

**SOLE**  
FITNESS

**Guide d'utilisation**

**Modèle: 16808335000**

**Machine à ramer SR500s**

Veillez lire attentivement l'intégralité  
de ce manuel avant d'utiliser votre  
nouveau rameur.

**ATTENTION** , Avant de retourner votre produit SOLE à un détaillant, ou si vous avez besoin d'aide pour l'assemblage ou le soutien  
• technique, veuillez d'abord nous appeler pour obtenir de l'aide au 1-888-707-1880. Merci d'avoir acheté un produit SOLE.

# TABLE DES MATIÈRES

<u>Enregistrement du produit</u>	<b>1</b>
<u>Instructions importantes en matière de sécurité</u>	<b>3</b>
<u>Instructions électriques importantes</u>	<b>4</b>
<u>Instructions d'utilisation importantes</u>	<b>4</b>
<u>Instructions d'assemblage</u>	<b>7</b>
<u>Fonctionnement de votre nouveau rameur</u>	<b>9</b>
<u>Procédures de pliage/dépliage</u>	<b>19</b>
<u>Diagramme de la vue éclatée</u>	<b>23</b>
<u>Liste des pièces</u>	<b>24</b>
<u>Garantie limitée dufabricant</u>	<b>33</b>

# SOLE

## FITNESS

### **FÉLICITATIONS POUR TON NOUVEAU RAMEUR ET BIENVENUE DANS LA FAMILLE SOLE!**

Nous vous remercions d'avoir acheté ce rameur Sole de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau rameur a été fabriqué par l'un des principaux fabricants d'appareils de conditionnement physique au monde et est couvert par l'une des garanties les plus complètes qui soient. Dyaco Canada Inc. fera tout ce qui est en son pouvoir pour rendre votre expérience de propriétaire aussi agréable que possible pendant de nombreuses années.

Si vous avez des questions sur votre nouveau produit Sole ou sur la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.

Veuillez prendre le temps d'inscrire ci-dessous le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date de l'achat pour faciliter les contacts futurs. Nous apprécions la confiance que vous accordez à SOLE et nous nous souviendrons toujours que c'est grâce à vous que nous sommes en activité. Veuillez-vous rendre sur le site [www.dyaco.ca/garantie](http://www.dyaco.ca/garantie) et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

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

Nom du concessionnaire \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone du concessionnaire \_\_\_\_\_

Date d'achat \_\_\_\_\_

## ENREGISTREMENT DES PRODUITS

### ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

Numéro de série \_\_\_\_\_



### Enregistrez votre achat

Veuillez nous rendre visite à l'adresse [www.dyaco.ca/garantie](http://www.dyaco.ca/garantie) pour enregistrer votre achat.

## AVANT DE COMMENCER

Nous vous remercions d'avoir choisi le rameur SR500s. Nous sommes très fiers de fabriquer ce produit de qualité et nous espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'exercice de qualité qui vous permettront de vous sentir mieux, d'avoir une meilleure apparence et de profiter pleinement de la vie. Il est prouvé qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos vies occupées limitent notre temps et nos possibilités de faire de l'exercice. Le rameur SR500s constitue une méthode pratique et simple pour commencer à remettre son corps en forme et à adopter un mode de vie plus heureux et plus sain.

Lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le rameur SR500s. Bien que Dyaco Canada Inc. construise ses produits avec les meilleurs matériaux et utilise les normes les plus élevées de fabrication et de contrôle de la qualité, il peut parfois y avoir des pièces manquantes ou des pièces de taille incorrecte. Si vous avez des questions ou des problèmes avec les pièces incluses dans votre rameur SR500s, ne retournez pas le produit. Contactez-nous d'**abord** ! Si une pièce est manquante ou défectueuse, appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880. Notre personnel du service clientèle est disponible pour vous aider de 8h30 à 17h00 (heure de l'Est) du lundi au vendredi. Veillez à vous munir du nom, du modèle et du numéro de série du produit lorsque vous nous contactez.

## ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT ET AUTOCOLLANTS DE COMMUNICATION

L'image ci-dessous montre un exemple d'étiquettes d'avertissement et d'autocollants de communication Sole Fitness placés sur l'équipement dans le cadre du processus de fabrication. Il est essentiel que les propriétaires maintiennent l'intégrité et l'emplacement de ces autocollants. Si vous constatez que des autocollants sont manquants ou endommagés, contactez votre détaillant ou distributeur local pour les remplacer. NOTE : LES AUTOCOLLANTS ET LES ÉTIQUETTES NE SONT PAS REPRÉSENTÉS À L'ÉCHELLE.

**WARNING**  
**AVERTISSEMENT**

**SERIOUS INJURY COULD OCCUR IF THESE PRECAUTIONS ARE NOT OBSERVED**

- Consult your physician before use.
- Stop immediately if you become dizzy or experience chest pains and consult your physician.
- Heart Rate monitoring systems can be inaccurate; use them for reference only.
- Read all warnings on the unit and be properly instructed or read the Owner's Manual on how to use before beginning.
- Inspect this machine for damage prior to use.
- Keep body, clothing, and fitness accessories clear of moving parts.
- Risk of personal injury – Keep children under the age of 13 away from machine.
- To reduce the risk of injury from moving parts and electric shock - Unplug before cleaning or servicing.

**Le non respect de ces directives pourrait entraîner des blessures graves, voir mortelles:**

- Consultez votre médecin avant de l'utiliser.
- Arrêtez immédiatement en cas d'éourdissements ou des douleurs à la poitrine et consultez votre médecin.
- Les lectures de fréquence cardiaque peuvent être inexactes; utiliser à titre indicatif seulement.
- Lisez tous les avertissements et les instructions sur l'appareil et dans le manuel du propriétaire avant l'utilisation.
- Inspectez cet appareil pour tout dommages avant de l'utiliser.
- Garder le corps, les vêtements et accessoires d'entraînement à l'écart de pièces mobiles.
- Risque de blessures- gardez les enfants âgés de moins de 13 ans loin de l'appareil.
- Pour réduire le risque de blessures causées par les pièces mobiles et aux chocs électriques, débrancher avant le nettoyage ou l'entretien.



# INSTRUCTIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

## **AVERTISSEMENT**

**DANGER** -- Pour réduire le risque de choc électrique :

Débranchez toujours ce rameur de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.

**AVERTISSEMENT** - Pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessure, installez le rameur sur une surface plane et accessible à une prise de courant de 110 volts, 15 ampères, avec mise à la terre, et ne branchez que le rameur sur le circuit.

**N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'IL NE S'AGISSE D'UNE RALLONGE DE 14 AWG OU MIEUX, AVEC UNE SEULE PRISE À L'EXTRÉMITÉ :**

- N'utilisez pas le rameur sur un tapis très rembourré, pelucheux ou à poils longs. La moquette et le rameur risquent d'être endommagés.
- Tenez les enfants à l'écart du rameur. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de précaution qui peuvent causer des blessures.
- Tenir les parties du corps (mains, pieds, cheveux, etc.) éloignées de toutes les pièces mobiles.
- N'utilisez jamais le rameur si le cordon ou les fiches sont endommagés. Si le rameur ne fonctionne pas correctement, appelez votre détaillant.
- Tenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Les étincelles produites par le moteur peuvent enflammer un environnement hautement gazeux.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise de courant.
- N'essayez pas d'utiliser votre rameur à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Ne pas utiliser ou permettre l'utilisation d'un équipement endommagé et/ou dont les pièces sont usées ou cassées. Pour tous les équipements, n'utiliser que les pièces de rechange fournies par Dyaco Canada Inc.
- La maintenance préventive est la clé du bon fonctionnement des équipements. L'équipement doit être inspecté à intervalles réguliers.
- L'utilisation d'un émetteur de ceinture thoracique (vendu séparément) est une méthode précise d'analyse de la fréquence cardiaque. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation du rameur. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Ce rameur n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation du rameur de la part d'une personne responsable de leur sécurité.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de cette machine.

- Ne laissez pas les enfants de moins de 13 ans utiliser ou jouer sur le rameur.
- Poids maximum de l'utilisateur 300 lbs
- En cas de vertiges, de nausées, de douleurs thoraciques ou de tout autre symptôme anormal lors de l'utilisation de cet appareil, ARRÊTEZ immédiatement la séance d'entraînement. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
- Il faut faire attention à ne pas se blesser le dos en soulevant ou en déplaçant l'équipement. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées.
- N'utilisez pas le siège pour déplacer le rameur Sole. Le siège se déplacera et le chariot à manger risque de vous pincer les mains ou les doigts. Lorsque vous pliez ou dépliez l'appareil, éloignez tous les enfants et veillez à ce que vos mains soient à l'écart de tout point de pliage ou de pincement.

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !**

## INSTRUCTIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

### **ATTENTION!**

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

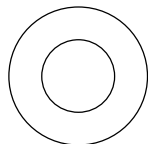
N'exposez **JAMAIS** ce rameur à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou d'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température de fonctionnement est comprise entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est de 95 % sans condensation (aucune goutte d'eau ne se forme sur les surfaces).

## INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

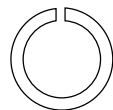
- N'utilisez **JAMAIS** ce rameur sans avoir lu et compris les résultats de toute modification opérationnelle demandée à l'ordinateur.
- Comprenez que les changements de résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance souhaité sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira progressivement à la commande.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous faites de l'exercice sur votre rameur, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et entraîner des blessures graves.
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une faible pression du doigt.

