

**SOLE**  
FITNESS

Manuel du propriétaire  
Numéro du modèle: 16208599000  
Cycle exerciceur à air/magnétique  
d'intérieur EB900

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 le montage ou d'assistance technique, veuillez d'abord nous appeler 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>Renseignements importants en matière de fonctionnement</u>	<b>6</b>
<u>Liste des pièces d'assemblage pour le modèle EB900</u>	<b>7</b>
<u>Fonctionnement de votre nouveau CYCLE exerciseur à air d'intérieur</u>	<b>16</b>
<u>Guide de dépannage</u>	<b>21</b>
<u>Consignes d'entraînement</u>	<b>23</b>
<u>Plan détaillé</u>	<b>27</b>
<u>Liste des pièces</u>	<b>28</b>
<u>Garantie limitée du fabricant</u>	<b>32</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 exerciceur à air d'intérieur SOLE de qualité de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau CYCLE exerciceur 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

RECORD YOUR SERIAL NUMBER

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

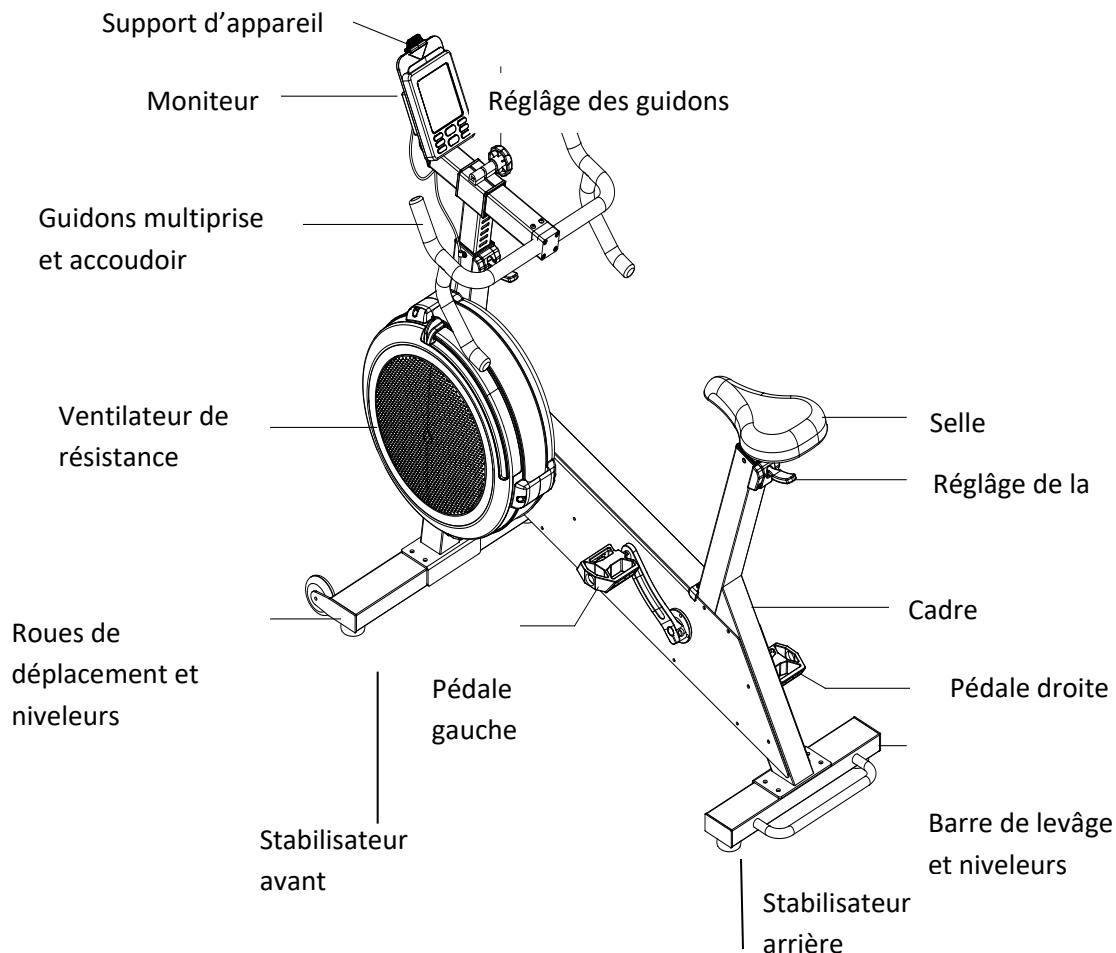
Numéro de série \_\_\_\_\_

# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir acheté le CYCLE exerciceur à air d'intérieur SOLE EB900. 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 exerciceur à air d'intérieur SOLE EB900 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 exerciceur à air d'intérieur SOLE EB900. 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 exerciceur à air d'intérieur SOLE EB900, 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)



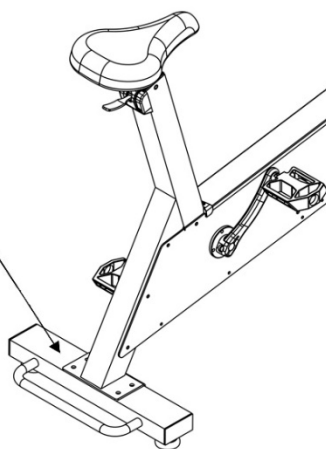
# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

**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.

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 exerciseur 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 exerciseur 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 exerciseur à air avant l'entraînement pour vous assurer que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant chaque utilisation.
3. Le CYCLE exerciseur 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 exerciseur à air. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de cet équipement en tout temps pendant l'exercice.
8. Le CYCLE exerciseur 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 exerciseur.
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 exerciseur 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 exerciseur 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.**


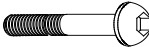






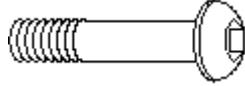




# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

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

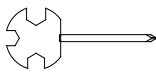


1. Obtenez un examen physique complet de votre médecin et faites appel à l'aide d'un professionnel de la santé / du conditionnement physique pour élaborer un programme d'exercice adapté à votre état de santé actuel.
2. Lorsque vous faites de l'exercice pour la première fois, commencez lentement pendant 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 (UP) 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'ASSEMBLÂGE POUR LE MODÈLE EB900

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	N° de pièce	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'ASSEMBLÂGE

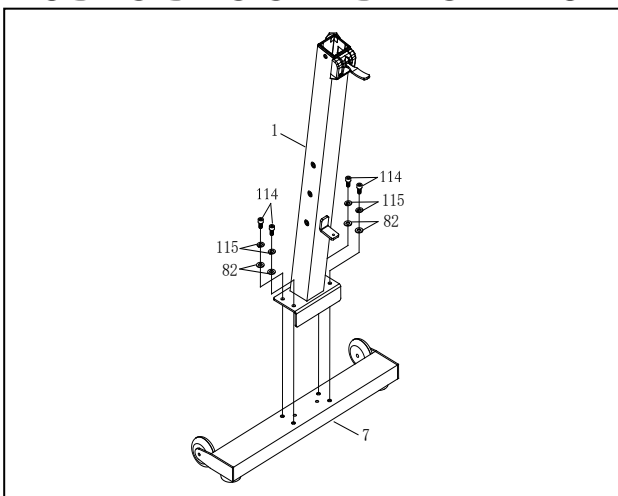
Clé à molette		1 pièce
Clé Allen de 4 mm en forme de L		1 pièce
Clé Allen de 6 mm en forme de L		1 pièce

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLÂGE POUR LE MODÈLE EB900

## PRÉASSEMBLÂGE

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

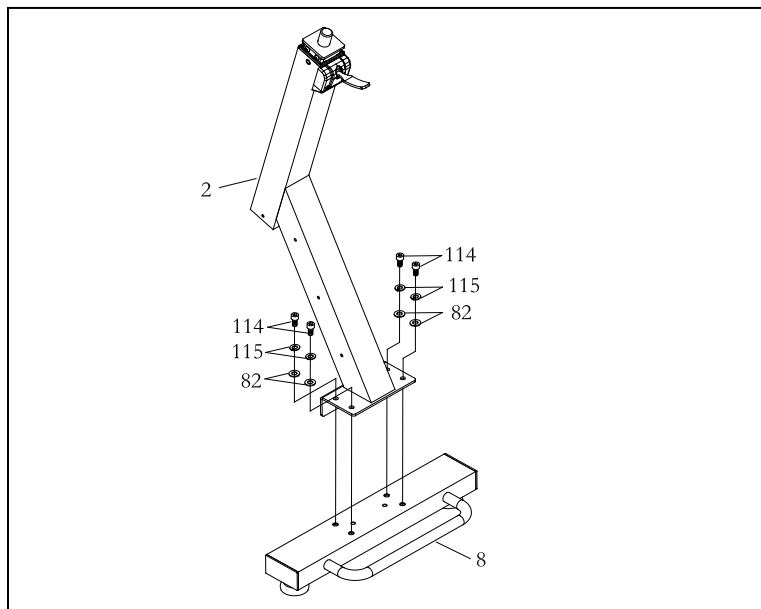


1. Fixez le stabilisateur avant (7) à la partie avant du cadre principal (1) avec une vis à douille à tête hexagonale M8 x 15 mm (114), une rondelle à ressort M8 (115) et une rondelle plate M8 (82).

