

**Manuel du
propriétaire**

**Numéro de
modèle**

16607301950
XE195

- Assemblage
- Fonctionnement
- Maintenance
- Pièces
- Garantie

ATTENTION :

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

SPIRIT



Conserver pour référence future

Table des matières

Enregistrement du produit	2
Instructions de sécurité importantes.....	3
Instructions électriques importantes	5
Instructions d'utilisation importantes.....	5
Instructions d'assemblage	7
Fonctionnement de la console.....	14
Caractéristiques.....	15
Intro des programmes	17
Maintenance et entretien	27
Diagramme de la vue éclatée.....	28
Liste des pièces.....	29
Garantie limitée du fabricant.....	33

ATTENTION

Cet appareil elliptique est destiné à un usage résidentiel uniquement et est garanti

pour cette application.

Toute autre application annule la totalité de la garantie.

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR VOTRE NOUVEL APPAREIL ELLIPTIQUE

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

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

Veuillez-vous rendre sur le site www.dyaco.ca/garantie et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

Bien à vous dans le domaine de la santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du détaillant _____

Téléphone du détaillant # _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

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

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

Veuillez nous rendre visite à l'adresse www.dyaco.ca/garantie pour enregistrer votre achat.

Instructions de sécurité importantes

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

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

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

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

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

ATTENTION !

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

- N'essayez pas d'utiliser votre équipement à d'autres fins que celles pour lesquelles il est prévu.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation de votre équipement. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Ne jamais utiliser l'exerciseur elliptique si l'une de ses pièces est endommagée. Si l'exerciseur elliptique ne fonctionne pas correctement, appelez votre détaillant.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Les étincelles produites par le moteur peuvent enflammer un environnement hautement gazeux.
- N'essayez pas d'utiliser votre appareil elliptique à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu. Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Leur but est de vous fournir une mesure approximative de votre fréquence cardiaque cible. L'utilisation d'une sangle thoracique est beaucoup plus précise.
- Méthode d'analyse de la fréquence cardiaque. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Tenez les enfants à l'écart de l'exerciseur elliptique. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de prudence qui peuvent causer des blessures.
- **L'appareil elliptique n'est pas un dispositif médical.**

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

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

Instructions électriques importantes

ATTENTION !

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

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

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

Dans le meilleur des cas, l'appareil doit être le seul à être branché sur le circuit. Nos appareils sont équipés de 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.

Instructions d'utilisation importantes

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

REPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

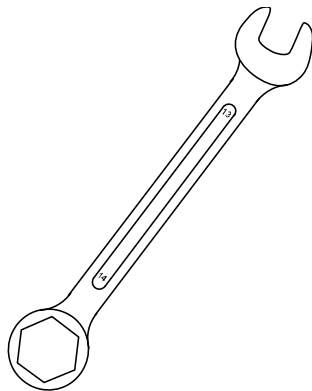


Instructions d'assemblage

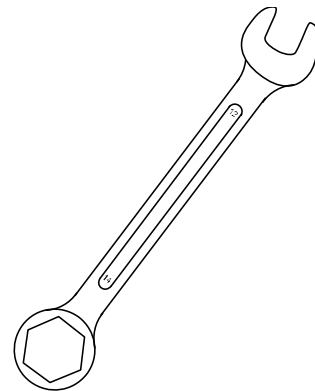
Pré-assemblage

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

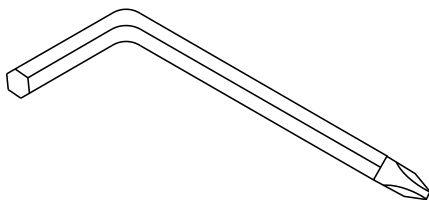
Outils d'assemblage



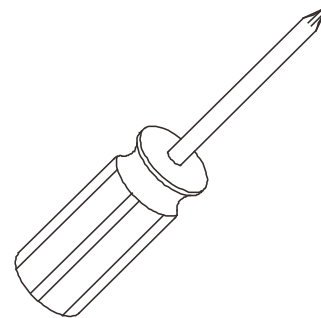
#155. Clé 13/14mm (1 pièce)



