

**SOLE**  
FITNESS

**Guide d'utilisation**  
**Modèle: 16608300250**  
**Elliptique E25**

Veillez lire attentivement l'intégralité  
de ce manuel avant d'utiliser votre  
nouvel appareil elliptique.

**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

Enregistrement du produit	1
Instructions de sécurité importantes	2
Instructions électriques importantes	3
Instructions d'utilisation importantes	4
Instructions de transport	4
E25 Instructions d'assemblage	7
Fonctionnement de votre nouvel appareil elliptique	12
Fonction de charge	14
Connectivité Bluetooth®	15
Caractéristiques programmables	16
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque	22
Entretien général	24
Diagramme de la vue éclatée	25
Liste des pièces	26
Garantie limitée dufabricant	30

## ATTENTION

CET ELLIPTIQUE EST DESTINÉ À UN **USAGE RÉSIDENTIEL UNIQUEMENT** ET EST GARANTI POUR CETTE APPLICATION. TOUTE AUTRE APPLICATION **ANNULE** CETTE GARANTIE DANS SON INTÉGRALITÉ.



# SOLE

## FITNESS

FÉLICITATIONS POUR VOTRE NOUVEL APPAREIL ELLIPTIQUE ET BIENVENUE DANS LA FAMILLE SOLE !

Nous vous remercions d'avoir acheté cet appareil elliptique Sole de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouvel appareil elliptique a été fabriqué par l'un des principaux fabricants de matériel 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.

Veillez 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 affaires. Veuillez-vous rendre sur le site [www.dyaco.ca/garantie](http://www.dyaco.ca/garantie) et remplir le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne.

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

Nom du détaillant \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone du détaillant \_\_\_\_\_

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

## ENREGISTREMENT DU PRODUIT

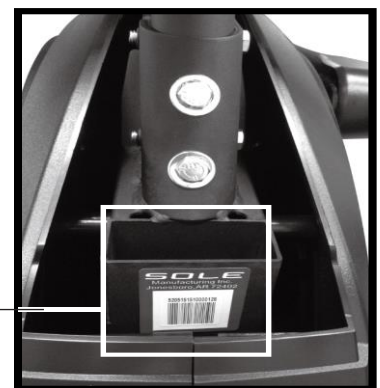
### ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

Numéro de série \_\_\_\_\_

### Enregistrez votre achat

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



# INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

**AVERTISSEMENT** - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

**DANGER** - Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez votre appareil elliptique SOLE de la prise électrique avant toute opération de nettoyage et/ou d'entretien.

**AVERTISSEMENT** - Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures, installez les éléments suivants

l'exerciseur elliptique sur une surface plane et horizontale ayant accès à une prise de courant de 115 volts et 15 ampères avec mise à la terre, l'exerciseur elliptique étant le seul à être branché 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'ESSAYEZ PAS DE DÉSACTIVER LA PRISE DE TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS OU EN MODIFIANT DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT LE CORDON D'ALIMENTATION.**

Il peut en résulter un grave risque d'électrocution ou d'incendie, ainsi que des dysfonctionnements de l'ordinateur. Voir les instructions de mise à la terre, page 3.

- Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils longs. La moquette et l'exerciseur elliptique risquent d'être endommagés.
- Tenez les enfants de moins de 13 ans éloignés de cette machine. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de précaution qui peuvent causer des blessures.
- Tenir les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- N'utilisez jamais l'appareil elliptique si le cordon ou la fiche est endommagé(e). Si l'appareil elliptique 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 l'appareil elliptique à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation de l'appareil elliptique. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient été surveillées ou instruites quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.

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



# INSTRUCTIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

## ATTENTION!

N'enlevez **JAMAIS** un couvercle sans avoir préalablement débranché l'alimentation en courant alternatif.

Si la tension varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances de l'appareil elliptique 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** cet appareil elliptique à la pluie ou à l'humidité. Ce produit **n'est PAS** conçu pour être utilisé à l'extérieur,

à proximité d'une piscine ou d'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température de fonctionnement est comprise entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est de 95 % sans condensation (pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces).

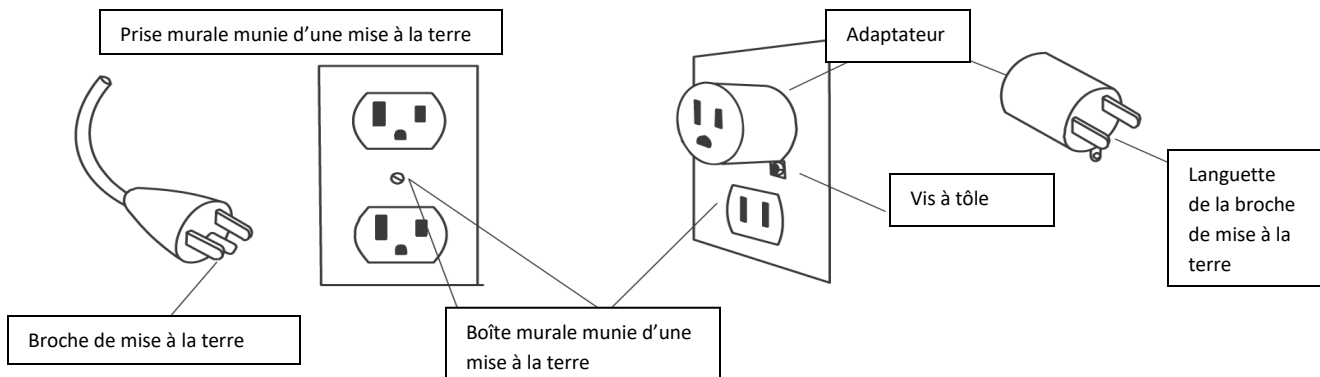
## INSTRUCTIONS DE MISE A LA TERRE

**Ce produit doit être mis à la terre.** En cas de dysfonctionnement ou de rupture de l'appareil elliptique, mettez-le à la terre.

La mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

**DANGER - Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque d'électrocution. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un technicien qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil si elle n'est pas adaptée à la prise de courant ; faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.**

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 110 volts et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire ressemblant à l'adaptateur illustré ci-dessous peut être utilisé pour connecter cette fiche à une prise bipolaire comme indiqué ci-dessous si une prise de courant correctement mise à la terre n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre (illustrée ci-dessous) puisse être installée par un électricien qualifié. La cosse rigide de couleur verte, ou autre, qui sort de l'adaptateur doit être reliée à une terre permanente telle qu'un couvercle de boîte de sortie correctement mis à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis métallique.



# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

## IMPORTANTES

- N'utilisez **JAMAIS** cet appareil elliptique sans avoir lu et compris les résultats de toute modification opérationnelle demandée à l'ordinateur.
- Comprenez que les changements de résistance et d'inclinaison 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.
- N'utilisez **JAMAIS** votre appareil elliptique pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de la maison et endommager les composants de l'exerciseur elliptique. Par mesure de précaution, débranchez l'appareil pendant un orage électrique.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous utilisez l'appareil elliptique, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre, ce qui peut entraîner des blessures graves.
- Tenez toujours le guidon lorsque vous modifiez les commandes (inclinaison, niveau, etc.).
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de contrôle de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une faible pression du doigt. Si vous avez l'impression que les touches ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale, contactez votre détaillant **SOLE**.



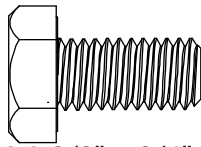
**CONNECTEUR D'ALIMENTATION - AVANT, CÔTÉ GAUCHE DE L'APPAREIL**

## INSTRUCTIONS DE TRANSPORT

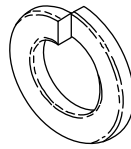
L'appareil elliptique est équipé de deux roues de transport qui s'enclenchent lorsque l'arrière de l'appareil elliptique est soulevé.

# LISTE DE MATÉRIEL D'ASSEMBLAGE E25

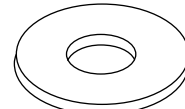
## 1 MATÉRIEL ÉTAPE 1



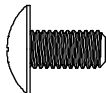
**#126.** 3/8" × 3/4"\_  
Boulon à tête hexagonale  
(2 pièces)



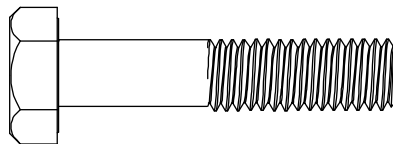
**#169.** Ø10 × 2T\_  
Rondelle fendue  
(10 pièces)



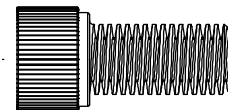
**#165.** Ø3/8" × Ø19 × 1.5T\_  
Rondelle plate (10 pièces)



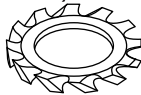
**#136.** M5 × 10mm  
Vis à tête cruciforme  
(2 pièces)



**#127.** 3/8" × 2-1/4"  
Boulon à tête hexagonale  
(4 pièces)

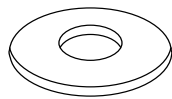


**#131.** 3/8" × 3/4"\_  
Boulon à tête creuse  
(4 pièces)

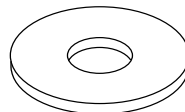


**195.** Ø10\_  
Rondelle étoile  
(4 pièces)

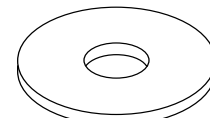
## 2 MATÉRIEL ÉTAPE 2



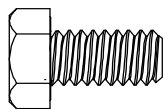
**#160.** Ø5/16" × Ø20 × 1.5T\_  
Rondelle plate (6 pièces)



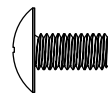
**#162.** Ø5/16" × Ø23 × 3T\_  
Rondelle plate (4 pièces)



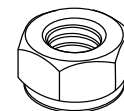
**#164.** Ø8.5 × Ø26 × 2.0T\_  
Rondelle plate (2 pièces)



**#122.** 5/16" × 15mm\_  
Boulon à tête hexagonale  
(10 pièces)



**#136.** M5 × 10mm  
Vis à tête cruciforme  
(4 pièces)



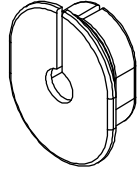
**#149.** 5/16" × 7T\_  
Ecrin en nylon (2 pièces)



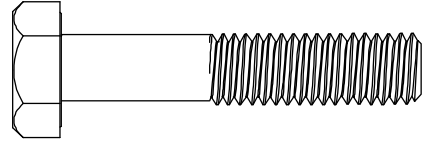
**#123.** 5/16" × 1-1/4"\_  
Boulon à tête hexagonale  
(2 pièces)



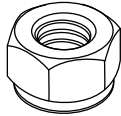
# 3 MATÉRIEL ÉTAPE 3



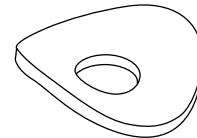
#71. Capuchon de fil  
d'interrupteur (2 pièces)



#124. 5/16" × 1-3/4"\_  
Boulon à tête hexagonale  
(6 pièces)

