Guide d'utilisation
N° du modèle
16207563250
XBU25

- Assemblage
- Fonctionnement
- Adjustments
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT
Lisez et comprenez le guide d'utilisation avant d'utiliser cet appareil.

SPIRIT

Prière de garder aux fins de consultation

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit…….. 2

Renseignements importants en matière de sécurité……. 3

Mesures de sécurité ……..…….. 5

Renseignements importants en matière d'électricité……..5

Renseignements importants en matière de fonctionnement.……6

Assemblage…….. 7

Fonctionnement de votre cycle exerciseur vertical……13

Utilisation de l'application SPIRIT+..…….. 17

Caractéristiques programmables……....18

Plan détaillé……..….. 25

Liste des pièces……..26

Entretien général……28

Garantie limitée du fabricant…….29

ATTENTION

Ce cycle exerciseur vertical est conçu pour être utilisé uniquement à domicile et est garanti à cet effet. Toute autre application annule cette garantie en entier.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEAU CYCLE EXERCISEUR

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

Prenez quelques minutes pour noter le nom du commerçant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous pour faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre support et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être de notre entreprise. S'il vous plaît aller www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.

Nom du commerçant _____

Numéro de téléphone du commerçant _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

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

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

CET APPAREIL A ÉTÉ CONÇU UNIQUEMENT AUX FINS D'USAGE PERSONNEL
VEUILLEZ LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CE CYCLE EXERCISEUR

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, les mesures de sécurité de base doivent toujours être suivies, incluant les suivantes :

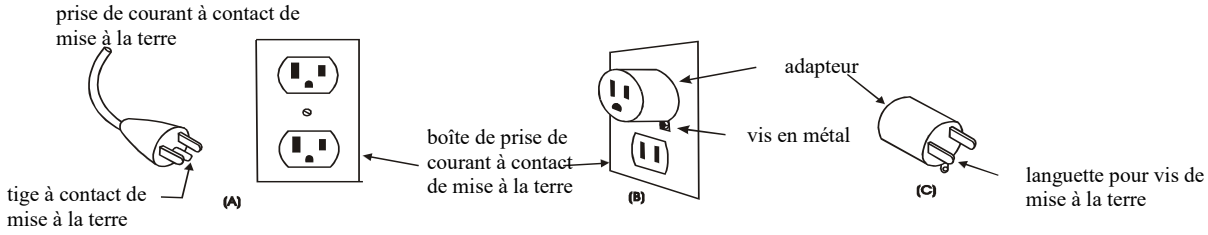
MISE EN GARDE – Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

DANGER: Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez votre cycle exerciseur de la prise murale avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien.

MISE EN GARDE – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez le cycle exerciseur sur une surface plane de niveau donnant accès à une prise murale de 120 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement le cycle exerciseur est branché dans cette prise murale.

Instructions de mise à la terre

Cet appareil doit être mis à la terre. S'il est défectueux ou s'il tombe en panne, la mise à la terre offre un passage de résistance moindre au courant électrique, et ce, pour réduire le risque d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur avec une mise à la terre et d'une fiche avec une mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée installée convenablement et mise à la terre conformément aux codes et aux règlements locaux. Voir le diagramme ci-dessous pour les méthodes de mise à la terre.



N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE FICHE À L'EXTRÉMITÉ.

MISE EN GARDE – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes :

- Rappelez-vous qu'un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise murale lorsque vous ne l'utilisez pas, ainsi qu'avant d'installer des pièces ou d'en enlever.
- Ne placez pas de couverture ou d'oreiller sous l'appareil. L'appareil peut surchauffer et causer un incendie, un choque électrique ou des blessures aux personnes.
- Surveillez attentivement lorsque cet appareil est utilisé par ou près des enfants, des personnes invalides ou handicapées.

Dyaco Canada Inc. 2025

- Utilisez cet appareil seulement de la façon décrite dans ce guide. N'utilisez pas de pièces qui n'ont pas été recommandées par le fabricant.
- N'utilisez jamais cet appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas de façon appropriée, s'il a été échappé ou s'il est endommagé, ou s'il a été échappé dans l'eau. Retournez l'appareil à un centre de services pour qu'il soit examiné et réparé.
- Ne transportez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon d'alimentation comme poignée pour le déplacer.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'obstruez jamais ou n'insérez jamais d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur.
- N'utilisez pas cet appareil là ou des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
- Branchez seulement cet appareil à une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée.
- Cet appareil est conçu pour être utilisé uniquement à domicile.
- Cet appareil n'a pas été conçu pour les personnes éprouvant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires. Elles ne devraient pas utiliser cet appareil à moins qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions, par une personne responsable de leur sécurité, sur la façon de l'utiliser.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans de cet appareil.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ!

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

MESURES DE SÉCURITÉ À PRENDRE AVEC TOUT ÉQUIPEMENT DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Avant de débrancher cet appareil, fermez tous les contrôles, puis retirez la fiche de la prise murale.

N'utilisez jamais l'équipement sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'appareil pourraient s'ensuivre.

Avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour toute personne âgée de 35 ans ou plus ou les personnes avec un état de santé antérieur.

N'utilisez pas votre équipement d'aucune autre façon pour laquelle il a été conçu.

Éloignez les mains de toutes les pièces mobiles.

Les capteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Leur but est de vous fournir une mesure approximative en rapport avec votre fréquence cardiaque. Utilisez la sangle de poitrine avec un émetteur pour recevoir une méthode d'analyse de la fréquence cardiaque beaucoup plus précise. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Les capteurs du pouls sont conçus uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.

Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser le cycle exerciseur. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.

Si vous ne suivez pas toutes les lignes directrices, la validité de votre expérience de conditionnement physique peut en être compromise, vous risquez de vous blesser ou de blesser d'autres personnes et vous réduisez la durée de votre équipement.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

N'utilisez **JAMAIS** de prise de courant murale munie d'un disjoncteur de fuite à la terre (GFCI) avec ce cycle exerciseur.

N'enlevez **JAMAIS** le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre cycle exerciseur peut être affectée. **De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie.** Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique.

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

Dyaco Canada Inc. 2025

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N’utilisez **JAMAIS** ce cycle exerciseur sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d’effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez la résistance désirée sur la console de l’ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L’ordinateur répond graduellement à la commande.
- N’utilisez **JAMAIS** ce cycle exerciseur pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l’alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes du cycle exerciseur. Débranchez l’appareil pendant un orage électrique par mesure de sécurité.
- Faites preuve de prudence en faisant d’autres activités tout en pédalant sur votre cycle exerciseur, par exemple, regarder la télévision, lire ou autres. Ces distractions peuvent vous faire perdre l’équilibre, ce qui peut causer des blessures graves.
- N’exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont réglées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

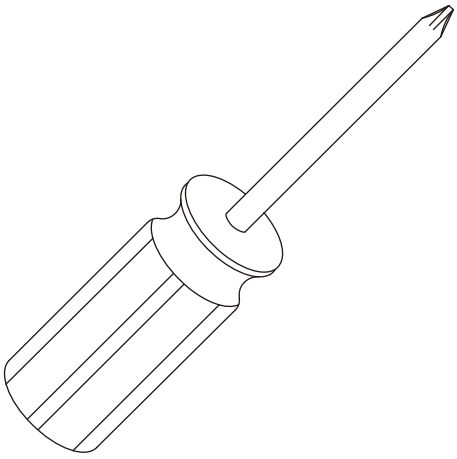
Dyaco Canada Inc. 2025

ASSEMBLAGE

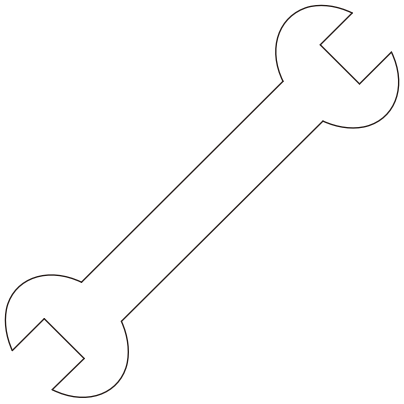
Préassemblage

1. À l'aide d'un couteau polyvalent (découpeur de boîtes), coupez les rubans d'expédition autour de la boîte. Enlevez le ruban sous la boîte et séparez les agrafeuses qui attachent les deux pièces. Levez la boîte au-dessus de l'appareil et dépaquetez-le.
2. Enlevez attentivement toutes les pièces du carton et inspectez si elles sont endommagées ou s'il en manque. Si des pièces sont endommagées ou s'il en manque, communiquez immédiatement avec votre commerçant.
3. Prenez le sac des ferrures. Les ferrures sont séparées en quatre étapes. Enlevez d'abord les outils. Enlevez les ferrures du sac une étape à la fois pour éviter de les mêler. Les nombres qui sont entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des items pour les illustrations d'assemblage à titre de référence.

