



Guide d'utilisation
Modèle: 16208380920
Vélo horizontal R92

Veuillez lire attentivement l'intégralité
de ce manuel avant d'utiliser votre
nouveau vélo.

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	3
Instructions de sécurité importantes	4
Instructions électriques importantes	5
Instructions d'utilisation importantes	5
Instructions d'assemblage	8
Caractéristiques du vélo de fitness	12
Fonction de charge	12
Fonctionnement de votre nouveau vélo	13
Connectivité Bluetooth®	16
Caractéristiques programmables	17
Utilisation du moniteur de fréquence cardiaque	23
Entretien général	25
Diagramme de la vue éclatée	26
Liste des pièces	27
Garantie limitée du fabricant	30

ATTENTION

CE VÉLO DE FITNESS EST DESTINÉ À UN **USAGE RÉSIDENTIEL UNIQUEMENT** ET EST GARANTI POUR CETTE APPLICATION. TOUTE AUTRE APPLICATION **ANNULE LA GARANTIE** DANS SON INTÉGRALITÉ.

SOLE

FITNESS

FÉLICITATIONS POUR TON NOUVEAU VÉLO ET BIENVENUE DANS LA FAMILLE SOLE !

Nous vous remercions d'avoir acheté ce vélo Sole de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau vélo a été fabriqué par l'un des principaux fabricants de matériel de fitness au monde et il 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 affaires. Veuillez-vous rendre sur le site www.dyaco.ca/garantie et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

Bien à vous et bonne santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du détaillant : _____

Numéro de téléphone du détaillant : _____

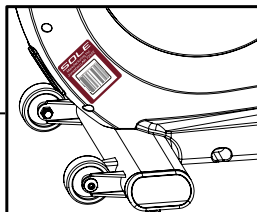
Date d'achat : _____

ENREGISTREMENT DES PRODUITS

ENREGISTRER VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veuillez noter le numéro de série de ce produit de fitness dans l'espace ci-dessous.

Numéro de série _____



ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

Veuillez nous rendre visite à l'adresse www.dyaco.ca/garantie pour enregistrer votre achat.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

- N'utilisez pas le vélo sur un tapis très rembourré, en peluche ou à poils longs. La moquette et le vélo risquent d'être endommagés.
- Tenez les enfants de moins de 13 ans à l'écart de cet équipement. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de précaution qui peuvent causer des blessures.
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- N'utilisez jamais le vélo si le cordon ou les fiches sont endommagés. Si le vélo ne fonctionne pas correctement, appelez votre détaillant.
- Tenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- 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 vélo de fitness 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 votre vélo de fitness. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes ou les blessures.
- 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 votre vélo de fitness 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 vélo à la pluie ou à l'humidité. Ce produit **n'est PAS** conçu pour être utilisé à l'extérieur.

L'appareil peut être utilisé dans des endroits où il n'y a pas de portes, 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. n(pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces).

INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

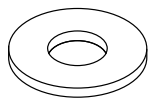
N'utilisez **JAMAIS** ce vélo sans avoir lu et compris les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez à l'ordinateur.

N'utilisez **JAMAIS** votre vélo pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants du vélo. Par mesure de précaution, débranchez le vélo pendant un orage électrique.

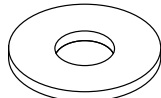
N'exercez pas une pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une faible pression du doigt. Si vous avez l'impression que les touches ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale, contactez votre détaillant **SOLE**.

LISTE DE MATÉRIEL D'ASSEMBLAGE R92

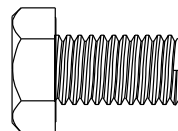
1 MATÉRIEL ÉTAPE 1



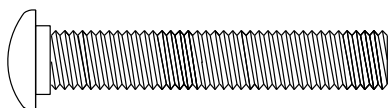
#77. Rondelle plate 3/8" x
19mm x 1.5T (6 pièce)



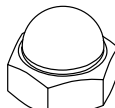
#84. 3/8" x 25mm x 2T
Rondelle plate (2 pièces)



#176. 3/8" x 3/4"
Boulon à tête hexagonale
(6 pièces)

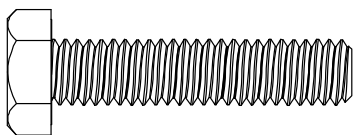


#65. 3/8" x 53L_
Boulon de carrosserie (2 pièces)

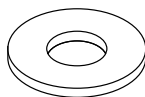


#191. 3/8" x 16 x 12.5T
Écrou borgne (2 pièces)

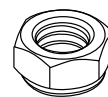
2 MATÉRIEL ÉTAPE 2



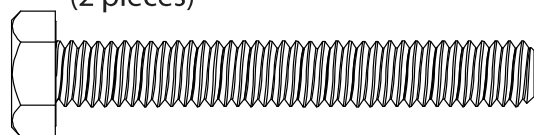
#71. 3/8" x 1-3/4"
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)



#77. Rondelle plate 3/8" x
19mm x 1,5T (4 pièces)

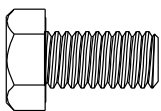


#89. 3/8" x 7T
Écrou Nyloc
(4 pièces)

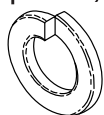


#175. 3/8" x 2-3/4"
Boulon à tête
hexagonale (2 pièces)

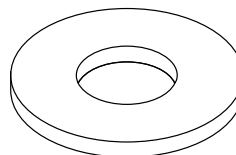
3 MATÉRIEL ÉTAPE 3



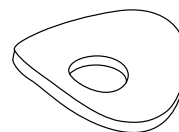
#68. 5/16" x 5/8"
Boulon à tête hexagonale
(8 pièces)



#82. 5/16" x 1,5T
Rondelle fendue (2 pièces)

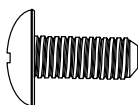


#76. Rondelle plate 5/16"
x 18mm x 1,5T (6 pièces)

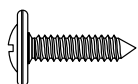


#83. Rondelle courbée 5/16"
x 19mm x 1,5T (2 pièces)

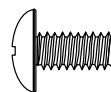
4 MATÉRIEL ÉTAPE 4



#98. M6 x 15mm
Vis à tête cruciforme
(4 pièces)



#105. Ø4 x 16mm
Vis à tête
(4 pièces)

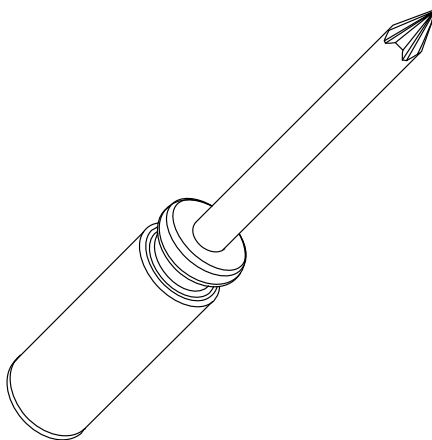


#99. M5 x 12mm
Vis à tête cruciforme
(4 pièces)

