



GUIDE D'UTILISATION

Modèle: 16808940810-1
Exerciseur escaladeur
cardio CC81

Lisez et comprenez ce guide au complet
avant d'utiliser votre nouvel exerciceur escaladeur.

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>	3
<u>Renseignements importants en matière de sécurité</u>	4
<u>Renseignements importants en matière d'électricité</u>	5
<u>Renseignements importants en matière de fonctionnement</u>	5
<u>Déplacement de l'exerciseur escaladeur</u>	5
<u>Assemblage du modèle CC81</u>	7
<u>Fonctionnement de votre nouvel exerciceur escaladeur</u>	13
<u>Menu d'entretien du logiciel de la console</u>	18
<u>Plan détaillé</u>	19
<u>Liste des pièces</u>	20
<u>Garantie limitée du fabricant</u>	24

ATTENTION

Cet exerciceur escaladeur est conçu pour être utilisé **uniquement à domicile** et est garanti à cet effet. Toute autre application **annule** cette garantie en entier.

Ver.D

SOLE

FITNESS

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEL EXERCISEUR ESCALADEUR ET BIENVENU(E) DANS LA FAMILLE SOLE!

Merci d'avoir acheté cet exerciceur escaladeur de qualité de Dyaco Canada Inc. et bienvenu dans la famille SOLE. Votre nouvel exerciceur escaladeur 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 _____

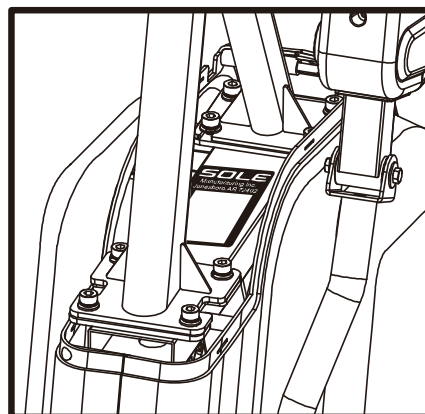
Date d'achat _____

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.

DANGER : Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours l'exerciseur escaladeur SOLE de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé ou avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien.

MISE EN GARDE – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez l'exerciseur escaladeur sur une surface plane de niveau offrant accès à une prise murale de 120 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement l'exerciseur escaladeur est branché dans cette prise murale.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 16 AWG OU SUPÉRIEUR.

- N'utilisez jamais l'exerciseur escaladeur sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'exerciseur escaladeur pourraient s'ensuivre.
- Ne permettez pas que les enfants âgés de moins de 13 ans s'approchent de l'exerciseur escaladeur. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais l'exerciseur escaladeur si la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Si l'exerciseur escaladeur ne fonctionne pas convenablement, communiquez avec votre commerçant.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez pas l'exerciseur escaladeur dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas l'exerciseur escaladeur à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de débrancher la fiche de la prise murale.
- Utilisez l'exerciseur escaladeur 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 l'exerciseur escaladeur. 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

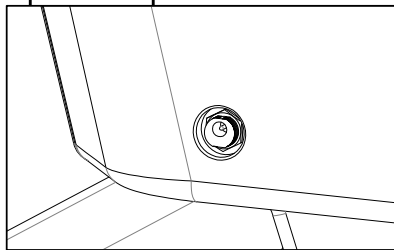
MISE EN GARDE!

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 exerciceur escaladeur 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 exerciceur escaladeur 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 cet exerciceur escaladeur sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Comprenez que les changements dans la résistance et l'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance désiré sur la console de l'ordinateur et dégagez le bouton de réglage. L'ordinateur effectuera la demande graduellement.
- N'utilisez JAMAIS l'exerciseur escaladeur pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes de l'exerciseur escaladeur. Débranchez l'exerciseur escaladeur pendant un orage électrique par mesure de précaution.
- Faites attention en participant à d'autres activités lorsque vous utilisez votre exerciceur escaladeur, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous infliger des blessures graves.
- Tenez toujours les guidons en effectuant les changements de contrôle.
- 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.



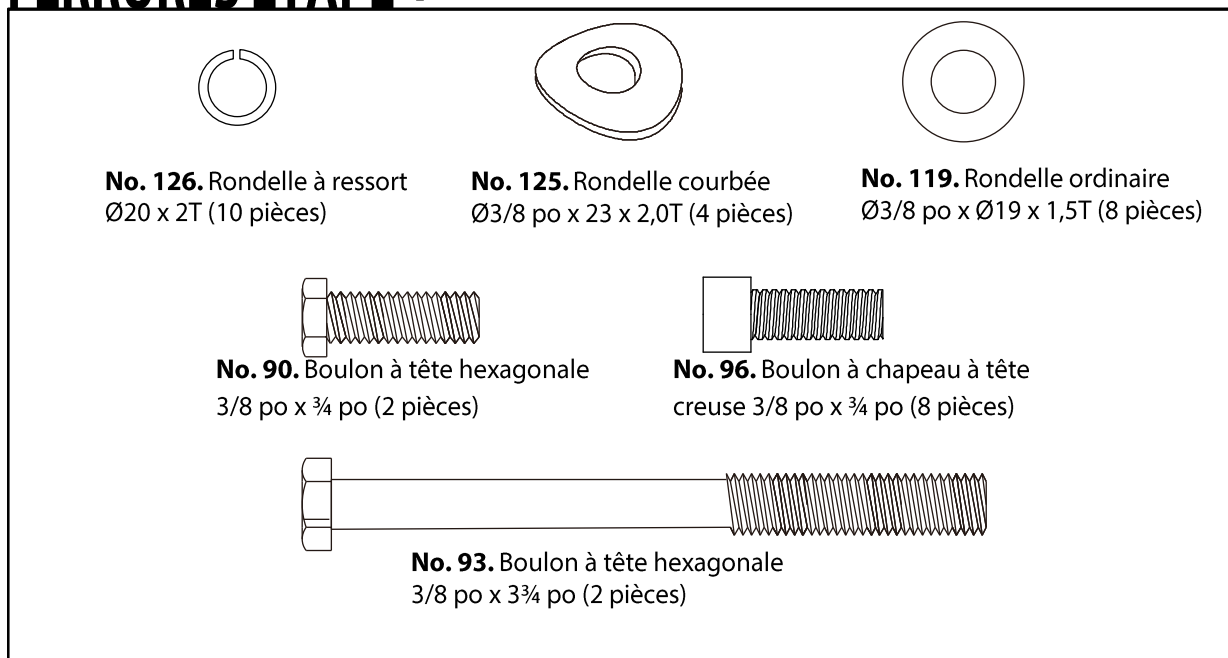
Endroit du connecteur d'alimentation à courant continu

DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ESCALADEUR

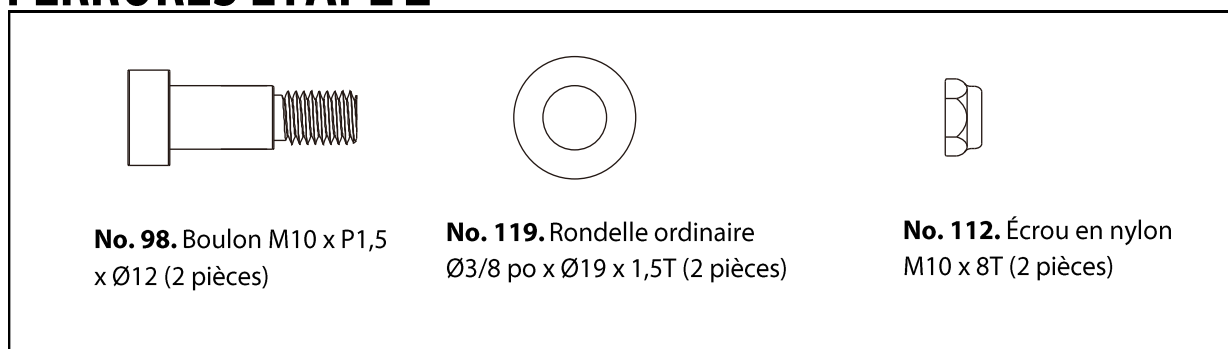
L'exerciseur escaladeur est équipé de deux roues de déplacement qui s'engagent lorsque l'arrière de l'appareil est soulevé.

LISTE DES FERRURES DU MODÈLE CC81

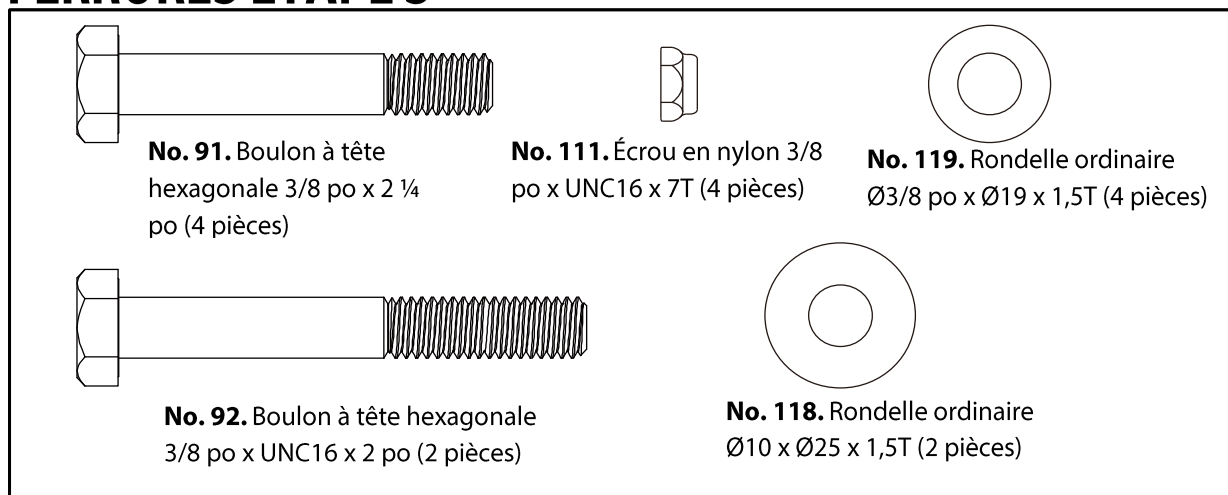
1 FERRURES ÉTAPE 1



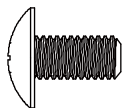
2 FERRURES ÉTAPE 2



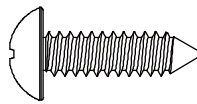
3 FERRURES ÉTAPE 3



4 FERRURES ÉTAPE 4

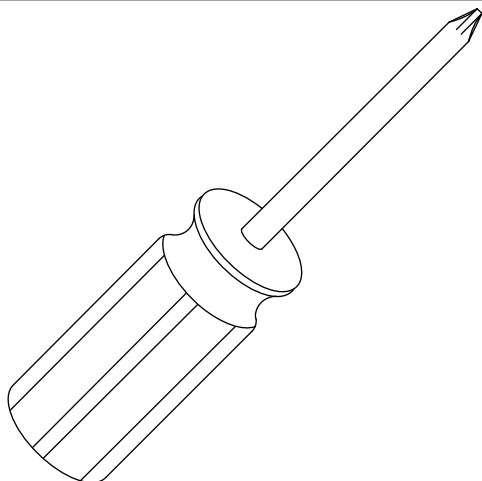


No. 100. Vis à empreinte cruciforme
M5 x P0,8 x 10L (8 pièces)

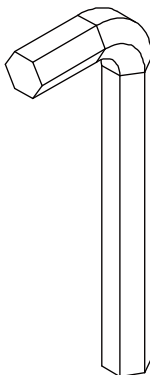


No. 102. Vis à tôle 3,5 x 12 mm
(6 pièces)