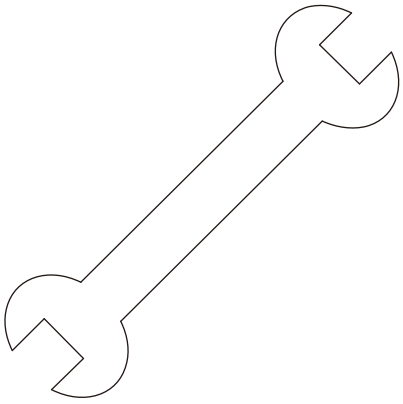
Outils nécessaires



No. 93. Tournevis Phillips



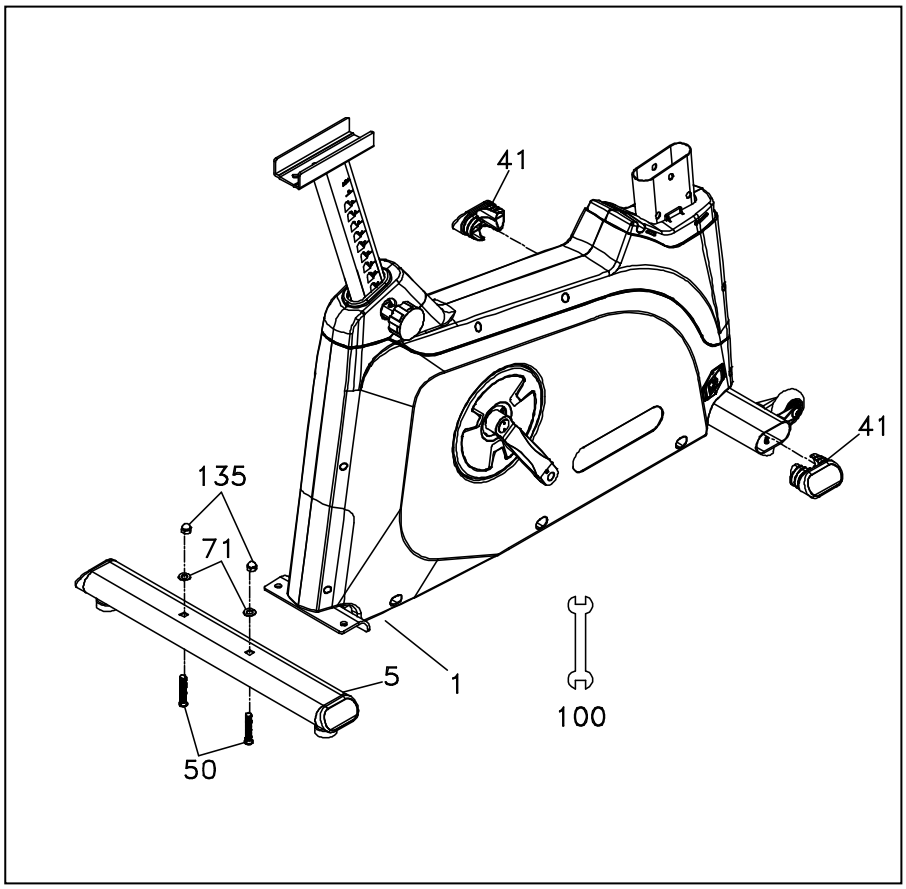
No. 100. Clef 12/14 mm



No. 92. Clef 13/15 mm

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

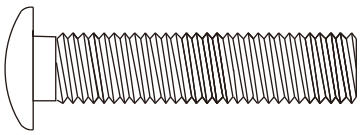
Dyaco Canada Inc. 2025



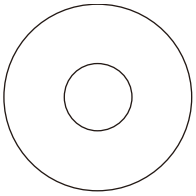
ÉTAPE 1 :

1. Fixez le stabilisateur arrière (5) au cadre principal (1) avec deux boulons mécaniques (50), deux rondelles ordinaires (71) et deux écrous (135). Serrez-les à l'aide de la clef (100).
2. Fixez les embouts (41) à chaque ouverture du tube du stabilisateur avant. Tapotez-les avec une mallette en caoutchouc si nécessaire.

FERRURES



No. 50. Boulon mécanique 3/8 po x 2 po (2 pièces)

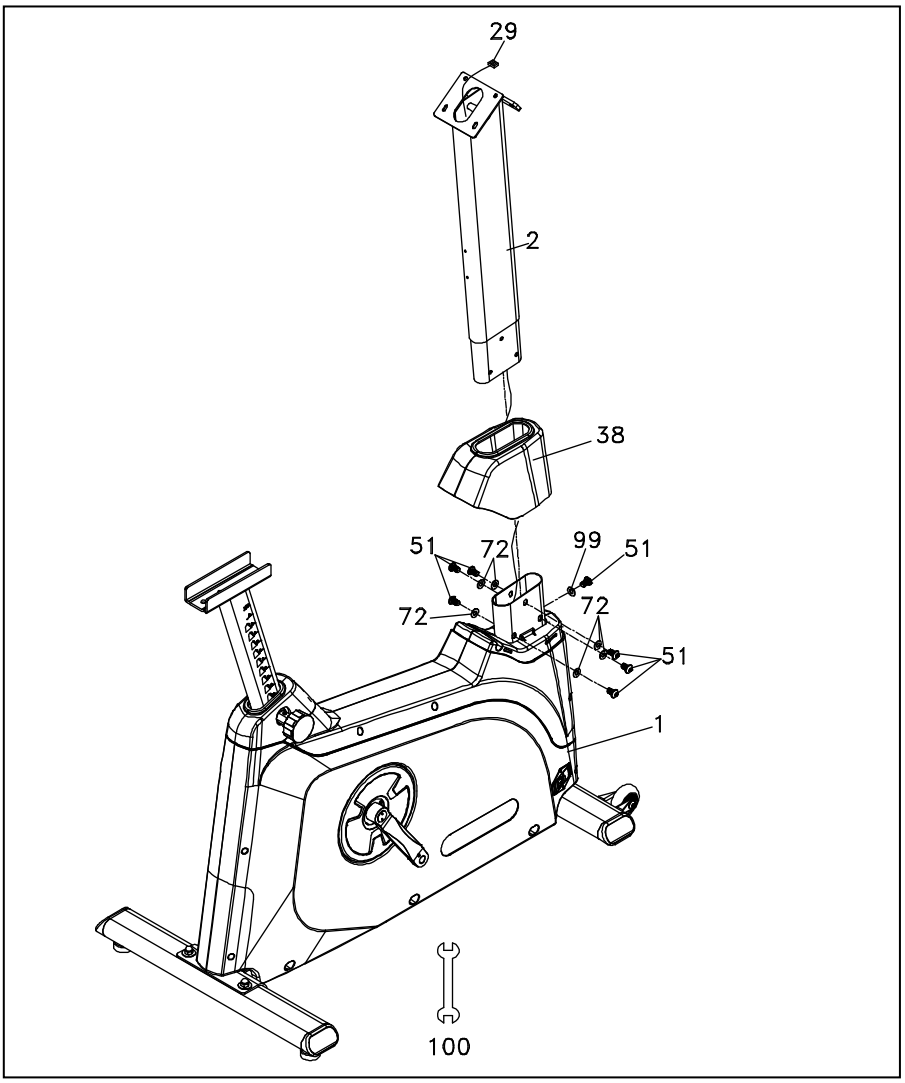


No. 71. Rondelle ordinaire 3/8 po x 25 x 2,0T (2 pièces)

No. 135. Écrou-capuchon 3/8 po (2 pièces)

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

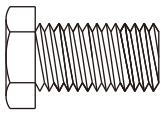
Dyaco Canada Inc. 2025



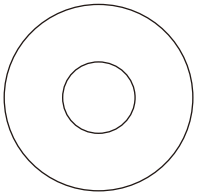
ÉTAPE 2 :

1. Démêlez le câble de l'ordinateur (29) et passez-le dans le couvercle du tableau de la console (38) et dans le tableau de la console (2) jusqu'à ce que les connecteurs du câble sortent de l'ouverture du tableau de la console. Assurez-vous de ne pas pincer le câble, ce qui risquerait d'endommager les composantes électroniques. Glissez le couvercle en plastique (38) sur le tableau de la console, en vous assurant de l'orienter correctement.
2. Fixez le tableau de la console (2) sur le cadre principal (1) avec sept boulons (51) et six rondelles ordinaires (72) sur les boulons de côté, et une rondelle courbée (99) sur le bouton d'avant. Serrez-les à l'aide de la clef (100).

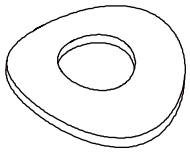
FERRURES



No. 51. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 5/8 po (7 pièces)



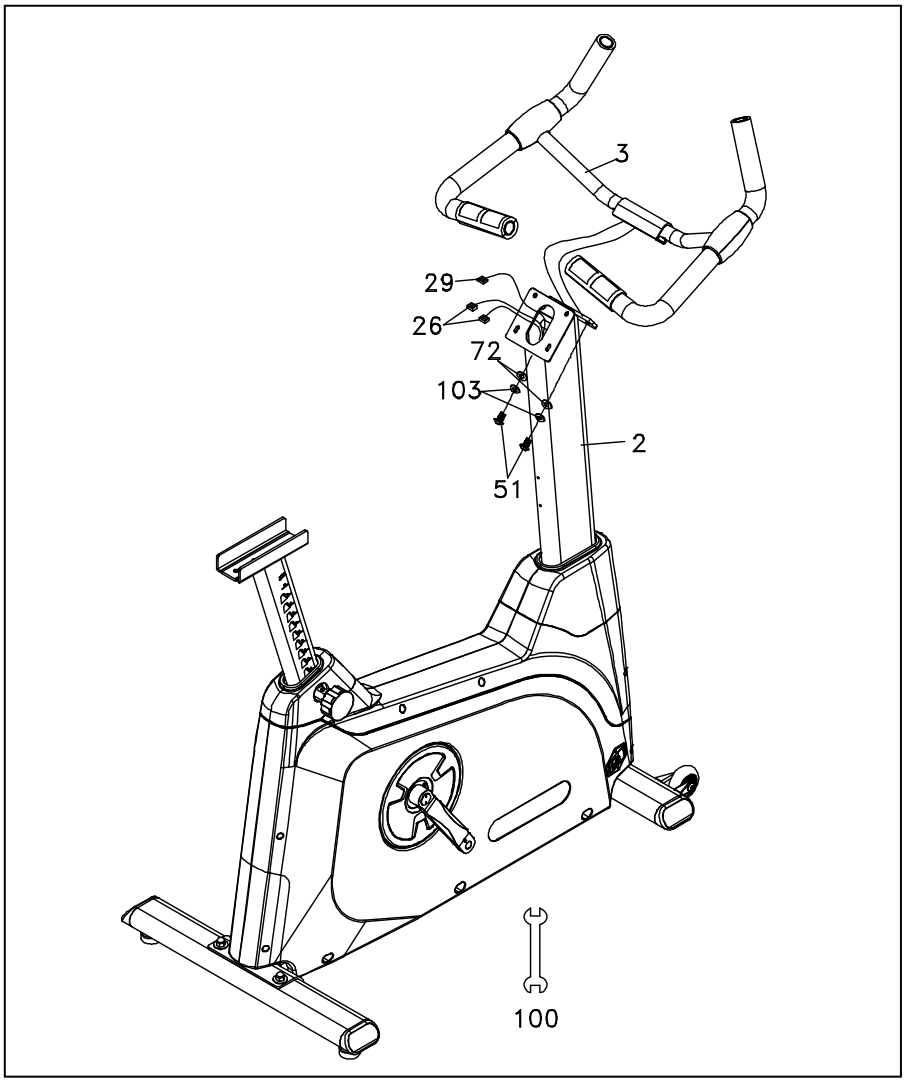
No. 72. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 x 1,5T (6 pièces)



No. 99. Rondelle courbée 5/16 po x 19 x 1,5T (1 pièce)

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

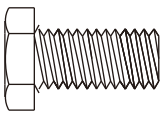
Dyaco Canada Inc. 2025



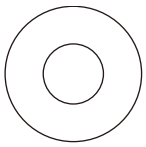
ÉTAPE 3 :

1. Passez les deux fils du pouls manuel (26) dans l'ouverture de la plaque des guidons et sortez-les de l'ouverture de la plaque de la console. Enlevez le couvercle en plastique noir des guidons en coupant le lien en plastique.
2. Fixez les guidons (3) sur le tableau de la console (2) avec deux boulons (51), deux rondelles ordinaires (72) et deux rondelles à ressort (103) en vous assurant de ne pas pincer les fils du pouls manuel. Serrez-les à l'aide de la clef (100). Emboîtez le couvercle en plastique noir des guidons sur le raccord.

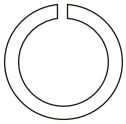
FERRURES



No. 51. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 5/8 po (2 pièces)



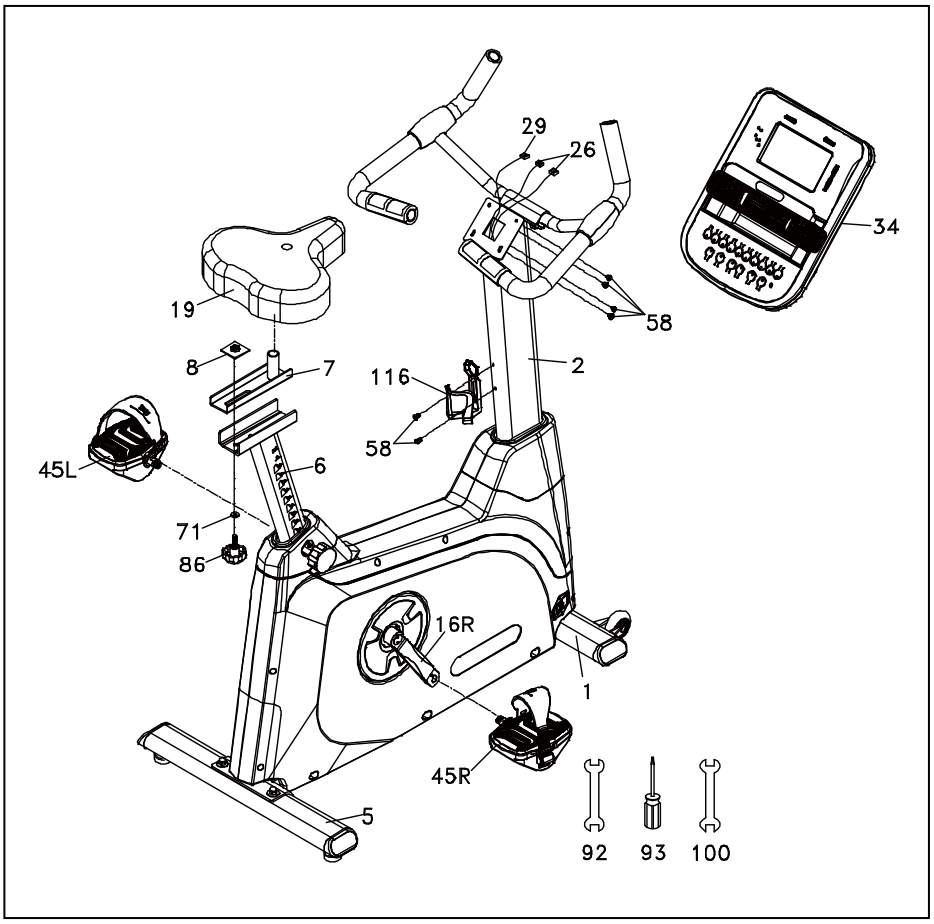
No. 72. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 x 1,5T (2 pièces)



No. 103. Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T (2 pièces)

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

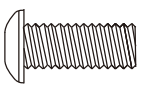
Dyaco Canada Inc. 2025



ÉTAPE 4 :

1. Insérez le câble de l'ordinateur (29) et les deux fils du pouls manuel (26) dans les connecteurs à l'arrière de la console (34). Fixez la console (34) sur le tableau de la console (2) avec quatre vis à empreinte cruciforme (58) à l'aide du tournis Phillips (93).
2. Fixez les pédales (45-L et 45-R) aux bras de manivelle (16-L et 16-R). Rappelez-vous que la pédale gauche a des filets inversés et qu'elle doit être vissée au bras de manivelle dans le sens contraire des filets normaux. Un « L » est marqué dans l'extrémité de la tige filetée de la pédale gauche et un « R » dans la tige droite. Assurez-vous de serrer les pédales autant que possible. Il se peut que vous ayez à les serrer de nouveau si vous entendez un bruit sourd en pédalant. Un bruit sourd ou un cliquetis sont normalement causés par des pédales qui ne sont pas suffisamment serrées. Serrez-les à l'aide de la clef (92).
3. Fixez le patin du support de la selle (7) (en plaçant le petit poteau à l'avant) sur le rail du support de la selle (6) en glissant une rondelle ordinaire (71) sur le bouton de réglage de la selle (86). Glissez-le ensuite dans les fentes et attachez un écrou à bride (8) à l'extrémité. Fixez la selle (19) sur la tige de selle en vous assurant de serrer fermement l'écrou de chaque côté, en dessous de la selle.
4. Fixez le porte-bouteille (116) sur le tableau de la console (2) avec deux vis à empreinte cruciforme (58) et serrez-les à l'aide du tournis Phillips (93).

FERRURES



No. 58. Vis à empreinte cruciforme
M5 x 12 mm (6 pièces)

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

Déplacement du cycle-exerciseur

Le cycle-exerciseur est muni de deux roues de déplacement qui s'embraient dès que l'arrière du cycle-exerciseur est levé.

Ajustement du siège

Pour ajuster la selle dans la position la plus élevée, vous devez desserrer le bouton de réglage pour lever ou abaisser le siège. Le modèle comprend un mécanisme à cliquet qui se verrouille. Si vous voulez baisser la selle, tirez horizontalement sur le côté droit du cadre jusqu'à ce que la tige se verrouille dans l'une des rainures.

Console

La console affiche les tours/minute, les calories consommés, le temps (écoulé ou compte à rebours), la distance parcourue, le pouls, le niveau de résistance, le nom du programme, la vitesse, les watts et le nombre de circuits complétés. Elle comprend également un diagramme du profil du niveau de résistance qui vous permet de voir le travail accompli et un échantillon des segments à venir.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CYCLE EXERCISEUR

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

ALIMENTATION

En connectant le cordon d'alimentation au cycle exerciseur, la console est automatiquement mise sous tension.

Lorsque la console démarre initialement, elle effectue un auto-essai interne. Pendant cette période de temps, toutes les lumières s'allument. Lorsque les lumières s'éteignent, la fenêtre tuteur indique la version du logiciel (i.e. : VER 1.0). La fenêtre de la distance indique la distance totale et la fenêtre du temps, les heures totales que l'appareil a été utilisé.

L'odomètre paraît à l'affichage pendant seulement quelques secondes puis la console revient à l'affichage initial. L'affichage de la matrice de points défile à travers les différents profils d'entraînement des programmes et la console fait défiler le message initial de démarrage. Vous pouvez maintenant utiliser la console.

AFFICHAGE DE LA MATRICE DE POINTS

Vingt colonnes de boîtes (dix de haut) indiquent chaque segment de la séance d'exercices. Les boîtes indiquent seulement qu'une valeur approximative (résistance) d'effort. Elles n'indiquent pas nécessairement une valeur spécifique, mais seulement un pourcentage approximatif pour comparer les niveaux d'intensité. Dans l'opération manuelle, la fenêtre des points de la résistance bâtit un profil alors que les valeurs changent pendant la séance d'exercices.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

PISTE 1/4 DE MILLE (DE 0,4 KM)

La piste d'un quart de mille apparaît autour de la fenêtre de la matrice de points. Le point clignotant indique votre progrès. Une fois que la piste d'un quart de mille (0,4 km) est complétée, elle recommence. Un compteur de circuits se trouve dans la fenêtre tuteur pour suivre la distance parcourue.

CARACTÉRISTIQUE DE LA PRISE DU POULS

La fenêtre de la console pour le pouls (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements/minute au cours de la séance d'exercices. Vous devez tenir les deux capteurs en acier inoxydable sur la croix de Saint-André avant ou l'émetteur de la fréquence cardiaque sur la sangle de poitrine pour afficher le pouls. La valeur du pouls est affichée chaque fois que l'affichage supérieur reçoit un signal du pouls. Vous pouvez utiliser la caractéristique de la prise du pouls lorsque vous effectuez les programmes de la fréquence cardiaque.

AFFICHAGE DES CALORIES

Les calories consommées sont affichées en tout temps pendant la séance d'exercices.
Note : Ces données ne sont qu'un guide rudimentaire de comparaison à utiliser au cours des séances d'exercices et ne sont aucunement utilisables aux fins de traitement médical.

HAUT-PARLEURS

La console a deux haut-parleurs encastrés et une douille d'entrée audio. Il n'y a pas de contrôle du volume sur la console, celui-ci étant contrôlé par la source audio.

DÉMARRAGE RAPIDE

Voici la façon la plus rapide de commencer une séance d'exercices : après avoir mis la console sous tension, appuyez sur le bouton START pour commencer et initier le mode de démarrage rapide. Dans ce mode, le temps compte (en progressant à partir de zéro) et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons LEVEL UP et DOWN. Seule la rangée de boutons inférieure de l'afficheur de la matrice de points est allumée en premier. Au fur et à mesure que la charge de travail augmente, les rangées s'allument pour indiquer une charge de travail plus difficile. C'est alors plus difficile de pédaler lorsque les rangées allumées augmentent.

Vingt niveaux de résistance sont disponibles pour offrir davantage de diversité. Les cinq premiers niveaux consistent en des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont conçus pour donner une bonne progression aux utilisateurs et aux utilisatrices déconditionnés. Les niveaux 6 à 10 sont plus difficiles, mais l'augmentation dans la résistance d'un niveau à l'autre est minime. Les niveaux 11 à 15 commencent à être plus difficiles alors qu'ils offrent plus de travail en progressant d'un niveau à l'autre. Les niveaux 16 à 20 sont extrêmement difficiles et sont conçus pour de courtes charges à intervalle et le conditionnement athlétique avancé.

CHIFFRE D'ACTIVATION DES MUSCLES

Un chiffre anatomique se trouve dans la partie supérieure de la console. Ce chiffre allume toutes les régions qui sont activées en utilisant le cycle exerciseur. Ces régions s'allument pendant les programmes. Vous pouvez contrôler les muscles qui sont engagés en personnalisant le profil de résistance au cours de la phase de programmation de la console. Si vous acceptez le profil du programme par défaut, le programme choisi déterminera les muscles qui seront engagés en réglant automatiquement la résistance. Voici quelques lignes directrices à suivre :

- Les diodes électroluminescentes correspondant aux parties supérieures du corps ne s'allument pas.

Dyaco Canada Inc. 2025

- Les diodes électroluminescentes correspondant aux parties inférieures du corps s'allument en trois degrés d'engagement : le vert représente la participation minime des muscles, le jaune représente la participation moyenne des muscles et le rouge représente la pleine participation des muscles.
- Il existe différents scénarios pour l'activation des muscles des parties inférieures du corps.
  - Pour les niveaux 1 à 10 : Lorsque vous faites participer les muscles ischio-jambiers et du fessier, les lumières vertes allument. Lorsque vous faites participer les muscles des quadriceps et des mollets, les lumières jaunes s'allument.
  - Pour les niveaux 11 à 20 : Lorsque vous faites participer les muscles ischio-jambiers et du fessier, les lumières jaunes allument. Lorsque vous faites participer les muscles des quadriceps et des mollets, les lumières rouges s'allument.

PROFIL DU POURCENTAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

L'écran à affichage à cristaux liquides de la console affiche votre fréquence cardiaque en tout temps lorsque le pouls est détecté. Le diagramme en barres, situé à la droite de l'écran, indique le pourcentage de votre fréquence cardiaque actuelle en rapport avec votre fréquence cardiaque cible maximale, ce qui est déterminé par l'âge que vous avez entré au cours de la phase de programmation de n'importe quel des 10 programmes. Signification des couleurs du diagramme en barres :

- 50 à 60 % de l'effort maximum est jaune
- 65 à 80 % de l'effort maximum est jaune et vert
- 85 à 90 % ou plus est jaune, vert et rouge

INFORMATION DE BASE

La fenêtre tuteur affiche initialement le nom du programme. Lorsque la console est dans le mode balayage au cours d'un programme, la vitesse est affichée pendant quatre secondes, puis change pour afficher les watts (indication de la charge de travail). Si 100 watts sont affichés, ceci signifie que vous faites suffisamment de travail pour garder une ampoule électrique de 100 watts allumée. Les données changent au temps du segment, puis aux circuits complétés. Appuyez de nouveau sur le bouton ENTER pour revenir au début de la séance d'exercices.

Le bouton STOP offre plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur le bouton STOP au cours du programme, le cycle exerciseur entre dans le mode *pause* pendant cinq minutes. Si vous devez aller boire, répondre au téléphone ou faire d'autres choses qui pourraient interrompre votre séance d'exercices, c'est une excellente caractéristique. Pour continuer votre séance d'exercices lorsque l'appareil est dans le mode *pause,* appuyez simplement sur le bouton START. En appuyant deux fois sur le bouton STOP au cours de la séance d'exercices, le programme prend fin et la console affiche un sommaire de votre séance d'exercices (temps total, vitesse moyenne, watts moyens, fréquence cardiaque moyenne et circuits complétés). En appuyant sur le bouton STOP pendant trois secondes ou une troisième fois au cours d'un programme, la console effectue une remise complète à zéro. Au cours de l'entrée des données pour un programme, le bouton STOP retourne à l'écran précédent ou au segment précédent. Ceci vous permet de retourner en arrière pour changer les données de programmation.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

BOUTONS DES PROGRAMMES

Les boutons de programmation sont utilisés pour avoir un aperçu de chaque programme. Lorsque vous mettez initialement la console en marche, vous pouvez appuyer sur chaque bouton de programmation pour avoir un aperçu du profil du programme. Si vous décidez que vous voulez essayer un programme, appuyez sur le bouton de programmation correspondant, puis appuyez sur le bouton ENTER pour choisir le programme et entrer dans le mode de réglage des données.

Le cycle exerciseur est muni d'un système intégré de contrôle de la fréquence cardiaque. Simplement en tenant les capteurs du pouls manuel sur les guidons fixes ou en portant l'émetteur à fréquence cardiaque (voir la section *Utilisation de l'émetteur à fréquence cardiaque)* fait clignoter l'icône du cœur (ceci peut prendre quelques secondes). La fenêtre d'affichage du pouls affiche la fréquence cardiaque ou le pouls en battements à la minute.

La console a aussi un ventilateur intégré pour vous rafraîchir. Pour faire démarrer le ventilateur, appuyez sur le bouton situé sur le côté gauche de la console.

PROGRAMMATION DE LA CONSOLE

Chaque programme peut être personnalisé avec vos renseignements personnels et modifié pour répondre à vos besoins. Certains renseignements demandés sont nécessaires pour que l'affichage soit correct. On vous demande votre âge et votre poids. L'entrée de votre âge est nécessaire pendant les programmes de contrôle de fréquence cardiaque pour assurer que des paramètres valables soient présentés dans le programme pour votre âge. Autrement, les paramètres de la charge de travail pourraient être trop élevés ou trop bas pour vous. L'entrée de votre poids contribue au calcul d'une lecture de calories plus précise. Même si nous ne pouvons pas offrir un compte de calories exact, nous cherchons à être le plus près possible.

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

ENTRÉE D'UN PROGRAMME ET MODIFICATION DE DONNÉES

Lorsque vous réglez un programme, en appuyant sur un bouton de programmation puis sur le bouton ENTER, vous avez le choix d'entrer vos données personnelles. Si vous voulez vous exercer sans entrer de nouvelles données, appuyez simplement sur le bouton START, ce qui contournera la programmation de données et vous amènera directement au début de votre séance d'exercices. Si vous voulez changer les données personnelles, alors suivez simplement les instructions dans la fenêtre tuteur. Si vous commencez un programme sans changer les données, les données par défaut ou sauvegardées sont utilisées.

NOTE : *Les données par défaut de l'âge et du poids changent lorsque vous entrez un nouveau nombre. Les dernières données concernant l'âge et le poids sont sauvegardées comme nouvelles données par défaut. Si vous entrez votre âge et votre poids la première fois que vous utilisez l'exerciseur, vous ne devrez pas les entrer à chaque séance d'exercices à moins que votre âge ou votre poids ne change ou qu'une autre personne d'un âge différent ou d'un poids différent utilise l'exerciseur.*

RENSEIGNEMENTS CONCERNANT VOTRE CYCLE EXERCISEUR VERTICAL

Soyez toujours prudent lorsque vous conduisez votre cycle exerciseur vertical. Suivez les instructions de ce manuel pour assurer le fonctionnement et l'entretien en toute sécurité de votre cycle exerciseur vertical.

Votre nouveau cycle exerciseur vertical Spirit Fitness dispose d'une connectivité Bluetooth pour vous donner accès aux expériences d'entraînement les plus avancées disponibles. Suivez les instructions ci-dessous pour en savoir plus sur l'utilisation des capacités Bluetooth à leur plein potentiel.

Le téléchargement de l'application SPIRIT+ permettra de débloquer davantage de fonctionnalités, comme le suivi des séances d'entraînement et le partage de données via Google Fit et Apple Fitness. Recherchez simplement SPIRIT+ dans l'App Store sur votre téléphone intelligent ou votre tablette, ou balayez le code QR ci-dessous.

Saviez-vous que vous pouvez personnaliser votre expérience avec votre nouveau cycle exerciseur vertical? Créez un profil et sauvegardez les programmes d'entraînement personnalisés en suivant les instructions ci-dessous.

UTILISATION DE L'APPLICATION SPIRIT+

Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement, votre nouveau cycle exerciseur vertical est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permettra d'interagir avec certains téléphones ou tablettes au moyen de l'application SPIRIT+. Il vous suffit de télécharger l'application gratuite SPIRIT+ sur l'Apple Store ou Google Play et de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre cycle exerciseur vertical.

Appuyez sur le bouton DISPLAY de l'application pour afficher les données d'entraînement actuelles. Lorsque votre entraînement est terminé, choisissez END & SAVE WORKOUT pour sauvegarder les données d'entraînement. L'application Spirit + vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites fitness Cloud que nous prenons en charge : Apple Health, Google Fit, MapMyFitness ou Fitbit.

1. Téléchargez l'application en balayant le code QR à droite.
2. Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que 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 cycle exerciseur vertical pour la connexion. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® sur l'écran de la console de l'équipement s'allume. Cliquez sur DISPLAY; vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre application SPIRIT+.
5. Lorsque votre entraînement est terminé, choisissez END & SAVE WORKOUT pour sauvegarder les données d'entraînement. Vous serez invité(e) à synchroniser vos données avec chaque site de fitness Cloud disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application d'entraînement physique compatible applicable, comme Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit, etc., pour que l'icône soit active et disponible.

Available on the App Store

GET IT ON Google play

Remarque : Votre appareil devra fonctionner sur un système d'exploitation minimum de IOS 13.1 ou Android 8.0 pour que l'application SPIRIT+ fonctionne correctement.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

PROGRAMME MANUEL

Le programme manuel fonctionne tel que le nom le laisse entendre, manuellement. Ceci veut dire que vous contrôlez la charge de travail vous-même et non l'ordinateur. Pour commencer le programme manuel, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez simplement sur le bouton MANUAL, puis sur le bouton ENTER, et suivez les directives dans la fenêtre tuteur.

1. Appuyez sur le bouton MANUAL, ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge avec les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière et modifier vos données en appuyant sur le bouton ENTER.
6. Une fois que le programme commence, vous êtes au niveau 1, le niveau le plus facile. C'est une bonne idée de demeurer quelque temps au niveau 1 pour la période d'échauffement. Si vous voulez augmenter la charge de travail, appuyez sur le bouton LEVEL UP sur la console ou le bras pivotant droit. Pour la diminuer, appuyez sur le bouton LEVEL DOWN sur la console.
7. Au cours du programme manuel, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton ENTER.
8. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme OU appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme OU sauver le programme que vous venez de compléter comme programme personnalisé en appuyant sur un bouton USER et en suivant les instructions dans la fenêtre tuteur.

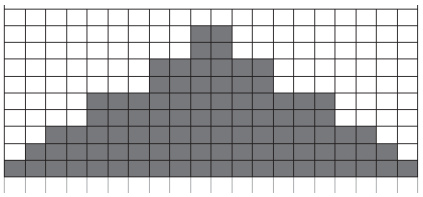
Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

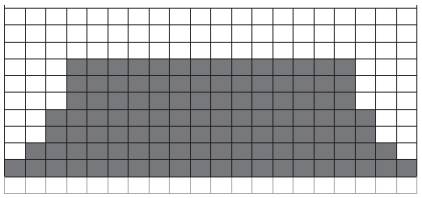
Le cycle exerciseur vertical offre cinq différents programmes qui ont été conçus pour offrir une variété de séances d'exercices. Ces cinq programmes ont des profils préréglés à l'usine pour accomplir différents buts.

PROGRAMME "COLLINES"



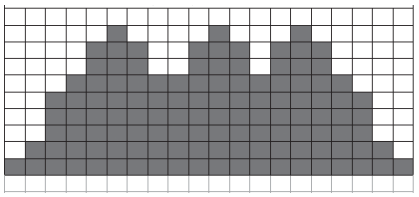
Ce programme suit la progression graduelle d'un triangle ou d'une pyramide à partir d'environ 10 % de l'effort maximal (le niveau que vous avez choisi avant de commencer ce programme) jusqu'à un effort maximal qui dure 10 % du temps de la séance d'exercices, puis emprunte une régression graduelle de résistance à environ 10 % de l'effort maximal.

PROGRAMME "PERTE DE GRAISSE"



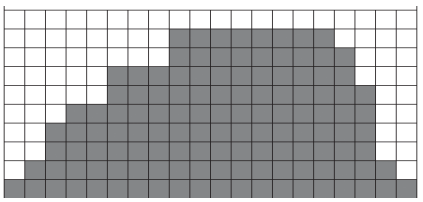
Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximal (niveau par défaut ou niveau entré par l'utilisateur) qui est soutenu pendant 2/3 du temps de la séance d'exercices. Ce programme vous encourage à garder l'intrant énergétique pendant une longue période de temps.

PROGRAMME "CARDIO"



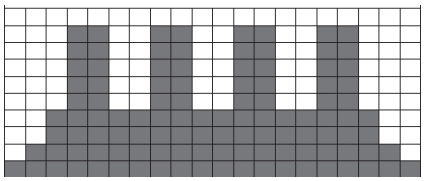
Ce programme présente une progression rapide et se rapproche du niveau de résistance (niveau par défaut ou niveau entré par l'utilisateur). Il consiste en de légères fluctuations qui montent et descendent pour permettre à votre fréquence cardiaque de s'élever, et de récupérer plusieurs fois, avant de s'engager dans une période de refroidissement rapide. Ceci développe les muscles du cœur et augmente la circulation sanguine et la capacité des poumons.

Le programme "FORCE"



Résistance : Ce programme comprend une progression graduelle de vitesse jusqu'à 100 % de l'effort maximum qui est soutenu pendant 25 % de la séance d'exercices. Ceci aide à développer la force et l'endurance musculaire pour les parties inférieures du corps et les fessiers. Une courte période de refroidissement suit. Inclinaison : Une montée rapide est suivie d'une inclinaison modérée et soutenue qui dure pendant presque toute la séance d'exercices.

PROGRAMME "INTERVALLE"



Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à « secousses rapides » qui sont utilisées lorsque vous effectuez des tâches de durées intenses et courtes. Ces tâches épuisent votre niveau d'oxygène et font monter votre fréquence cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisses de la fréquence cardiaque pour vous réapprovisionner en oxygène. Votre système cardiovasculaire est alors programmé pour utiliser l'oxygène de façon plus efficace.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

PROGRAMMATION DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

1. Choisissez le bouton du programme désiré et appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster l'âge à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande maintenant d'ajuster le niveau de résistance maximal. Il s'agit du niveau d'effort maximal que vous expérimenterez au cours du programme. Ajustez le niveau et appuyez ensuite sur le bouton ENTER.
6. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière et modifier vos données en appuyant sur le bouton STOP pour reculer d'un écran.
7. Si vous voulez augmenter ou diminuer la résistance en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons UP et DOWN sur la console ou sur le guidon. Ceci changera les paramètres de la résistance du profil en entier, même si l'image du profil à l'écran ne change pas. Ceci vous permet de voir le profit complet en tout temps. Si l'image du profil changeait, elle serait déformée et n'offrirait pas une représentation réelle du profil actuel. Lorsque vous effectuez un changement dans la résistance, la fenêtre tuteur indique la colonne et le niveau maximal de travail du programme actuels.
8. Au cours du programme manuel, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton ENTER.
9. Lorsque le programme se termine, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire sera affiché pendant une courte période de temps, puis la console retournera à l'affichage initial.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

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

Deux programmes à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice vous permettent de développer et de sauvegarder votre propre séance d'exercices. Les deux programmes, USER 1 et USER 2, fonctionnent exactement de la même façon, alors il n'y a aucune raison de les décrire séparément. Vous pouvez développer votre propre programme en suivant les instructions ci-dessous ou vous pouvez sauvegarder tout programme préréglé que vous complétez comme programme personnalisé. Les deux programmes vous permettent de les personnaliser davantage en y ajoutant votre nom.

1. Choisissez le programme USER 1 ou USER 2 et appuyez sur le bouton ENTER. Si vous avez déjà sauvegardé un programme dans U1 ou U2, il sera alors affiché et vous êtes prêt à commencer. Sinon, vous aurez le choix d'entrer un nom d'utilisateur. Dans la fenêtre tuteur, la lettre « A » clignote. Utilisez les boutons LEVEL UP et DOWN pour choisir la première lettre de votre nom.
2. **Note :** Si vous appuyez sur le bouton UP, la lettre « B » apparaîtra et si vous appuyez sur le bouton DOWN, la lettre « Z » apparaîtra.
3. Appuyez sur le bouton ENTER lorsque la lettre désirée est affichée. Répétez le processus jusqu'à ce que toutes les lettres de votre nom soient programmées (sept lettres au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton STOP.
4. Si un programme a déjà été sauvegardé dans USER lorsque vous appuyez sur le bouton, vous aurez le choix d'utiliser ce programme tel quel ou de le supprimer. À l'écran initial de bienvenue, lorsque vous appuyez sur le bouton START ou ENTER, on vous demandera : « Run Program? » (Utiliser le programme?). Utilisez les boutons LEVEL UP et DOWN pour choisir OUI ou NON. Si vous choisissez NON, on vous demandera si vous voulez supprimer le programme actuel qui a été sauvegardé. Il est nécessaire de supprimer le programme actuel si vous voulez en créer un nouveau.
5. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle donnée. Procédez à l'écran suivant.
6. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons LEVEL UP et DOWN ou d'utiliser le bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
7. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
8. On vous demande maintenant d'ajuster le niveau de résistance maximum du programme, puis appuyez sur le bouton ENTER lorsque la résistance a été choisie.
9. La première colonne clignote et on vous demande de régler le niveau de résistance pour le premier segment de la séance d'exercices à l'aide du bouton LEVEL UP. Lorsque vous avez terminé de régler le premier segment, ou si vous ne voulez pas le changer, appuyez sur le bouton ENTER pour continuer au segment suivant.
10. Le prochain segment indique le même niveau que le segment précédent qui est déjà réglé. Répétez le même procédé que le dernier segment et appuyez sur le bouton ENTER. Continuez ainsi jusqu'à ce que les vingt segments soient réglés.
11. La fenêtre tuteur vous demande alors d'appuyer sur le bouton ENTER pour sauvegarder le programme. Après avoir sauvegardé le programme, la fenêtre tuteur affiche « program saved » (programme sauvegardé), puis vous donne le choix de commencer la séance d'exercices ou de modifier le programme. Appuyez sur le bouton STOP pour sortir et retourner à l'écran initial.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

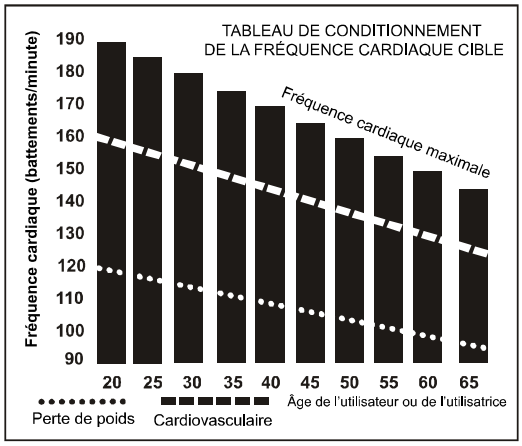
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence cardiaque, plusieurs personnes trouvent que leur choix d'intensité d'exercice est trop élevé ou trop bas. L'exercice est plus agréable en maintenant la fréquence cardiaque dans la gamme souhaitable des avantages.

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale, ce qui peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de fréquence cardiaque pour des buts spécifiques, calculez simplement le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque varie de 50 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre fréquence cardiaque maximale est la zone qui fait perdre la graisse alors que 80 % vise à renforcer le système cardiovasculaire. Alors si vous demeurez dans la zone entre 60 et 80, vous en profiterez au maximum.

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

200 - 40 = 180 (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,6 = 108 battements/minute (60 % du maximum)
180 x 0,8 = 144 battements/minute (80 % du maximum)

Donc, pour une personne âgée de 40 ans, la zone de conditionnement est entre 108 et 144 battements/minute.



Si vous entrez votre âge pendant la programmation, ce calcul est effectué automatiquement. L'entrée de votre âge sert aux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque et aussi pour le diagramme en barres de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre. Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (conditionnement pour développer le coeur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est précisé au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représentée par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca
Dyaco Canada Inc. 2025

TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante pour écouter votre corps et offre plusieurs avantages. Il y a plus de variables en cause sur l'intensité avec laquelle vous devriez vous exercer que seulement la fréquence cardiaque. Votre degré de stress, votre santé physique, votre santé émotive, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous devriez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu, aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 tout dépendant de la façon que vous vous sentez ou la perception de votre effort.

L'échelle est détaillée de la façon suivante :

Évaluation de la perception de l'effort

6 = minimal
7 = très, très léger
8 = très, très léger +
9 = très léger
10 = très léger +
11 = passablement léger
12 = confortable
13 = un peu difficile
14 = un peu difficile +
15 = difficile
16 = difficile +
17 = très difficile
18 = très difficile +
19 = très, très difficile
20 = maximal

Vous pouvez obtenir un niveau approximatif de la fréquence cardiaque en additionnant simplement un zéro à chaque évaluation. Par exemple, une évaluation de 12 donne une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre évaluation de la perception de l'effort variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est le plus grand avantage de ce type de conditionnement. Si votre corps est robuste et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure paraîtra plus facile. Lorsque votre corps est dans cette condition, vous pouvez vous exercer avec plus d'intensité et l'évaluation de la perception de l'effort le supportera. Si vous vous sentez fatigué et sans entrain, c'est que votre corps a besoin d'une période de repos. Dans cette condition, votre allure paraîtra plus difficile. Encore une fois, ceci se reflétera dans votre évaluation de la perception de l'effort et vous vous exercerez au niveau qui convient pour ce jour.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca
Dyaco Canada Inc. 2025

FONCTIONNEMENT DES PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Note : Vous devez porter la sangle de l'émetteur à fréquence cardiaque pour effectuer ces programmes.

Le programme de fréquence cardiaque par défaut est réglé à 60 % de la fréquence cardiaque maximale que vous avez visée. La portée de 60 à 80 % est plus favorable pour la perte de graisse et la portée de 81 à 100 % est généralement utilisée pour conditionnement cardiovasculaire et l'entraînement par intervalles à intensité élevée.

Pour commencer le programme, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez sur HR, ensuite sur le bouton ENTER et suivez les directives dans la fenêtre tuteur.

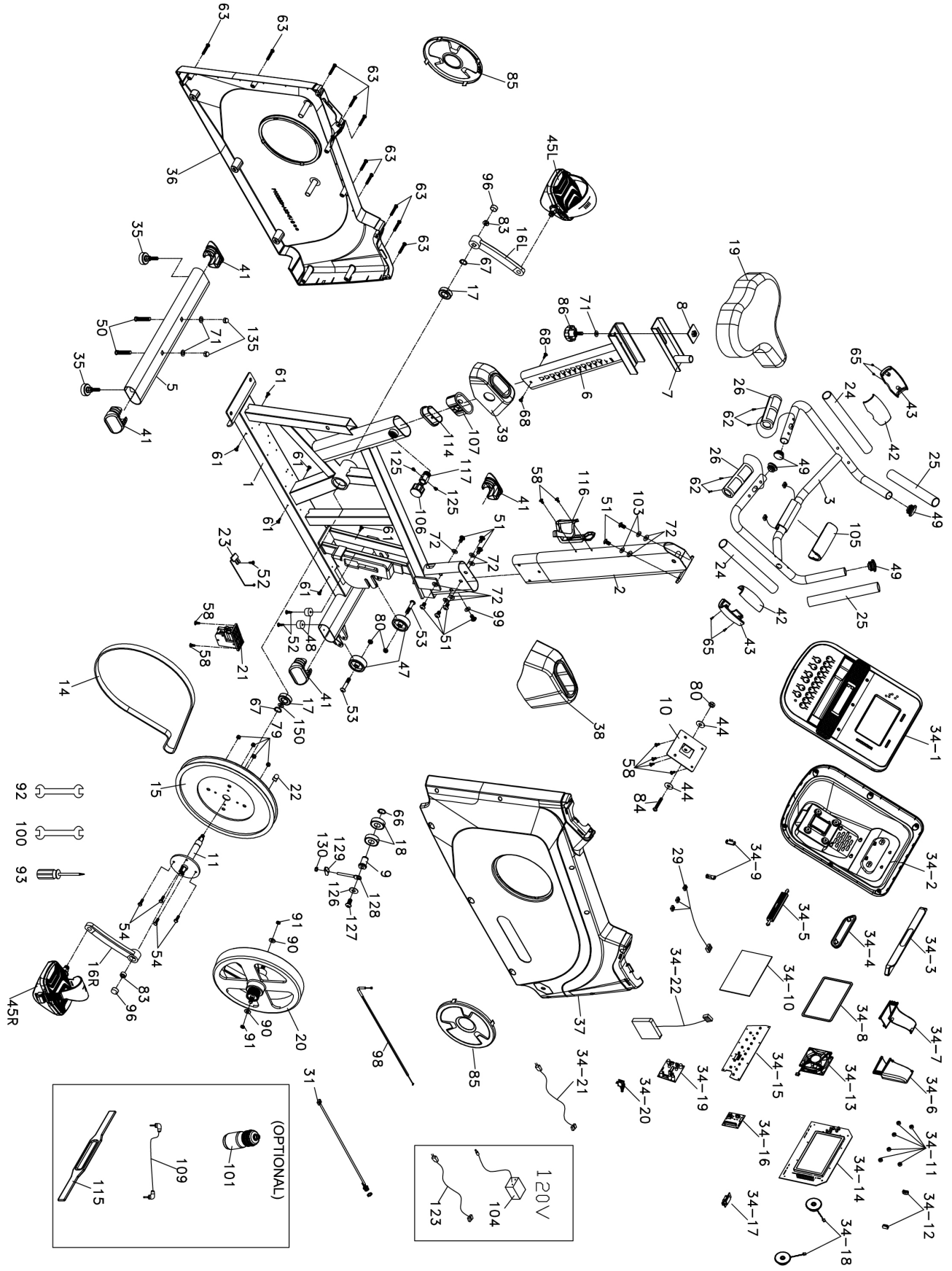
Après avoir choisi votre fréquence cardiaque cible, le programme s'efforcera de vous garder à l'intérieur de 3 à 5 battements de cœur à la minute de la valeur entrée. Suivez les instructions dans la fenêtre tuteur pour maintenir la valeur de la fréquence cardiaque choisie.

