

**Manuel du  
propriétaire**

**Numéro de modèle**

16611303950  
XE395ENT

- Assemblage
- Fonctionnement
- Maintenance
- Pièces
- Garantie

**ATTENTION :**

Lire et  
comprendre ce  
manuel avant  
d'utiliser l'appareil

# ***SPIRIT***



Conserver pour référence future

# Table des matières

Enregistrement du produit.....	3
Instructions de sécurité importantes .....	4
Instructions électriques importantes .....	6
Instructions d'utilisation importantes.....	6
Instructions d'assemblage .....	8
Configuration de votre appareil elliptique .....	15
A propos de votre machine et de l'utilisation de l'application Spirit+ ....	16
Fonctionnement de la console.....	17
Intro des programmes .....	22
Utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque (facultatif) .....	31
Maintenance et entretien.....	32
Diagramme de la vue éclatée.....	33
Liste des pièces .....	34
Garantie limitée du fabricant.....	39

## **ATTENTION**

**Cet appareil elliptique est destiné à un usage résidentiel uniquement et est garanti pour cette application. Toute autre application annule la totalité de la garantie.**

# ***SPIRIT***

## **FÉLICITATIONS POUR VOTRE NOUVEL APPAREIL ELLIPTIQUE**

Nous vous remercions d'avoir acheté cet appareil elliptique de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre appareil elliptique a été fabriqué par l'un des principaux fabricants d'appareils de fitness au monde et il est couvert par l'une des garanties les plus complètes qui soient. Par l'intermédiaire de votre détaillant, Dyaco Canada Inc. fera tout ce qui est en son pouvoir pour rendre votre expérience de propriétaire aussi agréable que possible pendant de nombreuses années. Le détaillant local où vous avez acheté cet appareil elliptique est votre administrateur pour tous les besoins de garantie et de service. Sa responsabilité est de vous fournir les connaissances techniques et le personnel de service nécessaires pour que vous soyez mieux informé et que les difficultés soient plus faciles à résoudre.

Veillez prendre le temps d'enregistrer le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous afin de faciliter tout contact ultérieur. Nous apprécions votre soutien et nous nous souviendrons toujours que c'est grâce à vous que nous sommes en affaires.

Veillez-vous rendre sur le site [www.dyaco.ca/garantie](http://www.dyaco.ca/garantie) et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

Nom du détaillant \_\_\_\_\_

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

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

## **Enregistrement du produit**

Veillez noter le numéro de série de ce produit de fitness dans l'espace prévu à cet effet.

Numéro de série \_\_\_\_\_

## **ENREGISTREZ VOTRE ACHAT**

Veillez nous rendre visite à l'adresse [www.dyaco.ca/garantie](http://www.dyaco.ca/garantie) pour enregistrer votre achat.

# Instructions de sécurité importantes

Lors de l'utilisation d'un équipement électrique, des précautions de base doivent toujours être prises, notamment les suivantes :

**AVERTISSEMENT** - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

**DANGER** - Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez l'appareil elliptique de la prise électrique avant toute opération de nettoyage et/ou d'entretien.

**AVERTISSEMENT** - Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures, installez l'exerciseur elliptique sur une surface plane et horizontale ayant accès à une prise de courant de 115 volts et 15 ampères avec mise à la terre, en ne branchant que l'exerciseur elliptique sur le circuit.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE NE SOIT DE 14 AWG OU MIEUX, AVEC UNE SEULE PRISE À L'EXTRÉMITÉ :

## ATTENTION !

- Cet appareil d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances.
- N'utilisez ce matériel que pour l'usage auquel il est destiné, tel qu'il est décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne jamais faire fonctionner l'appareil lorsque les ouvertures d'air sont obstruées. Veillez à ce que les ouvertures d'air soient exemptes de peluches, de cheveux et d'autres éléments similaires.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- L'appareil est destiné à un usage domestique.
- Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils longs. La moquette et l'exerciseur elliptique risquent d'être endommagés.
- Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices, consultez un médecin.
- Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Tenir les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des dispositifs médicaux. Leur but est de vous fournir une mesure approximative de votre fréquence cardiaque cible. L'utilisation d'une sangle thoracique (vendue séparément) est une méthode beaucoup plus précise d'analyse de la fréquence cardiaque. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- N'essayez pas d'utiliser votre équipement à d'autres fins que celles pour lesquelles il est prévu.

- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation de votre équipement. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Ne jamais utiliser l'exerciseur elliptique si l'une de ses pièces est endommagée. Si l'exerciseur elliptique ne fonctionne pas correctement, appelez votre revendeur.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Les étincelles produites par le moteur peuvent enflammer un environnement hautement gazeux.
- Tenez les enfants à l'écart de l'exerciseur elliptique. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de prudence qui peuvent causer des blessures.
- **L'appareil elliptique n'est pas un dispositif médical.**

**Veillez à prendre connaissance des restrictions de poids et des besoins en énergie de votre nouvelle machine et à vous y conformer. Dans le cas contraire, vous risquez de vous blesser gravement sur le site ou d'endommager votre machine.**

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !**

# Instructions électriques importantes

## ATTENTION !

Faites passer le cordon d'alimentation loin de toute partie mobile de l'appareil, y compris les roues de transport.

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

**N'exposez JAMAIS** cet appareil à la pluie ou à l'humidité. Ce produit **n'est PAS** conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou d'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température spécifiée est de 40 degrés C et l'humidité de 95 %, sans condensation (aucune goutte d'eau ne se forme sur les surfaces).

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

## Instructions d'utilisation importantes

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

# REPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous a été placé sur l'appareil elliptique. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez appeler notre service clientèle au numéro gratuit 1-888-707-1880 pour commander un autocollant de remplacement.

**⚠ WARNING / AVERTISSEMENT**

Model/Modèle#: [REDACTED]  
Serial#/Numéro de série: [REDACTED]

**For consumer use only.  
Max user weight limit**  
[REDACTED]

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

**Usage à des fins personnelles seulement  
poids maximum de l'utilisateur**  
[REDACTED]

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

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

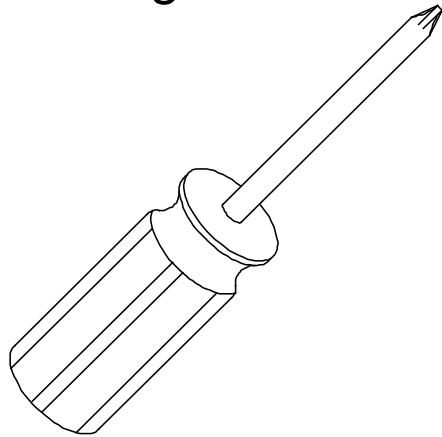
**Customer Service**  
Service à la clientèle  
1-888-707-1880

# Instructions d'assemblage

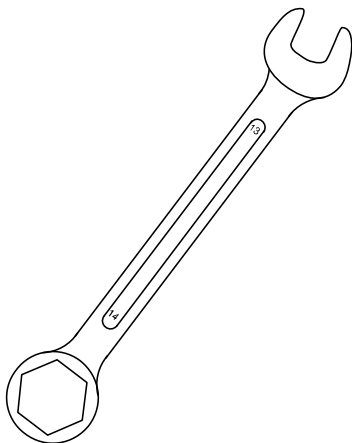
## Pré-assemblage

1. À l'aide d'un couteau à lame de rasoir (Box Cutter), coupez les bandes de cerclage qui s'enroulent autour du carton. Passez la main sous le bord inférieur du carton et retirez-le du carton qui se trouve en dessous, en séparant les agrafes qui relient les deux. Soulevez le carton au-dessus de l'appareil et déballez-le.
2. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez qu'elles ne sont pas endommagées ou manquantes. Si vous trouvez des pièces endommagées ou manquantes, contactez immédiatement votre revendeur.
3. Repérez l'ensemble du matériel. Le matériel est divisé en quatre étapes. Retirez d'abord les outils. Pour éviter toute confusion, retirez la quincaillerie de chaque étape selon les besoins. Les numéros entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros d'articles du plan d'assemblage, à titre de référence.

