Manuel du propriétaire

Numéro de modèle
16207383950
XBR95

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

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

SPIRIT



Conserver pour référence future

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit 2

Instructions de sécurité importantes 3

Instructions électriques importantes 5

Instructions d'utilisation importantes 5

Instructions d'assemblage 6

Mise en place de votre vélo 11

A propos de votre vélo et de l'utilisation de l'application Spirit+ 12

Fonctionnement de votre console 13

Caractéristiques programmables 17

Programmes préréglés 19

Utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque 27

Maintenance et entretien 28

Diagramme de la vue éclatée 30

Liste des pièces 31

Garantie limitée du fabricant 35

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

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR VOTRE NOUVEAU VÉLO HORIZONTAL

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

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.

Nom du détaillant _____

Téléphone du détaillant #_____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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 toujours cet appareil de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.
AVERTISSEMENT - Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures, installez le vélo sur une surface plane et horizontale ayant accès à une prise de courant de 115 volts et de 15 ampères avec mise à la terre, en ne branchant que le vélo dans le circuit.
N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'IL NE S'AGISSE D'UNE RALLONGE DE 14 AWG OU MIEUX, AVEC UNE SEULE PRISE À L'EXTRÉMITÉ :

- L'équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Un échauffement excessif peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient été surveillées ou instruites quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- N'utilisez ce matériel que pour l'usage auquel il est destiné, tel qu'il est décrit dans le présent manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- N'utilisez jamais cet appareil si le cordon ou les fiches sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou a été endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyez l'appareil à un centre de service pour qu'il soit examiné et réparé.
- Ne pas porter l'appareil par le cordon d'alimentation et ne pas l'utiliser comme poignée.
- Tenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne jamais faire fonctionner l'appareil lorsque les ouvertures d'air sont obstruées. 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 une ouverture.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Ne pas utiliser l'appareil dans des endroits où des produits en aérosol sont utilisés ou dans des endroits où de l'oxygène est administré.
- Ne branchez cet appareil que sur une prise de courant correctement mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.
- L'appareil est destiné à un usage domestique.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise de courant.
- N'utilisez pas l'appareil sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils ras. La moquette et l'appareil risquent d'être endommagés.
- Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Gardez vos mains à l'écart 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 relevés de fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- N'essayez pas d'utiliser votre équipement à d'autres fins que celles pour lesquelles il est prévu.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation de votre équipement. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par, sur ou à proximité d'enfants, d'invalides ou de personnes handicapées.
- Tenir les enfants de moins de 13 ans à l'écart de cette machine.
- **Le vélo horizontal n'est pas un 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 ou d'endommager votre machine.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

Instructions électriques importantes

ATTENTION !

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).

Instructions d'utilisation importantes

- **N'**utilisez **JAMAIS** cet appareil sans avoir lu et compris les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez à l'ordinateur.
- **N'**utilisez **JAMAIS** votre appareil pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants de l'appareil. Par mesure de précaution, débranchez l'appareil pendant un orage électrique.
- Comprenez que les changements de résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance souhaité sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira progressivement à la commande.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous pédalez sur votre vélo, 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.

REMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

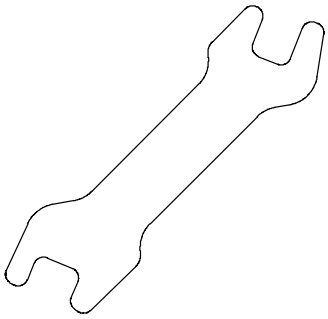


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE
PRÉASSEMBLAGE

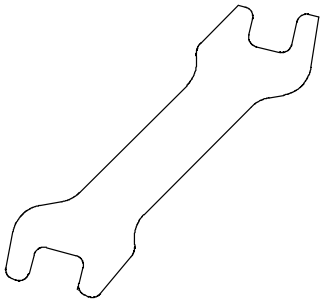
!ATTENTION : INSTRUCTIONS IMPORTANTES POUR LE DÉBALLAGE.
À LIRE AVANT DE DÉBALLER VOTRE VÉLO HORIZONTAL !

1. À l'aide d'un couteau à lame de rasoir (Box Cutter), coupez les bandes de cerclage qui s'enroulent autour du carton. Passez la main sous le bord inférieur du carton et retirez-le du carton qui se trouve en dessous, en séparant les agrafes qui relient les deux. Soulevez le carton au-dessus de l'appareil et déballez-le.
2. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez qu'elles ne sont pas endommagées ou manquantes. Si vous trouvez des pièces endommagées ou manquantes, contactez immédiatement votre détaillant.
3. 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. Dans les instructions, les numéros entre parenthèses (**#)** sont les numéros d'articles du plan d'assemblage, à titre de référence.

