SOLE FITNESS

Guide d'utilisation
Modèle: 16208960790

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

ATTENTION: ***Avant de retourner votre produit SOLE à un commerçant, ou si vous avez besoin d'aide en matière d'assemblage ou de soutien technique, veuillez d'abord nous appeler au 1-888-707-1880. Merci d'avoir acheté un produit SOLE.***

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit 3

Renseignements importants en matière de sécurité 4

Renseignements importants en matière de fonctionnements 5

Assemblage du modèle LCB 6

Caractéristiques du cycle exerciseur 11

Fonctionnement de votre nouveau cycle exerciseur 12

Connectivité Bluetooth® 17

Caractéristiques programmables 20

Utilisation de l'émetteur pour fréquence cardiaque 29

Entretien général 31

Plan détaillé 33

Liste des pièces 34

Garantie limitée du fabricant 37

Ver.D

SOLE
FITNESS

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEAU CYCLE EXERCISEUR ET BIENVENU DANS LA FAMILLE SOLE!

Merci d'avoir acheté ce cycle exerciseur SOLE de qualité de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau cycle exerciseur a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits de conditionnement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Dyaco Canada Inc. fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années.

Pour toute question concernant votre nouveau produit SOLE ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.

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

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

Nom du commerçant _____

Numéro de téléphone du commerçant _____

Date d'achat _____

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

Numéro de série _____

ENREGISTREMENT DE VOTRE ACHAT

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

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

- N'utilisez jamais le cycle exerciseur sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et au cycle exerciseur pourraient s'ensuivre.
- Ne permettez pas que les enfants de moins de 13 ans s'approchent de l'appareil. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais le cycle exerciseur si la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Si le cycle exerciseur ne fonctionne pas convenablement, communiquez avec votre commerçant.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas le cycle exerciseur à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de débranchez la fiche de la prise murale.
- Utilisez le cycle exerciseur uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Les détecteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Les détecteurs du pouls sont conçus uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser le cycle exerciseur. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Cet appareil n'a pas été conçu pour les personnes éprouvant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires. Elles ne devraient pas utiliser cet appareil à moins qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions, par une personne responsable de leur sécurité, sur la façon de l'utiliser.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

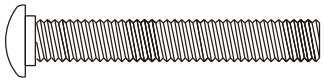
- N'exposez JAMAIS votre cycle exerciseur à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.
- N'utilisez JAMAIS ce cycle exerciseur sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de la résistance ne se produisent pas immédiatement. Ajustez la vitesse désirée sur la console de l'ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L'ordinateur répond graduellement à la commande.
- Faites preuve de prudence en faisant d'autres activités en marchant sur votre cycle exerciseur, par exemple, regarder la télévision, lire ou autres. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre. Évitez de marcher au centre de l'exerciseur, ce qui peut causer des blessures graves.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont ajustées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Le fait de pousser plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lent. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant SOLE.

DÉPLACEMENT DE VOTRE CYCLE EXERCISEUR

L'exerciseur est équipé de deux roues de déplacement qui s'engagent lorsque l'arrière de l'appareil est soulevé

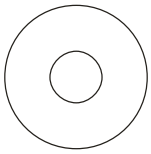
LISTE DE PRÉ-ASSEMBLAGE DU MODÈLE LCB

1 FERRURES – ÉTAPE 1



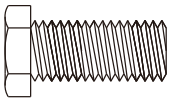
No. 50. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ¼ po (2 pièces)

No. 135. Écrou borgne 3/8 po x 16 x 12,5T (2 pièces)

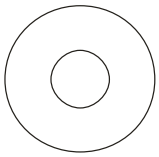


No. 71. Rondelle ordinaire 3/8 po x 25 mm x 2T (2 pièces)

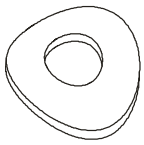
2 FERRURES – ÉTAPE 2



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

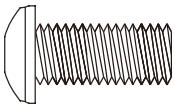


No 72. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 mm x 1,5T (6 pièces)

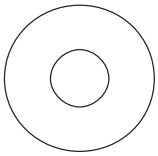


No 99. Rondelle courbée 5/16 po x 19 mm x 1,5T (1 pièce)

3 FERRURES – ÉTAPE 3



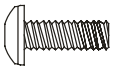
No. 74. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 5/8 po (4 pièces)



No 72. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 mm x 1,5T (4 pièces)

No 103. Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T (4 pièces)

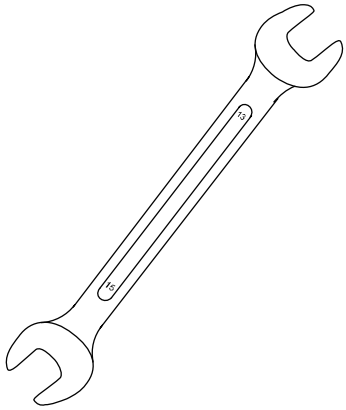
4 FERRURES – ÉTAPE 4



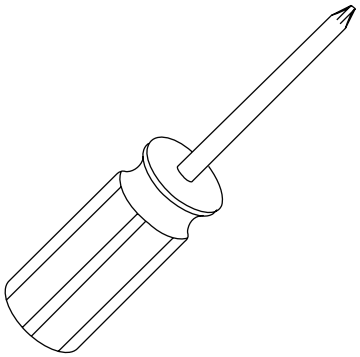
No 58. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm (6 pièces)

No 161. Vis à tôle 3,5 x 12L (4 pièces)

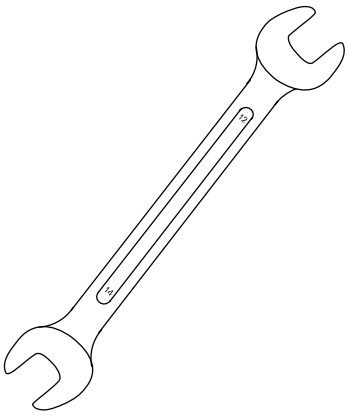
OUTILS NÉCESSAIRES



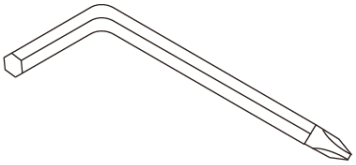
No. 92. Clef 13/15 mm



No. 93. Tournevis Phillips



No. 100. Clef 12/14 mm



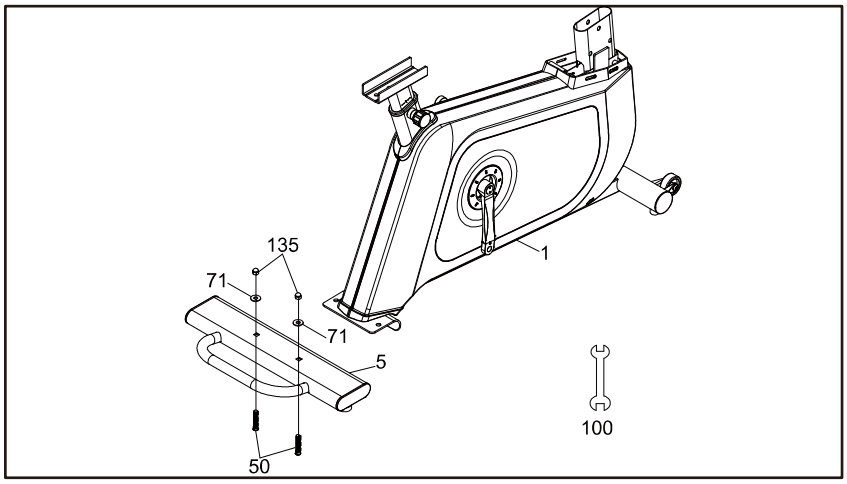
No. 76 Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips

ASSEMBLAGE DU MODÈLE LCB

PRÉ-ASSEMBLAGE

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

1 ÉTAPE 1 – STABILISATEUR ARRIÈRE

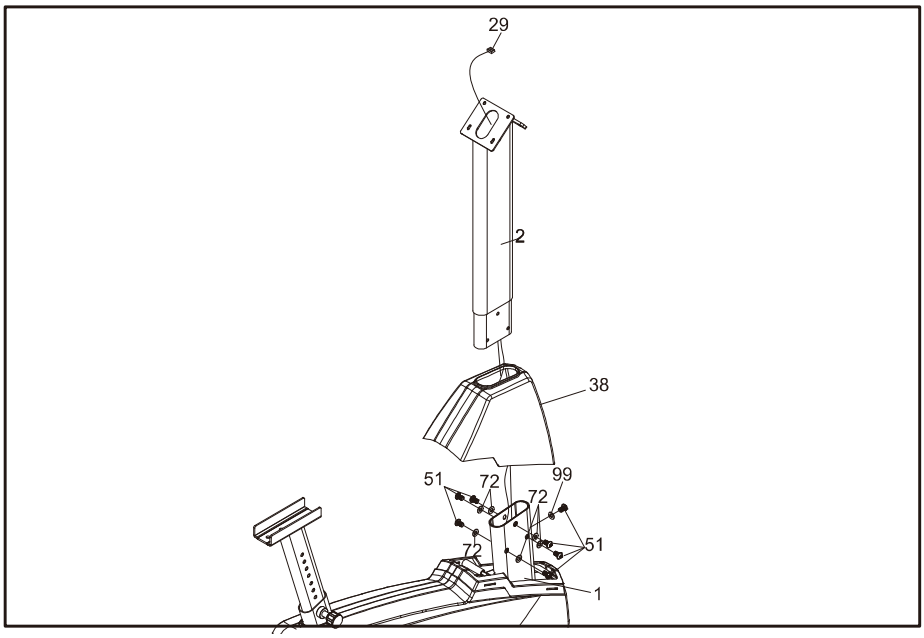


FERRURES – ÉTAPE 1

No. 50. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ¼ po (2 pièces)
No. 135. Écrou borgne 3/8 po x 16 x 12,5T (2 pièces)
No. 71. Rondelle ordinaire 3/8 po x 25 mm x 2T (2 pièces)

1. Installez le stabilisateur arrière (**5**) sur le cadre principal (**1**) en insérant deux Écrous borgne (**135**), deux rondelles ordinaires (**71**) sur les deux boulons à tête hexagonale (**50**). Serrez-les à l'aide de la clef 12/14 mm (**100**).