1. Appuyez sur le bouton HR et ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons LEVEL + / -, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons LEVEL + / -, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, c'est le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande maintenant de régler le niveau de la fréquence cardiaque. C'est le niveau d'effort maximum que vous rencontrerez au cours du programme. Ajustez le niveau avec les boutons LEVEL + / - et appuyez sur le bouton ENTER. Note : La fréquence cardiaque qui apparaît est basée sur le pourcentage que vous avez choisi à l'étape 1. Si vous changez ce nombre, il augmentera ou réduira le pourcentage de l'étape 1.
6. Maintenant que vous avez terminé l'édition des paramètres, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi faire demi-tour et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton ENTER. NOTE : En tout temps au cours de l'édition des données vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour faire demi-tour à l'écran précédent.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons LEVEL + / -. Ceci vous permettra de changer votre taux de fréquence cardiaque en tout temps au cours d'un programme.
8. Pendant les programmes HR 1 ou HR 2, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton ENTER.
9. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme OU appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme.

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

PLAN DÉTAILLÉ



Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Tableau de la console	1
3	Guidons	1
5	Stabilisateur arrière	1
6	Tube coulissant de la selle	1
7	Support coulissant de la selle	1
8	Plaque de fixation	1
9	Boîtier de roulement	1
10	Assemblage du support de la console	1
11	Axe du pédalier	1
14	Courroie d'entraînement	1
15	Poulie d'entraînement	1
16L	Bras de manivelle gauche (L)	1
16R	Bras de manivelle droit (R)	1
17	Coussinet 6004	2
18	Coussinet 6203	2
19	Selle	1
20	Volant	1
21	Moteur à engrenages	1
22	Aimant	1
23	Capteur avec câble, 400 mm	1
24	Mousse de poignée 1 po x 5T x 290 mm	2
25	Mousse de poignée 1 po x 5T x 220 mm	2
26	Pouls manuel avec assemblage de câbles (R), 800 mm	2
29	Câble de l'ordinateur, 1200 mm	1
31	Cordon d'alimentation, 900 mm	1
34	Assemblage de la console	1
35	Pied en caoutchouc	2
36	Garde-chaîne gauche (L)	1
37	Garde-chaîne droit (R)	1
38	Couvercle du tableau de la console	1
39	Couvercle de la tige de selle	1
41	Embout de la poignée	4
42	Capuchon latéral supérieur de la poignée	2
43	Capuchon latéral inférieur de la poignée	2
44	Rondelle en nylon 5/16 po x 25 x 3T	2
45	Pédale (L,R)	1
47	Roue de déplacement	2
48	Pied en caoutchouc Ø25 × 15T	2
49	Bouchon à tête ronde Ø25,4 x 2,0T	4
50	Boulon mécanique 3/8 po x 2 po	2
51	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 5/8 po	9
52	Vis à tôle 5 x 19 mm	3
53	Boulon à tête ronde 5/16 po x 1 ¾ po	2
54	Boulon à tête hexagonale ¼ po x ¾ po	4

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

Clé	Description de la pièce	Qté
58	Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm	8
61	Vis à tôle Ø5 x 16 mm	6
62	Vis à tôle 3 x 20 mm	4
63	Vis à tôle 3,5 x 16 mm	10
65	Vis à tôle 3 x 10 mm	4
66	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17 (blackfast)	1
67	Anneau de retenue en forme de croissant Ø20 (blackfast)	2
68	Vis à tôle 4 x 12 mm	2
71	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø25 x 2T	3
72	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø18 x 1,5T	8
79	Écrou nyloc ¼ po x 8T	4
80	Écrou nyloc 5/16 po x 6T	3
83	Écrou M10 x 1,25 x10T	2
84	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ½ po	1
85	Couvercle du disque rond	2
86	Bouton de tension du frein	1
90	Écrou 3/8 po –UNF26 x 3T	2
91	Écrou 3/8 po –UNF26	2
92	Clef 13/15 mm	1
93	Tournevis Phillips	1
96	Embout du bras de manivelle	2
98	Câble en acier	1
99	Rondelle courbée Ø5/16 po x 19 x 1,5T	1
100	Clef 12/14 mm	1
101	Bouteille (facultative)	1
103	Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T	2
104	Adaptateur de courant	1
105	Couvercle des guidons	1
106	Bouton de réglage de la selle, avant/arrière	1
107	Manchon du tube coulissant	1
109	Câble audio, 400 mm (facultatif)	1
114	Entretoise	1
115	Sangle de poitrine (facultative)	1
116	Porte-bouteille	1
117	Écrou à bouton 22 mm x M16 x M22 x 37 mm	1
123	Cordon d'alimentation du transformateur	1
125	Vis à empreinte cruciforme M4 x 5L	2
126	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x 25 x 3T	1
127	Boulon à tête creuse M10 x P1,25 x 15L	1
128	Vis de la poulie de renvoie M6 x 57L	1
129	Butoir d'écrou Ø6	1
130	Écrou nyloc M6 x 6T	1
135	Écrou 3/8 po x UNC16 x 12,5T	2
150	Coussin en caoutchouc	1

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2025

ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essuyez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
    a. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : 90 % des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle sur les questions de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées.
    b. L'écrou du bras de manivelle doit être serré de nouveau.
3. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau. Deux pattes de nivellement se trouvent en dessous du stabilisateur arrière. Utilisez une clef Allen 14 mm (ou une clef réglable) pour ajuster les pattes de nivellement.

MENU DU MODE D'INGÉNIERIE

La console contient un menu d'entretien et de diagnostiques intégré dans son logiciel. Le logiciel vous permet de changer les paramètres de la console du système anglais au système métrique et d'arrêter le signal sonore qui est émis du haut-parleur en appuyant sur un bouton, par exemple. Pour entrer dans le *Menu d'entretien* (peut être appelé *Mode d'ingénierie* selon la version), appuyez sur les boutons START, STOP et ENTER simultanément pendant environ cinq secondes. Le message suivant apparaît alors à la fenêtre tuteur : *ALTXXXXX Engineering mode.* Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès au menu suivant :

1. Key Test (Essai des boutons) – Ceci vous permet d'essayer tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
2. LCD Test (Essai LCD) – Cette fonction permet de mettre à l'essai toutes les fonctions affichées.
3. Functions (Fonctions) – Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès à tous les paramètres et sur le bouton UP pour faire défiler les données.
    a. Display Mode (Mode d'affichage) – Appuyez sur ce bouton pour désactiver la console après 20 minutes d'inactivité.
    b. Pause Mode (Mode pause) – Activez ce bouton pour mettre le cycle exerciseur dans le mode pause pendant cinq minutes; désactivez-le pour mettre le cycle exerciseur dans le mode pause pendant une période indéfinie.
    c. ODO reset (Remise à zéro de l'odomètre) – Cette fonction vous permet de remettre l'odomètre à zéro.
    d. Units (Unités) – Cette fonction vous permet de choisir entre les affichages du système anglais et du système métrique.
    e. Beep (Signal sonore) – Cette fonction désactive le haut-parleur pour ne pas entendre de signal sonore.
    f. Motor Test (Essai du moteur)
    g. Safety (Sécurité)
4. Security (Sécurité) - Cette fonction permet de verrouiller le clavier pour empêcher que le cycle exerciseur ne soit utilisé sans permission.

Dyaco Canada Inc. 2025

Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toute les pièces du cycle exerciseur pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de concessionnaires ou de compagnies d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Garantie résidentielle limitée

Cadre	Garantie à vie
Frein	Garantie à vie
Pièces	Garantie de dix ans
Main-d'œuvre	Garantie d'un an

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

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers douze mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

SERVICE ET RÉPARATION DES PIÈCES

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées de DYACO CANADA INC., 5955, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ON. L2G 0A9. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières à la quincaillerie locale.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante: customerservice@dyaco.ca. Ou nous rendre visite à www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 16 h 30, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de chaque pièce

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

SOLE FITNESS

solefitness.ca

XTERRA FITNESS

xterrafitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

Cikada

cikada.ca

agio. life begins outdoors.

agiocanada.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