



MANUEL DU PROPRIÉTAIRE

Modèle : 16208597500

SB750 Vélo à air

Lisez et comprenez ce guide au complet
avant d'utiliser votre nouvelle vélo.

ATTENTION: Avant de retourner votre produit SOLE à un détaillant, ou si vous avez besoin d'aide pour l'assemblage ou le support technique, veuillez nous appeler d'abord en composant le 1-888-707-1880. Merci pour votre achat SOLE.

TABLE DES MATIÈRES

<u>Enregistrement du produit</u>	<u>3</u>
<u>Avant de commencer</u>	<u>4</u>
<u>Renseignements importants en matière de sécurité</u>	<u>5</u>
<u>Renseignements importants en matière de fonctionnement</u>	<u>6</u>
<u>Instructions d'assemblage du modèle SB750</u>	<u>7</u>
<u>Fonctionnement de votre nouveau vélo à air</u>	<u>16</u>
<u>Guide de dépannage</u>	<u>21</u>
<u>Guide d'entraînement</u>	<u>23</u>
<u>Plan détaillé</u>	<u>27</u>
<u>Liste des pièces</u>	<u>28</u>
<u>Garantie limitée du fabricant</u>	<u>31</u>

ATTENTION

CET ÉQUIPEMENT DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 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 VÉLO À AIR ET BIENVENU DANS LA FAMILLE SOLE!

Merci d'avoir acheté le cycle exerciseur à air 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 et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

Votre commerçant dans le domaine de la santé,

Dyaco Canada Inc.

Nom du commerçant _____

Numéro de téléphone du commerçant _____

Date d'achat _____

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

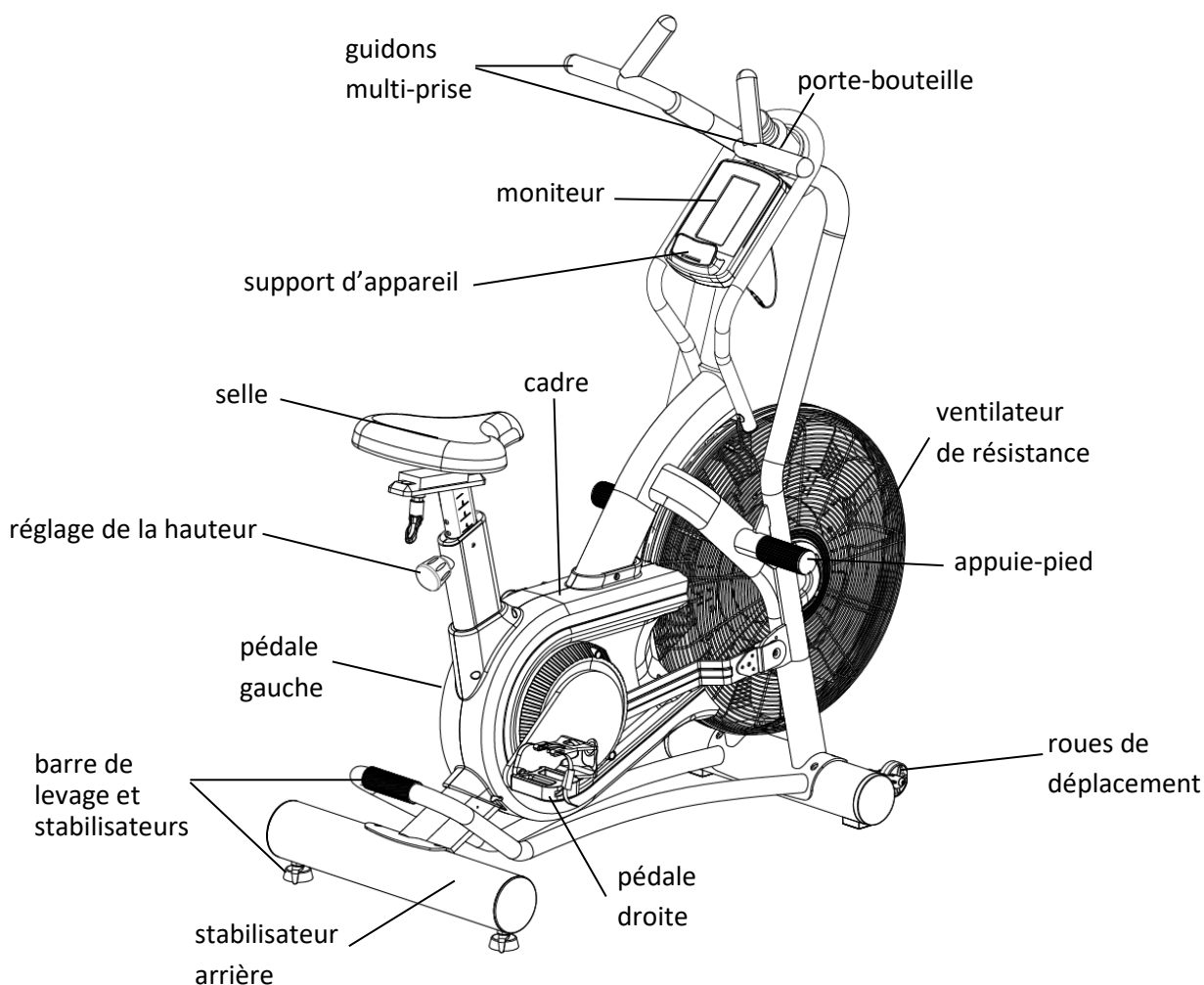
Numéro de série _____

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir acheté le cycle exercice à air SOLE SB750. 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 exercice à air SOLE SB750 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 exercice à air SOLE SB750. 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 exercice à air SOLE SB750, 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 LIMITE DE POIDS MAXIMUM DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE EST 160 kg (350 lb).



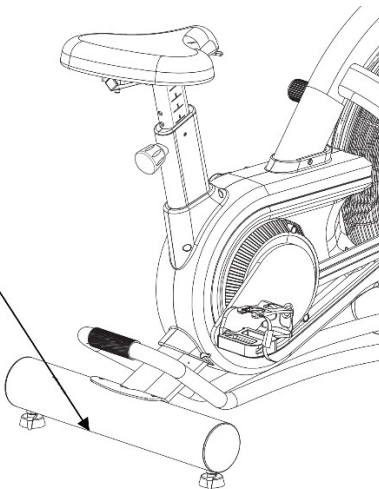
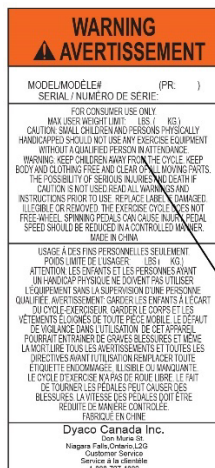
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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.

Ce cycle exerciceur à air 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 à air 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 à air 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 à air.
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.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

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

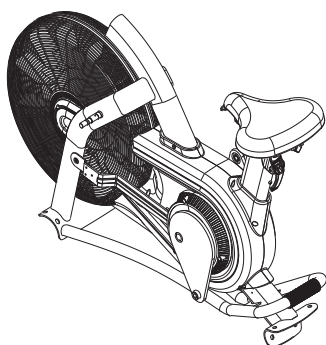
1. Obtain Obtenez un examen physique complet de votre médecin et faites appel à l'aide d'un professionnel de la santé / du conditionnement physique pour élaborer un programme d'exercice adapté à votre état de santé actuel.
2. Lorsque vous faites de l'exercice pour la première fois, commencez lentement 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 SB750

AVANT DE COMMENCER

1. Ouvrez la boîte et vérifiez les avertissements sur la boîte. Assurez-vous de placer la boîte dans le sens qui convient.
2. Déballiez la boîte et assurez-vous d'avoir les pièces suivantes:

01 Cadre principal



51 Guidon à double action gauche x 1



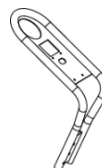
85 Console x 1



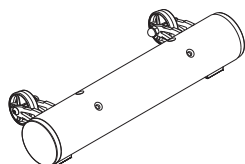
58 Guidon à double action droit x 1



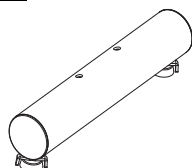
48 Support de la console x 1



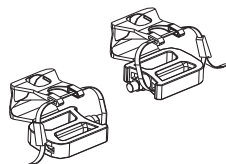
40 Stabilisateur avant x 1



44 Stabilisateur arrière x 1



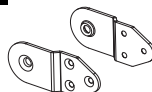
38/39 Pédales x 1 paire



83 Repose-pied x 1



74 Plaque de fixation x 1



47 Embout x 2



FERRURES

108 Vis à tête creuse Allen M10*20 mm x 4



117 Rondelle arquée x 8

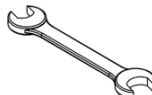


OUTILS D'ASSEMBLAGE

Clé Allen de 4, 5, 6 mm



Clé (13/17)



