



Modèle: 16807149000

Exerciseur escaladeur commercial **CSC900**

Guide d'utilisation

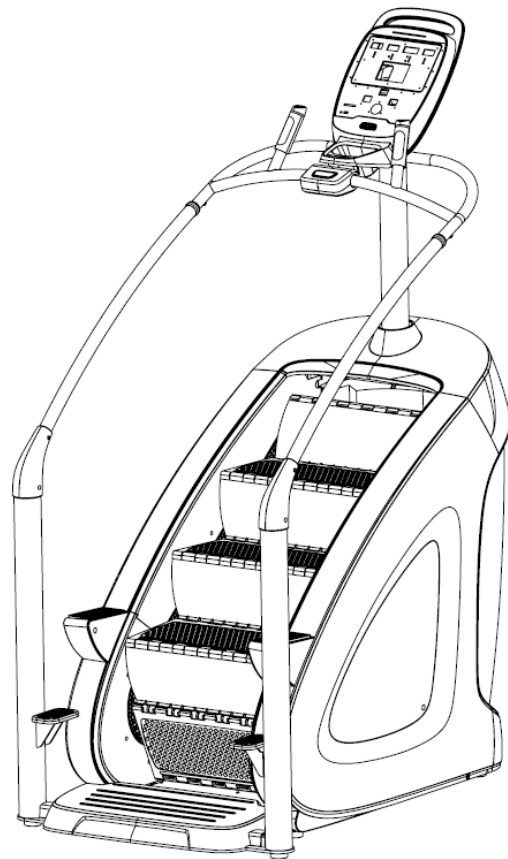


TABLE DES MATIÈRES

2	INTRODUCTION
3	RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ
3	RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ
5	RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT
6	AVANT DE COMMENCER
6	ENREGISTREMENT DU PRODUIT
7	ASSEMBLAGE
13	FONCTIONNEMENT DU MONITEUR DU MODÈLE CSC900
19	PROGRAMMATION DE LA CONSOLE
33	PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
36	ENTRETIEN GÉNÉRAL
37	PLAN DÉTAILLÉ
40	LISTE DES PIÈCES
47	GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

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.



Félicitations pour votre nouveau exerciseur escaladeur et bienvenue!

Merci d'avoir acheté cet exerciseur escaladeur SPIRIT CSC900 de Dyaco Canada, Inc. Votre nouvel exerciseur escaladeur CSC900 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 commerçant, 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 commerçant local où vous avez acheté cet exerciseur escaladeur 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 commerçant, 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 remplir et poster votre carte d'enregistrement dès aujourd'hui, et profiter de votre exerciseur escaladeur.

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

Nom du commerçant _____

Date d'achat _____

RENSEIGNEMENTS IMPORTANT EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

MISE EN GARDE

Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant avant d'en faire le nettoyage ou l'entretien.

- Cet appareil n'est pas conçu pour être réparé par l'utilisateur final, laissez-le faire seulement par du personnel compétent.
- Cet appareil a été connecté pour répondre à l'alimentation de tension nominale de 120 VAC ou de 230 VAC. Il est équipé en usine d'un cordon d'alimentation spécial qui doit être connecté au circuit électrique approprié. Assurez-vous qu'il est branché à un circuit électrique muni d'une prise de courant de même configuration que celle de la fiche.
- Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement risque de causer l'électrocution. Vérifiez auprès d'un électricien ou du personnel qualifié en cas de doute pour vous assurer que l'appareil est mis à la terre correctement. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil et n'utilisez aucun adaptateur.
- Si l'appareil doit être reconnecté pour être utilisé sur un différent type de circuit électrique, le nouveau raccord doit être effectué par du personnel compétent pour éviter tout risque.

- Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 400 lb (180 kg).
- 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.
- Ne permettez pas que les enfants âgés de moins de 13 ans s'approchent de l'appareil.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANT EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE

- Cet appareil est conçu pour être utilisé dans un gymnase commercial ou un centre de culture physique. Pour assurer que l'équipement soit utilisé correctement en toute sécurité, tous les utilisateurs et toutes les utilisatrices de cet appareil devraient lire le guide d'utilisation. Cet appareil devrait être incorporé dans le programme de conditionnement de votre centre de culture physique pour assurer qu'il est utilisé

par vos membres de manière sécuritaire, tel qu'il est prévu.

En plus d'informer les membres du centre sur l'utilisation appropriée de l'appareil, les membres devraient passer un examen physique complet administré par leur médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices.

- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par les enfants. Il n'est pas conçu non plus pour être utilisé par 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. Ne laissez pas les enfants sans surveillance autour de l'appareil.

- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface solide au niveau. Placez-le dans un endroit qui offre au moins 20 po (0,5 m) d'espace de chaque côté et 48 po (1,25 m) à l'arrière pour y monter et y descendre facilement. Ces mesures sont les distances minimales recommandées. L'aire d'accès et de passage demeure la responsabilité de l'installation et doit tenir compte de l'espace de conditionnement et de toutes les règles et de tous les codes nationaux et locaux.

- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée. Débranchez-le lorsque vous n'utilisez pas l'appareil pour éviter qu'il soit utilisé sans autorisation et avant d'effectuer l'entretien

préventif pour le nettoyer ou remplacer une pièce. Familiarisez avec l'endroit du bouton STOP de la console. Si vous éprouvez des difficultés au cours de la séance d'exercices, appuyez sur le bouton STOP pour arrêter l'appareil.

- Ne dépassez pas la limite du poids maximum de 400 lb (180 kg).
- Prenez toutes les précautions nécessaires en montant et en descendant de l'appareil. Tenez toujours les supports. Ne descendez pas de l'appareil aussi longtemps qu'il ne s'est pas complètement immobilisé. Appuyez sur le bouton STOP et attendez que l'appareil arrête complètement avant d'y descendre.

- Ne vous surmenez pas au cours de la séance d'exercices. Cessez tout exercice si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, ou si vous êtes à court de souffle ou étourdi. Si vous ressentez une douleur ou vous éprouvez des symptômes anormaux, arrêtez de vous exercer et consultez votre médecin.

- Portez des vêtements appropriés pour l'exercice et des chaussures athlétiques au cours de la séance d'exercices. Évitez tout vêtement lâche. Attachez les cheveux longs derrière la tête et éloignez les serviettes des pièces mobiles. Faites face vers l'avant en tout temps et ne vous tournez pas aussi longtemps que l'appareil fonctionne.

- N'utilisez pas l'appareil si le capot du moteur est enlevé ou si le cordon d'alimentation est endommagé.

- Gardez toutes les ouvertures dégagées de la poussière et de tout matériel qui pourrait obstruer la circulation de l'air au moteur.

La sécurité et l'intégrité de cet appareil est possible seulement s'il est inspecté régulièrement pour repérer les dommages, l'usure et les réparations. C'est la responsabilité exclusive du propriétaire de cet

appareil de s'assurer que l'entretien régulier est effectué. Les pièces usées ou endommagées doivent être remplacées immédiatement et l'appareil ne doit pas être utilisé aussi longtemps que les réparations n'ont pas été effectuées.

- N'exposez **jamais** l'exerciseur escaladeur à la pluie ou à l'humidité. Cet appareil n'est **PAS** conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

N'utilisez JAMAIS cet exerciseur escaladeur sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à la console de l'ordinateur.

- Comprenez que les changements dans la résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance désiré sur la console de l'ordinateur et dégagez le bouton de réglage. L'ordinateur effectuera la demande graduellement.
- Faites attention en participant à d'autres activités lorsque vous utilisez votre exerciseur escaladeur, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous infliger des blessures graves.

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

NUMÉRO DE SÉRIE: _____

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

Veillez nous visiter à www.dyaco.ca/warranty.html pour enregistrer votre achat.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'exerciseur escaladeur SPIRIT CSC900. Nous sommes fiers d'avoir fabriqué cet appareil de qualité et nous espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'entraînement profitable pour que vous vous sentiez mieux, vous paraissiez mieux et vous profitiez pleinement de la vie. Il a été prouvé que le fait de suivre un programme d'exercices régulier peut améliorer votre forme physique et votre santé mentale. Trop souvent, notre style de vie affairé limite notre temps et notre occasion de nous exercer. L'exerciseur escaladeur SPIRIT CSC900 offre une méthode pratique et simple de vous mettre en pleine forme physique et d'emprunter un style de vie plus heureux et plus sain.

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre l'exerciseur escaladeur SPIRIT CSC900. Même si Dyaco Canada Inc. utilise les meilleurs matériaux et les normes les plus élevées dans la fabrication de ses produits, il se peut que des pièces manquent ou ne soient pas de la bonne grandeur. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces incluses avec votre l'exerciseur escaladeur SPIRIT CSC900, ne retournez pas l'appareil. Communiquez d'abord avec nous! Si une pièce manque ou si elle est défectueuse appelez-nous, sans frais, au 1-888-707-1880. Notre Service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8 h 30 l'avant-midi à 5 h 00 l'après-midi, HNE, du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro du modèle du produit lorsque vous communiquez avec nous.

ASSEMBLAGE DU MODÈLE **CSC900**

DÉBALLAGE

1. Lisez toutes les instructions préalables à l'assemblage.
2. Assemblez et faites fonctionner l'exerciseur escaladeur sur une surface dure au niveau, dans un endroit approprié à son utilisation.
3. Attachez toutes les pièces de fixation et serrez-les partiellement. Ne les serrez pas complètement tant que l'assemblage de toutes les composantes soit complété.
4. Ne déplacez pas l'appareil de vous-même. Demandez à au moins une autre personne de vous aider et utilisez les techniques de levage appropriées.
5. Ne levez pas ou ne déplacez pas l'appareil en tenant les pièces de plastique. Les composantes de plastique sont des couvercles non structurels et ne peuvent pas supporter le poids de l'appareil.
6. Prenez le sac des ferrures. Les ferrures sont étiquetées et ont une description spécifique qui vous servira au cours des étapes d'assemblage pour éviter toute confusion.

