

Guide d'utilisation

No du modèle
16607603950-1

XE395

- 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.....	3
Renseignements importants en matière de sécurité	4
Renseignements importants en matière d'électricité	5
Renseignements importants en matière de fonctionnement	6
Assemblage	7
Caractéristiques de votre exerciceur elliptique	14
Avis pour éviter les blessures	14
Fonctionnement de votre exerciceur elliptique	15
Caractéristiques programmables	20
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque	27
Utilisation de l'application Spirit Fit	28
Plan détaillé	30
Liste des pièces	31
Entretien général	36
Garantie limitée du fabricant	38

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

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

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

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

Remplissez au complet la carte d'enregistrement préadressée et acheminez-la à Dyaco Canada, Inc

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, les mesures de sécurité de base doivent toujours être suivies, incluant les suivantes :

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.

- Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes.
- Rappelez-vous qu'un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise murale lorsque vous ne l'utilisez pas, ainsi qu'avant d'installer des pièces ou d'en enlever.
- Ne placez pas de couverture ou d'oreiller sous l'appareil. L'appareil peut surchauffer et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures aux personnes.
- Surveillez attentivement lorsque cet appareil est utilisé par ou près des enfants, des personnes invalides ou handicapées.
- Utilisez cet appareil seulement de la façon décrite dans ce guide. N'utilisez pas de pièces qui n'ont pas été recommandées par le fabricant.
- N'utilisez jamais cet appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas de façon appropriée, s'il a été échappé ou s'il est endommagé, ou s'il a été échappé dans l'eau. Retournez l'appareil à un centre de services pour qu'il soit examiné et réparé.
- Ne transportez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon d'alimentation comme poignée pour le déplacer.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez jamais cet appareil lorsque les prises d'air sont bloquées. Assurez-vous que les prises d'air ne contiennent pas de peluche, de cheveux ou tout autre matériel semblable.
- N'obstruez jamais ou n'insérez jamais d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur.
- N'utilisez pas cet appareil là où des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
- Branchez seulement cet appareil à une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée.
- Cet appareil est conçu pour être utilisé uniquement à domicile.
- Cet appareil n'a pas été conçu pour les personnes éprouvant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires. Elles ne devraient pas utiliser cet appareil à moins qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions, par une personne responsable de leur sécurité, sur la façon de l'utiliser.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans de cet appareil.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ POUR LES APPAREILS DE CONDITIONNEMENT

- Fermez tous les contrôles avant de débranchez la fiche de la prise murale.
- 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.
- 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.
- Utilisez l'exerciseur elliptique uniquement aux fins pour lesquelles elle a été conçue.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- Le capteur du pouls manuel n'est pas un instrument médical. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls est conçu uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- 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.

Si vous ne suivez pas toutes ces lignes directrices, l'efficacité de votre expérience de conditionnement peut en être compromise, vous pouvez risquer de vous blesser ou de blesser d'autres personnes et vous réduisez la longévité de votre appareil.

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 exerciseur 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 exerciseur 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 5 et 48 degrés Celsius (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 exerciseur 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. La prise murale utilisée doit avoir un disjoncteur de 15 ampères.

RENSEIGNEMENTS 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.

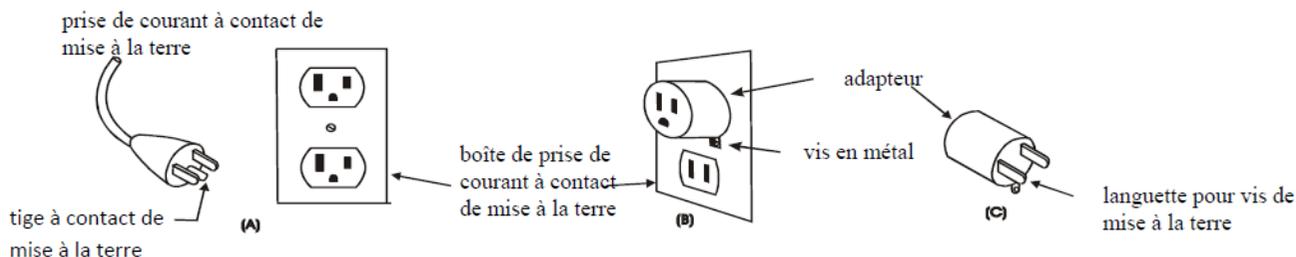
- Comprenez que les changements dans la résistance et l'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance désiré sur la console de l'ordinateur et dégagez le bouton de réglage. L'ordinateur effectuera la demande graduellement.
- N'utilisez JAMAIS l'exerciseur elliptique pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composants 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 fixé au moyen d'une vis à tête.

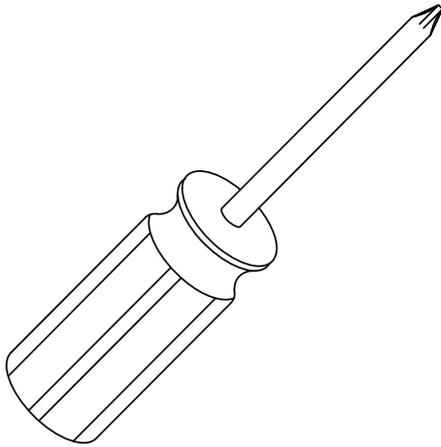


ASSEMBLAGE

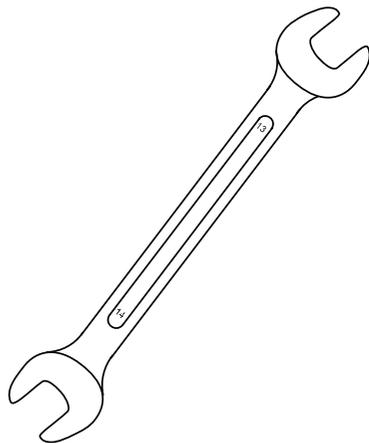
Préassemblage

1. À l'aide d'un couteau polyvalent (découpeur de boîtes), coupez les rubans d'expédition autour de la boîte. Enlevez le ruban sous la boîte et séparez les agrafeuses qui attachent les deux pièces. Levez la boîte au-dessus de l'appareil et dépaquetez-le.
2. Enlevez attentivement toutes les pièces du carton et inspectez si elles sont endommagées ou s'il en manque. Si des pièces sont endommagées ou s'il en manque, communiquez immédiatement avec votre commerçant.
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.

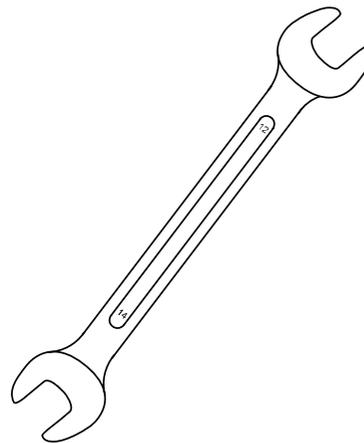
Outils nécessaires



No. 157. Tournevis Phillips (1 pièce)

