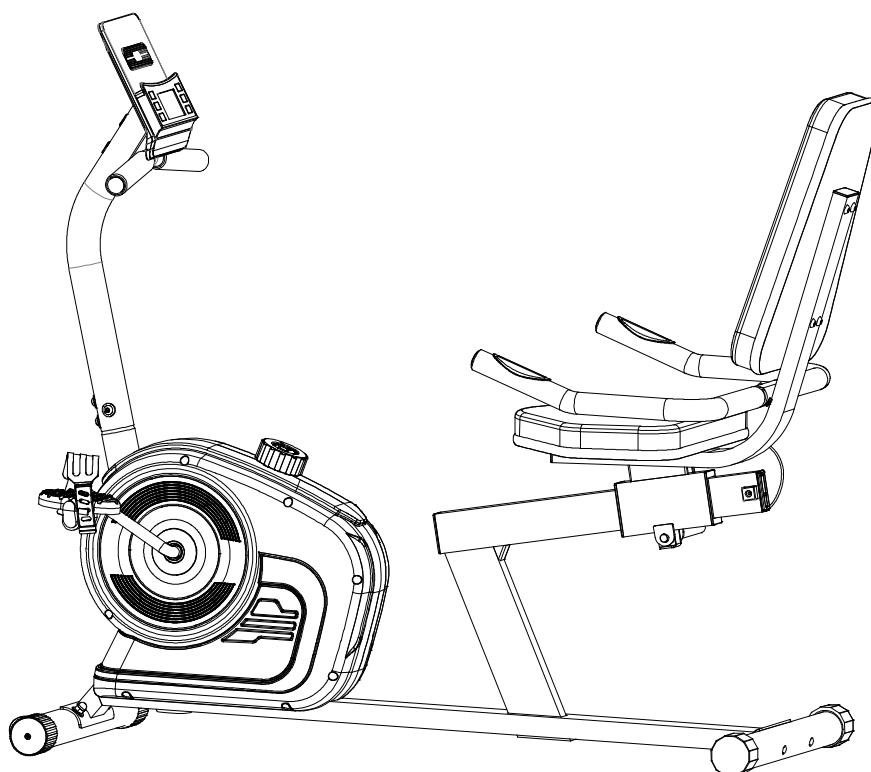




Modèle: 16204481300



SB130 CYCLE EXERCISEUR HORIZONTAL GUIDE D'UTILISATION

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre nouveau cycle exerciceur.

Avant de commencer	2
Renseignements importants en matière de sécurité.....	3
Liste de préassemblage du modèle SB130.....	5
Liste de ferrures du modèle SB130.....	6
Assemblage du modèle SB130.....	7
Fonctionnement de votre nouveau cycle exerciceur.....	14
Renseignements à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice	19
Entretien général	19
Plan détaillé	22
Liste des pièces.....	23
Guide de dépannage	25
Guide d'entraînement.....	26
Étirement.....	30
Garantie limitée du fabricant.....	32

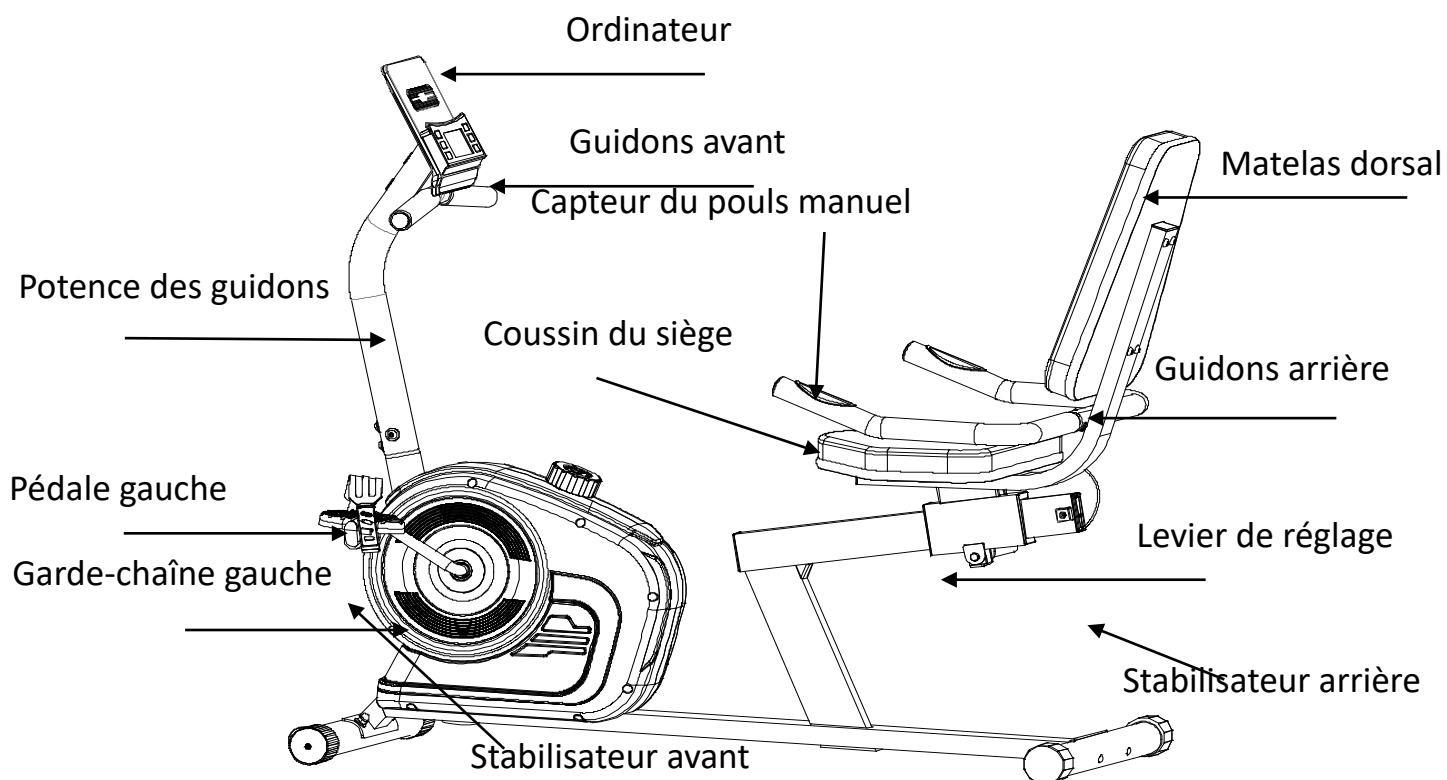
ATTENTION

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

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le cycle exerciceur horizontal Xterra SB130. Nous sommes fiers d'avoir fabriqué cet appareil de qualité et nous espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'entraînement profitable pour que vous vous sentiez mieux, vous paraissiez mieux et vous profitiez pleinement de la vie. Il a été prouvé que le fait de suivre un programme d'exercices régulier peut améliorer votre forme physique et votre santé mentale. Trop souvent, notre style de vie affairé limite notre temps et notre occasion de nous exercer. Le cycle exerciceur horizontal Xterra SB130 offre une méthode pratique et simple de vous mettre en pleine forme physique et d'emprunter un style de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre la lecture de ce guide, consultez l'illustration ci-dessous et familiarisez-vous avec les pièces étiquetées de l'exerciseur.

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre cycle exerciceur horizontal Xterra SB130. Même si Dyaco Canada Inc. utilise les meilleurs matériaux et les normes les plus élevées dans la fabrication de ses produits, il se peut que des pièces manquent ou ne soient pas de la bonne grandeur. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces incluses avec votre cycle exerciceur horizontal Xterra SB130, ne retournez pas l'appareil. Communiquez d'abord avec nous! Si une pièce manque ou si elle est défectueuse appelez-nous, sans frais, au 1-888-707-1880. Notre Service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8 h 30 l'avant-midi à 175 h 00 l'après-midi, HNE, du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro du modèle du produit lorsque vous communiquez avec nous.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

- N'utilisez jamais l'équipement sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'appareil pourraient s'ensuivre.
- Avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour toute personne âgée de 35 ans ou plus ou les personnes avec un état de santé.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans du cycle exerciseur qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'échappez jamais et n'insérez jamais d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur.
- Les capteurs 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. 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 le cycle exerciseur. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes et de vous blesser.
- 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.
- Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne devrait pas être plus de 250 lb (110 kg).

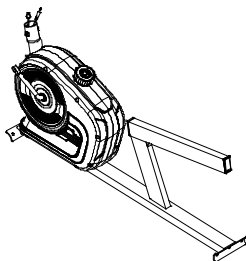
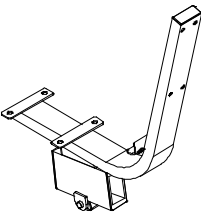
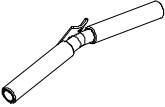
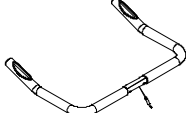
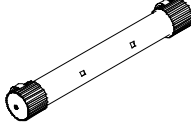
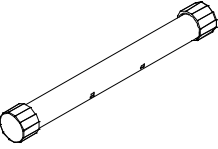
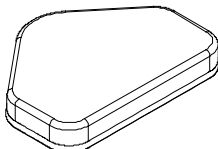
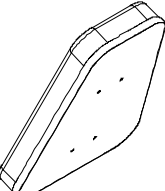
VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!
ATTENTION! Faites attention en déballant la boîte.

REEMPLACEMENT DE LA PLAQUE DE DÉCALCOMANIE

La plaque de décalcomanie indiquée ci-dessous a été fixée au cycle exerciceur. Si elle manque ou si elle est illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour commander une plaque de décalcomanie de rechange. Placez-la à l'endroit indiqué.