2 ÉTAPE 2 – TABLEAU DE LA CONSOLE



FERRURES – ÉTAPE 2
ÉTAPE 2 – TABLEAU DE LA CONSOLE

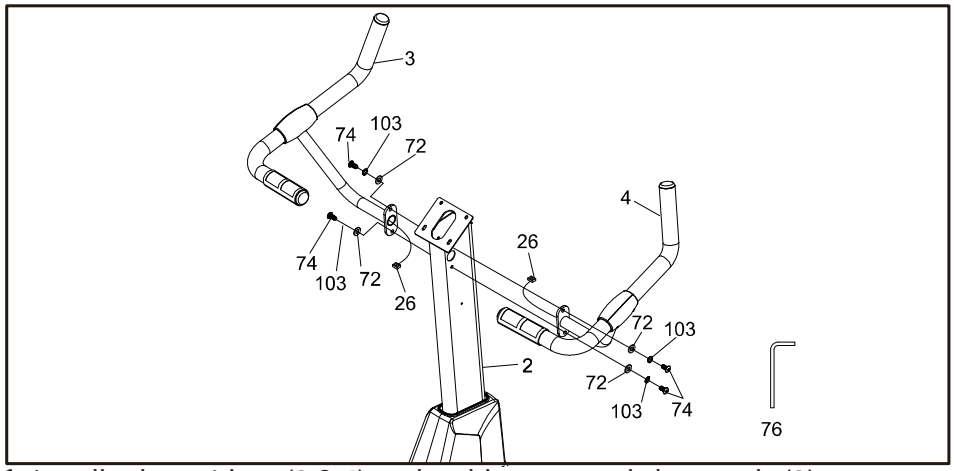
No. 51. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 5/8 po (7 pièces)
No 72. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 mm x 1,5T (6 pièces)
No 99. Rondelle courbée 5/16 po x 19 mm x 1,5T (1 pièce)

2. Démêlez les câbles de l'ordinateur (**29**) et tirez le fil du lien twist dans le couvercle du tableau de la console (**38**) (consultez l'illustration pour voir l'orientation du couvercle) et le tableau de la console (**2**) jusqu'à ce que le connecteur du câble sorte de l'ouverture supérieure du tableau de la console.
3. Installez le tableau de la console (**2**) au cadre principal (**1**) avec les sept boulons à tête hexagonale (**51**). Placez six rondelles ordinaires (**72**) sur les boulons des côtés et une rondelle courbée (**99**) sur le boulon du devant. Serrez à l'aide de la clef 12/14 mm (**100**).

3 ÉTAPE 3 – GUIDONS

FERRURES – ÉTAPE 3

No. 74. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 5/8 po (4 pièces)
No 72. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 mm x 1,5T (4 pièces)
No 103. Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T (4 pièces)



1. Installez les guidons (**3 & 4**) sur le tableau avant de la console (**2**) avec quatre boulons à tête hexagonale (**74**), quatre rondelles ordinaires (**72**) et quatre rondelles à ressort (**103**). Serrez-les à l'aide de la clef allen M5 avec tournevis Phillips (**76**).

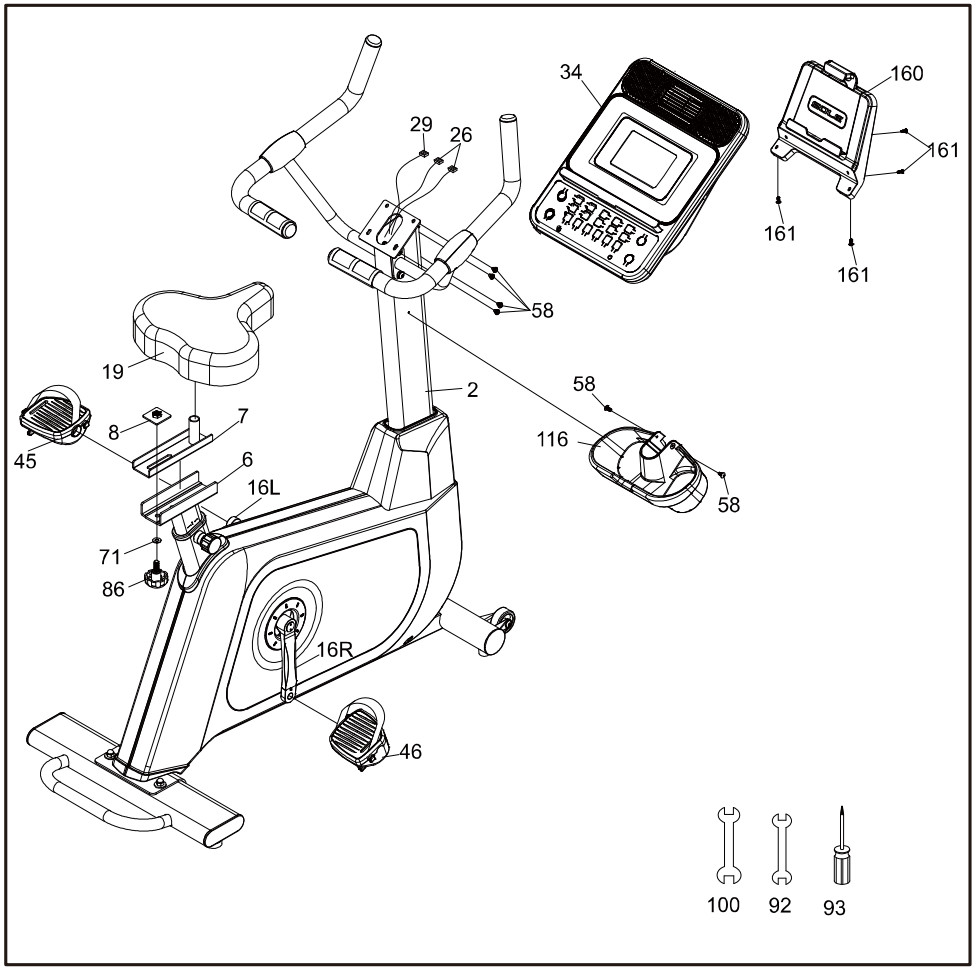
4 ÉTAPE 4 – PIÈCES EN PLASTIQUE

FERRURES – ÉTAPE4

No 58. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm (6 pièces)
161. Vis à tôle 3,5 x 12L (4 pièces)

1. Insérez le câble de l'ordinateur (**29**) et les deux câbles du pouls manuel (**26**) dans les connecteurs à l'arrière de la console (**34**).
2. Installez la console (**34**) sur le tableau de la console (**2**) avec quatre vis à empreinte cruciforme (**58**). Prenez garde de ne pas pincer les câbles en serrant. Serrez à l'aide du tournevis Phillips (**93**).
3. Installez les pédales (**45L et 46R**) sur les manivelles à l'aide de la clef 13/15 mm (**92**). Rappelez-vous que la pédale gauche a des filets inversés et visse dans le bras de manivelle dans le sens contraire des filets normaux. Un « L » est inscrit dans l'extrémité de l'essieu fileté de la pédale gauche et un « R » est inscrit dans l'extrémité de l'essieu fileté de la pédale droite. Assurez-vous de serrer les pédales autant que possible.
4. Tournez le bouton de la tige (**86**) et placez le patin du support de la selle (**7**) dans le sur le coulisseau de la selle (**6**).
5. Installez le patin du support de la selle (**7**) dans le coulisseau sur la partie supérieure du tube de la selle en orientant la tige de selle vers l'avant. Placez la plaque de l'écrou (**8**) dans le patin de la selle derrière la tige de selle. Placez une rondelle ordinaire (**71**) dans le bouton de réglage de selle (**86**) et vissez-le dans la plaque de l'écrou en passant en dessous du coulisseau du tube de la selle.
6. Installez la selle (**19**) sur la tige de selle à l'aide de la clef 12/14 mm (**100**).
7. Installez le support de la tablette (**160**) à l'arrière de la console avec quatre vis à tôle (**161**). Serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (**93**).
8. Fixez le porte-bouteille (**116**) au tableau de la console (**2**) avec deux vis à empreinte cruciforme (**58**). Serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (**93**).

4 ASSEMBLAGE – ÉTAPE 4



CARACTÉRISTIQUES DU CYCLE EXERCISEUR

PIEDS

Par l'entremise de la recherche faite par un scientiste éminent dans les sports et un expert en rééducation physique, l'ingénierie de SOLE a fait une percée dans la conception des pédales. Les cycles exerciseurs typiques sont plus larges qu'une bicyclette normale dans le but de donner un avantage particulier au mécanisme de frein, des poulies, des composantes d'entraînement et aux couvercles. Puisque le cycle exerciseur est plus large, la distance entre les pédales est aussi plus large; cette largeur entre les pédale s'appelle le facteur Q.

SOLE a conçu son propre système de pédales pour faire en sorte que le facteur Q soit le plus petit de l'industrie, mais nous ne nous sommes pas arrêtés ici. Nous avons aussi personnalisé et développé une nouvelle pédale qui offre une inclinaison intérieure de deux degrés pour compenser pour le facteur Q qui est moins que parfait. Le fait d'avoir un facteur Q réduit, en plus de l'inclinaison intérieure de deux degrés pour les pédales, donne un alignement biomécanique neutre à l'utilisateur ou à l'utilisatrice. Ceci veut dire que les pieds, les chevilles, les genoux et les hanches sont alignés convenablement pour offrir une séance d'exercices confortable.

AJUSTEMENT DE LA SELLE

Vous pouvez ajuster la position de la selle lorsque vous êtes assis. Tirez le levier situé devant la selle vers le haut et glissez le chariot vers l'avant ou vers l'arrière. La position qui vous convient est celle qui permet une légère flexion du genou lorsque la pédale est dans la position la plus éloignée vers l'avant (la position de 3 heures en regardant du côté droit du cycle exerciseur). Dégagez le levier et vous êtes prêt à commencer.

AJUSTEMENT DE LA COURROIE DES PÉDALES

Ajustez la courroie de chaque pédale de sorte à ce qu'elle soit bien serrée autour de votre pied. Vous avez le choix d'ajuster l'endroit du trou sur un côté ou sur les deux côtés de la pédale.

Chargement des dispositifs portables munis d'un port USB

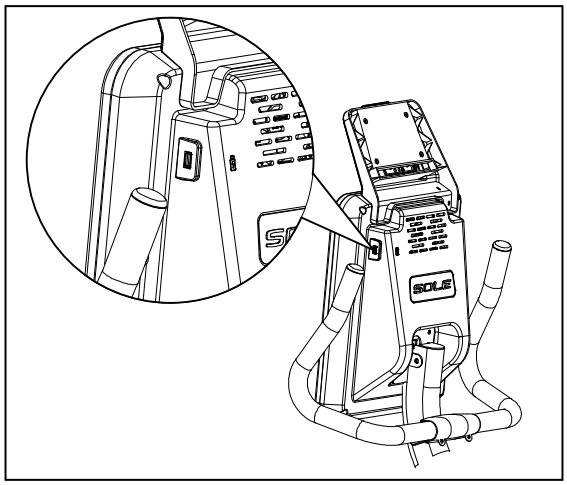
Fonction du port de chargement USB :

Chargez votre dispositif personnel au cours de la séance d'exercices dans le port USB de la console.