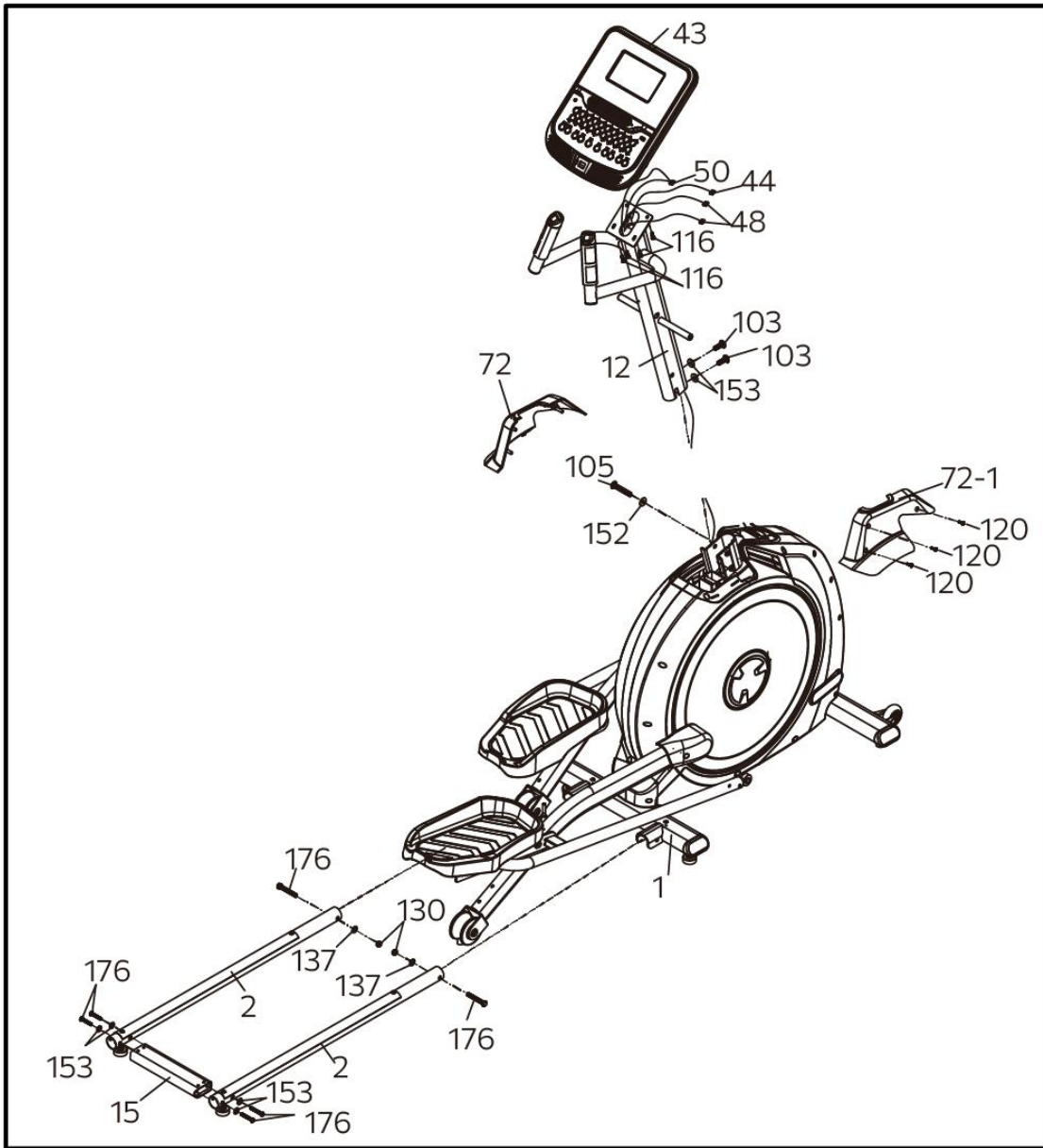
#158. Clé 12/14mm (1 pièce)



#177. Clé Allen en L (1 pièce)



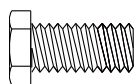
#157. Tournevis à tête Phillips (1 pièce)



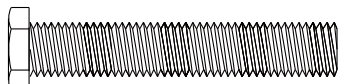
ÉTAPE 1

1. Repérez le **MÂT DE LA CONSOLE (12)** et le **COUVERCLE DU MÂT DE LA CONSOLE (72)** ; faites glisser le couvercle sur le mât jusqu'à la butée. S'assurer que le **COUVERCLE DU MÂT DE LA CONSOLE (72)** est orienté dans le bon sens.
2. L'ouverture supérieure du **CADRE PRINCIPAL (1)** contient un **CÂBLE DE RACCORDEMENT (50)** attaché à un fil de fer torsadé. Faire passer le fil de fer et le **CÂBLE DE RACCORDEMENT (50)** par le bas du **MÂT DE CONSOLE (12)** et par l'ouverture du haut.
3. Installer le **MÂT DE LA CONSOLE (12)** dans le support de réception situé en haut du **CADRE PRINCIPAL (1)**. Faites très attention à ne pas pincer les câbles entre les tubes. Si le câble est pincé, cela peut affecter les fonctions électriques de la console.
REMARQUE : un boulon déjà installé dans le support de réception s'engage dans la fente située au bas du mât de la console. Il doit être serré en dernier, après les trois autres boulons du mât de la console.
Serrer les 3 VIS À TÔLE (120) sur le couvercle du MÂT DE LA CONSOLE (72/72-1) à l'aide du TOURNEVIS (157).
4. Placer une **RONDELLE FENDUE (152)** sur le **BOULON (105)** et serrer à la main à travers le côté gauche du mât de la console. Placez une **RONDELLE COURBÉE (153)** sur chaque **BOULON (103)** et vissez-les tous les deux à l'avant du tube du mât de la console. Serrez ces boulons avant aussi fermement que possible à l'aide de la **CLÉ (155)**. Serrez ensuite fermement les deux boulons du côté gauche avec la même clé.
5. Connecter les **2 CABLES D'IMPULSION DE MAIN (48)**, le **CÂBLE D'ORDINATEUR (44)** et le **CÂBLE DE RACCORDEMENT (50)** à l'arrière de la **CONSOLE (43)**. Ne forcez pas sur les connecteurs ; ils ne s'emboîtent que dans un sens et sont de tailles différentes pour éviter toute confusion. Rangez le câble excédentaire dans le tube du **MÂT DE LA CONSOLE (12)**.
6. Fixer la **CONSOLE (43)** au support du tube du mât de la console à l'aide de **4 VIS À TÊTE PHILLIPS (116)**. Serrer les vis à l'aide du **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (157)**.
7. Fixer l'**ENSEMBLE DU STABILISATEUR ARRIÈRE (15)** aux **RAILS (2)** à l'aide de **2 BOULONS À TÊTE CREUSE (176)** et de **RONDELLES COURBÉES (153)** de chaque côté. Serrer à l'aide de la **CLÉ ALLEN EN L (177)**.
8. Glissez l'ensemble du rail dans le **CADRE PRINCIPAL (1)**. Insérez un **BOULON À TÊTE CREUSE (176)** de chaque côté et fixez une **RONDELLE PLATE (137)** et un **ÉCROU (130)** à chaque joint à l'intérieur.

