



MANUEL DU PROPRIÉTAIRE  
Modèle: 16208597000  
Vélo d'intérieur à air EB700

**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

<u>Enregistrement du produit</u>	<b>3</b>
<u>Avant de commencer</u>	<b>4</b>
<u>Renseignements importants en matière de sécurité</u>	<b>5</b>
<u>Instructions d'assemblage pour le modèle EB700</u>	<b>7</b>
<u>Fonctionnement de votre nouveau cycle exerciceur à air d'intérieur</u>	<b>15</b>
<u>Guide de dépannage</u>	<b>20</b>
<u>Guide d'entraînement</u>	<b>21</b>
<u>Plan détaillé</u>	<b>25</b>
<u>Liste des pièces</u>	<b>26</b>
<u>Garantie limitée du fabricant</u>	<b>29</b>

## **ATTENTION**

CE CYCLE EXERCISEUR À AIR EST CONÇU POUR ÊTRE UTILISÉ **UNIQUEMENT DANS UN MILIEU RÉSIDENTIEL** ET EST GARANTI POUR CETTE APPLICATION. TOUTE AUTRE APPLICATION **ANNULE** ENTIÈREMENT CETTE GARANTIE.

# SOLE

## FITNESS

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEAU CYCLE EXERCISEUR À AIR D'INTÉRIEUR ET BIENVENU DANS LA FAMILLE SOLE!

Merci d'avoir acheté le cycle exerciseur à air d'intérieur SOLE de qualité de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau cycle exerciseur à air a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants de produits de conditionnement au monde et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Dyaco Canada Inc. fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années.

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

Prenez quelques minutes pour noter le nom du commerçant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous afin de faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre confiance dans les produits SOLE et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être du succès de notre entreprise. Veuillez aller sur [www.dyaco.ca/warranty.html](http://www.dyaco.ca/warranty.html) et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

Votre concessionnaire dans le domaine de la santé,

Dyaco Canada Inc.

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

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

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

## ENREGISTREMENT DU PRODUIT

### ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veuillez enregistrer le numéro de série de ce produit de conditionnement dans l'espace ci-dessous.

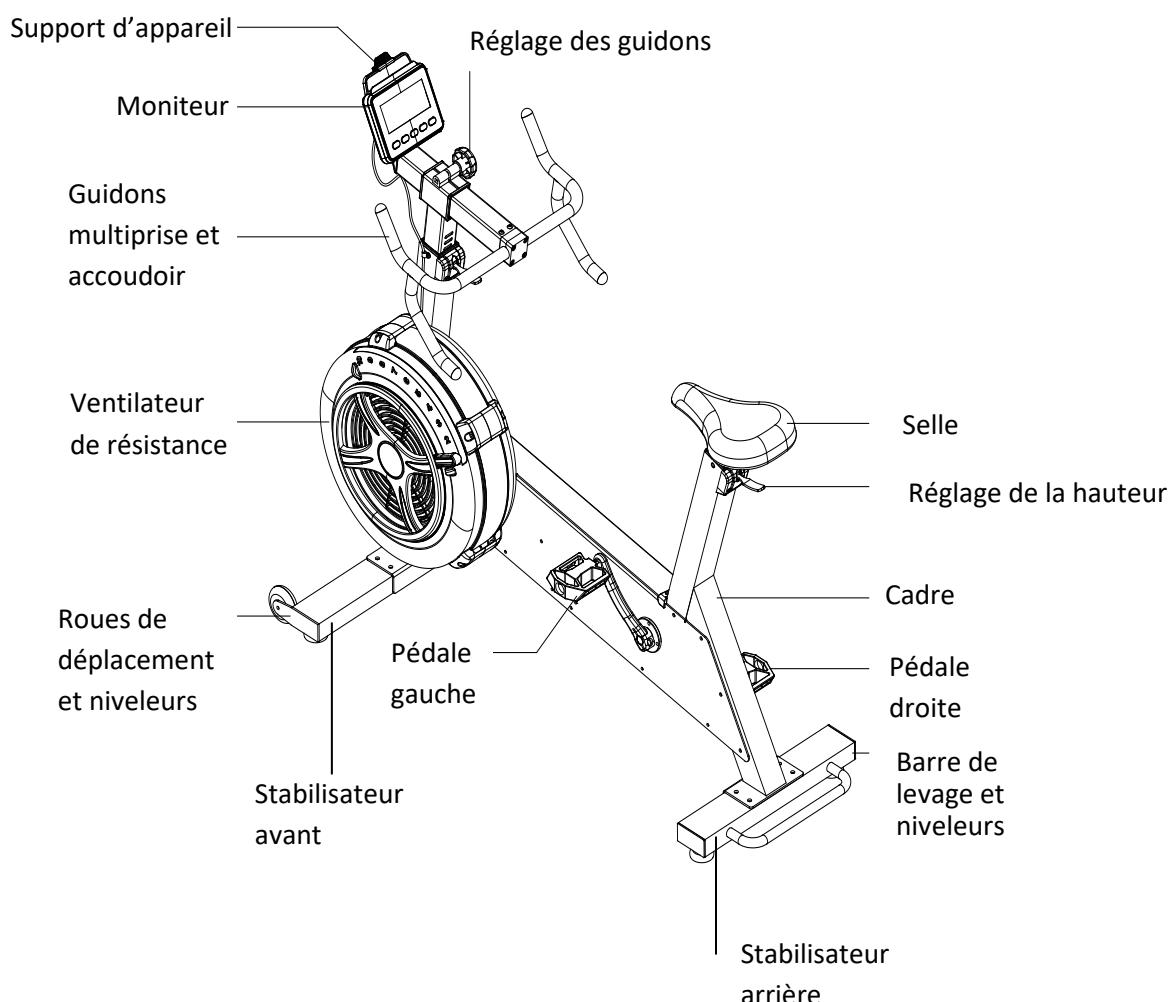
Numéro de série \_\_\_\_\_

# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir acheté le cycle exerciseur à air d'intérieur SOLE EB700. Nous sommes très fiers de vous offrir ce produit de qualité et nous espérons qu'il fournira de nombreuses heures d'exercice de qualité pour vous faire sentir mieux, avoir une meilleure apparence et profiter pleinement de la vie. Il est prouvé qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos modes de vie affairés limitent notre temps et nos possibilités d'exercice. Le cycle exerciseur à air d'intérieur SOLE EB700 offre une méthode pratique pour vous permettre de commencer votre quête de remise en forme et de profiter d'un mode de vie plus heureux et plus sain. Avant de lire davantage, veuillez examiner le dessin ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le cycle exerciseur à air d'intérieur SOLE EB700. Bien que Dyaco Canada Inc. construise ses produits avec les meilleurs matériaux et utilise les normes de fabrication et de contrôle de qualité les plus élevées, il peut parfois y avoir des pièces manquantes ou mal dimensionnées. Si vous avez des questions ou des problèmes avec les pièces fournies avec votre cycle exerciseur à air d'intérieur SOLE EB700, veuillez ne pas le retourner. Contactez-nous en premier lieu! Si une pièce est manquante ou défectueuse,appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880. Notre personnel du service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8h30 à 16h30 (heure de l'Est) du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro de modèle du produit disponible lorsque vous nous contactez.

LA LIMITÉ DE POIDS MAXIMUM DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE EST 160 kg (350 lb).



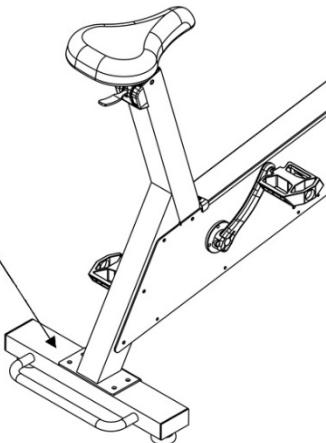
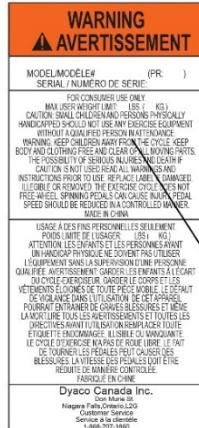
# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

Merci d'avoir acheté notre produit. Même si nous nous efforçons pour assurer la qualité de chaque produit que nous produisons, des erreurs et / ou des omissions occasionnelles se produisent. Dans tous les cas, si vous constatez que ce produit contient une pièce défectueuse ou manquante, veuillez nous contacter pour la remplacer.

Cet équipement de conditionnement a été conçu et construit pour vous offrir le plus de sécurité possible. Cependant, certaines précautions s'appliquent lorsque vous utilisez un équipement d'exercice. Assurez-vous de lire le manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser le cycle exerciceur à air. De plus, veuillez noter les précautions de sécurité suivantes :

1. Lisez le manuel de l'utilisateur et toute la documentation qui l'accompagne, et suivez-le attentivement avant d'utiliser votre cycle exerciceur à air.
2. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal lors de l'utilisation de cet équipement, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin. Inspectez votre cycle exerciceur à air avant l'entraînement pour vous assurer que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant chaque utilisation.
3. Le cycle exerciceur doit être régulièrement vérifié pour détecter les signes d'usure et les dommages. Toute pièce défectueuse doit être remplacée par une nouvelle pièce du fabricant.
4. L'équipement de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plane. Il est recommandé d'utiliser un tapis d'équipement pour éviter que l'équipement ne bouge pendant son utilisation, ce qui pourrait éventuellement rayer ou endommager la surface du sol.
5. Aucune modification qui pourrait compromettre la sécurité de l'équipement ne doit être apportée.
6. Il est recommandé de laisser un minimum de 2 pi de dégagement sécuritaire autour de l'équipement pendant son utilisation.
7. Ne permettez pas aux enfants d'utiliser ou de jouer sur le cycle exerciceur à air. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de cet équipement en tout temps pendant l'exercice.
8. Le cycle exerciceur ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
9. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice doit être 350 lb (160 kg).
10. Échauffez-vous 5 à 10 minutes avant chaque séance d'exercice et refroidissez-vous 5 à 10 minutes après. Cela permet à votre rythme cardiaque d'accélérer et de diminuer progressivement, et vous aide à éviter de fatiguer les muscles.
11. Ne retenez jamais votre souffle pendant l'exercice. La respiration doit rester à un rythme normal en conjonction avec le niveau d'exercice effectué.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés pendant l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'emmêler avec les pièces mobiles de votre cycle exerciceur.
13. Ne faites pas d'exercice pieds nus ou avec des chaussettes. Des chaussures appropriées telles que des chaussures de course, de marche ou d'entraînement doivent être portées.
14. Attachez les cheveux longs en arrière. Retirez tous les bijoux personnels avant de faire de l'exercice.
15. Faites attention pour maintenir l'équilibre en utilisant, en montant et démontant du cycle exerciceur à air. Une perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures corporelles.
16. Après avoir mangé, prévoyez 1 à 2 heures avant de faire de l'exercice pour vous aider à prévenir la tension musculaire.
17. Les blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif et d'une utilisation de l'équipement autre que celle recommandée par votre médecin.
18. Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement, afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées.
19. Une décalcomanie telle que celle présentée dans l'exemple a été placée sur le cycle exerciceur à air. Si l'autocollant manque ou est illisible, veuillez appeler notre service à la clientèle sans frais au 1-800-707-1880 pour commander un autocollant de remplacement. Appliquez la décalcomanie à l'emplacement indiqué.



