

## **Manuel du propriétaire**

### **Numéro du modèle**

16207599200  
AB920

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

### **AVERTISSEMENT:**

Vous devez lire et comprendre ce manuel avant d'utiliser cet équipement.

# **SPIRIT**



Gardez le manuel aux fins de consultation.

# TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit .....	2
Avant de commencer .....	3
Renseignements importants en matière de sécurité .....	5
Renseignements importants en matière de fonctionnement .....	6
Instructions d'assemblage .....	8
Instructions de configuration .....	14
Utilisation de l'application Spirit+App .....	15
Fonctionnement de votre console .....	16
Programmes .....	17
Entretien et soins .....	26
Guide d'entraînement .....	27
Plan détaillé .....	31
Liste des pièces .....	32
Garantie limitée du fabricant .....	37

***Merci d'avoir acheté notre produit; veuillez sauvegarder ces instructions.  
Veuillez ne pas effectuer ni tenter de personnalisation, d'ajustements, de réparation  
ou d'entretien qui ne sont pas décrits dans ce manuel.***



## **FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEAU CYCLE EXERCISEUR À AIR**

Merci pour votre achat de ce cycle exerciceur à air de qualité de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau cycle exerciceur à air a été fabriqué par l'un des principaux fabricants d'équipement de conditionnement dans le monde et est couvert par l'une des meilleures garanties disponibles. Par l'entremise de votre concessionnaire, Dyaco Canada Inc. fera tout ce qui est en son pouvoir pour rendre votre expérience de propriétaire aussi agréable que possible pour les nombreuses années à venir. Le concessionnaire local où vous avez acheté ce cycle exerciceur à air est votre administrateur pour tous les besoins en matière 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 faciliter toute difficulté à résoudre.

Veuillez prendre quelque temps, dès maintenant, pour enregistrer le nom du concessionnaire, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous afin de faciliter tout contact futur nécessaire. Nous apprécions votre support, et nous n'oublierons jamais que vous êtes la raison pour laquelle nous sommes en affaires.

Veuillez aller sur [www.dyaco.ca/warranty](http://www.dyaco.ca/warranty) et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

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

**Nom du concessionnaire** \_\_\_\_\_

**Numéro de téléphone du concessionnaire #** \_\_\_\_\_

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

## **ENREGISTREMENT DU PRODUIT**

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

**Numéro de série** \_\_\_\_\_

## **ENREGISTREZ VOTRE ACHAT**

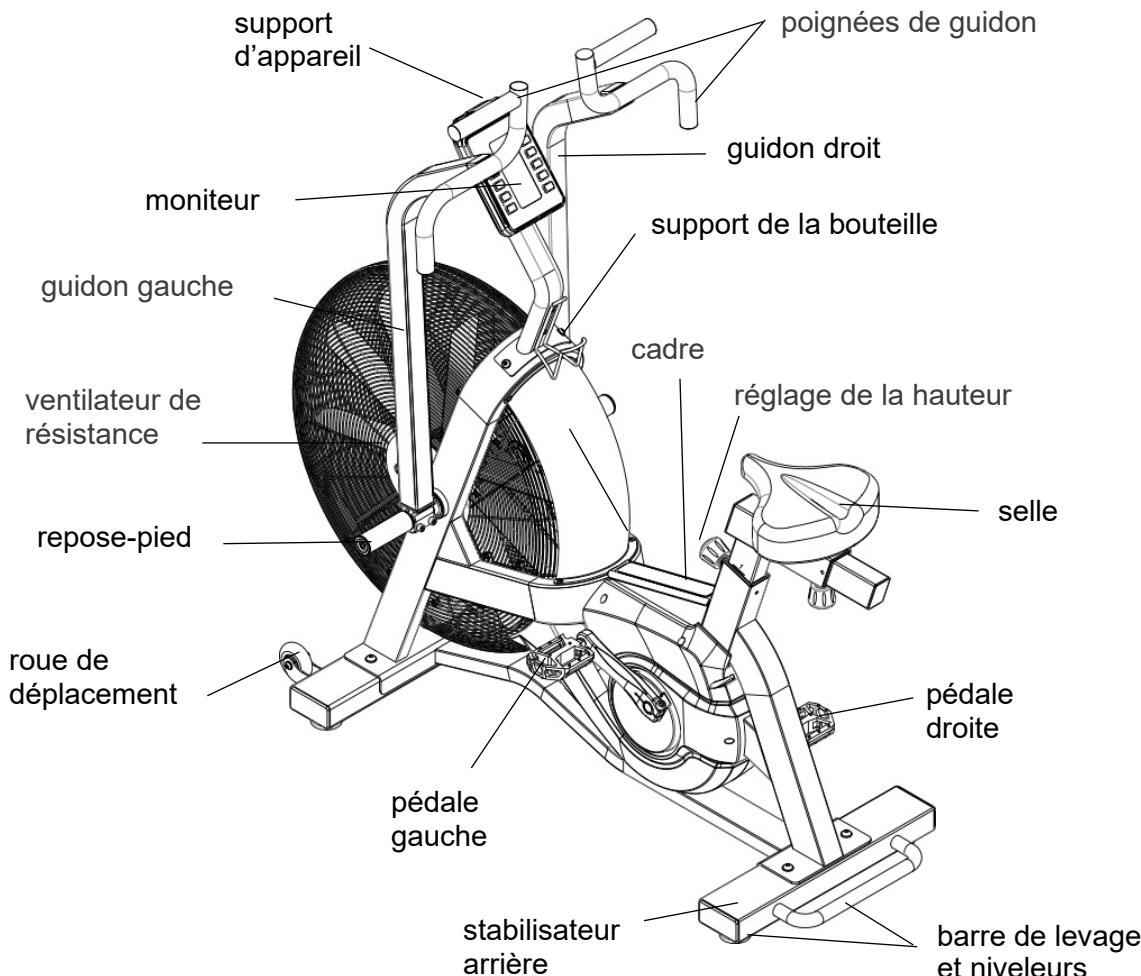
Veuillez nous rendre visite sur [www.dyaco.ca/warranty](http://www.dyaco.ca/warranty) pour enregistrer votre achat.

# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir acheté le cycle exerciseur à air Spirit AB920. Nous sommes très fiers de vous offrir ce produit de qualité et nous espérons qu'il vous fournira de nombreuses heures d'exercice de qualité pour vous faire sentir mieux, avoir une meilleure apparence et profiter pleinement de la vie. Il est prouvé qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos modes de vie affairés limitent notre temps et nos possibilités d'exercice. Le cycle exerciseur à air Spirit AB920 offre une méthode pratique pour vous permettre de commencer votre quête de remise en forme et de profiter d'un mode de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre la lecture, veuillez examiner le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le cycle exerciseur à air Spirit AB920. Bien que Dyaco Canada Inc. construise ses produits avec les meilleurs matériaux et utilise les normes de fabrication et de contrôle de qualité les plus élevées, il peut parfois y avoir des pièces manquantes ou mal dimensionnées. Si vous avez des questions ou des problèmes avec les pièces fournies avec votre cycle exerciseur à air Spirit AB920, veuillez ne pas le retourner. Contactez-nous **d'abord!** Si une pièce est manquante ou défectueuse,appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880. Notre personnel du service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8h30 à 16h30 (heure de l'Est) du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro de modèle du produit disponible lorsque vous nous contactez.

LA LIMITÉ DE POIDS MAXIMUM DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE EST 160 kg (350 lb).



# PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

## RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CE CYCLE EXERCISEUR.

**ATTENTION :** Avant de commencer un programme d'exercice, il est recommandé de consulter votre médecin.

Merci d'avoir acheté notre produit. Même si nous nous efforçons pour assurer la qualité de chaque produit que nous produisons, des erreurs et/ou des omissions occasionnelles se produisent. Dans tous les cas, si vous constatez que ce produit contient une pièce défectueuse ou manquante, veuillez nous contacter pour recevoir un remplacement.

Cet équipement d'exercice a été conçu et construit pour offrir une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent lorsque vous utilisez un équipement d'exercice. Assurez-vous de lire le manuel en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Aussi, veuillez noter les précautions de sécurité suivantes :

1. Lisez le MANUEL D'UTILISATION DU PROPRIÉTAIRE et toute la documentation qui l'accompagne et suivez-le attentivement avant d'utiliser votre cycle exerciceur.
2. Il incombe à l'établissement de s'assurer que tous les utilisateurs du cycle exerciceur sont adéquatement informés à propos de toutes les précautions.
3. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal lors de l'utilisation de cet équipement, ARRÊTEZ immédiatement l'entraînement et CONSULTER UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
4. Inspectez votre équipement d'exercice avant de vous entraîner pour vous assurer que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant chaque utilisation.
5. Le cycle exerciceur doit être régulièrement vérifié pour détecter des signes d'usure et de dommages. Toute pièce trouvée défectueuse doit être remplacée par une nouvelle pièce de rechange du fabricant.
6. L'équipement de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plane; ne le placez pas sur un tapis lâche ou une surface irrégulière. Il est recommandé d'utiliser un tapis d'équipement pour empêcher l'équipement de bouger pendant son utilisation, ce qui pourrait éventuellement rayer ou endommager la surface du sol. Gardez le cycle exerciceur à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière.
7. Aucune modification ne doit être apportée à l'équipement, ce qui pourrait compromettre sa sécurité.
8. Il est recommandé d'avoir au moins 1 pi de dégagement sécuritaire autour de l'équipement d'exercice pendant son utilisation.
9. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de cet équipement en tout temps pendant l'exercice.
10. Échauffez-vous 5 à 10 minutes avant chaque séance d'exercice et refroidissez-vous 5 à 10 minutes après. Cela permet à votre rythme cardiaque d'augmenter et de diminuer progressivement, et vous aidera à éviter de fatiguer les muscles.
11. Ne retenez jamais le souffle pendant l'exercice. La respiration doit rester à un rythme normal en conjonction avec le niveau d'exercice effectué.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés pendant l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'emmêler avec les pièces mobiles de votre cycle exerciceur.
13. Tenez toujours le guidon en montant, en descendant ou en utilisant le cycle exerciceur.
14. Gardez le dos droit lorsque vous utilisez le cycle exerciceur; ne le cambrez pas.
15. Si les autocollants sur le cycle exerciceur sont manquants ou illisibles, veuillez appeler notre service à la clientèle sans frais au 1-888-707-1880 et commander un autocollant de remplacement.
16. Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement, afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées.
17. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 350 lb (160 kg).

## SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS

Les mesures de protection de la condition physique et les précautions d'utilisation suivantes sont destinées aux acheteurs et aux utilisateurs du cycle exerciceur à air. Les gestionnaires de club doivent s'assurer que les membres et le personnel du conditionnement sont formés pour suivre ces mêmes instructions. Si ces mesures ne sont pas respectées, des blessures ou un risque grave pour la santé peuvent s'ensuivre.

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

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

**AVERTISSEMENT** - Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être inexacts.

Une activité physique excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez de faire de l'exercice immédiatement.

