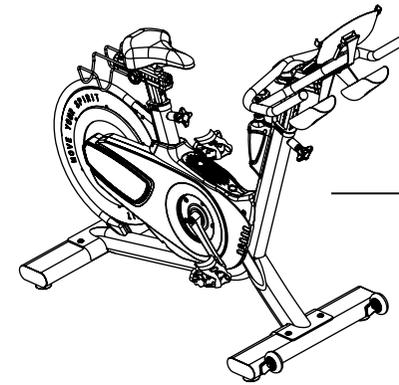


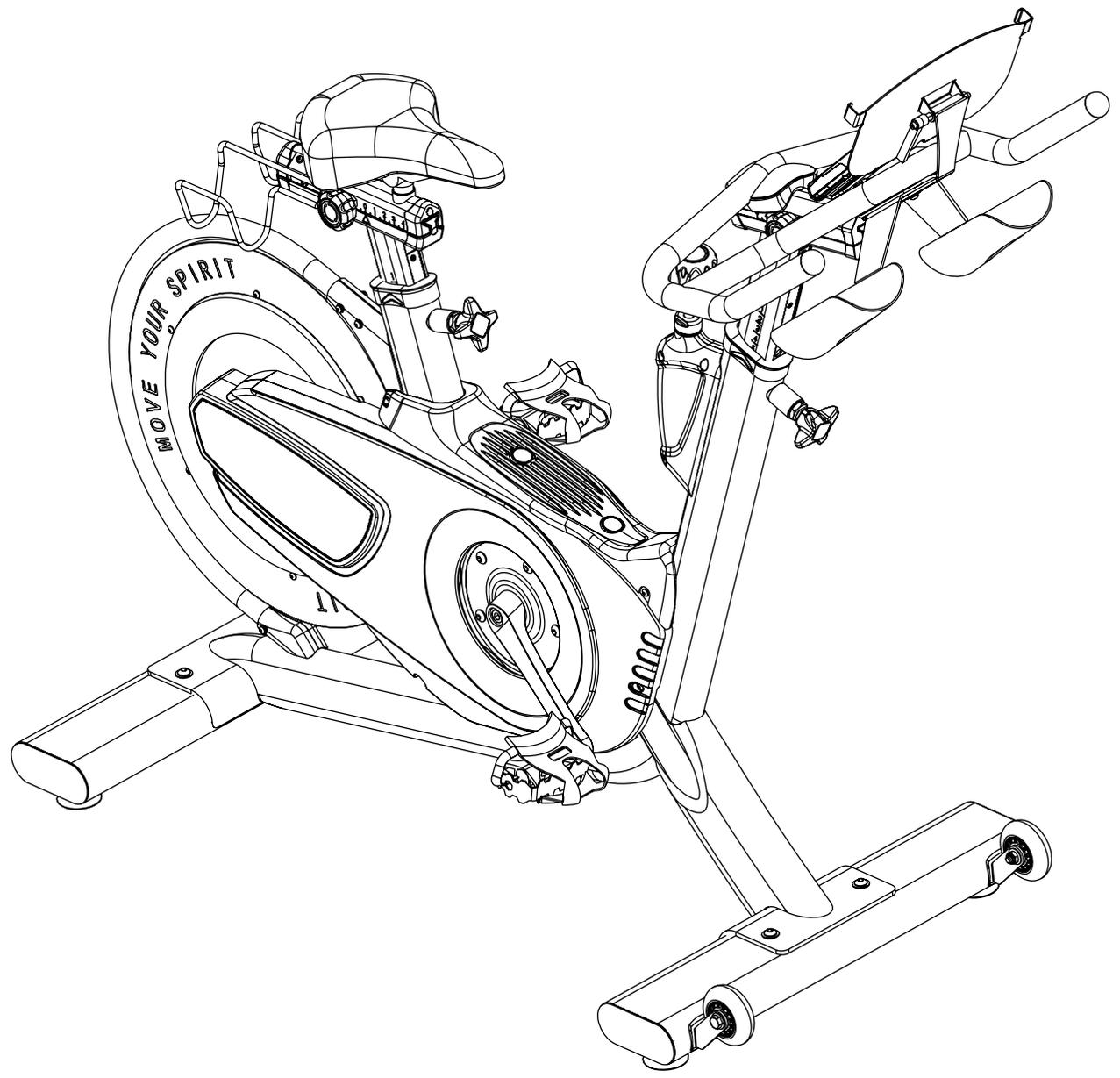
**S** **SPIRIT**  
COMMERCIAL

---



# Cycle exerciceur de conditionnement physique CIC850

## Guide d'utilisation



# ***TABLE DES MATIÈRES***

- 5 Enregistrement du produit
- 6 Renseignements importants en matière de sécurité
- 7 Renseignements importants en matière de fonctionnement
- 9 Assemblage du modèle CIC850
- 18 Opération de la console
- 28 Guide de dépannage
- 34 Entretien général
- 35 Garantie limitée du fabricant
- 37 Plan détaillé
- 38 Liste des pièces

*Merci d'avoir acheté notre produit. Gardez ces instructions pour consultations ultérieures. N'effectuez ou n'essayez pas d'effectuer de changements, d'ajustements, de réparations ou d'entretien qui ne sont pas décrits dans ce guide.*



Félicitation pour vous être procuré le nouveau cycle exerciceur d'intérieur et bienvenu(e) dans la famille Spirit Fitness!

Merci d'avoir acheté ce cycle exerciceur d'intérieur de qualité de Spirit Fitness. Votre nouveau cycle exerciceur d'intérieur a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits de conditionnement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Par l'entremise de votre détaillant, Spirit Fitness fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années. Si vous n'avez pas acheté votre cycle exerciceur directement de Spirit Fitness, le détaillant local où vous avez fait votre achat 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 détaillant, 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.

Votre détaillant dans le domaine de la santé,  
Spirit Fitness

Nom du détaillant \_\_\_\_\_

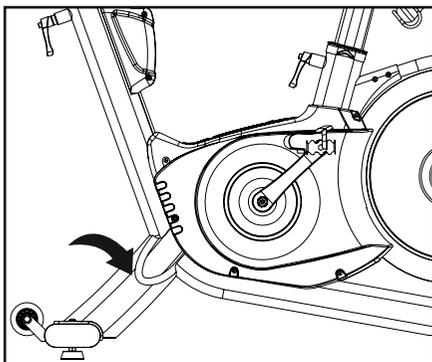
Numéro de téléphone du détaillant \_\_\_\_\_

Date d'achat \_\_\_\_\_

## ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veillez enregistrer le numéro de série de ce produit de conditionnement dans l'espace ci-dessous.

Endroit du numéro de série



Numéro de série: \_\_\_\_\_

## ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

L'enregistrement du produit doit être complété. Veuillez nous rendre visite à [www.spiritfitness.ca/warranty](http://www.spiritfitness.ca/warranty) sous l'onglet assistance pour vous inscrire en ligne.

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

## MISE EN GARDE!

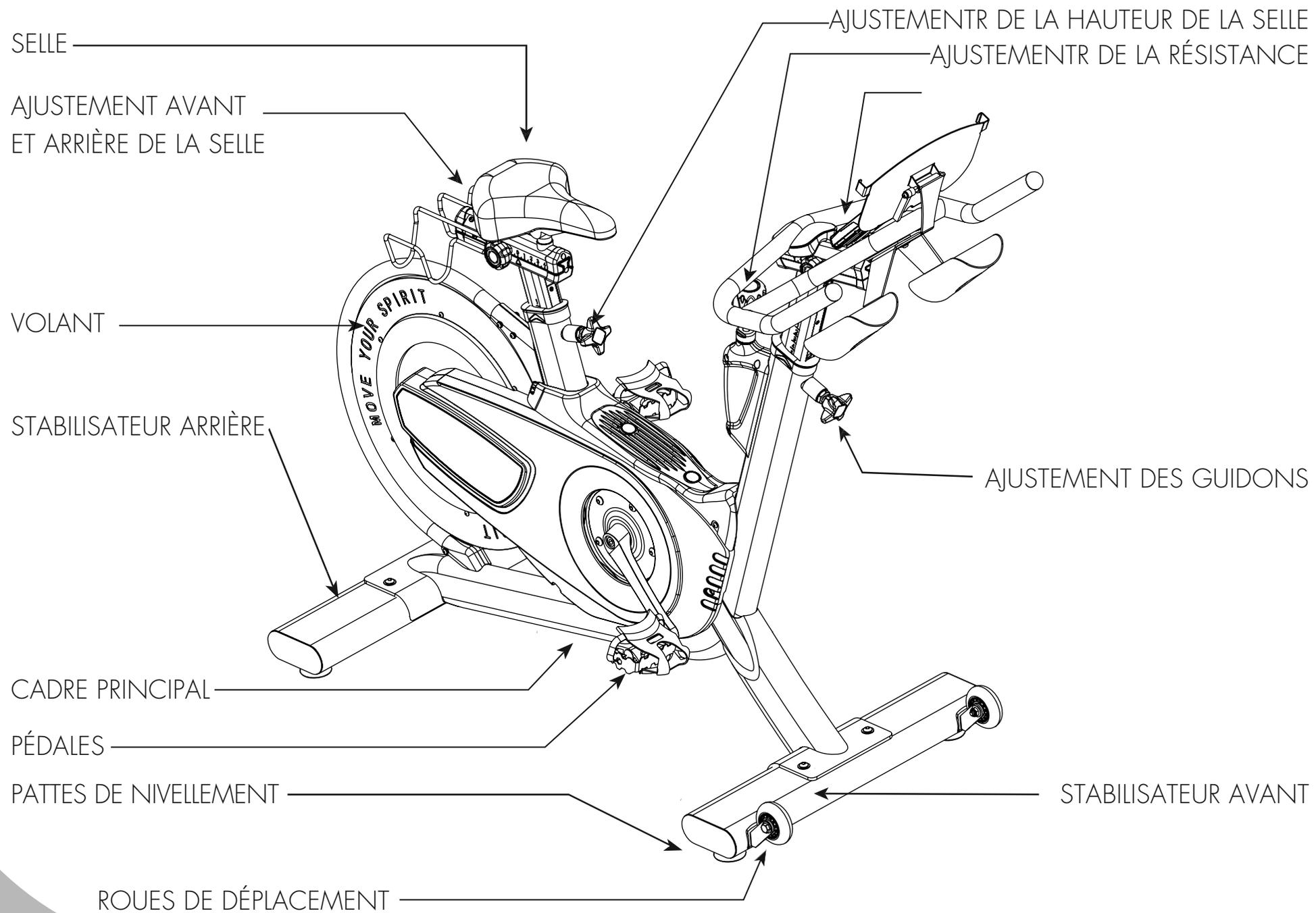
- Utilisez cet appareil uniquement tel que décrit dans ce guide. N'essayez pas de pédaler rapidement jusqu'à ce que vous ayez utilisé le cycle exerciceur pendant quelque temps et que vous l'avez utilisé confortablement à basse vitesse.
- Le cycle exerciceur n'est pas équipé d'un système de volant; ce qui signifie que lorsque le volant est en mouvement, les pédales sont aussi en mouvement. N'essayez pas d'arrêter l'appareil en appliquant de la pression à reculons lorsque les pédales tournent pour éviter des blessures aux genoux. N'essayez pas non plus d'enlever les pieds des pédales lorsqu'elles sont en mouvement.
- Attendez que le volant s'arrête de lui-même avant de descendre du cycle exerciceur. Si vous voulez arrêter le volant, appuyez sur le bouton de résistance / frein.
- Des blessures graves ou même la mort peuvent s'ensuivre si vous vous surmenez pendant le conditionnement. Consultez un médecin ou un instructeur qualifié en matière de conditionnement pour développer un programme d'exercices approprié à votre niveau de forme physique.
- N'essayez pas de tourner le bras de la manivelle manuellement. Ne touchez pas à aucun mécanisme d'entraînement en mouvement pour éviter de vous blesser.
- À domicile, éloignez les enfants du cycle exerciceur lorsqu'il n'est pas utilisé. Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'appareil lorsqu'il est utilisé.
- N'essayez pas d'effectuer des appuis sur les triceps en utilisant les guidons.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures du cycle
- Utilisez le cycle exerciceur seulement sur une surface stable et de niveau.
- Suivez les renseignements concernant l'appareil en matière de sécurité, incluant le positionnement approprié de la selle, des guidons et des pédales. N'essayez pas de monter la potence des guidons ou la tige de la selle au-dessus du niveau MAX.
- Pour un fonctionnement sécuritaire, laissez au moins 1 pied (30 cm) d'espace libre de chaque côté de l'appareil et 2 pieds (60 cm) d'espace libre à l'arrière de l'appareil.
- Inspectez régulièrement le cycle exerciceur pour dépister les dommages et l'usure. Les composantes défectueuses doivent être remplacées immédiatement; n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Cet équipement 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 équipement à moins qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions, par une personne responsable de leur sécurité, sur la façon de l'utiliser. Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans du cycle exerciceur.

- Si vous ne suivez pas toutes les lignes directrices, vous pouvez compromettre l'efficacité du conditionnement, vous blesser ou blesser d'autres personnes et réduire la durée de vie de l'appareil.

**SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ!**

## **RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT**

N'exposez **JAMAIS** ce cycle exerciceur 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'une cuve thermale, ou dans tout autre milieu où l'humidité est élevée. L'évaluation environnementale maximale a une portée de 40 à 120 degrés Fahrenheit, 95 % d'humidité sans condensation (aucune formation de vapeur d'eau sur les surfaces).



# PRÉASSEMBLAGE DU MODÈLE **CIC850**

---

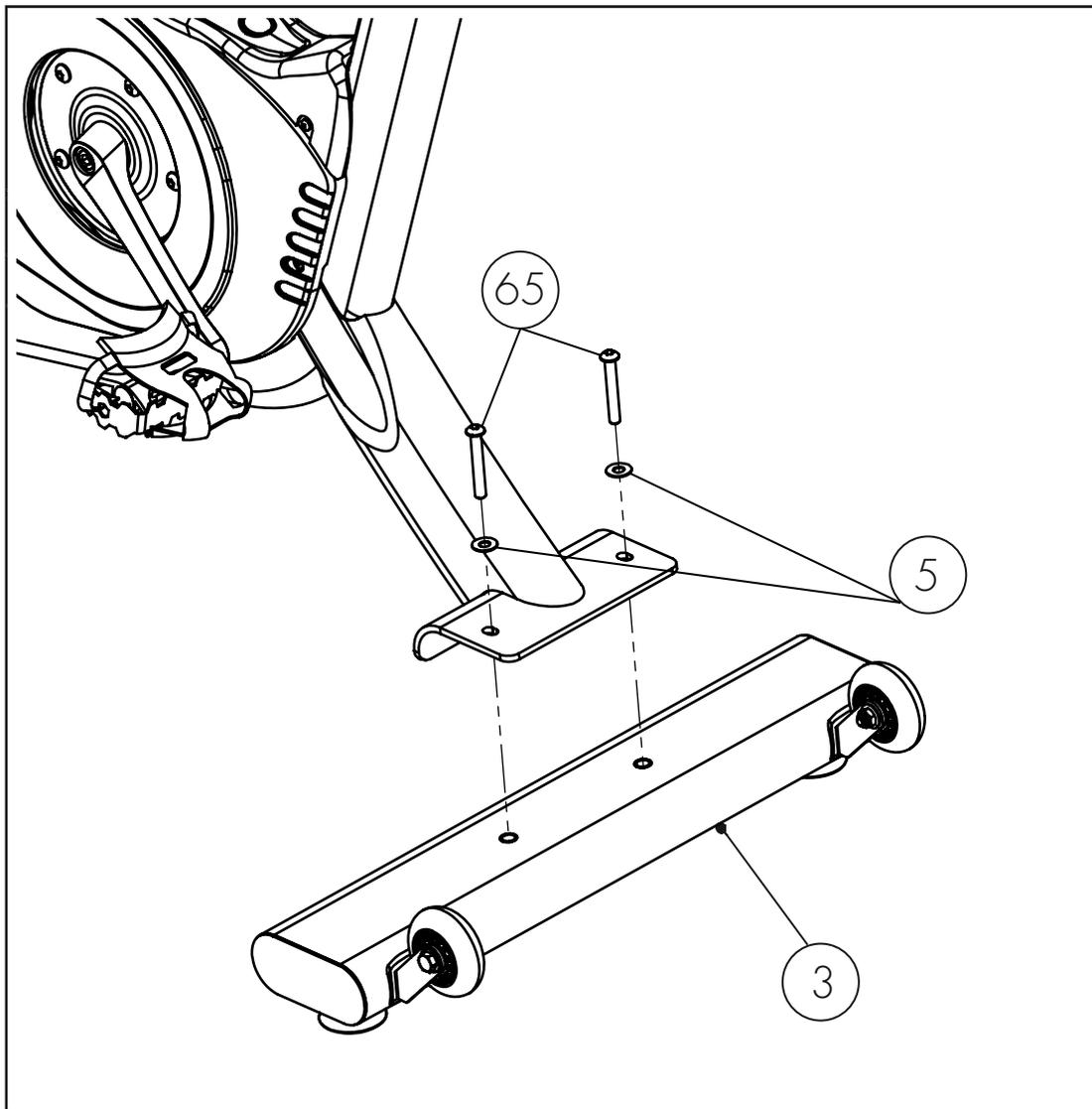
## OUTILS D'ASSEMBLAGE INCLUS :

- Clé allen A, 4 mm
- Clé allen B, 5 mm
- Clé combinée C, 13/17 mm
- Clé D, M22

## PIÈCES INCLUSES :

- Cadre principal (1 pièce)
- Stabilisateur avant (1 pièce)
- Stabilisateur arrière (1 pièce)
- Bouton d'ajustement des guidons (1 pièce)
- Porte-bouteille (1 pièce)
- Potence des guidons (1 pièce)
- Guidons (1 pièce)
- Pédales (2 pièces)
- Sac des ferrures (1 pièce)
- Support de la tablette (1 pièce)
- Console (1 pièce)
- Support des haltères (1 pièce)
- Support de la console (1 pièce)

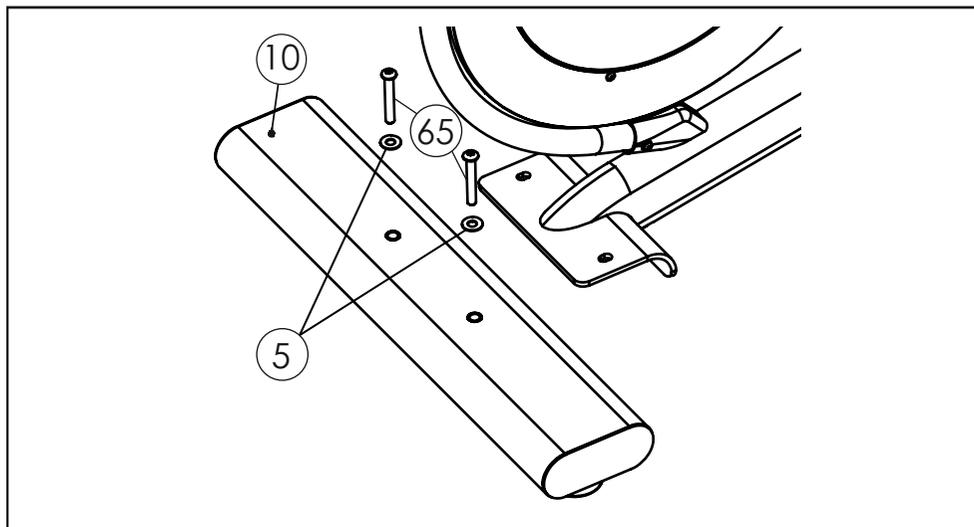
# ÉTAPE 1 - MODÈLE *CIC850*



FERRURES DE L'ÉTAPE 1			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
65	VIS	M8 x1.25 x 55L	2
5	RONDELLE ORDINAIRE	M8	2

1. Prenez les ferrures de l'étape 1.
2. Placez le stabilisateur avant (3) sur le support du cadre tel qu'illustré dans la figure. Assurez-vous que les roues de déplacement sont orientées vers le haut et en direction du devant du cycle exerciseur.
3. Attachez le stabilisateur avec deux vis à tête hexagonale (65) et deux rondelles ordinaires (5). Ne serrez pas trop pour ne pas déformer le stabilisateur.
4. Assurez-vous que les pattes de avec les écrous sont vissées complètement dans le stabilisateur.

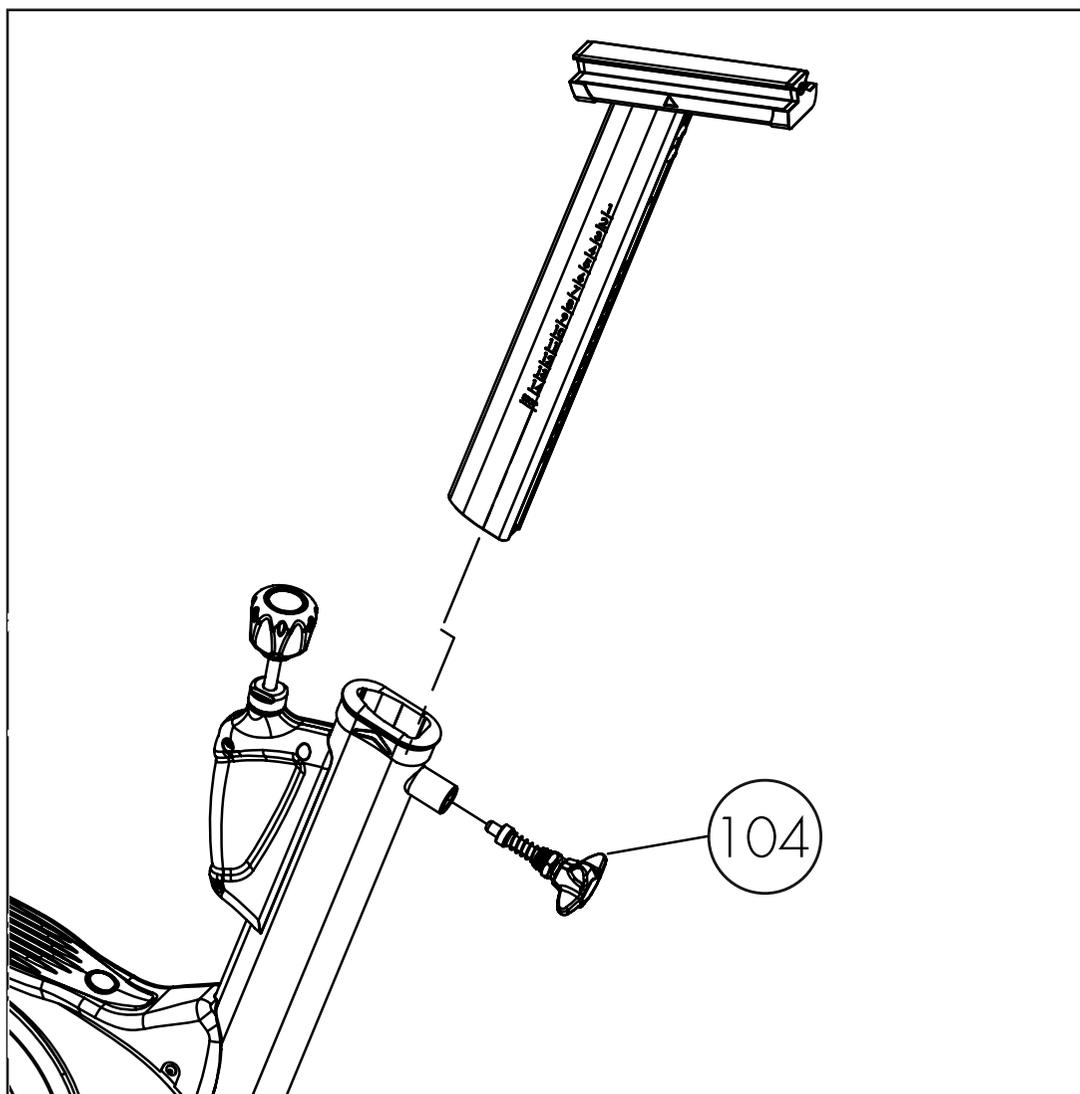
## ÉTAPE 2 - MODÈLE **CIC850**



FERRURES DE L'ÉTAPE 2			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
65	VIS	M8 x1.25 x 55L	2
5	RONDELLE ORDINAIRE	M8	2

1. Prenez les ferrures de l'étape 2.
2. Placez le stabilisateur arrière (10) sur le support du cadre tel qu'illustré dans la figure.
3. Attachez le stabilisateur avec deux vis à tête hexagonale (65) et deux rondelles ordinaires (5). Ne serrez pas trop pour ne pas déformer le stabilisateur.

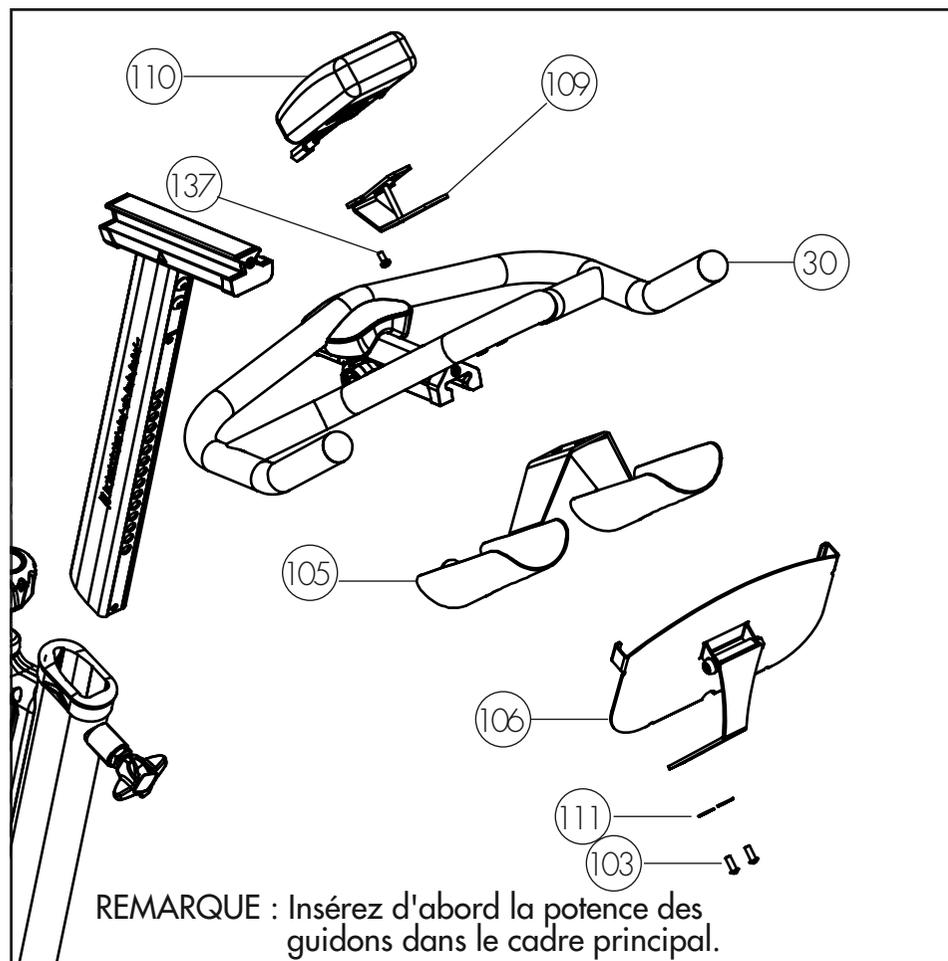
## ÉTAPE 3 - MODÈLE *CIC850*



FERRURES DE L'ÉTAPE 3			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
104	BOUTON	TIGE DE RÉGLAGE	1

1. Enlevez la tige de réglage en forme d'étoile (104) de la boîte de composantes, insérez-la et tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre pour la serrer fermement dans le cadre à l'aide de la clé (D).

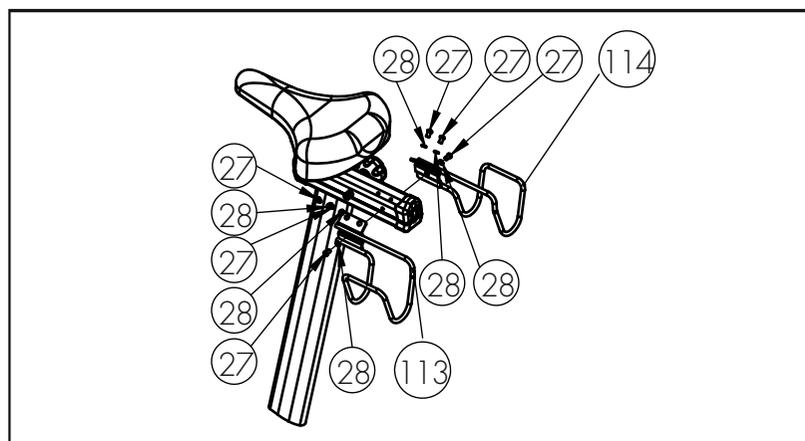
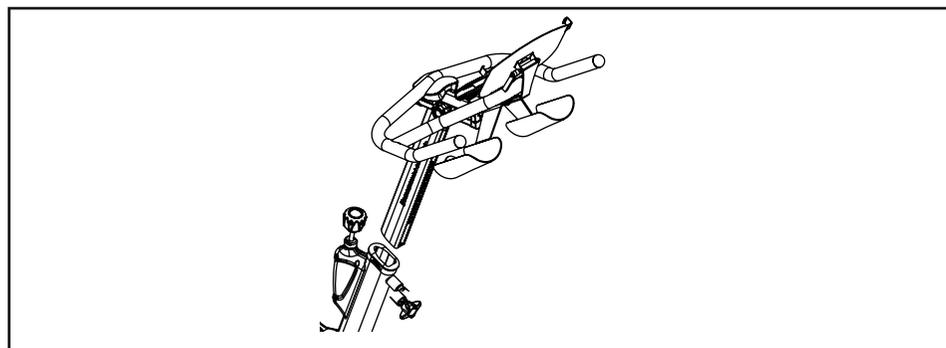
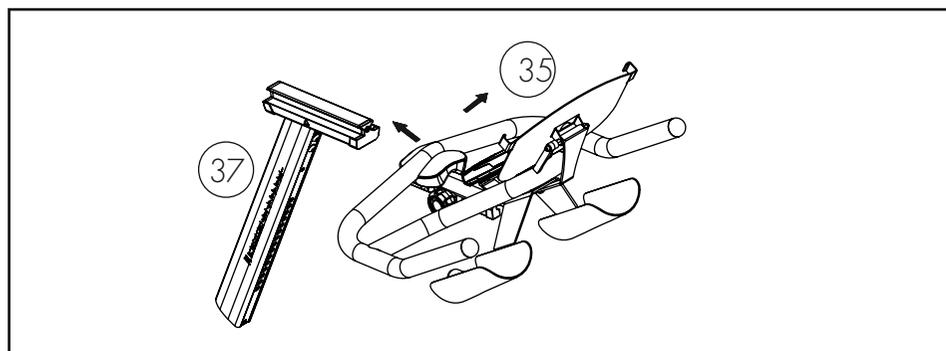
# ÉTAPE 4 - MODÈLE *CIC850*



FERRURES DE L'ÉTAPE 4			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
110	CONSOLE	DT-3268F	1
109	SUPPORT DE LA CONSOLE	/	1
137	VIS	M5 X 15L	1
30	GUIDONS	/	1
105	PORTE-BOUTEILLE	NOIR	1
106	SUPPORT DE LA TABLETTE	NOIR	1
103	VIS	M6 X P1,0 X 20L	2
111	RONDELLE ORDINAIRE	M6 (D16 X D6,5 X 1,0T)	2

1. Prenez les ferrures de l'étape 4. Les guidons doivent être attachés pour le processus d'assemblage.
  - 2.1 Enlevez le couvercle des piles situé derrière la console (110). La vis pour fixer le couvercle de la batterie se trouve à l'intérieur du compartiment. Insérez deux piles AAA dans le compartiment des piles et réinstallez le couvercle des piles. Lorsque la tension fonctionnelle est basse, l'indicateur « *Low battery* » apparaît dans l'affichage de la console.
  - 2.2 Placez le support de la console (109) derrière la console et serrez-le avec une vis (137) à partir du boîtier de la console. Serrez-les à l'aide de la clé combinée (C).
  3. Placez le support de la console (109) sur les guidons (30) en vous assurant d'aligner les trous de vis du support avec les trous de vis des guidons. Alignez les trous de vis du porte-bouteille (105) avec le support de la tablette (106), le support de la console (109) et les guidons. Serrez-les avec deux vis (103) et deux rondelles ordinaires (111) à l'aide de la clé allen (A).
- REMARQUE : inversez les étapes d'assemblage de l'ÉTAPE QUATRE lors du remplacement de la batterie de la console.**

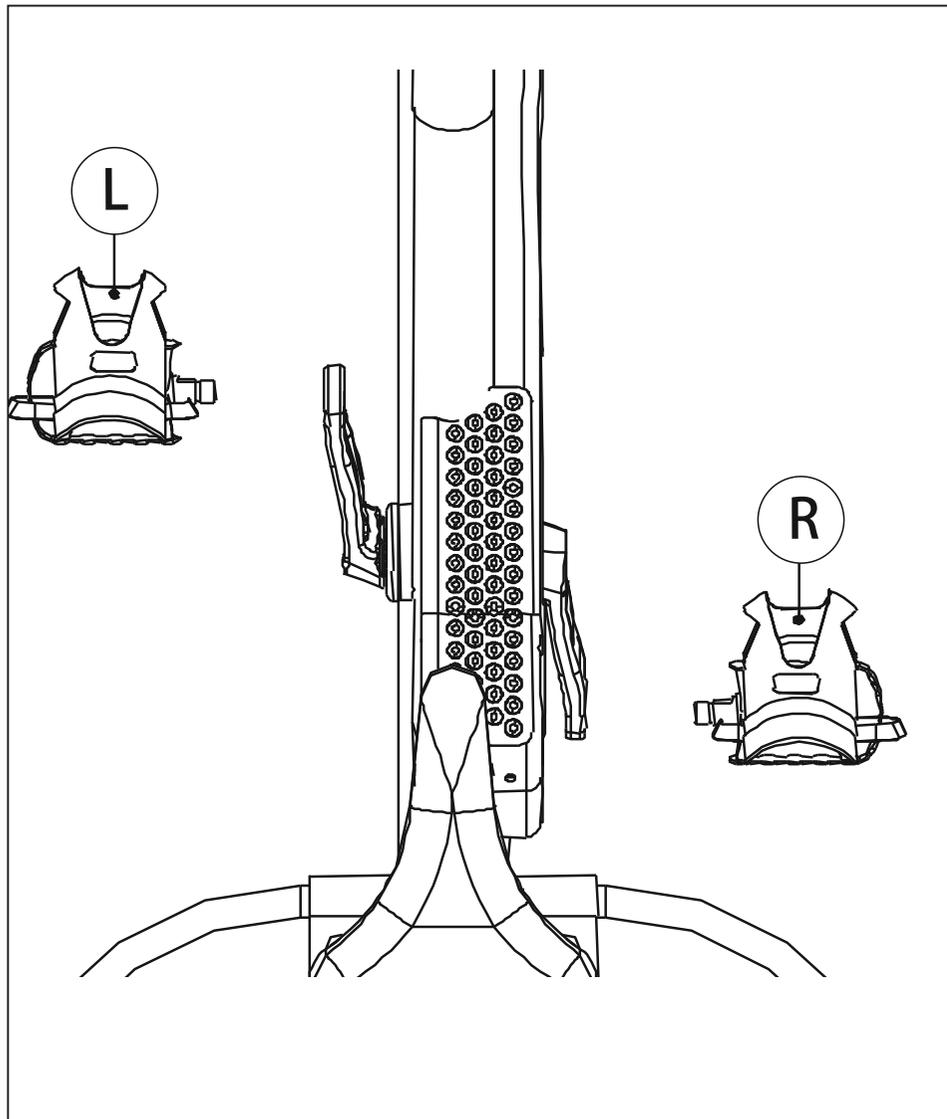
# ÉTAPE 5 - MODÈLE **CIC850**



FERRURES DE L'ÉTAPE 5			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
35	GOUPILLE DE SÛRETÉ	/	1
37	POTENCE DES GUIDONS	/	1
27	VIS	M5 x P0,8 x 8L	6
28	RONDELLES À RESSORT	SW5 x 1,0t	6
113	SUPPORT D'HALTÈRE GAUCHE	/	1
114	LE SUPPORT D'HALTÈRE DROIT	/	1

1. Prenez les ferrures de l'étape 5.
2. Tirez la goupille de sûreté vers l'extérieur (35) et glissez les guidons dans la potence des guidons (37).
3. Installez l'assemblage des guidons dans le tube du cadre et serrez-les fermement avec la tige de réglage en forme d'étoile.
4. Retirez les 3 vis (27) avec 3 rondelles à ressort (28) de l'ensemble de glissière de siège. Fixez le support d'haltère gauche (113) à la glissière du siège et fixez fermement avec 3 vis (27) et 3 rondelles à ressort (28) à l'aide de la clé (C).
5. Répétez l'opération pour le support d'haltère droit (114).

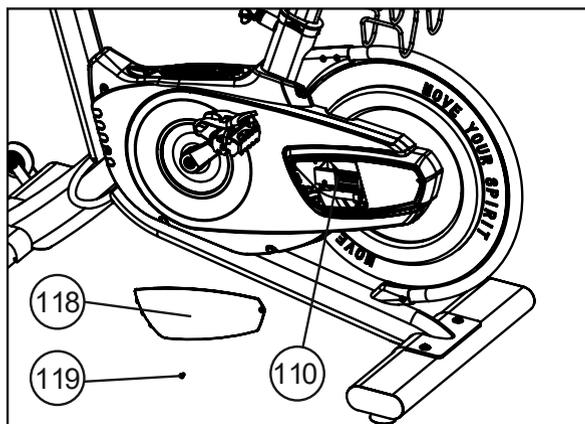
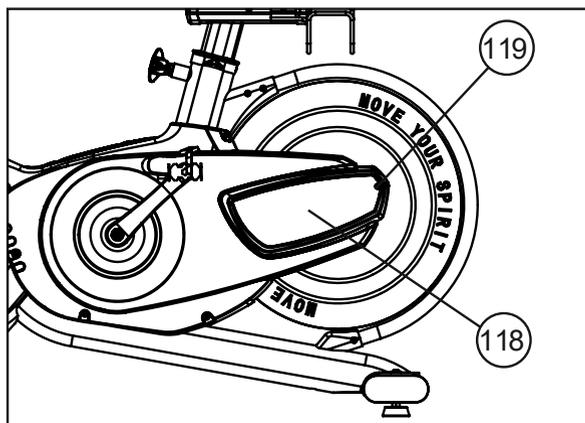
# ÉTAPE 6 - MODÈLE *CIC850*



FERRURES DE L'ÉTAPE 6			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
136R/L	PÉDALE	TJD-304	1

1. Enlevez les pédales de la boîte de composantes.
2. Regardez à l'extrémité de l'essieu des pédales et notez que chaque pédale est identifiée avec un R ou un L pour indiquer le côté où chacune doit être vissée.
3. Placez la pédale avec un R sur le côté droit de la manivelle (côté du garde-chaîne). Vissez-la dans le sens des aiguilles d'une montre et serrez-la fermement. Si possible, appliquez un peu de graisse aux filets avant de la visser dans le bras de la manivelle.
4. Placez la pédale avec un L sur le côté gauche de la manivelle. Vissez-la dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et serrez-la fermement. Si possible, appliquez un peu de graisse aux filets avant de la visser dans le bras de la manivelle.

## ÉTAPE 7 - MODÈLE **CIC850**



FERRURES DE L'ÉTAPE 7

PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
119	VIS		1

1. Desserrez la **VIS (119)** à l'aide de la **Clé (C)**. Retirez le **PETIT COUVERCLE DE PROTECTION DE CHAÎNE (118)**.
2. Insérez les piles. Remplacez le **PETIT COUVERCLE DE PROTECTION DE CHAÎNE (118)** et fixez-le avec la **VIS**.

## RÉGLAGE DES SANGLES DE PÉDALE

Placez vos pieds entre la surface en aluminium de la pédale et la sangle de pied en nylon qui enveloppe autour de. Pour ajuster l'ajustement, tirez l'extrémité de la sangle réglable vers le bas pour serrer, ou tirez la sangle vers le haut desserrer.

## UTILISATION DES PÉDALES À CLIP SPD

Engagez les pédales clip-in en plaçant le clip-in entre les fixations tout en appuyant vers le bas. Désengager par en tournant le talon vers l'extérieur du vélo d'exercice. La tension de la reliure est réglable et doit être réglée de manière que le clip-in et la chaussure ne se désengagent pas lors du pédalage. Utilisez une clé Allen pour tourner le réglage de la tension vis, dans le sens horaire pour augmenter la tension de reliure, dans le sens antihoraire pour diminuer la tension de reliure.





# *CIC850* OPÉRATION DE LA CONSOLE



Graphique de la barre de cadence : 0 - 199 tr/min  
 RPM: 0 - 199RPM  
 VITESSE : 0 - 99 KM/H  
 POULS : 30 - 240 BPM  
 TEMPS : Compte à rebours Plage 1 - 99 minutes  
           Comptage progressif Plage 00:01 - 99:59  
 Protocole : BLE4.0

## **TIME**

Le temps est la durée (min. / sec.) Le temps comptera progressivement ou à rebours pendant le pédalage de l'utilisateur.

Lorsque le pédalage s'est arrêté, le temps s'arrêtera de compter ou décompter après 3 secondes.

## **CADENCE & VITESSE**

La cadence est la mesure de la vitesse à laquelle les manivelles tournent en RPM. La vitesse approximative du vélo peut également être affichée (MPH/KPH) dans la section. En plus du MPH/KPH, la CADENCE affichera également un graphique à barres qui permet au cycliste de suivre la cadence approximative qui a été achevée. La cadence ou la vitesse moyenne s'affichera automatiquement après l'arrêt de pédaler pendant 3 secondes.

## **DISTANCE**

La distance est la mesure de la distance approximative parcourue sur le vélo. Cette distance est basée sur l'utilisateur conduisant un vélo avec des pneus de la même taille que le volant du vélo.

## **KCAL**

Kcal est l'approximation des calories brûlées pendant votre entraînement. Les calories sont calculées par la mesure de la fréquence cardiaque instantanée, l'âge et le poids du cycliste.

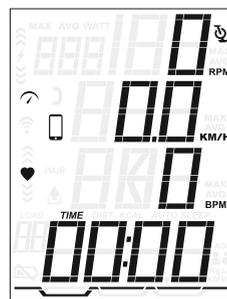
## **FRÉQUENCE CARDIAQUE** (s'applique uniquement aux modèles en vedette FC)

Il s'agit de l'approximation de la fréquence cardiaque détectée par la ceinture thoracique pendant l'entraînement. La fréquence cardiaque moyenne s'affichera automatiquement après 3 secondes si la console ne peut pas détecter la fréquence cardiaque actuelle.

## DÉMARRAGE RAPIDE

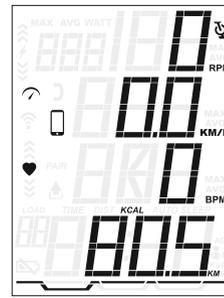
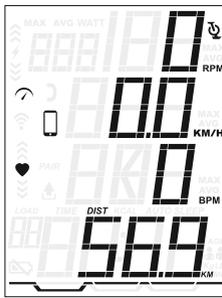
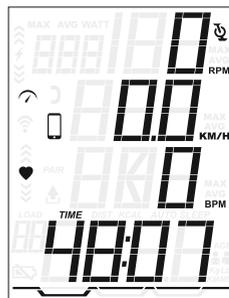
En mode d'économie d'énergie, appuyez sur la touche Page amènera la CONSOLE à l'état actif « Démarrage RAPIDE ».

Mode économie d'énergie    Mode de démarrage rapide



## SÉLECTION DE MODE

Appuyez sur la touche « MODE » pour sélectionner l'affichage TIME, DIST, KCAL.



## **RÉINITIALISATION DE TOUTES LES VALEURS MESURÉES**

Pour effacer toutes les valeurs mesurées, maintenez enfoncée la touche Page sous le mode TIME pendant 3 secondes.

Toutes les valeurs mesurées pour AVG SPEED, AVG PULSE, TIME, DIST, KCAL seront remises à zéro.

## **RÉGLAGE DE LA MINUTERIE**

La MINUTERIE affiche le temps d'exercice et d'entraînement des utilisateurs. Réglez le compte à rebours en maintenant la touche "Page" enfoncée pendant 3 secondes. Appuyez à nouveau sur « Page » pour continuer. Maintenant, appuyez sur le bouton "Mode" jusqu'à ce que le temps souhaité s'affiche. Si l'utilisateur ne règle pas le TEMPS DE COMPTE À REBOURS, le TEMPS comptera de 00:00 à 99:59.

Si l'utilisateur a préalablement réglé le TEMPS DE COMPTE À REBOURS, le TEMPS comptera à rebours jusqu'à zéro avec un affichage clignotant et alarme automatiquement du compte à rebours au compte progressif à partir de 00:01. L'utilisateur peut entrer dans le réglage de la minuterie de par le mode VITESSE ou DISTANCE en appuyant sur la touche « SET » et la maintenir enfoncée pendant 3 secondes.

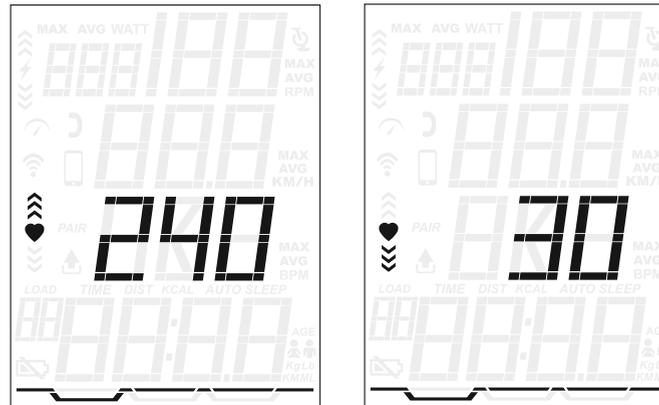
## **CHANGEMENT ENTRE MÉTRIQUE ET IMPÉRIAL**

Maintenez le bouton PAGE enfoncée pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'affichage commence à clignoter avec TIME affiché. Appuyez sur le bouton PAGE pour sélectionner KG ou LB (métrique ou impérial). Appuyez sur MODE pour confirmer votre sélection.

## ZONES CIBLES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Sous DIST ou KCAL, maintenez la touche Page pendant 3 secondes pour accéder aux paramètres. Appuyez sur MODE pour aller jusqu'à l'icône de fréquence cardiaque, puis appuyez sur Page pour accéder à la fenêtre de zone cible de fréquence cardiaque.

Appuyez sur la touche MODE pour augmenter la limite maximale de fréquence cardiaque. Après avoir réglé la fréquence cardiaque maximale, appuyez sur la touche Page pour régler la fréquence cardiaque minimale.



## PERSONAL DATA SETTINGS

Des données personnelles précises rendront vos calories brûlées plus précises. Sous KCAL ou DISTANCE MODE, maintenez la touche Page pendant 3 secondes pour entrer dans le réglage, appuyez continuellement sur la touche 'MODE' pour accéder aux fenêtres de fréquence cardiaque.

1. Appuyez sur la touche Page pour sélectionner le sexe, soit : Homme / Femme
2. Appuyez sur la touche Page pour accéder au réglage de l'unité de poids. Appuyez sur la touche Mode pour sélectionner le poids, soit : Kg. / Lb.

**Remarque:** ce changement d'unités métriques en unités impériales affectera les unités d'affichage : MPH/KPH, Lb/KG et ML/KM.

3. Appuyez sur la touche Page, cela ira au réglage du poids. Appuyez sur la touche Mode pour augmenter le poids de 0,5 kg. ou 0.5lb.

## APPARIEMENT BLUETOOTH

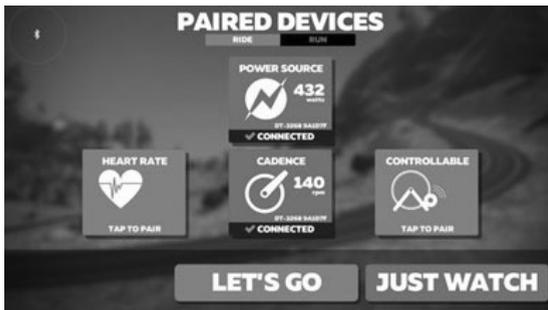
1. Appuyez sur la touche du téléphone intelligent sur la console.
2. Sur votre téléphone, ouvrez l'application souhaitée et recherchez les appareils à coupler.
3. Sélectionnez la console de vélo une fois qu'elle s'affiche sur votre appareil. L'application et la console de vélo devraient maintenant être jumelé.

# CONNEXION À ZWIFT

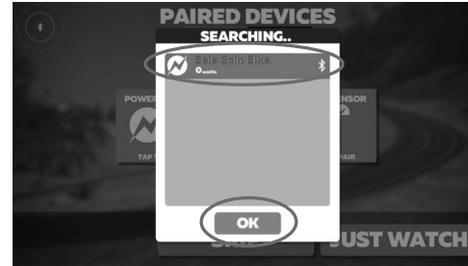
1. Connectez-vous à Zwift.



2. Sélectionnez la source d'alimentation et la cadence, le système vous invitera à sélectionner la machine.



3.



4. Sélectionnez le trajet pour commencer



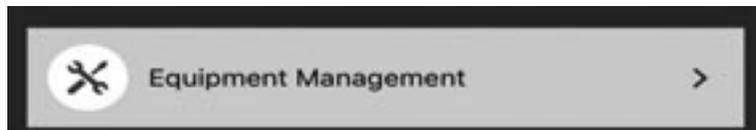
5. Profitez de la balade!

## CONNEXION À KINOMAP

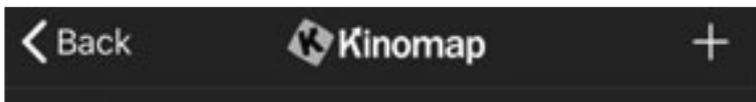
1. Sélectionnez "Plus" dans le coin inférieur droit



2. Sélectionnez la gestion des équipements



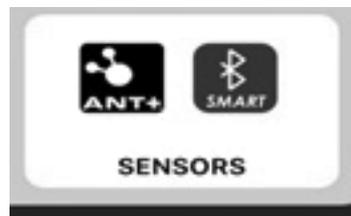
3. Sélectionnez « + » dans le coin supérieur droit



4. Sélectionnez le vélo d'exercice



5. Sélectionnez "capteur" tout en bas



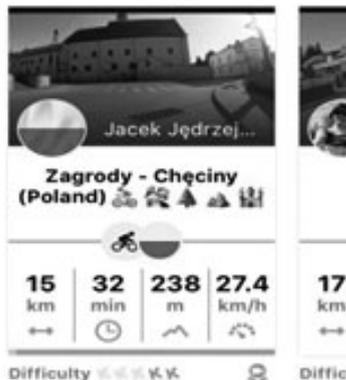
6. Sélectionnez la machine que vous souhaitez connecter



7. La machine jumelée avec succès apparaîtra sur cette page



8. Allez à parcourir pour sélectionner une vidéo que vous souhaitez lire.



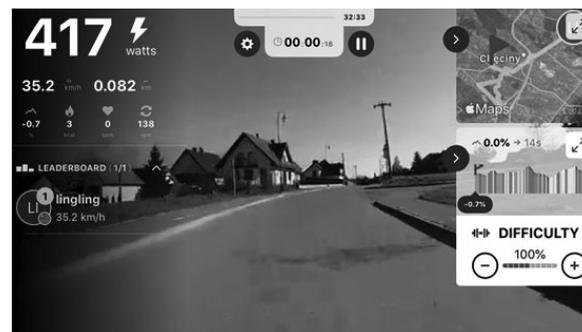
9. Sélectionnez Démarrer



10. Appuyez sur start sur la console lorsque kinomap vous demande de commencer à pédaler



11. Profitez de la balade!



La console est compatible avec la plupart des applications virtuelles actives disponibles.

## GUIDE DE DÉPANNAGE

Il n'y a pas d'affichage sur la console.

1. Appuyez sur n'importe quel bouton pour mettre la console dans le mode Quick Start.
2. Assurez-vous que les piles sont installées correctement dans la console et dans le transmetteur. Si oui, installez des piles fraîches.

Aucun signal de fréquence cardiaque n'apparaît à l'affichage.

1. Assurez-vous que la sangle de poitrine est portée correctement et qu'il y a de l'humidité sous les électrodes de la sangle de poitrine.
2. Relocalisez le cycle exerciceur pour l'éloigner de tout équipement qui pourrait potentiellement interrompre le signal de radiofréquence, tel qu'un lecteur DVD, un téléviseur, etc.

RPM (tours par minute) ou HR (fréquence cardiaque) ne change pas.

1. Appuyez sur le bouton MODE plusieurs fois pour circuler entre les données SPEED (SPD), DISTANCE (DIST), TIME (TIME) et CLOCK (CLK).
2. Appuyez plusieurs fois sur le bouton SET pendant quelques secondes pour annuler les premières données mesurées ou allez dans les paramètres et sortez.

Le numéro de cadence saute dans un niveau élevé ou bas.

1. Séparez les cycles exercices qui peuvent être jumelés avec le même code de console et qui communiquent ensemble, ou effectuez de nouveau les étapes de jumelage avec le cycle exerciceur.
2. Relocalisez le cycle exerciceur ailleurs dans la pièce pour l'éloigner des endroits d'interférence de radiofréquence.

Le signal de la fréquence cardiaque est interrompu ou disparaît.

1. Assurez-vous qu'il y a une distance d'au moins 36 pouces entre les cycles exercices.
2. Verify Vérifiez si votre sangle de poitrine est bien installée et que les électrodes font contact avec that your chest strap is secure and that the la poitrine en tout temps.

# INSTALLATION DU CYCLE EXERCISEUR À L'INTÉRIEUR

## PATTES DE NIVELLEMENT

Placez le cycle exerciceur sur une surface au niveau, si possible. Si le cycle exerciceur a besoin d'être mis au niveau, tournez les pattes de nivellement dans un sens ou l'autre jusqu'à ce qu'il soit stable et qu'il ne berce pas.

## BOUTONS DE RÉGLAGE

Les quatre boutons de réglage fonctionnent de la même façon. Tournez-les dans le sens des aiguilles d'une montre pour les serrer et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour les desserrer.

## SELLE

L'inclinaison de la selle peut être ajustée pour accommoder tous les utilisateurs et toutes les utilisatrices. Desserrez le boulon horizontal sous la selle pour ajuster l'inclinaison, puis serrez-le de nouveau.

## DÉPLACEMENT

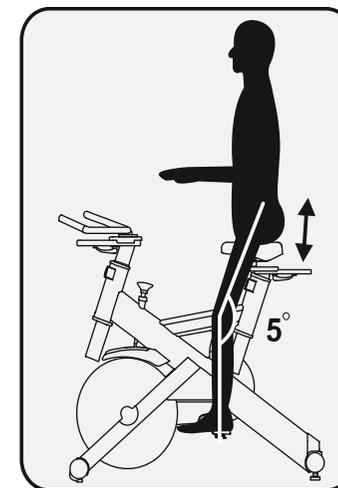
Le cycle exerciceur d'intérieur est équipé de deux roues de déplacement qui s'embraient lorsque l'arrière du cycle CIC850 est levé.

Prenez le temps d'apprendre comment vous pouvez ajuster le cycle exerciceur à votre corps; vos séances d'exercices seront par le fait même plus plaisantes et plus sécuritaires. Si vous vous exercez sur le cycle exerciceur sans l'ajuster à votre corps, vous ne serez pas confortable et vous augmenterez les risques de blessures.

## AJUSTEMENT DE LA POSITION DE LA SELLE

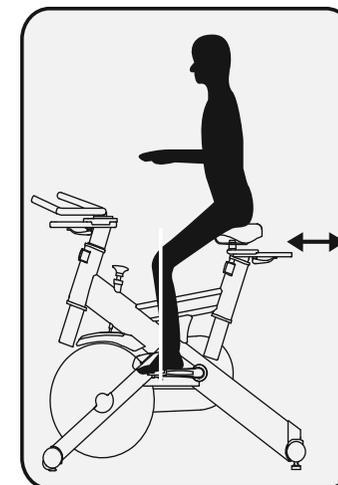
### AJUSTEMENT DE LA HAUTEUR DE LA SELLE

1. Placez-vous debout à côté du cycle exerciceur et ajustez la hauteur de la selle à la hauteur de la hanche.
2. Tournez les bras de la manivelle jusqu'à ce que les pédales se trouvent dans la position verticale : à 12 heures et à 6 heures.
3. Placez un pied dans la cage de la pédale la plus près du plancher et montez sur le cycle exerciceur. Assurez-vous que la balle du pied se trouve au milieu de la pédale. Votre jambe doit être légèrement fléchie au genou, d'environ 5 degrés.
4. Si la jambe est trop droite ou le pied ne touche pas à la pédale, descendez la selle. Si la jambe est trop fléchie, montez la selle.
5. Descendez du cycle exerciceur. Desserrez le bouton de la tige de la selle et ajustez-la en la montant ou en la descendant, selon vos besoins; serrez ensuite le bouton.
6. Lorsque la selle est à la hauteur appropriée, serrez le bouton sur la tige de la selle.
7. Faites une marque pour indiquer la position finale sur la tige de la selle à titre de référence ultérieure.



### AJUSTEMENT DE LA POSITION AVANT/ARRIÈRE DE LA SELLE

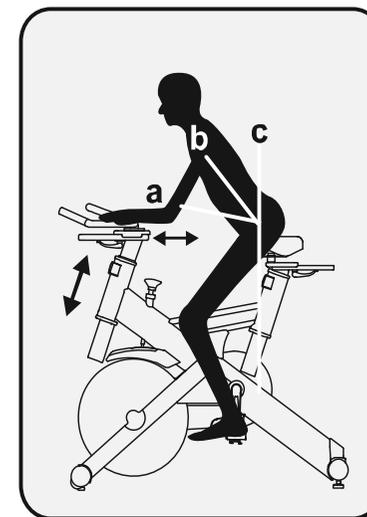
1. Asseyez-vous sur le cycle exerciceur en plaçant les bras de la manivelle à 3 heures et à 9 heures. La position avant/arrière de la selle (pour le conditionnement sur un bicycle de randonnée) est idéale lorsque la petite bosse de votre tibia se trouve au-dessus de l'essieu des pédales.
2. Descendez du cycle exerciceur. Desserrez le bouton situé sous la selle et glissez la selle vers l'avant ou vers l'arrière, selon vos besoins; serrez ensuite le bouton.



# AJUSTEMENT DES GUIDONS

## AJUSTEMENT DE LA HAUTEUR DES GUIDONS

1. La hauteur des guidons est une question de préférence. Commencez avec des guidons qui sont à la même hauteur que la selle. Si vous montez les guidons, vous vous exercerez dans une position plus verticale; si vous les descendez, vous vous exercerez dans une position plus horizontale. À vous de choisir!
2. Montez ou descendez les guidons en desserrant le bouton sur la potence des guidons et ajustez-les à la hauteur désirée; serrez ensuite le bouton pour stabiliser la potence des guidons. Faites une marque pour indiquer la position finale sur la potence des guidons à titre de référence ultérieure.

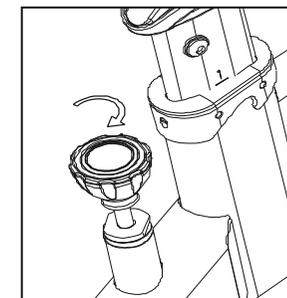


## AJUSTEMENT DES GUIDONS DANS LA POSITION AVANT/ARRIÈRE

1. Desserrez le bouton sous les guidons et glissez-les vers l'avant ou vers l'arrière à la position désirée. Une position avant/arrière convenable doit vous permettre de prendre les guidons confortablement en fléchissant légèrement les coudes.
2. Serrez ensuite le bouton pour stabiliser l'assemblage des guidons.

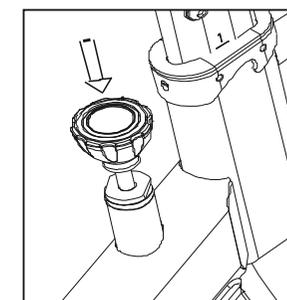
## AJUSTEMENT DE LA RÉSISTANCE

Vous pouvez ajuster facilement la résistance en tout temps lorsque vous pédalez pour réduire ou augmenter l'intensité de la séance d'exercices. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre (+) pour augmenter la résistance et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (-) pour réduire la résistance.



## FREIN D'URGENCE

En cas d'urgence ou avant de descendre du cycle exerciceur, appuyez directement sur le bouton DOWN de la résistance pour arrêter le volant et les pédales de tourner.



## AJUSTEMENT DES COURROIES DES PÉDALES

Placez la balle du pied dans le cale-pied jusqu'à ce que le devant de la chaussure soit bien inséré dans la cage. Serrez ensuite la courroie du cale-pied autour de votre chaussure en tirant la courroie vers le haut jusqu'à ce que le cale-pied soit bien serré autour de la chaussure.

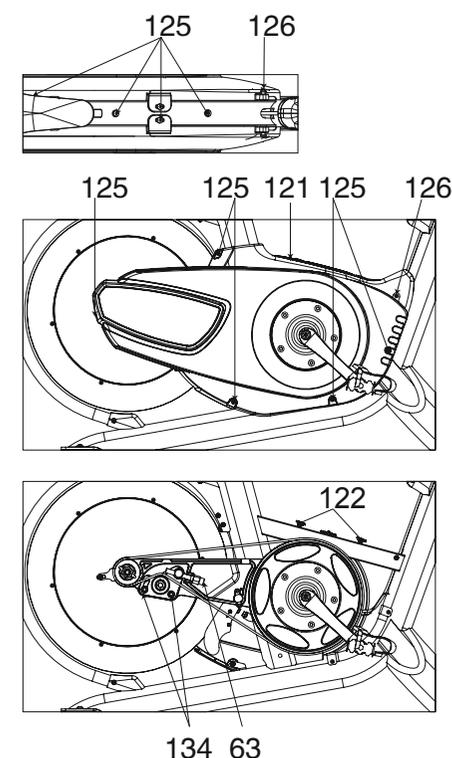
## AJUSTEMENT DE LA TENSION DE LA COURROIE

La tension de la courroie a été réglée préalable à l'expédition. Elle ne devrait pas être ajustée avant d'utiliser le cycle exerciseur. Cependant, vous devrez peut-être l'ajuster un peu plus tard.

*NOTE:* Assurez-vous d'ajuster les deux côtés également en augmentant ou en réduisant la tension de la courroie pour garder le volant aligné avec le cadre.

### POUR AUGMENTER LA TENSION DE LA COURROIE

1. Enlevez le couvercle des deux gardes (dessus) (122) situé sur le dessus des gardes (121). Retirez les cache-vis, enlevez les quatre vis (125) et les deux vis (126). Enlevez le dessus des gardes (121).
2. Enlevez les sept vis (125) et le garde droit (120).
3. Desserrez les deux vis hexagonales (134) à l'aide de la clé allen (B) en faisant deux tours complets dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
4. Ajuster la vis (63) à l'aide de la clé allen (B). Tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour desserrer la courroie et dans le sens des aiguilles d'une montre pour la serrer. Ajustez la courroie. Serrez ensuite les deux vis hexagonales (134) dans le sens des aiguilles d'une montre.
5. Faites tourner la manivelle pour vérifier si la courroie tourne doucement. Vous pouvez aussi essayer de pédaler sur le cycle exerciseur pour vérifier la tension de la courroie. S'il y a un problème, répétez l'étape 4 pour ajuster correctement la tension de la courroie.
6. Réinstallez le garde droit (120) et serrez les vis (125) de nouveau. Remplacez le dessus du garde (121) et serrez de nouveau les quatre vis (125) et les deux vis (126).



# ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essuyez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
  - a. Les ferrures n'ont pas été serrés suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Utilisez une clé plus grosse que celles fournies avec le sac de ferrures s'il y a lieu. C'est très important puisque 90 % des appels faits au Service à la clientèle se rapportent à des bruits causés par des ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées.
  - b. L'écrou du bras de la manivelle doit être serré.
  - c. Si des grincements ou tout autre bruit qu'on ne devrait pas entendre persiste, vérifiez si le cycle exerciceur est placé au niveau. Deux stabilisateurs se trouvent sous le cycle exerciceur, à l'arrière. Utilisez une clé 14 cm (ou une clé ajustable) pour régler les stabilisateurs.

## HORAIRE DE L'ENTRETIEN

Pièce	Action recommandée	Fréquence	Nettoyant
Pédales	Assurez-vous que les pédales sont serrées dans les bras de la manivelle, que toutes les vis sur les pédales sont serrées et que les courroies des pédales ne sont pas effilochées.	Préalable à chaque utilisation	Non applicable
Cadre	Essuyez-le avec un chiffon humide.	Chaque jour	Eau
Volant	Essuyez-le avec un chiffon humide.	Chaque semaine	Eau
Patin du frein	Vérifiez pour dépister l'usure.	Chaque mois	Non applicable

1. N'essayez pas de faire l'entretien des pièces internes des pédales. Si elles sont usées, nous vous recommandons de les remplacer.
2. Si vous utilisez d'autres lubrifiants et solutions de nettoyage que ceux qui sont spécifiés, vous réduirez la performance de votre cycle exerciceur et la durée de vie des pièces concernées.

# GARANTIE DU CYCLE EXERCISEUR D'INTÉRIEUR

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces de vélo pour une période de temps indiquée ci-dessous, à compter de la date de la vente au détail, comme déterminé par un reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou reconditionnées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique à nos concessionnaires indépendants et les organisations de réparation. En l'absence d'un concessionnaire ou d'un organisme de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement à un consommateur. La garantie période s'applique aux éléments suivants ci-dessous:

Garantie	Cadre	Pièces	Main d'œuvre	Pièces qui usent*
Commerciale (clubs de santé, YMCA, centres communautaires, installation à profit)	10 ans	3 ans	1 an	1 an
Commerciale (installation sans but lucratif)	15 ans	3 ans	1 an	1 an
Résidentielle	Garantie à vie	3 ans	1 an	1 an

\* Les pièces qui usent incluent les poignées, les embouts et les courroies des cale-pieds.

## RESPONSABILITÉS NORMALES DU CONSOMMATEUR ET DE LA CONSOMMATRICE

1. L'enregistrement du produit doit être complété. Veuillez nous rendre visite à [www.spiritfitness.ca/warranty](http://www.spiritfitness.ca/warranty) sous l'onglet assistance pour vous inscrire en ligne.
2. Le cycle exerciceur doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. Les dépenses encourues pour faire l'entretien du cycle exerciceur, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
4. Les dommages au revêtement du cycle exerciceur au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
5. L'entretien régulier du cycle exerciceur tel que mentionné dans ce guide.

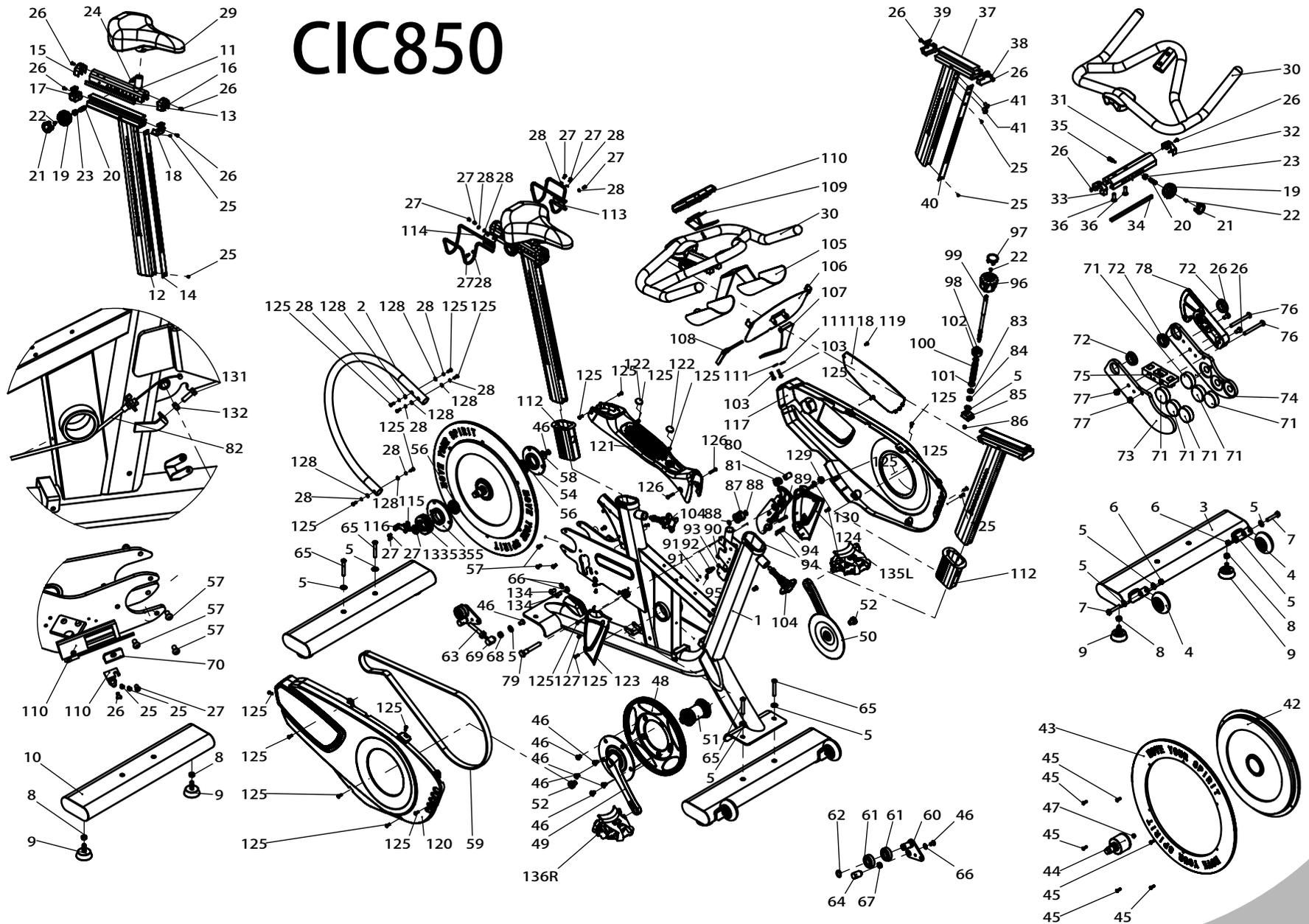
## EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.  
Note : Puisque certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Le remboursement au consommateur pour les appels de service. Le remboursement au détaillant pour les appels de service qui n'ont pas rapport au fonctionnement défectueux ou aux défauts dans la main-d'œuvre ou le matériel, pour les appareils qui ne sont plus sur la garantie, pour les appareils qui ont dépassé la période de remboursement pour les appels de service, pour les appareils qui n'ont pas besoin de composantes de rechange ou l'équipement qui n'est pas utilisé dans l'installation sans but lucratif ou dans une résidence.
3. Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Spirit Fitness; l'usage de pièces autres que les pièces originales de Spirit Fitness; les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, l'usage inapproprié, l'entretien inapproprié, l'alimentation électrique inappropriée ou les actes de la nature.
4. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
6. Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouvent pas dans les dossiers de Spirit Fitness. Spirit Fitness se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES DÉTAILLANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
8. Les produits utilisés dans les prisons et dans les établissements correctionnels.
9. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez vérifier avec [www.spiritfitness.ca](http://www.spiritfitness.ca) pour la garantie des produits canadiens.

# PLAN DÉTAILLÉ DU MODÈLE CIC850

## CIC850



# LISTE DES PIÈCES DU MODÈLE CIC850

No.	DESCRIPTION	QTÉ	No.	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre	1	21	Couvercle du bouton du frein	2
2	Assemblage du tube circulaire extérieur	1	22	Vis plate à empreinte cruciforme (UCP) M4 x P0,7 x 10L	3
3	Assemblage du stabilisateur avant	1	23	Bloc du boulon à bouton	2
4	Roue de déplacement	2	24	Tige de réglage (courte)	1
5	FRondelle ordinaire SUS304 M8 (D19 x d8,5 x 1.0t)	8	25	Vis plate à empreinte cruciforme SUS304 M3 x P0,5 x 6L	6
6	Écrou en nylon SUS304 M8 x P1,25	2	26	Vis plate à empreinte cruciforme SUS304 M4 x P0,7 x 8L	11
7	Vis à tête hexagonale M8 x 1,25 x 45L	2	27	Vis plate à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 8L	9
8	Écrou à tête hexagonale Ø3/8 po x 16T x 8t	4	28	Rondelle à ressort SW5 x 1,0t	12
9	LPatte de nivellement	4	29	Selle	1
10	Assemblage du stabilisateur arrière	1	30	Guidons	1
11	Assemblage soudé du tube coulissant de la selle	1	31	Bloc de réglage des guidons (supérieur)	1
12	Assemblage de la tige de selle	1	32	Pare-sueur supérieur avant (plus large)	1
13	Bloc de réglage de la selle	1	33	Pare-sueur supérieur arrière (plus large)	1
14	Panneau de la tige de selle	1	34	Bloc de réglage des guidons	1
15	Pare-sueur supérieur arrière	1	35	Tige de réglage (longue)	1
16	Pare-sueur supérieur avant	1	36	Vis à tête hexagonale SUS304 M8 x P1,25 x 25L	2
17	Pare-sueur inférieur arrière	1	37	Assemblage de la potence des guidons	1
18	Pare-sueur inférieur avant	1	38	Pare-sueur inférieur avant (plus large)	1
19	bouton réglable	2	39	Pare-sueur inférieur arrière (plus large)	1
20	Bouton de serrage	2	40	Panneau de la potence des guidons	1

No.	DESCRIPTION	QTÉ
41	Vis plate à empreinte cruciforme SUS304/M8 x P1,25 x 12L	2
42	Ensemble du volant	1
43	Anneau en aluminium	1
44	Axe du volant	1
45	Vis plate à empreinte cruciforme SUS304 M5 x P0,8 x 16L	6
46	Vis plate à empreinte cruciforme M8 x P1,25 x 10L	8
47	Aimant permanent	1
48	Pignon / poulie	1
49	Manivelle droite	1
50	Manivelle gauche	1
51	Ensemble du support inférieur	1
52	Vis de fixation de manivelle	2
53	Petit pignon / poulie	1
54	Bloc de roulement gauche	1
55	Bloc de roulement droit	1
56	Coussinet 16004ZZ	2
57	Vis plate à empreinte cruciforme SUS304 M6 x P1,0 x 12L	6
58	Rondelle ordinaire UPC D24 x d8,5 x 5 x 1,5t	1
59	Courroie 5PK 1360L	1
60	Assemblage du bras de la poulie libre	1

No.	DESCRIPTION	QTÉ
61	Coussinet 6203ZZ	2
62	Pince en C	1
63	Vis de réglage de la poulie libre	1
64	Écrou de positionnement de la poulie libre	1
65	Vis plate à empreinte cruciforme SUS304 M8 x P1,25 x 55L	4
66	Rondelle ordinaire M8 (D16 x d8,2 x 1,0t)	3
67	Boîtier de la poulie libre	1
68	Feuille fixe du boîtier A du volant	1
69	Feuille fixe de l'écrou du volant	1
70	SPièce de fixation du tableau du capteur	1
71	Aimant permanent	6
72	Coussinet LF-1910ZZ	3
73	Patin droit du frein	1
74	Patin gauche du frein	1
75	Assemblage du joint de frein	1
76	Vis plate à empreinte cruciforme SUS304 M4 x P0,7 x 40L	2
77	Écrou en nylon SUS304 M4 x P0,7	2
78	Plaque tournante de la conduite de frein	1
79	Axe du patin de frein	1
80	Garniture de l'axe du patin de frein	1

No.	DESCRIPTION	QTÉ	No.	DESCRIPTION	QTÉ
81	Ressort du frein	1	101	Bague en plastique carrée	1
82	Conduite du frein	1	102	FlaRondelle ordinaire SUS304 M8 (D16 x d8,1 x 1,6t)	1
83	Rondelle PE	1	103	Vis plate à empreinte cruciforme SUS304 M6 x P1,0 x 20L	2
84	Écrou en nylon SUS304 M8 x P2,0	1	104	Bouton de la tige de réglage en forme d'étoile	2
85	Bloc coulissant	1	105	Porte-bouteille	1
86	Écrou en nylon SUS304 M5 x P0,8	1	106	Support de la tablette	1
87	Poulie fixe	1	107	Assemblage de la base fixe	1
88	Bague noire en nylon	2	108	Bouton de type L	1
89	Goupille L de l'arbre de frein à main	1	109	Support de la console	1
90	Pince circulaire de type E, Ø5	1	110	Console DT-3268F	1
91	Pince circulaire de type E, Ø3	2	111	Rondelle ordinaire SUS304 M6 (D16 x d6,5 x 1,0t)	2
92	Assemblage du bras pivotant	1	112	Bague (tige de selle / guidons)	2
93	Poulie fixe en nylon	1	113	Support gauche pour haltères	1
94	Goupille B de l'arbre de frein à main	2	114	Support droit pour haltères	1
95	Ressort d'extension	1	115	Platine de la plaque extérieure de fixation	1
96	Bouton du frein	1	116	Plaque de fixation extérieure	1
97	Couvercle supérieur du bouton du frein	1	117	Garde-chaîne gauche A	1
98	Couvercle du bouton du frein	1	118	Petit couvercle de protection de chaîne	1
99	Tige du frein	1	119	Vis plate à empreinte cruciforme M4 x P0,7 x 10L	1
100	Ressort de compression	1	120	Garde-chaîne droit B	1

No.	DESCRIPTION	QTÉ
121	Garde-chaîne supérieur	1
122	Couvercle du garde-chaîne supérieur	2
123	Garde-frein droit	1
124	Garde-frein gauche	1
125	Vis plate à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 14L	25
126	Vis plate à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 25L	2
127	Vis à tôle à tête à empreinte cruciforme	1
128	Rondelle ordinaire M5 (Ø5,3 x Ø10 x 1t)	6
129	Écrou en nylon SUS304 M10 x O1,5	1
130	Rondelle ordinaire (D16 x d10,2 x 1,0t)	1
131	Vis à tête hexagonale M6 x P1,0 x 20L	1
132	Écrou à six pans (UCP) M6 x P1,0 x 5,0t	1
133	Écrou à six pans (UCP) M16 x P1,5 x 7,8t	1
134	Vis plate à empreinte cruciforme M8 x P1,25 x 15L	2
135/ 136	Pédales gauche et droite (L/R)	1
137	Vis M5 x 15L	1



1.888.707.1880  
sales@dyaco.ca  
www.spiritfitness.ca



Dyaco Canada Inc.  
5955 Don Murie St.  
Niagara Falls, ON  
L2G0A9 Canada

**S** **SPIRIT**  
COMMERCIAL

CIC850 Owners Manual  
© 2020 All Rights Reserved