

Guide d'utilisation

No. du modèle

16207363550

XBU55

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT

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

SPIRIT



Prière de garder aux fins de consultation ultérieure

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit.....	2
Renseignements importants en matière de sécurité	3
Renseignements importants en matière d'électricité.....	5
Renseignements importants en matière de fonctionnement.....	5
Instructions d'assemblage.....	7
Installation de votre cycle exerciceur	12
Renseignements concernant votre cycle exerciceur vertical.....	13
Utilisation de l'application SPIRIT+.....	13
Fonctionnement de votre console	14
Caractéristiques.....	17
Sélection des programmes.....	18
Utilisation de l'émetteur à fréquence cardiaque	26
Maintenance et Entretien	27
Plan détaillé.....	29
Liste des pièces	30
Garantie limitée du fabricant.....	33

ATTENTION

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

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 d'entraînement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Par l'entremise de votre concessionnaire, 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 concessionnaire 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 concessionnaire, 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.

Veuillez aller à www.dyaco.ca/garantie et remplir l'enregistrement de la garantie en ligne.

Votre partenaire 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 d'entraînement dans l'espace ci-dessous.

Numéro de série _____

ENREGISTREMENT DE VOTRE ACHAT

Veuillez aller à www.dyaco.ca/garantie et enregistrer votre achat.

Renseignements importants en matière de sécurité

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 exerciceur 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 exerciceur vertical sur une surface plane de niveau donnant accès à une prise murale de 115 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement le cycle exerciceur est branché dans le circuit.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE PRISE MURALE 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 choc électrique ou des blessures aux personnes.
- 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.
- 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'utilisez jamais cet appareil lorsque les prises d'air sont bloquées. Assurez-vous que les prises d'air ne contiennent pas de peluche, de cheveux ou tout autre matériel semblable.
- 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 où 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.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise murale.
- N'utilisez pas l'appareil sur une moquette trop rembourrée, pelucheuse ou à poils ras. La moquette et l'équipement risquent d'être endommagés.

- Avant de commencer ce programme d'exercices ou tout autre programme, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Éloignez les mains de toutes les pièces mobiles.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des mesures de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'entraînement pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- N'essayez pas d'utiliser votre équipement à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation de votre équipement. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque ce cycle exerciceur est utilisé par, avec ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans de cet appareil.
- Le cycle exerciceur vertical n'est pas un appareil médical.

Veillez réviser les restrictions de poids de l'utilisateur ou de l'utilisatrice et les exigences de puissance de votre nouvel appareil et vous y conformer. Le fait de ne pas suivre ces consignes peut entraîner des blessures graves ou endommager l'appareil.

SAUVEGARDEZ CES RENSEIGNEMENTS – PENSEZ SÉCURITÉ!

Renseignements importants en matière d'électricité

MISE EN GARDE!

Le cordon d'alimentation doit être éloigné de toute partie mobile de l'appareil, y compris les roues de déplacement.

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

N'exposez **JAMAIS** cet appareil à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou d'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température de fonctionnement est comprise entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est de 95 % sans condensation (pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces).

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

Renseignements importants en matière de fonctionnement

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

REEMPLACEMENT DE LA PLAQUE DE DÉCALCOMANIE

La plaque de décalcomanie indiquée ci-dessous a été fixée au cycle exerciseur. Si elle manque ou si elle est illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour la commander. Appliquez la plaque de décalcomanie à l'endroit indiqué.



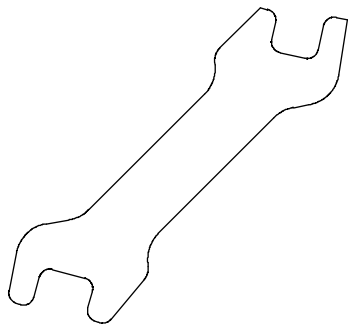
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

PRÉ-ASSEMBLAGE

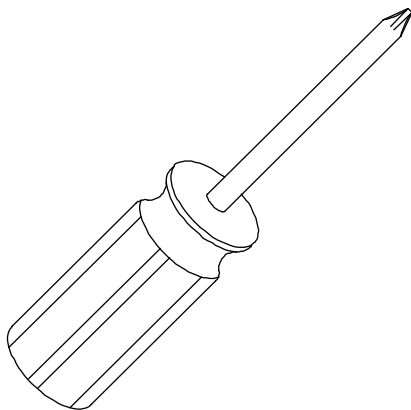
**!!ATTENTION : INSTRUCTIONS DE DEBALLAGE IMPORTANTES
VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS
AVANT DE DÉBALLER VOTRE CYCLE EXERCISEUR VERTICAL!!**

1. À l'aide d'un couteau à lame de rasoir (découpeur de boîtes), coupez les bandes qui s'enroulent autour du carton. Passez la main sous le bord inférieur du carton et retirez-le du carton qui se trouve en dessous, en séparant les agrafes qui relient les deux. Soulevez le carton au-dessus de l'appareil et déballez-le.
2. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez si elles sont endommagées ou s'il en manque. Si des pièces manquent ou sont endommagées, contactez immédiatement votre concessionnaire.
3. Repérez l'ensemble des ferrures. Le matériel est divisé en quatre étapes. Retirez d'abord les outils. Retirez les ferrures de chaque étape selon le besoin afin d'éviter toute confusion. Les numéros entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des pièces du plan d'assemblage à titre de référence.

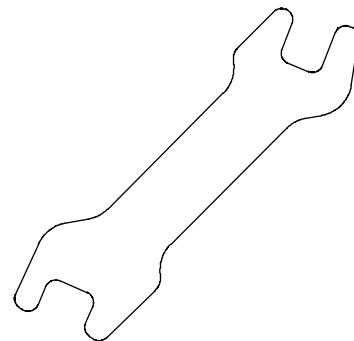
OUTILS D'ASSEMBLAGE



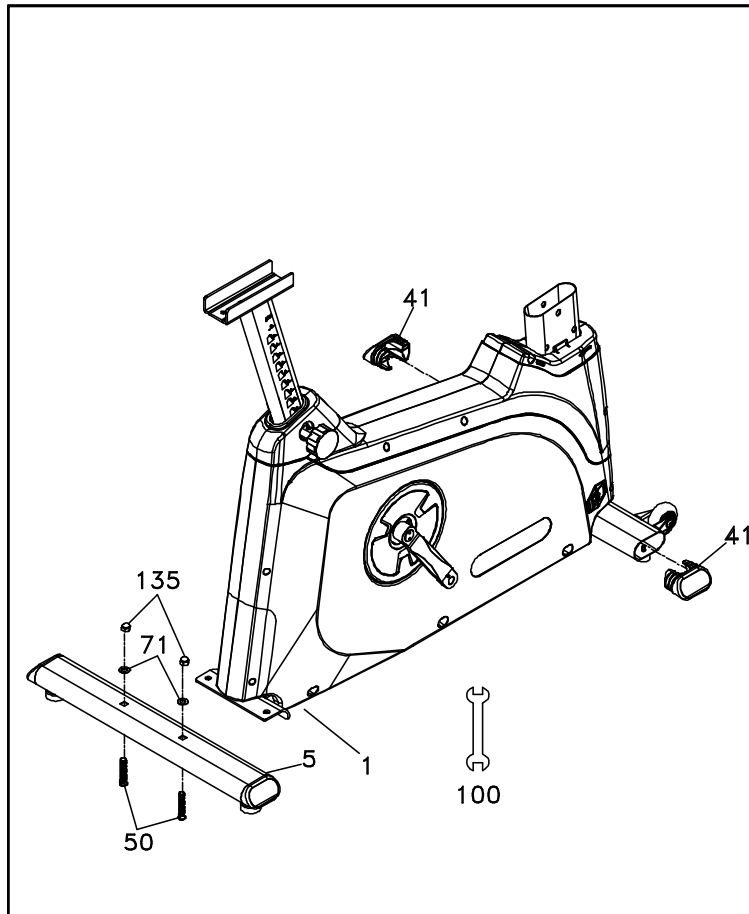
No. 92. Clé de 13/15 mm



No. 93. Tournevis Phillips



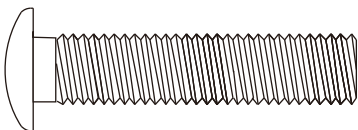
No. 100. Clé de 12/14 mm



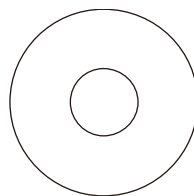
ÉTAPE 1:

1. Fixez le STABILISATEUR ARRIÈRE (5) au CADRE PRINCIPAL (1) avec deux BOULONS (50), deux RONDELLES ORDINAIRES (71) et deux ÉCROUS (135). Serrez-les complètement à l'aide de la clé (100).
2. Insérez un EMBOUT (41) dans chaque ouverture du tube du stabilisateur avant. Il peut être nécessaire de les enfoncer à l'aide d'un maillet en caoutchouc s'ils n'entrent pas facilement.