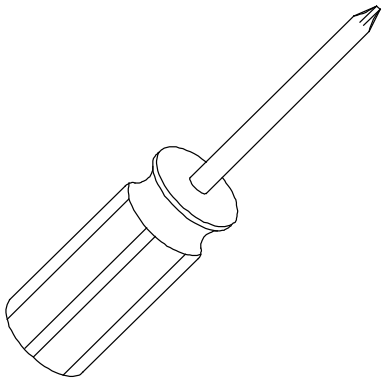
OUTILS D'ASSEMBLAGE



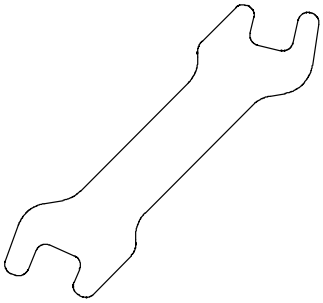
#112. Clé de 12/14 mm



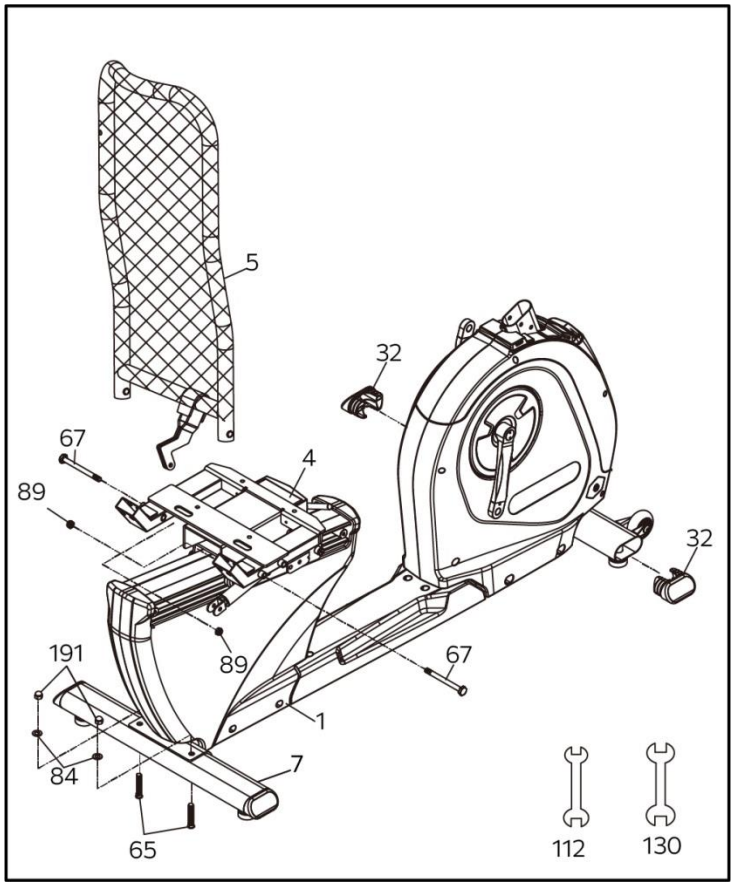
#113. Clé de 13/15 mm



#114. Tournevis Phillips



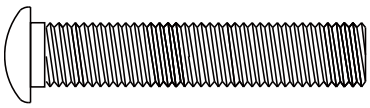
#130. Clé de 13/14 mm



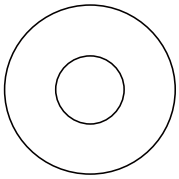
ÉTAPE 1 :

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

MATÉRIEL



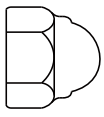
#65. 3/8" × 53mm
Boulon de carrosserie
(2 pièces)



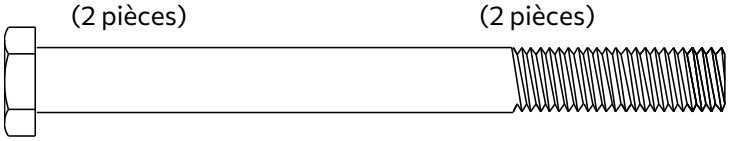
#84. 3/8" × 25 × 2T
Rondelle plate
(2 pièces)



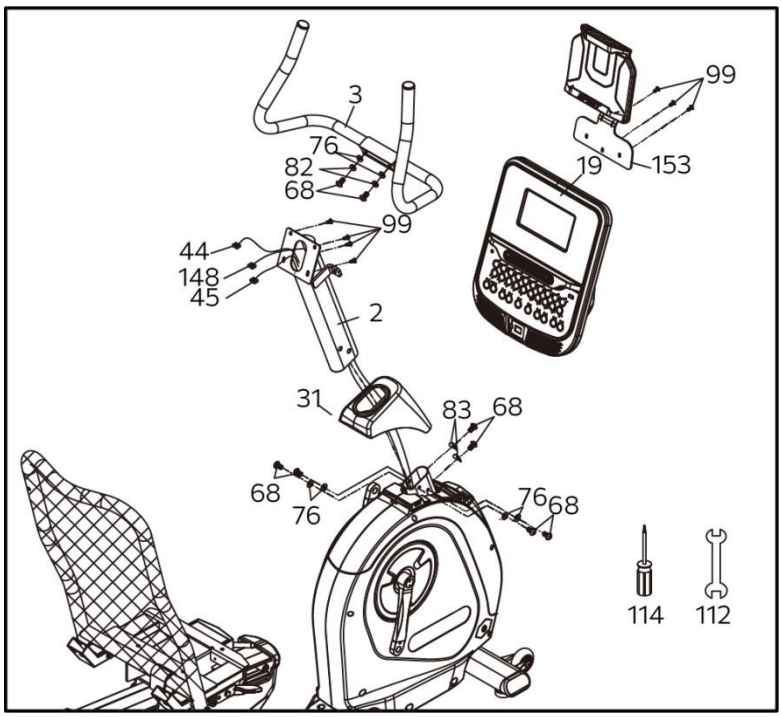
#89. 3/8" × 7T
Écrou en nylon
(2 pièces)



#191. 3/8"
Écrou borgne
(2 pièces)



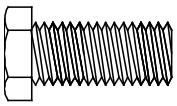
#67. 3/8" × 4"
Boulon à tête hexagonale (2 pièces)



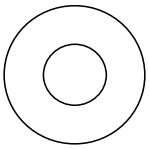
ÉTAPE 2 :

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

MATÉRIEL



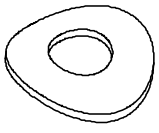
#68. 5/16" × 5/8"
Boulon à tête hexagonale
(8 pièces)



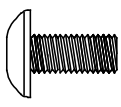
#76. 5/16" × 18 × 1.5T
Rondelle plate (6 pièces)



