MANUEL D'UTILISATION

Nº DE MODÈLE

16204680890

R89

- **Assemblage**
- **Fonctionnement**
- **Dépannage**
- **Pièces**
- **Garantie**

ATTENTION :
Vous devez lire et comprendre ce manuel d'utilisation avant de mettre l'appareil en service.
Conservez ce manuel pour
pouvoir vous y référer ultérieurement.
Numéro de série

_____

Notez le numéro de série dans l'espace ci-dessus à des fins de référence. Le numéro de série se trouve sur la partie inférieure avant du vélo horizontal

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité importantes 3

Instructions électriques importantes..... 5

Consignes d'utilisation importantes..... 5

Instructions d’assemblage..... 7

À propos de votre appareil et de l'utilisation de l'appli XTERRA+ 12

Fonctionnement de votre console 13

Utilisation d’un capteur de fréquence cardiaque..... 22

Entretien général 23

Schéma en vue éclatée 24

Liste des pièces 25

Garantie limitée du fabricant..... 34

ATTENTION

CE VÉLO D'ENTRAÎNEMENT EST DESTINÉ **EXCLUSIVEMENT** À **UN USAGE DOMESTIQUE** ET EST GARANTI POUR CETTE UTILISATION. TOUTE AUTRE UTILISATION **ANNULE** LA PRÉSENTE GARANTIE DANS SON INTÉGRALITÉ.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le XTERRA R89. Nous sommes très fiers de fabriquer ce produit de qualité et espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'entraînement de qualité pour vous sentir mieux, avoir une meilleure apparence et profiter pleinement de la vie. Il est prouvé qu'un programme d'entraînement régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos modes de vie trépidants limitent le temps et les occasions que nous avons de faire de l'exercice. L'XTERRA R89 offre un moyen pratique et simple de vous lancer dans la remise en forme et d'adopter un mode de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre votre lecture, veuillez examiner le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces qui y sont identifiées.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'XTERRA R89. Bien que Dyaco Canada Inc. fabrique ses produits avec les meilleurs matériaux et applique les normes les plus strictes en matière de fabrication et de contrôle qualité, il peut parfois arriver que des pièces manquent ou que certaines ne soient pas de la bonne taille. Si vous avez des questions ou rencontrez des problèmes concernant les pièces fournies avec votre XTERRA R89, veuillez ne pas renvoyer le produit. Contactez-nous **D'ABORD !** Si une pièce manque ou est défectueuse, appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880. Notre service à la clientèle est à votre disposition du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 (heure de l'Est). Veillez à avoir le nom et le numéro de modèle du produit à portée de main lorsque vous nous contactez.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'équipements électriques, il convient de toujours respecter les précautions élémentaires, notamment les suivantes :

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

DANGER - Pour réduire le risque de choc électrique : débranchez toujours cet équipement de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.

AVERTISSEMENT - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessures corporelles, installez le vélo horizontal sur une surface plane et horizontale, à proximité d'une prise de courant de 115 volts, 15 ampères, avec mise à la terre, sur laquelle seul le vélo horizontal doit être branché.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE SAUF SI ELLE EST DE TYPE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, ET NE COMPORTE QU'UNE SEULE PRISE À SON EXTRÉMITÉ :

- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé, ainsi qu'avant de monter ou de démonter des pièces.
- Ne l'utilisez pas sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou aient reçu des instructions concernant l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Utilisez cet appareil uniquement pour l’usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce manuel. N’utilisez pas d’accessoires non recommandés par le fabricant.
- N’utilisez jamais cet appareil si son cordon d’alimentation ou ses fiches sont endommagés, s’il ne fonctionne pas correctement, s’il est tombé ou a été endommagé, ou s’il est tombé dans l’eau. Renvoyez l’appareil à un centre de service après-vente pour qu’il soit examiné et réparé.
- Ne transportez pas cet équipement par son cordon d’alimentation et n’utilisez pas ce dernier comme poignée.
- Éloignez le cordon des surfaces chaudes.
- N’utilisez jamais l’appareil si ses ouvertures d’aération sont obstruées. Veillez à ce que les ouvertures d’aération soient exemptes de peluches, de cheveux et autres débris similaires.
- Ne laissez jamais tomber d’objet dans une ouverture et n’y insérez aucun objet.
- Ne l’utilisez pas à l’extérieur.
- Ne l’utilisez pas dans des lieux où des produits en aérosol (spray) sont utilisés ou où de l’oxygène est administré.
- Branchez cet appareil uniquement sur une prise correctement mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.
- L'appareil est destiné à un usage domestique.
- Pour le débrancher, placez toutes les commandes en position « arrêt », puis retirez la fiche de la prise.
- N’utilisez pas l’appareil sur un tapis à poils longs, moelleux ou épais. Cela pourrait endommager à la fois le tapis et l’appareil.
- Avant de commencer ce programme d’exercices ou tout autre programme, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles souffrant de problèmes de santé préexistants.
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.

- Les capteurs de fréquence cardiaque ne sont pas des dispositifs médicaux. Divers facteurs, notamment les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des mesures de fréquence cardiaque. Les capteurs de fréquence cardiaque sont uniquement destinés à servir d'aide à l'entraînement pour déterminer les tendances générales de la fréquence cardiaque.
- N'essayez pas d'utiliser votre appareil à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Portez des chaussures adaptées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne sont pas adaptés à l'utilisation de votre appareil. Il est recommandé de porter des chaussures de sport de qualité pour éviter la fatigue des jambes.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par, sur ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou en situation de handicap.
- Tenez les enfants de moins de 13 ans à l'écart de cet appareil.
- **Le vélo horizontal n'est pas un dispositif médical.**

AVERTISSEMENT : avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles souffrant de problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement d'exercice. Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessures corporelles ou de dommages matériels subis par ou liés à l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS – PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

INSTRUCTIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

AVERTISSEMENT !
Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne passe pas à proximité des pièces mobiles de l'appareil, y compris les roulettes de transport.

Ne retirez **JAMAIS** un capot sans avoir préalablement débranché l'alimentation en courant continu. Si la tension varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances de votre appareil peuvent être affectées. De telles conditions ne sont pas couvertes par votre garantie. Si vous soupçonnez que la tension est faible, contactez votre fournisseur d'électricité local ou un électricien agréé pour effectuer les tests appropriés.
N'exposez **JAMAIS** cet appareil à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour une utilisation en extérieur, à proximité d'une piscine ou d'un spa, ni dans tout autre environnement à forte humidité. La plage de température de fonctionnement est comprise entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et le taux d'humidité ne doit pas dépasser 95 % sans condensation (aucune goutte d'eau ne doit se former sur les surfaces).

Idéalement, l'appareil devrait être le seul appareil branché sur le circuit. Nos appareils sont équipés de parasurtenseurs intégrés afin d'éviter les déclenchements intempestifs. Nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI/GFCI avec nos produits. Les marques que nous avons testées sont Eaton (série Cutler Hammer), Leviton (Smart Lock Pro) et Schneider Electric (série Canadian Home). Lors de nos tests, ces disjoncteurs ne se sont pas déclenchés lorsqu'ils étaient connectés à nos appareils, à condition qu'aucun autre appareil ne soit branché sur le même circuit.

CONSIGNES D'UTILISATION IMPORTANTES

- N'utilisez **JAMAIS** cet appareil sans avoir lu et parfaitement compris les conséquences de toute modification de fonctionnement que vous demandez à l'ordinateur.
- N'utilisez **JAMAIS** votre appareil pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans le réseau électrique de votre domicile et endommager les composants de l'appareil. Par mesure de précaution, débranchez l'appareil pendant un orage électrique.
- Sachez que les changements de résistance ne se produisent pas instantanément. Réglez le niveau de résistance souhaité sur la console de l'ordinateur, puis relâchez la touche de réglage. L'ordinateur exécutera la commande progressivement.
- Faites preuve de prudence si vous pratiquez d'autres activités tout en pédalant sur votre vélo horizontal, telles que regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre, ce qui pourrait entraîner des blessures graves.
- N'exercez pas de pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une légère pression du doigt.

REMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous a été apposé sur le vélo. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez appeler notre service clientèle au numéro sans frais 1-888-707-1880 pour commander un autocollant de remplacement.

Autocollant du numéro de série

⚠ WARNING / AVERTISSEMENT

XTERRA
Model/Modèle#:[illegible] (PR:[illegible])
Serial#/Numéro de série:
[illegible]

For consumer use.
Max user weight limit
300lbs.(136kgs)

CAUTION:SMALL CHILDREN
AND PERSONS PHYSICALLY
HANDICAPPED SHOULD NOT
USE ANY EXERCISE
EQUIPMENT WITHOUT A
QUALIFIED PERSON IN
ATTENDANCE.
WARNING:KEEP CHILDREN
AWAY FROM THE CYCLE
KEEP BODY AND CLOTHING FREE
AND CLEAR OF ALL MOVING PARTS
THE POSSIBILITY OF
SERIOUS INJURIES OR DEATH IF
CAUTION IS NOT USED.
READ ALL WARNINGS AND
INSTRUCTIONS PRIOR TO USE.
REPLACE LABEL IF DAMAGED,
ILLEGIBLE OR REMOVED.

MADE IN TAIWAN

Usage à des fins
personnelles
poids maximum de l'utilisateur
300lbs (136kgs)

ATTENTION:
LES ENFANTS
ET LES PERSONNES AYANT
UN HANDICAP PHYSIQUE
NE DOIVENT UTILISER
AUCUN APPAREIL D'EXERCICE
SANS LA SURVEILLANCE D'UNE
PERSONNE QUALIFIÉE.
AVERTISSEMENT:
GARDER LES ENFANTS À L'ÉCART DU CYCLE.
GARDER LE CORPS ET LES VÊTEMENTS
ÉLOIGNÉS DE TOUTE PIÈCE MOBILE.
LE DÉFAUT DE VIGILANCE DANS L'UTILISATION
DE CET APPAPREIL POURRAIT ENTRAÎNER
DE GRAVES BLESSURES ET MÊME LA MORT.
LIRE TOUS LES AVERTISSEMENTS ET TOUTES
LES DIRECTIVES AVANT UTILISATION.
REMPLACER TOUTE ÉTIQUETTE
ENDOMMAGÉE, ILLISIBLE
OU MANQUANTE.

FABRIQUÉ À TAIWAN

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

Customer Service
Service à la clientèle
1-888-707-1880

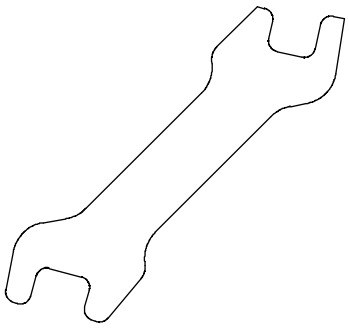
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

!!ATTENTION : INSTRUCTIONS IMPORTANTES POUR LE DÉBALLAGE.

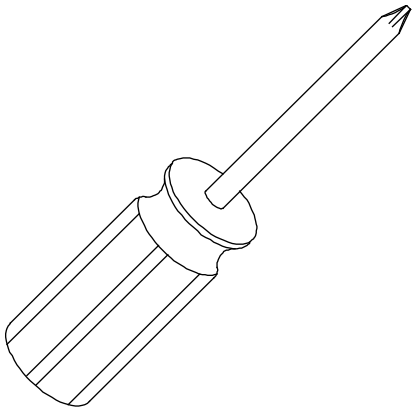
VEUILLEZ LIRE CES INSTRUCTIONS AVANT DE DÉBALER VOTRE VÉLO HORIZONTAL !!

1. À l'aide d'un couteau (couteau à carton), coupez les sangles qui entourent le carton. Glissez la main sous le bord inférieur du carton et tirez-le pour le séparer du carton situé en dessous, en retirant les agrafes qui les relient. Soulevez le carton pour le retirer de l'appareil et déballer celui-ci.
2. Retirez avec précaution toutes les pièces du carton et vérifiez qu'elles ne sont pas endommagées et qu'il ne manque aucune pièce. Si vous constatez que des pièces sont endommagées ou manquantes, contactez immédiatement votre détaillant.
3. Repérez le sac contenant les pièces de ferrure. Les pièces de ferrure sont réparties en quatre étapes. Commencez par retirer les outils. Retirez les pièces de ferrure de chaque étape au fur et à mesure, afin d'éviter toute confusion. Les numéros figurant entre parenthèses (**#**) dans les instructions correspondent aux références des pièces indiquées sur le schéma d'assemblage, à titre de référence.

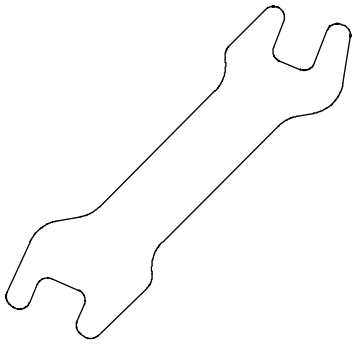
OUTILS D'ASSEMBLAGE



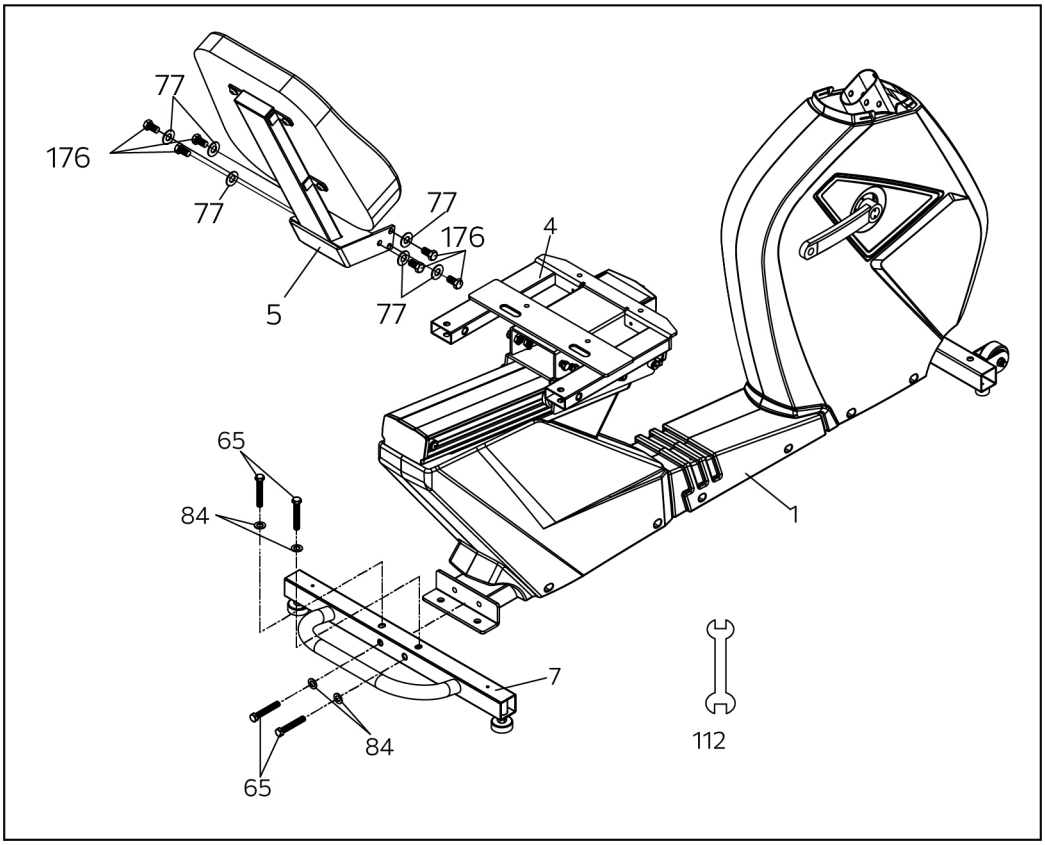
#112. Clé de 12/14 mm (1 pièce)



#114. Tournevis cruciforme (1 pièce)



Nº 132. Clé de 14/15 mm (1 pièce)

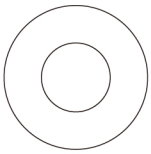


ÉTAPE 1 :

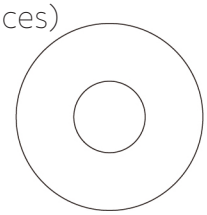
1. Fixez le stabilisateur arrière (**7**) sur le cadre principal (**1**) à l'aide de quatre boulons à tête hexagonale (**65**) et quatre rondelles plates (**84**) à l'aide de la clé de 12/14 mm (**112**).
2. Fixez le support du dossier de siège (**5**) sur le chariot du siège (**4**) à l'aide de six boulons à tête hexagonale (**176**) et de six rondelles plates (**77**) en utilisant la clé de 12/14 mm (**112**).