MATÉRIEL



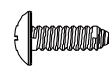
#103. 3/8" x 3/4"
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)



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



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



#120. 3,5 x 16m/m
Vis à tête (3 pièces)



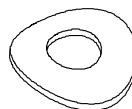
#130. 3/8" x 7T
Écrou Nyloc
(2 pièces)



#137. 3/8" x 19 x 1,5T
Rondelle plate (2 pièces)



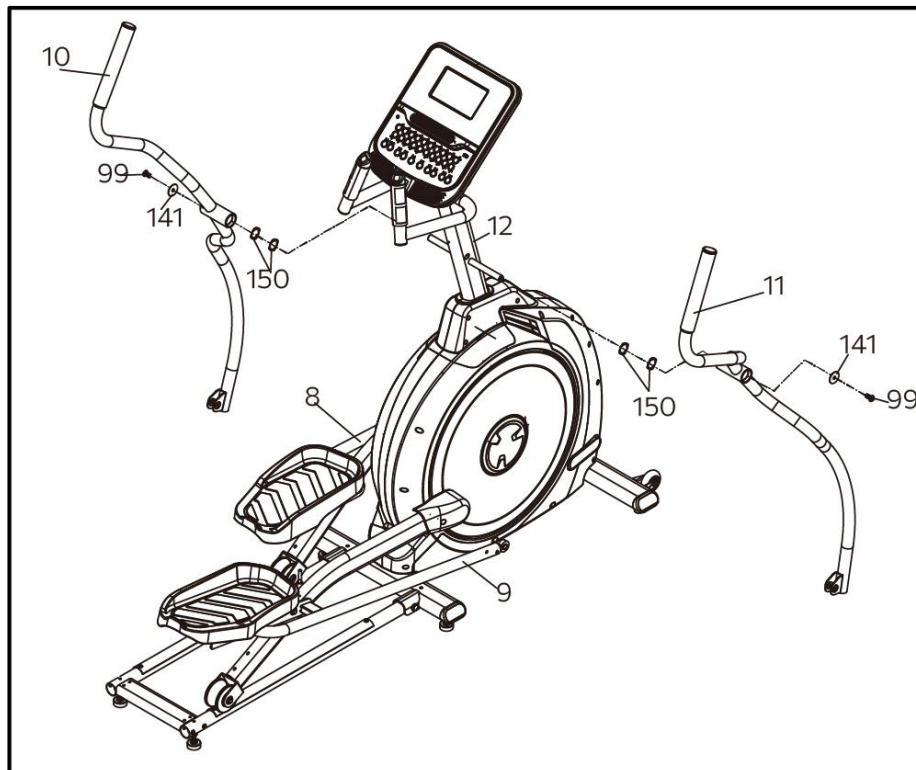
#152. 3/8" x 2T
Rondelle fendue
(1 pièce)



#153. 3/8" x 23 x 2T
Rondelle courbée
(6 pièces)



#176. 3/8" x 2-1/4" Bouton
Boulon à tête creuse
(6 pièces)



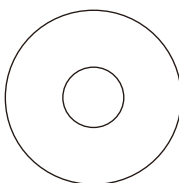
ÉTAPE 2

1. Glisser 2 **RONDELLES ONDULÉES (150)** sur l'axe du mât de la console gauche et droite. Faites glisser les **BRAS PIVOTANT (G) et (D), (10 & 11)** sur le côté approprié de l'axe. *REMARQUE: Assurez-vous que les bras sont fixés comme indiqué sur l'illustration.*
2. Placer une **RONDELLE PLATE (141)** sur chaque **BOULON (99)** et fixer à l'extrémité de l'essieu gauche et de l'essieu droit. Serrer à l'aide de la **CLÉ (155)**.

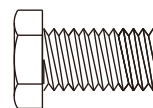
MATÉRIEL



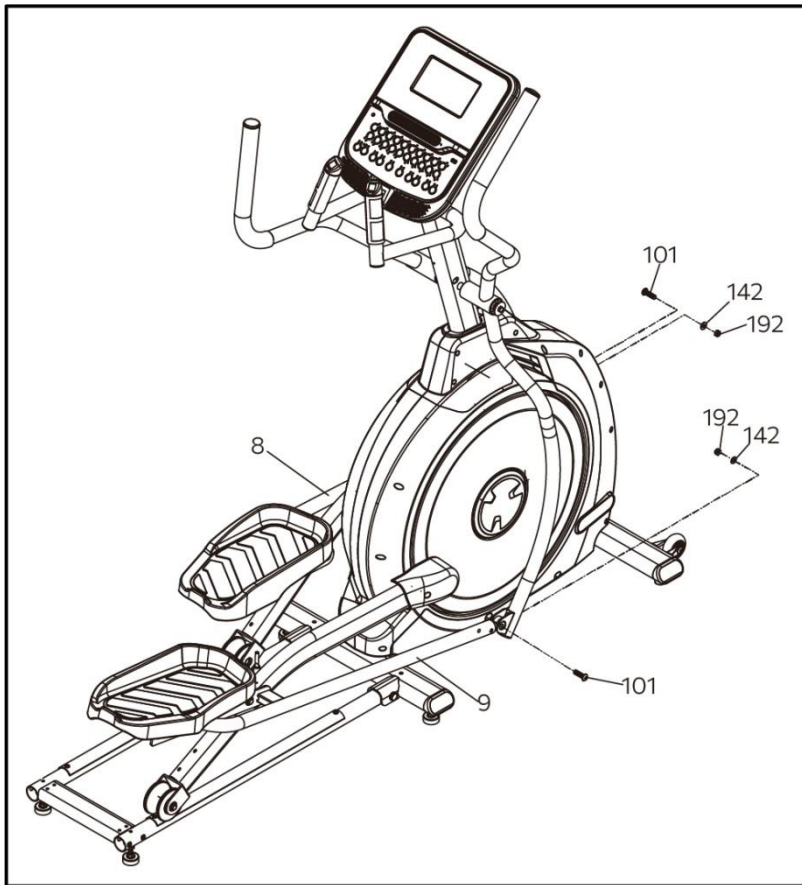
#150. Ø 17 m/m
Rondelle ondulée
(4 pièces)



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



#99. 5/16" x 15mm
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)



ÉTAPE 3

1. Détachez le lien torsadé qui maintient chaque douille à l'extrémité du bras de connexion. Alignez le trou à l'extrémité des **BRAS DE CONNEXION (G et D) (8 et 9)** avec le trou dans le support des **BRAS PIVOTANTS (G) ET (D), (10 et 11)**. Les extrémités du **BRAS DE CONNEXION** doivent se trouver à l'intérieur des supports des **BRAS PIVOTANTS (G) ET (D), (10 & 11)**. Glisser un **BOULON À TÊTE HEXAGONALE (101)** à travers chaque support des **BRAS PIVOTANTS (G) ET (D), (10 & 11)** et chaque extrémité du bras de connexion.
2. Glisser une **RONDELLE PLATE (142)** sur chaque boulon, puis fixer les bras ensemble en serrant un **ÉCROU NYLOC (192)** sur chaque boulon à l'aide des **CLÉS** fournies (**155 & 158**).