Clé



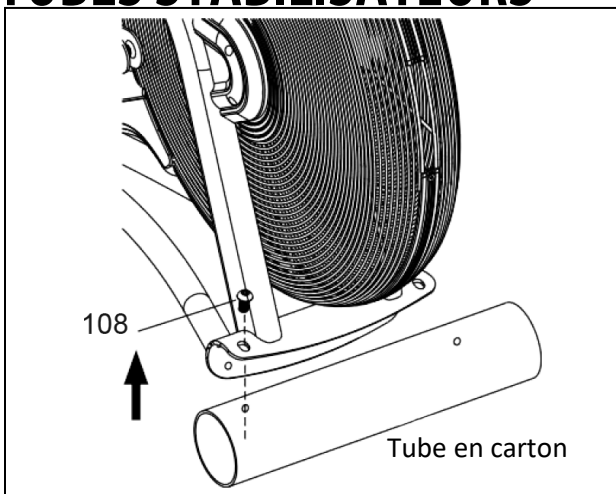
Tournevis Phillips



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE POUR LE MODÈLE SB750 PRÉASSEMBLAGE

1. Préparez votre espace de travail. Il est important d'assembler le produit dans un espace propre qui n'est pas embarrassé.
2. Nous vous recommandons de demander de l'aide d'une autre personne lors de l'assemblage du cycle exerciceur à air car certains des composants sont passablement lourds.

1 TUBES STABILISATEURS



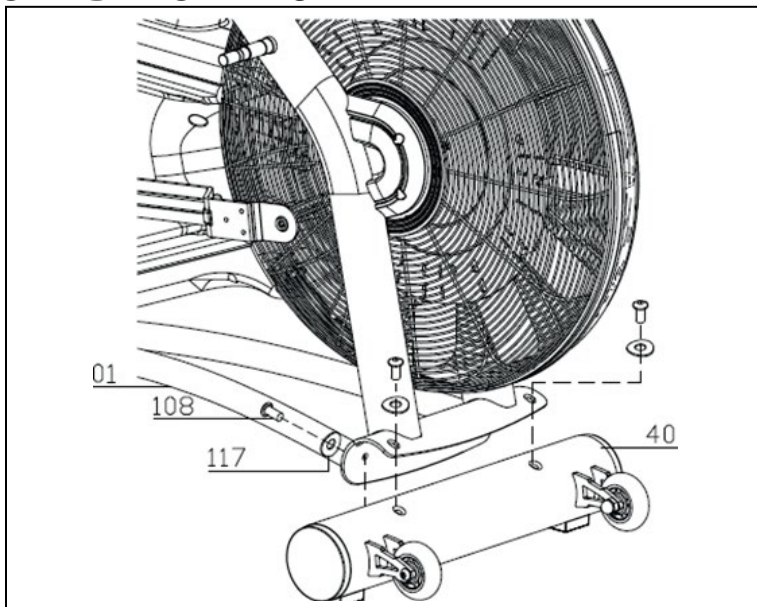
Pour attacher le stabilisateur avant, retirez le tube en carton du support du stabilisateur avant. Desserrez les deux vis à tête creuse Allen M10*20 mm (108) du tube en carton et retirez le tube en carton. Le tube en carton est utilisé à des fins de protection de l'emballage et ne sera plus utilisé lors de l'assemblage.

ÉTAPE 1 - FERRURES

N° 108. Vis à tête creuse Allen M10*20 mm x 2

Outil:
Clé Allen de 8 mm

2 STABILISATEUR AVANT



ÉTAPE 2 - FERRURES

N° 108. Vis à tête creuse Allen M10*20 mm x 2

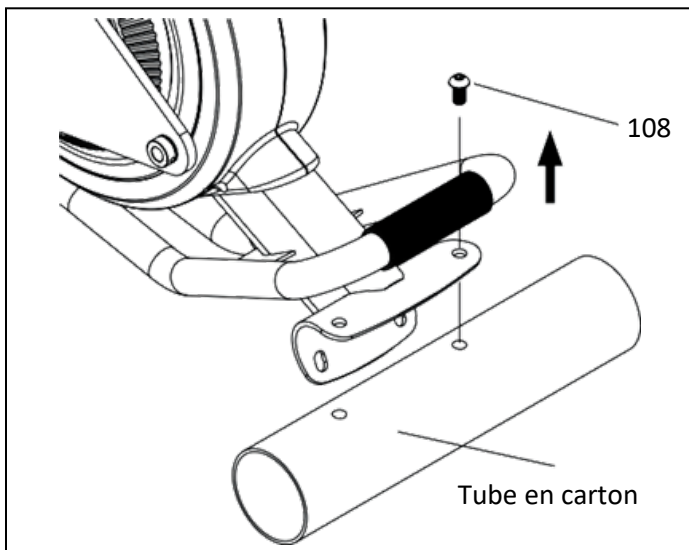
N° 117. Arc washer x 4

Outil:
Clé Allen de 6 mm

Attachez le stabilisateur avant (40) au cadre principal (01) avec quatre vis à tête creuse Allen M10*20 mm (108) et une rondelle arquée (117). Serrez les boulons et les rondelles à l'aide de la clé Allen de 6 mm.

REMARQUE : Assurez-vous de placer les pièces dans le même ordre tel que présenté dans le schéma. Assurez-vous que les vis sont complètement serrées à l'aide de la clé Allen et que les roues de déplacement du stabilisateur avant sont orientées vers l'extérieur lorsque l'assemblage est terminé.

3 STABILISATEUR ARRIÈRE



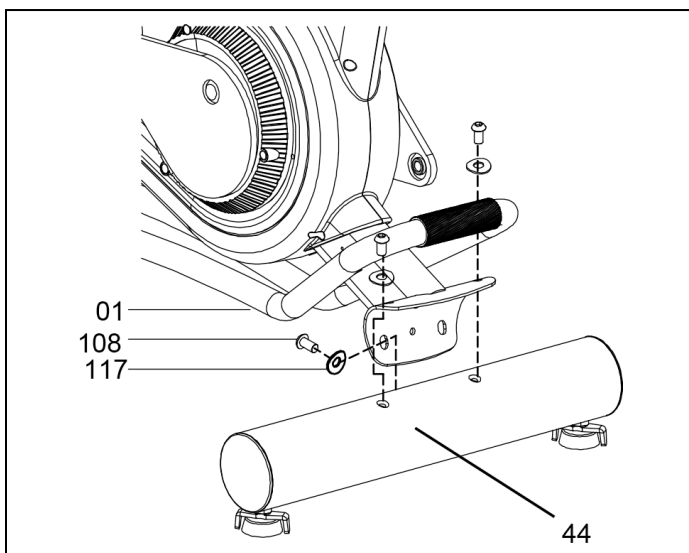
ÉTAPE 3 - FERRURES

N° 108. Vis à tête creuse Allen
M10*20 mm x 2

Outil:
Clé Allen de 6 mm

Pour attacher le stabilisateur arrière, retirez le tube en carton du support du stabilisateur de l'extrémité arrière. Desserrez les deux vis à tête creuse Allen M10*20 mm (108) du tube en carton et retirez le tube en carton. Le tube en carton est utilisé à des fins de protection de l'emballage et ne sera plus utilisé lors de l'assemblage.

4 STABILISATEUR ARRIÈRE



ÉTAPE 4 - FERRURES

N° 108. Vis à tête creuse Allen
M10*20 mm x 2

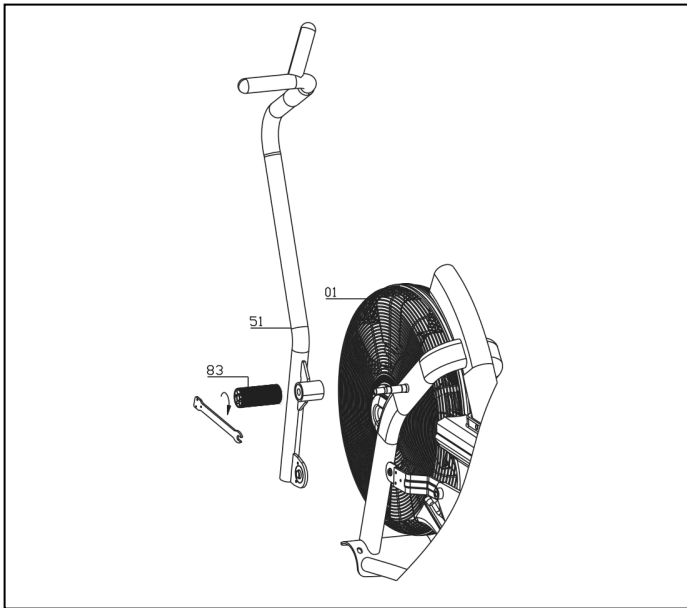
N° 117. Arc washer x 4

Outil:
Clé Allen de 6 mm

Attachez le stabilisateur arrière (44) au cadre principal (01) avec quatre vis à tête creuse Allen M10*20 mm (108) et une rondelle arquée (117). Serrez les vis et les rondelles à l'aide de la clé Allen de 6 mm.