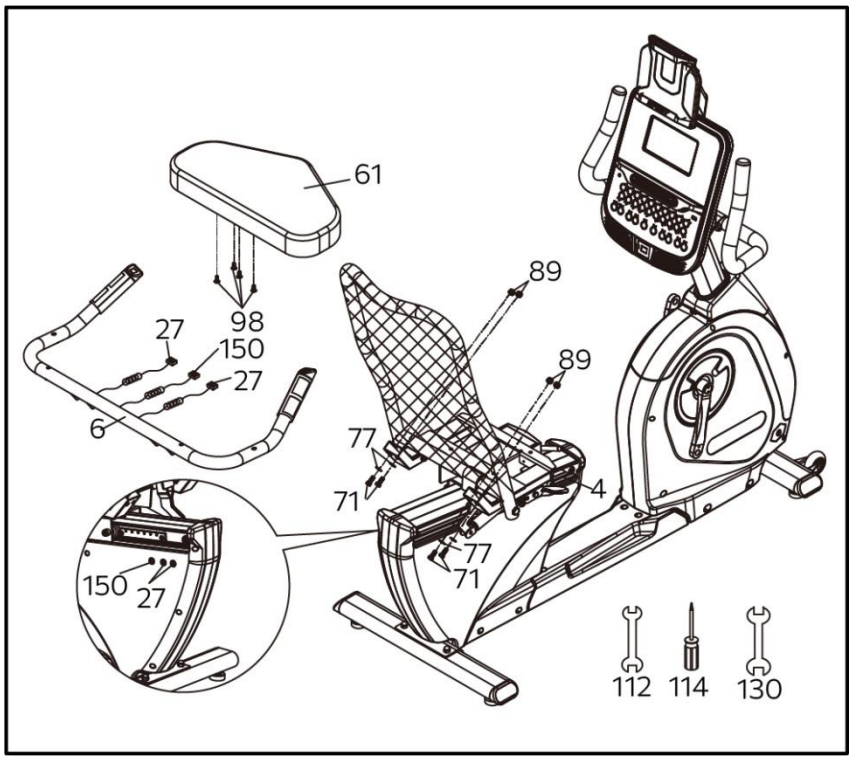
#82. 5/16" × 1.5T
Rondelle fendue
(2 pièces)



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



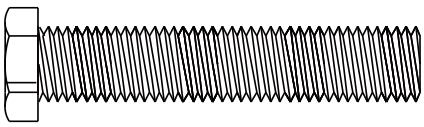
#99. Vis Phillips
M5 × 12mm (7 pièces)



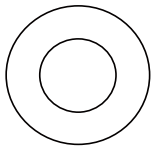
ÉTAPE 3 :

1. Installer le **SIÈGE (61)** sur le **CHARIOT DE SIÈGE (4)** avec **4 VIS À TÊTE PHILLIPS (98)**. Serrer avec le **tournevis à tête PHILLIPS (114)**.
2. Fixer le **GUIDON ARRIÈRE (6)** au **CHARIOT DE SIÈGE (4)** avec les **4 boulons à tête hexagonale (71), les 4 RONDELLES PLATES (77) et les 4 ÉCROUS EN NYLON (89)**. Serrer à l'aide des **clés fournies (112 et 130)**.
3. Branchez les **câbles du capteur de pulsations de la main (27)** dans les deux trous arrière sur le côté gauche du couvercle en plastique arrière. Brancher les **câbles de résistance du guidon (150)** dans le trou avant restant.

MATÉRIEL



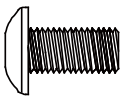
#71. 3/8" × 1-3/4"
Boulon à tête hexagonale
(4 pièces)



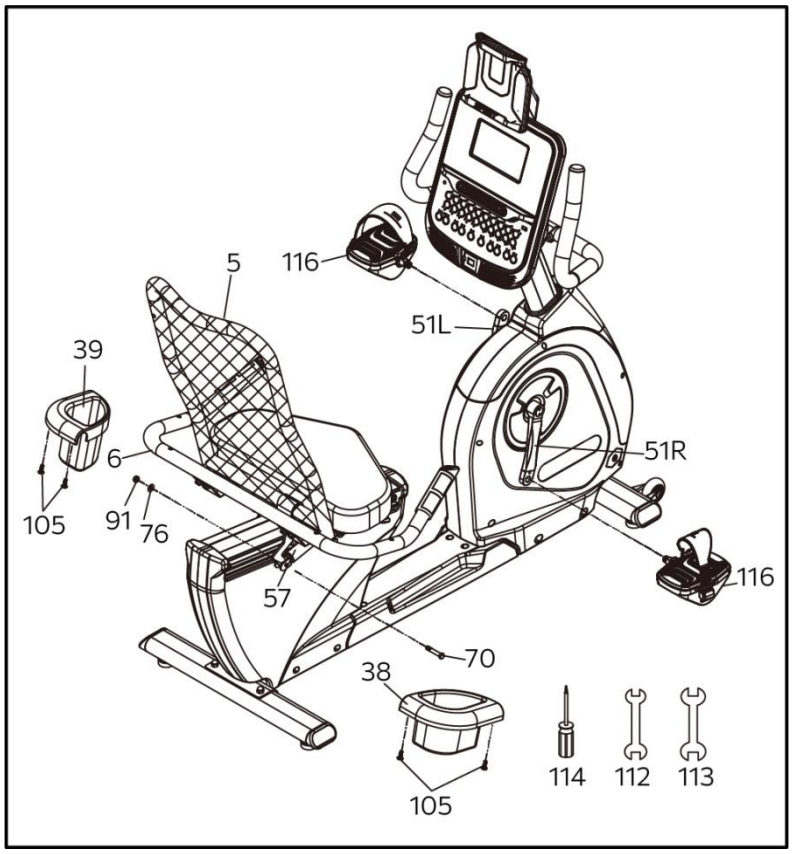
#77. 3/8" × 19 × 1.5T
Rondelle plate (4 pièces)



#89. 3/8" × 7T
Écrou en nylon
(4 pièces)



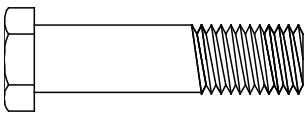
#98. M6 × 15mm
Vis à tête Phillips
(4 pièces)



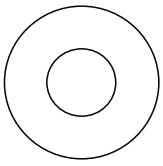
ÉTAPE 4 :

