

Guide d'utilisation

No du modèle
16607601950

XE 195

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT

Lisez et comprenez le guide d'utilisation avant d'utiliser cet appareil.

SPIRIT



Prière de garder aux fins de consultation

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit	2
Renseignements importants en matière de sécurité	3
Renseignements importants en matière d'électricité	4
Renseignements importants en matière de fonctionnement	5
Assemblage	6
Fonctionnement de votre exerciceur elliptique	12
Caractéristiques programmables.....	15
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque	20
Plan détaillé	22
Liste des pièces	23
Entretien général	27
Garantie limitée du fabricant	28

ATTENTION

Cet exerciceur elliptique est conçu pour être utilisé uniquement à domicile et est garanti à cet effet. Toute autre application annule cette garantie en entier.

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEL EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Merci d'avoir acheté cet exerciceur elliptique de qualité de Dyaco Canada, Inc. Votre nouvel exerciceur elliptique a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits de conditionnement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Par l'entremise de votre détaillant, Dyaco Canada, Inc. fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années. Le détaillant local où vous avez acheté cet exerciceur elliptique répondra à tous vos besoins en matière de garantie et de service. Sa responsabilité est de vous offrir les connaissances techniques et un service personnalisé pour que votre expérience soit plus informée et que les problèmes soient plus faciles à résoudre.

Prenez quelques minutes pour noter le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous pour faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre support et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être de notre entreprise. Veuillez remplir et poster votre carte d'enregistrement dès aujourd'hui, et profiter de votre nouvel exerciceur elliptique.

Nom du détaillant _____

Numéro de téléphone du détaillant _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

La carte d'enregistrement libellée à l'adresse de l'expéditeur doit être remplie au complet et retournée à Dyaco Canada Inc.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

MISE EN GARDE - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

DANGER - Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez votre exerciceur elliptique de la prise murale avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien.

MISE EN GARDE - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez l'exerciseur elliptique sur une surface plane de niveau donnant accès à une prise murale de 110 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement l'exerciseur elliptique est branché dans cette prise murale.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE FICHE À L'EXTRÉMITÉ.

1. Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou pour les personnes éprouvant des problèmes de santé.
2. N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'exerciseur elliptique pourraient s'ensuivre.
3. Éloignez les enfants de l'exerciseur elliptique qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
4. Éloignez les mains des pièces mobiles.
5. N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si l'exerciseur elliptique ne fonctionne pas correctement, communiquez avec votre commerçant.
6. Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
7. N'utilisez pas l'exerciseur elliptique dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
8. N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
9. N'utilisez pas l'exerciseur elliptique à l'extérieur.
10. Fermez tous les contrôles avant de débrancher la fiche de la prise murale.
11. Utilisez l'exerciseur elliptique uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
12. Les détecteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Les détecteurs du pouls sont conçus uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
13. Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser l'exerciseur elliptique. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

N'enlevez JAMAIS le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre exerciceur elliptique peut être affectée. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique.

N'exposez JAMAIS votre exerciceur elliptique à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

Disjoncteurs : Certains disjoncteurs utilisés dans les installations de conditionnement physique ou les résidences, ne sont pas conçus pour les courants d'appel élevés qui peuvent se produire lorsqu'un exerciceur elliptique démarre initialement ou même au cours de son utilisation. Si l'exerciseur elliptique fait déclencher le disjoncteur de l'installation de conditionnement physique ou de la résidence, même s'il s'agit du courant approprié et que le disjoncteur de l'exerciseur elliptique ne déclenche pas, vous devrez remplacer le disjoncteur de l'installation de conditionnement physique ou de la résidence par un type de calibre plus élevé. Il ne s'agit pas d'un défaut de la garantie, mais plutôt d'une condition hors de notre contrôle à l'usine. Cette pièce est disponible dans la plupart des magasins d'accessoires électriques. Exemples : Pièce Grainger no. 1D237, ou disponible en direct au www.squared.com no. de pièce QUO120HM.

ENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

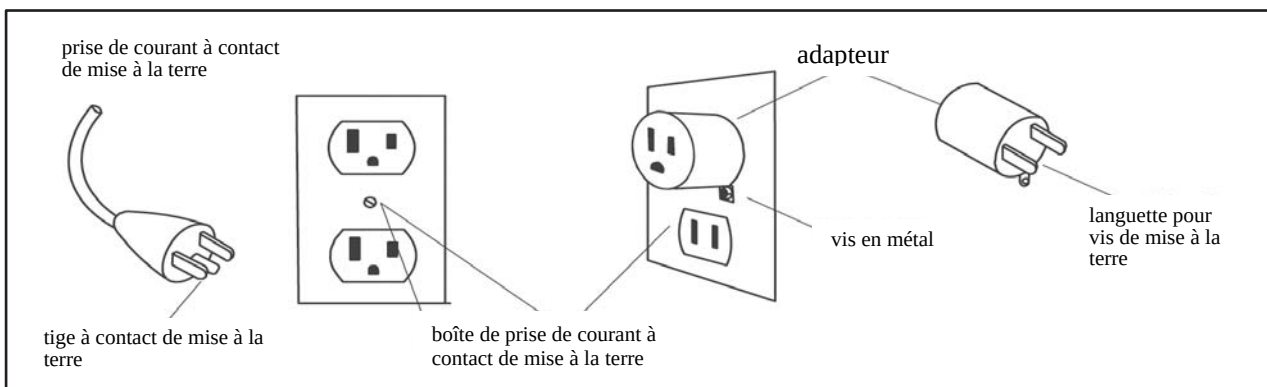
- N'utilisez JAMAIS cet exerciceur elliptique sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Comprenez que les changements dans la résistance et l'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance désiré sur la console de l'ordinateur et dégagez le bouton de réglage. L'ordinateur effectuera la demande graduellement.
- N'utilisez JAMAIS l'exerciseur elliptique pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes elliptiques. Débranchez l'exerciseur elliptique pendant un orage électrique par mesure de précaution.
- Faites attention en participant à d'autres activités lorsque vous utilisez votre exerciceur elliptique, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous infliger des blessures graves.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Ils sont réglés de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts.

RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

Ce produit doit être muni d'une mise à la terre. Si l'exerciseur elliptique devait être défectueux ou s'il devait tomber en panne, la mise à la terre offre une voie de résistance moindre au courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise murale appropriée qui a été installée correctement et mise à la terre conformément aux ordonnances et aux codes locaux.

DANGER - La connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre peut causer l'électrocution. En cas de doute, vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un technicien du service si vous doutez que le produit n'est pas mis à la terre de façon appropriée. Ne modifiez pas la fiche fournie avec ce produit si elle ne convient pas à la prise murale; faites plutôt installer une prise murale par un électricien qualifié.

Ce produit a été conçu pour être branché dans un circuit de 110 volts et possède une fiche équipée d'une mise à la terre semblable à celle qui est illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire semblable à celui qui est illustré ci-dessous peut servir à connecter cette fiche dans un réceptacle à deux broches tel qu'illustré ci-dessous si une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire devrait alors être utilisé seulement en attendant qu'une prise murale avec une mise à la terre appropriée (illustrée ci-dessous) soit installée par un électricien qualifié. La languette rigide verte (ou semblable) de l'adaptateur doit être connectée à une mise à la terre permanente tel qu'une boîte électrique munie d'une mise à la terre appropriée. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être installé avec une vis à tôle.

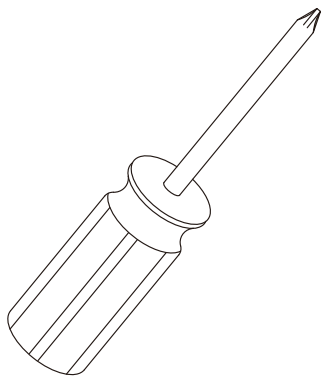


ASSEMBLAGE

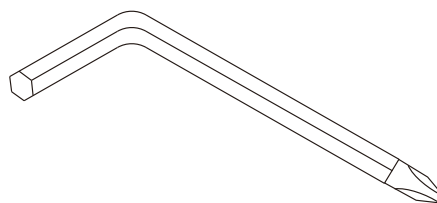
PRÉASSEMBLAGE

1. À l'aide d'un couteau polyvalent (découpeur de boîtes), coupez les courroies d'expédition autour de la boîte. Passez ensuite sous la partie inférieure de la boîte et enlevez la courroie du carton pour détacher les agrafes qui relient les deux parties. Levez la boîte au-dessus de l'appareil et dépaquetez-le.
2. Enlevez attentivement toutes les pièces du carton et inspectez si des pièces sont endommagées ou s'il en manque. Si des pièces sont endommagées ou s'il en manque, communiquez immédiatement avec votre marchand.
3. Prenez le sac des ferrures. Les ferrures sont séparées en quatre étapes. Enlevez d'abord les outils. Enlevez les ferrures du sac une étape à la fois pour éviter de les mêler. Les nombres qui sont entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des items pour les illustrations d'assemblage à titre de référence.