- N'utilisez pas le cycle exerciseur sur un tapis profondément rembourré, moelleux ou épais. Des dommages au tapis et au cycle exerciseur peuvent en résulter.
- Gardez les enfants de moins de 13 ans à l'écart du cycle exerciseur. Il se trouve des points de pincement et d'autres zones de précaution qui peuvent causer des dommages.
- Gardez les mains loin de toutes les pièces mobiles.
- Ne laissez jamais tomber et n'insérez pas d'objet dans une ouverture.
- N'utilisez pas le cycle exerciseur à l'extérieur.
- Ne tentez pas d'utiliser votre cycle exerciseur à d'autres fins que celles pour lesquelles il est destiné.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à une utilisation sur votre cycle exerciseur. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles sont supervisées ou instruites sur l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Assurez-vous que les boutons de réglage en ce qui concerne la hauteur de la selle sont bien serrés et n'interfèrent pas avec l'amplitude de mouvement pendant l'exercice.
- Ne démontez pas du cycle exerciseur tant que les pédales et les guidons mobiles ne se sont pas complètement arrêtés.
- Si vous ne respectez pas ces précautions, une perte de contrôle et des blessures graves peuvent s'ensuivre.
- Écoutez votre corps et pédalez à un rythme qui vous convient.
- Ne tournez jamais les pédales à la main.
- Restez hydraté. Buvez de l'eau tout au long de votre séance d'exercice si nécessaire.
- Gardez le contrôle en exécutant tous les mouvements à un rythme lent avant de tenter d'augmenter votre vitesse. Ne faites pas d'exercice à haute vitesse et intensité sans avoir préalablement établi un niveau de condition physique de base et obtenu une autorisation médicale de votre médecin. Concentrez-vous sur la forme et la posture, et établissez un rythme contrôlable avant de tenter des sprints de courte durée à haute intensité.
- Ne placez jamais les pieds dans une position autre que sur les pédales en utilisant le cycle exerciseur.

## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

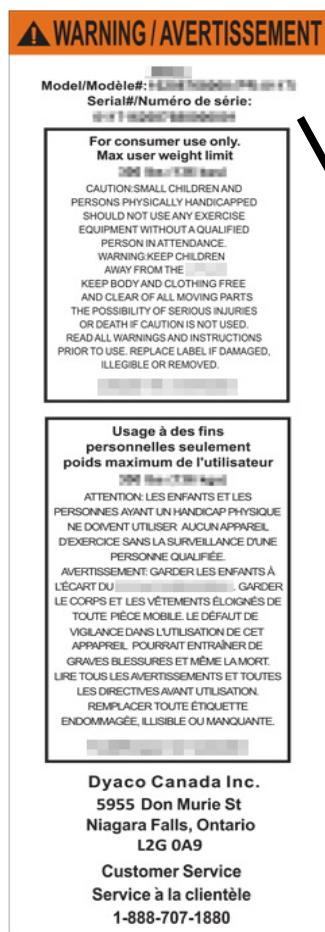
# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez **JAMAIS** ce cycle exerciceur sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez à l'ordinateur.
- Comprenez que les changements de résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez la résistance souhaitée sur la console de l'ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L'ordinateur obéira progressivement à la commande.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités en pédalant sur votre cycle exerciceur, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent entraîner des blessures graves.
- Tenez toujours une rampe ou un guidon en effectuant des changements de contrôle.
- N'utilisez pas de pression excessive sur les boutons de commande de la console. Ils sont réglés avec précision pour fonctionner correctement avec une légère pression du doigt. Pousser plus fort ne va pas rendre le changement du moniteur plus rapide. Si vous pensez que les boutons ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale, contactez votre revendeur.

# AVERTISSEMENT SUR LE REMPLACEMENT DE LA DÉCALCOMANIE

La décalcomanie illustrée ci-dessous a été placée sur le cycle exerciseur. L'autocollant est placé sur l'équipement dans le cadre du processus de fabrication. Il est essentiel que les propriétaires maintiennent l'intégrité et le placement de ces autocollants. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez appeler notre service à la clientèle sans frais au 1-888-707-1880 pour commander un remplacement.

**REMARQUE : LES AUTOCOLLANTS ET ÉTIQUETTES NE SONT PAS ILLUSTRÉS À L'ÉCHELLE.**



# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## PRÉ-ASSEMBLAGE

**!! ATTENTION : INSTRUCTIONS IMPORTANTES SUR LE DÉBALLAGE. Veuillez lire AVANT DE DÉBALLER VOTRE CYCLE EXERCISEUR À AIR !!**

1. À l'aide d'un couteau rasoir (cutter), coupez les bandes qui entourent le carton. Passez sous le bord inférieur du carton et tirez-le en dessous, en séparant les agrafes qui relient les deux cartons. Soulevez la boîte au-dessus de l'équipement et déballez.
2. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et inspectez pour tout dommage ou toute pièce manquante. Si vous trouvez des pièces endommagées ou s'il en manque, contactez immédiatement votre concessionnaire.
3. Localisez le paquet de ferrures. Retirez d'abord les outils. Retirez les ferrures pour chaque étape au fur et à mesure pour éviter toute confusion. Les chiffres entre parenthèses (#) dans les instructions sont le numéro de l'article du schéma d'assemblage et servent à titre de référence.

## OUTILS D'ASSEMBLAGE

**LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR L'ASSEMBLAGE**

Clé Allen de 5, 6, 8 mm)

Clé de 13/15 mm

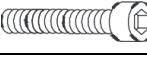
Clé de 17 mm

Tournevis Phillips



## FERRURES

Après avoir déballé l'équipement, ouvrez le paquet de ferrures et assurez-vous que vous avez toutes les attaches suivantes. Certaines attaches peuvent déjà être fixées aux pièces.

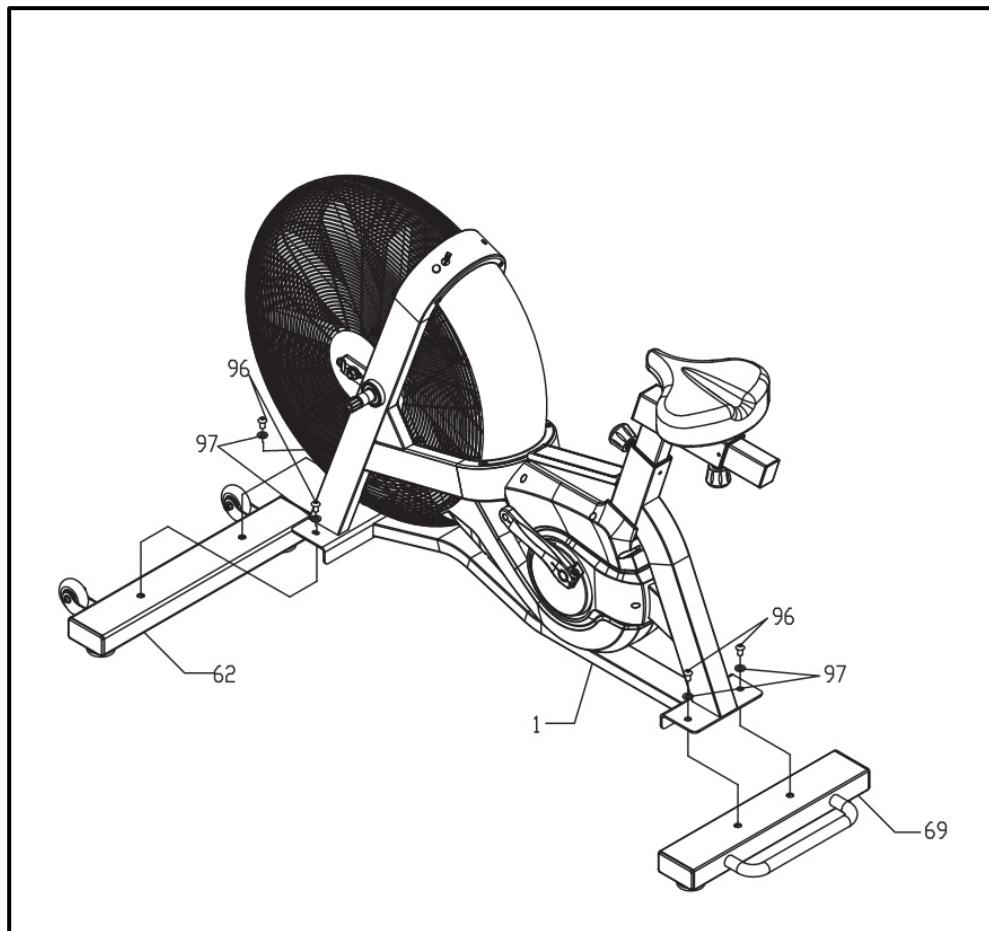
PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
	76 Écrou à tête hexagonale M8	4
	91 Rondelle à ressort M8	4
	27 Rondelle plate M8	6
	89 Vis à tête bombée M8 x 15 mm	2
	87 Vis à tête cruciforme M5 x 12 mm	4
	96 Vis à tête bombée M10 x 1,5 x 15 mm	4
	97 Rondelle plate M10	4
	75 Vis à chapeau à tête creuse M8 x 50 mm	4
	94 Boulon mécanique ½ po x 133 mm	2
103	Rondelle ondulée D17,5*OD23	4

**Placez toutes les pièces de la boîte sur le sol devant vous dans une zone dégagée.**

Retirez tous les matériaux d'emballage de votre zone et remettez-les dans la boîte. Ne les jetez pas jusqu'à ce que l'assemblage soit terminé. Lisez attentivement chaque étape avant de commencer.

**Certaines pièces du produit sont testées à l'usine pour garantir un ajustement et un alignement corrects. Les marques dans la peinture peuvent être visibles mais ne sont pas une indication de dommages.**

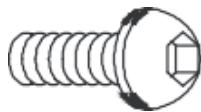
**REMARQUE :** Quelques pièces d'emballage sont attachées sur le cycle exerciceur à air. Veuillez suivre les étapes ci-dessous pour les retirer préalable à l'assemblage. Ces pièces servent uniquement pour l'emballage, ne les jetez pas jusqu'à ce que l'assemblage soit terminé.



## ÉTAPE 1 :

1. Attachez le stabilisateur arrière (69) au cadre principal (1) avec deux vis à tête bombée M10 x 1.5 x 15 mm (96) et deux rondelles plates M10 (97).
2. Attachez le stabilisateur avant (62) au cadre principal (1) avec deux vis à tête bombée M10 x 1.5 x 15 mm (96) et deux rondelles plates M10 (97).