FERRURES



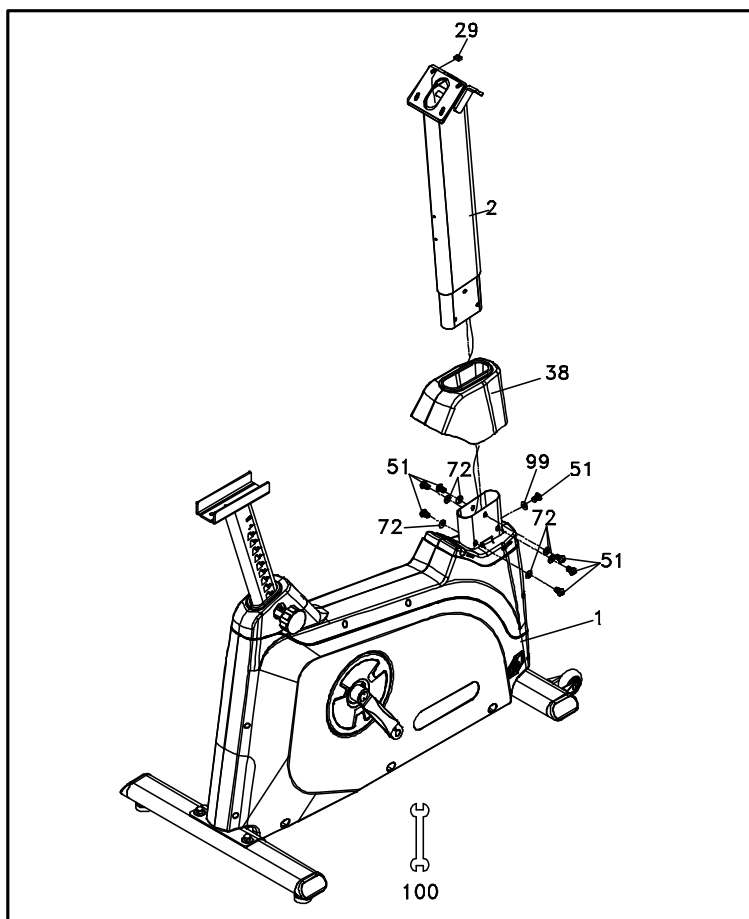
No. 50. Boulon mécanique
3/8 po x 2 po (2 pièces)



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



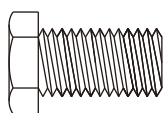
No. 135. Écrou borgne
3/8 po (2 pièces)



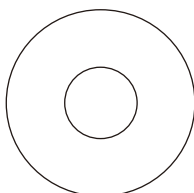
ÉTAPE 2:

1. Déroulez le CÂBLE DE L'ORDINATEUR (29) et faites-le passer à travers le COUVERCLE DU MONTANT DE LA CONSOLE (38) et le MONTANT DE LA CONSOLE (2) jusqu'à ce que le connecteur du câble sorte par l'ouverture supérieure du montant de la console. FAITES ATTENTION POUR NE PAS PINCER LE CÂBLE POUR NE PAS ENDOMMAGER L'ELECTRONIQUE. Glissez le COUVERCLE EN PLASTIQUE (38) sur le montant de la console, en vous assurant que le couvercle est bien orienté.
2. Installez le MONTANT DE LA CONSOLE (2) sur le CADRE PRINCIPAL (1) avec sept BOULONS (51), six RONDELLES ORDINAIRES (72) sur les boulons latéraux et une RONDELLE COURBÉE (99) sur le boulon avant. Serrez-les à l'aide de la clé (100).

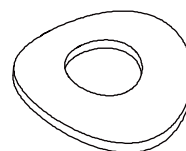
FERRURES



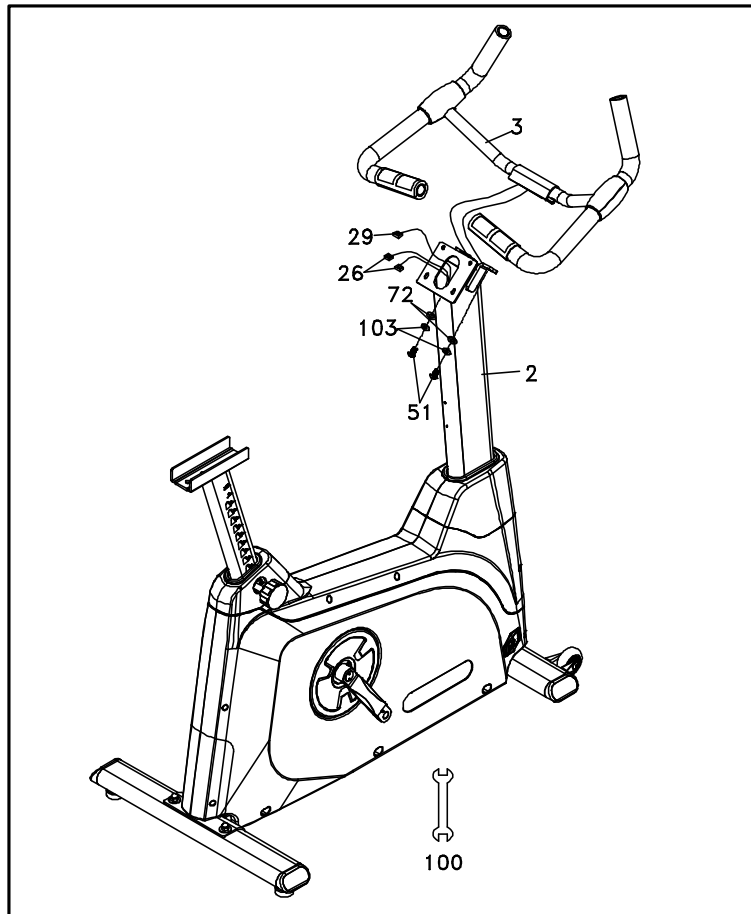
No. 51. Boulon à tête hexagonale
5/16 po x 5/8 po (7 pièces)



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



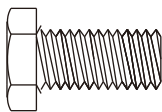
No. 99. Rondelle courbée
5/16 po x 19 x 1,5T (1 pièce)



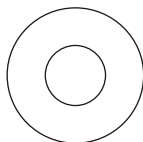
ÉTAPE 3:

1. Faites passer les deux FILS DU POULS MANUEL (26) dans le trou de la plaque de montage des guidons et dans le trou de la plaque de la console. Retirez le couvercle en plastique noir des guidons en coupant le lien en plastique.
2. Installez les GUIDONS (3) sur le MONTANT 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 clé (100). Enclenchez le couvercle en plastique noir des guidons sur l'articulation.