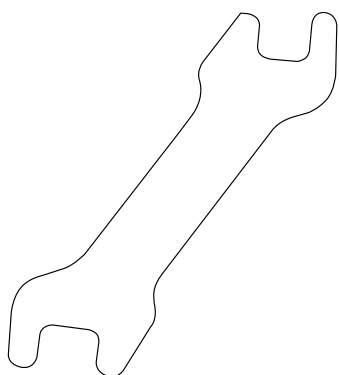


#192. 3.5 x 12L_
Vis à tête
(4 pièces)

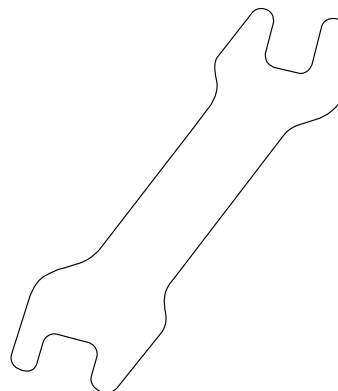
OUTILS D'ASSEMBLAGE



#114. Tournevis cruciforme



#112. Clé de 12/14 mm



#132. Clé 14/15mm

R92 INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

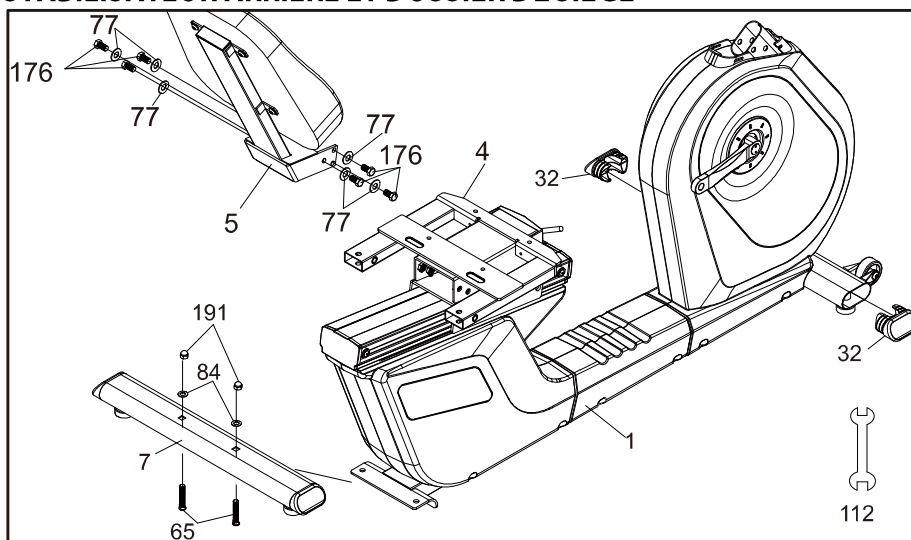
PRÉASSEMBLAGE

À LIRE AVANT DE DÉBALLER VOTRE VÉLO

1. À l'aide d'un couteau rasoir (Box Cutter), découpez l'extérieur, le fond et le bord de la boîte le long de la ligne pointillée. Soulever la boîte au-dessus de l'appareil et la débiller.
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.

1

STABILISATEUR ARRIÈRE ET DOSSIER DE SIÈGE



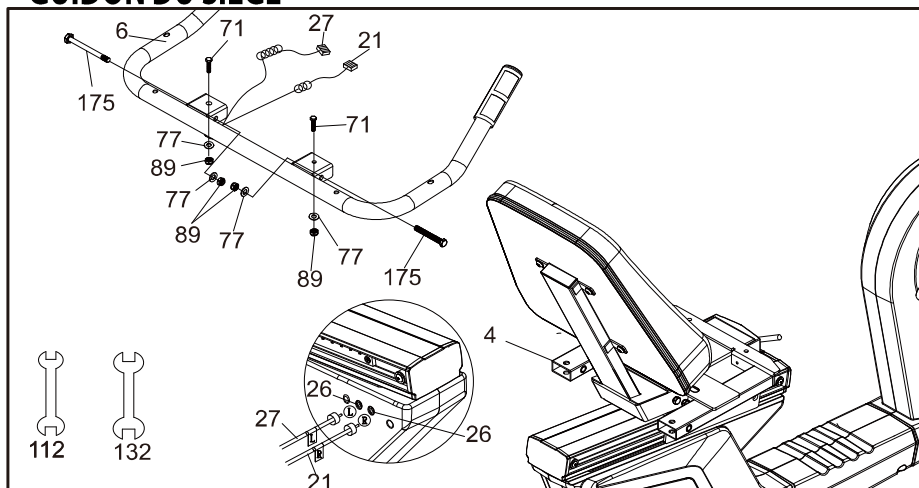
1. Installez le stabilisateur arrière (7) sur le cadre principal (1) avec deux boulons de carrosserie (65), deux rondelles plates (84) et deux écrous borgnes (191) à l'aide de la clé (112).
2. Installer le support de dossier de siège (5) sur le chariot de siège (4) à l'aide de 6 boulons à tête hexagonale (176) et de 6 rondelles plates (77) en utilisant la clé (112).
3. Insérer un embout (32) dans chaque ouverture du tube de stabilisation avant. Il peut être nécessaire de les frapper à l'aide d'un maillet en caoutchouc s'ils sont trop serrés.

MATÉRIEL ÉTAPE 1

- #65. 3/8" x 53L_ Boulon de carrosserie (2 pièces)
- #77. Rondelle plate 3/8" x 19mm x 1.5T (6 pièces)
- #84. Rondelle plate 3/8" x 25mm x 2T (2 pièces)
- #176. 3/8" x 3/4" Boulon à tête hexagonale (6 pièces)
- #191. 3/8" x 16 x 12.5T_ Écrou borgne (2 pièces)