REMARQUE : Assurez-vous d'ajuster les pièces dans le même ordre tel que présenté dans le schéma. Assurez-vous que les vis sont complètement serrées à l'aide de la clé Allen.

5 GUIDONS



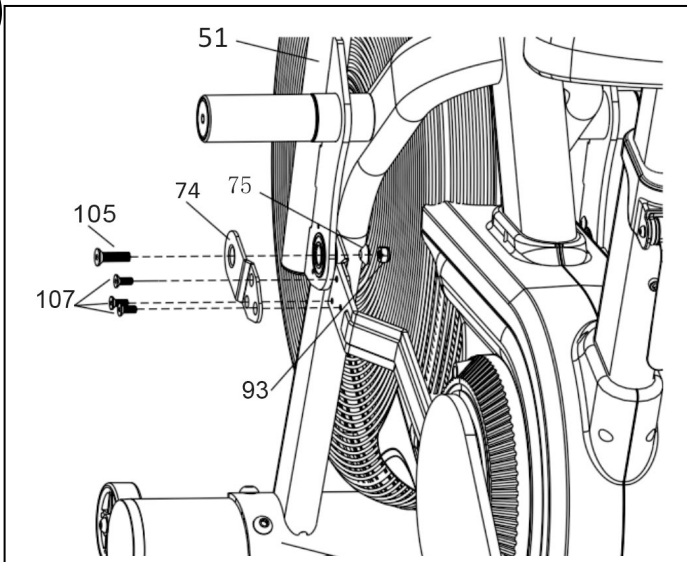
ÉTAPE 5 - FERRURES

Outil:

Clé

Pour attacher le guidon à double action gauche, glissez minutieusement le guidon à double action gauche (51) sur l'axe de pivot. Installez le repose-pied (83) en le vissant, puis serrez-le à l'aide de la clé tel qu'il est présenté dans le schéma.

6 GUIDON GAUCHE



ÉTAPE 6 - FERRURES

N° 105. Vis M8*30 mm
x 1

N° 93. Contre-écrou en
nylon M5 x 1

N° 75. Manchon
conique x 1

N° 107. Vis M6*15 x 3

Outils:

Clé Allen de 4 mm

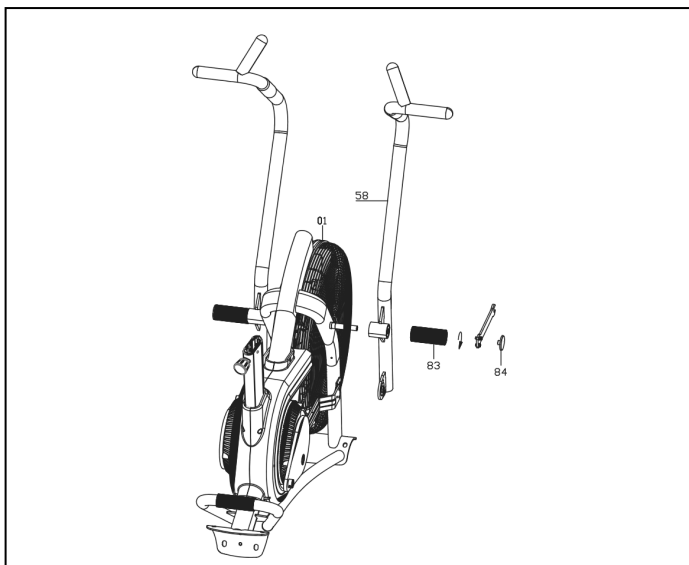
Clé Allen de 5 mm

Clé 13/17

Connectez le guidon gauche à double action (51) et la plaque de liaison avec la plaque de fixation (74), le manchon conique (75), la vis M8*30 mm (105) et le contre-écrou en nylon MS (93). Serrez-les à l'aide de la clé Allen de 5 mm et la clé 13/17. Fixez la plaque de fixation (74) à la barre de liaison avec trois vis M6*15 mm (107) et serrez-les à l'aide de la clé Allen de 4 mm.

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

7 GUIDON DROIT



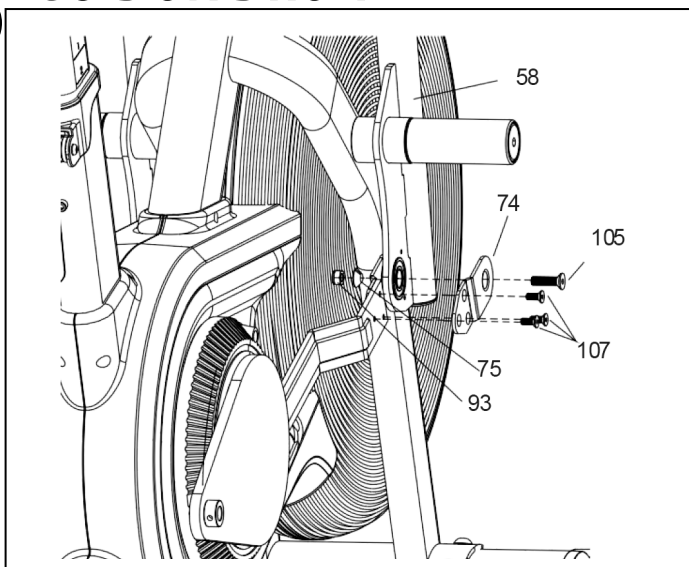
ÉTAPE 7 - FERRURES

Outil:

Clé

Attachez le guidon à double action droit. Glissez minutieusement le guidon à double action droit (58) sur l'axe de pivot. Installez le repose-pied (83) en le vissant et serrez-le à l'aide de la clé tel que présenté dans le schéma.

8 GUIDON DROIT



ÉTAPE 8 - FERRURES

N° 105. Vis M8*30 mm x 1

N° 93. Contre-écrou en nylon M5 x 1

N° 75. Manchon conique x 1

N° 107. Vis M6*15 x 3

Outils:

Clé Allen de 4 mm

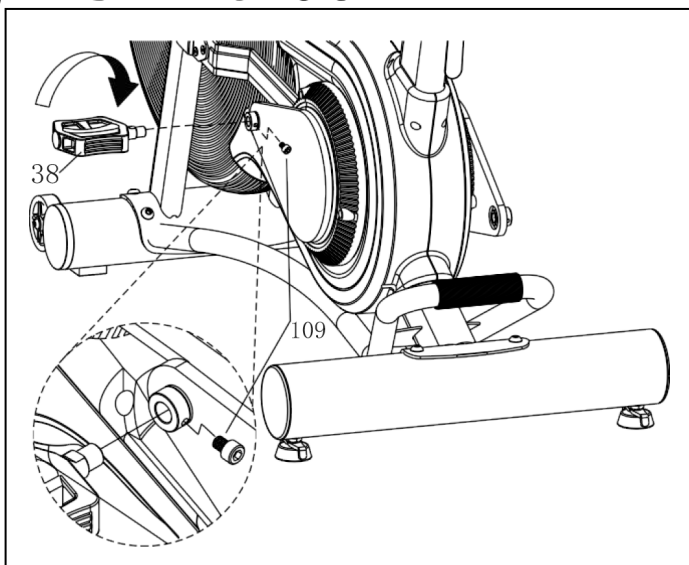
Clé Allen de 5 mm

Clé 13/17

Connectez le guidon à double action droit (58) et la barre de liaison avec la plaque de fixation (74), le manchon conique (75), la vis M8*30 mm (105) et le contre-écrou en nylon M5 (93). Serrez-les à l'aide de la clé Allen de 5 mm et la clé 13/17. Attachez la plaque de fixation (74) à la barre de liaison avec trois vis M6*15 mm (107) et serrez-les à l'aide de la clé Allen de 4 mm.