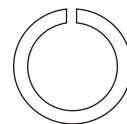
FERRURES



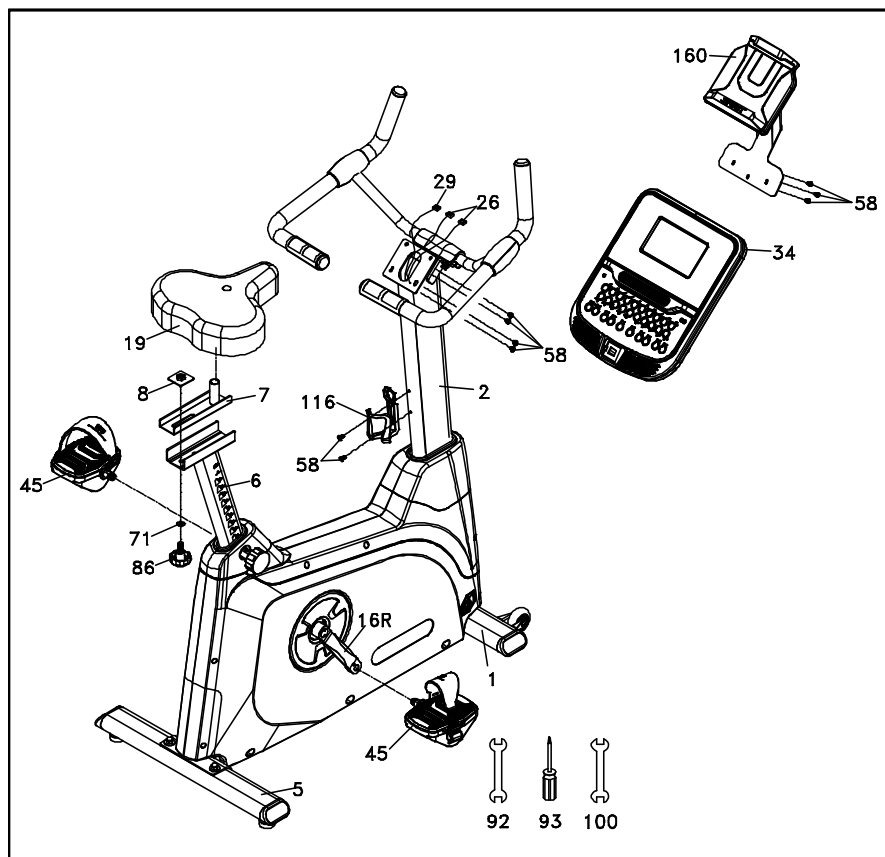
No. 51. Boulon à tête hexagonale
5/16 po x 5/8 po (2 pièces)



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



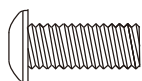
No. 103. Rondelle à ressort
5/16 po x 1,5T (2 pièces)



ÉTAPE 4:

1. Insérez le CÂBLE DE L'ORDINATEUR (29) et les deux CÂBLES DU POULS MANUEL (26) dans les connecteurs situés à l'arrière de la CONSOLE (34). Installez la CONSOLE (34) sur le MONTANT DE LA CONSOLE (2). Installez les quatre VIS À EMPREINTE CRUCIFORME (58) à l'aide du tournevis PHILLIPS (93).
2. Installez le SUPPORT DE LA TABLETTE (160) sur la CONSOLE (34) à l'aide de trois VIS À EMPREINTE CRUCIFORME (58). Serrez-les à l'aide du TOURNEVIS PHILLIPS (93).
3. Installez les PÉDALES (45) sur les BRAS DE MANIVELLE (16L et 16R). N'oubliez pas que la PÉDALE GAUCHE a un filetage inversé et qu'elle sera vissée dans la manivelle dans le SENS CONTRAIRE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE aux filetages normaux.
Un L est estampillé à l'extrémité de la tige filetée de la pédale gauche et un R apparaît sur la pédale droite. Serrez les pédales autant que possible. Il peut être nécessaire de resserrer les pédales si vous entendez un bruit sourd en pédalant. Un bruit ou une sensation tel qu'un bruit sourd ou un cliquetis est généralement dû à des pédales trop lâches. Serrez-les à l'aide de la clé (92).
4. Installez le PATIN DU SUPPORT DE LA SELLE (7) (poteau à l'avant) sur le rail en haut du SUPPORT DE LA SELLE (6) en faisant glisser une rondelle ordinaire (71) sur le BOUTON DE RÉGLAGE DE LA SELLE (86), puis en la faisant glisser à travers les fentes de chacun et en fixant un ÉCROU DE BRIDE (8) à l'extrémité. Installez la SELLE (19) sur la tige de la selle en serrant fermement l'écrou de chaque côté, sous la selle.
5. Installez le PORTE-BOUTEILLE (116) sur le MONTANT DE LA CONSOLE (2) avec deux VIS À EMPREINTE CRUCIFORME (58). Serrez-les à l'aide du TOURNEVIS PHILLIPS (93).

FERRURES



No. 58. Vis à empreinte cruciforme
M5 x 12 mm (9 pièces)

Installation de votre cycle exerciceur

■Nivellement

Utilisez la clé M14 pour ajuster la hauteur des pieds de nivellement.



■Déplacement du cycle exerciceur vertical

Le cycle exerciceur est équipé de deux roues de déplacement fixées au stabilisateur avant. Soulevez le cycle exerciceur à l'aide du stabilisateur arrière, inclinez-le doucement vers le haut et roulez-le à l'endroit désiré.



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 débloquent 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'App Store ou Google Play et de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre cycle exerciseur vertical.

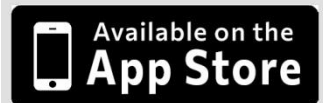
Appuyez sur le bouton DISPLAY de l'application pour afficher les données d'entraînement actuelles. Lorsque votre entraînement est terminé, choisissez END & SAVE WORKOUT pour sauvegarder les données d'entraînement. L'application Spirit + vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement 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.

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.

L'équipement d'entraînement peut également faire jouer de la musique sans fil via Bluetooth®. Activez la fonction Bluetooth® de votre téléphone mobile ou de votre tablette. Recherchez Bt-SPEAKER dans le menu Bluetooth® de votre appareil. Touchez-le pour vous connecter. Votre appareil peut maintenant transmettre de la musique à l'équipement d'entraînement.

L'icône  s'allume et la fréquence cardiaque s'affiche lorsqu'elle est connectée à une sangle de poitrine Bluetooth®. L'icône sera désactivée lorsque la sangle de poitrine de fréquence cardiaque Bluetooth® sera déconnectée.



FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE



Mise sous tension

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

Lors de la mise sous tension initiale, la console effectue un autotest interne. Pendant ce temps, tous les voyants s'allument. Lorsque les voyants s'éteignent, le centre de messages indique la version du logiciel (par exemple : VER 1.0). La fenêtre de distance indique la distance en km (miles) et la fenêtre de temps indique le nombre total d'heures d'utilisation.

Le compteur kilométrique reste affiché pendant quelques secondes seulement, puis la console passe à l'affichage de démarrage. L'écran matriciel fait défiler les différents profils des programmes et le centre de messages fait défiler le message de démarrage. Vous pouvez maintenant commencer à utiliser la console.

Démarrage rapide

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

Le vélo de fitness devient plus difficile à pédaler au fur et à mesure que les rangées augmentent.

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

CARACTÉRISTIQUES

Informations de base

La touche **Stop** a plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur la touche **Stop** pendant un programme, vous interrompez le programme pendant 5 minutes. Si vous avez besoin de boire un verre, de répondre au téléphone ou de faire l'une des nombreuses choses qui pourraient interrompre votre entraînement, cette fonction est très utile.

Pour reprendre l'entraînement pendant la pause, il suffit d'appuyer sur la touche **Start**. Si vous appuyez deux fois sur la touche **Stop** au cours d'une séance d'entraînement, le programme se termine et la console affiche le résumé de la séance d'entraînement (durée totale, vitesse moyenne, watts moyens, FC moyenne). Si la touche **Stop** est maintenue enfoncée pendant 3 secondes ou une troisième fois pendant le programme, la console effectue une réinitialisation complète. Pendant la saisie des données d'un programme, la touche **Stop** exécute une fonction d'écran ou de segment précédent. Cela vous permet de revenir en arrière pour modifier les données de programmation.

Clé de programme

La touche Programme est utilisée pour prévisualiser chaque programme. Lorsque vous allumez la console pour la première fois, vous pouvez appuyer sur la touche de programme pour voir à quoi ressemble le profil du programme.