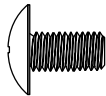


#149. 5/16" × 7T\_  
Écrou en nylon (6 pièces)

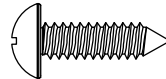


#168. Ø8 × 23 × 1.5T\_  
Rondelle courbée (4 pièces)

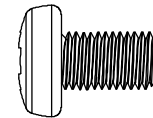
# 4 MATÉRIEL ÉTAPE 4



#136. M5 × 10mm  
Vis à tête cruciforme  
(18 pièces)

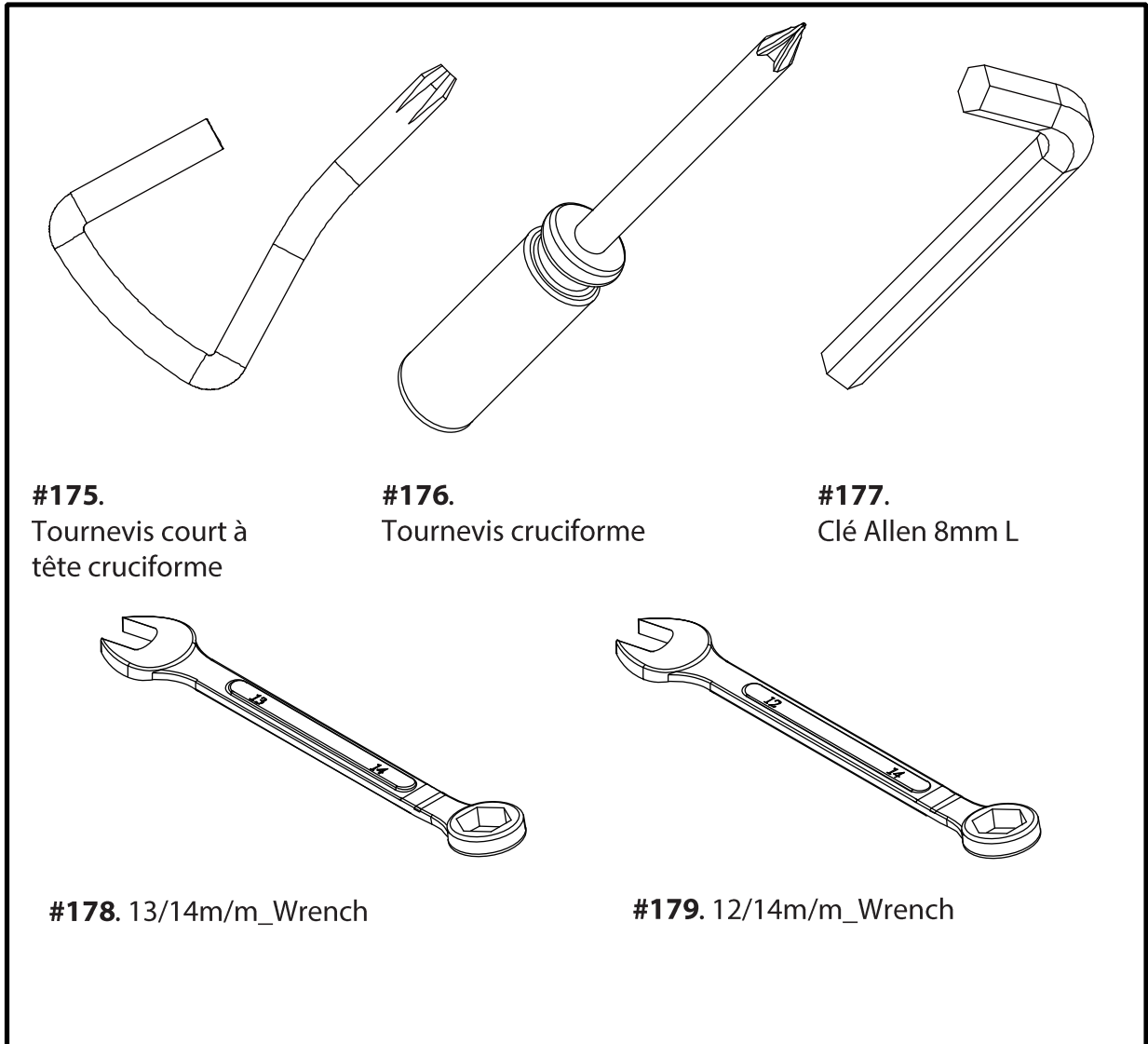


#139. 3,5 × 12mm\_  
Vis à tête  
(14 pièces)



#141. M6 × 10mm  
Vis à tête cruciforme  
(4 pièces)

# OUTILS D'ASSEMBLAGE



**#175.**  
Tournevis court à  
tête cruciforme

**#176.**  
Tournevis cruciforme

**#177.**  
Clé Allen 8mm L

**#178.** 13/14m/m\_Wrench

**#179.** 12/14m/m\_Wrench

## E25 INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE PRÉ-ASSEMBLAGE

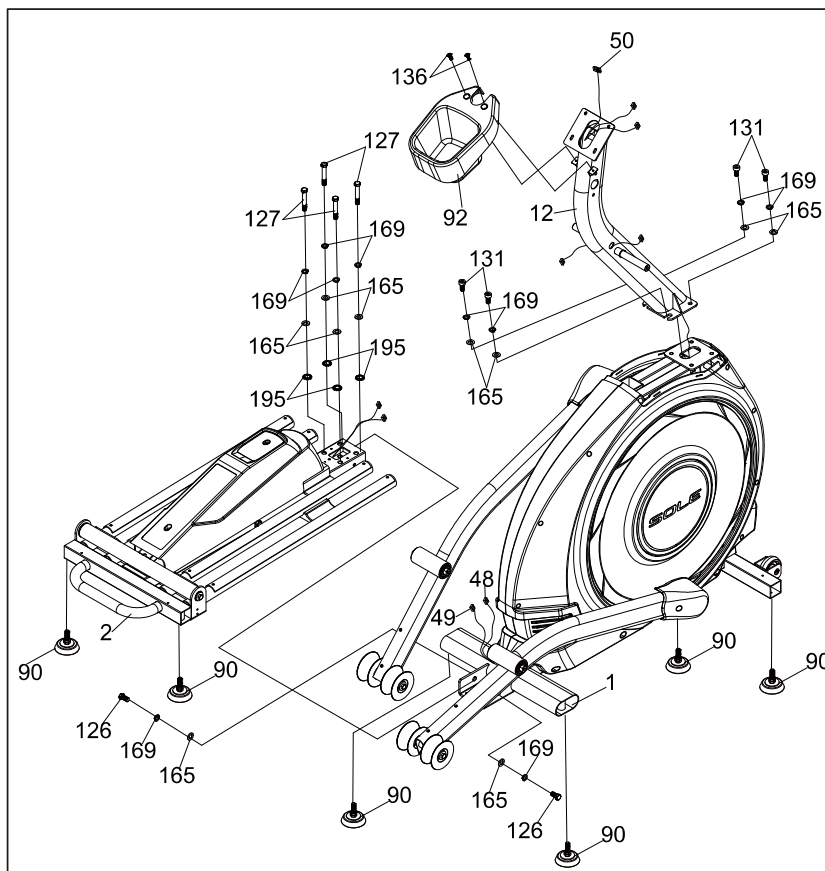
1. Utilisez un couteau à lame de rasoir ou un cutter pour découper l'extérieur, le fond et le bord de la boîte le long de la ligne pointillée. Soulevez le carton au-dessus de l'appareil et déballez-le.
2. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez qu'elles ne sont pas endommagées ou manquantes. Si vous trouvez des pièces endommagées ou manquantes, contactez immédiatement votre détaillant.
3. Repérez l'ensemble du matériel. Retirez d'abord les outils. Retirez la quincaillerie pour chaque étape, selon les besoins, afin d'éviter toute confusion. Les numéros entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros d'articles du plan d'assemblage à titre de référence.

# E25 INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## 1 RAIL D'INCLINAISON ET MÂT DE CONSOLE

### MATÉRIEL ÉTAPE 1

- #126. 3/8" x 3/4"\_  
Boulon à tête hexagonale  
(2 pièces)
- #127. 3/8" x 2"-1/4"  
Boulon à tête hexagonale  
(4 pièces)
- #131. 3/8" x 3/4"\_  
Boulon à tête creuse  
(4 pièces)
- #136. M5 x 10mm  
Vis à tête cruciforme  
(2 pièces)
- #165. Ø3/8" x Ø19 x  
1.5T\_ Rondelle plate  
(10 pcs)
- #169. Ø10 x 2T\_  
Rondelle fendue  
(10 pièces)
- #195. Ø10\_ Rondelle  
étoile (4 pièces)

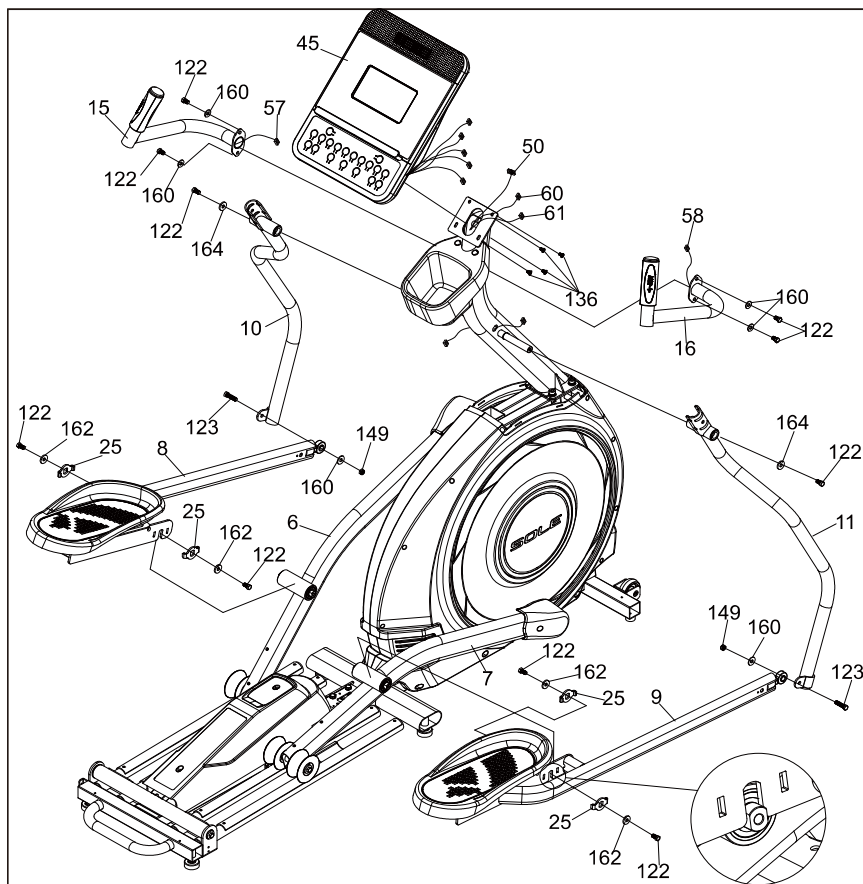


1. Installer 6 pieds de réglage (90) sur le stabilisateur avant et le stabilisateur central du cadre principal (1) et sur le stabilisateur arrière de l'ensemble du rail d'inclinaison (2).
2. Installer le rail d'inclinaison (2) dans le support en U du cadre principal (1). Fixer avec les six boulons et le matériel associé comme suit : Depuis les côtés, installez 2 boulons à tête hexagonale (126) avec 4 boulons à tête hexagonale (127) et 6 rondelles fendues (169), 6 rondelles plates (165), et 4 rondelles en étoile (195), et serrez avec la clé de 13/14m/m\_ (178).
3. Connecter le harnais à 2 fils : Cordon d'alimentation du moteur d'inclinaison (48) au câble récepteur femelle provenant de l'assemblage du rail d'inclinaison (2). Branchez le connecteur à trois broches du capteur de position : Fil de connexion du moteur d'inclinaison (49) au récepteur femelle provenant de l'ensemble de rail d'inclinaison (2).
4. Faites passer le câble de l'ordinateur (50) à travers le mât de la console (12), tirez l'extrémité opposée de ce lien torsadé à travers le mât de la console (12) jusqu'à ce que le câble sorte par le haut. Installer le mât de la console (12) dans le support de réception situé en haut du cadre principal (1). Installez 4 boulons à tête creuse (131) avec 4 rondelles fendues (169), 4 rondelles plates (165) et serrez à l'aide de la clé Allen en L (177) fournie. Tirez légèrement sur le câble de l'ordinateur en haut du mât pendant l'installation. Cela permet d'éviter que le câble ne soit pincé et court-circuité lors de l'assemblage du mât de la console.
5. Installez le porte-bouteille (92) sur le mât de la console (12) à l'aide des vis à tête cruciforme (136) et serrez-les avec le tournevis à tête cruciforme (176).



# 2

## BRAS INFÉRIERS DU GUIDON



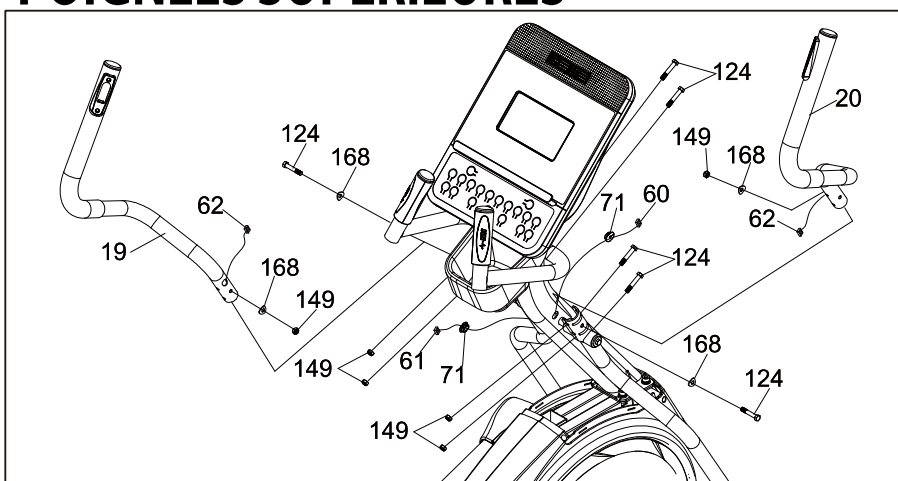
### MATÉRIEL ÉTAPE 2

- #122. 5/16" × 15mm\_ Boulon à tête hexagonale (10 pièces)
- #123. 5/16" × 1-1/4"\_ Boulon à tête hexagonale (2 pièces)
- #136. M5 × 10mm Vis à tête cruciforme (4 pièces)
- #149. 5/16" × 7T\_ Ecrou en nylon (2 pièces)
- #160. Ø5/16" × Ø20 × 1.5T\_ Rondelle plate (6 pc)
- #162. Ø5/16" × Ø23 × 3T\_ Rondelle plate (4 pièces)
- #164. Ø8.5 × Ø26 × 2.0T\_ Rondelle plate (2 pièces)

1. Aligner la plaque du bras de connexion gauche (8) et l'axe du coussin de pied du bras de pédale gauche (6), puis l'insérer. Fixer l'axe de fixation (25) avec 2 rondelles plates (162) et 2 boulons à tête hexagonale (122) à l'aide d'une clé (179). Procéder de la même manière pour fixer le bras de connexion droit (9) sur le bras de pédale droit (7).
2. Installer les guidons inférieurs gauche et droit (10) (11) sur les côtés gauche et droit des arbres de mât de la console, respectivement, et les fixer à l'aide de boulons à tête hexagonale (122) et de rondelles plates (164) à l'aide de la clé (179).
3. Détachez le roulement de l'extrémité de la tige sur le bras de connexion gauche (8). Insérer le boulon à tête hexagonale (123) dans le support de roulement de la tige sur le guidon inférieur (10) et utiliser une clé (178&179) pour le serrer avec la rondelle plate (160) et l'écrou en nylon (149) dans le support de roulement de la tige sur le guidon inférieur gauche. Fixer le guidon inférieur droit (11) et le bras de connexion droit (9) de la même manière et avec la même visserie.
4. Faites passer le câble d'impulsion manuelle (57) de l'ensemble de poulies gauche (15) par le trou rond gauche du mât de la console et tirez le câble d'impulsion manuelle (57) vers le haut du mât de la console. Fixez le côté gauche du mât de la console avec 2 boulons à tête hexagonale (122) et 2 rondelles plates (160) à l'aide de la clé (179). De la même manière, faites passer le câble d'impulsion manuelle (58) de l'ensemble de poulies droit (16) par le trou rond droit du mât de la console et tirez le câble d'impulsion manuelle (58) vers le haut du mât de la console, puis fixez-le sur le côté droit du mât de la console.
5. Branchez tous les connecteurs à l'arrière de la console : le câble de l'ordinateur (50) les deux câbles d'impulsion manuelle (57&58), le fil du commutateur de résistance

(60) et le fil du commutateur d'inclinaison (61). Fixez la console (45) sur la plaque de montage de la console à l'aide de 4 vis cruciformes (136) en les serrant avec un tournevis cruciforme (176).

# 3 POIGNÉES SUPÉRIEURES



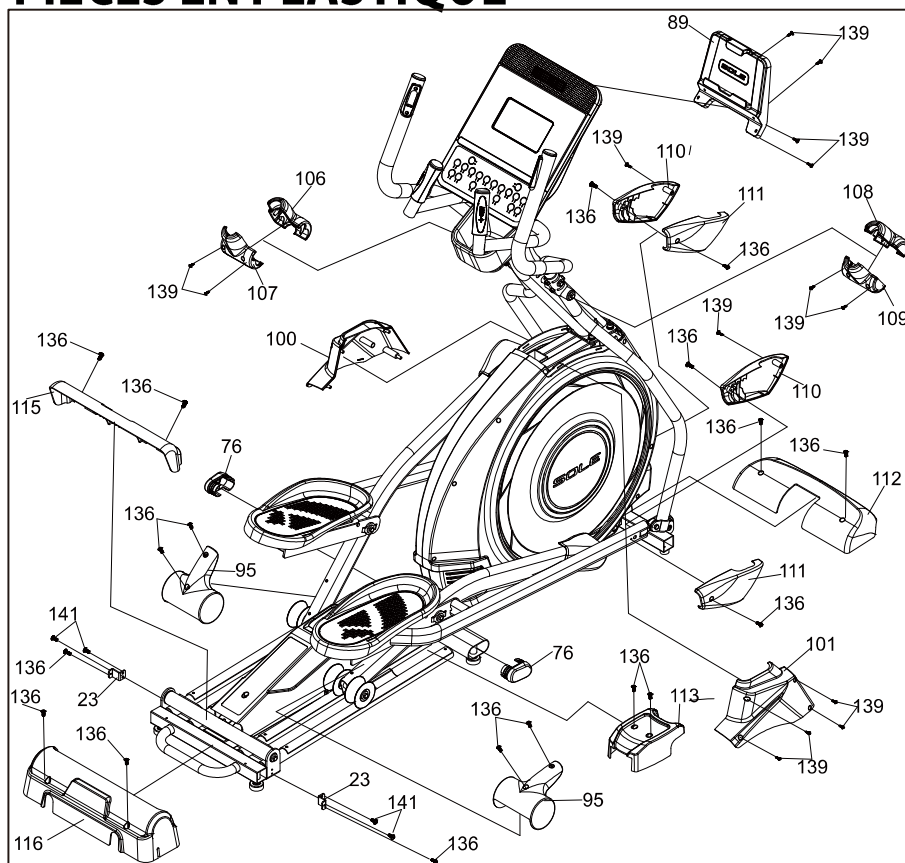
## MATÉRIEL ÉTAPE 3

- #71. Capuchon de fil d'interrupteur (2 pc)
- #124. 5/16" × 1-3/4"\_ Boulon à tête hexagonale (6 pièces)
- #149. 5/16" × 7T\_ Ecrou en nylon (6 pièces)
- #168. Ø8 × 23 × 1.5T\_ Rondelle courbée (4 pièces)

1. Insérer la poignée gauche (19) sur le guidon inférieur gauche et la fixer avec 3 boulons à tête hexagonale (124), 2 rondelles courbes (168) et 3 écrous en nylon (149) à l'aide de 2 clés (179&178) &. Procéder de la même manière pour fixer la poignée droite (20) sur le guidon inférieur droit.
2. Connectez le fil du commutateur de résistance supérieur (60) au fil de la poignée de résistance/inclinaison inférieure (62), rangez-les dans le tube du cadre et enclenchez le capuchon du fil de l'interrupteur (71) sur le mât de la console. Connecter à nouveau le fil du cummutateur d'inclinaison supérieur (61) au fil de la poignée de résistance/inclinaison inférieure (62) et le ranger dans le tube du cadre. Enclencher le capuchon du fil de commutation (71) sur le mât de la console.

# 4 PIÈCES EN PLASTIQUE

## MATÉRIEL ÉTAPE 4



- #136. M5 × 10mm  
Vis à tête cruciforme  
(18 pièces)
- #139. 3,5 × 12mm\_  
Vis à tête  
(14 pièces)
- #141. M6 × 10mm  
Vis à tête cruciforme  
(4 pièces)

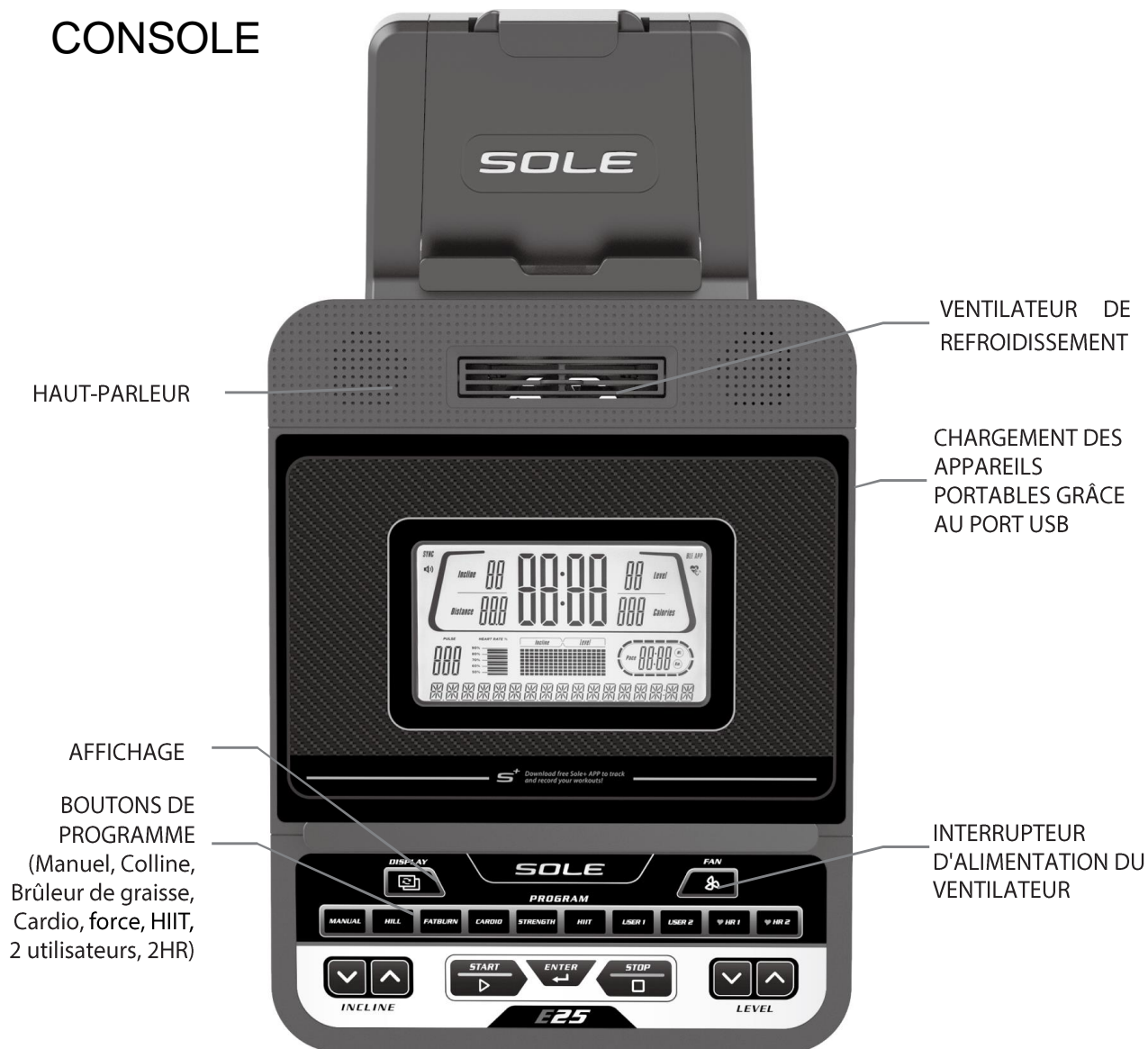
1. Faire correspondre les couvercles de bras de connexion (**G**) et (**D**), (**110**) et (**111**), sur le bras de connexion (**G**) (**8**) et les fixer avec deux vis à tête cruciforme (**136**) et une vis à tête (**139**) à l'aide d'un tournevis court à tête cruciforme (**175**). Répétez l'opération pour l'autre côté.
2. Installer les couvercles de roues coulissantes (**95**) au-dessus de chaque côté de la roue coulissante en uréthane et les fixer avec 4 vis cruciformes (**136**) à l'aide d'un tournevis cruciformes (**176**).
3. Utiliser 2 vis cruciformes (**136**) pour fixer le couvercle du stabilisateur avant (**112**) sur le stabilisateur avant à l'aide d'un tournevis cruciformes (**176**).
4. Installez les supports de couvercle (**23**), avec le trou de montage du couvercle en plastique sur la languette pliée vers l'arrière, et fixez-les sur l'ensemble du rail d'inclinaison (**2**) avec 4 vis à tête cruciforme (**141**). Installer le couvercle du rail inclinable (**115**) sur la base du rail avec 2 vis à tête cruciforme (**136**).
5. Fixer le couvercle de la barre arrière (**116**) sur le stabilisateur arrière et les supports de couvercle (**23**) avec 4 vis cruciformes (**136**) à l'aide d'un tournevis cruciformes (**136**).
6. Fixer le couvercle inférieur (**113**) sur l'ensemble du rail d'inclinaison (**2**) avec deux vis à tête cruciforme (**136**) à l'aide d'un tournevis à tête cruciforme (**176**).
7. Installer les couvercles du guidon (**106** & **107**, **108** & **109**) sur les connexions de l'axe du guidon et les fixer avec 4 vis à tête (**139**) à l'aide d'un tournevis à tête cruciforme (**176**).
8. Faire correspondre les couvercles droit et gauche du mât de la console (**100** et **101**). Installer les couvercles avec 4 vis à tête (**139**) sur le mât de la console (**12**).
9. Installez le support de tablette (**89**) à l'arrière de la console à l'aide de 4 vis à tête (**139**).
10. Emboîter les deux embouts ovales (**76**) sur les deux extrémités du tube du stabilisateur.



# FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL ELLIPTIQUE

## SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE CONTRÔLE

### CONSOLE



### MISE SOUS TENSION

Lorsque l'appareil elliptique est branché, la console s'allume automatiquement. Ce modèle est branché directement sur 115 VAC et un interrupteur d'alimentation est situé à l'endroit où le cordon d'alimentation se branche sur l'appareil, sur le côté gauche, près de l'avant.

Lorsqu'elle est mise sous tension pour la première fois, la console effectue un auto-test interne. Pendant ce temps, tous les voyants s'allument, la fenêtre **de message** affiche la version du logiciel (VER 1.0) et la **fenêtre de distance** affiche un odomètre. L'odomètre indique le nombre de kilomètres virtuels parcourus par l'appareil elliptique. La **fenêtre de temps** indique le nombre total d'heures d'utilisation de l'appareil elliptique.

Le compteur kilométrique et l'heure restent affichés pendant quelques secondes seulement, puis la console passe à l'affichage de démarrage. L'écran matriciel fait défiler les différents profils d'entraînement et la **fenêtre de message** affiche le message de démarrage. Vous pouvez maintenant commencer à utiliser la console.

# FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

## \*\*ATTENTION\*\*

**MODE VEILLE** Votre console est livrée en "mode veille" avec différentes fonctionnalités au choix :

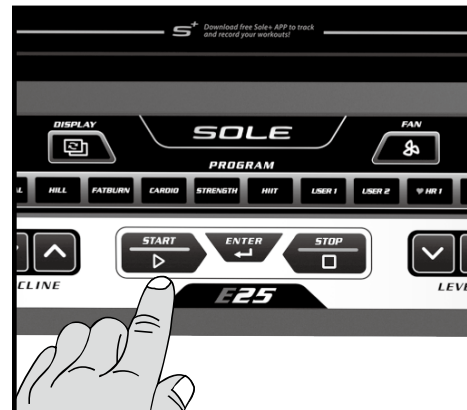
**ON** L'appareil passe en mode économie d'énergie après 15 minutes d'inactivité.

**OFF** La console reste allumée tant que l'appareil est sous tension.

**Sur les écrans LCD**, appuyez sur les touches Stop, Enter et Display et maintenez-les enfoncées pendant 5 secondes pour activer ou désactiver le mode Veille.

## TOUCHE DEDÉMARRAGE

C'est la façon la plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Une fois la console allumée, il suffit d'appuyer sur la touche **Start** pour commencer. Le mode **Start key** (touche de démarrage) s'enclenche. Dans ce mode, le temps est décompté à partir de zéro. Le niveau de résistance et l'inclinaison peuvent être réglés manuellement en appuyant sur les boutons **Level ▲/▼** & **incline ▲/▼**. L'écran à matrice de points affichera une piste avec un point clignotant indiquant votre progression au fur et à mesure qu'il se déplace sur la piste.



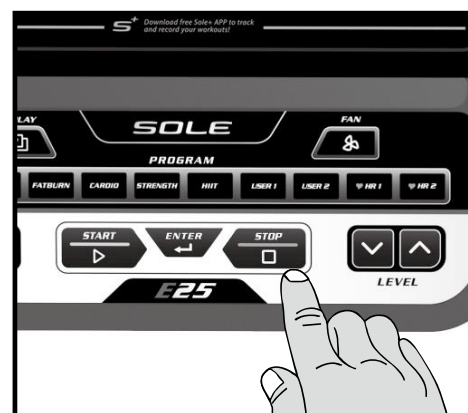
## INFORMATIONS DE BASE

La **fenêtre de message** affiche d'abord les **tours** effectués. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton d'**affichage**, la série d'informations suivante s'affiche. L'ordre des informations affichées est le suivant : **vitesse** (en MPH), **RPM** (tours par minute), **niveau**, **watts**, **durée du segment** et mode de **balayage des données**. En mode de balayage **des données**, les informations affichées changent toutes les 4 secondes dans la **fenêtre de message**.

L'appareil elliptique est doté d'un système intégré de surveillance de la fréquence cardiaque. Il suffit de saisir les **capteurs de fréquence cardiaque de contact** sur le guidon fixe ou de porter l'émetteur de la ceinture thoracique pour que l'icône du cœur commence à clignoter (voir Programmes de fréquence cardiaque). Cela peut prendre quelques secondes. La **fenêtre de pouls** affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute et le graphique à barres de la fréquence cardiaque indique votre pourcentage actuel de la fréquence cardiaque maximale projetée. La ceinture thoracique est une méthode de lecture de la fréquence cardiaque plus précise et plus fiable. Les capteurs de pouls manuels sont sujets à des lectures erronées en fonction de la physiologie de l'utilisateur et de ses habitudes d'entraînement, notamment la façon dont il tient les capteurs ou la transpiration de ses mains.

Le bouton **Stop** a plusieurs fonctions.

En appuyant une fois sur la touche **Stop** pendant un programme, vous **interrompez** le programme pendant 5 minutes. Si vous avez besoin d'aller boire un verre, de répondre au téléphone ou de toute autre chose susceptible d'interrompre votre entraînement, cette fonction est très utile. Pour reprendre l'entraînement pendant la **pause**, il suffit d'appuyer sur la touche **Start**. Si vous appuyez deux fois sur la touche **Stop** au cours d'une séance d'entraînement, le programme se termine et un **résumé de la séance d'entraînement** s'affiche.



Si la touche **Stop** est maintenue enfoncée pendant 3 secondes, la console effectue une **réinitialisation** complète. Pendant la saisie des données d'un programme, la touche **Stop** remplit la fonction d'**écran précédent**. Cela vous permet de revenir en arrière d'une étape dans la programmation à chaque fois que vous appuyez sur la touche **Stop**.