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

9 PÉDALE GAUCHE



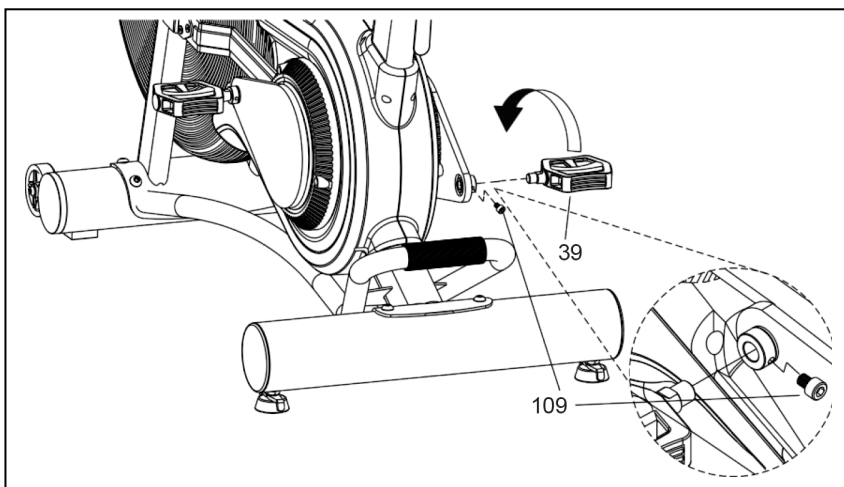
ÉTAPE 9 - FERRURES

Outils:

Clé Allen de 5 mm
Clé

Attachez la pédale gauche. Desserrez la vis à tête creuse Allen (109) installée sur le bras de manivelle gauche. Attachez la pédale gauche (38) au bras de manivelle gauche et serrez-la à l'aide de la clé. Fixez la vis à tête creuse Allen (109) au bras de manivelle à l'aide de la clé Allen de 5 mm.

10 PÉDALE DROITE



ÉTAPE 10 - FERRURES

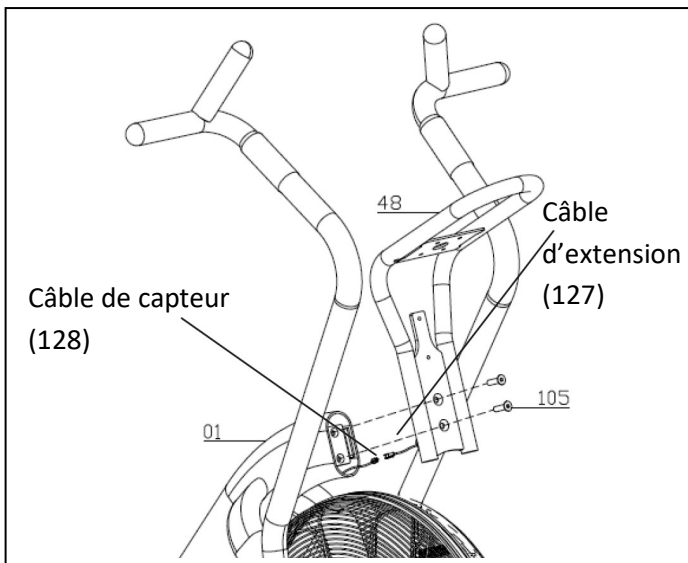
Outils:

Clé Allen de 5 mm
Clé

Connectez le guidon à double action droit (58) et la barre de liaison avec la plaque de fixation (74), le manchon conique (75), la vis M8*30 mm (105) et le contre-écrou en nylon M5 (93). Serrez-les à l'aide de la clé Allen de 5 mm et la clé 13/17. Attachez la plaque de fixation (74) à la barre de liaison avec trois vis M6*15 mm (107) et serrez-les à l'aide de la clé Allen de 4 mm.

REMARQUE : Assurez-vous de placer les pièces dans le même ordre tel que présenté dans le schéma. La pédale est vissée dans le sens des aiguilles d'une montre. Assurez-vous que la vis est bien serrée à l'aide de la clé Allen.

11 SUPPORT DE LA CONSOLE



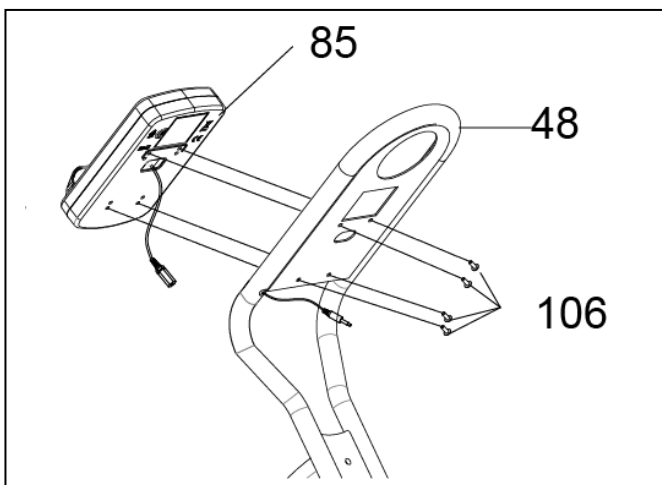
ÉTAPE 11 - FERRURES

N° 105. Vis M8*30 mm
x 1

Outils:
Clé Allen de 5 mm

Pour installer le support de la console, connectez ensemble le câble du capteur (128) et le câble d'extension intermédiaire du capteur (127), puis attachez le support de la console (48) à l'extrémité avant du cadre principal (01) avec deux vis M8*30 mm (105) et serrez-les à l'aide de la clé Allen de 5 mm.

12 CONSOLE



ÉTAPE 12 - FERRURES

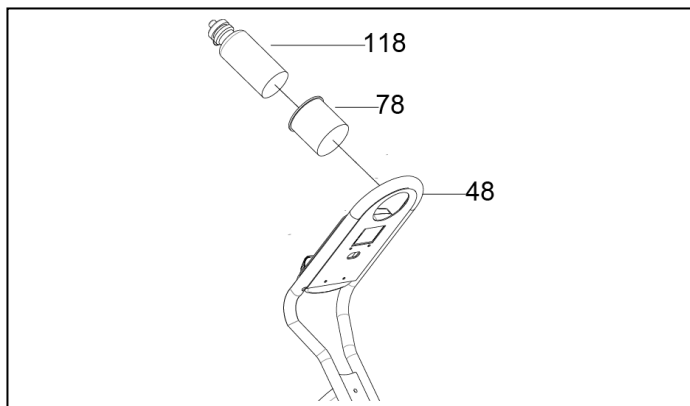
N° 106. Vis M5*12 mm
x 4

Outils:
Tournevis Phillips

Pour installer la console, retirez les quatre vis de fixation situées à l'arrière de la console (85). Connectez ensemble le câble de la console et le câble d'extension intermédiaire du capteur (127), puis attachez la console (85) au support de la console (48) avec quatre vis M5*12 mm (106) et serrez-les à l'aide du tournevis.

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.

13 SUPPORT DE LA BOUTEILLE D'EAU



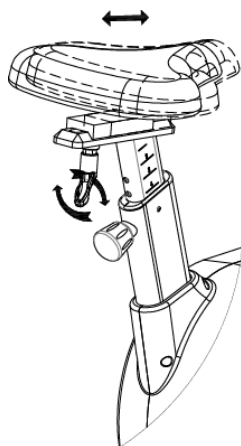
Attachez le support de la bouteille d'eau (78) au support de la console (48). Placez la bouteille d'eau (118) dans le support de la bouteille d'eau (78).

! 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 plane et plate.

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.

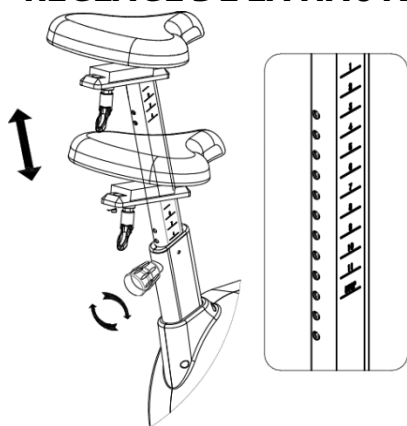
RÉGLAGE DE LA SELLE



1. Réglez la position horizontale de la selle comme indiqué sur l'illustration à l'aide du levier de tension.

REMARQUE : Ne tirez pas la tige de la selle trop loin. Le maximum est indiqué sur la tige de la selle.