### FERRURES ÉTAPE 1

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

## 2 STABILISATEUR AVANT

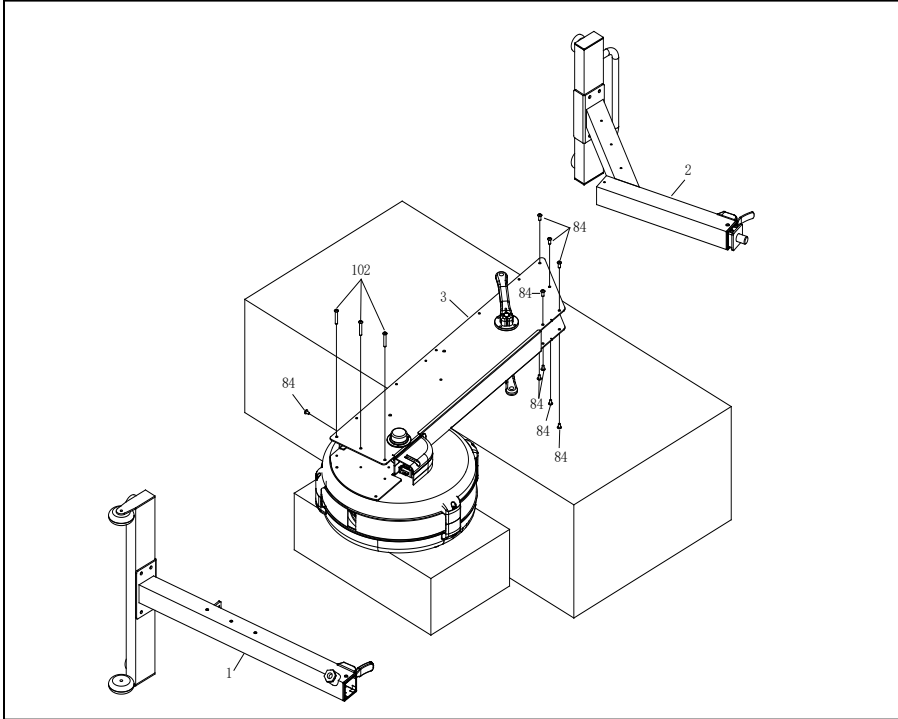


1. Fixez le stabilisateur arrière (8) au SHAUT (UP)port arrière (2) avec une vis à douille à tête hexagonale M8 x 15 mm (114), une rondelle à ressort M8 (115) et une rondelle plate M8 (82).

### FERRURES ÉTAPE 2

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

# 3 CADRE



## FERRURES STEP 3

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

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

1. Fixez le couvercle du carton. Placez la plaque complète du cadre principal (3) au-dessus du carton en la rembourrant avec du matériau d'emballage. Puis insérer l'ensemble avant du cadre principal (1) dans la plaque du cadre principal (3). Fixez-les avec des vis à douille hexagonale à tête ronde M6 x 70 mm (102) et des vis à douille hexagonale à tête ronde M6 x 12 mm (84).
2. Ensuite, insérez l'ensemble de sHAUT (UP)port arrière (2) dans la plaque du cadre principal (3) et fixez-les avec des vis à douille hexagonale à tête ronde M6 x 12 mm (84).