Pour charger votre dispositif portable, assurez-vous que la console du cycle exerciseur est activée.

Étape 1 : Connectez le câble USB (non inclus) dans le port USB de la console et dans votre dispositif.

Étape 2 : Vérifiez pour vous assurer que l'icône de votre dispositif indique qu'il charge.



NOTE :

* Le câble de recharge USB n'est pas inclus. Assurez-vous que le câble de recharge USB que vous utilisez est compatible.

** L'icône de recharge de votre dispositif peut ou peut ne pas indiquer qu'il charge. Tout dépendant de la quantité de courant que votre dispositif a besoin pour charger, il se peut que votre dispositif charge et que l'icône ne paraît pas (possiblement à un taux de charge inférieur).

*** Le port USB de votre console peut alimenter les dispositifs USB. Il fournit jusqu'à 5Vdc/0,5 amp de pouvoir et répond aux régularisations USB 2,0. Vous ne pouvez pas sauvegarder les données de votre séance d'exercices dans ce port; il peut seulement charger les dispositifs portables.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CYCLE EXERCISEUR

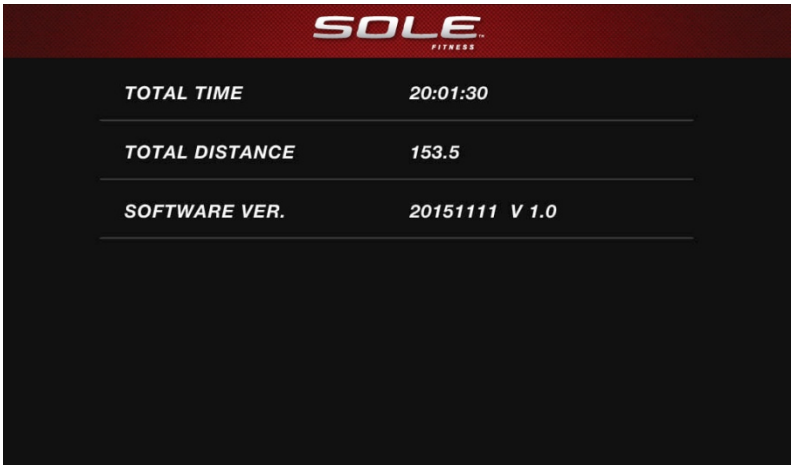
FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

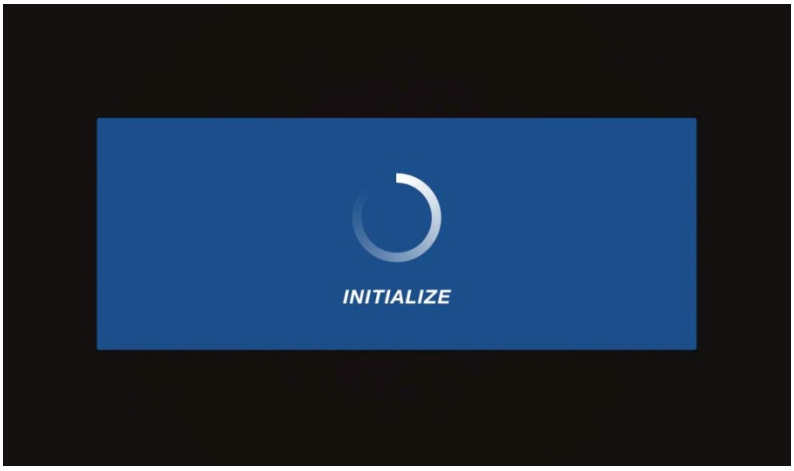
CONSOLE

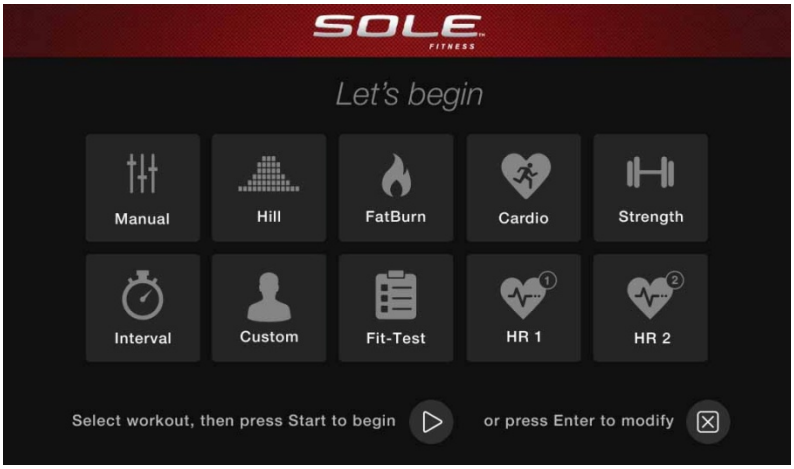
ALIMENTATION

Dès que le cycle exerciseur est alimenté, la console s'allume automatiquement. Ces modèles sont branchés directement au circuit 120 VAC; un interrupteur se trouve à l'endroit où le cordon d'alimentation entre dans l'appareil, soit sur le côté gauche, près du devant.

Lorsque la console démarre initialement, l'écran de démarrage affiche les données de l'odomètre pour quelques secondes : le temps total indique le nombre d'heures que le cycle exerciseur a été utilisé et la distance totale indique le nombre de milles (ou de kilomètres, si l'appareil est réglé sur le système métrique) qu'il a parcouru. Le cycle exerciseur entre alors dans le mode repos, qui est le point de démarrage du fonctionnement.







Page d'accueil du conditionnement principal

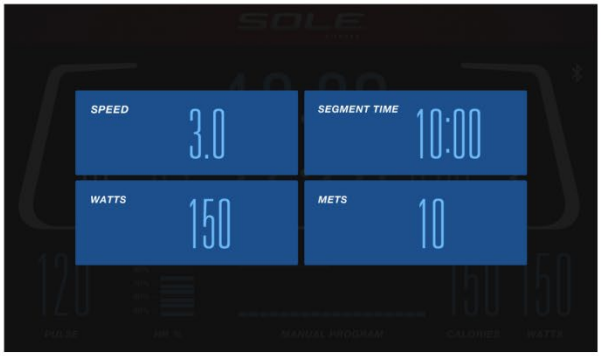
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

DÉMARRAGE RAPIDE

Voici la façon la plus rapide de commencer une séance d'exercices. Après avoir activé la console, appuyez simplement sur le bouton **START** pour commencer et initier le mode de démarrage rapide. Dans ce mode, le temps compte en progressant à partir de zéro. Le niveau de la résistance et les enjambées peuvent être ajustés manuellement en appuyant sur les boutons **LEVEL ▲/▼**. L'afficheur de la matrice de points indique une piste avec un point clignotant indiquant votre progrès alors qu'il parcourt autour de la piste.

INFORMATION DE BASE

Lorsque vous appuyez sur le bouton DISPLAY, les données affichées à l'écran changent. Si vous n'appuyez pas une deuxième fois sur le bouton DISPLAY, l'écran retourne à l'affichage de la séance d'exercices après trois secondes.



MANUEL

PROGRAMME/PERSONNALISÉ

ÉPREUVE DE FORME PHYSIQUE

CFC1/CFC2 (CFC = Contrôle de la fréquence cardiaque)

Le cycle exerciseur comprend un système de contrôle de la fréquence cardiaque. Le simple fait de tenir les capteurs de la fréquence cardiaque situés sur les guidons fixes ou de porter l'émetteur à sangle pour la fréquence cardiaque fera clignoter l'icône du cœur (ceci peut prendre quelques secondes). La fenêtre du pouls affiche alors votre fréquence cardiaque en battements/minute et le diagramme de barres pour la fréquence cardiaque indique votre pourcentage actuel en rapport avec la fréquence cardiaque maximale cible. La sangle de poitrine peut donner des lectures fausses selon la physiologie de l'utilisateur ou de l'utilisatrice et les habitudes de conditionnement, par exemple, la façon de tenir les capteurs ou la sueur sur les mains.

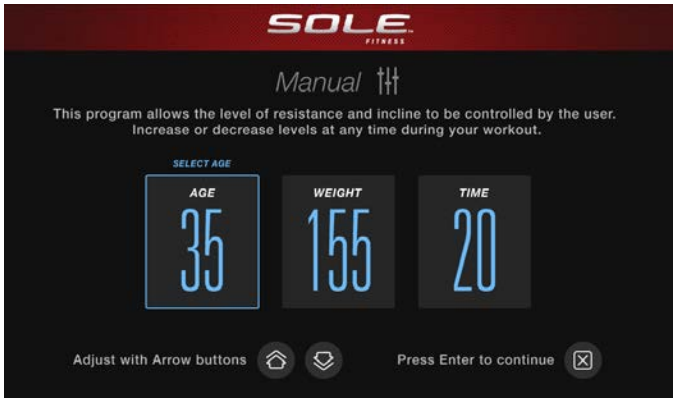
Le bouton **STOP** offre plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur le bouton **STOP** au cours du programme, le cycle exerciseur entre dans le mode pause pendant cinq minutes. Si vous devez aller boire, répondre au téléphone ou faire d'autres choses qui pourraient interrompre votre séance d'exercices, c'est une excellente caractéristique. Pour continuer votre séance d'exercices dans le mode pause, appuyez simplement sur le bouton **START**. En appuyant deux fois sur le bouton **STOP** au cours de la séance d'exercices, le programme prend fin et la console affiche un **sommaire de votre séance** d'exercices.

En appuyant sur le bouton **STOP** pendant trois secondes ou une troisième fois au cours d'un programme, la console effectue une remise complète à zéro. Au cours de l'entrée des données pour un programme, le bouton **STOP** retourne à l'écran précédent ou au segment précédent. Ceci vous permet de reculer d'une étape dans la programmation chaque fois que vous appuyez sur le bouton **STOP**.

Il y a aussi une douille d'entrée audio (notes de musique) sur le devant de la console ainsi que des haut-parleurs encastrés. Vous pouvez brancher toute source audio à faible intensité dans cette douille. Les sources audio comprennent un MP3, un iPod, un radio portatif, un lecteur de CD et même une télévision ou un ordinateur. Vous trouverez aussi une douille d'entrée pour le casque d'écoute vous permettant d'écouter tout ce que vous désirez en privé.