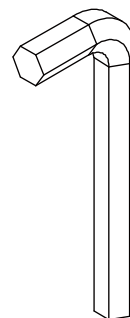
OUTILS NÉCESSAIRES



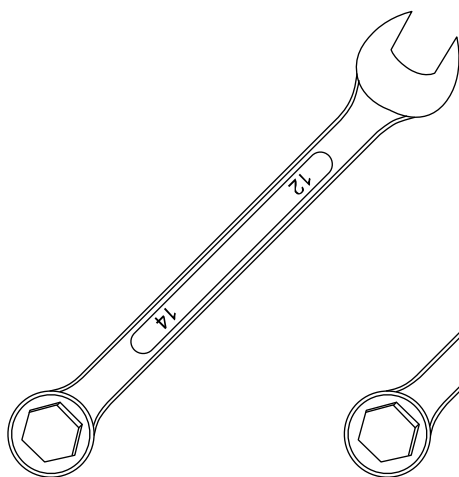
No. 137. Tournevis Phillips



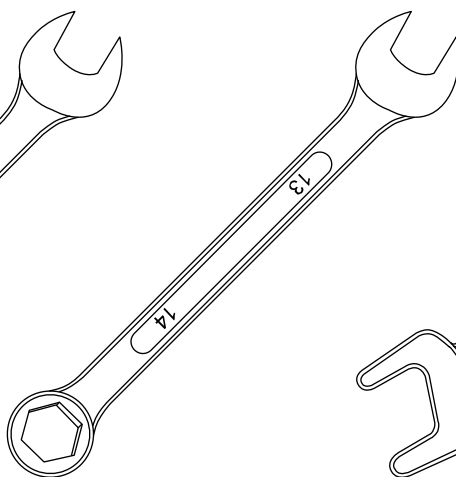
No. 138. Clef allen en L 8 mm



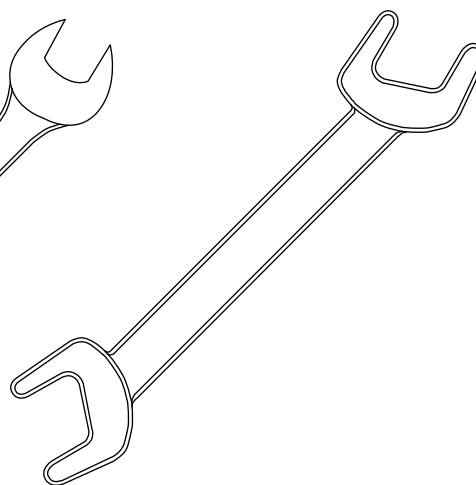
No. 140. Clef allen en L 6 mm



No. 136. Clef 12/14 mm



No. 135. Clef 13/14 mm



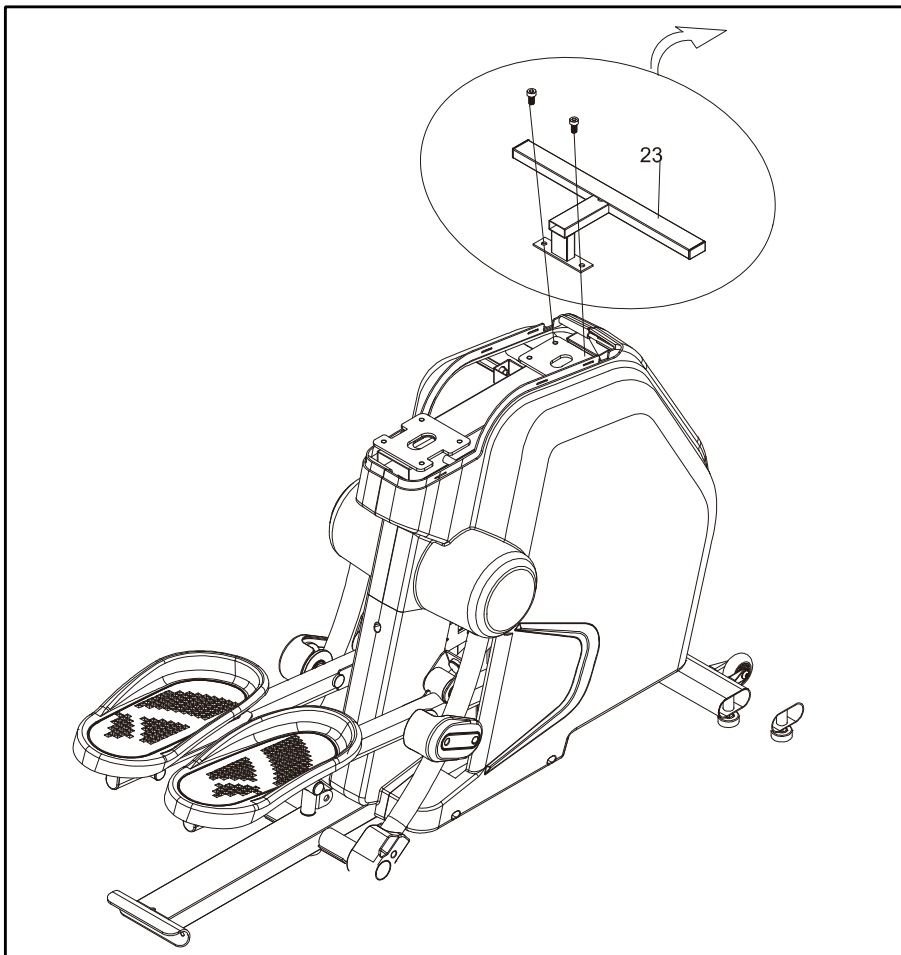
No. 139. Clef 17 mm

ASSEMBLAGE DU MODÈLE CC81

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.

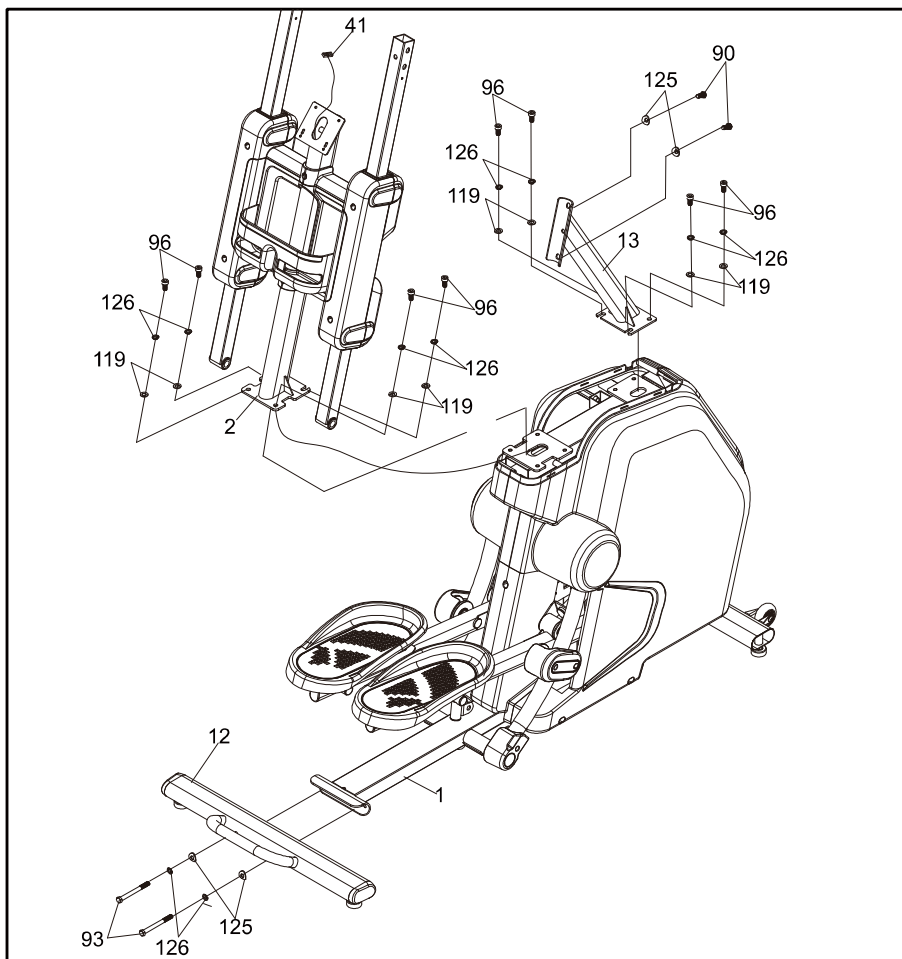
ENLEVEZ LE STABILISATEUR D'EXPÉDITION



1. Utilisez la clef allen en L (**138**) pour enlevez les deux boulons à chapeau à tête creuse retenant le stabilisateur d'expédition (23) sur la plaque de montage du cadre principal. Enlevez le stabilisateur et jetez-le.