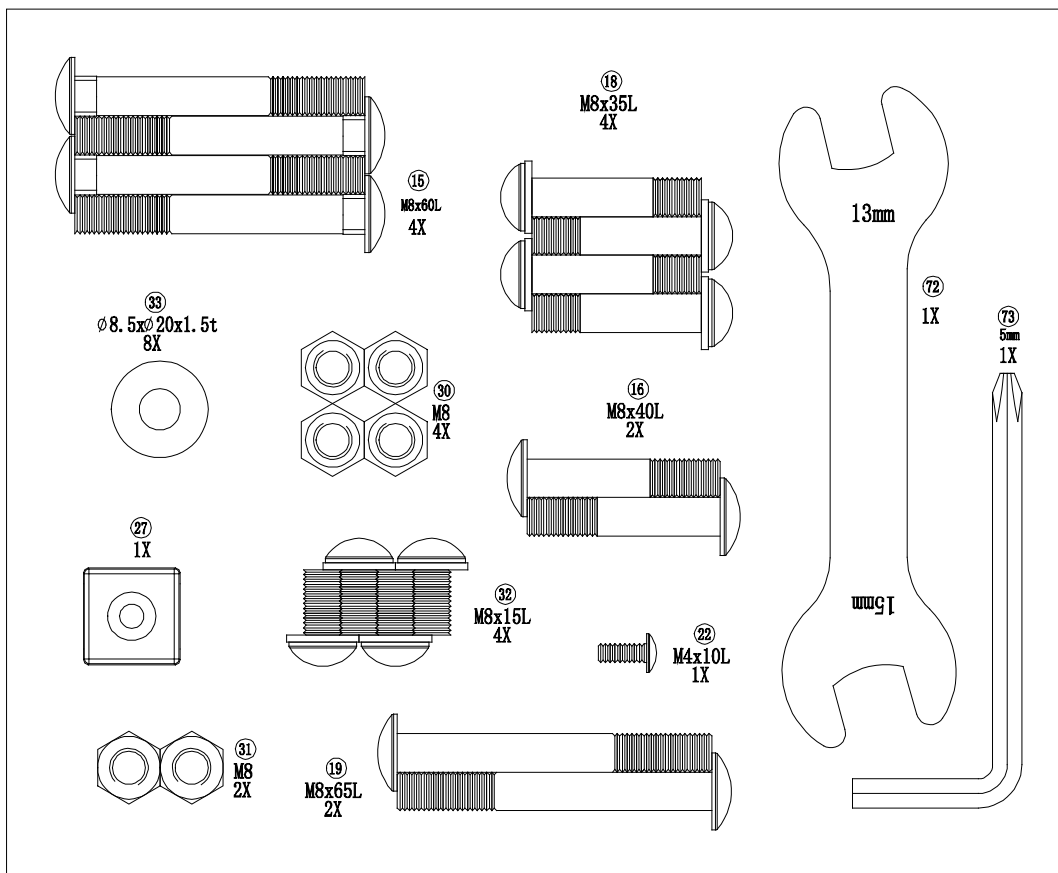


LISTE DE PRÉASSEMBLAGE DU MODÈLE SB130

 NO. 01	 NO. 02	 NO. 03	 NO. 04
 NO. 05	 NO. 06	 NO. 07	 NO. 08
 NO. 24	 NO. 25	 NO. 26	 NO. 28
 NO. 29			

NO. DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Potence des guidons	1
3	Tige du siège	1
4	Guidons avant	1
5	Guidons arrière	1
6	Stabilisateur avant	1
7	Stabilisateur arrière	1
8	Levier de réglage	1
24	Ordinateur	1
25	Coussin du siège	1
26	Matelas dorsal	1
28	Pédale gauche	1
29	Pédale droite	1
	Paquet de matériel	1
	Guide d'utilisation	1

LISTE DES FERRURES DU MODÈLE SB130

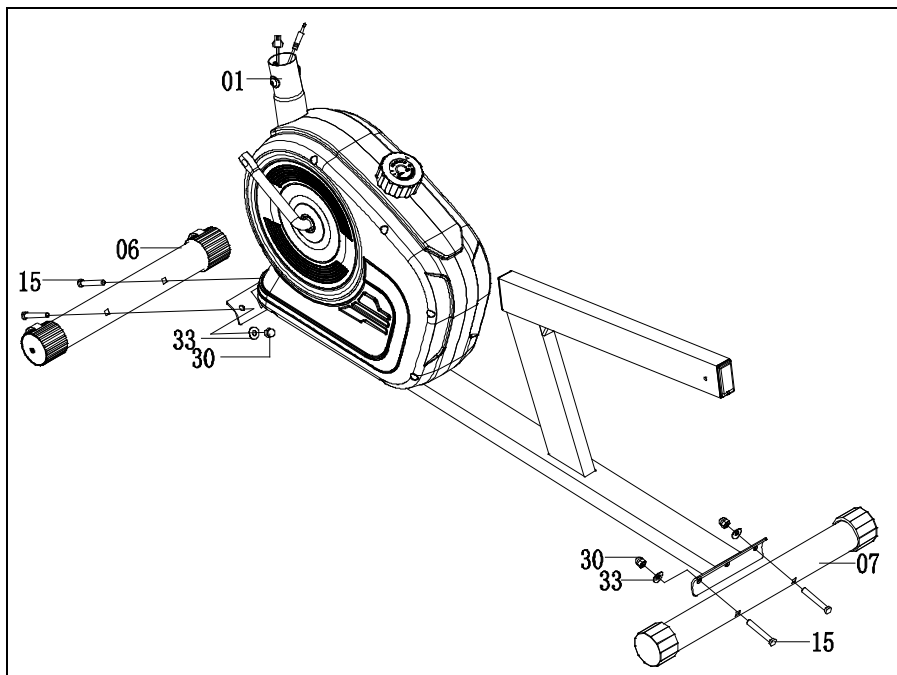


NO. DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
15	Boulon mécanique M8 x 60L	4
16	Vis creuse à six pans M8 x 40L	2
18	Vis combinée 1	4
19	Vis creuse à six pans M8 x 65L	2
22	Vis M4 x 10L	1
27	Limiteur	1
30	Écrou borgne à calotte M8	4
31	Écrou en nylon M8	2
32	Vis combinée 2	4
33	Rondelle courbée Ø8.5 x Ø20	8
72	Clé polygonale	1
73	Clé Allen	1

Note : Les pièces décrites ci-dessus sont toutes nécessaires à l'assemblage de cet appareil. Avant de passer à l'assemblage, veuillez vérifier la liste des ferrures pour vous assurer qu'elles y sont toutes incluses.