1. Installer le **CYLINDRE À GAZ (57)** sur le **CADRE DU DOS DE SIEGE (5)** avec **1 BOULON (70), 1 RONDELLE PLATE (76)** et **1 ÉCROU EN NYLON (91)** à l'aide des **CLÉS** FOURNIES **(112 & 113)**.
2. Fixer les **PÉDALES (116)** aux BRAS DE MANCHE **(51L, 51R)**. Serrer à l'aide de la **CLÉ (113)**. N'oubliez pas que la **PÉDALE GAUCHE** a un filetage inversé et qu'elle sera vissée sur le bras de la manivelle dans le **sens inverse des aiguilles d'**une montre. L'extrémité de la tige filetée de la pédale gauche est marquée d'un "L" et celle de la pédale droite d'un "R". Veillez à serrer les pédales aussi fermement que possible. Il peut être nécessaire de resserrer les pédales si vous sentez un bruit sourd lorsque vous pédalez. Un bruit sourd ou un cliquetis est généralement dû à des pédales mal serrées.
3. Fixer les **PORTE-BIDONS (39L & 38R)** sur les côtés de la **POIGNÉE DE SIEGE (6)** avec **4 VIS À TÔLE (105)**. Serrer avec le **tournevis à tête PHILLIPS (114)**.

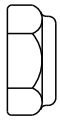
MATÉRIEL



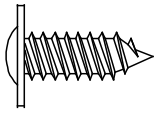
#70. 5/16" × 1-1/4"
Boulon à tête hexagonale
(1 pièce)



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



#91. 5/16" × 6T
Ecrou en nylon
(1 pièce)



#105. 4 × 16mm
Vis à tôle (4 pièces)

Mise en place du vélo

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



■ Déplacement du vélo horizontal

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



À PROPOS DE VOTRE VÉLO

Soyez toujours prudent et attentif lorsque vous utilisez votre vélo. Suivez les instructions de ce manuel pour assurer la sécurité de l'utilisation et de l'entretien de votre vélo.

Votre nouveau vélo Spirit Fitness est équipé de la connectivité Bluetooth pour vous permettre d'accéder aux expériences d'entraînement les plus avancées. Suivez les instructions ci-dessous pour en savoir plus sur l'utilisation optimale des capacités Bluetooth.

Le téléchargement de l'application Spirit+ permet de débloquer davantage de fonctionnalités, telles que le suivi des séances d'entraînement et le partage des données via Google Fit et Apple Fitness.

Il vous suffit de rechercher "Spirit+" dans l'app store de votre smartphone ou de votre tablette ou de scanner le code QR ci-dessous.

Saviez-vous que vous pouviez personnaliser votre expérience avec votre nouveau vélo ? Créez un profil et enregistrez des programmes d'entraînement personnalisés en suivant les instructions ci-dessous.

UTILISATION DE L'APPLICATION SPIRIT+

Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice, votre nouveau vélo est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permettra d'interagir avec certains téléphones ou tablettes via l'application Spirit+. Il vous suffit de télécharger l'application gratuite Spirit+ sur l'Apple Store ou Google Play, puis de suivre les instructions de l'application pour vous synchroniser avec votre vélo.

Appuyez sur le bouton "DISPLAY" de l'APP pour afficher les données de la séance d'entraînement en cours. Lorsque votre exercice est terminé, choisissez "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'entraînement. L'application Spirit + vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites de fitness en nuage que nous prenons en charge : Apple Health, Google Fit, MapMyFitness ou Fitbit, et bien d'autres encore à venir.

1. Téléchargez l'application en scannant le code QR à droite.
2. Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l'application, cliquez sur l'icône Bluetooth® pour rechercher votre équipement Spirit +.
4. Dans la liste des résultats de l'analyse Bluetooth®, sélectionnez le vélo à connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur l'écran de la console de l'équipement. Cliquez sur "DISPLAY", vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre Spirit + App.
5. Une fois l'exercice terminé, choisissez "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'entraînement. Vous serez invité à synchroniser vos données avec chaque site de cloud fitness disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application de fitness compatible applicable, telle que Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit, etc. pour que l'icône soit active et disponible.

Available on the App Store

GET IT ON Google play

Remarque : votre appareil doit fonctionner avec un système d'exploitation minimum IOS 13.1 ou Android 8.0 pour que l'application Spirit + fonctionne correctement.

L'appareil d'entraînement peut également lire de la musique sans fil via Bluetooth®. Activez la fonction Bluetooth® de votre téléphone portable ou de votre tablette. Recherchez le nom "Bt-speaker" dans le menu Bluetooth® de votre appareil. Appuyez sur pour vous connecter. Votre appareil peut maintenant transmettre de la musique à l'équipement d'entraînement.

L'icône s'allume et la fréquence cardiaque s'affiche lorsque la connexion à une ceinture cardiaque Bluetooth® est réussie. L'icône s'éteint lorsque la ceinture cardiaque Bluetooth® est déconnectée.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE



Mise sous tension

Le vélo horizontal XBR95 est équipé d'un générateur intégré et n'a pas besoin d'être branché sur une prise de courant. Pour mettre le vélo en marche, il suffit de commencer à pédaler et 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 lancer** 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 de plus en plus difficile à pédaler à mesure que les rangées augmentent.

Il y a 40 niveaux de résistance disponibles pour une grande variété. Les 10 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 11 à 20 sont plus difficiles, mais l'augmentation de la résistance d'un niveau à l'autre reste faible. Les niveaux 21-30 commencent à se durcir avec des sauts plus importants. Les niveaux 31-40 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.
(Temps total, 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.