2

GUIDON DU SIÈGE



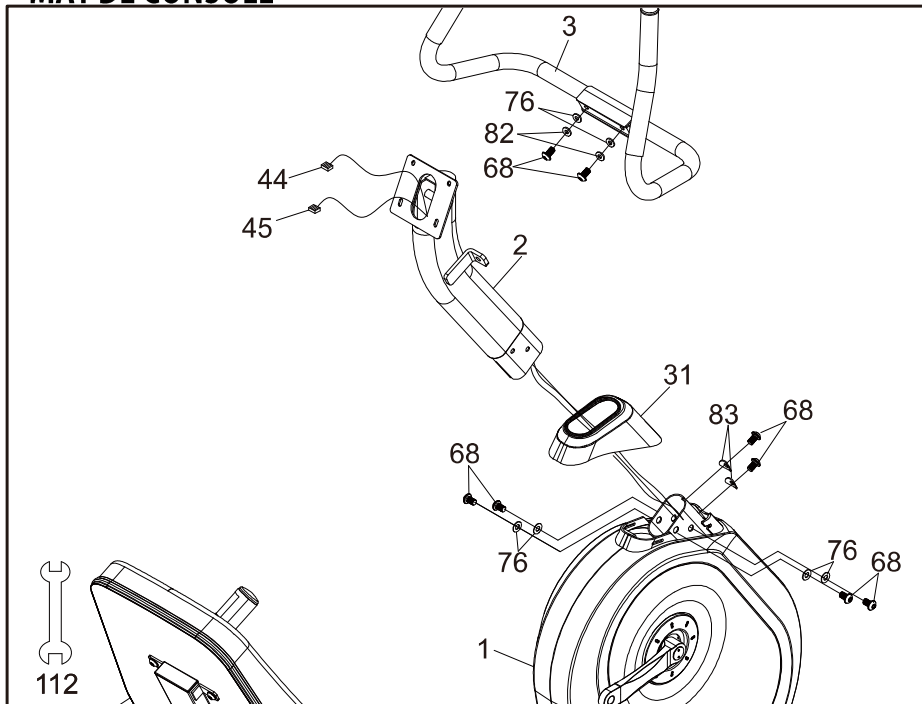
1. Installer le guidon du siège (6) sur le chariot du siège (4) à l'aide de deux boulons à tête hexagonale (71), deux boulons à tête hexagonale (175), quatre rondelles plates (77) et quatre écrous en nylon (89) en utilisant les clés (112) et (132).
2. Branchez les deux ensembles de prise de poulies avec câble (21) et (27) dans les prises situées (26) sur le capot arrière gauche, juste sous la selle. Deux des fiches se ressemblent ; ce sont les fiches d'impulsion manuelle et elles peuvent être branchées dans l'une ou l'autre des prises d'impulsion manuelle. Les deux prises de courant situées sur le boîtier latéral, sous le siège, ont également deux fiches identiques. La fiche et la prise bizarres sont destinées aux interrupteurs du guidon.

MATÉRIEL ÉTAPE 2

- #71. 3/8" x 1-3/4" Boulon à tête hexagonale (2 pièces)
- #77. Rondelle plate 3/8" x 19mm x 1,5T (4 pièces)
- #89. 3/8" x 7T Écrou Nyloc (4 pièces)
- #175. Boulon à tête hexagonale 3/8" x 2-3/4" (2 pièces)

3

MÂT DE CONSOLE



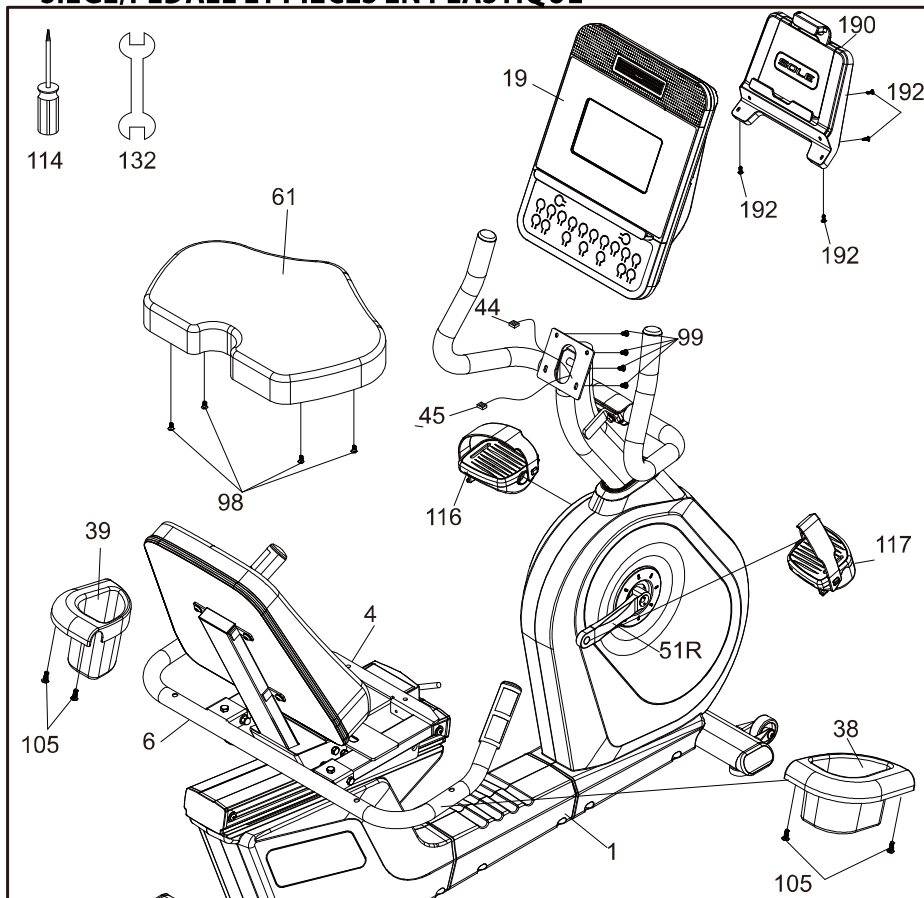
MATÉRIEL ÉTAPE 3

- #68.** 5/16" x 5/8"
Boulon à tête
hexagonale (8 pièces)
- #76.** Rondelle plate
5/16" x 18mm x 1,5T (6
pièces)
- #82.** 5/16" x 1,5T
Rondelle fendue (2
pièces)
- #83.** Rondelle courbée
5/16" x 19mm x 1.5T
(2 pièces)

1. Installez le couvercle du mât de la console (**31**) sur le mât de la console (**2**). Veillez à ce que le couvercle en plastique soit orienté correctement.
2. Faites passer le câble de l'ordinateur (**44**) et le fil à impulsion manuelle (**45**) par le bas du mât de la console (**2**) et par l'ouverture en haut.
3. Installez le mât de la console (**2**) dans le tube récepteur (veillez à ne pas pincer le câble pour ne pas endommager l'électronique) du cadre principal (**1**) à l'aide de 6 boulons à tête hexagonale (**68**), de 4 rondelles plates (**76**) sur les côtés du tube et de 2 rondelles courbées (**83**) sur l'avant du tube en utilisant la clé (**112**).
4. Installer l'assemblage du guidon (**3**) sur le mât de la console (**2**) à l'aide de deux boulons à tête hexagonale (**68**), de deux rondelles plates (**76**) et de deux rondelles fendues (**82**) en utilisant la clé (**112**).