Examinez régulièrement le cycle exerciceur à air pour détecter les dommages et l'usure. Les composants inopérants doivent être remplacés immédiatement, ou l'équipement ne doit pas être utilisé tant qu'il n'est pas réparé.

Ne pas suivre toutes les directives peut compromettre l'efficacité de l'expérience d'exercice, vous exposer à des blessures et réduire la longévité de l'équipement.

**AVERTISSEMENT: AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. C'EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 35 ANS OU LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT DE CONDITIONNEMENT. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES BLESSURES PERSONNELLES OU LES DOMMAGES MATÉRIELS SUBIS EN UTILISANT CE PRODUIT.**

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ!**  
*ATTENTION! Veuillez faire attention lorsque vous déballez le carton.*

## INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

**AVERTISSEMENT** - EN TANT QUE PROPRIÉTAIRE DE CET ÉQUIPEMENT D'EXERCICE, VOUS DEVEZ INSISTER POUR QUE TOUS LES UTILISATEURS SUIVENT LES MÊMES DIRECTIVES ET RENDRE CE MANUEL DISPONIBLE À TOUS LES UTILISATEURS.

1. Obtenez un examen physique complet de votre médecin et faites appel à l'aide d'un professionnel de la santé / du conditionnement physique pour élaborer un programme d'exercice adapté à votre état de santé actuel.
2. Lorsque vous faites de l'exercice pour la première fois, commencez lentement pendant au moins cinq minutes. Après que vos muscles sont échauffés, augmentez progressivement la vitesse de pédalage et/ou la résistance.
3. La vitesse et la durée de votre programme d'exercice doivent toujours tenir compte de votre disposition. Ne laissez jamais la pression des pairs dépasser votre jugement personnel lors de l'exercice.
4. Les personnes obèses ou gravement déconditionnées doivent être particulièrement prudentes lorsqu'elles utilisent l'équipement pour la première fois. Même si ces personnes peuvent ne pas avoir d'antécédents de problèmes physiques graves, elles peuvent percevoir l'exercice comme étant beaucoup moins intense qu'il ne l'est réellement, ce qui entraîne la possibilité de surmenage ou de blessure.
5. Une installation correcte et un entretien régulier de votre cycle exerciceur à air sont nécessaires pour assurer la sécurité de l'utilisateur. Le propriétaire est entièrement et uniquement responsable d'en faire l'entretien.

# LISTE DES PIÈCES D'ASSEMBLAGE POUR LE MODÈLE EB700

Ouvrez l'emballage et retirez le paquet de matériel en vous assurant que tous les composants énumérés y sont.

Certaines pièces sont pré-montées sur le produit.

Diagramme	Nº	Description	Qté
	84	Vis à douille hexagonale à tête ronde (M6 x 12 mm)	9
	102	Vis à douille hexagonale à tête ronde (M6 x 70 mm)	3
	114	Vis à douille à tête hexagonale (M8 x 15 mm)	8
	115	Rondelle à ressort M8	8
	82	Rondelle plate M8	9
	92	Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4,2 x 6	1
	93	Serre-câble	2
	96	Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4,2 x 16	4
	81	Boulon à douille hexagonale à tête ronde (M8 x 75 mm)	1
	83	Écrou en nylon M8	1
	162	Vis à douille à tête hexagonale (M8 x 12 mm)	1
	163	Rondelle à ressort M8	1
	164	Vis à douille à tête hexagonale (M5 x 8 mm)	1

## OUTILS D'ASSEMBLAGE

<b>Clé à molette</b>		1PC
<b>Clé Allen de 4 mm en forme de L</b>		1PC
<b>Clé Allen de 6 mm en forme de L</b>		1PC

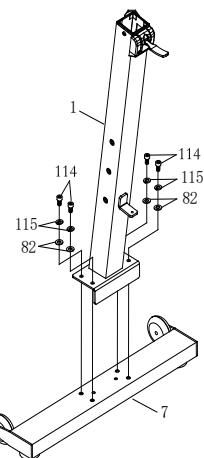
# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE POUR EB700

## PRÉASSEMBLAGE

1. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et inspectez-les pour voir si elles sont endommagées ou s'il en manque. Si des pièces sont endommagées ou s'il en manque, contactez immédiatement votre concessionnaire.
2. Localisez le paquet de matériel. Retirez d'abord les outils. Retirez ensuite le matériel pour chaque étape selon les besoins pour éviter toute confusion. Les chiffres entre parenthèses (#) dans les instructions sont le numéro de l'article du dessin d'assemblage aux fins de consultation.

# 1

## TUBES DES STABILISATEURS

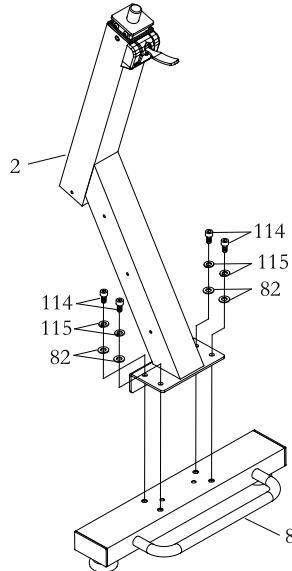


### FERRURES ÉTAPE 1

- #82. Rondelle plate M8
- #114. Vis à douille à tête hexagonale (M8 x 15 mm)
- #115. Rondelle à ressort M8

# 2

## STABILISATEUR ARRIÈRE

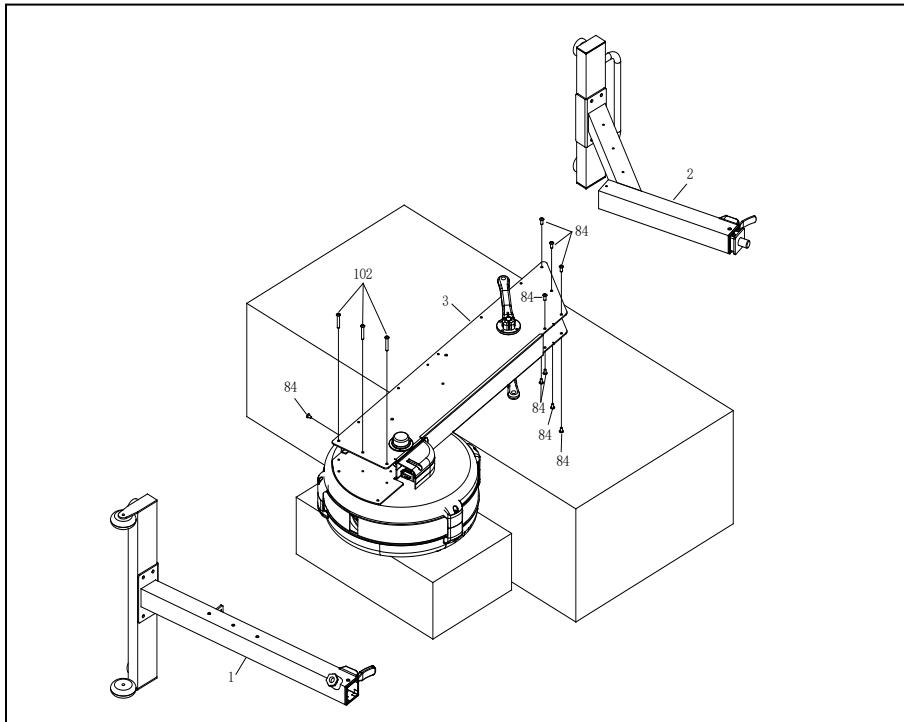


### FERRURES ÉTAPE 2

- #82. Rondelle plate M8
- #114. Vis à douille à tête hexagonale (M8 x 15 mm)
- #115. Rondelle à ressort M8

1. Fixez le stabilisateur arrière (8) au support arrière (2) avec une vis à douille à tête hexagonale M8 x 15 mm (114), une rondelle à ressort M8 (115) et une rondelle plate M8 (82).

# 3 CADRE



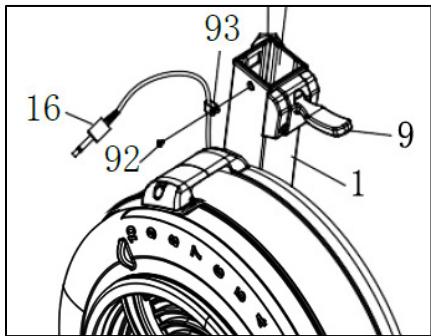
## FERRURES ÉTAPE 3

#84. Vis à douille hexagonale à tête ronde (M6 x 12 mm)

#102. Vis à douille hexagonale à tête ronde (M6 x 70 mm)

# 4 CÂBLES

1. Insérez le câble de connexion de l'affichage électronique (16) dans le serre-câble (93). Fixez le câble de connexion de l'affichage électronique (16) à la partie avant cadre principal (1) avec une vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4,2 x 6 (92).