Touche 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 horizontal 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 (10 en hauteur) indiquent chaque segment d'une séance d'entraînement. Les cases n'indiquent qu'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 qu'il est compatible. Le câble de charge USB est utilisé.
- Le port USB de la console est capable d'alimenter des périphériques USB. de l'appareil. Il fournit jusqu'à 5Vdc/1,0 ampère d'alimentation et de est conforme aux normes USB 2.0. Vous ne pourrez pas sauvegarder les données de votre séance d'entraînement sur un port USB via ce port ; il est utilisé pour les séances d'entraînement. à des fins de recharge uniquement.
- La vitesse minimale doit atteindre 40 tours/minute ou plus pour générer suffisamment d'énergie pour la charge USB.



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 le vélo horizontal s'ajustera automatiquement à ce niveau. Vous gagnez ainsi du temps car vous n'avez pas besoin d'appuyer sur un bouton et de le maintenir enfoncé jusqu'à ce que vous atteigniez la valeur souhaitée.

Caractéristique de la prise d'impulsion

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

CARACTÉRISTIQUES 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. Ainsi, le dernier âge et le dernier poids saisis seront 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 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.

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 poids à l'aide de la touche **+ et -**, puis appuyez 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 **Entrée**.
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.

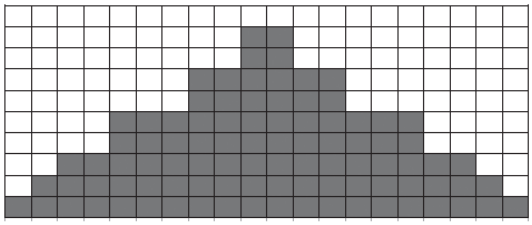
1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner Manuel, puis appuyez sur la touche **Enter.**
2. Le centre de messagerie vous demandera de saisir votre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches Level +/-, puis appuyer sur la touche Enter pour accepter la nouvelle valeur et passer 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 appuyez 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 – PRÉRÉGLÉS

Le vélo horizontal 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.

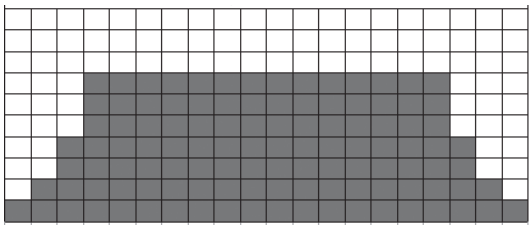
Colline

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.



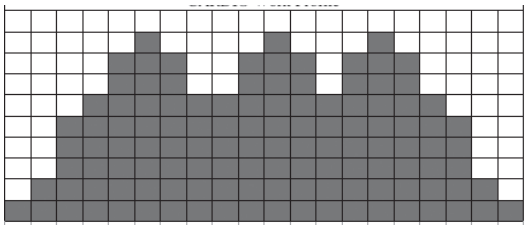
Brûler les graisses

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.



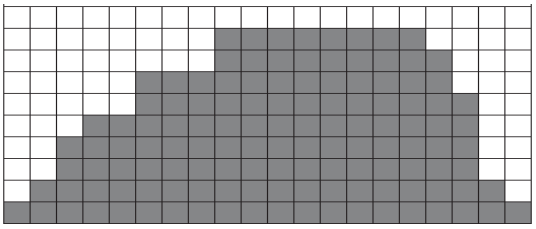
Cardio

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 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.

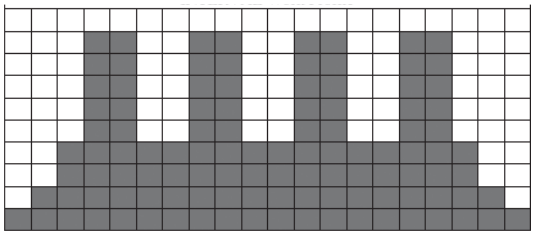


La force

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.

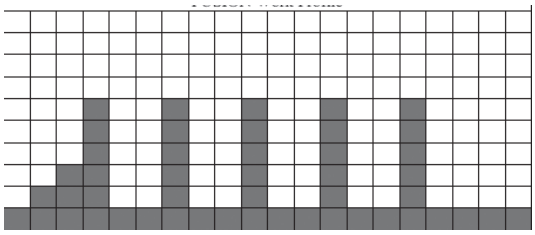


HIIT



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 fréquence cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisse de la fréquence 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 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. Comme l'affichage de l'histogramme et les fonctions de fréquence cardiaque sont basés 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 ne sera pas exact car l'appareil ne peut pas calculer les calories dépensées lors d'un entraînement de musculation.
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 se termine.

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 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.**

Fonctionnement du programme de fréquence cardiaque

Remarque : vous devez porter le bracelet 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 objectif de fréquence cardiaque, le programme s'efforce de vous maintenir à 3 ou 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.

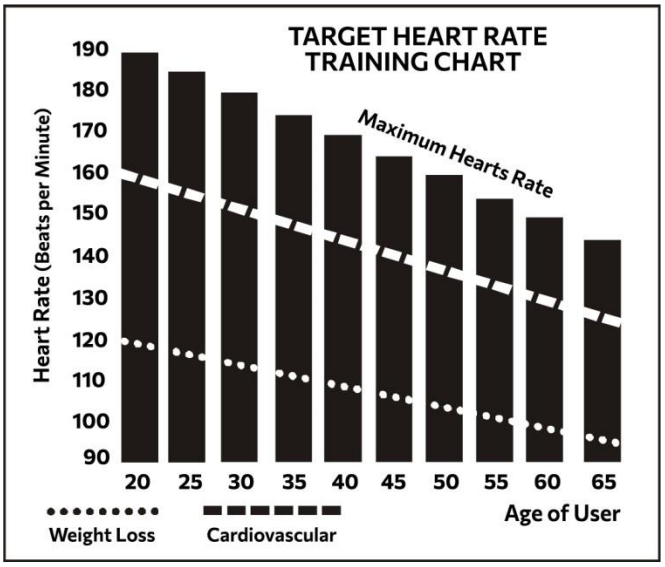
PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

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

220 - 40 = 180 (fréquence cardiaque maximale)
180 x .6 = 108 battements par minute (60% du maximum)
180 X .8 = 144 battements par minute (80% du maximum)

