

SOLE
FITNESS

MANUEL DU PROPRIÉTAIRE
Modèle : 16808533000
SR300 Machine à ramer
air/magnétique

Lisez et comprenez ce guide au complet
avant d'utiliser votre nouvelle machine
à ramer.

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>	3
<u>Avant de commencer</u>	4
<u>Renseignements importants en matière de sécurité</u>	5
<u>Renseignements importants en matière de fonctionnement</u>	6
<u>Instructions d'assemblage du modèle SR300</u>	7
<u>Fonctionnement de votre nouvelle machine à ramer d'intérieur</u>	24
<u>Guide de dépannage</u>	30
<u>Guide d'entraînement</u>	33
<u>Plan détaillé</u>	37
<u>Liste des pièces</u>	38
<u>Garantie limitée du fabricant</u>	42

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 NOUVELLE MACHINE À RAMER MAGNÉTIQUE À AIR ET BIENVENU DANS LA FAMILLE SOLE!

Merci d'avoir acheté cet équipement de conditionnement physique SOLE de qualité de Dyaco Canada Inc. Votre nouvelle machine à ramer a été fabriquée par l'un des meilleurs fabricants de produits de conditionnement physique au monde et est accompagnée 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 concessionnaire, 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 concessionnaire dans le domaine de la santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du concessionnaire _____

Numéro de téléphone du concessionnaire _____

Date d'achat _____

ENREGISTREMENT DE PRODUIT

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

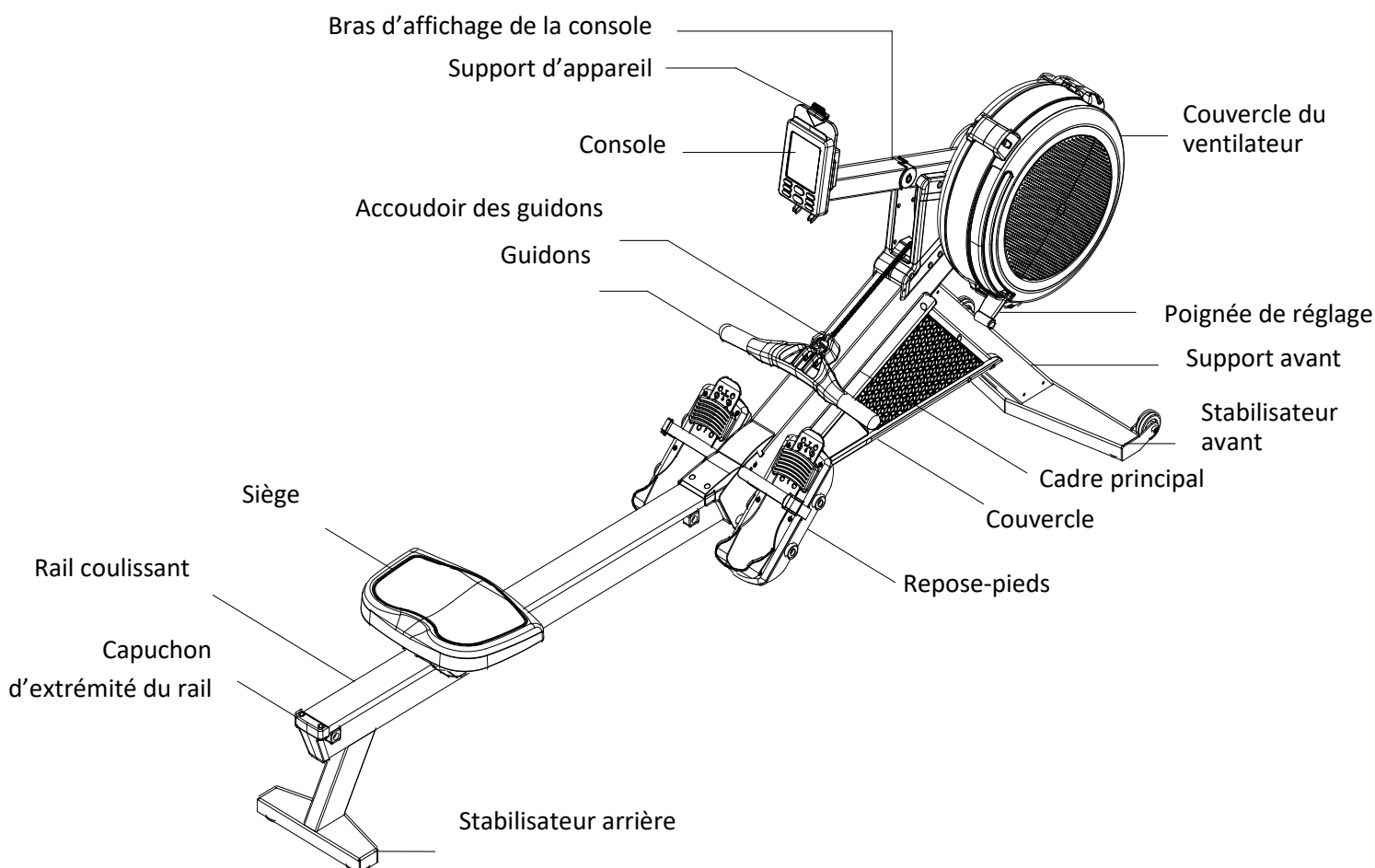
Numéro de série _____

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir acheté la machine à ramer magnétique à air SOLE SR300. Nous sommes très fiers de vous offrir ce produit de qualité et nous espérons qu'il vous offrira 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. La machine à ramer magnétique à air SOLE SR300 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 poursuivre la lecture, veuillez examiner le dessin ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser la machine à ramer magnétique à air SOLE SR300. 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 machine à ramer magnétique à air SOLE SR300, veuillez ne pas la 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 physique 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 cette machine. De plus, veuillez noter les précautions de sécurité suivantes :

1. Lisez le manuel du propriétaire et toute la documentation qui l'accompagne, et suivez-le attentivement avant d'utiliser votre machine à ramer.
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.
3. Inspectez votre équipement de conditionnement physique avant la séance d'exercice pour vous assurer que tous les écrous et boulons sont complètement serrés avant chaque utilisation.
4. La machine à ramer doit être régulièrement vérifiée pour des signes d'usure et de dommages. Toute pièce jugée défectueuse doit être remplacée par une nouvelle pièce du fabricant.
5. L'équipement de conditionnement physique 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.
6. Aucune modification qui pourrait compromettre la sécurité de l'équipement ne doit être apportée.
7. Il est recommandé de laisser un minimum de 2 pi de dégagement sécuritaire autour de l'équipement pendant son utilisation.
8. Ne permettez pas aux enfants d'utiliser ou de jouer sur la machine à ramer magnétique à air. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de cet équipement en tout temps pendant l'exercice.
9. La machine à ramer ne doit être utilisée que par une seule personne à la fois.
10. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice doit être 350 lb (160 kg).
11. 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.
12. Ne retenez jamais votre souffle pendant l'exercice. La respiration doit rester à un rythme normal en conjonction avec le niveau d'exercice effectué.
13. 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 machine à ramer.
14. 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.
15. Attachez les cheveux longs en arrière. Retirez tous les bijoux personnels avant de faire de l'exercice.
16. Faites attention pour maintenir l'équilibre en utilisant, en montant et en démontant de la machine à ramer magnétique à air. Une perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures corporelles.
17. Après avoir mangé, prévoyez 1 à 2 heures avant de faire de l'exercice pour vous aider à prévenir la tension musculaire.
18. Les blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif et d'une utilisation de l'équipement autre que celle recommandée par votre médecin.
19. 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.
20. Une décalcomanie telle que celle présentée dans l'exemple a été placée sur la machine à ramer magnétique 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.

LISTE DES PIÈCES D'ASSEMBLAGE POUR LE MODÈLE SR300

Ouvrez l'emballage et retirez le paquet de ferrures en vous assurant que tous les composants énumérés sont présents. Certaines pièces sont prémontées sur le produit.

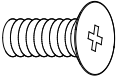
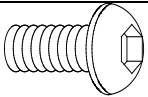


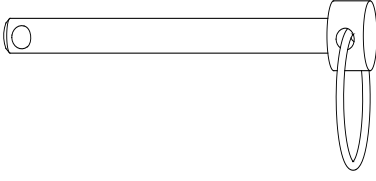
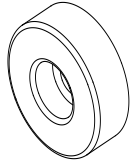
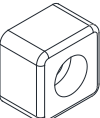

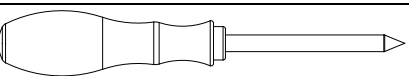


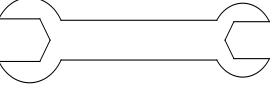
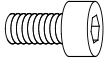

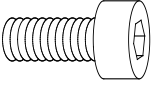
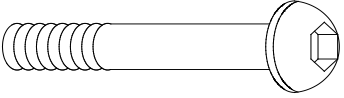
Diagramme	N° de pièce	Description	Qté
	83	Vis à empreinte cruciforme (M6 x 16mm)	2
	117	Vis à capuchon à tête ronde (M8 x 20mm)	1
	76	Rondelle plate M6	8
	79	Rondelle plate M8	8
	98	Goupille	1
	178	Bloc d'arrêt du repose-pieds	2
	116	Butée de sécurité	1
	80	Écrou en nylon M8	1
	102	Tournevis	2
	103	Clé Allen de 6mm	2
	132	Clé Allen de 5mm	1
	104	Clé de 13 mm / 15 mm	1

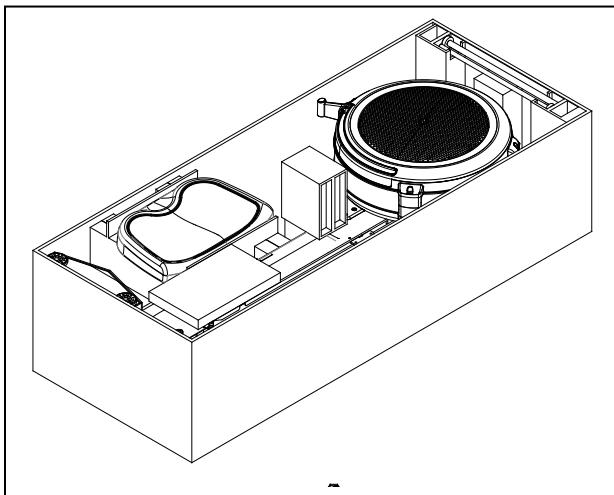
Diagramme	N° de pièce	Description	Qté
	99	Vis creuse à six pans (M6 x 16mm)	8
	165	Vis à empreinte cruciforme (M6 x 12mm)	12
	173	Vis creuse à six pans (M8 x 20mm)	5
	78	Vis creuse à six pans (M8 x 75mm)	1

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE POUR LE MODÈLE SR300 PRÉASSEMBLAGE

- Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et inspectez-les pour voir si une pièce est endommagée ou s'il en manque. Si des pièces endommagées sont trouvées ou s'il en manque, contactez immédiatement votre concessionnaire.
- Localisez le paquet de ferrures. Retirez d'abord les outils. Retirez les ferrures 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.

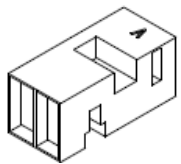
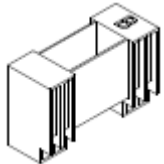


1 REMOVE PACKAGING

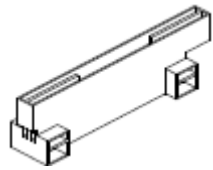

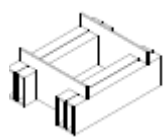

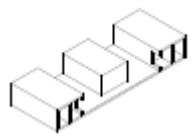
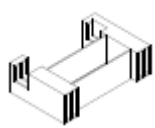

ÉTAPE 1 - DÉBALLAGE



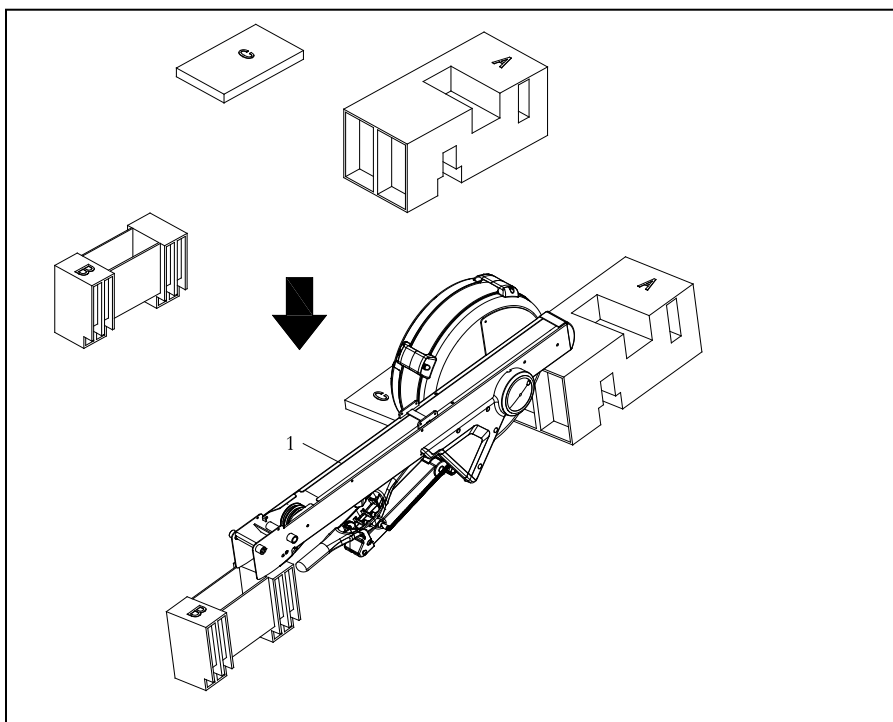
- N° 1. Cadre principal
- N° 2. Cadre du rail
- Nos 160 et 161. Couverts des supports
- N° 7. Support avant
- N° 4. Stabilisateur avant
- N° 5. Repose-pieds
- N° 19. Console
- N° 51. Siège
- N° 139. Arbre de pédale, 16 mm
- N° 140. Arbre de pédale, 12 mm
- N° 67. Capuchon d'extrémité du rail

- Retirez soigneusement toutes les pièces de la boîte. Faites attention de ne pas placer le cadre principal sur le côté, les carénages du ventilateur peuvent facilement se bosseler si vous y mettez le poids de l'ensemble du cadre.

<p>A. Carton 1 pièce</p> 	<p>B. Carton 1 pièce</p> 	<p>C. Polystyrène 1 pièce</p> 	<p>Carton 1 pièce</p> 
--	--	---	---

Carton 1 pièce 	Carton 1 pièce 	Carton 1 pièce 	Carton 1 pièce 
Carton 1 pièce 	Carton 1 pièce 	Polystyrène 1 pièce 	

2 DÉBALLAGE (suite)



ÉTAPE 2 - DÉBALLAGE

N° 1. Cadre principal

A. Carton

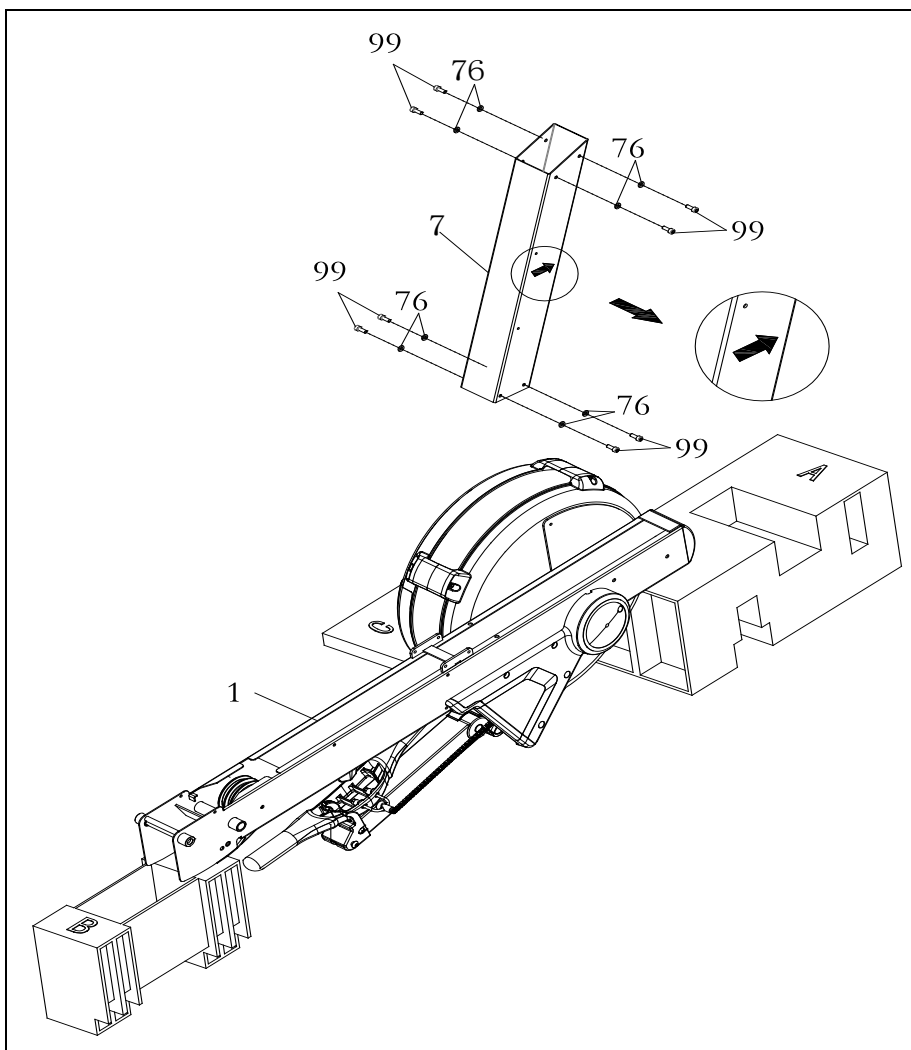
B. Carton

C. Polystyrène

1. Placez le cadre principal (1) sur le carton (A et B). Soutenez le cadre (1) à l'aide des cartons (A et B), placez du polystyrène (C) entre les deux cartons pour offrir un soutien supplémentaire au cadre.
Remarque : Si vous placez le poids total du cadre sur les boucliers du ventilateur vous pouvez endommager les carénages.

3 CADRE

ÉTAPE 3 - FERRURES

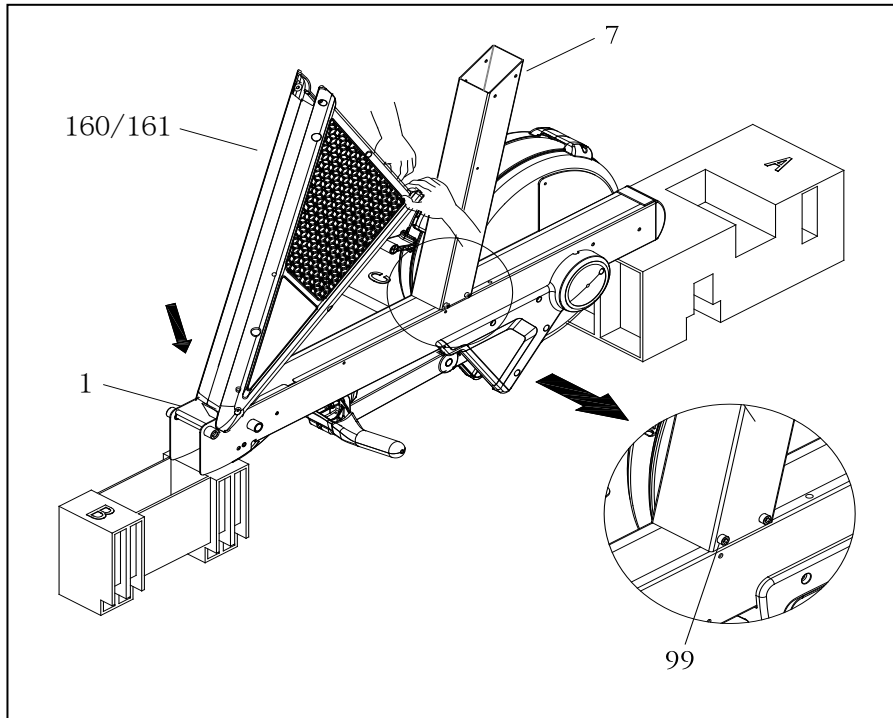


- N° 7.** Support avant
- N° 76.** Rondelle plate M6
- N° 99.** Vis creuse à six pans (M6 x 16 mm)

1. Attachez le cadre avant (7). Assurez-vous que la flèche pointe vers l'extérieur (voir image).
2. Fixez le cadre avant (7) au cadre principal (1) en utilisant quatre rondelles plates M8 (76) et quatre vis creuses à six pans (M6 x 16 mm) (99).

Remarque : Serrez toutes les vis.

4 SUPPORT



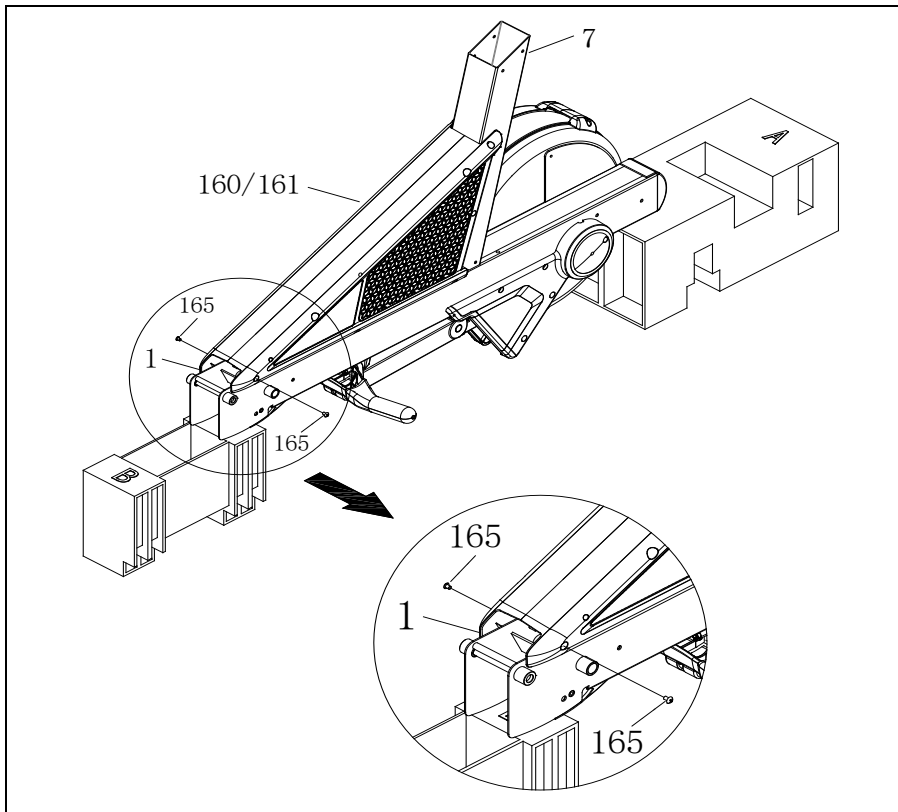
ÉTAPE 4 - FERRURES

N° 160 et 161. Couvertres
N° 99. Vis creuse à six pans
(M6 x 16 mm)

1. Alignez le couvercle de support triangulaire préassemblé (160 et 161) avec le cadre principal tel qu'indiqué ci-dessous (le côté court du couvercle triangulaire doit être orienté vers l'avant).
2. Saisissez le couvercle triangulaire avec les deux mains et poussez-le vers le cadre principal.
3. Ouvrez délicatement le couvercle triangulaire avec les deux mains pour permettre au plastique de couvrir la vis (99) sur le cadre principal.

Remarque : Serrez toutes les vis.

5 COUVERCLES DU SUPPORT



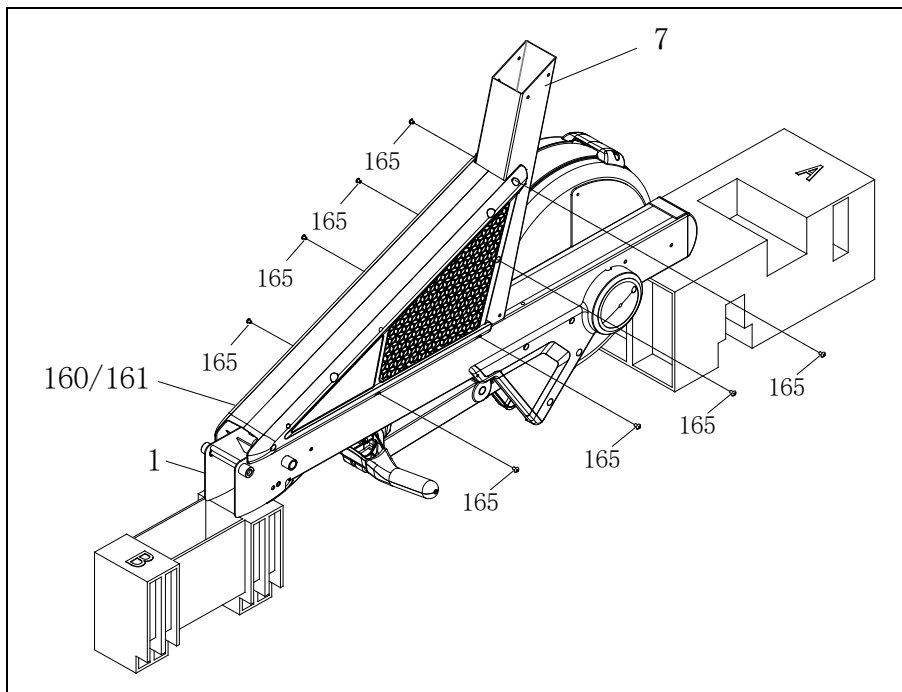
ÉTAPE 5 - FERRURES

- N° 160 et 161. Couvertres
- N° 1. Cadre principal
- N° 7. Support avant
- N° 165. Vis Phillips (M6 x 12 mm)

1. Fixez les couvertres (160 et 161) au cadre (1) et au cadre avant (7) avec des vis à empreinte cruciforme (165), après avoir serré les deux vis sur le cadre principal (1).
Remarque : Ne serrez pas toutes les vis pour l'instant.

6 COUVERCLES (SUITE)

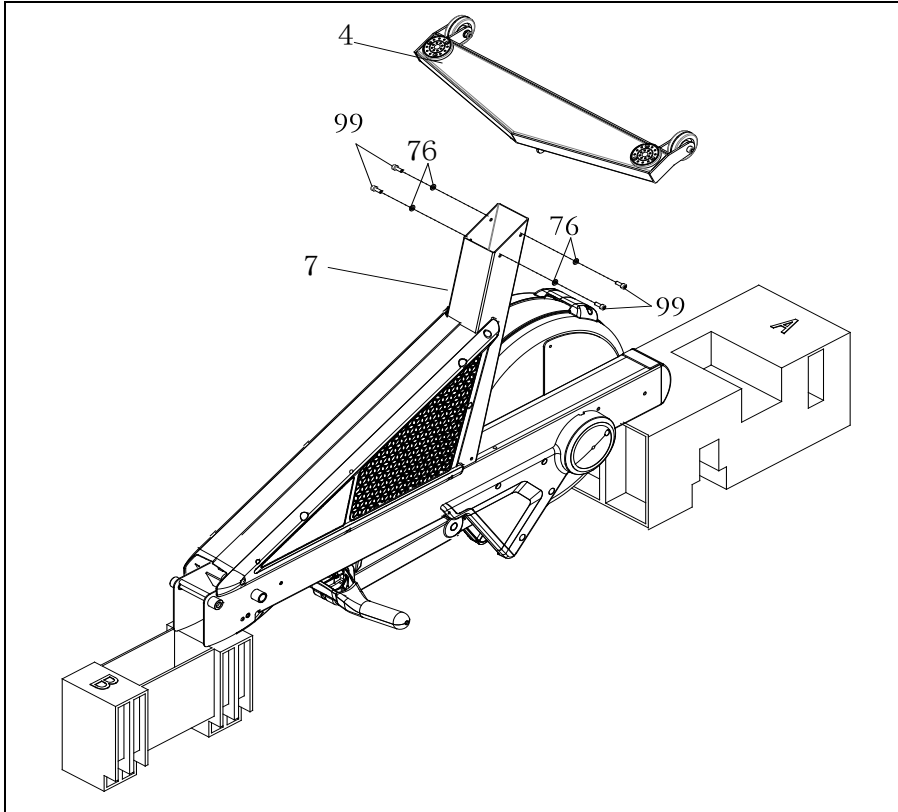
ÉTAPE 6 - FERRURES



Nos 160/161.
Couvertres
N° 1. Cadre principal
N° 7. Support avant
N° 165. Vis à
empreinte cruciforme
(M6 x 12 mm)

1. Fixez le couvercle de support triangulaire (160 et 161) au cadre principal (1) et au support avant (7) avec des vis à empreinte cruciforme (M6 x 12 mm) (165) dans les trous restants.
Remarque : Serrez toutes les vis des étapes 5 et 6.

7 STABILISATEUR AVANT



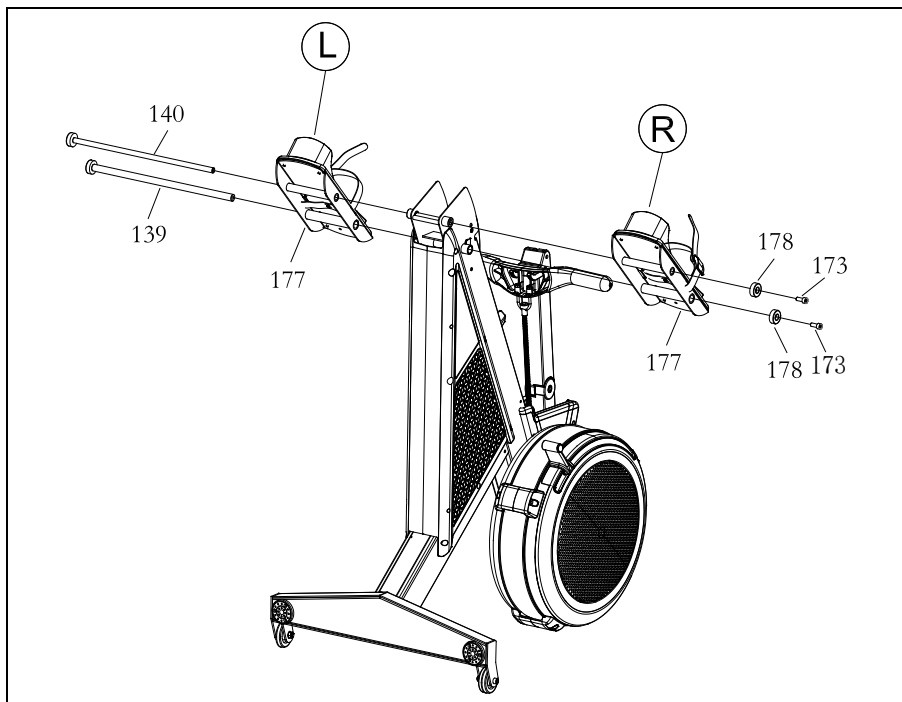
ÉTAPE 7 - FERRURES

- N° 4.** Stabilisateur avant
- N° 7.** Support avant
- N° 76.** Rondelle plate M6
- N° 99.** Vis creuse à six pans (M6 x 16 mm)

1. Fixez le stabilisateur avant (4) au cadre avant (7) avec quatre rondelles plates M6 (76) et quatre vis creuses à six pans (M6 x 16 mm) (99).

Remarque : Serrez les vis.

8 REPOSE-PIEDS



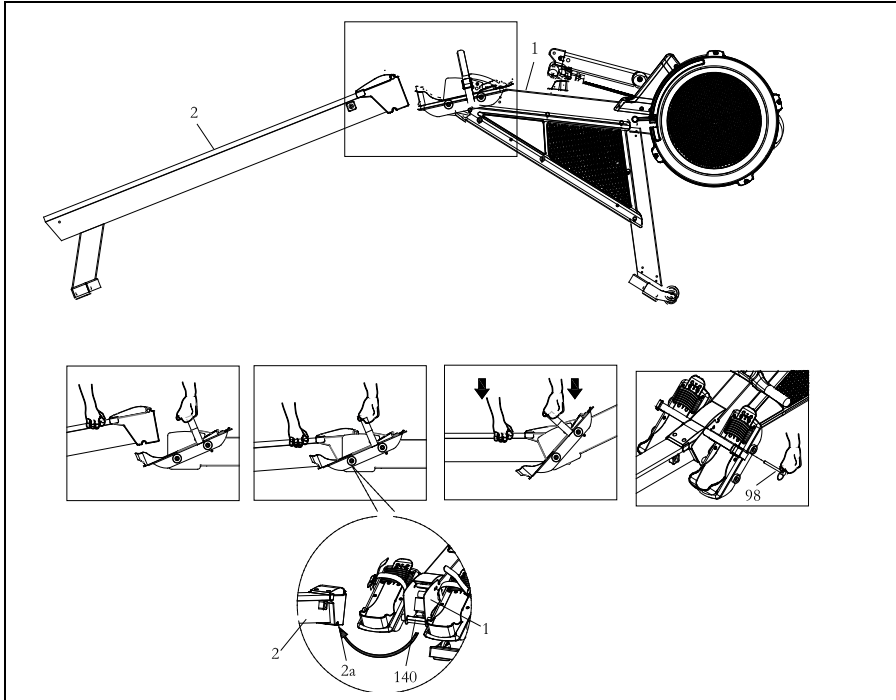
ÉTAPE 8 - FERRURES

- N° 139.** Arbre de pédale, 16 mm
- N° 140.** Arbre de pédale, 12 mm
- N° 177.** Plaque de support du repose-pieds
- N° 1.** Cadre principal
- N° 99.** Vis creuse à six pans (M6 x 16 mm)
- N° 173.** Vis creuse à six pans (M8 x 20 mm)
- N° 178.** Bloc d'arrêt du repose-pieds

1. Tel qu'illustré, tournez le cadre principal dans la position verticale. Passez l'arbre de pédale de 16 mm (139) et l'arbre de pédale de 12 mm (140) à travers l'ensemble du repose-pieds (177) et l'ensemble du cadre principal (1). Fixez la plaque de support du repose-pieds à l'ensemble du cadre principal avec une vis creuse à six pans (M8 x 20 mm) (173) et le bloc d'arrêt du repose-pieds (178).

9 RAIL DE COULISSEMENT

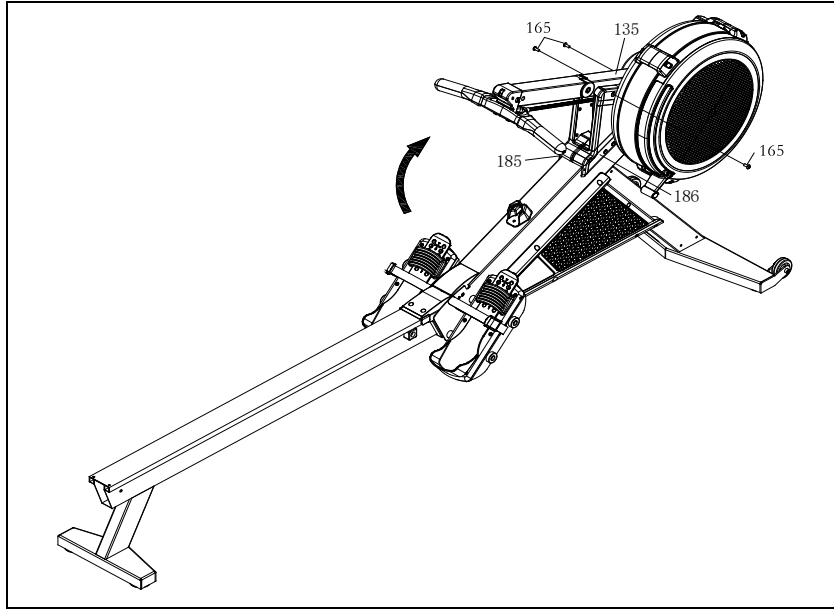
ÉTAPE 9 - FERRURES



- N° 1. Cadre principal
- N° 47. Sangle de pédale
- N° 2. Cadre du rail
- N° 140. Arbre de pédale, 12 mm
- N° 98. Goupille

1. Soulevez le cadre (1) d'une main à l'aide de la sangle de la pédale (47). Avec l'autre main, insérez le rail (2) dans l'arbre de pédale de 12 mm (140) dans le cadre principal (1) (voir l'illustration).
2. Insérez la goupille (98) dans le cadre principal (1) et le rail (2).

10 BRAS DE LA CONSOLE



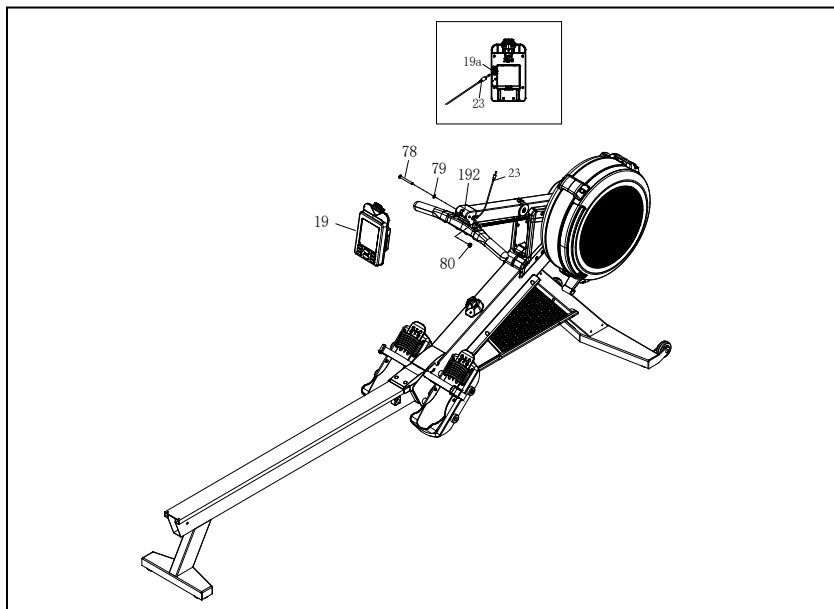
ÉTAPE 10 - FERRURES

- N° 135.** Bras de support d'écran pour console inférieure
- N° 57.** Couvercle latéral gauche
- N° 58.** Couvercle du côté droit
- N° 165.** Vis à tête cylindrique Phillips, (M6 x 12mm)

1. Fixez le support du tableau de commande (135) aux couvercles (57 et 58) avec deux vis à empreinte cruciforme (M6 x 12 mm) (165).

Remarque : Serrez toutes les vis.

11 CONSOLE



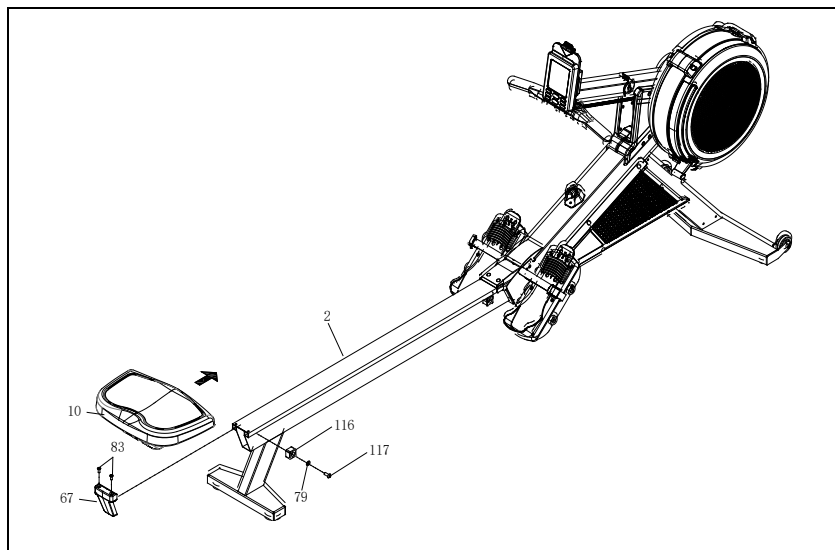
ÉTAPE 11 - FERRURES

- N° 19.** Moniteur de la console
- N° 192.** Support de la console
- N° 78.** Vis (M8 x 75 mm)
- N° 79.** Rondelle M8
- N° 80.** Écrou M8

1. Fixez la console (19) au support (192) avec une vis creuse à six pans (M8 x 75 mm) (78), une rondelle plate M8 (79) et un écrou M8 (80). Connectez le câble du capteur (23) à la console (19).

12 SIÈGE

ÉTAPE 12 - FERRURES



- N° 10. Chariot du siège
- N° 2. Cadre du rail
- N° 67. Capuchon d'extrémité du rail
- N° 83. Vis à empreinte cruciforme (M6 x 16 mm)
- N° 116. Butée de sécurité
- N° 79. Rondelle plate M8
- N° 117. Vis (M8 x 20 mm)

1. Faites glisser le siège (10) sur le cadre du rail (2), puis fixez le capuchon d'extrémité du rail (67) au cadre du rail (2) avec des vis à empreinte cruciforme (M6 x 16 mm) (83).
2. Fixez la butée de sécurité (116) au cadre du rail (2) avec une rondelle plate M8 (79) et une vis à capuchon à tête ronde (M8 x 20 mm) (117).

Remarque : Serrez toutes les vis.

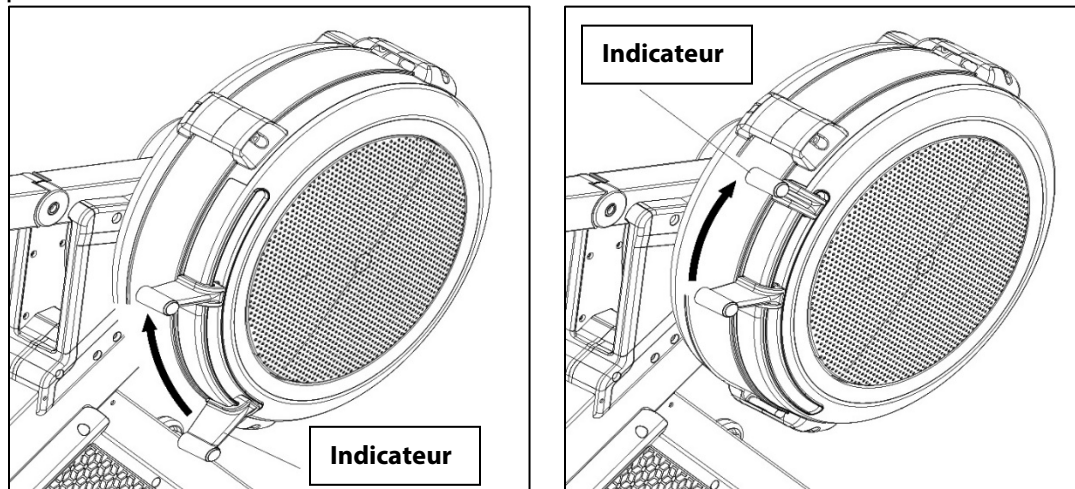
! DERNIÈRES VÉRIFICATIONS

Votre machine à ramer est maintenant entièrement assemblée! Veuillez effectuer les dernières vérifications suivantes avant de l'utiliser pour la première fois. Assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et tous les écrous sont bien serrés. Placez la machine à ramer sur une surface plane et plate.

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

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

La résistance peut être ajustée en tournant la clé de réglage munie de 16 niveaux disponibles de 1 à 16. Le niveau 1 offre la résistance la plus faible, tandis que le niveau 16 offre la résistance la plus forte. Avec un peu d'expérimentation, vous découvrirez le réglage de résistance qui offre les meilleurs résultats d'entraînement pour vos besoins.



Résistance 11 à 16

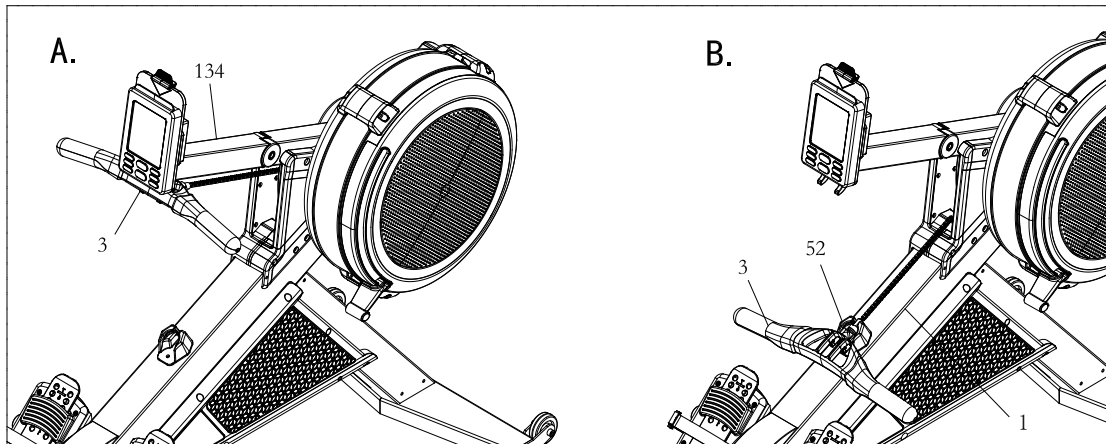
Réglez toujours l'indicateur de sorte qu'il soit légèrement au-dessus de la valeur souhaitée sur l'axe.

Résistance 1 à 10

Réglez toujours l'indicateur pour qu'il soit légèrement en dessous de la valeur souhaitée sur l'axe.

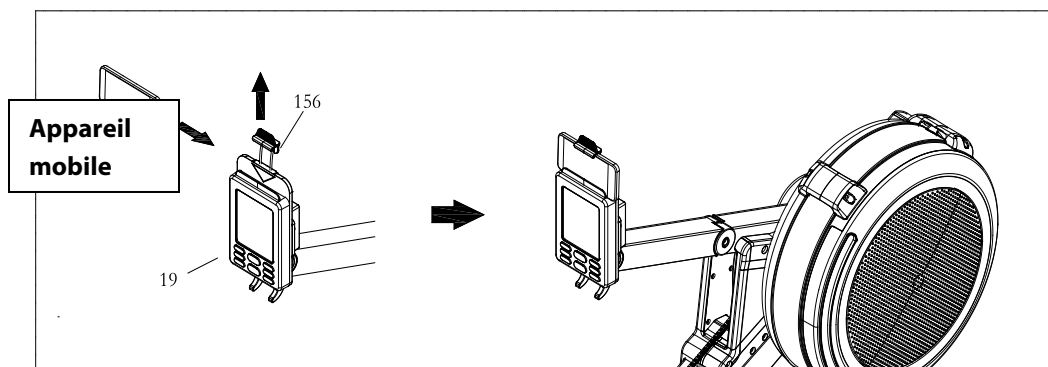
Remarque : Assurez-vous toujours que la valeur souhaitée est affichée sur la console.
Si nécessaire, déplacez l'indicateur pour que la valeur qui convient soit affichée sur le tableau de la console et non sur l'axe.

POSITION DES GUIDONS



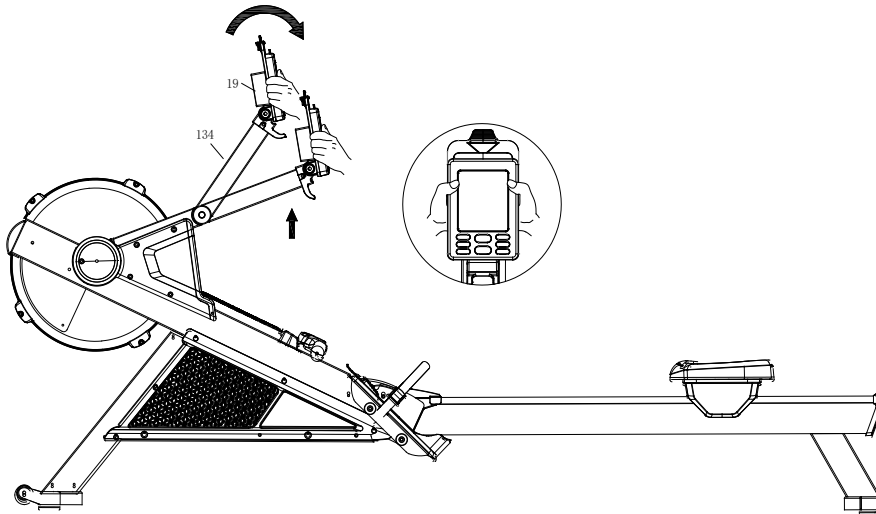
1. Les guidons (3) peuvent être placés sur le support d'affichage électronique (134), tel qu'indiqué dans la figure A. Alternativement, les guidons (3) peuvent être placés sur le bloc de fixation de l'accoudeur (52) tel qu'indiqué dans la figure B.

SUPPORT D'APPAREIL



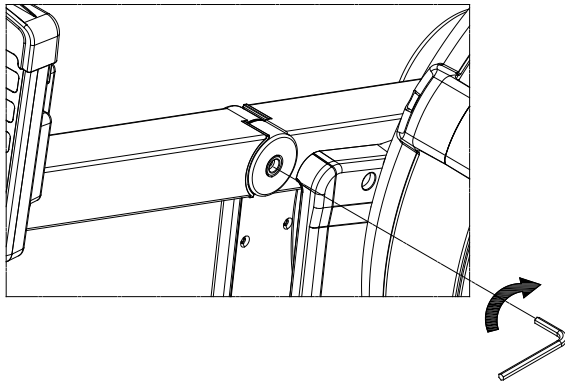
1. Le support d'appareil (156) peut être déplacé de haut en bas. Déplacez le support d'appareil (156), puis faites glisser l'appareil dans l'espace entre le support d'appareil (156) et la montre électronique (19). Ajustez la position du support d'appareil (156) pour placer l'appareil dans la position qui convient.

AJUSTEMENT DE L'ANGLE DE LA CONSOLE



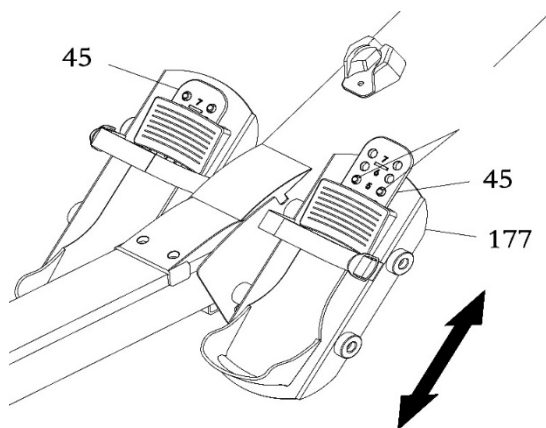
1. Saisissez d'abord la console (19) avec les deux mains, puis soulevez-la vers le haut ou appuyez vers le bas sur le support de la console (134) pour régler le moniteur de la console à une position adéquate pour l'entraînement.

SÉCURISATION DU BRAS DE LA CONSOLE



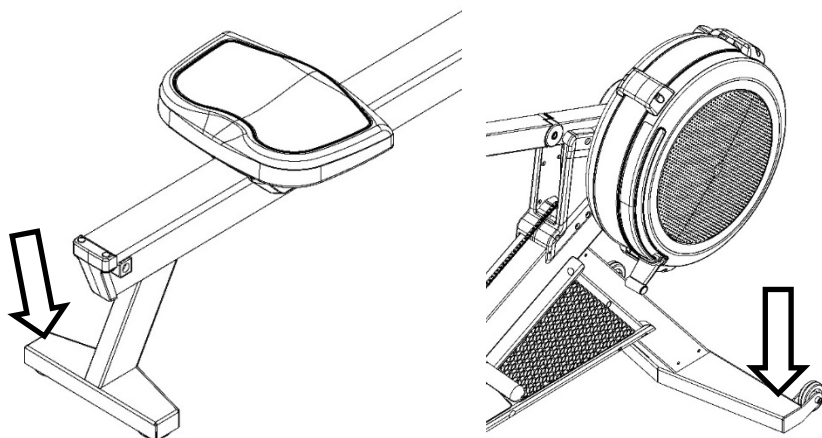
1. Au fil du temps, le bras de la console peut sembler légèrement lâche. Utilisez une clé de 5 mm pour ajuster la charnière pliante à la tension appropriée.

AJUSTEMENT DU REPOSE-PIEDS



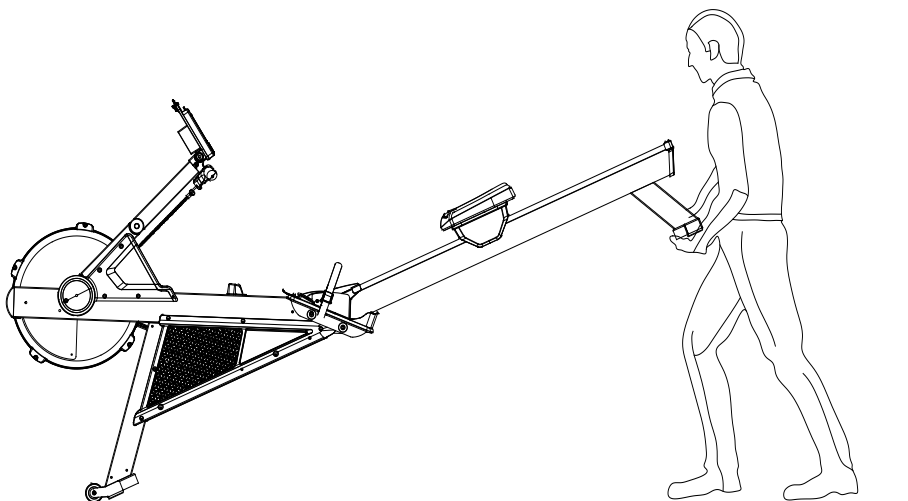
1. La position de la plaque d'ajustement du repose-pieds (45) peut être ajustée pour modifier le repose-pieds tel qu'illustré. Tirez la plaque de réglage du repose-pieds (45) hors des deux protubérances à l'intérieur du support de pédale (177), puis baissez ou relevez la plaque de réglage du repose-pieds (45) jusqu'à la position souhaitée. Appuyez sur le trou de réglage à la position désirée sur les deux protubérances pour verrouiller le couvercle (45) solidement en place.
2. Référez-vous aux chiffres sur la plaque de réglage du repose-pieds (45) pour vous assurer que la plaque de réglage du repose-pieds (45) est réglée dans la même position des deux côtés.

MISE AU NIVEAU DE LA MACHINE À RAMER



1. Pour vous aider à mettre la machine à ramer au niveau sur une surface inégale, deux niveleurs sont inclus sous les stabilisateurs avant et arrière. Tournez-les simplement dans le sens qui convient pour ajuster la hauteur de la machine à ramer et la mettre au niveau.

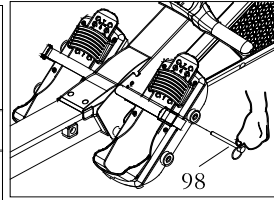
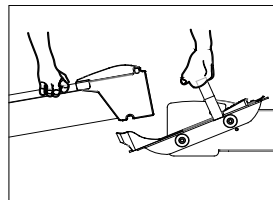
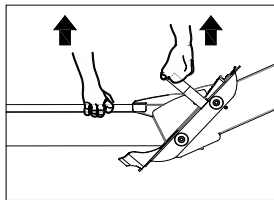
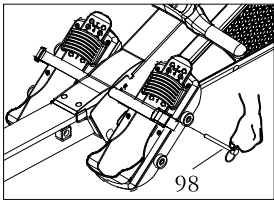
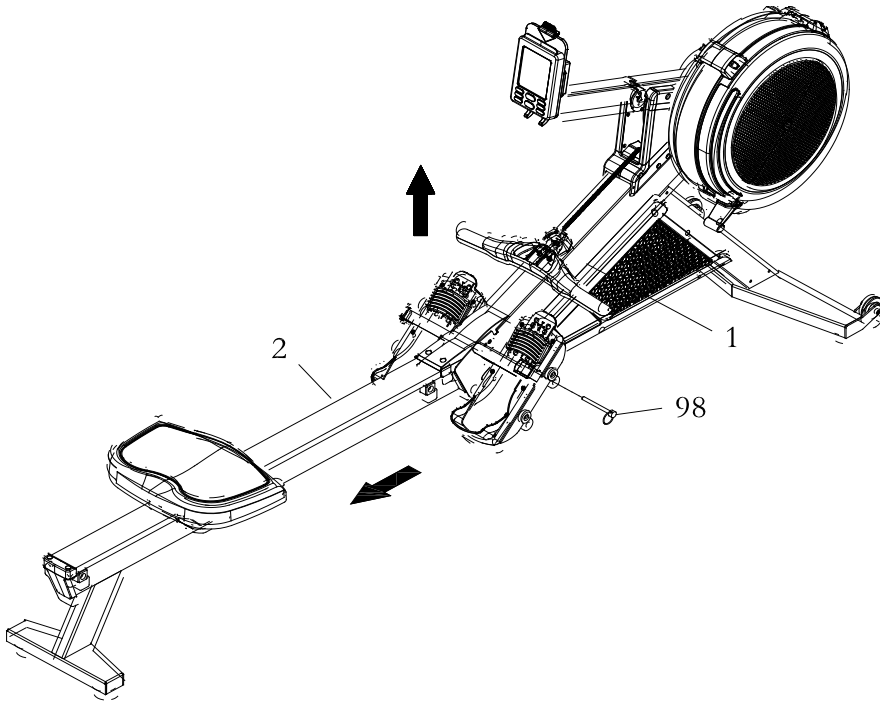
DÉPLACEMENT DE LA MACHINE À RAMER



1. Déplacez la machine à ramer sur les roues de déplacement (66) situées sous le stabilisateur avant (4).
2. Soulevez la machine à ramer par la poignée du stabilisateur arrière (2).
3. Ne la soulevez jamais par le siège (51).

RANGEMENT DE LA MACHINE À RAMER

1. Si nécessaire, déconnectez le cadre principal (1) du cadre du rail (2). Retirez la goupille (98) du cadre principal (1).
2. Une fois que le cadre principal et le cadre du rail sont déconnectés, insérez la goupille dans le cadre principal.



FONCTIONNEMENT DE VOTRE MACHINE À RAMER

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

CONSOLE DU MODÈLE SR300

La machine à ramer magnétique à air SOLE SR300 utilise un système de ventilateur combiné air/magnétique pour créer une résistance pendant votre séance d'exercice. 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

REMARQUE: Le mode d'exercice par défaut est le programme de démarrage rapide. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réveiller le moniteur. Lorsque le rétroéclairage est éteint, appuyez sur n'importe quel bouton pour l'allumer.

UP (Augmenter): Appuyez sur ce bouton pour augmenter les valeurs pré réglées. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour que la valeur pré réglée aille plus vite, et relâchez le bouton pour arrêter. En mode mémoire, utilisez ce bouton pour changer entre différentes séances d'exercice qui ont été enregistrées.



DOWN (Réduire): Appuyez sur ce bouton pour réduire les valeurs prédéfinies. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour que la valeur pré réglée aille plus vite, et relâchez le bouton pour arrêter. En mode mémoire, utilisez ce bouton pour changer entre différentes séances d'exercice qui ont été enregistrées.

BACK (Retourner): Appuyez sur ce bouton pour retourner à l'étape précédente. Lorsque le programme se termine, appuyez sur le bouton pour retourner au mode veille.

STOP (Arrêter): Pendant tous les modes d'entraînement, appuyez une fois sur ce bouton pour réveiller le rétroéclairage si la lumière est éteinte. Appuyez deux fois pour arrêter la séance d'exercice. Toutes les valeurs cesseront alors de compter. Appuyez trois fois pour entrer dans le mode sommaire et voir le résultat de la séance d'exercice. Appuyez une quatrième fois pour retourner au mode veille.

Pendant les modes programme, à l'exception du mode Quick Start, vous devez appuyer sur « Stop » pour enregistrer votre entraînement dans la mémoire.

Maintenez le bouton STOP enfoncé pour tout réinitialiser et retourner en mode veille.

ENTER (Entrer): Lors de la sélection des programmes et du pré réglage des valeurs cibles, appuyez sur ce bouton pour confirmer ou passer au réglage suivant.

TARGET (Cibler): En mode veille, appuyez sur ce bouton pour entrer dans les programmes de compte à rebours cibles. Continuez à appuyer sur le bouton pour faire défiler les programmes dans l'ordre suivant : DISTANCE -> CALORIE -> TIME.

Dans le programme TARGET, il vous sera demandé de définir la valeur cible. Le numéro clignotant indique la valeur que vous devez définir comme cible.

INTERVALS (Intervalle): En mode veille, appuyez sur ce bouton pour entrer dans les programmes d'intervalle. Continuez à appuyer sur le bouton pour faire défiler les programmes dans l'ordre suivant : DISTANCE -> CALORIE -> TIME. Dans les programmes d'intervalle, il vous sera demandé de définir la valeur du temps de l'entraînement et la valeur du temps de repos. Le numéro clignotant indique la valeur que vous définissez.

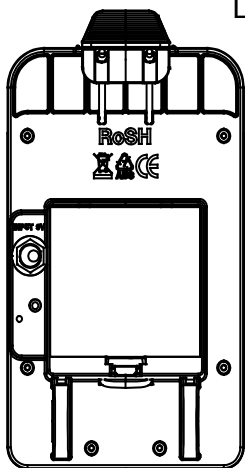
SELECT (Choisir): Dans n'importe quel programme, appuyez sur ce bouton pour changer les valeurs d'affichage dans la fenêtre. Appuyez une fois pour afficher les différentes valeurs. Appuyez deux fois pour modifier les valeurs toutes les cinq secondes. Vous entendrez deux signaux sonores lorsque vous appuyez sur le bouton la deuxième fois.

MISE SOUS TENSION: Lorsque le capteur est connecté, commencez à ramer et il entrera dans le démarrage rapide. Appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer l'ordinateur et il entrera en mode veille.

MISE HORS TENSION: Dans le mode veille, l'ordinateur s'éteint automatiquement après une minute d'inactivité. Dans tous les autres programmes, l'ordinateur s'éteint automatiquement après deux minutes d'inactivité.

COMMENT INSTALLER ET REMPLACER LES PILES

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



REMARQUE:

1. Ne mélangez pas une nouvelle pile avec une vieille pile.
2. N'utilisez qu'un seul type de piles. Ne mélangez pas les piles 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 le feu.

Affichage de la console

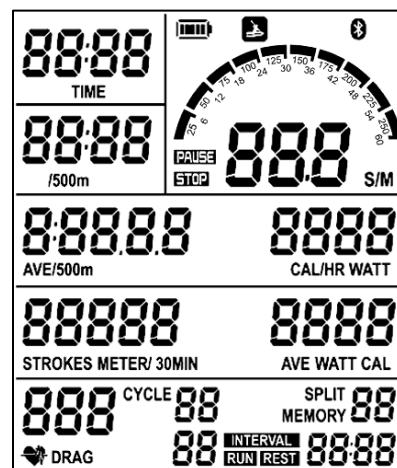
S/M (STROKE RATE) : Affiche le nombre de coups de rame actuels par minute pendant la séance d'exercice. La plage d'affichage est de 0 à 99.

STROKES & METER/30MIN: Affiche le nombre total de coups de rame pendant la séance d'exercice. La plage d'affichage est de 0 à 99999. Affiche la distance estimée basée sur le S/M. La plage d'affichage est de 0 à 99999.

TIME: La plage d'affichage est de 00:00 à 99:59 (minutes : secondes). Les chiffres retournent à 00:00 si le temps maximum est atteint. Le temps de la séance d'exercice est accumulé lorsqu'il emprunte n'importe quel mode d'entraînement, sauf pour le programme de compte à rebours.

TIME/500M: Affiche le temps estimé pour atteindre 500 mètres. La plage d'affichage est de 00:00 à 99:59.

AVE /500M & M: Affiche l'estimation du temps moyen pour atteindre 500 mètres. La plage d'affichage est de 00:00 à 99:59. M affiche la distance totale accumulée pendant la séance d'exercice. La plage d'affichage est de 0 à 99999. Dans le programme de compte à rebours de distance, le réglage par défaut est 500 mètres. La plage d'affichage est de 100 à 99900 m. Dans le programme d'intervalle de distance, le réglage par défaut est 500 mètres. La plage d'affichage est de 100 à 50000 m. Lors du réglage de la distance, le nombre change de 100 chaque fois que le bouton est poussé.



CAL/HR & WATT: CAL/HR affiche l'estimation des calories accumulées en une heure. La plage d'affichage est de 0 à 9999. WATT affiche le watt actuel pendant la séance d'exercice. La plage d'affichage est de 0 à 9999.

AVE WATT & CAL: AVE WATT affiche le watt moyen pendant la séance d'exercice. La plage d'affichage est de 0 à 9999. CAL affiche le nombre total de calories accumulées lors de la séance d'exercice. La plage d'affichage est de 0 à 9999. Dans le programme de compte à rebours de calories, le réglage par défaut est 20 cal. La plage d'affichage est de 10 à 9999. Dans le programme d'intervalle de calories, le réglage par défaut est 20 cal. La plage d'affichage est de 10 à 9990. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton UP ou DOWN, vous changez le réglage de 1 cal.

♥ **PULSE & DRAG:** Affiche la fréquence cardiaque de 40 à 220 battements par minute pendant la séance d'exercice. Pour utiliser cette fonction, l'utilisateur doit porter une sangle de poitrine de fréquence cardiaque avec une fréquence de 5,3 K Hz. La valeur de l'affichage du facteur de traînée est un nombre qui sert à titre de référence de la cadence et de la résistance à l'aviron que vous ressentez.

INTERVAL: S'affiche uniquement dans les programmes INTERVAL. Il est accumulé jusqu'à ce que vous sachiez dans quel cycle d'intervalle vous vous entraînez.

RUN & REST: RUN et REST n'apparaîtront que dans les programmes d'intervalle. Dans le programme d'intervalle du temps, RUN affiche le temps qui reste dans la séance d'exercice. La plage d'affichage est de 0:20 à 99:00. Dans le programme d'intervalle de distance et le programme d'intervalle de calories, RUN affiche le temps accumulé pendant la séance d'exercice. Les plages d'affichage sont de 0:20 à 99:59. REST affiche le temps qui reste avant la pause dans les programmes d'intervalle. La plage d'affichage est 00:01 à 99:59. Dans les paramètres, chaque fois que vous appuyez sur les boutons UP ou DOWN vous changez le nombre d'une unité.

SPLIT & MEMORY & LEVEL: MEMORY affiche l'historique de la séance d'exercice. Appuyez sur le bouton SELECT pour entrer dans le programme. SPLIT ne s'affiche pas pendant la séance d'exercice, mais uniquement dans le programme du sommaire et de la mémoire. SPLIT XX indique le segment de mouvement. La plage d'affichage est de 0 à 99.

PROGRAMMES

Le moniteur de la console comprend huit programmes. Appuyez sur le bouton SELECT pour changer les programmes 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 INTERVAL pour entrer dans les programmes d'intervalle. Appuyez plusieurs fois pour faire défiler les programmes de distance, de calories et d'intervalle de temps.

Appuyez sur le bouton TARGET pour entrer dans les programmes de compte à rebours. Appuyez plusieurs fois pour faire défiler les programmes de distance, de calories et de compte à rebours.

Pour le démarrage rapide et tous les programmes, appuyez sur le bouton DISPLAY pour choisir les données affichées dans la même fenêtre d'affichage.

Ou laissez-le scanner entre toutes les cinq secondes.

Appuyez une fois sur le bouton STOP pour arrêter de compter. Les valeurs CALORIES et WATT afficheront 0. Appuyez à nouveau sur le bouton STOP et l'ordinateur affichera le sommaire de la séance d'exercice. Appuyez à nouveau sur le bouton STOP dans le sommaire de la séance d'exercice pour enregistrer l'entraînement en mémoire et retourner en mode veille.

Remarque : Le sommaire de la séance d'exercice dans le programme de démarrage rapide ne sera pas enregistré dans le mode mémoire.

1. PROGRAMME DE DÉMARRAGE RAPIDE

Pour démarrer rapidement le programme, commencez à ramer. Toutes les valeurs de fonction pour la console compteront en progressant. Vous pouvez commencer le démarrage rapide en mode hors tension ou veille.

Le mode de démarrage rapide donnera un sommaire de la séance d'exercice en appuyant sur le bouton STOP, mais il ne sera pas sauvegardé dans le mode mémoire.

2. PROGRAMME DE COMPTE À REBOURS

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

- La plage de réglage de la valeur d'entraînement est de 01:00 à 99:00. Le réglage par défaut est 20:00.
- Le programme commencera une fois que l'utilisateur commence à tirer les guidons. Lorsque le programme est terminé, le moniteur affichera le sommaire de la séance d'exercice. Appuyez sur le bouton STOP pour enregistrer les données en mémoire et retourner dans le mode veille.

3. PROGRAMME DE COMPTE À REBOURS DE DISTANCE

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

- La plage de réglage de la valeur d'entraînement est de 500 à 9990 m. Le réglage par défaut est 500m.
- Le programme commencera une fois que l'utilisateur commence à tirer les guidons. Lorsque le programme est terminé, le moniteur affichera le sommaire de la séance d'exercice. Appuyez sur le bouton STOP pour enregistrer les données en mémoire et retourner dans le mode veille.

4. PROGRAMME DE COMPTE À REBOURS DE CALORIES

Pendant la séance d'exercice, le programme CALORIES comptera à partir de la valeur prédéfinie.

- La plage de réglage de la valeur d'entraînement est de 10 à 9990 cal. Le paramètre par défaut est 20 cal.
- Le programme commencera une fois que l'utilisateur commence à tirer les guidons. Lorsque le programme est terminé, le moniteur affichera le sommaire de la séance d'exercice. Appuyez sur le bouton STOP pour enregistrer les données en mémoire et retourner dans le mode veille.

5. PROGRAMME D'INTERVALLE DE TEMPS

En choisissant le programme TIME INTERVAL, vous verrez TIME clignoter.

- Vous réglez d'abord le temps d'entraînement souhaité de chaque intervalle. Une fois que vous aurez terminé le réglage, appuyez sur le bouton ENTER pour définir le temps de repos de chaque intervalle. Appuyez à nouveau sur le bouton ENTER pour définir les cycles cibles.
- Lorsque vous avez terminé tous les réglages, appuyez sur le bouton ENTER pour commencer la séance d'exercice.
- La plage de réglage de la valeur de temps d'entraînement est de 00:20 à 99:00. Le réglage par défaut est 30 secondes.
- La plage de réglage de la valeur du temps de repos est de 00:10 à 30:00. Le réglage par défaut est 30 secondes.
- La plage de réglage de la valeur du cycle est de 1 à 99. Le réglage par défaut est 1.

6. PROGRAMME D'INTERVALLE DE DISTANCE

En choisissant le programme DISTANCE INTERVAL, vous verrez M clignoter.

- Vous réglez d'abord les compteurs d'entraînement souhaités de chaque intervalle. Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton ENTER pour régler le temps de repos de chaque intervalle. Appuyez à nouveau sur le bouton ENTER pour définir les cycles cibles.
- Lorsque vous avez terminé tous les réglages, appuyez sur le bouton ENTER pour commencer la séance d'exercice.
- La plage de réglage de la valeur du temps d'entraînement est de 100 à 50 000. Le paramètre par défaut est 500 m.

- La plage de réglage de la valeur du temps de repos est de 00:10 à 30:00. Le réglage par défaut est 30 secondes.
- La plage de réglage de la valeur du cycle est de 1 à 99. Le réglage par défaut est 1.

7. PROGRAMME D'INTERVALLE DE CALORIES

En choisissant le programme CALORIES INTERVAL, vous verrez CAL clignoter.

- Vous réglez d'abord les compteurs d'entraînement souhaités de chaque intervalle. Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton ENTER pour régler le temps de repos de chaque intervalle. Appuyez à nouveau sur le bouton ENTER pour définir les cycles cibles.
- Lorsque vous avez terminé tous les réglages, appuyez sur le bouton ENTER pour commencer la séance d'exercice.
- La plage de réglage de la valeur du temps d'entraînement est de 100 à 50 000. Le paramètre par défaut est 500 m.
- La plage de réglage de la valeur du temps de repos est de 00:10 à 30:00. Le réglage par défaut est 30 secondes.
- La plage de réglage de la valeur du cycle est de 1 à 99. Le réglage par défaut est 1.

8. MODE MÉMOIRE

Appuyez sur le bouton SELECT dans le mode veille pour entrer dans le mode mémoire. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.

- Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour afficher les différents rapports de synthèse dans l'historique. Le nombre maximum est 99.
- Seul le sommaire de la séance d'exercice des modes de programme sera enregistré dans le mode mémoire. Le démarrage rapide ne sera pas enregistré dans le mode mémoire.
- La mémoire de l'ordinateur peut enregistrer au maximum 99 ensembles de données ou 99 divisions de données. L'ordinateur enregistrera jusqu'à 99 séances d'exercice. (Exemple : Lorsque vous effectuez un compte à rebours de 1000M en ligne, vous enregistrez trois ensembles de données. Une moyenne totale et 2500M données divisées).
- Lorsque vous essayez d'enregistrer un sommaire de la séance d'exercice et que l'ordinateur ne dispose pas de suffisamment de mémoire, il effacera automatiquement les séances d'exercice les plus vieilles afin de sauvegarder les nouvelles séances d'exercices dans la mémoire.
- Plus le nombre en mémoire bas dans la liste, plus la séance d'exercice est récente.
- Vous pouvez appuyer sur le bouton SELECT pour changer l'affichage de la valeur.
- Lorsque SPLIT affiche « 00 », cela signifie qu'il s'agit de la moyenne d'entraînement totale sans divisions.