## FERRURES ÉTAPE 4

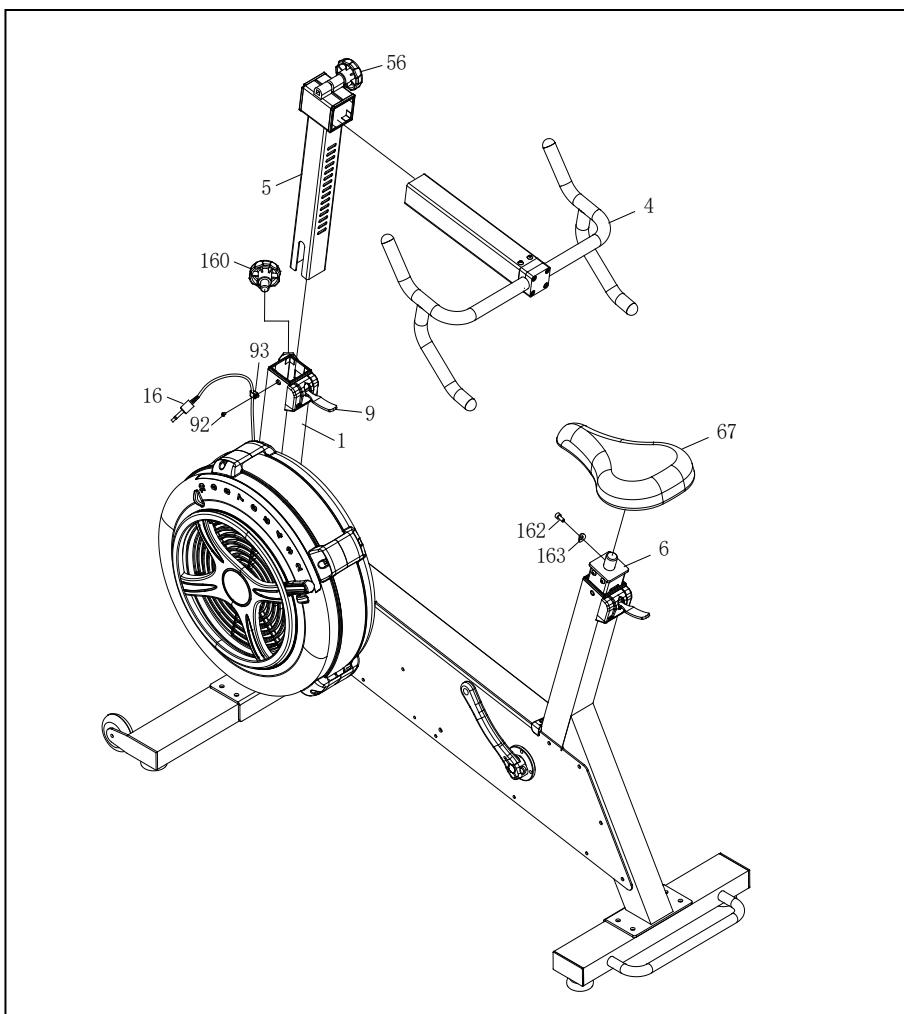
#92. Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4,2 x 6

#93. Serre-câble

# 5 GUIDONS

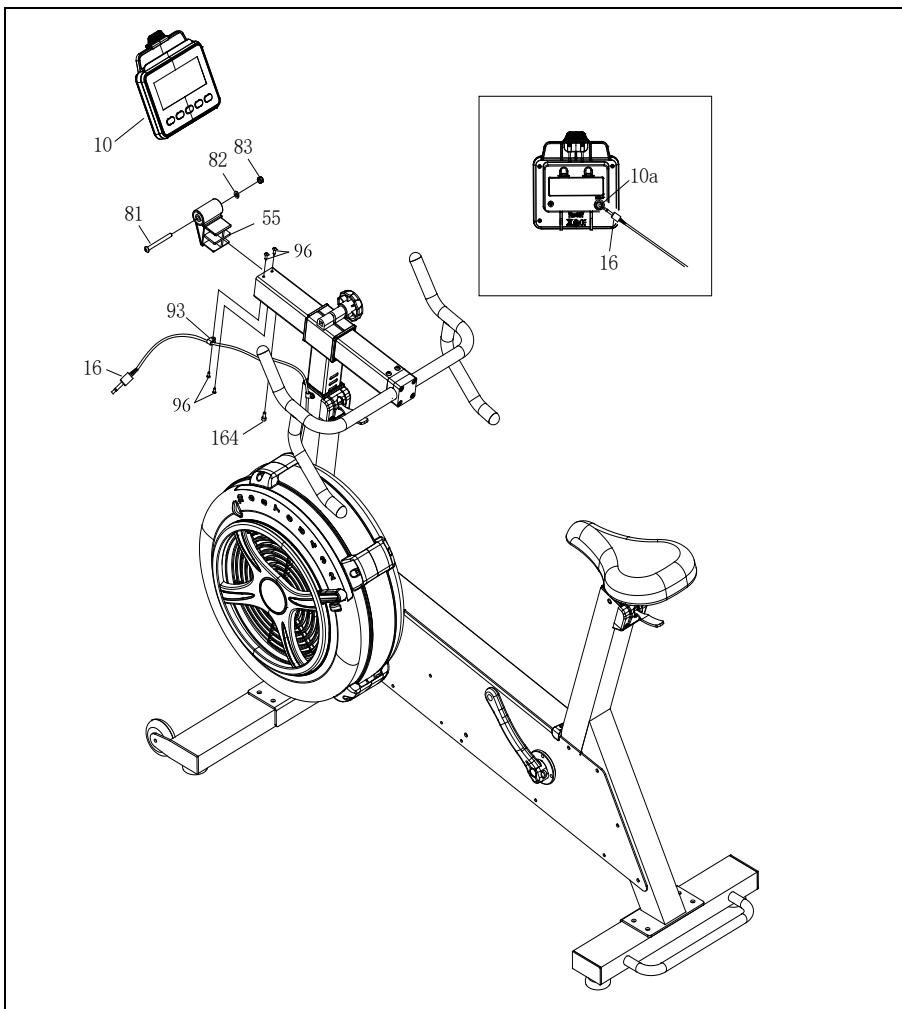
## FERRURES ÉTAPE 5

- #162. Vis à douille à tête hexagonale (M8 x 12 mm)
- #163. Rondelle à ressort M8



1. Appuyez sur le levier de réglage (9) vers le bas pour insérer le réglage de hauteur de l'accoudoir (5) dans la partie avant du cadre principal (1). Serrez simultanément le réglage de hauteur de l'accoudoir (5) à l'aide du bouton de réglage de la potence (160) pour empêcher le vacillement.
2. Ensuite, desserrez légèrement l'écrou de verrouillage (56), insérez le support de l'accoudoir (4) dans le réglage de hauteur de l'accoudoir (5), et serrez l'écrou de verrouillage (56).
3. Enfin, fixez la selle (67) sur la tige de la selle (6) avec une vis à douille à tête hexagonale M8 x 12 mm (162) et une rondelle à ressort M8 (163), puis serrez-les à l'aide d'un outil.

# 6 AFFICHAGE DU MONITEUR



## FERRURES ÉTAPE 6

**#81.** Boulon à douille hexagonale à tête ronde (M8 x 75 mm)

**#82.** Rondelle plate M8

**#83.** Écrou en nylon M8

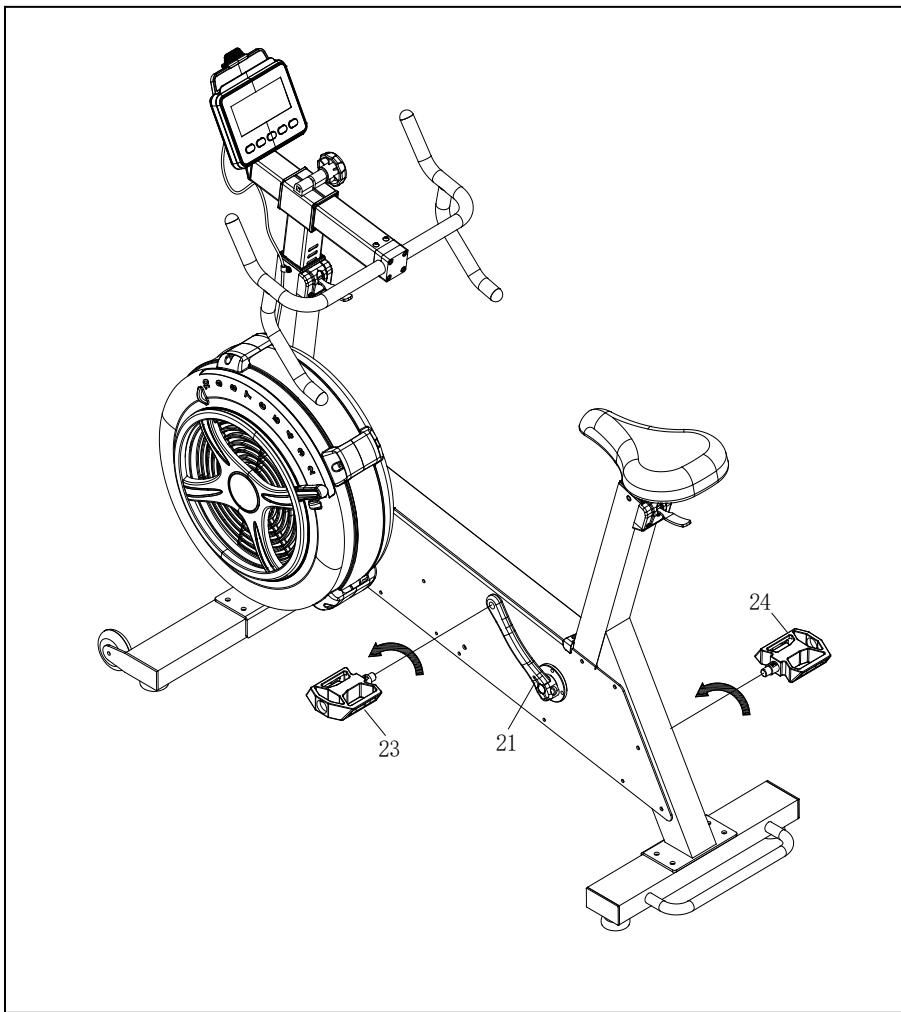
**#93.** Serre-câble

**#96.** Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4,2 x 16

**#164.** Vis à douille à tête hexagonale (M5 x 8 mm)

1. Tout d'abord, positionnez le support de l'affichage électronique (55) en dedans du cadre de l'accoudoir (4). Fixez simultanément le câble de connexion de l'affichage électronique (16) et le support de l'affichage électronique (55) au cadre de l'accoudoir (4) avec un serre-câble (93) et une vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4,2 x 16 (96).
2. Ensuite, fixez l'affichage électronique (10) au support de l'affichage électronique (55) avec une vis à douille hexagonale à tête ronde M8 x 75 mm (81), une rondelle plate M8 (82) et un écrou en nylon M8 (83) pour fixer l'affichage électronique (10) au support de l'affichage électronique (55).
3. Serrez la vis à douille à tête hexagonale M5 x 8 mm (164) sur le support de l'accoudoir (4).
4. Enfin, insérez le câble de connexion de l'affichage électronique (16) dans le port du moniteur de l'affichage électronique (10a).