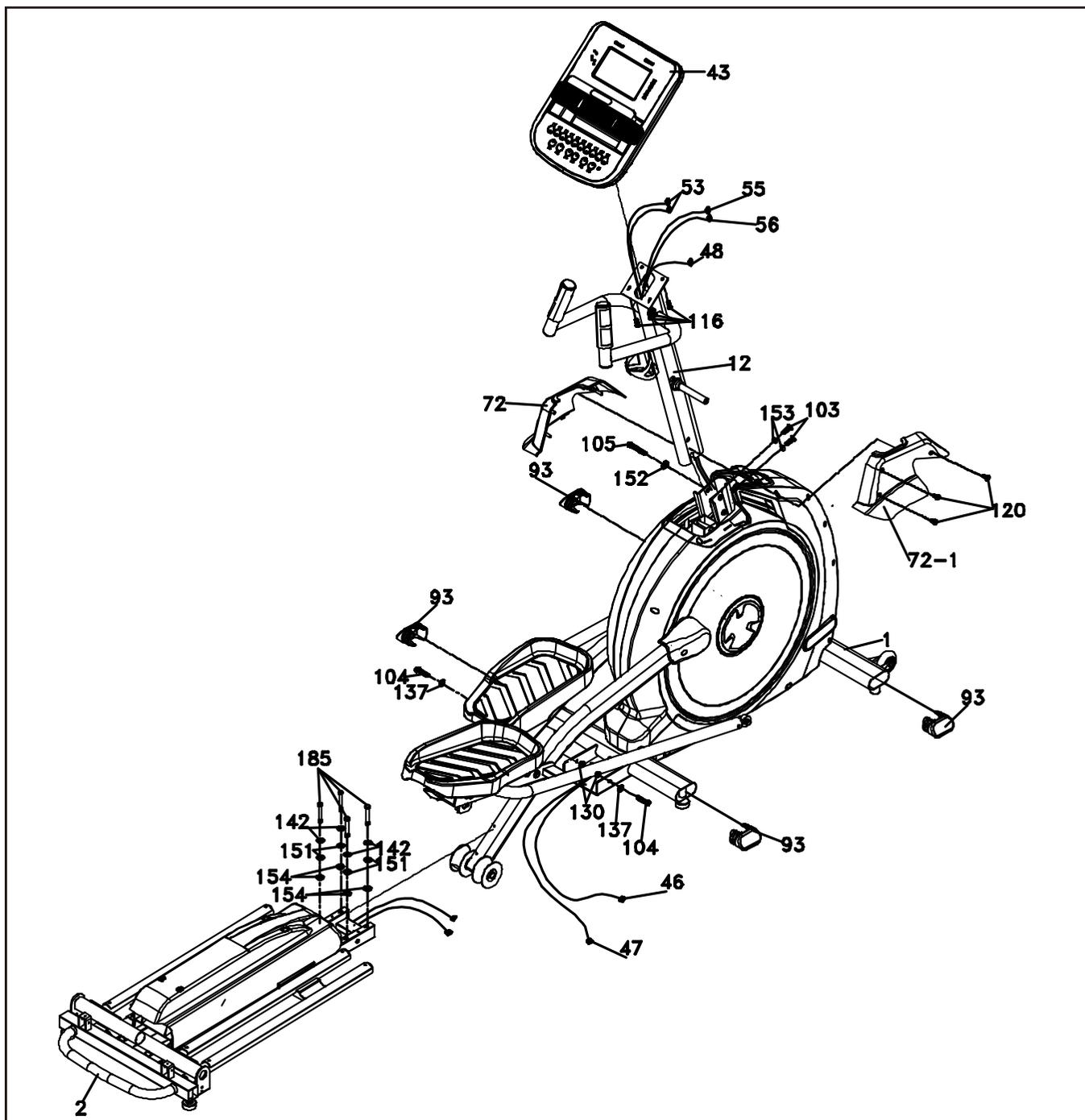


No. 155. Clef 13/14 mm (1 pièce)



No. 158. Clef 12/14 mm (1 pièce)

ÉTAPE 1

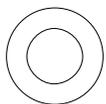


ÉTAPE 1

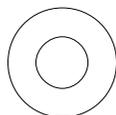
1. Prenez les ferrures de l'étape 1.
2. Glissez l'assemblage du rail de l'inclinaison (2) sur le canal en U du cadre principal (1). Assurez-vous de ne pas endommager les fils qui sortent de chaque pièce.
3. Connectez l'assemblage du rail de l'inclinaison (2) horizontalement au canal en U du cadre principal (1) avec deux boutons à tête hexagonale (104), deux rondelles ordinaires (137) et deux écrous nyloc (130). Fixez-le verticalement avec quatre boulons à tête hexagonale (185), quatre rondelles à ressort (142), quatre rondelles ordinaires (151) et quatre rondelles éventail (154). Serrez-les à l'aide des clefs (155 et 158).

4. Connectez les fils du moteur de l'inclinaison (46 et 47) au faisceau de câbles et au fil noir qui sort de l'assemblage du rail de l'inclinaison (2). Rangez le surplus des câbles à l'intérieur du canal en U.
5. Dans l'ouverture supérieure du cadre principal (1), le câble de l'ordinateur (48) est attaché à un lien twist. Enfilez le lien twist et le câble de l'ordinateur (48) dans la partie inférieure du tableau de la console (12) en les faisant sortir de l'ouverture dans la partie supérieure.
6. Fixez le tableau de la console (12) sur le support receveur situé sur le cadre principal (1). Assurez-vous de ne pas pincer les câbles entre les tubes, ce qui pourrait nuire aux fonctions électriques de la console.
NOTE : Un boulon est déjà installé dans le support receveur qui glissera dans la fente située dans la partie inférieure du tableau de la console.
7. Insérez la rondelle à ressort (152) dans le boulon à tête hexagonale (105) et serrez-le à la main à partir du côté gauche du tableau de la console. Insérez une rondelle courbée (153) dans chaque boulon à tête hexagonale (103) et vissez-les dans la partie avant du tube du tableau de la console. Maintenant, serrez les trois boulons autant que possible à l'aide de la clef (155) et serrez les deux boulons du côté gauche à l'aide de la même clef.
8. Prenez le tableau de la console (12) et les couvercles du tableau de la console (72, 72-1) et glissez les couvercles sur le tableau aussi loin que possible. Assurez-vous que les couvercles du tableau de la console (72, 72-1) sont orientés dans la bonne direction.
9. Connectez les deux câbles du pous manuel (53), le câble de la résistance et d'inclinaison (55 et 56) et le câble de l'ordinateur (48) à l'arrière de la console (43). Ne forcez pas les connecteurs puisqu'ils connectent d'une seule façon et sont de différentes tailles pour éviter justement de les confondre. Rangez le surplus des câbles dans le tube du tableau de la console (12).
10. Fixez la console (43) au support du tube du tableau de la console avec quatre vis à empreinte cruciforme (116) et serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (157).

FERRURES



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



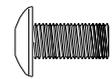
No. 142. Rondelle ordinaire 5/16 po x 20 x 1,5T (4 pièces)



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



No. 152. Rondelle à ressort Ø10 x 2T (1 pièce)



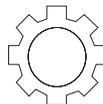
No. 116. Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (4 pièces)



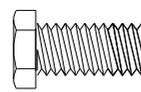
No. 130. Écrou nyloc 3/8 po x 7T (2 pièces)



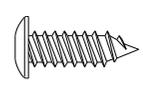
No. 151. Rondelle à ressort Ø8 x 1,5T (4 pièces)



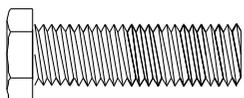
No. 154. Rondelle éventail Ø5/16 po (4 pièces)



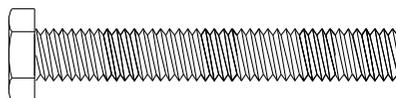
No. 103 Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3/4 po (2 pièces)



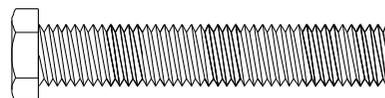
No. 120. Vis à tête 3,5 x 16 mm (3 pièces)



No. 104. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 1 1/2 po (2 pièces)

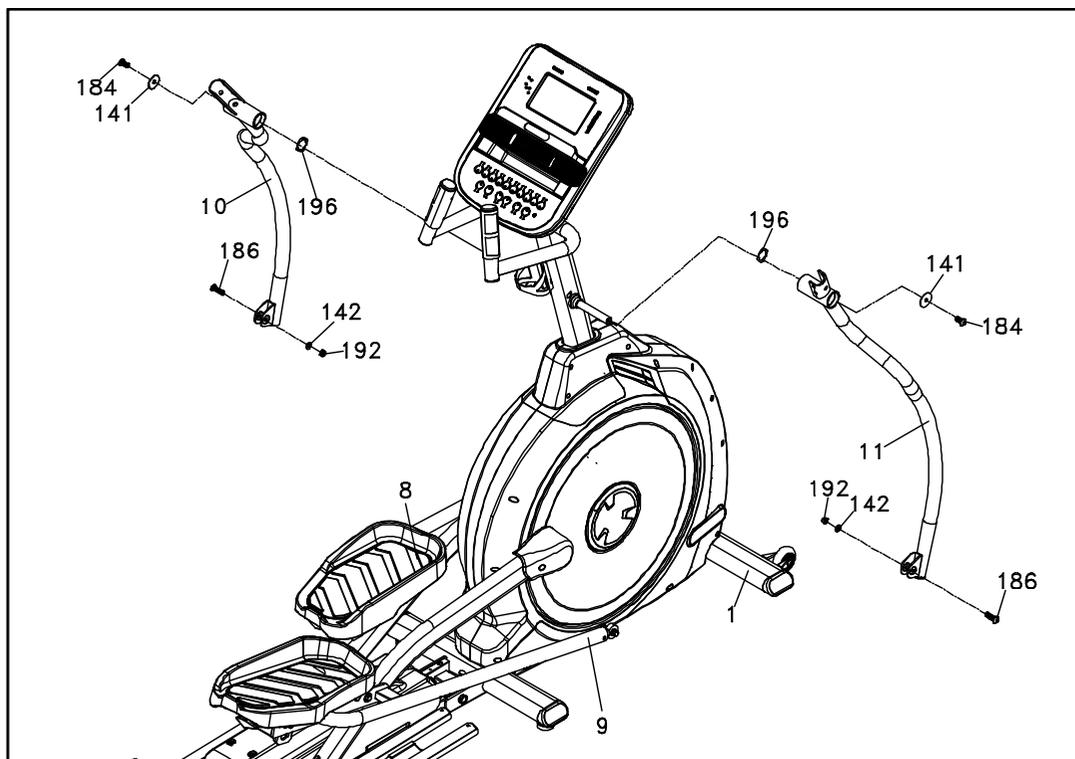


No. 185. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 1/4 po (4 pièces)



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

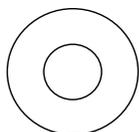
ÉTAPE 2



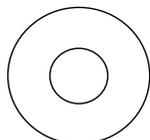
ÉTAPE 2

1. Prenez les ferrures de l'étape 2.
2. Insérez deux rondelles ondulées (196) dans chaque côté de l'axe du bras pivotant. Glissez les bras pivotants inférieurs (10-gauche, 11-droit) dans les axes et fixez-les avec deux boulons (184) et deux rondelles ordinaires (141). Ne forcez pas les bras pivotants dans les axes; ils entrent serrés mais vous devrez peut-être les secouer pour les aligner correctement. Les bras pivotants ont déjà été installés à l'usine et ils entrent parfaitement.
3. Enlevez l'attache qui retient l'entretoise dans l'embout de bielle situé à l'extrémité de la tringle de connexion droite (9) et alignez la tringle de connexion avec le support situé dans la partie inférieure du bras pivotant inférieur droit (11). Insérez le boulon (186) dans le support du bras pivotant inférieur et ensuite dans l'embout de bielle et l'entretoise. Insérez une rondelle ordinaire (142) et vissez un écrou nyloc (192) dans le boulon et serrez-les autant que possible. Suivez la même procédure pour assembler le côté gauche. Serrez à l'aide des clefs (155 et 158).