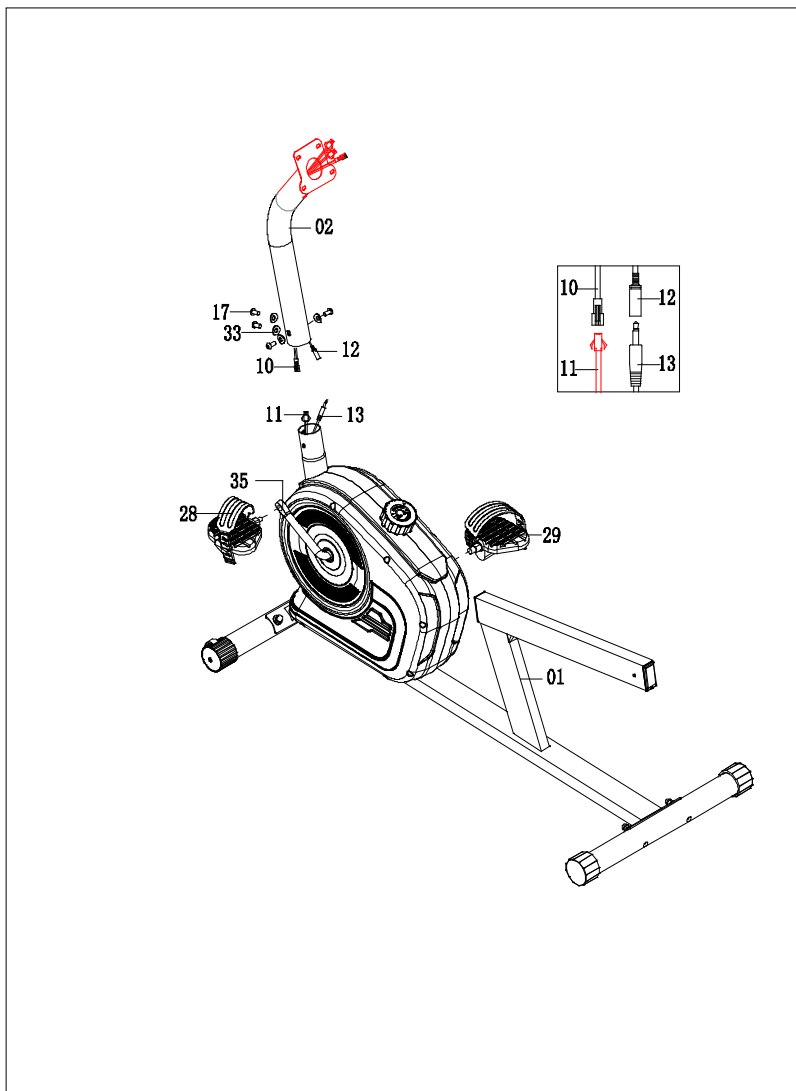
ASSEMBLAGE DU MODÈLE SB130

1 STABILISATEURS AVANT ET ARRIÈRE



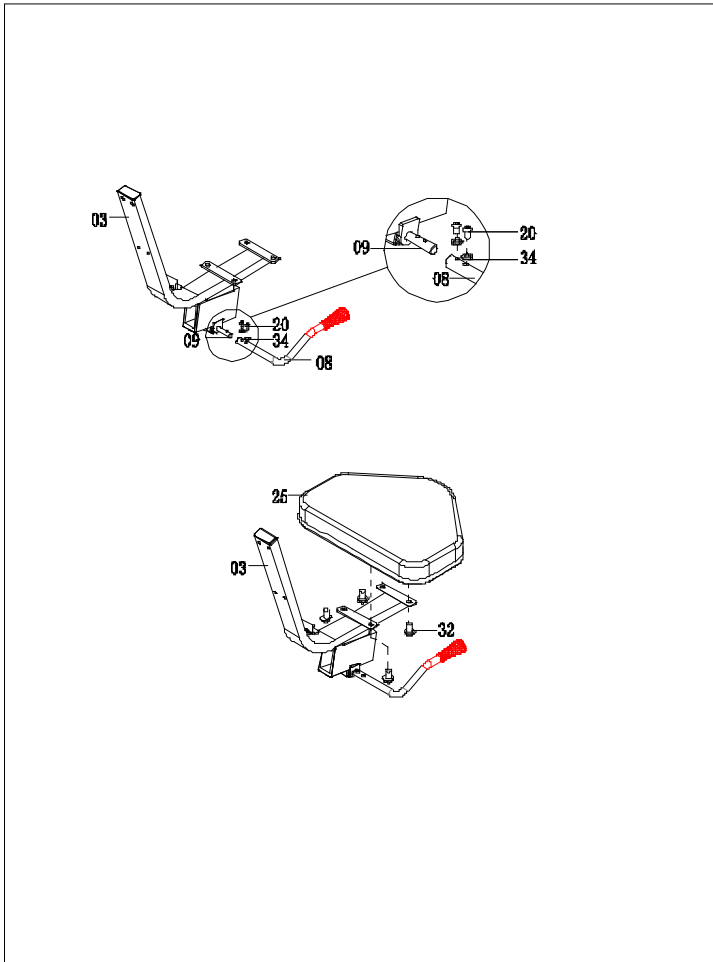
1. Attachez le stabilisateur avant (6) au cadre principal (1) et serrez-les avec deux boulons mécaniques (15), deux rondelles courbées (33) et deux écrous borgnes à calotte (30).
2. Attachez le stabilisateur arrière (7) au cadre principal (1) et serrez-les avec deux boulons mécaniques (15), deux rondelles courbées (33) et deux écrous borgnes à calotte (30).

2 PÉDALES ET SUPPORT DE LA CONSOLE



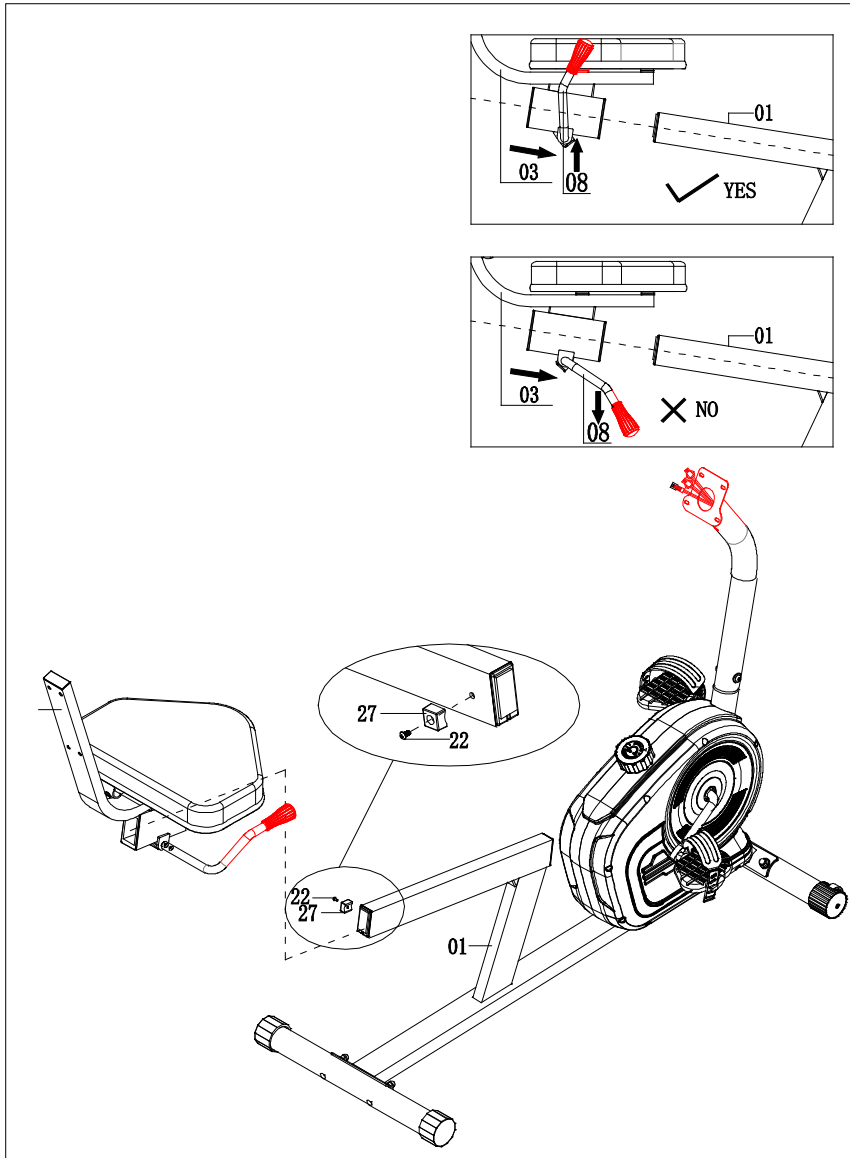
1. Vissez les pédales gauche et droite (28 et 29) au bras de manivelle (35) qui convient. La pédale droite est vissée sur le côté droit du cycle exerciceur (comme lorsque vous vous y assoyez).
Note : La pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
2. Connectez le fil d'extension central du pouls manuel (13) au fil d'extension avant du pouls manuel (12).
3. Connectez le fil d'extension du capteur (10) au fil du capteur (11).
4. Insérez la potence des guidons (2) dans le cadre principal (1) en veillant à ne pas pincer les fils et serrez-les avec quatre vis creuses à six pans (17) et de rondelles courbées (33) qui sont déjà préassemblées sur le cadre principal (1).

3 SIÈGE



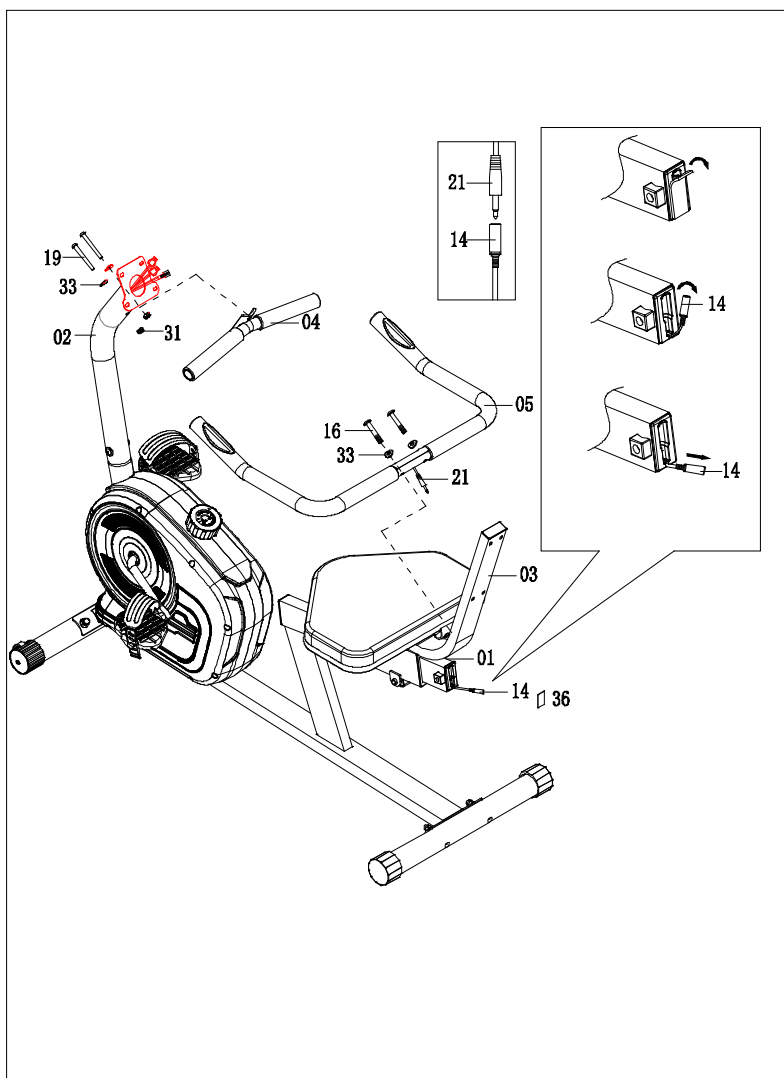
1. Connectez le levier de réglage (8) à l'arbre de couplage (9). Serrez-les avec deux vis creuses à six pans (20) et de rondelles ordinaires (34) qui sont déjà préassemblées sur l'arbre de couplage (9).
2. Attachez le coussin du siège (25) à la tige du siège (3) et serrez-les avec quatre vis combinées (32).

4 TIGE DU SIÈGE



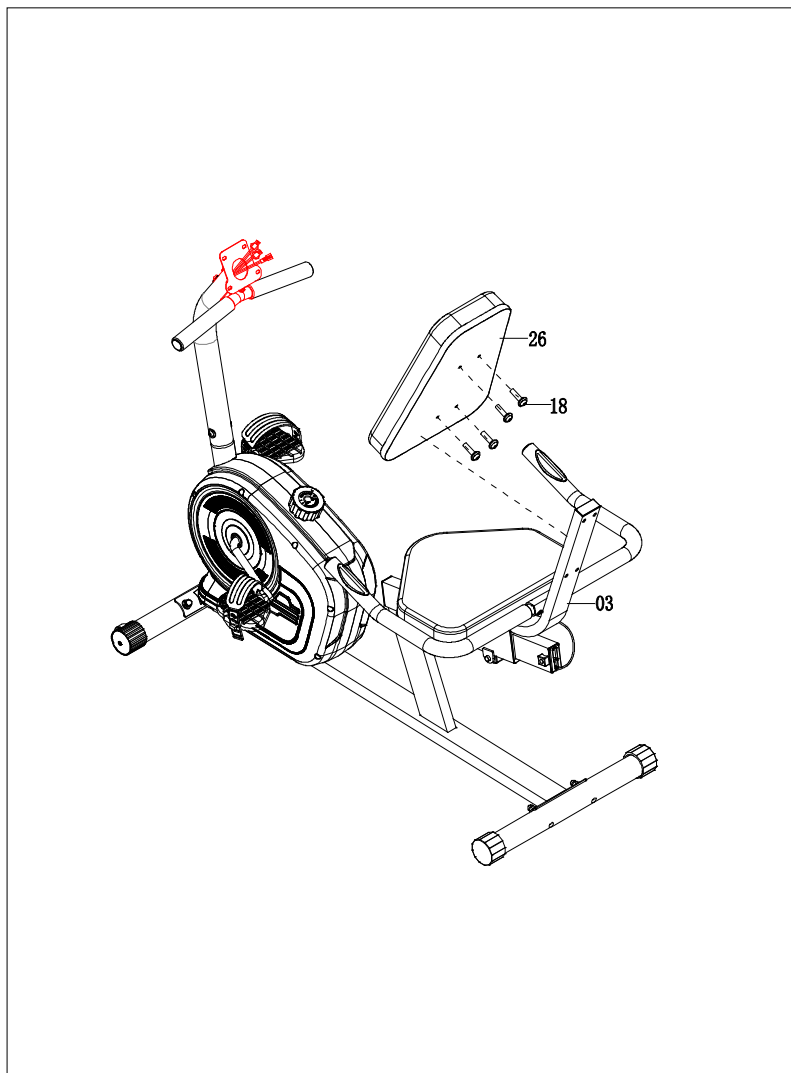
1. Levez le levier de réglage (8) et insérez la tige du siège (3) dans le cadre principal (1).
2. Attachez le limiteur (27) au cadre principal (1) et serrez-les avec une vis (22) en utilisant la clé Allen.

5 GUIDONS



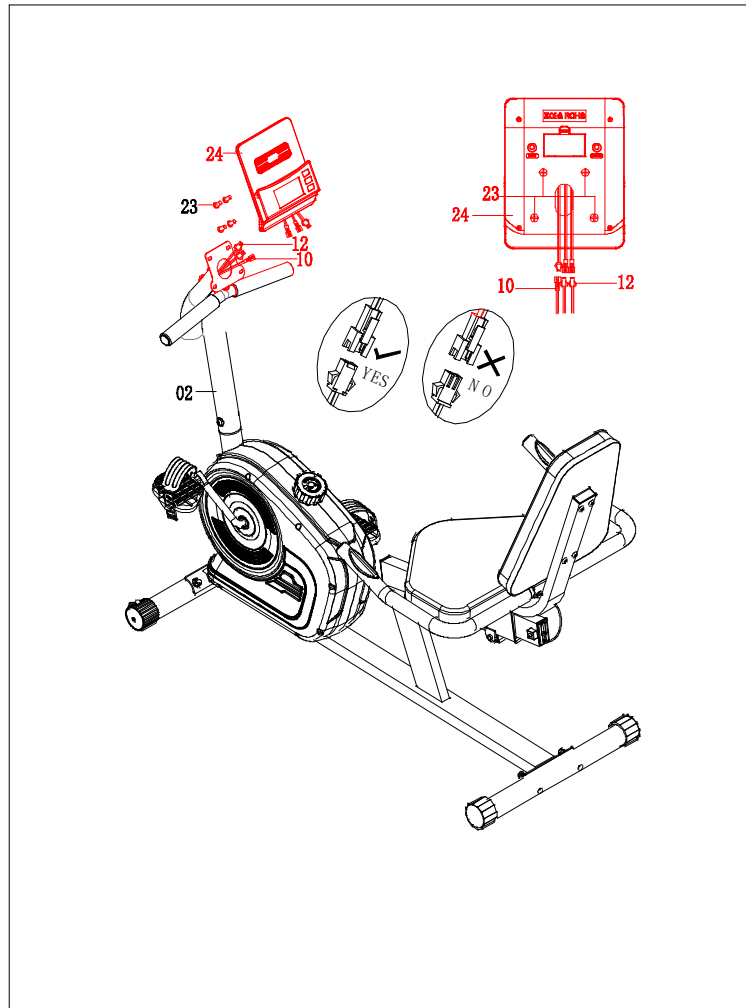
1. Attachez les guidons avant (4) à la potence des guidons (2). Serrez-les avec deux vis creuses à six pans (19), deux rondelles courbées (33) et deux écrous en nylon (31).
2. Attachez les guidons arrière (5) à la tige du siège (3). Serrez-les avec deux vis creuses à six pans (16) et deux rondelles courbées (33).
3. Enlevez l'autocollant (36) du cadre principal (1). Tirez doucement sur le fil d'extension arrière du pous manuel (14) pour le faire sortir du cadre et connectez-le au fil du pous manuel (21).

6 MATELAS DORSAL



1. Attachez le matelas dorsal (26) à la tige du siège (3) et serrez-les avec quatre vis combinées (18).

7 ORDINATEUR



1. Connectez le fil d'extension avant du pouls manuel (12) et le fil d'extension du capteur (10) aux fils à l'arrière de l'ordinateur (24).
2. Installez l'ordinateur sur le support supérieur de la potence des guidons (2). Serrez-les avec les quatre vis (23) qui sont déjà préassemblées sur l'ordinateur (24).

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CYCLE EXERCISEUR

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

CONSOLE DU MODÈLE 130



BOUTONS DE FONCTION :

MODE - Pousser vers le bas pour sélectionner les fonctions.

- Appuyer pour réinitialiser le temps, distance et les calories pendant 2 secondes.

SET - Pour régler les valeurs de temps, distance et de calories lorsque vous n'êtes pas en mode balayage.

RESET - Appuyer pour réinitialiser le temps, la distance et les calories.

LA FONCTION ET LES OPÉRATIONS :

1. **BALAYAGE (SCAN)** : Appuyez sur le bouton "MODE" pour sélectionner la fonction "TIME". Les mots "SCAN" apparaissent alors à gauche du moniteur et le moniteur passe en revue les 6 fonctions : temps, vitesse, distance, calories, odomètre et pouls. Chaque affichage est maintenu pendant 6 secondes. Pendant l'affichage cyclique de chaque fonction, appuyez une fois sur le bouton "MODE" pour faire disparaître le "SCAN" dans n'importe quel mode de fonction afin d'afficher cette fonction. Si vous souhaitez revenir à "SCAN", appuyez sur la touche "MODE" pour sélectionner la fonction "TIME". En mode "SCAN", le mot "SCAN" à gauche de l'écran clignote en permanence.

2. **TEMPS (TIME)** : Affiche le temps écoulé entre le début et la fin de l'exercice.

3. **VITESSE (SPEED)** : affiche la vitesse actuelle.

4. **DISTANCE** : affiche les distances entre le début et la fin de l'exercice.

5. **ODOMÈTRE (ODOMETER)** : Le moniteur affiche la distance totale accumulée. Une fois la pile réinstallée, la valeur revient à zéro.

6. **CALORIES** : Affiche les calories brûlées pendant l'exercice, du début à la fin.

7. **POULS (PULSE)** : mesure le rythme cardiaque de l'utilisateur. Appuyez sur le bouton pour passer à la fonction de pouls et tenez les deux capteurs de rythme cardiaque dans les deux mains pour mesurer le rythme cardiaque (l'ordinateur dispose également d'une fonction de rythme cardiaque Bluetooth. Veuillez porter une ceinture thoracique Bluetooth avant la mesure).

Remarque : Pendant le processus de mesure du pouls, en raison du blocage du contact, la valeur mesurée peut être supérieure au pouls virtuel pendant les 2 à 3 premières secondes, puis revenir à un niveau normal. La valeur mesurée ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

LES PARAMÈTRES DE L'ENTRAÎNEMENT CIBLÉ :

Cet ordinateur dispose de trois modes d'entraînement ciblés : temps, distance et calories (lorsque vous passez à la fonction cible, si le mot "SCAN" clignote à l'écran, vous devez appuyer à nouveau sur le bouton "MODE" pour faire disparaître le mot "SCAN" avant de procéder au réglage).

1. Mode d'entraînement avec objectif de temps : appuyez d'abord sur le bouton "MODE" pour passer à la fonction "TEMPS", puis appuyez sur le bouton "SET" pour régler le temps cible (appuyez sur le bouton "SET" et maintenez-le enfoncé pour accélérer le réglage). Lorsque le temps requis est atteint, relâchez le bouton. Commencez ensuite à utiliser l'appareil et l'écran commence à afficher un compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la fonction de temps clignote pour indiquer la fin de l'objectif d'entraînement. À ce moment-là, si vous continuez à vous entraîner, l'ordinateur commencera automatiquement à compter à rebours à partir de zéro.

2. Mode d'entraînement à la distance cible : appuyez d'abord sur le bouton "MODE" pour passer à la fonction "DIST", puis appuyez sur le bouton "SET" pour régler la distance cible (maintenez le bouton "SET" enfoncé pour accélérer le réglage). Lorsque la distance souhaitée est atteinte, relâchez le bouton. Commencez ensuite à utiliser l'appareil et l'écran commence à afficher un compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la fonction de distance clignote pour indiquer que l'objectif d'entraînement est atteint. À ce moment-là, si vous continuez à vous entraîner, l'ordinateur commencera automatiquement à compter à rebours à partir de zéro.

3. Mode d'entraînement ciblé CALORIE : appuyez d'abord sur le bouton "MODE" pour passer à la fonction "CAL", puis appuyez sur le bouton "SET" pour régler les calories ciblées (maintenez le bouton "SET" enfoncé pour accélérer le réglage). Lorsque les calories souhaitées sont atteintes, relâchez le bouton. Commencez ensuite à utiliser l'appareil et l'écran commence à afficher un compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la fonction calorie clignote pour indiquer que l'objectif d'entraînement est atteint. À ce moment-là, si vous continuez à vous entraîner, l'ordinateur commencera automatiquement à compter à partir de zéro.

Si vous souhaitez modifier les données cibles après le processus de réglage ou une fois celui-ci terminé, appuyez directement sur le bouton "RESET" pour effacer tous les réglages, puis réinitialisez-les conformément à la description précédente.

NOTE :

1. Si le symbole de la pile s'allume sur l'écran, remplacez les piles.
2. Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est reçu après 2 minutes.
3. Le moniteur s'alimente automatiquement lorsqu'il commence à exercer le signal du bouton-poussoir.
4. Lorsque vous arrêtez l'exercice pendant 4 secondes, l'écran arrête le calcul et un "STOP" s'affiche à l'écran. Lorsque vous commencez à faire de l'exercice, l'écran commence automatiquement à calculer et le "STOP" disparaît.

LES SPÉCIFICATIONS :

FONCTION	BALAYAGE	Toutes les 6 secondes
	TEMPS	0:00~99:59
	VITESSE	0.0~99.9 KM/H (MILE/H)
	DISTANCE	0.00~99.99 KM (MILE)
	ODOMÈTRE	0 ~ 9999 KM (MILE)
	CALORIES	0,0~999,9 CAL
	POULS	60~240 BPM
TYPE DE BATTERIE		2pcs de TAILLE -AA
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT		0°C ~ +40°C
TEMPÉRATURE D'ENTREPOSAGE		-10°C ~ +60°C

1. FONCTIONS BLUETOOTH :

1.1 Fréquence de fonctionnement : cet émetteur sans fil est un dispositif Bluetooth 5.0. Sa fréquence de fonctionnement est de 2,4 GHz.

1.2 Pour garantir la véracité et l'efficacité de l'enregistrement des données au niveau du téléphone portable, le transmetteur sans fil enregistre et envoie les données de l'utilisateur à l'application du téléphone portable uniquement lorsque l'ordinateur Bluetooth et le téléphone portable sont connectés. Connectez d'abord l'application à l'ordinateur Bluetooth avant de démarrer l'équipement sportif afin de garantir la véracité et l'efficacité des données enregistrées dans l'application du téléphone portable.

1.3 L'ordinateur passe en mode veille s'il ne reçoit aucun signal d'entrée pendant 2 minutes. En mode veille, l'ordinateur n'est pas disponible pour les téléphones portables. À ce moment-là, les utilisateurs doivent utiliser un équipement sportif ou appuyer sur un bouton pour réveiller l'ordinateur.

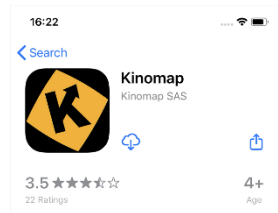
1.4 Lorsque l'ordinateur est connecté avec succès à l'application, l'ordinateur éteint l'écran et toutes les données sont affichées sur l'application.

1.5 Après avoir connecté l'application, si vous devez réutiliser l'ordinateur, vous devez quitter l'application et désactiver le Bluetooth du téléphone portable.

2. INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE L'APPAREIL : (NOTE : Les logiciels "KINOMAP" et "ZWIFT" seront mis à jour en temps réel, et ce processus d'utilisation n'est donné qu'à titre de référence).

2.1 Description de la connexion KINOMAP :

2.1.1 Recherchez "KINOMAP" dans le magasin d'applications mobiles pour télécharger l'application.

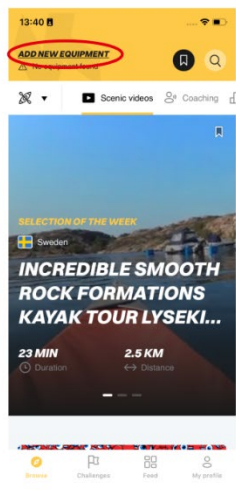


2.1.2 Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos informations personnelles. Activez le Bluetooth du téléphone portable pour vous assurer que l'ordinateur est sous tension et en état de réveil.

2.1.3 Ajouter un équipement sportifs comme suit :

1-Ajouter un nouvel équipement, 2-+, 3-vélo d'exercice, 4-FTMS, 5-Sélection du modèle, 6-Sélection de l'équipement

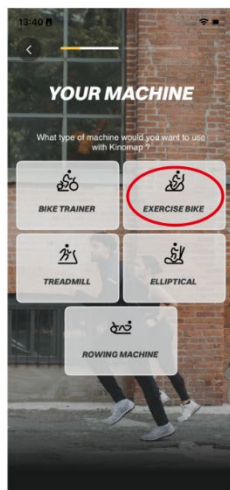
1. "ADD NEW EQUIPMENT"



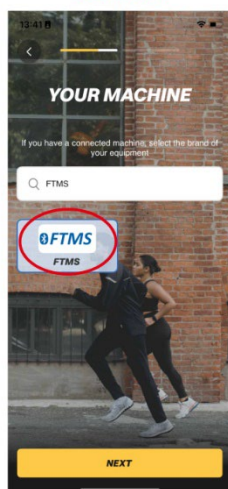
2. "+"



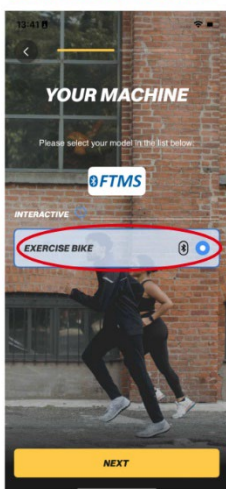
3. "EXERCISE BIKE"



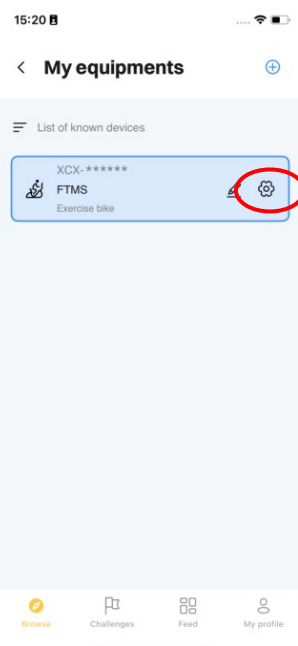
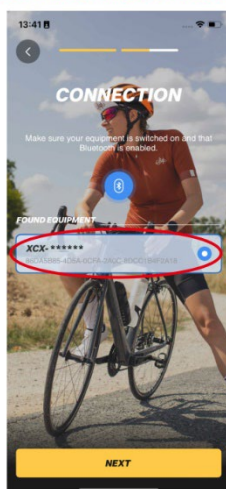
4. "FTMS"



5. "SELECT MODEL"



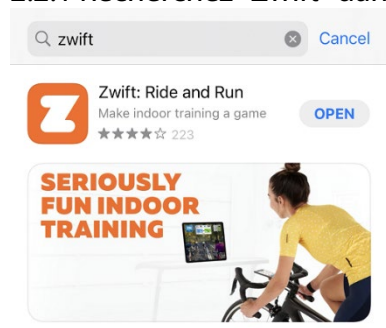
6. "SELECT EQUIPMENT"



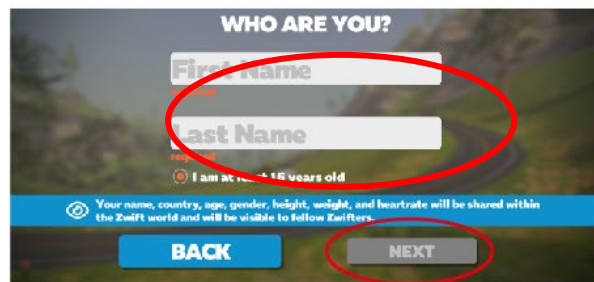
2.1.4 Ajoutez l'équipement nécessaire et commencez votre exercice !

2.2 Description de la connexion Zwift :

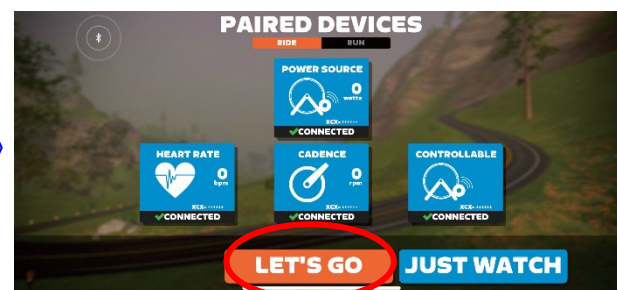
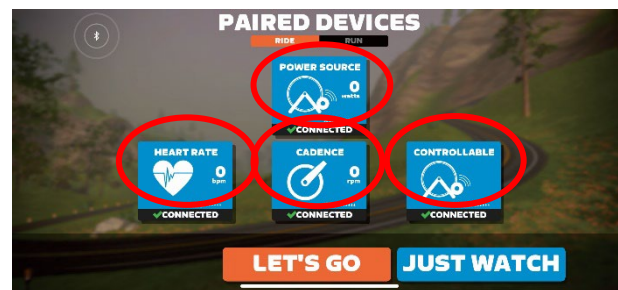
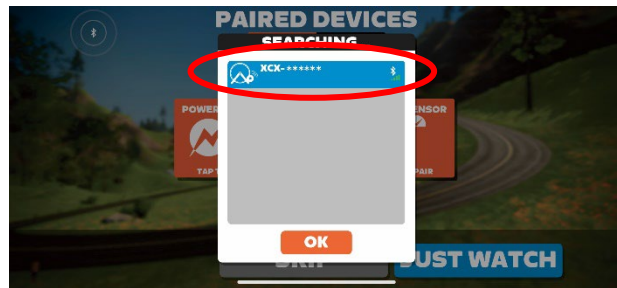
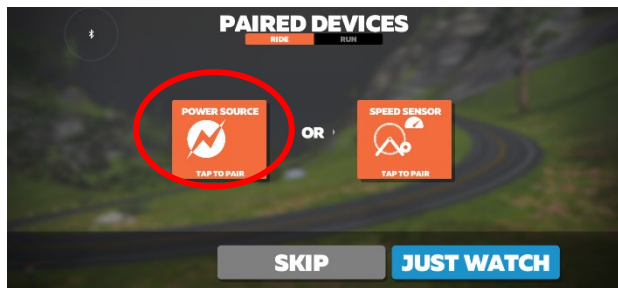
2.2.1 Recherchez "Zwift" dans le magasin d'applications mobiles pour télécharger l'application :



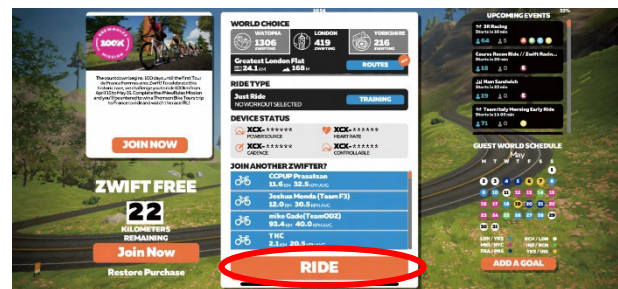
2.2.2 Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos informations personnelles. Activez le Bluetooth du téléphone portable pour vous assurer que l'ordinateur est sous tension et en état de réveil.



2.2.3 Connecter l'équipement sportif comme suit :



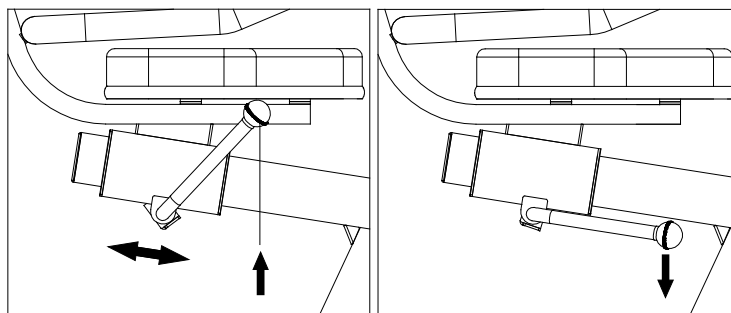
2.2.4 La connexion à l'appareil est terminée. Sélectionnez votre scène préférée pour commencer l'exercice !



RENSEIGNEMENTS À L'INTENTION DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

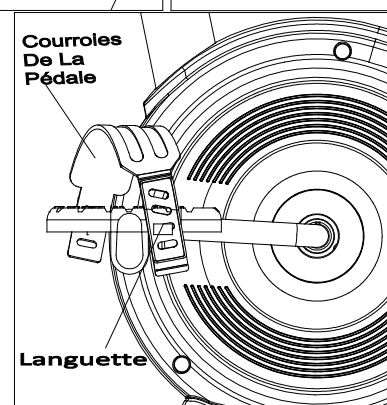
COMMENT AJUSTER LE SIÈGE

Le siège peut être ajusté vers l'avant ou vers l'arrière à la position qui vous convient. Pour ajuster le siège, tournez le levier de réglage vers le haut, glissez le siège à la position désirée et tournez le levier vers le bas.



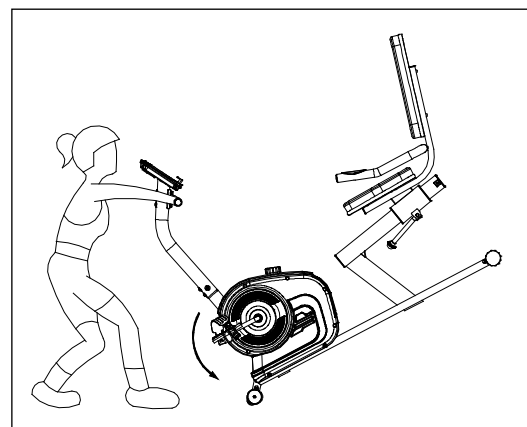
COMMENT AJUSTER LES COURROIES DES PÉDALES

Pour ajuster les courroies des pédales, tirez sur les extrémités des courroies des pédales pour les détacher des languettes. Ajustez les courroies à la position désirée et attachez les extrémités des courroies sur les languettes.



COMMENT DÉPLACER LE CYCLE EXERCISEUR

Pour déplacer le cycle exerciceur, saisissez les guidons avant et basculez doucement le cycle exerciceur jusqu'à ce qu'il puisse être déplacé sur les roues avant. Déplacez le cycle exerciceur à l'endroit désiré et descendez-le par terre.



ENTRETIEN GÉNÉRAL

La sécurité de ce produit est assurée seulement si des vérifications périodiques et régulières sont effectuées. La plupart des vérifications peuvent être effectuées une fois par semaine. Cependant, certaines vérifications devraient l'être avant chaque séance d'exercices. Elles sont énumérées ci-dessous.

Vérifications

- Vérifiez si les écrous de la selle sont serrés avant chaque séance d'exercices.
- Vérifiez si les pédales sont serrées puisqu'elles peuvent se desserrer après quelque temps.
- Vérifiez si les boulons des stabilisateurs sont serrés avant chaque séance d'exercices.
- Vérifiez si les guidons sont serrés avant chaque séance d'exercices et serrez-les s'il y a lieu.
- Si une pièce est défectueuse, remplacez-la immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.

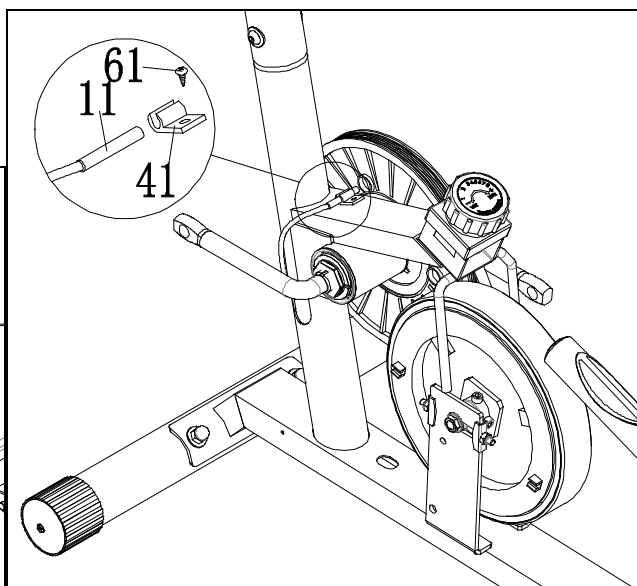
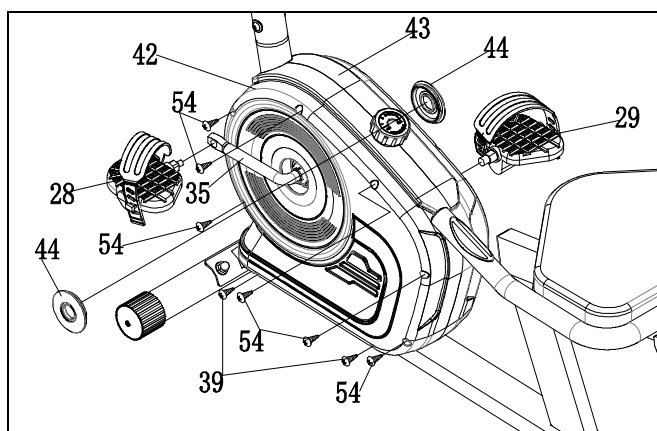
Nettoyage

Presque toutes les surfaces sont lavables. Un chiffon humide est suffisant pour nettoyer la plupart des surfaces de cet appareil. Faites attention de ne pas faire couler de l'eau sur l'ordinateur. Un savon liquide doux peut être ajouté à l'eau s'il y a lieu.

COMMENT AJUSTER LE COMMUTATEUR À LAMES

Si la console n'affiche pas les réactions appropriées, le commutateur à lames doit être ajusté en suivant la procédure ci-dessous.

1. Enlevez le garde-chaîne (42 et 43).
2. Enlevez la pédale gauche (28) de la manivelle (35).
3. Enlevez les housses de la manivelle (44) du garde-chaîne (42 et 43).
4. Enlevez les deux vis autotaraudeuses 1 (39) de chaque côté du garde-chaîne (42 et 43).
5. Enlevez les six autres vis autotaraudeuses ST4.2 x 20L (54) du Garde-chaîne.
6. Tenez la partie arrière du garde-chaîne (42 et 43) et tirez-le légèrement jusqu'à ce qu'il puisse être levé des extrémités de la manivelle (35). Ne démontez pas complètement le garde-chaîne dans la partie supérieure pour ne pas l'endommager.
7. Localisez le fil du capteur (11). Tournez la poulie jusqu'à ce que l'aimant soit aligné avec le commutateur à lames. Glissez légèrement le commutateur à lames sur vous en l'éloignant de l'aimant. Assurez-vous que l'aimant ne touche pas au commutateur à lames. Serrez de nouveau la vis (61). Tournez la poulie quelque peu. Répétez cette opération jusqu'à ce que la console affiche la réaction appropriée.
8. Lorsque le commutateur à lames est ajusté correctement, attachez de nouveau le garde-chaîne et les housses de la manivelle.