PROGRAMMATION DE LA CONSOLE

Chaque programme peut être personnalisé avec vos renseignements personnels et modifié pour répondre à vos besoins. Certains renseignements demandés sont nécessaires pour que les données affichées soient correctes. On vous demande votre âge et votre poids. L'entrée de votre âge est nécessaire pendant les programmes de contrôle de fréquence cardiaque pour assurer que des paramètres valables soient présentés dans le programme; l'entrée de votre poids aide à mieux calculer les données des calories. Même si nous ne pouvons pas vous offrir un compte exact pour les calories, nous voulons être le plus précis possible.



Page pour entrer l'âge, le poids et le temps

Notes sur les calories : La lecture de calories sur chaque appareil d'exercices, que ce soit au gymnase ou à domicile, n'est pas précise et tend à varier considérablement. Cet affichage n'est qu'un guide pour suivre votre progrès d'une séance d'exercices à l'autre. La seule façon de mesurer précisément le nombre de calories dépensées est dans des conditions cliniques où vous êtes branché à une gamme d'appareils. Chaque personne est différente et dépense les calories à un taux différent.

ENTRÉE D'UN PROGRAMME ET MODIFICATION DE DONNÉES

Appuyez sur chaque bouton de programme pour faire défiler le choix de programmes. Le profil de chaque programme sera alors affiché dans la fenêtre de la matrice de points. Les deux modèles indiqueront aussi le profil de l'inclinaison en appuyant sur le bouton **DISPLAY**. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour choisir un programme et commencez à personnaliser les paramètres. Si vous voulez vous exercer sans entrer de nouveaux paramètres, appuyez simplement sur le bouton **START**, ce qui contournera la programmation des données pour vous amener directement au début de votre séance d'exercices. Si vous voulez changer les paramètres personnels, suivez les instructions données dans la fenêtre tuteur. Si vous commencez un programme sans avoir changé les paramètres, les paramètres par défaut seront utilisés.

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

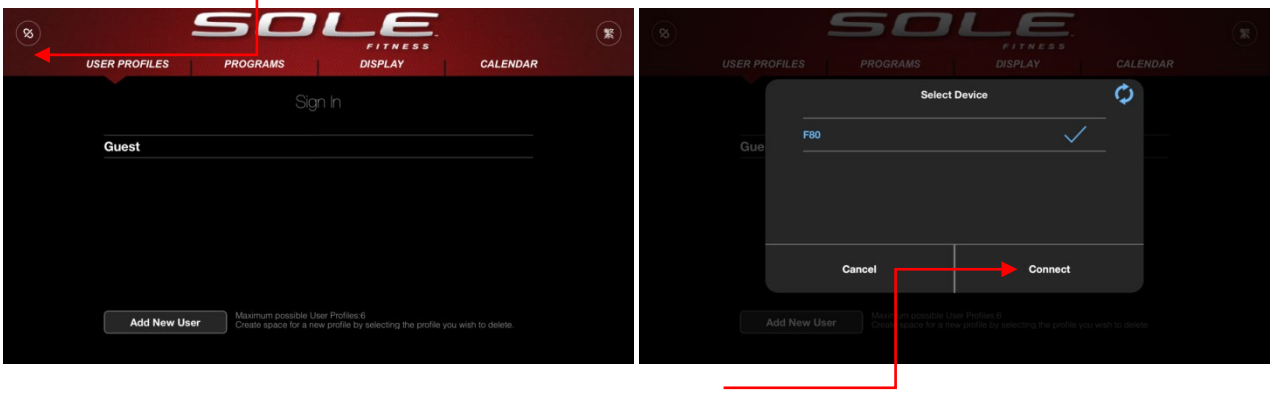
Nouvelle application de SOLE à utiliser en conjonction avec certains systèmes Apple et Androïd!

Pour vous aider à atteindre vos buts en matière de conditionnement, SOLE a ajouté une nouvelle caractéristique à tous ses nouveaux produits. Votre nouvel appareil de conditionnement vous est offert avec un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permet d'interagir avec certains téléphones et certaines tablettes électroniques par le biais de l'application de forme physique SOLE.

Vous n'avez qu'à télécharger la nouvelle application de forme physique SOLE du magasin Apple ou de Google Play et suivre les instructions dans l'application pour faire synchroniser votre appareil de conditionnement avec l'application. Ceci vous permet de voir les données actuelles de la séance d'exercices sur trois différents écrans de votre appareil. Vous pouvez circuler à volonté entre les données affichées à votre appareil et les sites internet/social media/email par le biais des icônes sur l'écran. Lorsque vous terminez votre séance d'exercices, les données sont automatiquement sauvegardées au calendrier personnel encastré aux fins de consultations ultérieures.

Notre nouvelle application de forme physique SOLE vous permet aussi de synchroniser vos données de conditionnement avec un des nombreux sites de forme physique CLOUD que nous approuvons : IHealth, MapMyFitness, Record MyFitnessPal ou Fitbit.

Synchronisation de votre appareil de conditionnement avec l'application
Après avoir téléchargé l'application, assurez-vous que Bluetooth® est activé sur votre système, puis cliquez sur l'icône situé dans le coin supérieur gauche pour trouver l'équipement SOLE.



Après avoir trouvé l'équipement SOLE, cliquez sur CONNECT. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur la console. Vous pouvez alors utiliser votre nouvel appareil SOLE.

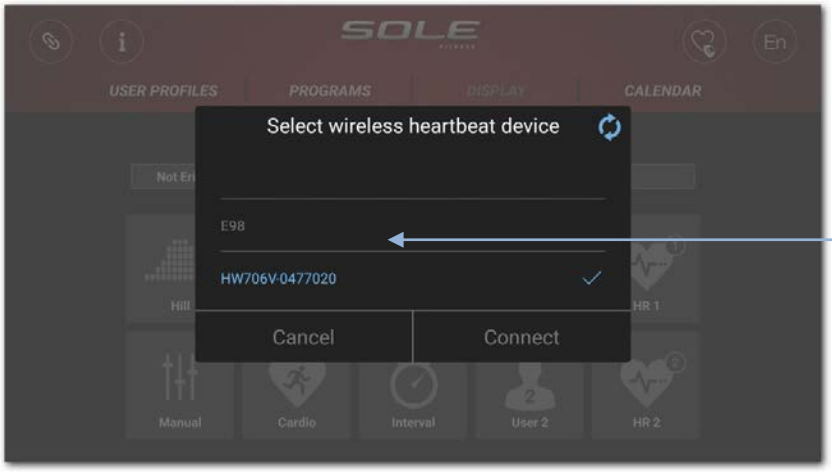
Si votre cycle exerciseur n'est pas connecté à l'application, la console affiche « SYNC » à la suite de votre séance d'exercices. Vous pouvez alors vous connecter avec un téléphone cellulaire ou une tablette pour sauvegarder les données de votre séance d'exercices dans l'application. La console peut sauvegarder seulement les données de votre dernière séance d'exercices. Lorsque le cycle exerciseur retourne au mode de repos, les données de la séance d'exercices sont effacées.

***Note** : Votre système devra fonctionner sur un système opératoire minimal de iOs 7 ou Androïd 4.4 pour permettre à l'application de forme physique SOLE de fonctionner correctement.

Instructions pour connecter la console + l'application Sole + la sangle de poitrine Bluetooth :

1. Lorsque le cycle exerciseur est connecté à l'application, appuyez sur l'icône BLE HR.

2. Choisissez le dispositif de repérage de la fréquence cardiaque que vous utilisez et appuyez sur CONNECT.



3. L'icône BLE HR allume et affiche l'information concernant votre fréquence cardiaque au cours de la séance d'exercices.

PS. L'utilisation de l'application avec la sangle de poitrine Bluetooth ne s'applique pas lorsque la console est dans le mode HRC (Contrôle de la fréquence cardiaque).

Le dispositif Bluetooth de votre cycle exerciseur (BLE 4,0), en plus de l'application, peut aussi être connecté à l'émetteur sans fil de la sangle de poitrine Bluetooth (BLE 4,0). L'émetteur de la sangle de poitrine peut recevoir des signaux même lorsque l'application est utilisée. Pour faire un tel changement de fonction, vous devez utiliser le bouton de la fréquence cardiaque sur le clavier en suivant les étapes ci-dessous :

1. Dans le mode de repos, les diodes électroluminescentes (DEL) Bluetooth de la fréquence cardiaque sur le clavier ne s'allument pas. La fonction Bluetooth est utilisée seulement si le dispositif est connecté à l'application.
2. Dans le mode de repos, appuyez sur le bouton de la fréquence cardiaque du clavier. Les DEL Bluetooth s'allument pour indiquer que la fonction Bluetooth se connecte à l'émetteur sans fil Bluetooth de la sangle de poitrine. Vous pouvez porter la sangle de poitrine avant de faire la connexion. Lorsque la connexion est faite, la console affiche la valeur de la fréquence cardiaque via Bluetooth.
3. À la fin de la séance d'exercices, la console change automatiquement la connexion Bluetooth à l'application utilisée.

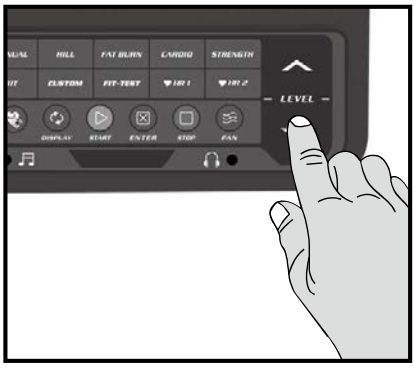
Le cycle exerciseur peut aussi faire jouer de la musique via Bluetooth. Activez la fonction Bluetooth de votre téléphone cellulaire ou de votre tablette. Cherchez le mot composé « Bt-speaker » dans le menu de votre dispositif Bluetooth. Tapotez pour vous connecter. Votre dispositif peut maintenant transmettre la musique à la console de votre cycle exerciseur.

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

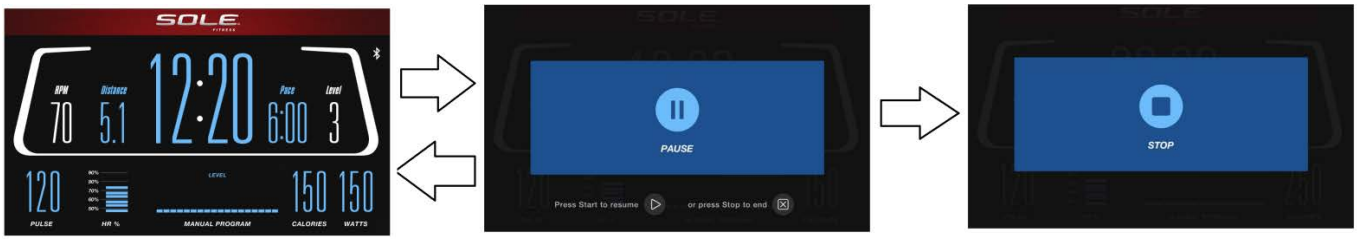
PROGRAMME MANUEL

Le programme manuel fonctionne tel que le nom le laisse entendre, manuellement. Ceci veut dire que vous contrôlez la charge de travail vous-même et non l'ordinateur.