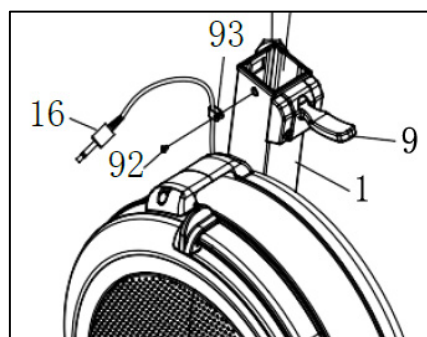
# 4 CÂBLES

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 STEP 4

#92. Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4.2X6

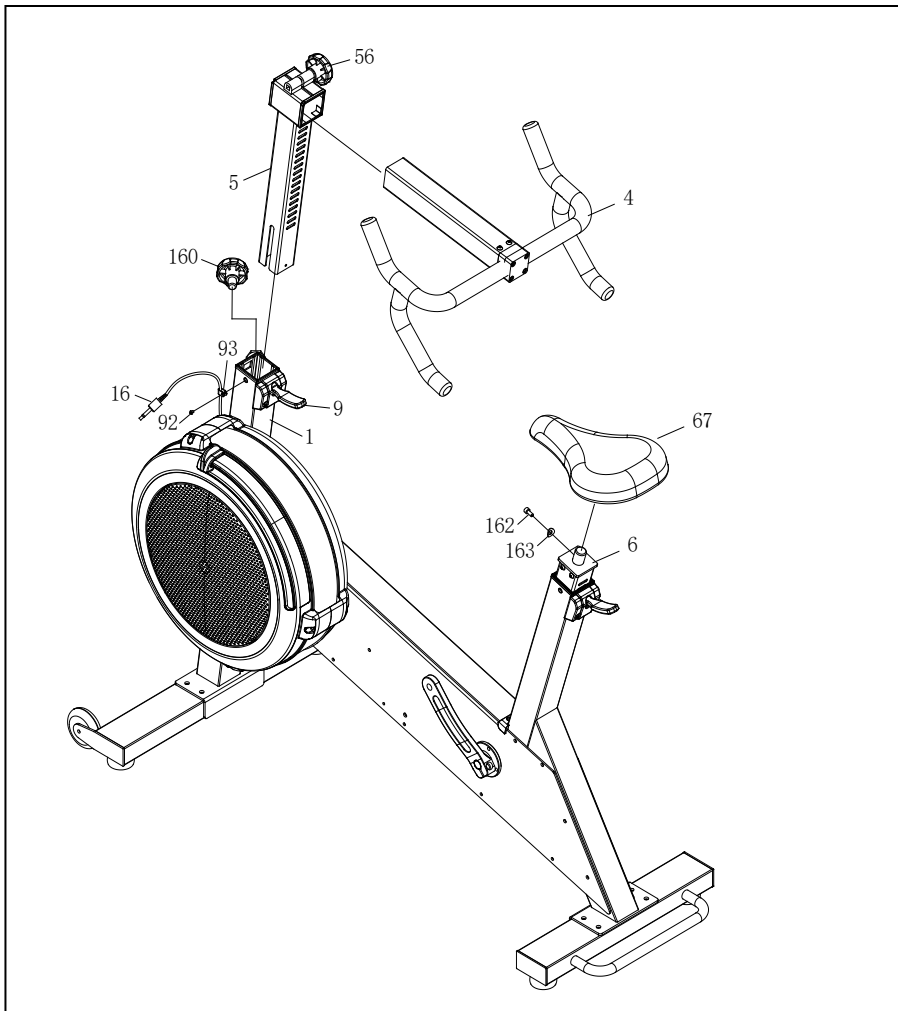
#93. Serre-câble



# 5 GUIDONS

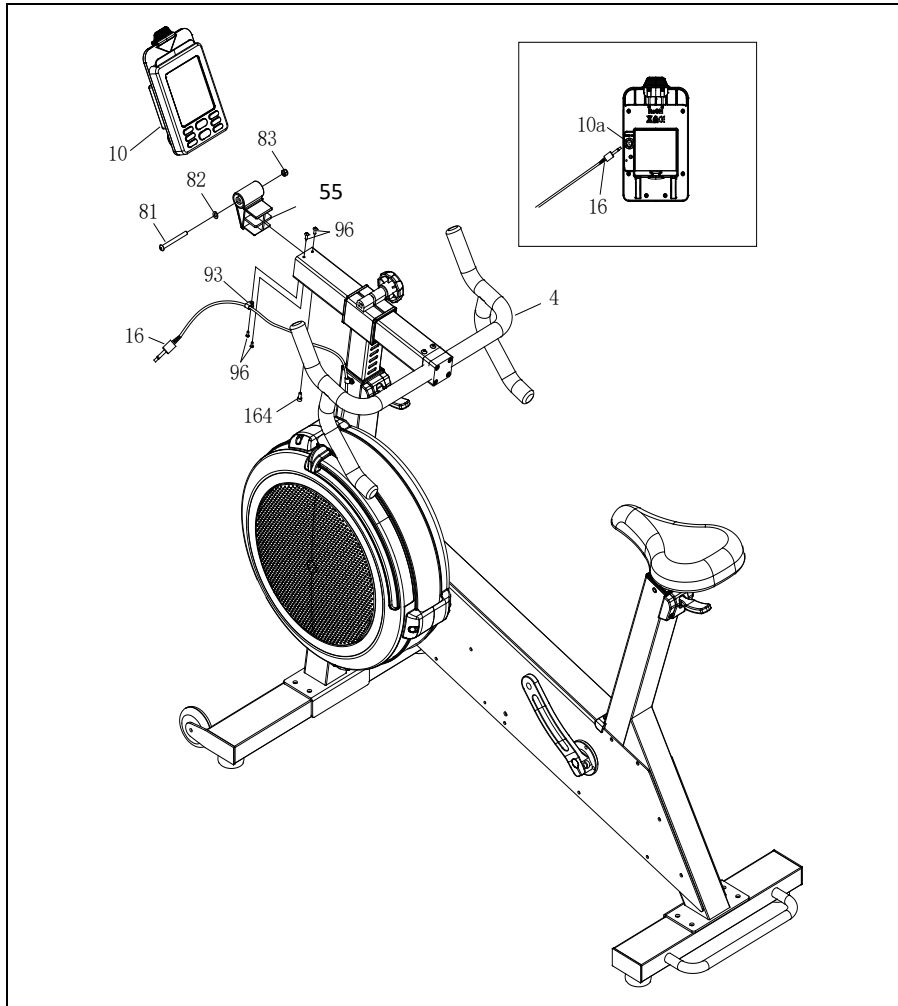
## FERRURES STEP 5

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



1. Appuyez sur le levier de réglage (9) vers le bas pour insérer le réglage de hauteur de l'accoudeur (5) dans la partie avant du cadre principal (1). Serrez simultanément le réglage de hauteur de l'accoudeur (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 sHAUT (UP)port de l'accoudeur (4) dans le réglage de hauteur de l'accoudeur (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 AFFICHÂGE DU MONITEUR

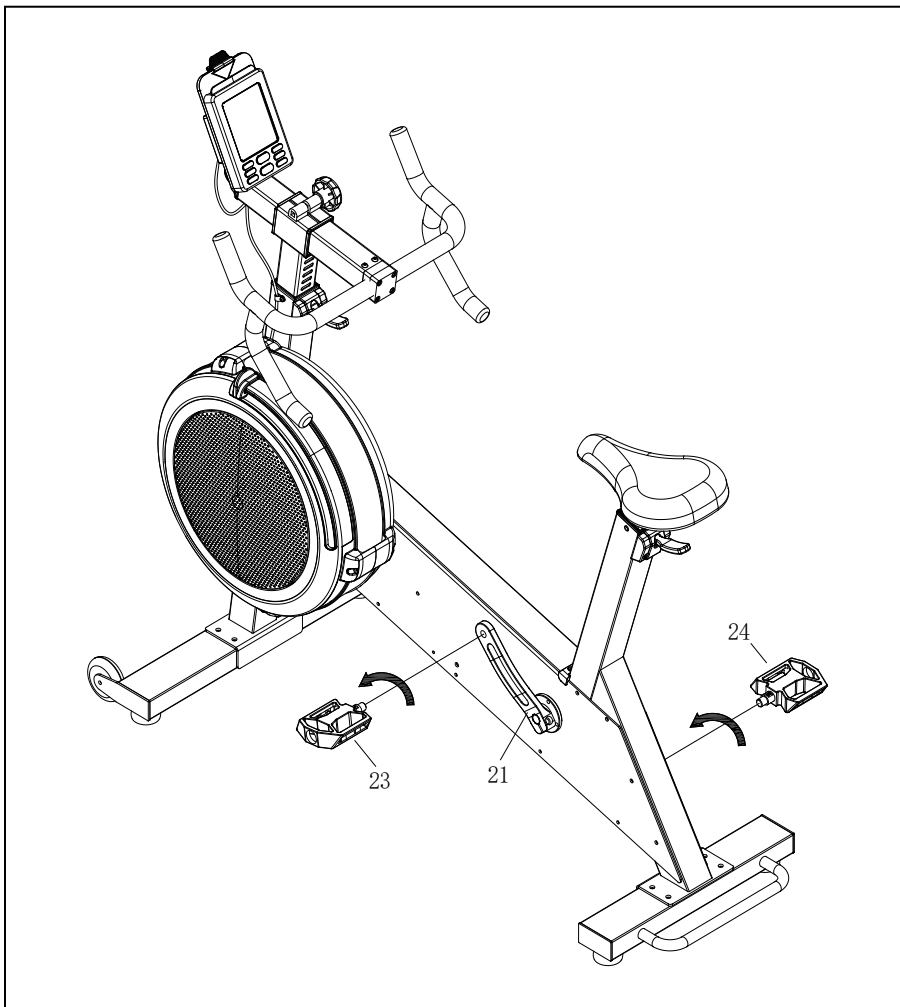


## FERRURES STEP 6

- #81. Boulon à douille hexagonale à tête ronde (M8 x 75mm)
- #82. Rondelle plate M8
- #83. Écrou en nylon M8
- #93. Serre-câble
- #96. Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4.2X16
- #164. Vis à douille à tête hexagonale (M5 x 8mm)

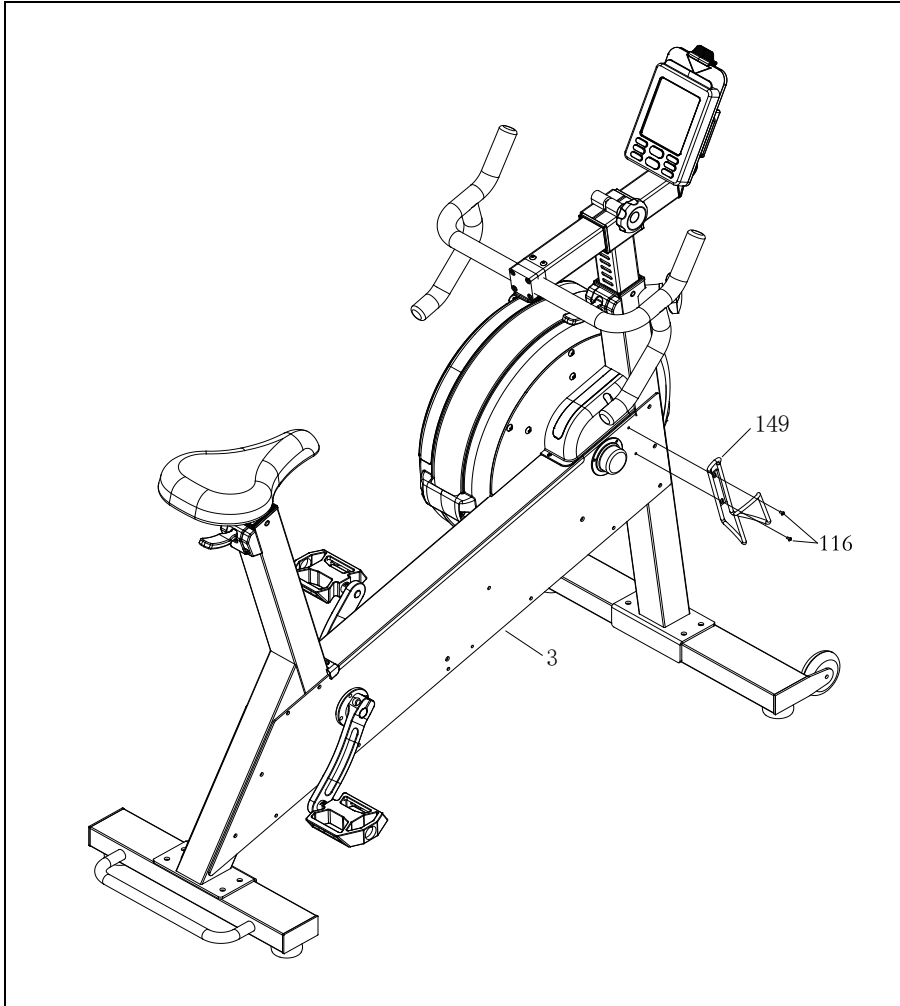
1. Tout d'abord, positionnez le sHAUT (UP)port de l'affichâge électronique (55) en dedans du cadre de l'accoudoir (4). Fixez simultanément le câble de connexion de l'affichâge électronique (16) et le sHAUT (UP)port de l'affichâge électronique (55) au cadre de l'accoudoir (4) avec un serre-câble (93) et une vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme ST4,2 x 16 (96).
2. Ensuite, fixez l'affichâge électronique (10) au sHAUT (UP)port de l'affichâge 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'affichâge électronique (10) au sHAUT (UP)port de l'affichâge électronique (55).
3. Serrez la vis à douille à tête hexagonale M5 x 8 mm (164) sur le sHAUT (UP)port de l'accoudoir (4).
4. Enfin, insérez le câble de connexion de l'affichâge électronique (16) dans le port du moniteur de l'affichâge 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).

