	1	1	1	1

Test de condition physique

Le test de condition physique est basé sur le protocole YMCA et est un test sous-maximal qui utilise des niveaux de travail prédéterminés et fixes qui sont basés sur les lectures de votre fréquence cardiaque au fur et à mesure que le test progresse. Le test dure entre 6 et 15 minutes, en fonction de votre niveau de forme. Le test se termine lorsque votre fréquence cardiaque atteint 85 % du niveau maximum en tout temps pendant le test, ou si votre fréquence cardiaque est comprise entre 110 bpm et 85 % à la fin des deux étapes consécutives. À la fin du test, votre score VO2 max s'affiche sur la console. VO2 max est l'abréviation de « Volume of Oxygen uptake », qui est une mesure de la quantité d'oxygène dont vous avez besoin pour effectuer une quantité de travail connue.

Le protocole du YMCA utilise deux à quatre phases de trois minutes d'entraînement continu. Sur la page de configuration du test, assurez-vous de corriger vos paramètres physiques s'ils ne sont pas corrects; cette information déterminera les résultats de votre test.

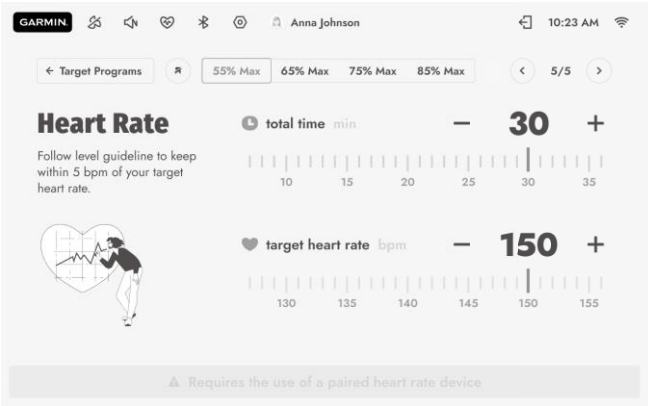
Avant le test,

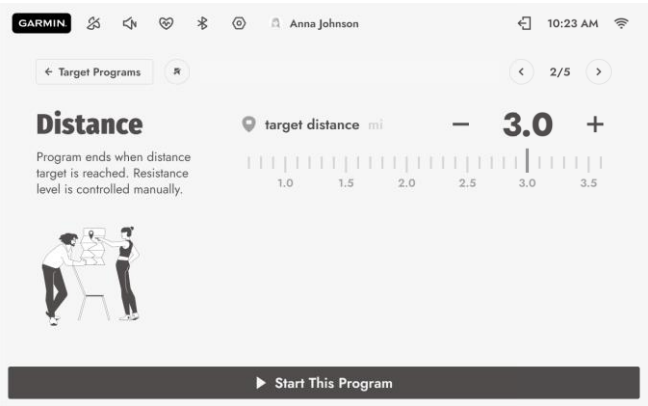
- Assurez-vous d'être en bonne santé; consultez votre médecin avant d'effectuer tout entraînement si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.
- Assurez-vous de vous réchauffer et de vous étirer avant de faire le test.
- Évitez de prendre de la caféine avant le test.

Programmes cibles

La fréquence cardiaque, le temps, la distance et les calories sont des programmes « cibles » qui se terminent lorsque l'objectif fixé avant le démarrage est atteint. Le programme de fréquence cardiaque utilise la résistance pour contrôler votre fréquence cardiaque. Le niveau de résistance augmente progressivement jusqu'à ce que vous atteigniez votre fréquence cardiaque cible, puis s'ajuste automatiquement pour vous maintenir à 5 bpm de votre objectif. Un moniteur de fréquence cardiaque est nécessaire pour profiter de ce programme.

Sur la page de configuration du programme, vous pouvez soit définir les bpm ciblés directement ou sélectionner 55 %, 65 %, 75 % ou 85 % de votre fréquence cardiaque maximale prévue par l'âge, permettant à l'appareil de calculer votre cible automatique. En choisissant la deuxième option, assurez-vous d'avoir entré votre âge dans l'appareil, sinon les calculs seront basés sur les valeurs par défaut. Le programme est terminé lorsque le temps est écoulé, ou si votre fréquence cardiaque est nettement supérieure à la cible.