## PROGRAMMATION DE LA CONSOLE

Chacun des programmes peut être personnalisé avec vos informations personnelles et modifié pour répondre à vos besoins. Certaines des informations demandées sont nécessaires pour garantir l'exactitude des résultats. On vous demandera votre **âge** et votre **poids**. La saisie de votre **âge** est nécessaire pendant le programme de contrôle de la fréquence cardiaque pour s'assurer que les paramètres corrects sont entrés dans le programme ; la saisie de votre **poids** aide à calculer une valeur **calorique** plus correcte. Bien que nous ne puissions pas fournir un décompte exact des calories, nous souhaitons nous en rapprocher le plus possible.

**Un message sur les calories :** Les valeurs caloriques indiquées sur chaque appareil d'exercice, que ce soit dans une salle de sport ou à la maison, ne sont pas exactes et ont tendance à varier considérablement. Elles servent uniquement de guide pour suivre vos progrès d'une séance d'entraînement à l'autre. Le seul moyen de mesurer avec précision votre dépense calorique est de le faire dans un environnement clinique, en utilisant un grand nombre d'appareils. En effet, chaque personne est différente et brûle des calories à un rythme différent.

## ENTRER DANS UN PROGRAMME ET MODIFIER LES RÉGLAGES

Appuyez sur chaque bouton de programme pour faire défiler les sélections de programme. Le profil de chaque programme s'affiche dans la fenêtre à matrice de points. Ce modèle affiche également le profil d'inclinaison lorsque la touche **Display** est activée. Appuyez sur la touche **Enter** pour sélectionner un programme et commencer à personnaliser les réglages. Si vous souhaitez travailler sans entrer de nouveaux paramètres, appuyez simplement sur la touche **Start**. Vous éviterez ainsi la programmation des données et commencerez directement votre séance d'entraînement. Si vous souhaitez modifier les paramètres personnels, il vous suffit de suivre les instructions de la **fenêtre de message**. Si vous démarrez un programme sans modifier les paramètres, les paramètres par défaut seront utilisés.

**Remarque :** les paramètres par défaut de l'**âge** et du **poids** changent lorsque vous entrez un nouveau chiffre. Ainsi, le dernier **âge** et le dernier **poids** saisis seront sauvegardés comme nouveaux paramètres par défaut. Si vous entrez l'**âge** et le **poids** pour la première fois, vous ne devez pas les entrer à chaque fois que vous vous entraînez, sauf si l'**âge** ou le **poids** a changé ou si quelqu'un d'autre entre un **âge** et un **poids** différents.

## Chargement des appareils portables grâce au port USB

Port USB Fonction de chargement :

Rechargez votre appareil pendant votre séance d'entraînement en utilisant le port USB de la console de l'appareil de fitness.

Pour charger vos appareils électroniques mobiles, assurez-vous que l'appareil de fitness est sous tension.

Étape 1 : Connectez votre câble de charge USB (non fourni) au port d'alimentation USB et à votre appareil.

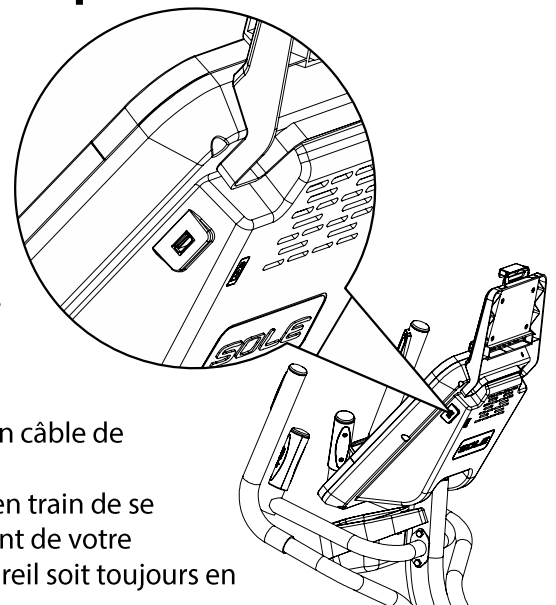
Étape 2 : Vérifiez que l'icône de votre appareil indique qu'il est en cours de chargement.

NOTE :

\* Le câble de chargement USB n'est pas inclus, assurez-vous d'utiliser un câble de chargement USB compatible.

\*\* L'icône de "charge" de votre appareil peut indiquer ou non qu'il est en train de se charger. En fonction de la quantité de courant nécessaire au chargement de votre appareil, il se peut que l'icône ne soit pas allumée, mais que votre appareil soit toujours en train de se charger, mais peut-être à un taux de charge plus faible.

\*\*\*Le port USB de la console est capable d'alimenter des dispositifs USB. Il fournit jusqu'à 5Vdc/1,0 ampère de puissance et répond aux normes USB 2.0. Vous ne pourrez pas enregistrer vos données d'entraînement sur une clé USB via ce port ; il est utilisé à des fins de chargement uniquement.



## Nouvelle application SOLE + à utiliser avec certains appareils Apple et Android !

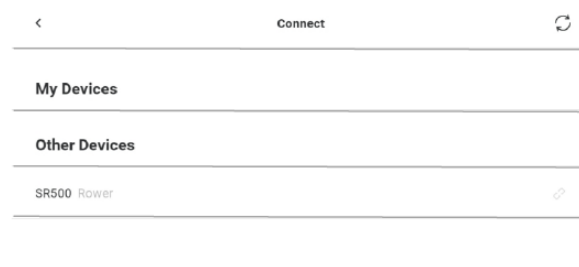
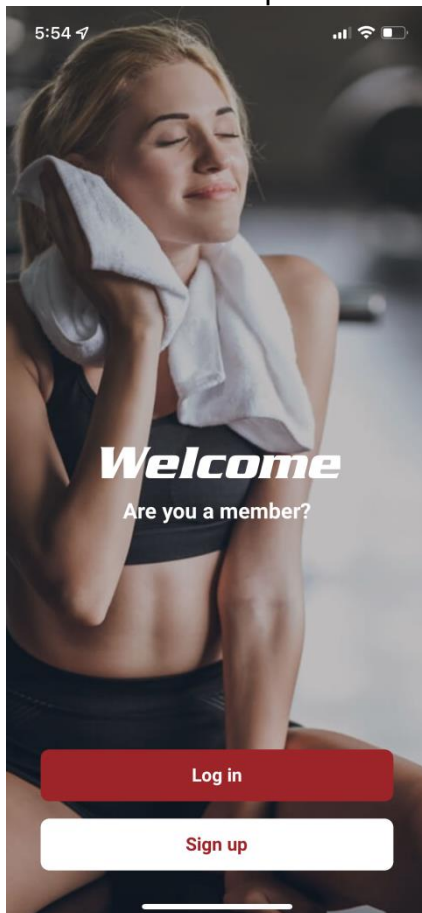
Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice, Sole a ajouté une nouvelle fonctionnalité passionnante à ce produit. Votre nouvel appareil d'exercice est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permettra d'interagir avec les smartphones ou tablettes iOS et Android compatibles via l'application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

L'application Sole+ vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites de fitness en nuage (Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness ou Fitbit), et d'autres encore sont à venir.

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 toujours se connecter à l'équipement d'exercice même si l'application a déjà été connectée à l'équipement d'exercice. L'appareil d'entraînement peut également lire de la musique sans fil via Bluetooth. Activez la fonction Bluetooth de votre téléphone portable ou de votre tablette.

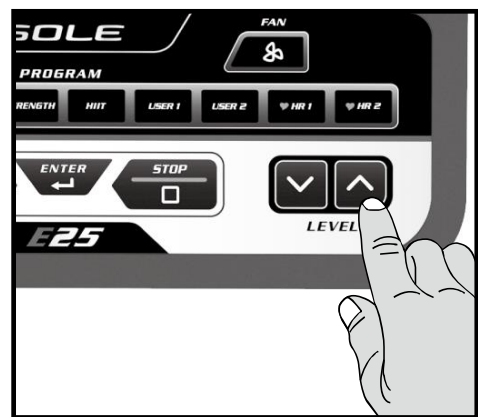
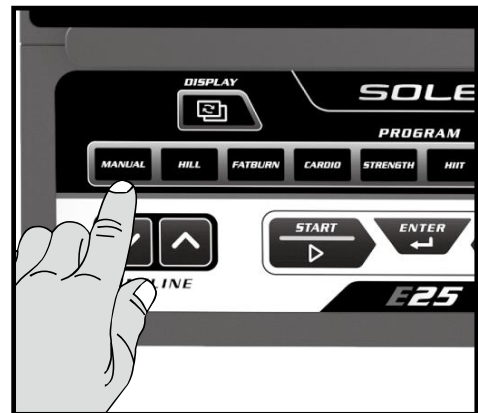
Recherchez le nom "Bt-speaker" dans le menu Bluetooth de votre appareil. Appuyez sur pour vous connecter. Votre appareil peut maintenant transmettre de la musique à l'équipement.

# CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

## PROGRAMME MANUEL

Le programme **Manuel** fonctionne, comme son nom l'indique, manuellement. Cela signifie que c'est vous qui contrôlez la charge de travail et non l'ordinateur.

1. Appuyez sur le bouton Programme **manuel**, puis sur la touche **Entrée**.
2. La **fenêtre de message** vous demande d'entrer votre **âge**. Vous pouvez ajuster le réglage de l'âge à l'aide des touches **Niveau ▲/▼**, puis appuyer sur la touche **Entrée** pour accepter le nouveau chiffre et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre **poids**. Vous pouvez ajuster votre poids à l'aide des touches **Level ▲/▼**, puis appuyez sur **Enter** pour continuer.
4. L'étape suivante est le **temps**. Vous pouvez ajuster la durée du **temps** en appuyant sur les touches de **niveau ▲/▼**, puis appuyez sur **Enter** pour continuer.
5. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Stop** pour revenir à un niveau de l'écran de programmation.
6. Lorsque le programme démarre, l'appareil elliptique est réglé sur le niveau 1. Il s'agit du niveau le plus facile et il est conseillé de rester au niveau 1 pendant un certain temps pour s'échauffer. Si vous souhaitez augmenter la charge de travail à tout moment, appuyez sur la touche **Level ▲**; la touche **Level ▼** diminuera la charge de travail.
7. Pendant le programme manuel, vous pouvez faire défiler les données dans la **fenêtre de message** en appuyant sur la touche d'**affichage**.
8. Lorsque le programme se termine, la **fenêtre de message** affiche un résumé de votre séance d'entraînement. Le résumé reste affiché pendant un court instant, puis la console revient à l'écran de démarrage.



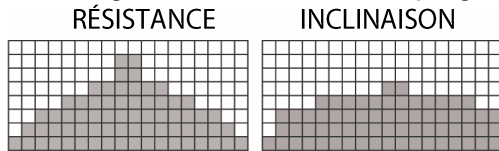


# PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

L'appareil elliptique dispose de cinq programmes différents conçus pour une grande variété d'entraînements. Ces cinq programmes ont des profils de niveau de travail pré réglés en usine pour atteindre différents objectifs.