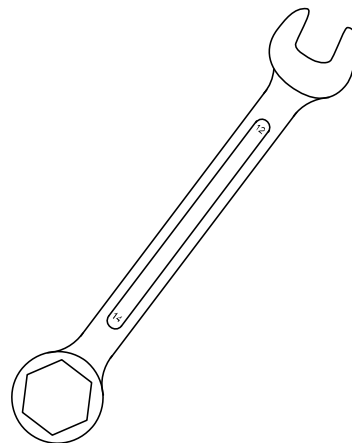
## Outils d'assemblage



**#157.** Tournevis à tête Phillips (1 pièce)

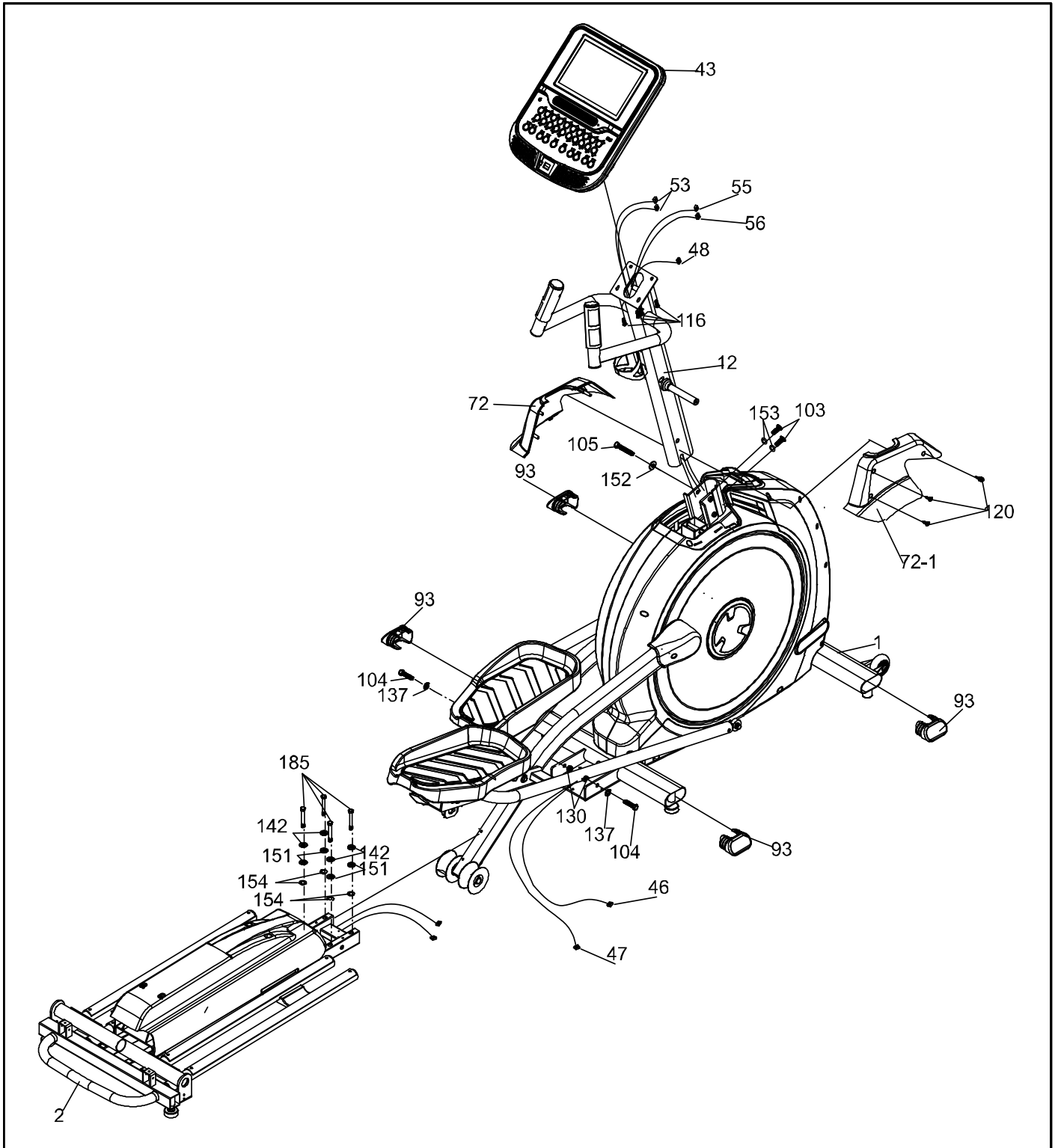


**#155.** Clé 13/14mm (1 pièce)



**#158.** Clé 12/14mm (1 pièce)



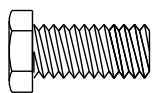


# ÉTAPE 1

## Rassembler le MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1.

1. Faites glisser l'**ASSEMBLAGE DU RAIL INCLINABLE (2)** dans le canal en U du **CADRE PRINCIPAL (1)**. Veillez à ne pas endommager les fils qui sortent de chaque pièce.
2. Relier horizontalement l'**ASSEMBLAGE DU RAIL INCLINABLE (2)** au profilé en U du **CADRE PRINCIPAL (1)** à l'aide de **2 BOULONS À TÊTE HEXAGONALE (104)**, **2 RONDELLES PLATES (137)** et **2 ÉCROUS EN NYLON (130)**. Le fixer verticalement avec **4 BOULONS À TÊTE HEXAGONALE (185)**, **4 RONDELLES PLATES (142)**, **4 RONDELLES FENDUES (151)**, et **4 RONDELLES ÉTOILÉES (154)**. Serrer à l'aide des clés fournies (**155 et 158**).
3. Connectez les **FILS DE CONNEXION (46 & 47)** au faisceau de câbles et au fil noir qui sortent de l'**ASSEMBLAGE DU RAIL INCLINABLE (2)**. Pousser l'excédent de câble à l'intérieur du canal en U.
4. Repérez le **MÂT DE LA CONSOLE (12)** et le **COUVERCLE DU MÂT DE LA CONSOLE (72)** ; faites glisser le couvercle sur le mât jusqu'à la butée. S'assurer que le **COUVERCLE DU MÂT DE LA CONSOLE (72)** est orienté dans le bon sens.
5. L'ouverture supérieure du **CADRE PRINCIPAL (1)** contient un **CÂBLE D'ORDINATEUR (48)** attaché à un fil torsadé. Faire passer le fil torsadé et le **CÂBLE D'ORDINATEUR (48)** par le bas du **MÂT DE CONSOLE (12)** et par l'ouverture du haut.
6. Installer le **MÂT DE LA CONSOLE (12)** dans le support de réception situé en haut du **CADRE PRINCIPAL (1)**. Faites très attention à ne pas pincer les câbles entre les tubes. Si le câble est pincé, cela peut affecter les fonctions électriques de la console.  
**REMARQUE** : un boulon déjà installé dans le support de réception s'engage dans la fente située en bas du mât de la console. Il doit être serré en dernier, après les trois autres boulons du mât de la console. **Serrer les 3 VIS À TÔLE (120) sur le COUVERCLE DU MÂT DE LA CONSOLE (72/72-1) à l'aide du TOURNEVIS (157).**
7. Placer une **RONDELLE FENDUE (152)** sur le **BOULON À TÊTE HEXAGONALE (105)** et serrer à la main à travers le côté gauche du mât de la console. Placer une **RONDELLE COURBÉE (153)** sur chaque **BOULON À TÊTE HEXAGONALE (103)** et les visser à l'avant du tube du mât de la console. Serrez ces boulons avant aussi fermement que possible à l'aide de la **CLÉ (155)**. Serrez ensuite fermement les deux boulons du côté gauche avec la même clé.
8. Connectez les **2 CÂBLES DE PULSATION MANUELLE (53)**, le **FIL DE LA POIGNÉE DE RÉSISTANCE (55)** et le **FIL DE LA POIGNÉE DE L'INCLINAISON (56)** à l'arrière de la **CONSOLE (43)**. Ne forcez pas sur les connecteurs ; ils ne s'emboîtent que dans un sens et sont de tailles différentes pour éviter toute confusion. Ranger les câbles en trop dans le **TUBE DU MÂT DE LA CONSOLE (12)**.
9. Fixer la **CONSOLE (43)** au support du tube du mât de la console à l'aide de **4 VIS À TÊTE PHILLIPS (116)**. Serrer les vis à l'aide du **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (157)**.
10. Insérer 4 **EMBOUS (93)** dans le **cadre principal (1)**.

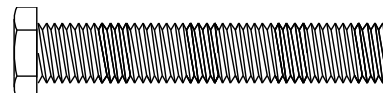
## MATÉRIEL



**#103.** 3/8" × 3/4"  
Boulon à tête hexagonale (2 pièces)



**#104.** 3/8" × 1-1/2"  
Boulon à tête hexagonale (2 pièces)



**#105.** 3/8" × 2-1/4"  
Boulon à tête hexagonale (1 pièce)



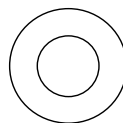
**#116.** M5 × 10L  
Vis à tête Phillips (4 pièces)



**#120.** 3,5 × 16 mm  
Vis à tête (3 pièces)



**#130.** 3/8" × 7T  
Écrou en nylon (2 pièces)



**#137.** 3/8" × 19 × 1.5T  
Rondelle plate (2 pièces)



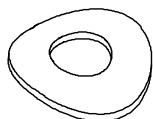
**#142.** 5/16" × 20 × 1.5T  
Rondelle plate (4 pièces)



**#151.** Ø 8 × 1,5T  
Rondelle fendue (4 pièces)



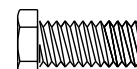
**#152.** 3/8" × 2T  
Rondelle fendue (1 pc)



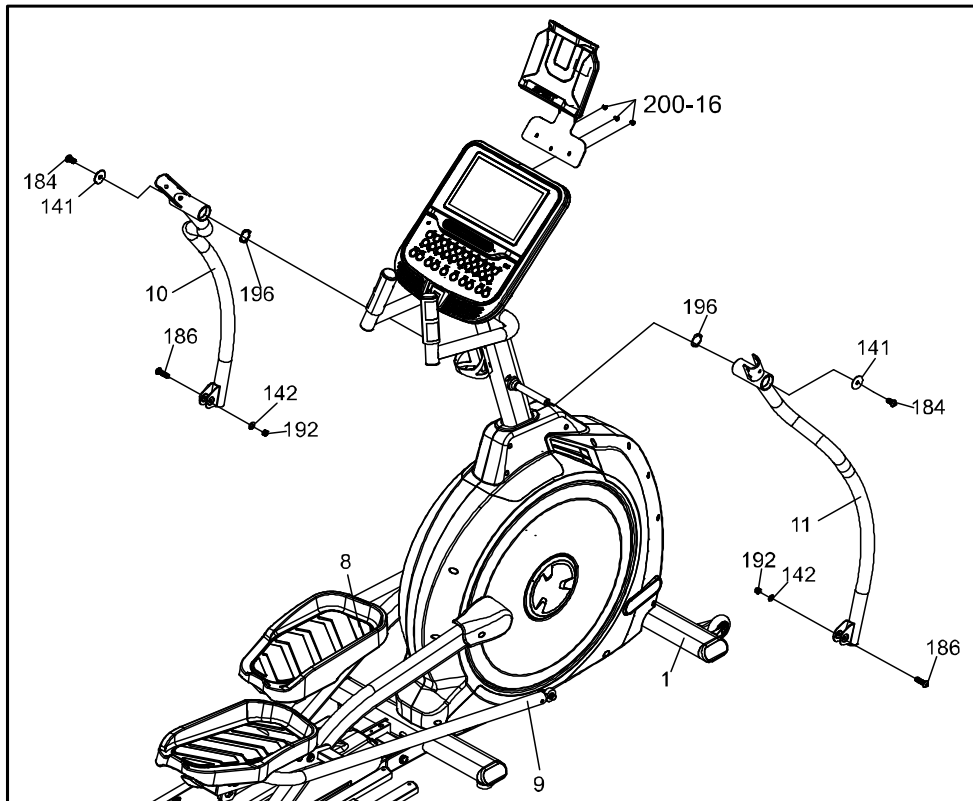
**#153.** 3/8" × 23 × 2T  
Rondelle courbée (2 pièces)



**#154.** Ø 5/16"  
Rondelle étoilée (4pièces)



**#185.** 5/16" × 2-1/4"  
Boulon à tête hexagonale (4 pièces)

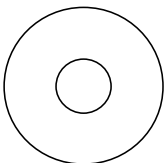


## ÉTAPE 2

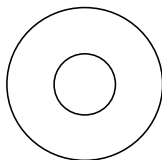
Rassembler le **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2.**

1. Glisser **2 RONDELLE ONDULÉES (196)** de chaque côté de l'axe du guidon. Faire glisser le **GUIDON INFÉRIEUR (10 GAUCHE, 11 DROIT)** sur les axes et les fixer avec les **2 BOULONS (184)** et les **RONDELLES PLATES (141)**. Ne pas forcer le guidon sur l'axe. Il doit glisser sur l'axe, mais il peut être nécessaire de le secouer pour l'aligner correctement. Le guidon a déjà été installé à l'usine, de sorte qu'il s'ajuste correctement.
2. Retirer l'attache qui maintient l'entretoise dans l'extrémité de la tige située à l'extrémité du **BRAS DE CONNEXION DROIT (9)** et aligner l'extrémité de la tige avec le support situé au bas du **GUIDON INFÉRIEUR DROIT (11)**. Faire glisser le **BOULON (186)** à travers le support du guidon inférieur, puis à travers l'extrémité de la tige et l'entretoise. Installer la **RONDELLE PLATE (142)** et l'**ÉCROU EN NYLON (192)** sur le boulon et serrer autant que possible. Répétez cette étape pour le côté gauche. Serrer à l'aide des **CLÉS (155&158)**.
3. Placez le **SUPPORT DE TABLETTE (200)** sur le couvercle inférieur de la console et utilisez le **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (157)** pour serrer les **3 VIS À TÊTE CRUCIFORME (200-16)**.

## MATÉRIEL



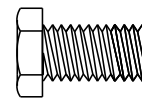
**#141.** 5/16" × 23 × 1.5T  
Rondelle plate (2 pièces)



**#142.** 5/16" × 20 × 1.5T  
Rondelle plate (2 pièces)



**#196.** Ø 17 × 0,5T  
Rondelle ondulée (2 pièces)



**#184.** 5/16" × 15mm  
Boulon à tête hexagonale  
(2 pièces)



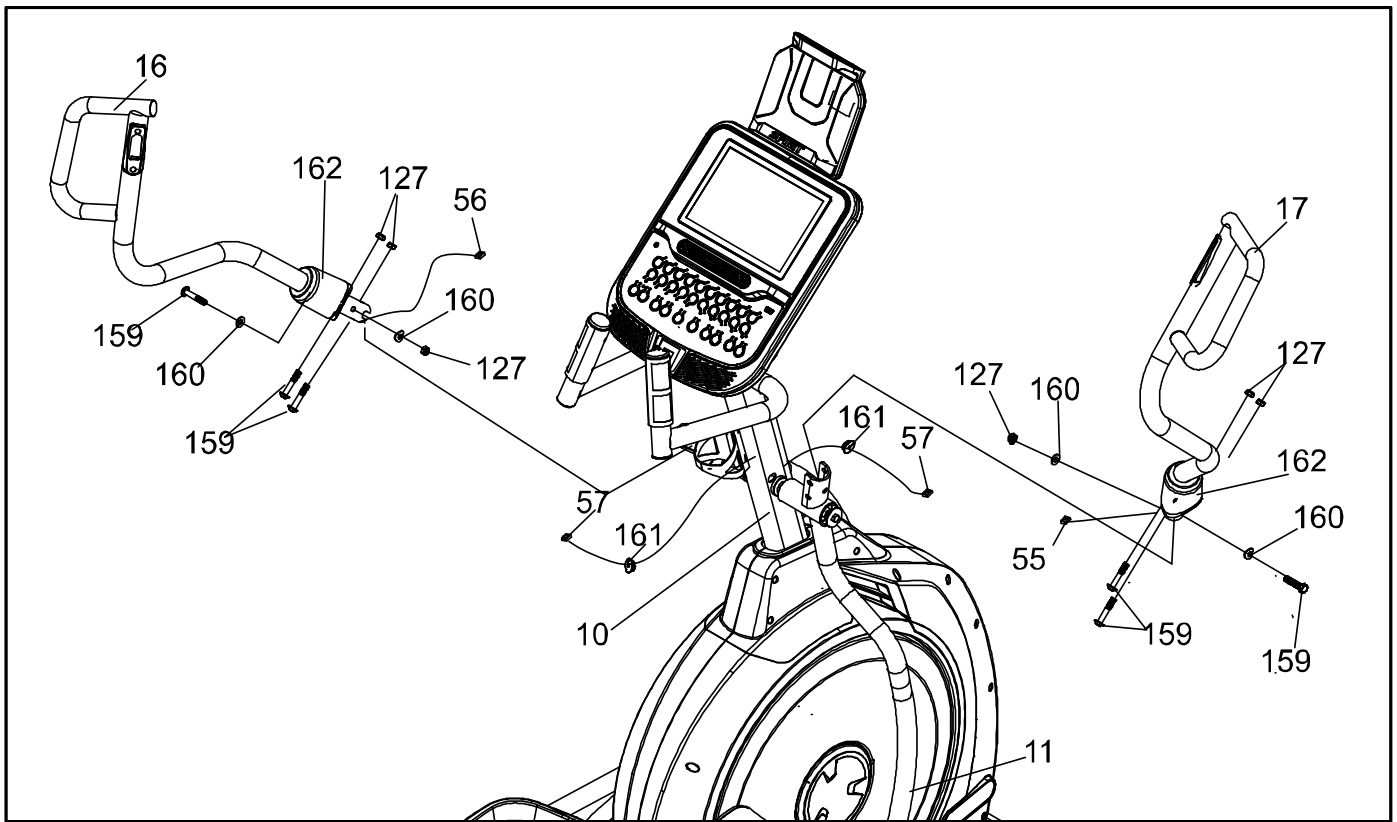
**#186.** 5/16" × 1-1/4"  
Boulon à tête hexagonale  
(2 pièces)



**#192.** 5/16" × 9T  
Écrou en nylon (2 pièces)



**#200-16.** M5 × 12L  
Vis à tête cruciforme (3 pièces)



### ÉTAPE 3

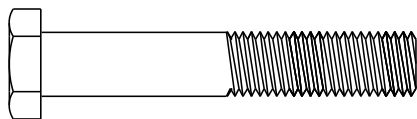
Rassembler le **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3**.

1. Glisser la **BAGUE EN CAOUTCHOUC (162)** sur les **BRAS PIVOTANTS** gauche (16) et droit (17). Veiller à ce que la partie large soit en bas.
2. Attacher le **FIL DE LA POIGNÉE (55)** du **BRAS PIVOTANT** droit (17) au **FIL (57)** qui sort du **TUBE DU MÂT DE LA CONSOLE (12)**. Glisser le **CAPUCHON DU FIL DE L'INTERRUPTEUR (161)** sur le fil, le côté large faisant face à la **POIGNÉE**.
3. Insérer la **BRAS PIVOTANT (17)** dans la **BARRE INFÉRIEURE**. Fixer l'ensemble avec **3 BOULONS À TÊTE HEXAGONALE (159)**, **2 RONDELLES COURBÉES (160)** et **3 ÉCROUS EN NYLON (127)**.
4. Répéter les étapes précédentes pour le côté gauche.

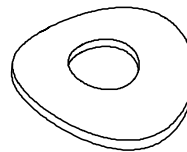
### MATÉRIEL



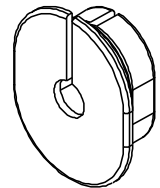
**#127.** 5/16" × 7T  
Écrou en nylon (6 pièces)



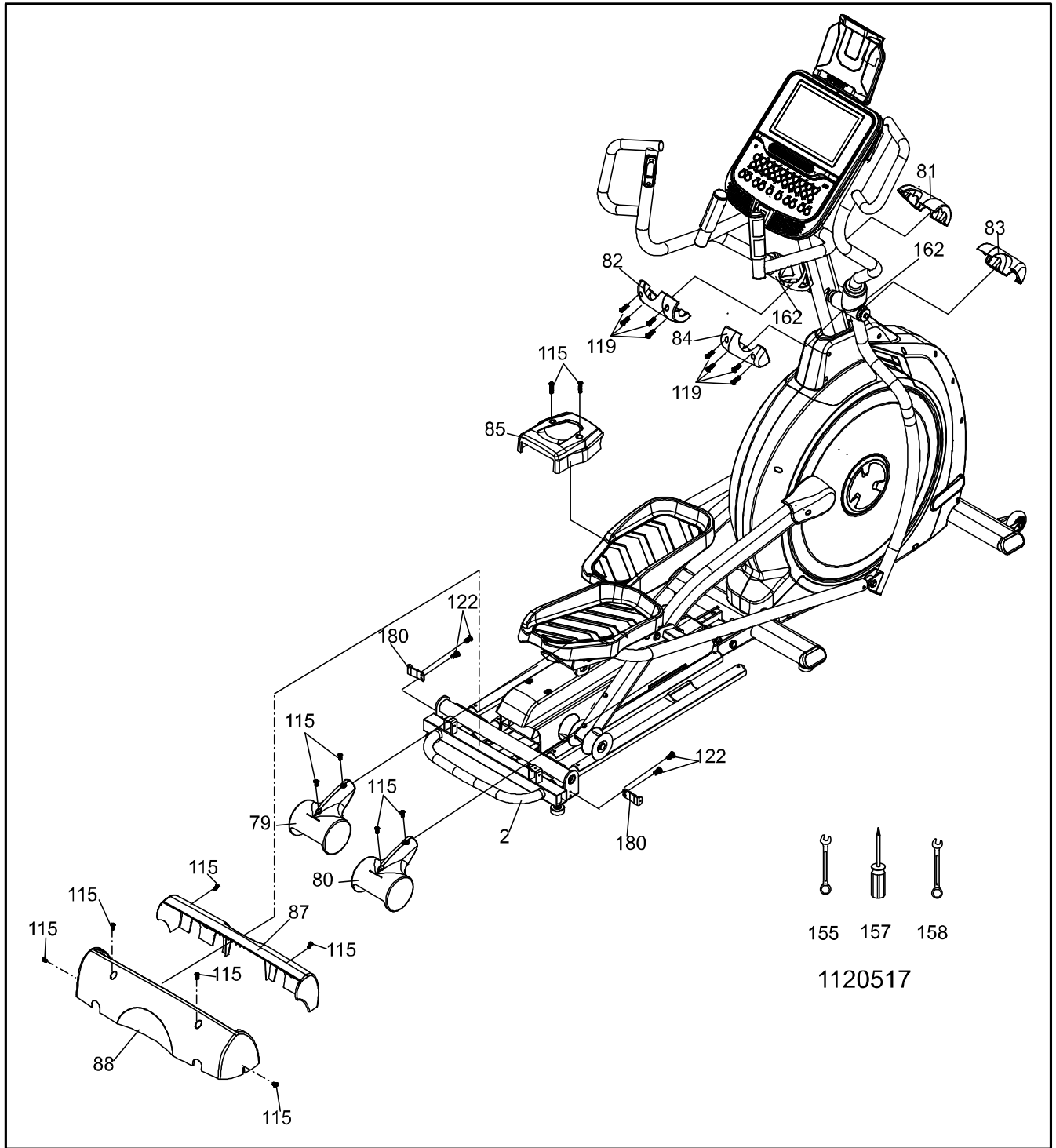
**#159.** 5/16" × 1-3/4"  
Boulon à tête hexagonale  
(6 pièces)



**#160.** 5/16" × 23 × 1.5T  
Rondelle courbée (4  
pièces)



**#161.** Capuchon du fil de  
l'interrupteur  
(2 pièces)



## ÉTAPE 4

Rassembler le **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4**.

1. Fixer les **2 COUVERCLES DE ROUE (79 & 80)** au-dessus des rouleaux avec **4 VIS À TÊTE PHILLIPS (115)**. Serrer avec le **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (157)**.
2. Branchez le cordon d'alimentation sur l'appareil et sur une prise murale reliée à la terre. Mettez l'appareil sous tension. Appuyez sur le bouton de démarrage et mettez l'appareil à niveau. Fixer le **COUVERCLE INFÉRIEUR (85)** au tube du stabilisateur intermédiaire avec **2 VIS À TÊTE PHILLIPS (115)**. Serrer les vis à l'aide du **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (157)**.
3. Installer les **COUVERCLES DU GUIDON GAUCHE (81 et 82)** et les **COUVERCLES DU GUIDON DROIT (83 et 84)** sur les raccords d'axe du guidon à l'aide de **4 VIS À TÔLE (119)** de chaque côté. Serrer avec le **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (157)**.
4. Fixer un **SUPPORT EN ACIER (180)** au tube de stabilisation arrière sur les côtés gauche et droit (avec le trou unique orienté vers l'arrière), et les fixer avec **4 VIS À TÊTE PHILLIPS (122)**. Serrer à l'aide du **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (157)**.
5. Fixer le **COUVERCLE DE RAIL INCLINABLE (87)** à l'**ASSEMBLAGE DU RAIL INCLINABLE (2)** avec **2 VIS À TÊTE PHILLIPS (115)**. Fixer avec le **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (157)**. Fixer le **COUVERCLE DE LA BARRE ARRIÈRE (88)** sur le tube de stabilisation arrière avec **4 VIS À TÊTE PHILLIPS (115)**. Fixer à l'aide du **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (157)**.
6. Examinez attentivement les quatre niveleurs de sol situés sous le milieu et l'arrière de l'exerciseur elliptique. Si l'un d'entre eux n'est pas en contact avec le sol, utilisez la **CLÉ (109)** pour desserrer l'écrou supérieur. Une fois l'écrou desserré, tournez la roulette en caoutchouc dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit bien en contact avec le sol. Resserrer l'écrou supérieur pour l'empêcher de bouger.
7. Ramener l'élévation à la position plate à l'aide de la touche Inclinaison vers le bas.

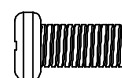
## MATÉRIEL



**#115.** M5 × 15L Vis à tête Phillips (12 pièces)



**#119.** 3,5 × 12 mm Vis à tête (8 pièces)



**#122.** M6 × 10mm Vis à tête cruciforme (4 pièces)

# Configuration de l'appareil elliptique

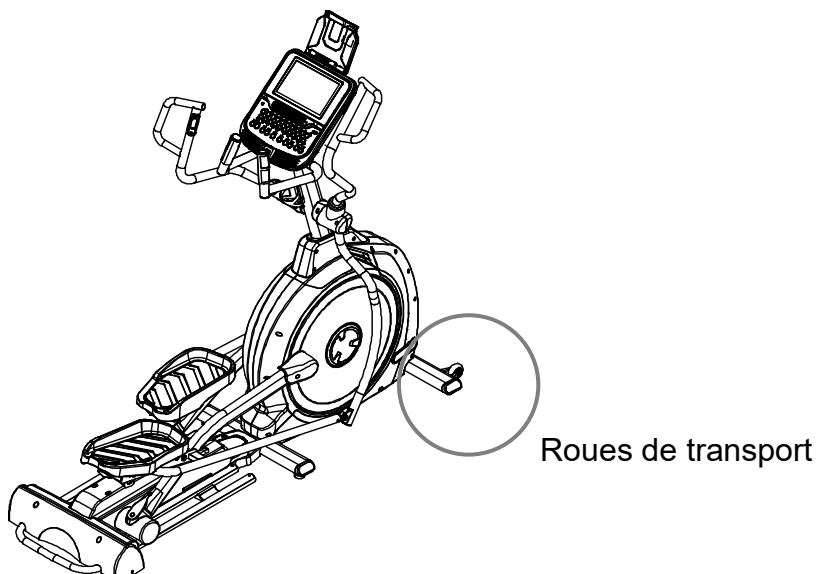
## Avis concernant les pédales

Les repose-pieds de votre nouvel appareil elliptique sont dotés d'une goupille de réglage. Ce réglage vous permet de modifier l'angle du repose-pied afin de varier vos séances d'entraînement. Les repose-pieds sont chargés par des ressorts et lorsque la goupille est tirée, le repose-pied peut s'abaisser brusquement. Pour éviter toute blessure, ne placez pas votre main, ou toute autre partie du corps, sous le repose-pied lorsque vous tirez sur la goupille. Ne placez votre main que sous l'arrière du repose-pied, juste au-dessus de la goupille.



## Déplacement de l'appareil elliptique

En tenant le stabilisateur arrière, inclinez doucement l'appareil elliptique vers le haut et faites-le rouler.



Stabilisateur

# À PROPOS DE VOTRE MACHINE

Soyez toujours prudent et attentif lorsque vous utilisez votre appareil. Suivez les instructions de ce manuel pour garantir une utilisation et un entretien sûrs de votre appareil elliptique.

Votre nouveau appareil elliptique Spirit Fitness est équipé de la connectivité Bluetooth pour vous permettre d'accéder aux expériences d'entraînement les plus avancées. Suivez les instructions ci-dessous pour en savoir plus sur l'utilisation optimale des capacités Bluetooth.



Le téléchargement de l'application Spirit+ permet de débloquer d'autres fonctionnalités, telles que le suivi des séances d'entraînement et le partage des données via Google Fit et Apple Fitness. Il vous suffit de rechercher "Spirit+" dans l'app store de votre smartphone ou de votre tablette ou de scanner le code QR ci-dessous.

Saviez-vous que vous pouviez personnaliser votre expérience avec votre nouvel appareil elliptique ? Créez un profil et enregistrez des programmes d'entraînement personnalisés en suivant les instructions ci-dessous.

## UTILISATION DE L'APPLICATION SPIRIT+

Pour vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice, votre nouvel appareil est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permet d'interagir avec certains téléphones ou tablettes via l'application Spirit+. Il vous suffit de télécharger l'application gratuite Spirit+ sur l'Apple Store ou Google Play, puis de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre appareil d'entraînement.

Appuyez sur le bouton "DISPLAY" de l'APP pour afficher les données de la séance d'entraînement en cours. Lorsque votre exercice est terminé, choisissez "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'entraînement. L'application Spirit + vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites de fitness en nuage que nous prenons en charge : Apple Health, Google Fit, MapMyFitness ou Fitbit, et bien d'autres encore à venir.

1. Téléchargez l'application en scannant le code QR à droite.
2. Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l'application, cliquez sur l'icône Bluetooth® pour rechercher votre équipement Spirit +.
4. Dans la liste des résultats de l'analyse Bluetooth®, sélectionnez la machine à connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur l'écran de la console de l'équipement. Cliquez sur "DISPLAY", vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre Spirit + App.
5. Une fois l'exercice terminé, choisissez "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'entraînement. Vous serez invité à synchroniser vos données avec chaque site de cloud fitness disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application de fitness compatible applicable, telle que Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit, etc. pour que l'icône soit active et disponible.





Remarque : votre appareil doit fonctionner avec un système d'exploitation minimum IOS 13.1 ou Android 8.0 pour que l'application Spirit + fonctionne correctement.

L'appareil d'entraînement peut également lire de la musique sans fil via Bluetooth®. Activez la fonction Bluetooth® de votre téléphone portable ou de votre tablette. Recherchez le nom "Bt-speaker" dans le menu Bluetooth® de votre appareil. Appuyez sur pour vous connecter. Votre appareil peut maintenant transmettre de la musique à l'équipement d'entraînement.

# Fonctionnement de la console

SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE CONTRÔLE



## Mise sous tension

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

## Démarrage rapide

1. C'est la façon la plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Après la mise sous tension de la console, il suffit d'appuyer sur la touche **Start pour** commencer, ce qui lance le mode Quick Start. En mode Quick Start, le temps est décompté à partir de zéro et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les **touches Level +/-**. Au début, seule la rangée inférieure de l'écran matriciel est allumée. Au fur et à mesure que vous

augmentez la charge de travail, de plus en plus de lignes s'allument, ce qui indique un entraînement plus difficile. L'appareil elliptique devient plus difficile à pédaler au fur et à mesure que les rangées augmentent.

- Il y a 20 niveaux de résistance disponibles pour une grande variété. Les 5 premiers niveaux sont des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont réglés sur une bonne progression pour les utilisateurs déconditionnés. Les niveaux 6 à 10 sont plus difficiles, mais les augmentations de résistance d'un niveau à l'autre restent faibles. Les niveaux 11 à 15 commencent à devenir plus difficiles à mesure que les niveaux augmentent de façon spectaculaire. Les niveaux 16 à 20 sont extrêmement difficiles et conviennent aux pics de courte durée et à l'entraînement des athlètes de haut niveau.

## CARACTÉRISTIQUES

### Informations de base

La touche **Stop** a plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur la touche **Stop** pendant un programme, vous interrompez le programme pendant 5 minutes. Si vous avez besoin de boire un verre, de répondre au téléphone ou de toute autre chose susceptible d'interrompre votre entraînement, cette fonction est très utile. Pour reprendre l'entraînement pendant la pause, il suffit d'appuyer sur la touche **Start**. Si vous appuyez deux fois sur la touche **Stop** au cours d'une séance d'entraînement, le programme se termine et la console affiche le résumé de la séance d'entraînement (durée totale, vitesse moyenne, puissance moyenne, FC moyenne, nombre total de tours).

### Ventilateur intégré

La console comprend un ventilateur intégré pour vous aider à rester au frais. Pour activer le ventilateur, appuyez sur la touche située sur le côté gauche de la console.

### Prise audio

Il y a une prise de sortie audio sur le devant de la console et des haut-parleurs intégrés. La prise de sortie est une prise casque pour une écoute privée.

### Boutons de résistance directe et d'inclinaison

Vous pouvez régler rapidement vos niveaux de résistance et d'inclinaison en appuyant sur les boutons de la console. Choisissez simplement le niveau de résistance et d'inclinaison souhaité sur la console et l'appareil elliptique s'ajustera automatiquement à ce niveau. Cela permet de gagner du temps car vous n'avez pas à appuyer sur un bouton et à le maintenir enfoncé jusqu'à ce que vous atteigniez le niveau souhaité.

### Caractéristique de la prise d'impulsion

La fenêtre de la console Pulse (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute pendant la séance d'entraînement. Vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable situés sur la barre transversale avant ou la ceinture thoracique de l'émetteur de

fréquence cardiaque pour afficher votre pouls. La valeur du pouls s'affiche à chaque fois que l'écran supérieur reçoit un signal de pouls. Vous ne pouvez pas utiliser la fonction Grip Pulse pendant les programmes de fréquence cardiaque.

## Chargement des appareils portables grâce au port USB

Chargez votre appareil pendant votre séance d'entraînement en utilisant le port USB de la console de l'appareil de fitness. Pour charger votre appareil électronique mobile, assurez-vous que l'appareil de fitness est sous tension.

Étape 1 : Connectez votre câble de charge USB (non fourni) au port d'alimentation USB et à votre appareil.

Étape 2 : Vérifiez que l'icône de votre appareil indique qu'il est en cours de chargement.

### **NOTE :**

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



# ÉCRAN TACTILE

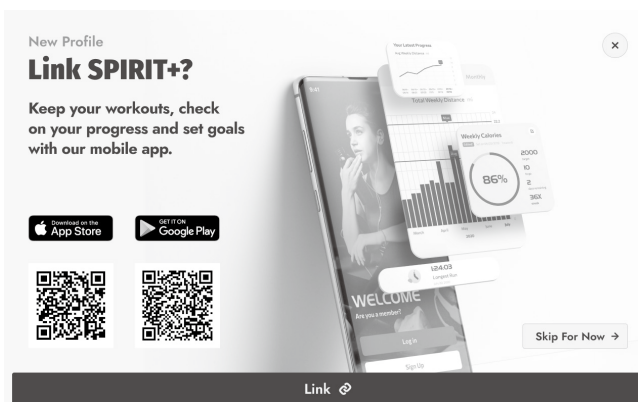
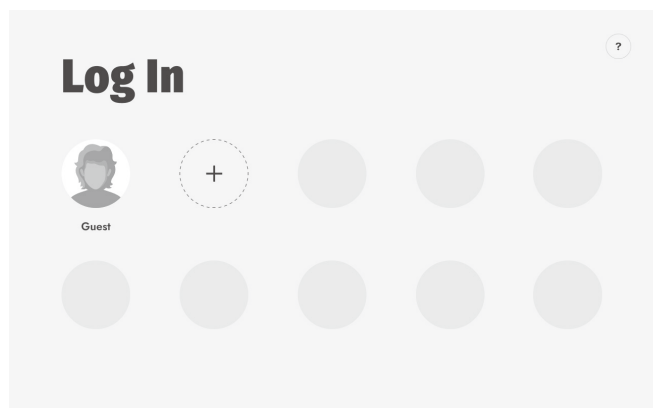
Utilisez la console à écran tactile pour choisir parmi une variété de programmes d'entraînement et de tests de condition physique prédéfinis, et pour profiter du contenu multimédia de votre choix lorsque vous êtes en déplacement.

## Pour commencer

Lors du premier lancement, la console vous invite à entrer en tant qu'invité ou à créer un nouveau profil. Il est recommandé de créer votre profil : il permet à votre machine de se souvenir de vos paramètres physiques et de vos programmes favoris ; vous disposerez de vos programmes personnalisés avec les profils d'intensité peuvent être ajustés et vos enregistrements d'entraînement peuvent être synchronisés avec l'application mobile SPIRIT+. Appuyez sur + pour créer un nouveau profil. Un maximum de 9 profils peut être créé. Chaque profil peut être protégé par un code d'accès.

Pour lier un compte SPIRIT+, scannez le code QR sur l'écran de la console pour télécharger d'abord l'application mobile. Une fois l'application installée et l'enregistrement terminé, appuyez sur "Link" en bas de l'écran de la console, puis ouvrez la caméra de lecture du code QR dans votre application SPIRIT+ et scannez le QR

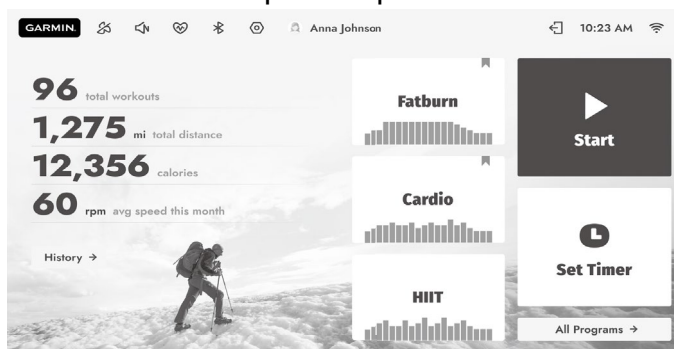
pour lier votre profil local au compte SPIRIT+. N'oubliez pas que le profil de votre console ne peut pas être lié à plusieurs comptes SPIRIT+ en même temps. Si vous sautez cette étape, vous pourrez y accéder plus tard dans les paramètres du profil.



## Écran d'accueil

L'écran principal de la section Entraînement affiche une vue d'ensemble de votre activité et propose des raccourcis vers les modes d'entraînement les plus fréquemment utilisés : un démarrage immédiat, un entraînement chronométré contrôlé manuellement ("Set Timer") et jusqu'à 3 programmes que vous avez marqués comme favoris sont disposés sur cette page pour vous permettre d'y accéder rapidement.

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

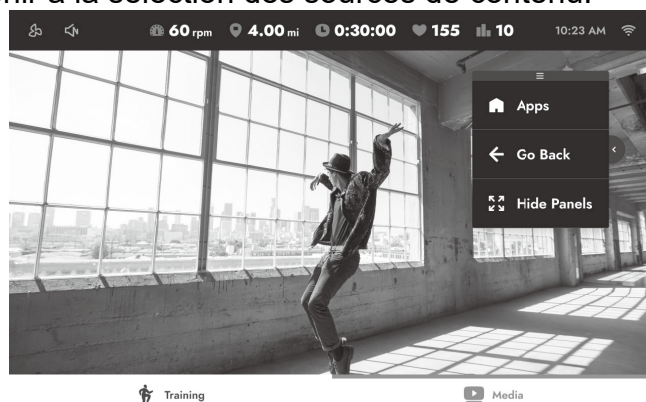
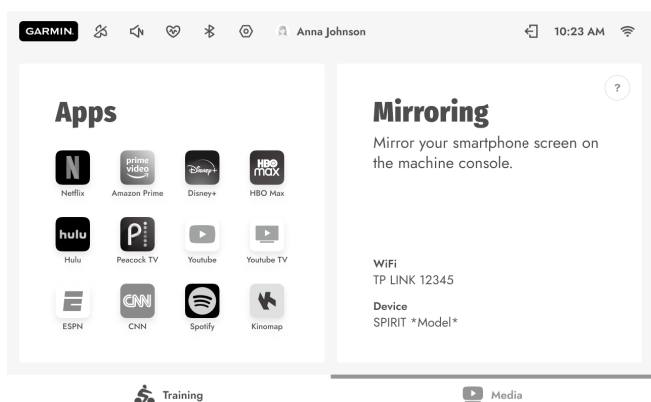


# FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE

## Les médias

Tapez sur l'onglet droit du panneau inférieur pour accéder à la section Média. Choisissez parmi une variété d'applications tierces préinstallées ou utilisez la fonction Mirroring pour diffuser le contenu de votre smartphone directement sur l'écran de la console. Pour obtenir des instructions détaillées, appuyez sur l'icône ?

Une fois le contenu affiché, utilisez le panneau flottant pour naviguer et utiliser le mode plein écran. Touchez le bord supérieur du panneau et faites-le glisser sur l'écran pour lui trouver une place idéale, où il ne vous empêchera pas d'interagir avec le contenu. Appuyez sur Masquer les panneaux pour passer en mode plein écran sans les statistiques en haut et les onglets en bas, et sur Afficher les panneaux pour les faire réapparaître. Utilisez le bouton fléché sur le côté droit du panneau pour masquer et afficher les étiquettes de texte : il vous permet de réduire davantage la taille du panneau. Appuyez sur "Apps" pour revenir à la sélection des sources de contenu.

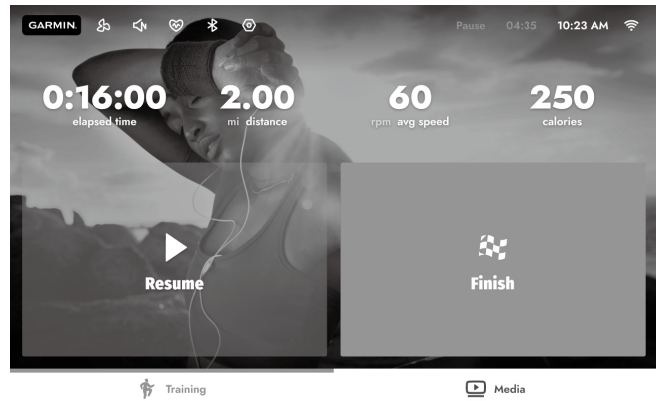


## Mode entraînement

Une fois la séance d'entraînement lancée, la console s'affiche en mode entraînement.

Pendant la séance d'entraînement, vous pouvez basculer entre les vues **Stats, Graphiques et Piste de** la section Entraînement, ou aller dans la section Média pour profiter de votre contenu multimédia préféré. Dans l'affichage des statistiques, vous pouvez sélectionner les paramètres que vous souhaitez afficher en tapant sur le chiffre.

Veillez utiliser les touches physiques pour régler le niveau. Appuyez sur la touche physique **"STOP"** pour interrompre la séance d'entraînement. Vous pouvez alors reprendre l'entraînement, commencer une phase de récupération ou terminer votre séance d'entraînement et consulter le résumé. Après 5 minutes d'inactivité en mode Pause, la séance d'entraînement se termine automatiquement.

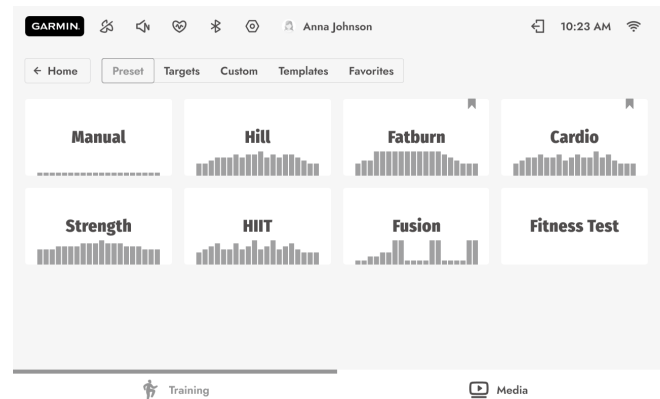


## PROGRAMMES INTRO

### Programmes d'entraînement

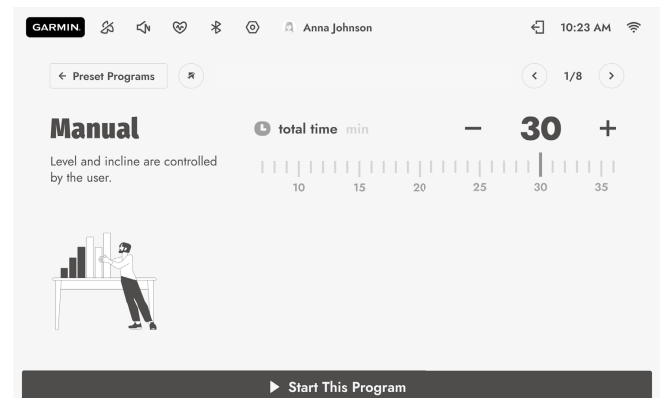
Pour accéder à toutes les catégories de programmes disponibles, appuyez sur "Tous les programmes" sur l'écran d'accueil. Une fois à l'intérieur, passez d'une catégorie à l'autre à l'aide des onglets situés en haut de l'écran : Préréglé, Objectifs, Tests de condition physique, Personnalisé et Favoris.

Tapez sur l'une des cartes de programme pour ouvrir une page de configuration du programme, où vous pouvez en savoir plus sur le programme, définir les propriétés de votre séance d'entraînement ou continuer à naviguer en appuyant sur les boutons fléchés dans le coin supérieur droit de l'écran. Pour ajuster les paramètres de la séance d'entraînement, vous pouvez faire glisser la règle, appuyer sur les boutons + et -, ou appuyer sur le chiffre pour ouvrir un pavé numérique et saisir directement la valeur.



## Manuel

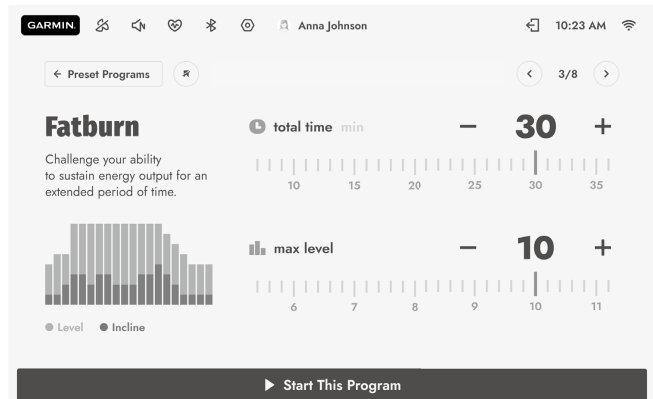
Le programme manuel (Timer) est un entraînement chronométré dont la vitesse et l'inclinaison sont contrôlées manuellement à tout moment de l'entraînement.



# Hill, Fatburn, Cardio, Strength, HIIT

Les programmes HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH et HIIT sont dotés de vitesses prédéfinies et de modes de changement d'inclinaison. Les paramètres Durée totale et Niveau maximum définissent la durée et l'intensité globale de votre entraînement. Le niveau de difficulté intégré à chaque segment est indiqué dans le tableau de la page suivante.

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



Programme		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Colline	Niveau	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7	5	5	4	4	3	3	3	2	1
	Inclinaison	1.0	1.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	1.0	1.0
Brûlures de graisse	Niveau	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1
	Inclinaison	1.5	1.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	1.5	1.5
Cardio	Niveau	1	2	3	5	6	7	6	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	5	2	1
	Inclinaison	1.0	1.0	4.0	4.0	5.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	5.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0
Force	Niveau	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	8	8	8	6	4	1
	Inclinaison	1.0	1.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	1.0
HIIT	Niveau	1	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	1
	Inclinaison	1.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	5.0	5.0	2.0	1.0	1.0

## Fusion

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

Intervalle	échauffement			1			2			3			4			5			Refroidissement	
				Cardio	Force	Repos	Cardio	Force	Repos	Cardio	Force	Repos	Cardio	Force	Repos	Cardio	Force	Repos		
Niveau	1	2	3	max	1	1	max	1	1	max	1	1	max	1	1	max	1	1	1	1
Inclinaison	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## Test de condition physique

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

Le protocole YMCA utilise deux à quatre étapes de 3 minutes d'exercice continu. Sur la page de configuration du test, veuillez à corriger vos paramètres physiques s'ils ne sont pas corrects ; cette information déterminera les résultats de votre test.

Avant le test,

- Assurez-vous d'être en bonne santé ; consultez votre médecin avant de faire de l'exercice si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.
- Veuillez à vous échauffer et à vous étirer avant de passer le test.
- Évitez la caféine avant le test.

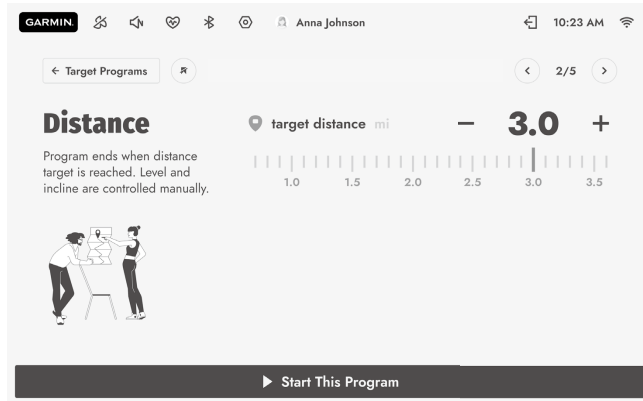
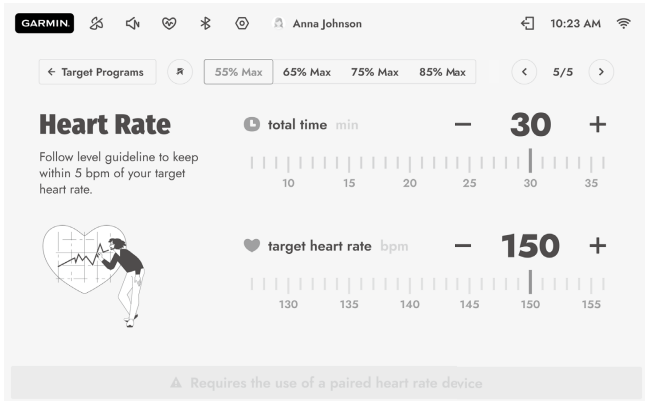
## Programmes ciblés

Les programmes de fréquence cardiaque, de durée, de distance et de calories sont des programmes "cibles" qui se terminent lorsque l'objectif fixé avant le départ est atteint. Le programme de fréquence cardiaque utilise la résistance pour contrôler votre fréquence cardiaque. Le niveau de résistance augmente progressivement jusqu'à ce que vous atteigniez votre fréquence cardiaque cible, puis s'ajuste automatiquement pour vous maintenir à 5 bpm de votre objectif. Un cardiofréquencemètre est nécessaire pour ce programme.

Sur la page de configuration du programme, vous pouvez soit définir directement le nombre de bpm cible, soit sélectionner 55%, 65%, 75% ou 85% de votre fréquence cardiaque maximale prédite par votre âge, ce qui permet à l'appareil de calculer automatiquement votre cible. Si vous choisissez la deuxième option, assurez-vous d'avoir indiqué votre âge à l'appareil, sinon les calculs seront basés sur les valeurs par défaut. Le programme est terminé lorsque le temps est écoulé ou



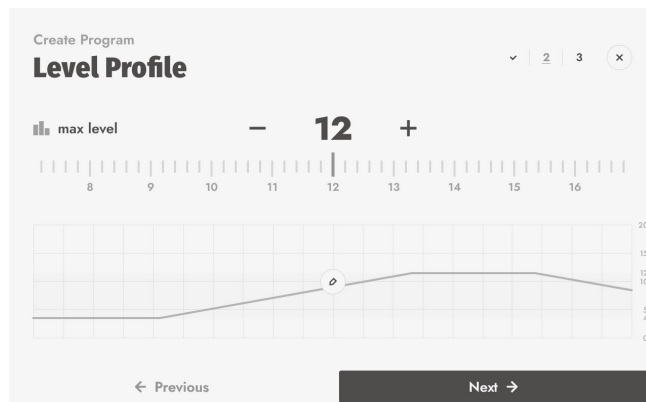
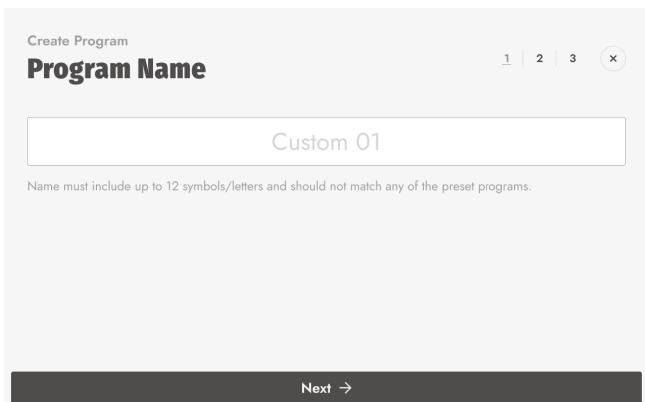
si votre fréquence cardiaque est nettement supérieure à l'objectif.

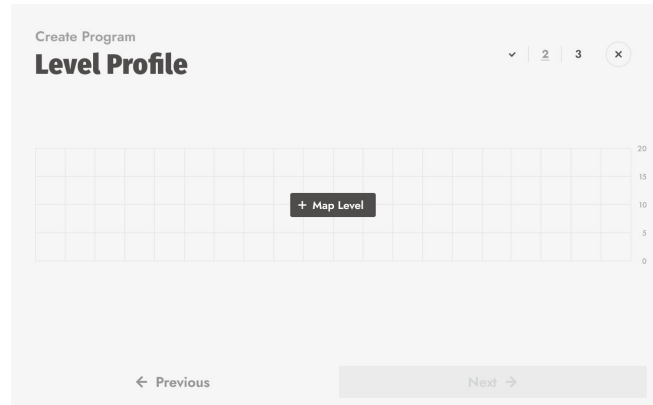
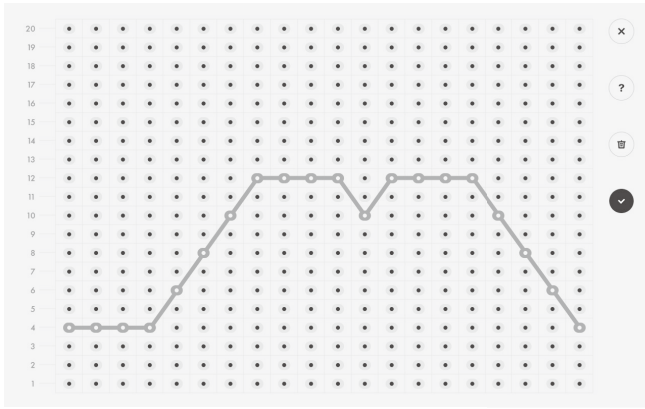


## Programmes personnalisés

Les utilisateurs peuvent créer jusqu'à 8 programmes personnalisés, chacun avec un modèle de niveau entièrement personnalisable. Dans l'onglet Personnalisé, appuyez sur "+ Nouveau programme", nommez votre programme et commencez à le modifier. Reliez les points pour répartir votre charge sur l'ensemble du programme, du plus facile en bas au plus difficile en haut. La durée de chaque segment dépend du temps total sélectionné - vous pouvez le définir juste avant le début.

Les niveaux de résistance dans le modèle sont relatifs et la valeur maximale peut être réglée une fois le modèle terminé ; tous les segments seront ajustés proportionnellement. Les valeurs d'inclinaison sont absolues et varient de 0 à 20.

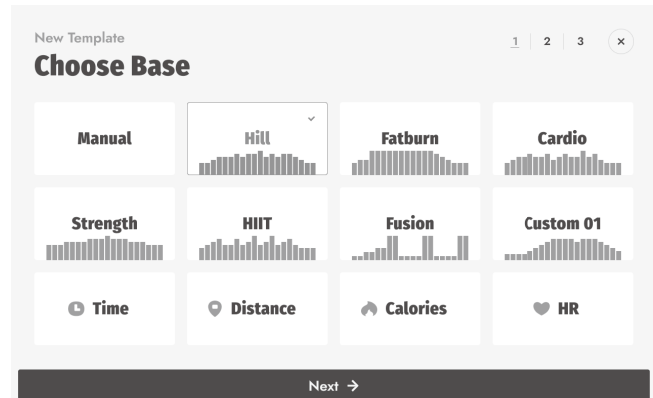
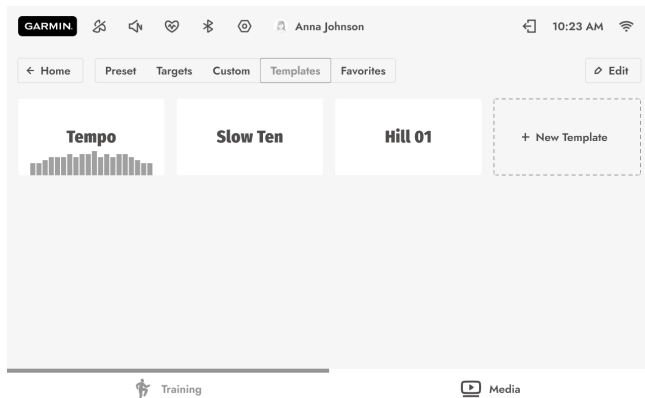




## Modèles

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

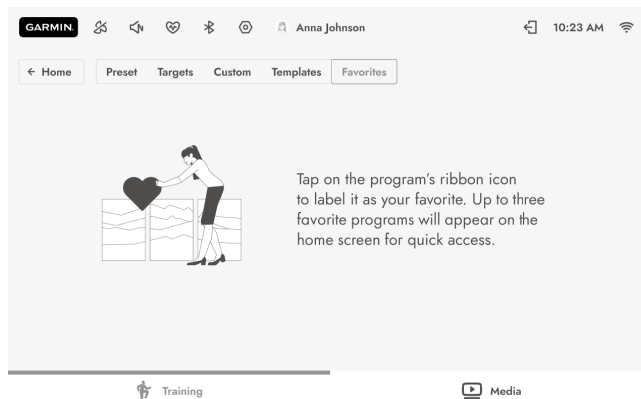
Un maximum de 12 programmes de modèles peut être stocké. Pour supprimer les modèles indésirables, appuyez sur "Modifier" dans l'onglet Modèles.



## Favoris

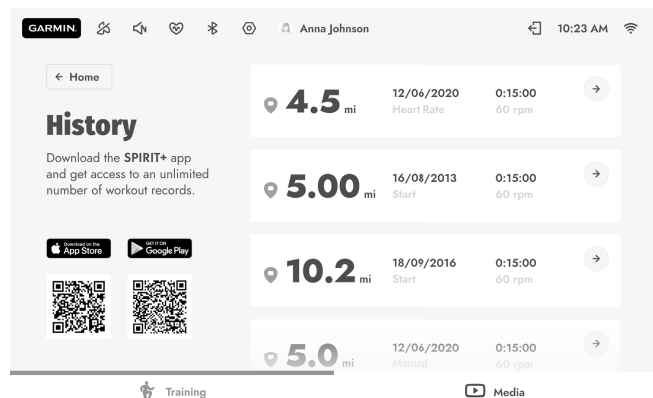
Tout programme peut être étiqueté comme favori. Jusqu'à trois programmes favoris apparaîtront sur l'écran d'accueil, afin que vous puissiez y accéder plus facilement. Pour "aimer" un programme, ouvrez la page de configuration du programme et appuyez sur l'icône "ruban" dans le coin supérieur gauche de l'écran. Vous trouverez tous les programmes étiquetés sous l'onglet Favoris : pour supprimer l'étiquette, appuyez sur "Modifier", ou allez directement à la page de configuration des programmes et décochez l'icône "ruban".

Une fois le programme choisi, appuyez sur le bouton "Start This Program" à l'écran ou sur la touche physique "START" de l'appareil pour commencer votre séance d'entraînement.



## L'historique

Pour voir vos derniers enregistrements d'entraînement, appuyez sur "Historique" sur l'écran principal de la section Entraînement. Jusqu'à 10 enregistrements peuvent être stockés localement sur la console, mais vous pouvez accéder à l'ensemble de votre historique d'entraînement si vous reliez votre profil à l'application mobile SPIRIT+. Tapez sur l'aperçu de l'enregistrement pour voir le résumé complet. Chaque utilisateur ne peut voir que ses séances d'entraînement.



# PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, un mot sur la fréquence cardiaque :

La vieille devise "pas de douleur, pas de gain" est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'une activité physique confortable. L'utilisation des cardiofréquencemètres a largement contribué à ce succès. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix habituel d'intensité d'exercice est soit trop élevé, soit trop faible, et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage de bénéfices souhaitée.

Pour déterminer la plage de bénéfices dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour une personne de votre âge. Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, il vous suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Votre zone d'entraînement à la fréquence cardiaque est comprise entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre FCM est la zone qui brûle les graisses, tandis que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette zone de 60 % à 80 % est celle dans laquelle il faut rester pour en tirer le maximum de bénéfices.

Pour une personne de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée :

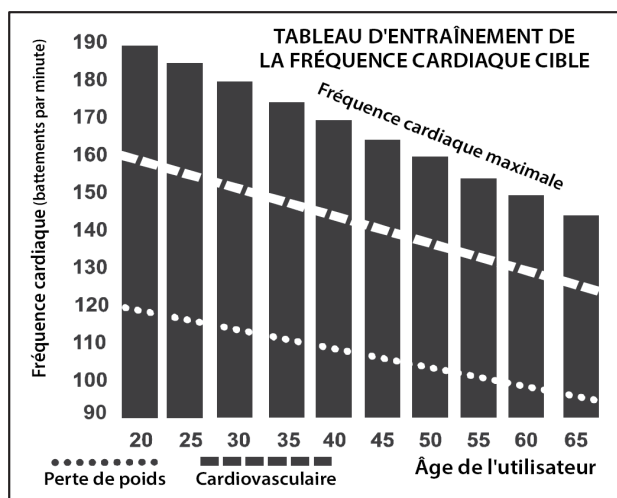
$220 - 40 = 180$  (fréquence cardiaque maximale)

$180 \times .6 = 108$  battements par minute (60% du maximum)

$180 \times .8 = 144$  battements par minute (80% du maximum)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situe entre 108 et 144 battements par minute.

Si vous entrez votre âge pendant la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. La saisie de votre âge est utilisée pour les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider de l'objectif que vous souhaitez atteindre.



Les deux raisons ou objectifs les plus courants de l'exercice physique sont la forme cardiovasculaire (entraînement du cœur et des poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du tableau ci-dessus représentent la fréquence cardiaque maximale d'une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque d'entraînement, pour la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par deux lignes différentes qui traversent le graphique en diagonale. Une définition de l'objectif de ces lignes figure dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre objectif est la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, vous pouvez l'atteindre en vous entraînant à 80 % ou 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale, selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercices.

Avec tous les appareils elliptiques à contrôle de la fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque sans utiliser le programme de contrôle de la fréquence cardiaque. Cette fonction peut être utilisée en mode manuel ou dans l'un des neuf programmes différents. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque contrôle automatiquement la résistance au niveau des pédales.

# TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. Il existe d'autres variables que la seule fréquence cardiaque pour déterminer l'intensité de l'effort à fournir. Votre niveau de stress, votre santé physique, votre santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, tout cela contribue à l'intensité à laquelle vous devez vous entraîner. Si vous écoutez votre corps, il vous dira tout cela.

Le taux de perception de l'effort (RPE), également connu sous le nom d'échelle de Borg, a été mis au point par le physiologiste suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 en fonction de la façon dont vous vous sentez ou de la perception de votre effort.

Le barème est le suivant :

Evaluation de la perception de l'effort

6 Minimal

7 Très, très léger

8 Très, très léger +

9 Très léger

10 Très léger +

11 Assez léger

12 Confortable

13 Assez difficile

14 Assez difficile +

15 Dur

16 Hard +

17 Très difficile

18 Très dur +

19 Très, très difficile

20 Maximal

Vous pouvez obtenir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque note en ajoutant simplement un zéro à chaque note. Par exemple, une note de 12 correspond à une fréquence cardiaque approximative de 120 battements par minute. Votre RPE variera en fonction des facteurs évoqués précédemment. C'est le principal avantage de ce type d'entraînement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez vous entraîner plus intensément et le RPE le confirmera. Si vous vous sentez fatigué et léthargique, c'est que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme sera plus difficile. Encore une fois, cela se verra dans votre RPE et vous vous entraînerez au niveau approprié pour ce jour-là.


## UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (option)

Comment porter l'émetteur sans fil de la ceinture thoracique :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des pièces de verrouillage.
2. Ajustez la sangle aussi fermement que possible, tant qu'elle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
3. Placez l'émetteur au centre de votre corps, face à votre poitrine (certaines personnes doivent placer l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez l'extrémité de la sangle élastique en insérant l'extrémité ronde et, à l'aide des pièces de verrouillage, fixez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Positionnez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques des battements cardiaques à chaque minute. Toutefois, de l'eau ordinaire peut également être utilisée pour pré-mouiller les électrodes (2 zones ovales nervurées au dos de la ceinture et des deux côtés de l'émetteur). Il est également recommandé de porter la ceinture de l'émetteur quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs, en raison de la chimie de leur corps, ont plus de difficultés à obtenir un signal fort et régulier au début. Après l'échauffement, ce problème s'atténue. Comme indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la sangle n'affecte pas les performances.
6. Votre séance d'entraînement doit être à portée - distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et régulier. La longueur de la portée peut varier quelque peu, mais en général, restez suffisamment près de la console pour maintenir des relevés fiables, forts et de bonne qualité. Le fait de porter l'émetteur immédiatement contre la peau nue garantit son bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifiez les zones de la chemise sur lesquelles les électrodes reposeront.



Remarque : l'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. Il se désactive automatiquement lorsqu'il ne reçoit aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Vous devez donc prendre la précaution de sécher complètement l'émetteur après utilisation afin de prolonger la durée de vie de la pile (la durée de vie de la pile de l'émetteur est estimée à 2 500 heures). La pile de remplacement est une Panasonic CR2032.

L'icône  s'allume et la fréquence cardiaque s'affiche lorsque la connexion à une ceinture cardiaque Bluetooth® est réussie. L'icône s'éteint lorsque la ceinture cardiaque Bluetooth® est déconnectée.

## Fonctionnement erratique

Attention ! N'utilisez pas cet appareil elliptique pour le contrôle de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur constante et solide de la fréquence cardiaque réelle ne soit affichée. L'affichage de nombres élevés et aléatoires est le signe d'un problème.

Zones de recherche d'interférences susceptibles de provoquer une irrégularité du rythme cardiaque :

1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers, etc.
2. Lampes fluorescentes.
3. Certains systèmes de sécurité domestique.
4. Clôture périphérique pour un animal de compagnie.
5. Certaines personnes ont des problèmes lorsque l'émetteur capte un signal sur leur peau. Si c'est le cas, essayez de porter l'émetteur à l'envers.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, le fait de tourner l'appareil de 90 degrés peut désaccorder les interférences.
7. Une autre personne portant un émetteur à moins de 3' de la console de votre machine.

Si vous continuez à rencontrer des problèmes, contactez votre détaillant.

# Maintenance et entretien

1. Après chaque séance d'entraînement, essuyez avec un chiffon humide toutes les zones situées sur la trajectoire de la transpiration.
2. Si un grincement, un bruit sourd, un cliquetis ou une sensation de rugosité apparaît, la cause principale est très probablement l'une des deux suivantes :
  - I. Le matériel n'a pas été suffisamment serré lors de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés pendant l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grosse que celle fournie si vous ne pouvez pas serrer suffisamment les boulons. Je n'insisterai jamais assez sur ce point ; 90 % des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit peuvent être attribués à des vis mal serrées.
  - II. L'écrou de la manivelle doit être resserré. Si les grincements ou autres bruits persistent, vérifiez que l'appareil est correctement mis à niveau. Il y a deux patins de mise à niveau sur la partie inférieure du stabilisateur arrière. Utilisez une clé de 14 mm (ou une clé à molette) pour régler les patins de mise à niveau.

## Entretien de l'appareil après l'entraînement

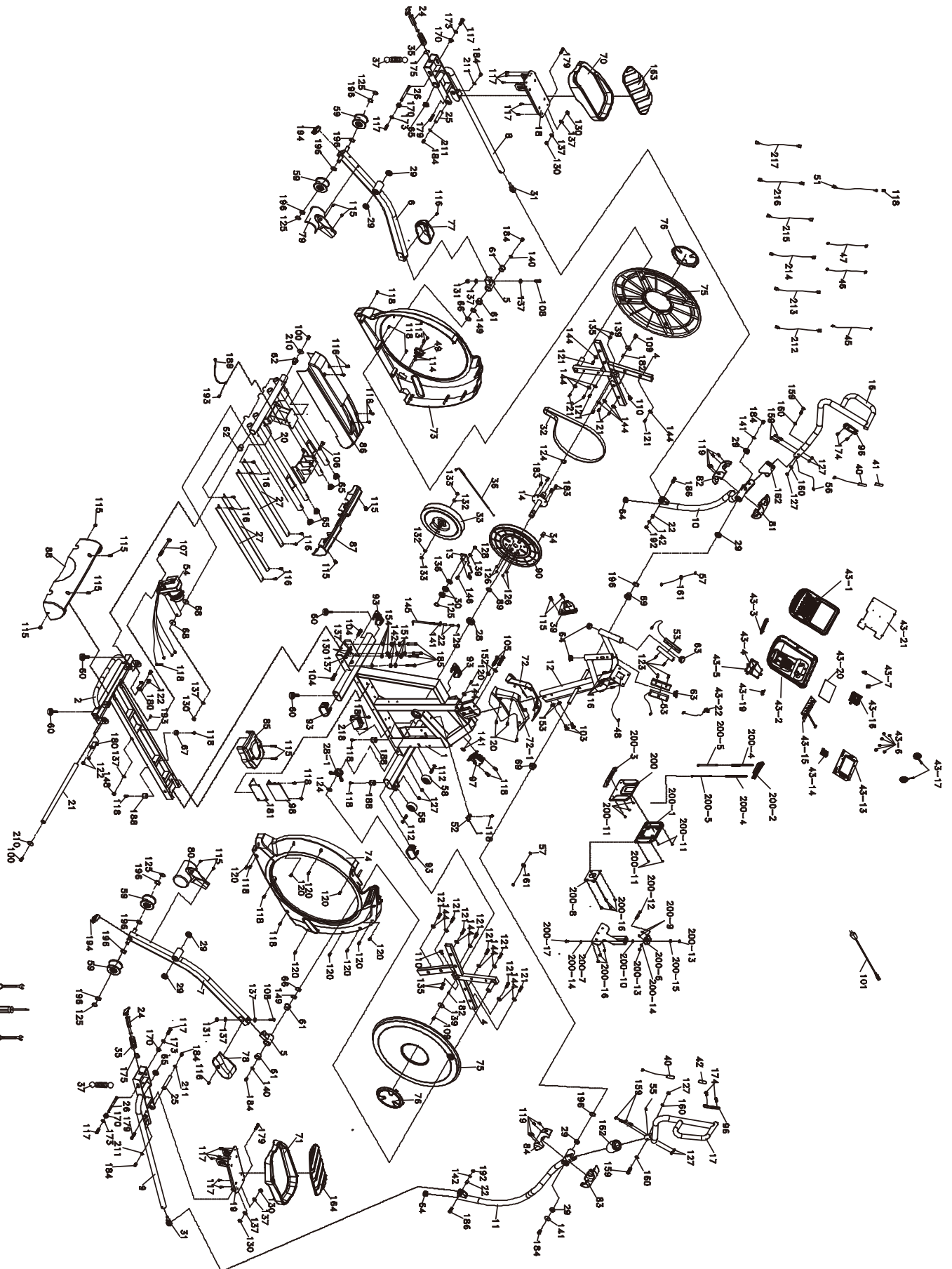
1. Rangez votre machine conformément aux instructions de pliage lorsqu'elle n'est pas utilisée.
2. Utilisez un chiffon légèrement humide pour nettoyer les zones où la sueur ou l'huile sont entrées en contact avec la machine.
3. Utilisez un chiffon en microfibre pour nettoyer l'écran tactile et enlever les huiles indésirables et autres éléments susceptibles d'endommager l'écran.
4. Évitez de laisser du papier ou d'autres petits débris dans les porte-gobelets.

## Assainissement de votre équipement de fitness

- Les surfaces non rembourrées à fort contact (plastiques durs) peuvent être désinfectées à l'aide d'une solution d'alcool isopropylique à 75 % et d'un chiffon propre et sec. Vaporisez les surfaces à désinfecter et utilisez un chiffon sec pour les nettoyer. Laissez les surfaces sécher avant de les utiliser.
- Pour les surfaces tapissées ou en plastique souple, utilisez un conditionneur après la désinfection. Veillez à suivre les instructions fournies par le fabricant de l'après-shampooing pour garantir une utilisation correcte du produit.
- Vous pouvez également préparer votre spray en mélangeant la proportion adéquate d'alcool isopropylique et d'eau distillée pour obtenir une solution à 75 %.



# Diagramme de la vue éclatée



# Liste des pièces

NO.	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Assemblage du rail inclinable	1
4	Barre transversale	2
5	Logement de douille, bras de pédale	2
6	Bras de pédale (G)	1
7	Bras de pédale (D)	1
8	Bras de connexion (G)	1
9	Bras de connexion (D)	1
10	Guidon inférieur (G)	1
11	Guidon inférieur (D)	1
12	Mât de la console	1
13	Support de pignon	1
14	Essieu à manivelle	1
16	Bras pivotant (G)	1
17	Bras pivotant (D)	1
18	Pédale réglable (G)	1
19	Pédale réglable (D)	1
20	Assemblage du rail arrière	1
21	Assemblage du tube de verrouillage	1
22	Douille d'extrémité de tige	4
24	Assemblage de la goupille de verrouillage	2
25	Axe pour la pédale	2
26	Axe de la goupille de verrouillage	2
27	Rail en aluminium	4
28	6005_Palier	1
28-01	6005_Bearing(2RSB10+2M5)	1
29	6003_Palier	8
30	6203_Palier	2
31	Palier d'extrémité de tige	2
32	Courroie d'entraînement (8J500)	1
33	Volant d'inertie	1
34	Aimant	1
35	Ressort de verrouillage	2
36	Câble d'acier	1
37	Ressort de tension de la pédale	2
39	Porte-bouteille	1
40	Bouton de résistance avec câble	2
41	Étiquette de résistance de la poignée (INCLINE)	1

<b>NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
<b>42</b>	Étiquette de résistance de la poignée (NIVEAU+-)	1
<b>43</b>	Assemblage de la console	1
<b>45</b>	650mm_Câble informatique	1
<b>46</b>	500mm_Fil de connexion	1
<b>47</b>	550mm_Fil de connexion, moteur d'inclinaison	1
<b>48</b>	1600mm_Câble d'ordinateur	1
<b>49</b>	Module d'entrée AC	1
<b>51</b>	200mm_Fil de fer	1
<b>52</b>	500mm_Fil du capteur	1
<b>53</b>	850mm_Câble de pulsation manuelle	2
<b>54</b>	Moteur d'inclinaison	1
<b>55</b>	450mm_Fil de la poignée (supérieure), Résistance	1
<b>56</b>	450mm_Poignée en fil (supérieure), inclinaison	1
<b>57</b>	900mm_Poignée en fil, Résistance/Inclinaison	2
<b>58</b>	Roue de transport	2
<b>59</b>	Roue coulissante en uréthane	4
<b>60</b>	Pied en caoutchouc	4
<b>61</b>	WFM-2528-21_Bushing	4
<b>62</b>	Ø38 × Ø34 × Ø26 × 4 + 16T_Bushing	2
<b>63</b>	Ø32 (1.8T)_Button Head Plug	2
<b>64</b>	Ø32 × 1.8T_Capuchon rond	4
<b>65</b>	32 × 2,5T_Capuchon rond	6
<b>66</b>	Ø25.5 × 33.5 × 1.5T_Nylon Rondelle ondulée	2
<b>67</b>	Pieds en caoutchouc (Ø25×15T)	1
<b>68</b>	3/8" × 35 × 5T_Rondelle en nylon	2
<b>69</b>	Douille du montant	2
<b>70</b>	Pédale (G)	1
<b>71</b>	Pedel (D)	1
<b>72</b>	Couvercle de mât de console (G)	1
<b>72-01</b>	Couvercle de mât de console(D)	1
<b>73</b>	Couvercle de chaîne (G)	1
<b>74</b>	Couvercle de chaîne (D)	1
<b>75</b>	Disque rond	2
<b>76</b>	Couvercle de disque rond	2
<b>77</b>	Couvercle du bras de pédale (G)	1
<b>78</b>	Couvercle du bras de pédale (D)	1
<b>79</b>	Couvercle de roue (G)	1
<b>80</b>	Couvercle de roue (D)	1
<b>81</b>	Couvercle du guidon avant (G)	1

<b>NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
<b>82</b>	Couvercle du guidon arrière (G)	1
<b>83</b>	Couvercle du guidon avant (D)	1
<b>84</b>	Couvercle du guidon arrière (D)	1
<b>85</b>	Couvercle inférieur	1
<b>86</b>	Couverture inclinée	1
<b>87</b>	Couvercle de rail inclinable	1
<b>88</b>	Couvercle de la barre arrière	1
<b>89</b>	Douille d'écartement	1
<b>90</b>	Poulie d'entraînement	1
<b>93</b>	Embout	4
<b>96</b>	Support de l'interrupteur de la poignée	2
<b>97</b>	Moteur à engrenages	1
<b>98</b>	Contrôleur d'inclinaison	1
<b>100</b>	Boulon à tête hexagonale de 5/16" × UNC18 × 1" _.	2
<b>101</b>	Cordon d'alimentation	1
<b>103</b>	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 3/4	2
<b>104</b>	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 1-1/2	2
<b>105</b>	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 2-1/4	2
<b>106</b>	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 2-1/2	1
<b>107</b>	Boulon à tête hexagonale M10 × 130mm	1
<b>108</b>	Boulon à tête cylindrique 3/8" × 2-1/4" _Socket Head Cap	2
<b>109</b>	Boulon à tête plate 5/16" × UNC18 × 15L _Flat Head	2
<b>110</b>	Boulon à tête creuse M8 × 1,25 × 40mm	2
<b>112</b>	5/16" × 1-3/4" _Boulon à douille à tête bombée	2
<b>113</b>	Vis à tête Phillips M4 × 12mm	2
<b>114</b>	M4 × P0.7 × 5T _Nylon Écrou	2
<b>115</b>	Vis à tête Phillips M5 × 15mm	14
<b>116</b>	Vis à tête Phillips M5 × 10mm	18
<b>117</b>	Vis à tête Phillips M5 × 10mm	14
<b>118</b>	5 × 19mm _vis taraudeuse	19
<b>119</b>	3.5 × 12mm _vis à tôle	8
<b>120</b>	3.5 × 16mm _vis à tôle	13
<b>121</b>	5 × 16mm _vis taraudeuse	16
<b>122</b>	Vis à tête Phillips M6 × 10mm	4
<b>123</b>	3 × 20mm _vis taraudeuse	4
<b>124</b>	Ø25 _C Anneau	2
<b>125</b>	Ø17 _C Anneau	5
<b>126</b>	Écrou 1/4" × 8T _Nylon	4
<b>127</b>	Écrou 5/16" × 7T _Nylon	8
<b>128</b>	M8 × 7T _Nylon Écrou	1

<b>NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
<b>129</b>	M8 × 9T_ Écrou Nylon	1
<b>130</b>	3/8" × 7T_ Écrou Nylon	7
<b>131</b>	3/8" × 11T_ Écrou Nylon	2
<b>132</b>	3/8" × UNF26 × 4T_ Écrou	2
<b>133</b>	3/8" × UNF26 × 11T_ Écrou	2
<b>135</b>	M8 × 6,3T_ Écrou	4
<b>136</b>	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_ Rondelle plate	1
<b>137</b>	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ Rondelle plate	12
<b>139</b>	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T_ Rondelle plate	3
<b>140</b>	Ø5/16" × 35 × 2.0T_ Rondelle plate	2
<b>141</b>	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T_ Rondelle plate	4
<b>142</b>	Ø5/16" × Ø20 × 1.5T_ Rondelle plate	6
<b>144</b>	Ø1/4" × 19mm_ Rondelle plate	17
<b>145</b>	Boulon M8 × 170mm_ J	1
<b>146</b>	M8 × 20mm_ Carriage Bolt	1
<b>148</b>	M10 × 8T_ Écrou Nylon	1
<b>149</b>	Ø25_ Rondelle ondulée	2
<b>151</b>	Ø8 × 1,5T_ Rondelle fendue	4
<b>152</b>	Ø10 × 2T_ Rondelle fendue	2
<b>153</b>	Ø3/8" × 23 × 2.0T_ Rondelle courbée	2
<b>154</b>	Ø5/16" _Rondelle étoile	4
<b>155</b>	Clé de 13/14 mm	1
<b>157</b>	Tournevis à tête Phillips	1
<b>158</b>	Clé 12/14mm	1
<b>159</b>	5/16" × 1-3/4" _Boulon à tête hexagonale	6
<b>160</b>	Ø8 × 23 × 1,5T_ Rondelle courbée	4
<b>161</b>	Capuchon de fil d'interrupteur	2
<b>162</b>	Bague en caoutchouc	2
<b>163</b>	Mousse de pédale (G)	1
<b>164</b>	Mousse de pédale (D)	1
<b>170</b>	Ø19 × Ø14 × Ø10 × (5+4)_ Bushing	4
<b>173</b>	Ø5 × Ø15 × 1.5T_ Rondelle plate	4
<b>174</b>	Vis à tête plate M5 × 15mm	4
<b>175</b>	Ø10_ C Anneau	2
<b>179</b>	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 19mm	4
<b>180</b>	Support en acier	2
<b>181</b>	plaque arrière du contrôleur	1
<b>182</b>	Clé de Woodruff	2
<b>183</b>	Boulon à tête hexagonale 1/4" × UNC20 × 3/4	4

<b>NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
<b>184</b>	Boulon à tête hexagonale 5/16" × UNC18 × 15L	8
<b>185</b>	5/16" × 2-1/4" _Boulon à tête hexagonale	4
<b>186</b>	Boulon à tête hexagonale 5/16" × 1-1/4	2
<b>188</b>	Pieds en caoutchouc (Ø25×25mm)	3
<b>189</b>	250mm_Fil de fer	1
<b>192</b>	Écrou 5/16" × 9T_Nylon	2
<b>193</b>	Ø5 × 16L_vis taraudeuse	2
<b>194</b>	Capuchon d'extrémité	2
<b>196</b>	Ø17 × 0,5T_Rondelle ondulée	10
<b>200</b>	Support de Tablette	1
<b>200-16</b>	Vis à tête cruciforme M5 x 12L	3
<b>210</b>	Ø38 × Ø8.5 × 4T_Rondelle plate	2
<b>211</b>	Ø5/16" × Ø23 × 3T_Rondelle plate	4
<b>212</b>	250mm_Fil de connexion (blanc)	1
<b>213</b>	250mm_Fil de connexion (noir)	1
<b>214</b>	300mm_Fil de connexion (blanc)	1
<b>215</b>	300mm_Fil de connexion (noir)	1
<b>216</b>	80mm_Fil de connexion (blanc)	1
<b>217</b>	80mm_Fil de connexion (noir)	1
<b>218</b>	Filtre	1

# GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces elliptiques pour la période indiquée ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, telle que déterminée par un reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou remises à neuf, au choix de Dyaco Canada Inc. et le soutien technique à nos concessionnaires indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un concessionnaire ou d'un organisme de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement au consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

## Garantie limitée

Cadre et volant d'inertie :	Durée de vie
Pièces :	10 ans
Main d'oeuvre :	1 an

Cette garantie n'est pas transférable et n'est accordée qu'au premier propriétaire. La garantie ne s'applique pas aux unités d'exercice qui sont (1) utilisées à des fins commerciales ou à d'autres fins lucratives ou (2) soumises à une mauvaise utilisation, à une négligence, à un accident ou à des réparations ou modifications non autorisées.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse et toute garantie implicite, y compris toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier, est limitée à une durée de 12 mois à compter de la date d'achat. Toutes les autres obligations ou responsabilités, y compris la responsabilité pour les dommages indirects, sont exclues par la présente.

## PIÈCES DE RECHANGE ET SERVICE

Toutes les pièces de l'exerciseur elliptique illustré dans la figure peuvent être commandées auprès de Dyaco Canada Inc ,  
5955 Don Murie Street, Niagara Falls, Ontario L2G 0A9. Lorsque vous commandez des pièces, celles-ci sont envoyées et facturées aux prix en vigueur. Les prix peuvent être modifiés sans préavis. Toutes les commandes doivent être accompagnées d'un chèque ou d'un mandat. Les articles de quincaillerie standard sont disponibles dans votre quincaillerie locale.

Pour garantir un traitement rapide et correct de toute erreur, ou pour répondre à toute question, veuillez appeler notre numéro gratuit : 1-888-707-1880, ou le numéro local 1-905-353-8955 ou le fax 1-905-353-8968 ou l'e-mail [customerservice@dyaco.ca](mailto:customerservice@dyaco.ca) ou nous visiter à [www.dyaco.ca](http://www.dyaco.ca). Les heures d'ouverture sont de 8h30 à 17h00 du lundi au vendredi, heure normale de l'Est.

Lors de la commande de pièces, il convient de toujours indiquer les informations suivantes

- Numéro de modèle
- Nom de chaque partie
- Numéro de chaque pièce

# dyaco

Visitez-nous en ligne pour obtenir de l'information sur nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

**SPIRIT**

[espritfitness.ca](http://espritfitness.ca)

**XTEERRA**

[xterrafitness.ca](http://xterrafitness.ca)

**UFC**

[dyaco.ca/UFC/UFC-home.html](http://dyaco.ca/UFC/UFC-home.html)

**SOLE**  
FITNESS

[solefitness.ca](http://solefitness.ca)

**EVERLAST**

[dyaco.ca/produits/everlast.html](http://dyaco.ca/produits/everlast.html)

 **Johnny G**  
by **SPIRIT**

[spiritfitness.ca/johnnyg.html](http://spiritfitness.ca/johnnyg.html)

**TRINOR**  
**SPORTS**

[trainorsports.ca](http://trainorsports.ca)

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.

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

Dyaco Canada Inc. [dyaco.ca](http://dyaco.ca)