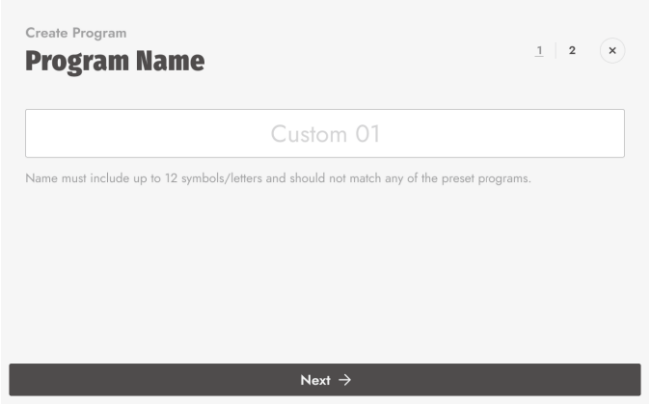


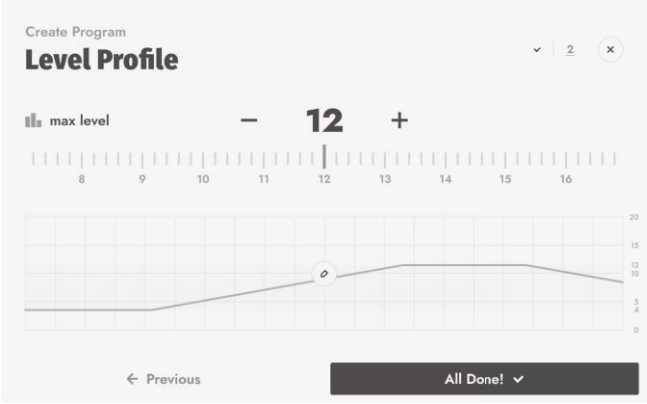


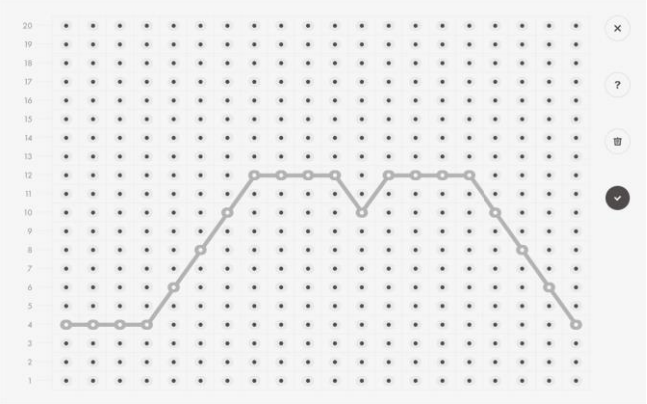
Programme personnalisé

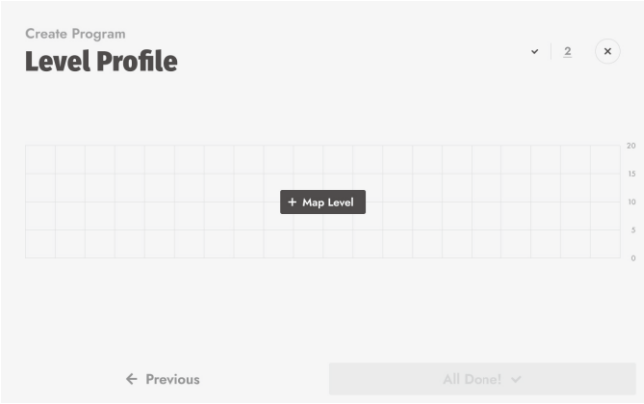
Les utilisateurs et les utilisatrices peuvent créer jusqu'à huit programmes personnalisés, chacun avec un modèle de niveau entièrement personnalisable. Dans l'onglet CUSTOM, appuyez sur les bouton +NEW PROGRAM, nommez votre programme et commencez à le modifier. Reliez les points pour répartir votre charge sur l'ensemble du programme, du plus facile en bas au plus difficile en haut. La durée de chaque segment dépend du temps total sélectionné; vous pouvez le définir juste avant de commencer.