Le vélo droit est équipé d'un système de surveillance de la fréquence cardiaque intégré. Il suffit de saisir les capteurs de pouls situés sur le guidon fixe ou de porter l'émetteur de fréquence cardiaque (voir la section Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque) pour que l'icône du cœur se mette à clignoter (cela peut prendre quelques secondes). La fenêtre d'affichage du pouls affiche votre fréquence cardiaque ou votre pouls en battements par minute.

Console

La console affiche le nombre de tours par minute, les calories brûlées, le temps (écoulé ou décompté), la distance parcourue, le pouls, la résistance, le nom du programme, le nombre de tours effectués et la durée du segment. Un graphique du profil de résistance vous permet également de voir l'intensité de votre effort et la difficulté des segments à venir.

Écran central matriciel

Vingt colonnes de cases (10 de haut) indiquent chaque segment d'une séance d'entraînement. Les cases indiquent uniquement un niveau approximatif (résistance) d'effort. Elles n'indiquent pas nécessairement une valeur spécifique, mais seulement un pourcentage approximatif permettant de comparer les niveaux d'intensité. En mode manuel, la fenêtre de la matrice de points de résistance établit un profil au fur et à mesure que les valeurs sont modifiées au cours de la séance d'entraînement.

Ventilateur intégré

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

Chargement des appareils portables grâce au port USB

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

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

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

NOTE :

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



Affichage des calories

Affiche le nombre cumulé de calories brûlées à tout moment de la séance d'entraînement.

Remarque : il ne s'agit que d'un guide approximatif utilisé pour comparer différentes séances d'exercice et qui ne doit pas être utilisé à des fins médicales.

Boutons de résistance directe

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

Caractéristique de la prise d'impulsion

La fenêtre de la console Pulse (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute pendant la séance d'entraînement. Vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable situés sur la barre transversale avant ou la ceinture thoracique de l'émetteur de fréquence cardiaque pour afficher votre pouls. La valeur du pouls s'affiche à chaque fois que l'écran reçoit un signal de pouls. Vous ne pouvez pas utiliser la fonction des capteurs en acier inoxydable pendant les programmes de fréquence cardiaque.

FONCTIONS PROGRAMMABLES

Programmation de la console

Chacun des programmes peut être personnalisé avec vos informations personnelles et modifié pour répondre à vos besoins. Certaines des informations demandées sont nécessaires pour garantir l'exactitude des résultats. On vous demandera votre âge et votre poids. La saisie de votre âge est nécessaire pendant les programmes de fréquence cardiaque pour s'assurer que les paramètres du programme sont adaptés à votre âge. Votre poids est utilisé pour obtenir un décompte plus précis des calories.

NOTE SUR LA CALORIE : Les relevés de calories sur chaque appareil d'exercice, que ce soit dans un gymnase ou à la maison, ne sont pas exacts et ont tendance à varier considérablement. Elles ne servent que de guide pour suivre vos progrès d'une séance d'entraînement à l'autre. Le seul moyen de mesurer avec précision votre dépense calorique est de le faire dans un environnement clinique, en utilisant une multitude d'appareils. En effet, chaque personne est différente et brûle des calories à un rythme différent. La bonne nouvelle, c'est que vous continuerez à brûler des calories à un rythme accéléré pendant au moins une heure après la fin de votre séance d'entraînement !

Entrer dans un programme et modifier les réglages

Lorsque vous entrez dans un programme, en appuyant sur la touche **Programme**, puis sur la touche **Entrée**, vous avez la possibilité d'entrer vos paramètres. Si vous souhaitez vous entraîner sans entrer de nouveaux paramètres, il vous suffit d'appuyer sur la touche **Start**. Vous éviterez ainsi la programmation des données et commencerez directement votre séance d'entraînement. Si vous souhaitez modifier vos paramètres personnels, il vous suffit de suivre les instructions du centre de messages. Si vous démarrez un programme sans modifier les paramètres, les paramètres par défaut ou enregistrés seront utilisés.

REMARQUE : les paramètres par défaut de l'âge et du poids changent lorsque vous entrez un nouveau nombre. Le dernier âge et le dernier poids saisis seront donc sauvegardés en tant que nouveaux paramètres par défaut. Si vous entrez votre âge et votre poids la première fois que vous utilisez le vélo d'appartement, vous n'aurez pas à les entrer à chaque fois que vous vous entraînerez, à moins que votre âge ou votre poids ne change ou que quelqu'un d'autre n'entre un âge et un poids différents.

POUR SÉLECTIONNER ET LANCER UN PROGRAMME

Prédéfini

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le bouton de programme souhaité, puis appuyez sur la touche **Enter**.
2. Le centre de messages vous demandera de saisir votre âge. Vous pouvez ajuster le paramètre de l'âge à l'aide des touches **+ et -**, puis appuyer sur la touche **Entrée** pour accepter le nouveau chiffre et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre de poids à l'aide des touches **+ et -**, puis appuyer sur **Entrée** pour continuer.
4. L'étape suivante est l'heure. Vous pouvez ajuster l'heure et appuyer sur **Entrée** pour continuer.
5. Il vous est maintenant demandé de régler le niveau de résistance maximale. Il s'agit du niveau d'effort maximal que vous ressentirez pendant le programme (au sommet de la colline). Réglez le niveau, puis appuyez sur **Enter**.
6. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**.
7. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à n'importe quel moment du programme, appuyez sur la touche **+ ou -**.
8. Pendant le programme, vous pourrez faire défiler les données dans le centre de messages en appuyant sur la touche **Entrée**.
9. Lorsque le programme se termine, le centre de messages affiche un résumé de votre séance d'entraînement. Le résumé reste affiché pendant un court instant, puis la console revient à l'affichage de départ.

Manuel

Le programme Manuel fonctionne, comme son nom l'indique, manuellement. Cela signifie que c'est vous qui contrôlez la charge de travail et non l'ordinateur. Pour lancer le programme manuel, suivez les instructions ci-dessous.

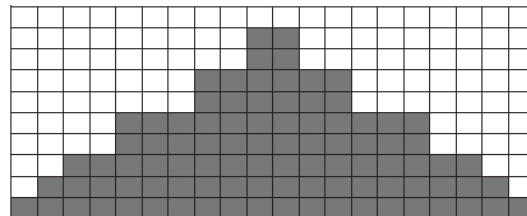
1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner Manuel, puis appuyez sur la touche **Enter**.
2. Le centre de messagerie vous demandera de saisir votre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des **touches Level +/-**, puis appuyer sur la touche **Enter** pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster la valeur du poids à l'aide des **touches Level +/-**, puis appuyer sur **Enter** pour continuer.
4. L'étape suivante est l'heure. Vous pouvez ajuster l'heure et appuyer sur **Entrée** pour continuer.
5. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**. **Vous** pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Entrée**.
6. Une fois que le programme commence, vous serez au niveau 1. C'est le niveau le plus facile, et il est conseillé de rester au niveau 1 pendant un certain temps pour s'échauffer. Si vous souhaitez augmenter la charge de travail à tout moment, appuyez sur la **touche Niveau +** ; la **touche Niveau -** diminuera la charge de travail.
7. Pendant le programme manuel, vous pourrez faire défiler les données dans le centre de messages en appuyant sur la touche **Entrée**.
8. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur **Start** pour recommencer le même programme ou sur **Stop** pour quitter le programme.

PROGRAMMES

Le vélo droit dispose de plusieurs programmes différents qui ont été conçus pour une variété d'entraînements. Ces six programmes ont des profils de niveau de travail préréglés en usine pour atteindre différents objectifs.

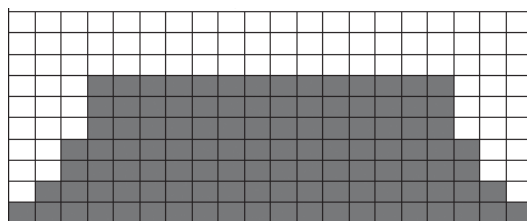
Colline

Ce programme suit une progression graduelle de type triangulaire ou pyramidal 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 % de la durée totale de l'entraînement, puis une régression graduelle de la résistance jusqu'à environ 10 % de l'effort maximal.