1

ASSEMBLAGE DU STABILISATEUR ARRIÈRE ET DU TABLEAU DE LA CONSOLE



FERRURES ÉTAPE 1

No. 93. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3¼ po (2 pièces)

No. 90. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x ¾ po (2 pièces)

No. 96. Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x ¾ po (8 pièces)

No. 119. Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T (8 pièces)

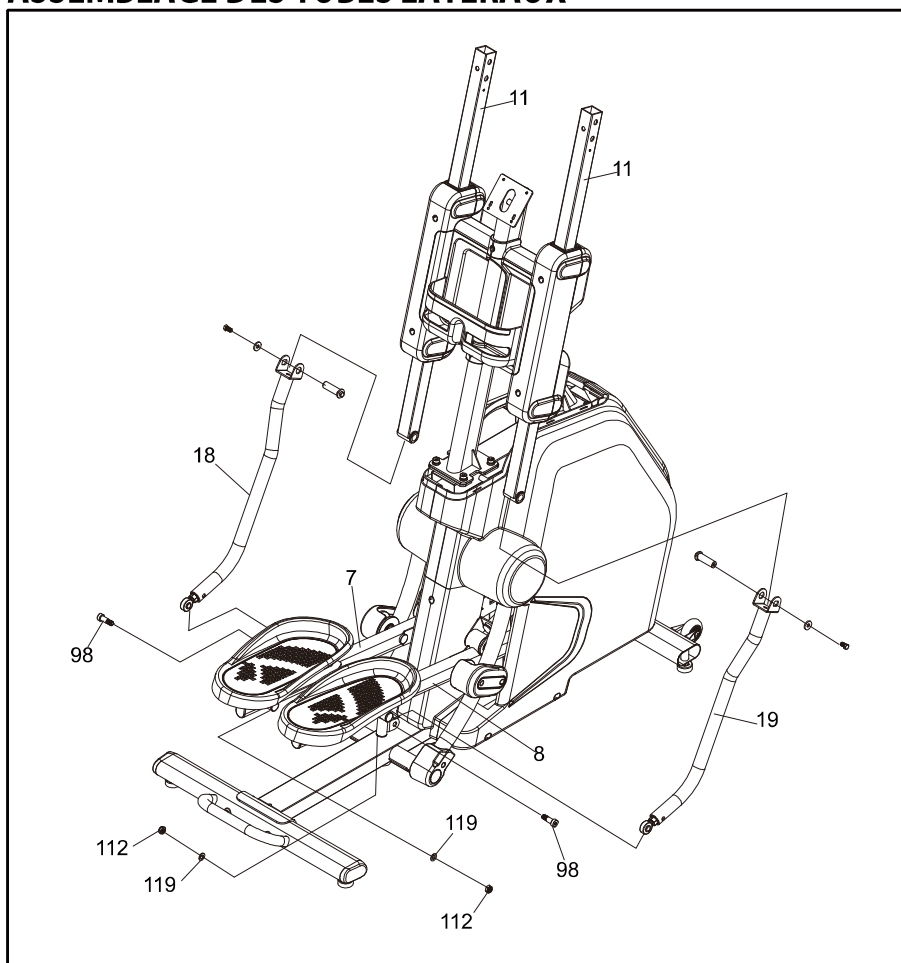
No. 125. Rondelle courbée Ø3/8 po x 23 x 2,0T (4 pièces)

No. 126. Rondelle à ressort Ø20 x 2T (10 pièces)

1. Attachez le stabilisateur arrière muni d'une poignée (12) à la plaque de montage sur le cadre principal et serrez-les avec deux boulons à tête hexagonale (93), deux rondelles à ressort (126) et deux rondelles courbées (125) à l'aide de la clef (135).
2. Faites passer le câble de l'ordinateur (41) dans la partie inférieure du support vertical principal (2) en le faisant sortir de la partie supérieure du support à l'aide du fil de tirage qui est fixé au câble. Installez le support vertical principal sur la plaque de montage du cadre principal avec quatre boulons à chapeau à tête creuse (96), quatre rondelles à ressort (126) et quatre rondelles ordinaires (119) à l'aide de la clef allen en L (138). Assurez-vous de ne pas coincer le câble entre le support vertical principal et le cadre principal.
3. Installez le support diagonal (13) sur la plaque de montage du cadre principal et du support vertical principal (2) avec quatre boulons à chapeau à tête creuse (96), quatre rondelles à ressort (126), quatre rondelles ordinaires (119), deux boulons à tête hexagonale (90) et deux rondelles courbées (125) et serrez-les à l'aide de la clef (135).

2

ASSEMBLAGE DES TUBES LATÉRAUX



FERRURES ÉTAPE 2

No. 98. Boulon M10 x P1,5 x

Ø12 (2 pièces)