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



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

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

FRÉQUENCE CARDIAQUE - TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. La fréquence cardiaque n'est pas la seule variable à prendre en compte pour déterminer l'intensité de l'entraînement. 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'EPR le confirmera. Si vous vous sentez fatigué et léthargique, c'est que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme sera plus difficile. Encore une fois, cela se verra dans votre RPE et vous vous entraînerez au niveau approprié pour ce jour-là.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (EN OPTION)





Comment porter l'émetteur sans fil de la ceinture thoracique :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des pièces de verrouillage.
2. Ajustez la sangle aussi fermement que possible, tant qu'elle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
3. Placez l'émetteur au milieu de votre torse, face à votre poitrine (certaines personnes doivent placer l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez l'extrémité de la sangle élastique en insérant l'extrémité ronde et, à l'aide des pièces de verrouillage, fixez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Positionnez l'émetteur directement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les infimes signaux électriques des battements cardiaques.
   Cependant, vous pouvez également utiliser de l'eau ordinaire pour pré-mouiller les électrodes (2 zones ovales nervurées au dos de la ceinture et des deux côtés de l'émetteur). Il est également recommandé de porter la ceinture de l'émetteur quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs, en raison de la chimie de leur corps, ont plus de difficultés à obtenir un signal fort et régulier au début. Après l'échauffement, ce problème s'atténue. Comme indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la sangle n'affecte pas les performances.
6. Votre séance d'entraînement doit être à portée - distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et régulier. La longueur de la portée peut varier quelque peu, mais en général, restez suffisamment près de la console pour maintenir des relevés fiables, forts et de bonne qualité. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau nue garantit un fonctionnement correct. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur sur une chemise. Pour ce faire, mouillez les parties de la chemise sur lesquelles les électrodes reposeront.

Remarque : l'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. En outre, il se désactive automatiquement lorsqu'il ne reçoit aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Vous devez donc prendre la précaution de sécher complètement l'émetteur après utilisation afin de prolonger la durée de vie de la pile (la durée de vie de la pile de l'émetteur est estimée à 2 500 heures). La pile de remplacement est une pile Panasonic CR2032.

Fonctionnement erratique

Attention ! N'utilisez pas ce vélo pour le programme de fréquence cardiaque à moins qu'une valeur de fréquence cardiaque réelle stable et solide ne soit affichée. L'affichage de nombres élevés, aléatoires, indique un problème.

Zones de recherche d'interférences susceptibles de provoquer une irrégularité de la fréquence cardiaque :

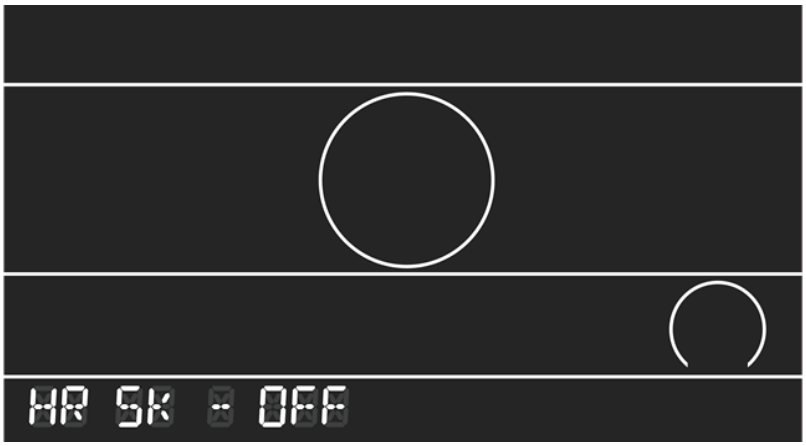
1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits équipements, etc.
2. Lampes fluorescentes.
3. Certains systèmes de sécurité domestique.
4. Clôture périphérique pour un animal de compagnie.
5. Certaines personnes ont des problèmes lorsque l'émetteur capte un signal sur leur peau. Si c'est le cas, essayez de porter l'émetteur à l'envers.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, le fait de tourner l'ensemble de l'appareil de 90 degrés peut désaccorder les interférences.
7. Une autre personne portant un émetteur à moins de 3' de la console de votre machine.

Si le problème persiste, contactez votre détaillant.

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-shampoing pour garantir une utilisation correcte du produit.
- Vous pouvez également préparer votre spray en mélangeant la proportion adéquate d'alcool isopropylique et d'eau distillée pour obtenir une solution à 75 %.