Les niveaux de résistance dans le programme sont relatifs et la valeur maximale peut être définie une fois le programme terminé; tous les segments seront ajustés proportionnellement.





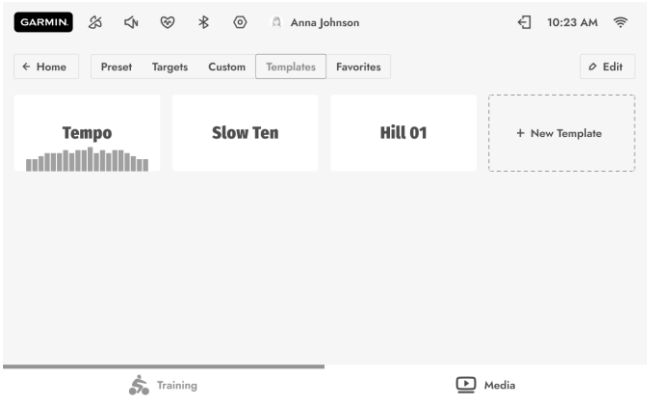


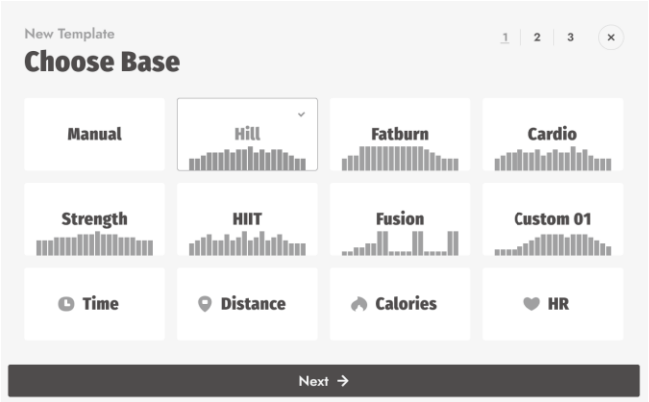


Programmes modèles

Les modèles sont des programmes prédéfinis avec un ensemble de paramètres sauvegardés. Les programmes peuvent être sauvegardés en tant que modèles une fois terminés, ou vous pouvez en créer un à partir de zéro dans l'onglet TEMPLATES : appuyez ensuite sur le bouton NEW TEMPLATE, choisissez votre programme de base, puis sauvegardez-le avec des propriétés ajustées.

Un maximum de 12 programmes modèles peut être sauvegardé. Pour supprimer les modèles que vous ne voulez pas, cliquez sur le bouton EDIT dans l'onglet des modèles.