MATÉRIEL

Nº 65. Boulon à tête hexagonale 3/8" x 2-1/4" (4 pièces)

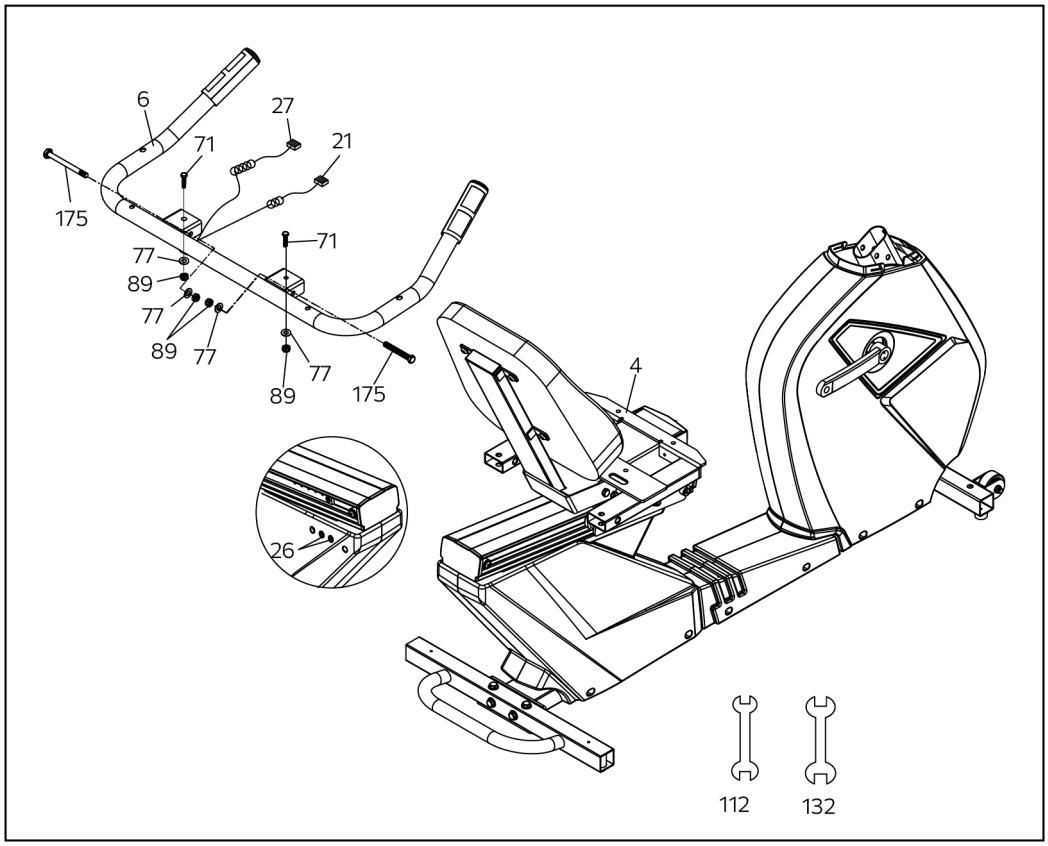


Nº 77. Rondelle plate 3/8" x 19 mm x 1,5T (6 pièces)



Nº 84. Rondelle plate 3/8" x 25 mm x 2T (4 pièces)

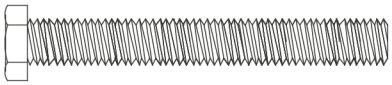
Nº 176. Boulon à tête hexagonale 3/8" x 3/4" (6 pièces)



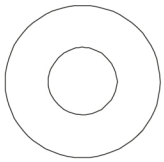
ÉTAPE 2 :

1. Installez la barre de guidon du siège (**6**) sur le chariot du siège (**4**) à l'aide de deux boulons à tête hexagonale (**71**), de deux boulons à tête hexagonale (**175**), de quatre rondelles plates (**77**) et de quatre écrous Nyloc (**89**), en utilisant la clé de 12/14 mm (**112**) et la clé de 14/15 mm (**132**).
2. Branchez les deux câbles d'impulsion manuels (**21**) et (**27**) dans les deux ports arrière (**26**) situés sur le capot arrière gauche, juste sous le siège.

MATÉRIEL

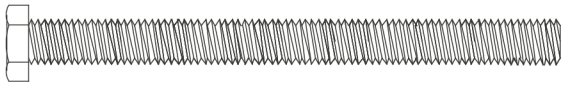


Nº 71. Boulon à tête hexagonale 3/8" x 1-3/4" (2 pièces)

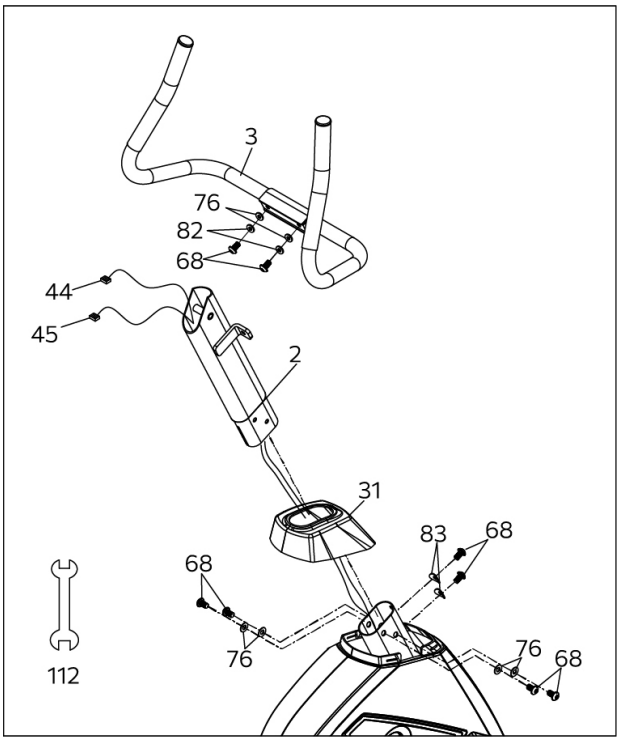


Nº 77. Rondelle plate 3/8" x 19 mm x 1,5 (4 pièces)

Nº 89. Écrou Nylon 3/8" x 7T (4 pièces)



Nº 175. Boulon à tête hexagonale de 3/8" x 2-3/4" (2 pièces)

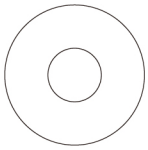


ÉTAPE 3 :

1. Installez la housse de mât de la console (**31**) sur le mât de la console (**2**). Assurez-vous que la housse en plastique est correctement orientée.
2. Faites passer l'attache torsadée reliée au câble de l'ordinateur (**44**) et au câble d'impulsion manuelle (**45**) par le bas du tube du mât de la console (**2**) et faites-la ressortir par l'ouverture située en haut.
3. Installez le tube du mât de la console (**2**) dans le tube de réception (tirez doucement vers le haut sur les extrémités des câbles pour éviter de les pincer, car cela pourrait endommager les composants électroniques) du cadre principal (**1**) à l'aide de six boulons à tête hexagonale (**68**), quatre rondelles plates (**76**) sur les côtés du tube et deux rondelles courbées (**83**) à l'avant du tube à l'aide de la clé de 12/14 mm (**112**).
4. Retirez le coussin en polystyrène blanc (installé en usine pour empêcher les boulons de tomber accidentellement à l'intérieur du vélo).
5. Retirez l'attache en plastique située au centre du guidon (**3**). Fixez l'ensemble du guidon (**3**) sur le mât de la console (**2**) à l'aide de deux boulons à tête hexagonale (**68**), de deux rondelles plates (**76**) et de deux rondelles fendues (**82**), en utilisant la clé de 12/14 mm (**112**).

