

Guide d'utilisation

Modèle.
16207879500-1
Johnny G

- Assemblage
- Opération
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

ATTENTION:

Lisez et comprenez ce guide au complet avant d'utiliser votre cycle exerciceur.

SPIRIT



Prière de garder aux fins de consultation ultérieure

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit	3
Mesures de sécurité	5
Renseignements importants en matière de sécurité	6
Renseignements importants en matière de fonctionnement	7
Assemblage et installation.....	9
Instructions et ajustements.....	16
Renseignements en matière de conditionnement.....	19
Programmes.....	22
Mode d'entretien	30
Plan détaillé.....	40
Liste des pièces	41
Guide d'entraînement.....	45
Étirement.....	49
Garantie limitée du fabricant	51

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.

SPIRIT

**FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE
NOUVEAU CYCLE EXERCISEUR ET
BIENVENU DANS LA FAMILLE *SPIRIT*!**

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

Prenez quelques minutes pour noter le nom du 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. S'il vous plaît aller www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.

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

Nom du commerçant _____

Numéro de téléphone du commerçant _____

Date d'achat _____

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

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 DE VOTRE ACHAT

Veillez nous visiter à www.dyaco.ca/warranty.html afin d'enregistrer votre achat.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le cycle exerciceur Johnny G. 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. Le cycle exerciceur Johnny G 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. Avant de poursuivre la lecture de ce guide, consultez l'illustration ci-dessous et familiarisez-vous avec les pièces étiquetées de l'exerciseur.

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre cycle exerciceur Johnny G. 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 cycle exerciceur Johnny G, 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.

MESURES DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CE CYCLE EXERCISEUR

ATTENTION : Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique. Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, prière de communiquer avec nous pour la remplacer.

Cet appareil a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de son utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Prière de suivre les mesures de sécurité ci-dessous :

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre appareil.
2. Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs et toutes les utilisatrices de ce cycle exerciseur sont renseignés adéquatement sur toutes les mises en garde et les précautions.
3. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant ce cycle exerciseur. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
4. Inspectez l'appareil de conditionnement avant de vous exercer. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement, chaque fois avant de l'utiliser.
5. Vérifiez régulièrement le cycle exerciseur pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
6. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher. Gardez le cycle exerciseur à l'intérieur à l'épreuve de l'humidité et de la poussière.
7. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
8. Gardez au moins 1 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
9. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
10. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
11. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du cycle exerciseur.
13. Tenez toujours les guidons en montant et en descendant du cycle exerciseur, ou en l'utilisant.
14. Gardez le dos droit en utilisant le cycle exerciseur, ne l'arquez pas.
15. S'il manque des plaques de décalcomanie sur le cycle exerciseur ou si elles sont illisibles, veuillez appeler notre Service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour commander des plaques de décalcomanie de rechange.
16. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil pour ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
17. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 350 lb. (160 kg)

MISE EN GARDE

Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de ce cycle exerciseur.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Les mesures de sécurité et d'opération s'adressent à l'acheteur et à l'utilisateur ou l'utilisatrice du cycle exerciceur Johnny B. Les directeurs et directrices de centres de conditionnement physique doivent s'assurer que les membres et les entraîneurs et entraî ont reçu la formation nécessaire pour suivre les mêmes renseignements. Si ces mesures de sécurité ne sont pas suivies, des blessures graves et des risques pour la santé peuvent s'ensuivre.

MISE EN GARDE – Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

- N'utilisez jamais le cycle exerciceur sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et au cycle exerciceur pourraient s'ensuivre.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans du cycle exerciceur qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas le cycle exerciceur à l'extérieur.
- Utilisez le cycle exerciceur uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser le cycle exerciceur. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- 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.
- Assurez-vous que les boutons de réglage de la hauteur de la selle sont bien serrés et qu'ils n'interfèrent pas dans les exercices.
- Attendez que les pédales et le volant soient complètement arrêtés avant de descendre du cycle exerciceur. Si vous ne suivez pas cette règle de sécurité, vous risquez de perdre le contrôle et de vous blesser.
- Ne faites jamais tourner les bras de manivelle manuellement.
- Demeurez hydraté en buvant de l'eau tout au long de la séance d'exercices.
- Gardez toujours plein contrôle en commençant avec des mouvements lents et en accélérant graduellement. Ne vous entraînez pas à hautes vitesses et intensité sans avoir atteint un niveau de conditionnement physique de base et avoir obtenu un certificat de santé de votre médecin au préalable. Concentrez sur la forme, la position et le rythme contrôlés avant d'augmenter l'intensité dans les explosions de courte durée.
- Ne placez jamais les pieds sur le cycle exerciceur à d'autres endroits que sur les pédales.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez JAMAIS ce cycle exerciseur sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Comprenez que les changements dans la résistance et l'inclinaison 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 cycle exerciseur, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous infliger des blessures graves.
- Tenez toujours les guidons en effectuant les changements de contrôle (résistance ou autres).
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont ajustées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Le fait de pousser plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lent. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre marchand.

ASSEMBLAGE ET INSTALLATION

1. Placez le carton d'expédition de sorte que l'extrémité lourde se trouve dans la partie inférieure.
2. Coupez les courroies, levez le carton au-dessus de l'appareil et dépaquetez-le. Enlevez attentivement toutes les pièces du carton et inspectez si des pièces sont endommagées ou s'il en manque.
3. Prenez le sac des ferrures. Enlevez d'abord les outils. Enlevez les ferrures du sac une étape à la fois pour éviter de les mêler. Les nombres qui sont entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des items pour les illustrations d'assemblage à titre de référence.

NOTE : Tous les outils nécessaires pour assembler le cycle exerciceur sont inclus dans le carton, à l'exception du maillet en caoutchouc, recommandé pour assembler les pédales au cycle exerciceur.

ATTENTION : Les dommages causés au cycle exerciceur au cours de l'assemblage ne sont pas couverts par la garantie limitée de *Spirit Fitness*. Faites attention pour ne pas échapper le cycle exerciceur ou de ne pas le verser sur le côté. Tenez le cycle exerciceur dans la position verticale normale sur une surface stable pour ne pas qu'il tombe au cours de l'assemblage.

Protégez l'environnement! Ne jetant pas ce produit avec les ordures ménagères. Vérifiez auprès de votre administration locale ou de votre centre approuvé de gestion des déchets pour les conseils de recyclage et les installations.

OUTILS D'ASSEMBLAGE

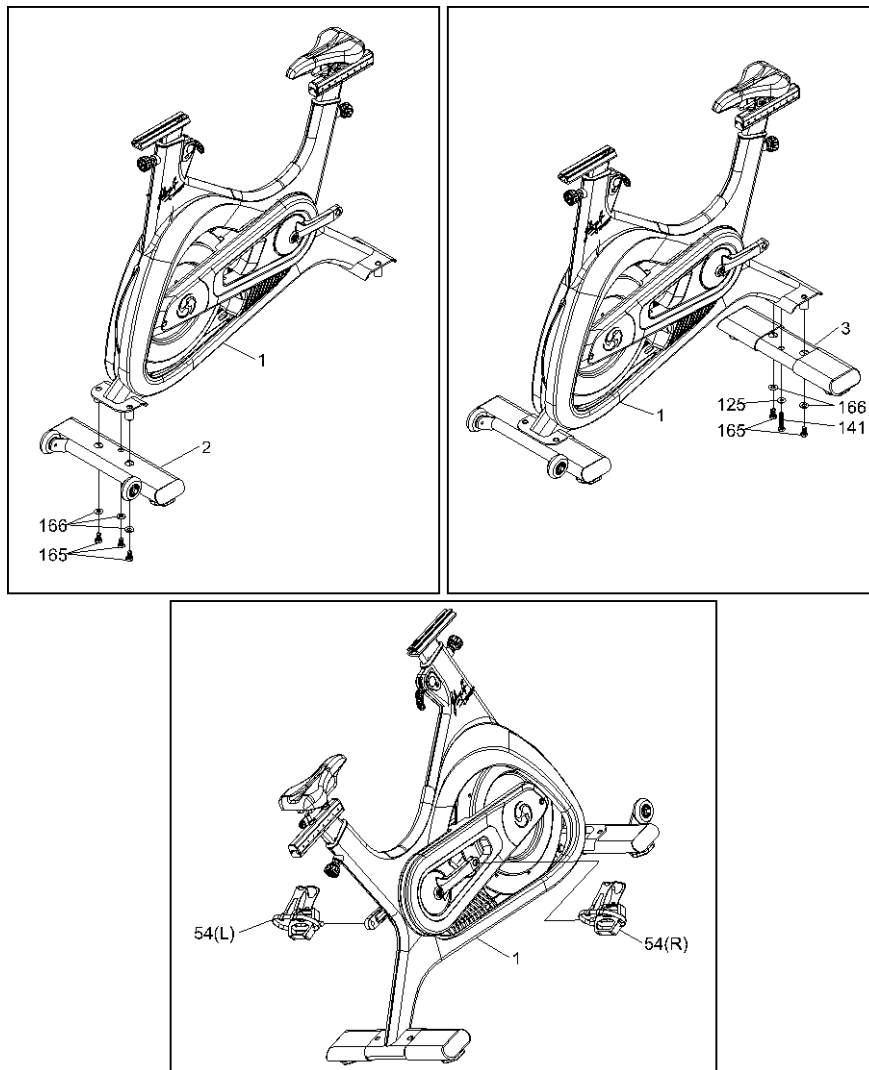
No. 155. Clef allen M4 en L (1 pièce)

No. 157. Clef 17 mm (1 pièce)

No. 158. Clef 13/15 (1 pièce)

No. 159. Clef allen M2,5 en L (1 pièce)

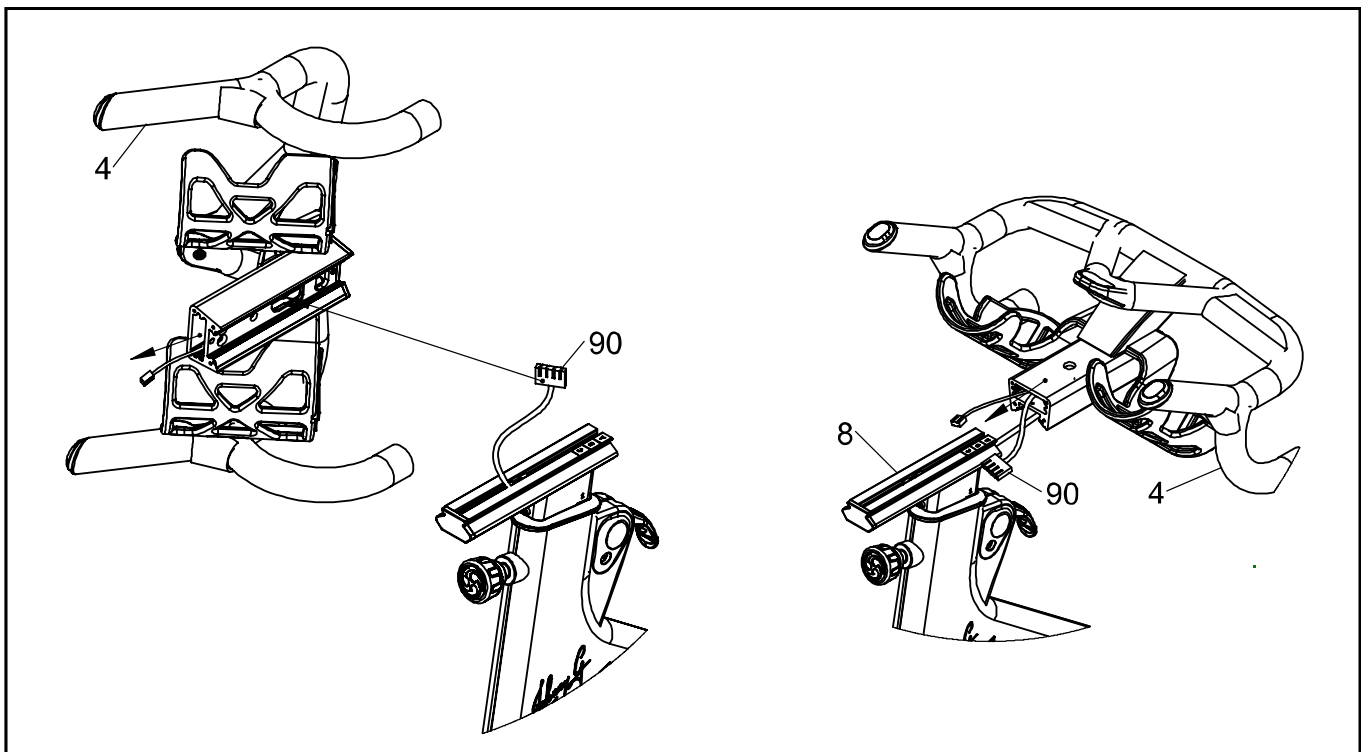
No. 167. Clef 19mm (1 pièce)



FERRURES POUR L'ÉTAPE 1			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
165	Boulon à tête hexagonale	M12 x P1.25 x 20L	5
141	Long Hex Head Bolt	M10xP1.5x55L	1
166	Rondelle ordinaire	Ø12.7 x Ø26 x 2T	5
125	Rondelle ordinaire	Ø10 x Ø25 x 1,5T	1
54	Pedals Set	Pedals L/R	1

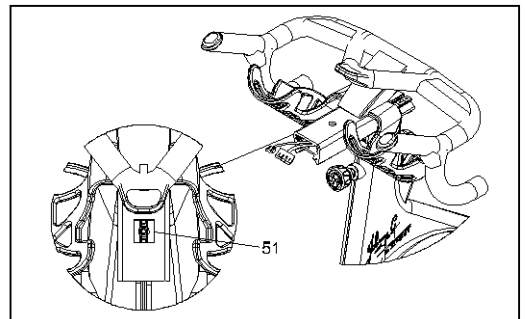
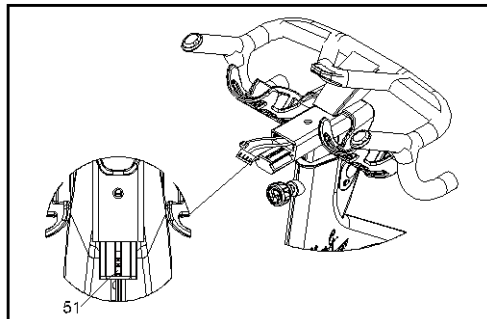
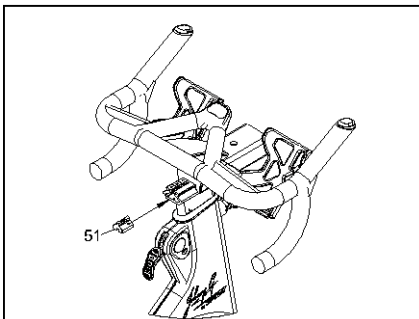
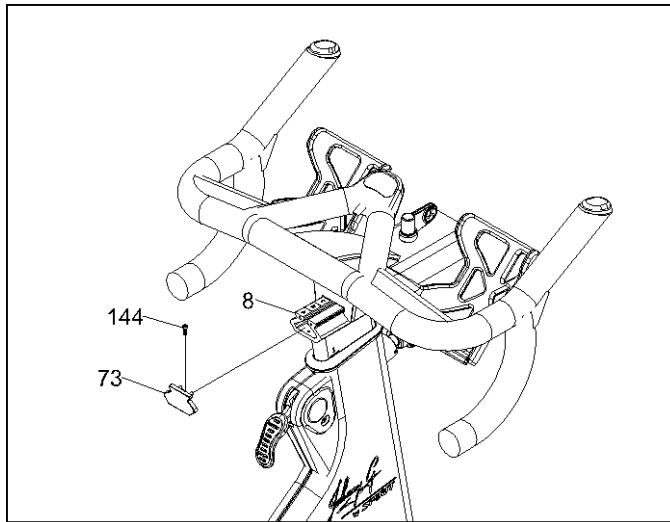
ÉTAPE 1 : ASSEMBLAGE DES STABILISATEURS ET DES PÉDALES

1. Assemblez le stabilisateur avant (2) au cadre principal (1) avec trois boulons courts à tête hexagonale (165) et trois rondelles (166) à l'aide de la clef 19 mm (167).
2. Assemblez le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1) avec deux boulons courts à tête hexagonale (165), un boulon long à tête hexagonale (141), une rondelle (125) et deux rondelles (166) à l'aide de la clef 19mm (167).
Le boulon long (141) et la rondelle (125) sont utilisés dans le trou central et serrés à l'aide de clef de 17mm (157).
3. Installez les pédales (54) sur le cycle exerciseur à l'aide de la clef 15 mm (158). Si vous utilisez une clé dynamométrique, serrez à 30-35 pied-livres.