No. 112. Écrou en nylon M10 x

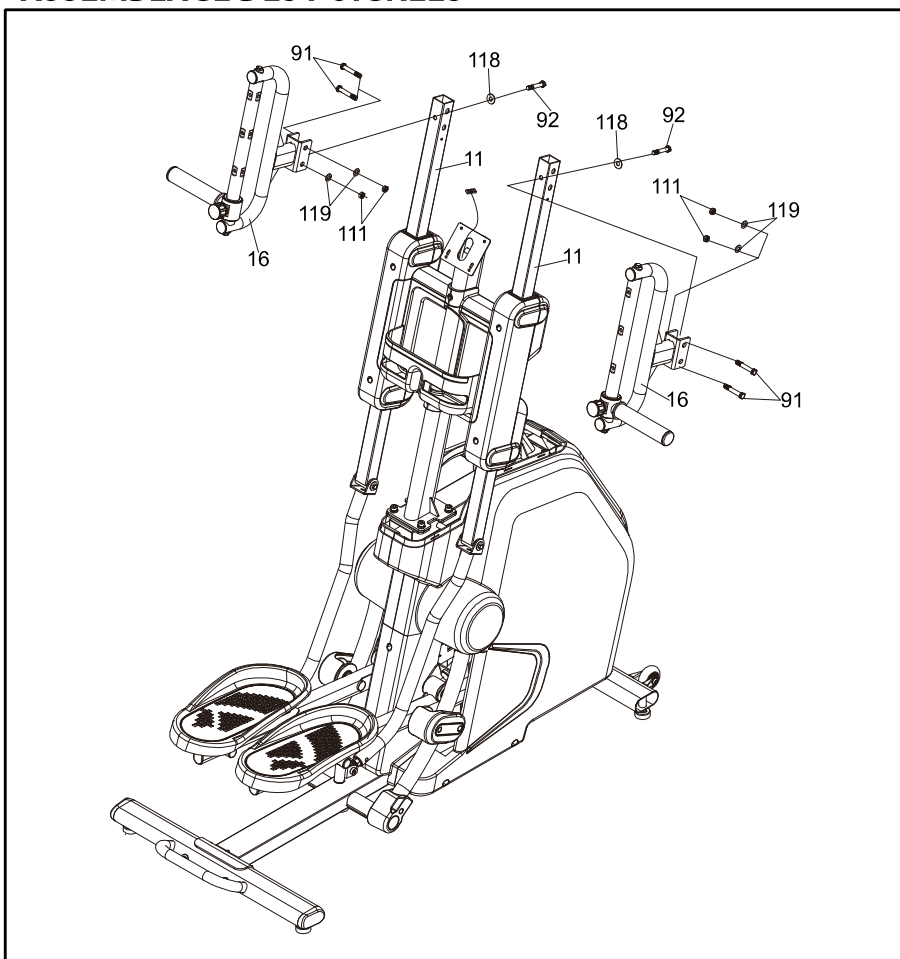
8T (2 pièces)

No. 119. Rondelle ordinaire

Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T (2 pièces)

- Partie supérieure : Enlevez l'essieu préinstallé et la vis située dans la partie supérieure du tube latéral gauche (**18**). Installez le tube latéral gauche sur le bras vertical (**11**) duquel l'essieu et la vis ont été enlevés. Lors de l'assemblage, assurez-vous que l'essieu est aligné avec l'indentation du support en U fixé au tube latéral gauche (**18**). Répétez les mêmes procédures pour assembler le tube latéral droit.
Partie inférieure : Connectez le roulement d'embout de bielle au support en U fixé au tube de la pédale gauche et serrez-les avec un boulon (**98**), une rondelle ordinaire (**119**) et un écrou en nylon (**112**) à l'aide de la clef (**139**) et de la clef allen en L (**140**). Répétez les mêmes procédures pour assembler le tube latéral droit.

3 ASSEMBLAGE DES POIGNÉES



FERRURES ÉTAPE 3

No. 91. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ¼ po (4 pièces)

No. 92. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 2 po (2 pièces)

No. 111. Écrou en nylon 3/8 po x UNC16 x 7T (4 pièces)

No. 118. Rondelle ordinaire Ø10 x Ø25 x 1,5T (2 pièces)

No. 119. Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T (4 pièces)

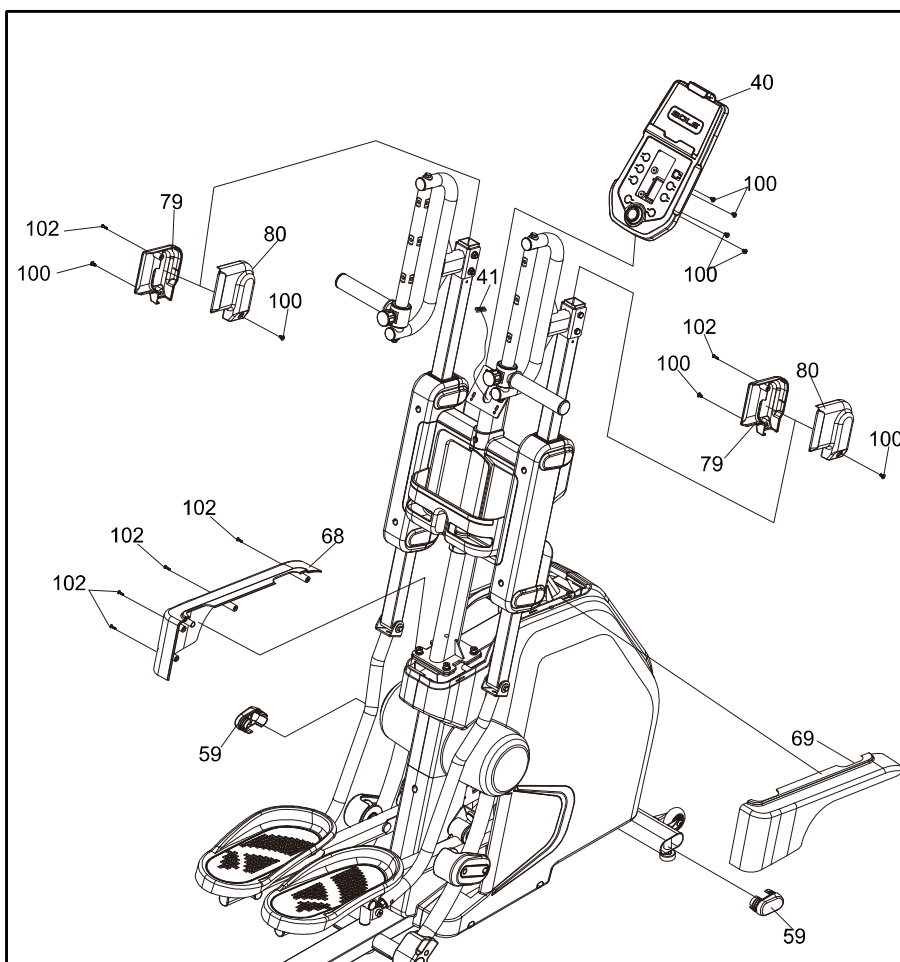
1. Fixez le côté gauche de l'assemblage des poignées (**16**) au tube vertical (**11**) avec deux boulons à tête hexagonale (**91**), deux rondelles ordinaires (**119**), deux écrous en nylon (**111**), un boulon à tête hexagonale (**92**) et une rondelle ordinaire (**118**) et serrez-les à l'aide des clefs (**135 et 136**). Répétez les mêmes procédures pour assembler le côté droit de l'assemblage des poignées (**16**).

4 ASSEMBLAGE DE LA CONSOLE ET DES COUVERCLES

FERRURES ÉTAPE 4

No. 100. Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 10L (8 pièces)

No. 102. Vis à tête 3,5 x 12 mm (6 pièces)



1. Connectez le câble de l'ordinateur (41) à la console (40). Installez la console sur la plaque de montage du support vertical principal avec quatre vis à empreinte cruciforme (100) et serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (137).
2. Placez le couvercle gauche du tableau de la console (68) avec le couvercle droit du tableau de la console (69) dans la partie supérieure des couvercles gauche et droit et autour du tableau de la console. Fixez-les avec quatre vis à tête (102) à l'aide du tournevis Phillips (137).
3. Placez les capuchons gauche et droit (79 et 80) des poignées situés sur le côté gauche de l'assemblage du stabilisateur des poignées et fixez-les avec deux vis à empreinte cruciforme (100) et une vis à tête (102) à l'aide du tournevis Phillips (137). Placez les capuchons gauche et droit (79 et 80) des poignées situés sur le côté droit de l'assemblage du stabilisateur des poignées et fixez-les avec deux vis à empreinte cruciforme (100) et une vis à tête (102) à l'aide du tournevis Phillips (137).

FONCTIONNEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ESCALADEUR

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

CONSOLE DU MODÈLE CC81



ALIMENTATION

Dès que la console est alimentée, toutes les lumières et les caractères s'allument, la fenêtre tuteur affiche le temps total que l'exerciseur escaladeur a été utilisé depuis qu'il est neuf ainsi que tous les pas effectués depuis le début. La fenêtre tuteur affiche aussi la version du logiciel (i.e. : VER 1,0). La console affiche ensuite l'écran de démarrage après trois secondes. Votre exerciseur escaladeur est maintenant prêt à être utilisé.

DÉMARRAGE RAPIDE

Voici la façon la plus rapide de commencer une séance d'exercices : après avoir mis la console en marche, appuyez 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. Les niveaux de la résistance et de l'inclinaison peuvent être ajustés manuellement en tournant le bouton LEVEL. Appuyez une fois sur le bouton STOP pour entrer dans le mode pause et appuyez sur le bouton START pour reprendre la séance d'exercices. Appuyez deux fois sur le bouton STOP pour sortir du programme.

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 du programme **MANUAL**, ensuite sur le bouton **ENTER**.
2. On vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez régler votre âge à l'aide du bouton **LEVEL**, 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 régler le nombre du poids à l'aide du bouton **LEVEL**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.
4. Ensuite, il faut entrer le temps. Vous pouvez régler le temps à l'aide du bouton **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 d'un niveau de programmation et modifier vos données en appuyant sur le bouton **STOP**.
6. Une fois que le programme commence, vous êtes au niveau 1, le niveau le plus facile. C'est une bonne idée de demeurer pendant quelque temps au niveau 1 pour la période d'échauffement. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail, tournez le bouton **LEVEL** dans un sens ou dans l'autre.
7. Au cours du programme **MANUAL**, vous pouvez ajuster le niveau manuellement en tournant le bouton **LEVEL** dans un sens ou dans l'autre.
8. Au cours du programme **MANUAL**, vous pouvez appuyer une fois sur le bouton **STOP** pour entrer dans le mode pause ou appuyez sur le bouton **START** pour reprendre la séance d'exercices. Appuyez deux fois sur le bouton **STOP** pour sortir du programme.
9. 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.

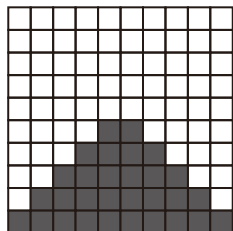
PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

L'exerciseur escaladeur 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 atteindre différents buts.

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.

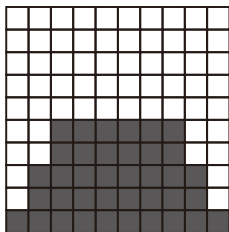
TRAVAIL



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 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.

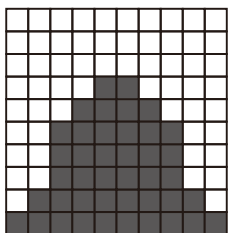
TRAVAIL



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.

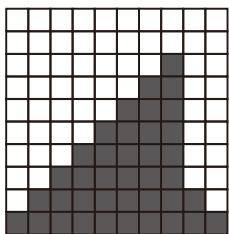
TRAVAIL



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.

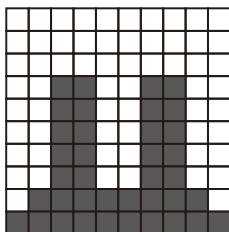
TRAVAIL



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



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.

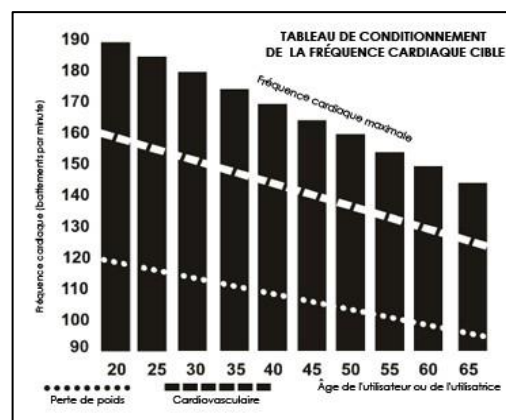
Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Ceci peut être réalisé en utilisant la formule suivante : $220 - \text{votre âge}$, ce qui vous donnera la FCM pour une personne de votre âge. Pour 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 :

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

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

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

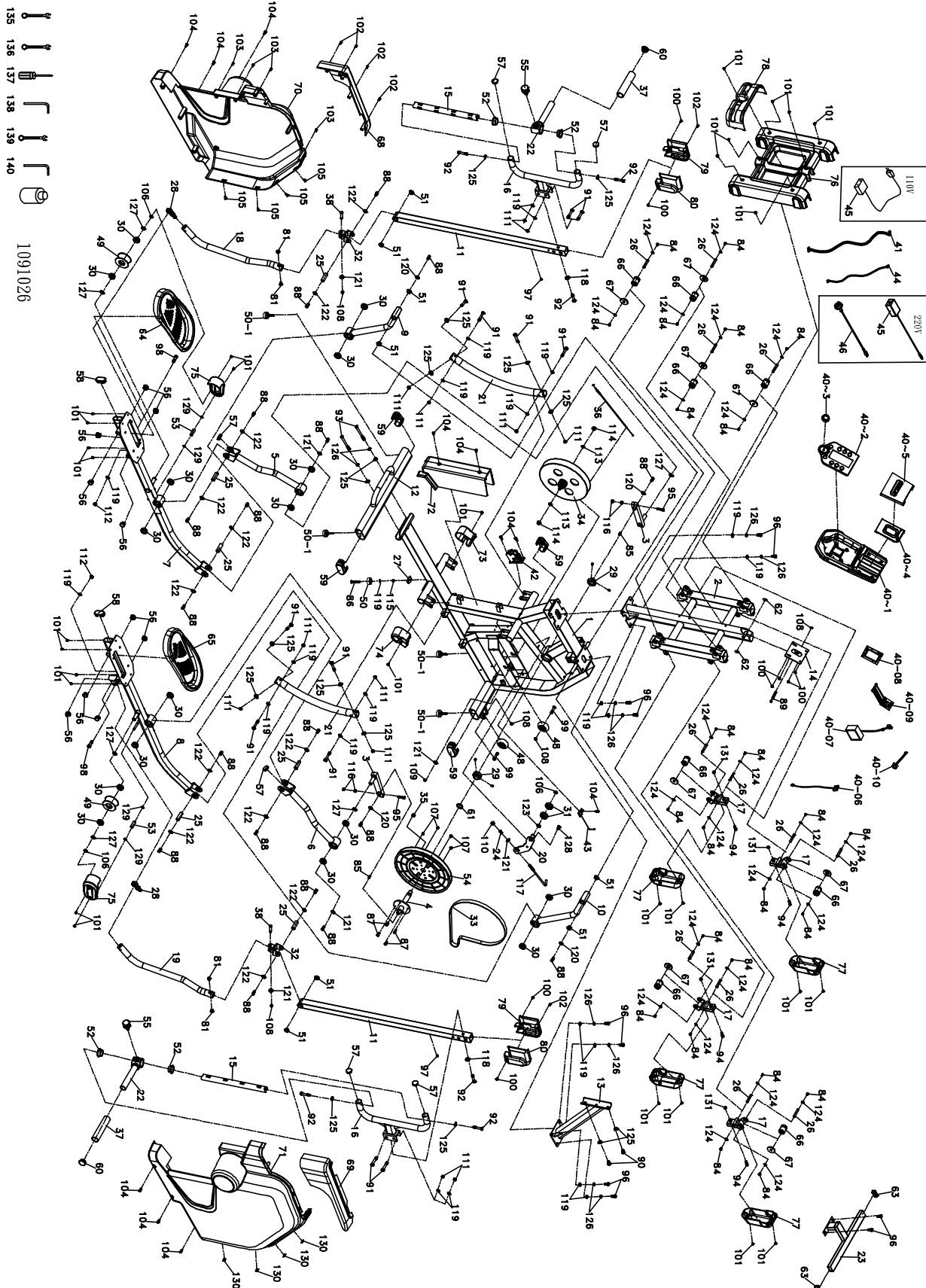
Vous pouvez avoir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque classement en ajoutant simplement un zéro à chaque classement. Par exemple, un classement de 12 donnera une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre TEP variera selon les facteurs discutés ultérieurement. 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.

MENU D'ENTRETIEN DANS LE LOGICIEL DE LA CONSOLE

La console comprend un menu d'entretien et de diagnostics 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. Tournez sur le bouton 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. **Display Test (Essai d'affichage)** – Cette fonction permet de mettre à l'essai l'afficheur à cristaux liquides (LCD).
- C. **Functions (Fonctions)** – Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès à tous les paramètres et tournez le bouton LEVEL pour faire défiler les données.
 - I. **ODO Reset (Remise à zéro de l'odomètre)** – Cette fonction vous permet de remettre l'odomètre à zéro.
 - II. **Units (Unités)** – Cette fonction vous fait choisir entre le système ANGLAIS ou le système MÉTRIQUE.
 - III. **Display Mode (Mode affichage)** – Cette fonction vous permet de fermer la console automatiquement après 30 minutes d'inactivité.
 - IV. **Motor Test (Essai du moteur)** – Cette fonction vous permet de faire fonctionner continuellement la mise sous tension du moteur à engrenages.
 - V. **Manual (Manuel)** – Cette fonction vous permet de sortir du moteur à engrenages.
 - VI. **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 dans le mode *pause* indéfiniment.
 - VII. **Key Tone (Tonalité des boutons)** – Cette fonction vous permet d'ouvrir ou de fermer les signaux sonores émis en appuyant sur les boutons.
- D. **Factory Set (Réglage à l'usine)**
- E. **Exit (Sortie)** – Cette fonction vous permet de sortir du menu d'entretien.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	9408101	Cadre principal	1
2	9408102	Support vertical principal	1
3	9408103	Bras de manivelle	2
4	9408104	Axe du pédalier	1
5	9408105	Assemblage de la connexion gauche (L)	1
6	9408106	Assemblage de la connexion droite (R)	1
7	9408107	Tringle de connexion gauche (L)	1
8	9408108	Tringle de connexion droite (R)	1
9	9408109	Système de rotation gauche	1
10	9408110	Système de rotation droit	1
11	9408111	Bras vertical	2
12	9408112	Stabilisateur arrière avec poignée	1
13	9408113	Support diagonal	1
14	9408114	Assemblage du support de la console	1
15	9408115	Assemblage des poignées du support	2
16	9408116	Assemblage des poignées	2
17	9408117	Assemblage de la poulie de tension de la	4
18	9408118	Tube latéral gauche	1
19	9408119	Tube latéral droit	1
20	9408120	Assemblage de la poulie de tension de la	1
21	9408121	Tube du support	2
22	9408122	Assemblage des poignées du support	2
23	9408123	Lèvre arrière	1
24	9408124	Manchon de l'embout de bielle	1
25	9408125	Essieu	6
26	9408126	Essieu de fixation de la poulie	12
27	9408127	Plaque de réglage du pied de nivellement	1
28	9408128	Roulement d'embout de bielle M12 x P1,75	2
29	9408129	Coussinet 6005	2
30	9408130	Coussinet 6003	16
31	9408131	Coussinet 6203	2
32	9408132	Assemblage des commandes	2
33	9408133	Courroie d'entraînement 8J500	1
34	9408134-1	Volant	1
35	9408135	Aimant	1
36	9408136-1	Câble en acier	1
37	9408137	Mousse de poignée	2
38	9408138	Vis de l'essieu du système de rotation	2
40	9408140	Assemblage de la console	1
41	9408141	Câble de l'ordinateur 1350 mm	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
42	9408142	Moteur à engrenages	1
43	9408143	Capteur avec câble 300 mm	1
44	9408144	Câble d'alimentation à courant continu 970	1
45	9408145	Adaptateur de courant	1
46	9408146	Cordon d'alimentation du transformateur	1
48	9408148	Roue de déplacement	2
49	9408149	Roue coulissante Ø72 en uréthane	2
50	9408150	Pied en caoutchouc Ø35 x 10 mm	1
50-1	9408150-01	Assemblage de pied en caoutchouc	4
51	9408151	Bague WFM-1719-12	8
52	9408152	Bague	4
53	9408153	Manchon	2
54	9408154	Poulie d'entraînement	1
55	9408155	Bouton de serrage	2
56	9408156	Capuchon rond 25,4 x 2,0T	10
57	9408157	Capuchon rond Ø32 x 1,8T	6
58	9408158	Embout ovale	2
59	9408159	Embout ovale Ø40 x Ø80	4
60	9408160	Bouchon à tête ronde Ø32 (1,8T)	2
61	9408161	Entretoise de la bague	1
62	9408162	Rondelle en nylon 5/16 po x 25 x 3T	2
63	9408163	Embout carré 20 mm x 40 mm	2
64	9408164	Pédale gauche (L)	1
65	9408165	Pédale droite (R)	1
66	9408166	Roue du coulisseau	8
67	9408167	Roue en plastique	8
68	9408168	Couvercle gauche du tableau de la console	1
69	9408169	Couvercle droit du tableau de la console (R)	1
70	9408170	Garde-chaîne gauche (L)	1
71	9408171	Garde-chaîne droit (R)	1
72	9408172	Boîtier arrière	1
73	9408173	Couvercle gauche du coulisseau	1
74	9408174	Couvercle droit du coulisseau	1
75	9108175	Couvercle de la roue coulissante	2
76	9408176	Couvercle A du coulisseau	1
77	9408177	Couvercle B du coulisseau	4
78	9408178	Porte-bouteille	1
79	9408179	Capuchon de la poignée gauche (L)	2
80	9408180	Capuchon de la poignée droite (R)	2
81	9408181	Bague	4
84	9408184	Boulon à tête hexagonale M5 x P0,8 x 10L	24

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
85	9408185	Clavette woodruff 7 x 7 x 19 mm	2
86	9408186	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 2 po	1
87	9408187	Boulon à tête hexagonale ¼ po x UNC20 x ¾	4
88	9408188	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 15 mm	18
89	9408189	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ½ po	1
90	9408190	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x ¾ po	2
91	9408191	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ¼ po	12
92	9408192	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x	6
93	9408193	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3 ¾ po	2
94	9408194	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x P1,25 x	4
95	9408195	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 35 mm	2
96	9408196	Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x ¾	10
97	9408197	Boulon à chapeau à tête creuse M5 x 6L	2
98	9408198	Boulon M10 x P1,5 x Ø12 x 20L	2
99	9408199	Boulon à tête ronde 5/16 po x UNC18 x 1 ¾	2
100	94081100	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 10L	8
101	94081101	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	29
102	94081102	Vis à tête 3,5 x 12 mm	6
103	94081103	Vis à tête 3,5 x 16 mm	4
104	94081104	Vis à tête 5 x 19 mm	11
105	94081105	Vis à tête 5 x 16 mm	4
106	94081106	Anneau de retenue en forme de croissant	3
107	94081107	Écrou en nylon ¼ po x 8T	4
108	94081108	Écrou en nylon 5/16 po x UNC18 x 7T	5
109	94081109	Écrou en nylon M8 x 7T	1
110	94081110	Écrou en nylon M8 x 9T	1
111	94081111	Écrou en nylon 3/8 po x UNC16 x 7T	12
112	94081112	Écrou en nylon M10 x 8T	2
113	94081113	Écrou en nylon 3/8 po x UNF26 x 4T	2
114	94081114	Écrou en nylon 3/8 po x UNF26 x 11	2
115	94081115	Écrou 3/8 po x UNC16 x 7T	1
116	94081116	Écrou M8 x 6,3T	4
117	94081117	Crochet fileté M8 x 155 mm	1
118	94081118	Rondelle ordinaire Ø10 x Ø25 x 1,5T	2
119	94081119	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T	23
120	94081120	Rondelle ordinaire Ø8,5 x Ø26 x 2,0T	4
121	94081121	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø23 x 1,5T	6
122	94081122	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø23 x 3T	12
123	94081123	Rondelle ordinaire Ø17 x Ø23,5 x 1,0T	1
124	94081124	Rondelle ordinaire Ø5 x Ø15 x 1,5T	24

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
125	94081125	Rondelle courbée Ø3/8 po x 23 x 2,0T	16
126	94081126	Rondelle à ressort Ø10 x 2T	10
127	94081127	Rondelle ondulée Ø17 x 0,3T	6
128	94081128	Boulon mécanique M8 x 20 mm	1
129	94081129	Pince en E, E7 (7 x 14 x 0,8T)	4
130	94081130	Pince-écrou rapide M5	4
131	94081131	Écrou M8 x P1,25 x 4T	4
135	94081135	Clef 13/14 mm (160 mm)	1
136	94081136	Clef 12/14 mm (160 mm)	1
137	94081137	Tournevis Phillips	1
138	94081138	Clef allen en L 8 mm	1
139	94081139	Clef 17 mm	1
140	94081140	Clef allen en L 6 mm	1

Garantie limitée du fabricant

GARANTIE DE L'EXERCISEUR ESCALADEUR

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces SOLE de cet exerciceur escaladeur pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail tel que déterminé 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 :

Main d'œuvre / Soudures du cadre	Garantie de deux ans / à vie
Composantes électroniques	Garantie de cinq ans
Pièces	Garantie de cinq ans

*Les produits cosmétiques incluent, mais sans se limiter aux articles suivants, les poignées, les recouvrements de la console, ainsi que les étiquettes et les plaques de décalcomanie.

RESPONSABILITÉS NORMALES DU CLIENT OU DE LA CLIENTE

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. L'exerciceur escaladeur doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. L'exerciceur escaladeur doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
4. L'exerciceur escaladeur 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 de l'exerciceur escaladeur, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
6. Les dommages au revêtement de l'exerciceur escaladeur au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
7. L'entretien régulier de l'exerciceur escaladeur 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 états 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 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.
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

Gardez votre acte de vente. Douze (12) mois à partir de l'acte de vente ou dix-huit (18) mois à partir de la date d'expédition de l'usine tel que déterminé par le numéro de série 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. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un état 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 1-888-707-1880.
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.
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.
4. 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.

SPIRIT

spiritfitness.ca

X XTEERRA

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/products/everlast.html

 *Johnny G*
by **SPIRIT**

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

Dyaco Canada Inc. dyaco.ca

SOLE[™]
FITNESS