1. Appuyez sur le bouton **MANUAL**.
2. Le menu vous demande d'entrer d'abord votre âge. Entrez votre âge avec les boutons **LEVEL ▲/▼**, puis appuyez sur le bouton **ENTER**.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Réglez le nombre du poids avec les boutons **LEVEL ▲/▼**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.
4. Ensuite, il faut régler le temps. Entrez le temps avec les boutons **LEVEL ▲/▼**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.

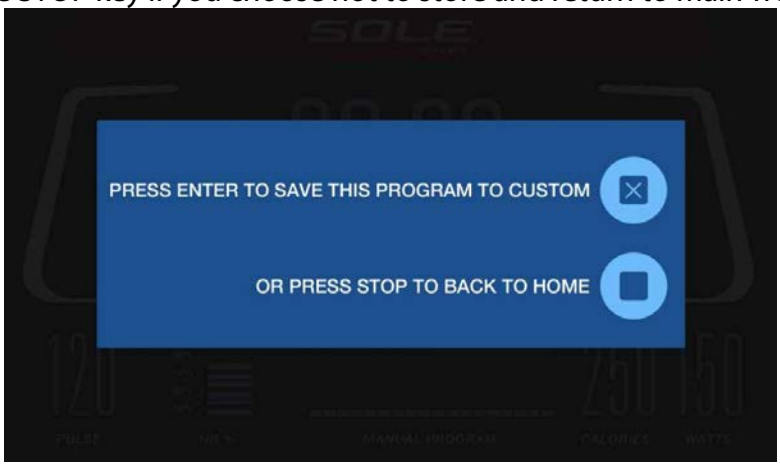


5. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton **START**. Vous pouvez aussi retourner en arrière et modifier vos données en appuyant sur le bouton **STOP** pour reculer d'un niveau dans l'écran de programmation.
6. Une fois que le programme commence, vous êtes au niveau 1, le niveau le plus facile. C'est une bonne idée de demeurer quelque temps au niveau 1 pour la période d'échauffement. Si vous voulez augmenter la charge de travail, appuyez sur le bouton **LEVEL ▲**; le bouton **LEVEL ▼** réduit la charge de travail.
7. Au cours du programme manuel, appuyez sur le bouton DISPLAY pour changer les données affichées.
8. Au cours de la séance d'exercices, appuyez sur le bouton **STOP** pour mettre le programme dans le mode pause. Dans la partie inférieure gauche de l'écran un message est affiché « PRESS START TO RESUME » (Appuyez sur le bouton **START** pour continuer). Dans la partie inférieure droite de l'écran un message est affiché « OR PRESS STOP TO END » (ou appuyez sur le bouton **STOP** pour terminer). La deuxième fois que vous appuyez sur le bouton **STOP**, le mot STOP est affiché.



9. Lorsque le programme se termine, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire est affiché pendant une courte période de temps, puis la console retourne à l'affichage initial. Le sommaire comprend les données du temps, de la distance, des calories, de l'allure moyenne, des tours/minute moyens, de la vitesse moyenne, des enjambées moyennes, du niveau moyen, des watts moyens et du pouls moyen.
10. La partie gauche de l'écran affiche « PROGRAM END. PRESS START TO REPEAT » (Le programme finit. Appuyez sur le bouton **START** pour répéter). La partie centrale de l'écran affiche « OR PRESS STOP TO END » (ou appuyez sur le bouton **STOP** pour terminer). La partie droite de l'écran affiche « OR PRESS USER TO SAVE » (ou appuyez sur le bouton **USER** pour sauvegarder). Dans l'écran du sommaire, lorsqu'une action n'est pas sauvegardée (dans une période de trois minutes), l'affichage de l'écran retourne automatiquement à la page principale d'accueil du conditionnement. Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton **STOP** pour retourner à la page principale d'accueil du conditionnement.

11. Vous pouvez sauvegarder les données de la séance d'exercices dans CUSTOM en suivant les étapes ci-desous.
    - When the START key is pressed again, the console will display the previously programmed customer data.
    - When the user presses the Custom button, the screen displays "PRESS ENTER TO SAVE THIS PROGRAM TO CUSTOM OR PRESS STOP TO BACK TO HOME". Press the ENTER key to confirm storage, press the STOP key if you choose not to store and return to main workout home page.



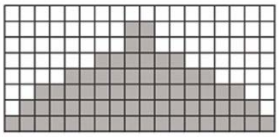
PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

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

PROGRAMME « COLLINES »

Ce programme simule un parcourt qui monte et descend une colline. La résistance dans les pédales augmente et diminue continuellement au cours du programme.

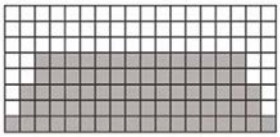
TRAVAIL



PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

Ce programme est conçu, tel que le nom l'indique, pour maximiser la perte de graisse. Il y a plusieurs écoles de pensée sur la meilleure façon de perdre la graisse, mais la plupart des experts s'entendent pour dire qu'un niveau d'effort moindre et continuel est préférable. La meilleure façon de perdre la graisse est de garder votre fréquence cardiaque entre 60 et 70 % de son potentiel maximal. Ce programme n'utilise pas la fréquence cardiaque mais simule une séance d'exercices moindre et continuel.

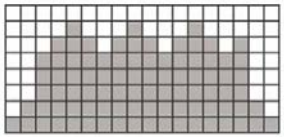
TRAVAIL



PROGRAMME « CARDIO »

Ce programme est conçu pour augmenter le fonctionnement et l'endurance de votre système cardiovasculaire. Il vous offre de l'exercice pour le cœur et les poumons. Il améliore le muscle du cœur, la circulation sanguine et la capacité pulmonaire. Ceci est accompli en incorporant un niveau d'effort plus élevé avec une légère fluctuation dans la charge de travail.

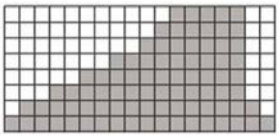
TRAVAIL



LE PROGRAMME « FORCE »

Ce programme est conçu pour améliorer la force et l'endurance musculaire dans les parties inférieures du corps. Il augmente continuellement la résistance à un niveau plus élevé et vous encourage à le garder. Ce programme est également conçu pour renforcer et tonifier les jambes et les muscles du fessier.

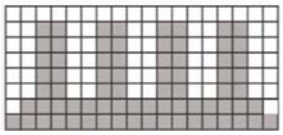
TRAVAIL



PROGRAMME « HIIT »

Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Il améliore votre endurance en épuisant votre niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour vous réapprovisionner en oxygène. Votre système cardiovasculaire est alors programmé pour utiliser l'oxygène de façon plus efficace. Ce programme encourage aussi votre corps à devenir plus efficace en vous offrant des poussées dans la fréquence cardiaque entre les périodes de récupération. Ceci aide à la récupération de la fréquence cardiaque suite à des activités intenses.

TRAVAIL



PROGRAMMATION DES SÉANCES D'EXERCICES PRÉRÉGLÉES

1. Choisissez le bouton du programme désiré et appuyez sur le bouton **ENTER**.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Réglez le paramètre de l'âge à l'aide des boutons **LEVEL ▲/▼**, puis appuyez sur le bouton **ENTER**.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Réglez le nombre du poids avec les boutons **LEVEL ▲/▼**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.
4. Ensuite, il faut régler le temps. Entrez le temps et appuyer sur le bouton **ENTER** pour continuer.
5. On vous demande maintenant de régler le niveau de résistance maximal. Il s'agit du niveau d'effort maximal que vous expérimenterez au cours du programme (le segment allumé le plus élevé dans la boîte du profil du programme). Réglez le niveau et appuyez ensuite sur le bouton **ENTER**.
6. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton **START**. Vous pouvez aussi retourner en arrière et modifier vos données en appuyant sur le bouton **STOP** pour reculer d'un écran.
7. Si vous voulez augmenter ou diminuer la résistance en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons **LEVEL** ou **STRIDE ▲/▼**.
8. Au cours du programme manuel, appuyez sur le bouton **DISPLAY** pour changer l'information affichée.
9. Lorsque le programme se termine, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire sera affiché pendant une courte période de temps, puis la console retournera à l'affichage initial.

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

Le programme à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice vous permet de développer et de sauvegarder votre propre séance d'exercices. Vous pouvez développer votre propre programme en suivant les instructions ci-dessous :

1. Appuyez sur le bouton **CUSTOM** et ensuite sur le bouton **ENTER**. Si vous avez déjà sauvegardé un programme dans CUSTOM, il sera affiché et vous pouvez commencer votre séance d'exercices. Sinon, vous aurez le choix d'entrer un nom d'utilisateur. Dans la fenêtre tuteur, la lettre « A » clignote. Entrez la première lettre de votre nom à l'aide des boutons **LEVEL ▲/▼** (appuyez sur les boutons **LEVEL ▲** pour afficher la lettre « B »; appuyant sur le bouton **LEVEL ▼** pour afficher la lettre « Z »). Appuyez sur le bouton **ENTER** lorsque la lettre désirée est affichée. Répétez ce processus jusqu'à ce que vous ayez entré toutes les lettres de votre nom (sept lettres au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton **STOP**.
2. Si un programme existe déjà dans CUSTOM lorsque vous appuyez sur le bouton **USER**, vous aurez le choix d'utiliser ce programme tel quel ou de l'éliminer et d'en créer un nouveau. À l'écran initial de bienvenue, si vous appuyez sur le bouton **START** ou **ENTER**, on vous dira « Run Program? (Utiliser le programme) Choisissez YES ou NO à l'aide des boutons **LEVEL ▲/▼**. Si vous choisissez NO, on vous demandera alors si vous voulez éliminer le programme sauvegardé. Il est nécessaire d'éliminer le programme actuel si vous voulez en créer un nouveau.
3. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez régler votre âge à l'aide des boutons **LEVEL ▲/▼**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
4. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez régler le nombre du poids à l'aide des boutons **LEVEL ▲/▼**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.
5. Ensuite, il faut entrer le temps. Vous pouvez régler le montant de temps à l'aide des boutons **LEVEL ▲/▼** et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.