4

SIÈGE/PÉDALE ET PIÈCES EN PLASTIQUE



MATÉRIEL ÉTAPE 4

- #98. M6 x 15mm
Vis à tête cruciforme
(4 pièces)
- #99. M5 x 12mm
Vis à tête cruciforme
(4 pièces)
- #105. Ø4 x 16mm
Vis à tête cruciforme
(4 pièces)
- #192. 3.5 x 12L_
Vis à tête cruciforme
(4 pièces)

1. Installer le siège (61) sur le chariot du siège (4) avec les 4 vis à tête cruciforme (98) à l'aide du tournevis à tête cruciforme (114).
2. Installez le câble de l'ordinateur (44) et le fil à impulsion manuelle (45) dans le connecteur situé à l'arrière de la console (19). Installez la console sur la plaque de montage avec les 4 vis cruciformes (99) à l'aide du tournevis cruciforme (114). Veillez à ne pas pincer les fils entre la console et la plaque de montage. Vous risqueriez de court-circuiter les fils et d'endommager les composants électroniques.
3. Installer les porte-bouteilles (G/39, D/38) sur le guidon de la selle (6) avec les 4 vis à tête cruciforme (105) à l'aide du tournevis à tête cruciforme (114).
4. Installez le support de tablette (190) à l'arrière de la console avec les 4 vis à tête cruciforme (192) à l'aide d'un tournevis à tête cruciforme (114).
5. Installer les pédales (G/116, D/117) dans les manivelles à l'aide de la clé (132). N'oubliez pas que la pédale (G/116) a un filetage inversé et qu'elle sera vissée dans la manivelle dans le sens inverse du filetage normal. L'extrémité de la tige filetée de la pédale gauche est marquée d'un "L" et celle de la pédale droite d'un "R". Veillez à serrer les pédales autant que possible.
6. Il peut être nécessaire de resserrer les pédales si vous ressentez un bruit sourd lorsque vous pédalez. Un cliquetis ou un bruit sourd pendant le pédalage est généralement dû à des pédales trop lâches.

CARACTÉRISTIQUES DU VÉLO DE FITNESS

PÉDALES

Grâce à des recherches menées en collaboration avec un éminent scientifique du sport et un expert en réadaptation physique, Sole Engineering a mis au point une percée dans la conception des pédales. Les vélos d'appartement classiques sont plus larges que les vélos de route. Cela s'explique par la présence du mécanisme de freinage, des poulies, des composants d'entraînement et des couvercles en plastique. Comme le vélo est plus large, la distance entre les pédales l'est également ; cette largeur entre les pédales est appelée le facteur Q.

Sole a conçu son système de pédales de manière à ce que le facteur Q soit le plus faible de l'industrie, mais nous ne nous sommes pas arrêtés là. Nous avons également conçu et fabriqué sur mesure une nouvelle pédale qui offre une inclinaison de deux degrés vers l'intérieur pour compenser le fait que le facteur Q n'est pas parfait. Le fait d'avoir un faible facteur Q en plus de l'inclinaison de deux degrés vers l'intérieur des pédales place l'utilisateur dans un alignement biomécanique neutre. Cela signifie que les pieds, les chevilles, les genoux et les hanches sont alignés correctement, ce qui garantit un entraînement confortable.

RÉGLAGE DU SIÈGE

Vous pouvez régler la position du siège lorsque vous êtes assis. Tirez sur le levier situé devant la selle et faites glisser le chariot vers l'avant ou vers l'arrière. La position correcte correspond à une légère flexion du genou lorsque la pédale est à sa position la plus avancée (position 3 heures lorsque l'on regarde du côté droit du vélo). Relâchez le levier et vous êtes prêt à commencer.

RÉGLAGE DE LA SANGLE DE PÉDALE

Ajustez chaque sangle de pédale de manière à ce qu'elle soit bien ajustée à vos pieds. Vous avez la possibilité d'ajuster l'emplacement des trous d'un côté ou des deux côtés de la pédale.

Chargement des appareils portables grâce au port USB

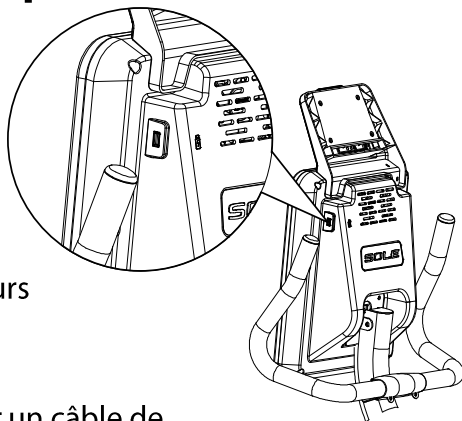
Port USB Fonction de chargement :

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, l'icône peut ne pas être allumée, mais votre appareil est toujours en cours de chargement, mais 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.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE NOUVEAU VÉLO

SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE CONTRÔLE



MISE SOUS TENSION

Lorsque le vélo de fitness est branché sur le secteur, la console s'allume automatiquement. Ces modèles fonctionnent sur DC 12V/3.3A (12V/3A) qui est fourni par le bloc d'alimentation qui est connecté à 115 VAC. Une prise de courant est située à l'endroit où le cordon d'alimentation se branche sur l'unité, à l'avant du vélo.

Lors de la première mise sous tension, la console effectue un auto-test interne. Pendant ce temps, tous les voyants s'allument. Lorsque les voyants s'éteignent, la **fenêtre de message** affiche la version du logiciel (par exemple : VER 1.0) et la fenêtre de **distance** affiche un relevé de l'odomètre. L'odomètre indique le nombre de kilomètres virtuels parcourus par le vélo. La fenêtre **Time** affiche le nombre d'heures d'utilisation du vélo.

Le compteur kilométrique et le temps 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** fait défiler 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 :

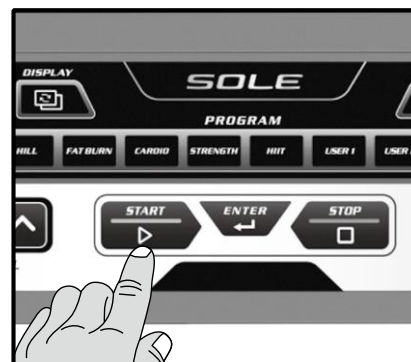
ON L'appareil passe en mode économie d'énergie après 15 minutes d'inactivité.

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 la touche de démarrage, le temps compte à rebours à partir de zéro. Le niveau de résistance peut être ajusté manuellement en appuyant sur les boutons **Level ▲/▼**. L'écran matriciel montrera une piste avec un point clignotant indiquant votre progrès pendant qu'il se déplace autour de la piste.