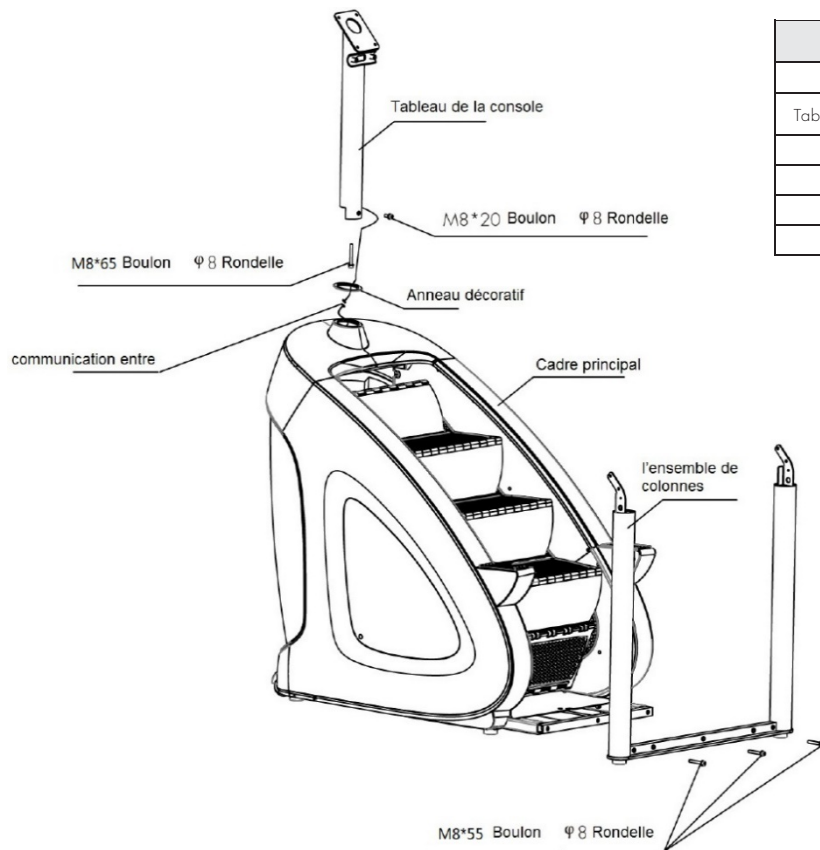
OUTILS INCLUS:

- clé allen de 5 mm
- clé allen de 6 mm

PIÈCES INCLUSES:

- 1 cadre principal
- 1 console
- 1 tableau de console
- 1 ensemble de colonne
- 1 anneau décoratif
- 1 ensemble de guidons
- 2 guidons latéraux
- 2 anneaux décoratifs
- 1 plaque de renforcement
- 1 trousse de ferrures
- 2 couvercles de guidon

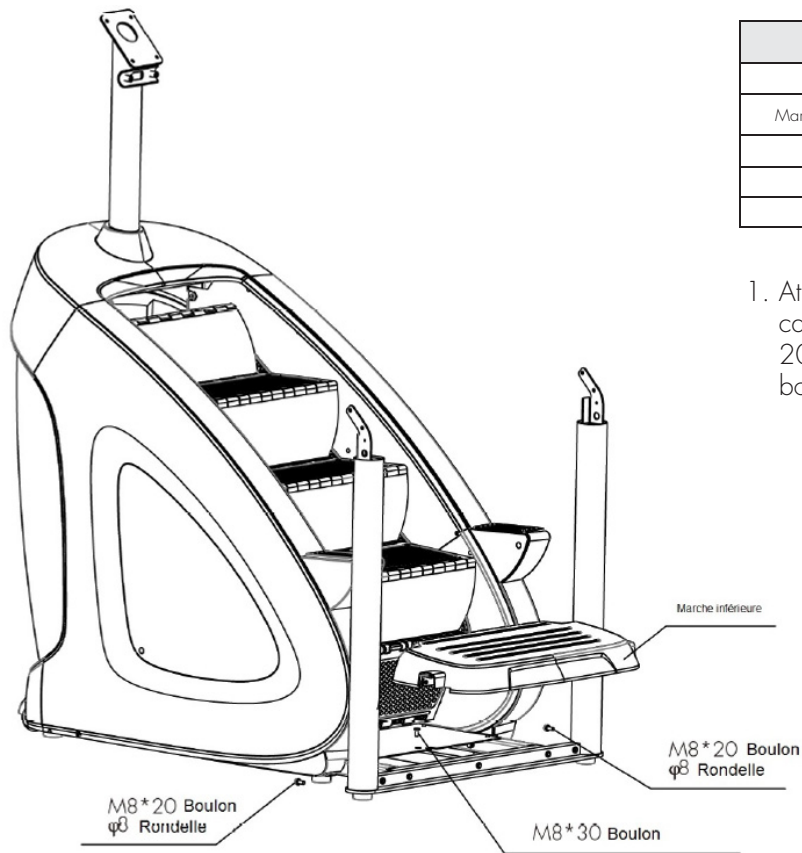
ÉTAPE 1 *CSC900*



Ferrures pour l'étape 1		
TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
Tableau de la console		1
Boulon	M8 X 20L	1
Boulon	M6 X 65L	1
Boulon	M8 X 55L	3
Rondelle	Ø8	5

1. Insérez le fil du tableau de la console dans l'anneau décoratif et connectez les fils de communication entre le cadre principal et le tableau de la console.
2. Attachez l'anneau décoratif au tableau de la console avec un boulon M8 x 20L, un boulon M8 x 65L et deux rondelles ordinaires Ø8.
3. Attachez l'ensemble de colonnes à la base du cadre principal avec trois boulons M8 x 55L et trois rondelles ordinaire Ø8.

ÉTAPE 2 **CSC900**

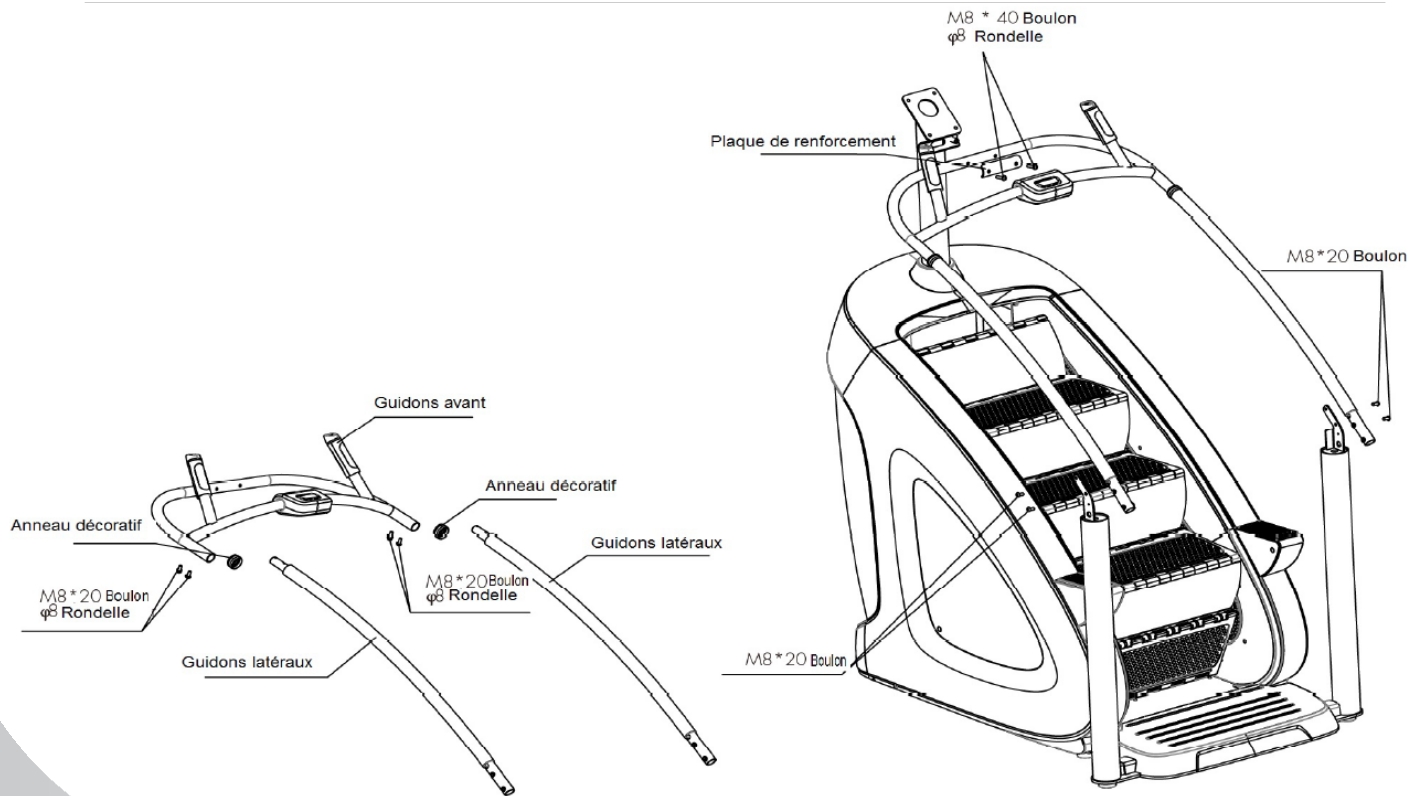


Ferrures pour l'étape 2

TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
Marche inférieure		1
Boulon	M8 X 20L	2
Boulon	M8 X 30L	1
Rondelle	ø8	2

1. Attachez la marche inférieure à la base du cadre principal avec deux boulons M8 x 20L, deux rondelles ordinaires Ø8 et un boulon M8 x 30L.