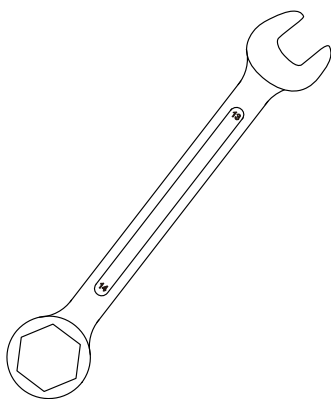
OUTILS D'ASSEMBLAGE



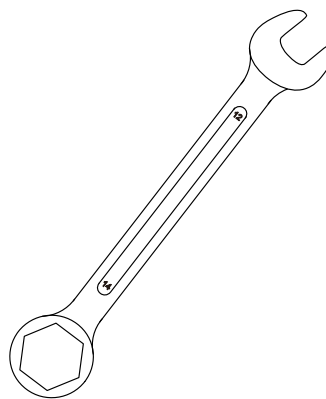
No. 157. Tournevis Phillips (1 pièce)



No. 177. Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (1 pièce)



No. 155. Clef ouverte double
13/14 (1 pièce)

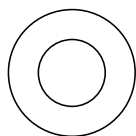


No. 158. Clef ouverte double
12/14 (1 pièce)

ÉTAPE 1 : Assemblage des rails et tableau de la console

1. Dans l'ouverture supérieure du cadre principal (1), un câble d'ordinateur (44) est attaché avec un fil muni d'un lien twist. Faites passer ce fil et le câble d'ordinateur (44) dans la partie inférieure du tableau de la console (12) en le faisant sortir par l'ouverture de la partie supérieure.
2. Installez le tableau de la console (12) sur le support receveur dans la partie supérieure du cadre principal (1). Faites attention de ne pas pincer les câbles entre les tubes, sinon les fonctions des composantes électroniques de la console pourraient être affectées.
NOTE : *Un boulon est déjà installé dans le support receveur et il glissera dans la fente de la partie inférieure du tableau de la console. Il doit être serré en dernier lieu après que les trois autres boulons du tableau de la console ont été serrés.*
3. Insérez la rondelle à ressort (152) dans le boulon (105) et serrez-les à la main à partir du côté gauche du tableau de la console. Insérez une rondelle courbée (153) dans chaque boulon (103) et vissez-les à partir du devant du tableau de la console. Serrez les boulons du devant autant que possible à l'aide de la clef (155). Ensuite serrez fermement les deux boulons du côté gauche à l'aide de la même clef.
4. Connectez les deux câbles du pous manuel (48), le câble de la résistance (50) et le câble de l'ordinateur (44) à l'arrière de la console (43). Ne forcez pas les connecteurs puisqu'ils font d'une seule façon et sont de différentes tailles pour éviter de les confondre. Rangez le surplus de câble dans le tube du tableau de la console (12).
5. Installez la console (43) sur le support du tube du tableau de la console avec quatre vis à empreinte cruciforme (116) à l'aide du tournevis Phillips (157).
6. Installez le support arrière (15) sur les rails (2 et 3) avec deux boulons à tête ronde (176) et deux rondelles courbées (153) sur chaque côté. Serrez-les à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (177).
7. Glissez l'assemblage des rails sur le cadre principal (1). Insérez un boulon à tête ronde (176), une rondelle ordinaire (137) et un écrou nyloc (130) chaque côté, sur chaque jonction à l'intérieur.
8. Prenez le tableau de la console (12) et les couvercles du tableau de la console (72, 72-1) et attachez-les couvercles sur le tableau avec 3 vis à tête (120).

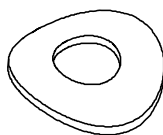
FERRURES



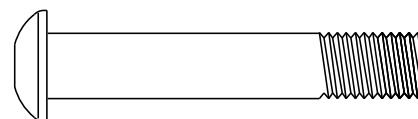
No. 137. Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (2 pièces)



No. 116. Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (4 pièces)



No. 153. Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2t (6 pièces)



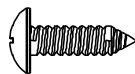
No. 176. Boulon à tête ronde 3/8 po x 2 1/4 po (6 pièces)



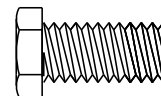
No. 152. Rondelle à ressort 3/8 po x 2T (1 pièce)



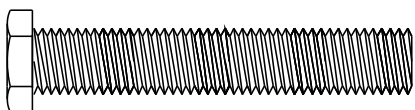
No. 130. Écrou nyloc 3/8 po x 7T (2 pièces)



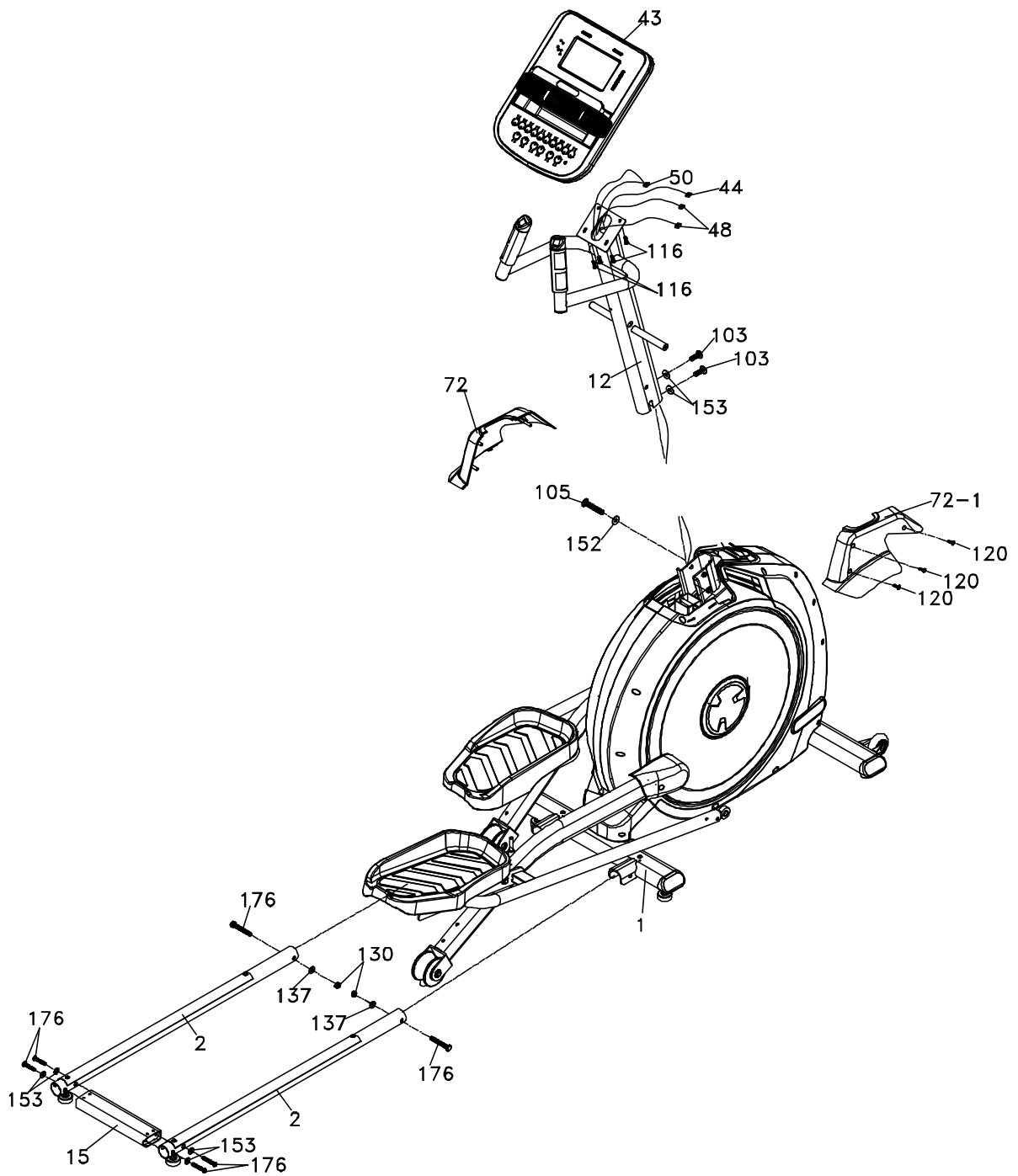
No. 120. Vis à tête 3,5 x 16 mm (3 pièces)

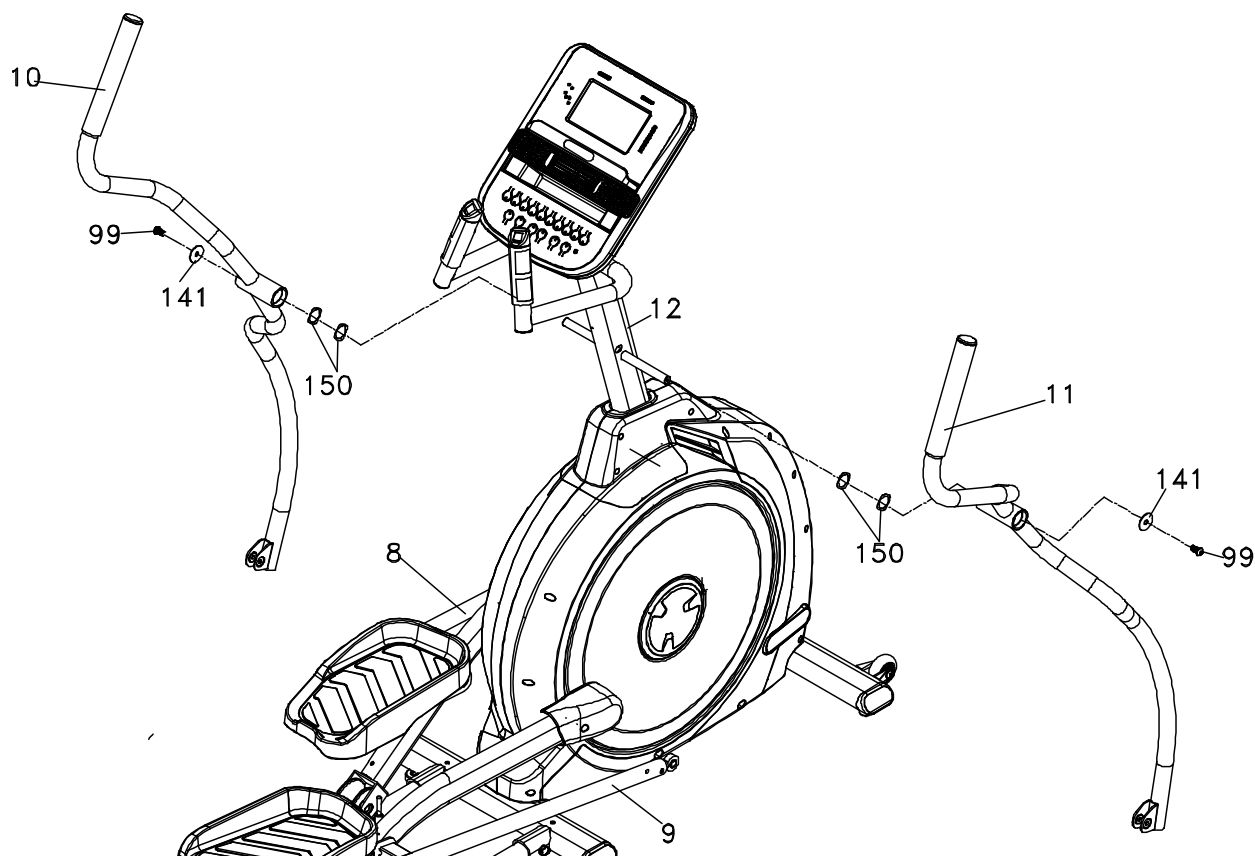


No. 103. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3/4 po (2 pièces)



No. 105. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 1/4 po (1 pièce)





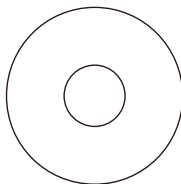
ÉTAPE 2 : Tringles de connexion et bras pivotants inférieurs

1. Glissez deux rondelles ondulées (150) dans les essieux gauche et droit du tableau de la console. Glissez les bras pivotants gauche (L-10) et droit (R-11) sur les essieux appropriés. **NOTE:** Assurez-vous que les bras pivotants sont attachés tel que dans l'illustration.
2. Insérez une rondelle ordinaire (141) dans chaque boulon (99) et serrez-les à l'extrémité des essieux gauche et droit à l'aide de la clef (155).

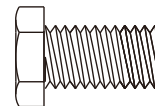
FERRURES



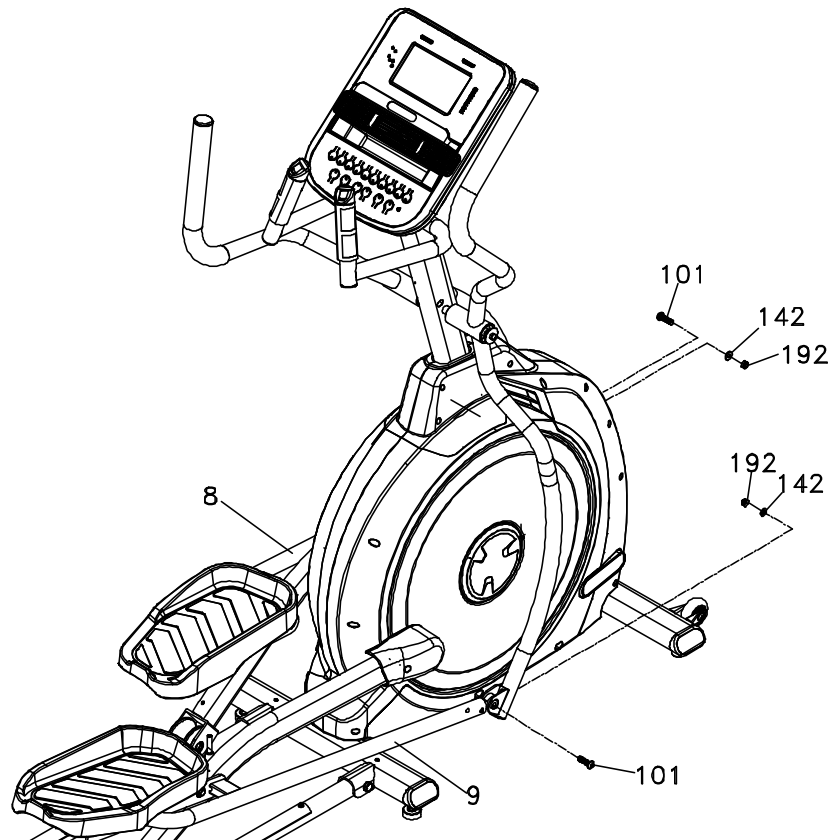
No. 150. Rondelle ondulée Ø17 mm (4 pièces)



No. 141. Rondelle ordinaire 5/16 po x 23 x 1,5T (2 pièces)



No. 99. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 15 mm (2 pièces)



ÉTAPE 3 : Tringles de connexion

1. Desserrez le lien twist qui retient chaque bague à l'extrémité des tringles de connexion. Alignez le trou à l'extrémité des tringles de connexion gauche (L-8) et droite (R-9) avec le trou dans le support des bras pivotants gauche (L-10) et droit (R-11). Les extrémités des tringles de connexion doivent être à l'intérieur des supports des bras pivotants gauche (L-10) et droit (R-11). Insérez un boulon à tête hexagonale (101) dans chaque support des bras pivotants gauche (L-10) et droit (R-11) et chaque extrémité des tringles de connexion.
2. Insérez une rondelle ordinaire (142) dans chaque boulon et serrez-les ensemble avec chacun un écrou nyloc (192) à l'aide des clefs (155 et 158).