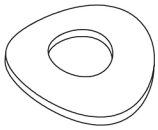
MATÉRIEL

Nº 68. Boulon à tête hexagonale de 5/16" x 5/8"

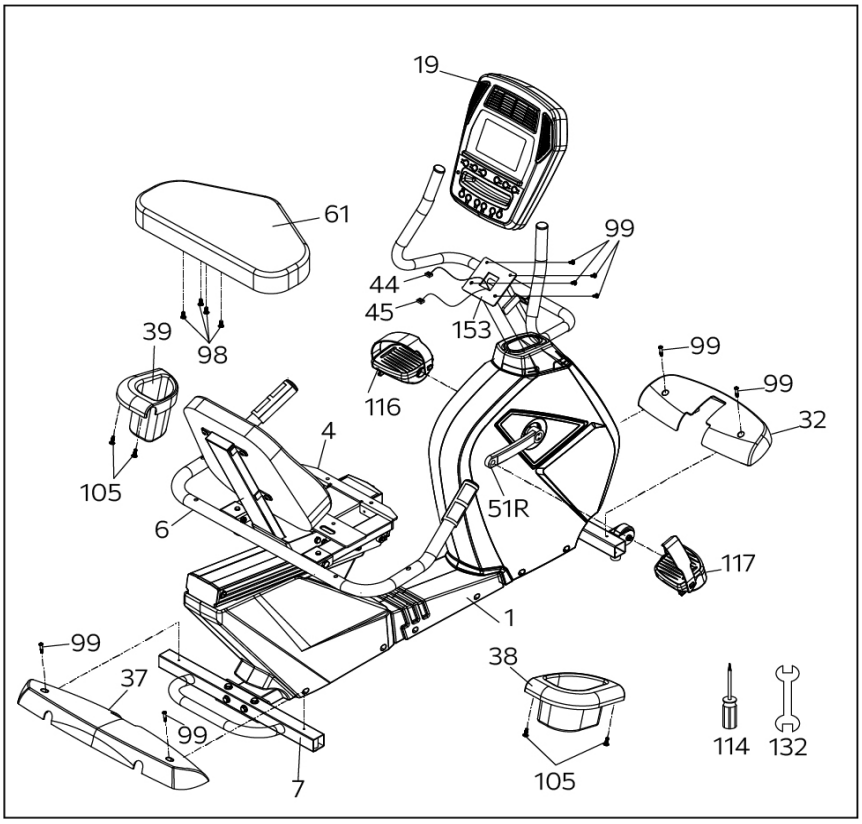


Nº 76. 5/16" x 18 mm x 1,5T Rondelle plate (6 pièces)

Nº 82. 5/16" x 1,5T Rondelle fendue (2 pièces)



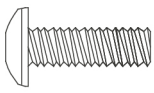
Nº 83. 5/16" x 19 mm x 1,5T Rondelle courbée (2 pièces)



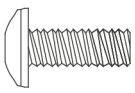
ÉTAPE 4 :

1. Installez le siège (**61**) sur le chariot de siège (**4**) à l'aide des quatre vis à tête cruciforme (**98**) et du tournevis cruciforme (**114**).
2. Installez le couvercle du stabilisateur avant (**32**) et le couvercle du stabilisateur arrière (**37**) sur le cadre principal (**1**) à l'aide de quatre vis à tête cruciforme (**99**) et du tournevis cruciforme (**114**).
3. Branchez le câble de l'ordinateur (**44**) et le câble du capteur de pouls manuel (**45**) dans le connecteur situé à l'arrière de l'ensemble console (**19**). Fixez la console sur la plaque de montage à l'aide de quatre vis cruciformes (**99**) et du tournevis cruciforme (**114**). Veillez à ne pas coincer les câbles entre la console et la plaque de montage. Cela pourrait provoquer un court-circuit et endommager les composants électroniques.
4. Installez les porte-bouteilles (**39 à gauche**, **38 à droite**) sur les côtés gauche et droit de la barre de guidon du siège (**6**) à l'aide de quatre vis à tôle (**105**) et d'un tournevis cruciforme (**114**).
5. Installez les pédales (**116 G, 117 D**) sur les manivelles à l'aide de la clé de 14/15 mm (**132**). N'oubliez pas que la pédale (**116 G**) possède un filetage inversé et doit donc être vissée dans la manivelle dans le sens inverse de la rotation des filetages à droite. La lettre « L » est gravée à l'extrémité de la tige filetée de la pédale gauche et la lettre « R » sur celle de droite. Veillez à serrer les pédales aussi fermement que possible. Il peut être nécessaire de resserrer les pédales si vous remarquez un bruit sourd lorsque vous pédalez. Un cliquetis ou un bruit sourd pendant le pédalage est généralement dû à des pédales mal serrées.

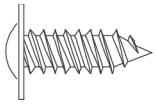
MATÉRIEL



Nº 98. M6 x 15 mm
Vis à tête cruciforme
(4 pièces)



Nº 99. M5 x 12 mm
Vis à tête cruciforme
(8 pièces)



Nº 105. Ø 4 x 16 mm
Vis à tôle (4 pièces)

Application XTERRA XF Connect compatible avec certains appareils Apple et Android

Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement, votre nouvel appareil d'exercice est équipé d'un module Bluetooth® qui lui permet de communiquer avec certains téléphones ou tablettes via l'application XF Connect.
Il vous suffit de télécharger gratuitement l'application XF Connect depuis l'App Store ou Google Play, puis de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre appareil d'exercice.
Vous pouvez appuyer sur le bouton AFFICHAGE « DISPLAY » de l'application pour afficher les données de votre séance d'entraînement en cours. Une fois votre séance terminée, appuyez sur TERMINER « FINISH » dans l'application pour enregistrer les données de votre entraînement.
L'application XF Connect vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux services de conditionnement en ligne que nous proposons : Apple Health, Strava, Map My Fitness, Health Connect, et bien d'autres à venir.

