

Manuel du propriétaire

Numéro de modèle
16211383550
XBR55ENT

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

ATTENTION :

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

SPIRIT



Conserver pour référence future

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit	2
Instructions de sécurité importantes	3
Instructions électriques importantes.....	5
Instructions d'utilisation importantes	5
Instructions d'assemblage	7
Mise en place du vélo	12
A propos de votre vélo et de l'utilisation de l'application Spirit+.....	13
Fonctionnement de la console	14
Caractéristiques programmables	15
Intro des programmes.....	18
Utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque	26
Maintenance et entretien	27
Diagramme de la vue éclatée	29
Liste des pièces.....	30
Garantie limitée du fabricant.....	34

ATTENTION

Ce vélo horizontal est destiné à un usage résidentiel uniquement et est garanti pour cette application. Toute autre application annule la garantie dans son intégralité.

SPIRIT

FELICITATIONS POUR VOTRE NOUVEAU VÉLO HORIZONTAL

Nous vous remercions d'avoir acheté ce vélo d'entraînement de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau vélo a été fabriqué par l'un des principaux fabricants d'appareils de fitness au monde et 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 ce vélo est votre administrateur pour tous les besoins de garantie et de service de Dyaco Canada Inc. Sa responsabilité est de vous fournir les connaissances techniques et le personnel de service pour rendre votre expérience plus informée et les difficultés 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. Veuillez-vous rendre sur le site www.dyaco.ca/garantie et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

Nom du détaillant _____

Téléphone du détaillant # _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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 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 toujours cet appareil de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.

AVERTISSEMENT - Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures, installez le vélo horizontal sur une surface plane et horizontale ayant accès à une prise de courant de 115 volts, 15 ampères, avec mise à la terre, et branchez uniquement le vélo horizontal dans le circuit.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'IL NE S'AGISSE D'UNE RALLONGE DE 14 AWG OU MIEUX, AVEC UNE SEULE PRISE À L'EXTRÉMITÉ :

- L'équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Un échauffement excessif peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- Cet appareil 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, à moins qu'elles n'aient été surveillées ou instruites quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- 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.
- N'utilisez jamais cet appareil si le cordon ou les fiches sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou a été endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyez l'appareil à un centre de service pour qu'il soit examiné et réparé.
- Ne pas porter l'appareil par le cordon d'alimentation et ne pas l'utiliser comme poignée.
- Tenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne jamais faire fonctionner l'appareil lorsque les ouvertures d'air sont obstruées. Les ouvertures d'air doivent être exemptes de peluches, de cheveux, etc.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans une ouverture.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Ne pas utiliser l'appareil dans des endroits où des produits en aérosol sont utilisés ou dans des endroits où de l'oxygène est administré.
- Ne branchez cet appareil que sur une prise de courant correctement mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.
- L'appareil est destiné à un usage domestique.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise de courant.
- N'utilisez pas l'appareil sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils ras. La moquette et l'appareil 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 appareils médicaux. 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.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par, sur ou à proximité d'enfants, d'invalides ou de personnes handicapées.
- Tenir les enfants de moins de 13 ans à l'écart de cette machine.
- **Le vélo horizontal n'est pas un appareil 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 ou d'endommager votre machine.

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 au préalable débranché l'alimentation en courant continu. 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 de fonctionnement est comprise entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est de 95 % sans condensation (pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces).

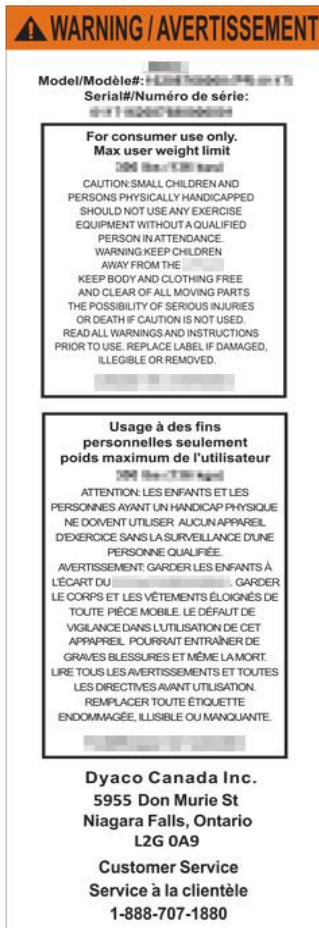
Dans le meilleur des cas, l'appareil doit être le seul à être branché sur le circuit. Nos appareils sont équipés de suppresseurs de surtension afin d'éviter les déclenchements intempestifs. Nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI/GFCI avec nos produits. Les marques que nous avons testées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

Instructions d'utilisation importantes

- **N'utilisez JAMAIS** cet appareil sans avoir lu et compris les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez à l'ordinateur.
- **N'utilisez JAMAIS** votre appareil pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants de l'appareil. Par mesure de précaution, débranchez l'appareil pendant un orage électrique.
- 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.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous pédalez sur votre vélo horizontal, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre, ce qui peut entraîner des blessures graves.
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de 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 le vélo. 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.



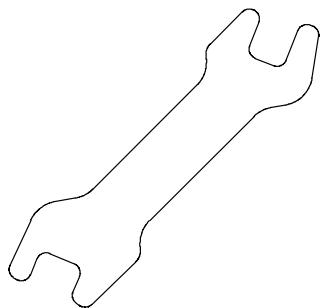
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

PRÉASSEMBLAGE

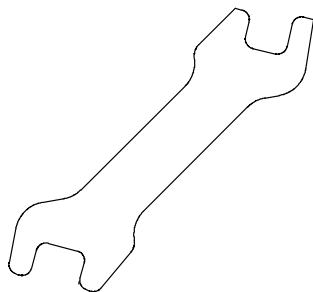
**!ATTENTION : INSTRUCTIONS IMPORTANTES POUR LE DÉBALLAGE.
À LIRE AVANT DE DÉBALLER VOTRE VÉLO HORIZONTAL !!!**

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 détaillant.
3. Localisez 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. Dans les instructions, les numéros entre parenthèses (#) sont les numéros d'articles du plan d'assemblage, à titre de référence.