# 7 PÉDALES



1. Fixez la pédale gauche (23) à la manivelle gauche (21), et de la même manière, fixez la pédale droite (24) à la manivelle droite (22).

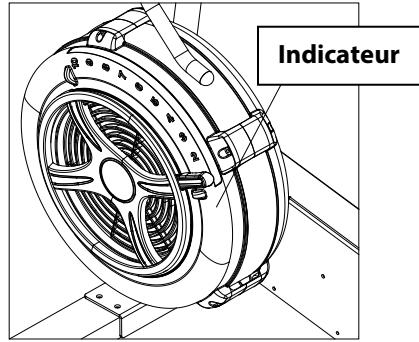
## DERNIÈRES VÉRIFICATIONS

Votre cycle exerciceur à air est maintenant entièrement assemblé! Veuillez effectuer les dernières vérifications suivantes avant de l'utiliser pour la première fois. Assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous sont bien serrés. Placez le cycle exerciceur à air sur une surface plate et au niveau.

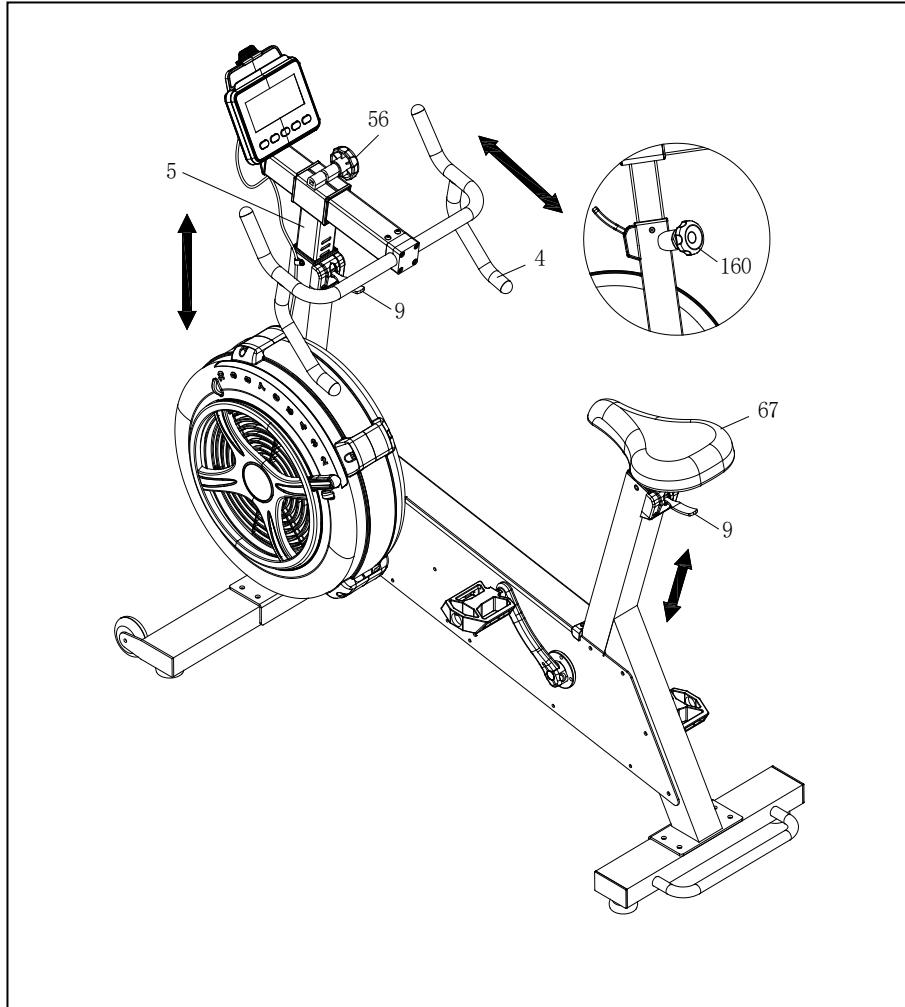
REMARQUE : Assurez-vous de placer les pièces dans le même ordre tel que présenté dans le schéma. Assurez-vous que les câbles sont bien connectés et que les vis sont bien serrées à l'aide de la clé Allen.

## RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Tournez le bouton de réglage pour sélectionner les niveaux de résistance du no 1 au no 10, où le no 1 représente la résistance la plus faible et le no 10, la plus élevée. C'est en expérimentant que vous découvrirez le réglage de résistance optimal pour votre conditionnement. Nous recommandons de régler le bouton de réglage des niveaux no 3 à no 5 pour trouver l'exercice en aérobie le plus efficace.



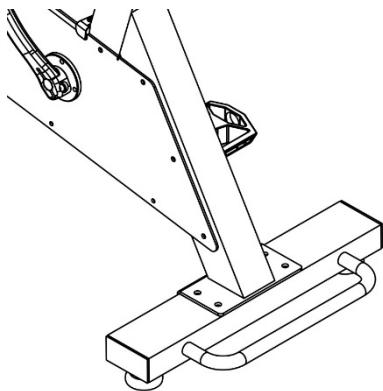
## RÉGLAGE DE LA HAUTEUR



1. Pour régler la hauteur de la selle si celle-ci semble trop proche ou trop éloignée des pédales, appuyez sur le levier de réglage (9) pour faire glisser la tige de la selle vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que vous obteniez la hauteur désirée. Relâchez le levier de réglage (9) pour le verrouiller solidement dans la fente.
2. Si l'accoudoir (4) semble trop bas ou trop haut, ajustez la hauteur de la potence des guidons en desserrant le bouton hexagonal (160) (tel que dans la figure 1). Appuyez ensuite sur le levier de réglage (9) pour monter ou descendre l'accoudoir (5) jusqu'à ce que vous obteniez la hauteur désirée. Relâchez le levier de réglage (9) pour le verrouiller dans la rainure. Enfin, serrez le bouton à tête hexagonale (160).
3. Si l'accoudoir (4) semble trop éloigné ou trop proche du corps, desserrer l'écrou de verrouillage (56), puis tirer l'accoudoir (4) vers l'avant ou poussez-le vers l'arrière jusqu'à ce que vous obteniez la position désirée. Enfin, serrez fermement l'écrou de verrouillage (56).

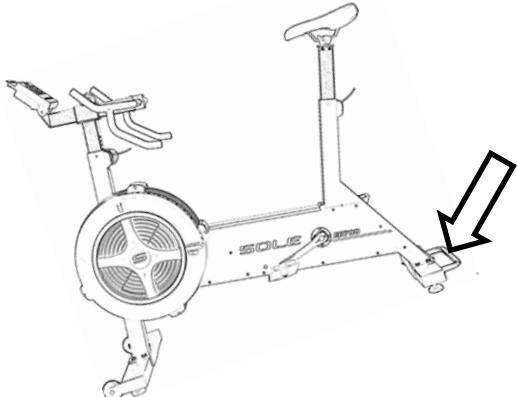
REMARQUE : Ne montez pas la tige de la selle trop haut. Le maximum est indiqué sur la tige de la selle.

## MISE AU NIVEAU DU CYCLE EXERCISEUR



1. Pour vous aider à mettre votre cycle exerciceur au niveau sur une surface inégale, deux niveleurs sont incorporés sous le stabilisateur arrière. Il s'agit de les tourner dans le sens qui convient pour mettre votre cycle exerciceur au niveau.

## DÉPLACEMENT DU CYCLE EXERCISEUR

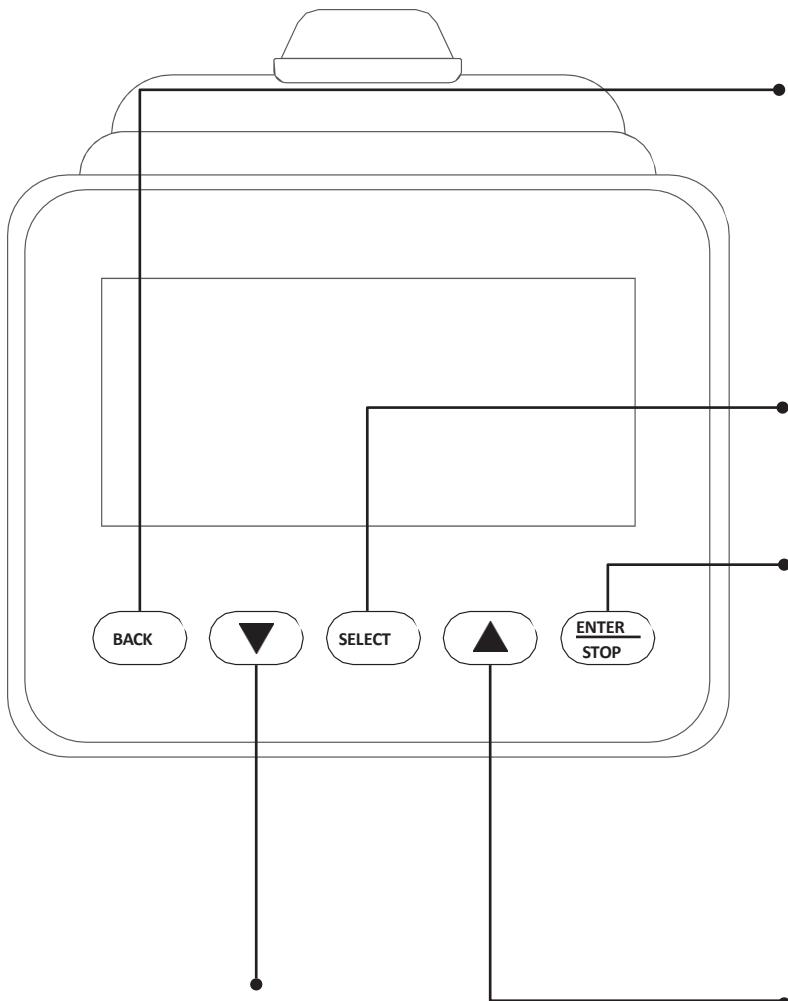


1. Le cycle exerciceur est muni de deux roues de déplacement situées sous le stabilisateur avant.
2. Soulevez le cycle exerciceur au moyen de la barre de levage et déplacez-le à l'endroit désiré.