# 8 PORTE-BOUEILLE D'EAU



1. Fixez le porte-bouteille (149) au cadre principal (3) à l'aide de 2 vis M5x12 mm (116).

## **DERNIÈRES VÉRIFICATIONS**

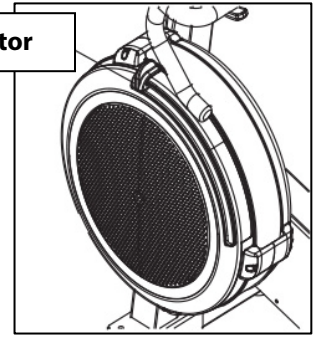
Votre CYCLE exerciceur à air est maintenant entièrement assemblé! Veuillez effectuer les dernières vérifications suivantes avant de l'utiliser pour la première fois. Assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous sont bien serrés. Placez le CYCLE exerciceur à air sur une surface plate et au niveau.

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.

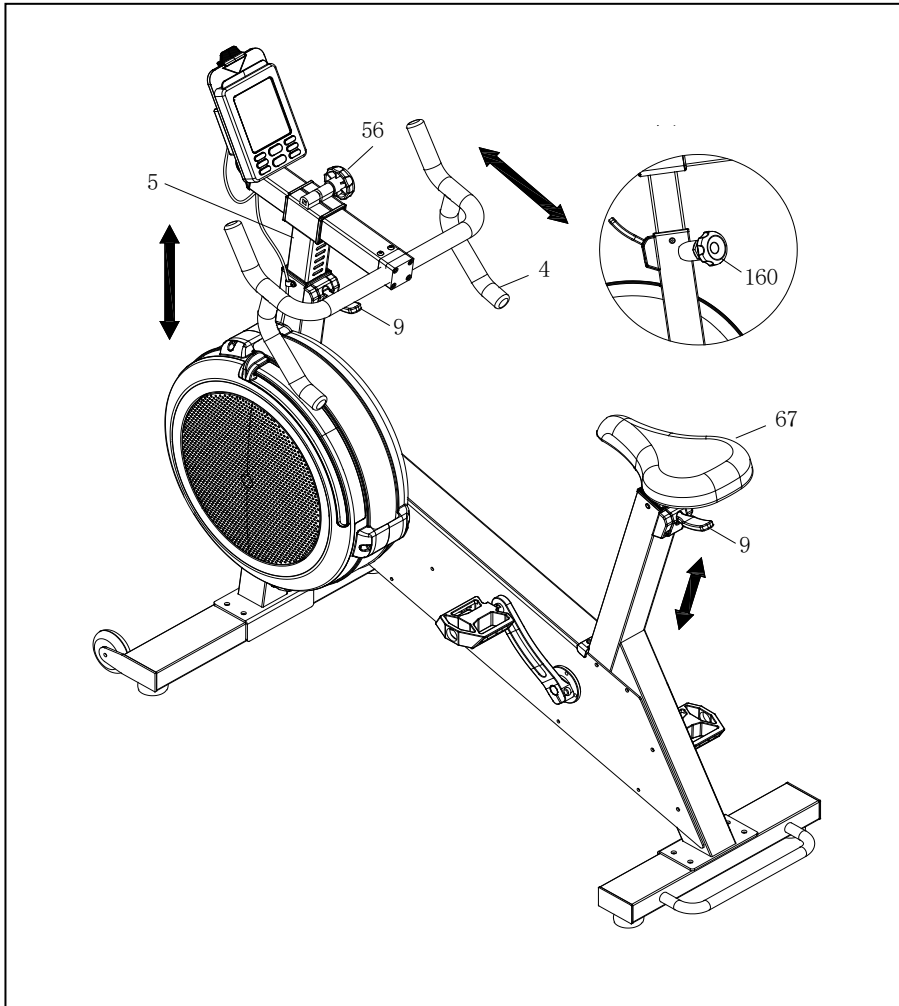
## RÉGLÂGE DE LA RÉSISTANCE

La résistance peut être réglée à l'aide de la clé de réglage, avec 32 niveaux disponibles de 1 à 32. Le niveau 1 offre une résistance légère, tandis que le niveau 32 offre la résistance la plus forte. Après quelques essais, vous trouverez le réglage de résistance qui vous permettra d'obtenir les meilleurs résultats d'entraînement en fonction de vos besoins.

Indicator



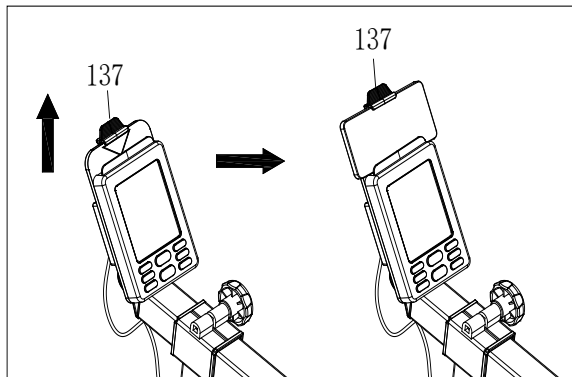
## RÉGLÂGE DE LA HAUTEUR



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 pousser-le vers l'arrière jusqu'à ce que vous obteniez la position désirée. Enfin, serrez fermement l'écrou de verrouillage (56).

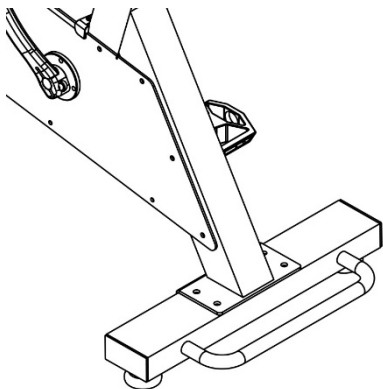
**REMARQUE :** Ne montez pas la tige de la selle trop haute. Le maximum est indiqué sur la tige de la selle.

## SUPPORT POUR APPAREIL



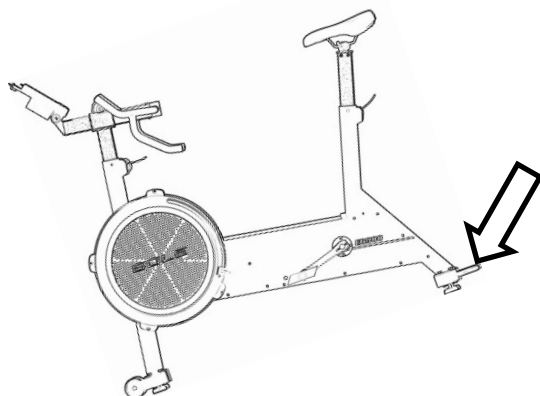
1. Pour placer votre appareil, tirez d'abord le clip (137) vers le haut, puis positionnez l'appareil dans la fente du sHAUT (UP)port pour l'appareil électronique, et enfin fixez fermement l'appareil à l'aide du clip (137).

## MISE AU NIVEAU DU CYCLE EXERCISEUR



1. Pour vous aider à mettre votre CYCLE exerciseur 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 exerciseur au niveau.

## DÉPLACEMENT DU CYCLE EXERCISEUR



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

# FONCTIONNEMENT DE VOTRE CYCLE EXERCISEUR

SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE COMMANDE

## CONSOLE EB900

Le vélo d'intérieur air/magnétique SOLE EB900 utilise un système combiné de ventilateur à air et magnétique pour créer une résistance pendant votre entraînement. Nous vous recommandons d'utiliser cette console pour varier vos entraînements d'une séance à l'autre et noter vos progrès vers vos objectifs de mise en forme. Utilisée régulièrement de cette manière, la console peut devenir une source importante de motivation et d'intérêt qui vous aidera à rester sur la bonne voie.