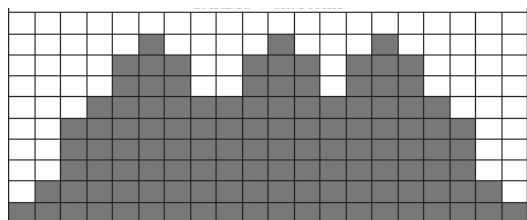
Brûler les graisses

Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximal (par défaut ou défini par l'utilisateur) qui est maintenu pendant les deux tiers de la séance d'entraînement. Ce programme met à l'épreuve votre capacité à maintenir votre niveau d'énergie pendant une période prolongée.



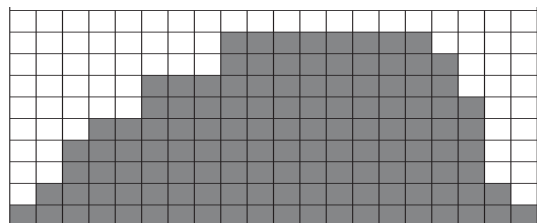
Cardio

Ce programme présente une progression rapide jusqu'à un niveau de résistance proche du maximum (niveau par défaut ou défini par l'utilisateur). Il comporte de légères fluctuations vers le haut et vers le bas pour permettre à votre rythme cardiaque de s'élever, puis de récupérer à plusieurs reprises, avant d'entamer une phase de récupération rapide. Cela permet de renforcer le muscle cardiaque et d'augmenter le flux sanguin et la capacité pulmonaire.



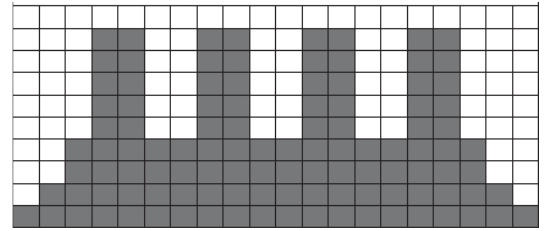
La force

Ce programme comporte une progression graduelle de la résistance jusqu'à 100 % de l'effort maximal qui est maintenu pendant 25 % de la durée de l'entraînement. Cela permet de développer la force et l'endurance musculaire du bas du corps et des fessiers. Une brève période de récupération suit.



HIIT

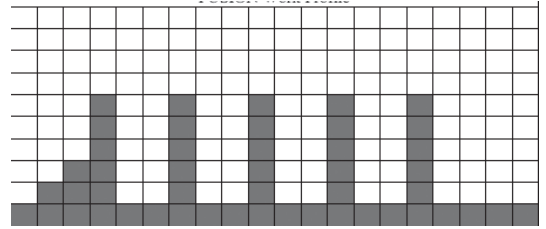
Ce programme vous fait passer par des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à contraction rapide qui sont utilisées lors de l'exécution de tâches intenses et de courte durée. Ces tâches épuisent votre niveau d'oxygène et font monter votre rythme cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisse du rythme cardiaque pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement.



Fusion

Ce programme vous fait passer par des niveaux élevés d'intensité de cardio et de force, suivis de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à contraction rapide (Fast Twitch) qui sont utilisées pour effectuer des tâches intenses et de courte durée.

Elles épuisent votre niveau d'oxygène et accélèrent votre rythme cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisse du rythme cardiaque pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène de manière plus efficace.



PROGRAMMES

Fusion

Dans ce programme d'intervalles, vous alternerez des intervalles cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée sur le vélo, des exercices de musculation en dehors du vélo et des intervalles de récupération de faible intensité sur le vélo. Vous aurez besoin d'une paire d'objets que vous pouvez tenir confortablement dans vos mains (haltères, bidons d'eau, boîtes de soupe, etc.) pour 4 des 5 exercices de musculation réalisés dans ce programme.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le bouton du programme de fusion, puis appuyez sur la touche **Enter**.
2. Si vous avez appuyé sur **Enter**, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre âge (35 par défaut). Utilisez les **touches Level +/-** pour ajuster la valeur, puis appuyez sur **Enter**. Votre âge détermine votre fréquence cardiaque maximale recommandée. Étant donné que les fonctions d'affichage de l'histogramme et de fréquence cardiaque sont basées sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale, il est important d'entrer l'âge correct pour que ces fonctions fonctionnent correctement.

3. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre poids corporel. Le fait d'entrer le poids corporel correct aura une incidence sur le décompte des calories. Utilisez les **touches Level +/-** pour effectuer le réglage, puis appuyez sur **Enter**.

Remarque concernant l'affichage des calories : Aucun appareil d'entraînement ne peut vous donner un nombre exact de calories, car il y a trop de facteurs qui déterminent la dépense calorique exacte d'une personne donnée. Même si une personne a le même poids, le même âge et la même taille, sa consommation de calories peut être très différente de la vôtre. L'affichage des calories ne doit être utilisé qu'à titre de référence pour suivre l'amélioration d'une séance d'entraînement à l'autre. Le nombre de calories affiché dans ce programme n'est pas exact car l'appareil ne peut pas calculer les calories dépensées pendant l'entraînement musculaire.

4. Le centre de messages fait clignoter le niveau de résistance supérieur prédéfini du programme sélectionné (la résistance par défaut/minimale est le niveau 5). Utilisez les **touches Level +/-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**. Cette valeur sera le niveau pour tous les intervalles cardio. Le niveau de résistance peut être ajusté à tout moment pendant le programme.
5. Le centre de messages fait clignoter le nombre d'intervalles souhaités (10 par défaut) ; vous pouvez sélectionner 10 (5 cardio et 5 musculation), 20 (10 cardio et 10 musculation) ou 30 (15 cardio et 15 musculation). Utilisez les **touches Level +/-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.
6. Le centre de messages fait clignoter la durée d'intervalle souhaitée (2:00 par défaut). La durée que vous sélectionnez sera la durée de chaque intervalle cardio. Remarque : en règle générale, plus l'intervalle est long, moins il faut de résistance (vélo de fitness), et plus vous effectuez de répétitions, moins vous devez utiliser de poids (haltères) ; utilisez les **touches Level +/-** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.
7. Le centre de messages fait clignoter le temps de récupération que vous souhaitez (0:30 par défaut) après avoir terminé les intervalles de cardio et de musculation. Utilisez les **touches Level +/-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.

ATTENTION : Plus le temps de récupération est court, plus votre fréquence cardiaque restera élevée. Si vous êtes novice en matière d'exercice physique ou si vous venez de reprendre un programme d'exercice après une longue période d'arrêt, il est recommandé que la durée de l'intervalle de récupération soit égale ou supérieure à la durée de l'intervalle cardio.

Mode compte à rebours

Les programmes cibles permettent de définir un objectif de durée, de distance ou de calories pour votre séance d'entraînement. Lorsque le programme commence, l'élément cible compte à rebours ; lorsqu'il atteint zéro, le programme s'achève.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner **TARGET PROGRAM**, puis appuyez sur **Enter**.
2. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le programme Objectif temps, Objectif distance ou Objectif calories. Appuyez sur **Enter** pour définir le programme. L'écran vous invite à effectuer la programmation ou vous pouvez simplement appuyer sur **Start** pour commencer le programme avec les valeurs par défaut.
3. Si vous avez appuyé sur **Enter**, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre **âge** (35 par défaut). Utilisez les touches **+ ou -** pour ajuster la valeur, puis appuyez sur **Entrée**.
4. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre **poids corporel** (par défaut 155 lbs/ 70kgs.). La saisie du poids corporel correct aura une incidence sur le décompte des calories. Utilisez les touches **+ ou -** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.
Remarque concernant l'affichage des calories : Aucun appareil d'entraînement ne peut vous donner un nombre exact de calories, car il y a trop de facteurs qui déterminent la dépense calorique exacte d'une personne donnée. Même si une personne a le même poids, le même âge et la même taille, sa consommation de calories peut être très différente de la vôtre. L'affichage des calories doit être utilisé comme référence uniquement pour suivre l'amélioration d'une séance d'entraînement à l'autre.
5. Dans le programme de durée cible, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant la **durée (la valeur par défaut est de 5 minutes)** Dans le programme de distance cible, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant la **distance** (la valeur par défaut est de 3,00 miles) Dans le programme de calories cibles, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant les **calories** (la valeur par défaut est de 300). Vous pouvez utiliser l'une des touches **+ ou -** pour régler l'élément cible. Après avoir effectué le réglage ou accepté la valeur par défaut, appuyez sur **Enter**.
6. Vous avez maintenant terminé la programmation des données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre séance d'entraînement.