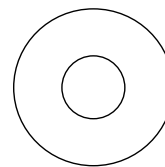
MATÉRIEL



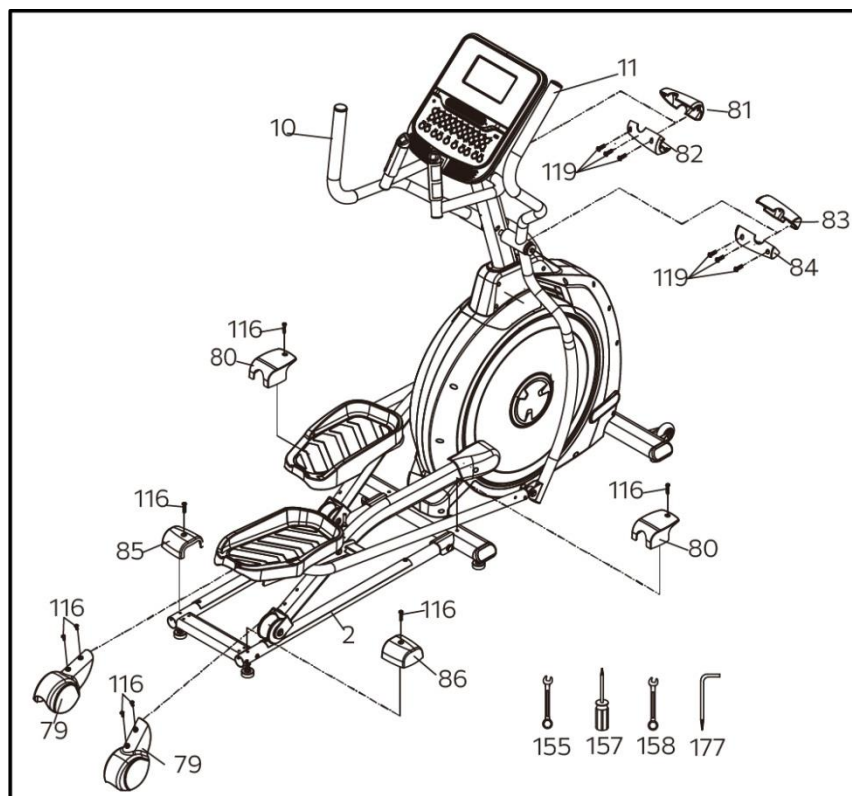
#192. 5/16" × 9T
Ecrou Nyloc (2 pièces)



#101. 5/16" × 1-1/4"
Boulon à tête
hexagonale (2 pièces)



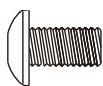
#142. Rondelle plate
5/16" × 20 × 1,5T
(2 pièces)



ÉTAPE 4

1. Fixer les deux **COUVERCLES DE ROUES (79)** aux rouleaux avec 4 **VIS À TÊTE PHILLIPS (116)**. Serrer avec le **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (157)**.
2. Fixer les **COUVERCLES DE STABILISATEUR CENTRAL GAUCHE ET DROIT (80)** au tube du stabilisateur milieu avec 2 **VIS À TÊTE PHILLIPS (116)**. Fixer le **COUVERCLE DE STABILISATEUR ARRIÈRE GAUCHE (85)** et le **COUVERCLE DE STABILISATEUR ARRIÈRE DROIT (86)** au tube du stabilisateur arrière avec 2 **VIS À TÊTE PHILLIPS (116)**. Serrer les 4 vis avec la **CLÉ (177)**.
3. Installer les **COUVERCLES DU GUIDON AVANT ET ARRIÈRE GAUCHE (81 et 82)** et les **COUVERCLES DU GUIDON AVANT ET ARRIÈRE DROIT (83 et 84)** sur les connexions de l'axe du guidon avec 3 **VIS À TÔLE (119)** de chaque côté. Serrer avec le **TOURNEVIS À TÊTE PHILLIPS (157)**.
4. Examinez attentivement les quatre niveleurs situés sous le milieu et l'arrière de l'exerciseur elliptique. Si l'un de ces niveleurs n'est pas en contact avec le sol, utilisez la **CLÉ (155)** pour desserrer l'écrou inférieur. Une fois l'écrou desserré, tournez la roulette en caoutchouc dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit bien en contact avec le sol. Resserrez l'écrou inférieur pour l'empêcher de bouger.