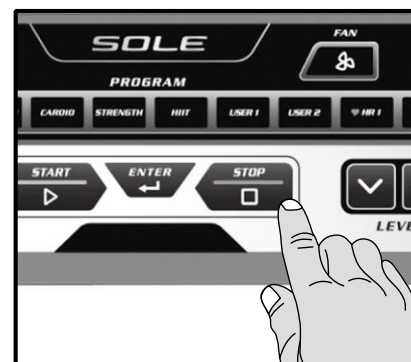


INFORMATIONS DE BASE

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, rpm, 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**.

Le vélo est équipé d'un système de surveillance de la fréquence cardiaque intégré. Il suffit de saisir les **capteurs de fréquence cardiaque de contact** sur le guidon ou de porter la ceinture thoracique pour que l'icône du cœur (voir Programmes de fréquence cardiaque) se mette à clignoter (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 par rapport à 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 de fausses lectures 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 qu'il a dans les mains.

La touche **Stop** a plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur la touche **Stop** au cours d'un programme, vous **interrompez** le programme pendant 5 minutes. Si vous avez besoin d'aller boire un verre, de répondre au téléphone ou de faire l'une des nombreuses choses qui pourraient interrompre votre entraînement, cette fonction est très utile. Pour reprendre votre entraînement pendant la **pause**, il vous 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, tandis que 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 une multitude 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. Appuyez sur la touche **Enter** pour sélectionner un programme et commencer à personnaliser les paramètres. Si vous souhaitez vous entraîner sans entrer de nouveaux paramètres, il vous suffit d'appuyer 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 réglages, 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 entrés seront sauvegardés en tant que nouveaux paramètres par défaut. Si vous entrez l'âge et le poids la première fois que vous utilisez le vélo de fitness, vous n'aurez pas à les entrer chaque fois que vous vous entraînez, à moins que l'âge ou le poids n'ait changé ou que quelqu'un d'autre n'entre un âge et un poids différents.

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

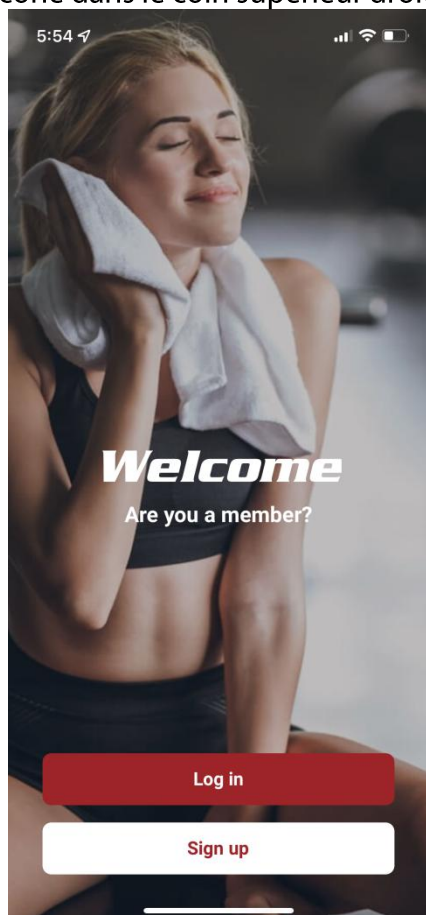
Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice, Sole a ajouté une nouvelle fonctionnalité passionnante à ce produit. Votre nouvel appareil d'exercice est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permettra d'interagir avec les smartphones ou tablettes iOS et Android compatibles via l'application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

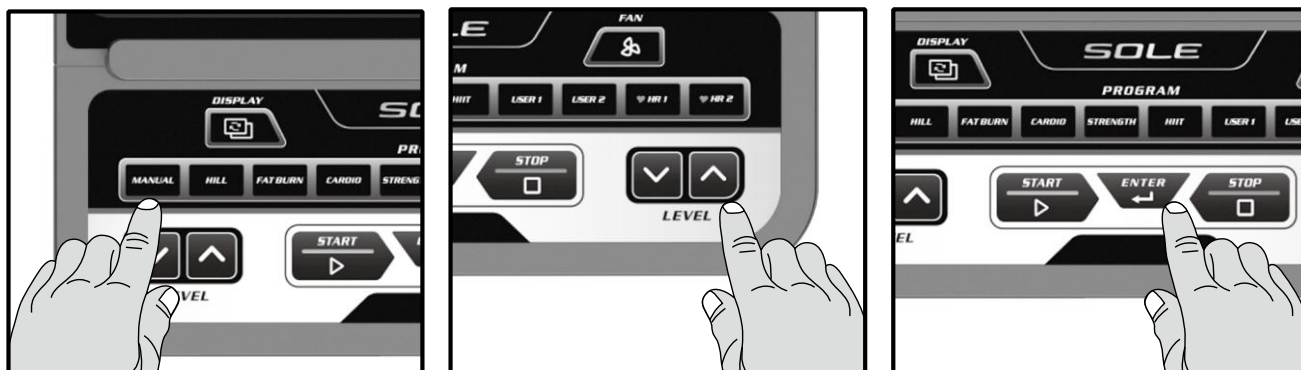
Après avoir téléchargé l'application, assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre appareil, puis appuyez sur l'icône dans le coin supérieur droit pour rechercher l'équipement Sole.



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 l'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 d'entraînement.

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES



PROGRAMME MANUEL

Le programme Manuel fonctionne, comme son nom l'indique, manuellement. Cela signifie que vous contrôlez vous-même 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 la **durée**. Vous pouvez ajuster la durée du **temps** en appuyant sur les touches **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, le vélo 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'affichage de départ.

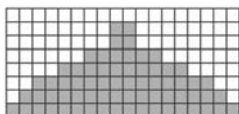
PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

Le vélo de fitness dispose de cinq programmes différents conçus pour une variété d'entraînements. Ces cinq programmes ont des profils de niveau de travail prédéfinis 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.

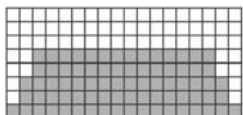
RÉSISTANCE



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.

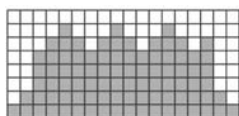
RÉSISTANCE



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.

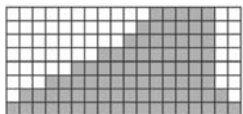
RÉSISTANCE



La force

Le programme **Strength** 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 vos jambes et vos fessiers.

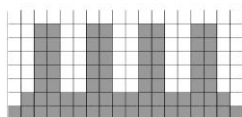
RÉSISTANCE



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 aux pics de fréquence cardiaque entre les périodes de récupération. Cela facilite la récupération de la fréquence cardiaque après des activités intenses.