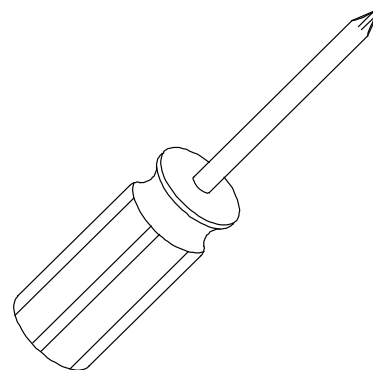
OUTILS D'ASSEMBLAGE



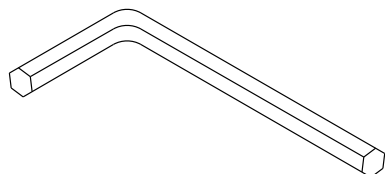
#112. Clé de 12/14 mm



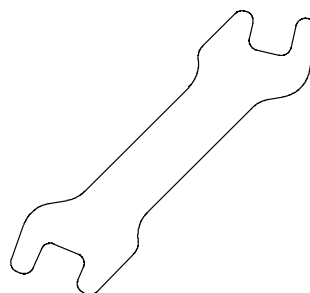
#113. Clé de 13/15 mm



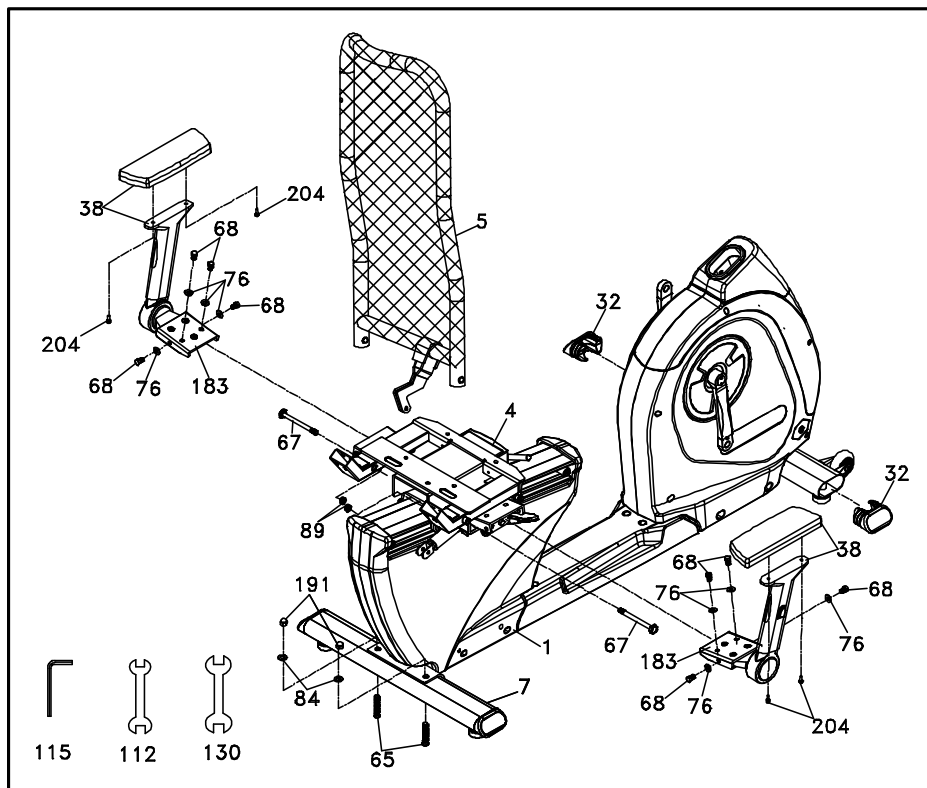
#114. Tournevis à tête Phillips



#115. Clé Allen



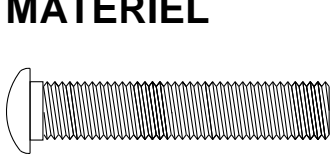
#130. Clé de 13/14 mm



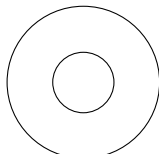
ÉTAPE 1 :

1. Fixer le **STABILISATEUR ARRIÈRE (7)** au **CADRE PRINCIPAL (1)** avec **2 BOULONS (65)**, **2 RONDELLES PLATES (84)** et **2 ÉCROUS (191)**. Serrer complètement avec la **clé (112)**.
2. Installer la **POIGNÉE (D.G.) (38)** avec **4 BOULONS (204)** à l'aide de la **CLÉ (115)**.
3. Fixer la **PLAQUE DE VERROUILLAGE (183)** au **CHARIOT DE SIÈGE (4)** avec **8 BOULONS (68)** et **8 RONDELLES PLATES (76)**. Serrer à l'aide de la **clé (112)**.
4. Fixez le **CADRE DU DOSSIER DE SIÈGE (5)** au **CHARIOT DE SIÈGE (4)** du cadre principal. Glisser **1 BOULON (67)** de chaque côté, puis fixer un **ÉCROU EN NYLON (89)** à chaque boulon. Serrez les boulons juste assez pour qu'il n'y ait pas de jeu d'un côté à l'autre, mais une liberté de mouvement d'avant en arrière. Utiliser les **CLÉS fournies (112 et 130)**.
5. Insérer un **capuchon d'extrémité (32)** dans chaque ouverture du **tube de stabilisation avant**. Il peut être nécessaire de les frapper avec un maillet en caoutchouc s'ils sont trop serrés.

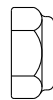
MATÉRIEL



#65. 3/8" x 53mm
Boulon de carrosserie
(2 pièces)



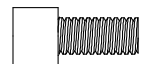
#84. 3/8" x 25 x 2T
Rondelle plate
(2 pièces)



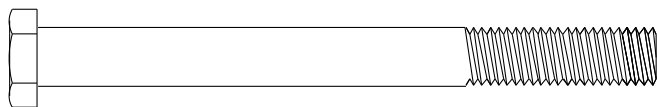
#89. 3/8" x 7T
Écrou Nylon
(2 pièces)



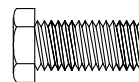
#191. 3/8"
Écrou borgne
(2 pièces)



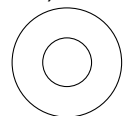
#204. M6 x 12L
Boulon à tête creuse
(4 pièces)



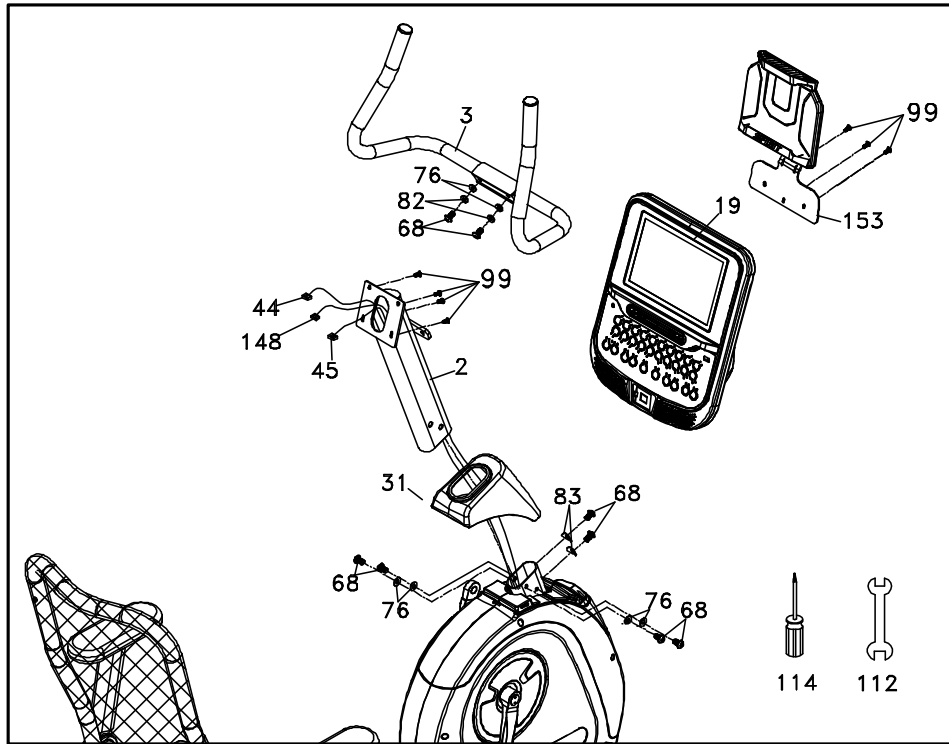
#67. 3/8" x 4"
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)



#68. 5/16" x 5/8"
Boulon à tête hexagonale
(8 pièces)



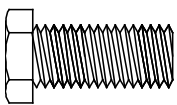
#76. 5/16" x 18 x 1.5T
Rondelle plate (8 pièces)



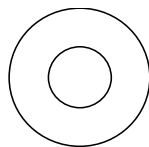
ÉTAPE 2 :

1. Faites glisser le **CÂBLE DE L'ORDINATEUR (44)**, le **CÂBLE DU COMMUTATEUR (SUPÉRIEUR) (148)** et le **CÂBLE DE LA PULSATION (45)** par le bas du **COUVERCLE DE MÂT DE LA CONSOLE (31)**, puis par le bas du **MÂT DE LA CONSOLE (2)**. Assurez-vous que le couvercle du mât de la console est correctement orienté (voir illustration).
2. Installer le **MÂT DE LA CONSOLE (2)** dans le tube récepteur (veiller à ne pas pincer les câbles pour ne pas endommager l'électronique) du **CADRE PRINCIPAL (1)**. Insérer **2 BOULONS (68)** et **2 RONDELLES PLATES (76)** de chaque côté. Insérer **2 BOULONS (68)** et **2 RONDELLES COURBÉES (83)** à l'avant. Serrer fermement les 6 boulons à l'aide de la **CLÉ (112)**. Retirer le tampon blanc en polystyrène (installé en usine pour éviter que les boulons ne tombent accidentellement dans le tube du mât de la console).
3. Insérer le **CÂBLE DE L'ORDINATEUR (44)**, le **CÂBLE DU COMMUTATEUR (SUPÉRIEUR) (148)** et le **CÂBLE DE LA PULSATION (45)** dans leurs connecteurs respectifs à l'arrière de l'**ASSEMBLAGE DE LA CONSOLE (19)**. Fixer la console sur la plaque de montage à l'aide de **4 VIS À TÊTE PHILLIPS (99)**. Serrer à l'aide du **tournevis à tête PHILLIPS (114)**.
4. Fixer le **SUPPORT DE CONSOLE (153)** à la **CONSOLE (19)** à l'aide de **3 VIS À TÊTE PHILLIPS (99)**. Serrer avec le **tournevis à tête PHILLIPS (114)**.
5. Fixer l'**ASSEMBLAGE DU GUIDON DU MÂT (3)** sur le **MÂT DE LA CONSOLE (2)** à l'aide de **2 BOULONS (68)**, **2 RONDELLES FENDUES (82)** et **2 RONDELLES PLATES (76)**. Serrer complètement à l'aide de la **CLÉ (112)**.

MATÉRIEL



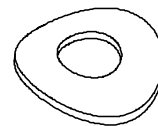
#68. 5/16" x 5/8"
Boulon à tête hexagonale
(8 pièces)



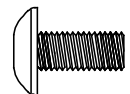
#76. 5/16" x 18 x 1.5T
Rondelle plate
(6 pièces)



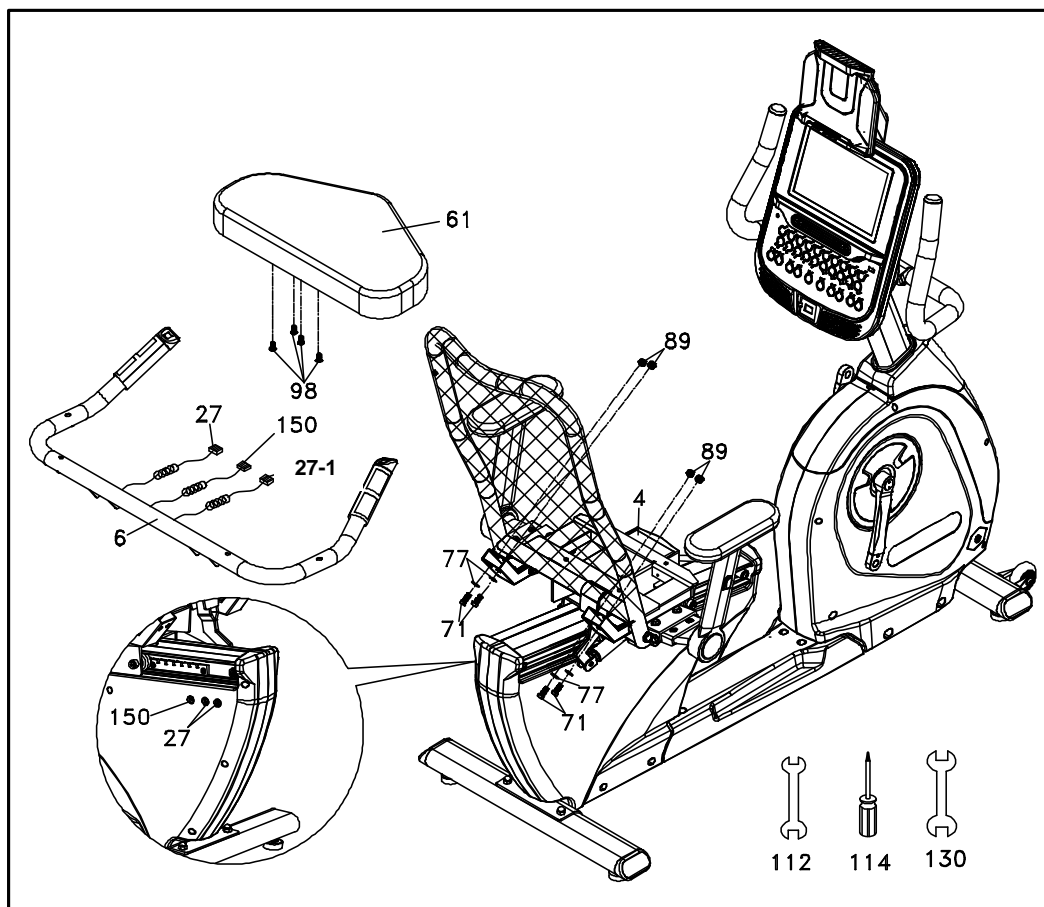
#82. 5/16" x 1.5T
Rondelle fendue
(2 pièces)



#83. 5/16" x 19 x 1.5T
Rondelle courbée
(2 pièces)



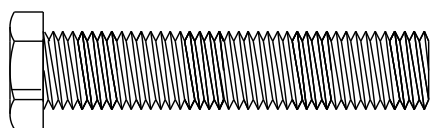
#99. M5 x 12mm
Vis à tête Phillips
(7 pièces)



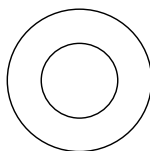
ÉTAPE 3 :

1. Installer le **SIÈGE (61)** sur le **CHARIOT DE SIÈGE (4)** avec **4 VIS À TÊTE PHILLIPS (98)**. Serrer avec le **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (114)**.
2. Fixer le **GUIDON DU SIÈGE (6)** au **CHARIOT DE SIÈGE (4)** avec les **4 BOULONS À TÊTE (71)**, les **4 RONDELLES PLATES (77)** et les **4 ÉCROUS EN NYLON (89)**. Serrer à l'aide des clés fournies (112 et 130).
3. Brancher les **CÂBLES DU CAPTEUR D'IMPULSIONS DE LA MAIN (27) (27-1)** dans les deux trous arrière du côté gauche du couvercle en plastique arrière. Brancher le **CÂBLE DE RÉSISTANCE POUR GUIDON (150)** dans le trou avant restant.

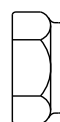
MATÉRIEL



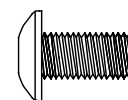
#71. 3/8" x 1-3/4"
Boulon à tête hexagonale
(4 pièces)



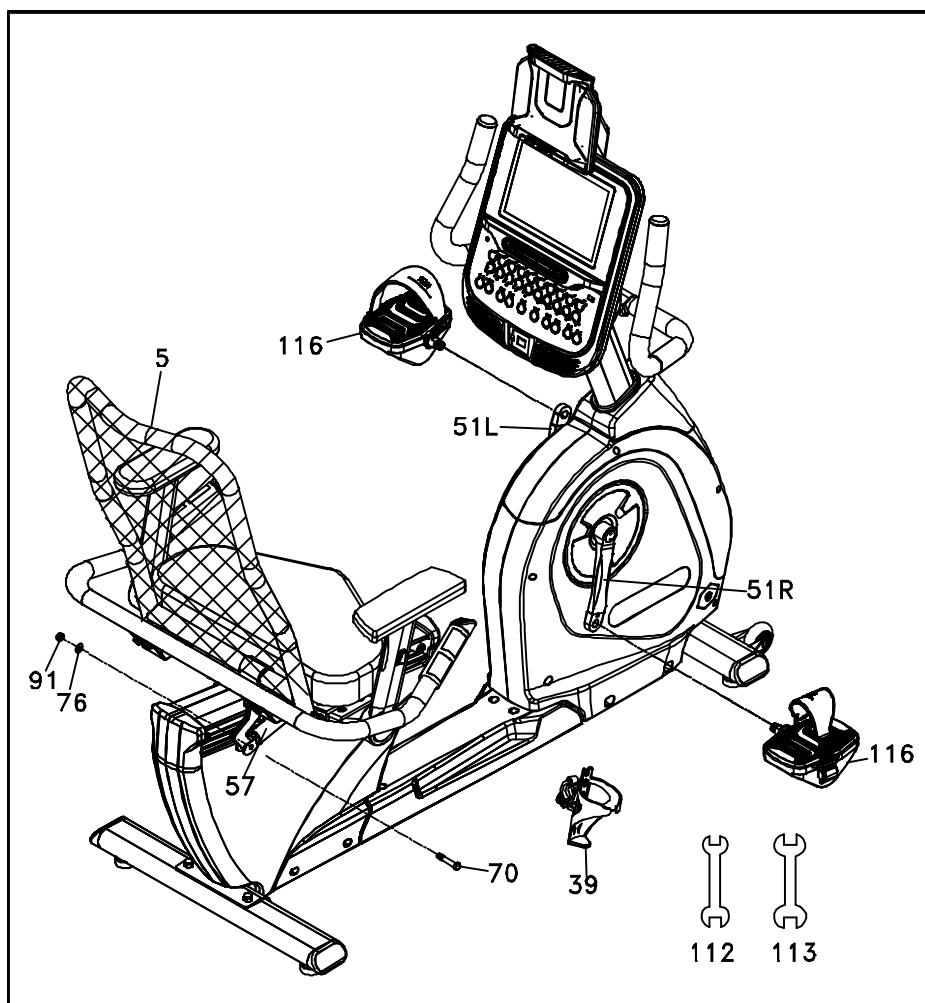
#77. 3/8" x 19 x 1.5T
Rondelle plate (4 pièces)



#89. 3/8" x 7T
Écrou Nyloc (4 pièces)



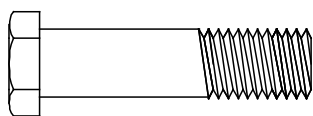
#98. Vis à tête Phillips
M6 x 15mm (4 pièces)



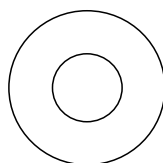
ÉTAPE 4 :

1. Installer le **CYLINDRE À GAZ (57)** sur le **CADRE DU DOSSIER DE SIÈGE (5)** avec **1 BOULON (70)**, **1 RONDELLE PLATE (76)** et **1 ÉCROU EN NYLON (91)** à l'aide des **CLÉS FOURNIES (112 & 113)**.
2. Fixez le **PORTE-BOUTEILLE (39)** au **GUIDON DU SIÈGE (6)**.
3. Fixer les **PÉDALES (116)** aux **BRAS DE MANIVELLE (51L, 51R)**. Serrer à l'aide de la **CLÉ (113)**. N'oubliez pas que la **PÉDALE GAUCHE** a un filetage inversé et qu'elle sera vissée sur le bras de la manivelle dans le **sens inverse des aiguilles d'une montre**. L'extrémité de la tige filetée de la pédale gauche est marquée d'un "L" et celle de la pédale droite d'un "R". Veillez à serrer les pédales aussi fermement que possible. Il peut être nécessaire de resserrer les pédales si vous sentez un bruit sourd lorsque vous pédalez. Un bruit sourd ou un cliquetis est généralement dû à des pédales mal serrées.

MATÉRIEL



#70. 5/16" x 1-1/4"
Boulon à tête hexagonale
(1 pièce)



#76. 5/16" x 18 x 1.5T
Rondelle plate (1 pièce)



#91. 5/16" x 6T
Ecrou Nyloc (1 pièce)

Mise en place du vélo

■ Nivellement

Utilisez une clé M14 pour régler la hauteur des pieds de réglage.



■ Déplacement du vélo horizontal

Le vélo est équipé de 2 roues de transport sur le stabilisateur avant. Soulevez le vélo à l'aide du stabilisateur arrière, inclinez doucement le vélo vers le haut et faites-le rouler.



À PROPOS DE VOTRE VÉLO HORIZONTAL

Soyez toujours prudent et attentif lorsque vous utilisez votre vélo horizontal. Suivez les instructions de ce manuel afin d'assurer l'utilisation et l'entretien de votre vélo horizontal en toute sécurité.

Votre nouveau vélo horizontal 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 débloquent 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 nouveau vélo horizontal ? Créez un profil et enregistrez des programmes d'entraînement personnalisés en suivant les instructions ci-dessous.

UTILISATION DE L'APPLICATION SPIRIT+


Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice, votre nouveau vélo horizontal est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permettra 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 vous synchroniser avec votre vélo horizontal. 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 le vélo horizontal pour la connexion. 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.

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 DE VOTRE CONSOLE



Mise sous tension

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

Démarrage rapide

Une fois la console allumée, il suffit d'appuyer sur **Start Workout** à l'écran ou sur la touche **Start** pour commencer. Ceci lancera le mode de démarrage rapide. 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 **boutons 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. Le vélo de fitness 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 l'augmentation de la résistance d'un niveau à l'autre reste faible. Les niveaux 11 à 15 commencent à se durcir à mesure que les niveaux augmentent de façon spectaculaire. Les niveaux 16 à 20 sont extrêmement durs 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 faire l'une des nombreuses choses qui pourraient interrompre votre entraînement, cette fonction est très utile. Pour reprendre votre entraînement pendant la pause, il vous suffit d'appuyer sur 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.

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.



Boutons de résistance directe

Vous pouvez régler rapidement votre niveau de résistance en appuyant sur les boutons de la console. Il suffit de choisir le niveau de résistance souhaité sur la console et le vélo horizontal s'ajuste automatiquement à ce niveau. Vous gagnez ainsi du temps car vous n'avez pas besoin d'appuyer sur un bouton et de le maintenir enfoncé jusqu'à ce que vous atteigniez la valeur souhaitée.

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.

ÉCRAN TACTILE

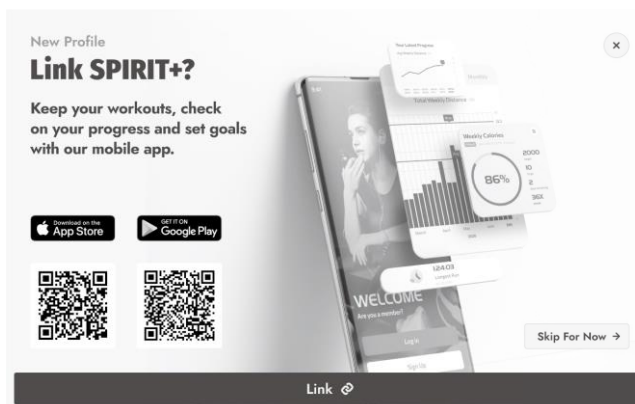
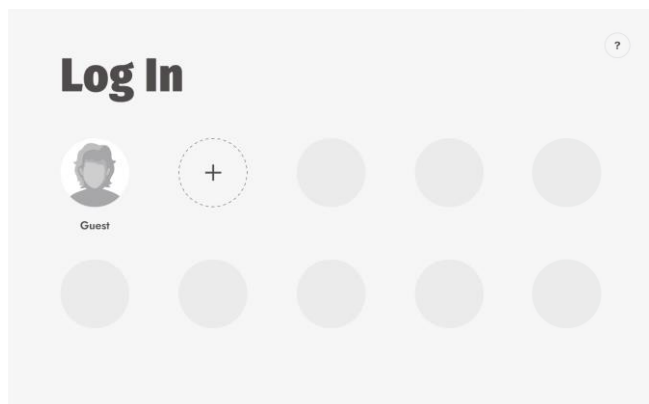
Utilisez la console à écran tactile pour choisir parmi une variété de programmes d'entraînement et de tests de condition physique prédéfinis, et pour profiter du contenu multimédia de votre choix lorsque vous êtes en déplacement.

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 code QR une nouvelle fois 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.

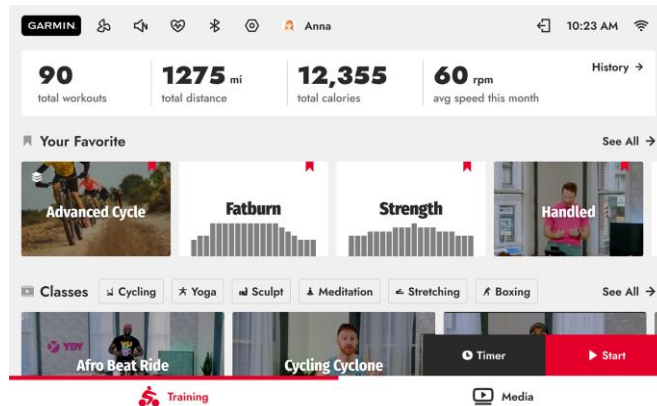


Écran d'accueil

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 étant vos favoris.

sur cette page pour un accès rapide.

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.

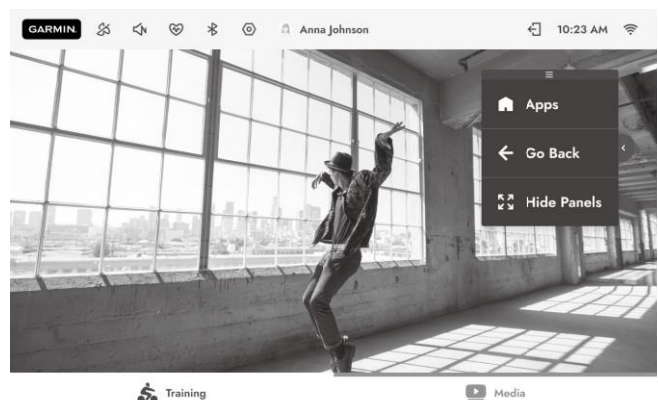
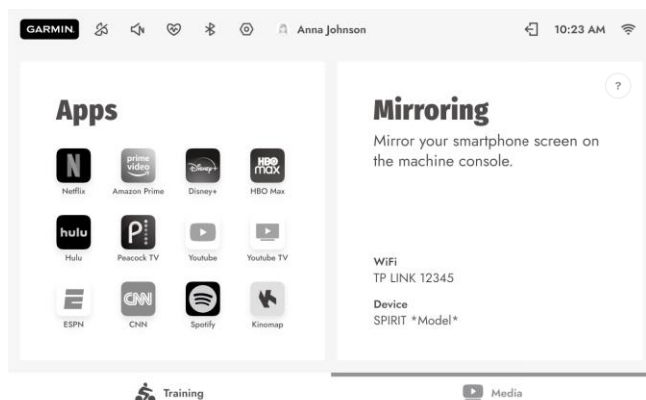


FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE

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 un emplacement idéal, 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 : cela vous permet de minimiser davantage la taille du panneau. Appuyez sur "Apps" pour revenir à la sélection des sources de contenu.

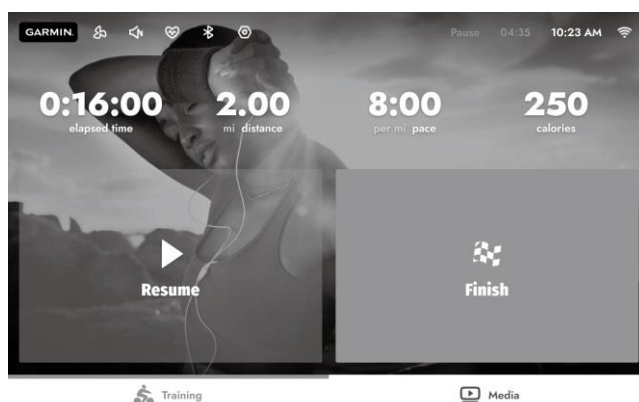


Mode entraînement

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

Pendant l'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 favori. Dans l'affichage des statistiques, vous pouvez sélectionner les paramètres que vous souhaitez afficher en tapant sur le chiffre.

Veuillez 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.

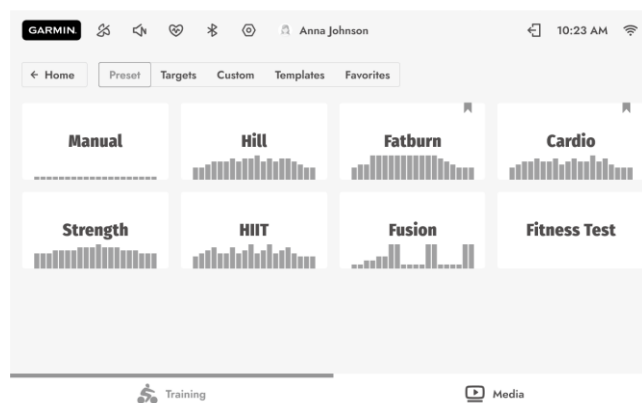


PROGRAMMES INTRO

Programmes d'entraînement

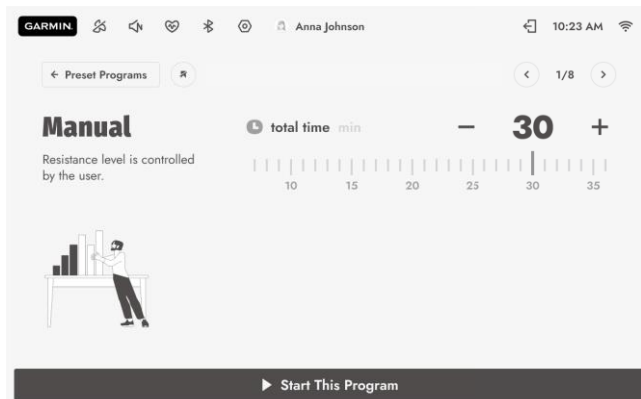
Pour accéder à toutes les catégories de programmes disponibles, appuyez sur "Tous les programmes" sur l'écran d'accueil. Une fois à l'intérieur, passez d'une catégorie à l'autre à l'aide des onglets situés en haut de l'écran : Préréglé, Objectifs, Tests de condition physique, Personnalisé et Favoris.

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.

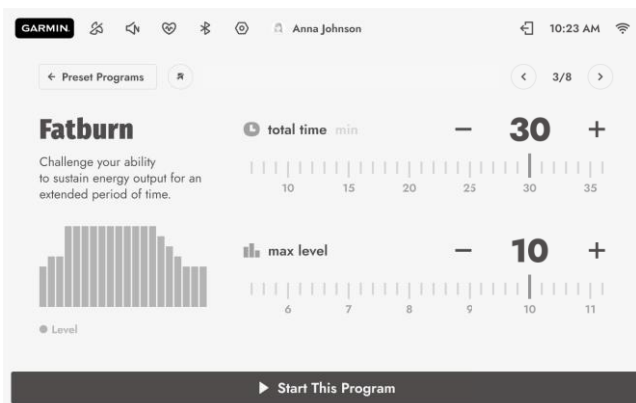


PROGRAMMES - PRÉSÉLECTION

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.



Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Colline	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7	5	5	4	4	3	3	3	2	1
Brûlures de graisse	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1
Cardio	1	2	3	5	6	7	6	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	5	2	1
La force	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	8	8	8	6	4	1
HIIT	1	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	1

Fusion

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

Intervalle	échauffement			1			2			3			4			5			Refroidissement	
				Cardio	La	Repos	Cardio	La	Repos	Cardio	La	Repos	Cardio	La	Repos	Cardio	La	Repos		
Niveau	1	2	3	max	1	1	max	1	1	max	1	1	max	1	1	max	1	1	1	1

Test de condition physique

Le test de condition physique est basé sur le protocole YMCA et est un test sous-maximal qui utilise des niveaux de travail prédéterminés et fixes qui sont basés sur les lectures de votre fréquence cardiaque au fur et à mesure que le test progresse. Le test dure entre 6 et 15 minutes, en fonction de votre niveau de forme. Le test se termine lorsque votre fréquence cardiaque atteint 85 % du 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,

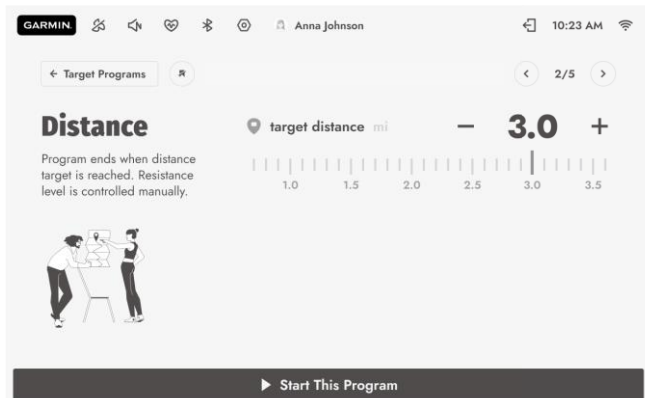
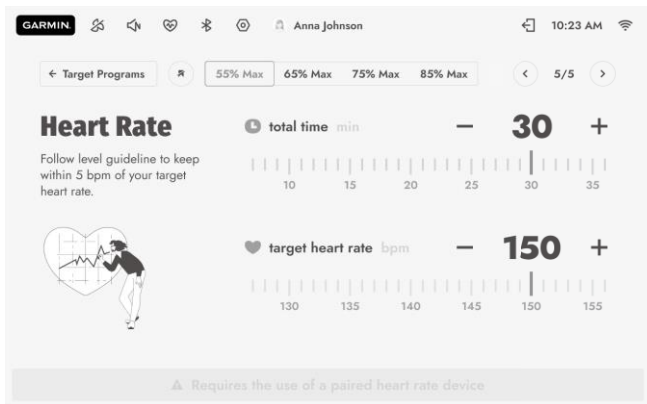
- Assurez-vous d'être en bonne santé ; consultez votre médecin avant de faire de l'exercice si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.
- Veuillez à vous échauffer et à vous étirer avant de passer le test.
- Évitez la caféine avant le test.

Programmes ciblés

Les programmes de fréquence cardiaque, de durée, de distance et de calories sont des programmes "ciblés" 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.

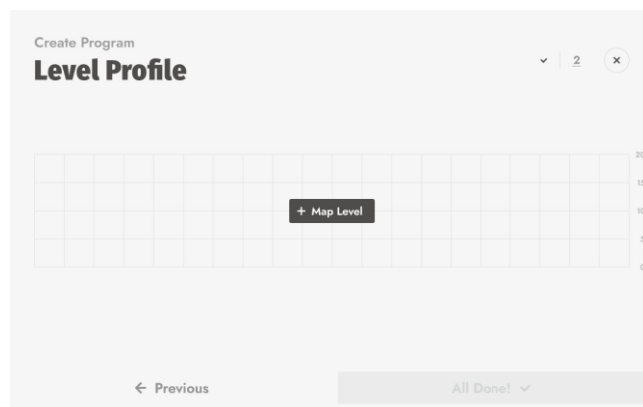
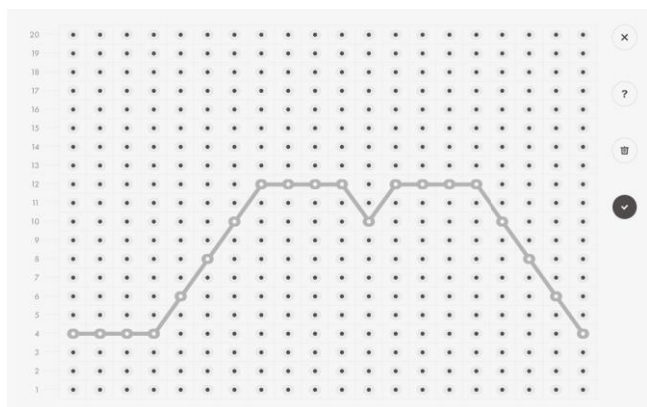
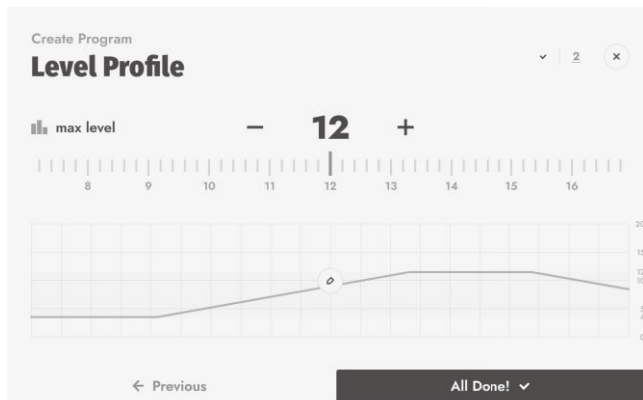
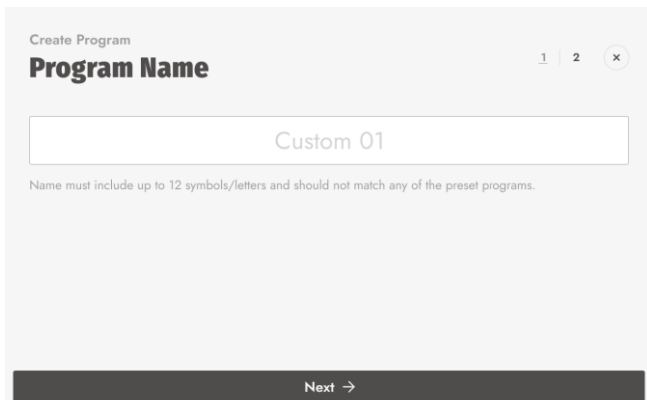
Sur la page de configuration du programme, vous pouvez soit régler directement le nombre de bpm cible, soit sélectionner 55%, 65%, 75% ou 85% de votre fréquence cardiaque maximale prédite par votre âge, ce qui permet à l'appareil de calculer votre fréquence cardiaque maximale automatiquement. En choisissant la deuxième option, assurez-vous d'avoir indiqué à la machine votre âge, 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.



Personnalisé

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.

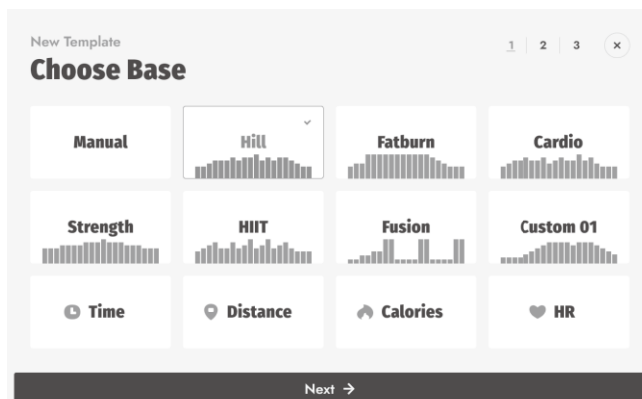
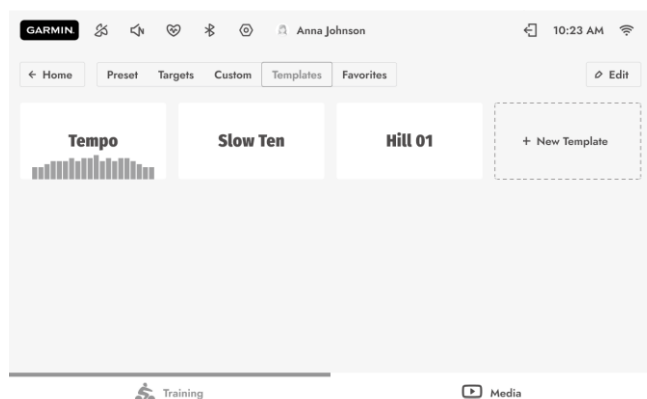
Les niveaux de résistance dans le modèle sont relatifs et la valeur maximale peut être réglée une fois le modèle terminé ; tous les segments seront ajustés proportionnellement.



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 adaptées.

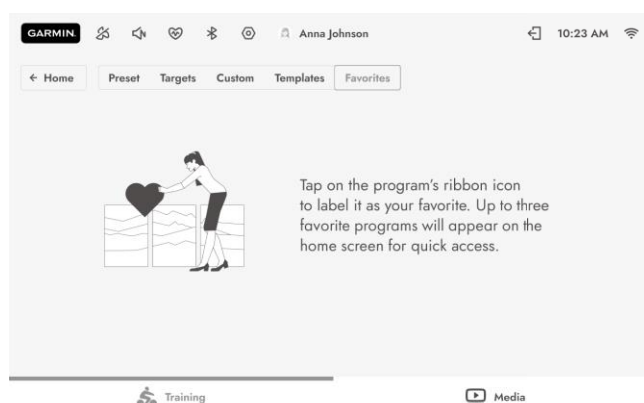
Un maximum de 12 programmes de modèles peut être stocké. Pour supprimer les modèles indésirables, appuyez sur "Modifier" dans l'onglet Modèles.



Favoris

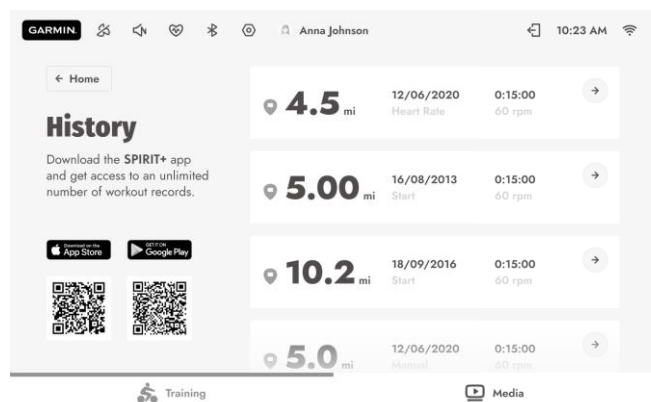
Tout programme peut être étiqueté comme favori. Jusqu'à trois programmes favoris apparaîtront sur l'écran d'accueil, afin que vous puissiez y accéder plus facilement. Pour "aimer" un programme, ouvrez la page de configuration du programme et appuyez sur l'icône "ruban" dans le coin supérieur gauche de 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'histoire

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

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 était 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) d'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)

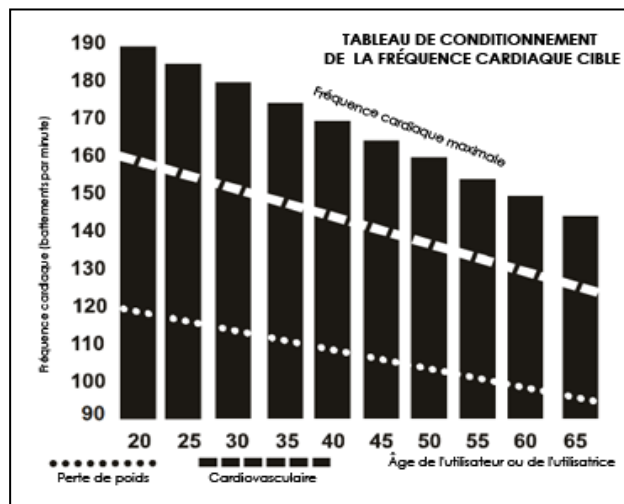
$180 \times .8 = 144$ battements par minute
(80 % du maximum)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement serait la suivante
108 à 144 battements par minute.

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

Les deux raisons ou objectifs les plus populaires 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 FCM 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 % de votre FCM, selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercices.

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



FRÉQUENCE CARDIAQUE – TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. Il y a plus de 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

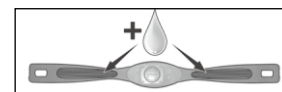
- 6 Minimal
- 7 Très, très léger
- 8 Très, très léger +
- 9 Très léger
- 10 Très léger +
- 11 Assez léger
- 12 Confortable
- 13 Assez difficile
- 14 Assez difficile +
- 15 Dur
- 16 Hard +
- 17 Très difficile
- 18 Très dur +
- 19 Très, très difficile
- 20 Maximal

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 (EN 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. Ajuster la sangle aussi fermement que possible, tant que la sangle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
3. Placez l'émetteur avec le logo centré au milieu de votre torse, 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. Positionner l'émetteur directement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques des battements cardiaques les plus infimes.

Cependant, vous pouvez également utiliser de l'eau ordinaire 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 directement sur la peau nue garantit un fonctionnement correct. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur sur une chemise. Pour ce faire, mouillez les parties de la chemise sur lesquelles les électrodes reposeront.

Remarque : l'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. En outre, 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 pile Panasonic CR2032.

Fonctionnement erratique

Attention ! N'utilisez pas ce vélo horizontal pour des programmes de fréquence cardiaque à moins qu'une valeur de fréquence cardiaque réelle stable et solide ne soit affichée. L'affichage de nombres élevés, aléatoires, indique 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. Normalement, l'émetteur est orienté de façon à ce que le logo Spirit Fitness soit à l'endroit.
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'ensemble de l'appareil de 90 degrés peut désaccorder l'interférence.
7. Une autre personne portant un émetteur à moins de 3' de la console de votre machine.

Si le problème persiste, contactez votre détaillant.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

ENTRETIEN DE LA MACHINE 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.

L'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-shampoing 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 %.

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Solution/Cause
L'écran ne s'allume pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. La fiche est déconnectée. Assurez-vous que la fiche est fermement enfoncée dans la prise murale 115VAC et dans le cycle. 2. Défaut du vélo. Contactez votre détaillant.
Des grincements, des bruits sourds et des cliquetis sont entendus.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 grande que celle fournie si vous ne parvenez pas à serrer suffisamment les boulons. 90 % des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit peuvent être attribués à des vis mal serrées. 2. L'écrou du bras de manivelle doit être resserré. 3. 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 au bas du stabilisateur arrière, utilisez une clé de 14 mm (ou une clé à molette) pour régler les patins de mise à niveau.
La sensation de rugosité lors de l'utilisation du vélo	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 grande que celle fournie si vous ne parvenez pas à serrer suffisamment les boulons. 90 % des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit peuvent être attribués à des vis mal serrées. 2. L'écrou du bras de manivelle doit être resserré. 3. 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 au bas du stabilisateur arrière, utilisez une clé de 14 mm (ou une clé à molette) pour régler les patins de mise à niveau.

LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Mât de la console	1
3	Assemblage du guidon du mât	1
4	Chariot de siège	1
5	Cadre du dossier de siège	1
6	Guidon du siège	1
7	Stabilisateur arrière	1
8	Essieu à manivelle	1
9L	Plaque de réglage du volant de siège (G)	2
9R	Plaque de réglage du volant de siège (D)	2
10	Assemblage de la roue de renvoi	1
11	Axe de butée de siège	2
12	Verrouillage de la position du siège	1
13	Plaque d'appui	3
14	Rail en aluminium	1
15	Support	1
16	Entretoise pour l'axe d'arrêt	4
17	Pied en caoutchouc	4
18	Roue de transport	2
19	Assemblage de la console	1
20	Poulie d'entraînement	1
24	Bouchon à tête ronde	2
25	Siège Rail Roue	8
26	300mm_Assemblage du capteur de poulx avec câble	1
26-1	300mm_ Assemblage du capteur de poulx avec câble (blanc)	1
27	750mm_ Câble du capteur d'impulsions de la main (G)	1
27-1	950mm_ Câble du capteur d'impulsions de la main (D)	1
28	Capuchon d'extrémité de bras de manivelle	2
29	Capot avant (G)	1
30	Capot avant (D)	1
31	Capuchon d'extrémité	1
32	Embout de poignée	4
33	Couvercle inférieur	1
34	Couvercle de disque rond	2
35	Capot arrière (G)	1
36	Capot arrière (D)	1
38	Poignée (D.G.)	1
39	Porte-bouteille	1
40	Levier de déverrouillage	1
41	Transformateur Cordon d'alimentation	1
43	Moteur à engrenages	1
44	750mm_ Câble de l'ordinateur	1
45	2100mm_ Câble de la pulsation	1
46	250mm_ Sensor W/Cable	1
48	750mm_ DC Cordon d'alimentation	1

Clé	Description de la pièce	Qté
51L	Bras de manivelle (G)	1
51R	Bras de manivelle(D)	1
52	6004_Roulement	2
53	6203_Roulement	2
54	Courroie d'entraînement	1
55	Volant d'inertie	1
56	Aimant	1
57	Cylindre à gaz	1
58	Câble d'acier	1
61	Siège	1
62	Câble d'acier	1
63	Dossier de siège en maille	1
64	Mousse pour poignée	2
65	3/8" x 53mm_Boulon de carrosserie	2
66	Boulon à tête hexagonale 1/4" x 3/4	4
67	3/8" x UNC16 x 4" _Boulon à tête hexagonale	2
68	Boulon à tête hexagonale 5/16" x UNC18 x 5/8	17
69	5/16" x 2-1/2" _Boulon à tête hexagonale	1
70	Boulon à tête hexagonale de 5/16"x UNC18 x	1
71	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 1-3/4	4
72	Ø1/4" x 13 x 1T_Rondelle plate	5
73	Ø1/4" x 19 x 1.5T_Rondelle plate	4
75	Ø17 x Ø23.5 x 1T_Rondelle plate	1
76	Ø5/16" x Ø18 x 1.5T_Rondelle plate	18
77	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T_Rondelle plate	5
79	Ø8 x Ø18 x 3T_Rondelle frein moletée	4
81	3/8" x 3/4" _Boulon à douille à tête bombée	1
82	5/16" x 1,5T_Rondelle fendue	9
83	5/16" x 19 x 1,5T_Rondelle courbe	2
84	Ø3/8" x Ø25 x 2T_Rondelle plate	2
85	Ø17_C Anneau	1
86	Ø20_C Anneau	2
87	Boulon M8 x 130mm_J	1
88	M8 x 7T_Nylon Écrou	5
89	3/8" x 7T_Nylon Écrou	7
90	Écrou 1/4" x 8T_Nylon	4
91	Écrou 5/16" x 6T_Nylon	7
93	Boulon à tête cylindrique M6 x 38mm	1
94	Boulon à tête hexagonale 5/16" x UNC18 x 3/4	6
95	Vis à tête plate M5 x 12mm	10
97	3 x 20mm_vis taraudeuse	4
98	Vis à tête Phillips M6 x 15mm	8
99	Vis à tête Phillips M5 x 12mm	20
101	Ø5 x 16mm_vis taraudeuse	11
103	3.5 x 16mm_vis à tôle	12
104	Ressort	1

Clé	Description de la pièce	Qté
106	5/16" x UNC18 x 1-3/4" _Boulon à douille à tête ronde	2
108	M10 x P1.25 x 10T_écrou	2
111	Vis à tête cruciforme M5 x P0.8 x 10L_Flat	8
112	Clé 12/14mm	1
113	Clé de 13/15 mm	1
114	Tournevis à tête Phillips	1
115	Clé Allen L	1
116	Pédale (G.D.)	1
119	3/8"-UNF26 x 3T_Écrou	2
121	3/8"-UNF26 x 7T_Écrou	2
125	Siège Housse de chariot	1
126	HGP Passe-fil	1
129	M6 x 6T_Nylon Écrou	1
130	Clé de 13/14 mm	1
131	Adaptateur d'alimentation	1
140	Support de capteur	1
141	Couvercle de guidon	1
143	Plaque de fixation du rail de siège	1
144	Embout de poignée	2
145	Bouton de résistance avec câble	2
146	Étiquette de résistance de la poignée (Haut)	1
147	Étiquette de résistance de la poignée (Bas)	1
148	2100mm_Câble de commutation (supérieur)	1
149	300mm_Support d'interrupteur à poignée	1
150	180mm_Câble de résistance pour guidon	1
151	Câble de commutation (inférieur)	1
153	Assemblage du support de console	1
154	Boulon à tête hexagonale 5/16" x 2-1/2	1
155	Assemblage du support de tablette	1
156	2.3 x 6mm_vis à tôle	2
157	Tampon	1
158	Rotation du support d'essieu	1
160	Ø5/16" x 16 x 1.5T_Rondelle plate	8
161	Vis à tête cruciforme plate M6 x 10L_Flat	4
162	Ø1/4" x Ø16 x 1.0T_Rondelle plate	4
163	Manchon	4
164	Écrou M6 x 19L	4
165	Boulon à tête creuse M6 x 10L	4
166	Roue en PU	4
167	Levier de réglage avant/arrière du siège	1
168	Levier d'ancrage	1
169	Vis à tête plate M5 x 25 mm	2
170	Ø15 x Ø6 x 4T_Nylon Rondelle	1
171	Boulon à tête cylindrique M5 x 45mm	1
172	Ø5 x Ø10 x 1.0T_Rondelle plate	1
173	M5 x 5T_Nylon Écrou	2
177	Coussin de pied en caoutchouc	1

Clé	Description de la pièce	Qté
183	Plaque de verrouillage	2
184	Rondelle plate	2
185	3/8" x 4T_écrou	1
186	Ressort de torsion ChenChin	1
187	Vis à tête Phillips M5 x 20L	1
188	Boulon à tête hexagonale 5/16" x UNC18 x 1-1/2	1
189	Coussin en caoutchouc	2
190	Porte-tablette Couvercle avant	1
190-1	Support de tablette Couvercle arrière	1
190-2	Porte-tablette Clip supérieur	1
190-3	Porte-tablette Clip inférieur	1
190-4	Printemps	2
190-5	Colonne du ressort	2
191	3/8" x UNC16 x 12,5T_Écrou borgne	2
192	3.5 x 12mm_vis à tôle	7
204	Boulon à tête creuse M6 x P1.0 x 12L	4
245	Vis à tête plate M8 x 30mm	6
246	M8 x 1,25 x 6,5T_écrou carré	6

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces de vélo pour la période de temps indiquée ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, tel que déterminé 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 détaillants indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un détaillant 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 Résidentielle

Cadre: Durée de vie

Volant: Durée de vie

Pièces: 10 ans

La console: 2 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 des modifications non autorisées.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse ou implicite, y compris toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier, est limitée à la durée des 12 premiers 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 du cycle Spirit illustré dans la figure peuvent être commandées auprès de Dyaco Canada Inc. 5955 Don Murie Street, Niagara Falls, Ontario L2G 0A9. Lors de la commande de pièces, celles-ci seront 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, envoyer un courriel à customerservice@dyaco.ca ou visiter notre site web à l'adresse www.dyaco.ca. Les heures de bureau 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

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

XTEERRA
FITNESS

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

agio.
life begins
outdoors.

agiocanada.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

Cikada

cikada.ca

TRAINOR
SPORTS

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

Dyaco Canada Inc. dyaco.ca