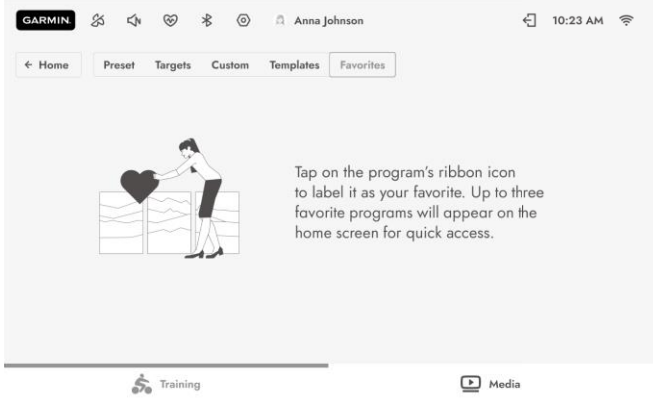




Programmes favoris

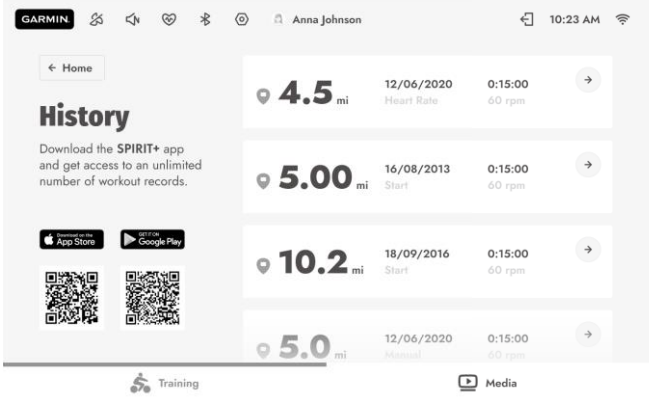
Tout programme peut être étiqueté comme favori. Jusqu'à trois programmes favoris apparaîtront sur l'écran d'accueil, pour vous permettre d'y accéder plus facilement. Pour choisir un programme, ouvrez la page de configuration du programme et appuyez sur l'icône RIBBON situé dans le coin supérieur gauche de l'écran. Vous trouverez tous les programmes étiquetés sous l'onglet FAVORITES : pour supprimer l'étiquette, appuyez le bouton EDIT, ou allez directement à la page de configuration des programmes et décochez l'icône RIBBON.

Une fois que vous avez choisi le programme, appuyez sur le bouton START THIS PROGRAM à l'écran, ou sur le bouton START de l'appareil pour commencer votre séance d'entraînement.



Historique

Pour voir vos derniers enregistrements d'entraînement, appuyez sur le bouton HISTORY situé sur l'écran principal de la section Entraînement. Jusqu'à 10 enregistrements peuvent être sauvegardés localement sur la console, mais vous pouvez accéder à l'ensemble de votre historique d'entraînement si vous reliez votre profil à l'application mobile SPIRIT+. Touchez sur l'aperçu de l'enregistrement pour voir le résumé complet. Chaque utilisateur ou utilisatrice peut voir seulement ses séances d'entraînement.



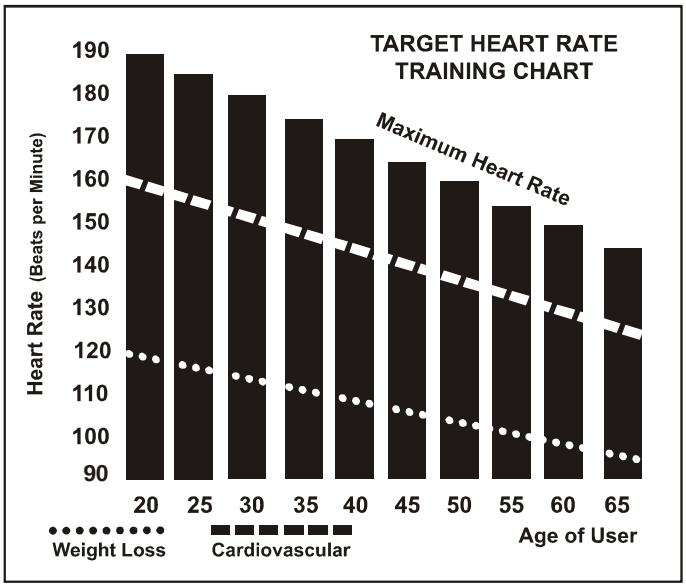
PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, un mot au sujet de la fréquence cardiaque :
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence cardiaque, plusieurs personnes trouvent que leur choix d'intensité d'exercice est trop élevé ou trop bas. L'exercice est plus agréable en maintenant la fréquence cardiaque dans la gamme souhaitable des avantages.

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale, ce qui peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de fréquence cardiaque pour des buts spécifiques, calculez simplement le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque varie de 50 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre fréquence cardiaque maximale est la zone qui fait perdre la graisse alors que 80 % vise à renforcer le système cardiovasculaire. Alors si vous demeurez dans la zone entre 60 et 80, vous en profiterez au maximum.

Pour une personne âgée de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée de la façon suivante :
200 - 40 = 180 (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,6 = 108 battements/minute (60 % du maximum)
180 x 0,8 = 144 battements/minute (80 % du maximum)

Donc, pour une personne âgée de 40 ans, la zone de conditionnement est entre 108 et 144 battements/minute.



Si vous entrez votre âge pendant la programmation, ce calcul est effectué automatiquement. L'entrée de votre âge sert aux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque et aussi pour le diagramme en barres de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre. Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (conditionnement pour développer le coeur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est précisé au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représentée par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.