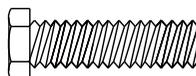
FERRURES



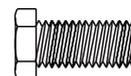
No. 142. Rondelle ordinaire 5/16 po x 20 x 1,5T (2 pièces)



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



No. 186. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1/4 po (2 pièces)



No. 184. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 15 mm (2 pièces)

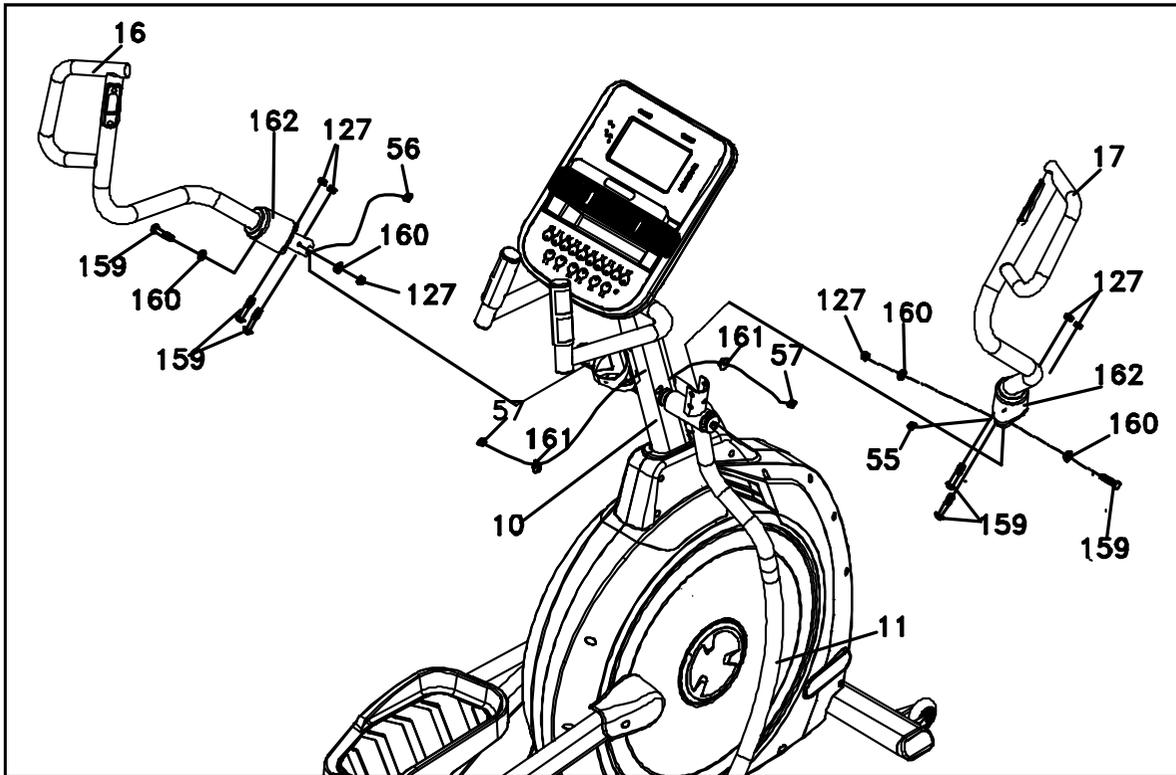


No. 192. Écrou nyloc 5/16 po 9T (2 pièces)



No. 196. Rondelle ondulée Ø17 (2 pièces)

ÉTAPE 3



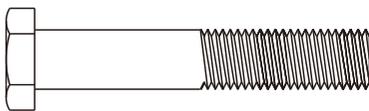
ÉTAPE 3

1. Prenez les ferrures de l'étape 3.
2. Insérez le manchon en caoutchouc (162) dans les bras pivotants supérieurs gauche (16) et droit (17). Assurez-vous de placer la partie plus large dans la partie inférieure.
3. Connectez le fil (55) du bras pivotant supérieur droit (17) au fil (57) qui sort du tube du tableau de la console (12). Insérez le capuchon du fil de l'interrupteur (161) dans le fil en orientant le côté plus large vers le bras pivotant.
4. Insérez le bras pivotant supérieur (17) dans le bras pivotant inférieur et fixez-les ensemble avec trois boulons à tête hexagonale (159), deux rondelles courbées (160) et trois écrous nyloc (127).
5. Répétez cette procédure pour le côté gauche

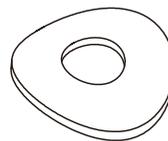
FERRURES



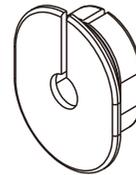
No. 127. Écrou
nyloc 5/16 po x 7T
(6 pièces)



No. 159. Boulon à tête
hexagonale 5/16 po x 1
3/4 po (6 pièces)

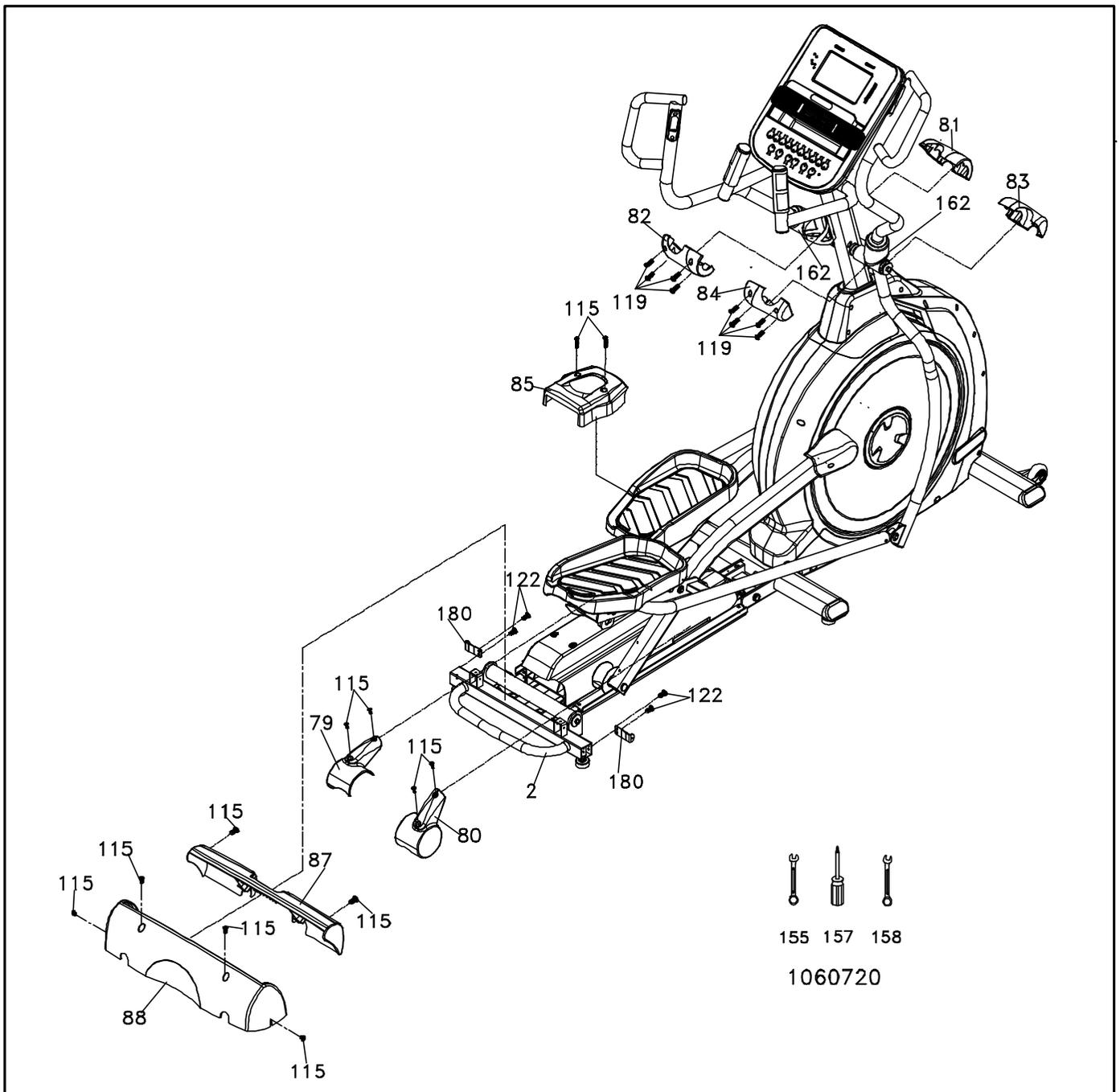


No. 160. Rondelle courbée
8 x 23 x 1,5T (4 pièces)