ÉTAPE 2 : GUIDONS

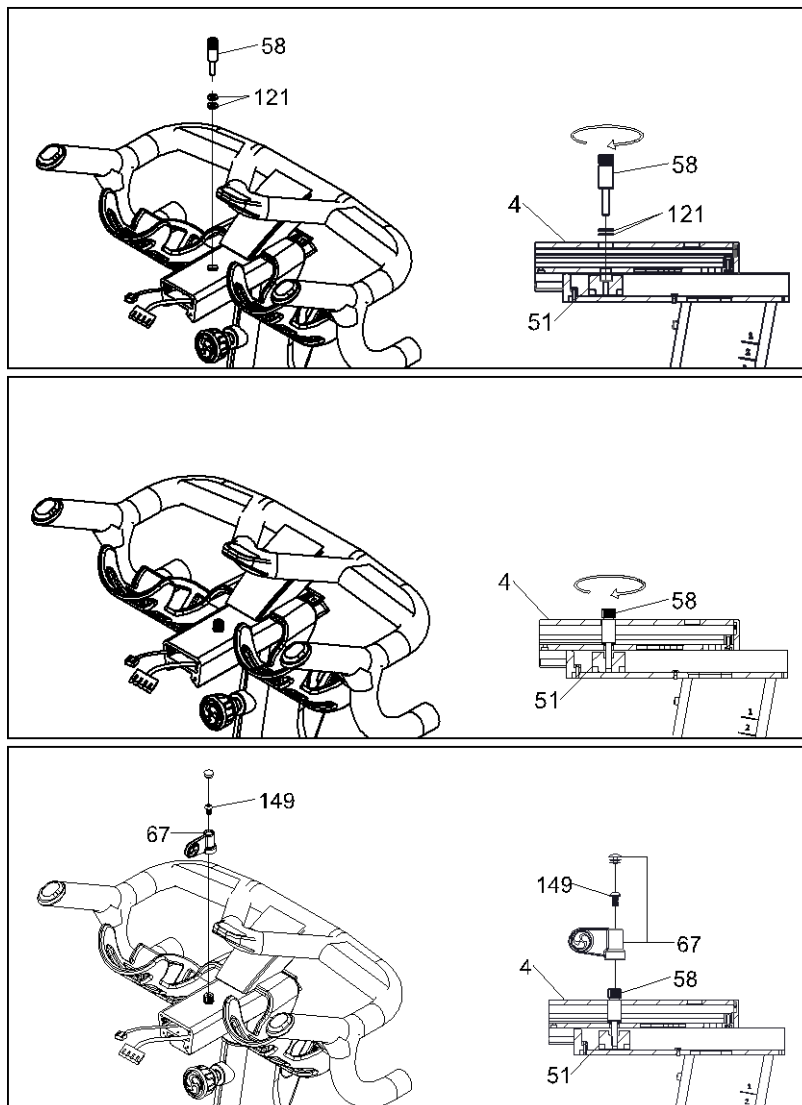
1. Faites passer le câble de l'ordinateur (90) dans l'ouverture de la partie inférieure du guidon (4) en le faisant sortir de la partie avant.
2. Glissez le guidon (4) dans la potence des guidons (8). Tout en effectuant l'assemblage, tirez simultanément le câble de l'ordinateur (90) de la partie avant pour l'empêcher de se coincer. La connexion devrait sortir de la partie avant des guidons lorsque l'assemblage est terminé.



FERRURES POUR L'ÉTAPE 3			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
73	Embout des guidons		1
144	Boulon à chapeau à tête creuse	M3 x P0,5 x 10L	1
51	Ancrage des guidons		1

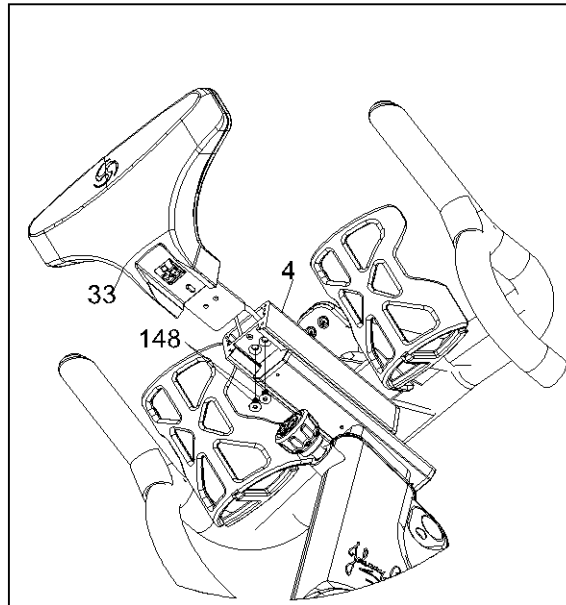
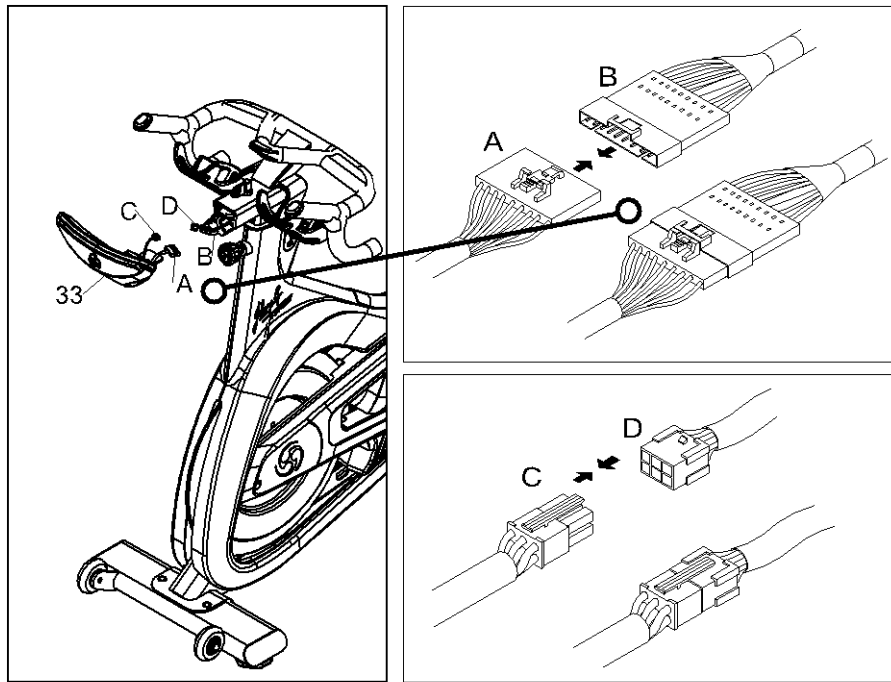
ÉTAPE 3 : VERROUILLAGE DES GUIDONS

1. Installer l'embout des guidons (73) dans l'extrémité de la potence de guidons (8) et serrez-les avec le boulon à chapeau à tête creuse (144) à l'aide de la clé Allen M2.5 (159).
2. L'ancrage de guidon (51) a été préinstallé dans la potence des guidons (8).
3. À l'aide d'un tournevis ou d'une clé Allen, faites glisser l'ancrage vers l'avant jusqu'à l'embout avant. En regardant à travers le trou du guidon, faites glisser le guidon vers l'avant pour l'aligner sur le trou de vis de l'ancrage



FERRURES POUR L'ÉTAPE 3			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
58	Axe de réglage		1
67	Doigt de réglage		1
149	Boulon à tête creuse	M6 x 10L	1
121	Rondelle ordinaire	Ø14 po x 13 x 1,0T	2
	Bouchon étanche		1

3. Glissez l'assemblage des manchons de sorte que l'ancrage des guidons (51) apparaisse dans l'ouverture du rail coulissant en aluminium (9).
4. Attachez l'axe de réglage (58) dans l'ouverture de l'ancrage des guidons (51) avec deux rondelles ordinaires (121). Serrez fermement à l'aide du doigt de réglage (67) si nécessaire.
5. Installez le doigt de réglage (67) dans la position verticale. Attachez le doigt de réglage (67) à l'axe de réglage (58) avec un boulon à tête creuse (149).
6. Installez le bouchon étanche en plastique.



FERRURES POUR L'ÉTAPE 4			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
148	Boulon ordinaire à tête fraisée	M6 x P1,0 x 12L	2

ÉTAPE 4 : CONSOLE

1. Connectez le fil principal (A et B) et le fil du contrôleur (C et D) à la console (33).
2. Attachez la console (33) au guidons (4) avec deux boulons ordinaires à tête fraisée (148) à l'aide de la clef Allen M4 (155).

REMARQUE: avant de pédaler sur le vélo, retirez la cale du volant d'inertie protégeant l'espacement des aimants. Localisez l'étiquette de la cale et la cale de retrait du cordon à tirer. Gardez la cale, ne jetez pas. Utilisez des cales lorsque vous devez transporter des vélos sur de longues distances.

VÉRIFICATION DU CYCLE EXERCISEUR

Utilisez cette liste à cocher pour effectuer le procédé de vérification.

- Vérifiez si tous les boulons ont été serrés de façon appropriée et qu'aucune pièce ne manque.
- Vérifiez si la tige de la selle se déplace librement et qu'elle peut se verrouiller à différentes positions.
- Vérifiez si la selle est serrée et au niveau, et qu'elle ne tourne pas ou ne verse pas. Serrez-la et ajustez-la si nécessaire.
- Vérifiez le réglage horizontal (déplacement avant et arrière) de la selle dans différentes positions.
- Ajustez la tige de la selle si nécessaire. Essayez le cycle exerciseur et vérifiez s'il fonctionne tel que stipulé dans le guide d'utilisation.
ATTENTION : Le volant continuera de tourner de lui-même après que vous cessez de pédaler; il en est de même avec les bras de manivelle et les pédales qui continuent de tourner avec le volant. Appuyez sur le levier rouge pour appliquer le frein si vous devez arrêter rapidement.
- Ajustez la tige de la selle et la potence des guidons selon vos besoins. Essayez le cycle exerciseur et vérifiez s'il fonctionne tel que stipulé dans le guide d'utilisation.
- Pédalez sur le cycle exerciseur à une allure modérée et vérifiez si les changements de résistance sont appropriés et se font en douceur tout en variant la quantité de tours sur le bouton de tension.
- Lorsque le procédé de vérification est terminé, versez le cycle exerciseur vers l'arrière à l'aide des guidons et déplacez-le à l'endroit que vous l'utiliserez. Ajustez les stabilisateurs pour assurer la stabilité du cycle exerciseur.

INSTRUCTIONS ET AJUSTEMENTS

Votre cycle exerciceur Johnny G de Spirit vous offre une expérience de cyclisme exaltante et stimulante. Il vous donne tout le contrôle voulu sur la résistance magnétique, et ce, seulement en appuyant sur les boutons + et - situés à deux endroits : le boîtier de contrôle avant de la résistance et les manettes de contrôle de la résistance sur les guidons. Ces deux endroits de réglage de la résistance ont été choisis spécialement à toute fin pratique pour le cycliste. Le boîtier de contrôle se trouve à l'endroit idéal lorsque le cycliste est assis sur la selle et que ses mains sont en position initiale ou dans la première position. Les manettes de contrôle sur les guidons permettent au cycliste d'effectuer des réglages lorsqu'il n'est pas assis sur la selle et qu'il fait des montées rigoureuses.

Typiquement, les niveaux inférieurs de résistance vous permettent de pédaler à une allure accélérée, taxant davantage le système cardiovasculaire. Les niveaux supérieurs de résistance offrent une séance d'exercices plus rigoureuse pour la force musculaire et l'endurance avec moins de tours par minute. Le tau des tours par minute varie dramatiquement selon le type d'exercice effectué (endurance vs force). Le cycle exerciceur Johnny G de Spirit peut afficher les tours de pédale effectués jusqu'à 150 tours par minute. Si vous n'êtes pas certain sur la manière d'utiliser de façon appropriée l'option des tours par minute et les réglages du système de tension des cycles exerciceurs, consultez un entraîneur qualifié du cyclisme intérieur ou inscrivez-vous à une classe de cyclisme intérieur dans une institution locale pour apprendre à utiliser votre cycle exerciceur de façon appropriée et sécuritaire.

De plus, votre cycle exerciceur offre des ajustements au niveau de la selle et des guidons pour configurer la zone de confort de chaque utilisateur et utilisatrice. Cette section du guide présente des instructions sur la manière d'ajuster la selle, les guidons et les courroies des pédales pour contrôler la résistance.

VEUILLEZ NOTER : Dans un centre de conditionnement physique, nous recommandons que chaque cycle exerciceur soit initialement ajusté à l'utilisateur ou à l'utilisatrice par un entraîneur qualifié en matière de cyclisme intérieur.

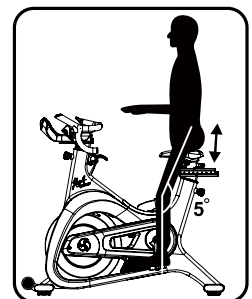
AJUSTEMENTS DE LA SELLE

Les différents ajustements du cycle exerciceur offrent une séance d'exercices plus confortable et réduisent les risques de blessures.

L'ajustement approprié de la hauteur de la selle rend l'exercice plus efficace et plus confortable, tout en réduisant les risques de blessures. Ajustez la hauteur de la selle pour faire en sorte que le genou soit légèrement fléchi en allongeant la jambe dans la partie la plus basse du coup de pédale. Lorsque la hauteur appropriée a été ajustée, réglez la position horizontale (avant ou arrière) de la selle de sorte que, lorsque les pieds sont dans les positions 3 h et 9 h, le genou le plus avancé se trouve directement au-dessus de l'axe du pédalier. Vérifiez de nouveau la hauteur de la selle après avoir effectué l'ajustement horizontal parce que le déplacement horizontal de la selle peut avoir le même effet que le déplacement vertical de la selle.

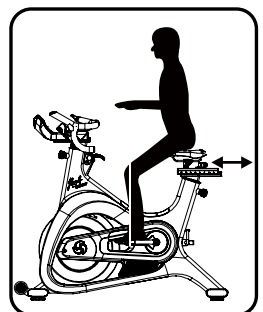
Pour ajuster la hauteur de la selle :

Placez-vous à côté du cycle exerciceur. Tournez le bouton de réglage de la hauteur de la selle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et tirez-le vers l'extérieur pour le dégager de la position pré-réglée. Montez ou descendez la selle à la hauteur appropriée et lâchez le bouton de réglage. Montez ou descendez la selle un peu à la fois, si nécessaire, jusqu'à ce que le bouton de réglage s'enclenche dans un des trous pré-réglés. Tournez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer. Assurez-vous qu'il est bien serré.



Pour ajuster la selle vers l'avant ou vers l'arrière :

Desserrez la poignée de tension avant et arrière en la tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, déplacez la selle vers l'avant ou vers l'arrière à la position appropriée et serrez la poignée de tension en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Assurez-vous qu'elle est bien serrée.



AJUSTEMENTS DES GUIDONS

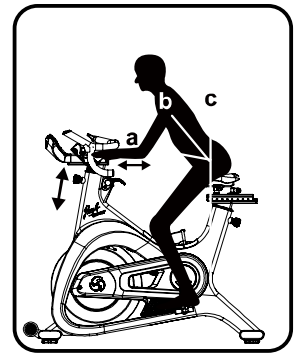
Ajustez les guidons à la même hauteur que la selle, ou un peu plus haut si vous ressentez un malaise dans le dos. Le cycle exerciceur Johnny G vous permet d'ajuster la hauteur des guidons en plus de les ajuster vers l'avant ou vers l'arrière.

Pour ajuster la hauteur des guidons :

Desserrez la poignée de tension des guidons en la tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, montez ou descendez les guidons à la hauteur appropriée et serrez la poignée de tension en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Assurez-vous qu'elle est bien serrée.

Pour ajuster les guidons vers l'avant ou vers l'arrière :

Desserrez la poignée de la tension avant et arrière en la tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, déplacez les guidons vers l'avant ou vers l'arrière à la position appropriée et serrez la poignée de tension en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Assurez-vous qu'elle est bien serrée.

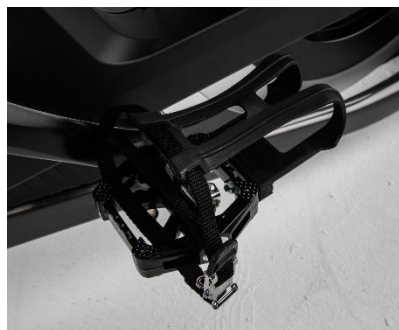


AJUSTEMENT DES COURROIES DES PÉDALES

Pour ajuster les courroies des pédales :

Insérez la balle de chaque pied fermement dans la cage de la pédale en vous assurant que la balle du pied ou la partie la plus large de la chaussure est située au-dessus du centre de la pédale. Lorsque vous pédalez, efforcez-vous de garder les pieds plats, ce qui vous permet de donner un coup de pédale plus puissant. Il se peut que le devant de la chaussure ne remplisse pas complètement la cage de la pédale.

Note : Les courroies des pédales doivent être ajustées pour retenir le pied confortablement sur la pédale.



CONTRÔLE DE LA RÉSISTANCE

Le cycle exerciceur vous donne tout le contrôle voulu sur la résistance magnétique seulement en appuyant sur les boutons + et - situés à deux endroits : le boîtier de contrôle à l'avant et les manettes de contrôle sur les guidons. Ces deux endroits de réglage de la résistance ont été choisis spécialement à toute fin pratique pour le cycliste. Le boîtier de contrôle à l'avant se trouve à l'endroit idéal lorsque le ou la cycliste est assis sur la selle et que ses mains sont en position initiale ou dans la première position. Les manettes de contrôle à l'extrémité des guidons permettent au cycliste d'effectuer des ajustements lorsqu'il n'est pas assis sur la selle et qu'il fait des montées rigoureuses.



Boîtier de contrôle avant de la résistance



Manettes de contrôle de la résistance sur les guidons

NOTE : En cas d'urgence, appuyez directement sur la poignée du frein dynamique pour arrêter brusquement le volant.



Poignée du Frein Dynamique

RENSEIGNEMENTS EN MATIÈRE DE CONDITIONNEMENT

Cette section vous donne des renseignements élémentaires concernant la structure d'une séance d'exercices sur un cycle exerciceur d'intérieur.

IMPORTANT : L'utilisateur ou l'utilisatrice doit être informé des caractéristiques, des fonctions et du fonctionnement approprié du cycle exerciceur **avant** d'utiliser le cycle exerciceur pour la première fois. Si vous n'êtes pas certain comment utiliser de façon appropriée l'option des tours par minute et les ajustements du système de tension des cycles exerciceurs, consultez un entraîneur qualifié du cyclisme intérieur ou inscrivez-vous à une classe de cyclisme intérieur dans une institution locale pour apprendre à utiliser votre cycle exerciceur de façon appropriée et sécuritaire.

Avant de commencer

Assurez-vous que la selle, les guidons et les courroies des pédales sont ajustés confortablement pour vous avant de commencer la séance d'exercices. Consultez votre médecin avant de commencer ce conditionnement ou toute autre routine de conditionnement. Cessez immédiatement tout conditionnement qui vous donne un malaise et consultez un expert en médecine.

Période de réchauffement

Une fois que vous êtes en position et bien assis sur votre cycle exerciceur et les mains dans une position confortable sur les guidons, commencez à pédaler lentement. Une période de réchauffement graduelle prépare les muscles et le système cardiovasculaire pour une séance d'exercices plus intense et empêche les risques potentiels de blessures. La période de réchauffement devrait être suffisante une fois que le rythme de la respiration a augmenté et que vous respirez légèrement. La période de réchauffement devrait durer environ cinq minutes.

Séance d'exercices

Une séance d'exercices brusque et rythmique prépare les muscles et le système cardiovasculaire à fonctionner plus efficacement. La clé du succès est de vous entraîner en aérobie; typiquement, entre 60 et 80 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Période de récupération

Une activité plus lente et détendue suite à la séance d'exercices permet aux muscles et au système cardiovasculaire de retourner graduellement au niveau de repos.

Pour descendre du cycle exerciceur

MISE EN GARDE : Le momentum du volant du cycle exerciceur fait en sorte que les pédales continuent de tourner même après que vous avez arrêté de pédaler, ou si les pieds du cycliste sortent de la cage des pédales. **NE DESCENDEZ PAS DU CYCLE EXERCISEUR OU N'ENLEVEZ PAS LES PIEDS DE LA CAGE DES PÉDALES JUSQU'À CE QUE LE VOLANT OU LES PÉDALES AIENT ARRÊTÉ COMPLÈTEMENT DE TOURNER.** Si vous ne suivez pas cette règle de sécurité, vous risquez de perdre le contrôle et de vous blesser.

Vous pouvez arrêter le cycle exerciceur :

- en pédalant plus lentement jusqu'à ce que les pédales arrêtent complètement de tourner;
- en appuyant sur la poignée rouge du frein jusqu'à ce que les pédales arrêtent complètement de tourner.

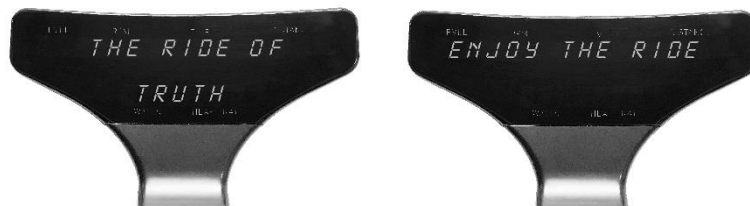
Le vélo Johnny G Spirit est compatible avec les technologies compatibles ANT + et Bluetooth, notamment: Garmin TM, MyZone TM et Strava TM. Téléchargez et connectez-vous en fonction des instructions individuelles de leur application. Le vélo se connecte également aux classements tels que ceux de MyZone ou Spivi®.

Confirmez que votre vélo est configuré avec la dernière version du logiciel de la console. Suivez le lien ou copiez-collez dans un navigateur: <https://www.johnnygspritbike.com/connectivity> Le site Web fournit des documents pour vérifier la version du logiciel de votre vélo. La mise à jour de votre logiciel est recommandée pour bénéficier des meilleures fonctionnalités de la console.



La méthode Johnny G

La randonnée révélatrice!



MODE DE RÉCHAUFFEMENT

Le mode de réchauffement est la fonction la plus élémentaire du cycle exerciceur Johnny G. Les cyclistes peuvent emprunter ce mode pour se préparer à une classe, ou pédaler pour se réchauffer avant d'entreprendre d'autres activités. Ce mode est la première fonction qui apparaît lorsque la console s'éveille du mode de repos. Les cyclistes peuvent demeurer dans ce mode aussi longtemps qu'ils ou qu'elles le désirent.

Lorsque la console s'éveille, les mots WARM UP (réchauffement) clignotent trois fois, suivis de PRESS PLAY KEY (appuyez sur le bouton PLAY) lorsqu'elle est prête à commencer. L'écran d'accueil affiche alors le niveau, les tours par minute, le temps, la distance, les watts et la fréquence cardiaque.

La console continue dans le mode de réchauffement jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton PLAY.



NOTE : Ce cycle se poursuit jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton PLAY.

- Dans le mode de réchauffement, les cyclistes peuvent ajuster le niveau d'intensité.
 - Appuyez sur le bouton + ou – sur le boîtier de contrôle avant ou les manettes de contrôle aux extrémités des guidons pour ajuster la résistance.
- Le mode de réchauffement dure aussi longtemps que le ou la cycliste le désire.
- Le mode de réchauffement n'affiche pas d'écran sommaire. Seulement l'écran des programmes affiche un sommaire.

MANUAL MODE MODE MANUEL

Le mode manuel est une autre fonction de base du Johnny G Spirit Bike. Le mode manuel est également le programme de la zone FC. Une fois que la FC est appariée pendant le mode d'échauffement, les performances et les zones de FC seront suivies. Les cyclistes peuvent utiliser ce mode pour un entraînement complet ou pour se préparer à d'autres activités. La seule différence entre ce mode et le mode d'échauffement est que le cycliste aura un résumé d'entraînement de son effort. À tout moment pendant le mode d'échauffement, appuyez sur la touche Lecture pour accéder au mode manuel. Appuyez sur la touche Play pour afficher ENJOY THE RIDE suivi de l'écran d'affichage. Toutes les données de temps et de distance collectées pendant le mode d'échauffement seront effacées.

- Appuyez sur la touche + ou - du pavé de commande avant ou des extrémités du guidon pour régler la résistance.
- Lorsque le trajet est terminé à l'heure souhaitée, appuyez sur la touche Lecture. Les données actuelles se mettront en pause.
- L'écran affiche END WORKOUT, puis NON clignote sur l'écran.
- Appuyez sur la touche + ou - pour basculer entre NON et OUI pour l'action souhaitée.
- Si vous appuyez sur la touche Lecture pendant que NON, vous reviendrez au mode manuel.
 - o Le temps, la distance, l'intensité et les données continueront à partir du moment où les données ont été mises en pause.
 - o La fonction END WORKOUT met fin à l'entraînement.

Si vous sélectionnez OUI:

- L'écran affiche les RÉSULTATS D'ENTRAÎNEMENT, suivis des données récapitulatives: minutes, DISTANCE en miles / km, WATT AVG, WATT PEAK, SPEED AVG en miles / km, SPEED Peak en miles / km, HR AVG, HR PEAK, RPM AVG, RPM PEAK.
 - o Appuyez sur les touches + ou - pour faire défiler les écrans de données récapitulatives.
 - o Les écrans de données récapitulatives défileront toutes les 5 secondes si les touches + ou - ne sont PAS enfoncées.
 - o Appuyez sur la touche Lecture réinitialise l'affichage et revient au mode d'échauffement.



PROGRAMMES

Le mode Programmes offre la possibilité d'associer une sangle de Fréquence Cardiaque à la console et d'accéder aux programmes d'entraînement contenus dans le Johnny G Spirit Bike.

Si vous venez de démarrer une course et que vous êtes en mode d'échauffement, appuyez sur la touche Lecture et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes et la première option de programme s'affichera, PAIR HR DEVICE. PAIR HR DEVICE est utilisé pour jumeler une sangle FC. Une fois la sangle FC couplée, le programme de la zone FC démarre automatiquement. Le voyant DEL HR dans le coin inférieur droit de la console s'allumera.

Programmes:

- Coupler l'appareil FC
- Power Zone avec test FTP
- Programme de tours
- Sortir

Les descriptions de chacun des programmes se trouvent sur leur page de programme. À l'exception du programme de la zone FC, le réglage par défaut de chaque programme est OFF ou DÉSACTIVÉ. Changez leur réglage sur ON ou ENABLED. Le programme de la zone FC a un réglage par défaut sur ON.

APPARIAGE DU DISPOSITIF DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le programme Zone HR nécessite la connexion d'une sangle de fréquence cardiaque avant d'utiliser le programme. La connexion de la console à une sangle de fréquence cardiaque s'effectue en entrant dans le mode Programmes pendant le mode d'échauffement. Si l'utilisateur met une sangle FC après avoir quitté le mode d'échauffement et n'a pas FC couplé, une réinitialisation de la console sera nécessaire.

- En mode de d'échauffement, appuyez sur la touche Lecture et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes.
- PAIR HR DEVICE s'affiche sur la console. Appuyez sur la touche Lecture pour rechercher les appareils FC. La console peut afficher SCAN HR DEVICES jusqu'à 12 fois.
- Si des capteurs sont détectés, le nombre de capteurs s'affiche.
- Si nécessaire, réinitialisez la console en maintenant simultanément + Key et Play Key pendant 3 secondes.

REMARQUE: avec chaque appareil affiché, un numéro indique la distance entre chaque appareil et la console. Le nombre est en décibels mètres et peut s'afficher sous la forme 65DBM. Habituellement, le plus petit nombre correspond à votre ceinture pectorale, mais pas toujours. Si un autre cycliste porte une ceinture pectorale devant vous, il se peut que son appareil soit plus proche de votre console que vous. Idéalement, le pilote doit être familiarisé avec son MyZone SN # situé à l'arrière du module MyZone ou le numéro ANT + de son appareil. Cela simplifiera la sélection du bracelet HR approprié.



par exemple:

- 2 CAPTEURS TROUVÉS. Appuyez sur la touche + si l'appareil affiché n'est pas le vôtre.
- MYZONE-12345678 (SN # sur votre appareil MYZONE s'affiche). REMARQUE: Idéalement, l'utilisateur doit avoir besoin de connaître le SN # de son module MYZONE, situé à l'arrière.
 - ANT + 12345 (ID # pour votre appareil ANT + s'affiche).
 - Après avoir sélectionné le capteur, appuyez sur la touche Lecture pour connecter la sangle de fréquence cardiaque à la console.
 - ENTRER AGE s'affiche et l'âge par défaut de 35 ans clignote. Appuyez sur la touche + ou - pour régler âge. Appuyez sur la touche Lecture.
 - Les affichages MAX HR et l'estimation de la FC maximale clignotent. Appuyez sur la touche Lecture pour accepter. REMARQUE: Calcul: $208 - (0,7 \times \text{âge}) = \text{MHR}$. Appuyez sur la touche + ou - pour régler la MHR seulement si le réel est connu ou si vous souhaitez ajuster la FCM vers le bas. Ne pas ajuster sans autorisation médicale.
 - Le MODE WARM UP clignote 3 fois.
 - APPUYER SUR LA TOUCHE PLAY, LORSQUE PRÊT À ALLER s'affiche sur la console.
 - Le voyant DEL de la console HR s'allume sur le côté droit de la console.
 - Voir page 34 pour une description complète des zones de couleur FC.



Si aucun capteur trouvé:

- Réanalyse des affichages.
- Humidifiez les contacts HR du bracelet s'ils sont secs.
- Appuyez sur la touche Lecture pour effectuer une nouvelle analyse.
- Si vous ne souhaitez pas connecter une sangle de fréquence cardiaque, appuyez sur la touche + jusqu'à ce que l'écran affiche NE PAS CONNECTER.
- Appuyez sur la touche de lecture et l'écran affiche WARM UP, clignotant 3 fois, puis revenant au mode d'échauffement. La FC sur l'affichage inférieur restera vide.
- Après 30 secondes, le mode d'échauffement se recycle et clignote 3 fois, puis continue avec l'écran d'accueil.
- Appuyez sur la touche Lecture lorsque vous êtes prêt à partir et commencer une course sans suivi de la fréquence cardiaque.



Programme de zone HR

Programme de zone HR Le programme de zone de fréquence cardiaque estime votre FC maximale (FCM) lorsque l'âge des coureurs est entré. Le programme suivra le temps passé dans les 5 zones de fréquence cardiaque; moins de 59% MHR à plus de 90% MHR. La console comprend une lumière DEL qui fournira un guide visuel de l'effort des coureurs. Le temps passé dans chacune des zones FC s'affiche dans le résumé de l'entraînement.

La couleur de la LED HR de la console change en fonction du pourcentage utilisateur de la FC max (% MHR). Le voyant HR se trouve sur le côté droit de la console. Le spectre de couleurs des LED HR est le suivant:

- <59% = blanc
- 60 - 69% = Bleu
- 70 - 79% = vert
- 80 - 89% = jaune
- > 90% = rouge

Commencer:

- Associez la sangle FC comme indiqué à la page 33.
- En appuyant sur la touche Play, le programme de la zone FC démarre et ENJOY THE RIDE s'affiche, suivi de l'écran d'accueil.
- Toutes les données collectées pendant le mode d'échauffement seront effacées.
- L'écran d'accueil apparaîtra et affichera: Niveau, RPM, Temps, Distance, Watts, Fréquence cardiaque.
- Appuyez sur la touche + ou - sur la manette de commande avant ou sur les extrémités du guidon pour régler la résistance.

Pour terminer l'entraînement, reportez-vous aux instructions à la page 36 sur Fin de la course ou de l'utilisateur et au résumé de l'entraînement.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour terminer la course ou l'utilisateur:

- Appuyez sur la touche Lecture et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes et toutes les données actuelles se mettront en pause.
 - o L'écran affiche END RIDE ou USER.
 - o Appuyez sur la touche + ou - pour basculer entre END RIDE et USER.
 - o Appuyez sur la touche Lecture pour sélectionner.

Si END RIDE est sélectionné:

- L'écran affiche FIN DE L'ENTRAÎNEMENT.
- NON clignote sur l'affichage.
- Appuyez sur la touche + ou - pour basculer entre NON et OUI pour l'action souhaitée.
- Appuyez sur la touche Lecture alors que NON est affiché pour revenir au programme existant.

RÉSULTATS DE LA SÉANCE D'EXERCICES

- Appuyez sur le bouton PLAY lorsque vous voyez YES pour mettre fin à la séance d'exercices.
 - L'écran affiche les résultats de la séance d'exercices suivi du sommaire des données.
 - Appuyez sur le bouton + ou - pour faire dérouler les écrans de sommaire des données.
 - Les écrans des sommaires des données dérouleront chaque cinq secondes si vous n'appuyez pas sur le bouton + ou -.
 - Appuyez sur le bouton PLAY pour remettre l'affichage à l'état initial et retourner au mode de réchauffement.
 - le temps en minutes
 - la distance en milles ou en kilomètres
 - la moyenne des watts
 - le watt crête
 - la vitesse moyenne en mi/h
 - la vitesse crête en mi/h
 - la fréquence cardiaque moyenne
 - la fréquence cardiaque crête
 - les tours moyens par minute
 - les tours crête par minute



NOTE : Si les caractéristiques LAP, HR ZONE, ou POWER ZONE sont activées, elles apparaîtront aussi dans le sommaire de la séance d'exercices. Consultez ces programmes pour voir les instructions sur leur utilisation.

NOTE : Les résultats de LAP, HR ZONE ou POWER ZONE sont affichés suite au sommaire des données ci-dessous. Le nombre de circuits sauvegardé en mémoire dans le sommaire de la séance d'exercices consiste des cinq derniers circuits complétés. Le temps est affiché dans la fenêtre du temps et la distance est affichée dans la fenêtre de la distance.

- Temps et distance de LAP 1, LAP 2, LAP 3, LAP 4, LAP 5
 - Si aucun circuit n'a été enregistré, l'écran n'affiche rien.
 - Seulement les cinq derniers circuits sont affichés sur des écrans séparés, s'ils ont été enregistrés.
- ZONE PUISSANCE
- Le sommaire affiche un pourcentage du temps total dans chaque zone.
- Appuyez sur le bouton PLAY pour afficher les résultats; appuyez sur le bouton + plusieurs fois pour faire dérouler les résultats de la zone puissance.
 - POURCENTAGE DU TEMPS DE LA ZONE BLANCHE
 - POURCENTAGE DU TEMPS DE LA ZONE BLEUE
 - POURCENTAGE DU TEMPS DE LA ZONE VERTE
 - POURCENTAGE DU TEMPS DE LA ZONE JAUNE
 - POURCENTAGE DU TEMPS DE LA ZONE ROUGE
- Appuyez sur le bouton PLAY pour retourner aux résultats de la séance d'exercices.
- Appuyez sur le bouton + pour passer à l'écran suivant ou attendez cinq secondes pour y aller automatiquement.
- ZONE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE
- Le sommaire affiche le pourcentage du temps dans chaque zone.
- Appuyez sur le bouton PLAY pour afficher les résultats; appuyez sur le bouton + plusieurs fois pour faire dérouler les résultats de la zone de la fréquence cardiaque.
 - POURCENTAGE DU TEMPS DE LA ZONE BLANCHE
 - POURCENTAGE DU TEMPS DE LA ZONE BLEUE
 - POURCENTAGE DU TEMPS DE LA ZONE VERTE
 - POURCENTAGE DU TEMPS DE LA ZONE JAUNE
 - POURCENTAGE DU TEMPS DE LA ZONE ROUGE
- Appuyez sur le bouton PLAY pour retourner aux résultats de la séance d'exercices.
- Appuyez sur le bouton + pour avancer et réafficher les écrans.
- Appuyez sur le bouton PLAY pour remettre l'affichage à l'écran initial et retourner au mode de réchauffement.

Si END USER est sélectionné:

La fonction User ajoute un autre programme à exécuter simultanément. La console est capable d'exécuter les trois programmes en même temps. La fonction Utilisateur est utilisée pour ce faire. Une fois que vous quittez le mode d'échauffement, si la touche de lecture est enfoncée pendant 3 secondes pendant un programme, END RIDE ou USER s'affiche; à partir de là, tout programme peut être terminé ou démarré.

- Appuyez sur la touche Lecture et si FC est jumelé, DISCONNECT HR s'affiche.
- Appuyez sur la touche + pour faire défiler les programmes: Power Zone, LAP.
- Utilisez la touche + et la touche Lecture pour activer ou désactiver chacun des programmes.
 - o Reportez-vous à chacune des pages de programmes pour obtenir des instructions.

REMARQUE: la fonction UTILISATEUR étant activée après avoir quitté le mode d'échauffement, les programmes ne démarreront pas avec un échauffement. La FC peut UNIQUEMENT être jumelée pendant le mode d'échauffement. Si la FC n'est pas déjà couplée, la fonction USER ne peut pas activer la FC. La réinitialisation de la console est requise.

- *Power Zone: la fonction USER peut activer ou désactiver le programme.*
- *Test FTP: la fonction USER peut être utilisée pour accéder et exécuter des tests FTP dans le programme Power Zone.*
- *Programme LAP: la fonction USER peut activer ou désactiver le programme.*
- *o Réinitialisez la console en appuyant simultanément sur les touches + Key et Play Key pendant 3 secondes. Cette action reviendra au mode d'échauffement.*

PROGRAMME DE LA ZONE PUISSANCE



Le programme de la zone puissance (Power zone program) prend la puissance fonctionnelle de base - PFB (Functional Threshold Power – FTP) du cycliste ou de la cycliste en watts et tient compte de son rendement dans cinq zones de conditionnement - moins de 55 % à plus de 106 % de la PFB. La console illumine les lumières LED qui offrent un guide visuel de l'effort fourni. Le temps passé dans chaque zone est affiché dans le sommaire des résultats. La console peut aussi administrer une épreuve de la PFB.

NOTE : Le programme de la zone puissance a besoin des watts de votre PFB. Si vous n'avez pas un record de la PFB, la console peut administrer l'épreuve de PFB. Consultez la section « Épreuve sur la puissance fonctionnelle de base ».

Remettez la console à l'état initial en appuyant simultanément sur les boutons PLAY et + pendant trois secondes.

CONSOLE RESET est affiché sur la console.

Appuyez sur le bouton PLAY pendant trois secondes.

- LAP DISABLED ou ENABLED apparaît dans l'écran.
- Appuyez sur le bouton + jusqu'à ce que POWER ZONE soit affiché.
 - Appuyez sur le bouton PLAY.
 - POWER ZONE OFF ou ON apparaît.
 - Appuyez sur le bouton + pour afficher POWER ZONE ON.
 - La console illumine les lumières LED de la zone puissance dans la partie inférieure de la console.
 - Appuyez sur le bouton PLAY.
 - ENTER FTP apparaît et 150W clignote.
 - Appuyez sur le bouton - ou – pour ajuster la PFB si vous la connaissez.
 - Vous pouvez entrer votre PFB ou passer l'épreuve de PFB.
 - Le niveau de la PFB par défaut est 150 watts.
 - Appuyez sur le bouton PLAY.
 - RUN FTP TEST apparaît et NO clignote.
 - Appuyez sur le bouton + ou – pour choisir entre NO ou YES tout dépendant de ce que vous désirez.
 - Si vous appuyez sur le bouton PLAY lorsque NO apparaît, vous retournerez au mode de réchauffement.
 - Si la sangle de poitrine de fréquence cardiaque n'a pas été jumelée avec la console, HR DEVICE FOUND, PAIRING HR est affiché et YES clignote. Appuyez le bouton PLAY pour accepter.
 - POWER ZONE LED s'illumine dans la partie inférieure gauche de la console.
 - Le mode de réchauffement clignote trois fois.
 - Appuyez sur le bouton PLAY lorsque vous êtes prêt à commencer.

NOTE : La console continue de fonctionner dans le mode de réchauffement jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton PLAY.

- En appuyant sur le bouton PLAY, le programme de la zone puissance commence.
 - En appuyant sur le bouton PLAY, ENJOY THE RIDE apparaît suivi de l'écran d'accueil.
 - Toutes les données recueillies au cours du mode de réchauffement sont effacées.
 - L'écran d'accueil apparaît alors et affiche le niveau, les tours par minute, le temps, la distance, les watts et la fréquence cardiaque.
 - Appuyez sur le bouton + ou – sur le boîtier de contrôle avant ou les manettes de contrôle aux extrémités des guidons pour ajuster la résistance.
- La couleur des lumières LED de la zone puissance change selon le pourcentage de votre PFB maximale.
- Les lumières LED de la zone puissance sont situées dans la partie gauche de la console.
 - Le spectre des couleurs des lumières LED de la zone puissance est le suivant :
 - plus petit que 55 % de la PFB = blanc
 - entre 56 et 75 % de la PFB = bleu
 - entre 76 et 90 % de la PFB = vert
 - entre 91 et 105 % de la PFB = jaune
 - plus grand que 106 % de la PFB = rouge
- Appuyez sur le bouton + ou – sur le boîtier de contrôle avant ou les manettes de contrôle aux extrémités des guidons pour ajuster la résistance.
- Pour mettre fin à la séance d'exercices, consultez les instructions sur ENDING RIDE ou USER et le sommaire de la séance d'exercices.



ÉPREUVE DE PFB

NOTE : Une période de réchauffement complète préalable à l'épreuve de PFB (FTP test) est nécessaire pour assurer son succès. Utilisez le mode de réchauffement pour pédaler régulièrement au moins cinq minutes avant de commencer l'épreuve.

- Si vous devez trouver votre PFB, la console peut administrer une épreuve de PFB.
- Au cours du procédé de préparation :
 - ENTER FTP est affiché et 150W clignote.
 - Appuyez sur le bouton + ou – pour ajuster votre PFB si vous la connaissez.
 - Vous pouvez entrer votre PFB ou passer l'épreuve PFB.
 - Appuyez sur le bouton PLAY.
 - RUN FTP TEST est affiché et NO clignote.
 - Appuyez sur le bouton + ou – pour passer à YES.
 - Appuyez sur le bouton PLAY.
 - FTP TEST apparaît et 5 MIN clignote; appuyez sur le bouton + ou – pour passer l'épreuve de 5 ou 20 minutes.
 - Vous pouvez choisir l'épreuve de 5 ou 20 minutes. L'épreuve de 20 minutes est meilleure pour mesurer votre PFB, mais il se peut que vous choisissiez l'épreuve de 5 minutes parce que vous êtes restreint en temps. Essayez tout de même de passer l'épreuve plus tard pour vous assurer des résultats.
 - Appuyez sur le bouton PLAY.
 - WARM UP apparaît et le compte à rebours de 30 secondes commence.
 - GO est affiché pendant trois secondes.
 - L'épreuve PFB commence.
 - Le temps de l'épreuve compte à rebours.
- Appuyez sur le bouton + ou – sur le boîtier de contrôle avant ou les manettes de contrôle aux extrémités des guidons pour ajuster la résistance.



NOTE : L'allure idéale consiste en un effort régulier et consistant tout au long de l'épreuve, où la puissance moyenne pour la première moitié est la même que la puissance moyenne pour la deuxième moitié de l'épreuve. Écoutez votre corps. Visez une cible de watts qui peut être soutenue tout au long de l'épreuve.

- L'épreuve continue jusqu'à ce qu'elle soit complétée ou jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton PLAY.
 - Si l'épreuve se termine plus tôt, la console affiche TEST ENDED EARLY et retourne à l'épreuve PFB.
 - Lorsque l'épreuve est complétée, la console affiche TEST COMPLETED avec la valeur des watts de votre PFB affichée.
 - Le résultat de la PFB suite à l'épreuve est 95 % des watts moyens enregistrés pendant l'épreuve.
 - Appuyez sur le bouton PLAY pour sortir; la console passe alors au mode de réchauffement.
 - Appuyez sur le bouton PLAY pour retourner au programme de la zone puissance avec le résultat de votre PFB qui est entré dans le programme.
 - Si vous le désirez, remettez la console à l'état initial en appuyant simultanément sur les boutons + et PLAY pendant trois secondes. Ceci vous fera sortir du programme de la zone puissance et vous retournera au mode de réchauffement.
- Pour mettre fin à la séance d'exercices, consultez les instructions de ENDING RIDE ou USER et du sommaire de la séance d'exercices.



PROGRAMME DES CIRCUITS

Le programme des circuits (Lap program) permet au cycliste d'accomplir des mesures d'efforts répétées de temps et de distance. Le programme compare votre circuit actuel avec le circuit précédent. Le ou la cycliste peut effectuer autant de circuits qu'il ou qu'elle le désire, mais seulement les cinq derniers circuits sont affichés dans les résultats de la séance d'exercices.

Remettez la console à l'état initial et appuyez sur le bouton PLAY pendant trois secondes.

- LAP ENABLED est affiché à l'écran.
 - Si DISABLED est affiché, appuyez sur le bouton PLAY pour l'activer.
 - Le paramètre d'activation est nécessaire pour que le programme des circuits fonctionne et pour que les résultats des circuits soient affichés dans le sommaire de la séance d'exercices.
 - Appuyez sur les boutons PLAY pendant trois secondes.
 - Le mode WARM UP clignote trois fois.
 - Appuyez sur les boutons PLAY pour commencer.

NOTE : La console continue de fonctionner dans le mode de réchauffement jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton PLAY.

- Le programme des circuits commence dès que vous appuyez sur le bouton PLAY.
 - Si vous appuyez sur le bouton PLAY, les mots ENJOY THE RIDE sont suivis de l'écran d'accueil.
 - Toutes les données recueillies au cours du mode de réchauffement sont effacées.
 - L'écran d'accueil apparaît alors et affiche le niveau, les tours par minute, le temps, la distance, les watts et la fréquence cardiaque.
 - Appuyez sur le bouton + ou – sur le boîtier de contrôle avant ou les manettes de contrôle aux extrémités des guidons pour ajuster la résistance.

PHASE DE PRÉPARATION

- En ce moment, le ou la cycliste se trouve dans la phase de préparation de la séance d'exercices. Les données des circuits n'ont pas encore commencé à enregistrer.



POUR COMMENCER LE PROGRAMME DES CIRCUITS

- Au moment souhaité du mode de récupération, appuyez sur la touche PLAY
 - THIS.LAP est affiché dans la partie inférieure de la console, remplaçant l'affichage des watts et de la fréquence cardiaque.
 - Le temps affiché est remis à zéro, 0.00.
 - La distance affichée est remise à zéro, 0.00.



- LAP commence à s'enregistrer.

POUR METTRE FIN AU PROGRAMME DES CIRCUITS

- Appuyez de nouveau sur le bouton PLAY et l'affichage disparaît temporairement en présentant END LAP (fin du circuit) dans la partie inférieure de la console.
 - L'affichage apparaît avec le temps sur pause et THIS.LAP est affiché dans la partie inférieure de la console.
 - Après cinq secondes, l'affichage complet retourne en présentant le temps et la distance accumulés depuis le début du programme. L'affichage des watts et de la fréquence cardiaque retourne dans la partie inférieure la console.
- Le programme des circuits a été enregistré.
- À ce moment, le ou la cycliste se retrouve dans la phase de récupération, avant de commencer un autre circuit ou de terminer la séance d'exercices.

LE PROCHAIN CIRCUIT

- Si vous appuyez sur le bouton PLAY de nouveau, le cycle décrit ci-dessous sera répété.
 - THIS.LAP est affiché dans la partie inférieure de la console, remplaçant l'affichage des watts et de la fréquence cardiaque.
 - Le temps affiché est remis à zéro, 0.00.
 - La distance affichée est remise à zéro, 0.00.



- Après cinq secondes, LAST.LAP apparaît et clignote trois fois.
 - Le temps et la distance du circuit précédent sont alors affichés.
 - LAST.LAP clignote.
 - L'affichage présente LAST.LAP pendant deux secondes, puis retourne à THIS.LAP pendant cinq secondes.
- Le cycle se répète jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton PLAY, puis les données du circuit sont affichées pendant cinq secondes, et celles du circuit précédent, pendant cinq secondes, puis sort du programme pour afficher toutes les données de la séance d'exercices.
- Le ou la cycliste peut continuer d'utiliser la fonction LAP, mais le nombre de circuits sauvegardé en mémoire pour le sommaire de la séance d'exercices n'est que pour les cinq derniers circuits complétés.

POUR TERMINER LA SÉANCE D'EXERCICES



Pour mettre fin au programme LAP et afficher les résultats de l'entraînement, reportez-vous à la page 36 pour obtenir des instructions complètes sur la fin de l'entraînement.

- Appuyez et maintenez la touche Lecture pendant 3 secondes et toutes les données actuelles se mettront en pause.
- L'écran affiche END RIDE ou USER avec END RIDE clignotant.
- Appuyez sur la touche Lecture pour sélectionner.
- L'écran affiche FIN DE L'ENTRAÎNEMENT.
- NON clignote sur l'affichage.
- Appuyez sur la touche + ou - pour basculer entre NON et OUI pour l'action souhaitée.

MODE D'ENTRETIEN



Le mode d'entretien contient des paramètres sensibles pour la console des cycles exerciseurs.

Familiarisez-vous avec l'information en matière du mode d'entretien présentée dans cette section pour que votre cycle exerciseur fonctionne le mieux possible.

Il est nécessaire d'alimenter la console afin d'avoir accès au mode d'entretien. Il faut pédaler plus de 30 tours par minute pour illuminer la console.

Le mode d'entretien offre les différents paramètres du cycle exerciseur :

- KEY TEST (épreuve des boutons)
- DISPLAY TEST (épreuve de l'affichage)
- ODOMETER (odomètre)
- UNITS – ENGLISH/METRIC (unités – anglais/métrique)
- BREAK TEST (épreuve du frein)
- RPM SENSOR (tours par minute du capteur)
- UPDATE SOFTWARE (mise à jour du logiciel)
- LED BRIGHTNESS (luminosité des lumières LED)
 - BIKE ID (ID DE VÉLO)
 - AUTO PAIR HR (AUTO PAIR FC)
 - HR ZONE (ZONE FC)
 - FTP TEST 5 MIN (TEST FTP 5 MIN)
 - DEMO MODE (MODE DE DEMONSTRATION)
 - CALIBRATION (ETALONNAGE)
 - SOFTWARE VERSION (UNE VERSION DE LOGICIEL)
 - EXIT(SORTIR)

POUR ENTRER DANS LE MODE D'ENTRETIEN

- Il est nécessaire de pédaler lentement ou modérément pour alimenter la console afin d'entrer dans le mode d'entretien et de changer les paramètres.
- Appuyez simultanément sur les deux touches + (commande avant et extrémité du guidon) et maintenez-les enfoncées pendant 3 secondes.
- La console affiche MAINTENANCE MODE.
- En entrant dans le mode d'entretien :
 - Appuyez sur le bouton PLAY.
 - KEY TEST apparaît sur la console.
 - Appuyez sur le bouton + pour faire dérouler les différents écrans jusqu'à ce que vous arriviez à l'écran désiré.
 - Appuyez sur le bouton PLAY pour entrer dans le paramètre affiché.
 - Une fois dans le paramètre, utilisez le bouton + ou – pour l'ajuster.
 - Appuyez sur le bouton PLAY pour confirmer et sortir du paramètre.
 - Appuyez sur le bouton + pour passer à un autre écran.
 - Lorsque vous avez terminé, remettez la console à l'état initial pour sortir du mode d'entretien.
 - Sortez du mode d'entretien en remettant la console à l'état initial.
 - Appuyez simultanément sur les boutons PLAY et + pendant trois secondes. CONSOLE RESET est affiché sur la console.

MODE D'ENTRETIEN – PARAMÈTRES

ÉPREUVE DES BOUTONS (KEY TEST)

- Le but de ce paramètre est de s'assurer que chacun des boutons fonctionne correctement.
 - Appuyez sur le bouton PLAY pour entrer dans le paramètre.
 - Appuyez sur le bouton PLAY et suivez les instructions PRESS ALL KEYS (appuyez sur chaque bouton) sur la console.
 - Cinq boutons contrôlent le cycle exerciceur :
 - Sur le boîtier de contrôle avant : bouton +, bouton – et bouton PLAY.
 - Sur les manettes de contrôle à l'extrémité du guidon droit, le bouton +, et à l'extrémité du guidon gauche, le bouton -.
 - TEST PASSED (épreuve réussie) apparaît si tous les boutons ont fonctionné correctement.
 - Le système retourne à l'écran des paramètres.
 - Appuyez sur le bouton + pour aller à l'écran suivant ou remettez la console à l'état initial pour sortir du mode d'entretien.

ÉPREUVE D'AFFICHAGE (DISPLAY TEST)

- Le but de ce paramètre est de s'assurer que chacun des 23 panneaux de lumières LED fonctionne correctement.
 - Appuyez sur le bouton PLAY pour entrer dans le paramètre.
 - Toutes les sections de chacun des 23 panneaux de lumières LED s'allument.
 - Appuyez sur le bouton PLAY pour les éteindre.
 - Appuyez de nouveau sur le bouton PLAY.
 - Tous les panneaux de lumières LED illuminent le n° 1, et se répètent du n° 1 au n° 9, et de A à Z.
 - Les lumières LED dans la zone de fréquence cardiaque et la zone puissance s'illuminent de différentes couleurs.
 - L'affichage s'éteint et retourne à l'écran des paramètres.
 - Appuyez sur le bouton + pour aller à l'écran suivant ou remettez la console à l'état initial pour sortir du mode d'entretien.

ODOMÈTRE (ODOMETER)

- Le but de ce paramètre est de tenir compte du nombre d'heures que le cycle exerciceur a été utilisé.
 - Le système affiche automatiquement ODOMETER HRS (heures de l'odomètre).
 - HOLD PLAY TO RESET (Appuyez quelques secondes sur le bouton PLAY pour le remettre à zéro) apparaît.
 - Pour remettre l'odomètre à zéro, appuyez sur le bouton PLAY pendant quelques secondes.
 - C'est important de tenir compte du temps que le cycle exerciceur est utilisé pour en faire l'entretien régulièrement.
 - C'est important de tenir compte du temps si le cycle exerciceur est déplacé dans le centre d'entraînement pour utiliser également tous les cycles exercices.
 - Le système retourne à l'écran des paramètres.
 - Appuyez sur le bouton + pour aller à l'écran suivant ou remettez la console à l'état initial pour sortir du mode d'entretien.

UNITÉS (UNITS)

- Le but de ce paramètre est de changer le calcul de la distance du système anglais (impérial) au système métrique.
 - Appuyez sur le bouton PLAY pour entrer dans le paramètre.
 - Le paramètre par défaut est le système anglais.
 - La vitesse moyenne et la vitesse crête dans les résultats de la séance d'exercices est affichée seulement en mi/h.
 - Appuyez sur le bouton + pour aller à l'écran suivant ou remettez la console à l'état initial pour sortir du mode d'entretien.

ÉPREUVE DU FREIN (BRAKE TEST)

L'ÉPREUVE DU FREIN CONTRÔLE UN PARAMÈTRE SENSIBLE POUR LE RENDEMENT DE VOTRE CYCLE EXERCISEUR.

- Le but de ce paramètre est de vérifier le système de résistance magnétique.
 - o Appuyez sur le bouton PLAY pour entrer dans l'épreuve du frein.
 - o MOTOR TEST AUTO est affiché.
 - Appuyez sur le bouton + ou – pour passer de MOTOR MANUAL et LIMIT SENSOR à EXIT.
 - o Appuyez sur le bouton PLAY.
 - o LEVEL TO 20 apparaît. Appuyez sur le bouton PLAY.
 - Faites fonctionner le moteur de lui-même de L-1 à L-20, puis de L-20 à L-1.
 - Appuyez sur le bouton PLAY pour terminer; retournez à l'épreuve du frein.

ÉPREUVE MANUELLE DU MOTEUR (MOTOR TEST MANUAL)

- Utilisez les boutons + et – pour faire avancer le moteur.
- Appuyez sur le bouton PLAY pour terminer; retournez à l'épreuve du frein.
 - o ENCODER apparaît. Il s'agit du compteur de l'encodeur ou de la valeur digitale.
 - o LIMIT SENSOR CONDITION est affiché dans la partie supérieure droite de la console.
 - 1 = HOME (accueil)
 - 2 = ACTIVE RANGE (gamme active)
 - 3 = END (fin)
 - o L'ensemble des valeurs de l'encodeur est affiché dans la partie inférieure.
 - o RÉINITIALISATION DE CONSOLE est nécessaire pour quitter ce test.
 - Appuyez simultanément sur les touches PLAY KEY et + KEY pendant 3 secondes

CAPTEUR DE LIMITE

- Le capteur de limite teste le mouvement correct entre le capteur d'origine (S1) et le capteur de limite (S2). Ce test est effectué uniquement lorsqu'une erreur du moteur s'est produite.
 - o S1 OFF, S2 OFF, le nombre inférieur est le décompte de la roue codeuse (0)
 - o À l'aide des touches + et -, réglez le moteur pour essayer de changer S1 sur ON.
 - o La résistance à la pédale doit changer lorsque les touches sont enfoncées.
 - o Si S1 ON, arrêtez immédiatement de pédaler, laissez la console s'éteindre et laissez reposer pendant 15 minutes minimum pour que la mémoire s'efface avant d'essayer le vélo.
 - o EXIT reviendra à l'écran de réglage.
 - o Appuyez sur la touche + pour l'écran suivant ou réinitialisez la console pour quitter le mode maintenance.

ÉPREUVE DES TOURS PAR MINUTE DES CAPTEURS (RPM SENSOR TEST)

L'ÉPREUVE DES TOURS PAR MINUTE DES CAPTEURS CONTRÔLE UN PARAMÈTRE SENSIBLE POUR LE RENDEMENT DE VOTRE CYCLE EXERCISEUR.

- Le but de ce paramètre est de vérifier le rendement du système de détection des tours par minute.
 - o Appuyez sur le bouton PLAY pour entrer dans l'épreuve des tours par minute des capteurs.
- REED ON RPM affiche ON ou OFF.
- Lorsque l'interrupteur REED est fermé, il affiche ON.
- Lorsque l'interrupteur REED est ouvert, il affiche OFF.
- RPM affiche les tours par minute des pédales.
 - o Appuyez sur le bouton PLAY pour faire apparaître l'écran des paramètres.
 - o Appuyez sur le bouton + pour aller à l'écran suivant ou remettez la console à l'état initial pour sortir du mode d'entretien.

MISE À JOUR DU LOGICIEL

NOTE : Pour mettre le logiciel à jour, il faut une clef USB vierge et un ordinateur pour transférer les mises à jour du site Internet de service à la clef USB, et ensuite à la console. AUCUN autre matériel que les mises à jour devrait être sur la clef USB.

- L'objectif de ce paramètre est de mettre à jour le logiciel de la console à l'aide d'une clé USB insérée dans la console.
- Le port USB est situé sous la console.
- Insérez une clé USB avec les fichiers de mise à jour logicielle dans la console
- Appuyez sur PLAY KEY pour afficher BOOTLOADER - OFF.
 - o Appuyez sur l'interrupteur + KEY ou - KEY sur BOOTLOADER - ON.
 - o Appuyez sur la touche PLAY pour quitter la MISE À JOUR DU LOGICIEL
- RÉINITIALISER LA CONSOLE
 - o Appuyez simultanément sur les touches PLAY KEY et + KEY pendant 3 secondes
 - o En cas de succès, affiche UPDATE DONE (clignotant)
 - o En cas d'échec, affiche UPDATE FAIL ou SEARCH UPDATE, vérifiez l'USB pour une insertion correcte et réessayez
- Appuyez sur le bouton PLAY pour faire apparaître l'écran des paramètres.
- Appuyez sur le bouton + pour aller à l'écran suivant ou remettez la console à l'état initial pour sortir du mode d'entretien.



LUMINOSITÉ DES LUMIÈRES LED (LED BRIGHTNESS)

- Le but de ce paramètre est de changer la luminosité de la fenêtre d'affichage.
 - o Appuyez sur le bouton PLAY pour changer le paramètre.
 - o Le paramètre de la luminosité par défaut est 2.
 - o Appuyez sur le bouton + ou – pour naviguer entre les niveaux 1, 2 et 3 de luminosité des lumières LED.
 - o Appuyez sur le bouton PLAY pour passer à l'écran des paramètres.
 - o Appuyez sur le bouton + pour aller à l'écran suivant ou remettez la console à l'état initial pour sortir du mode d'entretien.

INSTALLATION ANT + IDENTIFICATION (ANT + ID SETUP)

- Le but de ce paramètre est de pouvoir effectuer le numérotage du cycle exerciceur avec un logiciel Leaderboard^{md}, tel que Performance IQ ou un autre logiciel semblable.
 - o Appuyez sur le bouton PLAY pour changer le paramètre.
 - o La console affiche ANT + ID SETUP, et 0 clignote dans la partie inférieure de la console.
 - o Appuyez sur le bouton + ou – pour ajuster le numéro du cycle exerciceur au numéro désiré. Des numéros supérieurs à 1000 sont disponibles.
 - o Appuyez sur le bouton PLAY pour accepter; le numéro du cycle exerciceur cesse de clignoter momentanément et éteint le cycle exerciceur correspondant.
 - o Appuyez sur le bouton + pour aller à l'écran suivant ou remettez la console à l'état initial pour sortir du mode d'entretien.

PAIRE AUTOMATIQUE FC

Le but de ce réglage est d'activer ou de désactiver la fonction d'appairage FC pendant le mode d'échauffement. Tous les cours de cyclisme ne se font pas en utilisant la fréquence cardiaque. Les établissements ont la possibilité de simplifier la configuration de l'utilisateur et de faciliter l'accès au mode manuel où le suivi des ressources humaines n'est pas utilisé. Le paramètre par défaut est OFF. Lorsqu'elle est désactivée, l'appairage FC ne peut être effectué qu'à l'aide de la fonction PAIR HR DEVICE dans le mode Programmes.

- Appuyez sur la touche Lecture pour modifier le réglage.
- Le réglage d'appariement FC par défaut est OFF.
- Appuyez sur + ou - l'interrupteur à clé OFF et ON.
- Appuyez sur la touche Lecture pour accepter et quitter l'écran de réglage.
- Appuyez sur la touche + pour l'écran suivant ou réinitialisez la console pour quitter le mode maintenance.

ZONE FC

Le but de ce réglage est d'allumer ou d'éteindre le voyant LED de la zone FC lorsqu'une sangle FC est appairée. Un établissement peut choisir de désactiver cette lumière s'il s'agit d'une distraction ou contre sa structure de classe. Si une sangle FC est appairée, la console maintient le suivi des performances d'entraînement FC indépendamment de l'activation des voyants LED. Le réglage par défaut est ON.

- Appuyez sur la touche Lecture pour modifier le réglage.
- Le paramètre d'appariement FC par défaut est ACTIVÉ.
- Appuyez sur la touche Lecture pour basculer entre ON et OFF.
- Appuyez sur la touche + pour l'écran suivant ou réinitialisez la console pour quitter le mode maintenance.

TEST FTP 5 MIN

Le but de ce paramètre permet de changer le coefficient utilisé pour le test FTP de 5 minutes. Certains testeurs utilisent un coefficient de 85% pour déterminer le résultat du niveau de watts pour le test FTP de 5 minutes. D'autres suggèrent qu'il devrait être de 80%. Nous avons la possibilité de modifier le coefficient en fonction du réglage. Le paramètre par défaut est 80%.

- Appuyez sur la touche Lecture pour modifier le réglage.
 - o Le FTP de 5 minutes par défaut est 80%.
 - o Le coefficient s'affichera comme 80 PCT avec 80 clignotant.
 - o Appuyez sur la touche + ou - pour changer entre 80% et 85%.
 - o Appuyez sur la touche Lecture pour accepter et quitter l'écran de réglage.
 - o Appuyez sur la touche + pour l'écran suivant ou réinitialisez la console pour quitter le mode maintenance.

DEMO MODE

NOTE: For the console to continually display DEMO MODE, a plug-in cord would be required that can connect with the bikes electrical board. This setting is primarily used for manufacturer Trade Shows and requires access to electricity.

- Purpose of this setting is allowing the console to display.
- Press PLAY KEY to enter DEMO MODE and display in a loop.
 - o JOHNNY G. METHOD
 - o THE RIDE OF TRUTH
 - o ENJOY THE RIDE
- Press PLAY KEY to exit to setting screen.
- Press + KEY for next screen or RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.

LE MODE DE DÉMONSTRATION

REMARQUE: Pour que la console affiche en permanence le MODE DEMO, un cordon enfichable serait nécessaire pour se connecter au tableau électrique du vélo. Ce paramètre est principalement utilisé par les fabricants pour les salons d'exposition et nécessite un accès à l'électricité.

- Le but de ce paramètre est de permettre à la console de s'afficher.
- Appuyez sur la touche PLAY pour accéder au MODE DEMO et afficher en boucle.
 - o MÉTHODE JOHNNY G.
 - o LE VOYAGE DE LA VÉRITÉ
 - o PROFITEZ DE LA PROMENADE
- Appuyez sur la touche PLAY pour quitter l'écran de réglage.
- Appuyez sur + TOUCHE pour l'écran suivant ou RÉINITIALISER LA CONSOLE pour quitter le MODE MAINTENANCE.

ÉTALONNAGE - ÉTALONNAGE

L'ÉTALONNAGE CONTIENT LES PARAMÈTRES SENSIBLES DE L'USINE POUR LE SYSTÈME DE RÉSISTANCE DES CYCLES EXERCISEURS. N'Y ENTREZ PAS ET N'EFFECTUEZ AUCUN AJUSTEMENT PUISQU'ILS AFFECTERONT NÉGATIVEMENT LE PROFIL DE LA RÉSISTANCE DES CYCLES EXERCISEURS.

SOFTWARE VERSION

The purpose of this setting display the current version of software contained in the console. Knowing the version is necessary for customer service when providing software updates.

- Press **Play Key** to view the software version.
- Press **Play Key** to exit to setting screen.
- Press **+ Key** for next screen or reset console to exit Maintenance Mode.

VERSION DE LOGICIEL

Le but de ce paramètre affiche la version actuelle du logiciel contenu dans la console. Connaître la version est nécessaire pour le service client lors de la fourniture de mises à jour logicielles.

- Appuyez sur la touche Lecture pour afficher la version du logiciel.
- Appuyez sur la touche Lecture pour quitter l'écran de réglage.
- Appuyez sur la touche + pour l'écran suivant ou réinitialisez la console pour quitter le mode maintenance.

SORTIR

Appuyer sur EXIT mettra automatiquement fin au mode de maintenance, réinitialise la console et fait clignoter JOHNNY G. La console est prête pour un nouveau trajet.

PUISSANCE FONCTIONNELLE DE BASE

Puissance/Watts – Qu'est-ce que c'est?

On dit que, de la perspective de l'entraînement, les watts sont la mesure de la vérité : pourquoi en est-il ainsi? C'est bien simple : vous pouvez vous entraîner avec une certaine quantité de watts ou vous ne le pouvez pas; la réponse est instantanée. Pour l'entraîneur ou l'athlète, cet adage est très utile puisqu'il offre de la rétro sans équivoque de ce qui a été accompli en terme d'intensité, de durée et de la charge de travail en entier. Ceci vient s'ajouter un niveau de précision des séances d'exercices qui ne serait pas rendu possible avec les autres indicateurs tels que la fréquence cardiaque. La puissance offre une mesure objective de progrès et est un excellent indicateur de la forme physique.

Puissance fonctionnelle de base (PFB)

La puissance fonctionnelle de base est l'un des facteurs clé de votre armurerie de puissance en tant que cycliste, mais qu'est-ce que c'est?

On s'entend généralement pour dire que la PFB est la puissance maximale produite pouvant être soutenue pendant la durée d'une heure, le temps classique chronométré.

C'est la raison pour laquelle la PFB est importante. Nous savons que l'intensité de l'exercice à laquelle le lactate commence à s'accumuler – le lactate de base (LB) – est un prédicateur puissant de l'habileté à l'endurance parce que même si la forme cardiovasculaire, par exemple la consommation maximale d'oxygène (VO₂max), établit la limite supérieure du tau de la production d'énergie en aérobie, c'est la forme métabolique indiquée, le lactate de base, qui détermine le pourcentage de consommation maximale d'oxygène pouvant être utilisé pendant une durée de temps donnée. En conséquence, le lactate de base, surtout lorsqu'il est exprimé en tant que puissance produite, est le facteur déterminant physiologique le plus important du rendement. Ceci offre alors une solide base physiologique autour de laquelle les programmes de conditionnement mesurés peuvent être développés.

Comment mesurer la puissance fonctionnelle de base (PFB)?

Il y a plusieurs façons de mettre la PFB des cyclistes à l'épreuve, mais les deux façons les plus utilisées par les cyclistes est l'épreuve de 20 minutes, l'autre étant celle de cinq minutes. Chacune de ces deux épreuves a une corrélation élevée à l'épreuve de 60 minutes, mais elles ont été développées pour des raisons pratiques en matière de temps et d'habileté pour la majorité des individus.

Le protocole de la puissance fonctionnelle de base de 20 minutes :

- 20 minutes faciles de réchauffement
- trois explosions (sprints) d'une minute avec une minute de repos entre chacune (la cadence de pédale étant de 100 tours par minute)
- cinq minutes faciles
- cinq minutes à pleine vitesse (difficile au début mais pas trop difficile pour ne pas vous empêcher de compléter la durée de cinq minutes)
- 10 minutes faciles
- 20 minutes d'effort maximal constant (c'est l'épreuve comme telle – tout comme le cinq minutes à pleine vitesse). Gardez plein contrôle en fournissant un effort difficile et constant. Vous ne voulez pas vous épuiser complètement au début et ne pas pouvoir compléter l'épreuve.
- 10 à 15 minutes de récupération

Le protocole de la puissance fonctionnelle de base de cinq minutes :

- 20 minutes faciles de réchauffement
- trois explosions (sprints) d'une minute avec une minute de repos entre chacune (la cadence de pédale étant de 100 tours par minute)
- cinq minutes faciles
- cinq minutes à pleine vitesse (difficile au début mais pas trop difficile pour ne pas vous empêcher de compléter la durée de cinq minutes)
- 10 à 15 minutes de récupération

* Entraînement et course avec un wattmètre : Allen et Coggan, 2^e Ed 2010.

La puissance fonctionnelle de base et les zones

Les zones, qu'elles soient en fréquence cardiaque ou qu'elles décrivent les systèmes d'énergie, peuvent induire les gens en erreur en donnant l'impression que les niveaux sont compartimentés en ensembles et en réponses physiologiques discrètes. Il faut insister qu'un continuum soustractif se poursuit d'un niveau à l'autre. Il n'y a pas d'interrupteur physiologique d'un niveau à l'autre, mais une échelle soustractive d'effort tout au long des résultats de conditionnement identifiés. La raison pour laquelle nous utilisons les zones c'est pour offrir aux entraîneurs et aux entraîneuses un cadre de compréhension afin de développer une structure de progrès soutenu.

Une façon facile de s'en rappeler en relation avec le temps est l'adage suivant : « Plus vous fournissez d'effort, moins longtemps vous pouvez le faire ».

NIVEAUX D'ENTRAÎNEMENT EN PUISSANCE – BASE DU SYSTÈME ET DU NOMBRE DE NIVEAUX

La norme de l'industrie a été établie à cinq niveaux puisqu'on a senti qu'il s'agissait du nombre optimal nécessaire pour représenter la gamme de réponses physiologiques et pour décrire les différents types d'entraînement requis ou utilisés afin de répondre aux demandes de forme physique basées sur le cyclisme. Ces zones servent de guide seulement et sont utilisées avec d'autre information se rapportant à la capacité de la forme physique d'un individu et un programme spécifique basé sur le conditionnement.

Le tableau ci-dessous énumère les adaptations physiologiques élémentaires prévues qui peuvent se produire dans le conditionnement à chaque niveau, même si elles sont évidemment influencées par des facteurs tels que la forme physique initiale d'un individu, la durée de chaque séance d'exercices, le temps requis entre chaque effort d'intervalles, etc.

Zone	% de la PFB	Avantages associés à la santé et à la forme physique
Rouge	106 à > 150 %	Zone de base – Zone de la ligne rouge
		Base améliorée de VO ₂ et plus de tolérance envers le lactate
Jaune	91 à 105 %	Zone aérobie ou zone de transition – Déplacement du rapport des quantités d'énergie
		Avantages : capacité fonctionnelle améliorée; augmentation du nombre et de la taille des vaisseaux sanguins, de la fréquence cardiaque, de la ventilation et de la diffusion pulmonaire, de la différence dans les artères et l'oxygène, de la taille et de la force du cœur.
Verte	76 à 90 %	Zone tempérée ou zone de récupération
		Avantages : cœur en santé; mobilisation de la graisse en déplaçant la graisse des cellules et la graisse des muscles; augmentation en mitochondrie; accélération du dégagement de la graisse de l'adipocyte.
Bleu	56 à 75 %	Zone du cœur en santé – Zone de travail la plus facile et la plus confortable
		Avantages : pression sanguine plus basse; moins de cholestérol; risque réduit de maladies dégénératives.
Blanche	< 55 %	Zone initiale, aussi utilisée pour récupération complète
		Changements physiologiques élémentaires reliés au réchauffement et à la récupération.

La puissance est un outil important pour les raisons suivantes :

- Elle évalue correctement les sessions de conditionnement pour éviter l'interprétation erronée.
- Elle vérifie si les séances d'exercices ont été exécutées correctement.
- Elle évalue l'état du conditionnement et le rendement.
- Elle permet de tenir compte de la charge et de la surcharge d'entraînement, en plus du progrès.
- Elle permet de concevoir le nombre approprié et la durée des intervalles dans le conditionnement.
- Elle aide à décider et à structurer une stratégie en compétition ou une session de conditionnement basée sur les forces de l'athlète.

La fréquence cardiaque et la puissance sont les deux parties de cette équation : ce qui est produit et le prix imposé sur le corps. Les deux parties sont également importantes pour avoir accès au rendement. Si nous mesurons seulement la réponse du corps en utilisant un moniteur de fréquence cardiaque sans avoir de jauge des résultats, alors nous sommes limités sur la façon de déterminer les changements dans la forme physique. Si nous avons des appareils pour mesurer les résultats, tel qu'un wattmètre, nous avons beaucoup de choix pour les séances d'exercices et, essentiellement, nous sommes en mesure d'évaluer le progrès de chaque séance d'exercices.

Le rapport entre la fréquence cardiaque et la puissance est un bon indicateur de forme physique et du progrès dans un programme de conditionnement. Dans un programme de conditionnement bien structuré, progressif et approprié, ce rapport devrait s'amoinrir, c'est-à-dire avoir une fréquence cardiaque réduite pour la même production de puissance. Il faut tout de même s'assurer que les valeurs de la fréquence cardiaque utilisées pour évaluer ce qui est une production adéquate, soient basées sur une fréquence cardiaque maximale éprouvée pour chaque individu et une fréquence cardiaque maximale élémentaire aussi précise que possible pour permettre d'identifier correctement les zones de travail pertinentes.

Les experts dans le champ de la puissance et de ses applications en matière de cyclisme sont des entraîneurs tels que Andrew Coggan, Hunter Allen, Joe Friel, Chris Carmichael et Allen Lim. Ces auteurs sont à la tête dans le développement d'algorithmes complexes, de logiciel et de sites Web pour faire en sorte que le conditionnement basé sur la puissance soit une méthode passablement simple pour les cyclistes et les entraîneurs. C'est leur utilisation réussie du conditionnement des cyclistes professionnels qui a dominé. Si vous ressentez le besoin d'approfondir vos connaissances dans la science de ce sujet, l'Internet offre plusieurs articles fascinants lorsque vous entrez un des noms des auteurs mentionnés ci-dessus; ils sont les premières autorités dans le cyclisme professionnel basé sur la puissance.

ENTRETIEN

Un horaire régulier préventif avec tout l'équipement de conditionnement assure que les appareils donnent un rendement optimal continu sans affecter l'expérience d'exercice de l'utilisateur final. Pour aider dans le régime d'entretien, il est recommandé de répartir l'horaire du service comme suit : quotidiennement, hebdomadairement et mensuellement. Les détails de chaque activité se trouvent dans la section « Entretien » de ce guide.

Outils

L'entretien de ce produit demande d'avoir certains outils spécialisés en se basant sur le type de service à effectuer à certains temps. Pour vous aider, *Spirit Fitness* recommande d'avoir les outils énumérés (Figure 1) en main lorsque vous en faites l'entretien.

Outils	Entretien
Extracteur de manivelle	Enlever les manivelles et les pédales.
Clef allen métrique (clef hexagonale)	Serrer ou enlever différentes vis à tête à six pans creux dans le produit.
Jeu de douilles métrique	Serrer ou enlever différents écrous à six pans creux dans le produit.
Clef ouverte métrique	Serrer ou enlever différents écrous à six pans creux dans le produit.
Clefs à rochet carré conducteur	Outils utilisés en conjonction avec les clefs allen et les douilles métriques.
Clé dynamométrique	Serrer différents boulons critiques dans le produit selon certaines spécifications.
Tournevis à empreinte cruciforme	Serrer ou enlever différentes vis à empreinte cruciforme dans le produit.
Vis à tête plate	Dégager des carénages spécifiques des endroits coincés.

Déplacement et mise au niveau

Pour déplacer le cycle exerciseur d'un endroit à l'autre :

Levez le cycle exerciseur à partir de la partie arrière et utilisez les roues avant (situées sur le stabilisateur avant, sous les guidons) pour le rouler d'un endroit à l'autre.

Pour mettre le cycle exerciseur au niveau :

Utilisez les quatre capuchons de nivellement (situés en dessous des stabilisateurs avant et arrière) si le plancher est inégal.

Entretien préventif

Effectuez des procédures d'entretien préventives régulièrement pour garder votre cycle exerciseur Johnny G en bonne condition.

ENTRETIEN QUOTIDIEN

La durée de votre produit est déterminée par la régularité des procédures de l'entretien quotidien. Séchez le cycle exerciseur Johnny G après chaque utilisation pour y enlever la sueur et l'humidité. C'est préférable d'utiliser un nettoyant liquide non abrasif dilué dans l'eau.

Essuyage et nettoyage

Pour empêcher que la rouille et les autres formes de corrosion s'accumulent, essuyez le cycle exerciseur à la fin de chaque jour (ou préférablement à la fin de chaque classe). Montez tous les poteaux au paramètre le plus élevé pour exposer l'humidité. À l'aide d'un chiffon absorbant, concentrez sur tous les endroits où la transpiration peut se loger. Portez une particulière attention aux endroits suivants :

- les guidons
- la selle et les coulisseaux ajustables de la selle
- le volant
- l'assemblage du pied arrière
- le garde-chaîne
- le bouton du frein et l'assemblage des boulons
- les goupilles
- les stabilisateurs

NOTE : N'utilisez jamais de nettoyant liquide abrasif ou de solvant à base de pétrole lorsque vous essuyez le cycle exerciseur.

Inspection et ajustement

Inspectez les pièces mobiles importantes qui demandent d'être serrées constamment. Les pièces desserrées et mal ajustées peuvent causer des blessures personnelles ou endommager le cycle exerciseur. Vérifiez ces pièces pour vous assurer qu'elles sont sécuritaires et serrées de façon appropriée.

Pédales

Vérifiez si les pédales sont serrées suite aux premières dix heures d'utilisation et à chaque 100 heures d'opération. Utilisez une clé dynamométrique si ces pièces ne sont pas suffisamment serrées.

NOTE : Serrez les pédales et le bras de manivelle entre 30 et 35 lb/pi.

IMPORTANT : Il est recommandé que les membres du club changent les pédales du cycle exerciseur.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

L'entretien hebdomadaire devrait miser sur le rendement général de votre cycle exerciseur Johnny G. Au cours de ces inspections, portez attention aux vibrations et aux assemblages qui ne sont pas suffisamment serrés.

Demandez à un cycliste expérimenté de monter sur chaque cycle exerciseur pour identifier et aider à diagnostiquer toutes les sources de vibration et de bruits inhabituels de la courroie d'entraînement. Un volant mal aligné ou une courroie lâche peut causer des vibrations.

- Vérifiez l'alignement approprié du volant. Si le volant a besoin d'être ajusté, consultez un technicien qualifié dans ce domaine pour en faire l'entretien.

Inspectez chaque cycle exerciseur pour les pièces, les boulons, les écrous et les assemblages lâches. Portez particulièrement attention aux détails suivants :

- Serrez toutes les ferrures du cadre de base.
- Serrez toutes les poignées et les goupilles de serrage.
- Serrez toutes les ferrures de la selle.
- Serrez les cages des pédales et les courroies des pédales.

ENTRETIEN MENSUEL

L'entretien mensuel devrait être une inspection complète de tout le cadre et des principales composantes de l'assemblage du cycle exerciseur Johnny G en plus de l'entretien hebdomadaire.

Inspection et ajustement

Inspectez le cadre et les principales composantes de l'assemblage pour la rouille et la corrosion. Versez le cycle exerciseur pour trouver les endroits où la rouille et la corrosion peuvent se développer. Utilisez une petite brosse métallique pour enlever les résidus dans les petites crevasses, telles que les stabilisateurs, les poignées de serrage et les autres assemblages. Portez particulièrement attention aux endroits suivants :

- les stabilisateurs
- les poignées de serrage

Inspectez tous les endroits qui usent pour les ajuster ou remplacer les pièces endommagées. Portez particulièrement attention aux endroits suivants :

- Inspectez le coussin de la selle pour l'usure. Les accros, les déchirures ou les mouvements excessifs indiquent qu'il faut remplacer ces pièces.
- Inspectez le jeu dans les pédales. Les mouvements excessifs des pédales indiquent qu'il faut remplacer ces pièces.
- Serrez les ferrures de la selle.
- Ajustez les stabilisateurs.

Entretien du cadre

Il est recommandé que le cadre du cycle exerciseur soit scellé contre la sueur et les impuretés au moins une fois par mois, tout dépendant de l'utilisation que la classe en fait.

Nettoyage

Utilisez un tissu éponge propre humecté d'une solution composée de 30 parties d'eau et d'une partie d'un nettoyant non abrasif ou d'un savon pour automobile, pour frotter le cadre du cycle exerciseur.

Lavage et séchage

Humectez d'eau un tissu éponge propre pour essuyer tout résidu de savon. Utilisez un deuxième tissu éponge propre et sec pour essuyer tout résidu liquide.

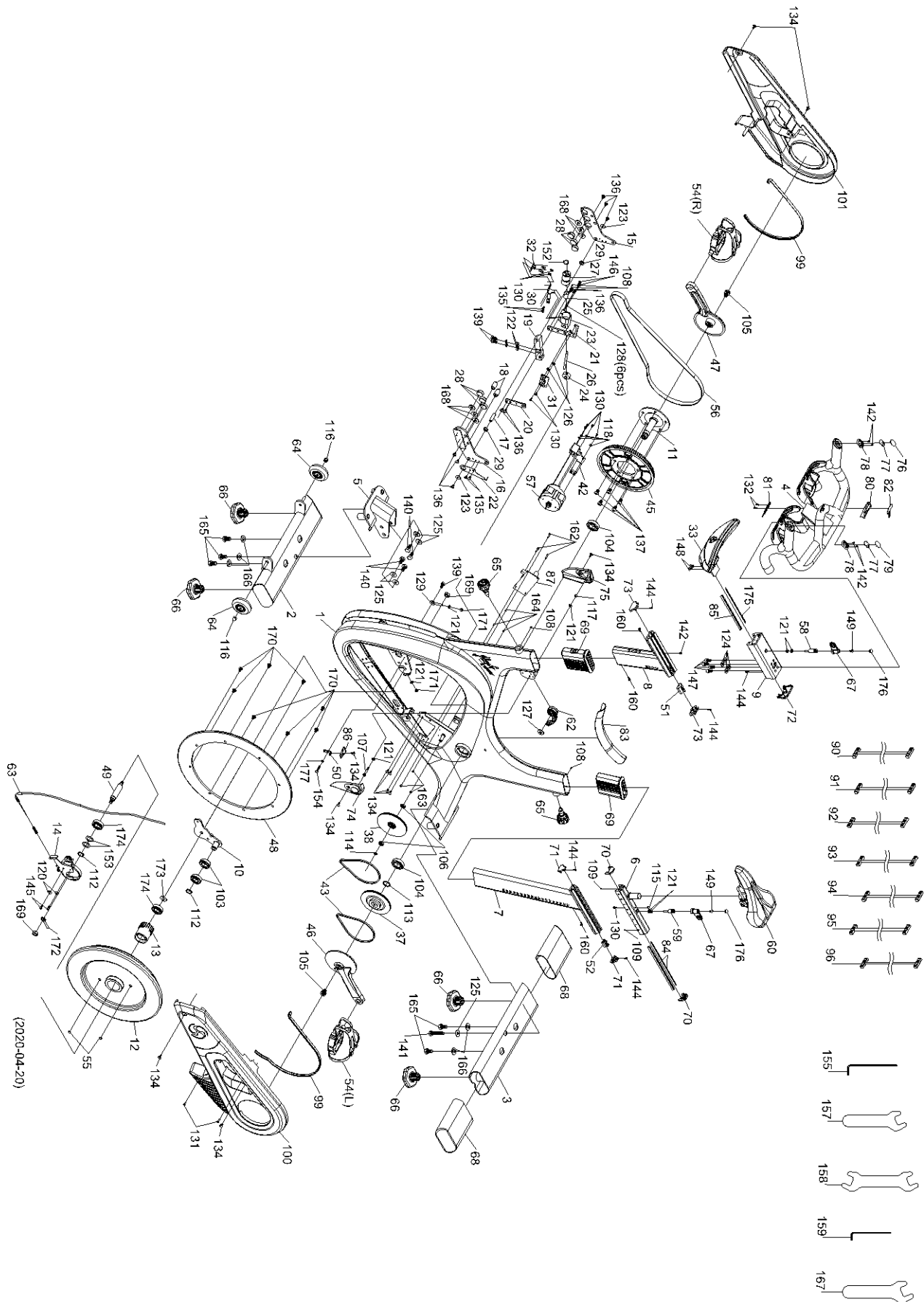
Scellement

Le cadre peut être scellé en appliquant une couche de cire qui aide à éloigner tout liquide, par exemple la transpiration. Appliquez la cire en suivant les instructions du fabricant pour obtenir de meilleurs résultats.

Pièces de rechange

Tout dépendant de l'utilisation et de l'entretien du cycle exerciseur, certaines parties usées peuvent demander d'être remplacées lors de l'inspection. Ces pièces peuvent être identifiées lors des inspections à l'horaire qui sont décrites dans la section « Entretien » de ce guide d'utilisation.

PLAN DÉTAILLÉ



(2020-04-20)

LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
8795001	Cadre principal	1
8795002	Stabilisateur avant	1
8795003	Stabilisateur arrière	1
8795004	Guidons	1
8795005	Assemblage de connexion du stabilisateur avant	1
8795006	Pièce de réglage avant de la selle	1
8795007	Coulisseau interne de la selle	1
8795008	Potence des guidons	1
8795009	Rail de coulissement en aluminium	1
8795010	Assemblage de la poulie de tension de la chenille	1
8795011	Axe du pédalier	1
8795012	Volant	1
8795013	Poulie du volant	1
8795014	Frein à tambour	1
8795015	Support gauche du patin du frein (L)	1
8795016	Support droit du patin du frein (R)	1
8795017	Essieu de l'aimant	1
8795018	Axe de l'aimant	2
8795019	Ancrage	1
8795020	Plaque de fixation du moteur	1
8795021	Plaque de fixation	1
8795022	Plaque	1
8795023	Ancrage POM	1
8795024	Ancrage Ø28 x 20L	1
8795025	Connexion de l'essieu au moteur	1
8795026	Vis du moteur	1
8795027	Moteur CC	1
8795028	Aimant du frein Ø25 x 10L	6
8795029	Bague	2
8795030	Tableau	1
8795031	Tableau des capteurs optiques	1
8795032	Tableau des capteurs optiques du moteur	1
8795033	Assemblage de la console	1
8795037	Poulie principale	1
8795038	Poulie de l'adaptateur	1
8795042	Support du tableau	1
8795043	Courroie élastique	2
8795045	Poulie du volant en aluminium	1
8795046	Bras gauche de la manivelle (L)	1
8795047	Bras droit de la manivelle (R)	1
8795048	Couronne du volant en aluminium	1

N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
8795049	Essieu du volant	1
8795050	Interrupteur, porte-bouteille	1
8795051	Ancrage des guidons	1
8795052	Ancrage arrière	1
8795054	Pédales gauche et droite (L et R)	2
8795055	Aimant du frein, Ø10 x 3T	1
8795056	Courroie	1
8795057	Générateur et contrôleur du frein	1
8795058	Axe de réglage	1
8795059	Axe de la selle	1
8795060	Selle	1
8795062	Support de la goupille, réglage de la résistance	1
8795063	Câble en acier	1
8795064	Roue de déplacement	2
8795065	Réglage du bouton	2
8795066	Pied	4
8795067	Levier de réglage	2
8795068	Couvercle du stabilisateur arrière	2
8795069	Manchon	2
8795070	Embout supérieur de la selle	2
8795071	Embout inférieur de la selle	2
8795072	Embout inférieur des guidons	1
8795073	Embout inférieur des guidons	2
8795074	Couvercle gauche de réglage, résistance	1
8795075	Couvercle droit de réglage, résistance	1
8795076	Bouton droit une clé de la résistance avec câble (R)	1
8795077	Plaque de l'interrupteur, poignée	2
8795078	Support de l'interrupteur, poignée	2
8795079	Bouton gauche une clé de la résistance avec câble (L)	1
8795080	Couvercle supérieur	1
8795081	Couvercle inférieur	1
8795082	Bouton trois clés de la résistance avec câble	1
8795083	Appuie-pieds, cadre	1
8795084	Film de la selle, résistant à l'usure	2
8795085	Film des guidons, résistant à l'usure	2
8795086	Capteur avec câble, 1350 mm	1
8795087	Tableau d'affichage de la console	1
8795090	Câble de l'ordinateur, 1580 mm	1
8795091	Câble de l'interrupteur, 150 mm	1
8795092	Câble supérieur de l'interrupteur, 560 mm	1
8795093	Câble inférieur de l'interrupteur, 650 mm	1
8795094	Câble droit de l'interrupteur (R), 650 mm	1
8795095	Fil de raccordement, 1300 mm	1

N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
8795096	Fil de raccordement, 600 mm	1
8795099	Pied	2
87950100	Garde-chaîne gauche (L)	1
87950101	Garde-chaîne droit (R)	1
87950103	Coussinet, 6004	2
87950104	Coussinet, 6005	2
87950105	Boulon à tête creuse de l'axe, M12 x P1,0 x 14L	2
87950106	Coussinet, 6800	2
87950107	Boulon, Ø6 x 25L x M5 x P0,8	1
87950108	Vis pression à fente, M4 x P0,7 x 6L	4
87950109	Vis pression à fente, M3 x P0,5 x 10L	2
87950112	Anneau de retenue en forme de croissant, Ø20	2
87950113	Anneau de retenue en forme de croissant, Ø25	1
87950114	Anneau de retenue en forme de croissant, Ø10	1
87950115	Écrou borgne, M4 x P0,7 x 8T	1
87950116	Écrou borgne, M8 x P1,25 x 15T	2
87950117	Écrou en nylon, M5 x 5T	1
87950118	Rondelle ordinaire, Ø4 x Ø10 x 1T	4
87950120	Rondelle ordinaire, Ø5 x Ø15 x 1,0T	2
87950121	Rondelle ordinaire, Ø1/4 po x 13 xz 1,0T	8
87950122	Rondelle de blocage moletée, Ø8 x Ø18 x 3T	2
87950124	Rondelle ordinaire, Ø8,5 x Ø18 x 1,5T	4
87950125	Rondelle ordinaire, Ø10 x Ø25 x 1,5T	5
87950126	Bague	2
87950127	Rondelle en nylon, Ø10 x Ø24 3T	1
87950128	Plaque d'usure	6
87950129	Anneau à visser, M6 x 45L	1
87950130	Vis à empreinte cruciforme, M4 x 8m/m	9
87950131	Vis à tête, Ø3.5 x 16m/m	2
87950132	Vis à empreinte cruciforme, M3 x P0,5 x 10L	2
87950134	Vis à empreinte cruciforme, M5 x P0.8 x 12L	11
87950135	Boulon à tête creuse, M5 x 8L	4
87950136	Boulon à tête creuse, M6 x P1,25 x 16L	10
87950137	Boulon à tête hexagonale, M10 x P1,5 x 16L	5
87950139	Boulon à tête hexagonale, M8 x P1,25 x 15L	3
87950140	Boulon à tête hexagonale, M10 x P1.5 x 20L	4
87950141	Boulon à tête hexagonale, M10 x P1,5 x 55L	1
87950142	Boulon à chapeau à tête creuse, M3 x P0,5 x 6 mm	5
87950144	Boulon à chapeau à tête creuse, M3 x P0,5 x 10 mm	5
87950145	Boulon à chapeau à tête creuse, M5 x P0.8 x 12L	2
87950146	Boulon à chapeau à tête creuse, M5 x P0.8 x 15L	2
87950147	Boulon à chapeau à tête creuse, M8 x P1,25 x 15L	4

N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
87950148	Boulon ordinaire à tête fraisée, M6 x P1.0 x 10L	2
87950149	Boulon à tête ronde M6 x 10L	2
87950152	Disque en plastique	1
87950153	Rondelle ordinaire, Ø20 x Ø30 x 0.5T	2
87950154	Vis à empreinte cruciforme, M5 x 30L	1
87950155	Clef allen en L, M4	1
87950157	Clef ouverte, 17 mm	1
87950158	Clef, 13/15 mm	1
87950159	Clef allen en L, 2,5 mm	1
87950160	Boulon à chapeau à tête creuse, M4 x P0,7 x 10L	3
87950162	Boulon à tête creuse, M4x16H-N66	3
87950163	Contre-écrou métrique, M4HN-N66	3
87950164	Manchon en nylon	3
87950165	Boulon à tête hexagonale, M12 x P1.25 x 20L	5
87950166	Rondelle ordinaire, Ø12.7 x Ø26 x 2T	5
87950167	Cléf 19m/m (3T)	1
87950168	Rondelle ordinaire, Ø3/8" x Ø25 x 2Tr	6
87950169	Écrou Nyloc, M12 x P1.25 x 8T	2
87950170	Boulon à tête ronde, M8 x 12m/m	8
87950171	Écrou Nyloc, M6 x 6T	2
87950172	Anneau à visser, M6 x 45L(Ø12)	1
87950173	Rondelle ordinaire, Ø13 x Ø26 x 1T	1
87950174	Coussinet, 6004	2
87950175	Film résistant à l'usure	1
87950176	Capuchon d'extrémité du levier de réglage	2
87950177	Écrou de verrouillage M5 x 4T	1

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter :

- une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire et respiratoire;
- une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composante.

La **force** est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

L'**endurance musculaire** est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir, en marchant, un trajet continu de 10 kilomètres.

La **flexibilité** est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaires.

L'**endurance du système cardiovasculaire** est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'**absorption maximale d'oxygène**. On fait souvent référence à la **capacité aérobie** d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le cœur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

L'adjectif *anaérobie* signifie *sans oxygène*. Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

Seuil d'entraînement

Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve

Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent. Il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité

Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée.

Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

Si vous cessez les exercices ou si vous ne les faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices de réchauffement

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.

Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercices de récupération

Les exercices de récupération a pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'il ne retourne pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement, ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80 % de son maximum.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont à une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement

physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

Musculation

La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation

Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez davantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

Douleurs musculaires

Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et disparaîtront en quelques jours.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

Vêtements

Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous boirez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de porter des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos

Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

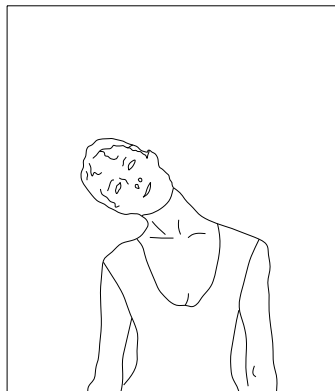
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautillerment. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

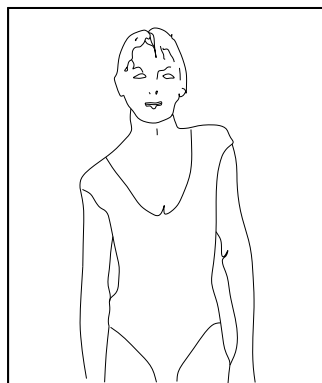
Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



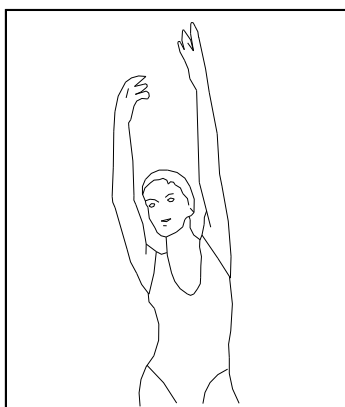
Haussement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille une fois. Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



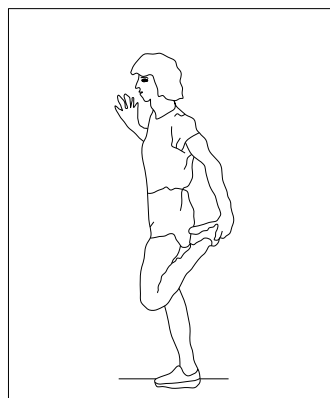
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et continuer de les élever jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de la tête. Levez le bras droit une fois aussi haut que possible. Concentrez sur l'étirement du côté droit. Répétez l'exercice avec le bras gauche.



Étirement des quadriceps

Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.



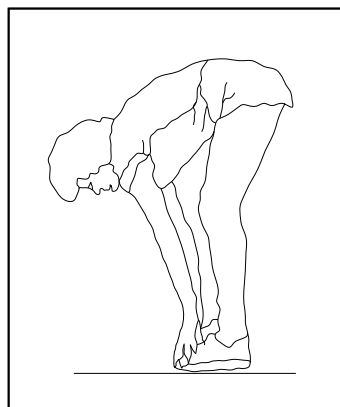
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



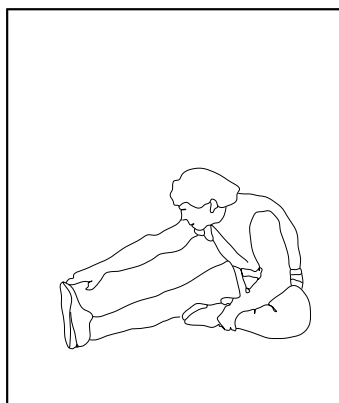
Flexion avant

Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



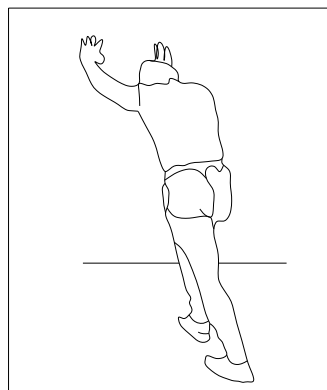
Étirement des tendons du jarret

En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.



Étirement des mollets / tendons d'Achille

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur le sol. Ensuite, pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.



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 commerciale (Toutes les installations)

Cadre	Garantie de 10 ans
Électronique	Garantie de deux ans
Pièces	Garantie de deux ans
Main d'œuvre	Garantie de deux ans
Pièces usées	Garantie d'un an

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

RESPONSABILITÉS NORMALES DE L'INSTALLATION

L'installation est responsable des items suivants :

1. L'enregistrement de garantie peut être complété en ligne: Aller à www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.
2. Le cycle exerciseur doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. Le cycle exerciseur doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
4. Le cycle exerciseur 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 du cycle exerciseur, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
6. Les dommages au revêtement du cycle exerciseur au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
7. L'entretien régulier du cycle exerciseur 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.

dyaco

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

SPIRIT

spiritfitness.ca

X XTERRA

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/products/everlast.html

 Johnny G
by **SPIRIT**

spiritfitness.ca/johnnyg.html

TRAINOR
SPORTS

trainorsports.ca

T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. dyaco.ca