Avec tous les programmes de fréquence cardiaque pour les cycles exerciseurs verticaux, vous pouvez utiliser la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque sans utiliser le programme de fréquence cardiaque. Cette fonction peut être utilisée en mode manuel ou dans l'un des neuf programmes différents. Le programme de fréquence cardiaque contrôle automatiquement l'inclinaison.

FRÉQUENCE CARDIAQUE - TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante pour écouter votre corps et offre plusieurs avantages. Il y a plus de variables en cause sur l'intensité avec laquelle vous devriez vous exercer que seulement la fréquence cardiaque. Votre degré de stress, votre santé physique, votre santé émotive, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous devriez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu, aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 tout dépendant de la façon que vous vous sentez ou la perception de votre effort.

L'échelle est détaillée de la façon suivante :

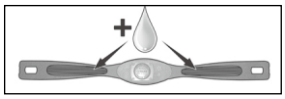
Évaluation de la perception de l'effort

6 = minimal
7 = très, très léger
8 = très, très léger +
9 = très léger
10 = très léger +
11 = passablement léger
12 = confortable
13 = un peu difficile
14 = un peu difficile +
15 = difficile
16 = difficile +
17 = très difficile
18 = très difficile +
19 = très, très difficile
20 = maximal

Vous pouvez obtenir un niveau approximatif de la fréquence cardiaque en additionnant simplement un zéro à chaque évaluation. Par exemple, une évaluation de 12 donne une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre évaluation de la perception de l'effort variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est le plus grand avantage de ce type de conditionnement. Si votre corps est robuste et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure paraîtra plus facile. Lorsque votre corps est dans cette condition, vous pouvez vous exercer avec plus d'intensité et l'évaluation de la perception de l'effort le supportera. Si vous vous sentez fatigué et sans entrain, c'est que votre corps a besoin d'une période de repos. Dans cette condition, votre allure paraîtra plus difficile. Encore une fois, ceci se reflétera dans votre évaluation de la perception de l'effort et vous vous exercerez au niveau qui convient pour ce jour.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR À FRÉQUENCE CARDIAQUE (FACULTATIF)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :



1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur en mettant le logo au milieu de votre corps et en l'orientant dans le sens opposé à la poitrine (certaines personnes le placent légèrement à la gauche du centre). Fixez l'autre extrémité de la sangle en insérant l'extrémité arrondie au moyen des pièces de blocage et serrez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque petit signal électrique émanant des battements du coeur. Cependant, de l'eau peut aussi servir à humidifier à l'avance les électrodes (deux carrés noirs de l'autre côté de la sangle et un des côtés de l'émetteur). Il est recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant la séance d'entraînement. Certaines personnes, à cause de la chimie du corps humain, éprouvent plus de difficultés à obtenir un signal fort et constant au début. Après la période d'échauffement, le problème est moindre. Notez que le fait de porter un vêtement par-dessus l'émetteur ou la sangle n'affecte pas la performance.
6. Votre séance d'entraînement doit être à l'intérieur des données établies (distance entre émetteur/récepteur) pour obtenir un signal fort et constant. La longueur peut varier, mais elle demeure près de la console pour garder de bonnes données lisibles. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau assure une opération appropriée. Vous pouvez porter l'émetteur sur votre maillot, mais humectez les endroits où les électrodes seront placées.

   Note : L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte une activité provenant du coeur de l'utilisateur ou de l'utilisatrice et s'éteint lorsqu'il n'y a plus d'activité. Même si l'émetteur est à l'épreuve de l'eau, l'humidité peut créer de faux signaux. Assurez-vous de sécher entièrement l'émetteur après l'avoir utilisé pour prolonger la vie de la pile estimée à 2500 heures. La pile de rechange est une pile Panasonic CR2032.

Opération irrégulière

Mise en garde! N'utilisez pas cet exerciseur pour le contrôle de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence

1. Fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Clôture d'enceinte pour animal domestique
5. Certaines personnes ont des problèmes avec l'émetteur qui ne veut pas détecter de signal de leur peau. Si vous éprouvez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement l'émetteur est orienté de sorte que le logo est affiché vers le haut.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une autre source de bruit à l'extérieur, tournez le cycle exerciseur à 90 degrés pour éliminer l'interférence.
7. Un autre individu qui porte un émetteur à moins de 3 pi de la console du cycle exerciseur peut causer de l'interférence.