ÉTAPE 3 *CSC900*

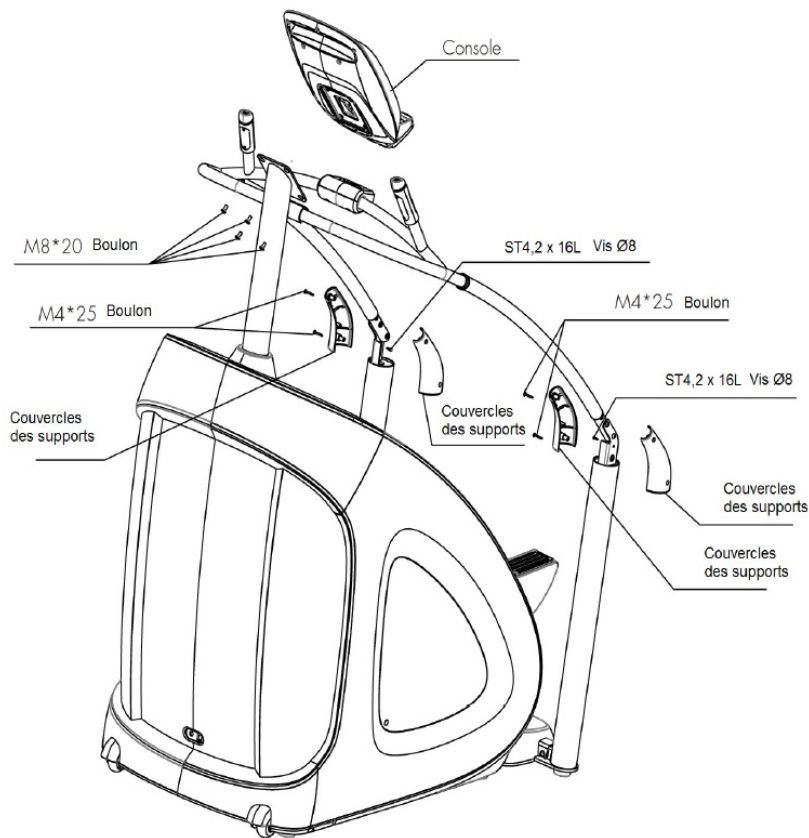


ÉTAPE 3 - A CONTINUÉ **CSC900**

Ferrures pour l'étape 3		
TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
Guidons latéraux		2
Guidons avant		1
Anneau décoratif		2
Plaque de renforcement		1
Boulon	M8 X 20L	6
Boulon	M8 X 40L	2
Rondelle	ø8	6

1. Connectez les fils avec les mêmes bornes.
2. Attachez les guidons latéraux aux guidons avant et ensuite aux anneaux décoratifs avec quatre boulons M8 x 20L et quatre rondelles ordinaires Ø8.
3. Attachez les guidons avant au tableau de la console avec la plaque de renforcement avec deux boulons M8 x 40L et deux rondelles ordinaires Ø8.
4. Attachez les guidons à l'ensemble des guidons avec deux boulons M8 x 20L.

ÉTAPE 4 *CSC900*



Ferrures pour l'étape 4		
TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
CONSOLE		1
Couvercles des supports	SETS	2
Boulon	M8 X 20L	4
Vis	M4 X 30L	4
Vis	ST4,2 X 15L	2

1. Connectez la console avec quatre boulons M8 x 20L.
2. Serrez les guidons de chaque côté avec deux vis ST4,2 x 15L.
3. Attachez les couvercles des supports de chaque côté avec quatre vis M4 x 30L.



FONCTIONNEMENT DU MONITEUR *CSC900*



Afficheur du LED bleu ultra brillant

Boutons directs des programmes

Grande fenêtre matrice LED pour tenir compte du progrès de la séance d'exercices

Bouton des résultats de la séance d'exercices

Fenêtre tuteur du niveau de résistance

INFORMATION DE BASE

La matrice de points, ou la fenêtre des profils, affiche le profil de la séance d'exercices. La fenêtre tuteur affiche les données pertinentes à propos de l'exercice. Quatre fenêtres affichent une grande variété de données pertinentes au cours de la séance d'exercices. Une fenêtre verticale mesure la hauteur escaladée avec la fréquence cardiaque et la tâche de l'équivalent métabolique – MET.

La fenêtre des calories mesure l'ensemble des calories consommées ainsi que les calories consommées à la minute et les watts.

La fenêtre du temps affiche le temps écoulé, le temps qui reste et le temps total du programme. Une autre fenêtre affiche les marches escaladées à la minute, le total de marches et les planchers escaladés.

Un nombre est affiché pour la fréquence cardiaque. L'exerciseur escaladeur a un système de surveillance incorporé pour tenir compte de la fréquence cardiaque. Tenez les capteurs du pouls manuel pour calculer et afficher la fréquence cardiaque qui apparaît dans la partie supérieure gauche de la fenêtre (ceci peut prendre quelques secondes). Appuyez sur le bouton de défilement jusqu'à ce que la fréquence cardiaque soit affichée. La fenêtre de la fréquence cardiaque affiche la fréquence cardiaque et le pouls en battements/minute.

La console a un bouton START/STOP avec une fonction PAUSE. Une fois que l'escaladeur a commencé à tourner l'escalier, la fonction PAUSE peut être activée. Appuyez une fois sur le bouton START/STOP pour ralentir et interrompre la rotation de l'escalier et le verrouiller. La durée de la fonction pause est de 30 secondes. Si le bouton START/STOP est enfoncé une fois pendant cette période, l'escalier se déverrouille et recommence à tourner lentement au niveau de résistance une. L'utilisateur devra augmenter sa résistance pour revenir au niveau d'exercice précédent. Si le bouton START/STOP n'est pas enfoncé dans les 30 secondes, le programme se terminera automatiquement et la console se réinitialise. Appuyez deux fois sur le bouton START/STOP pour ralentir et arrêter la rotation de l'escalier et mettre fin à la programme, réinitialiser la console.

ENTRER DANS UN PROGRAMME ET CHANGER LES PARAMÈTRES

Cet appareil est muni d'un cordon de retenue sécuritaire. Il s'agit d'un simple commutateur qui devrait toujours être utilisé. Il est conçu au cas où vous tombez en bas de l'exerciseur escaladeur lorsque la vitesse des « marches/minute » est plus rapide que votre allure. Tirez sur le cordon de retenue pour activer le commutateur et arrêter le mouvement de l'escalier.

Pour l'utiliser :

- Attachez la pince en plastique à votre vêtement et assurez-vous qu'elle tient bien. NOTE : Le commutateur a suffisamment de puissance pour minimiser l'arrêt accidentel et inattendu. La pince doit être bien attachée pour l'empêcher de se décrocher facilement. Familiarisez-vous avec son fonctionnement et ses limites. Selon le niveau, l'exerciseur escaladeur s'arrête à l'intérieur d'une ou deux marches en tout temps lorsque le commutateur est activé.
- Si, pour quelque raison que ce soit, vous sentez que vous n'êtes pas stable sur l'escalier roulant, appuyez immédiatement sur le bouton START/STOP ou tirez sur le cordon de retenue pour arrêter l'escalier de tourner et descendez sur les marches latérales.

VENTILATEUR

Un ventilateur ajustable à deux vitesses est intégré dans la console pour vous rafraîchir au cours de la séance d'exercices. Le ventilateur est fermé par défaut.

Appuyez une fois sur le bouton du ventilateur pour le faire démarrer à la vitesse élevée et appuyez deux fois sur le bouton pour le faire fonctionner à la vitesse basse. Appuyez une troisième fois sur le bouton pour fermer le ventilateur.

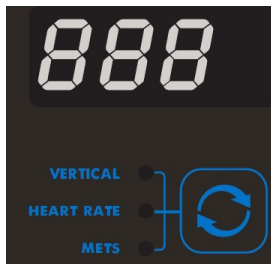


AFFICHEUR



L'afficheur de la console est séparé en quatre fenêtres munies de douze points de données au total. Utilisez le bouton ci-dessous pour changer l'afficheur des données tel qu'indiqué dans le tableau suivant.

PREMIÈRE FENÊTRE	DEUXIÈME FENÊTRE	TROISIÈME FENÊTRE	QUATRIÈME FENÊTRE
Distance verticale	Calories	Temps écoulé	Marches/minute
Fréquence cardiaque	Calories/minute	Temps qui reste	Marches
MET	Watts	Temps total du programme	Planchers



La distance verticale compte de 0 à 999 pieds ou l'équivalent en mètres et revient à 1 pour représenter 1000. Une lumière s'allume dans l'espace décimal pour chaque augmentation de 1000 et change de position avec chaque distance de 1000 accomplie.

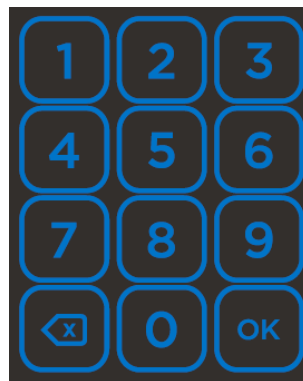
Changez des mesures impériales aux mesures métriques en appuyant sur 1, 2, 3, OK.

BLOC NUMÉRIQUE

Lorsque vous êtes dans le mode de réglage des paramètres pour les nouvelles données telles que l'âge, le poids, etc, utilisez ces boutons pour entrer rapidement les nombres.

DÉMARRAGE RAPIDE

Voici la façon la plus rapide de commencer une séance d'exercices. Appuyez sur le bouton START pour commencer et initier le mode de démarrage rapide. Dans ce mode, le temps compte en progressant à partir de zéro, toutes les données de la séance d'exercices commencent à s'accumuler et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons de niveau UP + et DOWN -. L'afficheur de la matrice de points indique une seule rangée allumée dans la partie inférieure. Au fur et à mesure que la charge de travail augmente, les rangées de lumières s'allument pour indiquer une charge de travail plus difficile. L'exerciseur escaladeur devient plus résistant alors que l'escalier tourne plus facilement; plus de rangées de lumières s'allument, augmentant ainsi la vitesse des marches/minute. La matrice de points comprend 24 colonnes de lumières et des boutons pour pics à intervalles courts et entraînement athlétique d'élite



Vingt niveaux de résistance sont disponibles pour offrir davantage de variété. Les premiers niveaux consistent en des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont conçus pour donner une bonne progression aux utilisateurs et aux utilisatrices déconditionnés. Alors que les niveaux augmentent, le frein de l'escalier roulant offre moins de résistance et encourage l'utilisateur ou l'utilisatrice à emprunter une allure plus rapide et à monter plus de marches à la minute. Les niveaux les plus élevés, 15 à 20, sont extrêmement difficiles et ne devraient pas être utilisés par les utilisateurs et les utilisatrices déconditionnés puisque le risque de tomber en bas de l'appareil augmente lorsqu'ils ou elles ne peuvent pas fournir à la vitesse de rotation des marches. Ces niveaux sont extrêmement difficiles et sont conçus pour donner de courtes charges à intervalle et du conditionnement athlétique avancé.