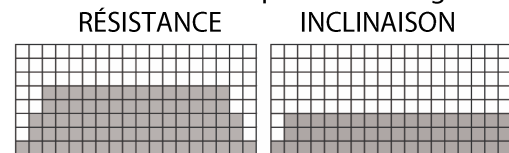
## Colline

Le programme **Hill** simule la montée et la descente d'une colline. La résistance des pédales augmente puis diminue régulièrement au cours du programme.



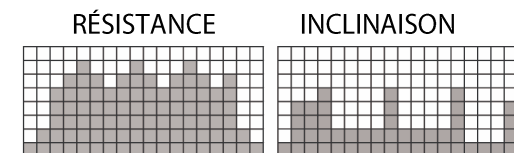
## Brûler les graisses

Le programme **Fat Burn** est conçu, comme son nom l'indique, pour maximiser la combustion des graisses. Il existe de nombreuses écoles de pensée sur la meilleure façon de brûler les graisses, mais la plupart des experts s'accordent à dire qu'un niveau d'effort plus faible et une charge de travail constante sont les meilleurs moyens. La meilleure façon de brûler les graisses est de maintenir la fréquence cardiaque entre 60 et 70 % de son potentiel maximal. Ce programme n'utilise pas la fréquence cardiaque, mais simule une séance d'entraînement avec un niveau d'effort plus faible et régulier.



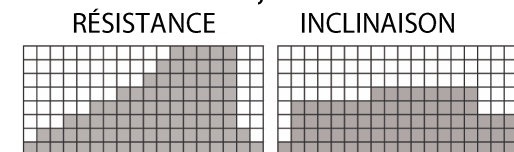
## Cardio

Le programme **Cardio** est conçu pour améliorer votre fonction cardiovasculaire et votre endurance. Il s'agit d'un exercice pour le cœur et les poumons. Il renforcera le muscle cardiaque et augmentera le flux sanguin et la capacité pulmonaire. Cet objectif est atteint en incorporant un niveau d'effort plus élevé avec de légères fluctuations dans le travail.



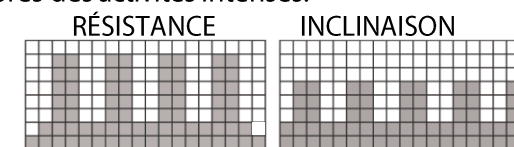
## La force

Le programme de **force** est conçu pour augmenter la force musculaire dans le bas du corps. Ce programme augmente progressivement la résistance jusqu'à un niveau élevé et vous oblige à la maintenir. Il est conçu pour renforcer et tonifier les jambes et les fessiers.



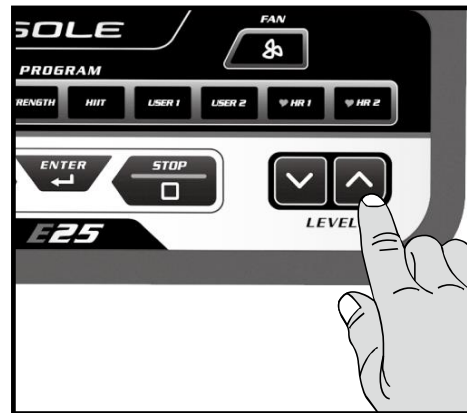
## HIIT

Le programme **HIIT** vous fait passer par des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de faible intensité. Ce programme augmente votre endurance en épuisant votre niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est ainsi programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement. Ce programme oblige également votre corps à devenir plus efficace grâce à des pics de fréquence cardiaque entre les périodes de récupération. Cela facilite la récupération de la fréquence cardiaque après des activités intenses.



## PROGRAMMATION DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINIES

1. Appuyez sur le bouton du programme souhaité, puis sur la touche **Entrée**.
2. La **fenêtre de message** vous demande d'entrer votre **âge**. Vous pouvez ajuster le paramètre de l'âge, en utilisant les touches **Niveau ▲/▼**, puis appuyez sur la touche **Entrée** pour accepter le nouveau nombre et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre **poids**. Vous pouvez ajuster le nombre de poids à l'aide des touches **Level ▲/▼**, puis appuyez sur **Enter** pour continuer.
4. L'étape suivante est l'**heure**. Vous pouvez ajuster l'**heure** et appuyer sur **Entrée** pour continuer.
5. Il vous est maintenant demandé de régler le **niveau maximum**. Il s'agit du niveau d'effort maximal auquel vous serez confronté pendant le programme (le segment/la case de couleur la plus élevée du profil du programme). Réglez le niveau et appuyez sur **Entrée**.
6. Vous pouvez maintenant choisir d'activer le profil d'inclinaison pour ce programme. Si vous choisissez de désactiver l'inclinaison, vous pouvez toujours contrôler l'inclinaison manuellement pendant votre séance d'entraînement, mais les changements d'inclinaison automatiques seront désactivés. Appuyez sur la touche **Entrée** lorsque vous avez terminé votre sélection.
7. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Stop** pour remonter d'un niveau ou d'un écran.
8. Si vous voulez augmenter ou diminuer la résistance ou l'inclinaison à tout moment pendant le programme, appuyez sur les touches **Incline** ou **Level ▲/▼**.
9. Pendant le programme, vous pourrez faire défiler les données dans la **fenêtre de message** en appuyant sur la touche d'**affichage**.
10. Lorsque le programme se termine, la **fenêtre de message** affiche un résumé de votre séance d'entraînement. Le résumé reste affiché pendant un court instant, puis la console revient à l'affichage de départ.



## PROGRAMMES PERSONNALISÉS DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

Les programmes utilisateur personnalisables vous permettent de créer et d'enregistrer votre séance d'entraînement. Vous pouvez créer votre programme personnalisé en suivant les instructions ci-dessous.

1. Sélectionnez le programme **utilisateur (U1 ou U2)** et appuyez sur **Enter**. Si vous avez déjà enregistré un programme dans **U1** ou **U2**, il s'affiche et vous pouvez commencer. Si ce n'est pas le cas, vous avez la possibilité de saisir un nom d'utilisateur. Dans la **fenêtre de message**, la lettre "A" clignote. Utilisez les boutons de **niveau ▲/▼** pour sélectionner la première lettre appropriée de votre nom (en appuyant sur le bouton de **niveau ▲/▼**, vous passerez à la lettre "B"; en appuyant sur le bouton de niveau inférieur, vous passerez à la lettre "Z"). Appuyez sur la **touche Entrée** lorsque la lettre souhaitée est affichée. Répétez ce processus jusqu'à ce que tous les caractères de votre nom aient été programmés (maximum 7 caractères). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur **Stop**.
2. Si un programme est déjà stocké dans **User**, lorsque vous appuyez sur la touche, vous avez la possibilité d'exécuter le programme tel quel ou de l'effacer et d'en créer un nouveau. Dans l'écran de bienvenue, lorsque vous appuyez sur **Start** ou **Enter**, la question suivante vous est posée : Exécuter le programme ? Utilisez le **niveau ▲/▼** pour sélectionner Oui ou Non. Si vous sélectionnez Non, on vous demandera alors si vous voulez effacer le programme actuellement sauvegardé. Il est nécessaire d'effacer le programme actuel si vous voulez en construire un nouveau.
3. La **fenêtre de message** vous demandera d'entrer votre **âge**. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches **Niveau ▲/▼**, puis appuyer sur la touche **Entrée** pour accepter le nouveau chiffre et passer à l'écran suivant.

4. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre **poids**. Vous pouvez ajuster le nombre de poids à l'aide des touches **Level ▲/▼**, puis appuyez sur **Enter** pour continuer.
5. L'option suivante est **Time**. Vous pouvez ajuster le **temps à l'aide** des touches **Level ▲/▼** et appuyer sur **Enter** pour continuer.
6. La première colonne clignote et il vous est demandé de régler le niveau pour le premier segment de la séance d'entraînement. Lorsque vous avez fini de régler le premier segment, ou si vous ne voulez pas changer, appuyez sur **Enter** pour passer au segment suivant. Le segment suivant affichera le même niveau que le segment précédemment réglé. Répétez le même processus que pour le dernier segment, puis appuyez sur **Entrée**. Continuez ainsi jusqu'à ce que les dix-huit segments aient été réglés.
7. La première colonne clignote à nouveau et il vous est demandé de régler le niveau d'inclinaison pour le premier segment de la séance d'entraînement. Suivez la même procédure pour créer le profil d'inclinaison que pour le profil de résistance.
8. La **fenêtre de message** vous indiquera alors de démarrer pour commencer (et sauvegarder le programme) ou d'appuyer sur **Entrée** pour modifier le programme. En appuyant sur **Stop**, vous quitterez l'écran de démarrage.
9. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment pendant le programme, appuyez sur la touche **Inclinaison** ou **Niveau ▲/▼**. Cela n'affectera que l'**inclinaison** ou le **niveau de** la colonne actuelle du profil. Lorsque le profil passe à la colonne suivante, il revient au niveau de travail pré réglé.
10. Pendant le programme de **l'utilisateur 1** ou de **l'utilisateur 2**, vous pouvez faire défiler les données dans la **fenêtre de message** en appuyant sur la touche d'**affichage**.
11. Lorsque le programme se termine, la fenêtre de message affiche un résumé de votre séance d'entraînement. Le résumé reste affiché pendant un court instant, puis la console revient à l'affichage de départ.

# 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'un exercice physique confortable. Une grande partie de ce succès a été favorisée par l'utilisation de moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix habituel d'intensité d'exercice était trop élevé ou trop faible et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage de bénéfiques souhaitée.

Pour déterminer la gamme de prestations dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) d'une personne de votre âge. Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, il suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Votre zone d'entraînement de 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% est destinée à renforcer le système cardiovasculaire. Cette zone de 60 % à 80 % est la zone dans laquelle il faut rester pour obtenir un maximum de bénéfices.

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

$$220 - 40 = 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ battements par minute}$$

(60% du maximum)

$$180 \times 0,8 = 144 \text{ battements par minute}$$

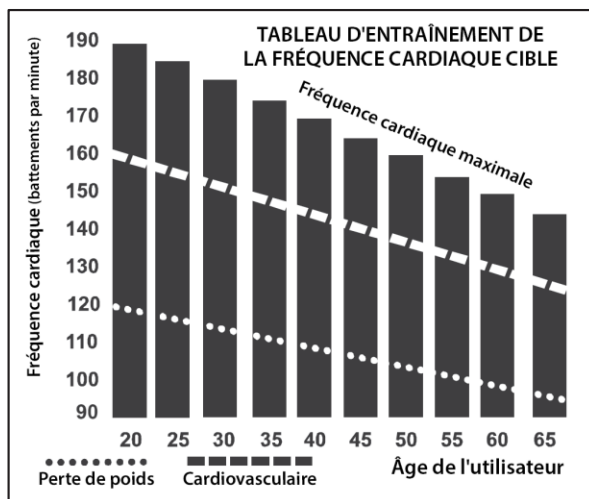
(80% du maximum)

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

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

Les deux raisons ou objectifs les plus courants de l'exercice physique sont la forme cardiovasculaire (entraînement du cœur et des poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du graphique 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 se trouve dans le coin inférieur gauche du graphique. 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 calendrier approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à tout programme d'exercices.

Sur tous les appareils elliptiques SOLE à fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la fonction de pouls 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 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. Il existe d'autres variables que la seule fréquence cardiaque pour déterminer l'intensité de l'effort à fournir. 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 Hard +
- 17 Très difficile
- 18 Très dur +
- 19 Très, très difficile
- 20 Maximal

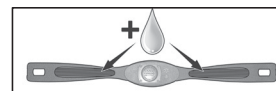
Vous pouvez obtenir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque note en ajoutant simplement un zéro à chaque note. Par exemple, une note de 12 correspond à une fréquence cardiaque approximative de 120 battements par minute. Votre RPE variera en fonction des facteurs évoqués précédemment. C'est le principal avantage de ce type d'entraînement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez vous entraîner plus intensément et 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 :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des pièces de verrouillage.
2. Ajustez la sangle aussi fermement que possible, tant qu'elle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo SOLE centré au milieu de votre corps et tourné vers l'extérieur de 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.
4. Positionner l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les infimes signaux électriques des battements cardiaques.



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

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

## FONCTIONNEMENT ERRATIQUE

**Attention !** N'utilisez pas l'appareil elliptique pour mesurer la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur constante et solide de la fréquence cardiaque réelle 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 le signal de 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 SOLE 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.

# FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les deux programmes fonctionnent de la même manière, la seule différence étant que la valeur par défaut de **HR1** est fixée à 60 % et **HR2** est réglé sur 80 % de la fréquence cardiaque maximale. Ils sont tous deux programmés de la même manière.

Pour lancer un programme **HR**, suivez les instructions ci-dessous ou sélectionnez simplement le programme **HR1** ou **HR2**, puis appuyez sur la touche **Entrée** et suivez les instructions de la **fenêtre de message**.

1. Appuyez sur la touche **HR1** ou **HR2**, puis sur la touche **Entrée**.
2. La **fenêtre de message** vous demandera d'entrer votre **âge**. Vous pouvez saisir votre **âge** à l'aide des touches **Level ▲/▼** ou du pavé numérique, puis appuyer sur la touche **Enter** pour accepter le nouveau nombre et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre **poids**. Vous pouvez ajuster le chiffre du **poids** à l'aide des touches **Level ▲/▼** ou du pavé numérique, puis appuyer sur **Enter** pour continuer.
4. L'étape suivante est l'**heure**. Vous pouvez ajuster l'**heure** et appuyer sur **Entrée** pour continuer.
5. Il vous est maintenant demandé de régler votre **fréquence cardiaque cible**. Il s'agit du niveau de fréquence cardiaque que vous vous efforcerez d'atteindre et de maintenir pendant le programme. Réglez le niveau, puis appuyez sur **Entrée**.
6. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Touche de démarrage**. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Entrée**.  
***Remarque :** à tout moment pendant l'édition des données, vous pouvez appuyer sur la touche **Stop** pour revenir à un niveau ou à un écran antérieur.*
7. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment pendant le programme, appuyez sur les touches **Level ▲/▼**. Cela vous permettra de modifier votre **fréquence cardiaque cible** à tout moment du programme.
8. Pendant les programmes **HR1** ou **HR2**, vous pouvez faire défiler les données dans la **fenêtre de message** en appuyant sur la touche d'**affichage** adjacente.
9. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur **Start** pour recommencer le même programme ou sur **Stop** pour quitter le programme.

# ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Après chaque séance d'entraînement, essuyez avec un chiffon humide toutes les zones situées sur la trajectoire de la transpiration.
2. Si un grincement, un bruit sourd, un cliquetis ou une sensation de rugosité apparaît, la cause principale est très probablement l'une des deux suivantes :
  - I. Le matériel n'a pas été suffisamment serré lors de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés lors de l'assemblage doivent être serrés au maximum. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grande que celle fournie si vous ne parvenez pas à serrer suffisamment les boulons. Je n'insisterai jamais assez sur ce point ; 90% des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit peuvent être attribués à des vis mal serrées ou à des rails arrière encrassés.
  - II. L'accumulation de saletés sur les rails arrière et les roues en polyuréthane est également une source de bruit. L'accumulation de saletés sur les rails peut provoquer un bruit sourd que l'on croirait provenir de l'intérieur de la machine, car le bruit se propage et s'amplifie dans les tubes du cadre. Nettoyez les rails et les roues avec un chiffon non pelucheux et de l'alcool à friction. Les dépôts tenaces peuvent être enlevés avec l'ongle du pouce ou un grattoir non métallique, comme le bord arrière d'un couteau en plastique. Après le nettoyage, appliquez une petite quantité de lubrifiant sur les rails avec vos doigts ou un chiffon non pelucheux. Il suffit d'une fine couche de lubrifiant et d'essuyer l'excédent.

Si des grincements ou d'autres bruits persistent, vérifiez que l'appareil est correctement mis à niveau avant d'appeler le service après-vente.

## MENU DE MAINTENANCE DANS LE LOGICIEL DE LA CONSOLE

La console est équipée d'un logiciel de maintenance/diagnostic intégré. Le logiciel vous permettra de changer les paramètres de la console de l'anglais au métrique et de désactiver le bip du haut-parleur lorsqu'une touche est enfoncée, par exemple. Pour accéder au menu de maintenance (qui peut être appelé mode ingénierie, selon la version), appuyez sur les touches **Start**, **Stop** et **Enter** et maintenez-les enfoncées pendant environ 5 secondes ; la **fenêtre de message** affiche alors "Engineering Mode". Appuyez sur la touche **Enter** pour accéder au menu ci-dessous. Appuyez sur les touches **Level** ▲ / ▼ pour naviguer dans le menu.

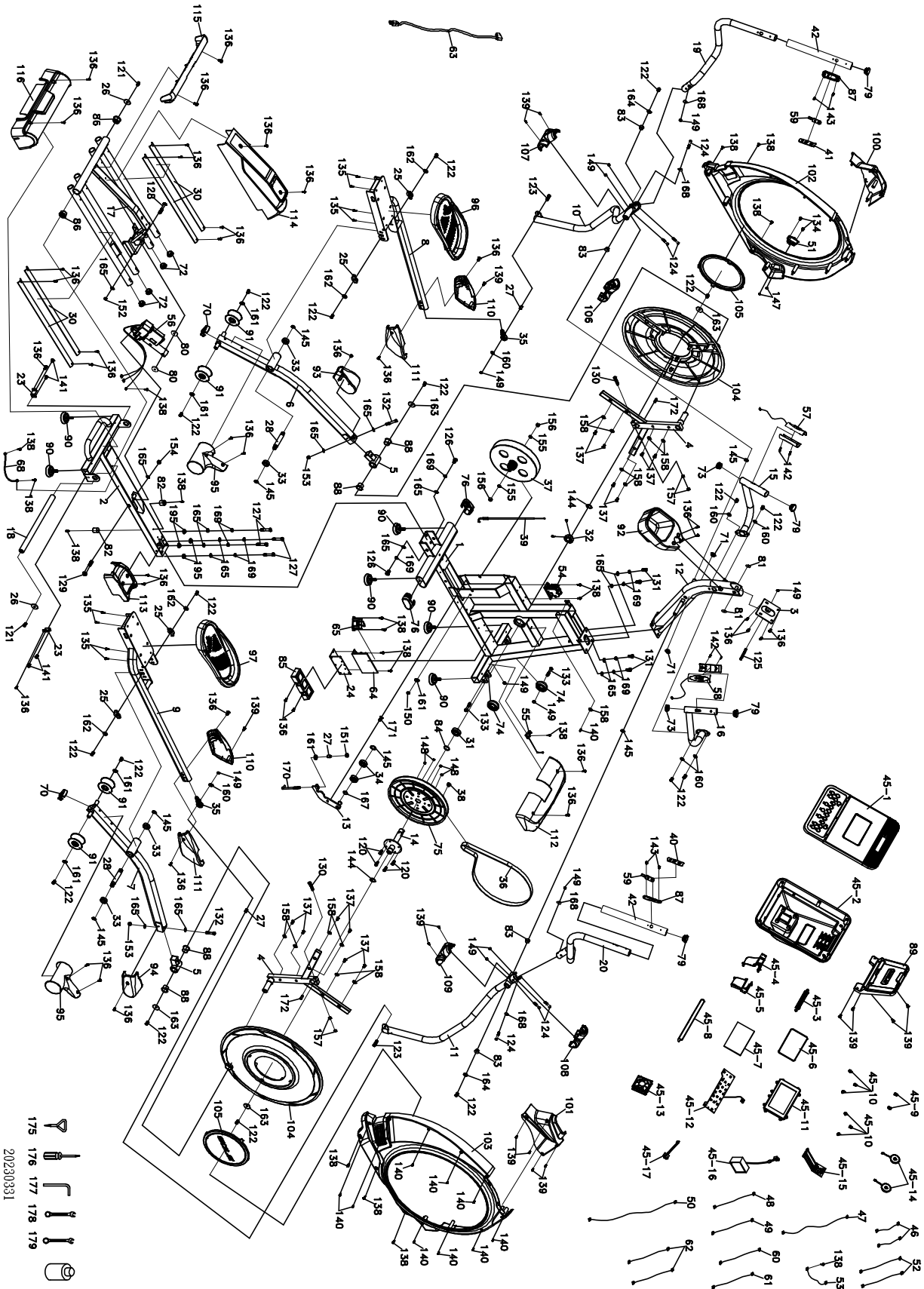
- A. **Test des touches** - Il s'agit de tester toutes les touches pour s'assurer qu'elles fonctionnent.
- B. **Test d'affichage** - teste automatiquement tous les écrans LCD
- C. **Fonctions** - Appuyez sur **Enter** pour accéder aux paramètres, utilisez les touches **Level** ▲ / ▼ pour faire défiler les options.
  - I. **Réinitialisation ODO** - Réinitialise le compteur kilométrique.
  - II. **Unités** - Choisir entre l'affichage anglais (impérial) ou métrique.
  - III. **Mode veille** - Activer pour que la console s'éteigne automatiquement après 15 minutes d'inactivité.
  - IV. **Essai du moteur** - Fait fonctionner en continu le moteur de l'engrenage de tension.
  - V. **Manuel** - Permet d'actionner le motoréducteur.
  - VI. **Mode pause** : activer pour permettre une pause de 5 minutes, et désactiver pour que la console se mette en pause indéfiniment.
  - VII. **Tonalités des touches** - Permet d'activer ou de désactiver le signal sonore lorsqu'une touche est enfoncée.
- D. **Sécurité** - Permet de verrouiller le clavier afin d'empêcher toute utilisation non autorisée de l'appareil. Lorsque le verrouillage est activé, la console ne permet pas au clavier de fonctionner à moins que vous n'appuyiez et mainteniez enfoncées les touches **Start** et **Enter** pendant 3 secondes pour déverrouiller la console.
- E. **Réglage d'usine**
- F. **Quitter** - Sélectionner pour quitter le menu de maintenance

**Calibrage de l'inclinaison** : En cas de problème avec l'inclinaison, essayez d'effectuer le calibrage.

Appuyez sur la touche **Incline** ▲ et la touche **Start** en même temps. Maintenez-les enfoncées pendant 5 secondes et l'étalonnage de l'inclinaison se fera.