Si vous continuez à éprouver des problèmes, communiquez avec votre concessionnaire.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

ENTRETIEN DE L'APPAREIL SUITE À L'ENTRAÎNEMENT

1. Rangez votre appareil en suivant les instructions de pliage lorsqu'il n'est pas utilisé.
2. Utilisez un chiffon légèrement humide pour nettoyer les endroits où il y a de la sueur ou de l'huile sur l'appareil.
3. Utilisez un chiffon en microfibre pour nettoyer l'écran tactile et enlever les huiles indésirables et toute autre chose qui pourraient endommager l'écran.
4. Évitez de laisser du papier ou d'autres petits débris dans le porte-bouteille.

DÉSINFECTION DE VOTRE ÉQUIPEMENT DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

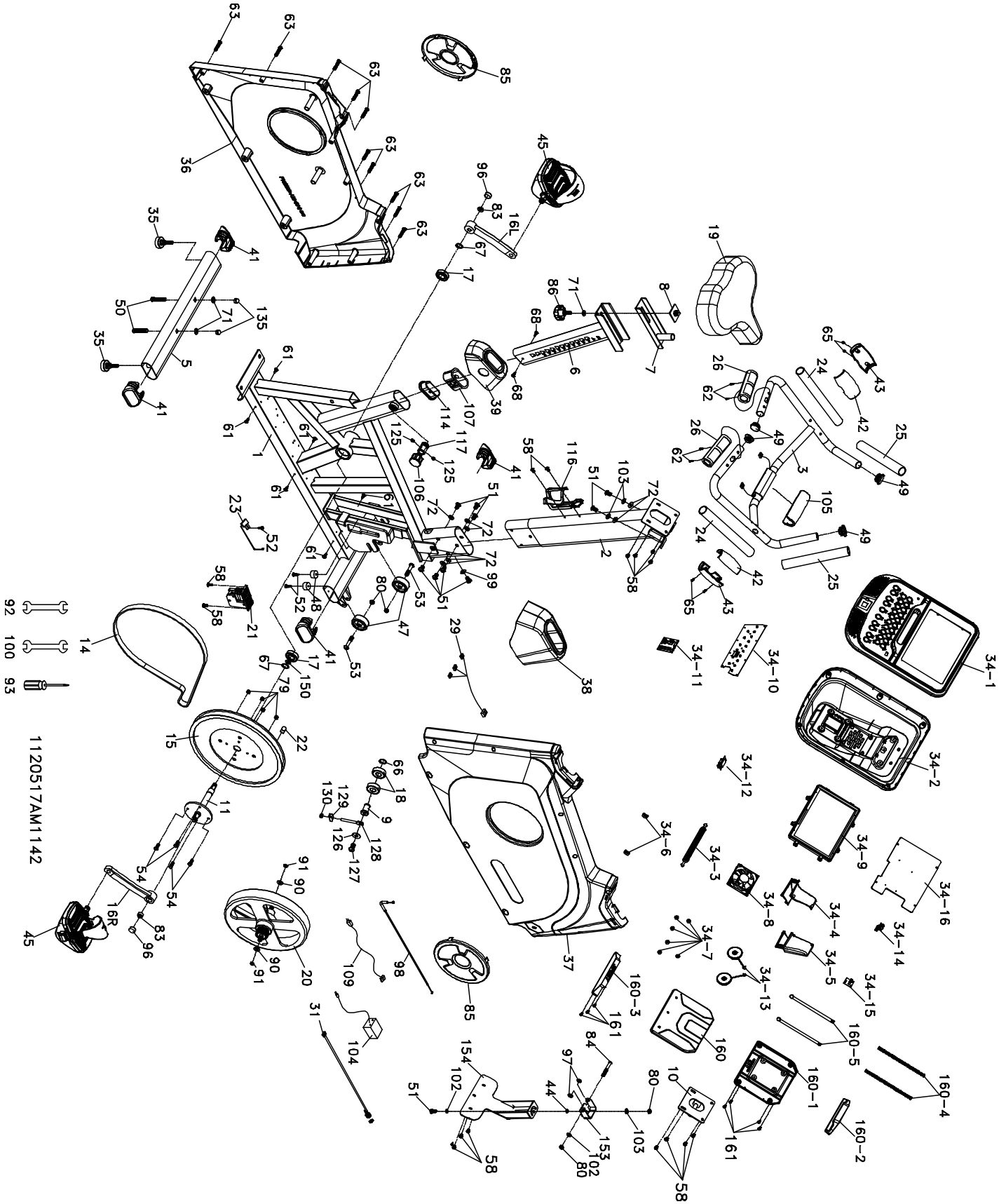
- Les surfaces à contact élevé non rembourrées (plastiques durs) peuvent être désinfectées à l'aide d'une solution d'alcool isopropylique à 75 % et d'un chiffon propre et sec. Vaporisez les surfaces à désinfecter et utilisez un chiffon sec pour les nettoyer. Laissez sécher les surfaces avant de les utiliser.
- Pour les surfaces rembourrées ou en plastique souple, utilisez un conditionneur après désinfection. Assurez-vous de suivre les instructions fournies par le fabricant du conditionneur pour assurer une utilisation correcte du conditionneur.
- Vous pouvez également faire votre solution de vaporisation en mélangeant le bon rapport d'alcool isopropylique et d'eau distillée pour la diluer à 75 %.

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Solution/cause
L'affichage ne s'allume pas.	1. La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est fermement enfoncée dans la prise murale (115 VCA). 2. Défaut du cycle exerciseur. Communiquez avec votre concessionnaire.
L'appareil émet des grincements, des bruits sourds et des cliquetis.	1. Les ferrures n'ont pas été suffisamment serrées pendant l'assemblage. Tous les boulons installés pendant l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grande que celle fournie si les boulons ne sont pas suffisamment serrés; 90 % des appels au service d'entretien pour des problèmes de bruit peuvent être attribués aux ferrures lâches. 2. L'écrou de la manivelle doit être resserré. 3. Si des grincements ou d'autres bruits persistent, assurez-vous que l'appareil est correctement mis à niveau. Deux pieds de nivellement se trouvent dans la partie inférieure du stabilisateur arrière; utilisez une clé de 14 mm (ou une clé ajustable) pour ajuster les pieds de nivellement.

Une sensation de rudesse est perçue lors de l’utilisation du cycle exerciseur.	1. Les ferrures n’ont pas été suffisamment serrées pendant l’assemblage. Tous les boulons installés pendant l’assemblage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d’utiliser une clé plus grande que celle fournie si les boulons ne sont pas suffisamment serrés; 90 % des appels au service d’entretien pour des problèmes de bruit peuvent être attribués aux ferrures lâches. 2. L’écrou de la manivelle doit être resserré. 3. Si des grincements ou d’autres bruits persistent, assurez-vous que l’appareil est correctement mis à niveau. Deux pieds de nivellement se trouvent dans la partie inférieure du stabilisateur arrière; utilisez une clé de 14 mm (ou une clé ajustable) pour ajuster les pieds de nivellement.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Montant de la console	1
3	Guidons	1
5	Stabilisateur arrière	1
6	Tube coulissant de la selle	1
7	Support coulissant de la selle	1
8	Plaque fixe	1
9	Boîtier de roulement	1
10	Assemblage du support de la console	1
11	Axe du pédalier	1
14	Courroie d'entraînement	1
15	Poulie d'entraînement	1
16L	Bras gauche de manivelle (L)	1
16R	Bras droit de manivelle (R)	1
17	Coussinet 6004	2
18	Coussinet 6203	2
19	Selle	1
20	Volant	1
21	Moteur à engrenages	1
22	Aimant	1
23	Capteur avec câble 400 mm	1
24	Mousse de poignée 1 po x 5T x 290 mm	2
25	Mousse de poignée 1 po x 5T x 220 mm	2
26	Pouls manuel avec assemblage de câble 800 mm	2
29	Câble de l'ordinateur 1200 mm	1
31	Cordon d'alimentation c.c. 900 mm	1
34	Assemblage de la console	1
35	Pied en caoutchouc	2
36	Garde-chaîne gauche (L)	1
37	Garde-chaîne droit (R)	1
38	Couvercle du montant de la console	1
39	Couvercle de la tige de selle	1
41	Embout des guidons	4
42	Capuchon latéral de la poignée (partie supérieure)	2
43	Capuchon latéral de la poignée (partie inférieure)	2
44	Coussin	1
45	Pédales (gauche et droite)	1
47	Roue de déplacement	2
48	Pied en caoutchouc Ø25 x 15T	2
49	Bouchon à tête ronde Ø25,4 x 2,0T	4
50	Boulon mécanique 3/8 po x 2 po	2
51	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 5/8 po	10
52	Vis à tôle 5 x 19 mm	3
53	Boulon à tête creuse 5/16 po x 1 ¾ po	2
54	Boulon à tête hexagonale ¼ po x ¾ po	4