# FONCTIONNEMENT DE VOTRE VÉLO D'INTÉRIEUR À AIR

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

## CONSOLE DU MODÈLE EB700



### ▼ BOUTON RÉDUIRE (DOWN):

- Appuyez sur le bouton DOWN pour réduire les valeurs prédéfinies. Appuyez sur le bouton DOWN et maintenez-le enfoncé pour accélérer le déroulement de la valeur à prérégler, puis relâchez le bouton pour arrêter.

### BOUTON DE RETOUR (BACK BUTTON):

- Lorsque vous choisissez un programme, appuyez sur le bouton BACK pour revenir au programme précédent.
- Lorsque vous terminez un programme en cours d'exécution, appuyez sur le bouton BACK pour passer au mode repos (IDLE).

### BOUTON DE SÉLECTION (SELECT BUTTON):

- En mode repos, appuyez et relâchez le bouton SELECT pour faire dérouler chaque option du programme. Arrêtez-vous sur le programme de votre choix.

**REMARQUE :** Le mode d'exercice par défaut est le programme de démarrage rapide (Quick Start).

### BOUTON ENTRÉE/ARRÊT (ENTER/STOP BUTTON):

- Lorsque vous choisissez un programme et les valeurs cibles prérégées des valeurs, appuyez sur le bouton ENTER/STOP pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton ENTER/STOP et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro et redémarrer l'ordinateur.

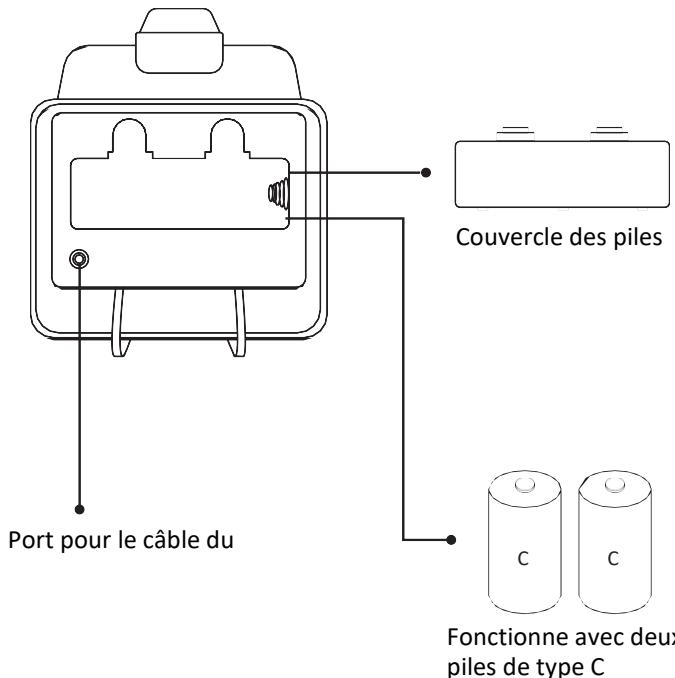
### ▲ BOUTON AUGMENTER (UP):

- Appuyez sur le bouton UP pour augmenter les valeurs prédéfinies. Appuyez sur le bouton UP et maintenez-le enfoncé pour accélérer le déroulement de la valeur à prérégler, puis relâchez le bouton pour arrêter.

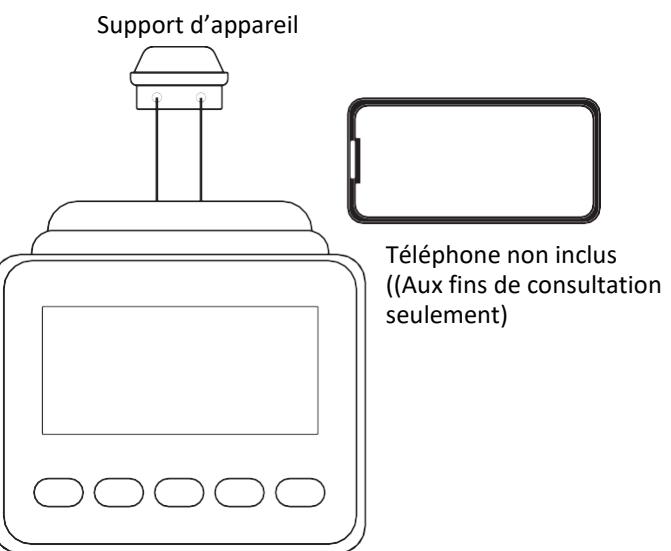
**Lorsque le rétroéclairage est allumé, appuyez sur le bouton STOP une fois pour mettre en mode pause, le comptage de toutes valeurs de fonction. Appuyez sur le bouton STOP deux fois pour afficher le résumé de la séance d'exercice. Appuyez sur le bouton STOP trois fois pour revenir au mode repos.**

**\* Lorsque le rétroéclairage est éteint, appuyez sur n'importe quel bouton ou continuez à pédaler pour l'allumer.**

## Vue arrière



## Vue avant



**Votre cycle exerciceur à air utilise un système de ventilateur pour créer une résistance lors de votre entraînement. Nous recommandons que vous utilisiez cette console informatique pour varier votre entraînement d'une session à l'autre et noter une progression dans vos objectifs de conditionnement. Lorsqu'elle est utilisée régulièrement de cette manière, la console de l'ordinateur peut devenir une source importante de motivation et d'intérêt qui vous aidera à rester sur la bonne voie.**

## Configuration initiale

### MISE SOUS TENSION

- Appuyez sur n'importe quel bouton pour mettre la console sous tension. L'écran LCD s'allume et un signal sonore est émis pendant deux secondes pour entrer en mode repos.
- Si un signal de vitesse est détecté par le capteur de vitesse, il entre directement en mode NORMAL pour démarrer la séance d'exercice.

### MODE REPOS (IDLE)

- La fenêtre affiche un écran d'ondulation statique. Appuyez sur le bouton SELECT pour faire dérouler les différents modes d'exercice (NORMAL, DISTANCE, TIME, CALORIES, GAME, 20/10 (mode intervalle), 10/20 (mode intervalle), 10/10 (utilisateur)). Le mode d'exercice par défaut lors de la mise sous tension est NORMAL.
- En mode repos, si aucune entrée de bouton ou de RPM n'est détectée en continu pendant une minute, la console s'éteint automatiquement.

### MISE HORS TENSION

- Dans l'état de mise sous tension, si aucune entrée de bouton ou de RPM n'est détectée en continu pendant une minute en mode repos, la console s'éteint automatiquement. Appuyez sur n'importe quel bouton pour la remettre sous tension.
- Dans l'état de hors tension, appuyez sur n'importe quel bouton pour redémarrer la console.

### PROGRÈS DE L'ENTRAÎNEMENT

- Dans l'état de mode repos, entrez directement une donnée de RPM pour passer en mode NORMAL d'exercice.
- Dans n'importe quel mode d'exercice, lorsque les paramètres de l'objectif d'exercice défini sont atteints, la séance d'exercice prend fin. Suite à la séance d'exercice, le fait d'entrer d'autres données de RPM permet un comptage répété de l'exercice.

# Affichage de la console

## TEMPS (TIME)

- La console affiche le temps total de la séance d'exercice.
- En mode temps, la console compte à rebours en affichant le temps d'exercice qui reste.
- Pour les modes d'exercice par intervalles définis par l'utilisateur, le temps n'est pas sauvegardé.

## CALORIES PAR HEURE (CAL/HOUR)

- CAL affiche la conversion des calories pour chaque entrée de donnée RPM pendant la séance d'exercice.
- CAL/HOUR affiche la moyenne des calories brûlées par heure.

## TRAÎNÉE (DRAG)

- DRAG affiche le coefficient de traînée qui peut être ajusté en déplaçant le levier de réglage de la résistance situé sur le volant.

## NIVEAU (LEVEL)

- LEVEL affiche le niveau de résistance offert pendant la séance d'exercice ou les modes d'exercice par intervalles définis par l'utilisateur; le temps n'est pas sauvegardé.

## POULS / POULS Bluetooth

Affiche la gamme de fréquence cardiaque de 40 à 220 BPM (battement par minute). Si aucun signal de battement de cœur n'est détecté, la fenêtre PULSE n'affichera rien. Si les battements de cœur sans fil et Bluetooth sont détectés, le battement de cœur Bluetooth sera prioritaire.

## PILE FAIBLE

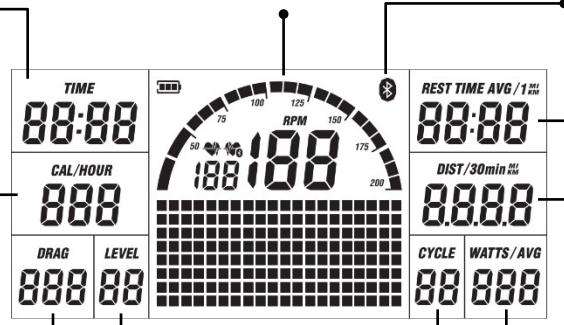
Affiche le symbole de la pile uniquement lorsque la pile est faible.

## SOMMAIRE

Appuyez trois fois sur le bouton ENTER/STOP pour entrer en mode sommaire. L'interface SUMMARY affiche RPM, TIME, TIME AVG/1 MI KM, CAL/HOUR, DIST/30MIN, DRAG, LEVEL, CYCLE, WATTS/AVG.

## TOURS PAR MINUTE (RPM)

- La console affiche les tours par minute.
-  représente l'entrée RF pour la fréquence cardiaque.
-  représente l'entrée Bluetooth pour la fréquence cardiaque.



## WATTS ET MOYENNE DES WATTS (WATTS & WATTS / AVG)

- WATTS affiche la puissance actuelle pour chaque donnée RPM pendant la séance d'exercice.
- WATTS / AVG affiche la puissance moyenne fournie pendant la séance d'exercice.

## CYCLE

- CYCLE affiche la valeur actuelle du segment d'exercice par intervalles dans le mode d'exercice par intervalles.

## BLUETOOTH

- La console affiche l'icône Bluetooth en haut de l'écran du moniteur lorsque celui-ci est connecté à une application.