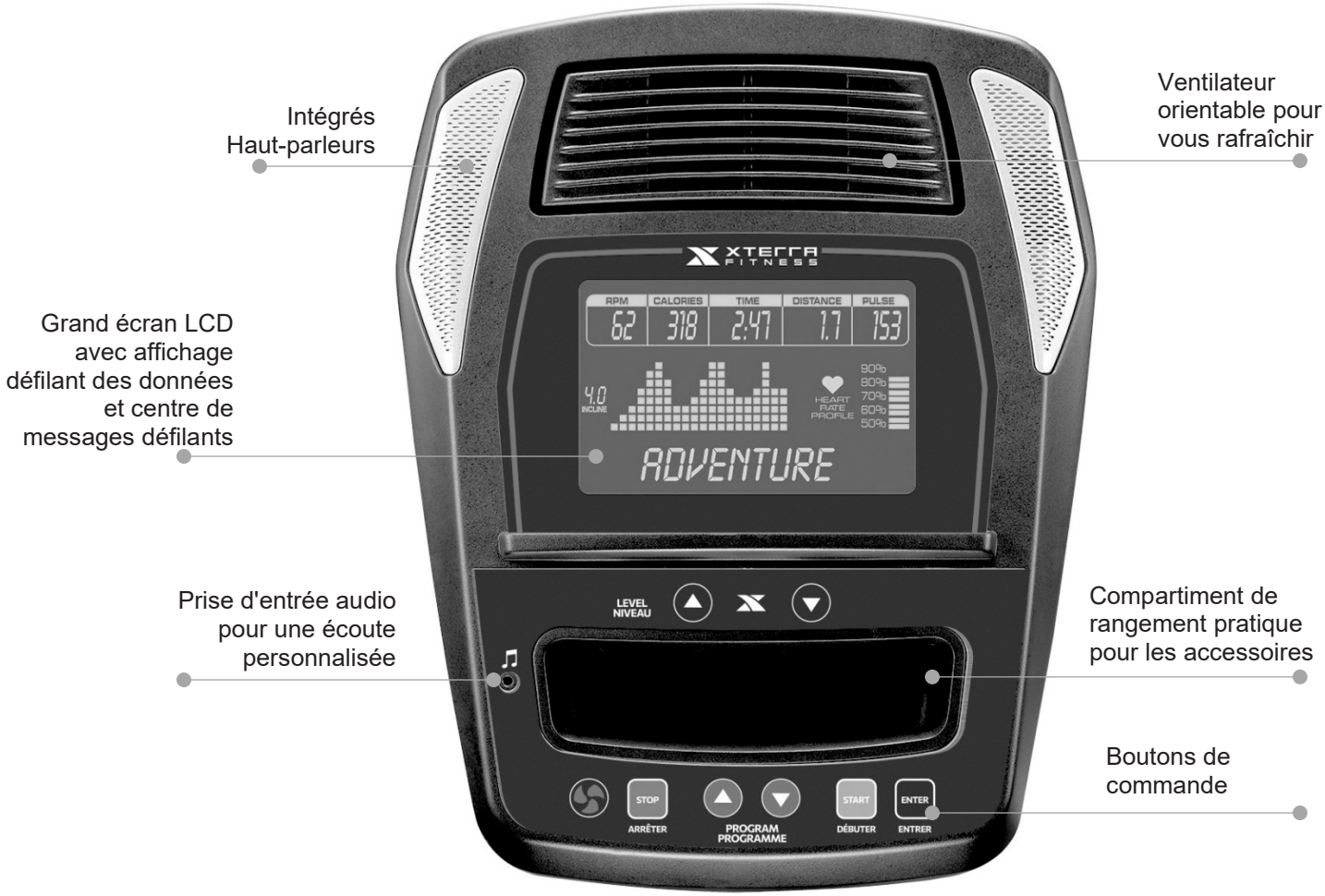
Synchronisation de l'application avec votre appareil d'exercice :

1. Téléchargez l'application en scannant le code QR situé à droite.
2. Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l'application, cliquez sur l'icône « Ajouter un appareil » pour rechercher votre équipement XF Connect.
4. Dans la liste des résultats de la recherche Bluetooth, sélectionnez l'appareil auquel vous souhaitez vous connecter. Une fois l'application et l'appareil synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allumera sur l'écran de la console de l'appareil. Appuyez sur « DÉBUTER » ou « Afficher les statistiques » : vous pouvez désormais commencer à utiliser votre application XF Connect.
5. Une fois votre séance terminée, appuyez sur TERMINER « FINISH » dans l'application pour enregistrer les données d'entraînement ; vous serez alors invité à synchroniser vos données avec chaque site de conditionnement en ligne. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application de conditionnement compatible appropriée, telle que Apple Health, Strava, Map My Fitness ou Health Connect, pour que l'icône soit active et disponible.

Remarque : votre appareil doit fonctionner sous un système d'exploitation iOS 16 ou Android 10.0 pour que l'application XF Connect fonctionne correctement.

Le dispositif Bluetooth de l'appareil d'exercice peut également être connecté à des accessoires portables Bluetooth. Ces derniers peuvent recevoir des signaux même lorsque l'application est déjà en cours d'utilisation. Vous pouvez d'abord porter les accessoires connectés Bluetooth, puis lancer la connexion. Une fois la connexion établie, la console affichera votre fréquence cardiaque via Bluetooth.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE



Mise sous tension

Le vélo d'entraînement est fourni avec un bloc d'alimentation externe. Lorsque le vélo d'entraînement est branché, la console s'allume automatiquement. Si aucune commande n'est envoyée à la console pendant 20 minutes, celle-ci passe en mode veille pour économiser de l'énergie. Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche.

Lors de la première mise sous tension, la console effectue un autotest interne. Pendant ce temps, tous les voyants s'allumeront. Une fois les voyants éteints, l'écran matriciel affichera la version du logiciel (par exemple : VER 1.0) et les fenêtres « Temps » et « Distance » afficheront le compteur kilométrique. Le compteur kilométrique indique le nombre d'heures d'utilisation du vélo d'entraînement et le nombre de kilomètres virtuels parcourus.

Le compteur reste affiché pendant quelques secondes seulement, puis la console passe à l'écran de démarrage. L'écran à matrice de points fait défiler les différents profils d'entraînement des programmes ainsi que les instructions d'utilisation. Vous pouvez désormais commencer à utiliser la console.

Fonctionnement de la console

Mode Démarrage rapide

C'est le moyen le plus rapide de démarrer une séance d'entraînement. Une fois la console allumée, appuyez sur la touche Débuter **« Start »** pour commencer. En mode Démarrage rapide, le temps s'affiche en comptant à partir de zéro et la résistance peut être réglée manuellement à l'aide des touches Niveau **« Level »** ▲ / ▼ .

Informations et fonctions de base :

Affichage :
L'écran à matrice de points affiche le profil de résistance. Si vous appuyez sur la touche Débuter **« Start »** pendant un programme, l'affichage passe à un suivi par tour, d'une longueur de ¼ de mile.

Appuyer sur la touche **Entrée** permet de faire défiler les informations affichées dans la fenêtre de messages. Au départ, la fenêtre de messages affiche le nom du programme. À chaque pression sur la touche **Entrée**, les informations affichées changent comme suit : vitesse, puissance (en watts), nombre de tours, niveau actuel/niveau maximal, balayage et séquence de répétition. À gauche de l'écran matriciel figure un chiffre indiquant votre niveau de résistance.

Données affichées :
- Les calories indiquent le total des calories brûlées (kcal). Il s'agit d'une estimation qui tient compte du type d'exercice, du niveau de résistance, du rythme et du poids corporel.
- Le temps indique le temps écoulé en cas de comptage ascendant à partir de zéro, ou le temps restant en cas de comptage descendant.
- Le pouls indique votre fréquence cardiaque si vous tenez les capteurs de pouls manuels.
- Le RPM affiche votre cadence de pédalage en tours par minute.
- La vitesse indique votre vitesse en miles par heure ou en kilomètres par heure si « Km » est affiché.
- La distance affiche le kilométrage cumulé.

Le vélo d'entraînement est équipé d'un système de surveillance de la fréquence cardiaque intégré. Il suffit de saisir les capteurs de pouls situés sur le guidon ou de porter la ceinture thoracique pour que l'icône en forme de cœur se mette à clignoter (cela peut prendre quelques secondes). La fenêtre d'affichage Pouls « Pulse » indiquera votre fréquence cardiaque, ou pouls, en battements par minute.

Fonctions Pause/Réinitialisation :
La touche **« Stop/Reset » (Arrêt/Réinitialisation)** dispose en réalité de plusieurs fonctions. Appuyer une fois sur la touche **« Stop/Reset »** pendant un programme mettra ce dernier en pause pendant cinq minutes. Si vous devez boire un verre, répondre au téléphone ou effectuer l'une des nombreuses tâches susceptibles d'interrompre votre entraînement, cette fonctionnalité est très pratique. Pour reprendre votre entraînement après une pause, il suffit d'appuyer sur la touche Débuter « **Start** ». Si vous appuyez deux fois sur la touche **« Stop/Reset »** pendant une séance, le programme s'arrêtera et un résumé de votre entraînement s'affichera.

Si vous maintenez la touche **« Stop/Reset »** enfoncée pendant trois secondes, la console effectuera une réinitialisation complète.

Système audio :
La console est équipée d'une prise d'entrée audio à l'avant et de haut-parleurs intégrés. Vous pouvez brancher n'importe quelle source audio à faible niveau sur ce port. Les sources audio comprennent : un lecteur MP3, un iPod, une radio portable, un lecteur CD ou même un téléviseur ou un ordinateur.

Programmation de la console

Chacun des programmes peut être personnalisé avec vos informations personnelles et modifié pour répondre à vos besoins. Certaines des informations demandées lors de la programmation sont nécessaires pour garantir l'exactitude des mesures affichées. Votre âge et votre poids vous seront demandés. La saisie de votre âge est nécessaire dans le cadre du programme de fréquence cardiaque afin de garantir que les paramètres corrects sont enregistrés dans le programme. La saisie de votre poids permet de calculer un apport calorique plus précis ; bien que nous ne puissions pas fournir un décompte exact des calories, nous souhaitons nous en approcher le plus possible.

Remarque concernant les calories : les estimations de calories affichées sur tous les appareils d'exercice, que ce soit en salle de sport ou à domicile, sont approximatives. Elles ne sont fournies qu'à titre indicatif pour vous permettre de suivre vos progrès d'une séance à l'autre. La seule façon de mesurer avec précision votre dépense calorique est de le faire dans un cadre clinique. En effet, chaque individu est différent et brûle des calories à un rythme qui lui est propre.

Accéder à un programme / Modifier les paramètres

Appuyez sur les touches de programme pour faire défiler les programmes disponibles. Le profil de chaque programme s'affiche sur l'écran à matrice de points. Appuyez sur la touche **Entrée** pour sélectionner un programme et commencer à personnaliser les paramètres. Si vous souhaitez vous entraîner sans définir de nouveaux paramètres, appuyez sur la touche **Débuter**. Cela vous permettra de passer l'étape de programmation et de commencer directement votre séance.
Si vous souhaitez modifier les paramètres personnels, suivez les instructions affichées dans la fenêtre de message.
Si vous démarrez un programme sans modifier les paramètres, les paramètres par défaut seront utilisés.

Remarque : les paramètres par défaut relatifs à l'âge et au poids changeront lorsque vous saisirez une nouvelle valeur. Les derniers âges et poids saisis seront enregistrés comme nouveaux paramètres par défaut. Si vous saisissez votre âge et votre poids lors de votre première utilisation du vélo d'entraînement, vous n'aurez pas à les saisir à chaque séance, sauf si votre âge ou votre poids change, ou si une autre personne saisit un âge et un poids différents.

Programme manuel

Le programme Manuel vous permet d'ajuster l'intensité de l'effort tout au long de la séance d'entraînement afin de l'adapter à vos besoins personnels en matière de condition physique.

1. Appuyez sur la touche **Programme ▲ /▼** jusqu'à ce que la fenêtre d'affichage indique « MANUAL ». Appuyez sur la touche **Entrée** pour continuer.
2. L'écran d'affichage vous demandera d'entrer votre âge. Réglez le paramètre Âge à l'aide des touches Niveau **▲ /▼**. Appuyez sur **la touche Entrée** pour continuer.
3. La fenêtre de message vous demandera d'entrer votre poids. Réglez le paramètre Poids à l'aide des touches N**iveau ▲ /▼**. Appuyez sur la touche **Entrée** pour valider la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
4. Vient ensuite le temps. Réglez le temps et appuyez sur **Entrée** pour continuer.
5. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur la touche Débuter.
6. Une fois le programme lancé, le vélo d'entraînement sera réglé sur le niveau 1 de résistance. Si vous souhaitez augmenter l'intensité à tout moment, appuyez sur la touche Niveau ▲ de la console ; la touche Niveau ▼ permettra de la réduire.
7. Pendant le programme manuel, vous pourrez changer les données affichées dans la fenêtre de message en appuyant sur la touche **Entrée**.
8. À la fin du programme, la fenêtre de message affichera un résumé de votre séance d'entraînement.
   Ce résumé s'affichera brièvement avant que la console ne revienne à l'écran de démarrage.

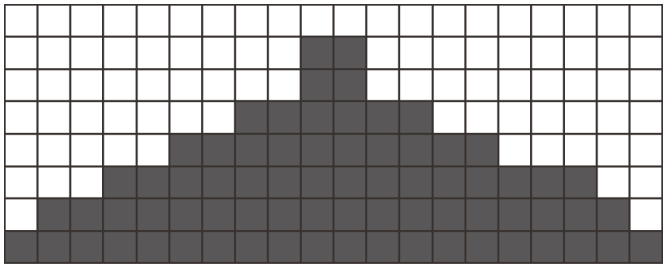
Programmation des programmes prédéfinis

1. À l'aide des touches **Programme ▲ /▼**, sélectionnez le programme souhaité, puis appuyez sur la touche **Entrée**.
2. La fenêtre de message vous demandera d'entrer votre âge. Réglez le paramètre Âge à l'aide des touches **de Niveau ▲ /▼**. Appuyez sur la touche **Entrée** pour valider la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
3. Vous êtes maintenant invité à saisir votre poids. Réglez le paramètre Poids à l'aide des touches **de Niveau ▲ /▼**. Appuyez sur **Entrée** pour continuer.
4. Vient ensuite le temps. Réglez la durée à l'aide des touches **de Niveau ▲ /▼**. Appuyez sur **Entrée** pour continuer.
5. On vous demande maintenant de régler le niveau maximal. Il s'agit du niveau d'effort maximal que vous atteindrez pendant le programme (niveau d'effort au sommet de la côte). Réglez le niveau, puis appuyez sur **Entrée**.
6. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur la touche Débuter.
7. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer l'intensité à tout moment pendant le programme, appuyez sur les touches **Niveau ▲ /▼**. Cela modifiera uniquement le niveau d'effort pendant le segment en cours.
8. Pendant le programme, vous pourrez changer les données affichées en appuyant sur la touche **Entrée**.
9. À la fin du programme, la fenêtre de message affichera un résumé de votre séance d'entraînement. Ce résumé restera affiché pendant quelques instants avant que la console ne revienne à l'écran de démarrage.

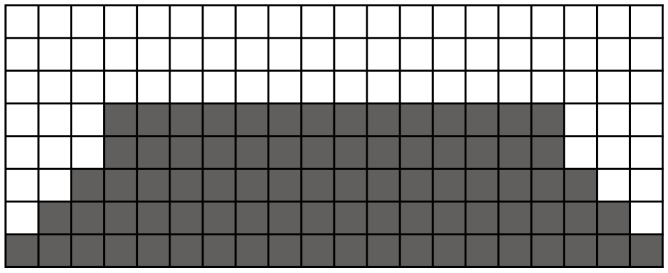
Programmes prédéfinis

Le vélo d'entraînement dispose de sept programmes différents, conçus pour offrir une grande variété d'entraînements. Ces programmes comportent des profils préréglés en usine permettant d'atteindre différents objectifs.

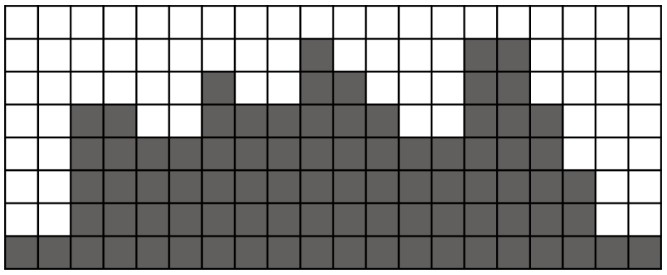
Ascension - Profil d'entraînement



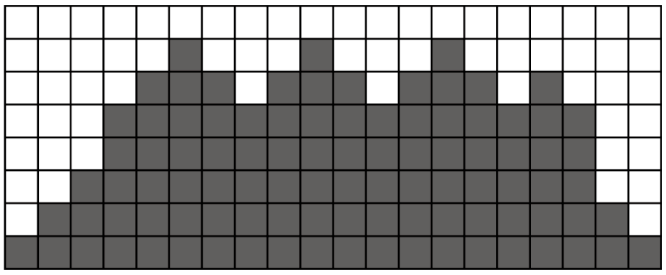
Brûle-graisses - Profil d'entraînement



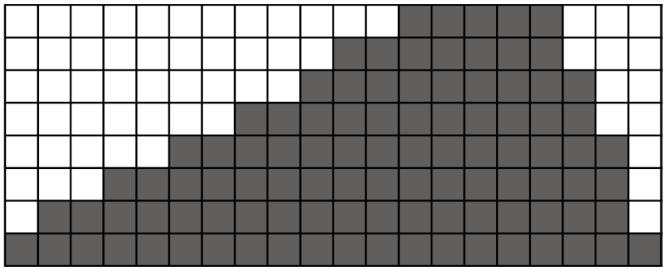
Renforcement des fessiers - Profil d'entraînement d'entraînement



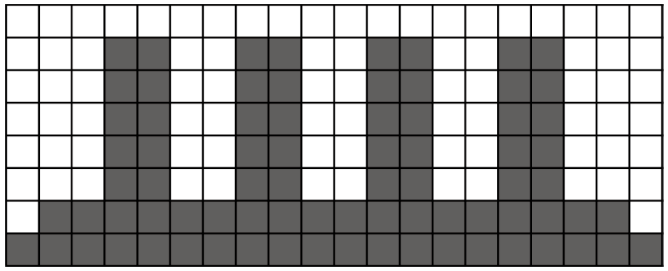
Aventure - Profil



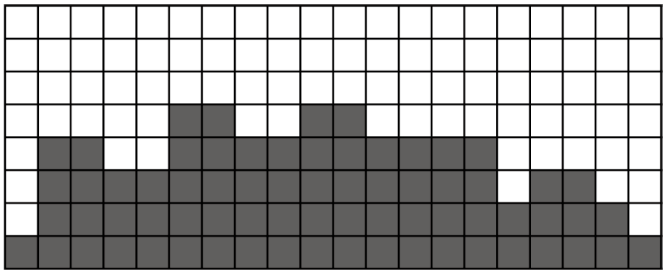
Xtreme - Profil d'entraînement



Interval - Profil d'entraînement



X Country - Profil d'entraînement



Programmes utilisateur

Les programmes utilisateur vous permettent de créer et d'enregistrer votre propre entraînement. Vous pouvez créer votre propre programme personnalisé en suivant les instructions ci-dessous.

1. Sélectionnez le programme utilisateur (Utilisateur 1 ou Utilisateur 2) à l'aide des flèches **Programme ▲ / ▼ ,** puis appuyez sur **Entrée**. Le message « Exécuter le programme ? » s'affiche s'il existe déjà un programme enregistré. Utilisez la touche **Niveau ▲ / ▼** pour choisir entre « Oui » et « Non ». Si vous souhaitez exécuter le programme tel quel, sélectionnez « Oui » et appuyez sur **Entrée** ou **Débuter** pour lancer le programme enregistré. Si vous sélectionnez « Non », vous avez la possibilité d'annuler le programme enregistré et de créer votre propre programme. Appuyez **sur Entrée** pour annuler et créer votre propre programme.
2. Si vous annulez le programme enregistré ou s'il n'y a pas de programme enregistré, la lettre « A » clignotera. Utilisez les touches Niveau **▲ /▼** pour sélectionner la première lettre de votre nom. Appuyez **sur Entrée**. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la dernière lettre de votre nom clignote. Appuyez sur Arrêter pour valider votre nom d'utilisateur.
3. La fenêtre de message vous demandera d'entrer votre âge. Entrez votre âge à l'aide des touches **de Niveau ▲ /▼** . Appuyez sur la touche **Entrée** pour valider le nouveau chiffre et passer à l'écran suivant.
4. Vous êtes maintenant invité à saisir votre poids. Réglez le poids à l'aide des touches **de Niveau ▲ /▼** . Appuyez sur **Entrée** pour continuer.
5. Vient ensuite la durée. Réglez la durée totale du programme à l'aide des touches **de Niveau ▲ /▼** . Appuyez sur Entrée pour continuer.
6. Vient ensuite le réglage du niveau maximal. Vous pouvez régler le niveau maximal, puis appuyer sur **Entrée** pour continuer.
7. La fenêtre de message vous invite alors à régler le niveau du premier segment de résistance ; utilisez les touches **Niveau ▲ /▼** pour effectuer ce réglage. Une fois le réglage du premier segment terminé, ou si vous ne souhaitez pas le modifier, appuyez sur **Entrée** pour passer au segment suivant.
8. Le segment suivant affichera le même niveau que le segment précédemment réglé. Répétez la même procédure que pour le segment précédent, puis appuyez sur **Entrée**. Continuez ainsi jusqu'à ce que les vingt segments aient tous été réglés.
9. Une fenêtre de message vous demandera d'appuyer sur **Entrée** pour enregistrer le programme. Une fois le programme enregistré, appuyez sur **Débuter** pour commencer.
10. Si vous souhaitez régler la résistance à tout moment pendant le programme, appuyez sur les touches Niveau **▲ /▼** .
11. À la fin du programme, la fenêtre d'affichage présentera un résumé de votre séance d'entraînement. Ce résumé s'affichera brièvement, puis la console reviendra à l'écran de démarrage.

Programmes de fréquence cardiaque

Remarque : vous devez saisir les poignées de fréquence cardiaque des deux mains ou utiliser la ceinture de fréquence cardiaque télémétrique lorsque vous utilisez ces programmes. Les deux programmes fonctionnent de la même manière. La seule différence est que HR1 est réglé à 60 % et HR2 à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Pour démarrer un programme de fréquence cardiaque, suivez les instructions ci-dessous.

1. Appuyez sur les touches **Programme ▲ / ▼** jusqu'à ce que la fenêtre de message affiche « HR1 » ou « HR2 ». Appuyez sur **Entrée** pour sélectionner.
2. La fenêtre de message vous demandera d'entrer votre âge. Entrez votre âge à l'aide des touches **de Niveau ▲ / ▼ ,** puis appuyez sur la touche **Entrée** pour valider le nouveau chiffre et continuer.
3. Vous êtes maintenant invité à saisir votre poids. Réglez le paramètre de poids à l'aide des touches **de Niveau ▲ / ▼** .
4. Vient ensuite le temps. Réglez le paramètre Temps à l'aide des touches Niveau **▲ / ▼** . Appuyez sur **la touche Entrée** pour continuer.
5. Vous êtes maintenant invité à sélectionner la fréquence cardiaque cible. Réglez la fréquence cible, puis appuyez sur **Entrée**.
   Pendant l'entraînement, l'appareil ajustera la résistance pour vous maintenir à proximité de cette fréquence cardiaque.
6. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche Débuter. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche Arrêter pour revenir au niveau ou à l'écran précédent.
7. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la fréquence cardiaque cible à tout moment pendant le programme, appuyez sur les touches Niveau **▲ / ▼** .

