SOLE FITNESS

Guide d'utilisation
Modèle: 16208383520
Vélo horizontal R52

Veuillez lire attentivement l'intégralité de ce manuel avant d'utiliser votre nouveau vélo.

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

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit **3**

Instructions de sécurité importantes **4**

Instructions électriques importantes **5**

Instructions d'utilisation importantes **5**

Instructions d'assemblage **8**

Fonctionnement de votre nouveau vélo **12**

Connectivité Bluetooth **21**

Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque **29**

Diagramme de la vue éclatée **30**

Liste des pièces **31**

Garantie limitée du fabricant **34**

ATTENTION

CE VÉLO DE FITNESS EST DESTINÉ À UN USAGE RÉSIDENTIEL UNIQUEMENT ET EST GARANTI POUR CETTE APPLICATION. TOUTE AUTRE APPLICATION ANNULE LA GARANTIE DANS SON INTÉGRALITÉ.

FÉLICITATIONS POUR VOTRE NOUVEAU VÉLO HORIZONTAL ET BIENVENUE DANS LA FAMILLE SOLE !

Nous vous remercions d'avoir acheté ce vélo Sole de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau vélo a été fabriqué par l'un des principaux fabricants d'appareils de fitness au monde et il 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 et bonne santé,
Dyaco Canada Inc.

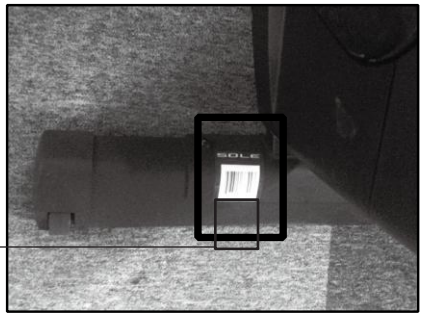
Nom du détaillant :

Numéro de téléphone du détaillant :

Date d'achat :

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE
Veuillez noter le numéro de série de ce produit 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 IMPORTANTE

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

- N'utilisez pas le vélo sur des tapis très rembourrés, pelucheux ou à poils longs. Le tapis et le vélo risquent d'être endommagés.
- Tenez les enfants à l'écart du vélo de fitness. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de prudence qui peuvent causer des dommages.
- Tenir les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- N'utilisez jamais le vélo si le cordon ou les fiches sont endommagés. Si le vélo ne fonctionne pas correctement, appelez votre détaillant.
- Tenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- N'essayez pas d'utiliser votre vélo de fitness 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 votre vélo de fitness. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes ou les blessures.
- 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 !

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 votre vélo de fitness 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** ce vélo 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 (aucune goutte d'eau ne se forme sur les surfaces).

INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

N'utilisez **JAMAIS** ce vélo sans avoir lu et compris les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez à l'ordinateur.

N'utilisez **JAMAIS** votre vélo pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants du vélo. Par mesure de précaution, débranchez le vélo pendant un orage électrique.

N'exercez pas une pression excessive sur les touches de commande 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**.

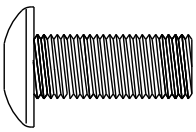
INSTRUCTIONS DE TRANSPORT

Le vélo est équipé de deux roues de transport qui s'enclenchent lorsque l'on soulève l'arrière du vélo.

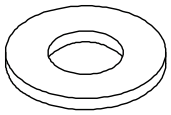
LISTE DE MATÉRIEL D'ASSEMBLAGE R52

Note : La quincaillerie peut être trouvée sur le cycle ou dans le sac de quincaillerie pour chaque étape.

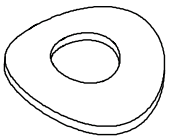
1 MATÉRIEL ÉTAPE 1



#32. Boulon à tête cylindrique 5/16" × 3/4" (6 pièces)



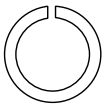
#33. 5/16" × 18 × 1.5T_ Rondelle plate (10 pièces)



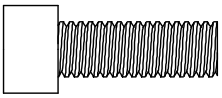
#34. 5/16" × 19 ×1.5T_ Rondelle courbée (1 pièce)



#41. Vis à tête Phillips M5 × 12L (4 pièces)

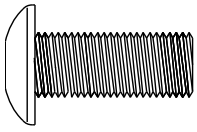


#35. Rondelle fendue 5/16" × 1,5T (11 pièces)

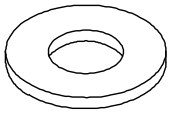


#112. 5/16" × 3/4"_ Boulon à tête creuse (5 pièces)

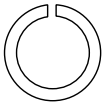
2 MATÉRIEL ÉTAPE 2



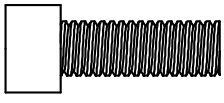
#32. 5/16" × 3/4"_ Boulon à tête cylindrique (4 pièces)



#33. 5/16" × 18 × 1.5T_ Rondelle plate (4 pièces)

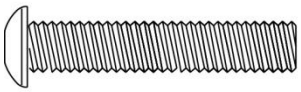


#35. 5/16" × 1.5T_ Rondelle fendue (4 pièces)

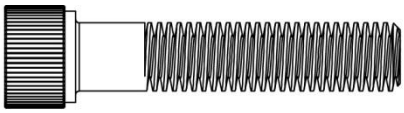


#112. 5/16" × 3/4"_ Boulon à tête creuse (4 pièces)

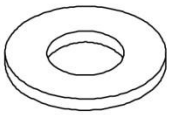
3 MATÉRIEL ÉTAPE 3



#55. Vis à tête cylindrique M6 × 35L (4 pièces)



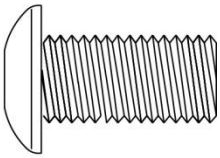
#61. 3/8" × 1-3/4"_ Boulon à tête creuse (4 pièces)



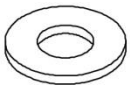
#62. 3/8" × 19 × 1.5T_ Rondelle plate (6 pièces)



#63. 3/8" × 7T_ Ecrou Nylon (6 pièces)



#60. 3/8" × 3/4"_ Boulon à tête ronde (2 pièces)

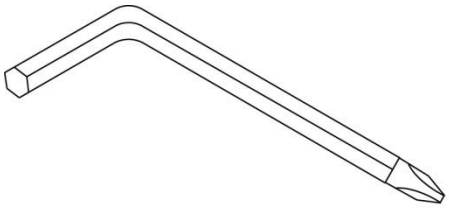


#58. 1/4" × 13 × 1T_ Rondelle plate (4 pièces)

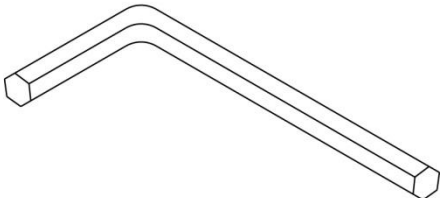


#59. 1/4" × 1"_ Vis à tête Phillips (4 pièces)

OUTILS D'ASSEMBLAGE



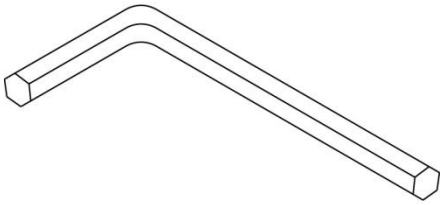
#68. Clé Allen M5 et tournevis cruciforme combinés



#92. Clé Allen en L



#69. 14,15m/m Clé



#162. M8_L clé Allen

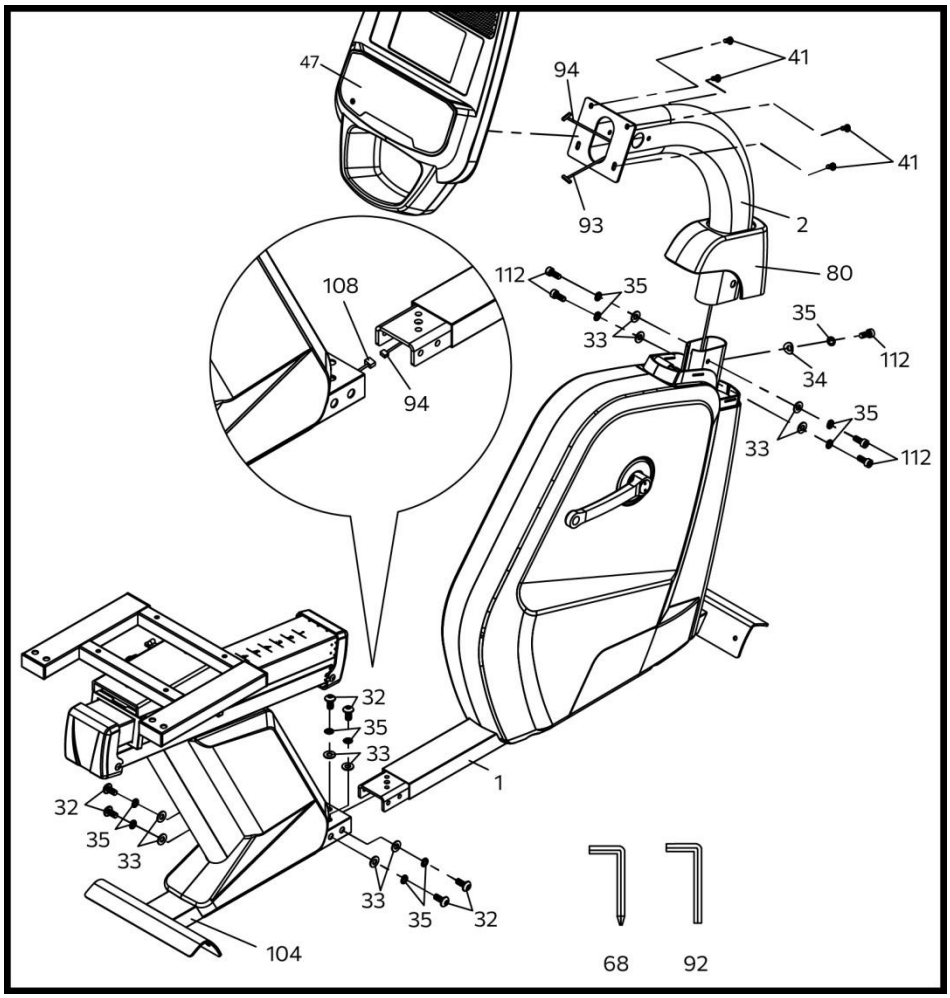
R52 INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

PRÉASSEMBLAGE

À LIRE AVANT DE DÉBALLER VOTRE VÉLO

1. À 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. Soulever la boîte au-dessus de l'appareil et la déballer.
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.
4. Le matériel peut être trouvé sur le cycle ou dans le sac de matériel pour chaque étape.

1 ÉTAPE D'ASSEMBLAGE

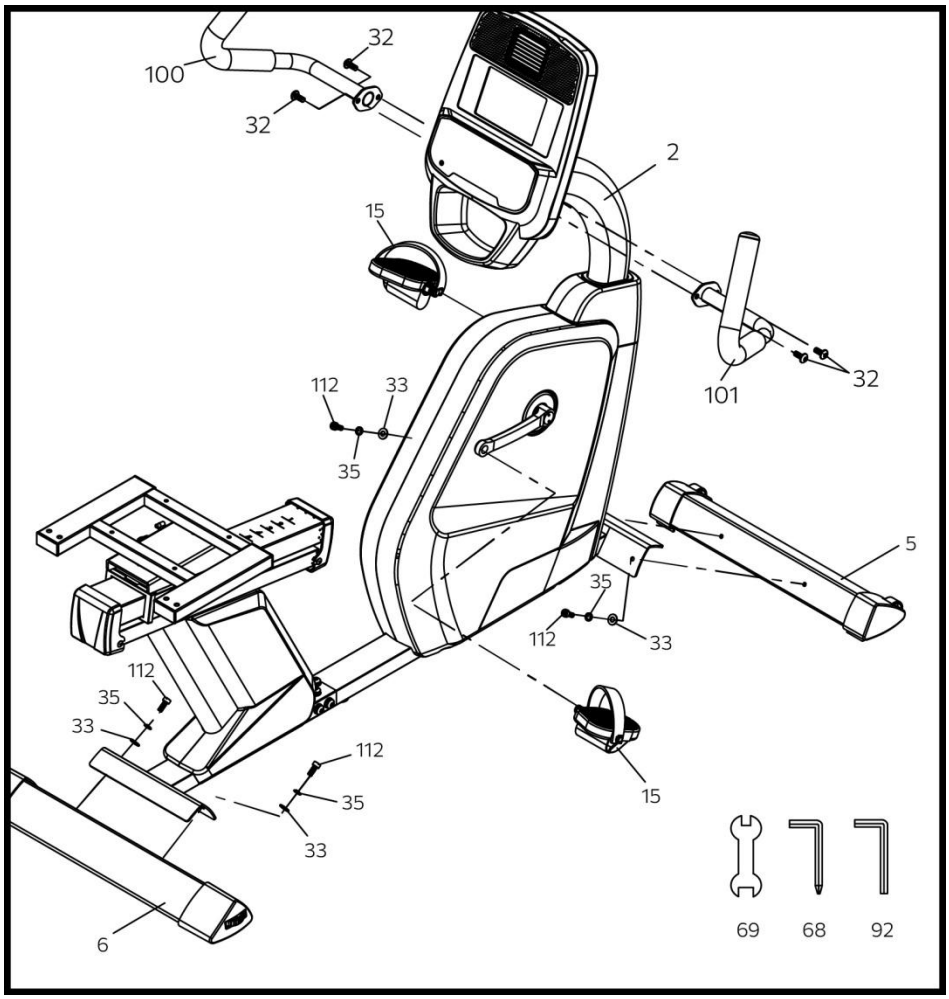


MATÉRIEL ÉTAPE 1

#32. Boulon à tête cylindrique 5/16" × 3/4" (6 pièces)
#33. 5/16" × 18 × 1.5T Rondelle plate (10 pièces)
#34. 5/16" × 19 ×1.5T_ Rondelle courbée (1 pièce)
#41. Vis à tête M5 × 12L_ Phillips (4 pièces)
#35. Rondelle fendue 5/16" × 1,5T (11 pièces)
#112. 5/16" × 3/4"_ Boulon à tête creuse (5 pièces)

1. Connectez d'abord le fil d'impulsion (central) (108) et le fil d'impulsion (supérieur) (94) ensemble, puis joignez le cadre principal arrière (104) et le cadre principal avant (1) ensemble et utilisez la combinaison clé Allen M5 et tournevis à tête cruciforme (68) pour serrer six boulons à tête cylindrique 5/16" × 3/4" (32), six rondelles fendues 5/16" × 1,5T (35) et six rondelles plates 5/16" × 18 × 1,5T (33).
2. Installez le mât de la console (2) à travers le couvercle du mât de la console (80) et fixez-le au châssis principal. Utilisez la clé Allen (92) pour serrer 5 boulons à tête creuse 5/16" × 3/4" (112), 5 rondelles fendues 5/16" × 1,5T (35), 4 rondelles plates 5/16" × 18 × 1,5T (33) et 1 rondelle courbée 5/16" × 19 × 1,5T (34), puis recouvrez le mât de la console avec le couvercle de mât (80).
3. Connectez le câble de l'ordinateur (93) et le fil de pouls (supérieur) (94) à la console (47). Fixez la console (47) au mât de la console (2) en utilisant la combinaison clé Allen M5 et tournevis cruciforme (68) pour serrer 4 vis à tête Phillips M5 × 12L (41).