## TEMPS DE REPOS (REST TIME), /1 MI KM ET MOYENNE (AVG) /1 MI KM

- REST TIME affiche le compte à rebours du temps de repos qui reste pour les programmes d'intervalles.
- /1 MI KM affiche le temps qu'il faut pour parcourir 1 mile ou 1 km..
- A AVG /1 MI KM affiche la moyenne du temps qu'il faut pour parcourir 1 mile ou 1 km.

## DISTANCE / 30 MINUTES (DIST / 30MIN)

- L'unité est affichée en km ou en mile.
- DIST affiche la distance parcourue pendant la séance d'exercice.
- DIST/30MIN affiche la distance qui peut être parcourue en maintenant la vitesse actuelle pendant 30 minutes.

# PROGRAMMES

Le moniteur de la console comprend huit programmes. Appuyez sur le bouton **SELECT** pour changer les programmes d'entraînement dans la séquence suivante.

**Quick Start Program > Distance Countdown > Time Countdown > Calories Countdown > Game > 20/10 Interval > 10/20 Interval > 10/10 Customize Interval**

## 1. PROGRAMME DE DÉMARRAGE RAPIDE (QUICK START PROGRAM)

Pour démarrer le programme rapidement, vous pouvez appuyer sur les pédales pour le commencer. Toutes les valeurs de fonction pour la console seront comptées.

- Appuyez une fois sur le bouton STOP pour arrêter temporairement de compter toutes les valeurs (fonction pause). Pédalez à nouveau pour continuer le comptage. Appuyez sur le bouton STOP pendant quelques secondes pour supprimer toutes les données de comptage.
- Pour activer le démarrage rapide et les trois programmes de compte à rebours, appuyez sur le bouton SELECT pour choisir les données affichées dans la même fenêtre d'affichage, y compris REST TIME, /1 MI KM & AVG /1 MI KM.
- Pour activer les sept autres programmes, appuyez sur le bouton BACK pour passer en mode repos ou maintenez le bouton ENTER/STOP enfoncé pendant plus de trois secondes pour redémarrer la console. Utilisez le bouton SELECT pour faire dérouler les programmes. Utilisez les boutons UP et DOWN pour ajuster la valeur et appuyez sur le bouton ENTER/STOP pour confirmer.

## 2. PROGRAMME DU COMpte À REBOURS DE LA DISTANCE (DISTANCE COUNTDOWN PROGRAM)

Pendant la séance d'exercice, le programme DISTANCE compte à partir d'une valeur prédéfinie.

- The program will start once the user begins pedaling. When the program is finished, the monitor will show "WINNER" with an audible alarm. Press the "BACK" button to go to the IDLE mode.
- The target distance value can be set from 100 to 9999 meters.

## 3. PROGRAMME DE COMpte À REBOURS DU TEMPS (TIME COUNTDOWN PROGRAM)

Pendant la séance d'exercice, le programme TIME compte à partir d'une valeur prédéfinie.

- Le programme démarre une fois que l'utilisateur commence à pédaler. Lorsque le programme prend fin, le moniteur affiche END en émettant un signal sonore. Appuyez sur le bouton BACK pour passer en mode repos.
- La valeur du temps cible peut être réglée de 1:00 à 99:00 minutes.

## 4. PROGRAMME DU COMpte À REBOURS DES CALORIES (CALORIES COUNTDOWN PROGRAM)

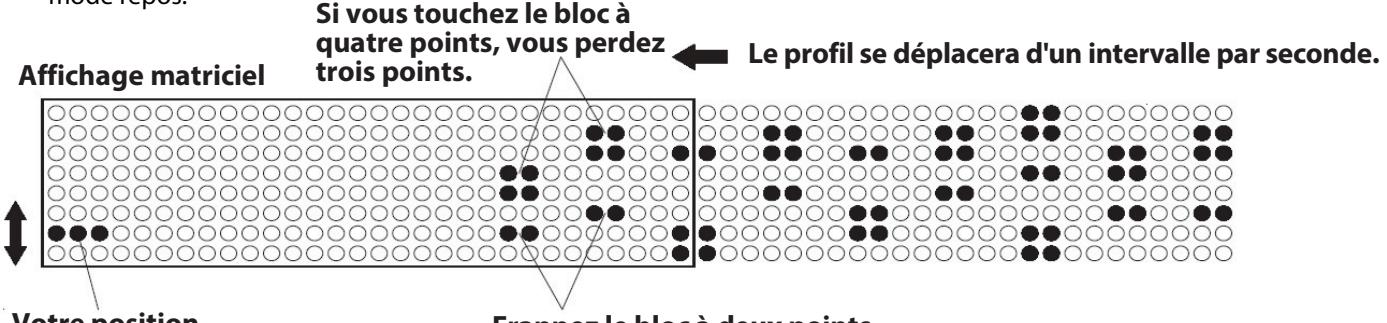
Pendant la séance d'exercice, le programme CALORIES compte à partir d'une valeur prédéfinie.

- Le programme démarre une fois que l'utilisateur commence à pédaler. Lorsque le programme prend fin, le moniteur affiche END en émettant un signal sonore. Appuyez sur le bouton BACK pour passer en mode repos.
- La valeur calorique cible peut être réglée de 10 à 999 calories.

## 5. PROGRAMME DE JEU (GAME PROGRAM)

Lorsque le programme GAME est sélectionné, le programme démarre une fois que l'utilisateur commence à pédaler.

- L'utilisateur peut utiliser les boutons UP et DOWN pour entrer une valeur de 1 à 99 pour un temps d'entraînement personnalisé et un temps de repos. Le programme démarre une fois que l'utilisateur commence à pédaler. Lorsque le programme prend fin, le moniteur termine en émettant un signal sonore. Appuyez sur le bouton BACK pour passer en mode repos.



Cela dépend de votre vitesse d'exercice et les points se déplaceront vers le haut ou vers le bas. Une vitesse plus élevée déplacera les points vers le haut et une vitesse plus faible les déplacera vers le bas.

## 6. PROGRAMME D'INTERVALLE 20/10 (20/10 INTERVAL PROGRAM)

Lorsque la console du moniteur est dans le programme 20/10 INTERVAL, l'écran de la console affiche un clignotement « 8 » pour la valeur prédéfinie du cycle.

- « 20 » donne 20 secondes d'exercice et « 10 » donne 10 secondes de repos. L'utilisateur peut utiliser les boutons UP et DOWN pour entrer une valeur de 1 à 99 tours pour les cycles. Le programme démarre une fois que l'utilisateur commence à pédaler. Lorsque le programme prend fin, le moniteur termine en émettant un signal sonore. Appuyez sur le bouton BACK pour passer en mode repos.
- L'utilisateur s'entraîne pendant 20 secondes et se repose pendant 10 secondes.

## 7. PROGRAMME D'INTERVALLE 10/20 (10/20 INTERVAL PROGRAM)

Lorsque la console du moniteur est dans le programme 10/20 INTERVAL, l'écran de la console affiche un clignotement « 8 » pour la valeur prédéfinie du cycle.

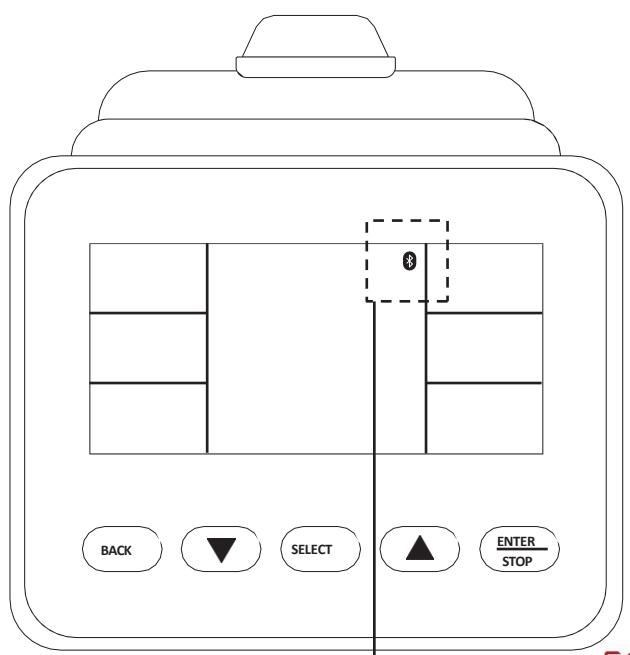
- « 10 » donne 10 secondes d'exercice et « 20 » donne 20 secondes de repos. L'utilisateur peut utiliser les boutons UP et DOWN pour entrer une valeur de 1 à 99 tours pour les cycles. Le programme démarre une fois que l'utilisateur commence à pédaler. Lorsque le programme prend fin, le moniteur termine en émettant un signal sonore. Appuyez sur le bouton BACK pour passer en mode repos.
- L'utilisateur s'entraîne pendant 10 secondes et se repose pendant 20 secondes.

## 8. PROGRAMME D'INTERVALLE PERSONNALISÉ 10/10 (10/10 CUSTOM INTERVAL PROGRAM)

Lorsque la console du moniteur est dans le programme 10/10 INTERVAL, le moniteur de la console affiche un clignotement « 8 » pour la valeur prédéfinie du cycle.

- L'utilisateur peut utiliser les boutons UP et DOWN pour entrer une valeur de 1 à 99 pour un temps d'entraînement personnalisé et un temps de repos. Le programme démarre une fois que l'utilisateur commence à pédaler. Lorsque le programme prend fin, le moniteur termine en émettant un signal sonore. Appuyez sur le bouton BACK pour passer en mode repos.

# CONNEXION BLUETOOTH



L'icône est affichée en haut à droite de l'écran de la console lorsqu'il est connecté à une application.

Explorez l'application SOLE+



19

Veuillez vous assurer que la console est activée dans l'ordre pour procéder à la connexion Bluetooth avec votre téléphone portable ou une tablette.

### APPLICATIONS DISPONIBLES



SOLE +



Kinomap



Zwift

... et plus encore !

### Bluetooth PROTOCOLE FTMS



GET IT ON  
Google Play



Download on the  
App Store

\* Allez dans le menu Settings (Paramètres) de votre appareil pour permettre aux applications d'accéder à la connexion Bluetooth.