## BOUTONS DE FONCTION



**HAUT (UP):** Appuyez sur le bouton pour augmenter la valeur. Maintenez le bouton enfoncé pour augmenter la valeur plus rapidement.

**BAS (DOWN):** Appuyez sur le bouton pour diminuer la valeur. Maintenez le bouton enfoncé pour diminuer la valeur plus rapidement.

**RETOUR (BACK):** appuyez sur le bouton pour revenir au programme ou à l'étape précédente. À la fin du programme, passe en mode IDLE.

**ARRÊT (STOP):** pendant n'importe quel mode d'entraînement, appuyez une première fois pour allumer le rétroéclairage s'il est éteint. Appuyez une deuxième fois pour arrêter l'entraînement. Toutes les valeurs cessent alors d'être comptées. Appuyez une troisième fois pour accéder au RÉSUMÉ et consulter les résultats de votre entraînement. Maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour redémarrer la console.

**ENTRER (ENTER):** Confirme la sélection et passe à l'étape suivante dans les paramètres.

**OBJECTIF (TARGET):** Permet de passer d'un programme de compte à rebours à l'autre : distance, calories et temps.

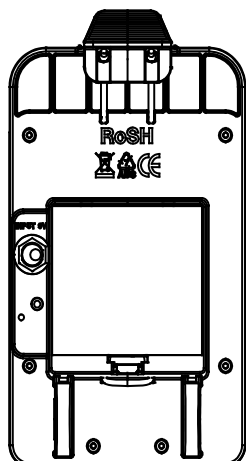
**INTERVALLE (INTERVAL)LES (INTERVALLE (INTERVAL)S):** Permet de passer d'un programme d'INTERVALLE (INTERVAL)le à l'autre : distance, calories et temps.

**SELECTIONNER (SELECT):** dans n'importe quel programme, appuyez sur le bouton pour modifier les valeurs affichées dans la fenêtre. Appuyez une première fois pour afficher les différentes valeurs. Appuyez une deuxième fois pour modifier les valeurs toutes les 5 secondes. Vous entendrez deux bips lorsque vous appuierez sur le bouton une deuxième fois.

**MISE EN MARCHÉ :** Bougez les pédales pour activer le programme de démarrage rapide ou appuyez sur n'importe quel bouton pour passer en mode veille. Lors du premier démarrage, vous devez régler la DATE et l'HEURE. Réglez la DATE et l'HEURE à l'aide des boutons fléchés et confirmez avec ENTRER.

**MISE HORS TENSION :** Si la console est en mode veille ou si aucune activité n'est enregistrée pendant 20 secondes, elle s'éteint. Si le programme par INTERVALLE (INTERVAL)les est en cours d'exécution, la console s'éteindra après 2 minutes d'inactivité. Dans les programmes à compte à rebours, la console s'éteindra après 30 minutes d'inactivité.

# COMMENT INSTALLER ET REMPLACER LES PILES



La console fonctionne avec 2 piles de type D. Le compartiment à piles se trouve à l'arrière de la console.

## REMARQUE:

1. Ne mélangez pas une pile neuve avec une pile usagée.
2. N'utilisez qu'un seul type de pile. Ne mélangez pas les piles alcalines avec d'autres types de piles.
3. Les piles rechargeables ne sont pas recommandées.
4. Éliminez les piles conformément à toutes les lois locales applicables.
5. Ne jetez pas les piles au feu.

## Affichâge de la console

**RPM:** affiche le nombre actuel de tours par minute pendant l'exercice.

**TEMPS:** Plâge d'affichâge : 00:00 - 99:59 (minutes : secondes). Se réinitialise à 00:00 après avoir atteint le temps maximum.

**TEMPS/1000M (TIME/1000M):** affiche le temps estimé pour atteindre 1000 mètres. Plâge d'affichâge 00:00 - 99:59.

**TEMPS MOYEN 1000M (AVE TIME/1000M & M) :** AVE/1000M affiche le temps moyen estimé pour atteindre 1000 mètres. Plâge d'affichâge : 00:00 - 99:59. M affiche la distance totale accumulée pendant l'exercice. Plâge d'affichâge : 0 - 99999.

**CALORIES/HEURE & WATT (CAL/HR & WATT):** CAL/HR affiche les calories estimées brûlées en une heure. Plâge d'affichâge 0 - 9999. WATT affiche la puissance actuelle en watts pendant l'exercice. Plâge d'affichâge 0 - 9999.

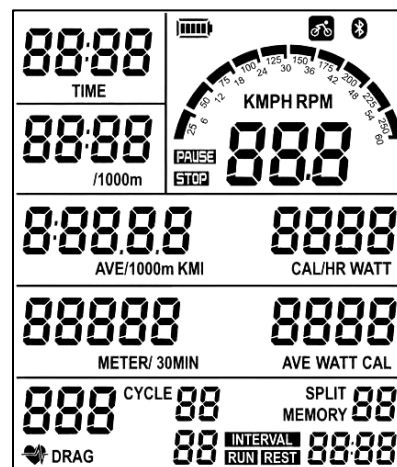
**MÈTRE/30 MIN (METER/30MIN):** METER/30MIN affiche la distance estimée après 30 minutes d'exercice en fonction de la vitesse actuelle. Plâge d'affichâge 0 - 99999.

**WATT & CALORIES MOYENNE (AVE WATT & CAL):** AVE WATT affiche la puissance moyenne pendant l'exercice. Plâge d'affichâge : 0 à 9999. CAL affiche le nombre total de calories brûlées pendant l'exercice. Plâge d'affichâge : 0 à 9999.

♥ **POULS & FACTEUR DE RÉSISTANCE ( PULSE & DRAG):** Affiche la fréquence cardiaque de 40 à 220 battements par minute pendant l'exercice. Pour utiliser la fonction intégrée, l'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de fréquence cardiaque avec une fréquence de 5,3 KHz. Lorsqu'aucune fréquence cardiaque n'est détectée, le moniteur affiche uniquement la valeur estimée du facteur de résistance.

**CYCLE:** s'affiche uniquement pendant les programmes INTERVAL pour indiquer le cycle d'intervalle en cours.

**INTERVALLE (INTERVAL):** s'affiche uniquement pendant les programmes INTERVAL. Il accumule le



nombre total de cycles d'exercice et de repos, et s'arrête automatiquement une fois les cycles prédéfinis terminés.

**TEMPS CUMULÉ & TEMPS RESTANT (RUN & REST):** RUN et REST n'apparaissent que dans les programmes Intervalle.

Dans le programme d'intervalle de temps, RUN affiche le temps restant pour l'entraînement. Plâge d'affichâge 0:20 - 99:00.

Dans le programme à intervalles de distance et le programme à intervalles de calories, RUN affiche le temps cumulé pour l'entraînement. Plâge d'affichâge 0:20 - 99:59.

REST affiche le temps restant pour la pause dans les programmes à intervalles. Plâge d'affichâge : 00:01 - 99:59.

**SEGMENT & HISTORIQUE & NIVEAU (SPLIT & MEMORY & LEVEL):** SPLIT ne s'affiche pas pendant l'exercice, mais uniquement dans le programme de résumé et de mémoire.

SPLIT XX indique le segment d'exercice. Plâge d'affichâge : 0 à 99.

LEVEL affiche le niveau de résistance actuel pendant l'exercice. Plâge d'affichâge : 1~10.

## PROGRAMMES

Le moniteur de la console dispose de 8 programmes. Appuyez sur **SÉLECTIONNER (SELECT)** pour changer de programme d'entraînement selon la séquence suivante.

**Programme de démarrage rapide > Compte à rebours de distance > Compte à rebours de temps > Compte à rebours de calories > Intervalle de temps > Intervalle de distance > Intervalle de calories > Mode mémoire**

Appuyez sur le bouton **INTERVALLE (INTERVAL)** pour accéder aux programmes par intervalles. Appuyez plusieurs fois pour passer d'un programme à l'autre : distance, calories, intervalle de temps.

Appuyez sur le bouton **OBJECTIF (TARGET)** pour accéder aux programmes de compte à rebours.

Appuyez plusieurs fois pour passer d'un programme à l'autre : distance, calories, compte à rebours temps.

Pour le démarrage rapide et tous les programmes, appuyez sur le bouton **AFFICHÂGE (DISPLAY)** pour choisir les données affichées dans la même fenêtre d'affichâge. Ou laissez-le balayer toutes les 5 secondes.

Appuyez une fois sur le bouton **ARRÊT (STOP)** pour arrêter le comptâge, les valeurs CALORIES et WATT s'affichent alors à 0. Appuyez à nouveau sur le bouton **ARRÊT (STOP)** et l'ordinateur affichera le résumé de votre entraînement. Appuyez à nouveau sur le bouton **ARRÊT (STOP)** dans le résumé de l'entraînement pour enregistrer l'entraînement en mode mémoire et revenir en mode **VEILLE (IDLE)**.

Remarque : le résumé de l'entraînement **ENTRAÎNEMENT RAPIDE (QUICK START)** ne sera pas enregistré dans le mode mémoire.

---

### 1. PROGRAMME ENTRAÎNEMENT RAPIDE (QUICK START)

Pour démarrer rapidement le programme, commencez à pédaler. Toutes les valeurs fonctionnelles de la console s'afficheront. Vous pouvez démarrer le démarrage rapide en mode ARRÊT (POWER OFF) ou VEILLE (IDLE).

Le mode Entraînement Rapide (Quick Start) affichera un résumé de l'entraînement lorsque vous appuierez sur ARRÊT (STOP), mais il ne sera pas enregistré dans le mode MÉMOIRE (MEMORY).

### 2. PROGRAMME DE COMPTE À REBOURS DE DISTANCE

Pendant l'entraînement, le programme « DISTANCE » effectuera un compte à rebours à partir d'une valeur prédéfinie.

- Plâge de réglâge de la valeur d'entraînement : 100 - 99900 m. Le réglâge par défaut est 500 m.
- Le programme démarre dès que l'utilisateur commence à pédaler. Une fois le programme terminé, le moniteur affiche le résumé de votre entraînement. Appuyez sur le bouton ARRÊT (STOP) pour enregistrer les données dans la mémoire et revenir au mode VEILLE (IDLE)

### 3. PROGRAMME DE COMPTE À REBOURS

Pendant l'entraînement, le programme « TEMPS » effectuera un compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie.

- Plâge de réglâge de la valeur d'entraînement : 01:00 - 99:00. Le réglâge par défaut est 20:00.

- Le programme démarre dès que l'utilisateur commence à pédaler. Une fois le programme terminé, le moniteur affiche le résumé de votre entraînement. Appuyez sur le bouton ARRÊT (STOP) pour enregistrer dans la mémoire et revenir au mode VEILLE (IDLE)

#### 4. PROGRAMME DE COMPTE À REBOURS DES CALORIES

Pendant l'entraînement, le programme « CALORIES » effectuera un compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie.

- Plage de réglage de la valeur d'entraînement : 10 - 9990 cal. Le réglage par défaut est 20 cal.
- Le programme démarre dès que l'utilisateur commence à pédaler. Une fois le programme terminé, le moniteur affiche le résumé de votre entraînement. Appuyez sur le bouton ARRÊT (STOP) pour enregistrer dans la mémoire et revenir au mode VEILLE (IDLE).

#### 5. PROGRAMME INTERVALLE DE TEMPS

Lorsque le programme « INTERVALLE DE TEMPS » est sélectionné, vous verrez le mot TEMPS clignote.

- Vous devez d'abord définir la durée d'entraînement souhaitée pour chaque intervalle. Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton ENTRER (ENTER) pour définir le TEMPS DE REPOS de chaque intervalle. Appuyez à nouveau sur le bouton ENTRER (ENTER) pour définir le nombre de cycles cibles.
- Une fois tous les réglages effectués, appuyez sur ENTRER (ENTER) pour commencer l'exercice.
- Plage de réglage de la durée d'entraînement : 00:20 - 99:00. Le réglage par défaut est de 30 secondes.
- Plage de réglage de la durée de repos : 00:10 - 30:00. Le réglage par défaut est de 30 secondes.
- Plage de réglage de la valeur du cycle : 1 à 99. Le réglage par défaut est 1.

#### 6. PROGRAMME INTERVALLE DE DISTANCE

Lorsque le programme « INTERVALLE DE DISTANCE » est sélectionné, M clignote à l'écran.

- Vous devez d'abord définir le nombre de mètres souhaité pour chaque intervalle. Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton ENTRER (ENTER) pour définir le TEMPS DE REPOS de chaque intervalle. Appuyez à nouveau sur le bouton ENTRER (ENTER) pour définir les cycles cibles.
- Une fois tous les réglages effectués, appuyez sur ENTRER (ENTER) pour démarrer l'exercice.
- Plage de réglage de la durée d'entraînement : 100~50000. Le réglage par défaut est 500 m.
- Plage de réglage de la durée de repos : 00:10~30:00. Le réglage par défaut est 30 secondes.
- Plage de réglage de la valeur du cycle : 1 à 99. Le réglage par défaut est 1.

#### 7. PROGRAMME D'INTERVALLES CALORIQUES

Lorsque le programme « INTERVALLES CALORIQUES » est sélectionné, CAL clignote à l'écran.

- Vous devez d'abord définir les calories souhaitées pour chaque intervalle. Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton ENTRER (ENTER) pour définir le TEMPS DE REPOS de chaque intervalle. Appuyez à nouveau sur ENTRER (ENTER) pour définir les cycles cibles.
- Une fois tous les réglages effectués, appuyez sur ENTRER (ENTER) pour démarrer l'exercice.
- Plage de réglage de la durée de l'entraînement : 10 à 9990. Le réglage par défaut est 20.
- Plage de réglage de la durée de repos : 00:10~30:00. Le réglage par défaut est 30.
- Plage de réglage de la valeur du cycle : 1 à 99. Le réglage par défaut est 1.

#### 8. MODE MÉMOIRE

Appuyez sur le bouton SELECTIONNER (SELECT) en mode VEILLE (IDLE) pour accéder au MODE MÉMOIRE. Appuyez sur ENTRER (ENTER) pour confirmer.

- Appuyez sur les boutons HAUT (UP) et BAS (BAS (DOWN)) pour afficher les différents rapports récapitulatifs de l'historique. Le nombre maximum est de 99.
- La mémoire de l'ordinateur peut enregistrer au maximum 99 ensembles de données ou 99 fractionnements de données.
- Plus le nombre affiché sous MÉMOIRE est faible, plus l'entraînement est récent.
- Vous pouvez appuyer sur le bouton SELECTIONNER (SELECT) pour changer l'affichage de la valeur.

#### Mode compte à rebours de temps

Règle	Divisions par
10 heures > TEMPS > 5 heures	30min

5 heures >=TEMPS>200min	15min
200min>= TEMPS>100min	10min
100min>= TEMPS>60min	5min
60min>= TEMPS>20min	3min
20min>= TEMPS>5min	1min
5min>= TEMPS>1min	30sec
1min>= TEMPS	20sec

#### Mode compte à rebours des calories

Règle	Divisions par
5000>= Calories >4000	250cal
4000>= Calories >3000	200cal
3000>= Calories >2000	150cal
2000>= Calories >1000	100cal
1000>= Calories >500	50cal
500>= Calories >100	20cal
100>= Calories	10cal

#### Modes du programme d'entraînement par intervalles

Règle	Divisions
1 cycle = 1 fraction	Jusqu'à 35

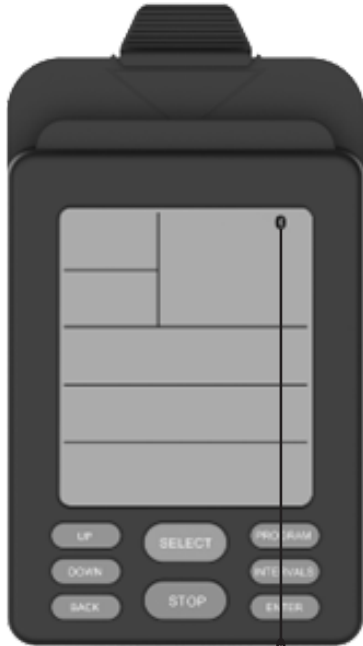
#### Mode compte à rebours de distance

Règle	Divisions par
500>= Distance >250	20km
250>= Distance >100	10m
100>= Distance >50	5m
50>= Distance >20	2m
20>= Distance	1m

**REMARQUE : SI VOUS DÉFINISSEZ UNE VALEUR D'ENTRAÎNEMENT QUI N'EST PAS UN MULTIPLE DES DONNÉES DE FRACTIONNEMENT (DIVISIONS PAR), LE DERNIER FRACTIONNEMENT NE S'AFFICHERA PAS LORSQUE VOUS CONSULTEREZ VOS FRACTIONNEMENTS, MAIS SERA AJOUTÉ AU FRACTIONNEMENT TOTAL « 00 »**

**Exemple : si vous définissez 1 200 m et terminez l'entraînement, le fractionnement « 00 » affichera la moyenne totale de 1 200 m, mais lorsque vous afficherez les fractionnements, vous ne verrez que 2 fractionnements de 500 m et vous n'aurez pas de 3e fractionnement de 200 m. Il en sera de même si vous arrêtez l'entraînement à mi-parcours.**

# CONNEXION BLUETOOTH



L'icône s'affiche en haut à droite de l'écran de la console lorsqu'elle est connectée à une application.

Découvrez l'application SOLE+



Veillez vous assurer que la console est activée afin de pouvoir établir une connexion Bluetooth avec votre smartphone ou votre tablette.

## APPLICATIONS DISPONIBLES



SOLE +



Kinomap



Zwift

... et bien plus encore !

## PROTOCOLE FTMS



\* Accédez au menu Paramètres de votre appareil pour autoriser les applications à accéder à la connexion Bluetooth.

## Dépannage du cycle exerciceur à air/magnétique d'intérieur

Problème	Cause	Correction
Le moniteur ne s'affiche pas	Les piles ne sont pas installées	Insérez les piles
Aucune vitesse ou distance ne s'affiche sur moniteur	Le câble connecté ne se connecte pas au câble d'extension de l'ordinateur	Branchez correctement le câble connecté dans le câble d'extension de l'ordinateur
	Le câble connecté est endommagé	Remplacez le câble connecté
	L'ordinateur ne fonctionne pas correctement	Remplacer l'ordinateur
Grincement	Tendeur de courroie défectueux	Remplacer le tendeur de courroie
	Roue du ventilateur défectueuse	Remplacer la roue du ventilateur
Grincement et couinement	La courroie glisse	Ajuster la courroie
	Roulement de manivelle défectueux	Remplacer le roulement de manivelle
	Roulement du tendeur de courroie défectueux	Remplacer le roulement du tendeur de courroie
	Roulement de roue de ventilateur défectueux	Remplacer le roulement de 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 levâge 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'endommâger 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 réglâge du guidon (5) et la tige de réglâge 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.

# CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

## EXERCISE

L'exercice physique est l'un des facteurs les plus importants pour la santé générale d'un individu. Parmi ses bienfaits, on peut citer:

- Augmentation de la capacité de travail physique (endurance musculaire)
- Amélioration de l'efficacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire
- Diminution du risque de maladie coronarienne
- Modifications du métabolisme corporel, par exemple perte de poids
- Retard des effets physiologiques liés à l'âge
- Effets physiologiques, par exemple réduction du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

## COMPOSANTES DE BASE DE LA FORME PHYSIQUE

**La condition physique comprend quatre composantes globales qu'il convient de définir brièvement et dont il faut clarifier le rôle.**

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

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

**La souplesse** est l'amplitude de mouvement d'une articulation. Améliorer la souplesse implique d'étirer les muscles et les tendons afin de maintenir ou d'augmenter la souplesse, et permet d'augmenter la résistance aux blessures ou aux courbatures 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.

## CAPACITÉ AÉROBIQUE

La plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser par minute pendant l'exercice est appelée votre consommation maximale d'oxygène (MVo<sub>2</sub>). On parle souvent de votre capacité aérobie.

L'effort que vous pouvez fournir sur une période prolongée est limité par votre capacité à fournir de l'oxygène aux muscles sollicités. Une activité physique régulière et intense produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une augmentation de la MVo<sub>2</sub> indique une augmentation de la capacité du cœur à pomper le sang, des poumons à ventiler l'oxygène et des muscles à absorber l'oxygène.

## Entraînement anaérobie

Cela signifie « sans oxygène » et correspond à 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 d'entraînement

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

## Progression

À mesure que vous vous mettez en forme, une intensité d'exercice plus élevée est nécessaire pour créer une surcharge et ainsi permettre une amélioration continue.

## Surcharge

Il s'agit d'un niveau d'exercice supérieur à celui que vous pouvez effectuer confortablement. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées progressivement à mesure que le corps s'adapte aux exigences croissantes. À mesure que votre condition physique s'améliore, le seuil d'entraînement doit être relevé.

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 pratiqué est spécifique à la fois aux groupes musculaires sollicités et à la source d'énergie utilisée.

Les effets de l'exercice sont peu transférables, par exemple de la musculation à la santé

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 bénéfices que vous avez acquis. Des séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

### **ÉCHAUFFEMENT**

Tout programme d'exercice doit commencer par un échauffement qui prépare le corps à l'effort à venir. Il doit être doux et, de préférence, solliciter les muscles qui seront utilisés par la suite.

Les étirements doivent être inclus dans votre échauffement et votre récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercices de type callisthénique.

### **Récupération ou retour au calme**

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 sollicités. Si elle n'est pas rapidement renvoyée vers la circulation centrale, une accumulation de sang peut se produire dans les muscles.

### **Fréquence cardiaque**

Lorsque vous faites de l'exercice, votre rythme cardiaque augmente également. Celui-ci est souvent utilisé pour mesurer l'intensité requise de l'exercice. Vous devez faire suffisamment d'exercice pour conditionner votre système circulatoire et augmenter votre pouls, mais pas au point de fatiguer votre cœur.

Votre niveau de forme physique initial est important pour élaborer un programme d'exercice adapté à vos besoins. Si vous débutez, vous pouvez obtenir un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque de 110 à 120 battements par minute (BPM). Si vous êtes en meilleure forme physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez vous entraîner à un niveau qui élève votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre maximum. Si vous trouvez cela trop facile, vous pouvez augmenter l'intensité, mais il vaut mieux rester prudent.

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

Le tableau suivant est un guide destiné à ceux qui « commencent à faire de l'exercice ».

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

### Comptage des pulsations

Le nombre de pulsations (au niveau du poignet ou de l'artère carotide dans le cou, mesuré avec les deux index) est compté pendant dix secondes, quelques secondes après avoir arrêté l'exercice. Cela s'explique par deux raisons : (a) 10 secondes suffisent pour obtenir un résultat précis, et (b) le nombre de pulsations permet d'estimer votre fréquence cardiaque au moment où vous faites de l'exercice. Comme le rythme cardiaque ralentit pendant la récupération, un comptage plus long n'est pas aussi précis.

L'objectif n'est pas un chiffre magique, mais une indication générale. Si vous avez une condition physique supérieure à la moyenne, vous pouvez vous entraîner assez confortablement à un rythme légèrement supérieur à celui recommandé pour votre tranche d'âge.

Le tableau suivant est un guide destiné aux personnes qui souhaitent rester en forme. Ici, nous travaillons à environ 80 % du maximum.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible									
Compte de 10 secondes		26	26	25	24	23	22	22	21
Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous forcez pas trop pour atteindre les chiffres indiqués dans ce tableau. Vous risqueriez de ressentir une gêne importante si vous en faites trop. Laissez les choses se faire naturellement au fur et à mesure que vous suivez votre programme. N'oubliez pas que l'objectif est un guide, pas une règle. Vous pouvez très bien être légèrement au-dessus ou en dessous.

Deux dernières remarques : (1) ne vous inquiétez pas des variations quotidiennes de votre fréquence cardiaque, le stress ou le manque de sommeil peuvent l'influencer ; (2) votre fréquence cardiaque est un guide, ne devenez pas esclave de celle-ci.

### ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT D'ENDURANCE

L'endurance cardiovasculaire, la force musculaire, la souplesse et la coordination sont toutes nécessaires pour atteindre une condition physique optimale. Le principe de l'entraînement en

circuit est de fournir à une personne tous les éléments essentiels en une seule fois en suivant votre programme d'exercices en passant le plus rapidement possible d'un exercice à l'autre. Cela augmente la fréquence cardiaque et la maintient, ce qui améliore le niveau de forme physique. N'introduisez pas cet effet d'entraînement en circuit avant d'avoir atteint un stade avancé du programme.

### Musculation

Ce terme est souvent utilisé comme synonyme d'entraînement de force. Le principe fondamental ici est la SURCHARGE. Dans ce cas, le muscle travaille contre des charges plus importantes que d'habitude. Cela peut être réalisé en augmentant la charge contre laquelle vous travaillez.

## Variation

Ce terme désigne la variation de votre programme d'exercices afin d'en tirer des bénéfices tant physiologiques que 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. De plus, lorsque vous vous sentez « fatigué », introduisez des périodes d'exercices plus légers pour permettre à votre corps de récupérer et de reconstituer ses réserves. Vous apprécierez davantage votre programme et vous vous sentirez mieux.

## Douleurs musculaires

Pendant la première semaine environ, cela peut être le seul signe que vous suivez un programme d'entraînement. Bien sûr, cela dépend de votre condition physique générale. Une légère douleur dans la plupart des principaux groupes musculaires confirme que vous suivez le bon programme. 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 ayez augmenté votre programme trop rapidement.

Si vous ressentez une DOULEUR pendant ou après l'exercice, votre corps vous envoie un signal. Arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.

## QUOI PORTER

Portez des vêtements qui ne gênent en rien vos mouvements pendant l'exercice. Les vêtements doivent être suffisamment légers pour permettre au corps de se refroidir. Les vêtements trop épais qui vous font transpirer plus que d'habitude pendant l'exercice ne vous apportent aucun avantage. Le poids supplémentaire que vous perdez est constitué de liquide corporel et sera remplacé par le prochain verre d'eau que vous boirez. Il est conseillé de porter une paire de chaussures de sport ou de course à pied, 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 sollicités.

## Périodes de repos

Une fois que vous avez commencé votre programme d'exercice, vous devez le poursuivre jusqu'à la fin.

N'interrompez pas votre séance à mi-parcours pour la reprendre plus tard au même endroit sans repasser par la phase d'échauffement.

La période de repos nécessaire entre les exercices de musculation peut varier d'une personne à l'autre. Elle dépendra principalement de votre condition 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.

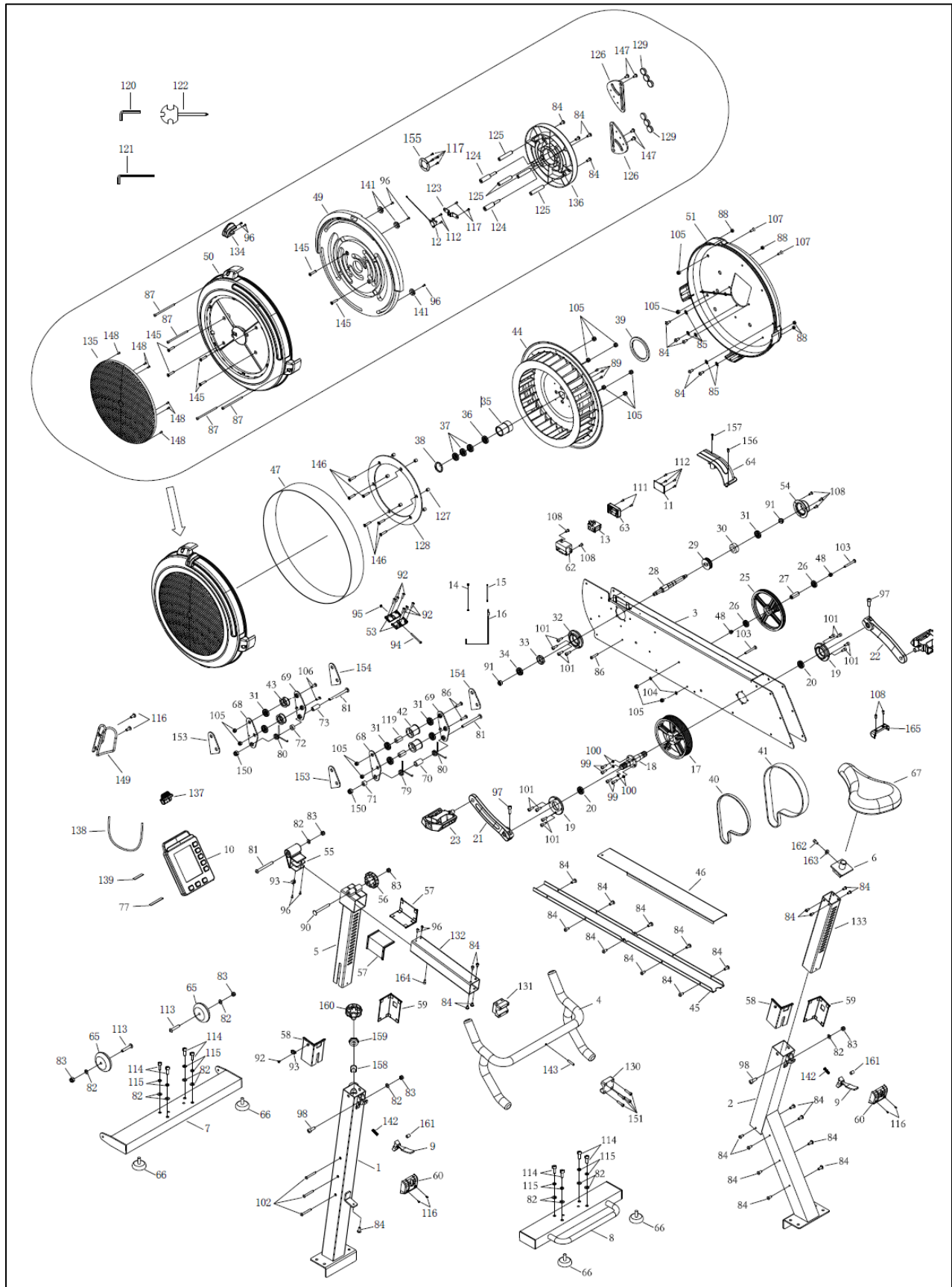


### **Rappel important**

Assurez-vous qu'il y ait au moins 60 cm d'espace libre tout autour du cycle exerciseur.

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

# PLAN DÉTAILLÉ



# LISTE DES PIÈCES

N° de pièce	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	Support de 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	Bague en caoutchouc 6001	1
32	Roulement à billes 6001ZZ	7
33	Douille en caoutchouc 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

<b>N° de pièce</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
<b>45</b>	Couvercle inférieur	1
<b>46</b>	Couvercle supérieur en acier	1
<b>47</b>	Maille d'acier inoxydable	1
<b>48</b>	Grande entretoise pour poulie $\Phi 14 \times \Phi 10 \times \Phi 6 \times 8$ mm	2
<b>49</b>	Amortisseur	1
<b>50</b>	Couvercle gauche du ventilateur	1
<b>51</b>	Couvercle droit du ventilateur	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 $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 9,5$	1
<b>72</b>	Grande entretoise du rouleau de pincement court $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 8$	1
<b>73</b>	Petite entretoise pour rouleau de pincement court	1
<b>77</b>	Coussin en EVA pour socle de support de smartphone	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	35
<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 75 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	9

<b>No de pièce</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
<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>100</b>	Rondelle à ressort M6	4
<b>101</b>	Vis à capuchon à tête ronde M6 X 15	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	14
<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 6	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	6
<b>117</b>	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique Phillips, ST4,2 x 10 mm	6
<b>119</b>	Entretoise de roulement $\Phi 16 \times \Phi 8,1 \times 20,5$	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>123</b>	Support VR	1
<b>124</b>	Goupille, M6x80 mm	2
<b>125</b>	Montant, M6x64 mm	4
<b>126</b>	Support magnétique	2
<b>127</b>	Entretoise en acier inoxydable $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25$ mm	6
<b>128</b>	Plaque en aluminium	1
<b>129</b>	Aimant rond	6
<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>134</b>	Indicateur	1
<b>135</b>	Maille plastique	1
<b>136</b>	Base de support magnétique	1
<b>137</b>	Support pour smartphone	1
<b>138</b>	Corde élastique	1
<b>139</b>	Coussin en EVA pour support de smartphone	1
<b>141</b>	Rondelle d'épaule	3
<b>142</b>	Ressort	2
<b>143</b>	Goupille de guidon	1
<b>145</b>	Vis à tête hexagonale, M6x20 mm	6
<b>146</b>	Vis à tête hexagonale, M6x40 mm	6
<b>147</b>	Vis à tête Phillips, M6x10 mm	4

<b>No de pièce</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
<b>148</b>	Vis à tête plate Phillips, ST4,2 x 16 mm	6
<b>149</b>	Porte-bouteille	1
<b>150</b>	Écrou en nylon M8	2
<b>151</b>	Vis à capuchon à tête ronde M6 X 25	4
<b>153</b>	Coussin EVA de forme spéciale (gauche)	2
<b>154</b>	Coussin EVA de forme spéciale (droite)	2
<b>155</b>	Plaquette	1
<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>	Avant-train à 90°	1
<b>159</b>	Filetage intérieur et extérieur Écrou Douille	1
<b>160</b>	Bouton en forme de prune	1
<b>161</b>	Manchon	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:

<b>Résidentiel</b>		<b>Léger commercial</b>	
Cadre	10 ans	Cadre	5 ans
Pièces	2 ans	Pièces	2 ans
Main-d'œuvre	1 an	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. 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

**XTEERRA**  
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