2 ÉTAPE D'ASSEMBLAGE

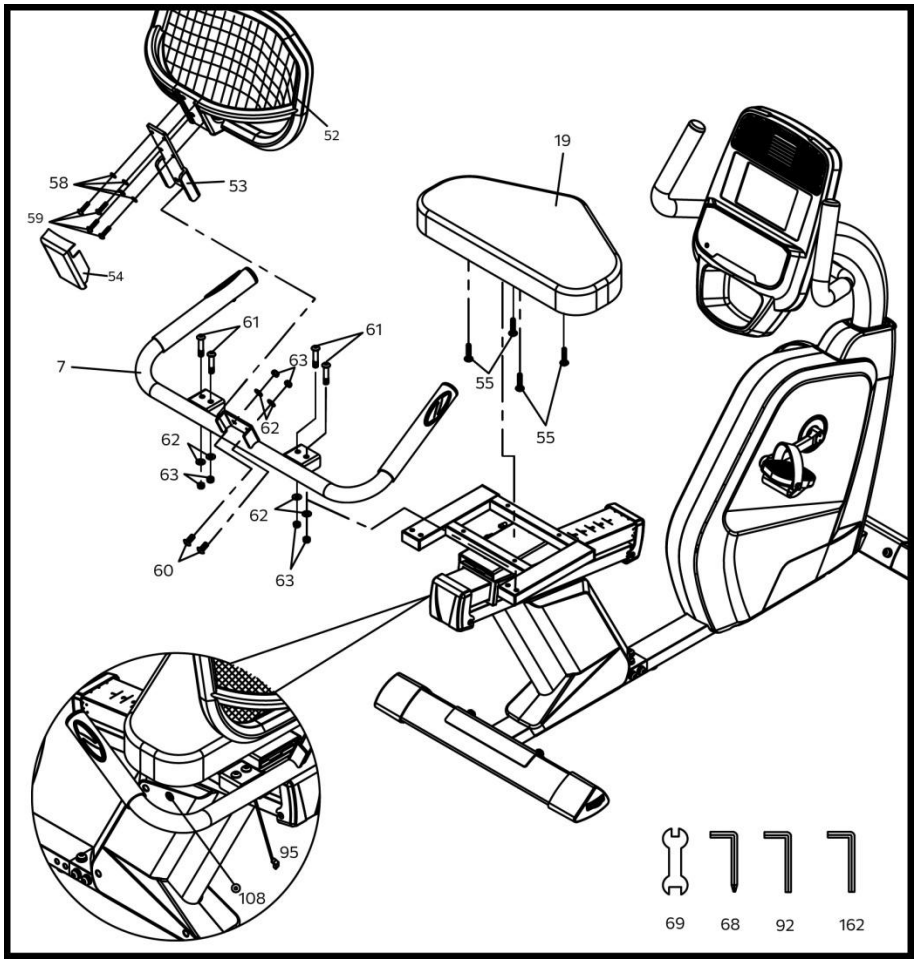


MATÉRIEL ÉTAPE 2

#32. 5/16" × 3/4"_ Boulon à tête cylindrique (4 pièces)
#33. 5/16" × 18 × 1.5T_ Rondelle plate (4 pièces)
#35. 5/16" × 1.5T_ Rondelle fendue (4 pièces)
#112. 5/16" × 3/4"_ Boulon à tête creuse (4 pièces)

1. Utilisez la clé Allen (92) pour serrer les stabilisateurs avant et arrière (5, 6) sur les supports de montage avec 4 boulons à tête creuse 5/16" × 3/4" (112), 4 rondelles fendues 5/16" × 1,5T (35) et 4 rondelles plates 5/16"× 18 × 1,5T (33).
2. Utiliser la clé de 14,15 m/m (69) pour serrer les deux pédales (15) sur les manivelles.
   Remarque : la pédale droite est insérée dans la manivelle dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
3. Serrez quatre boulons à tête cylindrique 5/16" × 3/4" (32) à l'aide de la combinaison clé Allen M5 et tournevis cruciforme (68) pour fixer les bras gauche et droit du capteur d'impulsions (100, 101) sur le mât de la console (2).

3 ÉTAPE D'ASSEMBLAGE



MATÉRIEL ÉTAPE 3

#55. Vis à tête cylindrique M6 × 35L (4 pièces)
#61. 3/8" × 1-3/4"_ Boulon à tête creuse (4 pièces)
#62. 3/8" × 19 × 1.5T_ Rondelle plate (6 pièces)
#63. 3/8" × 7T_ Ecrou Nylon (6 pièces)
#60. 3/8" × 3/4"_ Boulon à tête ronde (2 pièces)
#58. 1/4" × 13 × 1T_ Rondelle plate (4 pièces)
#59. 1/4" × 1"_ Vis à tête Phillips (4 pièces)

1. Fixer le siège (19) au chariot du siège coulissant en utilisant la combinaison clé Allen M5 et tournevis cruciforme (68) pour serrer 4 vis à tête cylindrique M6 × 35L (55).
2. Installez le guidon du siège (7) sur le chariot coulissant du siège à l'aide de la clé Allen M8_L (162) pour serrer les 4 boulons à tête creuse de 3/8" × 1-3/4" (61) en les faisant passer à travers le guidon du siège (7) et 4 rondelles plates de 3/8" × 19 × 1,5T (62), puis utilisez la clé de 14,15 mm (69) pour serrer les 4 écrous en nylon de 3/8" × 7T (63).
3. Installez le support du dossier (53) sur le guidon du siège (7) en utilisant la clé Allen (92) pour serrer deux boulons à tête ronde 3/8" × 3/4" (60), en passant par le guidon du siège (7) et deux rondelles plates 3/8" × 19 × 1,5T (62), puis utilisez la clé de 14,15 m/m (69) pour serrer deux écrous Nylon 3/8" × 7T (63).
4. Installer le dossier (52) sur le support de dossier (53) en utilisant la combinaison clé Allen M5 et tournevis à tête Phillips (68) pour serrer quatre vis à tête Phillips de 1/4" × 1" (59) et quatre rondelles plates de 1/4" × 13 × 1T (58), puis recouvrir le support de dossier (53) avec la housse de dossier (54).
5. Connecter les fils d'impulsion de la main inférieure et de la main centrale (95, 108).

FONCTIONNEMENT DE VOTRE VÉLO

SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE CONTRÔLE



MISE SOUS TENSION

Ce modèle nécessite un transformateur d'alimentation DC 12V. Branchez le câble d'alimentation sur la prise située sur le côté gauche de l'appareil, près de l'avant. Lorsque la console est mise sous tension, elle émet un long bip et l'écran LCD s'affiche pendant 2 secondes. Elle affiche ensuite la version pendant 3 secondes avant d'entrer en mode utilisateur.

Fonctions :

1. **MANUEL** : Réglage manuel de la séance d'entraînement, y compris le réglage de la valeur cible de TIME, CAL, DIST, PULSE.
2. **PROGRAMME** : P1~P13, 13 profils de programme peuvent être sélectionnés.
3. **FAT BURN** : programme d'entraînement prédéfini pour brûler les graisses
4. **CARDIO** : Programme d'entraînement sportif à l'oxygène préréglé
5. **HILL** : Programme d'entraînement en côte prédéfini
6. **HIIT** : programme d'entraînement HIIT prédéfini
7. **HRC** : La charge est contrôlée par la fréquence cardiaque automatique ; il y a six options : 50%, 60%, 70%, 80%, 90% et TARGET.
8. **USER DEFINE** : L'utilisateur peut définir son profil de programme.

Fonctions des boutons :

1. **START** : Démarrer la séance d'entraînement
2. **STOP** : Pause de l'entraînement, et appuyer à nouveau pour revenir en mode veille. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé, la console redémarre.
3. **ENTER** : Confirme la fonction ou la valeur de réglage.
4. **NIVEAU +** : Augmente la charge ou la valeur de réglage telle que TIME.
5. **LEVEL -** : Diminue la charge de la valeur de réglage telle que TIME.
6. **FAN** : Fonction ventilateur ON/OFF.
7. **MANUEL** : En mode veille, appuyez sur la touche rapide MANUEL pour le mode MANUEL.
8. **PROGRAM** : En mode veille, appuyez sur la touche rapide PROGRAM pour le mode PROGRAMME.
9. **FAT BURN** : En mode veille, appuyez sur la touche rapide FAT BURN pour le mode BRÛLER LES GRAISSES.
10. **CARDIO** : En mode veille, appuyez sur la touche rapide CARDIO pour le mode CARDIO.
11. **HILL** : En mode veille, appuyez sur la touche rapide HILL pour le mode COLLINES.
12. **HIIT** : En mode veille, appuyez sur la touche rapide HIIT pour le mode HIIT.
13. **HRC** : En mode veille, appuyez sur la touche rapide HRC pour le mode FRÉQUENCE CARDIAQUE.
14. **USER DEFINE** : En mode veille, appuyez sur la touche rapide USER pour le mode UTILISATEUR.

Fonctionnement :

1. La console s'allume avec un bip sonore, l'écran LCD s'affiche pendant 2 secondes (image 1), puis la version et le modèle s'affichent pendant 3 secondes. Ensuite, entrez dans le réglage des données utilisateur. Il existe 4 jeux de paramètres de données utilisateur, appuyez sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour les sélectionner, puis appuyez sur **[ENTER]** pour confirmer. Processus de réglage : UTILISATEUR→AGE→ POIDS (image 2~image 4) ; Après le réglage, appuyez sur la touche Entrée pour démarrer le mode veille. (image 5).



Image 1



Image 2



Image 3



Image 4



Image 5

2. **En mode veille**, appuyez sur **[START]** pour démarrer rapidement et passer en mode manuel pour commencer la séance d'entraînement. Vous pouvez également appuyer sur **[LEVEL+/LEVEL-]** pour sélectionner Manuel, Programme, Brûler les graisses, Cardio, Colline, Hiit, HRC et Définir l'utilisateur (image 6~image 13), puis appuyer sur **[ENTER]** pour confirmer. Vous pouvez également appuyer directement sur la touche de fonction Rapide pour accéder rapidement à la fonction.

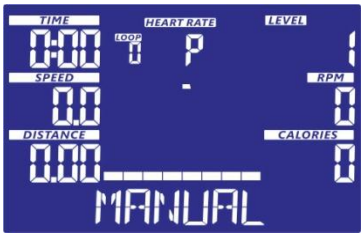


image 6

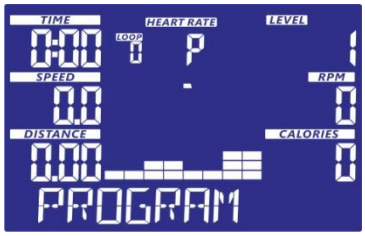


image 7

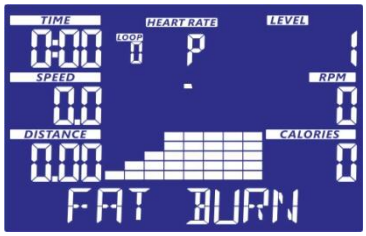


image 8



image 9

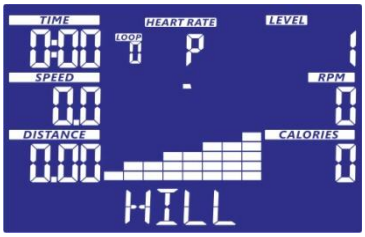


image 10

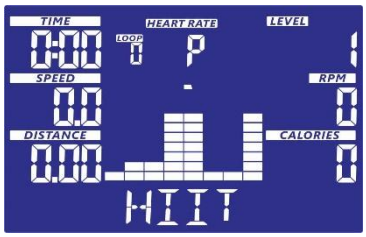


image 11

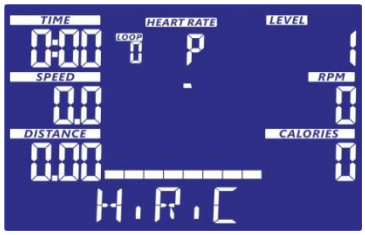


image 12

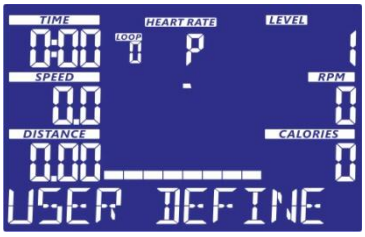


image 13

3. **Mode manuel :** En mode veille, appuyez sur **[LEVEL+/LEVEL-]** pour sélectionner MANUAL, puis appuyez sur **[ENTER]**. Vous pouvez également appuyer sur la touche rapide **[MANUAL]** pour accéder directement à ce mode. Réglez ensuite la valeur cible dans la séquence TEMPS→ DISTANCE→CALORIES→COURSE DU CŒUR (image 14~image 17) en appuyant sur **[LEVEL+/LEVEL-]** pour ajuster, et appuyez sur **[ENTER]** pour passer au réglage de la valeur suivante. Après le réglage, appuyez sur **[START]** pour démarrer une séance d'entraînement et appuyez sur **[LEVEL+/LEVEL-]** pour régler la charge pendant la séance d'entraînement. Appuyez sur **[STOP]** pour interrompre la séance d'entraînement et appuyez à nouveau sur **[STOP] pour** revenir au mode d'attente. Avec une valeur de TEMPS, de DISTANCE et de CALORIES prédéfinie, la valeur cible se décompte jusqu'à zéro ; la séance d'entraînement s'arrête et toutes les valeurs cessent de compter. Appuyez sur **[STOP]** pour quitter ce mode et revenir au mode d'attente.

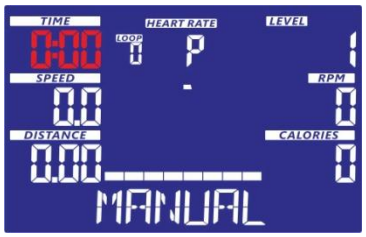


image 14



image 15

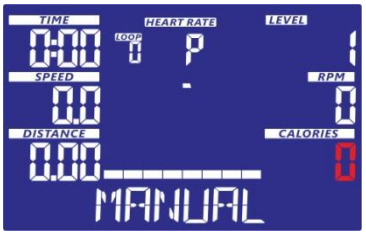


image 16

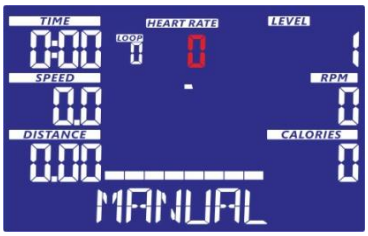


image 17

4. **Mode programme :** En mode veille, appuyez sur **[LEVEL+/LEVEL-]** pour sélectionner PROGRAM, puis appuyez sur **[ENTER]**. Vous pouvez également appuyer sur la touche rapide **[PROGRAM]** pour accéder directement à ce mode. Sélectionnez d'abord les profils de programme (image 18), soit un total de 13 ensembles. Appuyez sur **[ENTER]** pour confirmer les profils et réglez la durée cible (image 19) en appuyant sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour ajuster. Après le réglage, appuyez sur **[START]** pour commencer la séance d'entraînement et appuyez sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour ajuster la charge pendant la séance d'entraînement. Appuyez sur **[STOP]** pour interrompre la séance d'entraînement et appuyez à nouveau sur **[STOP] pour** revenir au mode d'attente. Lorsque la TEMPS cible est préréglé, la valeur cible compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'entraînement s'arrête et toutes les valeurs cessent de compter. Appuyez sur **[STOP]** pour quitter le mode d'attente.
ce mode et revenir en mode veille.

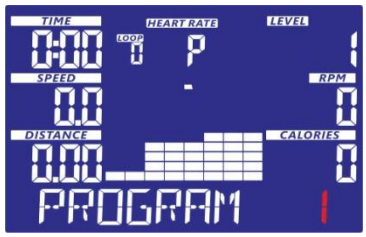


image 18

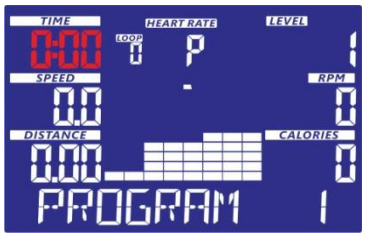


image 19

5. **Mode brûlage des graisses** : En mode veille, appuyez sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour sélectionner FAT BURN et appuyez sur **[ENTER]**. Vous pouvez également appuyer sur la touche rapide **[FAT BURN]** pour accéder directement à ce mode. Réglez ensuite la TEMPORISATION cible (image 20) en appuyant sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour l'ajuster. Après le réglage, appuyez sur **[START]** pour démarrer la séance d'entraînement et appuyez sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour régler la charge pendant la séance d'entraînement. Appuyez sur **[STOP]** pour interrompre la séance d'entraînement et appuyez à nouveau sur **[STOP] pour** revenir au mode d'attente. Lorsque la TEMPS cible est préréglé, la valeur cible compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'entraînement s'arrête et toutes les valeurs cessent de compter. Appuyez sur **[STOP]** pour quitter ce mode et revenir au mode d'attente.

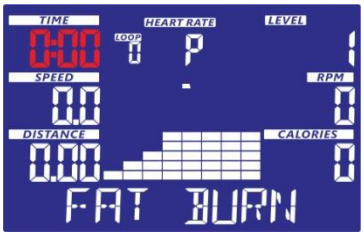


image 20

6. **Mode cardio** : En mode veille, appuyez sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour sélectionner CARDIO et appuyez sur **[ENTER]**. Vous pouvez également appuyer sur la touche rapide **[CARDIO]** pour accéder directement à ce mode. Réglez ensuite la TEMPORISATION cible (image 21) en appuyant sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour l'ajuster. Après le réglage, appuyez sur **[START]** pour commencer la séance d'entraînement et appuyez sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour régler la charge pendant la séance d'entraînement. Appuyez sur **[STOP]** pour interrompre la séance d'entraînement et appuyez à nouveau sur **[STOP] pour** revenir au mode d'attente. Lorsque la TEMPS cible est préréglé, la valeur cible compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'entraînement s'arrête et toutes les valeurs cessent de compter. Appuyez sur **[STOP]** pour quitter le mode d'attente.
ce mode et revenir en mode veille.



image 21

7. **Mode colline** : En mode veille, appuyez sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour sélectionner HILL, puis appuyez sur **[ENTER]**. Vous pouvez également appuyer sur la touche rapide **[HILL]** pour accéder directement à ce mode. Réglez ensuite la durée cible (image 22) en appuyant sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour l'ajuster. Après le réglage, appuyez sur **[START]** pour commencer la séance d'entraînement et appuyez sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour régler la charge pendant la séance d'entraînement. Appuyez sur **[STOP]** pour interrompre la séance d'entraînement, puis appuyez à nouveau sur **[STOP] pour** revenir au mode d'attente. Lorsque la TEMPS cible est préréglé, la valeur cible compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'entraînement s'arrête et toutes les valeurs cessent de compter. Appuyez sur **[STOP]** pour quitter ce mode et revenir au mode d'attente.

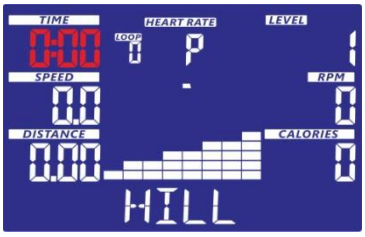


image 22

8. **Mode HIIT** : En mode veille, appuyez sur **[LEVEL+/LEVEL-]** pour sélectionner Hiit et appuyez sur **[ENTER]**. Vous pouvez également appuyer sur la touche rapide **[HIIT]** pour accéder directement à ce mode. Réglez ensuite la DURÉE cible (image 23) en appuyant sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour l'ajuster. Après le réglage, appuyez sur **[START]** pour démarrer la séance d'entraînement et appuyez sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour régler la charge pendant la séance d'entraînement. Appuyez sur **[STOP]** pour interrompre la séance d'entraînement et appuyez à nouveau sur **[STOP] pour** revenir au mode d'attente. Lorsque la TEMPS cible est préréglé, la valeur cible compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'entraînement s'arrête et toutes les valeurs cessent de compter. Appuyez sur **[STOP]** pour quitter le mode d'attente. ce mode et revenir en mode veille.

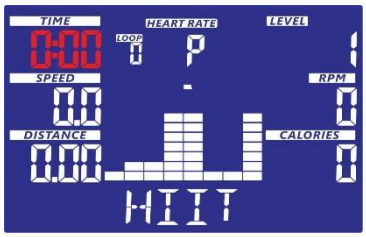


image 23

9. **Mode HRC** : En mode veille, appuyez sur **[LEVEL+/LEVEL-]** pour sélectionner HRC, puis appuyez sur **[ENTER]**. Vous pouvez également appuyer sur la touche rapide **[HRC]** pour accéder directement à ce mode. Sélectionnez d'abord HRC 50 %, 60 %, 70 %, 80 %, 90 % ou HRC cible (image 24~image 29), soit un total de 6 ensembles. TARGET HRC permet de définir la valeur cible de l'impulsion. Après avoir saisi la valeur HRC cible, vous devez définir la valeur d'impulsion cible (image 30) et appuyer sur **[ENTER]** pour confirmer, puis passer au réglage de l'heure cible (image 31). Lorsque vous sélectionnez HRC % et que vous appuyez sur **[ENTER]**, vous passez directement au réglage de l'heure cible (image 31), à l'exception de TARGET HRC. Après le réglage, appuyez sur **[START]** pour commencer la séance d'entraînement. La charge change automatiquement en fonction du pouls et ne peut pas être réglée manuellement. Par conséquent, la console doit continuer à recevoir des signaux d'impulsion dans ce mode. Appuyez sur **[STOP]** pour interrompre la séance d'entraînement, puis appuyez à nouveau sur **[STOP] pour** revenir au mode d'attente. Lorsque la TEMPS cible est préréglée, la valeur cible est décomptée jusqu'à zéro, la séance d'entraînement est arrêtée et toutes les valeurs cessent de compter. Appuyez sur **[STOP]** pour quitter ce mode et revenir au mode d'attente. S'il n'y a pas de signal de pouls pendant la séance d'entraînement, la console affiche "CHECK PULSE" (image 32), et après 1 minute, elle revient en mode d'attente. Si le pouls actuel est supérieur au pouls cible, la console émet un bip sonore en guise d'avertissement. Si l'avertissement sonore persiste pendant 30 secondes, la séance d'entraînement s'arrête et toutes les valeurs cessent de compter. Appuyez sur **[STOP]** pour quitter ce mode et revenir au mode d'attente.



image 24



image 25



image 26



image 27



image 28



image 29



image 30



image 31

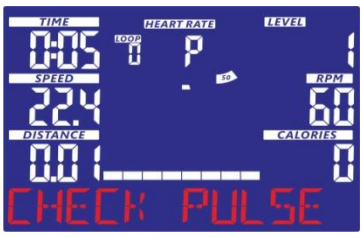


image 32

10. **Mode de définition de l'utilisateur** : En mode veille, appuyez sur **[LEVEL+/LEVEL-]** pour sélectionner USER DEFINE, puis appuyez sur **[ENTER]**. Vous pouvez également appuyer sur la touche rapide **[USER]** pour accéder directement à ce mode. L'utilisateur peut appuyer sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** puis sur **[ENTER]** pour créer son propre profil de la colonne 1 à la colonne 20 (image 33). La fenêtre de fréquence cardiaque affiche le nombre de lignes et la fenêtre de charge affiche la valeur de charge pour le réglage actuel. Après le réglage de la charge, appuyez sur **[ENTER]** et maintenez-le enfoncé pour accéder au réglage de la DURÉE (image 34). Ensuite, réglez la durée cible en appuyant sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour l'ajuster. Appuyez ensuite sur **[START]** pour démarrer la séance d'entraînement et appuyez sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour régler la charge pendant la séance d'entraînement. Appuyez sur **[STOP]** pour interrompre la séance d'entraînement, puis appuyez à nouveau sur **[STOP] pour** revenir au mode d'attente. Lorsque la TEMPS cible est préréglé, la valeur cible compte à rebours jusqu'à zéro, la séance d'entraînement s'arrête et toutes les valeurs cessent de compter. Appuyez sur **[STOP]** pour quitter ce mode et revenir au mode d'attente.

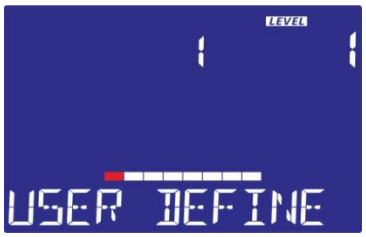


image 33

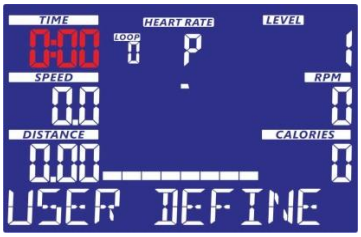


image 34

Mode de réglage d'usine : En mode veille, appuyez sur **[ENTER]** et **[LEVEL+]** pendant 2 secondes pour accéder au mode de réglage d'usine. Dans ce mode, appuyez sur **[**LEVEL+/LEVEL-**]** pour sélectionner et appuyez sur **[ENTER]** pour passer au réglage suivant. Lorsque la dernière option est réglée, appuyez sur **[ENTER]** ou sur **[STOP]** pendant le réglage, la valeur du réglage est mémorisée et redémarre.

Points d'option

1. UNIT(KM/ML) - Réglage de l'affichage des valeurs anglaises ou métriques.
2. BRIGHT (0~15) -Régler la luminosité du rétroéclairage
3. SPÉCIAL (OUI/NON) - Tirer le moteur à fil pour une action d'entraînement spéciale
4. MAX LOAD (16 20 24 32) - Définit la valeur maximale de la résistance.
5. UX DATA (ON/OFF) - 4 jeux de commutateurs d'options utilisateur
6. ROUE (10~99) - Réglage de la roue

ENTRETIEN GÉNÉRAL

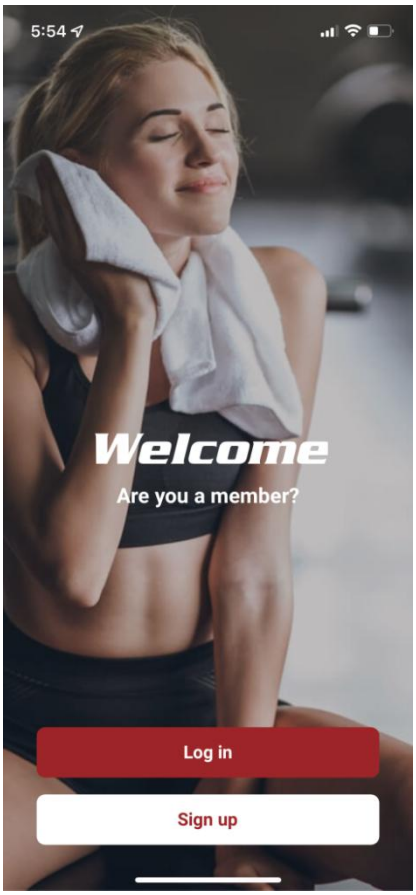
1. Après chaque séance d'entraînement, essuyez avec un chiffon humide toutes les zones situées sur la trajectoire de la transpiration.
2. Si un grincement, un bruit sourd, un cliquetis ou une sensation de rugosité apparaît, la cause principale est très probablement l'une des deux suivantes :
   i. Le 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 grande que celle fournie si vous ne parvenez pas à serrer suffisamment les boulons. **90 % des appels au service clientèle pour des problèmes de bruit peuvent être attribués à des ferrures mal serrées ou à des rails arrière encrassés.**
   ii. L'écrou du bras de manivelle et/ou les pédales doivent être resserrés.
3. Si des grincements ou d'autres bruits persistent, vérifiez que l'appareil est correctement mis à niveau avant d'appeler le service après-vente.

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 que nous prenons en charge : Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness ou Fitbit, et bien d'autres encore 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 !

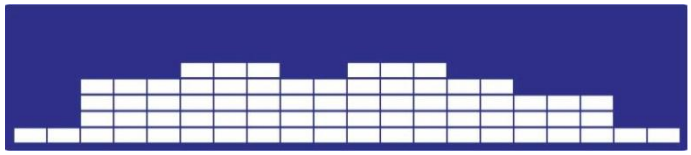
Le dispositif Bluetooth de l'équipement d'exercice peut également être connecté à l'émetteur de ceinture thoracique de fréquence cardiaque sans fil Bluetooth. L'émetteur de ceinture thoracique peut toujours se connecter à l'équipement d'exercice même si l'application a déjà été connectée à l'équipement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

PROFILS DES PROGRAMMES

PROGRAMMER LES PROFILS DE MOUVEMENT 1~13

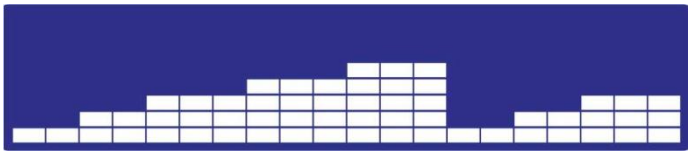
PROGRAMME 1, Endurance musculaire :
L'endurance musculaire est la capacité d'un muscle à se maintenir pendant une longue période sous la résistance d'une charge. Le programme d'endurance musculaire utilise l'entraînement de résistance en surcharge pour permettre aux muscles de supporter des charges élevées, de stimuler les perturbations physiologiques et d'améliorer l'adaptabilité des tissus musculaires, ce qui est la manière la plus efficace d'augmenter l'endurance musculaire.



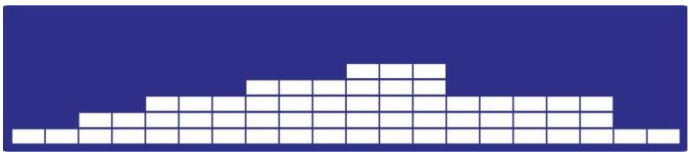
PROGRAMME 2, Muscles de base :
Les muscles centraux doivent être entraînés en permanence pour maintenir la force musculaire. Le programme d'entraînement des muscles abdominaux permet de maintenir la cohérence de l'exercice et de garder le corps stable sans trembler, de sorte que le corps puisse utiliser chaque muscle avec plus de précision.



PROGRAM 3, Simulation :
La simulation s'apparente à la méthode de l'alpinisme. Les pentes rencontrées en montagne sont différentes, la résistance est plus forte et l'entraînement des muscles des jambes est renforcé. La courbe du bas du corps et le corps peuvent être sculptés pour obtenir l'effet de soulèvement des hanches et de sculpture.



PROGRAMME 4, Exercice aérobique :
Le programme d'exercices aérobiques améliore la condition cardiovasculaire et aide à la gestion du poids. Ce programme permet à l'utilisateur de maintenir une fréquence cardiaque comprise entre 50 % et 90 % de sa fréquence cardiaque maximale.



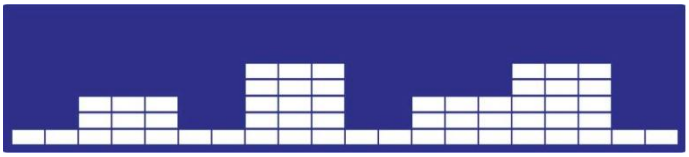
PROGRAM 5, Thrill Hill :
Le programme Thrill Hill combine plusieurs types d'entraînements en un seul, avec des variations de portions cardio et de force pour vous donner des sensations fortes.



PROGRAM 6, X-Sport :
Le programme X-sport est conçu pour augmenter la force musculaire dans le bas du corps avec une résistance extrême. Ce programme augmente progressivement la résistance jusqu'à un niveau élevé et vous maintient à ce niveau. Il s'agit d'un excellent programme d'entraînement polyvalent.



PROGRAMME 7, Cardiopulmonaire :
Le programme cardio-pulmonaire renforce les poumons et le cœur, ce qui permet aux utilisateurs de transporter l'oxygène de l'air jusqu'aux cellules des tissus. Il permet aux utilisateurs d'atteindre une fréquence cardiaque maximale de 60 à 80 % pendant l'exercice.



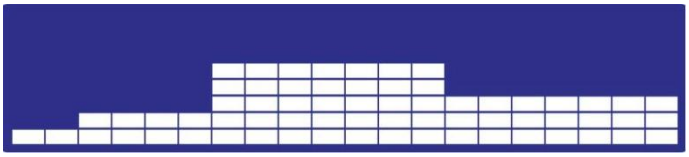
PROGRAM 8, Off-Road :
Le programme tout-terrain simule une course de fond. Ce faisant, vous ferez l'expérience du défi des montées abruptes et du soulagement des sprints en descente. Un excellent programme d'entraînement polyvalent.



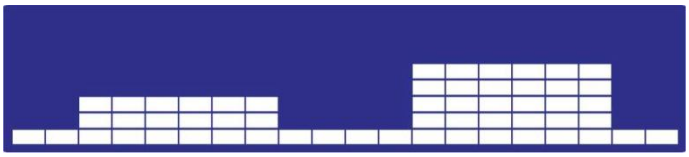
Programme 9, Chevauchée sauvage :
Le programme Wild Ride est conçu pour améliorer votre fonction cardiovasculaire. Cet exercice est conçu pour votre cœur et vos poumons. Il renforcera le muscle cardiaque et augmentera le flux sanguin et la capacité pulmonaire. Cet objectif est atteint en incorporant un niveau d'effort plus élevé avec de légères fluctuations dans les niveaux de travail. Une véritable chevauchée sauvage !



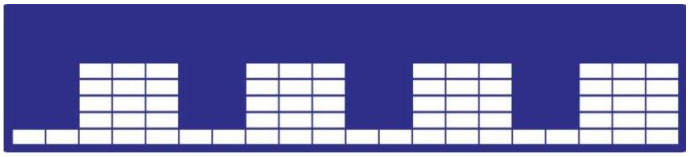
PROGRAM 10, Limit Mode :
Le programme Limit mode a été conçu pour fournir une résistance continue, aidant le corps à augmenter la consommation de graisse. Ce programme augmente progressivement la résistance et maintient une intensité constante. Ce programme permet à l'utilisateur de renforcer et d'adapter sa condition physique.



PROGRAMME 11, Entraînement à faible intensité :
Le programme d'entraînement à faible intensité offre une résistance plus faible, ce qui le rend idéal pour les débutants. Lorsque vous maintenez une résistance faible, vous sollicitez moins vos articulations, vos ligaments et vos tendons. Ce type d'entraînement ne sollicite pas le corps et réduit donc le risque de blessure, tout en offrant les bienfaits cardiovasculaires de l'exercice.

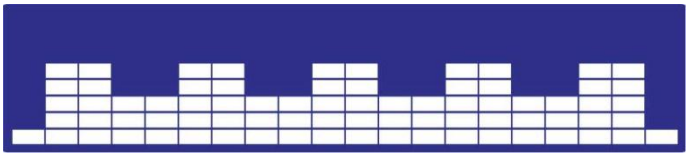


PROGRAMME 12, Canyons :
Le programme Canyons vous fait passer par des niveaux d'intensité élevés, suivis de périodes de faible intensité. Ce programme augmente votre endurance en épuisant votre niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est ainsi programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement.



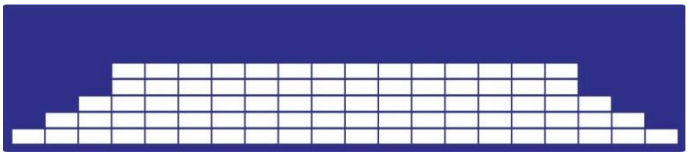
PROGRAMME 13, Entraînement à la résistance :

En utilisant une résistance externe pour s'entraîner, la résistance générée par l'équipement d'entraînement peut produire un effet de contraction musculaire, augmenter la force et l'endurance musculaires et promouvoir la condition physique aérobique.



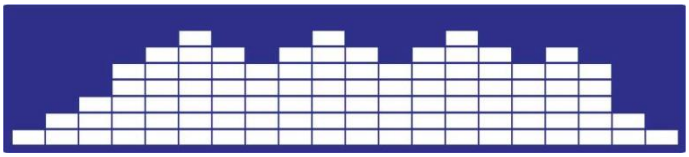
BRÛLURE DE GRAISSE :

Le programme Fat Burn est conçu, comme son nom l'indique, pour maximiser la combustion des graisses. Il existe de nombreuses écoles de pensée sur la meilleure façon de brûler les graisses, mais la plupart des experts s'accordent à dire qu'un niveau d'effort plus faible et une charge de travail constante sont les meilleurs moyens. La meilleure façon de brûler les graisses est de maintenir la fréquence cardiaque entre 60 et 70 % de son potentiel maximal. Ce programme n'utilise pas la fréquence cardiaque, mais simule un entraînement à l'effort plus faible et régulier.



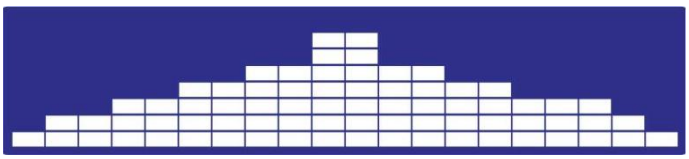
CARDIO :

Le programme cardio est conçu pour améliorer votre fonction cardiovasculaire et votre endurance. Il s'agit d'un exercice pour le cœur et les poumons. Il renforcera le muscle cardiaque et augmentera le flux sanguin et la capacité pulmonaire. Cet objectif est atteint en incorporant un niveau d'effort plus élevé avec de légères fluctuations dans le travail.



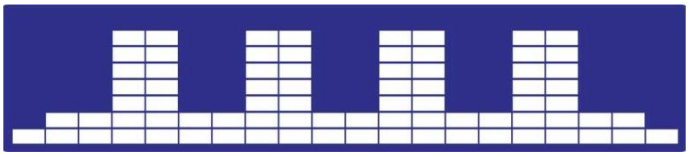
HILL :

Le programme Hill simule la montée et la descente d'une colline. La résistance des pédales augmente puis diminue régulièrement au cours du programme.



HIIT :

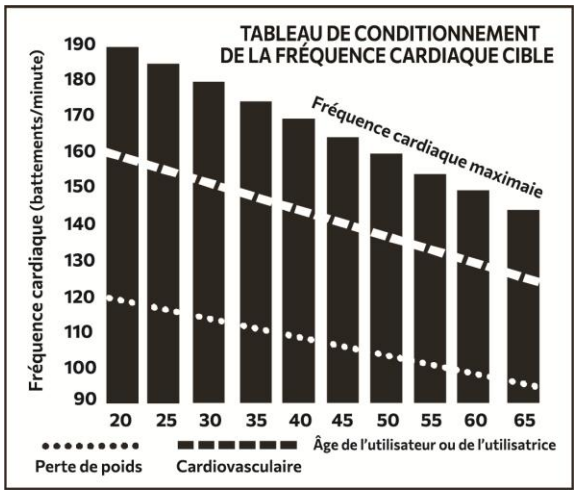
Le programme HIIT vous fait passer par des niveaux d'intensité élevés, suivis de périodes de faible intensité. Ce programme augmente votre endurance en épuisant votre niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est ainsi programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement. Ce programme oblige également votre corps à devenir plus efficace grâce aux pics de fréquence cardiaque entre les périodes de récupération. Cela facilite la récupération de la fréquence cardiaque après des activités intenses.



PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

La vieille devise "pas de douleur, pas de gain" est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'une activité 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 était 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 se situe 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. Ces 60 % à 80 % sont la zone dans laquelle il faut rester pour en tirer le maximum de bénéfices.



Exemple : La zone de fréquence cardiaque cible pour une personne de 40 ans est calculée ci-dessous :

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

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement
se situe entre 108 et 144 battements par minute.

Si vous entrez votre âge lors de la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Les deux raisons ou objectifs les plus populaires 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.

TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. Il y a plus de 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 contribuent tous 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 de Borg est la**

suivante : Évaluation de la

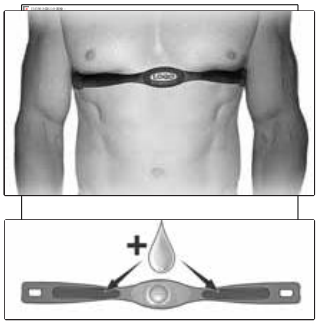
perception de l'effort

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 êtes en mesure de vous entraîner plus intensément, et l'EPR le confirme. Si vous vous sentez fatigué et léthargique, c'est que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme sera plus soutenu. Là encore, 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 centre au milieu de votre corps, en l'éloignant 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. Positionnez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques des battements cardiaques les plus infimes. Toutefois, de l'eau ordinaire peut également être utilisée pour pré-mouiller les électrodes (2 zones ovales nervurées au dos de la ceinture et des deux côtés de l'émetteur). Il est également 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 - la 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 garantit son bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur sur 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 ce cycle 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.

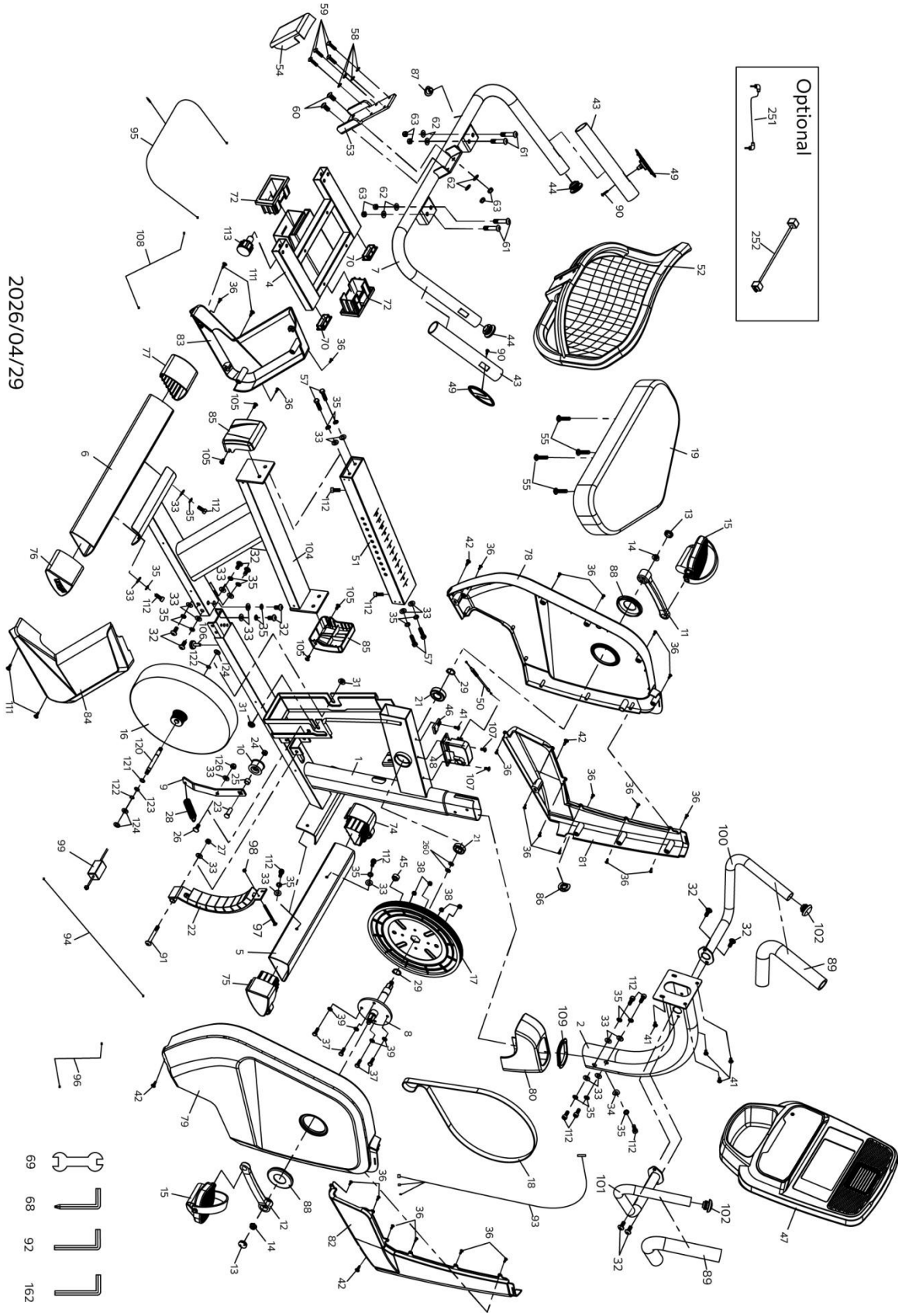
Zones de recherche d'interférences susceptibles de provoquer une irrégularité de la fréquence cardiaque :

1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers, lampes fluorescentes, etc.
2. Certains systèmes de sécurité domestique.
3. Clôture périphérique pour un animal de compagnie.
4. Certaines personnes ont des difficultés à ce que l'émetteur capte le signal de leur peau. Si c'est le cas, essayez de porter l'émetteur à l'envers. En général, l'émetteur est orienté de manière à ce que le logo soit à l'endroit.
5. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, le fait de tourner l'appareil de 90 degrés peut désaccorder les interférences.
6. Console ou boulons desserrés dans le tube vertical.
7. Une autre personne portant un émetteur à moins de 3' de la console de votre machine.

Si le problème persiste, contactez votre détaillant.

ATTENTION ! - N'UTILISEZ PAS LE PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SI VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE NE S'AFFICHE PAS CORRECTEMENT SUR L'ÉCRAN DU VÉLO !

DIAGRAMME DE LA VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Qté
1	Cadre principal avant	1
2	Mât de la console	1
4	Chariot de siège	1
5	Stabilisateur avant	1
6	Stabilisateur arrière	1
7	Guidon du siège	1
8	Essieu à manivelle	1
9	Support de pignon	1
10	Roue de renvoi	1
11	Bras de manivelle (G)	1
12	Bras de manivelle (R)	1
13	Capuchon d'extrémité de bras de manivelle	2
14	Ecrou M10 × 7T	2
15	Pédales	2
16	Volant d'inertie	1
17	Poulie d'entraînement	1
18	Courroie	1
19	Siège	1
21	6004_Roulement	2
22	Plaque de montage des aimants du volant moteur	1
23	3/8" × 28L_Boulon de carrosserie	1
24	3/8" × 7T_Nylon Écrou	1
25	Ø15.8 × Ø10 × 9L_manchon	1
26	5/16" × 20L_ Boulon de carrosserie	1
27	Écrou nylon 5/16" × 6T	1
28	Ressort	1
29	Anneau 20mm_C	2
31	3/8" × UNF26 × 7T_Écrou	2
32	5/16" × 3/4"_Boulon à tête cylindrique	10
33	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Rondelle plate	20
34	Ø5/16" × 19 × 1.5T_Rondelle courbée	1
35	5/16" × 1,5T_Rondelle fendue	19
36	4 × 12L_vis à tôle	23
37	Boulon à tête hexagonale 1/4" × 5/8	4
38	Écrou en nylon 1/4" × 5,5L	4
39	Ø1/4" × 13 × 1T_Rondelle plate	4
41	Vis à tête Phillips M5 × 12L	5
42	5 × 19L_vis taraudeuse	4
43	Ø29 × 195L × 3T_Mousse de poignée	2
44	Ø32_Bouchon à tête de bouton	2
45	Aimant	1
46	450mm_Capteur avec câble	1
47	Console	1
48	Moteur à engrenages	1

Clé	Description de la pièce	Qté
49	Capteur d'impulsions manuelles (sans fil)	2
50	Câble d'acier	1
51	Assemblage coulissant	1
52	Dossier de siège	1
53	Support de dossier de siège	1
54	Housse de dossier	1
55	Vis à tête cylindrique M6 × 35L_Phillips	4
57	Boulon à tête hexagonale de 5/16 po × 1-1/4 po	4
58	Ø1/4" × 13 × 1T_Rondelle plate	4
59	Vis à tête Phillips 1/4" × 1"	4
60	3/8" × 3/4"_Boulon à tête ronde	2
61	3/8" × 1-3/4"_ Boulon à tête creuse	4
62	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Rondelle plate	6
63	3/8" × 7T_Nylon Écrou	6
68	Clé Allen M5 et tournevis Phillips combinés	1
69	14.15mm_Clé	1
70	□25 × 50mm_capuchon carré	2
72	Bouchon creux	2
74	Roue de transport (G)	1
75	Roue de transport(D)	1
76	Base de réglage arrière (D)	1
77	Base de réglage arrière (G)	1
78	Capot arrière (G)	1
79	Capot arrière (D)	1
80	Couvercle de mât de console	1
81	Capot avant (G)	1
82	Capot avant (D)	1
83	Couvercle du chariot du siège (GL)	1
84	Couvercle du chariot du siège (D)	1
85	Capuchon de piste	2
86	Support d'alimentation	1
87	HGP Passe-fil	1
88	Couvercle du bras de manivelle	2
89	Ø25.4 × 5T × 320L_Mousse de préhension	2
90	Ø4 × 20L_vis à tôle	2
91	5/16" × 65L_Boulon à tête creuse	1
92	Clé Allen L	1
93	1200mm_Câble de l'ordinateur	1
94	2150mm_Fil à impulsion supérieur	1
95	Fil d'impulsion (inférieur)	1
96	300mm_DC Cordon d'alimentation	1
97	Vis à tête Phillips M5 × 75L_	1
98	M5 × 5T_Nylon Écrou	1
99	Adaptateur d'alimentation	1
100	Bras du capteur de pouls de la main (G)	1

Clé	Description de la pièce	Qté
101	Capteur de pouls de la main Bras (D)	1
102	Ø25.4 × 2T Bouchon à tête de bouton	2
104	Cadre principal arrière	1
105	Vis à tête Phillips M5 × 20L	4
106	Coussin de pied	1
107	Vis à tête Phillips M5 × 12L	2
108	550mm_Fil à impulsion manuelle (milieu)	1
109	Embout de mât de console	1
111	5 × 19L_vis taraudeuse	4
112	Boulon à tête creuse 5/16" × 3/4 po	11
113	Ø8 × M16_Bouton de verrouillage	1
120	Essieu	1
121	Ø12.4 × Ø19 × 0.5T_Rondelle plate	1
122	Ø12_C Anneau	2
123	Ø12_Rondelle ondulée	1
124	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Rondelle plate	3
126	5/16" x 9T Écrou nylon	1
162	M8_L clé Allen	1
251	Câble audio (en option)	1
252	Transformateur Cordon d'alimentation (en option)	1
260	Coussin en caoutchouc	2

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces de vélo de fitness pour la période de temps indiquée ci-dessous à partir de la date de vente au détail, tel que déterminé par le reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou remises à neuf, au choix de Dyaco Canada Inc. et le soutien technique à nos détaillants indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un détaillant ou d'un organisme de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement au consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Cadre	à vie
Pièces	2 ans
Maind'œuvre	1 an

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 complétez l'enregistrement de la garantie en ligne.
2. Utilisation correcte du vélo de fitness conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
3. L'installation doit se faire conformément aux instructions fournies avec le vélo 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 frais liés à l'accessibilité du vélo de fitness en vue de son entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie du vélo de fitness au moment où il a été expédié de l'usine.
6. Les dommages causés à la finition du vélo de fitness pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien courant de l'appareil tel que 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 DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE.
   Note : Certaines provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, de sorte que cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Remboursement des 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 vélos de fitness ne nécessitant pas le remplacement de composants, ou pour les vélos de fitness 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 d'enregistrement de garantie dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun enregistrement de garantie n'existe pour le produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. 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

Le reçu d'achat établit la période de garantie du travail en cas d'intervention. Si une intervention est effectuée, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Pour bénéficier de cette garantie, vous devez suivre les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre détaillant SOLE agréé ou Dyaco Canada.
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, au choix de Dyaco Canada Inc. 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.

4. 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.
5. 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