Si le problème persiste, contactez le service après-vente de Sole.

# DIAGRAMME DE LA VUE ÉCLATÉE



# LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Assemblage du rail d'inclinaison	1
3	Assemblage du support de console	1
4	Barre transversale	2
5	Boîtier de douille, bras de pédale	2
6	Bras de pédale (G)	1
7	Bras de pédale (D)	1
8	Bras de connexion (G)	1
9	Bras de connexion (D)	1
10	Guidon inférieur (G)	1
11	Guidon inférieur (D)	1
12	Mât de la console	1
13	Support de pignon	1
14	Essieu à manivelle	1
15	Ensemble de poulx (G)	1
16	Ensemble de poulx (D)	1
17	Assemblage du rail arrière	1
18	Joint	1
19	Poignée gauche (supérieure)	1
20	Poignée droite (supérieure)	1
23	Support de couvercle (B)	2
24	Plaque de fixation du contrôleur	1
25	Axe de fixation	4
26	Rondelle plate	2
27	Douille d'extrémité de tige	3
28	Essieu	2
30	Rail en aluminium	4
31	Roulement	1
32	Roulement 6005	1
33	Roulement	4
34	Roulement 6203	2
35	M12 x P1.75 Roulement d'extrémité de tige	2
36	Courroie d'entraînement	1
37	Volant d'inertie	1
38	Aimant, Ø15x7T	1
39	Câble d'acier	1
40	Étiquette de résistance de la poignée	1
41	Étiquette d'inclinaison de la poignée	1
42	Ø31.8x3Tx420m/m Mousse de préhension	2
45	Assemblage de la console	1
46	300m/m Fil de connexion, contrôleur (rouge)	2
47	550m/m Câble pour ordinateur	1
48	900m/m Cordon d'alimentation du moteur d'inclinaison	1
49	850m/m Fil de connexion du moteur d'inclinaison	1



<b>Clé</b>	<b>Description de la pièce</b>	<b>Qté</b>
<b>50</b>	1550m/m_Câble de l'ordinateur	1
<b>51</b>	Module d'entrée AC	1
<b>52</b>	80m/m_Fil de connexion (blanc)	2
<b>53</b>	200m/m_Fil de mise à la terre	1
<b>54</b>	Moteur à engrenages	1
<b>55</b>	500m/m Capteur avec fil	1
<b>56</b>	Moteur d'inclinaison	1
<b>57</b>	850m/m_Câble d'impulsion manuelle (Rouge)	1
<b>58</b>	850m/m_Câble d'impulsion manuelle (Blanc)	1
<b>59</b>	Bouton de résistance avec câble	2
<b>60</b>	450m/m_Fil du commutateur (supérieur) de résistance	1
<b>61</b>	450m/m_Fil du commutateur (supérieur) de l'inclinaison	1
<b>62</b>	900m/m_Fil de poignée, Résistance/Inclinaison	2
<b>63</b>	Cordon d'alimentation	1
<b>64</b>	Contrôleur d'inclinaison	1
<b>65</b>	Adaptateur d'inclinaison	1
<b>68</b>	250m/m_Fil de mise à la terre	1
<b>70</b>	Embout ovale	2
<b>71</b>	Capuchon de fil	2
<b>72</b>	32 x 2,5T_Capuchon rond	4
<b>73</b>	Ø32 x 1.8T_Capuchon rond	2
<b>74</b>	Roue de transport	2
<b>75</b>	Poulie d'entraînement	1
<b>76</b>	Ø40 x Ø80_Embout oval	2
<b>79</b>	Ø32 (1.8T) Bouchon à tête ronde	4
<b>80</b>	3/8" x 35 x 5T_Rondelle en nylon	2
<b>81</b>	5/16" x 25 x 3T_Rondelle en nylon	2
<b>82</b>	Ø25 x 25mm_Pieds en caoutchouc	2
<b>83</b>	J4FM-1719-09 Manchon	4
<b>84</b>	Coussin en caoutchouc	1
<b>85</b>	Capuchon de protection	1
<b>86</b>	Manchon rond	2
<b>87</b>	Support de l'interrupteur de la poignée	2
<b>88</b>	WFM-2528-21 Manchon	4
<b>89</b>	Assemblage du support de tablette	1
<b>90</b>	Pied de réglage	6
<b>91</b>	Roue coulissante en uréthane	4
<b>92</b>	Porte-bouteille	1
<b>93</b>	Couvercle du bras de pédale (G)	1
<b>94</b>	Couvercle du bras de pédale (D)	1
<b>95</b>	Couvercle de roue coulissante	2
<b>96</b>	Pédale (G)	1
<b>97</b>	Pédale (D)	1
<b>100</b>	Couvercle du mât de la console (G)	1
<b>101</b>	Couvercle du mât de la console (D)	1

<b>Clé</b>	<b>Description de la pièce</b>	<b>Qté</b>
102	Couvercle de chaîne (G)	1
103	Couvercle de chaîne (D)	1
104	Disque rond	2
105	Disque rond	2
106	Couvercle du guidon avant (G)	1
107	Couvercle du guidon arrière (G)	1
108	Couvercle du guidon avant (D)	1
109	Couvercle du guidon arrière (D)	1
110	Couvercle du bras de connexion A	2
111	Couvercle du bras de connexion B	2
112	Cache stabilisateur avant	1
113	Couvercle inférieur	1
114	Couverture d'inclinaison	1
115	Couvercle de rail inclinable	1
116	Couvercle de la barre arrière	1
120	Boulon à tête hexagonale 1/4" x UNC20 x 3/4	4
121	5/16" x 1" Boulon à tête hexagonale	2
122	Boulon à tête hexagonale 5/16" x 15mm	18
123	Boulon à tête hexagonale 5/16" x 1-1/4	2
124	5/16" x 1-3/4" Boulon à tête hexagonale	6
125	Boulon à tête hexagonale 5/16" x UNC18 x 2-1/2"	1
126	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 3/4	2
127	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 2-1/4"	4
128	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 2-1/2	1
129	Boulon à tête hexagonale M10 x P1.5 x 90L	1
130	Boulon à tête creuse M8 x P1.25 x 40mm	2
131	Boulon à tête creuse 3/8" x 3/4"	4
132	Boulon à tête cylindrique 3/8" x 2-1/4"	2
133	5/16" x 2" Boulon à douille à tête bombée	2
134	Vis à tête Phillips M4 x 12mm	2
135	Vis à tête Phillips M5 x 10mm	8
136	Vis à tête cruciforme M5 x 10mm	38
137	5 x 16mm vis taraudeuse	12
138	5 x 19mm vis taraudeuse	19
139	3.5 x 12mm vis à tôle	14
140	3.5 x 16mm vis à tôle	10
141	Vis à tête cruciforme M6 x 10mm	4
142	3 x 20mm vis taraudeuse	4
143	Vis à tête plate M5 x 15mm	4
144	Ø25 Anneau C	2
145	Ø17 Anneau C	7
147	M4 x P0.7 x 5T Nylon Écrou	2
148	Écrou 1/4" x 8T Nylon	4
149	Écrou 5/16" x 7T Nylon	11
150	M8 x 7T Nylon Écrou	1

<b>Clé</b>	<b>Description de la pièce</b>	<b>Qté</b>
<b>151</b>	M8 x 9T_Nylon Écrou	1
<b>152</b>	3/8" x 7T_Nylon Écrou	1
<b>153</b>	3/8" x 11T_Nylon Écrou	2
<b>154</b>	M10 x 8T_Nylon Écrou	1
<b>155</b>	3/8" x UNF26 x 4T_Écrou	2
<b>156</b>	3/8" x UNF26 x 11T_Écrou	2
<b>157</b>	M8 x 6,3T_Ecrou	4
<b>158</b>	Ø1/4" x 19mm_Rondelle plate	13
<b>160</b>	Ø5/16" x Ø20 x 1.5T_Rondelle plate	6
<b>161</b>	Ø5/16" x Ø23 x 1.5T_Rondelle plate	6
<b>162</b>	Ø5/16" x Ø23 x 3T_Rondelle plate	4
<b>163</b>	Ø5/16" x 35 x 2.0T_Rondelle plate	4
<b>164</b>	Ø8.5 x Ø26 x 2.0T_Rondelle plate	2
<b>165</b>	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T_Rondelle plate	16
<b>167</b>	Ø17 x Ø23.5 x 1.0T_Rondelle plate	1
<b>168</b>	Ø8 x 23 x 1,5T_Rondelle courbée	4
<b>169</b>	Ø10 x 2T_Rondelle fendue	10
<b>170</b>	Boulon M8 x 130mm_J	1
<b>171</b>	Boulon de carrosserie M8 x 20mm	1
<b>172</b>	Clé de Woodruff	2
<b>175</b>	Tournevis court à tête cruciforme	1
<b>176</b>	Tournevis cruciforme	1
<b>177</b>	Clé Allen 8mm L	1
<b>178</b>	Clé 13/14m/m	1
<b>179</b>	Clé 12/14m/m	1
<b>195</b>	Ø10_Rondelle étoile	4

# GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces elliptiques Sole 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 :

Main d'œuvre / soudures du cadre / volant d'inertie	1 an / à vie / 3 ans
Articles cosmétiques*	90 jours
Tous les autres composants	3 ans

\* Les éléments cosmétiques, y compris, mais sans s'y limiter, les poignées, les recouvrements de console et les étiquettes/décalcomanies.

## RESPONSABILITÉS NORMALES DU CONSOMMATEUR

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 : Allez sur [www.dyaco.ca/garantie](http://www.dyaco.ca/garantie) et remplissez le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne.
2. L'utilisation correcte de l'appareil elliptique doit être conforme aux instructions fournies dans ce manuel.
3. L'installation doit être conforme aux instructions fournies avec l'appareil elliptique 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 l'appareil elliptique accessible pour l'entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie de l'appareil elliptique au moment où il a été expédié de l'usine.
6. Dommages causés à la finition de l'appareil elliptique 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 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 dépassent la période de garantie, pour les appareils qui dépassent la période de remboursement des appels de service, pour les elliptiques ne nécessitant pas de remplacement de composants, ou pour les elliptiques 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 sur votre nouveau produit ou sur 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. Faire 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

# 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/produits/everlast.html](http://dyaco.ca/produits/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)

**TRAINOR**  
**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