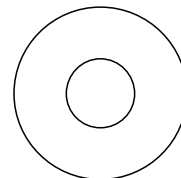
FERRURES



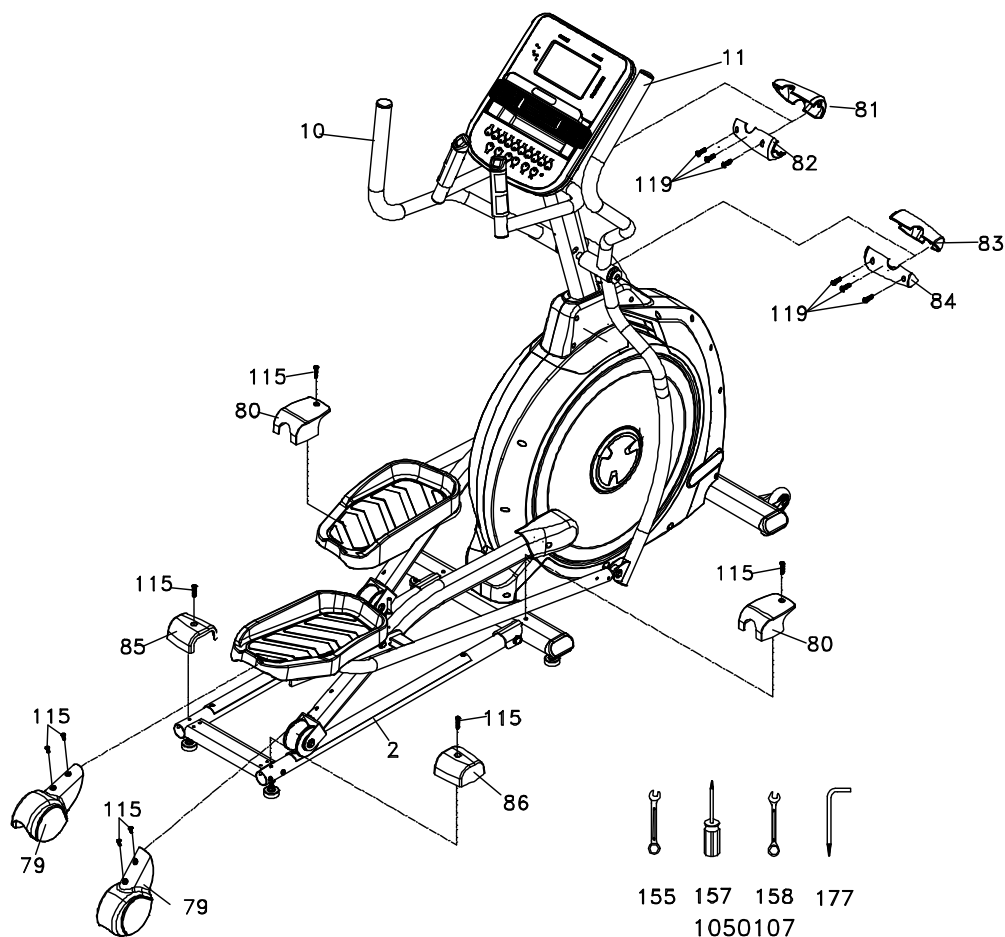
No. 192. Écrou
nyloc 5/16 po x 9T
(2 pièces)



No. 101. Boulon à tête
hexagonale 5/16 po x 1
¼ po (2 pièces)



No. 142. Rondelle
ordinaire 5/16 po x 20 x
1,5T (2 pièces)



ÉTAPE 4 : Pièces en plastique

1. Installez les deux couvercles de roue (79) sur les roues avec quatre vis à empreinte cruciforme (115). Serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (157).
2. Installez les couvercles du stabilisateur central (80) sur le tube stabilisateur central avec deux vis à empreinte cruciforme (115). Installez le couvercle du côté gauche (85) et le couvercle du côté droit (86) sur le tube stabilisateur arrière avec deux vis à empreinte cruciforme (115). Serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (157).
3. Installez les couvercles du guidon gauche (81 et 82) et les couvercles du guidon droit (83 et 84) sur les connexions de l'essieu des guidons avec trois vis à tête (119) chaque côté. Serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (157).
4. Regardez de près les quatre pattes de nivellement situées en dessous de l'appareil, au centre et à l'arrière. Si certaines d'entre elles ne touchent pas le plancher, desserrez l'écrou approprié à l'aide de la clef (155), tournez la roulette en caoutchouc dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit appuyée solidement sur le plancher. Serrez ensuite l'écrou pour l'empêcher de bouger.

FERRURES



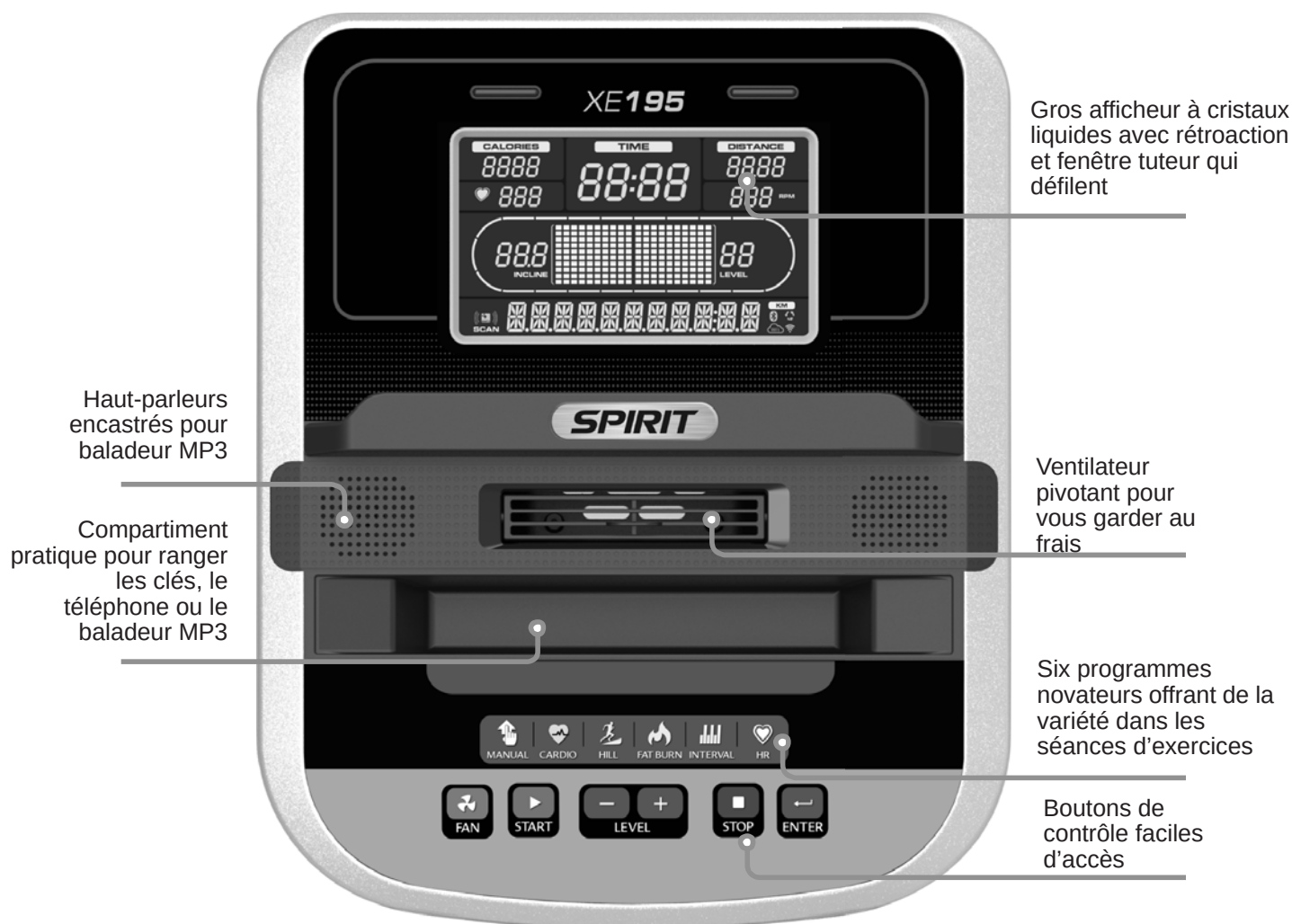
No. 119. Vis à tête Ø3,5 x 12 mm (6 pièces)



No. 115. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm (8 pièces)

FONCTIONNEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE



ALIMENTATION

Dès que vous commencez à pédaler sur l'exerciseur elliptique, la console s'allume automatiquement.

Lorsque la console démarre initialement, elle effectue un auto-essai interne. Pendant cette période de temps, toutes les lumières s'allument. Lorsque les lumières s'éteignent, l'affichage de la matrice de points indique une version de logiciel (i.e. : VER 1.0). La fenêtre de la distance indique la distance en kilomètres ou en milles et la fenêtre du temps indique le nombre d'heures d'utilisation.

L'odomètre paraît à l'affichage pendant seulement quelques secondes puis la console revient à l'affichage initial. L'affichage de la matrice de points défile à travers les différents profils d'entraînement des programmes et la fenêtre tuteur fait défiler le message de démarrage. Vous pouvez maintenant utiliser la console.

DÉMARRAGE RAPIDE

Voici la façon la plus rapide de commencer une séance d'exercices : après avoir mis la console sous tension, appuyez sur le bouton START pour commencer et initier le mode de démarrage rapide. Dans ce mode, le temps compte (en progressant à partir de zéro) et la charge de travail peut être

ajustée manuellement en appuyant sur les boutons LEVEL UP et DOWN. Seule la rangée de boutons inférieure de l'afficheur de la matrice de points est allumée en premier. Au fur et à mesure que la charge de travail augmente, les rangées s'allument pour indiquer une charge de travail plus difficile. C'est alors plus difficile de pédaler lorsque les rangées allumées augmentent.