Programme d'entraînement personnalisé

Deux programmes utilisateur personnalisables vous permettent de construire et d'enregistrer votre séance d'entraînement. Les deux programmes, Custom 1 et Custom 2, fonctionnent de la même manière et il n'y a donc aucune raison de les décrire séparément. Vous pouvez créer votre programme personnalisé en suivant les instructions ci-dessous ou vous pouvez enregistrer n'importe quel autre programme préréglé que vous complétez en tant que programme personnalisé. Les deux programmes vous permettent de les personnaliser davantage en y ajoutant votre nom.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le bouton de programme personnalisé (Personnalisé 1 ou Personnalisé 2), puis appuyez sur la touche **Enter**. Si vous avez déjà enregistré un programme dans Personnalisé 1 ou Personnalisé 2, il s'affiche et vous pouvez commencer. Si ce n'est pas le cas, vous avez la possibilité de saisir un nom d'utilisateur. Dans la fenêtre de message, la lettre "A" clignote. Utilisez les boutons **Niveau +/-** pour sélectionner la première lettre de votre nom (en appuyant sur le bouton **Niveau +/-**, vous passerez à la lettre "B" ; en appuyant sur le bouton Bas, vous passerez à la lettre "Z"). Appuyez sur **Enter** lorsque la lettre souhaitée est affichée. Répétez ce processus jusqu'à ce que tous les caractères de votre nom aient été programmés (7 caractères au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur **Stop**.
2. Si un programme est déjà stocké dans Custom, lorsque vous appuyez sur la touche, vous avez la possibilité d'exécuter le programme tel quel ou de l'effacer et d'en créer un nouveau. Dans l'écran de bienvenue, lorsque vous appuyez sur **Start ou Enter**, le message suivant s'affiche : Exécuter le programme ? Utilisez les **niveaux +/-** pour sélectionner Oui ou Non. Si vous sélectionnez Non, il vous sera alors demandé si vous souhaitez supprimer le programme actuellement sauvegardé. Il est nécessaire d'effacer le programme actuel si vous souhaitez en créer un nouveau. Le centre de messagerie vous demandera d'entrer

vosre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches **Level +/-**, puis appuyer sur la touche **Enter** pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.

3. Le centre de messagerie vous demandera de saisir votre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches **Level +/-**, puis appuyer sur la touche **Enter** pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
4. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster la valeur du poids à l'aide des touches **Level +/-**, puis appuyez sur **Enter** pour continuer.
5. L'étape suivante est l'heure. Vous pouvez ajuster l'heure et appuyer sur **Entrée** pour continuer.
6. La première colonne clignote et il vous est demandé de régler le niveau de résistance pour le premier segment (SEGMENT> 1) de la séance d'entraînement à l'aide de la touche **Level +/-**. Lorsque vous avez fini de régler le premier segment, ou si vous ne voulez pas changer, appuyez sur **Enter** pour passer au segment suivant.
7. Le segment suivant affichera le même niveau de résistance à la charge de travail que le segment précédemment ajusté. Répétez le même processus que pour le dernier segment, puis appuyez sur **Enter**. Poursuivre ce processus jusqu'à ce que les vingt segments aient été réglés.
8. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Entrée**.

Fonctionnement du programme de fréquence cardiaque

Remarque : vous devez porter la sangle de l'émetteur de fréquence cardiaque pour ces programmes. Les deux programmes fonctionnent de la même manière.

Les programmes de fréquence cardiaque fonctionnent de la même manière, la seule différence étant que la **FC1 est réglée sur 55 %**, la **FC2 sur 65 %**, la **FC3 sur 75 %** et la **FC4 sur 85 %** de la fréquence cardiaque maximale. Ils sont programmés de la même manière. Pour lancer un programme de FC, suivez les instructions ci-dessous ou sélectionnez simplement le programme **FC 55 %**, **FC 65 %**, **FC 75 %** ou **FC 85 %**, puis appuyez sur le bouton Enter et suivez les instructions du **centre de messages**.

Après avoir sélectionné votre cible de fréquence cardiaque, le programme tentera de vous maintenir à 3 - 5 battements de cœur par minute de cette valeur. Suivez les instructions du **centre de messages** pour maintenir la valeur de fréquence cardiaque sélectionnée.

1. Appuyez sur la **TOUCHE DE PROGRAMMATION** pour sélectionner le **PROGRAMME RH**, puis appuyez sur la touche **ENTER**.
2. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner la FC cible 55%, la FC cible 65%, la FC cible 75% ou la FC cible 85%, puis appuyez sur la touche **Enter**.
3. Le centre de messagerie vous demandera de saisir votre **âge**. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches **Level + ou -**, puis appuyer sur la touche **Enter** pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
4. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster la valeur du poids à l'aide des touches **Level + ou -**, puis appuyer sur **Enter** pour continuer.
5. L'étape suivante est l'heure. Vous pouvez ajuster l'heure à l'aide des touches **Level + ou -** et appuyer sur **Enter** pour continuer.
6. Il vous est maintenant demandé de régler l'objectif de fréquence cardiaque. Il s'agit du niveau de fréquence cardiaque que vous vous efforcerez de maintenir pendant le programme. Réglez le niveau à l'aide des touches **Level + ou -**, puis appuyez sur **Enter**.
Remarque : La fréquence cardiaque qui s'affiche est basée sur le % que vous avez accepté à l'étape 2. Si vous modifiez ce chiffre, il augmentera ou diminuera le % de l'étape 2.
7. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Entrée**.
Remarque : à tout moment pendant l'édition des données, vous pouvez appuyer sur la touche **Stop** pour revenir à l'écran précédent.
8. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment du programme, appuyez sur la touche **Level + ou -** de la console. Cela vous permettra de modifier votre fréquence cardiaque cible à tout moment du programme.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, un mot au sujet de la fréquence cardiaque :

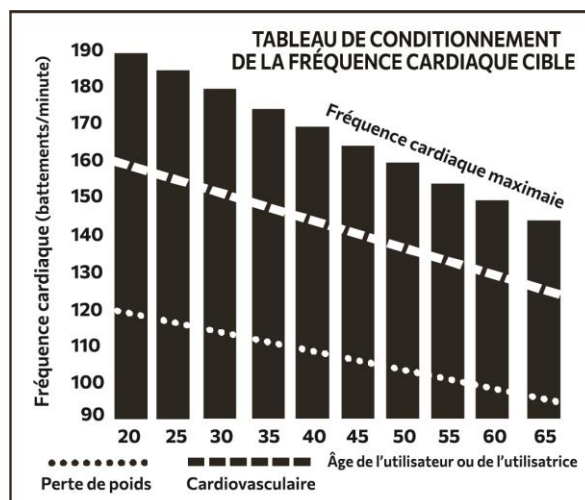
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence 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 :
 $220 - 40 = 180$ (fréquence cardiaque maximale)
 $180 \times 0,6 = 108$ battements/minute (60 % du maximum)
 $180 \times 0,8 = 144$ 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.