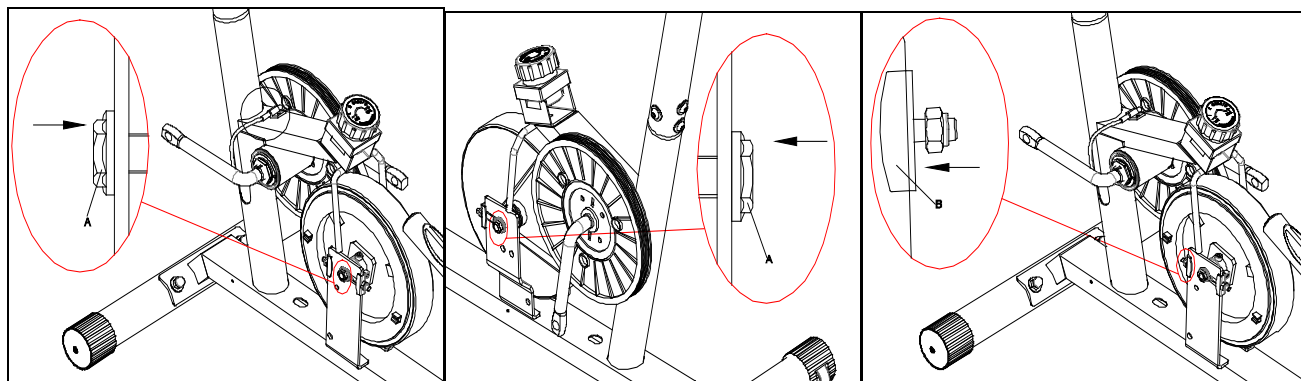
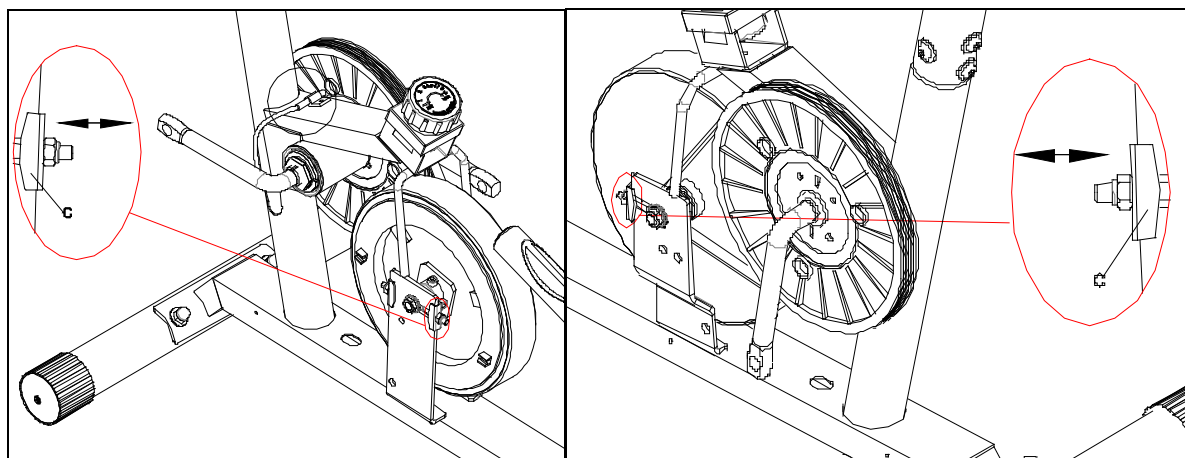
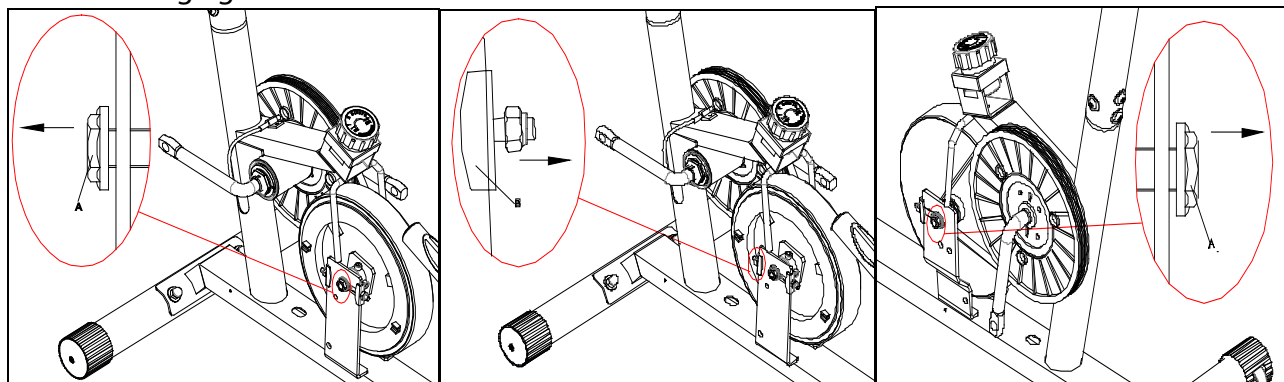
COMMENT AJUSTER LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT

Si les pédales glissent lorsque vous pédalez, même lorsque la résistance est ajustée à son niveau le plus élevé, la courroie d'entraînement doit être ajustée de la façon suivante.

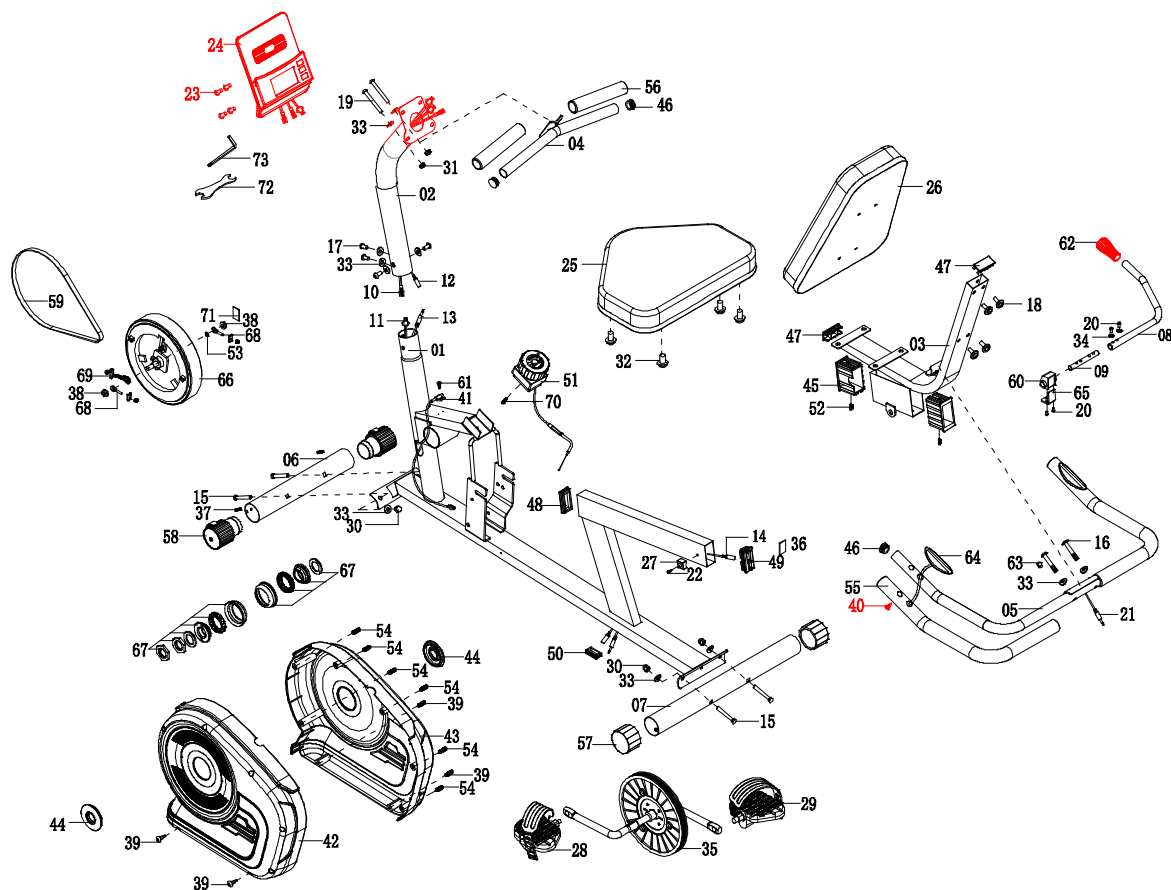
Enlevez d'abord le garde-chaîne (42 et 43).

Desserrer les deux écrous (A) et les boulons de réglage à œil (B).

Vous devez desserrer les deux écrous de la bride (A). L'écrou de gauche doit être tourné dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et l'écrou de droite dans le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, en allant vers l'avant du volant (roue magnétique), tournez les deux boulons de réglage à œil (C) soit dans le sens des aiguilles d'une montre ou du sens contraire du même nombre de tours jusqu'à ce que la courroie ait la tension appropriée. Serrez les deux écrous (A) et les boulons de réglage à œil (B) une fois le réglage terminé.



PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTY
01	4813001	Cadre principal	1
02	4813002	Potence des guidons	1
03	4813003	Tige du siège	1
04	4813004	Guidons avant	1
05	4813005	Guidons arrière	1
06	4813006	Stabilisateur avant	1
07	4813007	Stabilisateur arrière	1
08	4813008	Levier de réglage	1
09	4813009	Arbre de couplage	1
10	4813010	Fil d'extension du capteur	1
11	4813011	Fil du capteur	1
12	4813012	Fil d'extension avant du pouls manuel	1
13	4813013	Fil d'extension central du pouls manuel	1
14	4813014	Fil d'extension arrière du pouls manuel	1
15	4813015	Boulon mécanique M8 x 60L	4
16	4813016	Vis creuse à six pans M8 x 40L	2
17	4813017	Vis creuse à six pans M8 x 15L	4
18	4813018	Vis combinée 1	4
19	4813019	Vis creuse à six pans M8 x 65L	2
20	4813020	Vis creuse à six pans M6 x 20L	4
21	4813021	Fil du pouls manuel	1
22	4813022	Vis M4 x 10L	1
23	4813023	Vis M5 x 10L	4
24	4813024	Ordinateur	1
25	4813025	Coussin du siège	1
26	4813026	Matelas dorsal	1
27	4813027	Limiteur	1
28	4813028	Pédale gauche	1
29	4813029	Pédale droite	1
30	4813030	Écrou borgne à calotte M8	4
31	4813031	Écrou en nylon M8	2
32	4813032	Vis combinée 2	4
33	4813033	Rondelle courbée ø8.5 x ø20	12
34	4813034	Rondelle ordinaire ø6.5 x ø13	2
35	4813035	Manivelle avec roue de courroie	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTY
36	4813036	Autocollant	1
37	4813037	Vis autotaraudeuse ST4.2 x 12L	2
38	4813038	Écrou à bride M10	2
39	4813039	Vis autotaraudeuse1 ST4.2 x 20L	4
40	4813040	Vis combinée 3	2
41	4813041	Support du capteur	1
42	4813042	Garde-chaîne gauche	1
43	4813043	Garde-chaîne droit	1
44	4813044	Housse de manivelle	2
45	4813045	Embout □40 x 80	2
46	4813046	Embout de guidon	4
47	4813047	Embout □23.5 x 53.5	2
48	4813048	Embout 1 □30 x 60	1
49	4813049	Embout 4 □30 x 60	1
50	4813050	Embout □25 x 50	1
51	4813051	Bouton de tension avec câble supérieur de tension	1
52	4813052	Vis autotaraudeuse ST4.2 x 8L	2
53	4813053	Rondelle ordinaire φ10.2xφ20	1
54	4813054	Vis autotaraudeuse2 ST4.2 x 20L	6
55	4813055	Poignée en mousse pour guidons arrière	2
56	4813056	Poignée en mousse pour guidons avant	2
57	4813057	Embout pour stabilisateur arrière	2
58	4813058	Embout pour stabilisateur avant	2
59	4813059	Courroie	1
60	4813060	Patin de frein	1
61	4813061	Vis autotaraudeuse ST3.2 x 12L	1
62	4813062	Embout pour levier de réglage	1
63	4813063	Oeillet	1
64	4813064	Capteur du pouls manuel	2
65	4813065	Support de réglage	1
66	4813066	Volant avec l'assemblage de l'aimant	1
67	4813067	Ensemble BB	1
68	4813068	Boulon de réglage 1	2
69	4813069	Boulon de réglage 2	1
70	4813070	Vis M5 x 12L	1
71	4813071	Coussinet EVA	1
72	4813072	Clé polygonale	1
73	4813073	Clé allen	1

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Pas d'affichage sur l'ordinateur	Les piles ne sont pas installées.	Installez les piles correctement dans l'ordinateur.
	L'ordinateur est défectueux.	Remplacez l'ordinateur.
Pas d'affichage de vitesse ou de distance sur l'ordinateur	Le fil du capteur n'est pas connecté.	Assurez-vous que les fils du capteur et de l'ordinateur sont bien connectés à l'arrière de l'ordinateur.
	Le fil du capteur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le fil du capteur.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Pas de tension	La roue magnétique ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez la roue magnétique.
	Le bouton de tension est défectueux.	Remplacez le bouton de tension.
Pas d'affichage de la fréquence cardiaque	Le fil du pouls manuel n'est pas connecté.	Branchez convenablement les fils ensemble.
	Le pouls manuel est défectueux.	Remplacez la prise du pouls manuel.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Broyage	Les coussinets de la manivelle sont défectueux.	Remplacez les coussinets de la manivelle.
	La poulie de tension est défectueuse.	Remplacez la poulie de tension.
	Le volant est défectueux.	Remplacez le volant.
Grincement	La courroie en V glisse.	Ajustez la courroie en V.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter :

- une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire (coeur et artères/veines) et respiratoire;
- une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composante.

La force est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

L'endurance musculaire est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir, en marchant, un trajet continu de 10 kilomètres.

La flexibilité est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaires.

L'endurance du système cardiovasculaire est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobie d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

L'adjectif anaérobie signifie sans oxygène. Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

Seuil d'entraînement

Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve

Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent. Il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité

Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée.

Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

Si vous cessez les exercices ou si vous ne les faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices de réchauffement

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.

Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercices de récupération

Les exercices de récupération a pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'il ne retourne pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement, ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à

70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre cœur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80 % de son maximum.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont à une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

Musculation

La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe

fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation

Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez davantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

Douleurs musculaires

Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et disparaîtront en quelques jours.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

Vêtements

Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous boirez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de porter des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos

Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

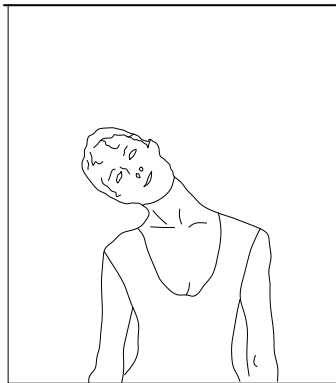
La période de repos nécessaire entre l'entraînement musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautillerment. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

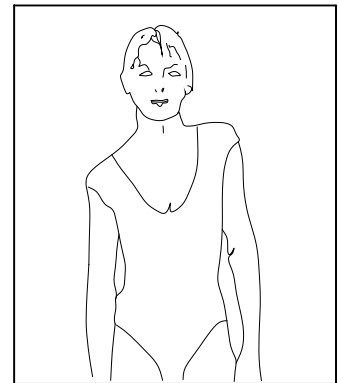
Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



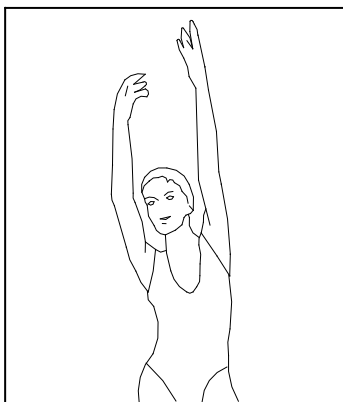
Haussement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille une fois. Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



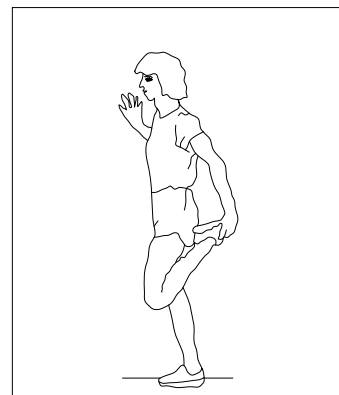
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et continuer de les élever jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de la tête. Levez le bras droit une fois aussi haut que possible. Concentrez sur l'étirement du côté droit. Répétez l'exercice avec le bras gauche.



Étirement des quadriceps

Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.



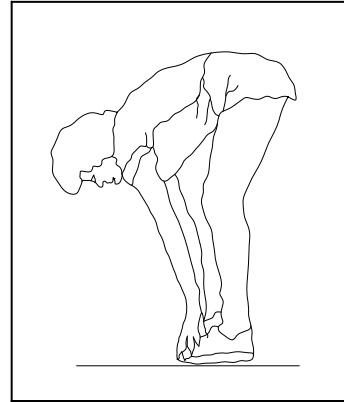
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



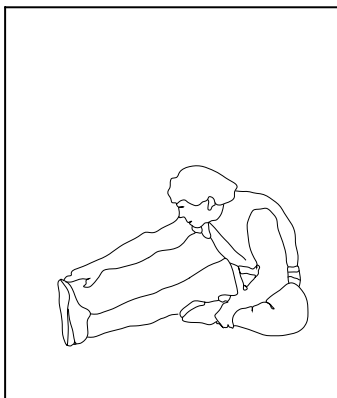
Flexion avant

Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



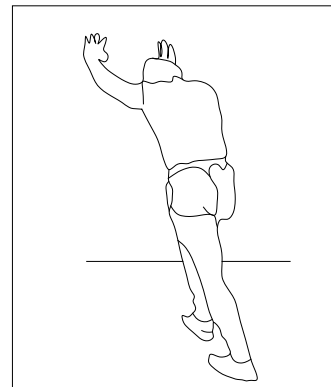
Étirement des tendons du jarret

En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.



Étirement des mollets / tendons d'Achille

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur la sol. Ensuite, pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.



GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces de ce cycle exerciseur pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, tel que déterminé par le 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. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Garantie limitée

Cadre

Garantie d'un an

Pièces

Garantie d'un an

Le consommateur est responsable des items suivants :

1. L'enregistrement de garantie peut être complété en ligne: Aller à www.dyaco.ca/garantie.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.
2. Le cycle exerciseur doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. Le cycle exerciseur doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil.
4. Les dommages au revêtement du cycle exerciseur au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
5. L'entretien régulier du cycle exerciseur tel que mentionné dans ce guide.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.
Note : Puisque certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Dyaco Canada Inc.; l'usage de pièces autres que les pièces originales de Dyaco Canada Inc.; les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, l'usage inapproprié, l'entretien inapproprié, l'alimentation électrique inappropriée ou les actes de la nature.
3. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
4. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
5. Les produits dont l'enregistrement de la garantie ne se trouvent pas dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.
6. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES CONCESSIONNAIRES ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
7. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre concessionnaire local ou Dyaco Canada pour les détails.

Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.

1. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.
2. Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à :

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

Les caractéristiques et les spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont sujettes à changer sans préavis. Toutes les garanties sont offertes par Dyaco Canada Inc.

dyaco

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

SPIRIT

spiritfitness.ca

**X TERRA
FITNESS**

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

agio.
life begins
outdoors.
agiocanada.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

Cikada

cikada.ca

**TRAINOR
SPORTS**
trainorsports.ca

Pour recevoir plus d'information veuillez contacter Dyaco Canada Inc.,
Tél. : 1-888-707-1880 | rue 5955 Don Murie, Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. dyaco.ca