Vingt niveaux de résistance sont disponibles pour offrir davantage de diversité. Les cinq premiers niveaux consistent en des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont conçus pour donner une bonne progression aux utilisateurs et aux utilisatrices déconditionnés. Les niveaux 6 à 10 sont plus difficiles, mais l'augmentation dans la résistance d'un niveau à l'autre est minime. Les niveaux 11 à 15 commencent à être plus difficiles alors qu'ils offrent plus de travail en progressant d'un niveau à l'autre. Les niveaux 16 à 20 sont extrêmement difficiles et sont conçus pour de courtes charges à intervalle et le conditionnement athlétique avancé.

INFORMATION DE BASE

La fenêtre tuteur affiche initialement le nom du programme. Lorsque la console est dans le mode balayage au cours d'un programme, la vitesse est affichée pendant quatre secondes, puis change pour afficher les watts (indication de la charge de travail). Si 100 watts sont affichés, ceci signifie que vous faites suffisamment de travail pour garder une ampoule électrique de 100 watts allumée. Les données changent au temps du segment, puis aux circuits complétés. Appuyez de nouveau sur le bouton ENTER pour revenir au début de la séance d'exercices.

Le bouton STOP offre plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur le bouton STOP au cours du programme, l'exerciseur elliptique entre dans le mode pause pendant cinq minutes. Si vous devez aller boire, répondre au téléphone ou faire d'autres choses qui pourraient interrompre votre séance d'exercices, c'est une excellente caractéristique. Pour continuer votre séance d'exercices lorsque l'appareil est dans le mode pause, appuyez simplement sur le bouton START. En appuyant deux fois sur le bouton STOP au cours de la séance d'exercices, le programme prend fin et la console affiche un sommaire de votre séance d'exercices (temps total, vitesse moyenne, watts moyens, fréquence cardiaque moyenne et circuits complétés). En appuyant sur le bouton STOP pendant trois secondes ou une troisième fois au cours d'un programme, la console effectue une remise complète à zéro. Au cours de l'entrée des données pour un programme, le bouton STOP retourne à l'écran précédent ou au segment précédent. Ceci vous permet de retourner en arrière pour changer les données de programmation.

BOUTONS DES PROGRAMMES

Les boutons de programmation sont utilisés pour avoir un aperçu de chaque programme. Lorsque vous mettez initialement la console en marche, vous pouvez appuyer sur chaque bouton de programmation pour avoir un aperçu du profil du programme. Si vous décidez que vous voulez essayer un programme, appuyez sur le bouton de programmation correspondant, puis appuyez sur le bouton ENTER pour choisir le programme et entrer dans le mode de réglage des données.

L'exerciseur elliptique est muni d'un système intégré de contrôle de la fréquence cardiaque. Simplement en tenant les capteurs du pouls manuel sur les guidons fixes ou en portant l'émetteur à fréquence cardiaque (voir la section Utilisation de l'émetteur à fréquence cardiaque) fait clignoter l'icône du cœur (ceci peut prendre quelques secondes). La fenêtre d'affichage du pouls affiche la fréquence cardiaque ou le pouls en battements à la minute.

La console a aussi un ventilateur intégré pour vous rafraîchir. Pour faire démarrer le ventilateur, appuyez sur le bouton situé sur le côté gauche de la console.

PROGRAMMATION DE LA CONSOLE

Chaque programme peut être personnalisé avec vos renseignements personnels et modifié pour répondre à vos besoins. Certains renseignements demandés sont nécessaires pour que l'affichage soit correct. On vous demande votre âge et votre poids. L'entrée de votre âge est nécessaire pendant les programmes de contrôle de fréquence cardiaque pour assurer que des paramètres valables soient présentés dans le programme pour votre âge. Autrement, les paramètres de la charge de travail pourraient être trop élevés ou trop bas pour vous. L'entrée de votre poids contribue au calcul d'une lecture de calories plus précise. Même si nous ne pouvons pas offrir un compte de calories exact, nous cherchons à être le plus près possible.

NOTE SUR LES CALORIES : La lecture de calories sur chaque appareil d'exercices, que ce soit au gymnase ou à domicile, n'est pas précise et tend à varier considérablement. Cet affichage n'est qu'un guide pour suivre votre progrès d'une séance d'exercices à l'autre. La seule façon de mesurer précisément le nombre de calories dépensées est dans des conditions cliniques où vous êtes branché à une gamme d'appareils. Chaque personne est différente et dépense les calories à un taux différent. Notez aussi que vous continuerez de dépenser les calories à un taux accéléré pendant au moins une heure après avoir terminé votre séance!

ENTRÉE D'UN PROGRAMME ET MODIFICATION DE DONNÉES

Lorsque vous réglez un programme, en appuyant sur un bouton de programmation puis sur le bouton ENTER, vous avez le choix d'entrer vos données personnelles. Si vous voulez vous exercer sans entrer de nouvelles données, appuyez simplement sur le bouton START, ce qui contournera la programmation de données et vous amènera directement au début de votre séance d'exercices. Si vous voulez changer les données personnelles, alors suivez simplement les instructions dans la fenêtre tuteur. Si vous commencez un programme sans changer les données, les données par défaut ou sauvegardées sont utilisées.

NOTE: Les données par défaut de l'âge et du poids changent lorsque vous entrez un nouveau nombre. Les dernières données concernant l'âge et le poids sont sauvegardé comme nouvelles données par défaut. Si vous entrez votre âge et votre poids la première fois que vous utilisez l'exerciseur elliptique, vous ne devrez pas les entrer à chaque séance d'exercices à moins que votre âge ou votre poids ne change ou qu'une autre personne d'un âge différent ou d'un poids différent utilise l'exerciseur elliptique.

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

PROGRAMME MANUEL

Le programme manuel fonctionne tel que le nom le laisse entendre, manuellement. Ceci veut dire que vous contrôlez la charge de travail vous-même et non l'ordinateur. Pour commencer le programme manuel, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez simplement sur le bouton START.

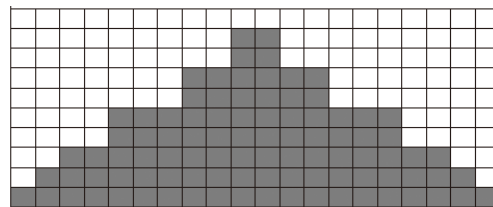
1. Appuyez sur le bouton MANUAL, ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge avec les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière et modifier vos données en appuyant sur le bouton ENTER.
6. Une fois que le programme commence, vous êtes au niveau 1, le niveau le plus facile. C'est une bonne idée de demeurer quelque temps au niveau 1 pour la période d'échauffement. Si vous voulez augmenter la charge de travail, appuyez sur le bouton LEVEL UP sur la console ou le bras pivotant droit. Pour la diminuer, appuyez sur le bouton LEVEL DOWN sur la console.
7. Au cours du programme manuel, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton ENTER.
8. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme OU appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme.

PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

L'exerciceur elliptique offre quatre différents programmes qui ont été conçus pour une variété de séances d'exercices. Ces quatre programmes ont des profils préréglés à l'usine pour accomplir différents buts.

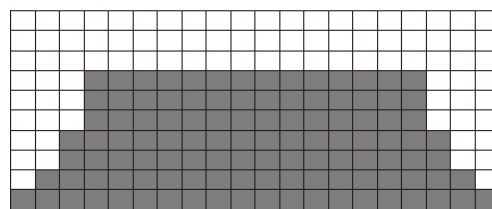
PROGRAMME « COLLINES »

Ce programme suit la progression graduelle d'un triangle ou d'une pyramide à partir d'environ 10 % de l'effort maximal (le niveau que vous avez choisi avant de commencer ce programme) jusqu'à un effort maximal qui dure 10 % du temps de la séance d'exercices, puis emprunte une régression graduelle de résistance à environ 10 % de l'effort maximal.



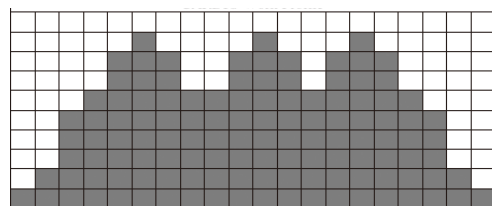
PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximal (niveau par défaut ou niveau entré par l'utilisateur) qui est soutenu pendant 2/3 du temps de la séance d'exercices. Ce programme vous encourage à garder l'intrant énergétique pendant une longue période de temps.



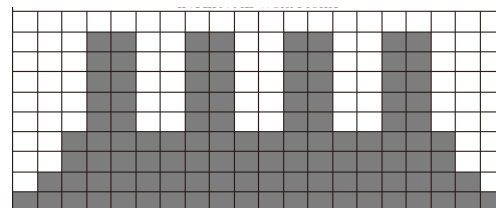
PROGRAMME « CARDIO »

Ce programme présente une progression rapide et se rapproche du niveau de résistance (niveau par défaut ou niveau entré par l'utilisateur). Il consiste en de légères fluctuations qui montent et descendent pour permettre à votre fréquence cardiaque de s'élever, et de récupérer plusieurs fois, avant de s'engager dans une période de refroidissement rapide. Ceci développe les muscles du cœur et augmente la circulation sanguine et la capacité des poumons.



PROGRAMME « INTERVALLE »

Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à « secousses rapides » qui sont utilisées lorsque vous effectuez des tâches de durées intenses et courtes. Ces tâches épuisent votre niveau d'oxygène et font monter votre fréquence cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisses de la fréquence cardiaque pour vous réapprovisionner en oxygène. Votre système cardiovasculaire est alors programmé pour utiliser l'oxygène de façon plus efficace.



PROGRAMMATION DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

1. Choisissez le bouton du programme désiré et appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster le réglage de l'âge à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande maintenant d'ajuster le niveau de résistance maximal. Il s'agit du niveau d'effort maximal que vous expérimenterez au cours du programme. Ajustez le niveau et appuyez ensuite sur le bouton ENTER.
6. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton ENTER.
7. Si vous voulez augmenter ou diminuer la résistance en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons LEVEL UP et DOWN sur la console ou sur le guidon droit (bras pivotant). Ceci changera les paramètres de la résistance du profil en entier, même si l'image du profil à l'écran ne change pas. Ceci vous permet de voir le profit complet en tout temps. Si l'image du profil changeait, elle serait déformée et n'offrirait pas une représentation réelle du profil actuel. Lorsque vous effectuez un changement dans la résistance, la fenêtre tuteur indique la colonne et les niveaux maximum de travail du programme.
8. Au cours du programme manuel, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton ENTER.
9. Lorsque le programme se termine, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire sera affiché pendant une courte période de temps, puis la console retournera à l'affichage initial.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, un mot au sujet de la fréquence cardiaque :

Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence cardiaque, plusieurs personnes trouvent que leur choix d'intensité d'exercice est trop élevé ou trop bas. L'exercice est plus agréable en maintenant la fréquence cardiaque dans la gamme souhaitable des avantages.

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale, ce qui peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de fréquence cardiaque pour des buts spécifiques, calculez simplement le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque varie de 50 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre fréquence cardiaque maximale est la zone qui fait perdre la graisse alors que 80 % vise à renforcer le système cardiovasculaire. Alors si vous demeurez dans la zone entre 60 et 80, vous en profiterez au maximum.

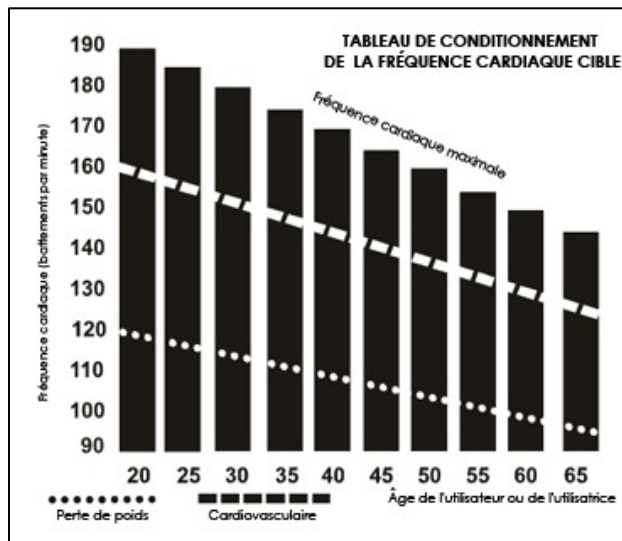
Pour une personne âgée de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée de la façon suivante :

$200 - 40 = 180$ (fréquence cardiaque maximale)

$180 \times 0,6 = 108$ battements/minute (60 % du maximum)

$180 \times 0,8 = 144$ battements/minute (80 % du maximum)

Donc, pour une personne âgée de 40 ans, la zone de conditionnement est entre 108 et 144 battements/minute.



Si vous entrez votre âge pendant la programmation, ce calcul est effectué automatiquement. L'entrée de votre âge sert aux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque et aussi pour le diagramme en barres de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre.

Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (conditionnement pour développer le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est précisé au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représentée par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.

TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante pour écouter votre corps et offre plusieurs avantages. Il y a plus de variables en cause sur l'intensité avec laquelle vous devriez vous exercer que seulement la fréquence cardiaque. Votre degré de stress, votre santé physique, votre santé émotive, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous devriez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu, aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 tout dépendant de la façon que vous vous sentez ou la perception de votre effort.

L'échelle est détaillée de la façon 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 = passablement léger
- 12 = confortable
- 13 = un peu difficile
- 14 = un peu difficile +
- 15 = difficile
- 16 = difficile +
- 17 = très difficile
- 18 = très difficile +
- 19 = très, très difficile
- 20 = maximal

Vous pouvez obtenir un niveau approximatif de la fréquence cardiaque en additionnant simplement un zéro à chaque évaluation. Par exemple, une évaluation de 12 donne une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre évaluation de la perception de l'effort variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est le plus grand avantage de ce type de conditionnement. Si votre corps est robuste et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure paraîtra plus facile. Lorsque votre corps est dans cette condition, vous pouvez vous exercer avec plus d'intensité et l'évaluation de la perception de l'effort le supportera. Si vous vous sentez fatigué et sans entrain, c'est que votre corps a besoin d'une période de repos. Dans cette condition, votre allure paraîtra plus difficile. Encore une fois, ceci se reflétera dans votre évaluation de la perception de l'effort et vous vous exercerez au niveau qui convient pour ce jour.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR À FRÉQUENCE CARDIAQUE

(OPTIONNEL)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur en mettant le logo au milieu de votre corps et en l'orientant dans le sens opposé à la poitrine (certaines personnes le placent légèrement à la gauche du centre). Fixez l'autre extrémité de la sangle en insérant l'extrémité arrondie au moyen des pièces de blocage et serrez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque petit signal électrique émanant des battements du cœur. Cependant, de l'eau peut aussi servir à humidifier à l'avance les électrodes (deux carrés noirs de l'autre côté de la sangle et un des côtés de l'émetteur). Il est recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant la séance d'exercices. Certaines personnes, à cause de la chimie du corps humain, éprouvent plus de difficultés à obtenir un signal fort et constant au début. Après la période d'échauffement, le problème est moindre. Notez que le fait de porter un vêtement par-dessus l'émetteur ou la sangle n'affecte pas la performance.
6. Votre séance d'exercices doit être à l'intérieur des données établies (distance entre émetteur/récepteur) pour obtenir un signal fort et constant. La longueur peut varier, mais elle demeure près de la console pour garder de bonnes données lisibles. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau assure une opération appropriée. Vous pouvez porter l'émetteur sur votre maillot, mais humectez les endroits où les électrodes seront placées.



Note: L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte une activité provenant du cœur de l'utilisateur ou de l'utilisatrice et s'éteint lorsqu'il n'y a plus d'activité. Même si l'émetteur est à l'épreuve de l'eau, l'humidité peut créer de faux signaux. Assurez-vous de sécher entièrement l'émetteur après l'avoir utilisé pour prolonger la vie de la pile estimée à 2500 heures. La pile de rechange est une pile Panasonic CR2032.

Opération irrégulière

Mise en garde! N'utilisez pas cet exerciceur pour le contrôle de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Clôture d'enceinte pour animal domestique
5. Certaines personnes ont des problèmes avec l'émetteur qui ne veut pas détecter de signal de leur peau. Si vous éprouvez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement l'émetteur est orienté de sorte que le logo est affiché vers le haut.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une autre source de bruit à l'extérieur, tournez l'exerciseur elliptique à 90 degrés pour éliminer l'interférence.
7. Un autre individu qui porte un émetteur à moins de 3 pi de la console de l'exerciseur elliptique peut causer de l'interférence.

Si vous continuez à éprouver des problèmes, communiquez avec votre commerçant.

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Note : Vous devez porter l'émetteur de fréquence cardiaque sur la sangle de poitrine pour ces programmes.

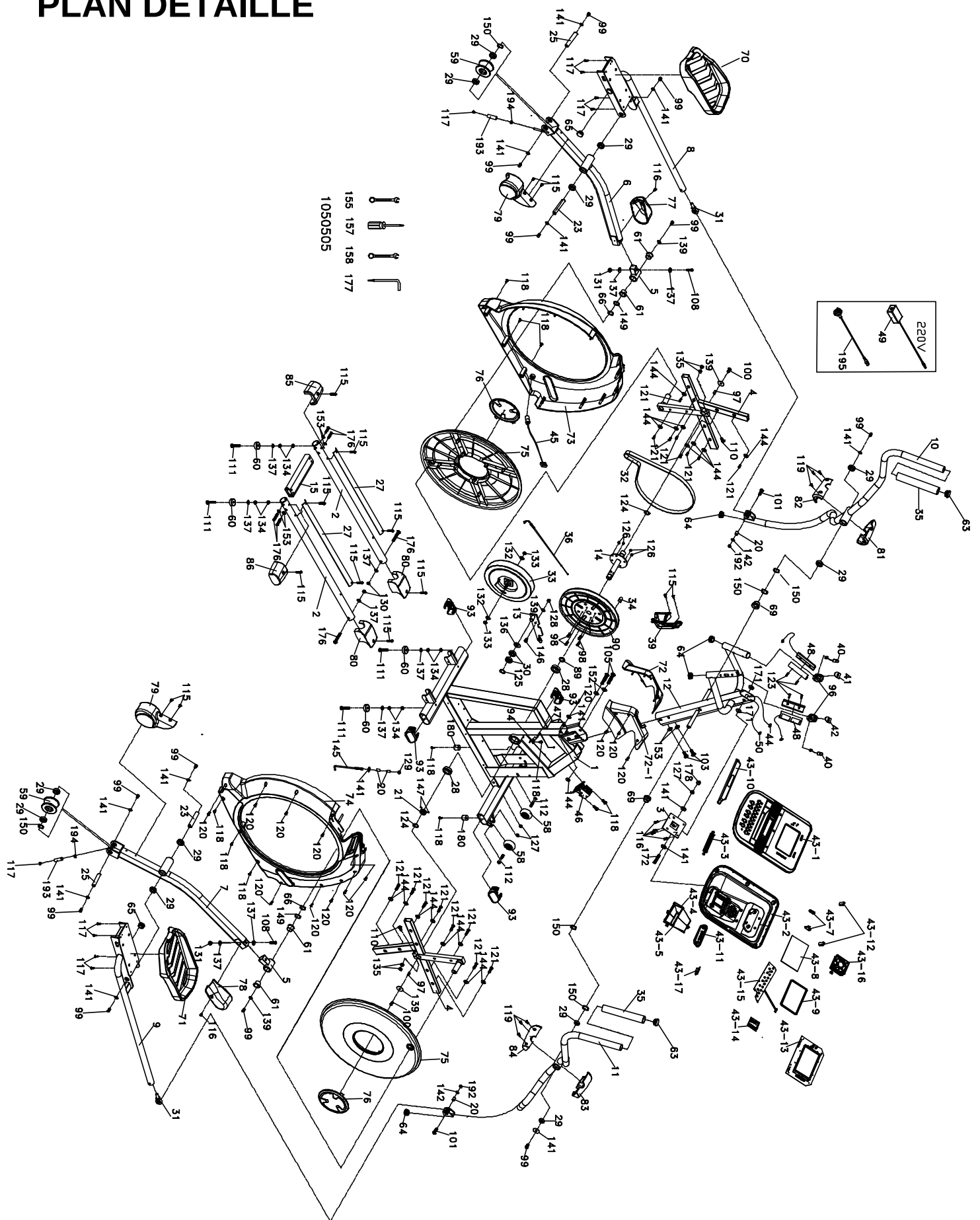
Le programme par défaut de la fréquence cardiaque est réglé à 60 % de votre fréquence cardiaque maximale cible. La gamme de 60 à 80 % est plus efficace pour encourager la perte de graisse et la gamme de 81 à 100 % est normalement utilisée pour le conditionnement cardiovasculaire et l'entraînement à intervalles d'intensité élevée.

Pour commencer le programme de fréquence cardiaque, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez sur le bouton HR et sur le bouton ENTER, puis suivez les directions dans la fenêtre tuteur.

Après avoir choisi votre fréquence cardiaque cible, le programme s'efforcera de vous garder à l'intérieur de 3 à 5 battements/minute pour cette valeur. Suivez les directives de la fenêtre tuteur pour maintenir votre valeur de fréquence cardiaque.

1. Appuyez sur le bouton HR et ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge avec les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyer sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et continuer sur l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez régler la valeur du poids avec les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyer sur le bouton ENTER et continuer.
4. Ensuite, c'est le temps. Vous pouvez régler la valeur du temps et appuyer sur le bouton ENTER et continuer.
5. On vous demande maintenant de régler la fréquence cardiaque cible. Il s'agit du niveau de fréquence cardiaque que vous voulez maintenant tout au long du programme. Réglez le niveau avec les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER. **Note:** La fréquence cardiaque affichée est basée sur le pourcentage que vous avez accepté à l'étape 1. Si vous voulez changer ce nombre, il augmentera ou réduira le pourcentage de l'étape 1.
6. Vous avez terminé d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière et modifier les données en appuyant sur le bouton ENTER.
7. Si vous désirez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours d'un programme, appuyez sur les boutons LEVEL UP et DOWN, sur la console ou sur le support latéral droit. Ceci vous permettra de changer votre fréquence cardiaque cible en tout temps pendant un programme.
8. Au cours du programme HR, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton ENTER.
9. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour commencer le même programme ou appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	6019501	Cadre principal	1
2	6019502	Assemblage des rails	2
3	6019503	Assemblage du support de la console	1
4	6019504	Barre transversale	2
5	6019505	Logement de bague, levier de pédale	2
6	6019506	Levier de la pédale gauche (L)	1
7	6019507	Levier de la pédale droite (R)	1
8	6019508	Tringle de connexion gauche (L)	1
9	6019509	Tringle de connexion droite (R)	1
10	6019510	Bras pivotant gauche (L)	1
11	6019511	Bras pivotant droit (R)	1
12	6019512	Tableau de la console	1
13	6019513	Assemblage de la poulie de tension de la chenille	1
14	6019514	Axe du pédalier	1
15	6019515	Support arrière	1
20	6019520	Manchon d'embout de bielle	4
21	6019521	Butoir de l'axe	1
23	6019523	Axe de pédale	2
25	6019525	Axe de la roue coulissante	2
27	6019527	Rail en aluminium	2
28	6019528	Coussinet 6005	2
29	6019529	Coussinet 6003	12
30	6019530	Coussinet 6203	2
31	6019531	Roulement d'embout de bielle	2
32	6019532	Courroie d'entraînement	1
33	6019533	Volant	1
34	6019534	Aimant	1
35	6019535	Mousse de poignée	2
36	6019536	Câble en acier	1
39	6019539	Porte-bouteille	1
40	6019540	Bouton de la résistance avec câble	2
41	6019541	Étiquette de la résistance sur la poignée (UP)	1
42	6019542	Étiquette de la résistance sur la poignée (DOWN)	1
43	6019543	Assemblage de la console	1
43~1	6019543-1	Couvercle supérieur de la console	1
43~2	6019543-2	Couvercle inférieur de la console	1
43~3	6019543-3	Grille déflectrice du ventilateur	1
43~4	6019543-4	Conduit d'air gauche (L)	1
43~5	6019543-5	Conduit d'air droit (R)	1
43~7	6019543-7	Ancrage de la grille du ventilateur	2
43~8	6019543-8	Pièce transparente de l'afficheur à cristaux liquides	1

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
43~9	6019543-9	Caoutchouc résistant à l'eau	1
43~10	6019543-10	Support pour livre	1
43~11	6019543-11	Couvercle inférieur de la console	1
43~12	6019543-12	Plaque de fixation du ventilateur	2
43~13	6019543-13	Tableau d'affichage de la console	1
43~14	6019543-14	Carte interface	1
43~15	6019543-15	Clavier	1
43~16	6019543-16	Fil pour l'assemblage du ventilateur (blanc), 400 mm	1
43~17	6019543-17	Fil récepteur de la fréquence cardiaque, 300 mm	1
44	6019544	Câble de l'ordinateur, 1200 mm	1
45	6019545	Cordon d'alimentation à courant continu, 600 mm	1
46	6019546	Moteur à engrenages	1
47	6019547	Capteur avec câble, 400 mm	1
48	6019548	Pouls manuel avec assemblage de câbles, 850 mm	2
49	6019549	Adaptateur de courant	1
50	6019550	Câble de connexion de la résistance, 900 mm	1
58	6019558	Roue de déplacement	2
59	6019559	Roue coulissante en uréthane	2
60	6019560	Pied en caoutchouc	4
61	6019561	Bague WFM-2528-21	4
63	6019563	Bouchon à tête ronde	2
64	6019564	Capuchon rond Ø32 x 2,0T	4
65	6019565	Capuchon rond 32 x 2,5T	2
66	6019566	Rondelle ondulée en nylon Ø25,5 x 33,5 x 1,5T	2
69	6019569	Bague de montant Ø30 x 19 mm	2
70	6019570	Pédale gauche (L)	1
71	6019571	Pédale droite (R)	1
72	6019572	Couvercle gauche du tableau de la console (L)	1
72~1	6019572-1	Couvercle droit du tableau de la console (R)	1
73	6019573	Boîtier latéral gauche (L)	1
74	6019574	Boîtier latéral droit (R)	1
75	6019575	Disque rond	2
76	6019576	Couvercle du disque rond	2
77	6019577	Couvercle gauche du levier de pédale (L)	1
78	6019578	Couvercle droit du levier de pédale (R)	1
79	6019579	Couvercle de la roue coulissante	2
80	6019580	Couvercle du stabilisateur central	2
81	6019581	Couvercle gauche du guidon avant (L)	1
82	6019582	Couvercle gauche du guidon arrière (L)	1
83	6019583	Couvercle droit du guidon avant (R)	1
84	6019584	Couvercle droit du guidon arrière (R)	1
85	6019585	Couvercle gauche du stabilisateur arrière (L)	1

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
86	6019586	Couvercle droit du stabilisateur arrière (R)	1
89	6019589	Bague de l'entretoise	1
90	6019590	Poulie d'entraînement	1
93	6019593	Embout ovale biseauté	4
94	6019594	Support du capteur	1
96	6019596	Embout de poignée	2
97	6019597	Clavette woodruff 7 x 7 x 19L	2
98	6019598	Boulon à tête hexagonale ¼ po x ¾ po	4
99	6019599	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 15 mm	12
100	60195100	Boulon à tête plate à calotte 5/16 po x UNC18 x 15 mm	2
101	60195101	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 ¼ po	2
103	60195103	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x ¾ po	2
105	60195105	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ¼ po	2
108	60195108	Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x 2 ¼ po	2
110	60195110	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 40 mm	2
111	60195111	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 1 ¾ po	4
112	60195112	Boulon à tête creuse 5/16 po x 1 ¾ po	2
115	60195115	Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm	14
116	60195116	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	6
117	60195117	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	10
118	60195118	Vis à tôle 5 x 19 mm	11
119	60195119	Vis à tôle 3,5 x 12 mm	6
120	60195120	Vis à tôle 3,5 x 16 mm	13
121	60195121	Vis à tôle 5 x 16 mm	16
123	60195123	Vis à tôle 3 x 20 mm	4
124	60195124	Anneau de retenue en forme de croissant Ø25	2
125	60195125	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	1
126	60195126	Écrou nyloc ¼ po x 8T	4
127	60195127	Écrou nyloc 5/16 po x 7T	3
128	60195128	Écrou nyloc M8 x 7T	1
129	60195129	Écrou nyloc M8 x 9T	1
130	60195130	Écrou nyloc 3/8 po x 7T	2
131	60195131	Écrou nyloc 3/8 po x 11T	2
132	60195132	Écrou 3/8 po x UNF26 x 4T	2
133	60195133	Écrou 3/8 po x UNF26 x 11T	2
134	60195134	Écrou 3/8 po x 7T	8
135	60195135	Écrou M8 x 6,3T	4
136	60195136	Rondelle ordinaire Ø17 x Ø23,5 x 1,0T	1
137	60195137	Rondelle ordinaire Ø3/8 x Ø19 x 1,5T	10
139	60195139	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø35 x 1,5T	5
141	60195141	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø23 x 1,5T	14
142	60195142	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø20 x 1,5T	2
144	60195144	Rondelle ordinaire Ø1/4 po x 19 mm	17
145	60195145	Crochet fileté M8 x 170 mm	1

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
146	60195146	Boulon mécanique M8 x 20 mm	1
147	60195147	Vis à pression à fente M5 x 5 mm	2
149	60195149	Rondelle ondulée Ø25	2
150	60195150	Rondelle ondulée Ø17	6
152	60195152	Rondelle à ressort Ø10 x 2T	2
153	60195153	Rondelle courbée Ø3/8 po x 23 x 2,0T	6
155	60195155	Clef 13/14 mm	1
157	60195157	Tournevis Phillips	1
158	60195158	Clef 12/14 mm	1
171	60195171	Rondelle en nylon 5/16 po x 25 x 3T	2
172	60195172	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ½ po	1
176	60195176	Boulon à tête creuse 3/8 po x 2 ¼ po	6
177	60195177	Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips	1
178	60195178	Boulon à chapeau 13 mm	1
180	60195180	Pied en caoutchouc	2
192	60195192	Écrou nyloc 5/16 po 9T	2
193	60195193	Manchon Ø15 x Ø8,5 x 50L	2
194	60195194	Pince en E	2
195	60195195	Cordon d'alimentation du transformateur	1

ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essuyez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
 - i. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : 90 % des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle sur les questions de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées ou au rail arrière qui n'a pas été nettoyé.
 - ii. La saleté qui s'accumule sur les rails arrière et les roues en polyuréthane est aussi une source de bruit. L'accumulation de saleté sur les rails peut produire un bruit sourd que vous croyez provenir de l'intérieur du cadre principal de l'exerciseur elliptique parce que le bruit voyage et est amplifié dans les supports du cadre. Nettoyez les rails et les roues avec un chiffon non pelucheux et de l'alcool à friction. L'accumulation persistante peut être enlevée avec l'ongle du pouce ou un grattoir non métallique, tel que le dos d'un couteau en plastique. Après avoir bien nettoyé les rails, appliquez une petite quantité de lubrifiant sur les rails avec vos doigts ou un chiffon non pelucheux. Une mince couche de lubrifiant suffit; essuyez le surplus.
 - iii. Les écrous des bras de manivelle doivent être serrés de nouveau.
 - iv. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau. Quatre pattes de nivellement se trouvent en dessous des rails arrière. Utilisez une clef allen 14 mm (ou une clef ajustable) pour ajuster les pattes de nivellement.

MENU DU MODE D'INGÉNIERIE

La console comprend un menu d'entretien et de diagnostics intégré dans son logiciel. Le logiciel vous permet de changer les paramètres de la console du système anglais au système métrique et d'arrêter le signal sonore qui est émis du haut-parleur en appuyant sur un bouton, par exemple. Pour entrer dans le Menu du mode d'ingénierie, appuyez sur les boutons START, STOP et ENTER simultanément pendant environ cinq secondes. Le message suivant apparaît alors à la fenêtre tuteur « Engineering Mode Menu ». Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès au menu suivant :

1. *Key Test* (Essai des boutons) – Ceci vous permet d'essayer tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
2. *LCD Test* (Essai de l'affichage à cristaux liquides) – Ceci vérifie toutes les fonctions d'affichage.
3. *Functions* (Fonctions) – Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès à tous les paramètres et sur le bouton UP pour faire défiler les données.
 - i. *Display Mode* (Mode d'affichage) – Appuyez sur ce bouton pour désactiver la console après 20 minutes d'inactivité.
 - ii. *Pause Mode* (Mode pause) – Activez ce bouton pour mettre l'exerciseur elliptique dans le mode *pause* pendant cinq minutes; désactivez-le pour mettre l'exerciseur elliptique dans le mode *pause* pendant une période indéfinie.
 - iii. *ODO reset* (Remise à zéro de l'odomètre) – Cette fonction vous permet de remettre l'odomètre à zéro.
 - iv. *Units* (Unités) – Cette fonction vous permet de choisir entre les affichages du système anglais et du système métrique.
 - v. *Beep* (Signal sonore) – Cette fonction désactive le haut-parleur pour ne pas entendre de signal sonore.
 - vi. *Motor Test* (Essai du moteur)
 - vii. *Safety* (Sécurité)
4. *Security* (Sécurité) - Cette fonction permet de verrouiller le clavier pour empêcher que l'exerciseur elliptique ne soit utilisé sans permission.

Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toute les pièces de l'exerciseur elliptique pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de concessionnaires ou de compagnies d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Garantie résidentielle limitée

Cadre et frein:	Garantie à vie
Pièces:	Garantie de cinq ans
Main-d'œuvre :	Garantie d'un an

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir. La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers douze mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées de DYACO CANADA INC., 5955, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ON, L2G 0A9. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières à la quincaillerie locale.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@dyaco.ca, ou nous rendre visite à www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de chaque pièce



Pour recevoir plus d'information concernant les autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc., veuillez nous visiter en direct.



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca
www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca
www.dyaco.ca



www.solefitness.ca
www.dyaco.ca



www.trainorsports.ca
www.dyaco.ca



www.xterrafitness.ca
www.dyaco.ca