Menu du mode ingénierie

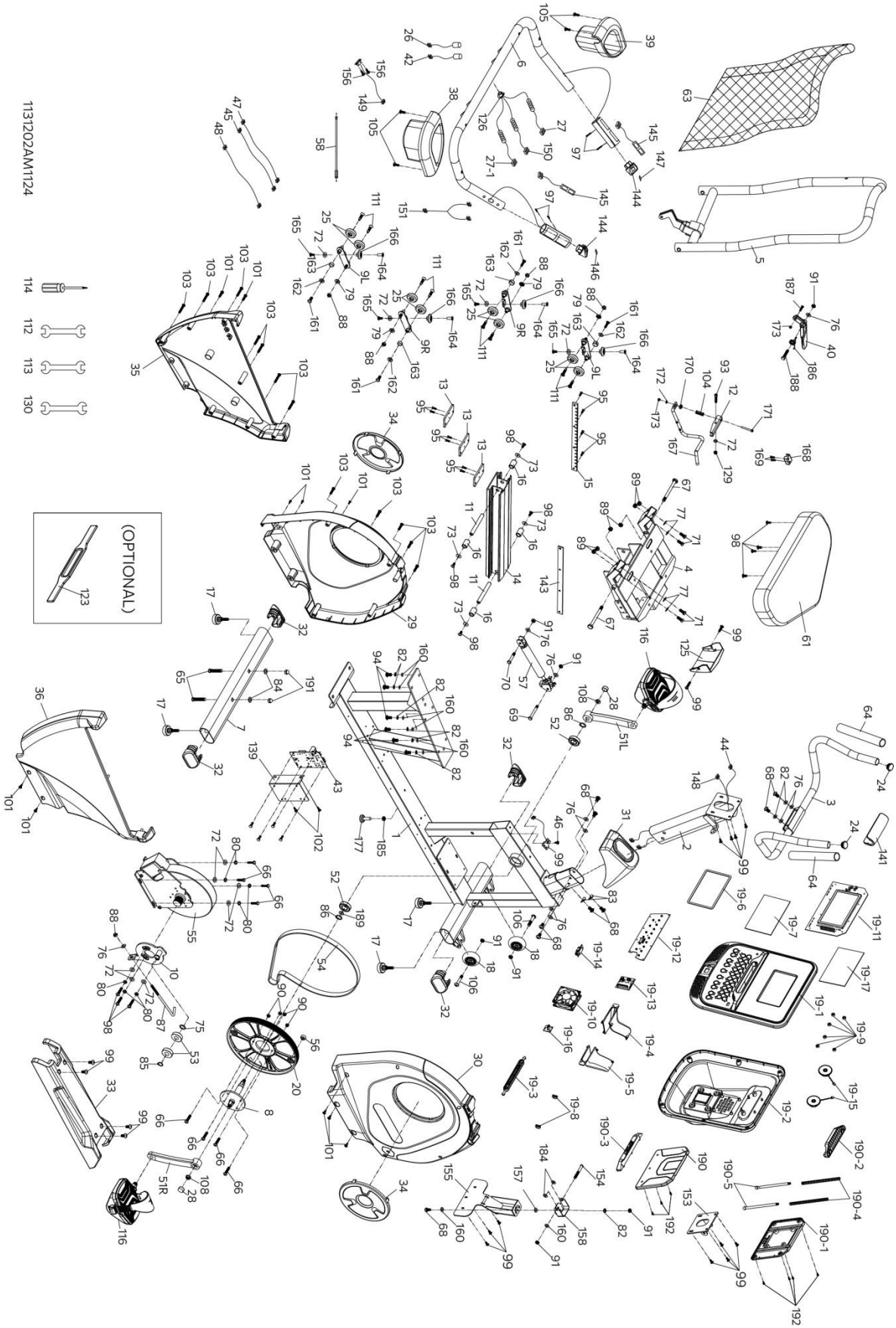
La console est équipée d'un logiciel de maintenance/diagnostic intégré. Le logiciel vous permettra de modifier les paramètres de la console de l'anglais au métrique et de désactiver le signal sonore du haut-parleur lorsqu'une touche est enfoncée, par exemple. Pour entrer dans le menu du mode ingénierie, 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 lesflèches + ou - pour les faire défiler)
   I. Réinitialisation ODO (réinitialise le compteur kilométrique)
   II. Unités (Définit l'affichage en mesures anglaises ou métriques)
   III. Mode pause (activer et permettre une pause de 5 minutes, etdésactiver pour que la console se mette en pause indéfiniment)
   IV. Bip (Désactive le haut-parleur afin qu'aucun bip ne soit émis)
   V. Test PWM (Test de la résistance du frein)
4. Sortie

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	**Solution/Cause**
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.

DIAGRAMME DE LA VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Mât de la console	1
3	Assemblage du guidon du mât	1
4	Chariot de siège	1
5	Cadre du dossier de siège	1
6	Guidon arrière	1
7	Stabilisateur arrière	1
8	Essieu à manivelle	1
9L	Plaque de réglage du volant de siège (G)	2
9R	Plaque de réglage du volant de siège (D)	2
10	Assemblage de la roue de renvoi	1
11	Axe de butée de siège	2
12	Verrouillage de la position du siège	1
13	Plaque d'appui	3
14	Rail en aluminium	1
15	Support	1
16	Entretoise pour l'axe d'arrêt	4
17	Pied en caoutchouc	4
18	Roue de transport	2
19	Assemblage de la console	1
20	Poulie d'entraînement	1
24	Bouchon à tête ronde	2
25	Siège Rail Roue	8
26	300mm_Câble de capteur de pulsations de la main	1
27	750mm_Ensemble de prise de pouls avec câble (G)	1
27-1	950mm_Ensemble de prise de pouls avec câble (D)	1
28	Capuchon d'extrémité de bras de manivelle	2
29	Capot avant (G)	1
30	Capot avant (D)	1
31	Couvercle de mât de console	1
32	Capuchon d'extrémité	4
33	Couvercle inférieur	1
34	Couvercle de disque rond	2
35	Capot arrière (G)	1
36	Capot arrière (D)	1
38	Porte-bouteille (D)	1
39	Porte-bouteille (G)	1
40	Levier de déverrouillage	1
42	300mm_Assemblage du capteur de pouls de main avec câble	1
43	Contrôleur du générateur	1
44	Câble d'ordinateur	1
45	2300mm_Assemblage du capteur de pouls de main avec	1
46	1300mm_Capteur avec câble	1
47	800mm_Harnais de bobine de frein	1
48	Faisceau de câbles du générateur	1