6. La première colonne clignote et on vous demande d'entrer le niveau du premier segment de la séance d'exercices. Lorsque vous avez réglé le premier segment, ou si vous ne voulez pas le changer, appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer au segment suivant. Le segment suivant affichera le même niveau que vous avez réglé au segment précédent. Répétez ce même processus et appuyez sur le bouton ENTER. Continuez ce processus jusqu'à ce que les 20 (vingt) segments aient été réglés.

7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

16. La première colonne clignote de nouveau et on vous demande de régler le niveau de l'inclinaison pour le premier segment de la séance d'exercices. Suivez la même procédure pour bâtir le profil de l'inclinaison que vous avez utilisé pour bâtir le profil de la résistance.
17. La fenêtre tuteur vous dit alors de commencer la séance d'exercices (et de sauvegarder le programme) ou d'appuyer sur le bouton **ENTER** pour modifier le programme. Appuyez sur le bouton **STOP** pour sortir du programme et commencer à l'écran de démarrage.
18. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur l'inclinaison ou sur les boutons **LEVEL ▲/▼**. Ceci affectera le niveau pour cette colonne du profil. Lorsque le profil change à la colonne suivante, il retournera au niveau de travail préréglé.
19. Dans le programme **CUSTOM**, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton **DISPLAY**.
20. Lorsque le programme se termine, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire est affiché pendant quelques secondes et la console retourne à l'affichage de démarrage.

PROGRAMME DE FORME PHYSIQUE

L'épreuve de forme physique évalue votre niveau de forme physique et vous offre un résultat à la fin de l'épreuve. Ce résultat n'est un nombre max VO2, mais seulement un nombre de référence. Vous pouvez faire l'épreuve chaque mois et le résultat devrait être plus élevé d'un mois à l'autre puisque votre niveau de forme physique s'améliore. L'épreuve dure entre 6 et 15 minutes. L'épreuve vous demande de garder une vitesse de 50 tours/minute en pédalant et fait automatiquement des ajustements à la charge de travail dépendant de la façon que votre fréquence cardiaque réagit face aux niveaux de travail. L'épreuve prend fin lorsque vous atteignez votre fréquence cardiaque cible qui est 85 % de votre fréquence cardiaque maximale (FC Max = 220 - votre âge) ou lorsque votre fréquence cardiaque est supérieure à 110 battements/minute pendant deux stages consécutifs.

Programmation de l'épreuve :

1. Appuyez sur le bouton **FIT-TEST** et le bouton **ENTER**.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre **âge**. Vous pouvez entrer votre âge avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour accepter le nouveau nombre. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Appuyez sur le bouton **START** pour commencer l'épreuve ou sur le bouton **ENTER** pour modifier les paramètres.

Avant l'épreuve :

- Assurez-vous d'être en bonne condition physique; vérifiez auprès de votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices si vous avez plus de 35 ans ou si vous souffrez d'un état de santé antérieur.
- Assurez-vous d'effectuer une période d'échauffement et d'étirements avant de passer l'épreuve.
- Ne prenez pas de caféine avant l'épreuve.
- Tenez les poignées sans les serrer et relaxez.

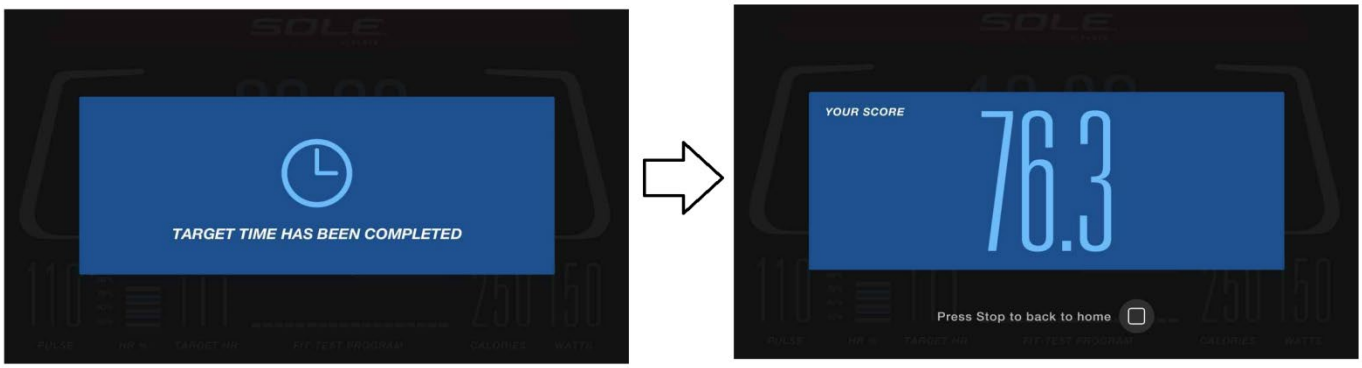
Pendant l'épreuve :

- La console doit recevoir une fréquence cardiaque régulière avant de commencer l'épreuve. La sangle de poitrine de fréquence cardiaque doit être portée pour effectuer ce test.
- L'utilisateur ou l'utilisatrice doit maintenir une vitesse régulière de 50 tours/minutes en pédalant. Si votre vitesse diminue en dessous de 48 tours/minutes ou augmente au dessus de 52 tours/minutes, la console émet un signal sonore régulier jusqu'à ce vous retourniez entre 48 et 50 tours/minute.
- Vous pouvez faire défiler les différentes données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton DISPLAY situé sous la fenêtre tuteur.
  1. La fenêtre tuteur affiche toujours votre vitesse à la droite en pédalant pour vous aider à maintenir la vitesse de 50 tours/minutes.
  2. Les données indiquées au cours de l'épreuve sont :
     a. Work en KGM : ceci est une forme abrégée de kg-m/min. (mesure du travail kilogramme et force en mètres/minute);
     b. Work en Watts : 1 watt est égale à 6,11829727787 kg-m/min.
     c. HR est votre fréquence cardiaque actuelle; TGT est la fréquence cardiaque cible à atteindre pour terminer l'épreuve.
     d. Time est le temps total de l'épreuve.

Après le test :

- Effectuez une période de refroidissement d'une à trois minutes.
- Tenez compte de votre résultat immédiatement puisque la console retourne au mode de démarrage au bout de quelques minutes.Take note of your score because the console will automatically return to the start-up mode after a few minutes.

		1er stage	Niveau 1 (9W) 54 kgm/min	
Fréquence cardiaque	FC<80	FC : 80-90	FC : 90-100	FC>100
2e stage	Niveau 12 (74W) 444 kgm/min	Niveau 11 (64W) 384 kgm/min	Niveau 7 (42W) 252 kgm/min	Niveau 3 (28W) 168 kgm/min
3e stage	Niveau 14 (104W) 624 kgm/min	Niveau 13 (87W) 522 kgm/min	Niveau 11 (64W) 384 kgm/min	Niveau 7 (42W) 252 kgm/min
4e stage	Niveau 15 (122W) 732 kgm/min	Niveau 14 (104W) 624 kgm/min	Niveau 12 (74W) 444 kgm/min	Niveau 11 (64W) 384 kgm/min



À la fin de l'épreuve, votre résultat est affiché.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, quelques mots à propos de la fréquence cardiaque :

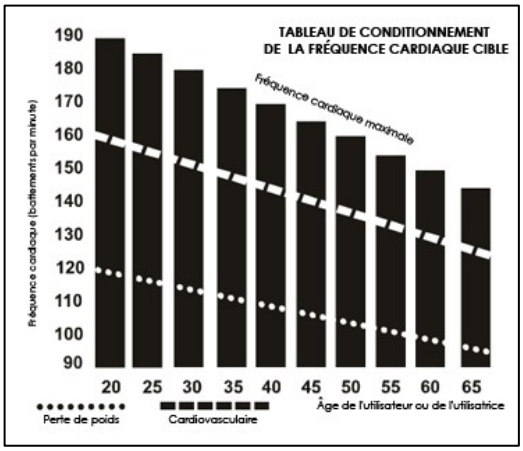
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence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

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Ceci peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 – votre âge, ce qui vous donnera la FCM pour une personne de votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de la fréquence cardiaque et atteindre des buts spécifiques, vous calculez simplement un pourcentage de votre FCM. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque est 50 à 90 % de votre FCM. 60 % de votre FCM est la zone qui consomme la graisse alors que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette gamme de 60 à 80 % est la zone idéale pour en retirer le plus de bienfaits.

La zone de la fréquence cardiaque cible pour une personne de 40 ans se calcule de la façon suivante :

220 - 40 = (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0.60 = 108 battements/minute (60 % du maximum)
180 x 0.80 = 144 battements/minute (80 % du maximum)

Alors, pour une personne de 40 ans, la zone de conditionnement se situerait entre 108 et 144 battements/minute.



Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement. L'entrée de l'âge sert aux programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider du but que vous voulez atteindre. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre.

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

TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais si vous écoutez les messages que vous transmet votre corps, vous en retirerez beaucoup d'avantages. Plus de variables sont impliquées sur l'intensité de votre séance d'exercices que sur la fréquence cardiaque seulement. Le degré de stress, la santé du corps, la santé émotionnelle, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous pouvez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu (TEP), aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle classe l'intensité de l'exercice entre 6 et 20 selon votre état actuel ou la perception de votre effort.

L'échelle se présente de la façon suivante :

Classement de la perception de votre effort

6 Minimum
7 Très, très léger
8 Très, très léger+
9 Très léger
10 Très léger+
11 Moyennement léger
12 Confortable
13 Assez difficile
14 Assez difficile+
15 Difficile
16 Difficile+
17 Très difficile
18 Très difficile+
19 Très, très difficile
20 Maximum

Vous pouvez avoir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque classement en ajoutant simplement un zéro à chaque classement. Par exemple, un classement de 12 donnera une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre TEP variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est l'avantage principal de ce type de conditionnement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez mettre plus d'effort dans votre conditionnement et le TEP répondra en conséquence. Si vous êtes fatigué et léthargique, votre corps vous dit qu'il a besoin d'un repos. Dans cet état, votre allure sera plus difficile, votre TEP en souffrira et votre conditionnement se fera à un niveau moins intense cette journée-là.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(OPTIONNEL)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

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

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

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

ATTENTION! N'utilisez pas ce cycle exerciseur pour les programmes de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence :

- Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
- Des lumières fluorescentes
- Certains systèmes de sécurité domestiques
- Une clôture d'enceinte pour animal domestique
- Certaines personnes ont des problèmes parce que leur émetteur ne capte pas de signal de leur peau. Si vous avez ce problème, essayez de porter l'émetteur en l'orientant vers le bas. Normalement, l'émetteur est orienté vers le haut.
- L'antenne qui reçoit votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il se trouve une source de bruit à l'extérieur, tournez le cycle exerciseur à 90 degrés et notez si l'interférence est annulée.
- Une autre personne porte un émetteur à moins de trois pi de la console de votre cycle exerciseur.

Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquez avec votre commerçant

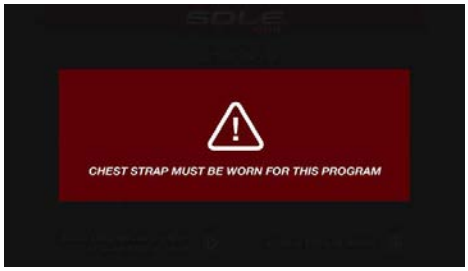
FONCTION DE PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (HR)

Les deux programmes fonctionnent de la même façon, la seule différence étant que la valeur par défaut du programme **HR1** est réglée à 60 % et celle du programme **HR2** est réglée à 80 % de la fréquence cardiaque maximale. Les deux sont aussi programmés de la même façon. Pour commencer un programme HR, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez sur le bouton **HR1** ou **HR2**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** et suivez les instructions dans la fenêtre tuteur.

1. Appuyez sur le bouton **HR1** ou **HR2**.
2. Dans le réglage, le menu affiche l'âge comme étant la première donnée à entrer. Vous pouvez régler votre âge à l'aide des boutons **LEVEL** UP et **DOWN** ou le bloc numérique, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour accepter le changement. Procédez à la page suivante.

3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Réglez le nombre du poids à l'aide des boutons **LEVEL** UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.
4. Ensuite, c'est le temps. Réglez le temps et appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.
5. On vous demande maintenant d'ajuster la fréquence cardiaque cible. C'est le niveau d'effort que vous voulez atteindre et maintenir au cours du programme. Réglez le niveau et appuyez sur le bouton **ENTER**.
6. Maintenant que vous avez terminé l'édition des paramètres, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton **START**. Vous pouvez aussi reculer et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton ENTER. NOTE : En tout temps au cours de l'édition des données, vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** pour reculer à l'écran précédent.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons **LEVEL** UP et DOWN. Ceci vous permettra de changer la fréquence cardiaque cible en tout temps au cours d'un programme.
8. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton **START** pour recommencer le même programme OU appuyer sur le bouton **STOP** pour sortir du programme.

*** Ce programme vous demande de porter la sangle de poitrine. L'appareil doit recevoir un signal RPM (tours par minute) avant de déterminer le niveau de résistance approprié.**



Si cette image est affichée, veuillez attacher votre sangle de poitrine et vous assurer qu'elle communique avec la console.

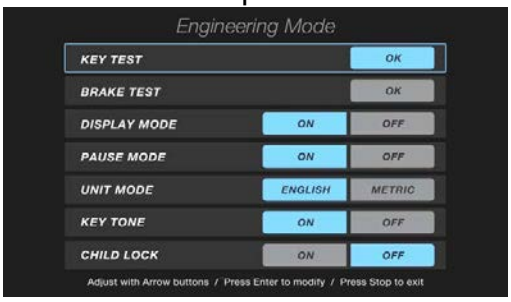
ENTRETIEN GÉNÉRAL

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

MENU D'ENTRETIEN DANS LE LOGICIEL DE LA CONSOLE

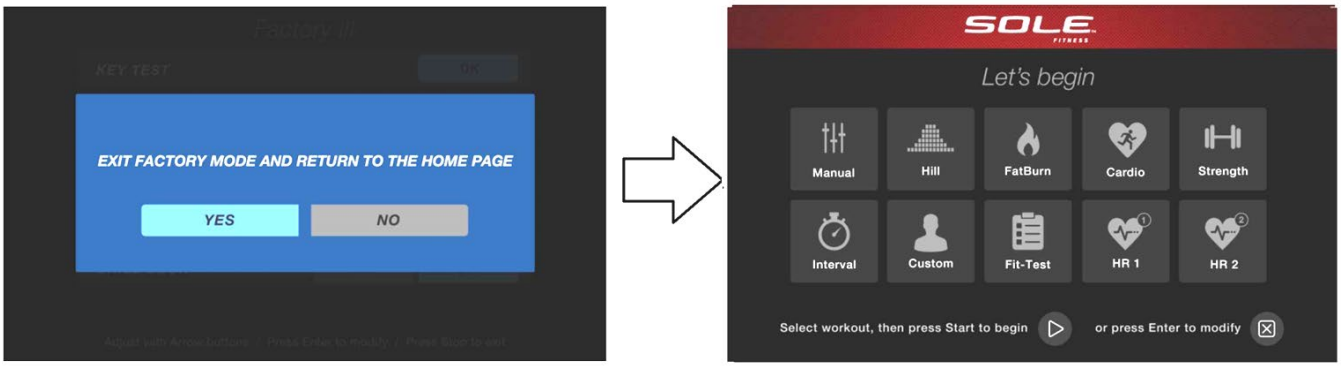
La console comprend un menu d'entretien et de diagnostiques encastré dans son logiciel. Le logiciel vous permet de changer les paramètres de la console du système anglais au système métrique et d'arrêter le signal sonore qui est émis du haut-parleur en appuyant sur un bouton, par exemple. Pour entrer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

A. **Key Test (Essai des boutons)** – Cette fonction permet d'essayer tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
B. **Unit Mode (Mode unités)** – Cette fonction vous fait choisir entre le système ANGLAIS ou le système MÉTRIQUE.
C. **Brake Test (Essai du frein)** – Cette fonction permet d'essayer le frein EMS.
D. **Display Mode (Mode affichage)** – Cette fonction vous permet de fermer la console automatiquement après 30 minutes d'inactivité.
E. **Pause Mode (Mode pause)** – Cette fonction vous permet de garder la console dans le mode pause pendant cinq minutes; désactivez cette fonction pour garder la console éveillée en tout temps.
F. **Key Tone (Tonalité des boutons)** – Cette fonction vous permet d'ouvrir ou de fermer les tons émis en appuyant sur les boutons.
G. **Child Lock (Verrou à l'épreuve des enfants)** – Cette fonction vous permet de verrouiller le clavier pour éviter que le cycle exerciseur soit utilisé sans permission. Lorsque le verrou à l'épreuve des enfants est activé, la console ne permet pas au clavier de fonctionner à moins d'appuyer sur les boutons START et ENTER pendant trois secondes pour déverrouiller la console.

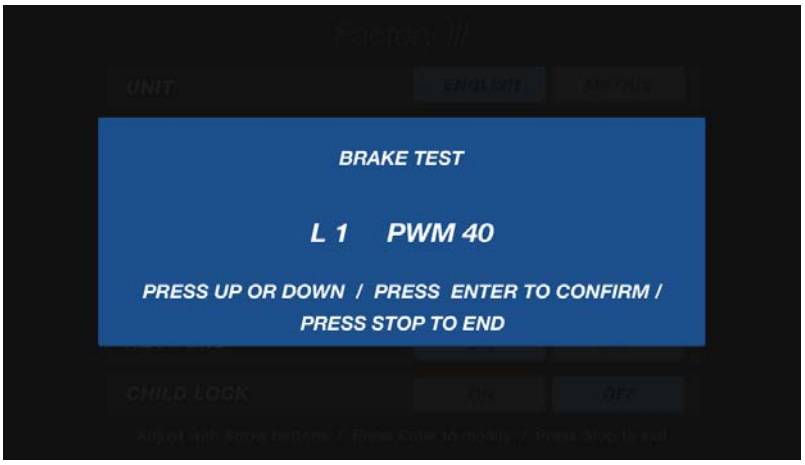


Page d'affichage du mode d'ingénierie

Lorsque vous appuyez sur le bouton STOP, l'écran affiche le message « EXIT FACTORY MODE AND RETURN TO THE HOME PAGE » (Sortez du mode d'usine et retournez à la page d'accueil). Appuyez sur le bouton YES pour aller à la page d'accueil du conditionnement principal. Appuyez sur le bouton NO pour aller à la page du menu d'entretien, c'est-à-dire l'écran illustré ci-dessous :