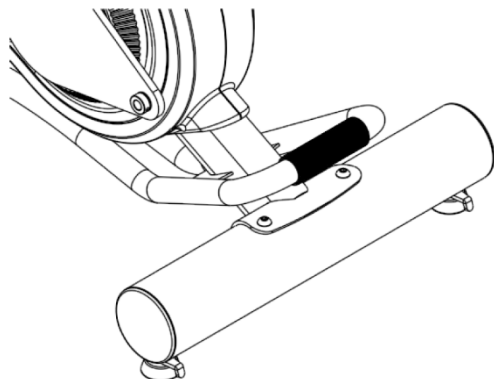
RÉGLAGE DE LA HAUTEUR



1. Remontez la poignée de came (76) et ajustez la hauteur de la tige de la selle.
2. Appuyez sur la poignée de came (76) lorsque vous avez trouvé la hauteur de la selle qui vous convient.

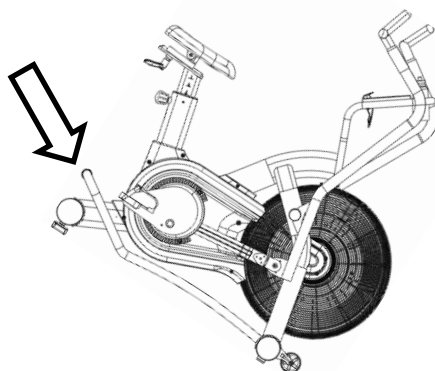
REMARQUE : Ne tirez pas la tige de la selle trop haut. Le maximum est indiqué sur la tige de la selle.

MISE AU NIVEAU DU CYCLE EXERCISEUR À AIR



1. Pour vous aider à mettre votre cycle exerciseur à air au niveau sur une surface inégale, deux dispositifs de réglage de la hauteur sont incorporés sur le stabilisateur arrière. Il s'agit de les tourner dans le sens qui convient pour mettre votre cycle exerciseur à air au niveau.

DÉPLACEMENT DU CYCLE EXERCISEUR À AIR



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

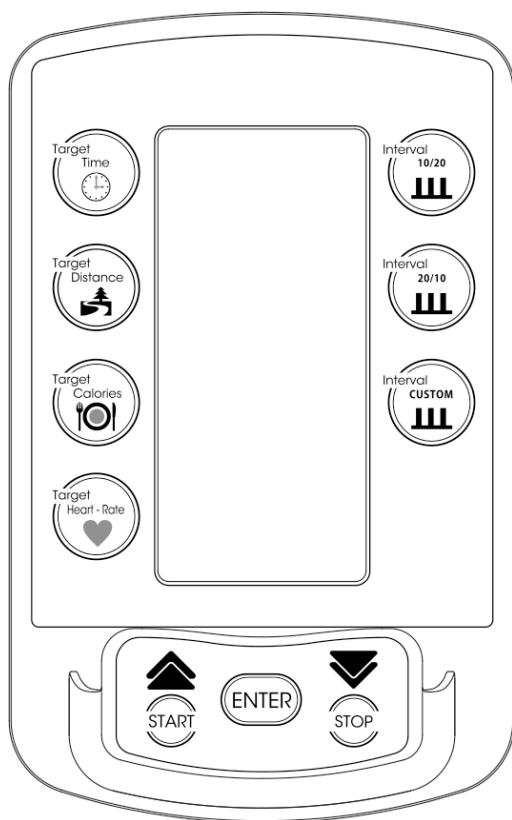
FONCTIONNEMENT DE VOTRE VÉLO À AIR

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

CONSOLE DU MODÈLE SB750

Le cycle exerciceur à air SOLE SB750 utilise un système de ventilateur pour créer une résistance pendant votre entraînement. Nous recommandons que vous utilisiez la console de l'ordinateur pour varier votre entraînement d'une session à l'autre et notez vos progrès dans les objectifs que vous vous êtes fixés au début de votre entraînement. Lorsqu'elle est utilisée régulièrement de cette manière, la console de l'ordinateur peut devenir une source importante de motivation et d'intérêt pour vous aider à demeurer sur la bonne voie.

BOUTONS DES FONCTIONS



ENTER: Appuyez sur ce bouton pour confirmer les valeurs prédéfinies ou entrer le programme sélectionné.

START: Appuyez sur ce bouton pour démarrer le programme sélectionné ou redémarrer le programme en mode STOP.

STOP: Appuyez sur ce bouton pour arrêter ou mettre le programme dans le mode pause. Appuyez et maintenez le bouton enfoncé pendant deux secondes pour redémarrer l'ordinateur, puis passez au mode d'entrée par âge.

▲ (UP): Appuyez sur ce bouton pour augmenter les valeurs prédéfinies.

▼ (DOWN): Appuyez sur ce bouton pour diminuer les valeurs prédéfinies.

TARGET TIME: Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme du temps.

TARGET DISTANCE: Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme de la distance.

TARGET CALORIES: Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme des calories.

TARGET HEART-RATE: Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme de la fréquence cardiaque.

REMARQUE : Pour utiliser cette fonction, vous devez porter un appareil de mesure du rythme cardiaque.

INTERVAL 10/20: Appuyez sur ce bouton pour entrer et démarrer le programme Interval 10/20.

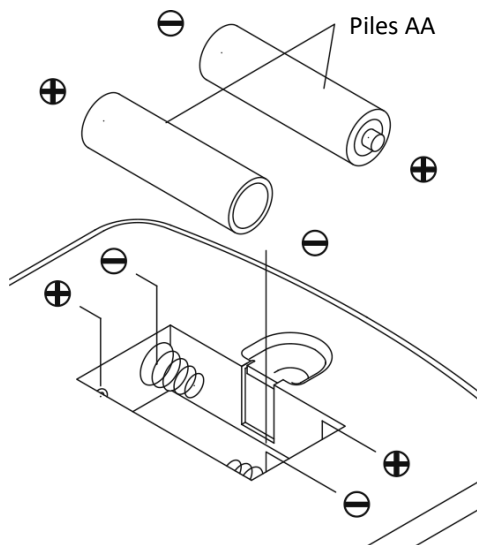
INTERVAL 20/10: Appuyez sur ce bouton pour entrer et démarrer le programme Interval 20/10.

INTERVAL CUSTOM: Appuyez sur ce bouton pour entrer et démarrer le programme personnalisé d'intervalle.

MISE SOUS TENSION : Déplacez les pédales ou appuyez sur n'importe quel bouton.

MISE HORS TENSION : En mode veille, la console s'éteindra automatiquement après 60 secondes d'inactivité. Pendant l'entraînement, à l'exception de l'exécution d'un programme par intervalles, la console s'éteindra automatiquement après 90 secondes d'inactivité.

COMMENT INSTALLER ET REMPLACER LES PILES



1. Ouvrez le couvercle des piles à l'arrière de l'ordinateur (85).
2. L'ordinateur (85) fonctionne avec deux piles AA (1.5V chacune) qui ne sont pas incluses.
3. Suivez l'illustration pour installer ou remplacer les piles correctement.

REMARQUE :

1. **Ne mélangez pas une nouvelle pile avec une ancienne pile.**
2. **N'utilisez qu'un seul type de piles. Ne mélangez pas de pile alcalin avec d'autres types de piles.**
3. **Les piles rechargeables ne sont pas recommandées.**
4. **Jetez les piles conformément à toutes les lois locales applicables.**
5. **Ne jetez pas les piles dans un feu.**

Affichage de la console

TEMPS: La console affiche le temps pendant la séance d'exercice, de 1 seconde jusqu'à 1:59:59 heures. Elle affiche le clignotement "0:00" pour prérégler l'heure du programme du temps cible, de 1 seconde à 1:59:00 heures, et compter à partir de la valeur préréglée.

DISTANCE: La console affiche la distance que vous parcourez pendant la séance d'exercice, de 0,1 à 999,9 km. Elle affiche le clignotement « 0,0 » pour prédéfinir la distance du programme de la distance cible, de 0,5 à 999,5 km, et compter à rebours à partir de la valeur prédéfinie.

CALORIES: La console affiche les calories brûlées de 0 à 999 kcal.

REMARQUE: La lecture des calories est une estimation pour un utilisateur moyen. Elle doit être utilisée uniquement en tant que comparaison entre les séances d'exercice sur ce cycle exerciseur. Elle affiche le clignotement "0" pour prédéfinir les calories du programme de calories cibles, de 10 à 990 kcal, et compter à partir de la valeur prédéfinie.

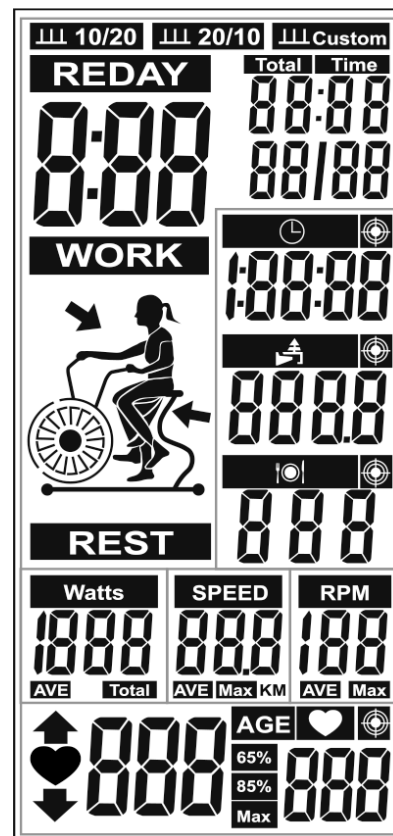
RPM: La console affiche le nombre de révolutions par minute de 0 à 199.

VITESSE: La console affiche la vitesse actuelle de 0 à 99,9 miles par heure.

WATTS: Displays the amount of power being exerted from zero to 1999 watts.

FRÉQUENCE CARDIAQUE: La console affiche la fréquence cardiaque, de 40 à 220 battements par minute pendant la séance d'exercice. Pour utiliser cette fonction, vous devez porter l'émetteur de fréquence cardiaque autour de votre poitrine afin que le récepteur, qui est intégré dans l'ordinateur, enregistre votre fréquence cardiaque à partir de l'émetteur de fréquence cardiaque. Si vous ne portez pas correctement l'émetteur de fréquence cardiaque autour de la poitrine, la fenêtre d'affichage sera vide.

REMARQUE: L'émetteur de fréquence cardiaque n'est pas un appareil médical. Maintenir un signal cohérent peut être difficile en raison des distances variables rencontrées pendant la séance d'exercice. La fonction de fréquence cardiaque est un excellent outil pour optimiser votre entraînement, mais elle doit être utilisée uniquement à titre de référence.



PROGRAMMES

1. PROGRAMME DE CALORIES



Appuyez sur le bouton Target Calories et l'écran LCD affichera le clignotement « 0 » pour prédéfinir la valeur calorique cible, de 10 à 990 kcal. Utilisez les boutons "▲ / ▼" pour entrer la valeur et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et faire démarrer le programme. Pendant la séance d'exercice, la lecture des CALORIES compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie; toutes les autres valeurs de fonction comptent en progressant. Lorsque vous terminez le programme de calories, l'ordinateur passe en mode STOP pendant 30 secondes, puis s'éteint automatiquement après 60 secondes d'inactivité.

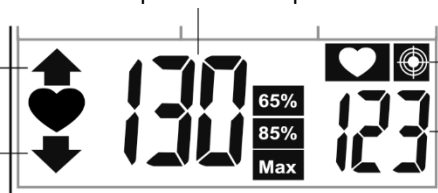
2. PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le programme de fréquence cardiaque est un programme automatique prédéfini. Il surveillera votre pouls et vous avertira au moyen d'un signal sonore si votre fréquence cardiaque sort de la zone cible (65 à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale) afin de vous inciter à vous entraîner dans cette zone. Vous devez entrer votre âge et porter l'émetteur de fréquence cardiaque pour mesurer votre pouls lorsque vous utilisez ce programme. Appuyez sur le bouton TARGET HEART-RATE et l'écran LCD affichera le clignotement « 30 » pour vous inviter à entrer votre âge (de 1 à 99 ans). Utilisez les boutons "▲ / ▼" pour entrer la valeur, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et faire démarrer le programme. L'ordinateur calculera et affichera les valeurs qui correspondent à 65 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale en fonction de votre âge. Pendant la séance d'exercice, la fenêtre de fréquence cardiaque s'affichera tel que présenté ci-dessous, et toutes les autres valeurs des fonctions augmenteront. Appuyez sur le bouton STOP pour mettre fin au programme.

La flèche pointant vers le haut clignote, ce qui signifie que la fréquence cardiaque est trop basse. Faites un effort plus

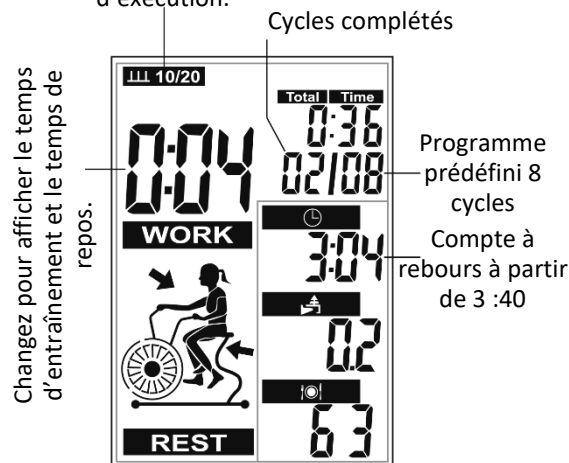
La flèche pointant vers le bas clignote, ce qui signifie que la fréquence cardiaque est trop élevée. Ralentissez votre entraînement.

Votre fréquence cardiaque actuelle



- * Lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur descend en dessous de 65 %, ▲ et 65%, ainsi que sa valeur de fréquence cardiaque prédéfinie émettront un signal sonore toutes les 10 secondes jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne une fréquence cardiaque supérieure à 65 %.
- * Lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse 85 %, ▼ et 85%, ainsi que sa valeur de fréquence cardiaque prédéfinie clignoteront. Un signal sonore retentira toutes les 10 secondes jusqu'à ce que la fréquence cardiaque de l'utilisateur descende en dessous de 85 %.
- * Lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur se situe entre 65 et 85 %, seuls le symbole ♥ et la valeur actuelle de la fréquence cardiaque clignoteront.

Ce programme est en cours d'exécution.

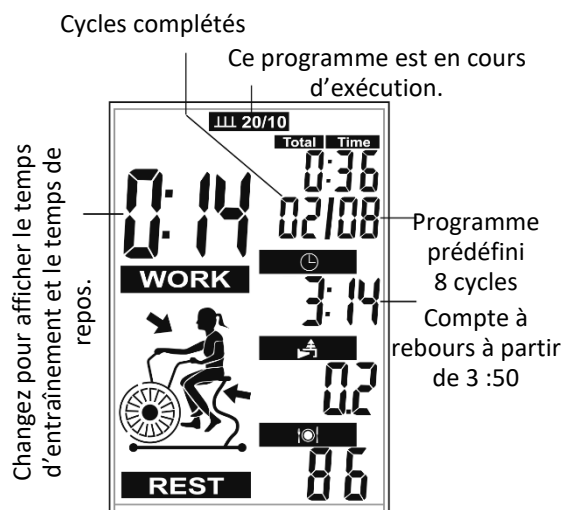


Par exemple: Si vous avez 30 ans, votre fréquence cardiaque maximale est de $220 - 30 = 190$. 65 % de la fréquence cardiaque maximale : $190 \times 0,65 = 123$. 85 % de la fréquence cardiaque maximale : $190 \times 0,85 = 161$. Le programme surveillera votre pouls et vous invitera à maintenir votre pouls dans la zone de fréquence cardiaque cible (de 123 à 161) pendant votre la séance d'exercice.

3. PROGRAMME D'INTERVALLES 10/20

Ce programme permettra à l'utilisateur de s'entraîner pendant 10 secondes, puis de se reposer pendant 20 secondes, et passera par les cycles prédéfinis. Appuyez sur le bouton 10/20 Interval pour faire démarrer le programme. Après trois secondes, vous pouvez commencer l'entraînement. La lecture du temps comptera à partir de 3:40 minutes, $(10 \text{ secondes d'entraînement} \times 8) + (20 \text{ secondes de repos} \times 7) = 220 \text{ secondes} = 3:40 \text{ minutes}$. Toutes les autres valeurs de la fonction compteront en progressant. Lors de l'exécution du programme d'intervalle, sauf lorsque vous appuyez sur le bouton STOP, le programme continuera jusqu'à ce qu'il soit terminé, puis passera en mode STOP pendant 30 secondes. L'ordinateur s'éteindra automatiquement après 60 secondes d'inactivité.