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

FRÉQUENCE CARDIAQUE - TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante 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 émotionnelle, 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

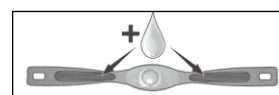
- 6 = minimal
- 7 = très, très léger
- 8 = très, très léger +
- 9 = très léger
- 10 = très léger +
- 11 = passablement léger
- 12 = confortable
- 13 = un peu difficile
- 14 = un peu difficile +
- 15 = difficile
- 16 = difficile +
- 17 = très difficile
- 18 = très difficile +
- 19 = très, très difficile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

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR À FRÉQUENCE CARDIAQUE (FACULTATIF)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur en mettant le logo au milieu de votre corps et en l'orientant dans le sens opposé à la poitrine (certaines personnes le placent légèrement à la gauche du centre). Fixez l'autre extrémité de la sangle en insérant l'extrémité arrondie au moyen des pièces de blocage et serrez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque petit signal électrique émanant des battements du cœur. Cependant, de l'eau peut aussi servir à humidifier à l'avance les électrodes (deux carrés noirs de l'autre côté de la sangle et un des côtés de l'émetteur). Il est recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant la séance d'entraînement. Certaines personnes, à cause de la chimie du corps humain, éprouvent plus de difficultés à obtenir un signal fort et constant au début. Après la période d'échauffement, le problème est moindre. Notez que le fait de porter un vêtement par-dessus l'émetteur ou la sangle n'affecte pas la performance.
6. Votre séance d'entraînement doit être à l'intérieur des données établies (distance entre émetteur/récepteur) pour obtenir un signal fort et constant. La longueur peut varier, mais elle demeure près de la console pour garder de bonnes données lisibles. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau assure une opération appropriée. Vous pouvez porter l'émetteur sur votre maillot, mais humectez les endroits où les électrodes seront placées.



Note : L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte une activité provenant du cœur de l'utilisateur ou de l'utilisatrice et s'éteint lorsqu'il n'y a plus d'activité. Même si l'émetteur est à l'épreuve de l'eau, l'humidité peut créer de faux signaux. Assurez-vous de sécher entièrement l'émetteur après l'avoir utilisé pour prolonger la vie de la pile estimée à 2500 heures. La pile de rechange est une pile Panasonic CR2032.

Opération irrégulière

Mise en garde! N'utilisez pas cet exerciceur pour le contrôle de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence

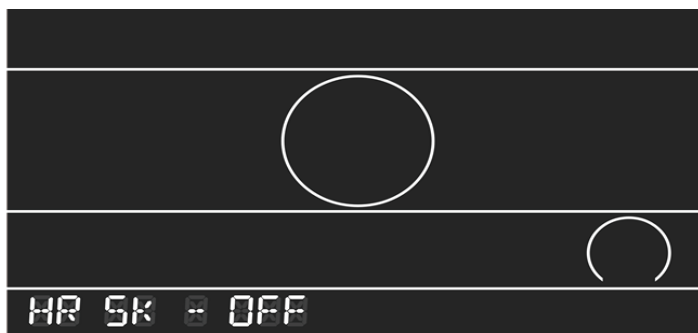
1. Fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Clôture d'enceinte pour animal domestique
5. Certaines personnes ont des problèmes avec l'émetteur qui ne veut pas détecter de signal de leur peau. Si vous éprouvez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement l'émetteur est orienté de sorte que le logo est affiché vers le haut.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une autre source de bruit à l'extérieur, tournez le cycle exerciceur à 90 degrés pour éliminer l'interférence.
7. Un autre individu qui porte un émetteur à moins de 3 pi de la console du cycle exerciceur peut causer de l'interférence.

Si vous continuez à éprouver des problèmes, communiquez avec votre concessionnaire.

INSTRUCTIONS POUR LA FONCTION DE RÉCEPTEUR DE CEINTURE THORACIQUE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 5 KHZ

Le signal de fréquence cardiaque de 5 kHz étant une ancienne spécification, il est sujet à des interférences. Par conséquent, la fonction de réception de la fréquence cardiaque à 5 kHz est désactivée par défaut. Si vous devez activer cette fonction, veuillez suivre les étapes suivantes :

1. Mettez la machine sous tension. Attendez que la machine entre en mode veille, puis appuyez sur la touche ENTER et maintenez-la enfoncée pendant environ 3 secondes.
2. La fenêtre de message affiche "HR 5K - OFF" comme indiqué sur l'image.
3. Appuyez sur les touches UP/DOWN pour sélectionner "ON".
4. Une fois la sélection effectuée, appuyez sur la touche ENTER pour confirmer et terminer la procédure.



MAINTENANCE ET ENTRETIEN

ENTRETIEN DE LA MACHINE APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

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

L'ASSAINISSEMENT DE VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS

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

Menu du mode ingénierie

La console est équipée d'un logiciel de maintenance/diagnostic intégré. Le logiciel vous permettra de modifier les paramètres de la console de l'anglais au métrique et de désactiver le signal sonore du haut-parleur lorsqu'une touche est enfoncée, par exemple.

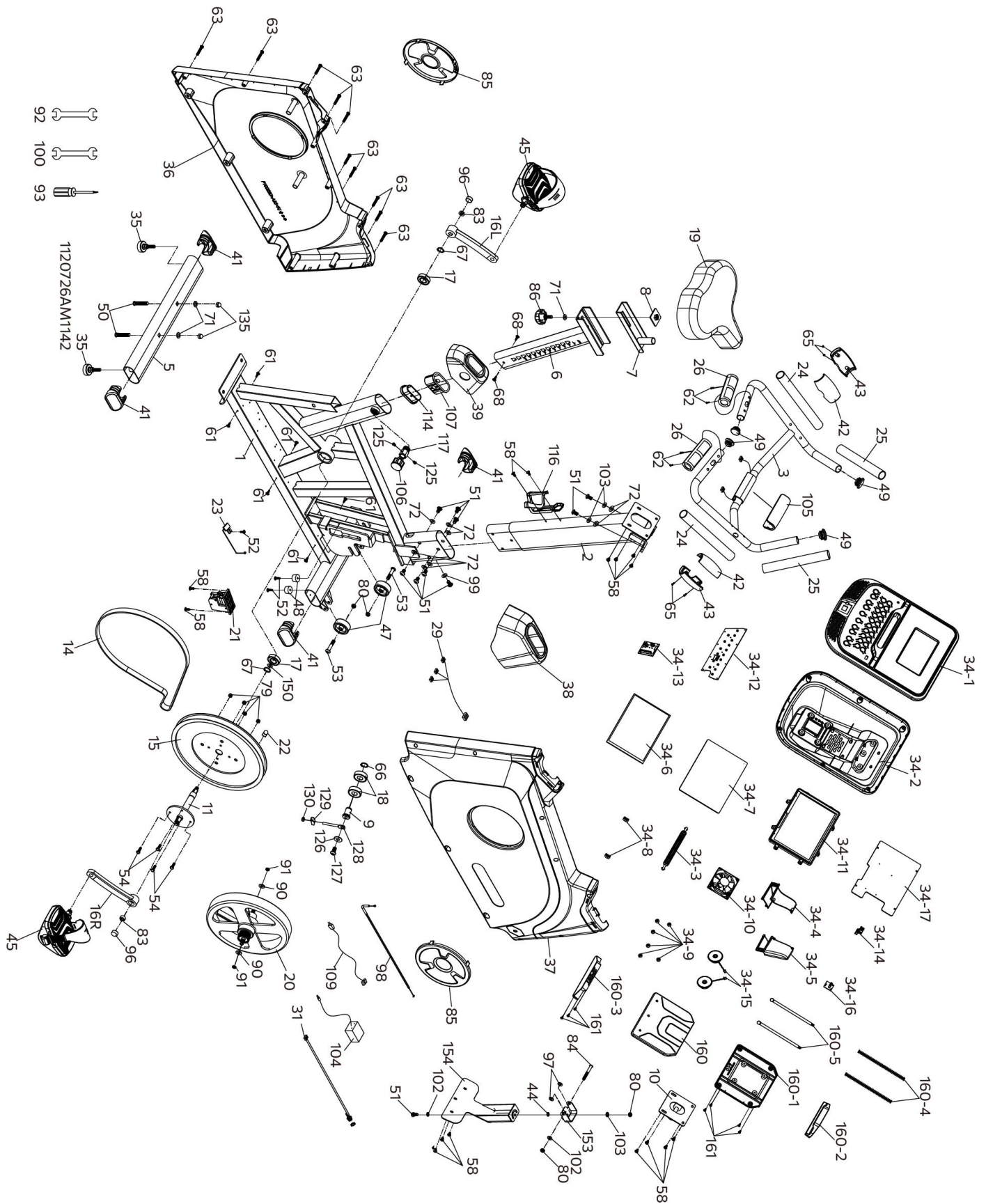
Pour entrer dans le menu du mode ingénierie, appuyez sur les touches **Start, Stop et Enter et maintenez-les enfoncées**. Maintenez les touches enfoncées pendant environ 5 secondes et le centre de messages affichera Engineering Mode Menu. Appuyez sur la touche **Enter** pour accéder au menu ci-dessous :