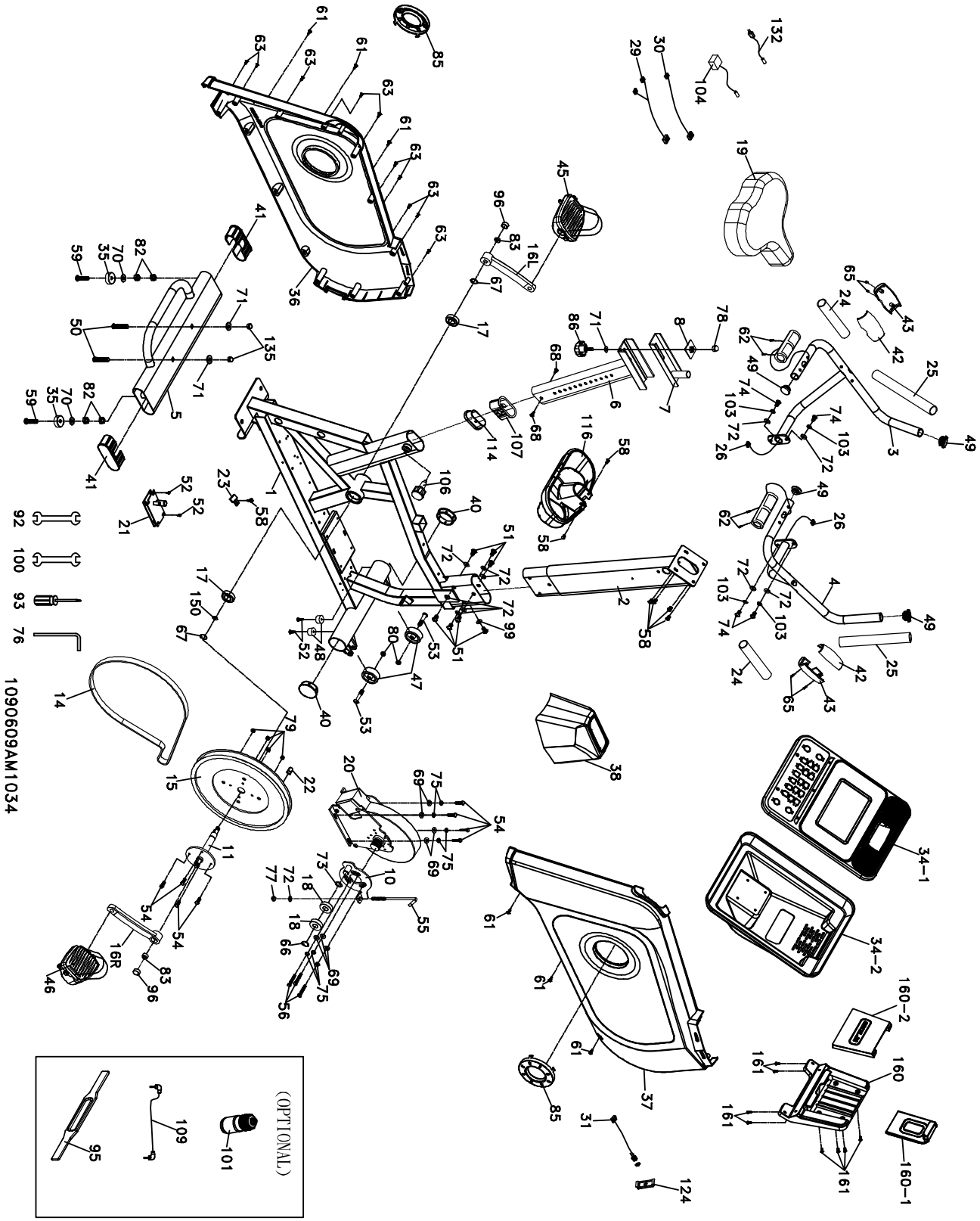


Choisissez « BRAKE TEST » et appuyez sur le bouton ENTER pour entrer l'essai; l'écran affiche « BRAKE TEST » et en dessous « L1 XPWM XX »; appuyez sur le bouton ENTER pour entrer L1. Réglez la valeur à l'aide des boutons LEVEL UP/DOWN et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer la valeur. Continuez jusqu'à ce que L20 soit réglé et retournez à l'écran du menu. (La valeur PWM est la plus grande et elle varie entre 0 et 512.)



Page d'essai du frein

PLAN DÉTAILLÉ DU MODÈLE LCB



LISTE DES PIÈCES DU MODÈLE LCB

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	9607901	Cadre principal	1
2	9607902	Tableau de la console	1
3	9607903	Guidon gauche de la selle (L)	1
4	9607904	Guidon droit de la selle (R)	1
5	9607905	Stabilisateur arrière	1
6	9607906	Coulisseau de la selle	1
7	9607907	Support du coulisseau de la selle	1
8	9607908	Plaque filetée formant écrou	1
10	9607910	Assemblage de la roue intermédiaire	1
11	9607911	Axe du pédalier	1
14	9607914	Courroie d'entraînement	1
15	9607915	Poulie d'entraînement	1
16L	9607916L	Bras de manivelle gauche (L)	1
16R	9607916R	Bras de manivelle droit (R)	1
17	9607917	Coussinet 6004	2
18	9607918	Coussinet 6203	2
19	9607919	Selle	1
20	9607920	Freins à induction	1
21	9607921	Contrôleur du générateur et du frein	1
22	9607922	Aimant	1
23	9607923	Capteur avec câble 450 mm	1
24	9607924	Mousse de poignée 1 po x 5T x 180 mm	2
25	9607925	Mousse de poignée 1 po x 5T x 300 mm	2
26	9607926	Assemblage du pouls manuel avec câble 800 mm	2
29	9607929	1900m/m_ Câble de l'ordinateur	1
30	9607930	Faisceau de câbles, bobine de frein, 300m/m	1
31	9607931	1100m/m_ Cordon d'alimentation à courant continu	1
34~1	9607934-1	Couvercle supérieur de la console	1
34~2	9607934-2	Couvercle inférieur de la console	1
35	9607935	Pied en caoutchouc	2
36	9607936	Garde-chaîne gauche (L)	1
37	9607937	Garde-chaîne gauche (R)	1
38	9607938	Couvercle du tableau de la console	1
40	9607940	Embout du stabilisateur avant, Ø60,6	2
41	9607941	Embout 118 x 40 mm	2
42	9607942	Capuchon latéral de poignée (supérieur)	2
43	9607943	Capuchon latéral de poignée (inférieur)	2
45	9607945	Pédale gauche (L)	1
46	9607946	Pédale droite (R)	1
47	9607947	Roue de déplacement	2
48	9607948	Pied en caoutchouc	2
49	9607949	Bouchon à tête ronde	4
50	9607950	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 53L	2

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
51	9607951	5/16" × UNC18 × 5/8"_ Bouchon à tête ronde	7
52	9607952	Vis à tôle 5 x 19 mm	4
53	9607953	Boulon à tête creuse 5/16 po x 1 ¾ po	2
54	9607954	Boulon à tête hexagonale ¼ po x ¾ po	8
55	9607955	Crochet fileté M8 × 170m/m	1
56	9607956	M6 × 15m/m_ Vis à empreinte cruciforme	3
58	9607958	M5 × 12m/m_ Vis à empreinte cruciforme	7
59	9607959	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 2 mm	2
61	9607961	Vis à tôle 5 x 16 mm	6
62	9607962	Vis à tôle Ø3 x 20 mm	4
63	9607963	Vis à tôle 3.5 × 16m/m	10
65	9607965	Vis à tôle Ø3 x 10 mm	4
66	9607966	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	1
67	9607967	Anneau de retenue en forme de croissant Ø20	2
68	9607968	Vis à tôle 4 × 12m/m	2
69	9607969	Rondelle ordinaire Ø1/4" × 13mm × 1T	7
70	9607970	Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 mm x 1,5T	2
71	9607971	Rondelle ordinaire 3/8 po x 25 mm x 2T	3
72	9607972	Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 mm x 1,5T	11
73	9607973	Rondelle ordinaire Ø17 × Ø23.5mm × 1T	1
74	9607974	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 5/8 po	4
75	9607975	Rondelle fendue Ø1/4"	7
76	9607976	Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips	1
77	9607977	Écrou nyloc M8 × 7T	1
78	9607978	Écrou 3/8" × 7T	1
79	9607979	Écrou nyloc ¼ po x 8T	4
80	9607980	Écrou nyloc 5/16 po x 6T	2
82	9607982	Écrou 3/8 po x 7T	4
83	9607983	Écrou M10 x 1,25 mm	2
85	9607985	Couvert Rond	2
86	9607986	Bouton de réglage avant et arrière de la selle	1
92	9607992	Clef 13/15 mm	1
93	9607993	Tournevis Phillips	1
95	9607995	Sangle de poitrine (facultative)	1
96	9607996	Embout du bras de manivelle	2
99	9607999	Rondelle courbée 5/16 po x 19 mm x 1,5T	1
100	96079100	Clef 12/14 mm	1
101	96079101	Bouteille (facultative)	1
103	96079103	Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T	4
104	96079104	Adaptateur de courant	1
106	96079106	Bouton de verrouillage	1
107	96079107	Enveloppe spatiale centrale	1
109	96079109	Câble audio 400 mm (facultatif)	1
114	96079114	Entretoise	1
116	96079116	Porte-bouteille	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
124	96079124	support de l'interrupteur On/Off	1
132	96079132	Cordon d'alimentation du transformateur	1
135	96079135	Écrou borgne 3/8 po x 16 x 12,5T	2
150	96079150	Coussin en caoutchouc	1
160	96079160	Support inférieur de la tablette	1
160-1	96079160-1	Pince réglage du support de la tablette	1
160-2	96079160-2	Support avant de la tablette	1
161	96709161	Vis à tôle 3,5 x 12L	8

Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces SOLE de ce cycle exerciseur pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, tel que stipulé par le reçu d'achat. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos commerçants indépendants et de nos compagnies d'entretien. En cas de l'absence d'un commerçant ou d'une compagnie d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

	Cadre	Partie	Electronique Pièces	Main-d'oeuvre
Commerciale* (installation sans cotisation)	À vie	3 ans	3 ans	1 an
Résidentielle	À vie	5 ans	5 ans	2 ans

*La garantie n'est valable que pour une " installation non payante " dont l'utilisation est inférieure à 5 heures/jour
Cette garantie s'applique uniquement aux produits d'usage ordinaire; le consommateur est responsable de ce qui suit :

1. L'enregistrement de garantie peut être complété en ligne: Aller à www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.
2. Le cycle exerciseur doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. Le cycle exerciseur doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
4. Le cycle exerciseur doit être branché à un bloc d'alimentation équipé d'une mise à la terre avec suffisamment de tension; les fusibles grillés doivent être remplacées; les connexions défectueuses dans les câbles du circuit doivent être réparées.
5. Les dépenses encourues pour faire l'entretien du cycle exerciseur, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
6. Les dommages au revêtement du cycle exerciseur au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
7. L'entretien régulier du cycle exerciseur tel que mentionné dans ce guide.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.
2. Note : Puisque certains endroits ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
3. Le remboursement au consommateur pour les appels de service. Le remboursement au commerçant pour les appels de service qui n'ont pas rapport au fonctionnement défectueux ou aux défauts dans la main d'œuvre ou le matériel, pour les appareils qui ne sont plus sur la garantie, pour les appareils qui ont dépassé la période de remboursement pour les appels de service, pour les appareils qui n'ont pas besoin de composants de rechange ou d'appareils qui ne sont pas d'usage ordinaire.
4. Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Dyaco Canada Inc.; l'usage de pièces autres que les pièces originales de Dyaco Canada Inc.; les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, l'usage inapproprié, l'entretien inapproprié, l'alimentation électrique inappropriée ou les actes de la nature.
5. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
6. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
7. Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouvent pas dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.
8. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
9. L'utilisation du produit dans un environnement autre qu'un lieu résidentiel ou commercial léger (non payant).
10. Les garanties à l'extérieur de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant pour les détails.

ENTRETIEN

Gardez votre acte de vente. La période de garantie de main d'oeuvre est de douze (12) ou vingt-quatre (24) mois à partir de la date sur le reçu d'achat. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un endroit à l'autre. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé SOLE.
2. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-
3. 1880.
4. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco Canada Inc., à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire.
5. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. est responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.
6. Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à : Dyaco Canada Inc. 5955 Don Murie Street. Niagara Falls, ON L2G 0A9

Les caractéristiques et les spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont sujettes à changer sans préavis. Toutes les garanties sont offertes par Dyaco Canada Inc.

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

spiritfitness.ca

solefitness.ca

xterrafitness.ca

dyaco.ca/products/everlast.html

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

spiritfitness.ca/johnnyg.html

trainorsports.ca

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

SOLE™
FITNESS