No. 161. Capuchon du fil
de l'interrupteur (2 pièces)

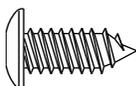
ÉTAPE 4



ÉTAPE 4

1. Prenez les ferrures de l'étape 4.
2. Fixez les deux couvercles de roue (79 et 80) au dessus des rouleaux avec quatre vis à empreinte cruciforme (115). Serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (157).
3. Branchez le cordon d'alimentation dans l'appareil dans une prise murale mise à la terre. Mettez l'interrupteur sous tension. Appuyez sur le bouton START et élevez l'inclinaison pour mettre l'appareil au niveau. Fixez le couvercle (85) au tube stabilisateur central avec deux vis à empreinte cruciforme (115). Serrez les vis à l'aide du tournevis Phillips (157).
4. Installez les couvercles (81 et 82) sur le guidon gauche et les couvercles (83 et 84) sur le guidon droit par-dessus les connexions des axes des guidons avec quatre vis à tôle (119) de chaque côté. Serrez les vis à l'aide du tournevis Phillips (157).
5. Fixez un support en acier (180) au tube stabilisateur arrière sur les côtés gauche et droit (en orientant le trou unique vers l'arrière) avec quatre vis à empreinte cruciforme (122). Serrez les vis à l'aide du tournevis Phillips (157).
6. Fixez le couvercle avant (87) à l'assemblage de la base du rail (2) avec deux vis à empreinte cruciforme (115). Serrez les vis à l'aide du tournevis Phillips (157). Fixez le couvercle arrière (88) du tube stabilisateur arrière au tube stabilisateur arrière (2) avec quatre vis à empreinte cruciforme (115). Serrez les vis à l'aide du tournevis Phillips (157).
7. Examinez de près les quatre pattes de nivellement en dessous de la partie centrale et arrière de l'exerciseur elliptique. Si l'une d'elles n'est pas en contact avec le plancher, desserrez l'écrou sur le dessus à l'aide de la clef (109) et tournez la roulette en caoutchouc dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la patte de nivellement entre solidement en contact avec le plancher. Serrez de nouveau l'écrou sur le dessus pour l'empêcher de bouger.
8. Retournez l'inclinaison de l'appareil à la position horizontale à l'aide du bouton INCLINE DOWN.

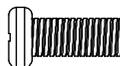
FERRURES



No. 119. Vis à tôle 3,5 x 12 mm (8 pièces)



No. 115. Vis à empreinte cruciforme (12 pièces)



No. 122. Vis à empreinte cruciforme (4 pièces)

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

PÉDALES

Les pédales sont ajustables pour répondre à la façon de pédaler de l'utilisateur ou de l'utilisatrice. Trois positions sont disponibles en tirant simplement une goupille située sous les pédales (voir l'illustration ci-dessous). La position la plus basse place les pédales à zéro (0) degré, ou à plat dans la partie inférieure du mouvement des pédales. La deuxième position place les pédales à cinq (5) degrés et la troisième position place les pédales à dix (10) degrés. Parce que tout le monde est différent et qu'il y a autant de façons de pédaler sur un exerciceur elliptique qu'il y a de personnes,



nous avons trouvé qu'il n'y a pas un seul angle qui convient à tout le monde. Certaines personnes se tiennent sur la pointe des pieds, ce qui fait qu'elles ont les orteils engourdis. Alors nous avons décidé de laisser l'utilisateur ou l'utilisatrice ajuster l'arrière du pied de l'exerciceur elliptique vers la partie supérieure pour supporter le talon et enlever la pression sur les nerfs des avant-pieds et le tendon d'Achille. Des résultats immédiats ont été notés : les orteils n'engourdissent. Certains utilisateurs et certaines utilisatrices ne sont pas confortables avec un angle fixe et, pour eux, nous avons ajouté les angles réglables aux pédales pour leur permettre de s'exercer à l'angle qui leur convient. Un des grands avantages de pouvoir ajuster l'angle des pédales est de vous permettre d'exercer les muscles des extrémités inférieures d'une façon différente. À l'angle le plus élevé, vous pouvez exercer davantage les quadriceps. À l'angle le plus bas, vous exercez davantage les muscles ischio-jambiers et les muscles du fessier.

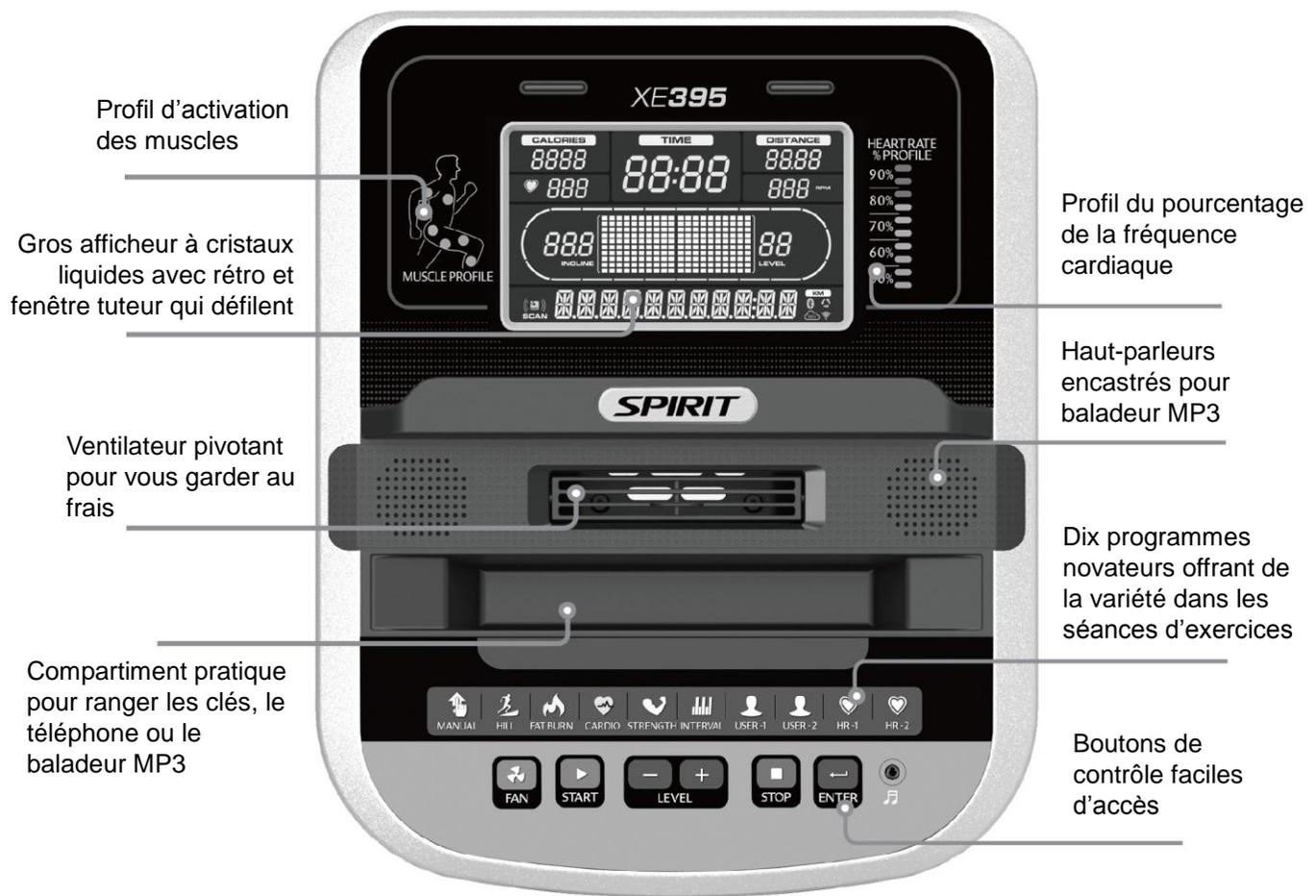
AVIS POUR ÉVITER LES BLESSURES

Les pédales de votre nouvel exerciceur elliptique sont munies d'un ajustement à goupille. Cet ajustement vous permet de changer l'angle des pédales pour diversifier votre séance d'exercices. Les pédales sont aussi munies d'un ressort et, lorsque la goupille est tirée, elles peuvent descendre soudainement. Pour éviter de vous blesser, ne placez pas la main ou toute autre partie du corps sous les pédales en tirant la goupille. Placez simplement la main sous les pédales à l'extrémité de la partie arrière, juste au-dessus de la goupille.



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.

CENTRE D’AFFICHAGE DE LA MATRICE DE POINTS

Vingt colonnes de boîtes (dix de haut) indiquent chaque segment de la séance d’exercices. Les boîtes n’indiquent seulement qu’un niveau approximatif (résistance) d’effort. Elles n’indiquent pas nécessairement une valeur spécifique, seulement un pourcentage approximatif pour comparer les niveaux d’intensité. Dans l’opération manuelle, la fenêtre des points de la vitesse ou de l’inclinaison bâtit un profil alors que les valeurs sont changées pendant la séance d’exercices.

PISTE D’UN QUART DE MILLE

La piste d’un quart de mille apparaît autour de la fenêtre de la matrice de points. Le point clignotant indique votre progrès. Une fois que la piste d’un quart de mille (0,4 km) est complétée, elle recommence. Un compteur de circuits se trouve dans la fenêtre tuteur pour suivre la distance parcourue.

CARACTÉRISTIQUE DE LA PRISE DU POULS

La fenêtre de la console pour le pouls (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements/minute au cours de la séance d’exercices. Vous devez tenir les deux capteurs en acier inoxydable sur les poignées des guidons fixes ou l’émetteur de la fréquence cardiaque sur la sangle de poitrine pour afficher le pouls. La valeur du pouls est affichée chaque fois que l’affichage supérieur reçoit un signal du pouls. Vous ne pouvez pas utiliser la caractéristique de la prise du pouls lorsque vous effectuez les programmes de la fréquence cardiaque.

AFFICHAGE DES CALORIES

Les calories consommées sont affichées en tout temps pendant la séance d’exercices.

Note : Ces données ne sont qu’un guide rudimentaire de comparaison à utiliser au cours des séances d’exercices et ne sont aucunement utilisables aux fins de traitement médical.

HAUT-PARLEURS

La console comprend deux haut-parleurs encastrés et une douille d’entrée audio. Il n’y a pas de contrôle du volume sur la console, celui-ci étant contrôlé par la source audio.

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.

FIGURE D'ACTIVATION DES MUSCLES

Une figure anatomique est située dans la partie supérieure de la console. Cette figure allume tous les endroits qui sont activés lorsque vous utilisez l'exerciseur elliptique. Ces endroits s'allument au cours de n'importe quels des programmes. Vous pouvez contrôler les muscles qui sont activés en changeant l'inclinaison et le balancement des bras. Les programmes pré-réglés détermineront quels muscles des parties inférieures du corps seront activés en ajustant automatiquement l'inclinaison.

Généralement, les lignes directrices suivantes sont en vigueur :

- les diodes électroluminescentes des parties supérieures du corps s'allument chaque fois que les mains ne sont pas en contact avec les capteurs du pouls manuel.
- les diodes électroluminescentes des parties inférieures du corps sont activées en trois degrés de participation : VERT représente la participation minimale des muscles, JAUNE représente la participation moyenne et ROUGE représente la pleine participation.
- La rotation des pédales vers l'avant :
 - Inclinaison de 0 à 7,5 : Jaune – les muscles du fessier et des quadriceps s'allument; Vert – les muscles ischio-jambiers et des mollets s'allument.
 - Inclinaison de 8 à 20 : Rouge - les muscles du fessier s'allument; Jaune - les muscles des quadriceps s'allument; Vert - les muscles ischio-jambiers et des mollets s'allument.
- La rotation des pédales vers l'arrière :
 - Inclinaison de 0 à 7,5 : Jaune – les muscles des mollets, ischio-jambiers et des quadriceps s'allument; Vert – les muscles du fessier s'allument.
 - Inclinaison de 8 à 20 : Rouge - les muscles des mollets, ischio-jambiers et des quadriceps s'allument; Vert - les muscles du fessier s'allument.

DIAGRAMME EN BARRES DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

L'écran à affichage à cristaux liquides de la console affiche votre taux de fréquence cardiaque chaque fois que le pouls est détecté. Le diagramme en barres, situé à gauche de l'écran à affichage à cristaux liquides, affiche le pourcentage du taux de votre fréquence cardiaque actuelle en rapport avec la fréquence cardiaque maximale que vous voulez atteindre, ce qui est déterminé par l'âge que vous avez entré au cours de la phase de programmation de n'importe quel des 10 programmes. Les couleurs du diagramme en barres sont interprétées de la façon suivante :

- 50 à 60 % du maximum est JAUNE;
- 65 à 80 % du maximum est JAUNE et VERT;
- 85 À 90 % ou plus est JAUNE, VERT et ROUGE.

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 sauvegardées 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 OU sauver le programme que vous venez de compléter comme programme personnalisé en appuyant sur un bouton USER et en suivant les instructions dans la fenêtre tuteur.

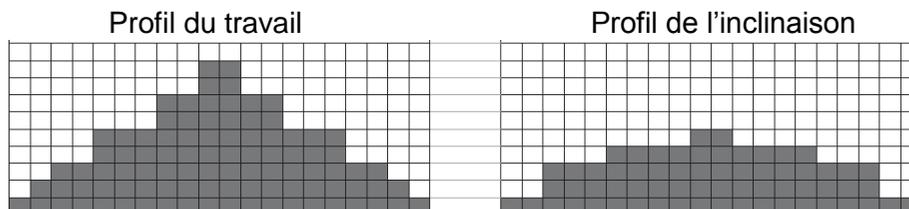
PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

L'exerciseur elliptique offre ces différents programmes qui ont été conçus pour une variété de séances d'exercices. Ces 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.

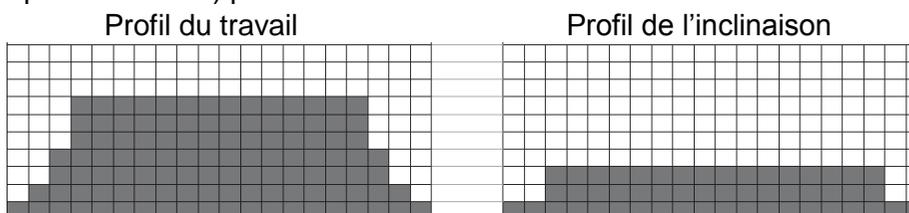
Inclinaison : L'élévation de la pédale est une progression plus graduelle et soutenue. L'élévation maximale se produit dans le milieu de la séance d'exercices et dure environ 10 % de la séance d'exercices.



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.

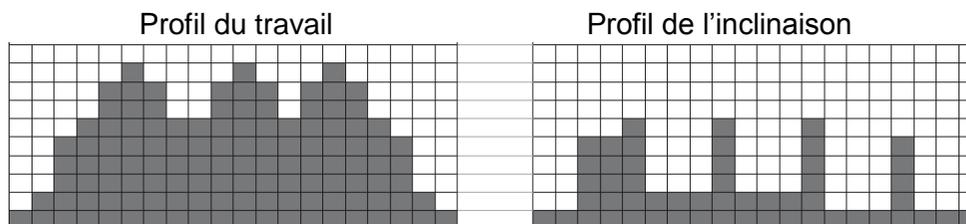
Inclinaison : L'élévation de la pédale est une progression rapide et soutenue jusqu'à la valeur maximale (valeur par défaut ou entrée par l'utilisateur) pendant 90 % de la séance d'exercices.



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.

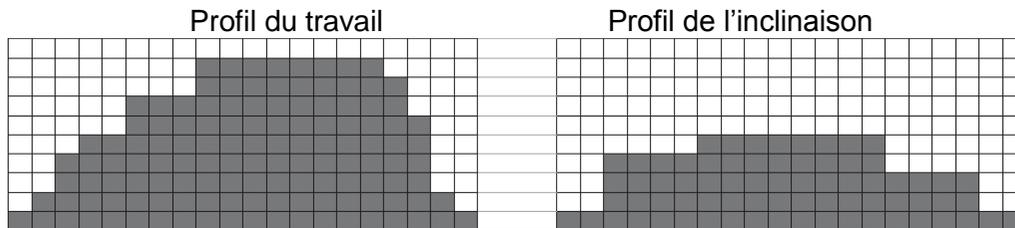
Inclinaison : L'élévation dans ce programme est modérée. Le programme contient plusieurs montées à différents temps de la séance d'exercices. Les segments 4, 9 et 14 sont les élévations maximales pour ce programme.



LE PROGRAMME « FORCE »

Ce programme contient une progression graduelle de résistance jusqu'à 100 % de l'effort maximal qui est soutenu pendant 25 % de la séance d'exercices. Ceci aide à développer la force et l'endurance musculaire dans les parties inférieures du corps et les muscles du fessier. Une courte période de refroidissement suit.

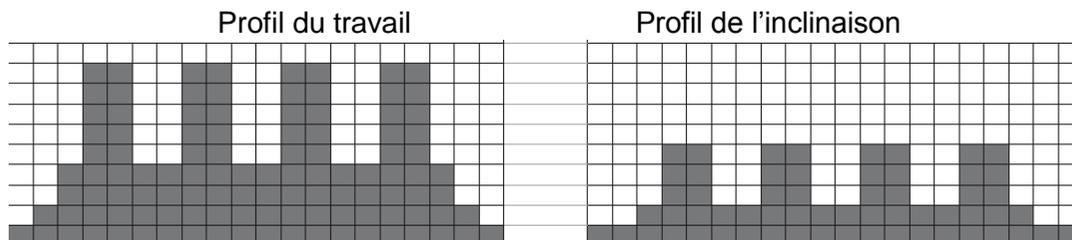
Inclinaison : Le programme contient une montée rapide à une élévation modérée et soutenue qui dure la majorité de la séance d'exercices.



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.

Inclinaison : Ce programme produit une montée semblable au profil de résistance, mais dans différents segments (colonnes); ceci signifie que tous les muscles des extrémités inférieures s'exercent davantage au cours du programme. L'inclinaison alterne entre 25 et 65 % de l'élévation maximale.



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. On vous demande maintenant si vous voulez l'inclinaison dans le mode marche ou arrêt. Ajustez l'inclinaison et appuyez sur le bouton ENTER.
7. On vous demande maintenant d'ajuster le niveau d'inclinaison maximal. Il s'agit du niveau d'effort maximum que vous expérimenterez pendant le programme. Ajustez le niveau d'inclinaison maximal et appuyez sur le bouton ENTER.
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 À L'INTENTION DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

Deux programmes à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice vous permettent de développer et de sauvegarder votre propre séance d'exercices. Les deux programmes, USER 1 et USER 2, fonctionnent exactement de la même façon, alors il n'y a aucune raison de les décrire séparément. Vous pouvez développer votre propre programme en suivant les instructions ci-dessous ou vous pouvez sauvegarder tout programme pré-réglé que vous complétez comme programme personnalisé. Les deux programmes vous permettent de les personnaliser davantage en y ajoutant votre nom.

1. Appuyez sur le bouton USER (U1 ou U2). La fenêtre tuteur affiche alors un message de bienvenu. Si vous avez déjà sauvegardé un programme, le message affiche votre nom. Appuyez sur le bouton ENTER pour commencer la programmation.
2. Si vous avez déjà sauvegardé un programme dans U1 ou U2, il sera affiché et vous pouvez commencer votre séance d'exercices. Sinon, vous aurez le choix d'entrer un nom d'utilisateur. Dans la fenêtre tuteur, la lettre « A » clignote. Entrez la première lettre de votre nom à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN (appuyez sur les boutons LEVEL UP pour afficher la lettre « B »; appuyant sur le bouton LEVEL DOWN pour afficher la lettre « Z »). Appuyez sur le bouton ENTER lorsque la lettre désirée est affichée. Répétez ce processus jusqu'à ce que vous ayez entré toutes les lettres de votre nom (sept lettres au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton STOP.
3. Si un programme existe déjà dans USER lorsque vous appuyez sur le bouton USER, vous aurez le choix d'utiliser ce programme tel quel ou de l'éliminer et d'en créer un nouveau. À l'écran initial de bienvenue, si vous appuyez sur le bouton START ou ENTER, on vous dira « Run Program? (Utiliser le programme?) ». Choisissez YES ou NO à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN. Si vous choisissez NO, on vous demandera alors si vous voulez éliminer le programme sauvegardé. Il est nécessaire d'éliminer le programme actuel si vous voulez en créer un nouveau.
4. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle donnée. Procédez à l'écran suivant.
5. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons LEVEL UP et DOWN ou d'utiliser le bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
6. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
7. On vous demande maintenant d'ajuster le niveau de résistance maximum du programme, puis appuyez sur le bouton ENTER lorsque la résistance a été choisie.
8. La première colonne clignote et on vous demande de régler le niveau de résistance pour le premier segment (SEGMENT > 1) de la séance d'exercices à l'aide du bouton LEVEL UP. Lorsque vous avez terminé de régler le premier segment, ou si vous ne voulez pas le changer, appuyez sur le bouton ENTER pour continuer au segment suivant.
9. Le prochain segment indique le même niveau que le segment précédent qui est déjà réglé. Répétez le même procédé que le dernier segment et appuyez sur le bouton ENTER. Continuez ainsi jusqu'à ce que les vingt segments soient réglés.
10. On vous demande maintenant d'ajuster le niveau d'inclinaison maximum du programme. Appuyez sur le bouton ENTER lorsque l'inclinaison a été choisie.
11. La première colonne clignote et on vous demande de régler le niveau de l'inclinaison pour le premier segment (SEGMENT > 1) de la séance d'exercices à l'aide du bouton LEVEL UP. Lorsque vous avez terminé de régler le premier segment, ou si vous ne voulez pas le changer, appuyez sur le bouton ENTER pour continuer au segment suivant.
12. Le prochain segment indique le même niveau que le segment précédent qui est déjà réglé. Répétez le même procédé que le dernier segment et appuyez sur le bouton ENTER. Continuez ainsi jusqu'à ce que les vingt segments soient réglés.
13. La fenêtre tuteur vous demande alors d'appuyer sur le bouton ENTER pour sauvegarder le programme. Après avoir sauvegardé le programme, la fenêtre tuteur affiche « PROG SAVED » (« Programme sauvegardé »), puis vous donne le choix de commencer la séance d'exercices ou de modifier le programme. Appuyez sur le bouton STOP pour sortir et retourner à l'écran initial.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

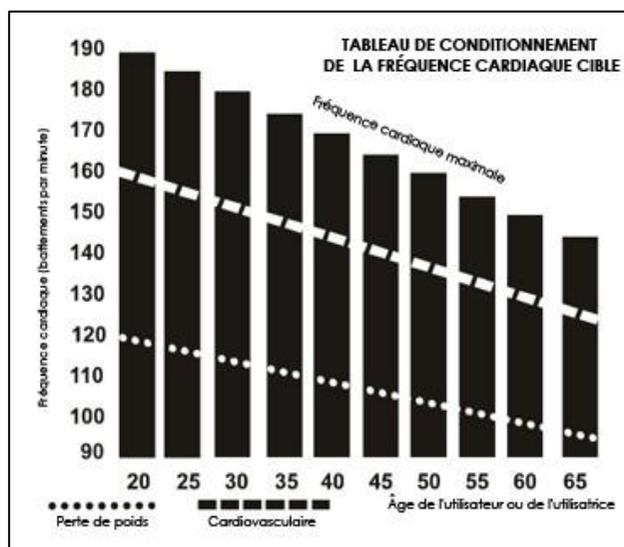
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence 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

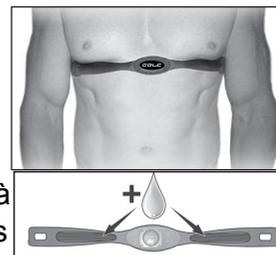
- 6 = minimal
- 7 = très, très léger
- 8 = très, très léger +
- 9 = très léger
- 10 = très léger +
- 11 = passablement léger
- 12 = confortable
- 13 = un peu difficile
- 14 = un peu difficile +
- 15 = difficile
- 16 = difficile +
- 17 = très difficile
- 18 = très difficile +
- 19 = très, très difficile
- 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 DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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 SOLE 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 du tapis élastique à l'extrémité de l'émetteur 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 du tapis 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 standard.

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

ATTENTION! N'utilisez pas cet exerciceur elliptique pour les programmes 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. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Des lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
5. Certaines personnes ont des problèmes parce que leur émetteur ne capte pas de signal de leur peau. Si vous avez ce problème, essayez de porter l'émetteur en l'orientant vers le bas. Normalement, l'émetteur est placé de sorte que le logo SOLE est orienté vers le haut.
6. L'antenne qui reçoit votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il se trouve une source de bruit à l'extérieur, tournez l'exerciceur elliptique à 90 degrés et notez si l'interférence est annulée.
7. Une autre personne porte un émetteur à moins de trois pieds de la console de votre appareil.

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

UTILISATION DE L'APPLICATION SPIRIT FIT

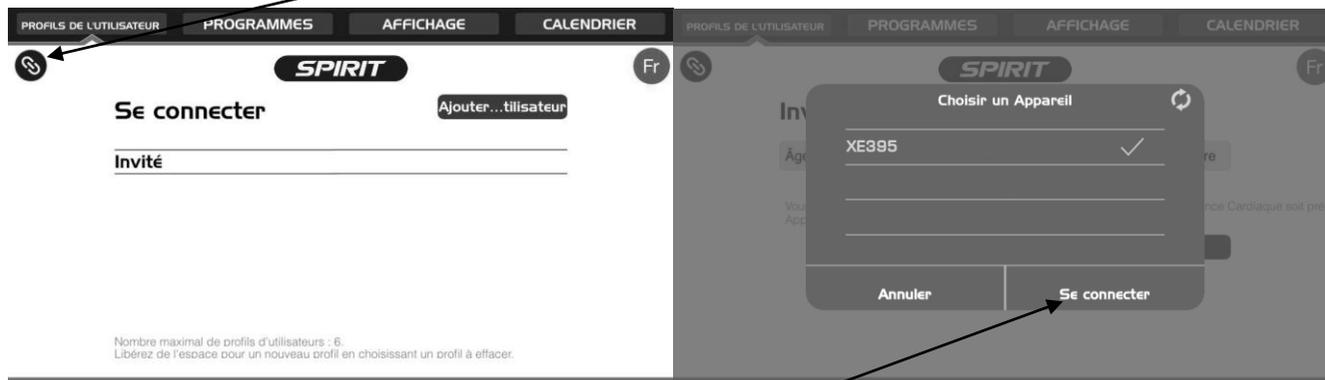
Pour vous aider à atteindre vos buts en matière de conditionnement, votre nouvel appareil de conditionnement vous est offert avec un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permet d'interagir avec certains téléphones et certaines tablettes électroniques par le biais de l'application Spirit Fit.

Vous n'avez qu'à télécharger la nouvelle application Spirit Fit du magasin Apple ou de Google Play et suivre les instructions dans l'application pour faire synchroniser votre appareil de conditionnement avec l'application. Ceci vous permet de voir les données actuelles de la séance d'exercices sur trois différents écrans de votre appareil. Vous pouvez circuler à volonté entre les données affichées à votre appareil et les sites internet/social media/email par le biais des icônes sur l'écran. Lorsque vous terminez votre séance d'exercices, les données sont automatiquement sauvegardées au calendrier personnel encastré aux fins de consultations ultérieures.

Notre nouvelle application Spirit Fit vous permet aussi de synchroniser vos données de conditionnement avec un des nombreux sites de forme physique CLOUD que nous approuvons : IHealth, MapMyFitness, Record MyFitnessPal ou Fitbit.

Synchronisation de votre appareil de conditionnement avec l'application :

1. Téléchargez l'application.
2. Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l'application, cliquez sur l'icône situé dans le coin supérieur gauche pour trouver l'équipement (illustré à droite).



4. Après avoir trouvé l'équipement, cliquez sur se connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur la console. Vous pouvez alors utiliser votre nouveau produit Spirit Fitness.
5. Lorsque vous avez terminé votre séance d'exercices, les données sont automatiquement sauvegardées et on vous demande de synchroniser vos données avec chaque site de forme physique CLOUD disponible. Veuillez remarquer que vous devrez télécharger l'application Spirit Fit correspondante compatible, par exemple, IHealth, MapMyFitness, Record ou Fitbit, etc. pour permettre à l'icône d'être actif et disponible.

***Note : Votre appareil devra fonctionner sur un système opératoire minimal de iOS 7 ou Android 4.4 pour permettre à l'application Spirit Fit de fonctionner correctement.**

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

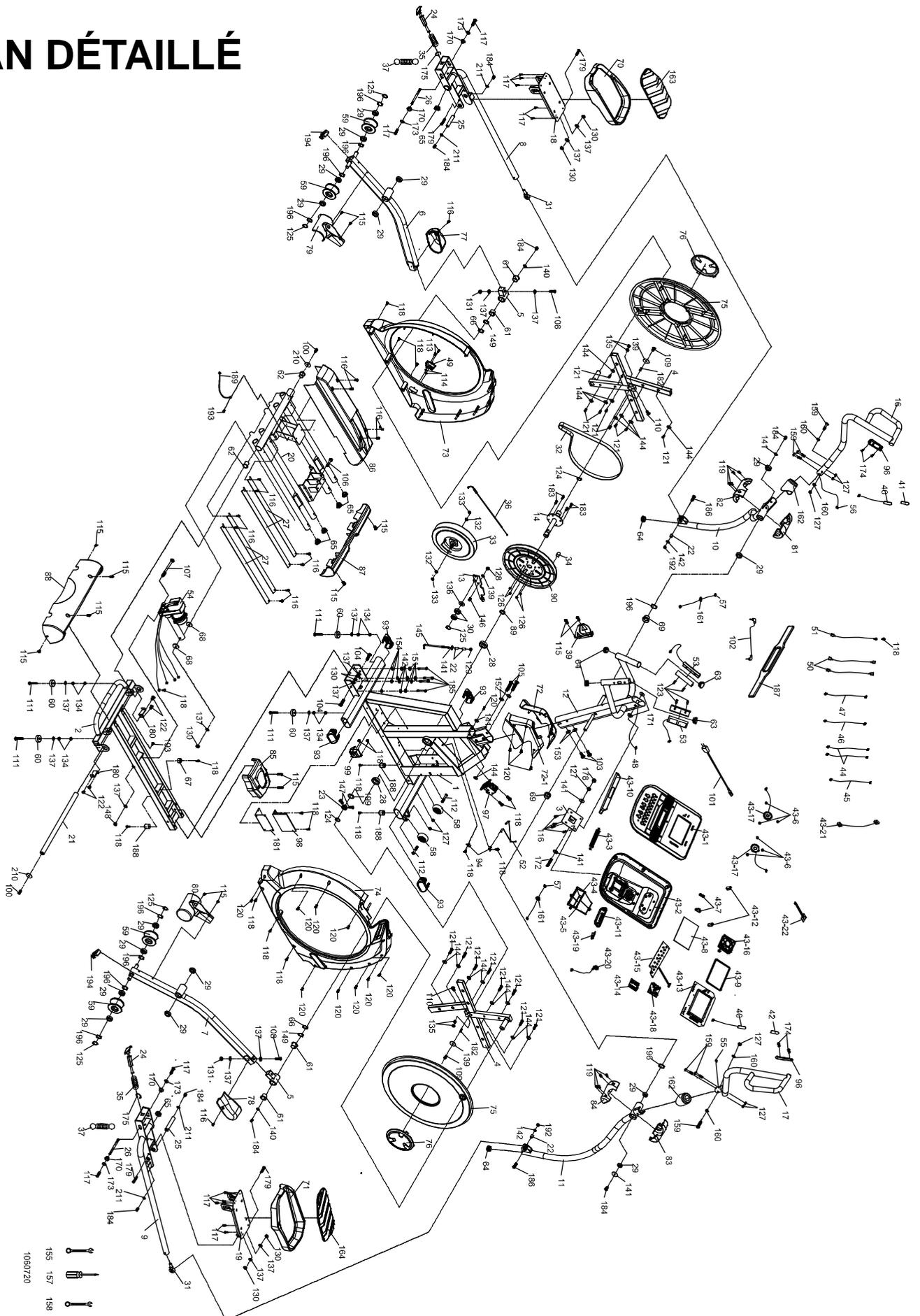
Note : Vous devez porter l'émetteur de fréquence cardiaque sur la sangle de poitrine pour ces programmes.

Les deux programmes fonctionnent de la même façon, la seule différence étant que HR1 est réglé à 60 % et HR2 est réglé à 80 % de la fréquence cardiaque maximale. Les deux sont programmés de la même façon.

Pour commencer le programme de fréquence cardiaque, suivez les instructions ci-dessous et choisissez seulement le programme HR1 ou HR2, appuyez sur le bouton ENTER et suivez les directions dans la fenêtre tuteur.

1. Appuyez sur HR1 ou HR2 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 des programmes HR1 ou HR2, 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



- 155
- 157
- 158
- 1060720

LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	6039501	Cadre principal	1
2	6039502	Assemblage de la base du rail	1
3	6039503	Assemblage du support de la console	1
4	6039504	Barre transversale	2
5	6039505	Logement de bague, levier de pédale	2
6	6039506	Levier de pédale gauche (L)	1
7	6039507	Levier de pédale droit (R)	1
8	6039508	Tringle de connexion gauche (L)	1
9	6039509	Tringle de connexion droite (R)	1
10	6039510	Guidon inférieur gauche (L)	1
11	6039511	Guidon inférieur droit (R)	1
12	6039512	Tableau de la console	1
13	6039513	Assemblage de la poulie de tension de la chenille	1
14	6039514	Axe du pédalier	1
16	6039516	Bras pivotant gauche (L)	1
17	6039517	Bras pivotant droit (R)	1
18	6039518	Pédale ajustable gauche (L)	1
19	6039519	Pédale ajustable droite (R)	1
20	6039520	Assemblage du rail arrière	1
21	6039521	Assemblage du tube de blocage	1
22	6039522	Manchon d'embout de bielle	4
23	6039523	Butoir de l'axe	1
24	6039524	Assemblage de la goupille de blocage	2
25	6039525	Axe de pédale	2
26	6039526	Axe de la goupille de blocage	2
27	6039527	Rail en aluminium	4
28	6039528	Coussinet 6005	2
29	6039529	Coussinet 6003	16
30	6039530	Coussinet 6203	2
31	6039531	Roulement d'embout de bielle M123 x P1,75	2
32	6039532	Courroie d'entraînement	1
33	6039533	Volant	1
34	6039534	Aimant	1
35	6039535	Ressort du loquet	2
36	6039536	Câble en acier	1
37	6039537	Ressort de tension de pédale	2
39	6039539	Porte-bouteille	1
40	6039540	Bouton de la résistance avec câble	2
41	6039541	Étiquette de la résistance sur la poignée (inclinaison)	1
42	6039542	Étiquette de la résistance sur la poignée (niveau)	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
43	6039543	Assemblage de la console	1
43~1	6039543-1	Couvercle supérieur de la console	1
43~2	6039543-2	Couvercle inférieur de la console	1
43~3	6039543-3	Grille déflectrice du ventilateur	1
43~4	6039543-4	Conduit d'air gauche (L)	1
43~5	6039543-5	Conduit d'air droit (R)	1
43~6	6039543-6	Ancrage de la grille du haut-parleur	6
43~7	6039543-7	Ancrage de la grille du ventilateur	2
43~8	6039543-8	Pièce transparente de l'afficheur à cristaux liquides	1
43~9	6039543-9	Caoutchouc résistant à l'eau	1
43~10	6039543-10	Support pour livre	1
43~11	6039543-11	Couvercle inférieur de la console	1
43~12	6039543-12	Plaque de fixation du ventilateur	2
43~13	6039543-13	Tableau d'affichage de la console	1
43~14	6039543-14	Carte interface	1
43~15	6039543-15	Clavier	1
43~16	6039543-16	Fil pour l'assemblage du ventilateur (blanc), 400 mm	1
43~17	6039543-17	Haut-parleur avec câble, 300 mm	2
43~18	6039543-18	Contrôleur de l'amplificateur	1
43~19	6039543-19	Fil récepteur de la fréquence cardiaque. 300 mm	1
43~20	6039543-20	Douille pour casque d'écoute avec câble et métal	1
43~21	6039543-21	Câble de l'amplificateur	1
43~22	6039543-22	Bluetooth®	1
44	6039544	Fil de raccordement du contrôleur (rouge), 850 mm	2
45	6039545	Câble de l'ordinateur, 650 mm	1
46	6039546	Fil de raccordement du moteur de l'inclinaison, 500 mm	1
47	6039547	Fil de raccordement du moteur de l'inclinaison, 550 mm	1
48	6039548	Câble de l'ordinateur, 1550 mm	1
49	6039549	Module électronique du courant continu	1
50	6039550	Fil de raccordement (blanc), 80 mm	2
51	6039551	Fil de mise à la terre, 200 mm	1
52	6039552	Capteur avec câble, 450 mm	1
53	6039553	Assemblage du pous manuel avec câble, 850 mm	2
54	6039554	Moteur de l'inclinaison	1
55	6039555	Fil du guidon supérieur (blanc), résistance, 450 mm	1
56	6039556	Fil du guidon supérieur (rouge), inclinaison, 450 mm	1
57	6039557	Fil du guidon inférieur, résistance et inclinaison, 900 mm	2
58	6039558	Roue de déplacement Ø65	2
59	6039559	Roue coulissante en uréthane Ø78	4
60	6039560	Pied en caoutchouc Ø35 x 10 mm	4

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
61	6039561	Bague WFM-2528-21	4
62	6039562	Bague Ø38 x Ø34 x Ø26 x 4 + 16T	2
63	6039563	Bouchon à tête ronde Ø32 (1,8T)	2
64	6039564	Capuchon rond Ø32 x 2,0T	4
65	6039565	Capuchon rond 32 x 2,5T	6
66	6039566	Rondelle ondulée en nylon Ø25,5 x 33,5 x 1,5T	2
67	6039567	Pied en caoutchouc Ø25 x Ø25 x 15T	1
68	6039568	Rondelle en nylon 3/8 po x 35 x 5T	2
69	6039569	Bague de montant Ø30 x 19 mm	2
70	6039570	Pédale gauche (L)	1
71	6039571	Pédale droite (R)	1
72	6039572	Couvercle gauche du tableau de la console (L)	1
72~1	6039572-1	Couvercle droit du tableau de la console (R)	1
73	6039573	Boîtier latéral gauche (L)	1
74	6039574	Boîtier latéral droit (R)	1
75	6039575	Disque rond	2
76	6039576	Couvercle du disque rond	2
77	6039577	Couvercle gauche du levier de pédale (L)	1
78	6039578	Couvercle droit du levier de pédale (R)	1
79	6039579	Couvercle gauche de la roue coulissante (L)	1
80	6039580	Couvercle droit de la roue coulissante (R)	1
81	6039581	Couvercle gauche du guidon avant (L)	1
82	6039582	Couvercle gauche du guidon arrière (L)	1
83	6039583	Couvercle droit du guidon avant (R)	1
84	6039584	Couvercle droit du guidon arrière (R)	1
85	6039585	Couvercle inférieur	1
86	6039586	Couvercle de l'inclinaison	1
87	6039587	Couvercle du rail de l'inclinaison	1
88	6039588	Couvercle de la barre arrière	1
89	6039589	Bague de l'entretoise	1
90	6039590	Poulie d'entraînement Ø330	1
93	6039593	Embout ovale Ø40 x Ø80	4
94	6039594	Support du capteur	2
96	6039596	Support de interrupteur (poignée)	2
97	6039597	Moteur à engrenages	1
98	6039598	Contrôleur de l'inclinaison	1
99	6039599	Adaptateur de l'inclinaison	1
100	60395100	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 1 po	2
101	60395101	Cordon d'alimentation	1
102	60395102	Câble audio, 400 mm	1
103	60395103	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3/4 po	2
104	60395104	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 1 1/2 po	2

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
105	60395105	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ¼ po	2
106	60395106	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ½ po	1
107	60395107	Boulon à tête hexagonale M10 x 130 mm	1
108	60395108	Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x 2 ¼ po	2
109	60395109	Boulon à tête plate à calotte 5/16 po x UNC18 x 15L	2
110	60395110	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 1,25 x 40 mm	2
111	60395111	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 1 ¾ po	4
112	60395112	Boulon à tête creuse 5/16 po x 1 ¾ po	2
113	60395113	Vis à empreinte cruciforme M4 x 12 mm	2
114	60395114	Écrou nyloc M4 x P0,7 x 5T	2
115	60395115	Vis à empreinte cruciforme M5 x 15 mm	14
116	60395116	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	18
117	60395117	Vis à empreinte cruciforme (nyloc), M5 x 10 mm	14
118	60395118	Vis à tête 5 x 19 mm	20
119	60395119	Vis à tête 3,5 c 12 mm	8
120	60395120	Vis à tête 3,5 x 16 mm	13
121	60395121	Vis à tête 5 x 16 mm	16
122	60395122	Vis à empreinte cruciforme M6 x 10 mm	4
123	60395123	Vis à tête 3 x 20 mm	4
124	60395124	Anneau de retenue en forme de croissant Ø25	2
125	60395125	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	5
126	60395126	Écrou nyloc ¼ po x 8T	4
127	60395127	Écrou nyloc 5/16 po x 7T	9
128	60395128	Écrou nyloc M8 x 7T	1
129	60395129	Écrou nyloc M8 x 9T	1
130	60395130	Écrou nyloc 3/8 po x 7T	7
131	60395131	Écrou nyloc 3/8 po x 11T	2
132	60395132	Écrou freiné 3/8 po x UNF26 x 4T	2
133	60395133	Écrou 3/8 po x UNF26 x 11T	2
134	60395134	Écrou freiné 3/8 po x 7T	8
135	60395135	Écrou freiné M8 x 6,3T	4
136	60395136	Rondelle ordinaire Ø17 x Ø23,5 x 1,0T	1
137	60395137	Rondelle ordinaire Ø3/8 x Ø19 x 1,5T	16
139	60395139-1	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø35 x 1,5T	3
140	60395140-1	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x 35 x 2,0T	2
141	60395141-1	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø23 x 1,5T	6
142	60395142	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø20 x 1,5T	6
144	60395144	Rondelle ordinaire Ø1/4 po x 19	17
145	60395145	Crochet fileté M8 x 170 mm	1
146	60395146	Boulon mécanique M8 x 20 mm	1
147	60395147-1	Boulon à chapeau à tête creuse M5 x P0.8 x 6m/m_	2
148	60395148	Écrou nyloc M10 x 8T	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
149	60395149	Rondelle ondulée Ø25	2
151	60395151	Rondelle à ressort Ø8 x 1,5T	4
152	60395152	Rondelle à ressort Ø10 x 2T	2
153	60395153	Rondelle courbée Ø3/8 po x 23 x 2,0T	2
154	60395154	Rondelle éventail Ø5/16 po	4
155	60395155	Clef 13/14 mm	1
157	60395157	Tournevis Phillips	1
158	60395158	Clef 12/14 mm	1
159	60395159	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 ¾ po	6
160	60395160	Rondelle courbée Ø8 x 23 x 1,5T	4
161	60395161	Capuchon du fil de l'interrupteur	2
162	60395162	Bague de bras pivotant	2
163	60395163	Mousse de la pédale gauche (L)	1
164	60395164	Mousse de la pédale droite (R)	1
170	60395170	Bague Ø19 x Ø14 x Ø10 x (5 + 4)	4
171	60395171	Rondelle en nylon 5/16 po x 25 x 3T	2
172	60395172	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ½ po	1
173	60395173	Rondelle ordinaire Ø5 x Ø15 xx 1,5T	4
174	60395174-1	Vis à tête plate à calotte M5 x 15 mm	4
175	60395175	Anneau de retenue en forme de croissant Ø10	2
178	60395178	Boulon à chapeau 13L	1
179	60395179	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 19 mm	4
180	60395180	Support de couvert (B)	2
181	60395181	Plaque de fixation du contrôle	1
182	60395182	Clavette woodruff	2
183	60395183	Boulon à tête hexagonale ¼ po x UNC20 x ¾ po	4
184	60395184	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 15l	8
185	60395185	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ¼ po	4
186	60395186	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 ¼ po	2
187	60395187	Sangle de poitrine	1
188	60395188	Pied en caoutchouc Ø25 x 25 mm	3
189	60395189	Fil de mise à la terre 250 mm	1
192	60395192	Écrou nyloc 5/16 po 9T	2
193	60395193	Vis à tôle Ø5 x 16L	2
194	60395194	Embout de stabilisateur	2
196	60395196-1	Rondelle ondulée Ø17x 0.5T	10
199	60395199-1	Coussin en caoutchouc (Ø25.5xØ30x1T)	1
210	60395210-1	Rondelle ordinaire Ø38 x Ø8,5 x 4T	2
211	60395211-1	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø23 x 3T	4

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)
- d. Security (Sécurité) - Cette fonction permet de verrouiller le clavier pour empêcher que l'exerciseur elliptique ne soit utilisé sans permission.

Étalonnage de l'inclinaison: S'il y a un problème avec l'inclinaison, essayez de le résoudre à l'aide du processus d'étalonnage. Appuyez sur les boutons INCLINE UP et START simultanément pendant cinq secondes et ensuite sur le bouton START pour commencer le processus d'étalonnage. Si le problème persiste, communiquez avec le service à la clientèle.

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, avec ou sans reçu d'achat. 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 :

Cadre et frein:	Garantie à vie
Pièces:	Garantie de dix 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