# GUIDE DE DÉPANNAGE POUR LE CYCLE EXERCISEUR INTÉRIEUR

Problème	Cause	Correction
Pas d'affichage sur le moniteur	Les piles ne sont pas installées.	Insérez les piles.
Pas d'affichage de vitesse ou de distance sur le moniteur	Le câble branché ne se connecte pas avec le câble d'extension de l'ordinateur.	Branchez solidement le câble connecté avec le câble d'extension de l'ordinateur.
	Le câble branché est endommagé.	Remplacez le câble branché.
	L'ordinateur ne fonctionne pas correctement.	Remplacez l'ordinateur.
Broyage	La poulie de renvoi est défectueuse.	Remplacez la poulie de renvoi.
	La roue du ventilateur est défectueuse.	Remplacez la roue du ventilateur.
Grincement	La courroie glisse.	Ajustez la courroie.
	Le roulement de la manivelle est défectueux.	Remplacez le roulement de la manivelle.
	Le roulement de la roue de renvoi est défectueux.	Remplacez le roulement de la poulie de renvoi.
	Le roulement de la roue du ventilateur est défectueux.	Remplacez le roulement de la roue du ventilateur.

## RANGEMENT

1. Pour ranger le **cycle exerciceur**, il suffit de l'entreposer dans un endroit propre et sec.
2. Pour déplacer le **cycle exerciceur**, soulevez-le à l'aide de la poignée de levage située à l'arrière de l'appareil et déplacez-le sur les **roues de déplacement (65)** situées sous le **stabilisateur avant (7)**.
3. Pour éviter d'endommager les composants électroniques, retirez les piles du **moniteur (10)** avant de ranger le **cycle exerciceur** pendant une période d'un an ou plus.

## ENTRETIEN

La sécurité et l'intégrité conçues dans le **cycle exerciceur** ne peuvent être maintenues que lorsque le **cycle exerciceur** est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure. Une attention particulière devrait être accordée aux éléments suivants :

1. Tournez les **pédales gauche et droite (23 et 24)** et vérifiez que le système magnétique fournit une tension.
2. Nettoyez les espaces dans la **potence de réglage du guidon (5)** et la **tige de réglage du siège (6)** avec un chiffon absorbant.
3. Vérifiez que tous les écrous et boulons sont en place et qu'ils sont bien serrés. Remplacez les écrous et boulons qui manquent. Serrez les écrous et boulons qui ne sont pas serrés.
4. L'utilisateur ou le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué.
5. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement; sinon, retirez le **cycle exerciceur** du service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
6. Seuls les composants fournis doivent être utilisés pour entretenir ou réparer le **cycle exerciceur**.
7. Gardez votre **cycle exerciceur** propre en l'essuyant avec un chiffon absorbant après l'avoir utilisé.

# GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

## EXERCICE

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

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

## LES ÉLÉMENTS DE BASE DE LA CONDITION PHYSIQUE

**Il existe quatre composantes globales de la condition physique et nous devons définir brièvement chacune d'entre elles et clarifier leur rôle.**

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

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

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

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

## L'AÉROBIC

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

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

## Entraînement anaérobie

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

## Le seuil de formation

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

## Progression

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

## **Surcharge**

Il s'agit de faire de l'exercice à un niveau supérieur à celui que l'on peut atteindre confortablement. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être progressivement augmentées au fur et à mesure que le corps s'adapte aux exigences croissantes. Le seuil d'entraînement doit être relevé au fur et à mesure de l'amélioration de la condition physique.

Il est important de suivre votre programme et d'augmenter progressivement le facteur de surcharge.

## **Spécificité**

Différentes formes d'exercice produisent des résultats différents. Le type d'exercice effectué est spécifique à la fois aux groupes musculaires utilisés et à la source d'énergie impliquée.

Il y a peu de transfert des effets de l'exercice, c'est-à-dire de l'entraînement musculaire à l'entraînement cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme d'exercice adapté à vos besoins spécifiques.

## **Réversibilité**

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

## **ÉCHAUFFEMENT**

Tout programme d'exercices doit commencer par un échauffement qui prépare le corps à l'effort à venir. Cet échauffement doit être doux et solliciter de préférence les muscles qui seront sollicités ultérieurement.

Les étirements doivent faire partie de l'échauffement et de la récupération et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercice de type callisthène.

## **Échauffement ou refroidissement**

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

## **Fréquence cardiaque**

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

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

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

En règle générale, la fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins l'âge. Avec l'âge, le cœur, comme les autres muscles, perd de son efficacité. Une partie de cette perte naturelle est récupérée au fur et à mesure que la condition physique s'améliore. Le tableau suivant est un guide pour ceux qui commencent à se remettre en forme.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

---

Fréquence cardiaque cible

10 Comptage des secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
--------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Battements par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108
-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

## Comptage d'impulsions

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

L'objectif n'est pas un chiffre magique, mais un guide général. Si votre condition physique est supérieure à la moyenne, vous pouvez travailler confortablement en dépassant légèrement la limite suggérée pour votre groupe d'âge.

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

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
<hr/>									
Fréquence cardiaque cible									
10 Comptage des secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

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

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

## ENDURANCE CIRCUIT TRAINING

Cardiovascular endurance, muscle, strength, flexibility and coordination are all necessary for maximum fitness. The principle behind circuit training is to give a person all the essentials at one time by going through your exercise program moving as fast as possible between each exercise. This increases the heart rate and sustains it, which improves the fitness level. Do not introduce this circuit training effect until you have reached an advanced program stage.

## ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE EN CIRCUIT

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

## La musculation

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

## Patronage

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

## **Douleurs musculaires**

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

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

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

Arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.

## **QUOI PORTER**

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

## **Respiration pendant l'exercice**

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

## **Périodes de repos**

Une fois que vous avez commencé votre programme d'exercices, vous devez le poursuivre jusqu'au bout. Ne vous arrêtez pas à mi-chemin pour reprendre au même endroit plus tard sans repasser par l'étape de l'échauffement. La période de repos nécessaire entre les exercices de musculation peut varier d'une personne à l'autre. Cela dépend principalement de votre niveau de forme physique et du programme que vous avez choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais ne dépasser pas deux minutes. La plupart des gens se contentent de périodes de repos d'une demi-minute à une minute.

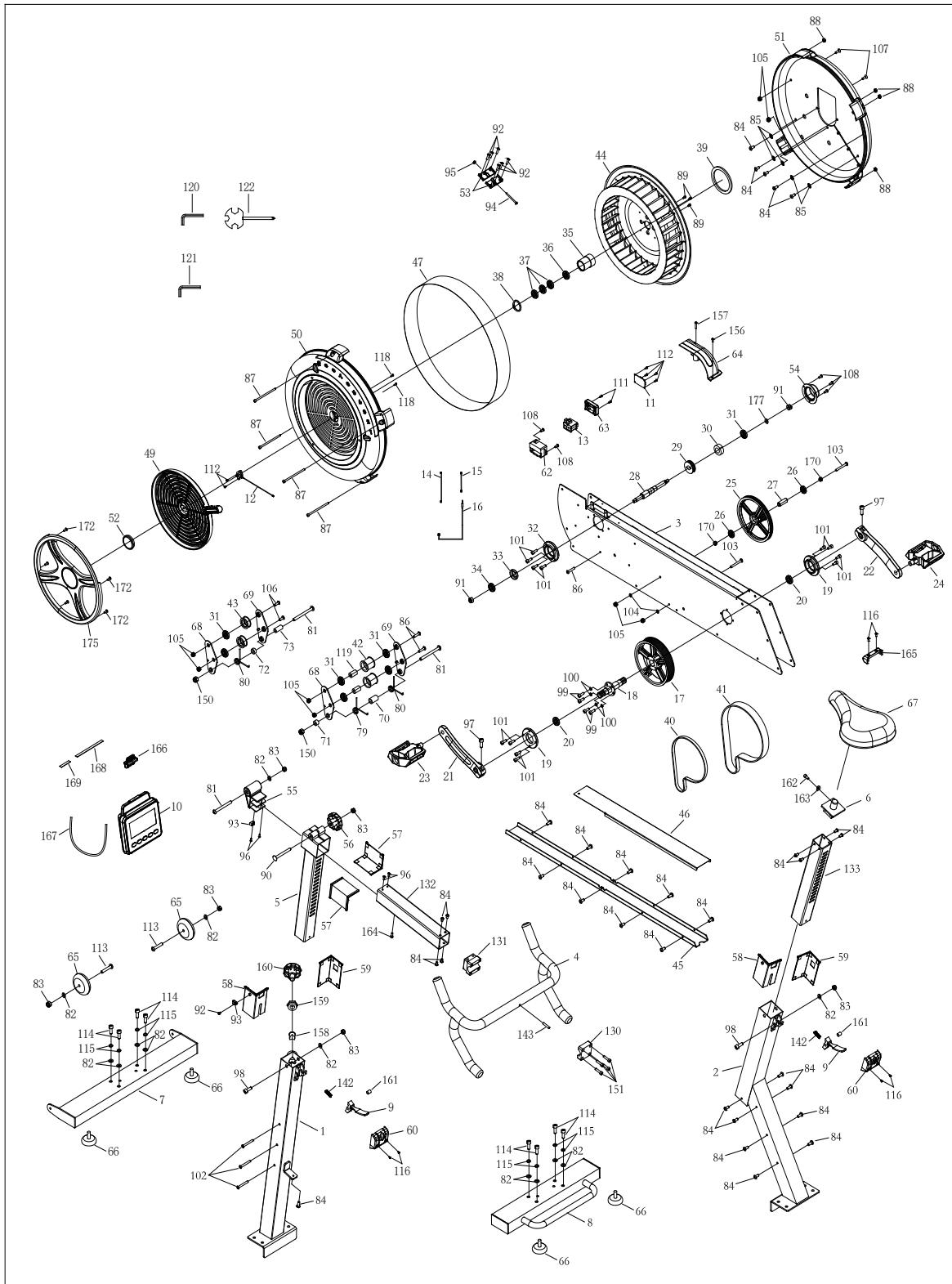


### **Rappel important**

Assurez-vous qu'il y ait au moins 60 cm d'espace libre tout autour du vélo de exercice.

1. Pendant le fonctionnement, assurez-vous que l'appareil est correctement positionné sur une surface plane et structurellement solide.
2. Placez-vous à côté du siège, enjambez le cadre du vélo d'appartement avant de vous asseoir et de placer vos pieds sur les pédales.
3. Une fois correctement installé sur le vélo pneumatique, saisissez les poignées et commencez à pédaler.