RÉSISTANCE



PROGRAMMATION DES TOUCHES DE PRÉSÉLECTION

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 Max**. 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, 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 **Start**. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Stop** pour revenir à un niveau ou à un écran.
7. Pendant le programme, vous pourrez faire défiler les données dans la **fenêtre de message** en appuyant sur la touche d'.
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'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 de l'utilisateur 1 et appuyez sur **Enter**. Si vous avez déjà enregistré un programme pour l'utilisateur 1, il s'affichera et vous pourrez 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 touches de niveau pour sélectionner la première lettre de votre nom (en appuyant sur la touche Haut, vous passez à la lettre "B" ; en appuyant sur la touche Bas, vous passez à la lettre "Z"). Appuyez sur **Entrée** lorsque la lettre souhaitée est affichée. Répétez ce processus jusqu'à ce que tous les caractères de votre nom aient été programmés (7 caractères au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur **Stop**.
2. Si un programme est déjà enregistré 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**, le message suivant s'affiche : 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 ▲/▼** keys, puis appuyez sur **Enter** pour continuer.
5. L'option suivante est **Time**. Vous pouvez ajuster le **temps** en utilisant les **touches ▲/▼**

Service clientèle 1-888-707-1880
Courriel : customerservice@dyaco.ca

Niveau et appuyez 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 **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.
8. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment pendant le programme, appuyez sur la touche **Level ▲/▼**. Cela n'affectera que le **niveau** de la colonne actuelle du profil. Lorsque le profil passera à la colonne suivante, il reviendra au niveau de travail préréglé.
9. 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'.
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.

UTILISATEUR 2 PROGRAMME

Prise en charge du mode entraînement de Zwift.

Aperçu des fonctions :

1. Le programme Utilisateur 2 est compatible avec le mode Entraînement de Zwift.
2. En mode entraînement, Zwift envoie des valeurs cibles en watts au vélo. The bike automatically adjusts resistance based on the target watt values received.

Comment ça marche :

1. Démarrez Zwift et sélectionnez Workout Mode.
2. Zwift transmet une valeur cible en watts en fonction de la séance d'entraînement sélectionnée.
3. Le programme de l'utilisateur 2 reçoit cette valeur en temps réel.
4. La résistance est automatiquement ajustée pour répondre aux exigences de l'entraînement.

Remarque : cette fonction garantit une expérience d'entraînement fluide et synchronisée avec les plans d'entraînement de Zwift

PROGRAMMES DE 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 était 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 la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, il vous suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Votre 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. Ces 60 % à 80 % sont la zone dans laquelle il faut rester pour en tirer le maximum de bénéfices.

Exemple : La zone de fréquence cardiaque cible pour une personne de 40 ans est calculée ci-dessous :

220 - 40 = 180 Fréquence cardiaque maximale (FCM)

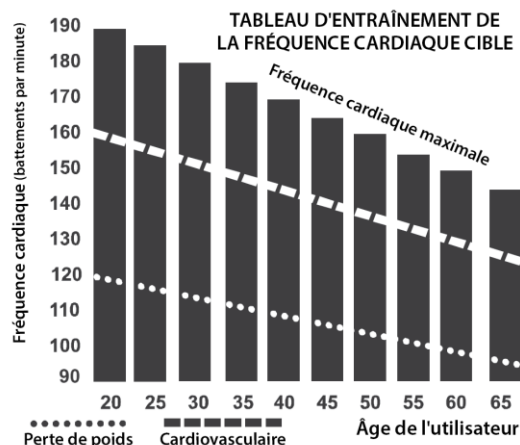
180 x 0,60 = 108 battements par minute (60 % du maximum)

180 x .80 = 144 battements par minute (80% du maximum)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situe entre 108 et 144 battements par minute.

Si vous entrez votre âge lors de la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. 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 60 %, respectivement, de votre FCM, selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercices.



TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. Il y a plus de 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 contribuent tous 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 de Borg est la

suivante :

Évaluation de la perception de

l'effort

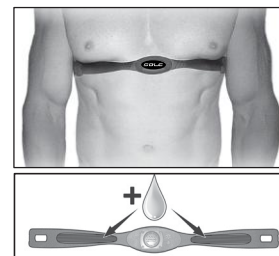
- 6** Minime
- 7** Très, très léger
- 8** Très, très légère +
- 9** Très léger
- 10** Très léger +
- 11** Assez léger
- 12** Confortable
- 13** Assez dur
- 14** **Assez** dur +
- 15** Dur
- 16** Dur +
- 17** Très dur
- 18** Très dur +
- 19** Très, très dur
- 20** Maximal

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 sentirez fort et votre rythme sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous êtes en mesure de vous entraîner plus intensément, et l'EPR le confirme. Si vous vous sentez fatigué et léthargique, c'est que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme sera plus soutenu. Là encore, 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 centré au milieu de votre corps, en l'éloignant 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. Positionnez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques des battements cardiaques à chaque minute. Toutefois, de l'eau ordinaire peut également être utilisée 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 - la 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 garantit son bon fonctionnement. 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 ce cycle pour mesurer la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur constante et solide de 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 fréquence cardiaque erratique :

1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers, lampes fluorescentes, etc.
2. Certains systèmes de sécurité domestique. Clôture périphérique pour un animal de compagnie.
3. 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.
4. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, le fait de tourner l'appareil de 90 degrés peut désaccorder les interférences.
5. Console ou boulons desserrés dans le tube vertical.
Une autre personne portant un émetteur à moins de 3' de la console de votre machine. Si le problème persiste, contactez votre détaillant.

ATTENTION ! - N'UTILISEZ PAS LE PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SI VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE NE S'AFFICHE PAS CORRECTEMENT SUR L'ÉCRAN DU VÉLO !

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les deux programmes fonctionnent de la même manière, la seule différence étant que la **FC1** est réglée à 60 % et la **FC2** à 80 % de la fréquence cardiaque maximale. Les deux programmes sont programmés de la même manière.

Pour lancer un programme **HRC**, suivez les instructions ci-dessous ou sélectionnez simplement le programme **HR1** ou **HR2**, puis le bouton **Enter** et suivez les instructions dans 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 entrer votre **âge**, en utilisant les touches Level ▲/▼, 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 de la touche 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 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**. **REMARQUE** : la fréquence cardiaque qui s'affiche est basée sur le % que vous avez accepté à l'étape 2. Si vous modifiez ce chiffre, il augmentera ou diminuera le % de l'étape 2.
6. 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 **Enter**. **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 la touche Level ▲/▼. Cela vous permettra de modifier votre fréquence cardiaque cible à tout moment pendant le programme.
8. Pendant les programmes **HR1** ou **HR2**, vous pourrez faire défiler les données dans le tableau de bord.
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 pendant l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grosse que celle fournie si vous ne parvenez pas à serrer suffisamment les boulons. Quatre-vingt-dix pour cent des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit peuvent être attribués à des vis mal serrées.
 - II. L'écrou du bras de manivelle doit être resserré.
 - III. Si les grincements ou autres bruits persistent, vérifiez que l'appareil est correctement mis à niveau. Il y a deux patins de mise à niveau au bas du stabilisateur arrière, utilisez une clé de 14 mm (ou une clé à molette) pour régler les patins de mise à niveau.