1. Test des touches (permet de tester toutes les touches pour s'assurer qu'elles fonctionnent)
2. Test d'affichage (teste toutes les fonctions d'affichage))
3. Fonctions (appuyez sur Enter pour accéder aux paramètres et sur les flèches + ou - pour les faire défiler)
 - I. Réinitialisation ODO (réinitialise le compteur kilométrique)
 - II. Unités (Définit l'affichage en mesures anglaises ou métriques)
 - III. Mode veille (Désactiver pour que la console s'éteigne automatiquement après 15 minutes d'inactivité)
 - IV. Mode pause (activer et autoriser une pause de 5 minutes, ou désactiver pour que la console se mette en pause indéfiniment)
 - V. Bip (Désactive le haut-parleur afin qu'aucun bip ne soit émis)
 - VI. Test du moteur (fait fonctionner en continu le moteur de l'engrenage de tension)
4. Verrouillage enfant (permet de verrouiller le clavier pour empêcher toute utilisation non autorisée)
5. Sortie

DÉPANNAGE

Problème	Solution/Cause
L'écran ne s'allume pas	1. La fiche est déconnectée. Assurez-vous que la fiche est fermement enfoncée dans la prise murale (115VAC). 2. Défaut du vélo. Contactez votre revendeur.
Grincements, bruits sourds et cliquetis entendus	1. Le matériel n'a pas été suffisamment serré lors de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés pendant l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grande que celle fournie si vous ne parvenez pas à serrer suffisamment les boulons. 90 % des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit peuvent être attribués à des vis mal serrées. 2. L'écrou du bras de manivelle doit être resserré. 3. Si les grincements ou autres bruits persistent, vérifiez que l'appareil est correctement mis à niveau. Il y a deux patins de nivellement au bas du stabilisateur arrière. Utilisez une clé de 14 mm (ou une clé à molette) pour régler les patins de nivellement.
Sensation de rugosité lors de l'utilisation du vélo	1. Le matériel n'a pas été suffisamment serré lors de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés pendant l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grande que celle fournie si vous ne parvenez pas à serrer suffisamment les boulons. 90 % des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit peuvent être attribués à des vis mal serrées. 2. L'écrou du bras de manivelle doit être resserré. 3. Si les grincements ou autres bruits persistent, vérifiez que l'appareil est correctement mis à niveau. Il y a deux patins de nivellement au bas du stabilisateur arrière. Utilisez une clé de 14 mm (ou une clé à molette) pour régler les patins de nivellement.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Mât de la console	1
3	Guidon	1
5	Stabilisateur arrière	1
6	Coulisseau de siège	1
7	Support de siège coulissant	1
8	Plaque de fixation	1
9	Boîtier de palier	1
10	Assemblage du support de console	1
11	Essieu à manivelle	1
14	Courroie d'entraînement	1
15	Poulie d'entraînement	1
16L	Bras de manivelle (L)	1
16R	Bras de manivelle(R)	1
17	6004_Palier	2
18	6203_Palier	2
19	Siège	1
20	Volant d'inertie	1
21	Moteur à engrenages	1
22	Aimant	1
23	400mm_Sensor W/Cable	1
24	1" × 5T × 290mm_Mousse de préhension	2
25	1" × 5T × 220mm_Mousse de préhension	2
26	800mm_Handpulse W/Cable Assembly	2
29	1200mm_Câble informatique	1
31	900mm_DC Câble d'alimentation	1
34	Assemblage de la console	1
35	Pied en caoutchouc	2
36	Couvercle de chaîne (L)	1
37	Couvercle de chaîne (R)	1
38	Couvercle de mât de console	1
39	Couvercle de tige de selle	1
41	Embout de poignée	4
42	Capuchon latéral de la poignée (haut)	2
43	Capuchon latéral de la poignée (en bas)	2
44	Tampon	1
45	Pédale (G.D.)	1
47	Roue de transport	2
48	Ø25 × 15T_Pieds en caoutchouc	2
49	Ø25.4 × 2.0T_Button Head Plug	4
50	3/8" × 2" _Boulon de carrosserie	2
51	Boulon à tête hexagonale 5/16" × UNC18 × 5/8	10
52	5 × 19mm_vis taraudeuse	3
53	5/16" × 1-3/4" _Boulon à douille à tête bombée	2
54	Boulon à tête hexagonale 1/4" × 3/4	4

Clé	Description de la pièce	Qté
58	Vis à tête Phillips M5 × 12mm	15
61	Ø5 × 16mm_vis taraudeuse	6
62	3 × 20mm_vis taraudeuse	4
63	3.5 × 16mm_vis à tôle	10
65	3 × 10mm_vis taraudeuse	4
66	Ø17_C Anneau	1
67	Ø20_C Anneau	2
68	4 × 12mm_vis à tôle	2
71	Ø3/8" × Ø25 × 2T_Rondelle plate	3
72	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Rondelle plate	8
79	Écrou 1/4" × 8T_Nylon	4
80	Écrou 5/16" × 6T_Nylon	4
83	M10 × P1.25 × 10T_écrou	2
84	5/16" × 2-1/2" _Boulon à tête hexagonale	1
85	Couvercle de disque rond	2
86	Bouton de tension du frein	1
90	3/8"-UNF26 × 3T_Écrou	2
91	3/8"-UNF26 × 7T_Écrou	2
92	Clé de 13/15 mm	1
93	Tournevis cruciforme	1
96	Capuchon d'extrémité de bras de manivelle	2
97	Rondelle plate	2
98	Câble d'acier	1
99	Ø5/16" × 19 × 1.5T_Rondelle courbe	1
100	Clé 12/14mm	1
102	Ø5/16" × 16 × 1.5T_Rondelle plate	2
103	5/16" × 1,5T_Rondelle fendue	3
104	Adaptateur d'alimentation	1
105	Couvercle de guidon	1
106	Bouton de réglage de la montée/descente du siège	1
107	Manchon coulissant	1
109	Transformateur Cordon d'alimentation	1
114	Entretoise de glissière	1
116	Porte-bouteille	1
117	Bouton Écrou	1
125	Vis à tête M4 × 5L_Phillips	2
126	Ø3/8" × 25 × 3T_Rondelle plate	1
127	M10 × P1.25 × 15L_Boulon à tête creuse	1
128	M6 × 57L_vis de roue libre	1
129	Ø6_Bouchon d'écrou	1
130	M6 × 6T_Nylon Écrou	1
135	3/8" × UNC16 × 12,5T_écrou	2
150	Coussin en caoutchouc	2
153	Rotation du support d'essieu	1
154	Assemblage du support de tablette	1
160	Porte-tablette Couvercle avant	1

Clé	Description de la pièce	Qté
160-1	Support de tablette Couvercle arrière	1
160-2	Porte-tablette Clip supérieur	1
160-3	Porte-tablette Clip inférieur	1
160-4	Printemps	2
160-5	Colonne de printemps	2
161	3.5 × 12mm_vis à tôle	7

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toute les pièces du cycle exerciceur pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, tel que déterminé par le reçu de vente. 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
Volant	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 : www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces

- Numéro du modèle
- Nom de chaque 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

**X TERRA
FITNESS**

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

agio.
life begins
outdoors.

agiocanada.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

Cikada

cikada.ca

**TRAINOR
SPORTS**

trainorsports.ca

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.
T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca