SOLE FITNESS

Guide d'utilisation
Modèle:16608300950
Elliptique E95

Veuillez lire attentivement l'intégralité de ce manuel avant d'utiliser votre appareil elliptique.

ATTENTION : • Avant de retourner votre produit SOLE à un détaillant, ou si vous avez besoin d'aide pour l'assemblage ou le soutien technique, veuillez d'abord nous appeler pour obtenir de l'aide au 1-888-707-1880. Merci d'avoir acheté un produit SOLE.

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit 1

Instructions de sécurité importantes 2

Instructions électriques importantes 3

Instructions d'utilisation importantes 4

Instructions de transport 4

E95 Instructions d’assemblage 8

Caractéristiques de l’appareil elliptique 12

Fonction de charge 12

Fonctionnement de l’appareil elliptique 13

Connectivité Bluetooth® 15

Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque 24

Entretien général 25

Diagramme de la vue éclatée 26

Liste des pièces 27

Garantie limitée dufabricant 31

ATTENTION

CET ELLIPTIQUE EST DESTINÉ À UN **USAGE RÉSIDENTIEL UNIQUEMENT** ET EST GARANTI POUR CETTE APPLICATION. TOUTE AUTRE APPLICATION **ANNULE** CETTE GARANTIE DANS SON INTÉGRALITÉ.

SOLE

FITNESS

FÉLICITATIONS POUR VOTRE NOUVEL ELLIPTIQUE ET BIENVENUE DANS LA FAMILLE SOLE !

Nous vous remercions d'avoir acheté cet appareil elliptique Sole de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouvel appareil elliptique a été fabriqué par l'un des principaux fabricants de matériel de conditionnement physique au monde et est couvert par l'une des garanties les plus complètes qui soient. Dyaco Canada Inc. fera tout ce qui est en son pouvoir pour rendre votre expérience de propriétaire aussi agréable que possible pendant de nombreuses années.

Si vous avez des questions sur votre nouveau produit Sole ou sur la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.

Veuillez prendre le temps d'inscrire ci-dessous le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date de l'achat pour faciliter les contacts futurs. Nous apprécions la confiance que vous accordez à SOLE et nous nous souviendrons toujours que c'est grâce à vous que nous sommes en affaires. Veuillez-vous rendre sur le site www.dyaco.ca/garantie et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

Bien à vous dans le domaine de la santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du détaillant _____
Numéro de téléphone du détaillant _____
Date d'achat _____

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

Notez le numéro de série de cet

appareil de fitness dans

l'espace prévu à cet effet.



Numéro de série_____

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

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.
DANGER - Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez votre appareil elliptique SOLE de la prise électrique avant toute opération de nettoyage et/ou d'entretien.
AVERTISSEMENT - Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures, installez l'exerciseur elliptique sur une surface plane et horizontale ayant accès à une prise de courant de 115 volts et 15 ampères avec mise à la terre, l'exerciseur elliptique étant le seul à être branché sur le circuit.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'IL NE S'AGISSE D'UNE RALLONGE DE 14 AWG OU MIEUX, AVEC UNE SEULE PRISE À L'EXTRÉMITÉ : N'ESSAYEZ PAS DE DÉSACTIVER LA PRISE DE TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS OU EN MODIFIANT DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT LE CORDON D'ALIMENTATION.
Il peut en résulter un grave risque d'électrocution ou d'incendie, ainsi que des dysfonctionnements de l'ordinateur. Voir les instructions de mise à la terre, page 3.

- Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils longs. La moquette et l'exerciseur elliptique risquent d'être endommagés.
- Tenez les enfants de moins de 13 ans éloignés de cette machine. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de précaution qui peuvent causer des blessures.
- Tenir les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- N'utilisez jamais l'appareil elliptique si le cordon ou la fiche est endommagé(e). Si l'appareil elliptique ne fonctionne pas correctement, appelez votre détaillant.
- Tenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Les étincelles produites par le moteur peuvent enflammer un environnement hautement gazeux.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise de courant.
- N'essayez pas d'utiliser l'appareil elliptique à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation de l'appareil elliptique. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient été surveillées ou instruites quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

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

INSTRUCTIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

ATTENTION!

N'enlevez **JAMAIS** un couvercle sans avoir préalablement débranché l'alimentation en courant alternatif.

Si la tension varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances de l'appareil elliptique peuvent être affectées. De **telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie.** Si vous pensez que la tension est basse, contactez votre compagnie d'électricité locale ou un électricien agréé pour effectuer les tests nécessaires.

N'exposez **JAMAIS** cet appareil elliptique à la pluie ou à l'humidité. Ce produit **n'est PAS** conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou d'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température de fonctionnement est comprise entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est de 95 % sans condensation. (pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces).

INSTRUCTIONS DE MISE A LA TERRE

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de rupture de l'appareil elliptique, mettez-le à la terre.

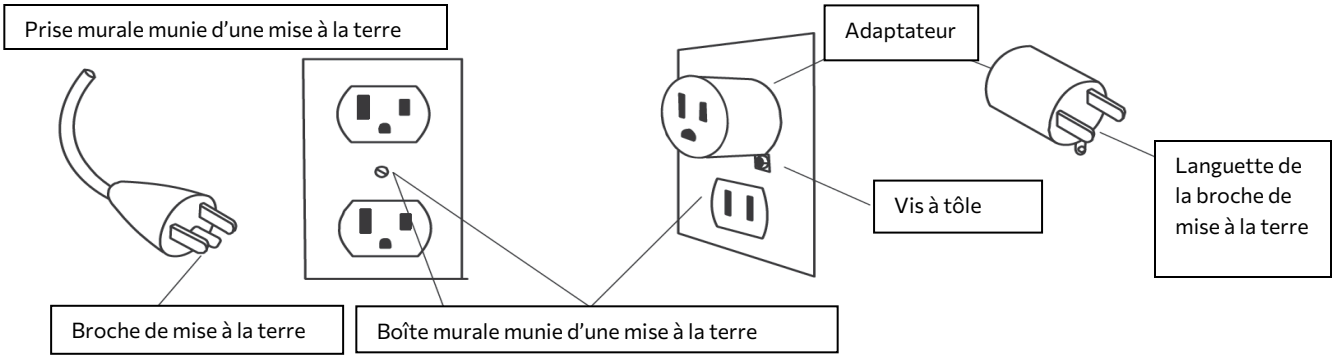
La mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

DANGER - Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute, consultez un électricien ou un réparateur qualifié.

Si le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil. Si le produit n'est pas adapté à la prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 115 volts et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire ressemblant à l'adaptateur illustré ci-dessous peut être utilisé pour connecter cette fiche à une prise bipolaire comme indiqué ci-dessous si une prise de courant correctement mise à la terre n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre (illustrée ci-dessous) puisse être installée par un électricien qualifié. La cosse rigide de couleur verte, ou autre, qui sort de l'adaptateur, doit être reliée à une terre permanente, telle qu'une prise de courant.

Le couvercle de la boîte de sortie correctement mis à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis métallique.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

- **N'**utilisez **JAMAIS** cet appareil elliptique sans avoir lu et compris les résultats de toute modification opérationnelle demandée à l'ordinateur.
- Comprenez que les changements de résistance et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance souhaité sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira progressivement à la commande.
- **N'**utilisez **JAMAIS** votre appareil elliptique pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de la maison et endommager les composants de l'exerciseur elliptique. Par mesure de précaution, débranchez l'appareil pendant un orage électrique.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous utilisez l'appareil elliptique, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre, ce qui peut entraîner des blessures graves.
- Tenez toujours le guidon lorsque vous modifiez les commandes (inclinaison, niveau, etc.).
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de contrôle de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une faible pression du doigt. Si vous avez l'impression que les touches ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale, contactez votre détaillant **SOLE**.



CONNECTEUR D'ALIMENTATION - AVANT, CÔTÉ GAUCHE DE L'APPAREIL

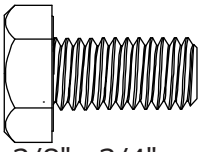
INSTRUCTIONS DE TRANSPORT

L'appareil elliptique est équipé de deux roues de transport qui s'enclenchent lorsque l'arrière de l'exerciseur elliptique est soulevé.

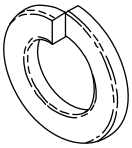
Service clientèle 1-888-707-1880
Courriel : customerservice@dyaco.ca

LISTE DU MATÉRIEL D'ASSEMBLAGE E95

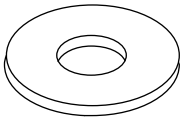
1 MATÉRIEL ÉTAPE 1



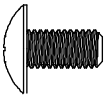
#130. 3/8" × 3/4"_
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)



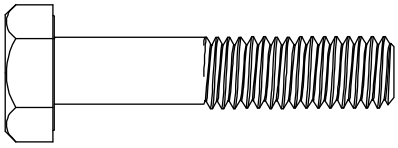
#174. Ø10 × 2T_
Rondelle fendue
(10 pièces)



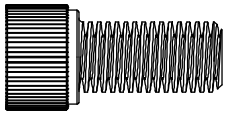
#170. Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_
Rondelle plate (10 pièces)



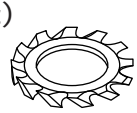
#143. M5 × 10mm
Vis à tête cruciforme
(2 pc)



#132. 3/8" × 2"_
Boulon à tête hexagonale
(4 pièces)

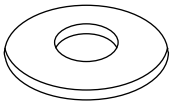


#138. 3/8" × 3/4"_
Boulon à tête creuse
(4 pièces)

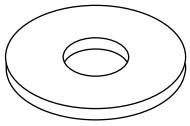


#195. Ø10_Rondelle
étoile (4 pc)

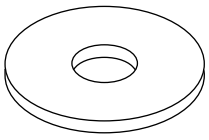
2 MATÉRIEL ÉTAPE 2



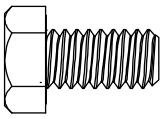
#166. Ø5/16" × Ø20 × 1.5T_
Rondelle plate (6 pièces)



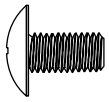
#168. Ø5/16" × Ø23 × 3T_
Rondelle plate (4 pièces)



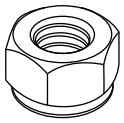
#171. Ø3/8" × 30 × 2.0T_
Rondelle plate (2 pièces)



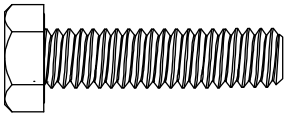
#127. 5/16" × 15mm_
Boulon à tête hexagonale
(8 pièces)



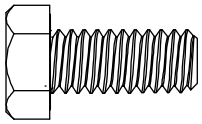
#143. M5 × 10mm
Vis à tête cruciforme
(4 pièces)



#156. M8 × 7T_
Ecrou en nylon
(2 pièces)

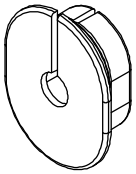


#128. 5/16" × 1-1/4"_
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)

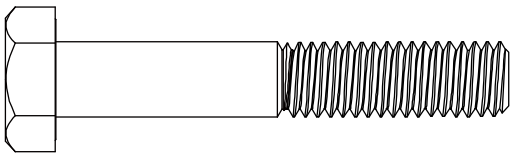


#131. 3/8" × 3/4"_
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)

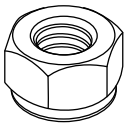
3 MATÉRIEL ÉTAPE 3



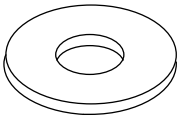
#71. Capuchon de fil d'interrupteur (2 pièces)



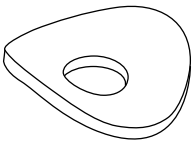
#133. 3/8" × 2-1/4"_ Boulon à tête hexagonale (6 pièces)



#159. 3/8" × 7T_ Ecrou en nylon (6 pièces)

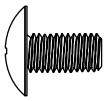


#170. Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ Rondelle plate (8 pièces)

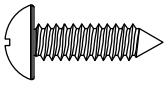


#173. Ø3/8" × 23 × 2.0T_ Rondelle courbe (4 pièces)

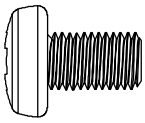
4 MATÉRIEL ÉTAPE 4



#143. M5 × 10mm Vis à tête cruciforme (22 pièces)

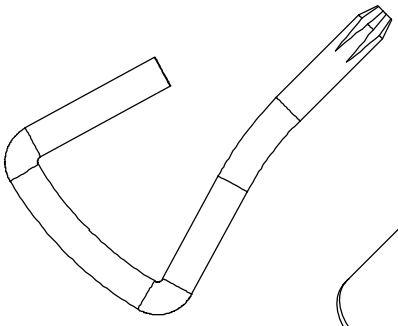


#146. 3,5 × 12mm_ Vis à tôle (24 pièces)

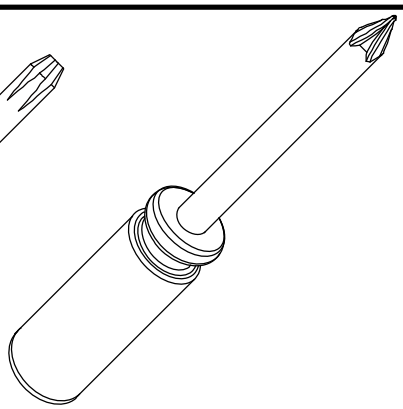


#148. M6 × 10mm Vis à tête cruciforme (4 pièces)

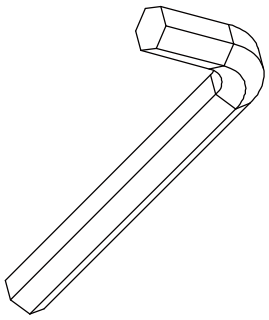
OUTILS D'ASSEMBLAGE



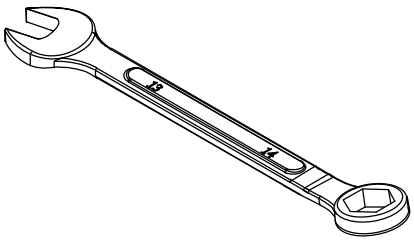
#180. Tournevis Phillips à tête courte



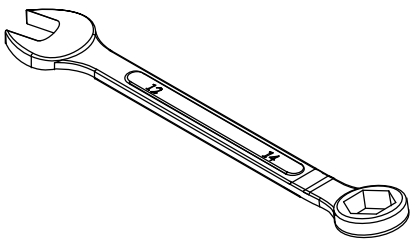
#181. Tournevis cruciforme



#182. Clé Allen en L



#183. Clé 13/14m/m



#184. Clé 12/14m/m

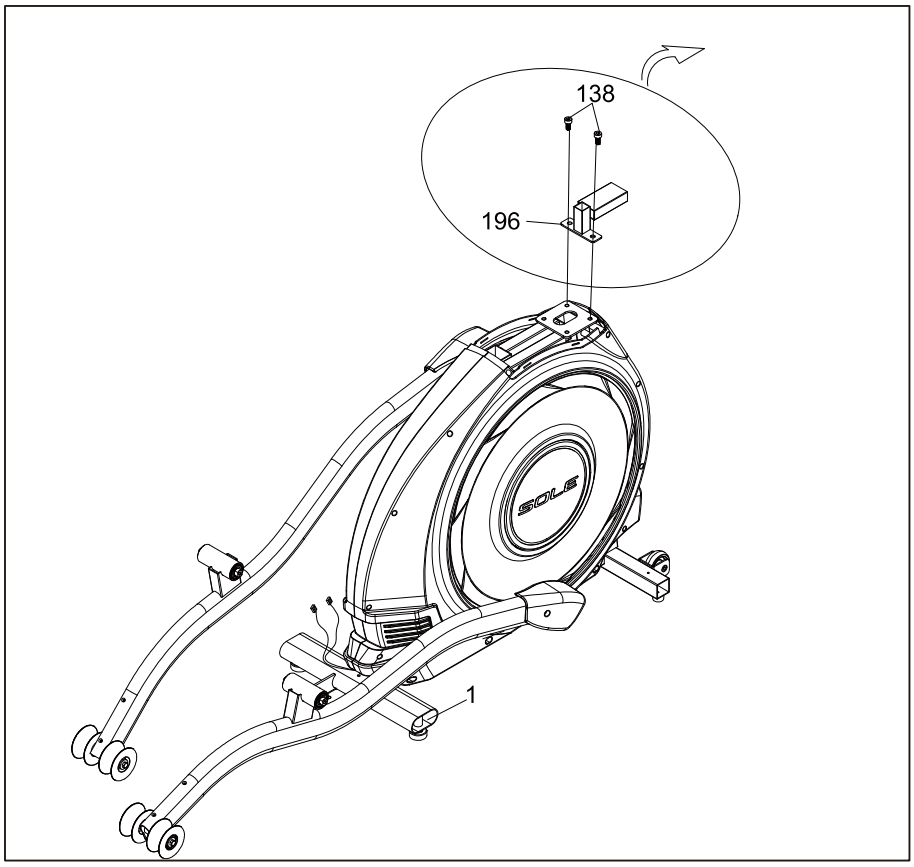
Service clientèle 1-888-707-1880
Courriel : customerservice@dyaco.ca

E95 INSTRUCTIONS D’ASSEMBLAGE

PRÉ-ASSEMBLAGE

1. l'aide d'un couteau rasoir (Box Cutter), découpez l'extérieur, le fond et le bord de la boîte le long de la ligne pointillée. Soulevez la boîte au-dessus de l'appareil et déballez-la.
2. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez qu'elles ne sont pas endommagées ou manquantes. Si vous trouvez des pièces endommagées ou manquantes, contactez immédiatement votre détaillant.
3. Repérez l'ensemble du matériel. Retirez d'abord les outils. Retirez la quincaillerie pour chaque étape, selon les besoins, afin d'éviter toute confusion. Les numéros entre parenthèses (**#)** dans les instructions sont les numéros d'articles du plan d'assemblage à titre de référence.

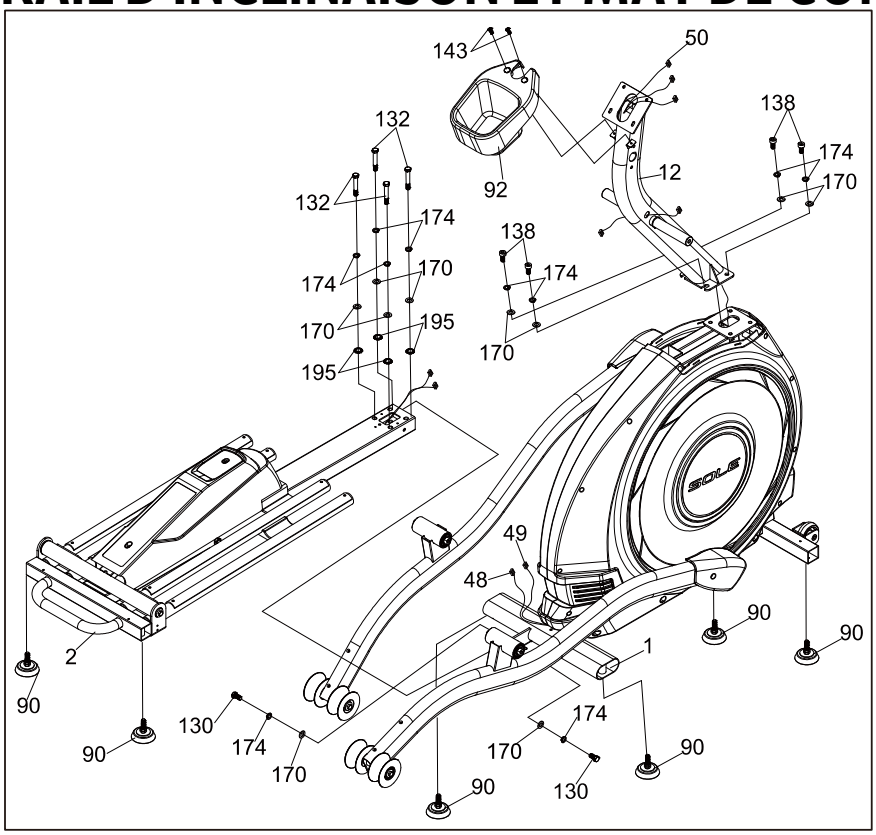
RETIRER LE STABILISATEUR D'EXPÉDITION



Utiliser la clé Allen M8_L (**182)** pour débloquer les deux boulons à tête creuse, qui se trouvent sur le cadre principal pour fixer le tube du mât, afin de retirer et de disposer du stabilisateur d’expédition (**196**).

E95 INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

1 RAIL D'INCLINAISON ET MÂT DE CONSOLE



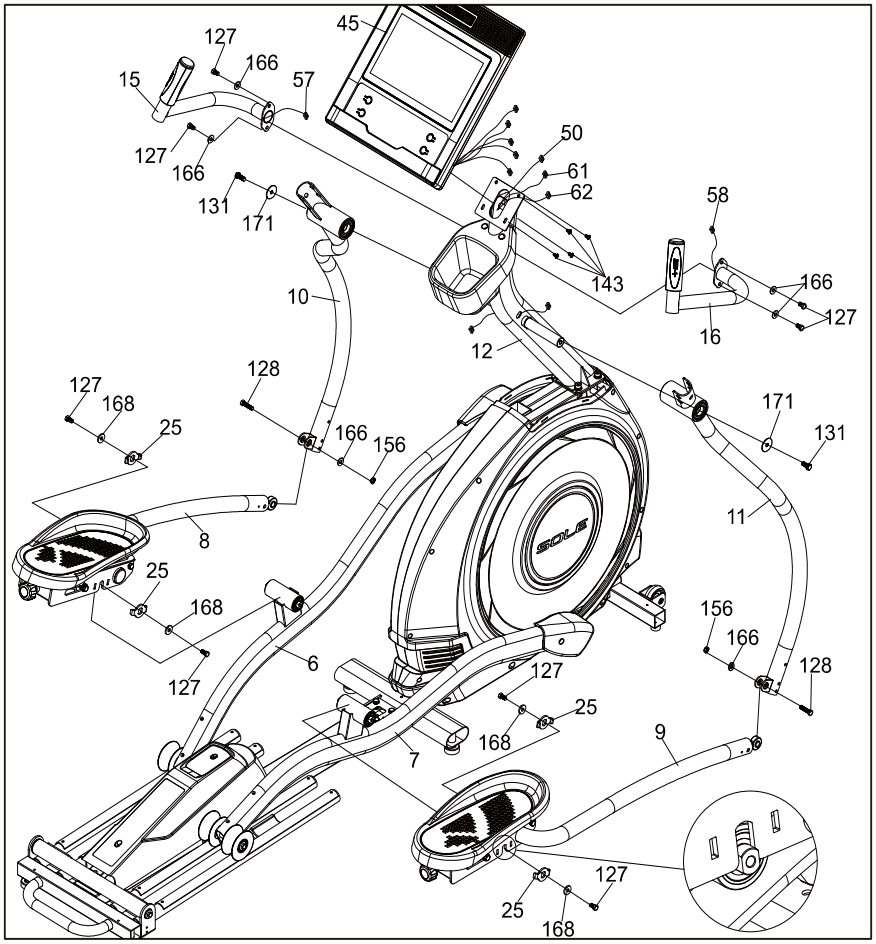
MATÉRIEL ÉTAPE 1

#130. 3/8" × 3/4"_ Boulon à tête hexagonale (2 pièces)
#132. 3/8" × 2"_ Boulon à tête hexagonale (4 pièces)
#138. 3/8" × 3/4"_ Boulon à tête creuse (4 pièces)
#143. M5 × 10mm Vis à tête cruciforme (2 pièces)
#170. Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Rondelle plate (10 pièces)
#174. Ø10 × 2T_ Rondelle fendue (10 pièces)
#195. Ø10_Rondelle étoile (4 pièces)

1. Installer 6 pieds de réglage (**90)** sur le stabilisateur avant et le stabilisateur central du cadre principal (**1)** et sur le stabilisateur arrière de l'ensemble du rail d'inclinaison (**2**).
2. Installer le rail d'inclinaison (**2)** dans le support en U du cadre principal (**1)**. Fixer avec les six boulons et le matériel associé comme suit : Depuis les côtés, installez 2 boulons à tête hexagonale (**130**) avec 4 boulons à tête hexagonale (**132**), (REMARQUE : NE PAS serrer tous les boulons) 6 rondelles fendues (**174**), 6 rondelles plates (**170**) et 4 rondelles en étoile (**195**), comme indiqué dans la figure 1, et serrez avec la clé (**183**). (Veuillez serrer toutes les ferrures après l'assemblage de tous les composants)
3. Connecter le faisceau à 3 fils : Cordon d'alimentation du moteur d'inclinaison (**48**) au câble récepteur femelle provenant de l'assemblage du rail d'inclinaison (**2)**. Branchez le connecteur à trois broches du capteur de position : Fil de connexion du moteur d'inclinaison (**49**) au récepteur femelle provenant de l'ensemble de rails d'inclinaison (**2**).
4. Faites passer le câble de l'ordinateur (**50**) à travers le mât de la console (**12**), tirez l'extrémité opposée de ce lien torsadé à travers le mât de la console (**12**) jusqu'à ce que le câble sorte par le haut. Installer le mât de la console (**12**) dans le support de réception situé en haut du cadre principal (**1)**. Installez 4 boulons à tête cylindrique (**138**) avec 4 rondelles fendues (**174**) et 4 rondelles plates (**170**) et serrez à l'aide de la clé Allen en L (**182**) fournie. Tirez légèrement sur le câble de l'ordinateur en haut du mât pendant l'installation. Cela permet d'éviter que le câble ne soit pincé et court-circuité lors de l'assemblage du mât de la console.
5. Installez le porte-bouteille (**92**) sur le mât de la console (**12)** à l'aide de deux vis cruciformes (**143)** et serrez-les à l'aide du tournevis cruciforme fourni. **181**).

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

2 BRAS INFÉRIEURS DU GUIDON



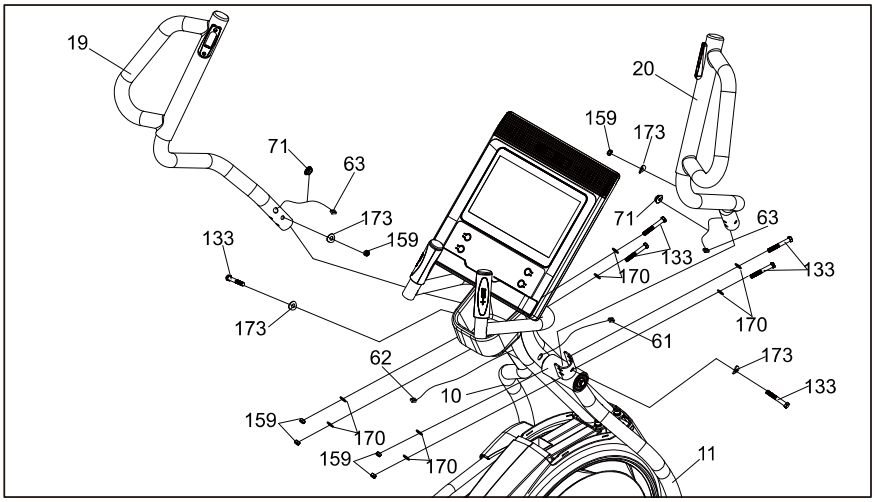
MATÉRIEL ÉTAPE 2

#127. 5/16" × 15mm_ Boulon à tête hexagonale (8 pièces)
#128. 5/16" × 1-1/4"_ Boulon à tête hexagonale (2 pièces)
#131. 3/8" × 3/4"_ Boulon à tête hexagonale (2 pièces)
#143. M5 × 10mm Vis à tête cruciforme (4 pièces)
#156. M8 × 7T_ Ecrou en nylon (2 pièces)
#166. Ø5/16" × Ø20 × 1.5T_ Rondelle plate (6 pièces)
#168. Ø5/16" × Ø23 × 3T_Rondelle plate (4 pièces)
#171. Ø3/8" × 30 × 2.0T_ Rondelle plate (2 pièces)

1. Aligner la plaque de la barre de pédale (**G)** (**8)** et l'axe du pied du bras de pédale gauche (**6**), puis l'insérer. Fixer l'axe de fixation (**25**) avec 2 rondelles plates (**168**) et 2 boulons à tête hexagonale (**127)** à l'aide d'une clé (**184**). Procéder de la même manière pour fixer l'ensemble de la barre de pédale (**D**) (**9**) sur le bras de pédale droit (**7**).
2. Installer les guidons inférieurs gauche et droit (**10**) (**11)** sur les côtés gauche et droit des arbres de mât de la console, respectivement, et les fixer à l'aide de boulons à tête hexagonale (**131)** et de rondelles plates (**171)** à l'aide de la clé (**183**).
3. Détachez le roulement de l'extrémité de la tige sur l'assemblage de la barre de pédale (**G**) (**8**). Insérez le boulon à tête hexagonale (**128**) à travers le support de roulement de l'extrémité de la tige sur le guidon inférieur (**G)** (**10**) et utilisez une clé (**183&184**) pour le serrer avec la rondelle plate (**166**) et l'écrou en nylon (**156)** dans le support de roulement de l'extrémité de la tige sur le guidon inférieur gauche (**10**). Fixer le guidon inférieur (**D)** (**11**) et l'assemblage de la barre de pédale (**D**) (**9**) de la même manière et avec la même visserie.
4. Faites passer le câble de pulsation (**57)** de l'assemblage du pouls gauche (**15**) par le trou rond gauche du mât de la console et tirez le câble de pulsation (**57)** vers le haut du mât de la console. Fixez le côté gauche du mât de la console avec deux boulons à tête hexagonale (**127**) et deux rondelles plates (**166)** à l'aide de la clé (**184**). De la même manière, faites passer le câble de pulsation (**58)** de l'assemblage du pouls droit (**16**) par le trou rond droit du mât de la console et tirez le câble de pulsation (**58)** vers le haut du mât de la console, puis fixez-le sur le côté droit du mât de la console.

5. Branchez tous les connecteurs à l'arrière de la console : le câble de l'ordinateur (**50**), les deux câbles de pulsation (**57&58**), le câble de la poignée de résistance (**61**) et le câble de la poignée d'inclinaison (**62**). Fixez la console (**45**) sur la plaque de montage de la console à l'aide de 4 vis cruciformes (**143**) en les serrant avec un tournevis cruciforme (**181**).

3 POIGNÉES SUPÉRIEURES



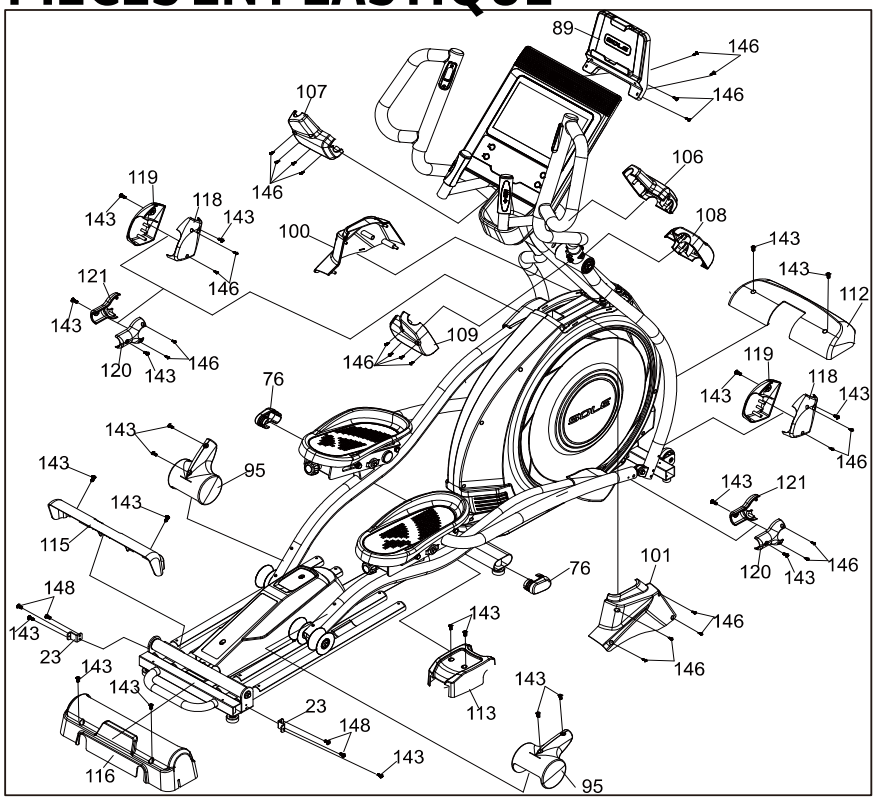
MATÉRIEL ÉTAPE 3

#71. Capuchon de fil d'interrupteur (2 pièces)
#133. 3/8" × 2-1/4"_ Boulon à tête hexagonale (6 pièces)
#159. 3/8" × 7T_Ecrou en nylon (6 pièces)
#170. Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ Rondelle plate (8 pièces)
#173. Ø3/8" × 23 × 2.0T_ Rondelle courbe (4 pièces)

1. Insérer le guidon supérieur gauche (**19)** sur le guidon inférieur gauche et le fixer avec 3 boulons à tête hexagonale (**133**), 4 rondelles plates (**170**), 2 rondelles courbes (**173**) et 3 écrous en nylon (**159**) à l'aide de 2 clés (**183**&**184**). Procéder de la même manière pour fixer le guidon supérieur droit (**20**) sur le guidon inférieur droit.
2. Connectez le fil de la poignée de résistance supérieure (**61)** au fil de la poignée de résistance/inclinaison inférieure (**63**), rangez-les dans le tube du cadre et enclenchez le capuchon du fil de l'interrupteur (**71)** sur le mât de la console. Connecter à nouveau le fil de la poignée d'inclinaison supérieure (**62**) au fil de la poignée de résistance/inclinaison inférieure (**63**) et le ranger dans le tube du cadre. Enclencher le capuchon du fil de commutation (**71**) sur le mât de la console.

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

4 PIÈCES EN PLASTIQUE



MATÉRIEL ÉTAPE

#143. M5 × 10mm
Vis à tête cruciforme
(22 pièces)
#146. 3,5 × 12mm_
Vis à tôle(24 pièces)
#148. M6 × 10mm
Vis à tête cruciforme
(4 pièces)

1. Faites correspondre les couvercles de bras de connexion B (**G)** et (**D)**, (**121**) et (**120**), sur l'ensemble de barre de pédale (**G)** (**8**) et fixez-les avec 2 vis à tête cruciforme (**143**) et 2 vis à tôle (**146**). Ensuite, faire correspondre les couvercles de bras de connexion A (**D)** et (**G)**, (**118**) et (**119**), sur la partie inférieure du guidon inférieur (**G**) (**10**) et les fixer avec 2 vis cruciformes (**143**) et 2 vis à tôle (**146)** à l'aide d'un tournevis cruciforme court (**180**). Répéter pour l'autre côté.
2. Installer les couvre-roues coulissants (**95**) au-dessus de chaque côté des roues coulissantes en uréthane et les fixer avec 4 vis cruciformes (**143)** à l'aide d'un tournevis cruciformes (**181**).
3. Utiliser 2 vis cruciformes (**143)** pour fixer le couvercle du stabilisateur avant (**112**) sur le stabilisateur avant à l'aide d'un tournevis cruciformes (**181**).
4. Installez les supports de couvercle (**23**), avec le trou pour le montage du couvercle en plastique sur la languette pliée vers l'arrière et fixez-les sur l'assemblage du rail d'inclinaison (**2)** avec 4 vis à tête cruciforme (**148**). Installer le couvercle du rail inclinable (**115**) sur la base du rail avec 2 vis cruciformes (**143)**. Fixer le couvercle de la barre arrière (**116**) sur le stabilisateur arrière et les supports de couvercle (**23**) avec 4 vis à tête cruciforme (**143)** à l'aide d'un tournevis à tête cruciforme (**181**).
5. Fixer le couvercle inférieur (**113**) sur l'ensemble du rail d'inclinaison (**2)** avec deux vis à tête cruciforme (**143)** à l'aide d'un tournevis à tête cruciforme (**181**).
6. Installer les couvercles du guidon (**106** & **107, 108** & **109**) sur les connexions de l'axe du guidon et les fixer avec 4 vis à tôle (**146) à l'aide** d'un tournevis à tête cruciforme (**181**).
7. Faire correspondre les couvercles droit et gauche du mât de la console (**100 et 101**). Installer les couvercles avec 4 vis à tôle (**146)** sur le mât de la console (**12**).
8. Installez le support de tablette (**89**) à l'arrière de la console à l'aide de 4 vis à tôle (**146**).
9. Emboîter les deux bouchons ovales (**76)** sur les deux extrémités du tube du stabilisateur.

CARACTÉRISTIQUES DE L'APPAREIL ELLIPTIQUE



PÉDALE RÉGLABLE
Pour régler l'angle des pédales, tournez le bouton rouge situé à l'arrière des deux pédales. La pédale **monte** lorsqu'elle est tournée dans le sens **des aiguilles d'une montre** ; la pédale **descend** lorsqu'elle est tournée dans le sens **inverse des aiguilles d'une montre.**
** Veillez à régler les deux pédales dans la même position.

RÉGLAGE DE L'INCLINAISON
Le E95 est doté d'une fonction d'inclinaison qui augmente encore la variété de vos séances d'entraînement. Lorsque l'inclinaison est à son niveau le plus bas, vous bénéficiez d'un entraînement elliptique normal. Lorsque l'inclinaison augmente, vous sentez que vos genoux montent plus haut à chaque pas, ce qui signifie que vous sollicitez davantage de fibres musculaires, en raison de l'amplitude accrue des mouvements.

Le E95 est doté d'une inclinaison motorisée contrôlée par ordinateur. L'inclinaison peut être commandée par les boutons de la console ou par les bras pivotants. Elle s'ajuste automatiquement via le moteur d'inclinaison lorsque vous vous entraînez à l'aide du programme d'entraînement intégré.

Chargement sans fil

Fonction de chargement sans fil :

Chargez votre appareil pendant votre séance d'entraînement en le plaçant correctement à l'intérieur du boîtier/de la zone de chargement sans fil.

NOTE :



** Pour un résultat optimal, votre appareil doit être réglé en orientation paysage.

** L'icône "charge" de votre appareil indique qu'il est en train de se charger.

*** Il fournit jusqu'à 10 watts d'énergie pour de nombreux téléphones portables compatibles avec les fonctions de charge sans fil.

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

FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL ELLIPTIQUE

SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE CONTRÔLE

CONSOLE E95



MISE SOUS TENSION

Lorsque l'appareil elliptique est branché, la console s'allume automatiquement. Ce modèle est branché directement sur 115 VAC et un interrupteur d'alimentation est situé à l'endroit où le cordon d'alimentation se branche sur l'appareil, sur le côté gauche, près de l'avant.

ATTENTION

MODE **VEILLE** Votre console est livrée en "mode veille" avec différentes fonctionnalités au choix :
ON L'appareil passe en mode économie d'énergie après 15 minutes d'inactivité.
OFF La console reste allumée tant que l'appareil est sous tension.
RETAIL La console lance la vidéo de démonstration après 3 minutes d'inactivité.
Sur les écrans **TFT**, cliquez sur "Mode veille" sous Paramètres pour passer d'une fonction à l'autre.

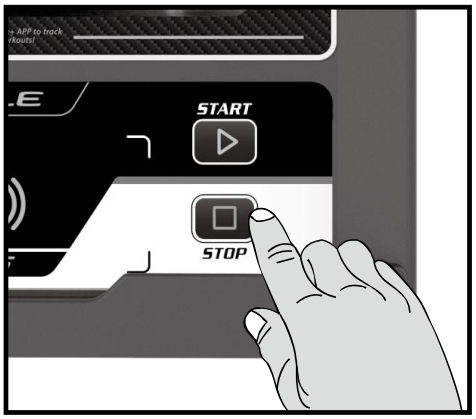
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

INFORMATIONS DE BASE

L'appareil elliptique est doté d'un système intégré de surveillance de la fréquence cardiaque. Il suffit de saisir les **capteurs de fréquence cardiaque** sur le guidon fixe ou de porter l'émetteur de la ceinture thoracique. Cela peut prendre quelques secondes. La **fenêtre de pouls** affichera votre fréquence cardiaque en battements par minute. La ceinture thoracique est une méthode de lecture de la fréquence cardiaque plus précise et plus fiable. Les capteurs de pouls manuels sont sujets à des lectures erronées en fonction de la physiologie de l'utilisateur et de ses habitudes d'entraînement, notamment la façon dont il tient les capteurs ou la transpiration qu'il a dans les mains.

Un message sur les calories : Les valeurs caloriques indiquées sur chaque appareil d'exercice, que ce soit dans une salle de sport ou à la maison, ne sont pas exactes et ont tendance à varier considérablement. Elles servent uniquement de guide pour suivre vos progrès d'une séance d'entraînement à l'autre. Le seul moyen de mesurer avec précision votre dépense calorique est de le faire dans un environnement clinique, en utilisant une multitude d'appareils. En effet, chaque personne est différente et brûle des calories à un rythme différent.

TOUCHE D'ARRÊT



Le bouton **Stop** a plusieurs fonctions.
Le fait d'appuyer une fois sur la touche **Stop au** cours d'un programme **met** celui-ci **en pause.** Si vous avez besoin d'aller boire un verre, de répondre au téléphone ou de toute autre chose susceptible d'interrompre votre entraînement, cette fonction est très utile. Pour reprendre l'entraînement pendant la **pause,** il suffit d'appuyer sur la touche **Start.** Si vous appuyez deux fois sur la touche **Stop au** cours d'une séance d'entraînement, le programme se termine et un **résumé de la séance d'entraînement s**'affiche.

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

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

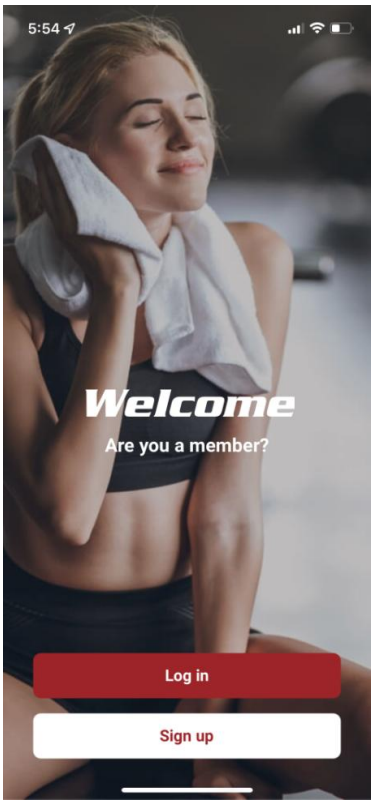
Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice, Sole a ajouté une nouvelle fonctionnalité passionnante à ce produit. Votre nouvel appareil d'exercice est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permettra d'interagir avec les smartphones ou tablettes iOS et Android compatibles via l'application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

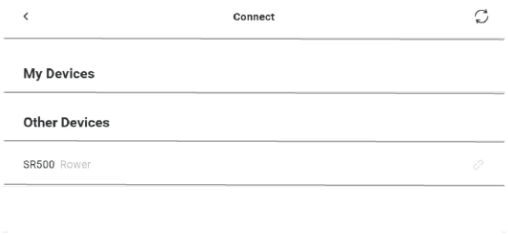
Il suffit de télécharger l'application gratuite SOLE+ sur l'Apple Store ou Google Play, et de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre appareil d'exercice.

L'application Sole+ vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites de fitness en nuage (Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness ou Fitbit), et d'autres encore sont à venir.

Synchronisation de l'application avec votre appareil d'exercice :

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







Une fois l'équipement détecté, appuyez sur Connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur la console de l'équipement. Vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre nouveau produit Sole !

Le dispositif Bluetooth de l'équipement d'exercice peut également être connecté à un émetteur de ceinture thoracique de fréquence cardiaque sans fil Bluetooth. L'émetteur de ceinture thoracique peut toujours se connecter à l'équipement d'exercice même si l'application a déjà été connectée à l'équipement d'exercice.

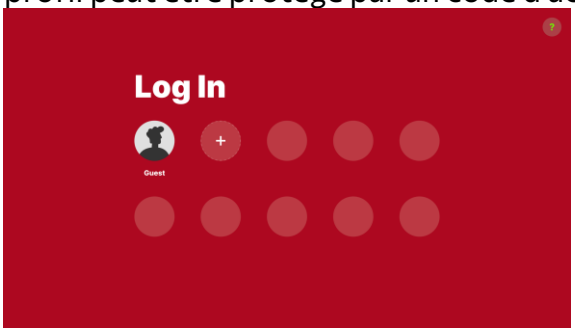
L'appareil d'entraînement peut également lire de la musique sans fil via Bluetooth. Activez la fonction Bluetooth de votre téléphone portable ou de votre tablette. Recherchez le nom "Bt-speaker" dans le menu Bluetooth de votre appareil. Appuyez sur pour vous connecter. Votre appareil peut maintenant transmettre de la musique à l'équipement d'entraînement.

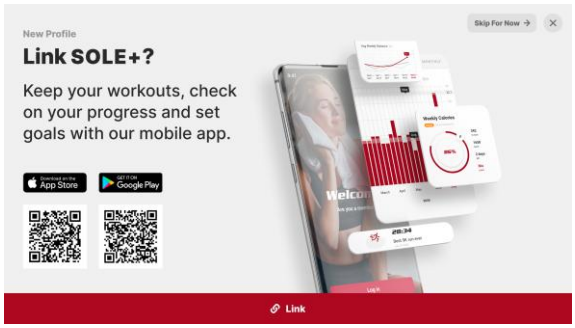
Fonctionnement de l'écran tactile

Utilisez la console à écran tactile pour choisir parmi une variété de programmes d'entraînement et de tests de condition physique prédéfinis, et pour profiter du contenu multimédia de votre choix lorsque vous êtes en déplacement.
Les images de l'interface utilisateur (IU) figurant dans le manuel reflètent la version du logiciel au moment où le produit a été fabriqué. La version du logiciel peut être mise à jour occasionnellement pour inclure de nouvelles fonctionnalités ou réparer des bogues lorsqu'elle est connectée à l'internet. Ces mises à jour peuvent modifier les images de l'interface utilisateur sur la console et ne plus correspondre aux images du manuel.

Pour commencer

Lors du premier lancement, la console vous invite à entrer en tant qu'invité ou à créer un nouveau profil. Il est recommandé de configurer votre profil : il permet à votre appareil de mémoriser vos paramètres physiques, vos programmes favoris et vos modèles ; vous disposerez de votre programme personnalisé avec un modèle d'intensité réglable, et vos enregistrements d'entraînement pourront être synchronisés avec l'application mobile SOLE+. Appuyez sur + pour créer un nouveau profil. Un maximum de 9 profils peut être créé. Chaque profil peut être protégé par un code d'accès.

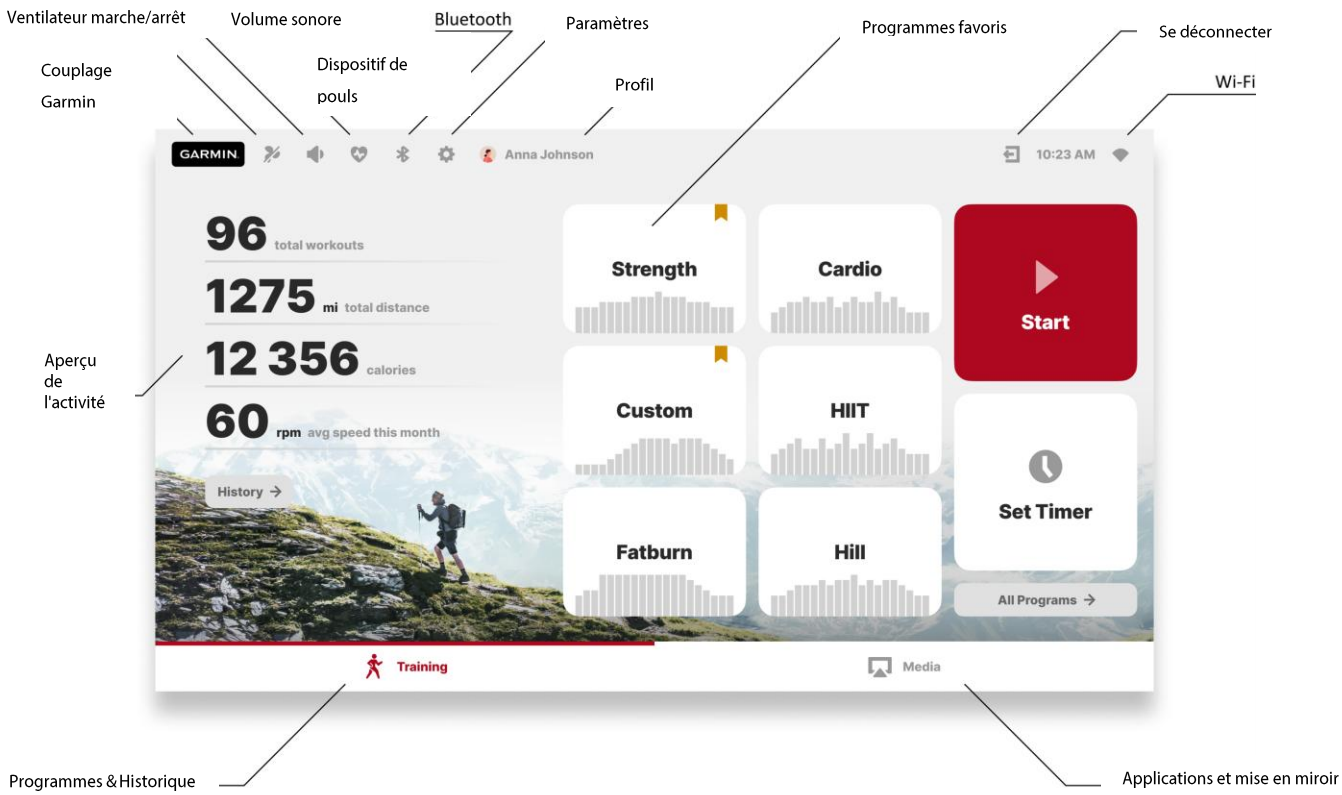




Pour relier un compte SOLE+, scannez le code QR sur l'écran de la console pour télécharger l'application mobile. Une fois l'application installée et l'enregistrement terminé, appuyez sur "Link" en bas de l'écran de la console, puis ouvrez la caméra de lecture du code QR dans votre application SOLE+ et scannez le code QR une fois de plus pour lier votre profil local au compte SOLE+. N'oubliez pas que le profil de votre console ne peut pas être lié à plusieurs comptes SOLE+ en même temps. Si vous sautez cette étape, vous pourrez y accéder à nouveau plus tard dans les paramètres du profil.
Écran d'accueil

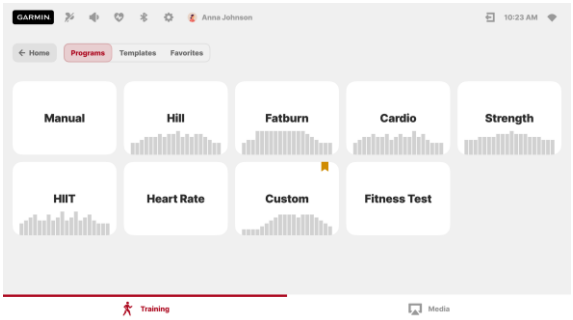
L'écran principal de la section Entraînement affiche une vue d'ensemble de votre activité et propose des raccourcis vers les modes d'entraînement les plus fréquemment utilisés : un démarrage immédiat, un entraînement chronométré contrôlé manuellement ("Timer") et jusqu'à 6 programmes que vous avez marqués comme favoris sont disposés sur cette page pour vous permettre d'y accéder rapidement.
Si vous êtes en mode invité, vous pouvez définir votre âge et votre poids ici ; cela aidera l'appareil à calculer votre résumé d'entraînement avec plus de précision.

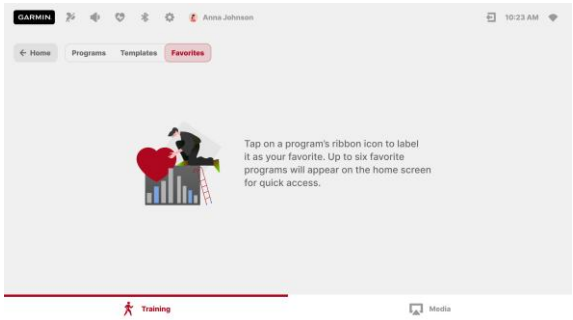
Service clientèle 1-888-707-1880
Courriel : customerservice@dyaco.ca



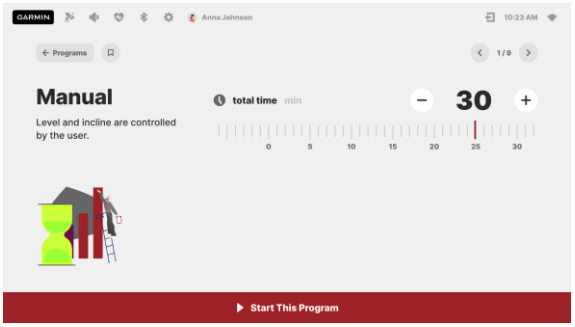
Programmes d'entraînement

Pour accéder à toutes les catégories de programmes disponibles, appuyez sur "Tous les programmes" sur l'écran d'accueil. Une fois à l'intérieur, vous pouvez utiliser les onglets en haut de l'écran pour basculer entre Tous les programmes, Modèles et Favoris.





Tapez sur l'une des cartes de programme pour ouvrir une page de configuration du programme, où vous pouvez en savoir plus sur le programme, définir les propriétés de votre séance d'entraînement ou continuer à naviguer en appuyant sur les boutons fléchés dans le coin supérieur droit de l'écran. Pour ajuster les paramètres de la séance d'entraînement, vous pouvez faire glisser la règle, appuyer sur les boutons + et - ou appuyer sur le chiffre pour ouvrir un pavé numérique et saisir directement la valeur.





Le programme **manuel (Timer)** est un entraînement chronométré dont le niveau de résistance et l'inclinaison sont contrôlés manuellement à tout moment de l'entraînement.

Les programmes Hill, Fatburn, Cardio, Strength et **HIIT** suivent des schémas prédéfinis de changement de niveau et d'inclinaison. Les paramètres de durée totale et de niveau maximal définissent la durée et l'intensité globale de votre entraînement.

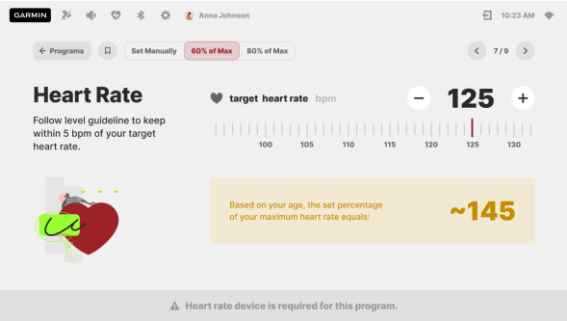
Le niveau de difficulté intégré pour chaque segment est indiqué dans le tableau ci-dessous. Toutefois, si vous modifiez le niveau maximum sur la page de configuration du programme avant de commencer, tous les segments du programme seront ajustés proportionnellement.

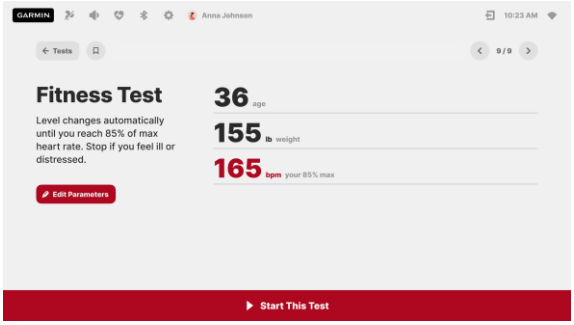
Programme	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Colline	Niveau	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7	5	5	4	4	3	3	3	2	1
	Inclinaison	1	1	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	3	3	1	1
Brûlures de graisse	Niveau	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1
	Inclinaison	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
Cardio	Niveau	1	2	3	5	6	7	6	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	5	2	1
	Inclinaison	1	1	5	5	6	2	2	2	6	2	2	2	6	1	1	1	5	1	1	1
La force	Niveau	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	8	8	8	6	4	1
	Inclinaison	1	1	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
HIIT	Niveau	1	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	1
	Inclinaison	1	1	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	1	1

Le programme de **fréquence cardiaque** utilise la résistance pour contrôler votre fréquence cardiaque. Le niveau de résistance augmente progressivement jusqu'à ce que vous atteigniez votre fréquence cardiaque cible, puis s'ajuste automatiquement pour vous maintenir à moins de 5 bpm de votre objectif. Un cardiofréquencemètre est nécessaire pour ce programme.

Sur la page de configuration du programme, vous pouvez soit définir directement le nombre de bpm cible, soit sélectionner 60 % ou 80 % de votre fréquence cardiaque maximale prédite par votre âge, ce qui permet à l'appareil de calculer automatiquement votre cible. Si vous choisissez la deuxième option, assurez-vous d'avoir indiqué votre âge à l'appareil, sinon les calculs seront basés sur les valeurs par défaut. Le programme se termine lorsque le temps est écoulé ou si votre fréquence cardiaque est supérieure de 20 % à l'objectif.

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



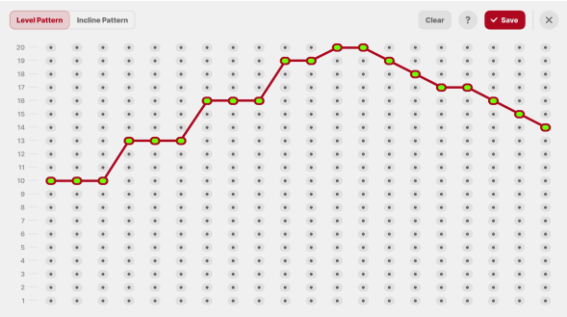


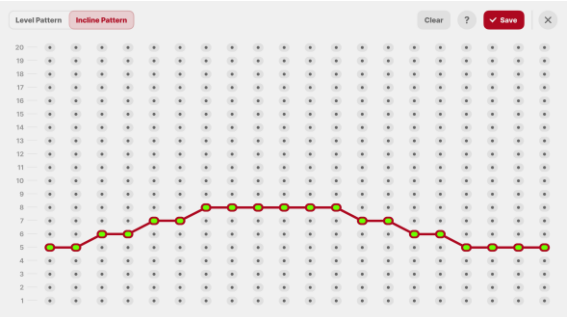
Le **test de condition physique** est basé sur le protocole YMCA et est un test sous-maximal qui utilise des niveaux de travail prédéterminés et fixes qui sont basés sur les lectures de votre fréquence cardiaque au fur et à mesure que le test progresse. Le test dure entre 6 et 15 minutes, en fonction de votre niveau de forme. Le test se termine lorsque votre fréquence cardiaque atteint 85 % du maximum à tout moment du test, ou si votre fréquence cardiaque est comprise entre 110 bpm et 85 % à la fin des deux étapes consécutives. À la fin du test, votre score VO2 max s'affiche sur la console. VO2 max est l'abréviation de ‘’Volume of Oxygen uptake’’ (volume d'absorption d'oxygène), qui mesure la quantité d'oxygène dont vous avez besoin pour effectuer un travail donné.

Le protocole YMCA utilise deux à quatre étapes de 3 minutes d'exercice continu. Sur la page de configuration du test, veillez à corriger vos paramètres physiques s'ils ne sont pas corrects ; cette information déterminera les résultats de votre test.

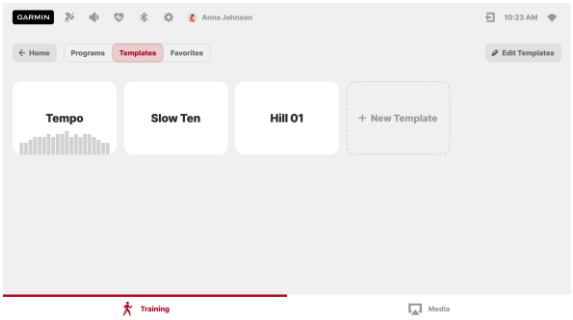
Avant le test,

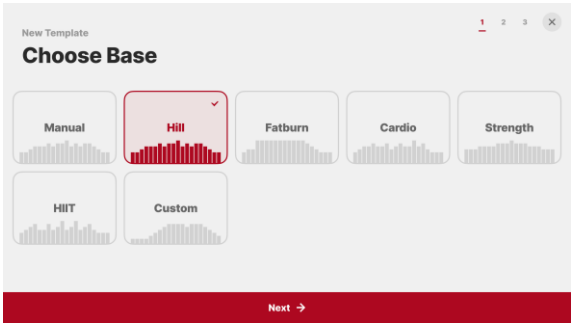
- assurez-vous d'être en bonne santé ; consultez votre médecin avant d'effectuer tout exercice si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants ;
- veillez à vous échauffer et à vous étirer avant de passer le test ;
- ne pas prendre de caféine avant l'examen.





Custom est un programme dont les modèles d'intensité sont entièrement personnalisables. Sur la page du programme, cliquez sur "Ajouter un modèle" pour commencer à le modifier. Reliez les points pour cartographier votre charge de travail à travers les 20 segments du programme, du plus facile en bas au plus difficile en haut. Les modèles créés peuvent être modifiés ultérieurement à tout moment. La durée de chaque segment dépend du temps total sélectionné - vous pouvez le définir juste avant le début.





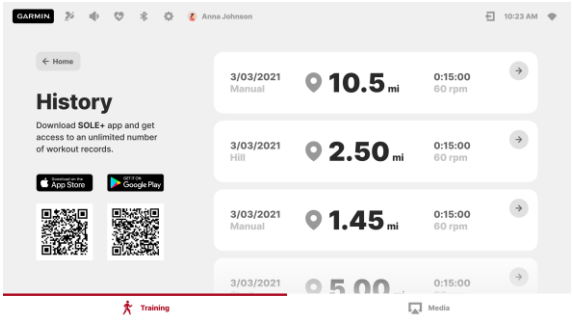
Les modèles sont des programmes prédéfinis avec un ensemble de paramètres conservés. Les programmes peuvent être sauvegardés en tant que modèles une fois terminés, ou vous pouvez en créer un à partir de zéro dans l'onglet Modèles : cliquez sur le bouton "Nouveau modèle", choisissez votre programme de base, puis sauvegardez-le avec des propriétés adaptées. Un maximum de 12 programmes modèles peut être stocké. Pour supprimer les modèles indésirables, cliquez sur "Modifier les modèles" dans l'onglet Modèles.

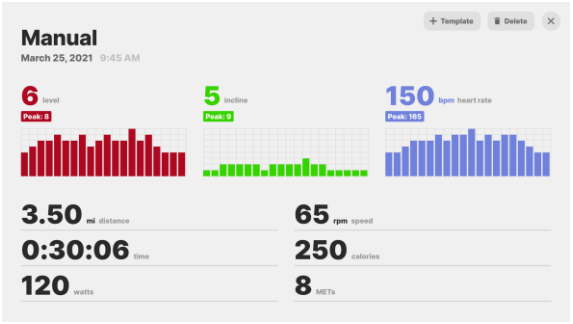
Un programme peut être étiqueté comme **favori.** Jusqu'à 6 programmes favoris apparaîtront sur l'écran d'accueil, afin que vous puissiez y accéder plus facilement. Pour "aimer" un programme, ouvrez la page de configuration du programme et appuyez sur l'icône "ruban" dans le coin supérieur gauche de l'écran. Vous trouverez tous les programmes étiquetés sous l'onglet Favoris : pour supprimer l'étiquette, appuyez sur "Modifier les favoris", ou allez directement à la page de configuration des programmes et décochez l'icône "ruban".

Une fois le programme choisi, appuyez sur le bouton "Start This Program" à l'écran ou sur la touche physique "START" de l'appareil pour commencer votre séance d'entraînement.

L'historique

Pour voir vos derniers enregistrements d'entraînement, appuyez sur " Historique " sur l'écran principal de la section Entraînement. Jusqu'à 10 enregistrements peuvent être stockés localement sur la console, mais vous pouvez accéder à l'ensemble de votre historique d'entraînement si vous reliez votre profil à l'application mobile SOLE+. Tapez sur l'aperçu de l'enregistrement pour voir le résumé complet. Chaque utilisateur ne peut voir que ses séances d'entraînement.

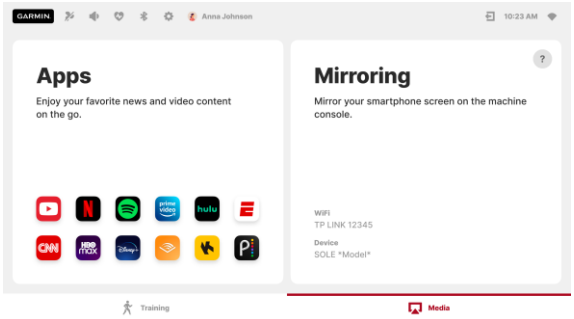




Service clientèle 1-888-707-1880
Courriel : customerservice@dyaco.ca

Les médias

Tapez sur l'onglet droit du panneau inférieur pour accéder à la section Média. Choisissez parmi une variété d'**applications** tierces préinstallées ou utilisez la fonction **Mirroring** pour diffuser le contenu de votre smartphone directement sur l'écran de la console. Pour obtenir des instructions détaillées, appuyez sur l'icône ?





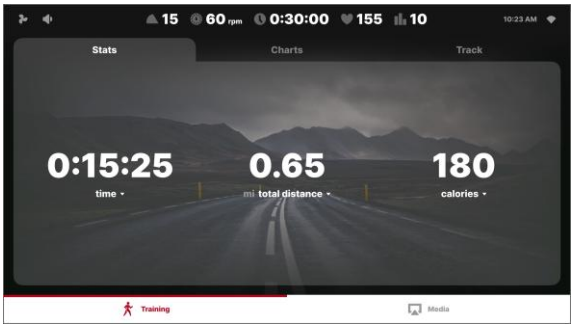
Une fois le contenu affiché, utilisez le panneau flottant pour naviguer et utiliser le mode plein écran. Touchez le bord supérieur du panneau et faites-le glisser sur l'écran pour lui trouver un emplacement idéal, où il ne vous empêchera pas d'interagir avec le contenu. Appuyez sur Masquer les panneaux pour passer en mode plein écran sans les statistiques en haut et les onglets en bas, et sur Afficher les panneaux pour les faire réapparaître. Utilisez le bouton fléché sur le côté droit du panneau pour masquer et afficher les étiquettes de texte : cela vous permet de minimiser davantage la taille du panneau. Appuyez sur "Apps" pour revenir à la sélection des sources de contenu.

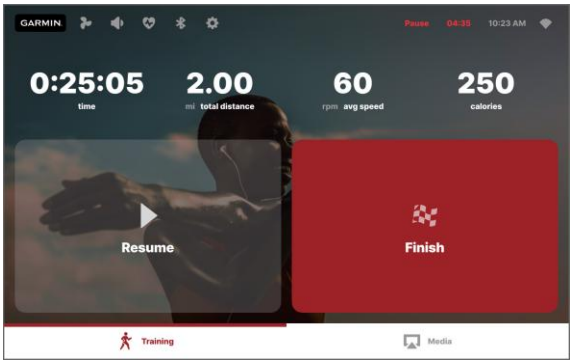
Mode entraînement

Une fois la séance d'entraînement lancée, la console s'affiche en mode entraînement.

Pendant l'entraînement, vous pouvez basculer entre les vues **Stats, Graphiques** et **Piste de** la section Entraînement, ou aller dans la section Média pour profiter de votre contenu multimédia favori. Dans l'affichage des statistiques, vous pouvez sélectionner les paramètres que vous souhaitez afficher en tapant sur le chiffre.

Utilisez les touches physiques pour régler le niveau et l'inclinaison. Appuyez sur la touche physique "STOP" pour interrompre la séance d'entraînement. Vous pouvez alors retourner à l'entraînement ou terminer votre séance d'entraînement et consulter le résumé. Après 5 minutes d'inactivité en mode Pause, la séance d'entraînement se termine automatiquement.

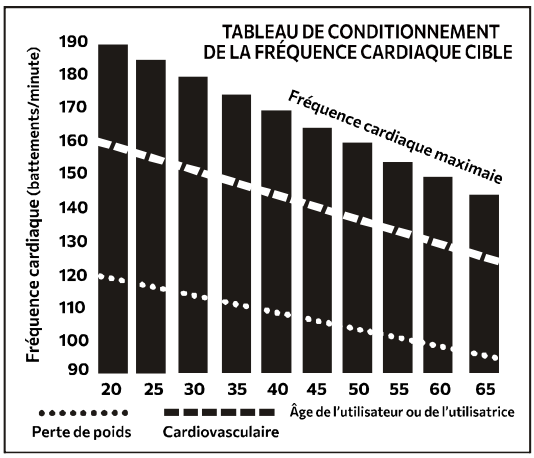




PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, un mot sur la fréquence cardiaque :
La vieille devise "pas de douleur, pas de gain" est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'un exercice physique confortable. L'utilisation des cardiofréquencemètres a largement contribué à ce succès. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix habituel d'intensité d'exercice est soit trop élevé, soit trop faible, et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage de bénéfices souhaitée.

Pour déterminer la plage de bénéfices dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) d'une personne de votre âge. Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, il vous suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Votre zone d'entraînement à la fréquence cardiaque est comprise entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre FCM est la zone qui brûle les graisses, tandis que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette zone de 60 % à 80 % est celle dans laquelle il faut rester pour en tirer le maximum de bénéfices.



Pour une personne de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée :

220 - 40 = 180 (fréquence cardiaque maximale)
180 x .6 = 108 battements par minute
(60% du maximum)
180 X .8 = 144 battements par minute
(80% du maximum)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement serait la suivante
108 à 144 battements par minute.
Si vous entrez votre âge pendant la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. La saisie de l'âge est utilisée pour les programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Les deux raisons ou objectifs les plus courants de l'exercice physique sont la forme cardiovasculaire (entraînement du cœur et des poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du tableau ci-dessus représentent la FCM d'une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque d'entraînement, pour la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par deux lignes différentes qui traversent le graphique en diagonale. Une définition de l'objectif de ces lignes figure dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre objectif est la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, vous pouvez l'atteindre en vous entraînant à 80 % ou 60 %, respectivement, de votre FCM, selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercices.

Sur tous les appareils elliptiques SOLE à fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la fonction de pouls sans utiliser le programme de fréquence cardiaque. Cette fonction peut être utilisée en mode manuel ou dans l'un des neuf programmes différents. Le programme de fréquence cardiaque contrôle automatiquement la résistance au niveau des pédales.

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

LE TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. Il existe d'autres variables que la seule fréquence cardiaque pour déterminer l'intensité de l'effort à fournir. Votre niveau de stress, votre santé physique, votre santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, tout cela contribue à l'intensité à laquelle vous devez vous entraîner. Si vous écoutez votre corps, il vous dira tout cela.

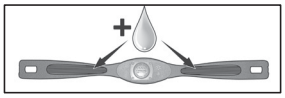
Le taux de perception de l'effort (RPE), également connu sous le nom d'échelle de Borg, a été mis au point par le physiologiste suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 en fonction de la façon dont vous vous sentez ou de la perception de votre effort.

L'échelle est la suivante : Evaluation de la perception de l'effort
6 Minimal
7 Très, très léger
8 Très, très léger +
9 Très léger
10 Très léger +
11 Assez léger
12 Confortable
13 Assez difficile
14 Assez difficile +
15 Dur
16 Hard +
17 Très difficile
18 Très dur +
19 Très, très difficile
20 Maximal

Vous pouvez obtenir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque note en ajoutant simplement un zéro à chaque note. Par exemple, une note de 12 correspond à une fréquence cardiaque approximative de 120 battements par minute. Votre RPE variera en fonction des facteurs évoqués précédemment. C'est le principal avantage de ce type d'entraînement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez vous entraîner plus intensément et l'EPR le confirmera. Si vous vous sentez fatigué et léthargique, c'est que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme sera plus difficile. Encore une fois, cela se verra dans votre RPE et vous vous entraînerez au niveau approprié pour ce jour-là.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (EN OPTION)





Comment porter l'émetteur sans fil de la ceinture thoracique :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des pièces de verrouillage.
2. Ajustez la sangle aussi fermement que possible, tant qu'elle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo SOLE centré au milieu de votre corps et tourné vers l'extérieur de votre poitrine (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez l'extrémité de la sangle élastique en insérant l'extrémité ronde et, à l'aide des pièces de verrouillage, fixez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Positionner l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les infimes signaux électriques des battements cardiaques.
   Toutefois, vous pouvez également utiliser de l'eau ordinaire pour pré-mouiller les électrodes (2 zones ovales nervurées au dos de la ceinture et des deux côtés de l'émetteur). Il estégalement recommandé de porter la ceinture de l'émetteur quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs, en raison de la chimie de leur corps, ont plus de difficultés à obtenir un signal fort et régulier au début. Après l'échauffement, ce problème s'atténue. Comme indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la sangle n'affecte pas les performances.
6. Votre séance d'entraînement doit être à portée - distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et régulier. La longueur de la portée peut varier quelque peu, mais en général, restez suffisamment près de la console pour maintenir des relevés fiables, forts et de bonne qualité. Le fait de porter l'émetteur immédiatement contre la peau nue vous assure un fonctionnement correct. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifiez les zones de la chemise sur lesquelles les électrodes reposeront.
   Remarque: *l'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. En outre, il se désactive automatiquement lorsqu'il ne reçoit aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Vous devez donc prendre la précaution de sécher complètement l'émetteur après utilisation afin de prolonger la durée de vie de la pile (la durée de vie de la pile de l'émetteur est estimée à 2 500 heures). La pile de remplacement est une pile Panasonic CR2032.*

FONCTIONNEMENT ERRATIQUE

Attention ! N'utilisez pas l'appareil elliptique pour mesurer la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur constante et solide de la fréquence cardiaque réelle ne soit affichée. L'affichage de nombres élevés et aléatoires est le signe d'un problème.

Zones de recherche d'interférences susceptibles de provoquer une irrégularité du rythme cardiaque :

1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers, etc.
2. Lampes fluorescentes.
3. Certains systèmes de sécurité domestique.
4. Clôture périphérique pour un animal de compagnie.
5. Certaines personnes ont des problèmes lorsque l'émetteur capte un signal sur leur peau. Si c'est le cas, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement, l'émetteur est orienté de façon à ce que le logo SOLE soit à l'endroit.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, le fait de tourner l'ensemble de l'appareil de 90 degrés peut désaccorder les interférences.
7. Une autre personne portant un émetteur à moins de 3' de laconsole de votre machine.

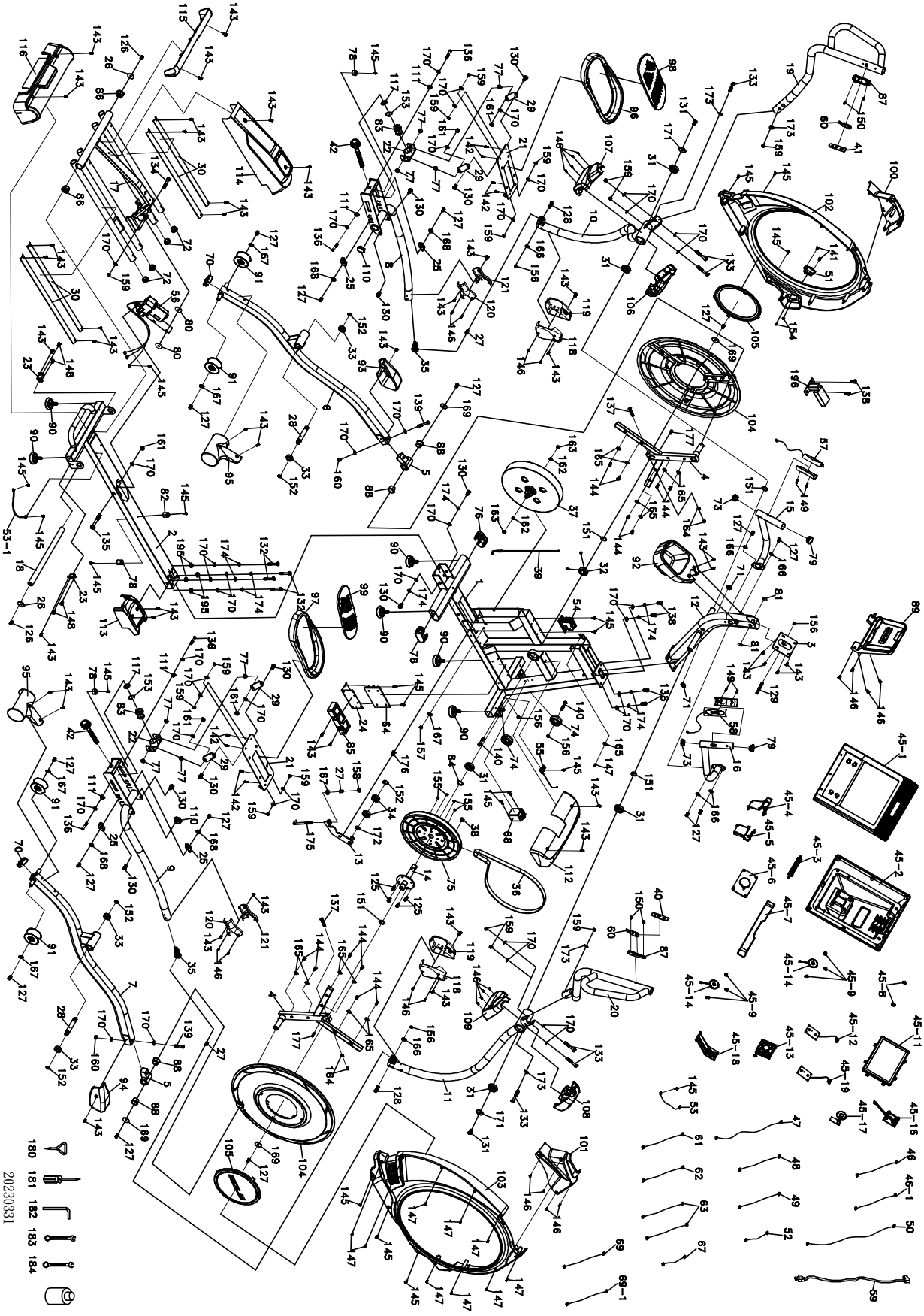
Si le problème persiste, consultez votre détaillant

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

ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Après chaque séance d'entraînement, essuyez avec un chiffon humide toutes les zones situées sur la trajectoire de la transpiration.
2. Si un grincement, un bruit sourd, un cliquetis ou une sensation de rugosité apparaît, la cause principale est très probablement l'une des deux suivantes :
   I. Le matériel n'a pas été suffisamment serré lors de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés pendant l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grosse que celle fournie si vous ne pouvez pas serrer suffisamment les boulons. Je n'insisterai jamais assez sur ce point ; 90 % des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit peuvent être attribués à des vis mal serrées ou à des rails arrière encrassés.
   II. L'accumulation de saletés sur les rails arrière et les roues en polyuréthane est également une source de bruit. L'accumulation de saletés sur les rails peut provoquer un bruit sourd que l'on croirait provenir de l'intérieur de la machine, car le bruit se propage et s'amplifie dans les tubes du cadre. Nettoyez les rails et les roues avec un chiffon non pelucheux et de l'alcool à friction. Les dépôts tenaces peuvent être enlevés avec l'ongle du pouce ou un grattoir non métallique, comme le bord arrière d'un couteau en plastique. Après le nettoyage, appliquez une petite quantité de lubrifiant sur les rails avec vos doigts ou un chiffon non pelucheux. Ilsuffit d'appliquer une fine couche de lubrifiant et d'essuyer l'excédent.
3 Si des grincements ou d'autres bruits persistent, vérifiez que l'appareil est correctement nivelé avant d'appeler le service après-vente.

DIAGRAMME DE LA VUE ÉCLATÉE



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

LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Assemblage du rail d'inclinaison	1
3	Assemblage du support de console	1
4	Barre transversale	2
5	Boîtier de douille, bras de pédale	2
6	Bras de pédale (G)	1
7	Bras de pédale (D)	1
8	Ensemble de la barre de pédale (G)	1
9	Ensemble de la barre de pédale (D)	1
10	Guidon inférieur (G)	1
11	Guidon inférieur (D)	1
12	Mât de la console	1
13	Support de pignon	1
14	Essieu à manivelle	1
15	Assemblage du pouls (G)	1
16	Assemblage du pouls (D)	1
17	Assemblage du rail arrière	1
18	Joint	1
19	Guidon supérieur (G)	1
20	Guidon supérieur (D)	1
21	Pédale réglable	2
22	Assemblage de réglage de la pédale	2
23	Support de couvercle (B)	2
24	Plaque de fixation du contrôleur	1
25	Axe de fixation	4
26	Ø38 × Ø8.5 × 4T_Rondelle plate	2
27	Roulement d'extrémité de tige	3
28	Essieu	2
29	Plaque de réglage	4
30	Rail en aluminium	4
31	6005 Roulement	5
32	6005-2RSB10+2M5 Roulement	1
33	6003 Roulement	4
34	6203 Roulement	2
35	M12 × P1.75_Roulements à billes	2
36	Courroie d'entraînement	1
37	Volant d'inertie	1
38	Aimant	1
39	Câble d'acier	1
40	Étiquette de résistance de la poignée (INCLINE)	1
41	Étiquette de résistance de la poignée (NIVEAU)	1
42	Bouton de réglage de la pédale	2
45	Assemblage de la console	1
46	450m/m_Fil de connexion (blanc)	1
46-01	450m/m_Fil de connexion (noir)	1

Clé	Description de la pièce	Qté
47	550m/m_Câble pour ordinateur	1
48	900m/m_Câble d'alimentation du moteur	1
49	850m/m_Fil de connexion, moteur d'inclinaison	1
50	1600m/m_Câble pour ordinateur	1
51	Module électronique CA	1
52	80m/m_Fil de connexion (blanc)	1
53	200m/m_Fil de mise à la terre	1
53-01	250m/m_Fil de mise à la terre	1
54	Moteur à engrenages	1
55	600m/m Capteur avec câble	1
56	Moteur d'inclinaison	1
57	850m/m_Câble de pulsation (Rouge)	1
58	850m/m_Câble de pulsation (Blanc)	1
59	Cordon d'alimentation	1
60	Bouton de résistance avec câble	2
61	450m/m_Fil de la poignée (supérieure), Résistance	1
62	450m/m_Fil de la poignée (supérieure), inclinaison	1
63	900m/m_Fil de poignée, Résistance/Inclinaison	2
64	Contrôleur d'inclinaison	1
67	80m/m_Fil de connexion (noir)	1
68	Filtre	1
69	450m/m_Fil de connexion (blanc)	1
69-01	450m/m_Fil de connexion (noir)	1
70	Embout ovale	2
71	Capuchon de fil d'interrupteur	2
72	32 × 2,5T_Capuchon rond	4
73	Ø32 × 1.8T_Capuchon rond	2
74	Roue de transport	2
75	Poulie d'entraînement	1
76	Bouchon ovale	2
77	Douille	8
78	Coussin de pied en caoutchouc	3
79	Bouchon à tête ronde	2
80	3/8" × 35 × 5T_Rondelle en nylon	2
81	5/16"× 25 × 3T_Rondelle en nylon	2
82	Ø25 × 25mm_Pieds en caoutchouc	1
83	Douille filetée	2
84	Coussin en caoutchouc	1
85	Capuchon de protection	1
86	Douille ronde	2
87	Support de l'interrupteur de la poignée	2
88	WFM-2528-21_Douille	4
89	Assemblage du support de tablette	1
90	Pied de réglage	6
91	Roue coulissante en uréthane	4
92	Porte-bouteille	1

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

Clé	Description de la pièce	Qté
93	Couvercle du bras de pédale (G)	1
94	Couvercle du bras de pédale (D)	1
95	Couvre-roues coulissant	2
96	Pédale (G)	1
97	Pédale (D)	1
98	Mousse de pédale (G)	1
99	Mousse de pédale (D)	1
100	Couvercle du mât de la console (G)	1
101	Couvercle du mât de la console (D)	1
102	Couvercle de chaîne (G)	1
103	Couvercle de chaîne (D)	1
104	Disque rond	2
105	Disque rond	2
106	Couvercle du guidon avant (G)	1
107	Couvercle du guidon arrière (G)	1
108	Couvercle du guidon avant (D)	1
109	Couvercle du guidon arrière (D)	1
110	Couvercle d'extrémité de pédale	2
111	Ø14 × Ø10 × 9T_Douille	4
112	Couvercle du stabilisateur avant	1
113	Couvercle inférieur	1
114	Couvercle d’inclinaison	1
115	Couvercle de rail inclinable	1
116	Couvercle de la barre arrière	1
117	16,1 × 31 × 3T_Rondelle en nylon	2
118	Couvercle du bras de connexion A (D)	2
119	Couvercle du bras de connexion A (G)	2
120	Couvercle du bras de connexion B (D)	2
121	Couvercle du bras de connexion B (G)	2
125	Boulon à tête hexagonale 1/4" × UNC20 × 3/4	4
126	5/16" × 1"_Boulon à tête hexagonale	2
127	Boulon à tête hexagonale 5/16" × 15mm	16
128	Boulon à tête hexagonale de 5/16 po × 1-1/4 po	2
129	Boulon à tête hexagonale 5/16" × UNC18 × 2-1/2"	1
130	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 3/4" (noir	10
131	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 3/4	2
132	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 2	4
133	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 2-1/4	6
134	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 2-1/2	1
135	Boulon à tête hexagonale M10 × P1.5 × 90L	1
136	Boulon à tête hexagonale M10 × 40mm	4
137	Boulon à tête creuse M8 × 1,25 × 40mm	2
138	Boulon à tête creuse 3/8" × 3/4"_	6
139	Boulon à tête cylindrique 3/8" × 2-1/4"	2
140	5/16" × 2"_Boulon à douille à tête bombée	2
141	Vis à tête Phillips M4 × 12mm	2

Clé	Description de la pièce	Qté
142	Vis à tête Phillips M5 × 10mm	8
143	Vis à tête cruciforme M5 × 10mm	42
144	5 × 16mm_vis taraudeuse	12
145	5 × 19mm_vis taraudeuse	21
146	3.5 × 12mm_vis à tôle	24
147	3.5 × 16mm_vis à tôle	10
148	Vis à tête cruciforme M6 × 10mm	4
149	3 × 20mm_vis taraudeuse	4
150	Vis à tête plate M5 × 15mm	4
151	Ø25_C Anneau	4
152	Ø17_C Anneau	5
153	E12_E-Clip (Blackfast)	2
154	M4 × P0.7 × 5T_Nylon Écrou	2
155	Écrou 1/4" × 8T_Nylon	4
156	Écrou 5/16" × 7T_Nylon	5
157	M8 × 7T_Nylon Écrou	1
158	M8 × 9T_Nylon Écrou	1
159	3/8" × 7T_Nylon Écrou	15
160	3/8" × 11T_Nylon Écrou	2
161	M10 × 8T_Nylon Écrou	5
162	3/8" × UNF26 × 4T_Écrou	2
163	3/8" × UNF26 × 11T_Écrou	2
164	M8 × 6,3T_écrou	4
165	Ø1/4" × 19mm_Rondelle plate	13
166	Ø5/16" × Ø20 × 1.5T_Rondelle plate	6
167	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T_Rondelle plate	6
168	Ø5/16" × Ø23 × 3T_Rondelle plate	4
169	Ø5/16" × 35 × 2.0T_Rondelle plate	4
170	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Rondelle plate	40
171	Ø3/8" × 30 × 2.0T_Rondelle plate	2
172	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_Rondelle plate	1
173	Ø3/8" × 23 × 2.0T_Rondelle courbe	4
174	Ø10 × 2T_Rondelle fendue	10
175	Boulon M8 × 130mm_J	1
176	M8 × 20mm Boulon de carrosserie	1
177	Clé de Woodruff	2
180	Tournevis Phillips à tête courte	1
181	Tournevis cruciforme	1
182	Clé Allen L	1
183	Clé 13/14m/m_	1
184	Clé 12/14m/m_	1
195	Ø10_Rondelle étoile	4
196	Stabilisateur d'expédition	1

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

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

GARANTIE ELLIPTIQUE

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces elliptiques Sole, pour la période indiquée ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, telle que déterminée par 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 :

Main d'œuvre / soudures du cadre / volant d'inertie	1 an / à vie / à vie
Articles cosmétiques*	90 jours
Tous les autres composants	3 ans

RESPONSABILITÉS NORMALES DU CONSOMMATEUR

Cette garantie ne s'applique qu'aux produits destinés à un usage domestique ordinaire, et le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous :

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne : Allez sur www.dyaco.ca/garantie et remplissez le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne .
2. L'utilisation correcte de l'appareil elliptique doit être conforme aux instructions fournies dans ce manuel.
3. L'installation doit être conforme aux instructions fournies avec l'appareil elliptique et à tous les codes électriques locaux.
4. Raccordement correct à une alimentation électrique mise à la terre et de tension suffisante, remplacement des fusibles grillés, réparation des connexions desserrées ou des défauts dans le câblage de la maison.
5. Les dépenses engagées pour rendre l'appareil elliptique accessible pour l'entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie de l'appareil elliptique au moment où il a été expédié de l'usine.
6. Dommages causés à la finition de l'appareil elliptique pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien courant de l'appareil, tel qu'il est spécifié dans le présent manuel.

EXCLUSIONS

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 LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU IMPLICITE.
   Note : Certaines régions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, de sorte que cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Remboursement des appels de service au consommateur. Remboursement au détaillant des appels de service qui n'impliquent pas de dysfonctionnement ou de défaut de fabrication ou de matériau, pour les appareils qui dépassent la période de garantie, pour les appareils qui dépassent la période de remboursement des appels de service, pour les elliptiques ne nécessitant pas de remplacement de composants, ou pour les elliptiques qui ne sont pas utilisés dans le cadre d'un usage domestique ordinaire.
3. Les dommages causés par des services effectués par des personnes autres que les entreprises de service autorisées de Dyaco Canada Inc. ; l'utilisation de pièces autres que les pièces d'origine de Dyaco Canada Inc. ; ou des causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, la mauvaise utilisation, l'accident, l'entretien inadéquat, l'alimentation électrique inadéquate ou les cas de force majeure.
4. Les produits dont le numéro de série d'origine a été retiré ou modifié.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à un tiers.
6. Les produits qui n'ont pas de carte 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 TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPLICITES OU IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE COMMERCIALISATION ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. Utilisation du produit dans un environnement autre que résidentiel.
9. Les garanties en dehors de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez contacter votre détaillant local pour plus de détails.

SERVICE

Conservez votre facture d'achat. La période de garantie du travail est de vingt-quatre (24) mois à compter de la date de l'acte de vente. Si des travaux d'entretien sont effectués, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également bénéficier d'autres droits qui varient selon les régions. Les services prévus par cette garantie doivent être obtenus en suivant les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre détaillant agréé SOLE.
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 sa discrétion, pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant à notre usine qu'au retour chez le propriétaire, sont à la charge de ce dernier.
   Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages survenus pendant le transport. Faire toutes les réclamations pour les dommages causés par le transport auprès du transporteur approprié. NE PAS ENVOYER D'APPAREIL A NOTRE USINE SANS NUMERO D'AUTORISATION DE RETOUR. Tout appareil arrivant sans numéro d'autorisation de retour sera refusé.
4. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, envoyez votre correspondance à l'adresse suivante :

Dyaco Canada Inc.
5955, rue Don Murie
Niagara Falls, ON
L2G 0A9

Les caractéristiques ou spécifications du produit telles que décrites ou illustrées peuvent être modifiées sans préavis. Toutes les garanties sont données par Dyaco Canada Inc.

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

spiritfitness.ca

solefitness.ca

xterrafitness.ca

dyaco.ca/produits/everlast.html

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

spiritfitness.ca/johnnyg.html

trainorsports.ca

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Dyaco Canada Inc.
T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca

SOLE™
FITNESS