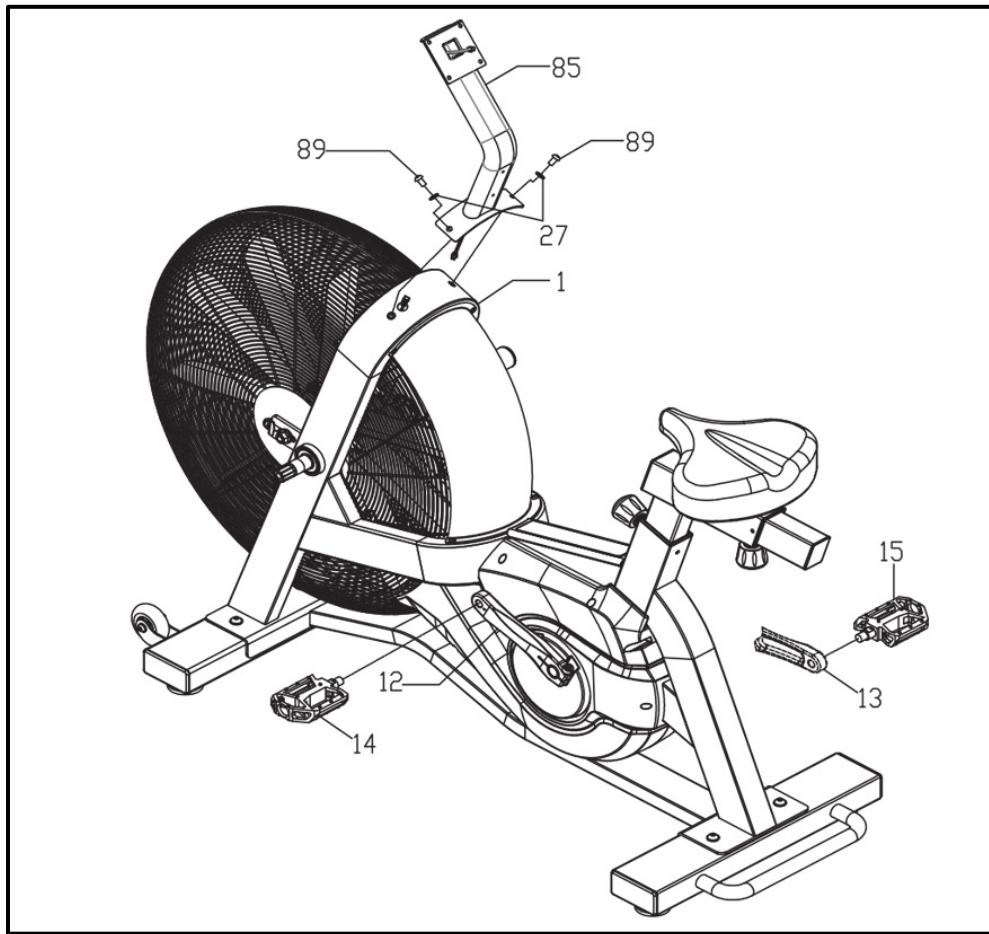
## FERRURES



**#96.** Vis à tête bombée M10  
x 1.5 x 15 mm (4 pièces)



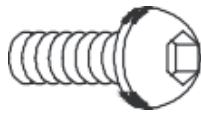
**#97.** Rondelle plate  
M10 (4 pièces)



## ÉTAPE 2 :

1. Serrez la pédale gauche (14) en la tournant dans le sens antihoraire dans la manivelle gauche (12).
2. Serrez la pédale droite (15) en la tournant dans le sens horaire dans la manivelle droite (13).
3. Attachez le tube du support de la console (85) au cadre principal (1) avec deux vis à tête bombée M8 x 15 mm (89) et deux rondelles plates M8 (27).

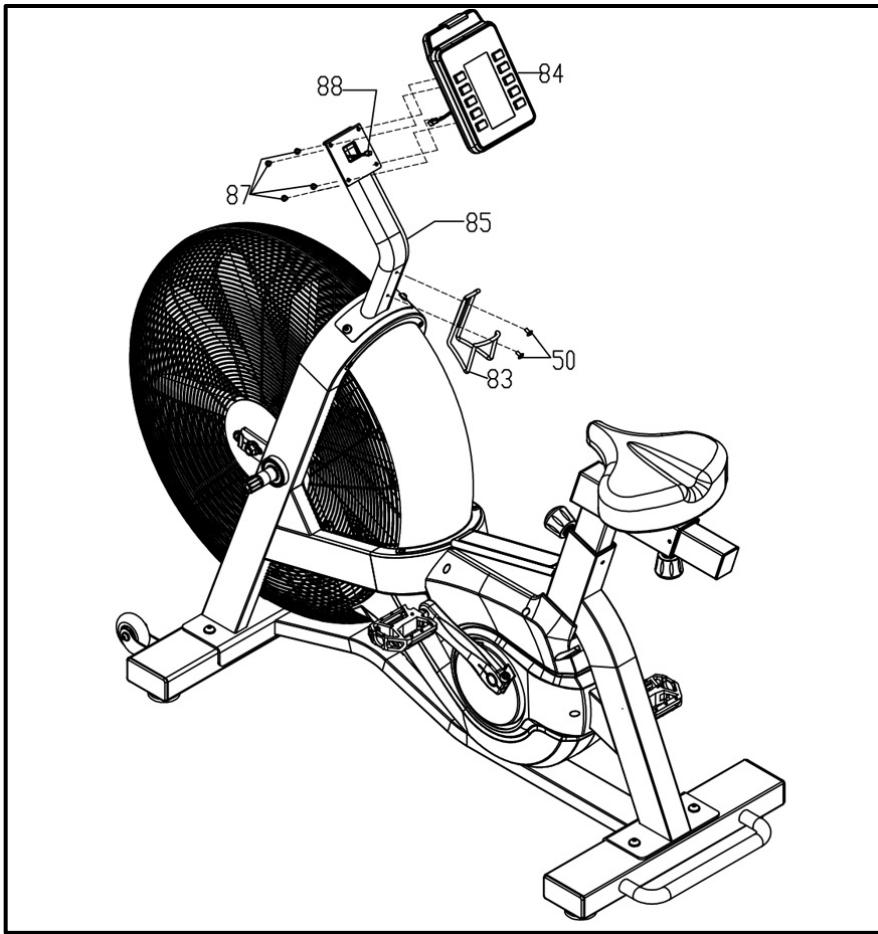
## FERRURES



**#89.** Vis à tête bombée M8  
x 15 mm (2 pièces)



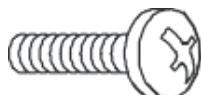
**#27.** Rondelle plate  
M8 (2 pièces)



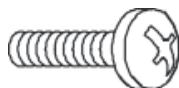
### ÉTAPE 3 :

1. Connectez le fil du capteur (88) à la console (84), et attachez la console (84) au tube du support de la console (85) avec quatre vis à tête cruciforme M5 x 12 mm (87).
2. Appuyez sur le support de la bouteille d'eau (83) dans le trou du tube du support de console (85), et placez le support de la bouteille d'eau (83) sur le tube de la console (85) avec deux vis à tête cruciforme M5 x 10 mm (50).

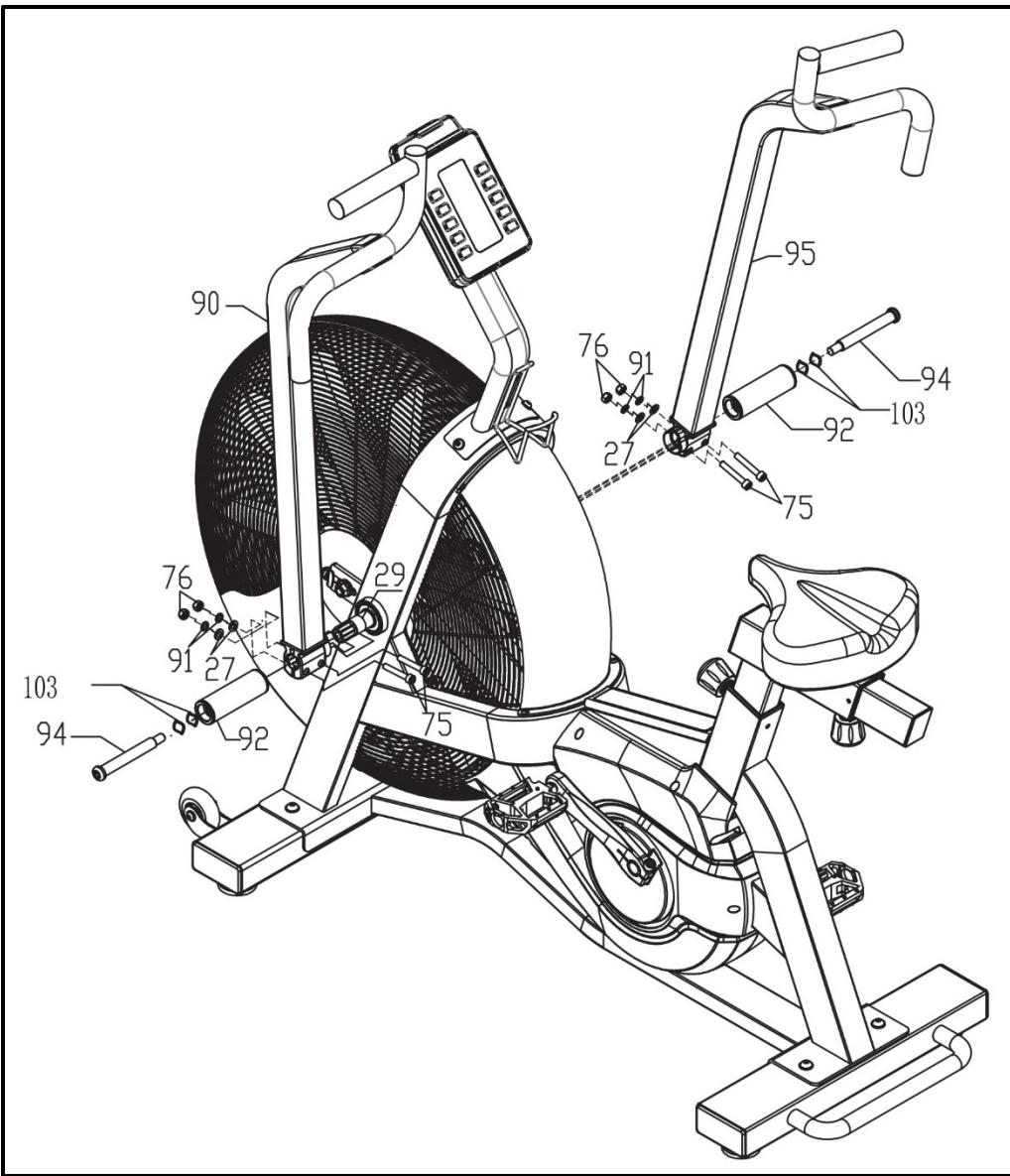
### FERRURES



**#87.** Vis à tête cruciforme  
M5 x 12 mm (4 pièces)



**#50.** Vis à tête cruciforme  
M5 x 10 mm (2 pièces)



#### ÉTAPE 4 :

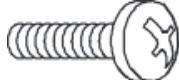
1. Attachez le guidon gauche (90) à la pièce de liaison gauche (29) avec deux vis à chapeau à tête creuse M8 x 50 mm (75), deux rondelles plates M8 (27), deux rondelles à ressort M8 (91) et deux écrous M8 (76) en suivant cet ordre.
2. Attachez le guidon droit (95) à la pièce de liaison droite (29) avec deux vis à chapeau à tête creuse M8 x 50 mm (75), deux rondelles plates M8 (27), deux rondelles à ressort M8 (91) et deux écrous à tête hexagonale M8 (76) en suivant cet ordre.

**AVERTISSEMENT:** Lors de l'assemblage des guidons gauche et droit (90/95), il est important de suivre les instructions pour serrer les vis à chapeau à tête creuse (75), les rondelles plates M8 (27), les rondelles à ressort M8 (91) et les écrous à tête hexagonale M8 (76) à l'aide de la clé Allen et d'une autre clé. Utilisez toute votre force pour balancer les guidons gauche et droit (90/95) pendant 30 à 60 secondes, puis vérifiez attentivement si les deux poignées se sont légèrement desserrées. Si c'est le cas, serrez de nouveau au-dessus des attaches et utilisez toute votre force pour vérifier les guidons. Répétez ces étapes si nécessaire jusqu'à ce que les deux guidons soient bien serrés, même après avoir basculé l'équipement avec force.