PROGRAMMATION DE LA CONSOLE

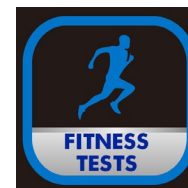
Chaque programme peut être personnalisé avec vos renseignements personnels et modifié pour répondre à vos besoins. Certains renseignements demandés sont nécessaires pour que l'affichage soit correct. On vous demande votre âge et votre poids. L'entrée de votre poids contribue au calcul d'une lecture de calories plus précise. Même si nous ne pouvons pas offrir un compte de calories exact, nous cherchons à être le plus près possible.

NOTE SUR LES CALORIES : La lecture de calories sur chaque appareil d'exercices, que ce soit au gymnase ou à domicile, n'est pas précise et tend à varier considérablement. Cet affichage n'est qu'un guide pour suivre votre progrès d'une séance d'exercices à l'autre. La seule façon de mesurer précisément le nombre de calories dépensées est dans des conditions cliniques où vous êtes branché à une gamme d'appareils. Chaque personne est différente et dépense les calories à un taux différent. Notez aussi que vous continuerez de dépenser les calories à un taux accéléré pendant au moins une heure après avoir terminé votre séance!

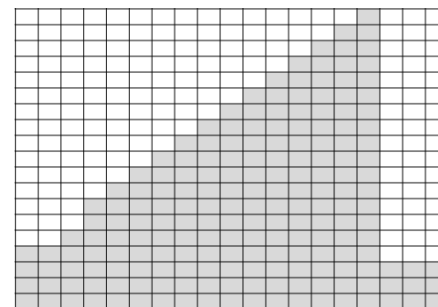
TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Protocole WFI de l'exerciseur escaladeur

The Le protocole WFI de l'exerciseur escaladeur a été adopté comme test de terrain sous-maximal du VO₂ pour le personnel des services d'incendie. Le test est une série d'intervalles d'une minute avec des charges de travail croissantes. L'objectif est que la fréquence cardiaque des participants atteigne une fréquence cardiaque cible et la dépasse pendant 15 secondes.



1. Appuyez sur le bouton TESTS DE CONDITION PHYSIQUE.
2. La console affiche : WFI. Appuyer sur OK.
3. Entrez votre âge s'affiche à l'écran. L'âge par défaut de 35 ans clignotera à plusieurs reprises. Utilisez les touches Niveau + ou – ou le clavier numérique pour régler l'âge. Appuyer sur OK.
4. Entrez votre poids s'affiche à l'écran. Le poids par défaut de 65 kg (145 lb) clignotera à plusieurs reprises. Utilisez les touches Niveau + ou – ou le clavier numérique pour ajuster le poids. Appuyer sur OK.
5. Entrez votre taille s'affiche à l'écran. La hauteur par défaut est de 175 cm (70 pouces). Utilisez les touches Niveau + ou – ou le clavier numérique pour régler la hauteur. Appuyer sur OK.
6. Appuyez sur START pour commencer le test de condition physique WFI. Le test commence lorsque l'exerciseur escaladeur se déverrouille et commence à tourner.
7. Les touches Niveau + ou - ne sont pas opérationnelles pendant le test.
8. Appuyez sur le bouton START/STOP pour terminer immédiatement le test.



TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Protocole WFI de l'exerciseur escaladeur

NIVEAU	TEMPS	DESCRIPTION	REMARQUES
4	2:00	Début de l'évaluation/Échauffement	L'exerciseur escaladeur se déverrouille et commence à tourner
5	1:00	L'échauffement continue	
7	1:00	Le test commence	Après 3 minutes d'échauffement, le test commence au niveau 7
<ul style="list-style-type: none">• L'évaluation se poursuit en suivant le tableau du protocole de test { sur la diapositive suivante) jusqu'à ce que la fréquence cardiaque {FC} des participants dépasse la fréquence cardiaque cible {FCC} pendant 15 secondes.• Si la FC descend en dessous de la FCC pendant la période de 15 secondes, l'évaluation se poursuivra.• L'évaluation n'est pas terminée tant que la FC des participants n'a pas dépassé la FCC pendant 15 secondes.			
3	1:00	Récupération	Une fois que les paramètres d'évaluation pour l'achèvement du test sont atteints { FC dépasse FCC, la récupération automatique commence pendant 3 minutes. La console affiche la VO2 Max estimée.
3	1:00	Récupération	
3	1:00	Récupération	
0	0	Arrêts de l'exerciseur escaladeur	L'exerciseur escaladeur s'arrête automatiquement après 3 minutes de récupération.

TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Protocole WFI de l'exerciseur escaladeur

- Fréquence cardiaque cible (FCC)
 - $FCC = [208 - (0,7 * \text{âge})] * 85$
- Test d'estimation de VO2 Submax de l'exerciseur escaladeur
 - $VO2 \text{ Max (ml/kg/min)} = 57,774 + (1,757 * TT) - (0,904 * IMC)$
 - Temps de l'exerciseur escaladeur (TT)
(temps en minutes et secondes converti en décimal (exemple 5,87))
 - Indice de masse corporelle (IMC)
- Indice de masse corporelle IMC)
 - $IMC = \text{Poids (kg)} / \text{Taille (m)}^2$ z
 - ou
 - $IMC = 703 \times \text{poids (lb)} / \text{taille (pouces)}^2$

TEMPS	NIVEAU	ÉTAPES/MIN
0:00-0:00	0	0
0:00-1:00	4	46
1:01-2:00	4	46
2:01-3:00	5	53
3:01-4:00	7	65
4:01-5:00	8	75
5:01-6:00	9	82
6:01-7:00	10	89
7:01-8:00	11	97
8:01-9:00	12	104
9:01-10:00	13	111
10:01-11:00	14	118
11:01-12:00	15	126
12:01-13:00	16	133
13:01-14:00	17	140
14:01-15:00	18	147
15:01-16:00	19	155
0:00-1:00	3	39
1:01-2:00	3	39
2:01-3:00	3	39

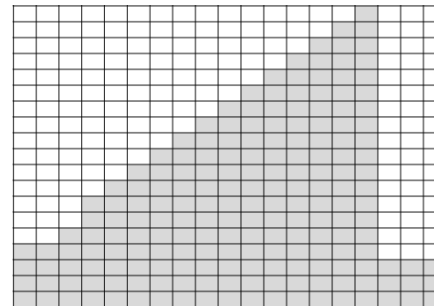
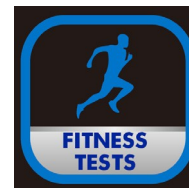
TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Protocole CPAT de l'exerciseur escaladeur

Le test de l'exerciseur escaladeur a été conçu pour simuler les tâches critiques consistant à monter des escaliers avec des vêtements de protection complets tout en transportant un équipement de pompier. Ce test met à l'épreuve la capacité aérobique du candidat, l'endurance musculaire du bas du corps et la capacité d'équilibre. L'objectif du test est de terminer un échauffement à temps fixe à 50 pas par minute, suivi immédiatement d'un segment de 3 minutes à 60 pas par minute.

Le test se termine après le segment de 3 minutes. Il s'agit d'un test réussite/échec qui ne mesure pas la fréquence cardiaque ni ne détermine le niveau de VO2 sous-maximal.

1. Appuyez sur le bouton TESTS DE CONDITION PHYSIQUE.
2. La console affiche : WFI. Appuyez à nouveau sur le bouton START/STOP pour CAPT. Appuyer sur OK.
3. Appuyez sur START pour commencer le test de condition physique CPAT. Le test commence lorsque l'exerciseur escaladeur se déverrouille et commence à tourner.
4. Les touches Niveau + ou - ne sont pas opérationnelles pendant le test.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour terminer le test immédiatement.



TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Protocole CPAT de l'exerciseur escaladeur

- Le protocole CPAT de l'exerciseur escaladeur est un test de 3 minutes pour simuler un pompier qui monte à l'étage avec un sac à taille haute ou un faisceau de tuyaux.
- Le test ne comporte que 2 segments et commence lorsque l'exerciseur escaladeur se déverrouille et commence à tourner.
- Échauffement - 20 secondes à 50 pas par minute
- Test - 3 minutes à 60 pas par minute

SEGMENT	PAS PAR MINUTE	TEMPS	DESCRIPTION	REMARQUES
1	50	0:20	Réchauffement	L'exerciseur escaladeur se déverrouille et commence à tourner
2	60	3:00	Test	Transmission automatique de réchauffement à au test
3	0	0	Arrêts du test, verrouillage des escaliers	Pas de récupération intégré

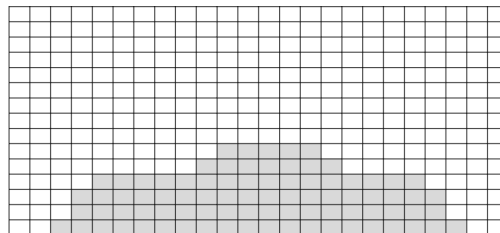
PERTE DE GRAISSE

Le programme FAT BURNING maintient l'utilisateur à une intensité faible à modérée pour un entraînement prolongé. L'accent est mis sur l'endurance aérobie. Appuyez sur le bouton FAT BURNING.

1. La console affiche « Start or Press OK to Set Up (Commencez ou appuyez OK pour régler) ». Appuyez sur OK.
2. La console affiche « Enter Your Age (Entrez votre âge) ». L'âge par défaut de 35 ans clignote sans cesse. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique pour ajuster votre âge. Appuyez sur OK.
3. La console affiche « Enter Your Weight (Entrez votre poids) ». Le poids par défaut de 65 kg (145 lb) clignote sans cesse. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique pour ajuster votre poids. Appuyez sur OK.
4. La console affiche « Enter Time (Entrez le temps) ». Le temps par défaut de 30 minutes clignote sans cesse. Le temps minimum est 5 minutes et le temps maximum est 99 minutes. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc

numérique pour ajuster le temps. Appuyez sur OK.

5. Appuyez sur le bouton START pour commencer.
6. La console compte à rebours à partir de trois secondes, les marches se déverrouillent et le programme commence. Le profil du programme est affiché dans la matrice de points.
7. Le niveau de résistance commence à 23 marches/minutes.
8. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, le bloc numérique ou les boutons RESISTANCE + ou - pour ajuster la résistance des programmes au moyen des capteurs de la fréquence cardiaque situés sur les poignées.

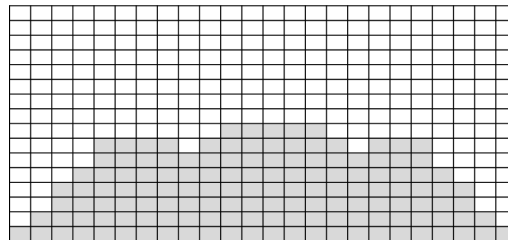


ENTRAÎNEMENT

Le programme d'ENTRAÎNEMENT permet à l'utilisateur d'augmenter progressivement son intensité jusqu'à atteindre un niveau d'exercice stable. L'accent est mis sur l'endurance aérobie.

1. Appuyez sur le bouton TRAINING.
2. La console affiche « Start or Press OK to Set Up (Commencez ou appuyez OK pour régler) ». Appuyez sur OK.
3. La console affiche « Enter Your Age (Entrez votre âge) ». L'âge par défaut de 35 ans clignote sans cesse. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique pour ajuster votre âge. Appuyez sur OK.
4. La console affiche « Enter Your Weight (Entrez votre poids) ». Le poids par défaut de 65 kg (145 lb) clignote sans cesse.
5. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique pour ajuster votre poids. Appuyez sur OK.
6. La console affiche « Enter Time (Entrez le temps) ». Le temps par défaut de 30 minutes clignote sans cesse. Le temps minimum est 5 minutes et le temps maximum est 99 minutes. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique

- pour ajuster le temps. Appuyez sur OK.
7. Appuyez sur le bouton START pour commencer.
8. La console compte à rebours à partir de trois secondes, les marches se déverrouillent et le programme commence. Le profil du programme est affiché dans la matrice de points.
9. Le niveau de résistance commence à 23 marches/minutes.
10. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, le bloc numérique ou les boutons RESISTANCE + ou - pour ajuster la résistance des programmes au moyen des capteurs de la fréquence cardiaque situés sur les poignées.



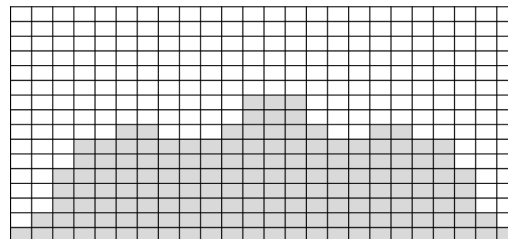
TERRAIN ONDULÉ

Le programme ROLLING HILLS est un programme traditionnel donnant aux utilisateurs des segments d'intervalles moyens et moyens-élevés. Ce programme entraîne la capacité aérobie. Press the ROLLING HILLS button.

1. Console Appuyez sur le bouton ROLLING HILLS.
2. La console affiche « Start or Press OK to Set Up (Commencez ou appuyez OK pour régler) ». Appuyez sur OK.
3. La console affiche « Enter Your Age (Entrez votre âge) ». L'âge par défaut de 35 ans clignote sans cesse. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique pour ajuster votre âge. Appuyez sur OK.
4. La console affiche « Enter Your Weight (Entrez votre poids) ». Le poids par défaut de 65 kg (145 lb) clignote sans cesse.
5. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique pour ajuster votre poids. Appuyez sur OK.
6. La console affiche « Enter Time (Entrez le temps) ». Le temps par défaut de 30 minutes clignote sans cesse. Le temps minimum est 5 minutes et le temps maximum est 99 minutes. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique pour ajuster le temps.

Appuyez sur OK.

7. Appuyez sur le bouton START pour commencer.
8. La console compte à rebours à partir de trois secondes, les marches se déverrouillent et le programme commence. Le profil du programme est affiché dans la matrice de points.
9. Le niveau de résistance commence à 23 marches/minutes.
10. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, le bloc numérique ou les boutons RESISTANCE + ou - pour ajuster la résistance des programmes au moyen des capteurs de la fréquence cardiaque situés sur les poignées.



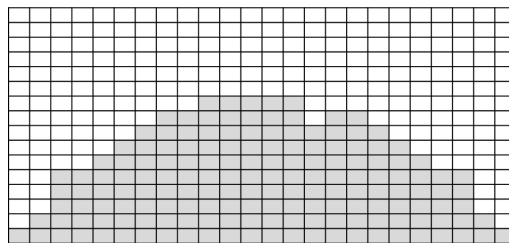
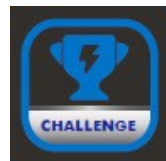
STIMULATION

Le programme CHALLENGE offre à l'utilisateur un échauffement progressif prolongé, suivi d'un entraînement soutenu à une intensité plus élevée. Ce programme introduit l'entraînement anaérobie dans le cadre d'un entraînement aérobie.

1. Appuyez sur le bouton CHALLENGE.
2. La console affiche « Start or Press OK to Set Up (Commencez ou appuyez OK pour régler) ». Appuyez sur OK.
3. La console affiche « Enter Your Age (Entrez votre âge) ». L'âge par défaut de 35 ans clignote sans cesse. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique pour ajuster votre âge. Appuyez sur OK.
4. La console affiche « Enter Your Weight (Entrez votre poids) ». Le poids par défaut de 65 kg (145 lb) clignote sans cesse.
5. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique pour ajuster votre poids. Appuyez sur OK.
6. La console affiche « Enter Time (Entrez le temps) ». Le temps par défaut de 30 minutes clignote sans cesse. Le temps minimum est 5 minutes et le temps maximum est 99 minutes. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou

le bloc numérique pour ajuster le temps. Appuyez sur OK.

7. Appuyez sur le bouton START pour commencer.
8. La console compte à rebours à partir de trois secondes, les marches se déverrouillent et le programme commence. Le profil du programme est affiché dans la matrice de points.
9. Le niveau de résistance commence à 23 marches/minutes.
10. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, le bloc numérique ou les boutons RESISTANCE + ou - pour ajuster la résistance des programmes au moyen des capteurs de la fréquence cardiaque situés sur les poignées.



INTERVALLE

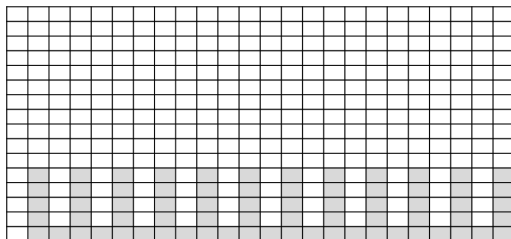
Le programme INTERVAL alterne des sprints anaérobies de haute intensité avec des segments de faible intensité pour la récupération. Ce programme entraîne la capacité anaérobie.

1. Appuyez sur le bouton INTERVAL.
2. La console affiche « Start or Press OK to Set Up (Commencez ou appuyez OK pour régler) ». Appuyez sur OK.
3. La console affiche « Enter Your Age (Entrez votre âge) ». L'âge par défaut de 35 ans clignote sans cesse. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique pour ajuster votre âge. Appuyez sur OK.
4. La console affiche « Enter Your Weight (Entrez votre poids) ». Le poids par défaut de 65 kg (145 lb) clignote sans cesse.
5. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc numérique pour ajuster votre poids. Appuyez sur OK.
6. La console affiche « Enter Time (Entrez le temps) ». Le temps par défaut de 30 minutes clignote sans cesse. Le temps minimum est 5 minutes et le temps maximum est 99 minutes. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, ou le bloc

numérique pour ajuster le temps.

Appuyez sur OK.

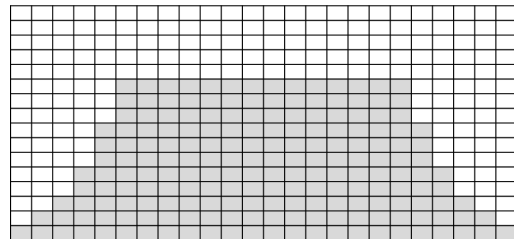
7. Appuyez sur le bouton START pour commencer.
8. La console compte à rebours à partir de trois secondes, les marches se déverrouillent et le programme commence. Le profil du programme est affiché dans la matrice de points.
9. Le niveau de résistance commence à 23 marches/minutes.
10. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, le bloc numérique ou les boutons RESISTANCE + ou - pour ajuster la résistance des programmes au moyen des capteurs de la fréquence cardiaque situés sur les poignées.



ENTRAÎNEMENT CIBLÉ

Le programme d'entraînement ciblé permet à l'utilisateur ou à l'utilisatrice de choisir son but en matière d'entraînement : le temps, la distance verticale et les calories. Le programme compte à rebours à partir du temps ciblé ou tient compte de la distance verticale et des calories.

1. Appuyez sur le bouton TARGET.
2. 30:00 minutes clignote sans cesse dans la fenêtre tuteur indiquant le temps total du programme.
3. La console fait défiler « SET TIME OR ENTER THE NEXT TARGET (Ajustez le temps ou entrez la cible suivante) ». Appuyez sur OK si vous avez terminé ou
4. Appuyez sur le bouton TARGET pour passer à la cible suivante.
5. 50 clignote sans cesse dans la fenêtre tuteur indiquant la distance verticale ciblée.
6. La console fait défiler « SET DISTANCE OR ENTER NEXT TARGET (Réglez la distance ou entrez la cible suivante) ». Appuyez sur OK si vous avez terminé ou
7. Appuyez sur le bouton TARGET pour passer à la cible suivante.
8. 50 clignote sans cesse dans la fenêtre tuteur indiquant les calories ciblées.
9. La console fait défiler « SET CALORIES OR ENTER (Réglez les calories ou appuyez sur ENTER) ».
10. Utilisez les boutons LEVEL + ou -, le bloc numérique ou les boutons RESISTANCE + ou - pour ajuster les buts ciblés : 5 à 99 minutes; 10 à 990 calories et 10 à 999 pour la distance verticale.

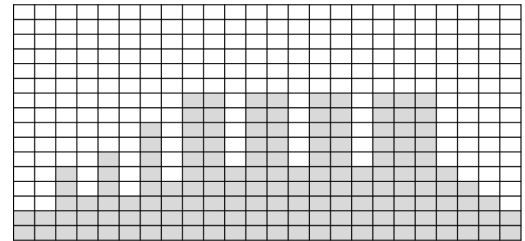


PROGRAMME À L'INTENTION DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

Ce programme permet à l'utilisateur ou à l'utilisatrice de créer son propre programme et de personnaliser tous les 24 segments de l'affichage de la matrice de points.



1. Appuyez sur le bouton USER PROG.
2. 30:00 minutes clignote sans cesse dans la fenêtre tuteur indiquant le temps total du programme.
3. La console fait défiler « USER PROGRAMME (Programme de l'utilisateur ou de l'utilisatrice) ». Appuyez sur OK.
4. La console fait défiler « SET LEVEL OK FOR EACH SEGMENT (Réglez le niveau pour chaque segment) ».
5. Ajustez le temps et appuyez sur OK.
6. Appuyez sur le bouton START pour commencer.



PAUSER OU TERMINER LE PROGRAMME

1. La console a un bouton START/STOP avec une fonction PAUSE. Une fois que le l'exerciseur a commencé à faire tourner l'escalier, la fonction PAUSE peut être activée.
2. Appuyez une fois sur le bouton START/STOP pour ralentir et interrompre la rotation de l'escalier et le verrouiller en place. La durée de la fonction pause est de 30 secondes. Si le bouton START/STOP est enfoncé une fois pendant ce temps période, puis l'escalier se déverrouillera et recommencera à tourner lentement au niveau de résistance un. L'utilisateur devra augmenter sa résistance pour revenir au niveau d'exercice précédent. Si le bouton START/STOP n'est pas enfoncé dans les 30 secondes, le programme se terminera automatiquement et la console se réinitialise.
3. Lorsque le bouton Démarrer et les extrémités du guidon de fréquence cardiaque de contact sont verts, cela indique que la machine est en mouvement. Lorsque la machine est arrêtée, le voyant rouge clignote puis revient rapidement au bleu. Si l'arrêt d'urgence a été activé, le voyant rouge sera toujours allumé jusqu'à ce qu'il soit désactivé. Lorsque le programme redémarre, la couleur redevient bleue, ou si le programme est terminé, la couleur passe au bleu indiquant que la machine est prête.
4. Une fois que le programme est arrêté, appuyez sur le bouton RESULTS pour faire défiler les résultats de la séance d'exercice à l'affichage.
5. Les données de la séance d'exercices sont : vertical, total des calories, temps écoulé et marches escaladées. NOTE : Appuyez sur le bouton RESULTS deux fois pour effacer les résultats de la séance d'exercices et retourner à l'écran initial.
6. En affichant les résultats de la séance d'exercices, la console alterne entre vertical, fréquence cardiaque, METS et calories, calories/minute et watts.



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.

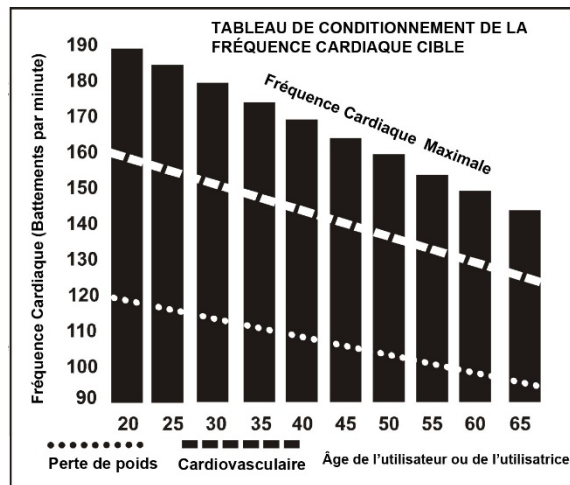
Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque varie de 50 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre fréquence cardiaque maximale est la zone qui fait perdre la graisse alors que 80 % vise à renforcer le système cardiovasculaire. Alors si vous demeurez dans la zone entre 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:

$$220 - 40 = 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ battements/minute (60 \% du maximum)}$$

$$180 \times 0,8 = 144 \text{ battements/minute (80 \% du maximum)}$$



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 cœur 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.

Avertissement: Le système de la fréquence cardiaque peut être inexact. Un exercice excessif peut entraîner des blessures ou décès. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.

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 émotionnelle, 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.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

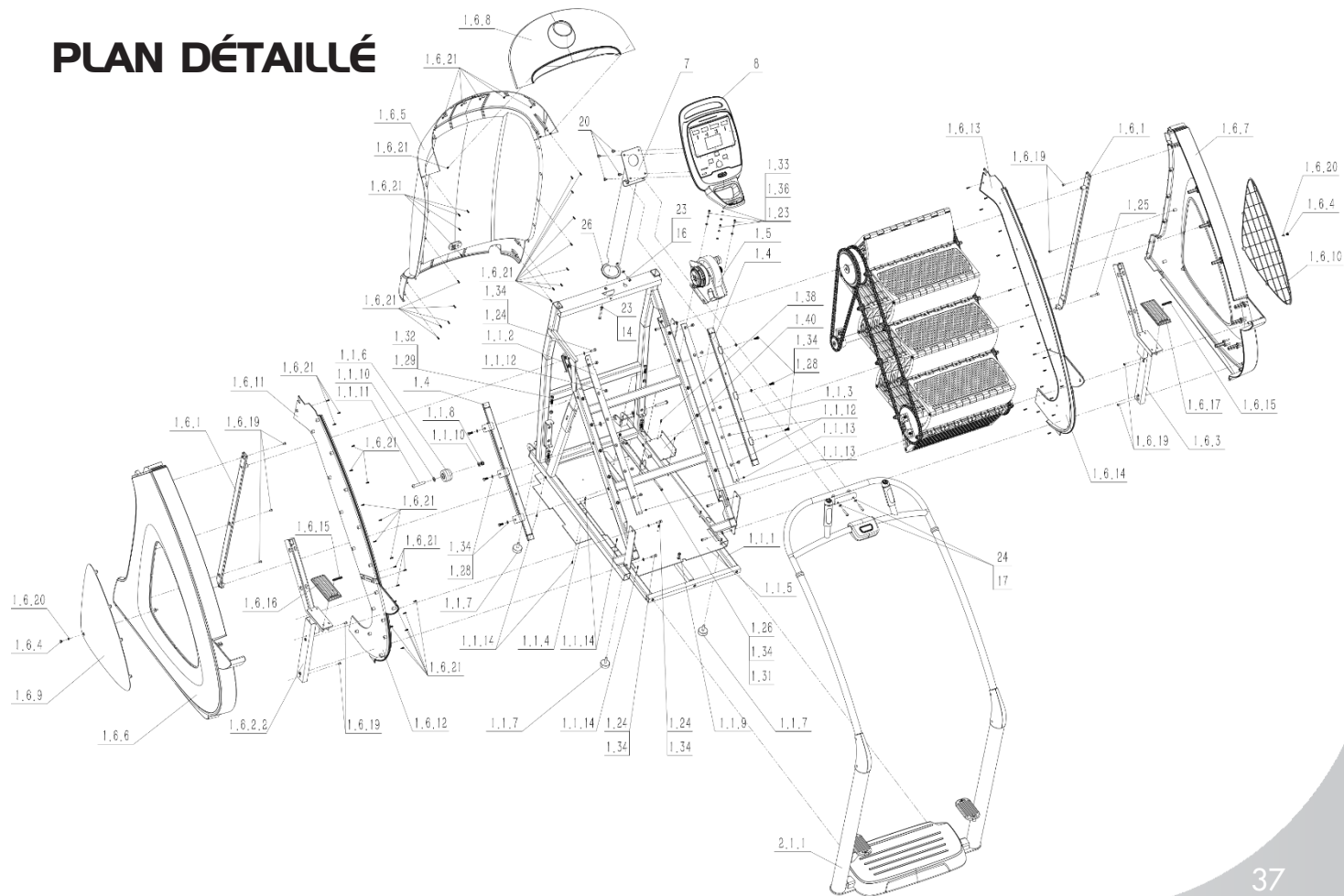
Essuyez tous les endroits exposés la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de plusieurs raisons.

Il se pourrait que les ferrures n'aient pas été suffisamment serrées 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.

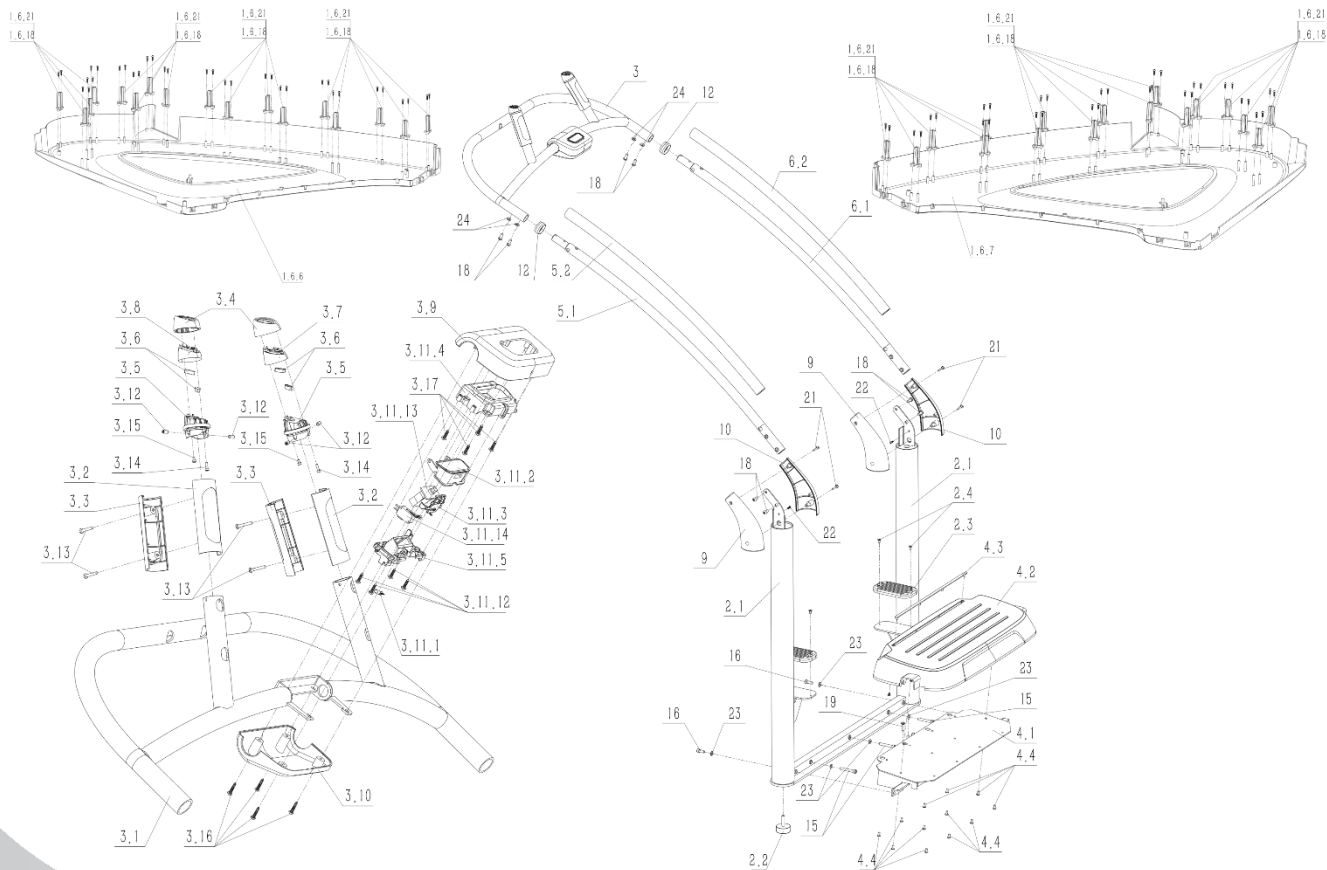
Avec des composantes durables à performance élevée, cet appareil est conçu pour l'usage intensif avec un minimum d'entretien. Pour le garder en excellente condition, suivez la routine d'entretien préventif proposée ci-dessous sur une base quotidienne, hebdomadaire et mensuelle.

La sécurité et l'intégrité de cet appareil est possible seulement s'il est inspecté régulièrement pour repérer les dommages, l'usure et les réparations. C'est la responsabilité exclusive du propriétaire de cet appareil de s'assurer que l'entretien régulier est effectué. Les pièces usées ou endommagées doivent être remplacées immédiatement et l'appareil ne doit pas être utilisé aussi longtemps que les réparations n'ont pas été effectuées.

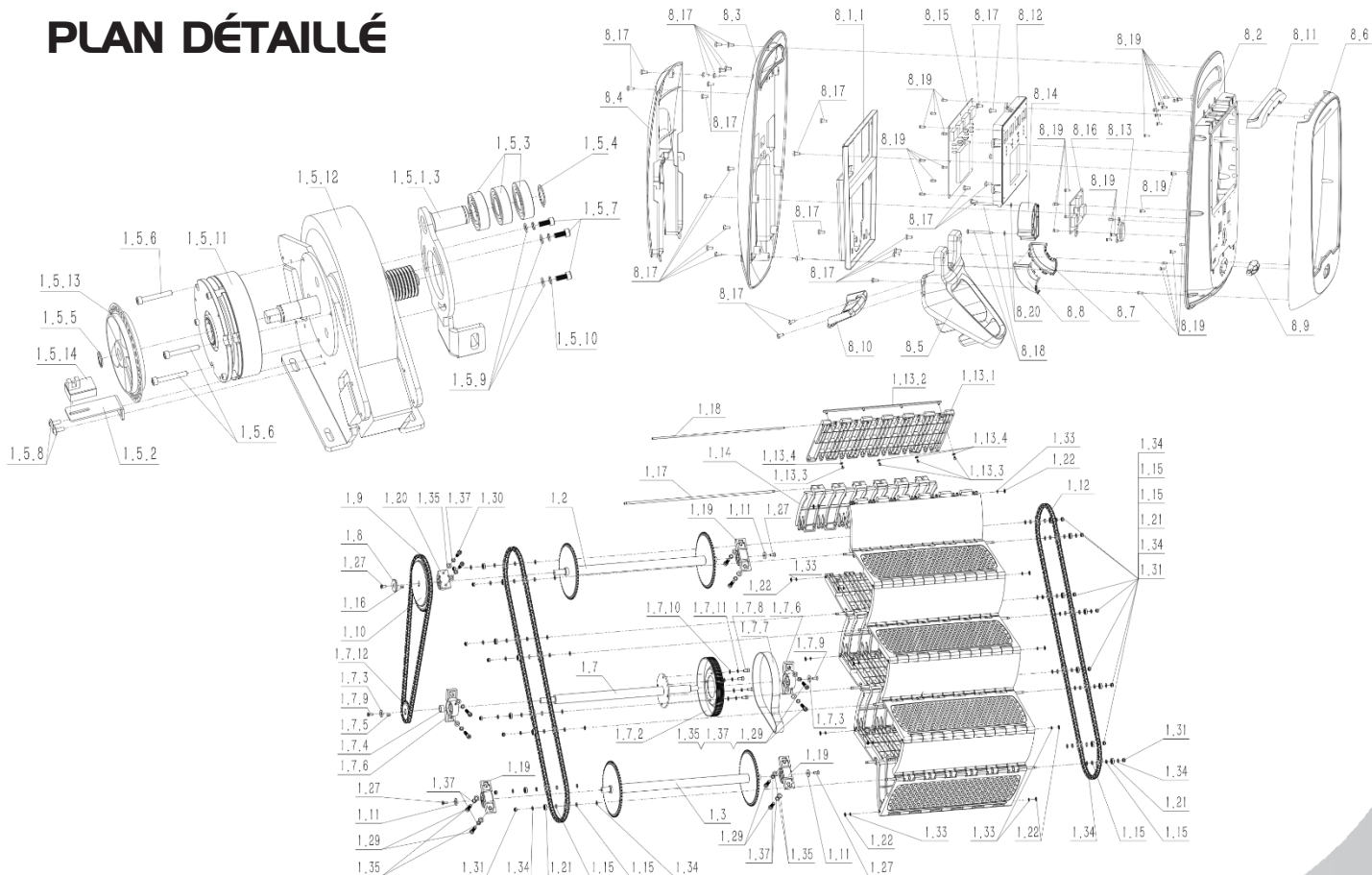
PLAN DÉTAILLÉ



PLAN DÉTAILLÉ



PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

NO	DESCRIPTION	SPÉCIFICATION	QTÉ
1.1.1	Soudage du cadre		1
1.1.2	Plaque en acier inoxydable gauche	39×926×6	1
1.1.3	Plaque en acier inoxydable droite	39×926×6	1
1.1.4	Plaque de protection avant	578×566×5	1
1.1.5	Garde arrière	578×622×5	1
1.1.6	Rouleau	Φ65×40	2
1.1.7	Coussinets	φ50XM10	4
1.1.8	Capuchon de nylon	M12	2
1.1.9	Ecrou	M8	19
1.1.10	Rondelles plates	Φ13×Φ24×2	4
1.1.11	Boulons	M12×70	2
1.1.12	Boulons	M8X20	12
1.1.13	Boulons	M8X8	2
1.1.14	Boulons	ST4×15	14
1.2	Soudage du pignon supérieur		1
1.3	Soudage du pignon inférieur		1
1.4	Soudure de cadre de limite de roulement		2
1.5	Roue de commande magnétique à deux têtes		1
1.5.1	Soudage du cadre tendeur		1
1.5.2	Plaque de fixation sensible à la lumière	57x22x2	1
1.5.3	Roulement à billes à rainures profondes	6004-2Z	3
1.5.4	Anneau de retenue élastique pour manche Φ20	Φ20	1
1.5.5	Anneau de retenue élastique pour manche Φ14	Φ14	1
1.5.6	Boulons	M5X35	1

NO	DESCRIPTION	SPÉCIFICATION	QTÉ
1.5.7	Boulons	M5X12	3
1.5.8	Boulons	M4x10	2
1.5.9	Rondelle plate	Φ5.5×Φ10×1	3
1.5.10	Rondelle à ressort Φ5	Φ5	3
1.5.11	Frein	DC24V-16N	1
1.5.12	Roue de commande magnétique		1
1.5.13	Grille légère	36 holes	1
1.5.14	Capteur de lumière		1
1.6.1	Soudage des groupes de tubes fixes du boîtier		2
1.6.2	Petit repose-pied gauche		1
1.6.3	Petit support de pied droit		1
1.6.4	Bouchon de tuyau Φ11	11×Φ15.3×9.4	4
1.6.5	Coquille avant	783.3×359×1281.3	1
1.6.6	Coquille latérale gauche	1194.3×129.2×1160.8	1
1.6.7	Coquille latérale droite	1194.3×129.2×1160.8	1
1.6.8	Coquille supérieure	94×355.2×773.5	1
1.6.9	Couvercle décoratif côté gauche	587×541×17	1
1.6.10	Couvercle décoratif côté droit	587×541×17	1
1.6.11	Carénage intérieur gauche avant	1131×384.2×36.1	1
1.6.12	Carénage intérieur gauche arrière	555.6×389.8×38.9	1
1.6.13	Carénage intérieur droit avant	1131×384.2×36.1	1
1.6.14	Carénage intérieur droit	555.6×389.8×38.9	1
1.6.15	Petite bande d'avertissement de repose-pieds	61.1×11×5.7	2
1.6.16	Petit patin de pédale gauche	191.8×83.4×17.4	1
1.6.17	Petit coussin repose-pieds droit	191.8×83.4×17.4	1
1.6.18	Poteau de connexion	66×36×18	34