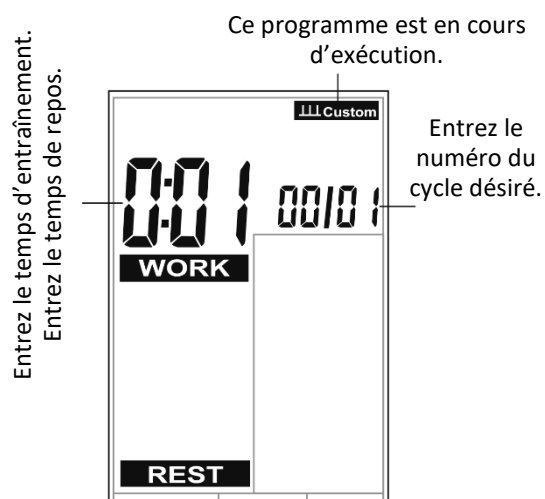
4. PROGRAMME D'INTERVALLE 20/10



Ce programme permettra à l'utilisateur de s'entraîner pendant 20 secondes, puis de se reposer pendant 10 secondes, et fera défiler les cycles prédéfinis.

Appuyez sur le bouton 20/10 Interval pour faire démarrer le programme. Après trois secondes, vous pouvez commencer l'entraînement. La lecture du temps comptera à partir de 3:50 minutes, (20 secondes d'entraînement x 8) + (10 secondes de repos x 7) = 230 secondes = 3:50 minutes. Toutes les autres valeurs de la fonction compteront en progressant. Lors de l'exécution du programme d'intervalle, sauf lorsque vous appuyez sur le bouton STOP, le programme continuera jusqu'à ce qu'il soit terminé, puis passera en mode STOP pendant 30 secondes. L'ordinateur s'éteindra automatiquement après 60 secondes d'inactivité.

5. PROGRAMME D'INTERVALLE PERSONNALISÉ



Ce programme permettra à l'utilisateur de prérégler manuellement la durée de l'entraînement et le temps de repos de 1 seconde à 9:59 minutes, et de prérégler le cycle de 1 à 99 cycles. L'utilisateur fera de l'exercice pendant le temps d'entraînement prédéfini, puis se reposera pendant le temps de repos prédéfini, et effectuera un cycle de cette manière pour les cycles prédéfinis. Appuyez sur le bouton Custom Interval et l'écran LCD affichera le clignotement "00/01" pour prédéfinir la valeur du cycle, de 1 à 99 cycles. Utilisez les boutons "▲ / ▼" et le bouton ENTER pour entrer les valeurs du nombre de cycles que vous souhaitez pour l'entraînement. Ensuite, entrez le temps d'entraînement et le temps de repos, de 1 seconde à 9:59 minutes. Après avoir appuyé sur le bouton ENTER pour confirmer la valeur prédéfinie du temps de repos, le programme commencera. Après trois secondes, vous pouvez commencer l'entraînement. La lecture du temps comptera à rebours à partir des valeurs prédéfinies, toutes les autres valeurs de la fonction compteront en progressant. Lors de l'exécution du programme

d'intervalle, sauf lorsque vous appuyez sur le bouton STOP, le programme continuera jusqu'à ce qu'il soit terminé, puis passera en mode STOP pendant 30 secondes. L'ordinateur s'éteindra automatiquement après 60 secondes d'inactivité.

CONNEXION BLUETOOTH

Veuillez vous assurer que la console est activée afin de procéder à la connexion Bluetooth sur votre téléphone intelligent ou votre tablette.



L'icône sera affichée dans la partie supérieure droite de l'écran de la console lorsqu'il est connecté à une application.

Explorez l'application SOLE+



APPLICATIONS DISPONIBLES



SOLE +



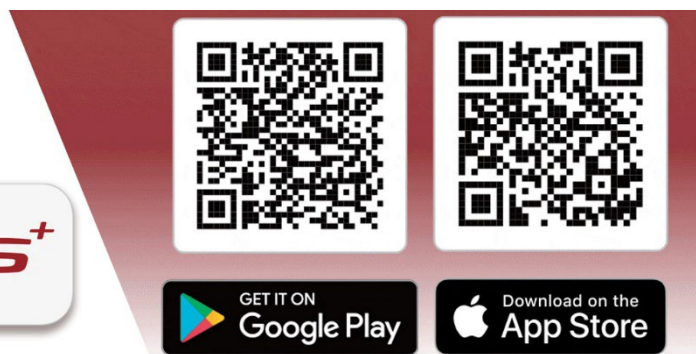
Kinomap



Zwift

... et plus encore !

PROTOCOLE FTMS



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

** Une fois que la console est connectée à un appareil intelligent via Bluetooth, la console n'affichera pas les résultats.

GUIDE DE DÉPANNAGE DU CYCLE EXERCISEUR À AIR

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 roue de renvoi.
	Le roulement de la roue du ventilateur est défectueux.	Remplacez le roulement de la roue du ventilateur.

INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

1. Pour mettre fin à un programme en cours d'exécution, appuyez sur le bouton STOP.
2. Lors de l'exécution d'un programme, l'ordinateur passe en mode veille après 30 secondes d'inactivité. L'ordinateur s'éteindra après 60 secondes d'inactivité additionnelles; le total est de 90 secondes d'inactivité.
3. Lors de l'exécution d'un programme, appuyez sur le bouton START pour mettre le programme en mode pause. La sonnerie retentit toutes les 30 secondes, toutes les valeurs sont alors affichées sur l'écran LCD et clignotent toutes les deux secondes. Appuyez sur le bouton START pour reprendre le programme. Sinon, l'ordinateur passera en mode veille après cinq minutes d'inactivité. L'ordinateur s'éteindra après 60 secondes d'inactivité additionnelles.
4. Si vous voulez redémarrer l'ordinateur avec un nouveau programme, appuyez et maintenez le bouton STOP pendant deux secondes pour remettre toutes les valeurs de fonction à zéro et redémarrez l'ordinateur.

RANGEMENT

1. Pour ranger le cycle exerciseur à air, il suffit de l'entreposer dans un endroit propre et sec.
2. Pour déplacer le cycle exerciseur à air, soulevez-le à l'aide de la poignée située à l'arrière de l'appareil et déplacez-le sur les roues (43) situées sur le stabilisateur avant (40).
3. Pour éviter d'endommager les composants électroniques, retirez les piles de l'ordinateur (85) avant de ranger le cycle exerciseur à air pendant une période d'un an ou plus.

ENTRETIEN

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

1. Desserrer les boulons à tête cylindrique (M6*10 mm) (109) montés sur les manivelles à disque (24, 28). À l'aide d'une clé, vérifiez que les pédales (38, 39) sont bien serrées. Si un serrage est nécessaire, rappelez-vous que la pédale gauche a des filetages gauches et est serrée en la tournant dans le sens antihoraire. Serrez les boulons à tête cylindrique (M6*10 mm) (109).
2. 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.
3. Vérifiez que toutes les étiquettes de précaution sont en place et faciles à lire. Commandez une étiquette de précaution de remplacement si elle est manquante ou si elle est endommagée.
4. L'utilisateur ou le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué.
5. Ne mettez pas le pied sur une partie du couvercle en plastique lorsque vous montez ou descendez du cycle exerciseur; ceci peut endommager le couvercle en plastique.
6. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement; sinon, retirez le cycle exerciseur à air du service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
7. Seuls les composants fournis doivent être utilisés pour entretenir ou réparer le cycle exerciseur à air.
8. Gardez votre cycle exerciseur à air propre en l'essuyant avec un chiffon absorbant après l'avoir utilisé.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

EXERCICES

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter :

- une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire;
- une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

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 (MVo2). 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 MVO2 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
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 dépassez pas deux minutes. La plupart des gens se contentent de périodes de repos d'une demi-minute à une minute.

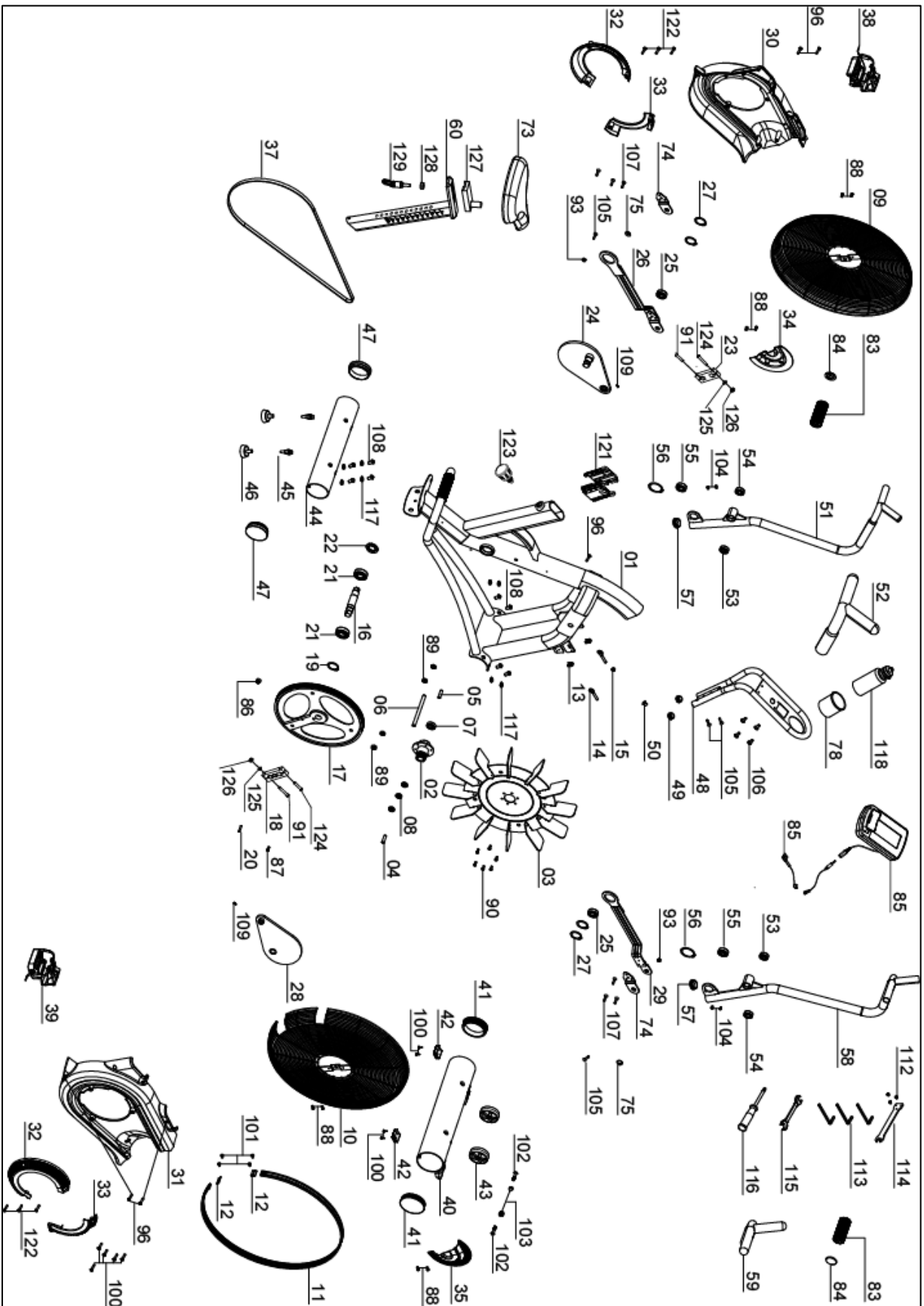


Rappel important

Assurez-vous qu'il y a un minimum de deux pieds d'espace libre tout autour du cycle exerciseur à air.

1. Pendant son utilisation, assurez-vous que l'appareil est bien placé sur une surface structurellement saine et uniforme.
2. Tenez-vous debout à côté de la selle et enjambez le cadre du cycle exerciseur avant de vous asseoir et de placer les pieds sur les pédales.
3. Une fois que vous êtes bien assis sur le cycle exerciseur à air, tenez les guidons et commencez à pédaler.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
01	Cadre principal	1
02	Ensemble de moyeux pour la roue du ventilateur	1
03	Roue du ventilateur	1
04	Manchon du moyeu de la roue de ventilateur	1
05	Manchon du moyeu de la roue de ventilateur	1
06	Moyeu du ventilateur	1
07	Roulement 6301Z	1
08	Roulement 6901Z	3
09	Groupe du réseau de protection gauche	1
10	Groupe du réseau de protection droit	1
11	Cerceaux du réseau de protection	1
12	Feuille de compression du filet de protection	2
13	Défecteur	2
14	Vis à œil de chat M8*45	2
15	Capuchon M8	2
16	Centre du vilebrequin	1
17	Poulie	1
18	Manivelle carrée droite	1
19	Boucle de type C	1
20	Broche cylindrique élastique	1
21	Roulement 6005	2
22	Contre-écrou central du vilebrequin	1
23	Manivelle carrée gauche	1
24	Groupe du disque gauche de la manivelle	1
25	Roulement 22052RS/NR	2
26	Lien du bras oscillant gauche	1
27	Boucle de type C	4
28	Groupe du disque droit de la manivelle	1
29	Lien du bras oscillant droit	1
30	Couvercle protecteur gauche	1
31	Couvercle protecteur droit	1
32	Protecteur inférieur de la manivelle	1
33	Protecteur supérieur de la manivelle	1
34	Couvercle décoratif avant gauche	1
35	Couvercle décoratif avant droit	1
37	Courroie	1
38	Pédale gauche	1
39	Pédale droite	1
40	Stabilisateur avant	1
41	Embout (pour no. 40)	2
42	Coussinet de pied carré	2
43	Roues de déplacement	2
44	Stabilisateur arrière	1
45	Tableau de réglage	1
46	Coussinet de pied	2

N°	DESCRIPTION	QTÉ
47	Embout (pour no. 44)	1
48	Support de la console	1
49	Bouchon de tube circulaire	2
50	Fiche électrique	2
51	Guidon à double action gauche	1
52	Embout de la poignée de dips	1
53	Roulement 6003Z	2
54	Roulement 6202Z	2
55	Roulement 6203Z	2
56	Boucle de type C	2
57	Bouchon intérieur de tube	2
58	Guidon à double action droit	1
59	Embout de la poignée de dips	1
60	Ensemble de réglage de la selle, hauteur	1
61	Ensemble de réglage de la selle, avant et arrière	1
62	Pince de réglage	1
63	Clé réglable avec gaine en plastique	1
64	Réglage de la selle, arbre court	1
65	Réglage de la selle, long ressort de pression	1
66	Pièce de réglage	1
67	Réglage de la selle, petit ressort de pression	1
68	Petit manchon réglable de la selle	1
69	Réglage de la selle, arbre long	1
70	Réglage de la selle, bille de position en acier	1
71	Bouchon de tube	1
72	Support de la selle	1
73	Selle	1
74	Plaque de fixation	1
75	Manchon conique	2
76	Poignée de came	1
77	Métallurgie des poudres	2
78	Support de la bouteille d'eau	1
79	Doublure fine à pression réglable	1
82	Ressort de réinitialisation	1
83	Repose-pied	2
84	Embout (pour no. 83)	
85	Console	1
86	Aimant induit	1
87	Vis à tête creuse Allen M8*20	1
88	Vis à tête creuse Allen M5*12	8
89	Écrou hexagonal M12*1,25	4
90	Vis à tête creuse Allen M6*12	6
91	Vis à tête creuse Allen M10*40	2
93	Contre-écrou en nylon M8	5
94	Rondelle plate	3
96	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique ST4*10	7
97	Vis cruciforme à tête fraisée M6*15	2

N°	DESCRIPTION	QTÉ
98	Capuchon M6	1
99	Vis à tête creuse Allen M6*35	1
100	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique ST4*15	12
101	Vis cruciforme à tête fraisée M4*10	4
102	Vis à tête creuse M8	2
104	Vis cruciforme à tête cylindrique M5*8	4
105	Vis à douille à tête fraisée M8*30	4
106	Vis M5*12 mm	4
107	Vis M6*15 mm	6
108	Vis à tête creuse Allen M10*20	8
109	Vis à tête creuse Allen M6*10	2
112	Vis à tête creuse Allen M5*6	3
113	Clé Allen de 4 mm/5 mm/6 mm	1 + 1 + 1
114	Clé (14/17)	1
115	Clé	1
116	Tournevis Phillips	1
117	Rondelle arquée	8
118	Bouteille d'eau	1
121	Bouchon creux gauche	2
122	Vis Phillips autotaraudeuse à tête bombée	6
123	Bouton	1
124	Vis à tête hexagonale M10*50	2
125	Vis à tête hexagonale M10	2
126	Rondelle élastique M10	2
127	Câble d'extension intermédiaire du capteur	1
128	Câble du capteur de vitesse inférieure	1
98	Capuchon M6	1

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 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. Contact 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

SOLE

FITNESS

solefitness.ca

X **XTERRA**
FITNESS

xterrafitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

Cikada

cikada.ca

TRAINOR
SPORTS

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

SOLE
FITNESS