# LISTE DES FERRURES SR500s

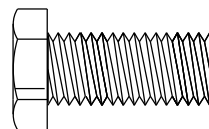
## 1 FERRURES ÉTAPE 1



#109.  $\text{Ø}3/8" \times \text{Ø}19 \times 1,5\text{T}$   
Rondelle plate (4 pièces)

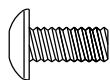


#121.  $\text{Ø}10 \times 2\text{T}$   
Rondelle élastique (4 pièces)



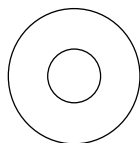
#120.  $3/8" \times 3/4"$   
Boulon à tête  
hexagonale (4 pièces)

## 2 FERRURES ÉTAPE 2

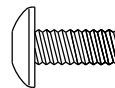


#129.  $\text{M}6 \times \text{P}1.0 \times 10\text{L}$   
Boulon à douille à tête bouton  
(4 pièces)

## 3 FERRURES ÉTAPE 3


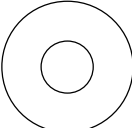
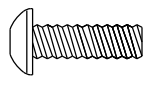
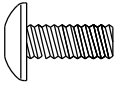


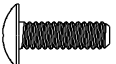



#122.  $\text{Ø}5/16" \times \text{Ø}18 \times 1,5\text{T}$   
Rondelle plate (4 pièces)

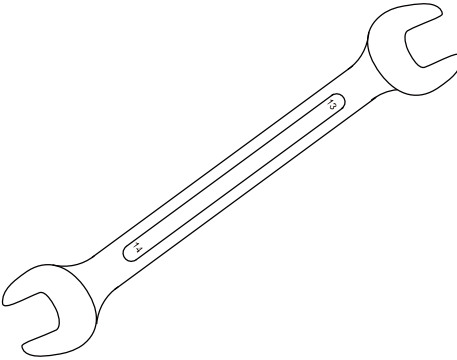
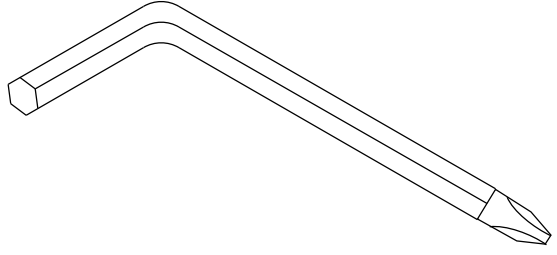
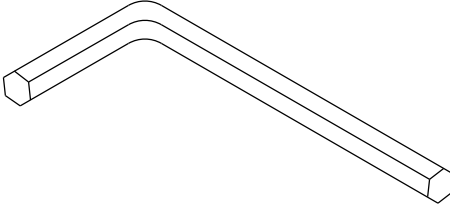


#123.  $\text{M}8 \times \text{P}1.25 \times 12\text{L}$   
Boulon à douille à tête bouton  
(5 pièces)

# 4 FERRURES ÉTAPE 4

 <p><b>#125.</b> Ø1/4" Rondelle élastique (4 pièces)</p>	 <p><b>#122.</b> Ø5/16" × Ø18 × 1,5T Rondelle plate (6 pièces)</p>	
 <p><b>#124.</b> M6 × 15L_ Vis à tête cruciforme (4 pièces)</p>	 <p><b>#123.</b> M8 × P1.25 × 12L Boulon à douille à tête ronde (6 pièces)</p>	 <p><b>#85.</b> M5 × 10L Vis à tête cruciforme (3 pièces)</p>
 <p><b>#134.</b> Ø5 × 0.6T_ Rondelle étoilée (2 pièces)</p>	 <p><b>#133.</b> Vis à tête Phillips M5 × 15L (2 pièces)</p>	 <p><b>#136.</b> Ø5.5 × Ø19 × 1.5T_ Rondelle plate (2 pièces)</p>

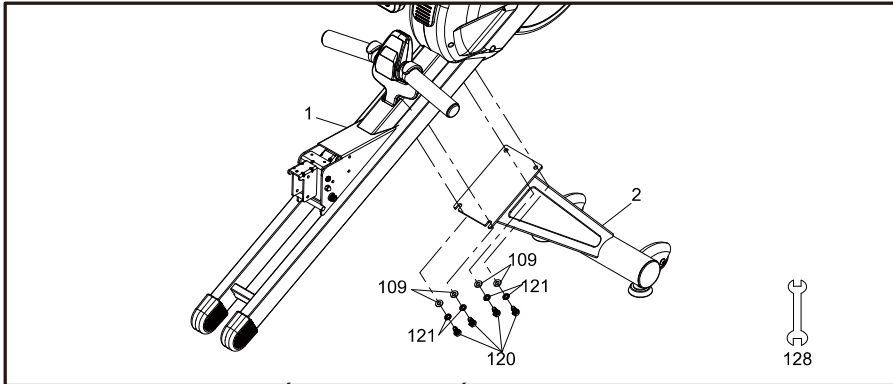
# OUTILS D'ASSEMBLAGE

	
<p><b>#128.</b> 13/14m/m_Clé</p>	
	
<p><b>#127.</b> Clé Allen M5 et tournevis cruciforme combinés</p>	<p><b>#126.</b> Clé Allen M4</p>



# SR500s INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## 1 ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

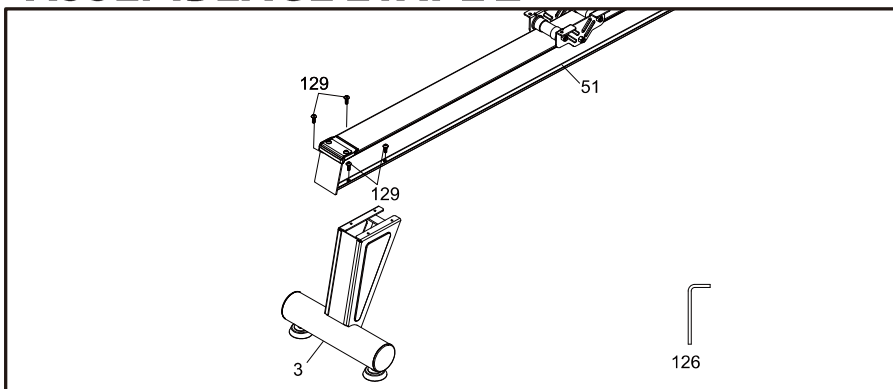


1. Rassembler le MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1.
2. Utiliser la clé (**128**) pour serrer 4 boulons à tête hexagonale (**120**) avec 4 rondelles élastiques (**121**) et 4 rondelles plates (**109**) pour fixer le CADRE PRINCIPAL (**1**) et le STABILISATEUR AVANT (**2**) ensemble.

### FERRURES ÉTAPE 1

- #109.  $\text{Ø}3/8'' \times \text{Ø}19 \times 1,5\text{T}$   
Rondelle plate (4 pièces)
- #121.  $\text{Ø}10 \times 2\text{T}$   
Rondelle élastique  
(4 pièces)
- #120.  $3/8'' \times 3/4''$   
Boulon à tête  
hexagonale (4 pièces)

## 2 ASSEMBLAGE ÉTAPE 2

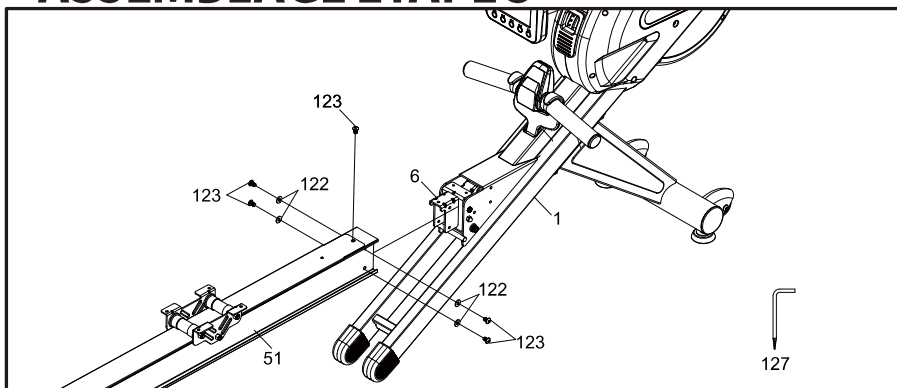


1. Rassembler le MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2.
2. Utiliser la clé Allen (**126**) pour serrer les 4 boulons à tête bombée (**129**) sur le rail en aluminium (**51**) et le stabilisateur arrière (**3**).

### FERRURES ÉTAPE 2

- #129.  $\text{M6} \times \text{P1.0} \times 10\text{L}$   
Boulon à douille à tête  
bouton (4 pièces)

# 3 ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

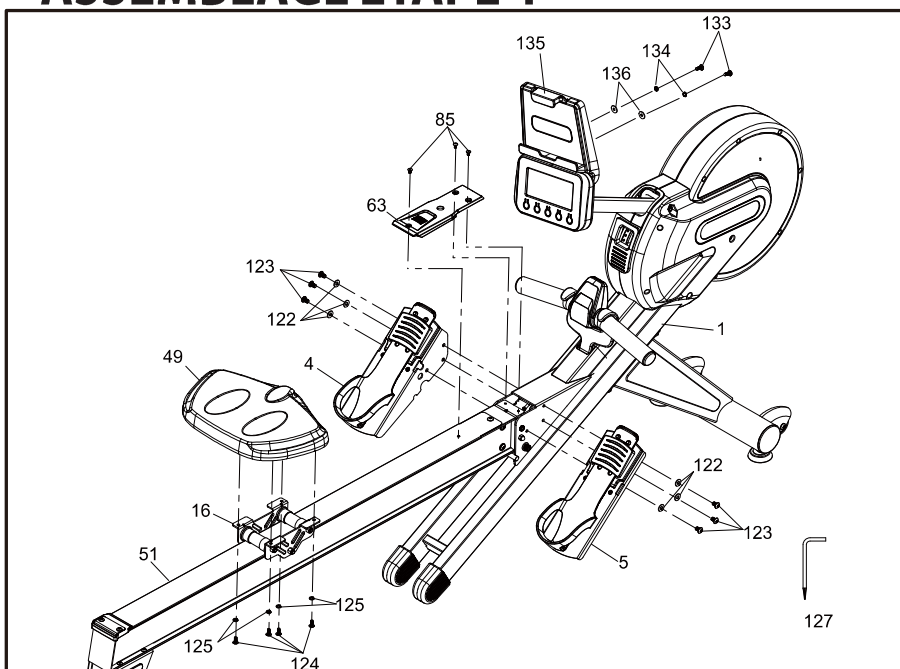


## FERRURES ÉTAPE 3

- #122. Rondelle plate  
Ø5/16" × Ø18 × 1,5T  
(4 pièces)
- #123. M8 × P1.25 × 12L  
Boulon à douille à tête  
bouton (5 pièces)

1. Rassembler le MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3.
2. Fixer l'autre extrémité du rail en aluminium (51) à l'ENSEMBLE D'EXTRÉMITÉ DE PLIAGE (6) et utiliser la clé à molette (127) pour serrer les 5 boulons à tête bombée (123) ainsi que les 4 rondelles plates (122).

# 4 ASSEMBLAGE ÉTAPE 4



## FERRURES ÉTAPE 4

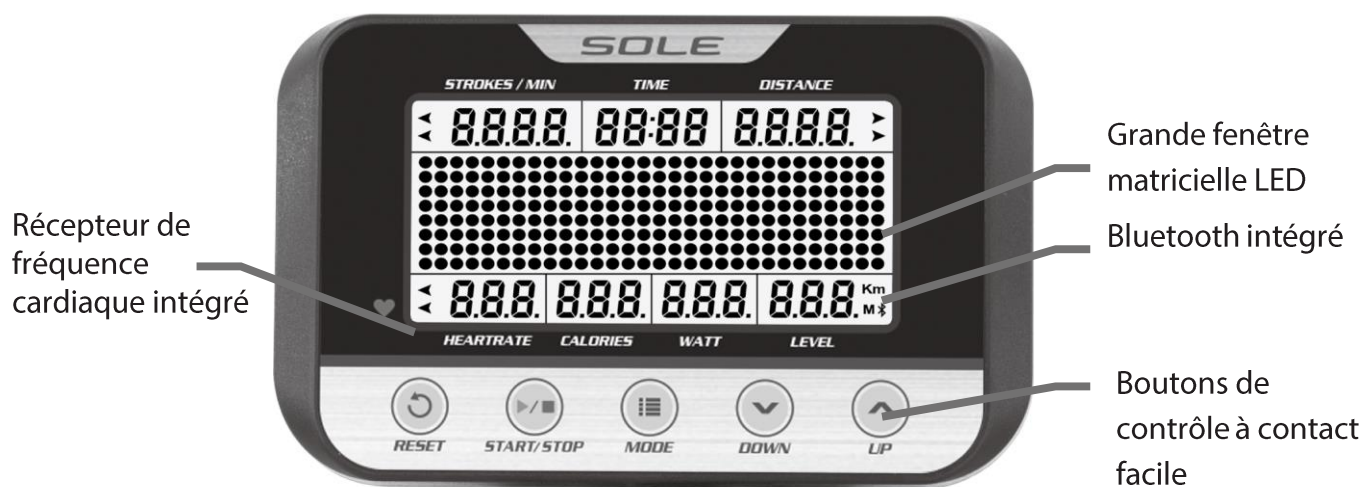
- #125. Ø1/4"  
Rondelle élastique  
(4 pièces)
- #122. Rondelle plate  
Ø5/16" × Ø18 × 1,5T  
(6 pièces)
- #124. M6 × 15L  
Vis à tête cruciforme  
(4 pièces)
- #123. M8 × P1.25 × 12L  
Boulon à douille à tête  
ronde  
(6 pièces)
- #85. Vis à tête  
cruciforme M5 × 10L  
(3 pièces)
- #134. Ø5 ×  
0.6T\_Rondelle étoile  
(2 pièces)
- #133. Vis à tête Phillips  
M5 × 15L (2 pièces)
- #136. Ø5.5 × Ø19 ×  
1.5T\_Rondelle plate  
(2 pièces)

1. Rassembler le MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4.  
Installer les PÉDALES gauche et droite (4,5) sur le CADRE PRINCIPAL (1) à l'aide de 6 BOULONS à tête bombée (123) et de 6 RONDELLES PLATES (122) en utilisant la CLÉ DE COMBINAISON (127) pour les serrer. Utiliser à nouveau la clé à molette (127) pour installer le couvercle de raccordement (63) sur le rail en aluminium (51) à l'aide de 3 vis à tête PHILLIPS (85). Installer le siège (49) et la plaque de fixation du siège (16) avec 4 vis à tête PHILLIPS (124) et 4 rondelles élastiques (125) à l'aide de la clé à molette (127).
2. Installez le support de tablette (135) à l'arrière de la console avec deux vis cruciformes (133), deux rondelles en étoile (134) et deux rondelles plates (136) à l'aide d'une clé Allen M5 et d'un tournevis cruciforme (127).

# FONCTIONNEMENT DE VOTRE RAMEUR

## SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE CONTRÔLE

### CONSOLE



### PUISSANCE

Réveillez la console en appuyant sur n'importe quel bouton et l'écran LCD s'allumera. Si la vitesse est détectée par un capteur de vitesse, le mode d'entraînement manuel commence. Après une minute d'inactivité, la console se met automatiquement en veille.

### FONCTIONS DE LA FENÊTRE

#### STROKE/MIN

La valeur S/m indique l'équivalent des coups par minute.

#### TEMPS

- Indique le temps.
- Plage de temps : 00:00~99:59 (minute : seconde)
- Le temps est accumulé pour chaque mode d'entraînement.
- Lorsque le temps est réglé sur le compte à rebours, il indique le temps restant.

#### DISTANCE

- La plage de distance est de 0~9999 et passe au format 1X.XX lorsque la valeur est supérieure à 9999.
- La distance est cumulée pour chaque mode d'entraînement.
- Lorsque la distance est réglée sur le compte à rebours, elle indique la distance restante.

## **RYTHME CARDIAQUE**

- La fréquence cardiaque est comprise entre 40 et 220 bpm.
- Lorsque le signal de fréquence cardiaque est détecté, le petit point situé dans le coin inférieur droit de la fenêtre de fréquence cardiaque clignote et la valeur de la fréquence cardiaque s'affiche.
- Lorsqu'aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté, la fenêtre de fréquence cardiaque n'affiche rien.

## **CALORIES**

- La fenêtre Calorie indique la valeur des calories dissipées.
- La plage de calories est comprise entre 0 et 999.

## **WATTS**

- La fenêtre Watts indique la valeur en watts de chaque course.
- La gamme des watts est comprise entre 0 et 2000.
- Lorsque les nombres sont supérieurs à 999 à quatre chiffres, l'écran utilise le point pour afficher les chiffres en milliers. Par exemple, 1000 indique 1,00, 1009 indique 1,01, 1240 indique 1,24, 1250 indique 1,25, 2000 indique 2,00, etc.

## **NIVEAU**

- La fenêtre Niveau indique le niveau de résistance actuel.
- La plage de niveaux est de 1~16
- Les niveaux 1 et 2 allument le premier point, les niveaux 3 et 4 allument le deuxième point, etc.

## **500M/TEMPS**

- Seuls les modes d'entraînement Manuel, Distance, Temps et Calorie sont dotés de cette fonction d'affichage.
- Pour le mode d'entraînement manuel, par exemple : Lorsque la console démarre, la matrice au milieu de l'écran LCD affiche un motif de vague, puis passe à 500M/TIME 00:00 au centre de l'écran après 5 secondes, puis revient au motif de vague après 5 autres secondes et continue à répéter le cycle. C'est la fonction du balayage.
- La console passe directement en mode balayage après le démarrage. Si l'on appuie sur le bouton Mode, le modèle d'onde s'affiche. Une nouvelle pression sur le bouton Mode affiche 500M/TIME et une nouvelle pression sur le bouton Mode permet de revenir à la fonction Scan (recyclable).

## **FONCTION DU BOUTON**

### **BOUTON MODE**

- En mode veille, chaque pression sur la touche MODE permet de passer au mode d'entraînement dans l'ordre suivant : MANUEL " DISTANCE " TEMPS " CALORIES " INTERVALLE 20/10 " INTERVALLE 10/20 " INTERVALLE PERSONNALISÉ " COMBUSTION DES GRAISSES " CARDIO " FORCE " JEU
- Le mode d'entraînement par défaut après la mise en marche de l'appareil est le mode manuel.
- Pour choisir le mode d'entraînement cible, lorsque la fenêtre de la matrice affiche le modèle d'entraînement souhaité et que la valeur de la fenêtre du paramètre à régler clignote chaque seconde.

## BOUTON HAUT

- En mode de réglage de la séance d'entraînement cible, les paramètres sont comptés. La valeur augmente d'un incrément lorsque l'on appuie une fois sur la touche Up.

## BOUTON DU BAS

- En mode de réglage de la séance d'entraînement cible, le paramètre est décompté. La valeur diminue d'un incrément lorsque vous appuyez une fois sur le bouton Bas.

## BOUTON MARCHÉ/ARRÊT

- En mode veille, une pression sur le bouton Start/Stop permet d'accéder au mode d'entraînement manuel.
- Pour confirmer la valeur affichée dans la fenêtre lors du réglage du paramètre dans chaque mode d'entraînement cible et pour démarrer le mode d'entraînement. Appuyez sur pour mettre fin au mode d'entraînement en cours et toutes les fenêtres de message cessent de compter.

## BOUTON DE RÉINITIALISATION

- En appuyant sur cette touche en mode arrêt, l'image passe en mode veille.
- Le bouton Reset n'est valable qu'en mode arrêt. Quel que soit le mode, une pression de 3 secondes sur ce bouton permet de remettre la console en marche.

## CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

L'écran est plein et l'avertisseur sonore émet un bip pendant deux secondes après la mise en marche. En appuyant sur le bouton Start, vous passez directement au mode d'entraînement manuel ou en appuyant sur le bouton MODE, vous passez et sélectionnez un mode d'entraînement avec la séquence d'entraînement indiquée ci-dessous :

### MANUEL " DISTANCE " TEMPS " CALORIES " INTERVALLE 20/10 " INTERVALLE 10/20 " INTERVALLE PERSONNALISÉ " Brûleur de graisse " Cardio " Force " Jeu

Le nom du programme défile de gauche à droite pour indiquer à l'utilisateur de quoi il s'agit.



MANUEL



DISTANCE



TEMPS



CALORIES



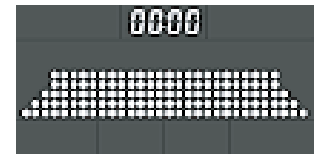
20/10 INTERVALLE



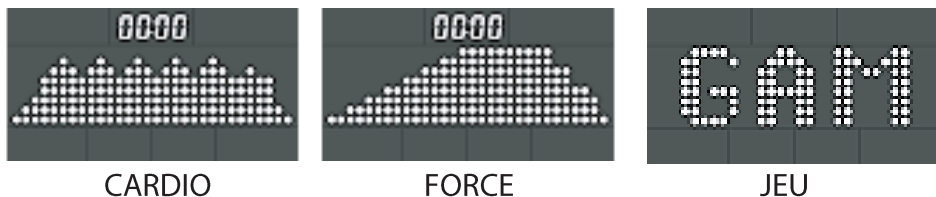
10/20 INTERVALLE



INTERVALLE PERSONNALISÉ



BRÛLER LES GRAISSES



## MODE MANUEL

Pour choisir le mode manuel (Fig. 1-1)

Le fait d'appuyer sur le bouton Start/Stop lance le mode d'entraînement ou de tirer la palette sous le mode ralenti permet d'entrer directement dans le mode d'entraînement manuel.

L'image au centre de l'écran LCD est balayée toutes les 5 secondes pour afficher la vitesse de la course avec le motif de vague (Fig. 1-2) et 500M/TIME (Fig. 1-3) ou appuyer sur le bouton MODE pour annuler le balayage avec le motif de vague uniquement. En appuyant à nouveau sur le bouton Mode, l'image passe à 500M/TIME.



Fig 1



Fig 1-2



Fig 1-3

## DISTANCE CIBLE

Pour choisir le compte à rebours de la distance cible Mode d'entraînement à la distance (Fig. 2-1)

Utilisez les boutons Haut/Bas pour ajuster et régler la distance d'entraînement. La distance par défaut est de 100 m, avec des incréments de 500 m vers le haut ou vers le bas. Appuyez sur le bouton Start/Stop pour confirmer le réglage et démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD est balayée toutes les 5 secondes pour afficher la vitesse de déplacement avec le motif de vague (Fig. 2-2) et 500M/TIME (Fig. 2-3) ou appuyer sur le bouton Mode pour annuler le balayage avec le motif de vague uniquement. En appuyant à nouveau sur le bouton Mode, l'image se met à afficher 500M/TIME.

La fenêtre de distance compte à rebours à partir de la valeur de réglage de la distance cible et indique la distance restante de la séance d'entraînement. En mode entraînement, une pression sur le bouton Up ou Down permet de régler le niveau de résistance.

Lorsque la distance est décomptée jusqu'à 0, la séance d'entraînement est terminée et l'avertisseur sonore émet un long bip. Si vous continuez à pagayer, le décompte de la distance se répète.



Fig 2-1



Fig 2-2



Fig 2-3

## TEMPS CIBLE

Pour choisir le compte à rebours du temps cible Mode d'entraînement (Fig. 3-1).

Utilisez les boutons Haut/Bas pour ajuster et régler la durée de l'entraînement. La distance par défaut est de 5:00 avec des incréments de 5 minutes vers le haut ou vers le bas (99:00 maximum). Appuyez sur le bouton Start/Stop pour confirmer le réglage et démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD est balayée toutes les 5 secondes pour afficher la vitesse de déplacement avec le motif de vague (Fig. 3-2) et 500M/TIME (Fig. 3-3) ou appuyer sur le bouton Mode pour annuler le balayage avec le motif de vague uniquement. En appuyant à nouveau sur le bouton Mode, l'image passe à 500M/TIME.

En mode entraînement, une pression sur le bouton Up ou Down permet de régler le niveau de résistance. La fenêtre de temps compte à rebours à partir de la valeur de temps réglé et indique le temps restant de la séance d'entraînement.

Lorsque le temps est décompté jusqu'à 0:00, la séance d'entraînement est terminée et l'avertisseur sonore émet un long bip. Si vous continuez à pagayer, le décompte du temps se répète.



Fig 3-1

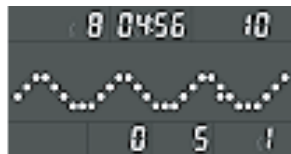


Fig 3-2



Fig 3-3

## CALORIE CIBLE

Pour choisir le mode d'entraînement avec compte à rebours des calories cibles (Fig. 4-1).

Utilisez les boutons Haut et Bas pour ajuster et définir l'objectif calorique. La valeur par défaut est de 100, avec des incréments de 10 vers le haut ou vers le bas. Appuyez sur le bouton Start/Stop pour confirmer le réglage et démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD est balayée toutes les 5 secondes pour afficher la vitesse de déplacement avec le motif de vague (Fig. 4-2) et 500M/TIME (Fig. 4-3) ou appuyez sur le bouton Mode pour annuler le balayage avec le motif de vague uniquement. En appuyant à nouveau sur le bouton MODE, l'image passe à 500M/TIME.

La fenêtre des calories compte à rebours à partir de la valeur calorique cible définie et indique les calories restantes de la séance d'entraînement. En mode entraînement, une pression sur le bouton Up ou Down permet de régler le niveau de résistance.

Lorsque les calories sont décomptées jusqu'à 0, la séance d'entraînement est terminée et l'avertisseur sonore émet un long bip. Si vous continuez à pagayer, le décompte du temps se répète.



Fig 4-1

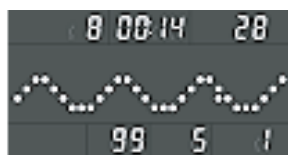


Fig 4-2



Fig 4-3

## 20/10 INTERVALLE

Choisissez le mode d'entraînement par intervalles 20/10 (Fig. 5-1).

L'image au centre de l'écran LCD : 20 secondes (exercice)/10 secondes (repos). Une pression sur le bouton Start/Stop permet de démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD montre le décompte du temps de la séance d'entraînement en cours et la vague (Fig. 5-2) ou le décompte du temps de repos et la marque (Fig. 5-3).

En mode entraînement, une pression sur le bouton Up ou Down permet de régler le niveau de résistance. Il y a 10 cycles d'exercice/repos pour chaque durée d'entraînement.

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, l'avertisseur sonore émet un long bip. Si vous continuez à pagayer, le compte à rebours se répète.

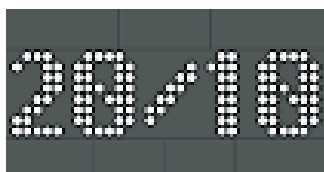


Fig 5-1



Fig 5-2



Fig 5-3

## 10/20 INTERVALLE

Pour choisir le mode d'entraînement par intervalles 10/20 (Fig. 6-1)

L'image au centre de l'écran LCD : 10 secondes (Exercice)/20 secondes (Repos) La touche Start/Stop permet de démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD montre le décompte du temps de la séance d'entraînement en cours et la vague (Fig. 6-2) ou le décompte du temps de repos et la marque (Fig. 6-3).

En mode entraînement, une pression sur le bouton Up ou Down permet de régler le niveau de résistance. Il y a 10 cycles d'exercice/repos pour chaque durée d'entraînement.

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, l'avertisseur sonore émet un long bip. Si vous continuez à pagayer, le compte à rebours se répète.



Fig 6-1



Fig 6-2



Fig 6-3



## INTERVALLE PERSONNALISÉ

Pour choisir le mode d'entraînement Custom Interval (Fig. 7-1).

Temps défini par l'utilisateur (exercice)/temps (repos) : La valeur à gauche de la fenêtre matricielle clignote pour le réglage de la durée de l'exercice. Utilisez les boutons Haut/Bas pour ajuster et régler la durée de l'exercice. La durée par défaut est de 10 secondes avec un incrément de 1 seconde vers le haut ou vers le bas. Appuyez sur le bouton Start/Stop pour confirmer le réglage et démarrer le mode d'entraînement.

La valeur à droite de la fenêtre de la matrice clignote pour le réglage du temps de repos. Utilisez les boutons Haut/Bas pour ajuster et régler la durée de la séance d'entraînement. La durée par défaut est de 10 secondes avec un incrément d'une seconde vers le haut ou vers le bas. Appuyez sur le bouton Start/ Stop pour confirmer le réglage et démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD : 10 secondes (exercice)/10 secondes (repos). Appuyez sur le bouton Start/Stop pour lancer le mode d'entraînement. L'image au centre de l'écran LCD montre le décompte du temps de la séance d'entraînement en cours et la vague (Fig. 7-1) ou le décompte du temps de repos et le repère (Fig. 7-2) En mode d'entraînement, une pression sur le bouton Up ou Down permet de régler le niveau de résistance. Il y a 10 cycles d'exercice/repos pour chaque durée d'entraînement.

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, l'avertisseur sonore émet un long bip. Si vous continuez à pagayer, le compte à rebours se répète.



Fig 7-1



Fig 7-2



Fig 7-3

## BRÛLURE DE GRAISSE

Pour choisir le mode d'entraînement Fat Burn (Fig. 8-1).

Une pression sur le bouton Start/Stop permet de démarrer le mode d'entraînement ou de régler la durée de l'entraînement. Utilisez le bouton Haut/Bas pour régler la durée. L'incrément de réglage est de 5 minutes (99:00 maximum). Appuyez sur le bouton Start/Stop pour démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD montre le profil de combustion des graisses (Fig. 8-2). En mode d'entraînement, une pression sur le bouton Up ou Down permet de régler le niveau de résistance.

La fenêtre de temps commence le compte à rebours à partir du temps réglé et affiche le temps d'entraînement restant.

Lorsque le temps est décompté jusqu'à 0:00, la séance d'entraînement est terminée et l'avertisseur sonore émet un long bip. Si vous continuez à pagayer, le décompte du temps se répète.

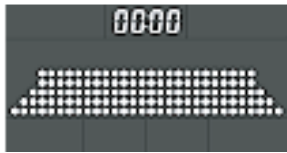


Fig 8-1



Fig 8-2

## ENTRAÎNEMENT CARDIO-VASCULAIRE

Pour choisir le mode d'entraînement cardio (Fig. 9-1).

Une pression sur le bouton Start/Stop permet de démarrer le mode d'entraînement ou de régler la durée de l'entraînement. Utilisez les boutons Haut et Bas pour régler la durée. L'incrément de réglage est de 5 minutes (99:00 maximum). Appuyez sur le bouton Start/Stop pour démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD montre le profil cardio (Fig. 9-2). En mode entraînement, une pression sur le bouton Up ou Down permet de régler le niveau de résistance.

La fenêtre de temps commence le compte à rebours à partir du temps réglé et affiche le temps d'entraînement restant.

Lorsque le temps est décompté jusqu'à 0:00, la séance d'entraînement est terminée et l'avertisseur sonore émet un long bip. Si vous continuez à pagayer, le décompte du temps se répète.

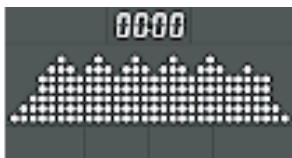


Fig 9-1

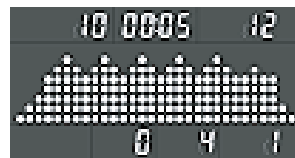


Fig 9-2

## ENTRAÎNEMENT DE FORCE

Pour choisir le mode d'entraînement de la force (Fig. 10-1).

Une pression sur le bouton Start/Stop permet de démarrer le mode d'entraînement ou de régler la durée de l'entraînement. Utilisez les boutons Haut/Bas pour régler la durée. L'incrément de réglage est de 5 minutes (99:00 maximum). Appuyez sur le bouton Start/Stop pour démarrer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'écran LCD montre le profil de force (Fig. 10-2). La fenêtre de temps commence le compte à rebours à partir du temps réglé et indique le temps d'entraînement restant.

Lorsque le temps est décompté jusqu'à 0:00, la séance d'entraînement est terminée et l'avertisseur sonore émet un long bip. Si vous continuez à pagayer, le décompte du temps se répète.

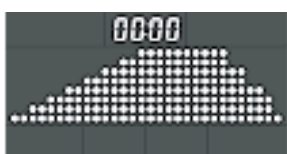


Fig 10-1



Fig 10-2

## JEU D'EXERCICE

Pour choisir le mode d'entraînement Jeu (Fig. 11-1).

Appuyez sur le bouton Start/Stop et commencez le mode d'entraînement Game (11-2).

Trois points sur le côté gauche représentent la position de l'utilisateur et l'image se déplace d'un profil vers la gauche par seconde et continue à défiler.

La position de l'utilisateur ne change pas. Toutefois, plus l'utilisateur frappe rapidement, plus sa position est élevée. Lorsqu'il n'y a pas de frappe, la position de l'utilisateur est la plus basse. La hauteur de la position de l'utilisateur est équivalente à la vitesse des mouvements de l'utilisateur.

Le temps de la séance d'entraînement commence à décompter à partir de 5 minutes et se termine lorsque le temps est écoulé.

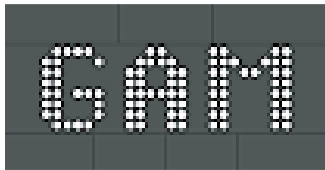


Fig 11-1



Fig 11-2

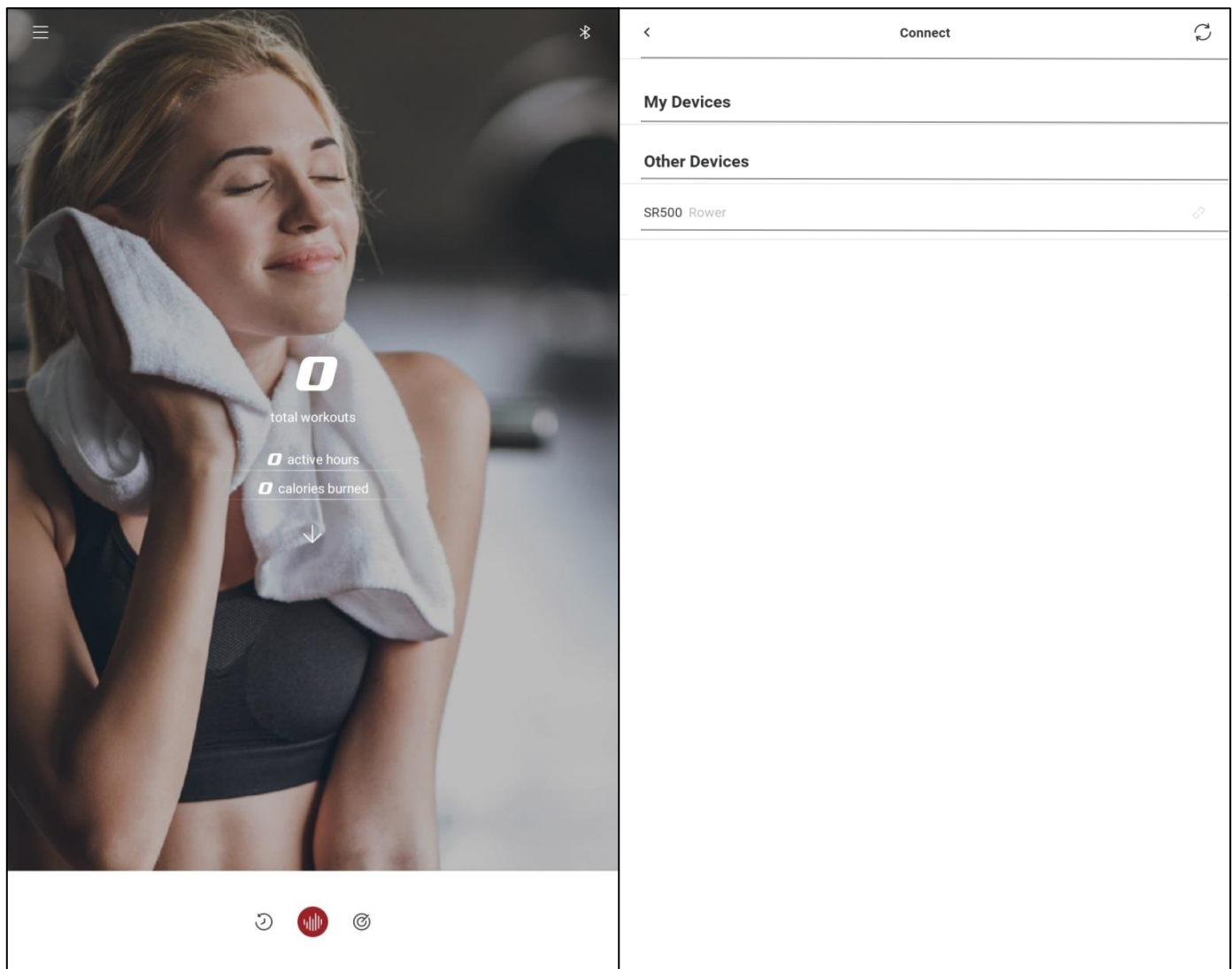
## Applications

Pour vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice, Sole a ajouté une nouvelle fonctionnalité passionnante à ce produit. Votre nouvel appareil d'exercice est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permettra d'interagir avec les smartphones ou tablettes iOS et Android compatibles via l'application SOLE+.

Il suffit de télécharger l'application gratuite SOLE+ sur l'Apple Store ou Google Play, et de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre appareil d'exercice.

### Synchronisation de l'application avec votre appareil d'exercice :

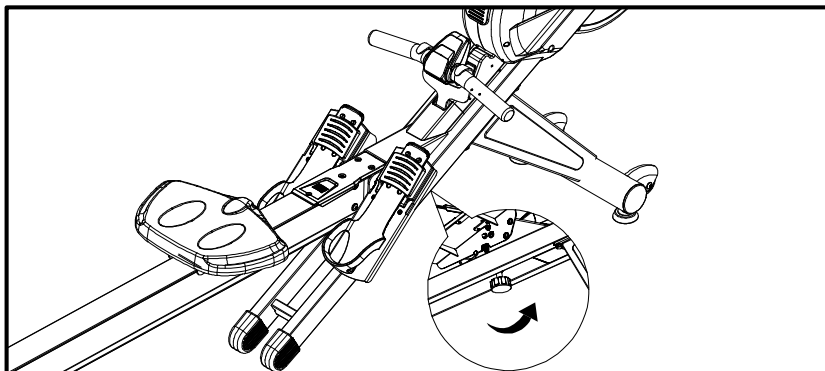
Après avoir téléchargé l'application, assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre appareil, puis appuyez sur l'icône dans le coin supérieur droit pour rechercher l'équipement Sole.



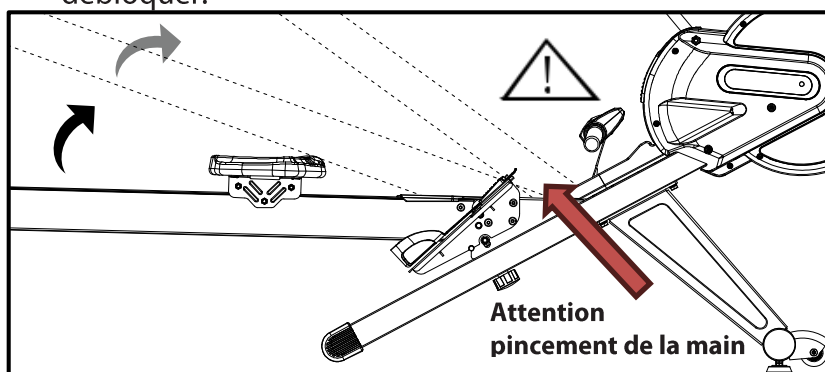
Une fois l'équipement détecté, appuyez sur Connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur la console de l'équipement. Vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre nouveau produit Sole !

Le dispositif Bluetooth de l'équipement d'exercice peut également être connecté à un émetteur de ceinture thoracique de fréquence cardiaque sans fil Bluetooth. L'émetteur de ceinture thoracique peut recevoir des signaux même lorsque l'application est déjà utilisée.

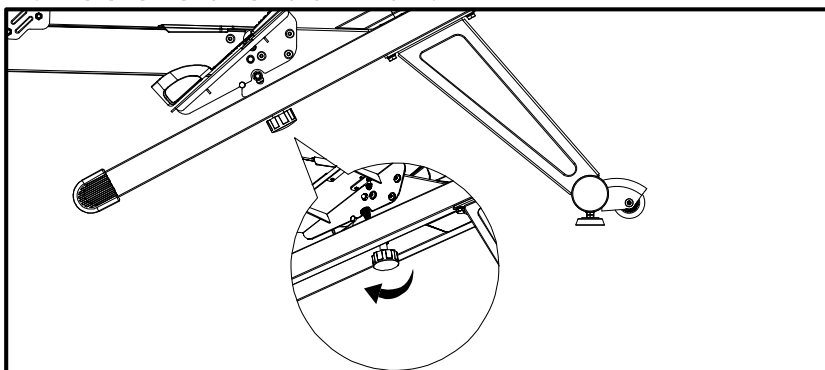
# LES PROCÉDURES DE PLIAGE/DÉPLIAGE



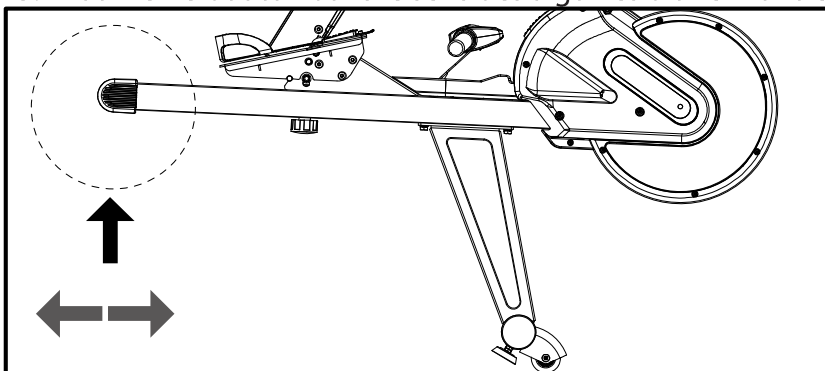
1. Tourner le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le débloquer.



2. Relever le rail en aluminium.



3. Tourner le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer.



4. Rabattre le rail en aluminium vers le haut. Soulever l'arrière et rouler.

# PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

## Avant de commencer, un mot sur la fréquence cardiaque :

La vieille devise "pas de douleur, pas de gain" est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'une activité physique confortable. L'utilisation des cardiofréquencemètres a largement contribué à ce succès. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix habituel d'intensité d'exercice est soit trop élevé, soit trop faible, et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage de bénéfices souhaitée.

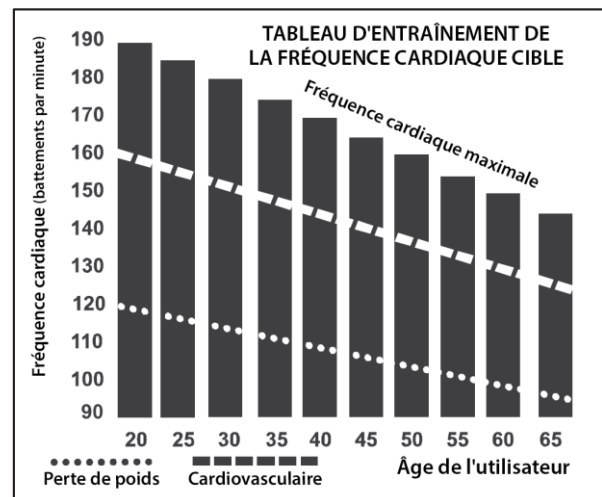
Pour déterminer la plage de bénéfices dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) d'une personne de votre âge. Pour déterminer

Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, il vous suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. La zone d'entraînement à la fréquence cardiaque se situe entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre FCM est la zone qui brûle les graisses, tandis que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette zone de 60 % à 80 % est la zone dans laquelle il faut rester pour en tirer le meilleur parti.

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

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

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



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

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

Avec tous les rameurs à fréquence cardiaque SOLE, vous pouvez utiliser la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque sans utiliser le programme de fréquence cardiaque. Cette fonction peut être utilisée en mode manuel ou dans l'un des neuf programmes différents. Le programme de fréquence cardiaque contrôle automatiquement la résistance au niveau des pédales.

## **LE TAUX D'EFFORT PERÇU**

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. L'intensité de l'entraînement ne dépend pas uniquement de la fréquence cardiaque. Votre niveau de stress, votre santé physique, votre santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, tout cela contribue à l'intensité à laquelle vous devez vous entraîner. Si vous écoutez votre corps, il vous dira tout cela.

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

L'échelle est la suivante :

Evaluation de la perception de l'effort

6 Minimal

7 Très, très léger

8 Très, très léger +

9 Très léger

10 Très léger +

11 Assez léger

12 Confortable

13 Assez difficile

14 Assez difficile +

15 Dur

16 Dur +

17 Très difficile

18 Très dur +

19 Très, très difficile

20 Maximal

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

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

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

Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des pièces de verrouillage.

1. Ajustez la sangle aussi fermement que possible, tant qu'elle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
2. Positionnez l'émetteur avec le logo centré au milieu de votre torse, face à votre poitrine (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez l'extrémité de la sangle élastique en insérant l'extrémité ronde et, à l'aide des pièces de verrouillage, fixez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
3. Positionnez l'émetteur directement sous les muscles pectoraux.
4. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque minute des signaux électriques du rythme cardiaque.



- Toutefois, vous pouvez également utiliser de l'eau ordinaire pour pré-mouiller les électrodes (2 zones ovales nervurées au dos de la ceinture et des deux côtés de l'émetteur). Il est également recommandé de porter la ceinture de l'émetteur quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs, en raison de la chimie de leur corps, ont plus de difficultés à obtenir un signal fort et régulier au début. Après l'échauffement, ce problème s'atténue. Comme indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la sangle n'affecte pas les performances.
5. Votre séance d'entraînement doit être à portée - distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et régulier. La longueur de la portée peut varier quelque peu, mais en général, restez suffisamment près de la console pour maintenir des relevés fiables, forts et de bonne qualité. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau nue garantit un fonctionnement correct. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur sur une chemise. Pour ce faire, mouillez les parties de la chemise sur lesquelles les électrodes reposeront.

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

## FONCTIONNEMENT ERRATIQUE

**Attention ! N'utilisez pas** ce rameur pour des programmes de fréquence cardiaque à moins qu'une valeur de fréquence cardiaque réelle stable et solide ne soit affichée. L'affichage de nombres élevés et aléatoires est le signe d'un problème.

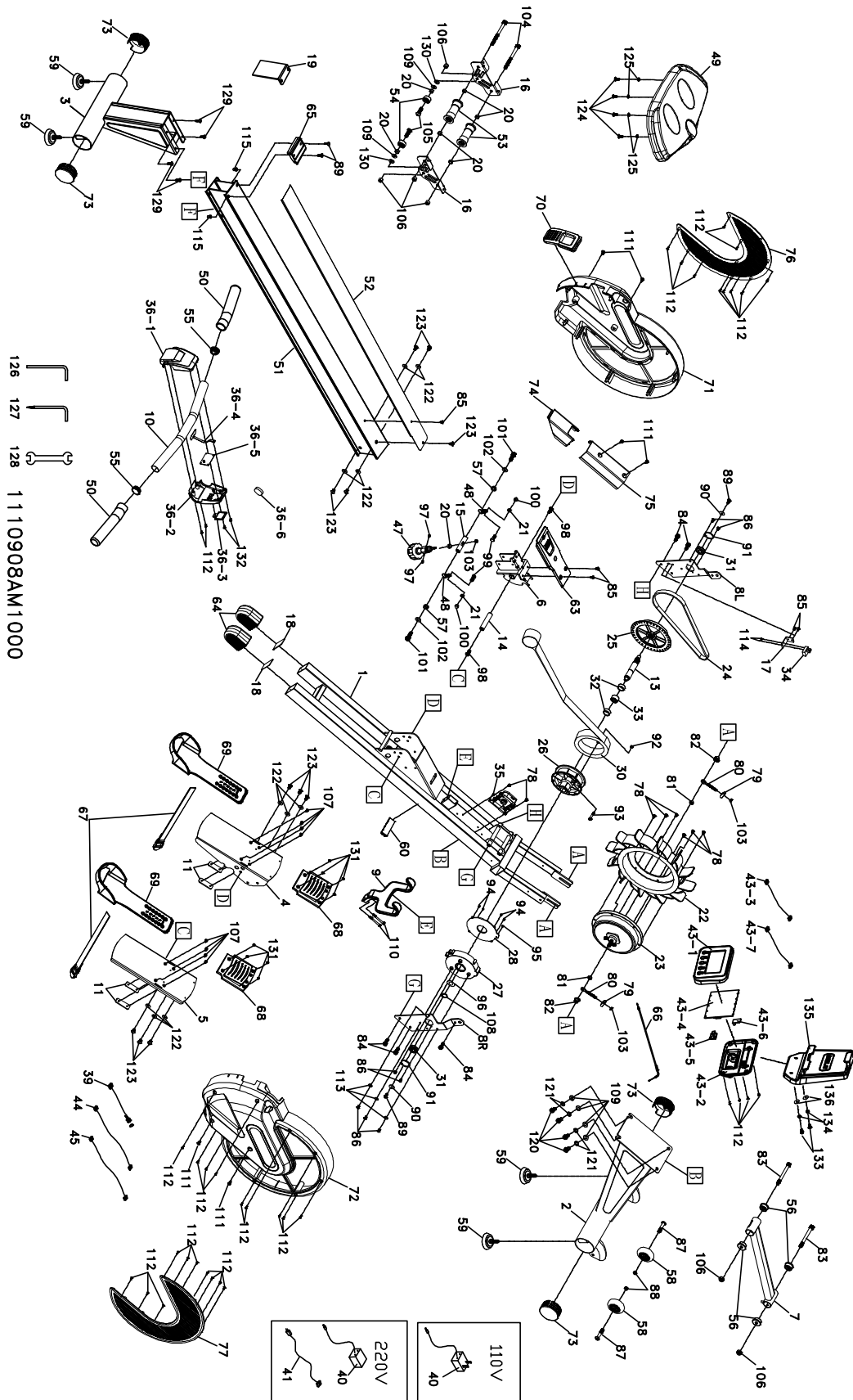
Zones de recherche d'interférences susceptibles de provoquer une irrégularité du rythme cardiaque :

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

Si le problème persiste, contactez votre détaillant.



# DIAGRAMME DE LA VUE ÉCLATÉE



# LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Q'ty
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Pédale (L)	1
5	Pédale (R)	1
6	Assemblage de l'extrémité pliante	1
7	Assemblage du support de console	1
8L	Plaque de fixation (L)	1
8R	Plaque de fixation (R)	1
9	Crochet	1
10	Poignée	1
11	Planche de fixation des pédales	4
13	Volant d'inertie Poulie Axe	1
14	Essieu de chenille	1
15	Axe de butée de siège	1
16	Planche de fixation du siège	2
17	Plaque du capteur	1
18	Plaque arrière	2
19	Plaque arrière	1
20	Manchon (Ø10xØ14x7L)	7
21	Manchon (Ø8.2xØ12.7x5L)	2
22	Ventilateur	1
23	Volant d'inertie	1
24	Courroie d'entraînement (6PJ-787L)	1
25	Poulie de volant	1
26	Loquet	1
27	Loquet à ressort	1
28	Couvercle de printemps	1
30	Rouleau de ruban	1
31	Palier (6201 UOU)	2
32	Palier (HK2012)	2
33	Palier unidirectionnel	1
34	Conseil d'administration	1
35	Moteur à engrenages	1
36	Assemblage du contrôleur	1
39	Cordon d'alimentation 750m/m_DC	1
40	Adaptateur électrique	1
41	Transformateur Cordon d'alimentation (en option)	1
43	Assemblage de la console	1
44	500m/m_Câble informatique (supérieur)	1
45	500m/m_Câble informatique (inférieur)	1
47	Bouton de réglage de la montée/descente du siège	1
48	Ressort de traction	2
49	Siège	1

<b>Clé</b>	<b>Description de la pièce</b>	<b>Q'ty</b>
50	Manchon en PVC	2
51	Rail en aluminium	1
52	Panneau d'aluminium	1
53	Poulie de chenille en aluminium	2
54	Poulie	2
55	Ø32_Capuchon rond	2
56	Couvercle d'extrémité d'essieu	4
57	Douille	2
58	Ø65_Roue de transport	2
59	Pied de réglage	4
60	Embout carré	1
63	Couvercle de connexion	1
64	Couvercle d'extrémité	2
65	Couvercle de butée de siège	1
66	Câble d'acier	1
67	Montage sur fil de fer	2
68	Pédale	2
69	Plaque de pédale	2
70	Mousse de couverture de chaîne	1
71	Couvercle de chaîne (L)	1
72	Couvercle de chaîne (R)	1
73	Embout de stabilisateur	4
74	Couvercle du moteur à engrenages avant	1
75	Couvercle du moteur à engrenages arrière	1
76	Filet en nylon (L)	1
77	Filet en nylon (R)	1
78	M5 × P0.8 × 15L_vis à tête Phillips	8
79	Ø6_Bouchon d'écrou	2
80	M6 × 57L_vis de roue libre	2
81	3/8" × UNF26 × 6T_Écrou Luck	2
82	3/8" × UNF26 × 11T_Écrou	2
83	3/8" × UNC16 × 3-3/4" Boulon à tête creuse	2
84	Boulon à tête creuse M8 × P1.25 × 20L	5
85	Vis à tête Phillips M5 × 10L	5
86	Vis à tête Phillips M5 × 10L	7
87	5/16" × UNC18 × 1-3/4" Boulon à douille à tête ronde	2
88	Écrou 5/16" × 6T_Nylon	2
89	M6 × P1.0 × 18L_Boulon à tête creuse	4
90	Ø6 × Ø19 × 1.5T_Rondelle plate	2
91	Ø32 × 1,6T_C Bague	2
92	M5 × 5T_Nylon Écrou	1
93	Boulon à tête creuse M5 × P0.8 × 32L	1
94	3 × 10L_vis à tôle	4
95	3 × 10L_vis à tôle	1
96	Ø20_Rondelle ondulée	1

Clé	Description de la pièce	Q'ty
97	Vis à tête M4 x 5L_Phillips	2
98	Boulon à tête creuse M8 x P1.25 x 15L	2
99	Boulon à tête hexagonale M8 x P1.25 x 20L	2
100	M8 x P1.25 x 13T_Cap Nut	2
101	Boulon à tête cylindrique 3/8" x UNC16 x 1" Socket Head	2
102	Ø3/8" x 20 x 3.0T_Rondelle plate	2
103	M6 x 6T_Nylon Écrou	3
104	3/8" x UNC16 x 4-1/4" Boulon à tête creuse	2
105	Boulon à tête plate 3/8" x UNC16 x 32L_Flat Head Socket	2
106	3/8" x 11T_Nylon Écrou	6
107	Vis à tête plate M5 x 12L_Flat Head Socket Screw	8
108	Ø20_C Anneau	1
109	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T_Rondelle plate	6
110	Boulon à tête cylindrique M5 x P0.8 x 50L	2
111	Ø5 x 16L_vis taraudeuse	6
112	3.5 x 12L_vis à tôle	35
113	Ø5 x Ø13 x 2T_Rondelle plate	3
114	Ø2.6 x 8L_vis taraudeuse	2
115	M6, Ø6 x 1,5 + 14,5L_Hex Écrou aveugle	2
120	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 3/4	4
121	Ø10 x 2T_Rondelle élastique	4
122	Ø5/16" x Ø18 x 1.5T_Rondelle plate	10
123	M8 x P1.25 x 12L Boulon à tête creuse	11
124	Vis à tête cylindrique M6 x 15L_Phillips	4
125	Ø1/4" Rondelle élastique	4
126	Clé Allen M4_L	1
127	Clé Allen M5 et tournevis Phillips combinés	1
128	13/14m/m_Wrench	1
129	M6 x P1.0 x 10L Boulon à douille à tête ronde	4
130	Ø3/8" x Ø21 x 2T_Rondelle plate	2
131	Vis à tête M4 x 6L_Phillips	8
132	3 x 10L_vis à tôle	2
133	Vis à tête Phillips M5 x 15L	2
134	Ø5 x 0.6T_Rondelle étoile	2
135	Assemblage du support de tablette	1
136	Ø5.5 x Ø19 x 1.5T_Rondelle plate	2

# GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

## Exercice

L'exercice physique est l'un des facteurs les plus importants pour la santé globale d'un individu. Parmi ses avantages, citons

- Augmentation de la capacité de travail physique (force, endurance)
- Augmentation de l'efficacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire
- Diminution du risque de maladie coronarienne
- Changements dans le métabolisme du corps, par exemple perte de poids
- Retarder les effets physiologiques de l'âge
- Effets physiologiques, par exemple réduction du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

## Composantes de base de la condition physique

Il existe quatre composantes globales de la condition physique, qu'il convient de définir brièvement et dont il faut clarifier le rôle.

**La force** est la capacité d'un muscle à exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse et revêt une grande importance pour la plupart des sportifs.

**L'endurance musculaire** est la capacité d'exercer une force de façon répétée pendant un certain temps, par exemple la capacité de vos jambes à vous porter sur 10 km sans s'arrêter.

**La souplesse** est l'amplitude des mouvements d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité implique l'étirement des muscles et des tendons afin de maintenir ou d'augmenter la souplesse et d'accroître la résistance aux blessures ou aux douleurs musculaires.

**L'endurance cardio-respiratoire** est la composante la plus essentielle de la condition physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

## Forme aérobique

La plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser par minute pendant l'exercice s'appelle votre absorption maximale d'oxygène (MVo<sub>2</sub>). C'est ce que l'on appelle souvent la capacité aérobique.

L'effort que vous pouvez fournir pendant une période prolongée est limité par votre capacité à fournir de l'oxygène aux muscles qui travaillent. La pratique régulière d'exercices vigoureux produit un effet d'entraînement qui peut augmenter la capacité aérobique de 20 à 30 %. Une augmentation de la MVO<sub>2</sub> indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à ventiler l'oxygène et des muscles à absorber l'oxygène.

## Entraînement anaérobie

Ce terme signifie "sans oxygène" et désigne la production d'énergie lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques à long terme de l'organisme. (Par exemple, un sprint de 100 mètres).

## Seuil d'entraînement

Il s'agit du niveau minimum d'exercice requis pour produire des améliorations significatives de n'importe quel paramètre de la condition physique.

## Progression

Au fur et à mesure de l'amélioration de la condition physique, l'intensité de l'exercice doit être plus élevée pour créer une surcharge et permettre une amélioration continue.

## **Surcharge**

Il s'agit de faire de l'exercice à un niveau supérieur à celui que l'on peut atteindre confortablement. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être progressivement augmentées au fur et à mesure que le corps s'adapte aux exigences croissantes. Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, le seuil d'entraînement doit être relevé. Il est important de travailler tout au long du programme et d'augmenter progressivement le facteur de surcharge.

## **Spécificité**

Différentes formes d'exercice produisent des résultats différents. Le type d'exercice pratiqué est spécifique à la fois aux groupes musculaires utilisés et à la source d'énergie impliquée. Il y a peu de transfert des effets de l'exercice, c'est-à-dire de l'entraînement musculaire à l'entraînement cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme d'exercices adapté à ses besoins spécifiques.

## **Réversibilité**

Si vous arrêtez de faire de l'exercice ou si vous ne suivez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les avantages que vous avez acquis. Des séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

## **ÉCHAUFFEMENT**

Tout programme d'exercices doit commencer par un échauffement qui prépare le corps à l'effort à venir. Cet échauffement doit être doux et solliciter de préférence les muscles qui seront sollicités ultérieurement. Les étirements doivent faire partie à la fois de l'échauffement et de la récupération et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercice de type callisthénique.

## **Récupération ou refroidissement**

Il s'agit d'une diminution progressive de l'intensité de la séance d'exercice. Après l'exercice, une grande quantité de sang reste dans les muscles qui travaillent. S'il n'est pas renvoyé rapidement dans la circulation centrale, une accumulation de sang peut se produire dans les muscles.

## **Fréquence cardiaque**

Lorsque vous faites de l'exercice, votre rythme cardiaque augmente également. Ce rythme est souvent utilisé pour mesurer l'intensité de l'exercice. L'exercice doit être suffisamment intense pour conditionner le système circulatoire et augmenter le pouls, mais pas assez pour solliciter le cœur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour l'élaboration d'un programme d'exercices. Si vous débutez, vous obtiendrez un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque de 110-120 battements par minute (BPM). Si vous êtes plus en forme, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez faire de l'exercice à un niveau qui élève votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre maximum. Si vous trouvez que c'est trop facile, vous pouvez l'augmenter, mais il vaut mieux être prudent.

En règle générale, la fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins l'âge. Avec l'âge, le cœur, comme les autres muscles, perd de son efficacité. Une partie de cette perte naturelle est récupérée au fur et à mesure que la condition physique s'améliore.

Le tableau suivant est un guide pour ceux qui commencent à se remettre en forme.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Le comptage du pouls (sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou, avec deux index) est effectué pendant dix secondes, quelques secondes après l'arrêt de l'exercice. Il y a deux raisons à cela : (a) 10 secondes est une durée suffisante pour garantir la précision, et (b) le comptage du pouls doit permettre d'obtenir une approximation de votre rythme cardiaque au moment où vous faites de l'exercice. Étant donné que la fréquence cardiaque ralentit lorsque vous récupérez, un comptage plus long n'est pas aussi précis.

L'objectif n'est pas un chiffre magique, mais un guide général. Si vous avez une condition physique supérieure à la moyenne, vous pouvez très bien travailler un peu plus que ce qui est suggéré pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour ceux qui se maintiennent en forme. Ici, nous travaillons à environ 80 % du maximum.

L'âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible									
Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne faites pas trop d'efforts pour atteindre les chiffres de ce tableau. Cela peut être très inconfortable si vous en faites trop. Laissez les choses se faire naturellement au fur et à mesure que vous avancez dans votre programme. Rappelez-vous que l'objectif est un guide, pas une règle, et qu'un peu plus ou un peu moins est tout à fait acceptable.

Deux derniers commentaires : (1) Ne vous préoccupez pas des variations quotidiennes de votre pouls, la pression ou le manque de sommeil peuvent l'affecter ; (2) Votre pouls est un guide, n'en devenez pas l'esclave.

## **Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance**

L'endurance cardiovasculaire, les muscles, la force, la flexibilité et la coordination sont tous nécessaires pour une forme physique maximale. Le principe de l'entraînement en circuit est de donner à une personne tous les éléments essentiels en une seule fois en parcourant votre programme d'exercices en bougeant aussi vite que possible entre chaque exercice. Cela permet d'augmenter la fréquence cardiaque et de la maintenir, ce qui améliore la condition physique. N'introduisez pas cet effet d'entraînement en circuit avant d'avoir atteint un stade avancé du programme.

## **La musculation**

Il est souvent utilisé comme synonyme d'entraînement musculaire. Le principe fondamental est la SURCHARGE. Le muscle travaille contre des charges plus importantes que d'habitude. Cela peut se faire en augmentant la charge contre laquelle vous travaillez.

### **Périodisation**

Il s'agit du terme utilisé pour varier votre programme d'exercices afin d'en tirer des avantages physiologiques et psychologiques. Dans votre programme global, vous devez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité. Le corps réagit mieux à la variété et vous aussi. En outre, lorsque vous vous sentez fatigué, prévoyez des périodes d'exercices plus légers pour permettre à votre corps de récupérer et de reconstituer ses réserves. Vous apprécierez davantage votre programme et vous vous sentirez mieux dans votre peau.

### **Douleurs musculaires**

Pendant la première semaine environ, c'est peut-être la seule indication que vous avez que vous suivez un programme d'exercices. Bien entendu, cela dépend de votre condition physique générale. Une confirmation que vous suivez le bon programme est une très légère courbature dans la plupart des principaux groupes musculaires. C'est tout à fait normal et cela disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une gêne importante, il se peut que votre programme soit trop avancé ou que vous l'ayez augmenté trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant ou après l'exercice, votre corps vous dit quelque chose.

Arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.

### **Vêtements**

Portez des vêtements qui n'entravent en rien vos mouvements pendant l'exercice. Les vêtements doivent être suffisamment légers pour permettre au corps de se refroidir. Les vêtements excessifs qui vous font transpirer plus que vous ne le feriez normalement pendant l'exercice ne vous donnent aucun avantage. Le poids supplémentaire que vous perdez est du liquide corporel et sera remplacé par le prochain verre d'eau que vous boirez. Il est conseillé de porter une paire de chaussures de gymnastique ou de course ou des "baskets".

### **Respiration pendant l'exercice**

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement autant que possible. N'oubliez pas que la respiration implique l'absorption et la distribution d'oxygène, qui alimente les muscles en activité.

### **Périodes de repos**

Une fois que vous avez commencé votre programme d'exercices, vous devez le poursuivre jusqu'au bout. Ne vous arrêtez pas à mi-chemin pour reprendre au même endroit plus tard sans repasser par l'étape de l'échauffement.

La période de repos nécessaire entre les exercices de musculation peut varier d'une personne à l'autre. Cela dépend principalement de votre niveau de forme physique et du programme que vous avez choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais ne dépassez pas deux minutes. La plupart des gens se contentent de périodes de repos d'une demi-minute à une minute.

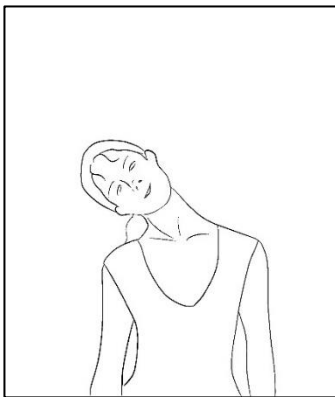


# ÉTIREMENT

Les étirements doivent faire partie de l'échauffement et de la récupération et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercice de type callisthène. Les mouvements doivent être effectués lentement et sans à-coups, sans rebondissements ni secousses. L'étirement doit être effectué jusqu'à ce qu'une légère tension soit ressentie et qu'aucune douleur ne soit ressentie dans le muscle, puis maintenu pendant 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmée et contrôlée, en veillant à ne jamais retenir son souffle.

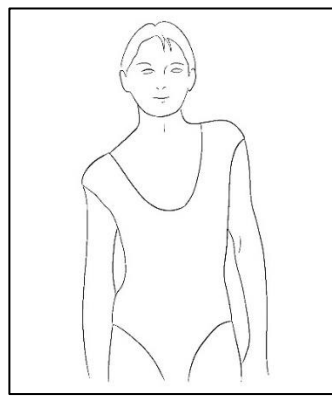
## ROTATIONS DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite pendant un compte, en sentant l'étirement du côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière pendant un compte, étirez votre menton vers le plafond et laissez votre bouche s'ouvrir. Tournez la tête vers la gauche pendant un compte et, enfin, laissez tomber votre tête sur votre poitrine pendant un compte.



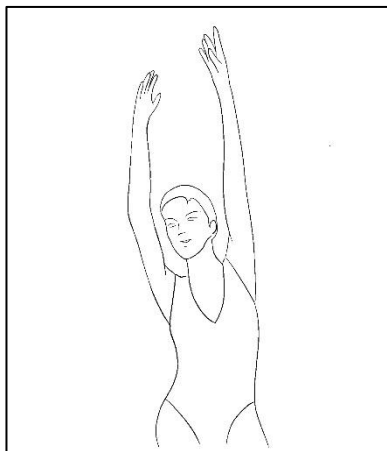
## LEVÉES D'ÉPAULES

Soulevez votre épaule droite vers votre oreille pendant un compte à rebours. Soulevez ensuite l'épaule gauche pendant un compte à rebours tout en abaissant l'épaule droite.



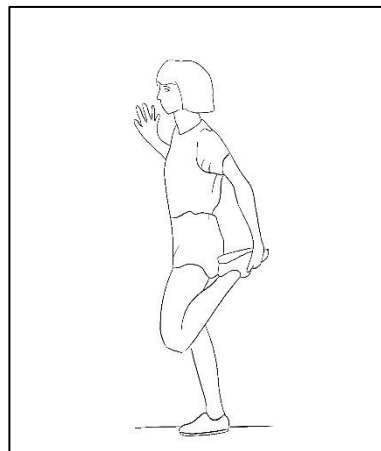
## ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Ouvrez les bras sur le côté et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi loin que possible vers le plafond pendant un compte à rebours. Sentez l'étirement de votre côté droit. Répétez l'opération avec le pied gauche et le bras gauche.



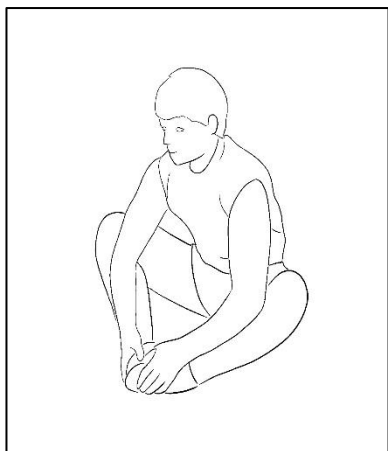
## ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

En gardant une main contre un mur pour l'équilibre, tendez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Rapprochez autant que possible votre talon de votre fessier ( ). Maintenez la position pendant 15 minutes et répétez l'exercice en levant le pied gauche.



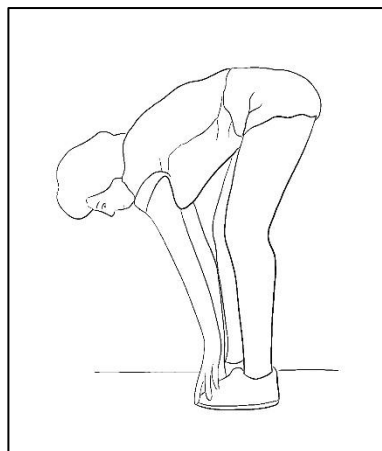
## ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous en joignant la plante de vos pieds et en orientant vos genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 minutes.



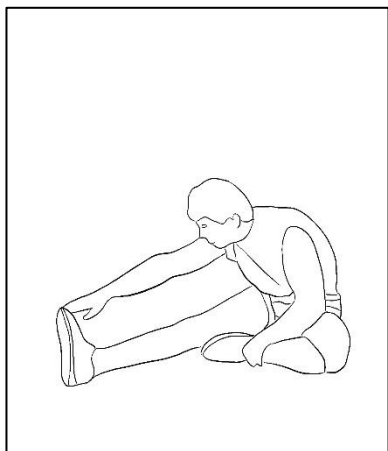
## FLEXION AVANT

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Tendez le bras aussi loin que vous le pouvez et maintenez la position pendant 15 minutes.



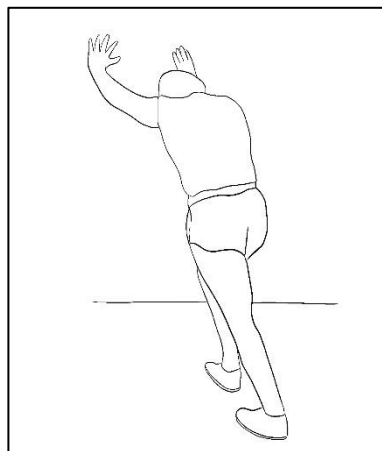
## ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS

Asseyez-vous avec la jambe droite tendue. Posez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Tendez votre orteil aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 minutes. Détendez-vous et répétez l'exercice avec la jambe gauche tendue.



## ÉTIREMENT DU MOLLET ET DU TALON D'ACHILLE

Adossez-vous à un mur, la jambe gauche devant la droite et les bras vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez la position, puis répétez l'exercice de l'autre côté pendant 15 minutes.



# GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

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

GARANTIE RÉSIDENTIELLE (Tous les services sont effectués à domicile)	
Pièces détachées/électronique	2 ans
Cadre	A vie
Main-d'œuvre	1 an

Cette garantie ne s'applique qu'aux produits destinés à un usage domestique ordinaire, et le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous :

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne : Rendez-vous sur [www.dyaco.ca/garantie](http://www.dyaco.ca/garantie) et remplissez le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne n
2. Utiliser correctement le rameur de fitness en suivant les instructions fournies dans ce manuel.
3. L'installation doit être conforme aux instructions fournies avec le rameur de fitness et à tous les codes électriques locaux.
4. Raccordement correct à une alimentation électrique mise à la terre et de tension suffisante, remplacement des fusibles grillés, réparation des connexions desserrées ou des défauts dans le câblage de la maison.
5. Les dépenses engagées pour rendre le rameur de fitness accessible en vue de son entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie du rameur de fitness au moment où il a été expédié de l'usine.
6. Les dommages causés à la finition du rameur de fitness pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien courant de l'appareil, tel que spécifié dans le présent manuel.

## EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE.  
Note : Certaines régions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, de sorte que cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Remboursement des appels de service au consommateur. Remboursement au détaillant des appels de service qui n'impliquent pas de dysfonctionnement ou de défaut de fabrication ou de matériau, pour les appareils qui sont au-delà de la période de garantie, pour les appareils qui sont au-delà de la période de remboursement des appels de service, pour les rameurs de fitness ne nécessitant pas de remplacement de composants, ou pour les rameurs de fitness qui ne sont pas utilisés dans le cadre d'un usage domestique ordinaire.
3. Les dommages causés par des services effectués par des personnes autres que les entreprises de service autorisées de Dyaco Canada Inc. ; l'utilisation de pièces autres que les pièces d'origine de Dyaco Canada Inc. ; ou des causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, la mauvaise utilisation, l'accident, l'entretien inadéquat, l'alimentation électrique inadéquate ou les cas de force majeure.
4. Les produits dont le numéro de série d'origine a été retiré ou modifié.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à un tiers.
6. Les produits qui n'ont pas de carte d'enregistrement de garantie dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun enregistrement de garantie n'existe pour le produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPLICITES OU IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. Produit utilisé dans un environnement autre que résidentiel.
9. Les garanties en dehors de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez contacter votre détaillant local pour plus de détails.

## SERVICE

Conservez votre facture d'achat. La période de garantie du travail est de douze (12) mois à compter de la date de l'acte de vente. Si des travaux d'entretien sont effectués, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également bénéficier d'autres droits qui varient selon les régions. Le service en vertu de cette garantie doit être obtenu en suivant les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre détaillant agréé SOLE.
2. Si vous avez des questions au sujet de votre nouveau produit ou de la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, à sa discrétion, pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant à notre usine qu'au retour chez le propriétaire, sont à la charge de ce dernier. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages survenus pendant le transport. Faites toutes les réclamations pour les dommages causés par le transport auprès du transporteur approprié. NE PAS ENVOYER D'APPAREIL A NOTRE USINE SANS NUMERO D'AUTORISATION DE RETOUR. Tout appareil arrivant sans numéro d'autorisation de retour sera refusé.
4. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, envoyez votre correspondance à l'adresse suivante :

**Dyaco Canada Inc.**  
5955, rue Don Murie  
Niagara Falls, ON  
L2G 0A9

**Les caractéristiques ou spécifications du produit telles que décrites ou illustrées peuvent être modifiées sans préavis. Toutes les garanties sont données par Dyaco Canada Inc.**

# dyaco

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

**SPIRIT**

[spiritfitness.ca](http://spiritfitness.ca)

**SOLE**  
FITNESS

[solefitness.ca](http://solefitness.ca)

**X** XTERRA

[xterrafitness.ca](http://xterrafitness.ca)

**EVERLAST**

[dyaco.ca/products/everlast.html](http://dyaco.ca/products/everlast.html)

**UFC**

[dyaco.ca/UFC/UFC-home.html](http://dyaco.ca/UFC/UFC-home.html)

 Johnny G  
by SPIRIT

[spiritfitness.ca/johnnyg.html](http://spiritfitness.ca/johnnyg.html)

**TRINOR**  
**SPORTS**

[trainorsports.ca](http://trainorsports.ca)

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Dyaco Canada Inc.  
T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | [sales@dyaco.ca](mailto:sales@dyaco.ca)

**SOLE**<sup>™</sup>  
FITNESS