Clé	Description de la pièce	Qté
51L	Bras de manivelle (G)	1
51R	Bras de manivelle(D)	1
52	6004_Roulement	2
53	6203_Roulement	2
54	Courroie d'entraînement	1
55	Volant d'inertie	1
56	Aimant	1
57	Bouteille de gaz	1
58	Câble de frein	1
61	Siège	1
63	Dossier de siège en maille	1
64	Mousse pour poignée	2
65	3/8" × 53mm_Boulon de carrosserie	2
66	Boulon à tête hexagonale 1/4" × 3/4	8
67	3/8" × UNC16 × 4"_Boulon à tête hexagonale	2
68	Boulon à tête hexagonale 5/16" × UNC18 × 5/8	9
69	5/16" × 2-1/2"_Boulon à tête hexagonale	1
70	Boulon à tête hexagonale de 5/16" × UNC18 × 1-1/4"	1
71	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 1-3/4	4
72	Ø1/4" × 13 × 1T_Rondelle plate	12
73	Ø1/4" × 19 × 1.5T_Rondelle plate	4
75	Ø17 × Ø23.5 × 1T_Rondelle plate	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Rondelle plate	10
77	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Rondelle plate	4
79	Ø8 × Ø18 × 3T_Rondelle frein moletée	4
80	Ø1/4"_Rondelle fendue	7
82	5/16" × 1,5T_Rondelle fendue	9
83	Ø5/16" × 19 × 1.5T_Rondelle courbe	2
84	Ø3/8" × Ø25 × 2T_Rondelle plate	2
85	Ø17_C Anneau	1
86	Ø20_C Anneau	2
87	Boulon M8 × 170mm_J	1
88	M8 × 7T_Nylon Écrou	5
89	3/8" × 7T_Nylon Écrou	6
90	Écrou 1/4" × 8T_Nylon	4
91	Écrou 5/16" × 6T_Nylon	7
93	Boulon à tête cylindrique M6 × 38mm	1
94	Boulon à tête hexagonale 5/16" × UNC18 × 3/4	6
95	Vis à tête plate M5 × 12mm	10
97	3 × 20mm_vis taraudeuse	4
98	Vis à tête Phillips M6 × 15mm	11
99	Vis à tête Phillips M5 × 12mm	18
101	Ø5 × 16mm_vis taraudeuse	10
102	5 × 19mm_vis taraudeuse	2
103	Ø3.5 × 16mm_vis à tôle	12
104	Ressort	1

Clé	Description de la pièce	Qté
105	4 × 16mm_vis à tôle	4
106	5/16" × UNC18 × 1 3/4"_Boulon à douille à tête ronde	2
108	M10 × P1.25 × 10T_écrou	2
111	Vis à tête cruciforme M5 × P0.8 × 10L_Flat	8
112	Clé 12/14mm	1
113	Clé de 13/15 mm	1
114	Tournevis à tête Phillips	1
116	Pédale (G.D.)	1
125	Couvercle du chariot du siège	1
126	HGP Passe-fil	1
129	M6 × 6T_Nylon Écrou	1
130	Clé de 13/14 mm	1
139	Plaque de fixation	1
141	Couvercle du guidon	1
143	Plaque de fixation du rail de siège	1
144	Embout de poignée	2
145	Bouton de résistance avec câble	2
146	Étiquette de résistance de la poignée (Haut)	1
147	Étiquette de résistance de la poignée (Bas)	1
148	2300mm_Câble de contrôle de la résistance de la poignée	1
149	300mm_Support d'interrupteur à poignée	1
150	Câble de raccordement 180mm_Résistance	1
151	Câble de commutation (inférieur)	1
153	Assemblage du support de console	1
154	5/16" × 2-1/2"_Boulon à tête hexagonale	1
155	Assemblage du support de tablette	1
156	2.3 × 6mm_vis à tôle	2
157	Tampon	1
158	Rotation du support d'essieu	1
160	Ø5/16" × 16 × 1.5T_Rondelle plate	8
161	Vis à tête cruciforme plate M6 × 10L_Flat	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1.0T_Rondelle plate	4
163	Manchon	4
164	Ecrou M6 × 19L	4
165	Boulon à tête creuse M6 × 10L	4
166	Roue en PU	4
167	Levier de réglage avant/arrière du siège	1
168	Levier d'ancrage	1
169	Vis à tête plate M5 × 25 mm	2
170	Ø15 × Ø6 × 4T_Nylon Rondelle	1
171	Boulon à tête cylindrique M5 × 45mm	1
172	Ø5 × Ø10 × 1.0T_Rondelle plate	1
173	M5 × 5T_Nylon Écrou	2
177	Coussin de pied en caoutchouc	1
184	Rondelle plate	2
185	3/8" × 4T_écrou	1
186	Ressort de torsion ChenChin	1

Clé	Description de la pièce	Qté
187	Vis à tête Phillips M5 × 20L	1
188	Boulon à tête hexagonale 5/16" × UNC18 × 1-1/2	1
189	Coussin en caoutchouc	2
190	Porte-tablette Couvercle avant	1
190-1	Support de tablette Couvercle arrière	1
190-2	Porte-tablette Clip supérieur	1
190-3	Porte-tablette Clip inférieur	1
190-4	Ressort	2
190-5	Colonne du ressort	2
191	3/8" × UNC16 × 12,5T Écrou borgne	2
192	3.5 × 12mm_vis à tôle	7

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces de vélo pour la période de temps indiquée ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, tel que déterminé par un reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou remises à neuf, au choix de Dyaco Canada Inc. et le soutien technique à nos détaillants indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un détaillant ou d'un organisme de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement au consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Commerce léger (5 heures d'utilisation ou moins dans un établissement ne payant pas de redevances)		**Résidentiel**	
Pièces	3 ans	Pièces	10 ans
Cadre	Durée de vie	Cadre	Durée de vie
Frein	5 ans	Frein	Durée de vie
Main d'oeuvre	1 an	Main d'oeuvre	1 an

Cette garantie n'est pas transférable et n'est accordée qu'au premier propriétaire.
La garantie ne s'applique pas aux unités d'exercice qui sont (1) utilisées à des fins commerciales ou à d'autres fins lucratives ou (2) soumises à une mauvaise utilisation, à une négligence, à un accident ou à des réparations ou modifications non autorisées.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse ou implicite,
y compris toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier, est limitée à 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 REMPLACEMENT ET SERVICE

Toutes les pièces du cycle 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

Pour recevoir plus d'information concernant les autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc., veuillez nous visiter en direct.

SPIRIT
spiritfitness.ca

SOLE FITNESS
solefitness.ca

XTERRA FITNESS
xterrafitness.ca

EVERLAST
dyaco.ca/everlast.html

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