NO	DESCRIPTION	SPÉCIFICATION	QTÉ
1.6.19	Boulons	M6×12	10
1.6.20	Boulons	M4×10	2
1.6.21	Boulons	ST4×15	136
1.7	Ensemble de poulie à courroie		1
1.7.1	Axe de fixation de la poulie	Φ35x662	1
1.7.2	Poulie PK235	PK235	1
1.7.3	Plaque de pression de roulement	Φ27x4	2
1.7.4	Bague de retenue largeur 13	Φ27x13	1
1.7.5	Clés plates 6x6x14	6x6x14	1
1.7.6	Paliers verticaux	UCP204	2
1.7.7	Courroie	PK845J8	1
1.7.8	Boulons	M8×16	4
1.7.9	Boulons	M8X20	2
1.7.10	Rondelles plates	Φ8.5×Φ16×1.5	4
1.7.11	Coussin à ressort	Φ8	4
1.7.12	Pignon 20 dents	08A 20-dents	1
1.8	Plaque de pression	Φ50x6	1
1.9	Chaîne auxiliaire	08A-130 articulations	1
1.10	Pignon auxiliaire	08A 54-dents	1
1.11	Plaque de pression de roulement	Φ27x4	3
1.12	Plaque de pression de roulement	08A	2
1.13	Combinaison de pédales		8
1.13.1	Pedale	552.8×274.6×23	1
1.13.2	Bande d'avertissement	499.8×9.8×12.3	1
1.13.3	Boulons	ST4.8×11	4
1.13.4	Rondelle plate	Φ6.5×Φ12×1.2	4

NO	DESCRIPTION	SPÉCIFICATION	QTÉ
1.14	Plaque d'arc de connexion	552×225×79.4	8
1.15	Entretoise en nylon	Ø15×3	32
1.16	Clé plate 6x6x14	6x6x14	1
1.17	Manche de support long	Ø8×634	8
1.18	Manche de support court	Ø6×558	8
1.19	Palier vertical	UCP204	3
1.20	Palier vertical	UCUP204D1	1
1.21	Roulement à billes à rainures profondes	608-2Z	16
1.22	Colliers de roulement	φ6	16
1.23	Boulons	M6X16	4
1.24	Boulons	M8×25	6
1.25	Boulons	M8X40	2
1.26	Boulons	M8X75	1
1.27	Boulons	M8X20	4
1.28	Boulons	M8X20	6
1.29	Boulons	M10X40	18
1.30	Boulons	M10X30	2
1.31	Capuchon en nylon	M8	17
1.32	Écrous hexagonaux M10	M10	8
1.33	Rondelles plates	Ø6.5×Ø12×1.2	20
1.34	Rondelles plates	Ø8.5×Ø16×1.5	46
1.35	Rondelles plates	Ø11XØ20X2	12
1.36	Rondelles élastiques	Ø6	4
1.37	Rondelles élastiques	Ø10	12
1.38	Boulons	ST4×15	2
1.39	Contrôle inférieur		1
2	Combinaison de colonnes		1

NO	DESCRIPTION	SPÉCIFICATION	QTÉ
2.1	Soudure de colonne		1
2.2	Coussinets de pied	φ50XM10	2
2.3	Pied de colonne	157X90X14	2
2.4	Boulons	M6X12	4
3	Assemblage du guidon horizontal		1
3.1	Soudure du guidon horizontal (B001)		1
3.2	Coquille avant de prise de pous	120.1×43×22.8	2
3.3	Coquille arrière de prise de pous	120×21.3×43	2
3.4	Capuchon du bouton de réglage	Φ43×26.9	2
3.5	Bouton en plastique léger	Φ43×40.3	2
3.6	Bouton	13.9×8.2×5.6	4
3.7	Couvercle du bouton	R15.3×28.1×6.9	1
3.8	Couvercle du bouton marche/arrêt	R15.3×28.1×7.1	1
3.9	Coquille supérieure d'arrêt d'urgence	113.4×155.3×33.7	1
3.10	Coquille inférieure d'arrêt d'urgence	113.4×155.3×33.7	1
3.11	Interrupteur de sécurité		1
3.11.1	Ressort de retrait	Φ6.5×18×0.5	1
3.11.2	Bouton	79.6×54.4×26.6	1
3.11.3	Palette	18.5×37×16	1
3.11.4	Boîtier supérieur du commutateur	108×70×30.4	1
3.11.5	Coquille inférieure du commutateur	105×46.7×50.5	1
3.11.6	Attache de sécurité		1
3.11.7	Boulons	ST4.2×16	4
3.11.8	Interrupteur		1
3.11.9	Interrupteur d'arrêt d'urgence		1
3.12	Boulons	M5X10	4
3.13	Boulons	M4×25	4

NO	DESCRIPTION	SPÉCIFICATION	QTÉ
3.14	Boulons	M3×10	2
3.15	Boulons	M3×5	2
3.16	Boulons	ST4×20	4
3.17	Boulons	ST4.2×16	4
4.1	Soudure de support de pied		1
4.2	Support de pied	189.6×323.6×96.9	1
4.3	Bande d'avertissement	499.8×9.8×12.3	1
4.4	Boulons	M6×12	12
4.5	Boulons	ST4.8×11	4
4.6	Rondelle plate	Ø6.5×Ø12×1.2	4
5.1	Soudure de l'ensemble du guidon gauche		1
5.2	Mousse d'accoudoir	Ø30×36×970	1
6.1	Soudure de l'ensemble du guidon droit		1
6.2	Mousse d'accoudoir	Ø30×36×970	1
7	Soudage de l'assemblage de la console		1
8	Console		1
8.1	Support de console		1
8.2	Boîtier avant de console	510X344X59	1
8.3	Boîtier arrière de console	510X344X49	1
8.4	Couvercle arrière de console	377X254X36	1
8.5	Porte-gobelet	237X236X111	1
8.6	Housse de décoration de console	416X334X54	1
8.7	Conduit gauche	62X54X35	1
8.8	Conduit droit	62X52X37	1
8.9	Sortie d'air	70X27X17	1
8.10	Couvercle décoratif porte-gobelet	199X50X45	1
8.11	Tapis antidérapant	288X27X27	1

NO	DESCRIPTION	SPÉCIFICATION	QTÉ
8.12	Fenêtre ACL	186X197X17.8	1
8.13	Bouton lumineux	φ36X10	1
8.14	Ventilateur		1
8.15	Tableau de commande supérieur		1
8.16	Petit tableau de commande		1
8.17	Boulons	ST4.8X10	32
8.18	Boulons	ST4X50	2
8.19	Boulons	ST3.5X8	31
8.20	Roondelle plates	Ø4	2
8.21	Écrous	M8	4
9	Protège accoudoir gauche	196.3×156.1×45.1	2
10	Protège accoudoir droit	196.3×156.1×43.6	2
11	Siège de renfort de guidon	140×43.2×4	1
12	Bague décorative	Ø43×20	2
13	Boulons	M8X65	1
14	Boulons	M8X55	3
15	Boulons	M8×20	3
16	Boulons	M8X40	2
17	Boulons	M8X20	8
18	Boulons	M8X30	1
19	Boulons	M8X20	4
20	Boulons	M4×30	4
21	Boulons	ST4.2×16	2
22	Rondelles plates	Ø8.5×Ø16×1.5	7
23	Rondelles courbées Ø8	Ø8.5×Ø16×1.5×R23.5	6
24	Bague décorative	Ø108×8.5	1

Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces pendant la période de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, avec un reçu d'achat. 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 marchands indépendants et de nos compagnies d'entretien. En cas de l'absence d'un marchand ou d'une compagnie d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

GARANTIE	CADRE	FREIN	PIÈCES	MAIN D'OEUVRE
Commerciale	à vie	5 ans	3 ans	3 ans

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

RESPONSABILITÉS NORMALES DE L'INSTALLATION

L'installation est responsable des items suivants :

1. Veuillez nous visiter à www.dyaco.ca/warranty.html pour enregistrer votre achat.
2. L'exerciseur escalateur doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. L'exerciseur escalateur doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
4. L'exerciseur escalateur doit être branché à un bloc d'alimentation équipé d'une mise à la terre avec suffisamment de tension; les fusibles grillés doivent être remplacés; les connexions défectueuses dans les câbles du circuit doivent être réparées.
5. Les dépenses encourues pour faire l'entretien de l'exerciseur escalateur, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
6. Les dommages au revêtement de l'exerciseur escalateur au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
7. L'entretien régulier de l'exerciseur escalateur 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 commerçant 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.
3. Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Dyaco Canada Inc.; l'usage de pièces autres que les pièces originales de Dyaco Canada Inc.; 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 Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. 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 COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
8. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant local ou Dyaco Canada pour les détails.

ENTRETIEN

Le reçu de vente établit la période de garantie pour tout entretien demandé. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé ou Dyaco Canada.
2. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco Canada Inc., à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. est responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. **N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION.** Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.
4. Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à :

Dyaco Canada Inc.
5955 Don Murie Street
Niagara Falls, ON L2G 0A9

Les caractéristiques et les spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont sujettes à changer sans préavis. Toutes les garanties sont offertes par Dyaco Canada Inc.

REMARQUES



1.888.707.1880
customerservice@dyaco.ca
www.spiritfitness.ca



Dyaco Canada Inc.
5955 Don Murie Street
Niagara Falls, ON
L2G 0A9

 **SPIRIT**
COMMERCIAL

The logo features a stylized 'S' icon on the left, followed by the word 'SPIRIT' in a bold, italicized, sans-serif font. A horizontal line is positioned below 'SPIRIT', and the word 'COMMERCIAL' is centered below this line in a bold, sans-serif font.

Manuel d'utilisation du CSC900
© 2021 Tous les droits sont réservés