(Suite à la page suivante)

3. Attachez le repose-pied Ø38 (92) avec deux rondelles ondulées ID17,5\*OD23 (103) et deux boulons mécaniques ½ po x 133 mm (94) et serrez-les sur la pièce de liaison courte (29).

## FERRURES



**#50.** Vis à tête cruciforme M5 x 10 mm (4 pièces)



**#27.** Rondelle plate M8 (4 pièces)



**#91.** Rondelle à ressort M8 (4 pièces)



**#75.** Vis à chapeau à tête creuse M8 x 50 mm (4 pièces)



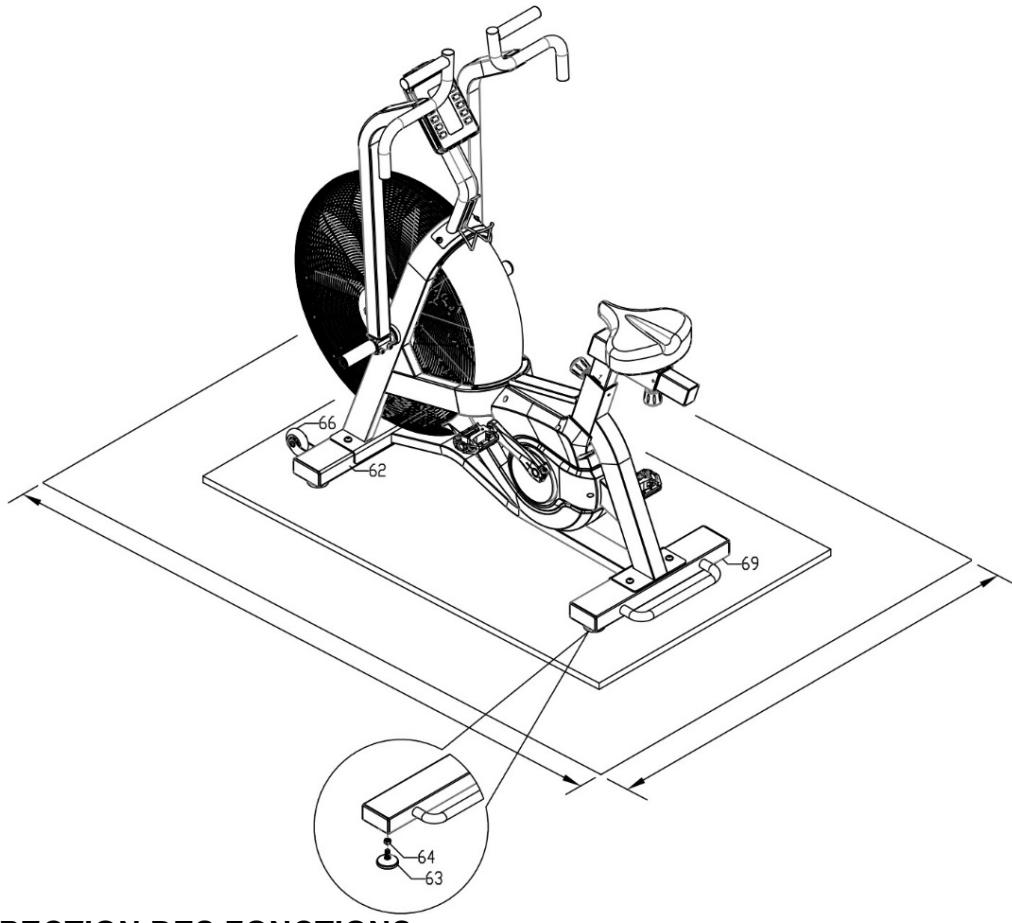
**#94.** Boulon mécanique ½ po x 133 mm (2 pièces)



**#103.** Rondelle ondulée (4 pièces)

## L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ

**REMARQUE:** Votre cycle exerciceur est maintenant entièrement assemblé. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.



### INSPECTION DES FONCTIONS:

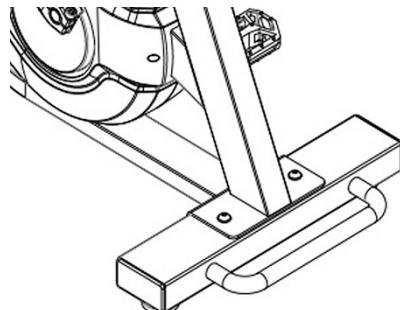
Inspectez visuellement le cycle exerciceur pour vérifier que l'assemblage est tel que présenté dans l'illustration ci-dessus. Vérifiez le fonctionnement du cycle exerciceur en tournant lentement la manivelle d'un tour complet pour vérifier que la transmission fonctionne correctement.

# INSTRUCTIONS DE CONFIGURATION

Placez le cycle exerciseur à air dans la zone où il sera utilisé. Il est recommandé qu'il soit placé sur un tapis d'équipement. Assurez-vous qu'un espace adéquat est disponible pour l'accès et le passage autour du cycle exerciseur.

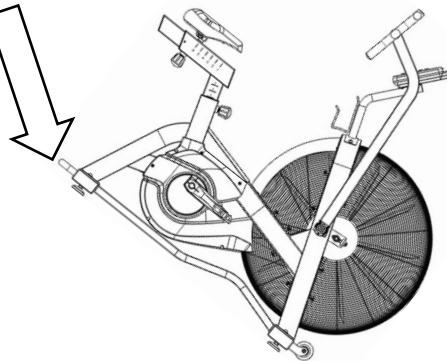
## ■ Nivellement

Ajustez les patins de nivellement (63) situés sous le stabilisateur arrière (69) et le stabilisateur avant (62), pour que le cycle exerciseur à air repose sur le sol sans bercer.

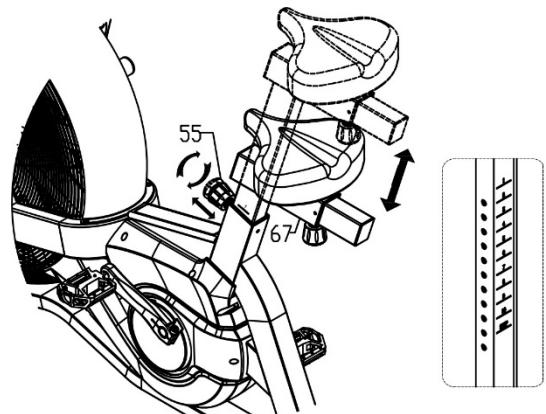


## ■ Déménagement

Le cycle exerciseur est équipé de deux roues de déplacement situées sous le stabilisateur avant. Soulevez le cycle exerciseur par le stabilisateur arrière, inclinez-le doucement vers le haut et roulez-le à l'endroit désiré.



## ■ Réglage de la hauteur de la selle

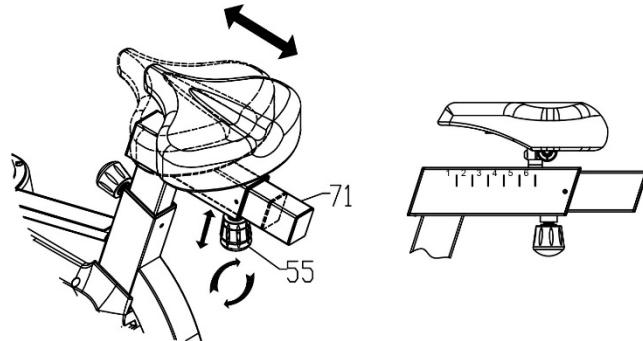


Il est important de régler la hauteur de la selle qui vous convient lorsque vous êtes assis sur le cycle exerciseur pour effectuer un exercice efficace. Pour déterminer la bonne hauteur de la selle, asseyez-vous sur le cycle exerciseur et centrez la pointe de votre pied sur la pédale en position abaissée. Votre jambe doit être légèrement fléchie et détendue. Si votre jambe est trop droite ou que votre pied ne peut pas toucher la pédale, vous devez descendre la selle. Si votre jambe est trop pliée, vous devrez monter la selle.

Déverrouillez la goupille (55) en la tournant dans le sens antihoraire. Tirez-la pour ajuster la tige de la selle (67) à la hauteur désirée.

## ■ Position de la selle vers l'avant ou l'arrière

Ajustez le patin de nivellement (63) sous le stabilisateur arrière (69) pour que le cycle exerciseur à air repose sur le sol sans bercer. Consultez les instructions ci-dessous.



**REMARQUE:** Ne tirez pas la tige de selle trop loin; le maximum est indiqué sur la tige de la selle.

# Bluetooth PROTOCOLE FTMS

En mode veille, entraînement ou pause, appuyez sur le bouton ENTER pendant trois secondes pour activer ou désactiver la fonction Bluetooth. Avec les applications compatibles Bluetooth, vous pouvez vous connecter au moniteur. Suite à la connexion, l'écran s'éteint, affiche une icône Bluetooth clignotante et reste connecté à la fois à l'application et à la sangle de poitrine simultanément.

## UTILISATION DE L'APPLICATION SPIRIT+

In order to help you achieve your exercise goals, your new upright bike comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the Spirit+ App. Just download the free Spirit+ App from the Apple Store or Google Play and then follow the instructions in the App to sync with your upright bike. Press the "DISPLAY" button from the APP to view the display of the current workout data. When your exercise is complete, choose "END & SAVE WORKOUT" to store the workout data. The Spirit + App also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support Apple Health, Google Fit, MapMyFitness or Fitbit, with more to come.

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 Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l'application, cliquez sur l'icône Bluetooth® pour rechercher votre équipement Spirit +.
4. Sous la liste des résultats du scan Bluetooth®, sélectionnez AB920 pour faire 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 application Spirit +.
5. Lorsque votre séance d'exercice est terminée, choisissez END & SAVE WORKOUT pour sauvegarder les données d'entraînement. Vous serez invité à synchroniser vos données avec chaque site de conditionnement Cloud disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application de conditionnement compatible applicable, telle que Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit, etc., pour que l'icône soit active et disponible.



**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.

**Veuillez vous assurer que la console est activée afin de connecter Bluetooth avec votre téléphone ou votre tablette.**

## APPLICATIONS DISPONIBLES



SPIRIT+



Kinomap



Zwift

... and more!

# FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE



(Figure 1)

## Mise sous tension

Après avoir installé les piles (POWER ON), l'écran LCD affichera toutes les données pendant deux secondes (Figure 1) et émettra deux signaux sonores dans un délai de 0,5 s pour passer en mode IDLE.

## Démarrage rapide

- En mode IDLE, si le signal RPM est supérieur à 15, le moniteur émettra un seul signal sonore. Appuyez sur le bouton QUICK START ou sur le bouton START pour entrer dans QUICK START.
- Lorsque le rythme cardiaque est détecté, le symbole HEART RATE apparaît. Le symbole du rythme cardiaque « ❤ » clignotera également et affichera les données instantanées du rythme cardiaque (Figure 2); lorsqu'il n'y a pas d'entrée de rythme cardiaque, le symbole HEART RATE ne s'affichera pas. NO SIGNAL et le symbole du battement de cœur « ❤ » s'afficheront toujours, mais le battement de cœur affichera « --- »
- Pendant la séance d'exercice, tous les boutons sont invalides sauf START, STOP et ENTER.
- Appuyez sur le bouton START pour entrer en mode pause pendant la séance d'exercice, le moniteur affichera TIME, DISTANCE et CALORIES (Figure 3). L'affichage ON clignote, puis OFF par incrément de 0,5 seconde.

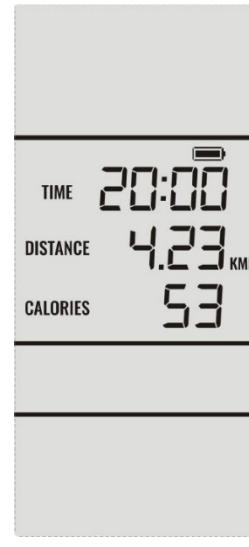
- e. S'il y a une entrée de signal RPM continue, le moniteur émettra un signal sonore deux fois pendant cinq minutes, puis passera en mode IDLE.
- f. S'il n'y a pas d'entrée de signal RPM pendant cinq minutes, le moniteur passera en mode veille.
- g. En mode pause, appuyez sur le bouton ENTER pendant trois secondes pour activer ou désactiver la fonction *Bluetooth*. Appuyez sur le bouton START pour continuer l'exercice et sur le bouton STOP pour mettre fin à l'exercice.
- h. Pendant la séance d'exercice, si vous n'appuyez pas sur un bouton et s'il n'y a pas d'entrée de signal RPM, même s'il y a une entrée de signal de battement de cœur, le moniteur mettra fin à l'exercice après cinq minutes.
- i. Lorsque la séance d'exercice prend fin, le moniteur affiche : TIME (le temps d'exercice), DISTANCE (la distance parcourue) et CALORIES (les calories brûlées pendant la séance d'exercice) (Figure 4).
- j. Lorsque la séance d'exercice prend fin et qu'il n'y a pas d'entrée de signal RPM pendant 5 minutes, le moniteur passera en mode veille.
- k. Si les données de signal RPM sont supérieures à 15 et durent six secondes, l'ordinateur entre dans QUICK START.
- l. Si les données de signal RPM sont inférieures à 15 et durent cinq minutes, le moniteur émettra un seul signal sonore et passe en mode veille.
- m. Lorsque la séance d'exercice prend fin, si vous avez appuyé sur n'importe quel bouton PROGRAM pour effectuer l'action associée, appuyez sur le bouton START pour entrer dans QUICK START, appuyez sur le bouton STOP pour entrer dans le mode IDLE après le signal sonore.



(Figure 2)



(Figure 3)



(Figure 4)

## PROGRAMMES

### INTERVALLE 20-10

- a. Dans le mode IDLE, appuyez sur INTERVALS une fois pour afficher le symbole 20/10. Le symbole 20/10 clignote pendant 0,5 seconde, puis s'éteint pendant 0,5 seconde. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer la sélection et entrer dans le mode. TOTAL TIME affiche 04:00 et l'affichage des LOOPS 0/8 (Figure 5). Appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'exercice avec le réglage actuel.
- b. Appuyez sur le bouton ENTER ou START pour lancer cette fonction.
- c. Après un compte à rebours de trois secondes, WORK commence une minuterie de 20 secondes. TOTAL TIME commencera à compter et TIME commence un compte à rebours de quatre minutes. SPEED - WATTS - RPM - DISTANCE - CALORIES commencent à compter selon les données et LOOP affichera 1/8 (Figure 6).



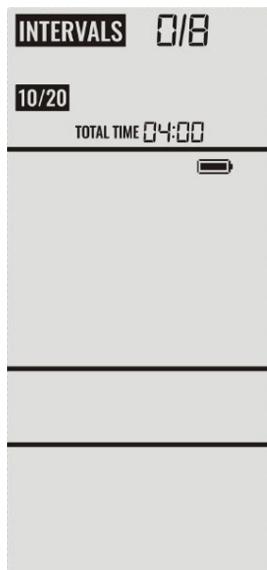
(Figure 5)



(Figure 6)

## INTERVAL 10-20

- Dans le mode IDLE, appuyez deux fois sur le bouton INTERVALS pour afficher le symbole. Le symbole 10/20 clignote pendant 0,5 seconde, puis s'éteint pendant 0,5 seconde. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer la sélection et entrer dans le mode. TOTAL TIME affiche 04:00 et l'affichage LOOPS 0/8 (Figure 7). Appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'exercice avec le réglage actuel.
- Appuyez sur le bouton ENTER ou START pour lancer cette fonction.
- Après un compte à rebours de trois secondes, WORK commence une minuterie de 20 secondes. TOTAL TIME commencera à compter et TIME commence un compte à rebours de quatre minutes. SPEED - WATTS - RPM - DISTANCE - CALORIES commencent à compter selon les données et LOOP affichera 1/8 (Figure 8).



(Figure 7)



(Figure 8)

## INTERVALLE PERSONNALISÉ

- a. Dans le mode IDLE, appuyez trois fois sur le bouton INTERVALS pour afficher le symbole. Le symbole CUSTOM clignotera pendant 0,5 seconde, puis s'éteint pendant 0,5 seconde (Figure 9). Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer la sélection et entrer dans le mode. TOTAL TIME affiche l'heure par défaut 06:40 et LOOP affiche 0/8. La gamme de réglage pour l'exercice est de 1 à 99. Appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'exercice avec le réglage actuel.
- b. En mode de réglage CUSTOM, appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler le nombre de LOOP et TOTAL TIME changera en conséquence. Appuyez sur le bouton ENTER pour choisir le réglage suivant (WORK—>REST—>CYCLES—> WORK). Appuyez sur le bouton STOP pour entrer en mode IDLE et sur le bouton START pour entrer en mode WORKOUT.
- c. Après avoir terminé le réglage LOOP, appuyez sur le bouton ENTER pour régler le temps de la séance d'exercice. Les données de LOOP continueront à s'afficher. L'heure par défaut de WORK est 0:30 (Figure 10); appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour ajuster le temps de WORK. La gamme de réglage du temps de WORK est 0:01~9:59; TOTAL TIME changera en fonction du réglage du temps de WORK. Pendant le réglage, appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et entrer le réglage suivant (REST—>LOOP—>WORK—>REST).
- d. Après avoir réglé le temps de WORK, appuyez sur le bouton ENTER pour accéder au temps de RESET. LOOP affichera 0/N. Le temps par défaut pour REST est de 0:20 (Figure 11). Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler le temps de RESET (1~599 secondes). TOTAL TIME changera en fonction du réglage du temps de RESET. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant (LOOP—>>WORK — >REST—>>LOOP).



(Figure 9)



(Figure 10)



(Figure 11)

## TEMPS CIBLE

- a. En mode IDLE, appuyez sur le bouton TARGET TIME et choisissez vos options. Les symboles TARGETS et TIME continueront à clignoter par défaut à 10:00 (Figure 11). Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement avec le réglage actuel.
- b. En mode de réglage TARGET TIME, appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler le temps et la gamme de réglage de TARGET TIME entre 1:00 et 99:00.

## DISTANCE CIBLE

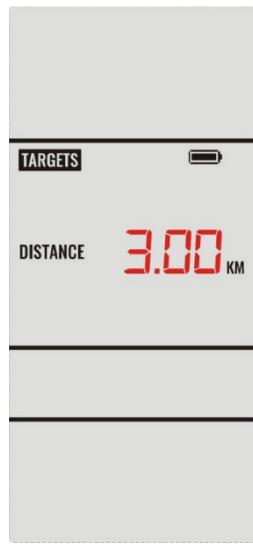
- a. En mode IDLE, appuyez sur le bouton DIST DIST et choisissez vos options. Les symboles TARGETS et DISTANCE continueront à clignoter pour la distance par défaut de 3,00 (Figure 12). Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement avec le réglage actuel.
- b. En mode de réglage TARGET DIST, appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler la gamme de réglage de la distance et du temps de TARGET DIST entre 0,50 et 99,00.

## CALORIES CIBLE

- a. En mode IDLE, appuyez sur le bouton TARGET CALS et choisissez vos options. Les symboles TARGETS et CALORIES continueront à clignoter le réglage par défaut des calories 20 cals (Figure 13). Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement avec le réglage actuel.
- b. En mode de réglage TARGET CALS, appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour ajuster la gamme de réglage des calories et du temps de TARGET CALS de 1 à 999.



(Figure 11)



(Figure 12)



(Figure 13)

## FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE DE 80%

- a. En mode IDLE, appuyez une fois sur le bouton TARGET HR pour afficher les symboles TARGETS et HEART RATE. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer la sélection et entrer dans le mode de réglage de TARGET HEART RATE 80%. TARGETS, HEART RATE et 80 % resteront sur l'écran. La fenêtre d'affichage à 80 % affiche l'âge par défaut, converti à partir des données de fréquence cardiaque de 80 %. Le symbole AGE clignote et affiche l'âge prédéfini de 24 ans (Figure 14). Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement avec le réglage actuel.
- b. Dans le mode de réglage TARGET HEART RATE 80%, appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler l'âge et la fréquence cardiaque sur une gamme de réglage de 80%. La gamme de réglage d'âge est 10-120.
- c. Pendant la séance d'exercice, si la fréquence cardiaque descend en dessous de 80 % de 5, le moniteur clignote et affiche le symbole  (Figure 15).
- d. Pendant la séance d'exercice, si la fréquence cardiaque dépasse 80 % de 5, le moniteur clignote et affiche le symbole  (Figure 16).
- e. Pendant la séance d'exercice, si la fréquence cardiaque maintient les données de fréquence cardiaque à 80 % dans un intervalle de 5, le moniteur affiche les données actuelles (Figure 17).



(Figure 14)



(Figure 15)



(Figure 16)



(Figure 17)

## FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE DE 65%

- a. En mode IDLE, appuyez deux fois sur le bouton TARGET HR pour afficher les symboles TARGETS et HEART RATE. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer la sélection et entrer dans le mode de réglage de TARGET HEART RATE 65%. TARGETS, HEART RATE et 65 % resteront sur l'écran. La fenêtre d'affichage de 65 % affiche l'âge par défaut, converti à partir des données de fréquence cardiaque de 65 %. Le symbole AGE clignote et affiche l'âge prédefini de 24 ans (Figure 18). Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement avec le réglage actuel.
- b. Lorsque vous êtes en mode de réglage TARGET HEART RATE 65%, appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler l'âge et la fréquence cardiaque dans une gamme de réglage de 65%. La gamme de réglage d'âge est 10-120.
- c. Pendant la séance d'exercice, si la fréquence cardiaque descend en dessous de 65 % de 5, le moniteur clignote et affiche le symbole  (Figure 19).
- d. Pendant la séance d'exercice, si la fréquence cardiaque dépasse 65 % de 5, le moniteur clignote et affiche le symbole  (Figure 20).
- e. Pendant la séance d'exercice, si la fréquence cardiaque maintient les données de fréquence cardiaque à 65 % dans un intervalle de 5, le moniteur affiche les données actuelles (Figure 21).



(Figure 18)



(Figure 19)



(Figure 20)



(Figure 21)

## INSTRUCTIONS RELATIVES AUX FONCTIONS SPÉCIALES

### RÉGLAGE KM/MI

- a. En MODE VEILLE : appuyez simultanément sur les boutons UP et DOWN pendant 3 secondes et réglez directement KM / MI. Le moniteur affichera l'unité après le changement de réglage. Les symboles SPEED et DISTANCE resteront affichés. KM, KMPH (Figure 22) ou MI, MPH (Figure 23) clignoteront pendant 3 secondes, puis le MODE VEILLE sera activé.



(Figure 22)



(Figure 23)

**REMARQUE:** Le moniteur ne dispose pas d'une fonction mémoire. Le retrait et la réinsertion de la batterie rétablissent les paramètres par défaut.

# 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 :

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

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

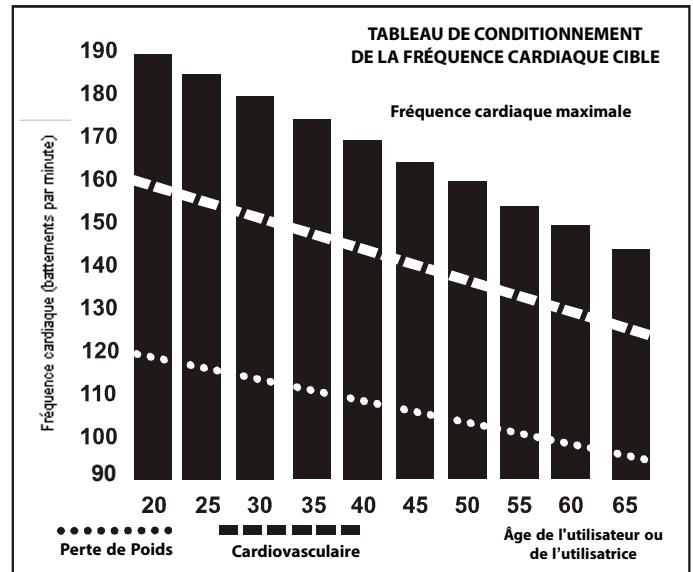
$$180 \times 0,8 = 144 \text{ battements/minute (80 \% du maximum)}$$

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

Si vous entrez votre âge pendant la programmation, ce calcul est effectué automatiquement. L'entrée de votre âge sert

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

Avec tous les cycles exerciceurs de fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser le moniteur de fréquence cardiaque sans avoir recours au programme de contrôle de la fréquence cardiaque. Cette fonction peut servir avec le mode manuel ou avec n'importe quel des neuf différents programmes. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque contrôle automatiquement la résistance offerte par les pédales.



# FRÉQUENCE CARDIAQUE - 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.

# ENTRETIEN ET SOINS

## ENTRETIEN DU CYCLE EXERCISEUR SUITE À LA SÉANCE D'EXERCICE

1. Rangez votre cycle exerciceur conformément aux instructions lorsqu'il n'est pas utilisée.
2. Utilisez un chiffon légèrement humide pour nettoyer les zones où la sueur ou l'huile entrent en contact avec l'équipement.
3. Utilisez un chiffon en microfibre pour nettoyer l'écran tactile et enlever les huiles indésirables et les autres choses qui peuvent endommager l'écran.
4. Évitez de laisser du papier ou d'autres petits débris dans le support de la bouteille.

## DÉSINFECTER VOTRE ÉQUIPEMENT DE CONDITIONNEMENT

- Les surfaces non rembourrées à contact fréquent (plastiques durs) peuvent être désinfectées en utilisant une solution d'alcool isopropylique à 75 % et un chiffon propre et sec. Vaporisez les surfaces à désinfecter et utilisez un chiffon sec pour essuyer. Laissez sécher les surfaces avant d'utiliser le cycle exerciceur.
- Pour les surfaces rembourrées ou en plastique souple, utilisez un conditionneur après la désinfection. Assurez-vous de suivre les instructions fournies par le fabricant du conditionneur pour assurer une utilisation appropriée.
- Alternativement, vous pouvez faire votre nettoyant en mélangeant le rapport approprié d'alcool isopropylique et d'eau distillée pour atteindre une solution à 75%.

# GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Solution et cause
Le moniteur n'a pas d'affichage.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Les piles ne sont pas installées. Assurez-vous que les quatre piles AA sont correctement installées dans la console.</li></ol>
Le moniteur n'affiche pas la vitesse ou de distance.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Le câble n'est pas connecté avec le câble d'extension de l'ordinateur. Assurez-vous que le câble est bien branché avec le câble d'extension de l'ordinateur.</li></ol>
Des grincements, des cognements et des cliquetis se font entendre.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Les ferrures n'ont pas été suffisamment serrées lors de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés lors de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grande que celle fournie si vous ne pouvez pas serrer suffisamment les boulons. 90% des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit peuvent être retracés à des ferrures lâches.</li><li>2. La courroie doit être ajustée.</li><li>3. L'écrou du bras de manivelle doit être resserré.</li><li>4. Si des grincements ou d'autres bruits persistent, vérifiez que le cycle exerciceur est au niveau. Des patins de nivellement se trouvent sous les stabilisateurs avant et arrière; utilisez une clé pour ajuster les patins de nivellement.</li></ol>
Une sensation inconfortable est ressentie lors de l'utilisation du cycle exerciceur.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Les ferrures n'ont pas été suffisamment serrées lors de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés lors de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grande que celle fournie si vous ne pouvez pas serrer suffisamment les boulons. 90% des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit peuvent être retracés à des ferrures lâches.</li><li>2. L'écrou du bras de manivelle doit être resserré.</li><li>3. Si des grincements ou d'autres bruits persistent, vérifiez que le cycle exerciceur est au niveau. Des patins de nivellement se trouvent sous les stabilisateurs avant et arrière, utilisez une clé pour ajuster les patins de nivellement.</li></ol>

# GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

## EXERCICE

L'exercice physique est l'un des facteurs les plus importants pour la santé globale d'un individu. Parmi ses avantages, citons

- Augmentation de la capacité de travail physique (force, endurance)
- Augmentation de l'efficacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire
- Diminution du risque de maladie coronarienne
- Changements dans le métabolisme du corps, par exemple perte de poids
- Retarder les effets physiologiques de l'âge
- Effets physiologiques, par exemple réduction du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

## LES ÉLÉMENTS DE BASE DE LA CONDITION PHYSIQUE

**Il existe quatre composantes globales de la condition physique et nous devons définir brièvement chacune d'entre elles et clarifier leur rôle.**

**La force** est la capacité d'un muscle à exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse et revêt une grande importance pour la plupart des sportifs.

**L'endurance musculaire** est la capacité d'exercer une force de manière répétée pendant un certain temps, par exemple la capacité de vos jambes à vous porter sur 10 km sans s'arrêter.

**La souplesse** est l'amplitude des mouvements d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité implique l'étirement des muscles et des tendons afin de maintenir ou d'augmenter la souplesse, et permet d'accroître la résistance aux blessures ou aux douleurs musculaires.

**L'endurance cardio-respiratoire** est la composante la plus essentielle de la condition physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

### L'AÉROBIC

La plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser par minute pendant l'exercice s'appelle votre absorption maximale d'oxygène ( $\text{MV}_{\text{O}_2}$ ). C'est ce que l'on appelle souvent la capacité aérobie.

L'effort que vous pouvez fournir pendant une période prolongée est limité par votre capacité à fournir de l'oxygène aux muscles qui travaillent. La pratique régulière d'exercices vigoureux produit un effet d'entraînement qui peut augmenter la capacité aérobie de 20 à 30 %. Une augmentation de la  $\text{MVO}_2$  indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à ventiler l'oxygène et des muscles à absorber l'oxygène.

### Entraînement anaérobie

Ce terme signifie "sans oxygène" et désigne la production d'énergie lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques à long terme de l'organisme. (Par exemple, un sprint de 100 mètres).

### Le seuil de formation

Il s'agit du niveau minimum d'exercice requis pour produire des améliorations significatives de n'importe quel paramètre de la condition physique.

### Progression

Au fur et à mesure que la forme physique s'améliore, l'intensité de l'exercice doit être plus élevée pour créer une surcharge et permettre une amélioration continue.

### Surcharge

Il s'agit de faire de l'exercice à un niveau supérieur à celui que l'on peut atteindre confortablement. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être progressivement augmentées au fur et à mesure que le corps s'adapte aux

exigences croissantes. Le seuil d'entraînement doit être relevé au fur et à mesure de l'amélioration de la condition physique.

Il est important de suivre votre programme et d'augmenter progressivement le facteur de surcharge.

### **Spécificité**

Différentes formes d'exercice produisent des résultats différents. Le type d'exercice effectué est spécifique à la fois aux groupes musculaires utilisés et à la source d'énergie impliquée.

Il y a peu de transfert des effets de l'exercice, c'est-à-dire de l'entraînement musculaire à l'entraînement cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme d'exercice adapté à vos besoins spécifiques.

### **Réversibilité**

Si vous arrêtez de faire de l'exercice ou si vous ne suivez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les avantages que vous avez acquis. Des séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

## **ÉCHAUFFEMENT**

Tout programme d'exercices doit commencer par un échauffement qui prépare le corps à l'effort à venir. Cet échauffement doit être doux et solliciter de préférence les muscles qui seront sollicités ultérieurement.

Les étirements doivent faire partie de l'échauffement et de la récupération et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobie de faible intensité ou d'exercice de type callisthène.

### **Échauffement ou refroidissement**

Il s'agit d'une diminution progressive de l'intensité de la séance d'exercice. Après l'exercice, une grande quantité de sang reste dans les muscles qui travaillent. S'il n'est pas renvoyé rapidement dans la circulation centrale, une accumulation de sang peut se produire dans les muscles.

### **Fréquence cardiaque**

Lorsque vous faites de l'exercice, la fréquence des battements de votre cœur augmente également. Ce rythme est souvent utilisé pour mesurer l'intensité de l'exercice. L'exercice doit être suffisamment intense pour conditionner le système circulatoire et augmenter le pouls, mais pas assez pour solliciter le cœur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour l'élaboration d'un programme d'exercices. Si vous débutez, vous obtiendrez un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque de 110-120 battements par minute (BPM). Si vous êtes plus en forme, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez faire de l'exercice à un niveau qui élève votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre maximum. Si vous trouvez que c'est trop facile, vous pouvez l'augmenter, mais il vaut mieux être prudent.

En règle générale, la fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins l'âge. Avec l'âge, le cœur, comme les autres muscles, perd de son efficacité. Une partie de cette perte naturelle est récupérée au fur et à mesure que la condition physique s'améliore. Le tableau suivant est un guide pour ceux qui commencent à se remettre en forme.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Fréquence cardiaque cible  
10 Comptage des secondes      23 22 22 21 20 19 19 18 18

Battements par minute 138 132 132 126 120 114 114 108 108

### Comptage d'impulsions

Le comptage du pouls (sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou, avec deux index) est effectué pendant dix secondes, quelques secondes après l'arrêt de l'exercice. Il y a deux raisons à cela : (a) 10 secondes est une durée suffisante pour assurer la précision, (b) le comptage du pouls doit donner une idée approximative de votre rythme cardiaque au moment où vous faites de l'exercice. Étant donné que la fréquence cardiaque ralentit lorsque vous récupérez, un décompte plus long n'est pas aussi précis.

L'objectif n'est pas un chiffre magique, mais un guide général. Si votre condition physique est supérieure à la moyenne, vous pouvez travailler confortablement en dépassant légèrement la limite suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour ceux qui se maintiennent en forme. Ici, nous travaillons à environ 80 % du maximum.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible									
10 Secondes Nombre	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne faites pas trop d'efforts pour atteindre les chiffres de ce tableau. Cela peut être très inconfortable si vous en faites trop. Laissez les choses se faire naturellement au fur et à mesure que vous avancez dans votre programme. Rappelez-vous que l'objectif est un guide, pas une règle, et qu'un peu plus ou un peu moins est tout à fait acceptable.

Deux derniers commentaires :(1) ne vous préoccuez pas des variations quotidiennes de votre pouls, la pression ou le manque de sommeil peuvent l'affecter ;(2) votre pouls est un guide, n'en devenez pas l'esclave.

### ENTRAÎNEMENT D-ENDURANCE EN CIRCUIT

L'endurance cardiovasculaire, les muscles, la force, la flexibilité et la coordination sont tous nécessaires pour une forme physique maximale. Le principe de l'entraînement en circuit est de donner à une personne tous les éléments essentiels en une seule fois en parcourant votre programme d'exercices en bougeant aussi vite que possible entre chaque exercice. Cela permet d'augmenter la fréquence cardiaque et de la maintenir, ce qui améliore la condition physique. N'introduisez pas cet effet d'entraînement en circuit avant d'avoir atteint un stade avancé du programme.

### La musculation

Il est souvent utilisé comme synonyme d'entraînement musculaire. Le principe fondamental est la SURCHARGE. Le muscle travaille contre des charges plus importantes que d'habitude. Cela peut se faire en augmentant la charge contre laquelle vous travaillez.

### Patronage

Il s'agit du terme utilisé pour varier votre programme d'exercices afin d'en tirer des avantages physiologiques et psychologiques. Dans votre programme global, vous devez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité. Le corps réagit mieux à la variété et vous aussi. En outre, lorsque

vous sentez que vous êtes "fatigué", prévoyez des périodes d'exercice plus léger pour permettre à votre corps de récupérer et de reconstituer ses réserves. Vous apprécierez davantage votre programme et vous vous sentirez mieux.

### Douleurs musculaires

Pendant la première semaine environ, c'est peut-être la seule indication que vous avez que vous suivez un programme d'exercices. Bien entendu, cela dépend de votre condition physique générale. Une confirmation que vous suivez le bon programme est une très légère courbature dans la plupart des principaux groupes musculaires. C'est tout à fait normal et cela disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une gêne importante, il se peut que votre programme soit trop avancé ou que vous l'ayez augmenté trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant ou après l'exercice, votre corps vous dit quelque chose.

Arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.

### QUOI PORTER

Portez des vêtements qui n'entravent en rien vos mouvements pendant l'exercice. Les vêtements doivent être suffisamment légers pour permettre au corps de se refroidir. Les vêtements excessifs qui vous font transpirer plus que vous ne le feriez normalement pendant l'exercice ne vous donnent aucun avantage. Le poids supplémentaire que vous perdez est du liquide corporel et sera remplacé par le prochain verre d'eau que vous boirez. Il est conseillé de porter une paire de chaussures de gymnastique ou de course ou des "baskets".

### Respiration pendant l'exercice

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement autant que possible. N'oubliez pas que la respiration implique l'absorption et la distribution d'oxygène, qui alimente les muscles en activité.

### Périodes de repos

Une fois que vous avez commencé votre programme d'exercices, vous devez le poursuivre jusqu'au bout. Ne vous arrêtez pas à mi-chemin pour reprendre au même endroit plus tard sans repasser par l'étape de l'échauffement.

La période de repos nécessaire entre les exercices de musculation peut varier d'une personne à l'autre. Cela dépend principalement de votre niveau de forme physique et du programme que vous avez choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais ne dépassez pas deux minutes. La plupart des gens se contentent de périodes de repos d'une demi-minute à une minute.

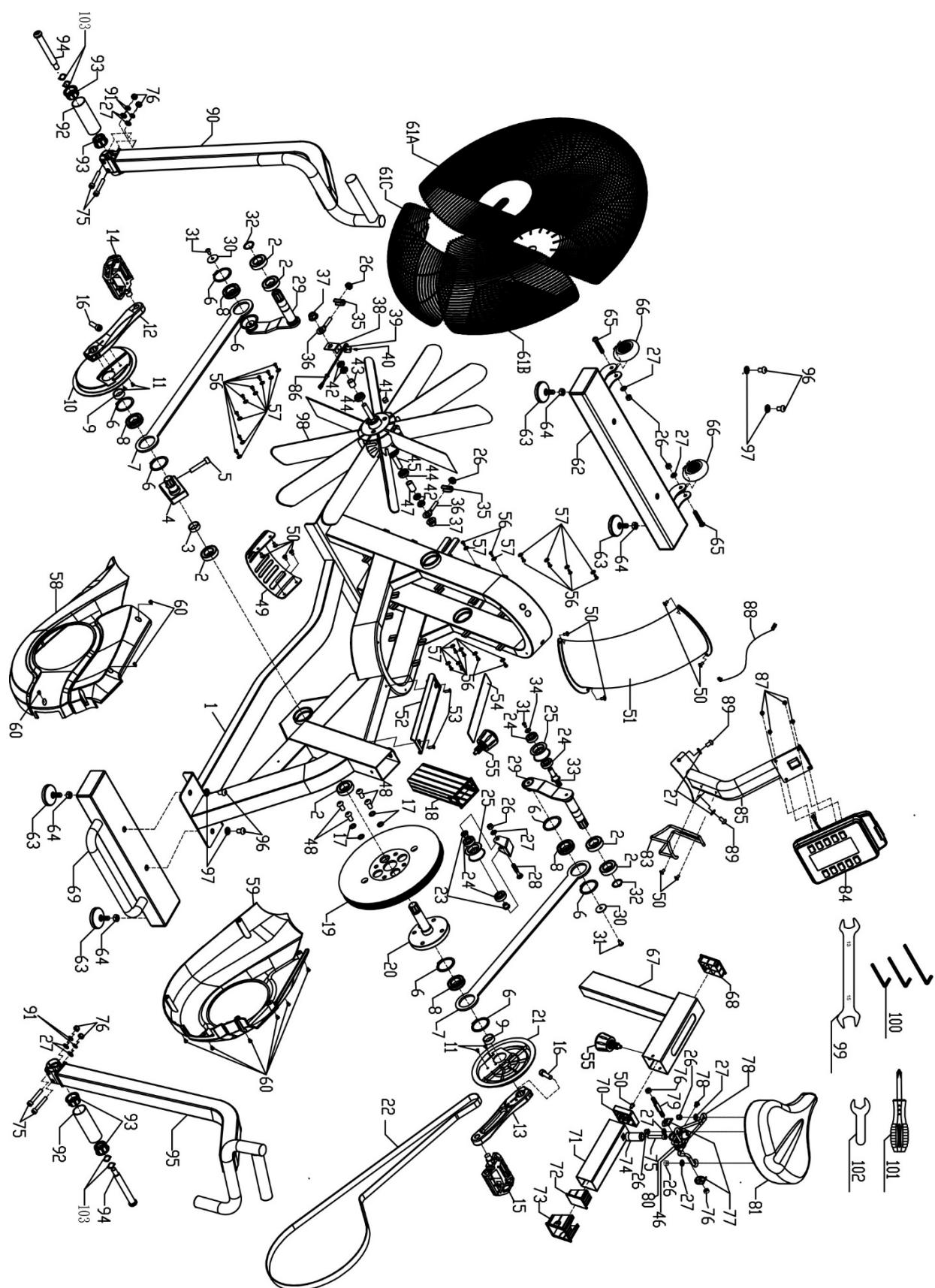


### Rappel important

Assurez-vous qu'il y ait au moins 60 cm d'espace libre tout autour du vélo de exercice.

1. Pendant le fonctionnement, assurez-vous que l'appareil est correctement positionné sur une surface plane et structurellement solide.
2. Placez-vous à côté du siège, enjambez le cadre du vélo d'appartement avant de vous asseoir et de placer vos pieds sur les pédales.
3. Une fois correctement installé sur le vélo pneumatique, saisissez les poignées et commencez à pédaler.

# PLAN DÉTAILLÉ



# LISTE DES PIÈCES

NO.	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Roulement 6005z	6
3	Entretoise Ø30*Ø25,2*9,8 mm	1
4	Manivelle carrée	1
5	Vis à chapeau à tête creuse M10x1,5x50 mm	1
6	Pinces circulaire Ø47 mm	8
7	Pièces de liaison gauche et droite	2
8	Roulement 6005z pour pince circulaire	4
9	Entretoise Ø30*Ø25,2*10,5 mm	2
10	Disque gauche	1
11	Vis à tête cruciforme M4x10 mm	4
12	Manivelle gauche	1
13	Manivelle droite	1
14	Pédale gauche	1
15	Pédale droite	1
16	Vis à chapeau à tête creuse M10 x 1.25 x 35 mm	2
17	Rondelle à ressort M10	4
18	Ensemble de la tige de la selle	1
19	Poulie de la courroie	1
20	Vilebrequin	1
21	Disque droit	1
22	Courroie	1
23	Engrenage libre Ø18*Ø8.1*12 mm	2
24	Roulement 6201z	4
25	Poulie de renvoi Ø48*25 mm	2
26	Écrou à tête hexagonale M8	8
27	Rondelle plate Ø9*16 mm	12
28	Boulon mécanique M8*45 mm	1
29	Pièces de liaison courtes, gauche et droite	2
30	Rondelle plate Ø6,2*Ø30 mm	2
31	Vis à tête bombée M6 x 12 mm	3
32	Pince circulaire Ø25 mm	2
33	Support de la poulie de renvoi	1
34	Rondelle plate Ø6,2*Ø16 mm	1
35	Boucle	2
36	Vis à œil de chat M8 x 40 mm	2
37	Écrou à bride M12 x 1,25 mm	2
38	Support de la pince du capteur	1
39	Pince du capteur	1
40	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme ST3,5 x 10 mm	1
41	Aimant	1
42	Écrou à tête hexagonale M12 x 1,25 mm	4
43	Manchon Ø15*Ø13*15.5 mm	1
44	Roulement 6001z	2
45	Essieu du ventilateur	1