# PLAN DÉTAILLÉ



# LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Support avant du cadre	1
2	Support arrière du cadre	1
3	Cadre principal	1
4	Guidons multiprise et accoudoir	1
5	Potence de réglage des guidons	1
6	Tige de réglage de la selle	1
7	Tube du stabilisateur avant	1
8	Tube du stabilisateur arrière	1
9	Levier de réglage	2
10	Moniteur	1
11	Carte d'adaptation	1
12	RV (réalité virtuelle)	1
13	Générateur	1
14	Fil de la RV	1
15	Fil du générateur	1
16	Fil du moniteur	1
17	Grande poulie à courroie simple	1
18	Roulement de la poulie	1
19	Support de roulement 6004	2
20	Roulement à billes 6004ZZ	2
21	Manivelle gauche	1
22	Manivelle droite	1
23	Pédale gauche	1
24	Pédale droite	1
25	Poulie à double courroie	1
26	Roulement à billes 6000ZZ	2
27	Entretoise de poulie $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39,5$ mm	1
28	Axe du ventilateur	1
29	Poulie à une seule courroie	1
30	Bague en caoutchouc 6001	1
31	Roulement à billes 6001ZZ	7
32	Roulement 6003	1
33	Support de roulement 6003	1
34	Roulement à billes 6003ZZ	1
35	Entretoise de roulement $\Phi 40,2 \times \Phi 38 \times 54,2$	1
36	Roulement à sens unique	1
37	Roulement à billes 6201RS	3
38	Anneau de retenue en forme de croissant $\Phi 32$	1
39	Aimant	1
40	Courroie d'entraînement 380J4	1
41	Courroie d'entraînement 400J11	1
42	Rouleau de pincement long $\Phi 38 \times \Phi 24 \times 34,5$	2
43	Rouleau de pincement court $\Phi 38 \times \Phi 26,4 \times 14$	2
44	Volant	1
45	Couvercle inférieur	1

<b>Key</b>	<b>Part Description</b>	<b>Q'ty</b>
<b>46</b>	Couvercle supérieur en acier	1
<b>47</b>	Maille d'acier inoxydable	1
<b>49</b>	Amortisseur	1
<b>50</b>	Couvercle gauche du ventilateur	1
<b>51</b>	Couvercle droit du ventilateur	1
<b>52</b>	Capuchon de l'amortisseur	1
<b>53</b>	Plaque en acier	2
<b>54</b>	Couvercle de l'axe	1
<b>55</b>	Support du moniteur	1
<b>56</b>	Écrou étoile	1
<b>57</b>	Manchon de guidon	2
<b>58</b>	Bague A du support	2
<b>59</b>	Bague B du support	2
<b>60</b>	Housse de protection pour le levier de la tige de la selle	2
<b>62</b>	Base du générateur	1
<b>63</b>	Couvercle du générateur	1
<b>64</b>	Housse de protection	1
<b>65</b>	Roue de déplacement	2
<b>66</b>	Niveleur	4
<b>67</b>	Selle	1
<b>68</b>	Support du rouleau de pincement gauche	2
<b>69</b>	Support du rouleau de pincement droit	2
<b>70</b>	Grande entretoise du rouleau de pincement long	1
<b>71</b>	Petite entretoise du rouleau de pincement long	1
<b>72</b>	Grande entretoise du rouleau de pincement court	1
<b>73</b>	Petite entretoise pour rouleau de pincement court	1
<b>79</b>	Ressort de torsion gauche	1
<b>80</b>	Ressort de torsion droit	2
<b>81</b>	Boulon à douille hexagonale à tête ronde M8 x 75 mm	3
<b>82</b>	Rondelle plate M8	13
<b>83</b>	Écrou en nylon M8	6
<b>84</b>	Vis à douille hexagonale à tête ronde M6 x 12 mm	31
<b>85</b>	Rondelle éventail intérieure M6	5
<b>86</b>	Vis à capuchon à tête ronde M6 X 43	3
<b>87</b>	Vis à douille à tête hexagonale M5 X 92	4
<b>88</b>	Écrou à tête hexagonale M5	4
<b>89</b>	Vis à capuchon à tête ronde M4 X 12	3
<b>90</b>	Boulon mécanique M8 x 85 mm	1
<b>91</b>	Écrou en nylon M10	2
<b>92</b>	Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4,2 x 6	7
<b>93</b>	Serre-câble	2
<b>94</b>	Vis à empreinte cruciforme M4 X 45	1
<b>95</b>	Écrou à tête hexagonale M4	1
<b>96</b>	Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4.2 X 16	4
<b>97</b>	Vis à capuchon à tête ronde M8 X 25	2
<b>98</b>	Vis à capuchon à tête ronde M8 X 35	2
<b>99</b>	Vis à capuchon à tête ronde M6 X 20	4

<b>Key</b>	<b>Part Description</b>	<b>Q'ty</b>
<b>100</b>	Rondelle à ressort M6	4
<b>101</b>	Vis à capuchon à tête ronde M6 X 12	12
<b>102</b>	Vis à douille hexagonale à tête ronde M6 X 70	3
<b>103</b>	Vis à douille hexagonale à tête ronde M6 X 75	2
<b>104</b>	Rondelle plate M6	2
<b>105</b>	Écrou en nylon M6	8
<b>106</b>	Vis à capuchon à tête ronde M6 X 22	2
<b>107</b>	Vis à tête hexagonale M6 X 12	2
<b>108</b>	Vis à tête ronde à empreinte cruciforme M4 X 10	7
<b>111</b>	Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST3,0 X 20	2
<b>112</b>	Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST3,0 X 8	6
<b>113</b>	Vis à douille hexagonale à tête ronde M8 X 40	2
<b>114</b>	Vis à capuchon à tête ronde M8 X 15	8
<b>115</b>	Rondelle à ressort M8	8
<b>116</b>	Vis à empreinte cruciforme M5 X 12	4
<b>118</b>	Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4,2 X 25	2
<b>119</b>	Entretoise de roulement $\Phi 16^*\Phi 8,1^*20,5$	2
<b>120</b>	Clé Allen de 4 mm	1
<b>121</b>	Clé Allen de 6 mm	1
<b>122</b>	Clé de 13, 15 et 17 mm	1
<b>130</b>	Support arrière	1
<b>131</b>	Support avant des guidons	1
<b>132</b>	Potence de réglage horizontal des guidons	1
<b>133</b>	Tige de réglage de la selle	1
<b>142</b>	Ressort	2
<b>143</b>	Barre horizontale des guidons	1
<b>150</b>	Écrou en nylon M8 (mince)	2
<b>151</b>	Vis à capuchon à tête ronde M6 X 25	4
<b>156</b>	Vis à empreinte cruciforme M5 X 10	1
<b>157</b>	Vis à empreinte cruciforme M5 X 30	1
<b>158</b>	Butoir en forme de V	1
<b>159</b>	Écrou d'espacement	1
<b>160</b>	Bouton de réglage de la potence	1
<b>161</b>	Manchon	2
<b>162</b>	Vis à capuchon à tête ronde M8 X 12	1
<b>163</b>	Rondelle arquée M8	1
<b>164</b>	Vis à capuchon à tête ronde M5 X 8	1
<b>165</b>	Absorbeur de transpiration	1
<b>166</b>	Support pour téléphone portable	1
<b>167</b>	Cordon élastique du support pour téléphone portable	1
<b>168</b>	Colle EVA, longue (pour le moniteur de la console)	1
<b>169</b>	Colle EVA, courte (pour le support du téléphone portable)	1
<b>170</b>	Bague en aluminium	2

# GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces de vélo pour une période de temps indiquée ci-dessous, de la date de la vente au détail, telle que déterminée par un reçu de vente ou en l'absence d'un 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:

Cadre	10 ans
Pièces	2 ans
Main-d'œuvre	1 an

T Cette garantie s'applique uniquement aux produits utilisés dans le cadre d'un usage domestique normal, et le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous : L'enregistrement de la garantie doit être effectué. Rendez-vous sur [www.dyaco.ca](http://www.dyaco.ca) et effectuez l'enregistrement dans les 10 jours suivant la date d'achat initiale.

1. Utilisation correcte du vélo d'appartement conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
2. Installation correcte conformément aux instructions fournies avec le vélo d'appartement.
3. Les frais engagés pour rendre le vélo d'appartement accessible à des fins d'entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie du vélo d'appartement au moment de son expédition depuis l'usine.
4. Dommages causés à la finition du vélo d'appartement pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
5. Entretien régulier de cet appareil conformément aux instructions fournies dans ce 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. LES FRAIS RÉSULTANT D'UNE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE. Note : 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 frais d'intervention à l'établissement. Remboursement des frais d'intervention au concessionnaire qui ne concerne pas un dysfonctionnement ou un défaut de fabrication ou de matériel, pour les appareils dont la période de garantie est expirée, pour les appareils dont la période de remboursement des frais d'intervention est expirée, pour les vélos ne nécessitant pas le remplacement de composants.
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 les altérations, les modifications, l'abus, la mauvaise utilisation, les accidents, l'entretien inadéquat ou les cas de force majeure.
4. Les produits dont les numéros de série originaux ont été enlevés ou modifiés.
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. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre détaillant local ou Dyaco Canada Inc. pour plus de détails.

## SERVICE

Le ticket de caisse établit la période de garantie sur la main-d'œuvre si une réparation s'avère nécessaire. Si une réparation 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 du service de garantie, vous devez suivre les étapes suivantes, dans l'ordre indiqué :

1. Contactez votre revendeur agréé ou Dyaco Canada Inc.
2. Si vous avez des questions concernant votre nouveau produit ou la garantie, veuillez contacter 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 vers notre usine que lors du retour à l'établissement, sont à la charge de l'établissement. L'établissement 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. Toute réclamation pour dommages liés au transport doit être adressée au transporteur concerné. N'EXPÉDIEZ AUCUNE UNITÉ À NOTRE USINE SANS NUMÉRO D'AUTORISATION DE RETOUR. Toute unité arrivant sans numéro d'autorisation de retour sera refusée.
4. Pour toute information complémentaire ou pour contacter notre service après-vente par courrier, envoyez votre correspondance à:

Dyaco Canada Inc.  
5955 Don Murie Street  
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 offertes par Dyaco Canada Inc.

# dyaco

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

**SPIRIT**

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

**SOLE**

FITNESS

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

**X TERRA**  
FITNESS

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

**EVERLAST**

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

**Cikada**

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

**TRAINOR**  
**SPORTS**

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

Pour plus d'informations, veuillez contacter 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**  
FITNESS