N°	DESCRIPTION	QTÉ
58	Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm	15
61	Vis à tôle Ø5 x 16 mm	6
62	Vis à tôle 3 x 20 mm	4
63	Vis à tôle 3,5 x 16 mm	10
65	Vis à tôle 3 x 10 mm	4
66	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	1
67	Anneau de retenue en forme de croissant Ø20	2
68	Vis à tôle 4 x 12 mm	2
71	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø25 x 2T	3
72	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø18 x 1,5T	8
79	Écrou en nylon ¼ po x 8T	4
80	Écrou en nylon 5/16 po x 6T	4
83	Écrou M10 x P1,25 x 10T	2
84	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ½ po	1
85	Couvercle de disque rond	2
86	Bouton de tension du frein	1
90	Écrou 3/8 po -UNF26 x 3T	2
91	Écrou 3/8 po -UNF26 x 7T	2
92	Clé de 13/15 mm	1
93	Embout de bras de manivelle	1
96	Embout de bras de manivelle	2
97	Rondelle ordinaire	2
98	Câble en acier	1
99	Rondelle d’appui courbée Ø5/16 po x 19 x 1,5T	1
100	Clé de 12/14 mm	1
102	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x 16 x 1,5T	2
103	Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T	3
104	Adaptateur de courant	1
105	Couvercle de guidon	1
106	Bouton d’ajustement pour monter et descendre la selle	1
107	Manchon du tube coulissant	1
109	Cordon d'alimentation du transformateur	1
114	Entretoise	1
116	Porte-bouteille	1
117	Écrou à bouton	1
125	Vis à empreinte cruciforme M4 x 5L	2
126	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x 25 x 3T	1
127	Boulon à tête creuse M10 x P1,25 x 15L	1
128	Vis de la roue de ralenti M8 x 57L	1
129	Butoir d’écrou Ø6	1
130	crou en nylon M6 x 6T	1
135	Écrou 3/8 po x UNC16 x 12,5T	2
150	Pied en caoutchouc	2
153	Rotation du support d'essieu	1
154	Assemblage du support de la tablette	1
160	Couvercle avant du support de la tablette	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
160-1	Couvercle arrière du support de la tablette	1
160-2	Pince supérieure du support de la tablette	1
160-3	Pince inférieure du support de la tablette	1
160-4	Ressort	2
160-5	Colonne à ressort	2
161	Vis à tôle 3,5 x 12 mm	7

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toute les pièces du cycle exerciseur pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, tel que déterminé par le reçu de vente. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de concessionnaires ou de compagnies d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes:

Residentiel		**Commercial Léger**	
Cadre	Durée de vie	Cadre	Durée de vie
Volant	Durée de vie	Volant	5 ans
Pièces	10 ans	Pièces	3 ans
La console	2 ans	La console	2 ans
Main-d'œuvre	1 an	Main-d'œuvre	1 an

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir.

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers douze mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

SERVICE ET RÉPARATION DES PIÈCES

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées de DYACO CANADA INC., 5955, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2G 0A9. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières à la quincaillerie locale.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces

- Numéro du modèle
- Nom de chaque pièce
- Numéro de chaque pièce

Pour recevoir plus d'information concernant les autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc., veuillez nous visiter en direct.

spiritfitness.ca

solefitness.ca

xterrafitness.ca

dyaco.ca/everlast.html

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

cikada.ca

agiocanada.ca

trainorsports.ca

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.
T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca