



Cycle exerciceur vertical
Modèle: 16208963540

*Lisez et comprenez ce guide au complet avant
d'utiliser votre nouvel cycle exerciceur vertical.*

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

<u>Enregistrement du produit</u>	<u>3</u>
<u>Mesures de sécurité</u>	<u>4</u>
<u>Renseignements importants en matière d'électricité</u>	<u>5</u>
<u>Renseignements importants en matière de fonctionnement</u>	<u>5</u>
<u>Déplacement de votre cycle exerciseur</u>	<u>5</u>
<u>Assemblage</u>	<u>8</u>
<u>Fonctionnement de votre console</u>	<u>11</u>
<u>Profils des programmes 1 à 13</u>	<u>19</u>
<u>Entretien general</u>	<u>23</u>
<u>Utilisation de l'émetteur pour fréquence cardiaque</u>	<u>26</u>
<u>Plan détaillé</u>	<u>27</u>
<u>Liste des pièces</u>	<u>28</u>
<u>Garantie limitée du fabricant</u>	<u>31</u>

ATTENTION

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

Ver.C

SOLE

FITNESS

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

Merci d'avoir acheté ce cycle exerciceur vertical SOLE de qualité de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau cycle exerciceur 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 _____

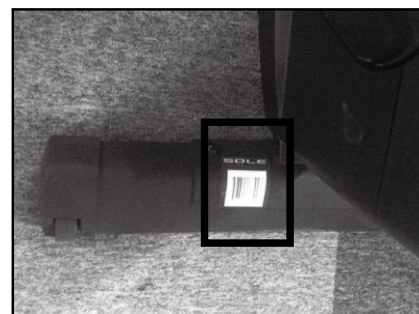
Date d'achat _____

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 _____



MESURES 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 s'approchent du cycle exerciseur. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- Ne faites jamais fonctionner le cycle si son cordon ou sa fiche est endommagé. Si le cycle exerciseur ne fonctionne pas correctement, appelez votre marchand.
- Éloignez le cordon d'alimentation des surfaces chauffées.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas le cycle exerciseur à l'extérieur.
- 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 ET PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

N'enlevez JAMAIS le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre cycle exerciceur peut être affectée. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique.

N'exposez JAMAIS votre cycle exerciceur 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.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez JAMAIS ce cycle exerciceur sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- N'utilisez JAMAIS le cycle exerciceur pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes du cycle exerciceur. Débranchez le cycle exerciceur pendant un orage électrique par mesure de précaution.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Ils sont réglés de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Si les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant SOLE.

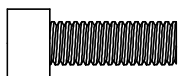
DÉPLACEMENT DE VOTRE CYCLE EXERCISEUR

Pour déplacer le cycle exerciceur, saisissez le guidon avant et soulevez délicatement le cycle jusqu'à ce qu'il peut être déplacé sur les roues avant. Déplacez délicatement le cycle exerciceur à l'endroit désiré puis abaissez-le.

LISTE DE PRÉASSEMBLAGE

Note : Le matériel de ferrures peut être trouvé sur le cycle ou dans le sac de ferrures pour chaque étape.

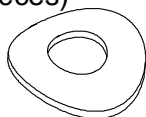
1 FERRURES – ÉTAPE 1



No. 32. Boulon à chapeau à tête creuse 5/16 po x 3/4 po (9 pièces)



No. 33. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 x 1,5T (8 pièces)

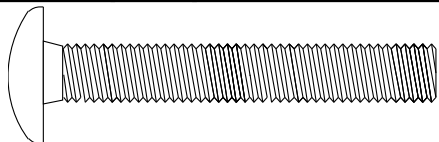


No. 34. Rondelle courbée 5/16 po x 19 x 1,5T (1 pièce)

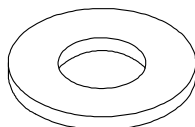


No. 35. Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T (9 pièces)

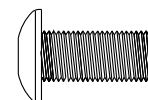
2 FERRURES – ÉTAPE 2



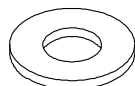
No. 71. Boulon mécanique 3/8 po x 1 1/2 po (1 pièce)



No. 72. Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø30 x 2T (1 pièce)



No. 104. Boulon à tête creuse 5/16 po x 5/8 po (2 pièces)



No. 33. Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø18 x 1,5T (2 pièces)



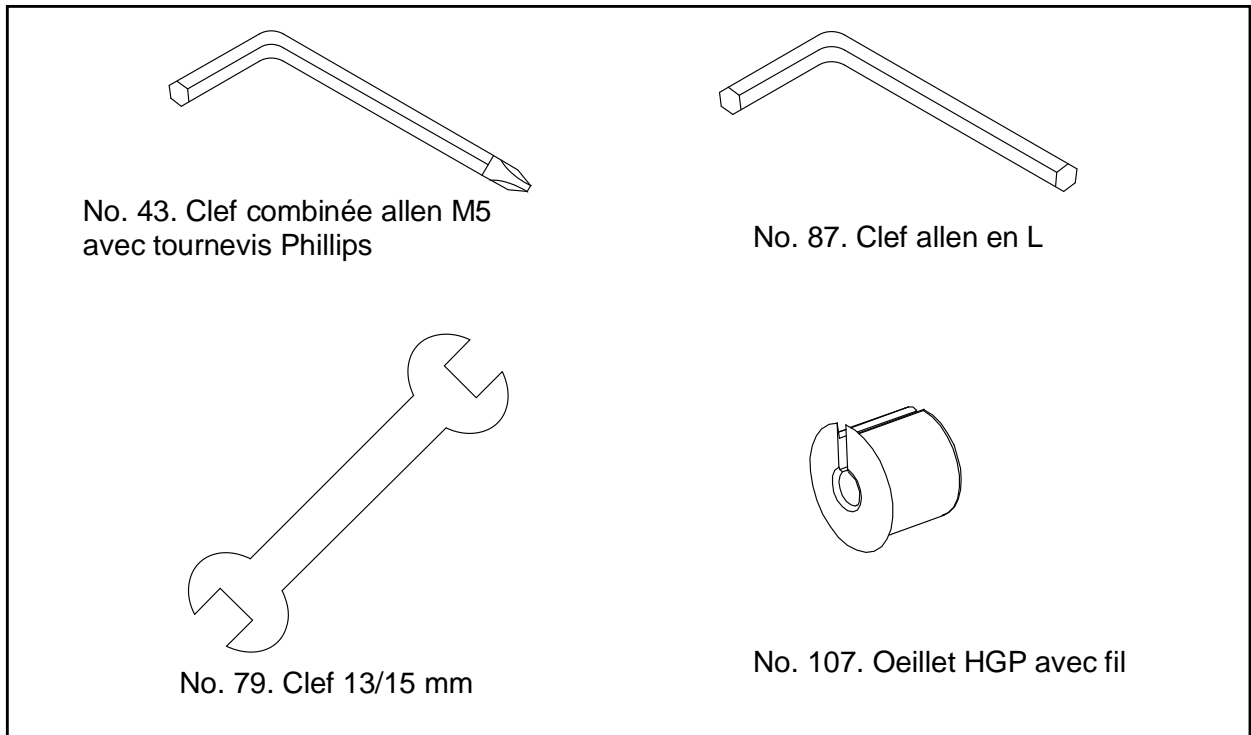
No. 35. Rondelle à ressort Ø5/16 po x 1,5T (2 pièces)

3 FERRURES – ÉTAPE 3



No. 41. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12L (4 pièces)

OUTILS NÉCESSAIRES



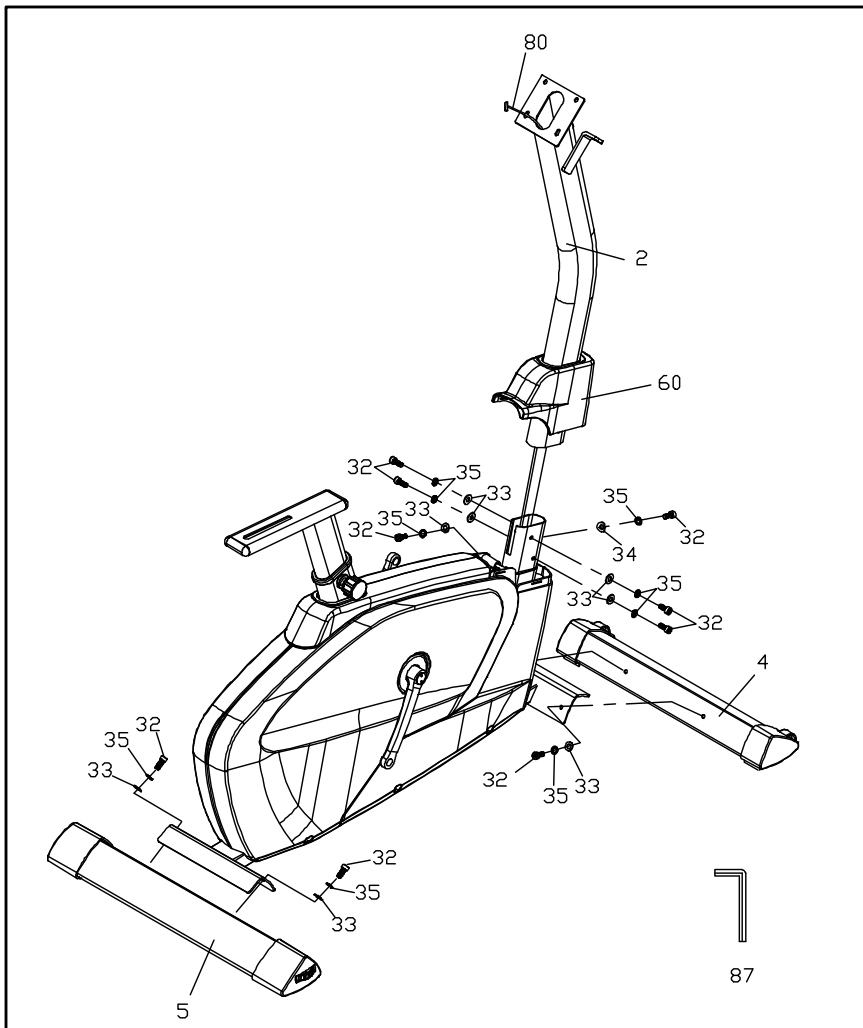
ASSEMBLAGE

PRÉASSEMBLAGE

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.
4. Le matériel de ferrures peut être trouvé sur le cycle ou dans le sac de ferrures pour chaque étape.

ASSEMBLAGE

1 ÉTAPE



FERRURES – ÉTAPE 1

No. 32. Boulon à chapeau à tête creuse 5/16 po x ¾ po (9 pièces)

No. 33. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 x 1,5T (8 pièces)

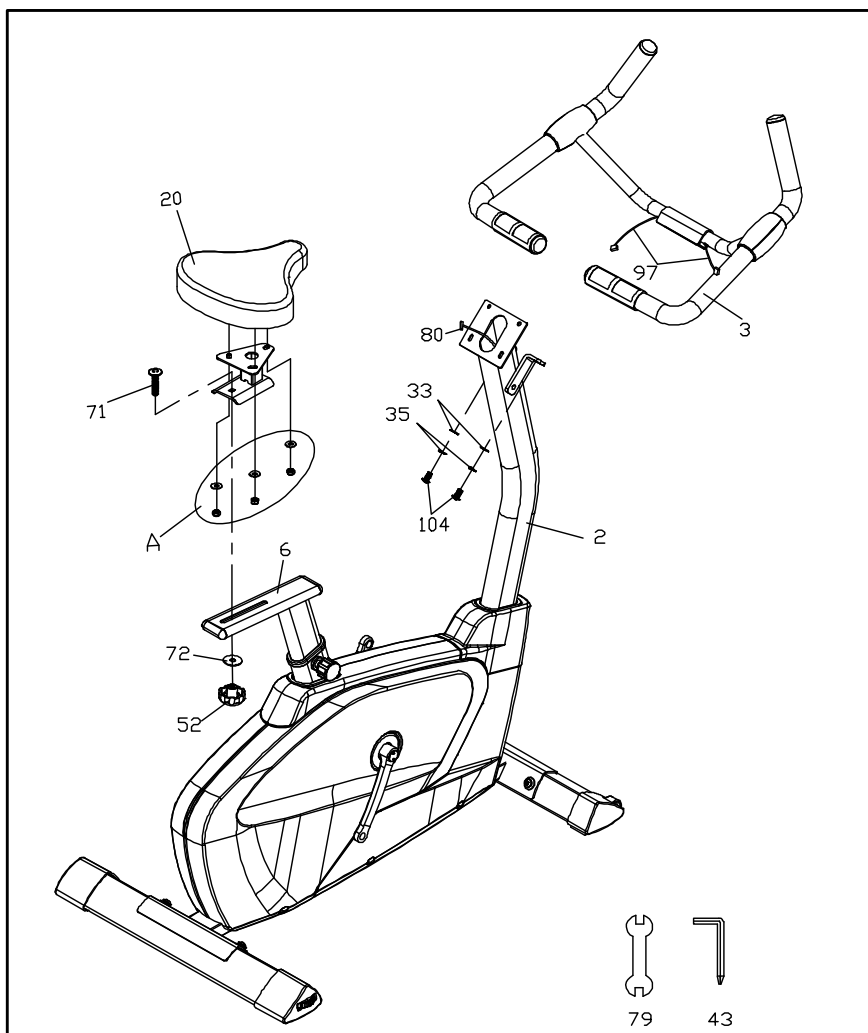
No. 34. Rondelle courbée 5/16 po x 19 x 1,5T (1 pièce)

No. 35. Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T (9 pièces)

1. Tirez doucement sur le câble d'ordinateur (80) pour le faire passer à travers le tableau de la console (2).
2. Fixez le tableau de la console (2) en le faisant passer à travers le couvercle du tableau de la console (60) et installez-le sur la base du tableau. À l'aide de la clef allen en L (87), serrez cinq boulons à chapeau à tête creuse 5/16 po x ¾ po (32), quatre rondelles ordinaires 5/16 po x 18 x 1,5T (33), cinq rondelles à ressort 5/16 po x 1,5T (35) et une rondelle courbée 5/16 po x 19 x 1,5T (34). Fixez ensuite le couvercle du tableau de la console (60).
3. Fixez le stabilisateur avant (4) et le stabilisateur arrière (5) avec quatre boulons à chapeau à tête creuse 5/16 po x ¾ po (32) quatre rondelles à ressort 5/16 po x 1,5T (35) et quatre rondelles ordinaires 5/16 po x 18 x 1,5T (33) à l'aide de la clef allen en L (87).

2 ÉTAPE

FERRURES – ÉTAPE 2



No. 71. Boulon mécanique 3/8 po x 1 1/2 po (1 pièce)

No. 72. Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø30 x 2T (1 pièce)

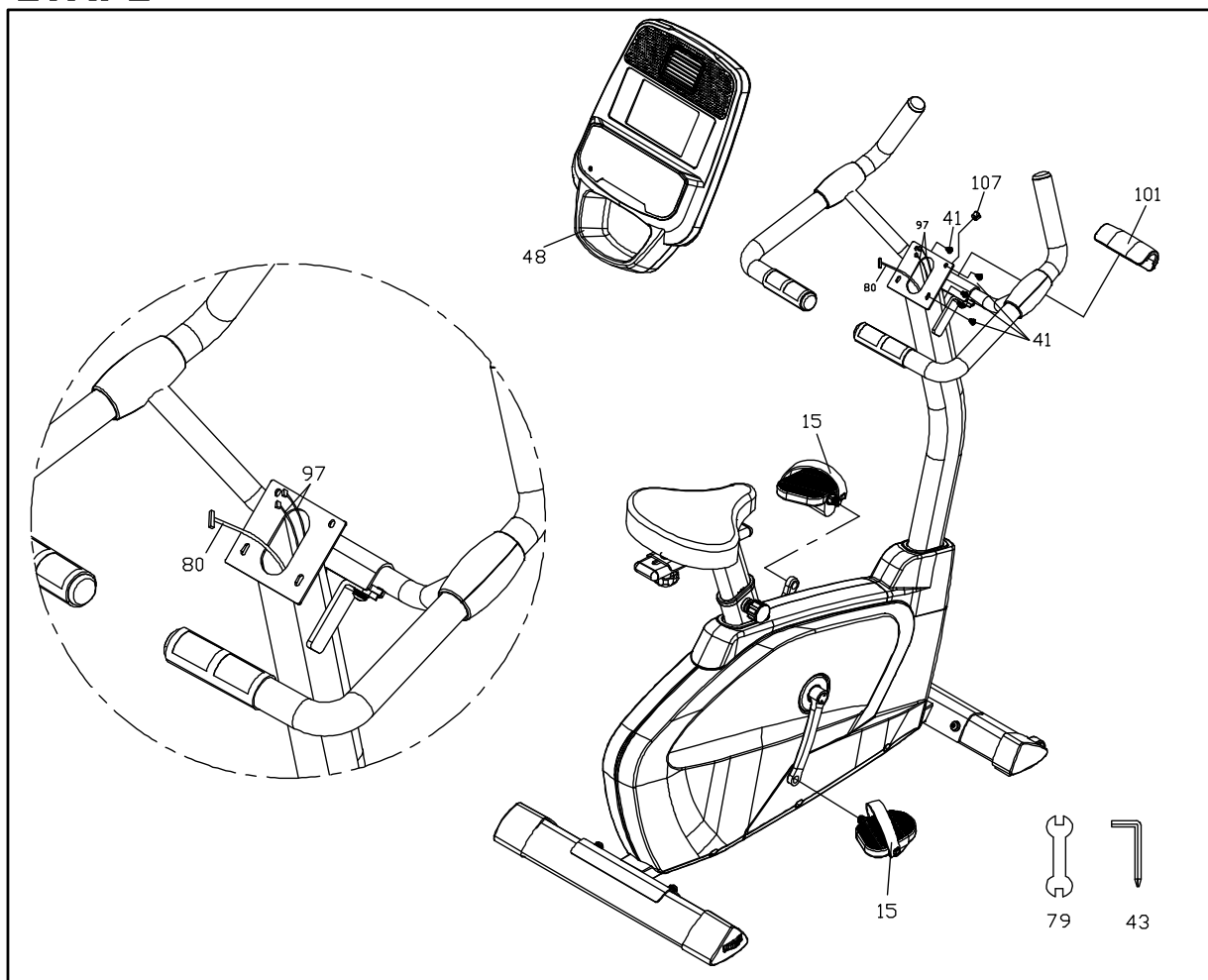
No. 104. Boulon à tête creuse 5/16 po x 5/8 po (2 pièces)

No. 33. Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø18 x 1,5T (2 pièces)

No. 35. Rondelle à ressort Ø5/16 po x 1,5T (2 pièces)

1. Fixez le guidon (3) sur le tableau de la console (2). Faites passer l'assemblage du pouls manuel (97) à travers le tableau de la console et la plaque de montage de la console. Fixez-les avec deux boulons à tête creuse 5/16 po x 5/8 po (104), deux rondelles à ressort Ø5/16 po x 1,5T (35) et deux rondelles ordinaires Ø5/16 po x Ø18 x 1,5T (33) sur le tableau de la console à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (43).
2. Placez de côté trois boulons M8 x 7T et trois rondelles ordinaires Ø8 x Ø20 x 1,5T (A) qui se trouvent sous la selle (20). Trouvez le support coulissant de la selle (7) sous la selle et fixez-le avec trois boulons M8 x 7T et trois rondelles ordinaires Ø8 x Ø20 x 1,5T (A) à l'aide de la clef 13/15 mm (79).
3. Faites passer un boulon mécanique 3/8 po x 1 1/2 po (71) à travers la selle (20) et le rail de coulissement interne (6). Serrez-les avec une rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø30 x 2T (72) et le bouton de serrage de la selle (52).

3 ÉTAPE



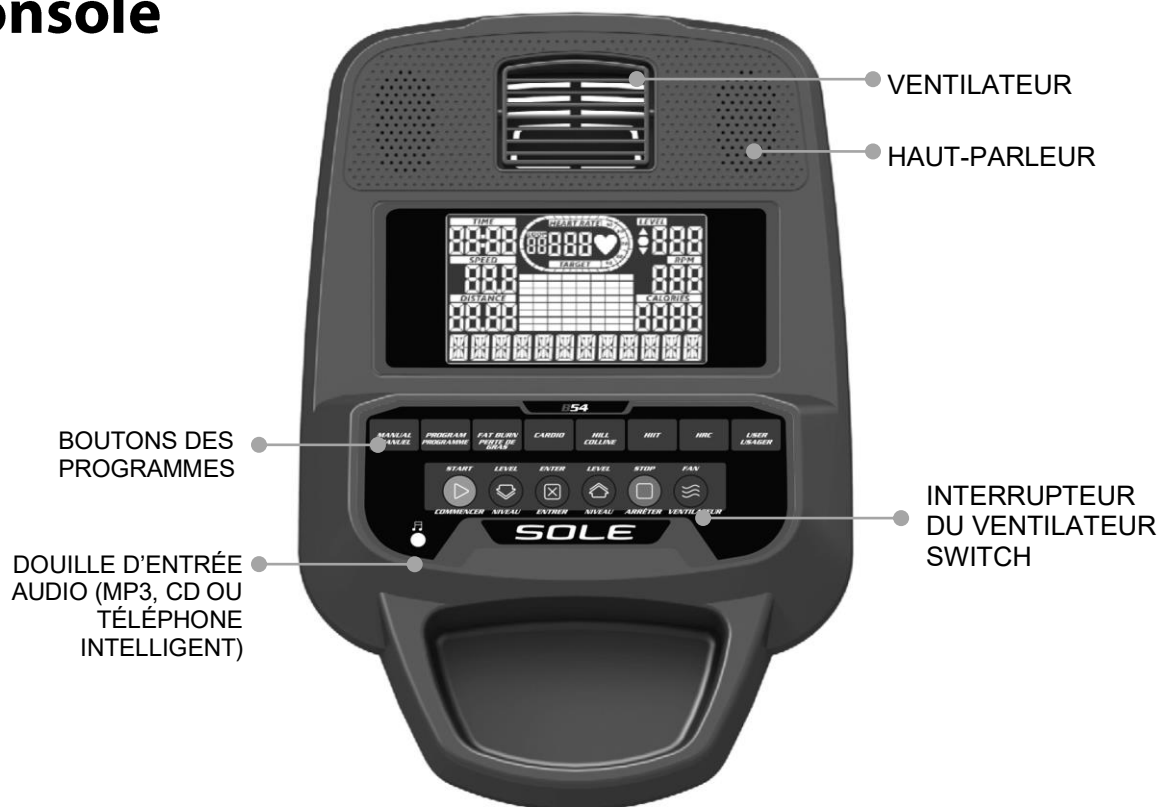
FERRURES – ÉTAPE 3

1. Connectez le câble d'ordinateur (80) et l'assemblage du poulx manuel (97) à la console (48). Fixez la console avec quatre vis à empreinte cruciforme M5 x 12L (41) à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (43).
2. Branchez l'œillet HGP avec fil (107) au tableau de la console (2).
3. Placez le couvercle du guidon (101) sur le guidon (3) tel qu'illustré.
4. Fixez les deux pédales (15) sur les bras de manivelle (11 et 12) à l'aide de la clef 13/15 mm (79).
5. Note : La pédale droite doit être vissée dans la manivelle dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

No. 41. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12L (4 pièces)

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE

Console



ALIMENTATION:

Ce modèle doit être alimenté au moyen d'un transformateur DC12V. Connectez le cordon d'alimentation dans la douille située sur le côté gauche de l'appareil, près du devant.

Dès que l'appareil est alimenté, la console s'allume et émet un long signal sonore. L'afficheur à cristaux liquides (LCD) demeure allumé pendant deux secondes. Il affiche alors la version pendant trois secondes et entre dans le mode USER.

Fonctions :

1. **MANUAL (Manuel)** : Le réglage manuel de la séance d'exercices consiste à ajuster les valeurs ciblées du temps, des calories, de la distance et du pouls.
2. **PROGRAM (Programme)** : P1 à P13 - Treize profils des programmes sont au choix.
3. **FAT BURN (Perte de graisse)** : Ce programme d'exercices est pré-réglé pour dépenser les calories.
4. **CARDIO (Cardio)** : Ce programme d'exercices est pré-réglé pour améliorer le système cardiovasculaire.
5. **HILL (Colline)** : Ce programme d'exercices est pré-réglé pour vous faire monter et descendre des collines.
6. **HIIT (EHI)** : Ce programme d'exercices est pré-réglé pour vous entraîner par intervalles à haute intensité.
7. **HRC (CFC)** : La charge de travail est contrôlée automatiquement par la fréquence cardiaque. Vous avez six choix : 50 %, 60 %, 70 %, 80 %, 90 % et la CIBLE.
8. **USER DEFINE (À l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice)** : L'utilisateur ou l'utilisatrice peut régler le profil de son programme.

Fonctions des boutons :

1. START (Commence) : Ce bouton commence la séance d'exercices.
2. STOP (Arrête) : Ce bouton pause la séance d'exercices ou la met dans le mode veille si vous appuyez une autre fois. Appuyez sur ce bouton pendant quelques secondes pour faire redémarrer la console.
3. ENTER (Entrée) : Ce bouton confirme la fonction ou la valeur réglée.
4. LEVEL + (Niveau +) : Ce bouton augmente la charge de travail ou la valeur réglée, par exemple celle du temps.
5. LEVEL - (Niveau -) : Ce bouton réduit la charge de travail ou la valeur réglée, par exemple celle du temps.
6. FAN (Ventilateur) : Ce bouton démarre ou arrête le ventilateur.
7. MANUAL (Manuel) : Dans le mode veille, appuyez sur le bouton d'opération rapide MANUAL pour entrer dans le mode MANUEL.
8. PROGRAM (Programme) : Dans le mode veille, appuyez sur le bouton d'opération rapide PROGRAM pour entrer dans le mode PROGRAMME.
9. FAT BURN (Perte de graisse) : Dans le mode veille, appuyez sur le bouton d'opération rapide FAT BURN pour entrer dans le mode PERTE DE GRAISSE.
10. CARDIO (Cardio) : Dans le mode veille, appuyez sur le bouton d'opération rapide CARDIO pour entrer dans le mode CARDIO.
11. HILL (Colline) : Dans le mode veille, appuyez sur le bouton d'opération rapide HILL pour entrer dans le mode COLLINE.
12. HIIT (Entraînement par intervalles à haute intensité) : Dans le mode veille, appuyez sur le bouton d'opération rapide HIIT pour entrer dans le mode EIHI.
13. HRC (Contrôle de la fréquence cardiaque) : Dans le mode veille, appuyez sur le bouton d'opération rapide HRC pour entrer dans le mode CFC.
14. USER DEFINE (À l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice) : Dans le mode veille, appuyez sur le bouton d'opération rapide USER pour entrer dans le mode UTILISATEUR.

Fonctionnement:

1. Dès que la console est alimentée, elle émet un signal sonore et l'afficheur à cristaux liquides (LCD) demeure allumé pendant deux secondes (image 1). Il affiche alors la version pendant trois secondes. Ajustez ensuite les valeurs de l'utilisateur ou de l'utilisatrice. Vous avez quatre choix : appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour choisir et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.

Voici le procédé de réglage : USER * AGE * WEIGHT (images 2 à 4). Après avoir ajusté les valeurs, entrez dans le mode veille (image 5).

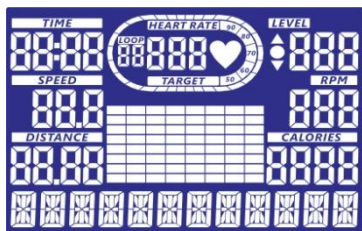


image 1

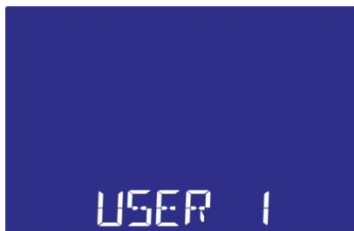


image 2



image 3



image 4



image 5

Dans le mode veille, appuyez sur le bouton START pour démarrer rapidement et entrez dans le mode manuel pour commencer la séance d'exercices.

Ou, appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour choisir le programme MANUAL, FAT BURN, CARDIO, HILL, HIIT, HRC ou USER DEFINE (images 6 à 13), puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.

Ou, appuyez directement sur un bouton d'opération rapide pour entrer rapidement.



image 6

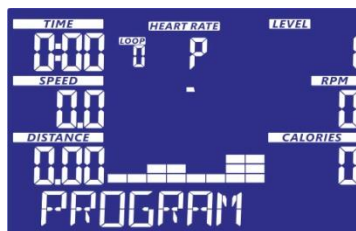


image 7



image 8



image 9



image 10



image 11



image 12

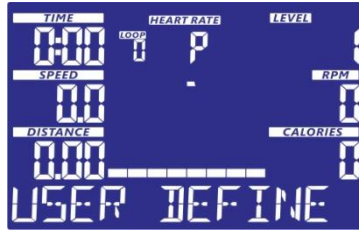


image 13

2. **Mode Manual :** Dans le mode *veille*, appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour choisir le programme MANUAL et appuyez sur le bouton ENTER.
Ou, appuyez sur le bouton d'opération rapide MANUAL pour entrer directement dans ce mode. Ajustez ensuite les valeurs ciblées en séquence : TIME * DISTANCE * CALORIES * HEART RATE (images 14 à 17) en appuyant sur (LEVEL + / LEVEL -) et appuyez ensuite sur le bouton ENTER pour passer à la valeur suivante.
Appuyez ensuite sur le bouton START pour commencer la séance d'exercices et sur (LEVEL + / LEVEL -) pour ajuster la charge de travail pendant la séance d'exercices. Appuyez sur le bouton STOP pour pauser la séance d'exercices et appuyez une autre fois sur STOP pour retourner au mode *veille*. Lorsqu'une valeur est entrée dans TIME, DISTANCE et CALORIES, la valeur ciblée pré-réglée compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'exercices s'arrête et toutes les valeurs cessent de compter. Appuyez sur le bouton STOP pour quitter ce mode et retourner au mode *veille*.



image 14



image 15



image 16



image 17

3. **Mode Program :** Dans le mode *veille*, appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour choisir PROGRAMME et appuyez sur le bouton ENTER.
Ou, appuyez sur le bouton d'opération rapide PROGRAM pour entrer directement dans ce mode. En premier lieu, choisissez les profils des programmes (image 18); il y a 13 ensembles au total. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer les profils et ajustez le temps ciblé (image 19) en appuyant sur (LEVEL + / LEVEL -).
Appuyez ensuite sur le bouton START pour commencer la séance d'exercices et sur (LEVEL + / LEVEL -) pour ajuster la charge de travail pendant la séance d'exercices. Appuyez sur le bouton STOP pour pauser la séance d'exercices et appuyez une autre fois sur STOP pour retourner au mode *veille*. Lorsque vous pré-réglez la valeur ciblée du temps, le temps compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'exercices s'arrête et les valeurs cessent de compter. Appuyez sur le bouton STOP pour quitter ce mode et retourner au mode *veille*.

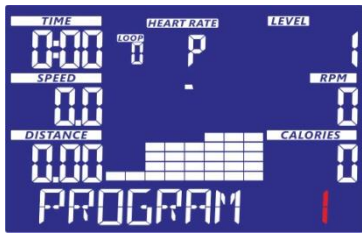


image 18

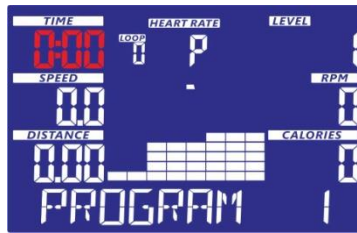


image 19

4. **Mode Fat Burn :** Dans le mode *veille*, appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour choisir FAT BURN et appuyez sur le bouton ENTER.

Ou, appuyez sur le bouton d'opération rapide FAT BURN pour entrer directement dans ce mode. Ajustez ensuite le temps ciblé (image 20) en appuyant sur (LEVEL + / LEVEL -). Appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'exercices, et appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour ajuster la charge de travail pendant la séance d'exercices. Appuyez sur le bouton STOP pour pauser la séance d'exercices et appuyez une autre fois sur STOP pour retourner au mode *veille*. Lorsque vous pré-réglez la valeur ciblée du temps, le temps compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'exercices s'arrête et les valeurs cessent de compter. Appuyez sur le bouton STOP pour quitter ce mode et retourner au mode *veille*.

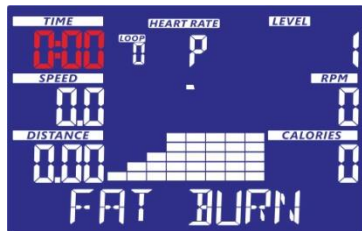


image 20

5. **Mode Cardio :** Dans le mode *veille*, appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour choisir CARDIO et appuyez sur le bouton ENTER.

Ou, appuyez sur le bouton d'opération rapide CARDIO pour entrer directement dans ce mode. Ajustez ensuite le temps ciblé (image 21) en appuyant sur (LEVEL + / LEVEL -). Appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'exercices, et appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour ajuster la charge de travail pendant la séance d'exercices. Appuyez sur le bouton STOP pour pauser la séance d'exercices et appuyez une autre fois sur STOP pour retourner au mode *veille*. Lorsque vous pré-réglez la valeur ciblée du temps, le temps compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'exercices s'arrête et les valeurs cessent de compter. Appuyez sur le bouton STOP pour quitter ce mode et retourner au mode *veille*.



image 21

6. **Mode Hill :** Dans le mode *veille*, appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour choisir HILL et appuyez sur le bouton ENTER.

Ou, appuyez sur le bouton d'opération rapide HILL pour entrer directement dans ce mode. Ajustez ensuite le temps ciblé (image 22) en appuyant sur (LEVEL + / LEVEL -). Appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'exercices, et appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour ajuster la charge de travail pendant la séance d'exercices. Appuyez sur le bouton STOP pour pauser la séance d'exercices et appuyez une autre fois sur STOP pour retourner au mode *veille*. Lorsque vous préréglez la valeur ciblée du temps, le temps compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'exercices s'arrête et les valeurs cessent de compter. Appuyez sur le bouton STOP pour quitter ce mode et retourner au mode *veille*.



image 22

7. **Mode Hiit :** Dans le mode *veille*, appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour choisir HIIT et appuyez sur le bouton ENTER.

Ou, appuyez sur le bouton d'opération rapide HIIT pour entrer directement dans ce mode. Ajustez ensuite le temps ciblé (image 23) en appuyant sur (LEVEL + / LEVEL -). Appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'exercices, et appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour ajuster la charge de travail pendant la séance d'exercices. Appuyez sur le bouton STOP pour pauser la séance d'exercices et appuyez une autre fois sur STOP pour retourner au mode *veille*. Lorsque vous préréglez la valeur ciblée du temps, le temps compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'exercices s'arrête et les valeurs cessent de compter. Appuyez sur le bouton STOP pour quitter ce mode et retourner au mode *veille*.



image 23

8. **Mode HRC :** Dans le mode *veille*, appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour choisir HRC et appuyez sur le bouton ENTER.

Ou, appuyez sur le bouton d'opération rapide HRC pour entrer directement dans ce mode. En premier lieu, choisissez 50 %, 60 %, 70 %, 80 %, 90 % ou le contrôle de la fréquence cardiaque ciblé (images 24 à 29); il y a six ensembles au total. Le contrôle de la fréquence ciblé peut régler la valeur du pouls ciblée. Après avoir entré le contrôle de la fréquence cardiaque ciblée, vous devez régler la valeur du pouls ciblée (image 30). Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer la valeur et entrez le paramètre du temps ciblé (image 31). Lorsque vous choisissez le pourcentage du contrôle de la fréquence cardiaque et que vous appuyez sur le bouton ENTER, le temps ciblé entre directement (image 31), sauf celui du contrôle de la fréquence cardiaque ciblé. Appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'exercices.

La charge de travail change automatiquement selon le pouls et ne peut pas être ajustée manuellement. La console doit garder le signal du pouls qu'elle reçoit dans ce mode. Appuyez sur le bouton STOP pour pauser la séance d'exercices et appuyez une autre fois sur STOP pour retourner au mode *veille*. Lorsque vous préréglez

la valeur ciblée du temps, le temps compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'exercices s'arrête et les valeurs cessent de compter. Appuyez sur le bouton STOP pour quitter ce mode et retourner au mode *veille*. Si aucun signal du pouls n'est reçu au cours de la séance d'exercices, la console affiche CHECK PULSE (image 32) et, après une minute, elle retourne au mode *veille*. Si le pouls actuel est au-dessus de la valeur du pouls ciblée, la console émet un signal sonore en guise d'avertissement. Si le signal sonore continue pendant 30 secondes, la séance d'exercices cesse et toutes les valeurs cessent de compter. Appuyez sur le bouton STOP pour quitter ce mode et retourner au mode *veille*.



image 24

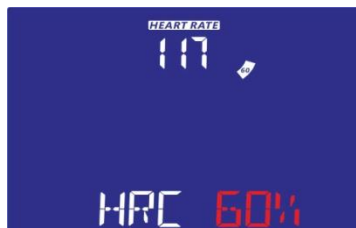


image 25

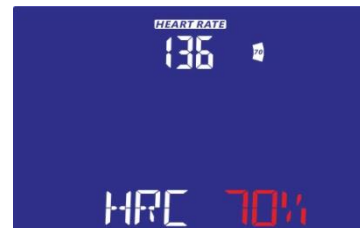


image 26



image 27



image 28



image 29



image 30



image 31



image 32

9. **Mode User Define :** Dans le mode *veille*, appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour choisir USER DEFINE et appuyez sur le bouton ENTER.

Ou, appuyez sur le bouton d'opération rapide USER pour entrer directement dans ce mode. L'utilisateur ou l'utilisatrice peut appuyer sur (LEVEL + / LEVEL -) et ensuite sur le bouton ENTER pour créer son propre profil, en choisissant les valeurs des colonnes 1 à 20 (image 33). La fenêtre de la fréquence cardiaque affiche le nombre de rangées et la fenêtre de la charge de travail affiche la valeur de la charge de travail actuelle. Après avoir réglé la charge de travail, appuyez sur le bouton ENTER pendant quelques secondes pour ajuster le temps (image 34) en appuyant sur (LEVEL + / LEVEL -). Appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'exercices, et appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour ajuster la charge de travail pendant la séance d'exercices. Appuyez sur le bouton STOP pour pauser la séance d'exercices et appuyez une autre fois sur STOP pour retourner au mode *veille*. Lorsque vous pré-réglez la valeur ciblée du temps, le temps compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'exercices s'arrête et les valeurs cessent de compter. Appuyez sur le bouton STOP pour quitter ce mode et retourner au mode *veille*.



image 33



image 34

PROFILS DES PROGRAMMES 1 À 13

PROGRAMME 1 – Endurance musculaire:

L'endurance musculaire est la capacité des muscles à fournir un effort constant pendant une période prolongée sous une résistance de charge. Le programme d'endurance musculaire utilise l'entraînement contre résistance surchargée pour permettre aux muscles d'endurer des charges élevées, stimule les perturbations physiologiques et améliore l'adaptabilité du tissu musculaire, ce qui est la façon la plus efficace de développer l'endurance musculaire.



PROGRAMME 2 – Principaux muscles :

Les principaux muscles doivent s'exercer continuellement pour garder la force musculaire. Ce programme maintient la régularité de l'entraînement tout en gardant le corps stable pour lui permettre d'utiliser chaque muscle de façon plus précise.



PROGRAMME 3 – Stimulation:

La stimulation est semblable à la méthode d'alpinisme. Les pentes rencontrées dans les montagnes sont différentes, la résistance est plus élevée et l'entraînement des muscles des jambes est renforcé. La courbe des parties inférieures du corps et du corps en entier peut être sculptée pour donner l'effet de lever les hanches et de les définir.



PROGRAMME 4 – Exercices d'aérobic:

Le programme d'exercices d'aérobic permet à l'athlète de maintenir un nombre élevé de coups pour atteindre une fréquence maximale entre 50 et 90 % dans un centre d'exercices. Le métabolisme d'aérobic a pour effet d'inciter la perte de graisse.



PROGRAMME 5 – Collines excitantes I:

Le programme de collines excitantes combine quelques types de séances d'exercices avec des variations en cardio et en force pour rendre la séance d'exercices encore plus excitante.



PROGRAMME 6 – Sport-X:

Le programme Sport-X est conçu pour augmenter la force musculaire dans les parties inférieures du corps avec la résistance maximale. Ce programme augmente continuellement la résistance à un niveau élevé et vous garde à ce niveau, ce qui développe la forme des jambes et des hanches.



PROGRAMME 7 – Cardiopulmonaire:

La méthode cardiopulmonaire a pour but de renforcer les poumons et le cœur, pour leur permettre de prendre l'oxygène de l'air et de le transporter aux tissus des cellules... et de l'utiliser. Elle vous permet aussi d'atteindre une fréquence cardiaque maximale entre 60 et 80 % au cours de la séance d'exercices, ce qui renforce la fonction du cœur et des poumons.



PROGRAMME 8 – Hors-route:

Le programme hors-route est une stimulation en tous terrains. En cours de route, vous expérimentez l'oppression de l'escalade et la sensation agréable de la descente. Ce programme vous permet de ressentir la douceur et l'aisance en l'utilisant.



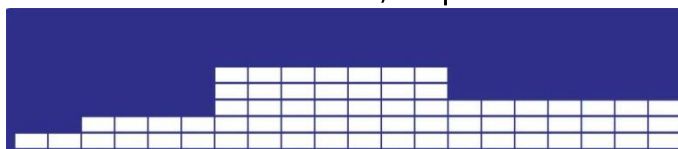
PROGRAMME 9 – Randonnée tumultueuse:

Ce programme est conçu pour améliorer le fonctionnement et l'endurance de votre système cardiovasculaire. Il vous offre de l'exercice pour le cœur et les poumons. Il renforce le muscle du cœur, améliore 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... une vraie randonnée tumultueuse.



PROGRAMME 10 – Mode limite:

Le programme de mode limite est conçu pour vous entraîner avec une résistance continue afin d'aider le corps à perdre encore plus de graisse. Cette méthode stabilise et augmente graduellement la résistance tout en maintenant une intensité continue, ce qui renforce votre condition physique.



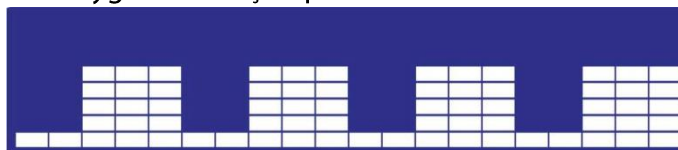
PROGRAMME 11 – Entraînement à intensité basse:

Le programme d'entraînement à intensité basse offre une vitesse confortable. Lorsque vous maintenez ce niveau de force, vous ne vous fatiguez pas facilement et vous vous entraînez sans vous surmener. Un tel entraînement ne taxe pas le corps et demeure sécuritaire. Ainsi, la valeur de l'acide lactique n'augmente pas dans le sang et elle favorise l'entraînement nécessaire pour vous préparer dans plusieurs sports.



PROGRAMME 12 – Canyons:

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.



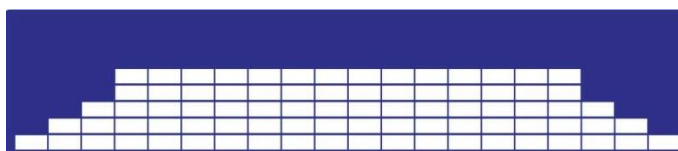
PROGRAMME 13 – Entraînement-résistance:

Le programme d'entraînement-résistance utilise la résistance externe pour vous entraîner. La résistance générée par le matériel d'entraînement peut donner l'effet de contraction musculaire, augmentant ainsi la force musculaire et l'endurance, ce qui améliore la capacité en aérobie.



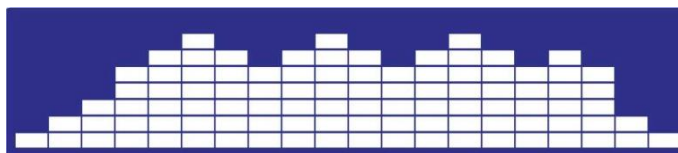
PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

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 continu 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 continu.



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.



PROGRAMME « COLLINES »

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



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.



Mode de réglage à l'usine : Dans le mode *veille*, appuyez sur le bouton ENTER et sur (LEVEL +) pendant deux secondes pour entrer dans le mode de réglage à l'usine. Dans ce mode, appuyez sur (LEVEL + / LEVEL -) pour choisir ce mode de réglage et appuyez sur le bouton ENTER pour passer au paramètre suivant. Lorsque le dernier choix est fait, appuyez sur le bouton ENTER ou sur le bouton STOP au cours du réglage; la valeur entrée est sauvegardée et redémarrée.

Items facultatifs

1. UNIT (KM/ML) – Cet item sert à régler l'affichage aux unités anglaises ou métriques.
2. BRIGHT (0-15) – Cet item sert à ajuster l'éclairage en arrière-plan.
3. SPECIAL (YES/NO) – Cet item sert à tirer le fil du moteur pour une randonnée spéciale.
4. MAX LOAD (16 20 24 32) – Cet item sert à régler la valeur de la résistance maximale.
5. UX DATE (ON/OFF) – Cet item sert à choisir parmi quatre ensembles.
6. WHEEL (10-99) – Cet item sert à régler la roue.

Le cycle exerciceur 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 exerciceur.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essayez 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.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

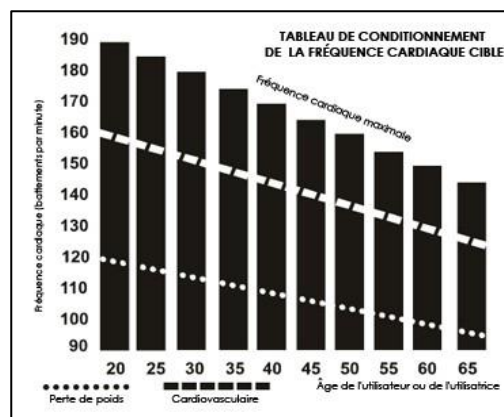
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence 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 : $220 - \text{votre âge}$, 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 :

$220 - 40 = (\text{fréquence cardiaque maximale})$
 $180 \times 0,6 = 108 \text{ battements/minute (60 \% du maximum)}$
 $180 \times 0,8 = 144 \text{ battements/minute (80 \% du maximum)}$

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 cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est 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 :

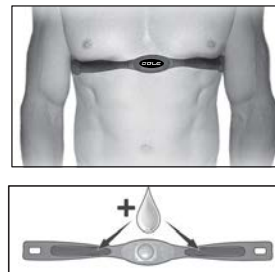
Classement de la perception de votre effort

- 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)

1. Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :
2. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
3. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
4. 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.
5. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
6. 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.
7. 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

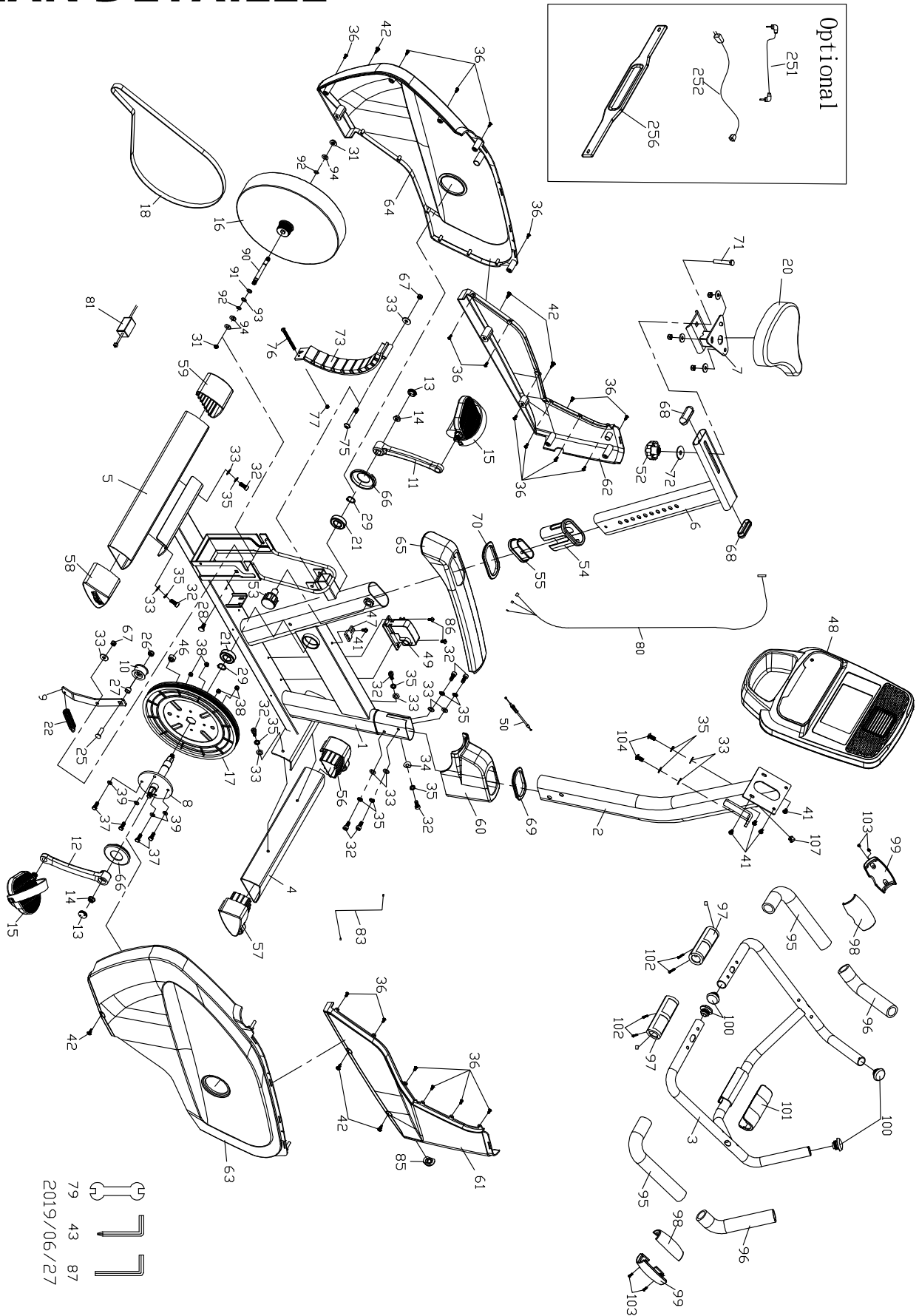
ATTENTION! N'utilisez pas cet exerciceur elliptique pour les programmes de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Des lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
5. 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 placé de sorte que le logo SOLE est orienté vers le haut.
6. L'antenne qui reçoit votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il se trouve une source de bruit à l'extérieur, tournez l'exerciseur elliptique à 90 degrés et notez si l'interférence est annulée.
7. La console ou les boulons sur la potence du guidon ne sont pas serrés suffisamment.
8. Une autre personne porte un émetteur à moins de trois pieds de la console de votre appareil.

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

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	9635401	Cadre principal	1
2	9635402	Tableau de la console	1
3	9635403	Guidons	1
4	9635404	Stabilisateur avant	1
5	9635405	Stabilisateur arrière	1
6	9635406	Rail de coulissement interne	1
7	9635407	Support coulissant de la selle	1
8	9635408	Axe du pédalier	1
9	9635409	Support de renvoi	1
10	9635410	Poulie de tension de la chenille	1
11	9635411	Bras de manivelle gauche (L)	1
12	9635412	Bras de manivelle droit (R)	1
13	9635413	Embout du bras de manivelle	2
14	9635414	Écrou M10 x 7T	2
15	9635415	Pédales	2
16	9635416	Volant	1
17	9635417	Poulie d'entraînement	1
18	9635418	Courroie	1
20	9635420	Selle	1
21	9635421	Coussinet 6004	2
22	9635422	Ressort	1
25	9635425	Boulon mécanique 3/8 po x 28L	1
26	9635426	Écrou nyloc 3/8 po x 7T	1
27	9635427	Manchon	1
28	9635428	Boulon mécanique 5/16 po x 20L	1
29	9635429	Anneau de retenue en forme de croissant Ø20	2
31	9635431	Écrou 3/8 po -26UNF x 7T	2
32	9635432	Boulon à chapeau à tête creuse 5/16 po x ¾ po	9
33	9635433	Rondelle ordinaire 5/16 po x Ø18 x 1,5T	12
34	9635434	Rondelle courbée Ø5/16 po x 19 x 1,5T	1
35	9635435	Rondelle à ressort Ø5/16 po x 1,5T	11
36	9635436	Vis à tôle 4 x 12L	19
37	9635437	Boulon à tête hexagonale ¼ po x 5/8 po	4
38	9635438	Écrou nyloc ¼ po x 5,5L	4
39	9635439	Rondelle ordinaire ¼ po x 13 x 1T	4
41	9635441	Vis à empreinte cruciforme M5 x 12L	5
42	9635442	Vis à tôle 5 x 16L	6
43	9635443	Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips	1
46	9635446	Aimant	1
47	9635447	Capteur avec câble 450 mm	1
48	9635448	Console	1
49	9635449	Moteur à engrenages	1
50	9635450	Câble en acier	1
52	9635452	Bouton de la selle	1
53	9635453	Boulon de serrage	1
54	9635454	Enveloppe spatiale centrale	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
55	9635455	Entretoise du rail coulissant	1
56	9635456	Roue de déplacement gauche (L)	1
57	9635457	Roue de déplacement droite (R)	1
58	9635458	Mécanisme de réglage de la base (R)	1
59	9635459	Mécanisme de réglage de la base (L)	1
60	9635460	Couvercle du tableau de la console	1
61	9635461	Boîtier avant droit (R)	1
62	9635462	Boîtier avant gauche (L)	1
63	9635463	Boîtier arrière droit (R)	1
64	9635464	Boîtier arrière gauche (L)	1
65	9635465	Enveloppe de la selle	1
66	9635466	Couvercle du bras de manivelle	2
67	9635467	Écrou nyloc 5/16 po x 6T	2
68	9635468	Embout	2
69	9635469	Embout du tableau de la console	1
70	9635470	Couvercle de la tige de selle	1
71	9635471	Boulon mécanique 3/8 po x 1 ½ po	1
72	9635472	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø30 x 2T	1
73	9635473	Plaque de montage des aimants du volant	1
75	9635475	Boulon à tête creuse 5/16 po x 65L	1
76	9635476	Vis à empreinte cruciforme M5 x 75L	1
77	9635477	Écrou nyloc M5 x 5T	1
79	9635479	Clef 13/15 mm	1
80	9635480	Câble d'ordinateur 1200 mm	1
81	9635481	Adaptateur de courant	1
83	9635483	Cordon d'alimentation, courant continu, 300 mm	1
85	9635485	Support de l'alimentation	1
86	9635486	Vis à empreinte cruciforme M5 x 12L	2
87	9635487	Clef allen en L	1
90	9635490	Essieu	1
91	9635491	Rondelle ordinaire Ø19 x Ø12,4 x 0,5T	1
92	9635492	Anneau de retenue en forme de croissant Ø12	2
93	9635493	Rondelle ondulée Ø12	1
94	9635494	Rondelle ordinaire Ø38 po x Ø19 x 1,5T	3
95	9635495	Mousse de poignée 1 po x 5T x 255L	2
96	9635496	Mousse de poignée 1 po x 5T x 205L	2
97	9635497	Assemblage du poulx manuel 800 mm	2
98	9635498	Capuchon de poignée (supérieur)	2
99	9635499	Capuchon de poignée (inférieur)	2
100	96354100	Bouchon à tête ronde Ø25,4 x 2,0T	4
101	96354101	Couvercle des guidons	1
102	96354102	Vis à tête 3 x 20L	4
103	96354103	Vis à tête 3 x 10L	4
104	96354104	Boulon à tête creuse 5/16 po x 5/8 po	2
107	96354107	Oeillet HGP avec fil	1
251	96354251	Câble audio (facultatif)	1
252	96354252	Cordon d'alimentation du transformateur	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
256	96354256	Sangle de poitrine	1

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	Garantie à vie
Pièces	Garantie de deux ans
Main-d'œuvre	Garantie d'un an

Cette garantie s'applique uniquement aux produits utilisés dans les maisons familiales ordinaires; le consommateur est responsable des items suivants :

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 remplacés; 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.
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.
2. 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 composantes de rechange ou pour les appareils qui ne sont pas utilisés dans les maisons familiales ordinaires.
3. 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.
4. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
6. Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouve 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.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
8. L'utilisation du produit dans un environnement autre qu'un lieu résidentiel.
9. Les garanties à l'extérieur de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant pour les détails.

ENTRETIEN

Le reçu d'achat établit la période de garantie pour tout entretien demandé. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé SOLE ou Dyaco Canada.
2. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.
3. 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.
4. 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.

Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à : For any further information, or to contact our service department by mail, send your correspondence to:

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.

SPIRIT

spiritfitness.ca



xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

SOLE
FITNESS

solefitness.ca



dyaco.ca/products/everlast.html



spiritfitness.ca/johnnyg.html

**TRAINOR
SPORTS**

trainorsports.ca

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

SOLETM
FITNESS