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 **Niveau ▲/▼** pour naviguer dans le menu.

A. Test des clés

B. Test d'affichage

C. Les fonctions

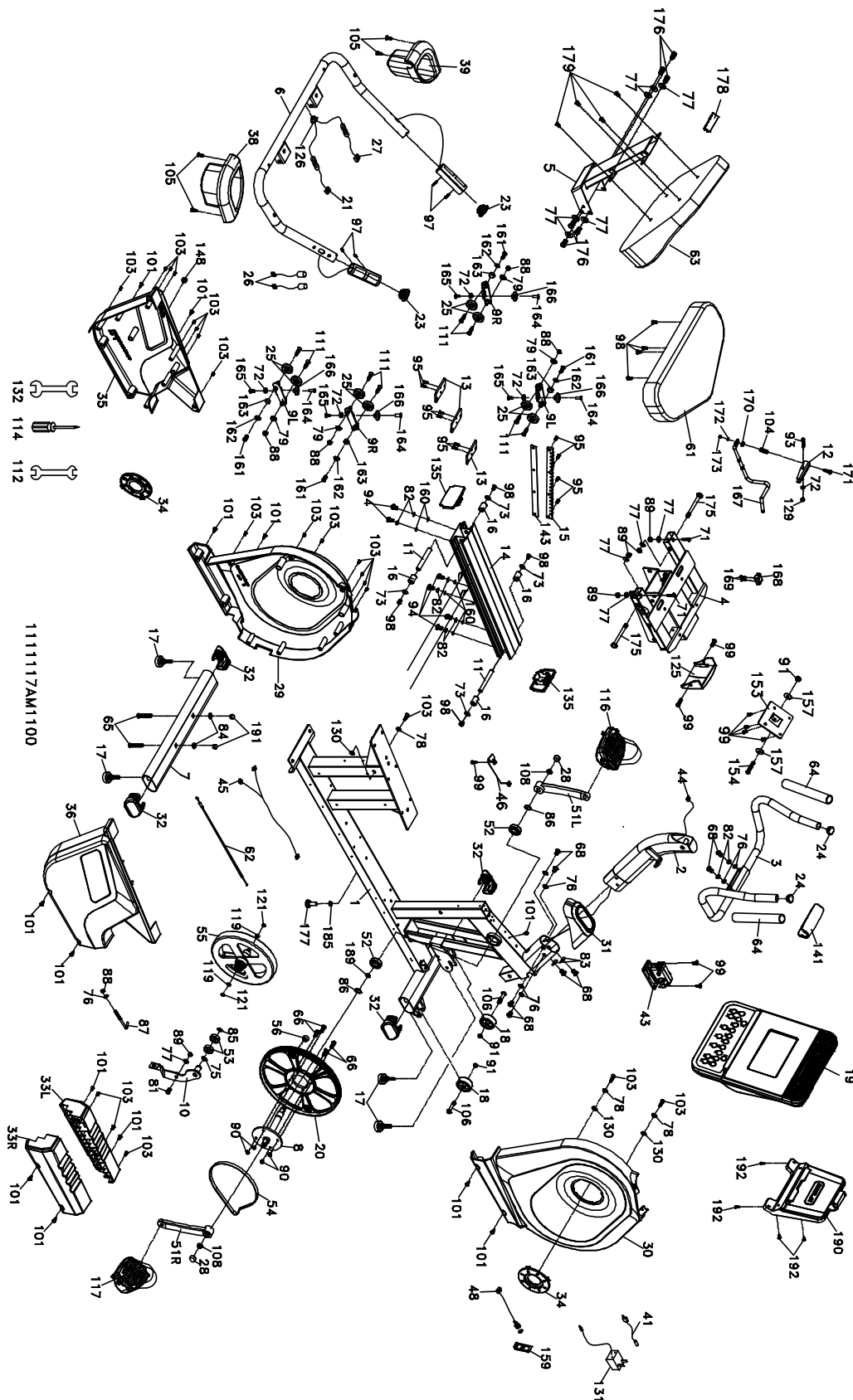
- I. **Remise à zéro du** compteur kilométrique - Remet le compteur kilométrique à zéro.
- II. **Unités** - Choisissez entre l'affichage anglais (impérial) ou métrique.
- III. **Mode veille** - Désactiver la console pour qu'elle s'éteigne automatiquement après 15 minutes d'inactivité.
- IV. **Test du moteur** - Fait fonctionner en continu le moteur de l'engrenage de tension.
- V. **Manuel** - Permet d'actionner le moteur à engrenages.
- VI. **Mode Pause** - Activer pour permettre une pause de 5 minutes, et désactiver pour que la console se mette en pause indéfiniment.
- VII. **Tonalité des touches** - Activer ou désactiver le bip sonore lorsqu'une touche est enfoncée.

D. Sécurité

E. Réglages d'usine - Pour utilisation en usine uniquement

F. Sortie

DIAGRAMME DE LA VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Mât de la console	1
3	Assemblage du guidon du mât	1
4	Chariot de siège	1
5	Support de dossier de siège	1
6	Siège Guidon	1
7	Stabilisateur arrière	1
8	Essieu à manivelle	1
9L	Plaque de réglage du volant de siège (G)	2
9R	Plaque de réglage du volant de siège (D)	2
10	Assemblage de la roue de renvoi	1
11	Axe de butée de siège	2
12	Verrouillage de la position du siège	1
13	Plaque d'appui	3
14	Rail en aluminium	1
15	Support	1
16	Entretoise pour l'axe d'arrêt	4
17	Pied en caoutchouc	4
18	Roue de transport	2
19	Assemblage de la console	1
20	Poulie d'entraînement	1
21	950mm prise de poulx avec câble (D)	1
23	Bouchon à tête ronde Ø32 (1.8T)	2
24	Bouchon à tête ronde Ø25.4 x 2.0T	2
25	Roue de rail	8
26	300mm_Fil à impulsion manuelle	2
27	750mm prise de poulx avec câble (G)	1
28	Capuchon d'extrémité de bras de manivelle	2
29	Capot avant (G)	1
30	Capot avant (D)	1
31	Couvercle de mât de console	1
32	Capuchon d'extrémité	4
33L	Couvercle de la poutre (G)	1
33R	Couvercle du faisceau (D)	1
34	Couvercle rond	2
35	Capot arrière (G)	1
36	Capot arrière (D)	1
38	Porte-bouteille (D)	1
39	Porte-bouteille (G)	1
41	Transformateur Cordon d'alimentation	1
43	Moteur à engrenages	1
44	750mm_Câble informatique	1
45	2300mm_Fil à impulsion manuelle	1