MATÉRIEL



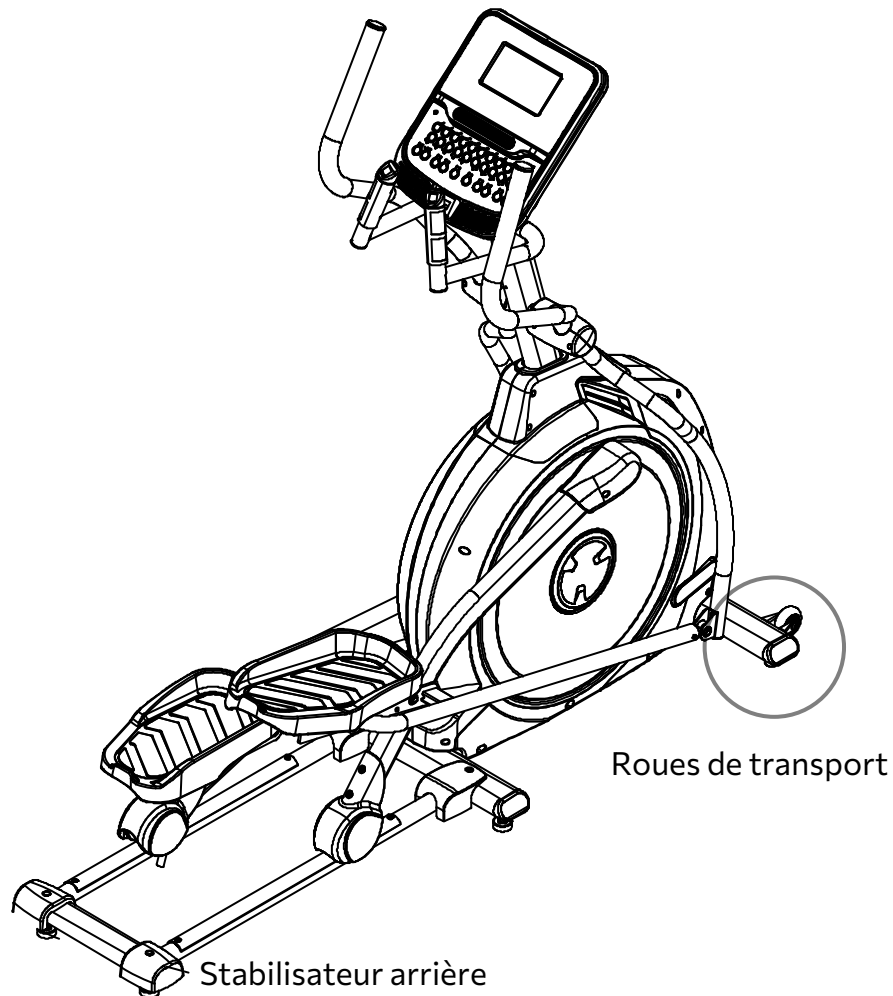
#116. M5 × 10L
Vis à tête Phillips (8 pièces)



#119. 3,5 × 12 mm
Vis à tête (6 pièces)

Déplacement de l'appareil elliptique

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



Fonctionnement de la console

SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE CONTRÔLE



Mise sous tension

Lorsque le cordon d'alimentation est connecté à l'équipement, la console se met automatiquement sous tension.

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 (c'est-à-dire 1.0). La fenêtre de distance indique la distance en kilomètres ou en miles et la fenêtre de temps indique le nombre total d'heures d'utilisation.

Le compteur kilométrique ne reste affiché que quelques secondes, 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

1. C'est la façon la plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Après la mise sous tension de la console, il suffit d'appuyer sur la touche **Start pour** commencer, ce qui lance le mode Quick Start. En mode Quick Start, le temps est décompté à partir de zéro et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les **touches Level +/-**. Au début, seule la rangée inférieure de l'écran matriciel est allumée. Au fur et à mesure que vous augmentez la charge de travail, de plus en plus de lignes s'allument, ce qui indique un entraînement plus difficile. L'appareil elliptique devient plus difficile à pédaler au fur et à mesure que les rangées augmentent.
2. 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 à mesure que les niveaux augmentent de façon spectaculaire. Les niveaux 16 à 20 sont extrêmement difficiles et conviennent aux pics de courte durée et à l'entraînement des athlètes de haut niveau.

CARACTÉRISTIQUES

Informations de base

La touche **Stop** a plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur la touche **Stop** pendant un programme, vous interrompez le programme pendant 5 minutes. Si vous avez besoin de boire un verre, de répondre au téléphone ou de toute autre chose susceptible d'interrompre votre séance d'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** pendant une séance d'entraînement, le programme se termine et la console affiche le résumé de la séance d'entraînement (durée totale, vitesse moyenne, moyenne des watts, moyenne de la FC, nombre total de tours). 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.

Surveillance de la fréquence cardiaque

L'appareil elliptique est doté d'un système intégré de surveillance de la fréquence cardiaque. Il suffit de saisir les capteurs de pouls 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.

Verrouillage pour enfants

Votre machine est équipée d'une fonction de verrouillage enfant qui désactive les boutons de la console afin d'empêcher toute utilisation non autorisée. Pour l'activer, appuyez sur **Child Lock**, puis le voyant s'allume. L'appareil elliptique est alors en mode veille et ne peut pas être utilisé. Vous devez maintenir la touche **Child Lock** pendant 3 secondes pour déverrouiller l'appareil. Une fois que le voyant DEL s'est éteint, appuyez sur **START** pour utiliser l'appareil.

Ventilateur

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.

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.

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. Choisissez simplement le niveau de résistance souhaité sur la console et l'appareil elliptique s'ajustera automatiquement à ce niveau. Cela permet de gagner du temps car vous n'avez pas besoin d'appuyer sur un bouton et de le maintenir enfoncé jusqu'à ce que le niveau de résistance soit atteint.

Caractéristique de la prise d'impulsion

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

Intro des programmes

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. Nous ne pouvons pas fournir un nombre exact de calories, mais nous voulons nous en approcher le plus possible.

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 travailler 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. Ainsi, les derniers âge et poids entrés seront sauvegardés comme nouveaux paramètres par défaut. Si vous entrez votre âge et votre poids lors de votre première utilisation de l'exerciseur elliptique, vous n'aurez pas à les entrer à chaque séance d'entraînement, à moins que votre âge ou votre poids ne change ou que quelqu'un d'autre n'entre un âge et un poids différents.

PROGRAMMES - 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 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 une courte durée, 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.

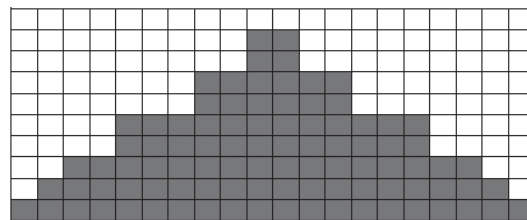
5. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**. **Vous** pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Entrée**.
6. Une fois que le programme commence, vous 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 - PRÉSÉLECTION

L'appareil elliptique est doté de plusieurs programmes différents conçus pour une grande variété d'entraînements. Ces huit programmes ont des profils de niveau de travail préréglés en usine pour atteindre différents objectifs.