Ci-dessous, vous pouvez voir comment l'ordinateur décide de diviser les données :

Mode compte à rebours pour le temps

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

Mode compte à rebours pour les 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 programme d'intervalle

Règle	Divisions
1 cycle = 1 division	jusqu'à 35

Mode compte à rebours de distance

Règle	Divisions
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 DIVISÉES, LA DERNIÈRE DIVISION NE S'AFFICHERA PAS LORSQUE VOUS REGARDEREZ VOS DIVISIONS, MAIS SERA AJOUTÉE AU TOTAL DE LA DIVISION D'ENTRAÎNEMENT « 00 ».

Exemple : Si vous définissez 1200M et terminez la séance d'exercice, la division " 00 " affichera la moyenne totale de 1200M, mais lorsque vous regardez les divisions, vous ne verrez que deux divisions de 500M et n'aurez pas une 3e division de 200M. La même chose se produira si vous vous arrêtez à mi-chemin au cours de la séance d'exercice.

CONNEXION BLUETOOTH

Veillez 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 +



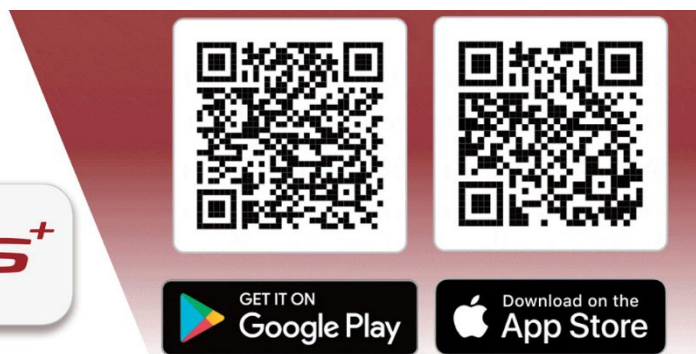
Kinomap



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.

GUIDE DE DÉPANNAGE POUR LA MACHINE À RAMER D'INTÉRIEUR

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

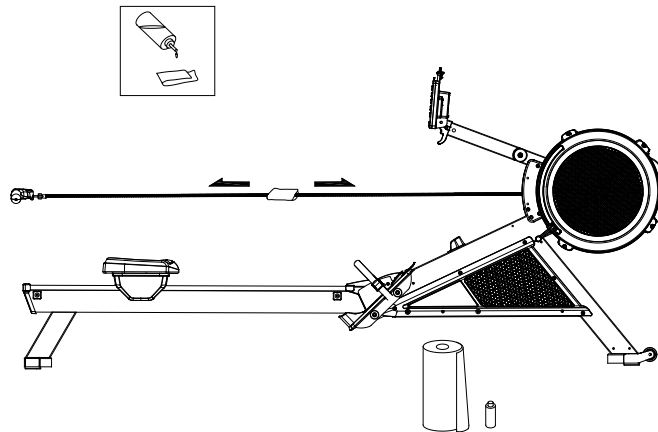
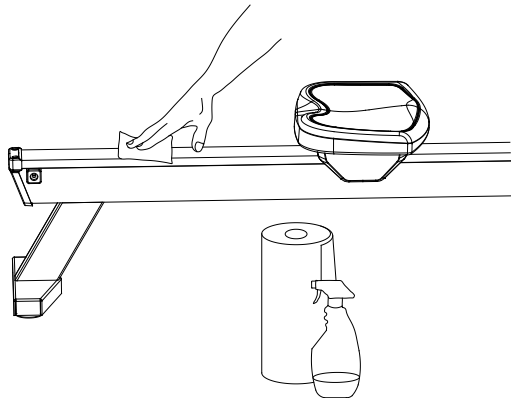
RANGEMENT

1. Pour ranger la machine à ramer, il suffit de l'entreposer dans un endroit propre et sec.
2. Pour déplacer la machine à ramer, soulevez la poignée à l'arrière de la machine à ramer et utilisez les roues de déplacement (66) situées sous le stabilisateur avant (4). Ne soulevez jamais la machine à ramer par le siège (51).
3. Pour éviter d'endommager l'électronique, retirez les piles du moniteur (19) avant de ranger la machine à ramer pour une période d'un an ou plus.

ENTRETIEN

La sécurité et l'intégrité conçues dans la machine à ramer ne peuvent être maintenues que lorsque la machine à ramer est régulièrement examinée pour détecter les dommages et l'usure. Une attention particulière devrait être accordée aux éléments suivants :

1. Tirez sur les guidons (3) et vérifiez si le système magnétique fournit une tension.
2. Nettoyez les espaces dans le support de la console (179) et le siège (51) avec un tissu absorbant.
3. En tant qu'utilisateur ou propriétaire, vous êtes responsable de vous assurer qu'un entretien régulier soit effectué.
4. Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés; sinon, la machine à ramer ne doit pas être utilisée jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
5. Utilisez seulement les composants fournis pour entretenir et réparer la machine à ramer.
6. Gardez votre machine à ramer propre en l'essuyant avec un chiffon absorbant après chaque séance d'exercice.



À toutes les 50 heures d'utilisation

Lubrifiez la chaîne en y appliquant une cuillère à thé d'huile minérale purifiée, d'huile 3-EN-UN ou d'huile à moteur 20W. Appliquez de l'huile sur un essuie-tout et passez-le plusieurs fois sur toute la longueur de la chaîne. Essuyez l'excès. Répétez si nécessaire. Ne nettoyez pas la chaîne avec n'importe quel type de nettoyeur ou solvant, par exemple WD-40.

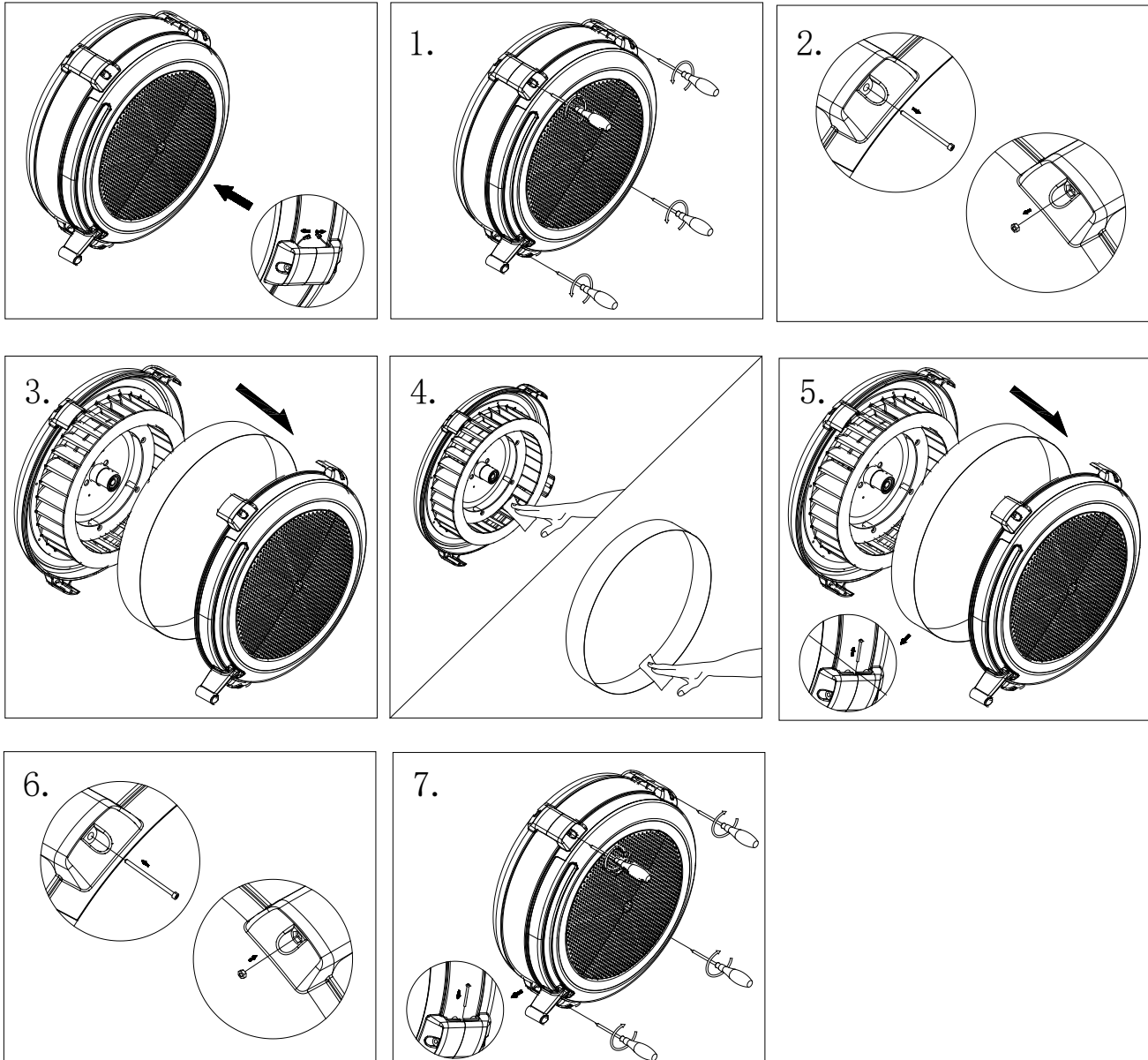
À toutes les 25 heures d'utilisation

1. Inspectez la chaîne pour vérifier si les maillons sont rigides. Si une lubrification complète n'est pas suffisante, la chaîne doit être remplacée.
2. Inspectez la connexion de la poignée de la chaîne pour vérifier l'usure. Si le trou s'est allongé ou si le boulon en forme de U est usé à mi-chemin, remplacez la connexion en entier.
3. Serrez le cordon élastique si la poignée ne revient pas jusqu'à l'enceinte du ventilateur.

4. Vérifiez l'étanchéité des vis, y compris celles utilisées lors de l'assemblage.
5. Desserrez ou serrez les écrous des articulations des bras du moniteur de performance si nécessaire.
6. Vérifiez s'il y a de la poussière à l'intérieur du volant avec une lampe de poche. Passez l'aspirateur si nécessaire.

NETTOYAGE DU VOLANT

La poussière et les peluches peuvent s'accumuler à l'intérieur du volant et sur le treillis en acier inoxydable. La poussière et les peluches limitent la circulation d'air et réduisent la résistance du ventilateur. Le volant et le treillis peuvent être nettoyés en suivant les étapes illustrées ci-dessous.



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 (coeur 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
<hr/>									
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.

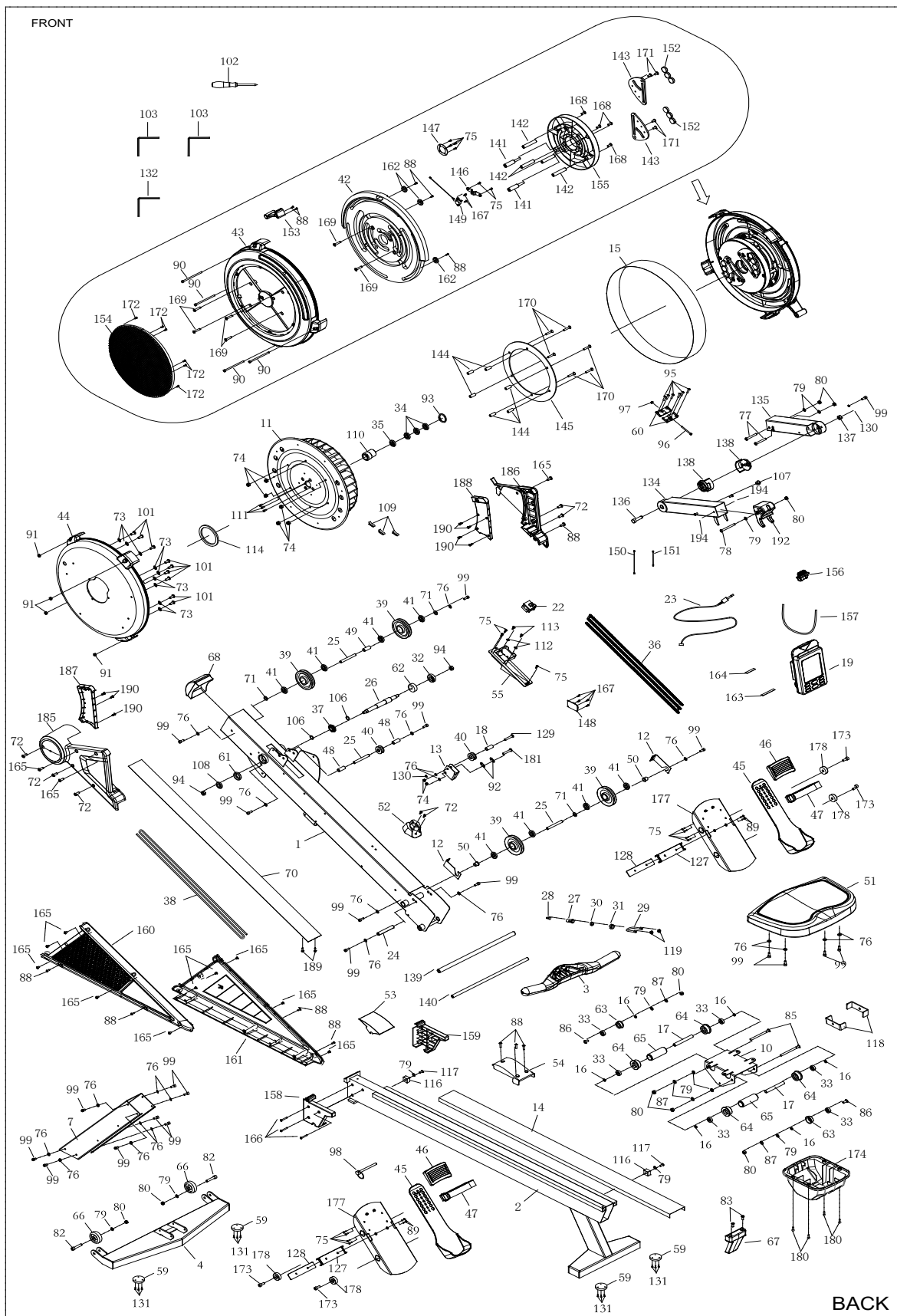


Rappel important

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

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

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Cadre du rail	1
3	Guidons	1
4	Stabilisateur avant	1
5	Repose-pieds	1
7	Support avant	1
10	Chariot du siège	1
12	Crochet pour cordon élastique	2
13	Support de la chaîne	1
14	Rail en acier inoxydable	1
15	Treillis en acier perforé	1
16	Entretoise, 8,2 x 12 x 3,2 mm	6
17	Entretoise, 8,2 x 12 x 71,6 mm	2
18	Entretoise, 6,2 x 10 x 15,5 mm	1
19	Console	1
22	Générateur	1
23	Câble du capteur	1
24	Arbre, M6 x 12 x 80 mm	1
25	Arbre, M6 x 10 x 76,5 mm	3
26	Essieu du ventilateur	1
27	Connecteur de crochet	1
28	Connecteur de chaîne	1
29	Boulon en forme de U	1
30	Entretoise intérieure	1
31	Collet extérieur	1
32	Roulement 6003RS	1
33	Roulement 608ZZ	6
34	Roulement 6201RS	3
35	Roulement à sens unique HF2016	1
36	Chaîne	1
37	Pignon	1
38	Cordon élastique	1
39	Poulie du cordon élastique	4
40	Rouleau de chaîne	2
41	Roulement 6000ZZ	8
42	Amortisseur	1
43	Carénage gauche du ventilateur	1
44	Carénage droit du ventilateur	1
45	Pédale	2
46	Support de pédale	2
47	Sangle de pédale	2
48	Entretoise, 10 x 16 x 30,5 mm	2
49	Entretoise de la poulie, 10 x 16 x 26,5 mm	1
50	Bague de poulie	2
51	Siège	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
52	Bloc de fixation de l'accoudeur	1
53	Couvercle supérieur du joint	1
54	Couvercle inférieur du joint	1
55	Base du générateur	1
57	Couvercle du côté gauche	1
58	Couvercle du côté droit	1
59	Capuchon de pied	4
60	Plaque en acier	2
61	Bague 6001	1
62	Bague 6003	1
63	Rouleau du guide	2
66	Roue de déplacement	2
67	Capuchon d'extrémité du rail	1
68	Capot du cadre principal	1
70	Couvercle inférieur	1
71	Rondelle en plastique, 10,2 x 14 x 1 mm	3
72	Vis à empreinte cruciforme, M6 x 10 mm	7
73	Rondelle de blocage, dent intérieure M6	9
74	Contre-écrou en nylon M6	8
75	Vis à empreinte cruciforme, ST4,2 x 10 mm	21
76	Rondelle plate M6	22
77	Vis à chapeau à tête creuse, M8 x 65 mm	2
78	Vis à capuchon à tête ronde, M8 x 75 mm	1
79	Rondelle plate M8	11
80	Écrou en nylon M8	1
82	Vis à chapeau à tête creuse, M8 x 45 mm	2
83	Vis à empreinte cruciforme, M6 x 16 mm	2
85	Vis à chapeau à tête creuse, M8 x 110 mm	2
86	Vis à capuchon à tête ronde, M8 x 25 mm	2
87	Rondelle de blocage M8	4
88	Vis à empreinte cruciforme, ST4,2 x 16 mm	10
89	Vis à empreinte cruciforme, M5 x 12 mm	4
90	Vis à chapeau à tête creuse, M5 x 92 mm	4
91	Écrou hexagonal M5	4
92	Crochet de chaîne	2
93	Anneau élastique	1
94	Contre-écrou en nylon M10	2
95	Vis à empreinte cruciforme, ST4,2 x 6 mm	6
96	Vis à empreinte cruciforme, M4 x 45 mm	1
97	Écrou hexagonal M4	1
98	Goupille	1
99	Vis creuse à six pans, M6 x 16 mm	21
100	Vis à empreinte cruciforme, M6 x 30 mm (filetage complet)	1
101	Vis à empreinte cruciforme, M6 x 10 mm	9
102	Tournevis	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
103	Clé Allen de 6 mm	2
106	Entretoise PU	2
107	Bouchon	1
108	Roulement 6001RS	1
109	Contrepoids	3
110	Bague de palier	1
111	Vis creuse à six pans, M4 x 12 mm	3
112	Rondelle, 12 x 3,5 x 1 mm	2
113	Vis à empreinte cruciforme, ST3,5 x 12 mm	2
114	Aimant	1
116	Butée de sécurité	1
117	Vis à capuchon à tête ronde, M8 x 20 mm	2
118	Support de butée	2
119	Contre-écrou épais en nylon M16	2
126	Vis à empreinte cruciforme, ST4 x 10 mm	8
127	Protecteur de la sangle de pédale	2
128	Plaque de butée pour la sangle de pédale	2
129	Vis à empreinte cruciforme, M6 x 30 mm (demi-filetage)	1
130	Rondelle de blocage M6	2
131	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme, ST4,2 x 19 mm	12
132	Clé Allen de 5 mm	1
134	Bras supérieur du moniteur de la console	1
135	Bras inférieur du moniteur de la console	1
136	Arbre à vis	1
137	Bague de la petite poulie	1
138	Manchon de rotation	2
139	Arbre de pédale 16 mm	1
140	Arbre de pédale 12 mm	1
141	Goupille M6 x 77 mm	2
142	Support M6 x 63 mm	4
143	Support d'aimant	2
144	Entretoise en acier inoxydable, Ø10 x Ø6 x 25 mm	6
145	Plaque en aluminium	1
146	Support du RV (réalité virtuelle)	1
147	Anneau	1
148	Carte d'adaptateur	1
149	RV (réalité virtuelle)	1
150	Fil du RV	1
151	Fil du générateur	1
152	Aimant rond	6
153	Indicateur	1
154	Filet en plastique	1
155	Base du support de l'aimant	1
156	Support du téléphone intelligent	1
157	Cordon élastique du support du téléphone intelligent	1
158	Couvercle du joint gauche	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
159	Couvercle du joint droit	1
160	Couvercle gauche	1
161	Couvercle droit	1
162	Rondelle d'épaulement	3
163	Coussin en EVA du support du téléphone intelligent,	1
164	Coussin en EVA de la base du support du téléphone	1
165	Vis à empreinte cruciforme, M6 x 12 mm	12
166	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme, ST4,2 x 35 mm	3
167	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme, ST3 x 8 mm	6
168	Vis à capuchon à tête ronde, M6 x 12 mm	4
169	Vis à tête hexagonale, M6 x 20 mm	6
170	Vis à tête hexagonale, M6 x 40 mm	6
171	Vis à empreinte cruciforme, M6 x 16 mm	4
172	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme, ST4,2 x 16 mm	6
173	Vis creuse à six pans, M8 x 20 mm	5
174	Couvercle du chariot du siège	1
177	Plaque de support du repose-pieds	2
178	Bloc d'arrêt du repose-pieds	4
180	Vis à tête cylindrique à six pans creux M5x16 mm	4
181	Vis à tête en croix M6x28 mm	1
185	Couvercle latéral gauche	1
186	Couvercle latéral droit	1
187	Couvercle intérieur gauche	1
188	Couvercle intérieur droit	1
189	Vis autotaraudeuse à tête bombée Phillips M4x16 mm	2
190	Vis autotaraudeuse à tête plate Phillips ST4,2x10 mm	7
192	Support de console large	1
193	Rouleau de siège	2
194	Vis à tête bombée M6x10 mm	2
199	Entretoise	2

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes les pièces de la machine à ramer pour une période indiquée ci-dessous à partir de la date de vente au détail, telle que déterminée par le reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou réusinées à l'option de Dyaco Canada Inc. et le soutien technique à nos concessionnaires indépendants et organismes de service. En l'absence d'un concessionnaire ou d'une organisation de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement au consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Cadre	5 years
Pièces	2 years
Main-d'oeuvre	1 year

Cette garantie s'applique uniquement aux produits à usage domestique ordinaire, et le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous : L'enregistrement de la garantie doit être complété. Visitez-nous sur www.dyaco.ca et complétez l'inscription dans les 10 jours suivant l'achat initial.

1. L'utilisation correcte de la machine à ramer conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
2. L'installation correcte conformément aux instructions fournies avec la machine à ramer.
3. Les dépenses encourues pour rendre la machine à ramer accessible à des fins d'entretien, y compris tout article qui ne faisait pas partie de la machine à ramer au moment où elle a été expédiée de l'usine.
4. Les dommages à la finition de la machine à ramer pendant l'expédition, l'installation ou après l'installation.
5. L'entretien courant de cet appareil tel que spécifié 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 RÉSULTANT DE TOUTE VIOLATION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU IMPLICITE.
Remarque : Certaines zones ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs, donc cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Les services de remboursement d'appel au consommateur. Le remboursement d'un appel de service au concessionnaire qui n'implique pas de dysfonctionnement ou de défauts de fabrication ou de matériau, pour les unités qui sont au-delà de la période de garantie, pour les unités qui sont au-delà de la période de remboursement de l'appel de service, pour la machine à ramer ne nécessitant pas de remplacement de composant, ou la machine à ramer qui n'est pas à usage domestique ordinaire.
3. Les dommages causés par des services exécutés par des personnes autres que les entreprises de service autorisées de Dyaco Canada Inc.; l'utilisation de pièces autres que les pièces originales de Dyaco Canada Inc.; ou les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, modifications, abus, mauvaise utilisation, accident, un entretien inadéquat, une alimentation électrique inadéquate ou des cas de force majeure.
4. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été supprimés ou modifiés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à un tiers.
6. Les produits qui n'ont pas de carte d'enregistrement de garantie dans leurs dossiers chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat s'il n'existe aucun dossier de garantie pour le produit.
7. CETTE GARANTIE EST EXPRESSÉMENT EN LIEU DE TOUTES AUTRES GARANTIES EXPRESSES OU IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. L'utilisation du produit dans tout environnement autre qu'un milieu résidentiel.
9. Les garanties en dehors de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez contacter votre concessionnaire local ou Dyaco Canada Inc. pour plus de détails.

SERVICE

Le reçu de vente établit la période de garantie de la main-d'œuvre si un service est requis. Si la réparation est effectuée, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux spécifiques.

Le service sous cette garantie doit être obtenu en suivant les étapes ci-dessous :

1. Contactez votre concessionnaire SOLE autorisé ou Dyaco Canada Inc.
2. Si vous avez des questions au sujet de votre nouveau produit ou de la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, à la discrétion de Dyaco Canada Inc., pendant la période de garantie sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, à la fois vers notre usine et lors du retour au propriétaire, sont à la charge du propriétaire.
4. Le propriétaire est responsable d'un emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages qui surviennent pendant l'expédition. Faites toutes les réclamations de dommages de fret avec le transporteur de fret approprié. N'EXPÉDIEZ AUCUNE UNITÉ À NOTRE USINE SANS NUMÉRO D'AUTORISATION DE RETOUR. Toutes les unités arrivant sans numéro d'autorisation de retour seront refusées.
5. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service 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 sont susceptibles d'être modifiées sans préavis. Toutes les garanties sont réalisées 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