<b>Key</b>	<b>Part Description</b>	<b>Q'ty</b>
<b>46</b>	Étriers internes de la poutre	2
<b>47</b>	Manchon Ø15*Ø13*27 mm	1
<b>48</b>	Vis à tête bombée M10 x 20 mm	4
<b>49</b>	Couvercle protecteur inférieur	1
<b>50</b>	Vis à tête cruciforme M5 x 10 mm	9
<b>51</b>	Pare-brise	1
<b>52</b>	Plateau de pédale	1
<b>53</b>	Vis à tête cruciforme M5 x 10 mm	2
<b>54</b>	Pédale	1
<b>55</b>	Bouton de la goupille	2
<b>56</b>	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme ST4,2*15 mm	20
<b>57</b>	Rondelle plate Ø5,3*Ø15 mm	20
<b>58</b>	Couvercle protecteur gauche	1
<b>59</b>	Couvercle protecteur droit	1
<b>60</b>	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme ST4,2*12 mm	9
<b>61A</b>	Cage avant du ventilateur	1
<b>61B</b>	Cage supérieure du ventilateur	1
<b>61C</b>	Cage inférieure du ventilateur	1
<b>62</b>	Stabilisateur avant	1
<b>63</b>	Patin de nivlement	4
<b>64</b>	Écrou à tête hexagonale M10 x 1,5 mm	4
<b>65</b>	Vis à tête bombée M8 x 45 mm	2
<b>66</b>	Roue de déplacement	2
<b>67</b>	Tige de la selle	1
<b>68</b>	Bouchon interne carré	1
<b>69</b>	Stabilisateur arrière	1
<b>70</b>	Bouchon externe carré	1
<b>71</b>	Tige d'extension de la selle	1
<b>72</b>	Bouchon interne carré 38,1 x 63,5 mm	1
<b>73</b>	Bouchon creux	1
<b>74</b>	Tige de montage de la selle	1
<b>75</b>	Vis à chapeau à tête creuse M8 x 50 mm	5
<b>76</b>	Écrou à tête hexagonale M8	6
<b>77</b>	Étriers externes de la poutre	2
<b>78</b>	Vis à tête bombée M8 x 7 mm	1
<b>79</b>	Vis des étriers de la poutre (M8)	1
<b>80</b>	Support de la tige de montage de la selle	1
<b>81</b>	Selle	1
<b>83</b>	Support de la bouteille d'eau	1
<b>84</b>	Console	1
<b>85</b>	Tige du support de la console	1
<b>86</b>	Prise de fil Ø12	2
<b>87</b>	Vis à tête cruciforme M5 x 12 mm	4
<b>88</b>	Fil du capteur	1
<b>89</b>	Vis à tête bombée M8 x 15 mm	2
<b>90</b>	Guidon gauche	1

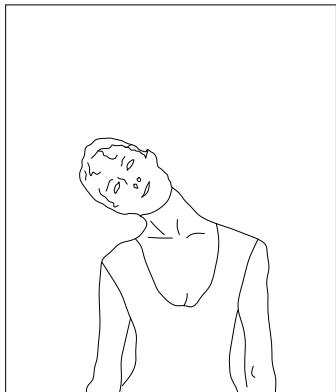
<b>Key</b>	<b>Part Description</b>	<b>Q'ty</b>
<b>91</b>	Rondelle à ressort M8	4
<b>92</b>	Repose-pied Ø38	2
<b>93</b>	Bouchon rond Ø38	4
<b>94</b>	Boulon mécanique ½ po x 133 mm	2
<b>95</b>	Guidon droit	1
<b>96</b>	Vis à tête bombée M10 x 1,5 x 15 mm	4
<b>97</b>	Rondelle plate M10	4
<b>98</b>	Ensemble de pales du ventilateur	1
<b>99</b>	Tournevis	1
<b>100</b>	Clé Allen de 5 mm, 6 mm, 8 mm	1+1+1
<b>101</b>	Tournevis Phillips	1
<b>102</b>	Clé à fourche	1
<b>103</b>	Rondelle ondulée	4

# ÉTIREMENT

Les étirements doivent faire partie de l'échauffement et de la récupération et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercice de type callisthène. Les mouvements doivent être effectués lentement et sans à-coups, sans rebondissements ni secousses. L'étirement doit être effectué jusqu'à ce qu'une légère tension soit ressentie et qu'aucune douleur ne soit ressentie dans le muscle, puis maintenu pendant 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmée et contrôlée, en veillant à ne jamais retenir son souffle.

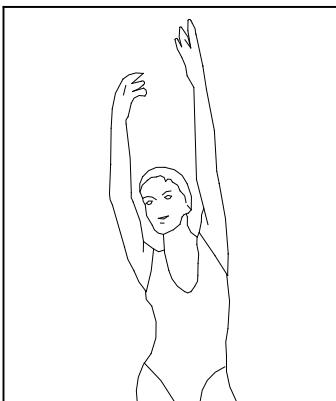
## ROTATION DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite pendant un compte à rebours, en sentant l'étirement du côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière pendant un compte, étirez votre menton vers le plafond et laissez votre bouche s'ouvrir. Tournez la tête vers la gauche pendant un compte et, enfin, laissez tomber la tête sur la poitrine pendant un compte.



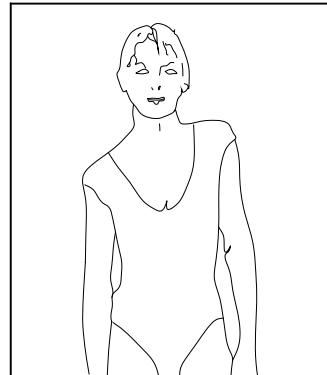
## ÉTIEMENTS LATÉRAUX

Ouvrez les bras sur le côté et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi loin que possible vers le plafond pendant un compte à rebours. Sentez l'étirement de votre côté droit. Répétez l'opération avec le pied gauche et le bras gauche.



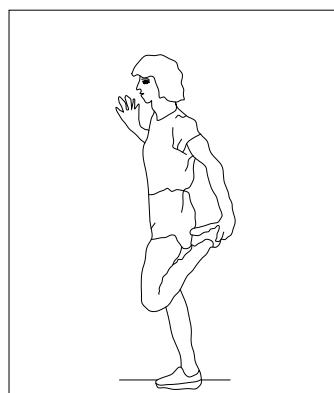
## LEVAGE D'ÉPAULES

Soulevez votre épaule droite vers votre oreille pendant un compte à rebours. Soulevez ensuite l'épaule gauche pendant un compte à rebours tout en abaissant l'épaule droite.



## ÉTIEMENT DES QUADRICEPS

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, tendez le bras derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Rapprochez autant que possible votre talon de vos fesses ( ). Maintenez la position pendant 15 minutes et répétez l'exercice en levant le pied gauche.



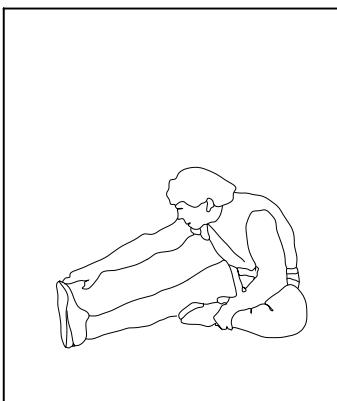
## **ÉTIREMENT DE LA CUISSE INTÉRIEURE**

Asseyez-vous en joignant la plante de vos pieds et en orientant vos genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol.



## **ÉTIREMENTS DE LA JAMBE**

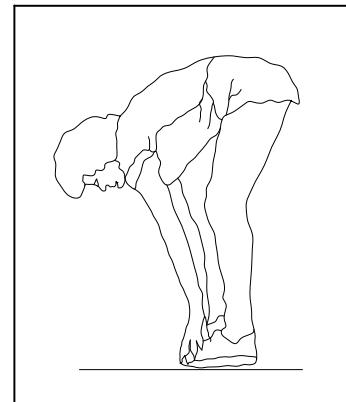
Assis, la jambe droite tendue, la plante du pied gauche repose sur l'intérieur de la cuisse droite. Appuyez la plante de votre pied gauche sur l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez votre orteil aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 minutes. Détendez-vous et répétez l'exercice avec la jambe gauche tendue.



## **TOUCHER DES ORTEILS**

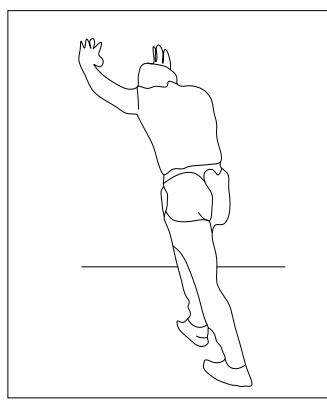
Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils.

Tendez le bras vers le bas aussi loin que possible et maintenez la position pendant 15 minutes.



## **ÉTIREMENT DU MOLLET ET DES AISSELLES**

Appuyez-vous contre un mur, la jambe gauche devant la droite et les bras vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez la position, puis répétez l'exercice de l'autre côté pendant 15 fois.



# GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces de vélo pour une période de temps indiquée ci-dessous, de la date de la vente au détail, telle que déterminée par un reçu de vente ou en l'absence d'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 commerciale (Toutes les installations)
Cadre 5 ans
Pièces 2 ans
Main-d'œuvre 1 an

**This warranty is not transferable and is extended only to the original owner.**

## RESPONSABILITÉS NORMALES DE L'ÉTABLISSEMENT

L'établissement est responsable des éléments énumérés ci-dessous.

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne : rendez-vous sur [www.dyaco.ca/warranty](http://www.dyaco.ca/warranty) et remplissez le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne.
2. Utilisation correcte du vélo conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
3. Les frais engagés pour rendre le vélo accessible à des fins d'entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie du vélo au moment de son expédition depuis l'usine.
4. Dommages causés à la finition du vélo pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
5. Entretien régulier de cet appareil tel que spécifié dans ce manuel.

## EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES. LES FRAIS RÉSULTANT D'UNE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE. Note : Certaines provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, de sorte que cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Remboursement des frais d'intervention à l'établissement. Remboursement des frais d'intervention au concessionnaire qui ne concerne pas un dysfonctionnement ou un défaut de fabrication ou de matériel, pour les appareils dont la période de garantie est expirée, pour les appareils dont la période de remboursement des frais d'intervention est expirée, pour les vélos ne nécessitant pas le remplacement de composants.
3. Les dommages causés par des services effectués par des personnes autres que les entreprises de service autorisées de Dyaco Canada Inc., l'utilisation de pièces autres que les pièces d'origine de Dyaco Canada Inc. ou des causes externes telles que les altérations, les modifications, l'abus, la mauvaise utilisation, les accidents, l'entretien inadéquat ou les cas de force majeure.
4. Les produits dont les numéros de série originaux ont été enlevés ou modifiés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à un tiers.
6. Les produits qui n'ont pas d'enregistrement de garantie dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun enregistrement de garantie n'existe pour le produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. Warranties Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre détaillant local ou Dyaco Canada Inc. pour plus de détails.

## SERVICE

Le ticket de caisse établit la période de garantie sur la main-d'œuvre si une réparation s'avère nécessaire. Si une réparation est effectuée, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Pour bénéficier du service de garantie, vous devez suivre les étapes suivantes, dans l'ordre indiqué :

1. Contactez votre revendeur agréé ou Dyaco Canada Inc.
2. Si vous avez des questions concernant votre nouveau produit ou la garantie, veuillez contacter Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, à sa discrétion, pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant vers notre usine que lors du retour à l'établissement, sont à la charge de l'établissement. L'établissement est responsable de l'emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages survenus pendant le transport. Toute réclamation pour dommages liés au transport doit être adressée au transporteur concerné. N'EXPÉDIEZ AUCUNE UNITÉ À NOTRE USINE SANS NUMÉRO D'AUTORISATION DE RETOUR. Toute unité arrivant sans numéro d'autorisation de retour sera refusée.
4. Pour toute information complémentaire ou pour contacter notre service après-vente par courrier, envoyez votre correspondance à:

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

**Les caractéristiques ou spécifications du produit telles que décrites ou illustrées peuvent être modifiées sans préavis.  
Toutes les garanties sont offertes par Dyaco Canada Inc.**



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

**SPIRIT**

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

**SOLE**

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

**X TERRA**  
FITNESS

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

**EVERLAST**

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

**Cikada**

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

**TRAINOR**  
**SPORTS**

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

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

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