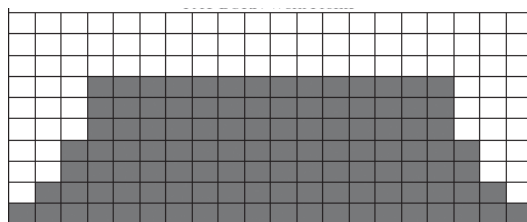
HILL

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.



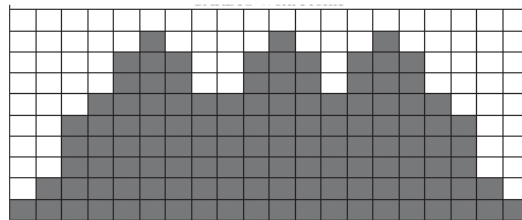
BRÛLURE DE GRAISSE

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.



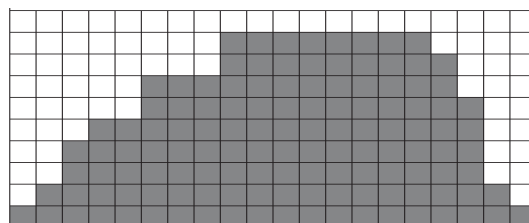
CARDIO

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 se rétablir 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.



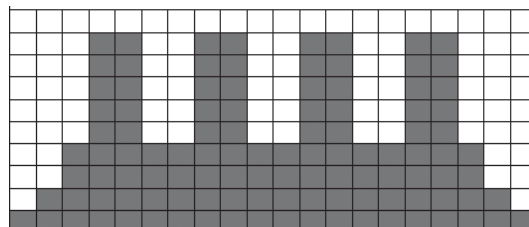
FORCE

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. Il permet de développer la force et la musculature, l'endurance dans le bas du corps et les fessiers. Un bref retour au calme suit.



HIIT

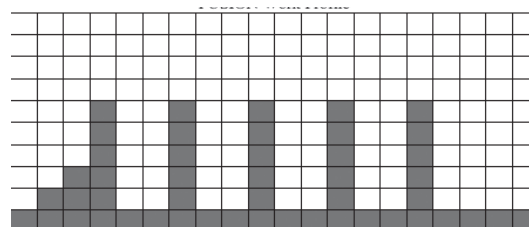
Ce programme vous fait passer par des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à contraction rapide qui sont utilisées lors de l'exécution de tâches intenses et de courte durée. Ces tâches épuisent votre 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 l'appareil elliptique, des exercices de musculation en dehors de l'appareil elliptique et des intervalles de récupération de faible intensité sur l'appareil. 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 effectués 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 dépense calorique 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 ne sera 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 (appareil elliptique 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 (par défaut, 0:30) 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.

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, on vous demandera alors si vous voulez effacer 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 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. 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**.

Programme 5K ou 10K

Les programmes 5K Run et 10K Run définissent automatiquement une distance cible pour votre entraînement (5 km et 10 km, respectivement). Lorsque le programme commence, la distance compte à rebours ; lorsqu'elle atteint zéro, le programme se termine. Le programme se termine lorsque la distance cible est atteinte.

*Veuillez noter que l'affichage de la vitesse est en MPH si la console n'est pas réglée sur les mesures métriques.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le programme 5K ou 10K. 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.
2. 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**.
3. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre poids corporel (la valeur par défaut est 155 lbs/ 70kgs.). Utilisez les touches **+ ou -** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.
4. Vous avez maintenant fini de programmer les données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre séance d'entraînement ou sur **Stop** pour revenir à un niveau pour modifier les données entrées dans la phase de programmation.

Mode compte à rebours

Les programmes cibles permettent de définir une **durée cible, une distance cible ou des calories cibles** 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 suivre 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 DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, un mot sur la fréquence cardiaque :

La vieille devise "pas de douleur, pas de gain" est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'une activité physique confortable. L'utilisation des cardiofréquencemètres a largement contribué à ce succès. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix habituel d'intensité d'exercice est soit trop élevé, soit trop faible, et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage de bénéfices souhaitée. Pour déterminer la plage de bénéfices dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) d'une personne de votre âge. Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, il vous suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. La zone d'entraînement à la fréquence cardiaque se situe entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre FCM est la zone qui brûle les graisses, tandis que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette zone de 60 % à 80 % est la zone dans laquelle il faut rester pour en tirer le meilleur parti.

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

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

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

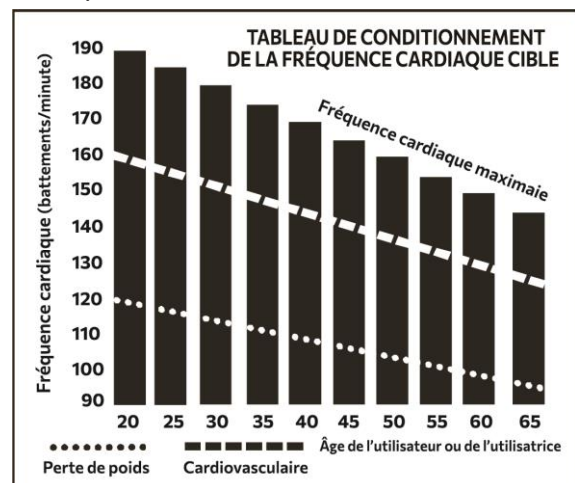
$$180 \times .8 = 144 \text{ battements par minute} \\ \text{(80 \% du maximum)}$$

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

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

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

Sur tous les appareils elliptiques à fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la fonction de pouls 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 la résistance au niveau des pédales.