Clé	Description de la pièce	Qté
46	Capteur avec câble 300mm_	1
48	1100mm_ Cordon d'alimentation	1
51L	Bras de manivelle (G)	1
51R	Bras de manivelle (D)	1
52	6004_roulement	2
53	6203_roulement	2
54	Courroie d'entraînement	1
55	Volant d'inertie	1
56	Aimant	1
61	Siège	1
62	Câble d'acier	1
63	Coussin de dossier	1
64	Mousse pour poignée	2
65	Boulon de carrosserie 3/8" × 53L	2
66	Boulon à tête hexagonale 1/4" × 3/4	4
68	Boulon à tête hexagonale 5/16" × 5/8	8
71	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 1-3/4	2
72	1/4" × 13 × 1T_ Rondelle plate	5
73	Ø1/4" × 19 × 1.5T_ Rondelle plate	4
75	Ø17 × 23.5 × 1T_ Rondelle plate	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_ Rondelle plate	7
77	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ Rondelle plate	11
78	Ø3/16" × Ø15 × 1.5T_ Rondelle plate	3
79	Ø8 × Ø18 × 3T_ Rondelle frein moletée	4
81	3/8" × 3/4" _Boulon à douille à tête bombée	1
82	5/16" × 1,5T_ Rondelle fendue	8
83	Ø5/16" × 19 × 1.5T_ Rondelle courbée	2
84	Ø3/8" × Ø25 × 2T_ Rondelle plate	2
85	Ø17_ C Anneau	1
86	Ø20_ C Anneau	2
87	Boulon M8 × 80mm_ J	1
88	M8 × 7T_ Nylon Écrou	5
89	3/8" × 7T_ Nylon Écrou	5
90	1/4" × 5,5T_ Écrou en nylon	4
91	5/16" × 6T_ Écrou en nylon	3
93	Boulon à tête cylindrique M6 × 38mm	1
94	Boulon à tête hexagonale 5/16" × 3/4	6
95	Vis à tête plate M5 × 12mm	10
97	Ø3 × 20mm_ vis taraudeuse	4
98	Vis à tête Phillips M6 × 15mm	8
99	Vis à tête Phillips M5 × 12mm	9
101	5 × 16mm_ vis taraudeuse	13
103	3.5 × 16mm_ vis à tôle	21
104	Ressort	1
105	4 × 16mm_ vis à tôle	4
106	5/16" × 1-3/4" _Boulon à douille à tête bombée	2
108	Écrou M10 × 10T	2

Clé	Description de la pièce	Qté
111	Vis à tête cruciforme M5 × P0.8 × 10L_Flat	8
112	Clé 12/14mm	1
114	Tournevis cruciforme	1
116	Pédale (G)	1
117	Pédale (D)	1
119	3/8"-UNF26 × 3T_Écrou	2
121	3/8"-UNF26 × 7T_Écrou	2
125	Couvercle du chariot du siège	1
126	Passe-fil	1
129	M6 × 6T_Nylon Écrou	1
130	Ø5/16" × 16 × 1T_Rondelle plate	3
131	Adaptateur électrique	1
132	Clé 14/15mm	1
135	Embout d'essieu en aluminium	2
141	Couvercle de guidon	1
143	Plaque de fixation du rail de siège	1
148	Bloc	1
153	Assemblage du support de console	1
154	5/16" × 2-1/2"_Boulon à tête hexagonale	1
157	5/16" × 25 × 3T_Rondelle en nylon	2
159	Support de l'interrupteur marche/arrêt	1
160	5/16" × 16 × 1,5T_Rondelle plate	6
161	Vis à tête cruciforme plate M6 × 10L_Flat	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1T_Rondelle plate	4
163	Manchon	4
164	Ecrou M6 × 19L	4
165	Boulon à tête creuse M6 × 10L	4
166	Roue en PU	4
167	Levier de réglage avant/arrière du siège	1
168	Levier d'ancrage	1
169	Vis à tête plate M5 × 25 mm	2
170	Ø15 × Ø6 × 4T_Nylon Rondelle	1
171	Boulon à tête cylindrique M5 × 45mm	1
172	Ø5 × Ø10 × 1T_Rondelle plate	1
173	M5 × 5T_Nylon Écrou	1
175	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 2 3/4	2
176	Boulon à tête hexagonale 3/8" × UNC16 × 3/4	6
177	Coussin de pied en caoutchouc	1
178	Embout carré	1
179	Boulon à tête creuse M8 × 15mm	4
185	3/8" × 4T_écrou	1
189	Coussin en caoutchouc	2
190	Porte-tablette	1
191	3/8" × UNC16 × 12,5T_Écrou borgne	2
192	3.5 × 12L_vis à tôle	4

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces de vélo de fitness pour la période de temps indiquée ci-dessous à partir de la date de vente au détail, tel que déterminé 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 détaillants indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un détaillant 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 :

R92 - GARANTIE RÉSIDENTIELLE (Tous les services sont effectués à domicile)

Pièces/électronique 3 ans

Durée de vie du cadre

Main-d'œuvre 1 an

RESPONSABILITÉS NORMALES DU CONSOMMATEUR

La présente garantie ne s'applique qu'aux produits utilisés dans le cadre d'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 et complétez l'enregistrement de la garantie en ligne.
2. Utilisation correcte du vélo de fitness conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
3. L'installation doit se faire conformément aux instructions fournies avec le vélo 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 frais liés à l'accessibilité du vélo de fitness en vue de son entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie du vélo de fitness au moment où il a été expédié de l'usine.
6. Les dommages causés à la finition du vélo de fitness pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien courant de l'appareil, tel qu'il est spécifié dans le présent manuel.

EXCLUSIONS

La présente garantie ne couvre pas les éléments suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES RÉSULTANT D'UNE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU IMPLICITE.
Remarque : Certaines provinces 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 vélos de fitness ne nécessitant pas le remplacement de composants, ou pour les vélos 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 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 TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. Utilisation du produit 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

Le reçu de caisse établit la période de garantie du travail en cas d'intervention. Si une intervention est effectuée, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Pour bénéficier de cette garantie, vous devez suivre les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre détaillant SOLE agréé ou Dyaco Canada.
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, au choix de Dyaco Canada Inc. 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.
4. 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.
5. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, envoyez votre correspondance à :
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.

Service clientèle 1-888-707-1880
Courriel : customerservice@dyaco.ca



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

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

X XTERRA

xterrafitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/produits/everlast.html

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

The logo for Johnny G by Spirit, featuring a stylized circular emblem and the signature "Johnny G" above the word "SPIRIT".

spiritfitness.ca/johnnyg.html

TRINOR
SPORTS

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

SOLE
FITNESS