TAUX D'EFFORT PERÇU

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

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

Le barème est le suivant :

Evaluation de la perception de l'effort

6 Minimal

7 Très, très léger

8 Très, très léger +

9 Très léger

10 Très léger +

11 Assez léger

12 Confortable

13 Assez difficile

14 Assez difficile +

15 Dur

16 Hard +

17 Très difficile

18 Très dur +

19 Très, très difficile

20 Maximal

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

Maintenance et entretien

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

Entretien de l'appareil après l'entraînement

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

Assainissement de votre équipement de fitness

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

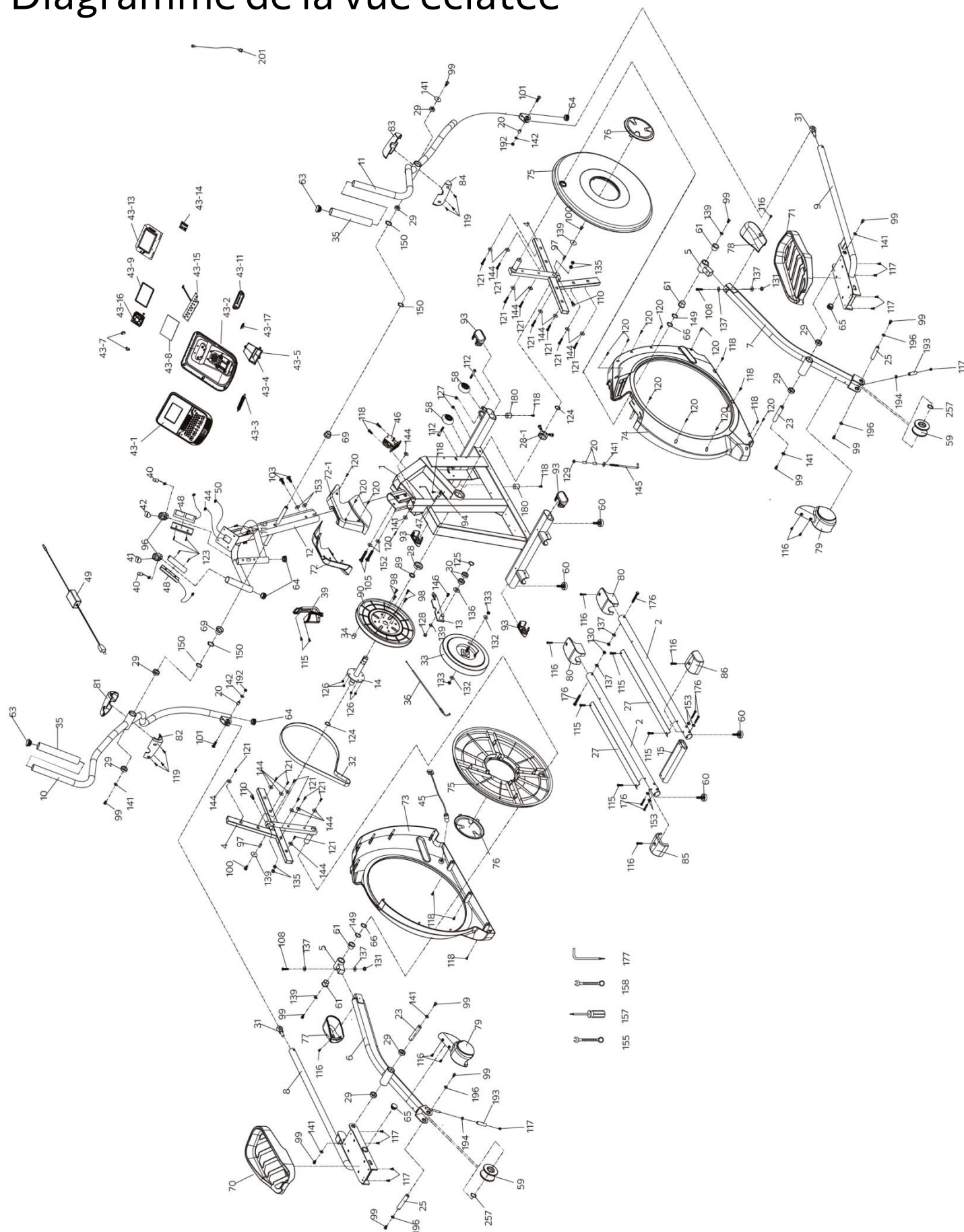
Menu du mode ingénierie

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 système métrique et de désactiver le bip 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

Diagramme de la vue éclatée



Liste des pièces

CLÉ	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Rails	2
4	Barre transversale	2
5	Logement de douille, bras de pédale	2
6	Bras de pédale (G)	1
7	Bras de pédale (D)	1
8	Bras de connexion (G)	1
9	Bras de connexion (D)	1
10	Bras pivotant (G)	1
11	Bras pivotant (D)	1
12	Mât de la console	1
13	Support de pignon	1
14	Essieu à manivelle	1
15	Stabilisateur arrière	1
20	Douille d'extrémité de tige	4
23	Axe pour la pédale	2
25	Axe de la roue coulissante	2
27	Rail en aluminium	2
28	6005 Roulement	1
28-1	6005-2RS Roulement	1
29	6003 Roulement	8
30	6203 Roulement	2
31	Palier d'extrémité de tige	2
32	Courroie d'entraînement	1
33	Volant d'inertie	1
34	Aimant	1
35	Mousse pour poignée	2
36	Câble d'acier	1
39	Porte-bouteille	1
40	Bouton de résistance avec câble	2
41	Étiquette de résistance de la poignée (NIVEAU-)	1
42	Étiquette de résistance de la poignée (NIVEAU+)	1
43	Assemblage de la console	1
44	1200m/m_Câble d'ordinateur	1
45	600m/m_DC Cordon d'alimentation	1
46	Moteur à engrenages	1
47	400m/m_Capteur avec câble	1
48	850m/m Câble d'impulsion de main	2

CLÉ	DESCRIPTION	QTÉ
49	Adaptateur électrique	1
50	Câble de raccordement 900m/m_Résistance	1
58	Roue de transport	2
59	Roue de glissement, uréthane	2
60	Pied en caoutchouc	4
61	WFM-2528-21 Douille	4
63	Bouchon à tête ronde	2
64	Ø32 × 1.8T_Capuchon rond	4
65	32 × 2,5T_Capuchon rond	2
66	Ø25.5 × 33.5 × 1.5T_Nylon Rondelle ondulée	2
69	Ø30 × 19m/m Douille de mât	2
70	Pédale (G)	1
71	Pédale (D)	1
72	Couvercle du mât de console (G)	1
72~1	Couvercle de mât de console (D)	1
73	Boîtier gauche (G)	1
74	Boîtier droit (D)	1
75	Disque rond	2
76	Couvercle de disque rond	2
77	Couvercle du bras de pédale (G)	1
78	Couvercle du bras de pédale (D)	1
79	Couvercle de roue	2
80	Couvercle du stabilisateur central	2
81	Couvercle du guidon avant (G)	1
82	Couvercle du guidon arrière (G)	1
83	Couvercle du guidon avant (D)	1
84	Couvercle du guidon arrière (D)	1
85	Couvercle du stabilisateur arrière (G)	1
86	Couvercle du stabilisateur arrière (D)	1
89	Douille d'écartement	1
90	Poulie d'entraînement	1
93	Embout ovale (biseau)	4
94	Support de capteur	1
96	Embout de poignée	2
97	7 × 7 × 19L_Clé à bois	2
98	Boulon à tête hexagonale 1/4" × 3/4	4
99	Boulon à tête hexagonale 5/16" × UNC18 × 15m/m	12
100	Boulon à tête plate 5/16" × UNC18 × 15m/m	2
101	Boulon à tête hexagonale 5/16" × 1-1/4	2

CLÉ	DESCRIPTION	QTÉ
103	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 3/4	2
105	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 2-1/4	2
108	Boulon à tête cylindrique 3/8" × 2-1/4	2
110	M8 × 40m/m Boulon à tête cylindrique à six pans creux	2
112	5/16" × 1-3/4" Boulon à douille à tête ronde	2
115	M5 × 12m/m Vis à tête Phillips	6
116	M5 × 10m/m Vis à tête Phillips	14
117	M5 × 10m/m Vis à tête Phillips	10
118	5 × 19m/m_vis taraudeuse	11
119	3,5 × 12m/m_vis à tôle	6
120	3,5 × 16m/m_vis à tôle	13
121	5 × 16m/m_vis taraudeuse	16
123	3 × 20m/m_vis taraudeuse	4
124	Ø25_C Anneau	2
125	Ø17_C Anneau	1
126	1/4" × 8T_écrou Nyloc	4
127	Écrou 5/16" × 7T_Nyloc	2
128	Écrou M8 × 7T_Nyloc	1
129	Écrou M8 × 9T_Nyloc	1
130	3/8" × 7T_Écrou Nyloc	2
131	3/8" × 11T_Écrou Nyloc	2
132	3/8" × UNF26 × 4T_Écrou	2
133	3/8" × UNF26 × 11T_Écrou	2
135	M8 × 6,3T_Écrou	4
136	Ø17 × 23.5 × 1T_Rondelle plate	1
137	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Rondelle plate	6
139	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T_Rondelle plate	5
141	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T_Rondelle plate	8
142	Ø5/16" × Ø20 × 1.5T_Rondelle plate	2
144	Ø1/4" × 19m/m_Rondelle plate	17
145	Boulon M8 × 170m/m_J	1
146	M8 × 20m/m_Boulon de carrosserie	1
149	Ø25_Rondelle ondulée	2
150	Ø17_Rondelle ondulée	4
152	Ø10 × 2T_Rondelle fendue	2
153	Ø3/8" × 23 × 2T_Rondelle courbée	6
155	13/14m/m Clé	1
157	Tournevis à tête Phillips	1
158	12/14m/m Clé	1
176	3/8" × 2-1/4" Boulon à douille à tête creuse	6

CLÉ	DESCRIPTION	QTÉ
177	Clé Allen L	1
180	Coussin de pied en caoutchouc	2
192	Écrou 5/16" × 9T_Nyloc	2
193	Ø15 × Ø8.5 × 50L_manchon	2
194	Clip E	2
196	Ø5/16" × Ø23 × 3.0T_Rondelle plate	4
201	Transformateur Cordon d'alimentation (en option)	1
257	Douille d'écartement	2

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces elliptiques pour la période de temps indiquée ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, telle que déterminée par un reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou remises à neuf, au choix de Dyaco Canada Inc. et le soutien technique à nos 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 limitée

Cadre et volant d'inertie : Durée de vie

Pièces : 5 ans

Main d'oeuvre : 1 an

Cette garantie n'est pas transférable et n'est accordée qu'au propriétaire initial.

La garantie ne s'applique pas aux unités d'exercice qui sont (1) utilisées à des fins commerciales ou à d'autres fins lucratives ou (2) soumises à une mauvaise utilisation, à une négligence, à un accident ou à des réparations ou des modifications non autorisées.

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

PIÈCES DE RECHANGE ET SERVICE

Toutes les pièces de l'appareil Spirit présentées dans ce manuel peuvent être commandées auprès de Dyaco Canada Inc. 5955 Don Murie Street, Niagara Falls, Ontario L2G 0A9. Lors de la commande de pièces, celles-ci seront envoyées et facturées aux prix en vigueur. Les prix peuvent être modifiés sans préavis.

Toutes les commandes doivent être accompagnées d'une carte de crédit, d'un chèque ou d'un mandat. Les articles de quincaillerie standard sont disponibles dans votre quincaillerie locale.

Pour garantir un traitement rapide et correct de toute erreur, ou pour répondre à toute question, veuillez appeler notre numéro gratuit : 1-888-707-1880, ou le numéro local 1-905-353-8955 ou le fax 1-905-353-8968, envoyer un courriel à customerservice@dyaco.ca ou visiter notre site web à l'adresse www.dyaco.ca. Les heures de bureau sont de 8h30 à 17h00 du lundi au vendredi, heure normale de l'Est.

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

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



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

SPIRIT

spritfitness.ca



xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

SOLE
FITNESS

solefitness.ca



dyaco.ca/products/everlast.html



spiritfitness.ca/johnnyg.html

**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