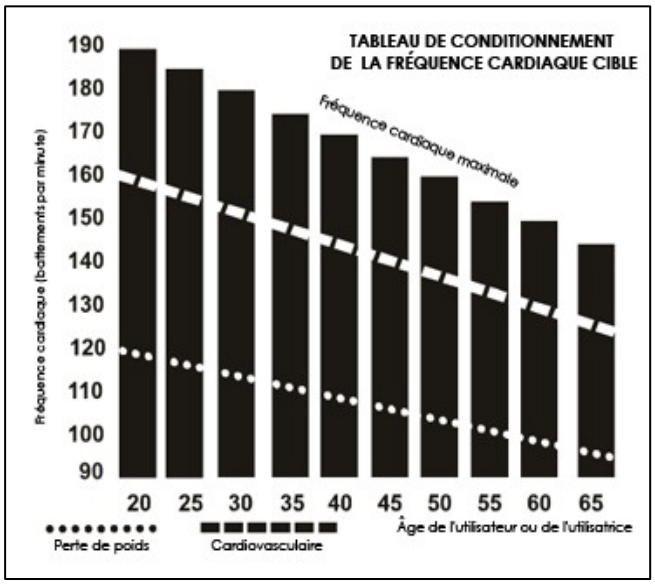
EFFORT ET FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le vieil adage « pas de douleur, pas de résultat » est un mythe qui a été démenti par les bienfaits d'un entraînement pratiqué dans le confort. Ce succès est en grande partie dû à l'utilisation des cardiofréquencemètres. Grâce à une utilisation appropriée d'un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes se rendent compte que l'intensité d'entraînement qu'elles choisissaient habituellement était soit trop élevée, soit trop faible, et qu'elles prennent beaucoup plus de plaisir à s'entraîner en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage d'entraînement souhaitée.

Pour déterminer la plage d'entraînement dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour cela, utilisez la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) correspondant à votre âge. Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace en fonction d'objectifs spécifiques, il suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Votre zone d'entraînement cardiaque se situe entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre FCM correspond à la zone de combustion des graisses, tandis que 80 % est destiné au renforcement du système cardiovasculaire. C'est dans cette plage de 60 % à 80 % qu'il faut rester pour obtenir un bénéfice maximal.

Pour une personne de 40 ans, la zone de fréquence cardiaque cible se calcule ainsi :
220 – 40 = 180 (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,6 = 108 battements par minute
(60 % de la fréquence cardiaque maximale)
180 × 0,8 = 144 battements par minute
(80 % de la fréquence cardiaque maximale)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situerait entre 108 et 144 battements par minute.
Si vous saisissez votre âge lors de la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. La saisie de votre âge sert à définir les programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez choisir l'objectif que vous souhaitez atteindre.



Les deux principales raisons, ou objectifs, de la pratique d'une activité physique sont la condition physique cardiovasculaire (entraînement du cœur et des poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du graphique ci-dessus représentent la fréquence cardiaque maximale (FCM) d'une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque d'entraînement, que ce soit pour la condition physique cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par deux lignes distinctes qui traversent le graphique en diagonale. La définition de l'objectif de ces courbes figure dans le coin inférieur gauche du graphique. Que votre objectif soit l'entraînement cardiovasculaire ou la perte de poids, vous pouvez l'atteindre en vous entraînant respectivement à 80 % ou 60 % de votre fréquence cardiaque maximale, selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique.

Sur tous les vélos verticaux équipés du programme de fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque sans recourir au programme de fréquence cardiaque. Cette fonction est disponible en mode manuel ou dans l'un des neuf programmes proposés.

FRÉQUENCE CARDIAQUE - EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. L'intensité à laquelle vous devez vous entraîner dépend de plusieurs variables, et pas seulement de votre fréquence cardiaque. Votre niveau de stress, votre santé physique et mentale, la température, l'humidité, le moment de lajournée, le moment de votre dernier repas et ce que vous avez mangé : tous ces facteurs contribuent à déterminer l'intensité à laquelle vous devez vous entraîner. Si vous êtes à l'écoute de votre corps, il vous indiquera toutes ces informations.

L'échelle d'effort perçu (RPE), également connue sous le nom d'échelle de Borg, a été mise au point par le physiologiste suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'effort sur une échelle de 6 à 20, en fonction de ce que vous ressentez ou de la perception que vous avez de votre effort.

L'échelle se présente comme suit :
Note de perception de l'effort

6 Minime
7 Très, très léger
8 Très, très léger +
9 Très léger
10 Très léger +
11 Assez léger
12 Confortable
13 Un peu dur
14 Un peu dur +
15 Dur
16 Dur +
17 Très difficile
18 Très difficile +
19 Très, très difficile
20 Maximal

Vous pouvez obtenir une estimation de la fréquence cardiaque correspondante à chaque niveau en ajoutant simplement un zéro à ce dernier. Par exemple, un niveau de 12 correspondra à une fréquence cardiaque d'environ 120 battements par minute. Votre RPE variera en fonction des facteurs évoqués précédemment. C'est là le principal avantage de ce type d'entraînement. Si votre corps est en forme et reposé, vous vous sentirez en forme et votre rythme vous semblera plusfacile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez vous entraîner plus intensément et votre RPE vous y aidera. Si vous vous sentez fatigué et apathique, c'est parce que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme vous semblera plusdifficile. Là encore, cela se reflétera dans votre RPE et vous vous entraînerez au niveau adapté à cette journée.

UTILISATION D'UN CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (FACULTATIF)

Comment porter votre capteur thoracique sans fil :

1. Fixez le capteur à la sangle élastique à l'aide des attaches.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, sans pour autant qu'elle soit trop serrée pour rester confortable.
3. Placez le capteur au centre de votre torse, dos à votre poitrine (certaines personnes doivent le positionner légèrement à gauche du centre). Fixez l'extrémité de la sangle élastique en insérant l'embout rond et, à l'aide des attaches, maintenez le capteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur directement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques très faibles du rythme cardiaque.
   Cependant, vous pouvez également utiliser de l'eau claire pour préhumidifier les électrodes (les deux zones ovales striées situées au dos de la ceinture et de part et d'autre de l'émetteur). Il est également recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant votre séance d'entraînement. Certains utilisateurs, en raison de leur constitution physique, ont plus de mal à obtenir un signal puissant et stable au début. Après un « échauffement », ce problème s'atténue. Comme indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la sangle n'affecte pas les performances.
6. Votre entraînement doit se dérouler dans la zone de portée – distance entre l'émetteur et le récepteur – pour obtenir un signal puissant et stable. La portée peut varier légèrement, mais restez généralement suffisamment près de la console pour garantir des mesures fiables, précises et de bonne qualité. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau nue garantit un fonctionnement optimal. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus un t-shirt. Pour ce faire, humidifiez les zones du t-shirt sur lesquelles les électrodes viendront reposer.

Remarque : l'émetteur s'active automatiquement lorsqu'il détecte une activité cardiaque de l'utilisateur. Demême, il se désactive automatiquement lorsqu'il ne détecte aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut générer des signaux erronés ; vous devez donc veiller à bien le sécher après utilisation afin de prolonger la durée de vie de la pile (durée de vie estimée de la pile de l'émetteur : 2 500 heures). La pile de rechange est une Panasonic CR2032.

Fonctionnement irrégulier

Attention ! N'utilisez pas ce produit pour des programmes de fréquence cardiaque tant qu'une valeur de fréquence cardiaque réelle, stableet fiable n'est pas affichée. L'affichage de chiffres élevés, erratiques ou aléatoires indique un problème.

Éléments susceptibles de provoquer des interférences pouvant entraîner une fréquence cardiaque irrégulière :

1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers, etc.
2. Lampes fluorescentes.
3. Certains systèmes de sécurité domestiques.
4. Clôture de périmètre pour animal de compagnie.
5. Certaines personnes rencontrent des problèmes lorsque l'émetteur capte un signal provenant de leur peau. Si vous rencontrez ce problème, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement, l'émetteur est orienté de manière à ce que le logo soit à l'endroit.
6. Le récepteur qui détecte votre fréquence cardiaque est très sensible. En cas de source de bruit extérieure, faire pivoter l'appareil de 90 degrés peut permettre d'éliminer les interférences.
7. Une autre personne portant un émetteur à moins de 3' de la console de votre appareil. Si les problèmes persistent, contactez-nous.

Entretien général

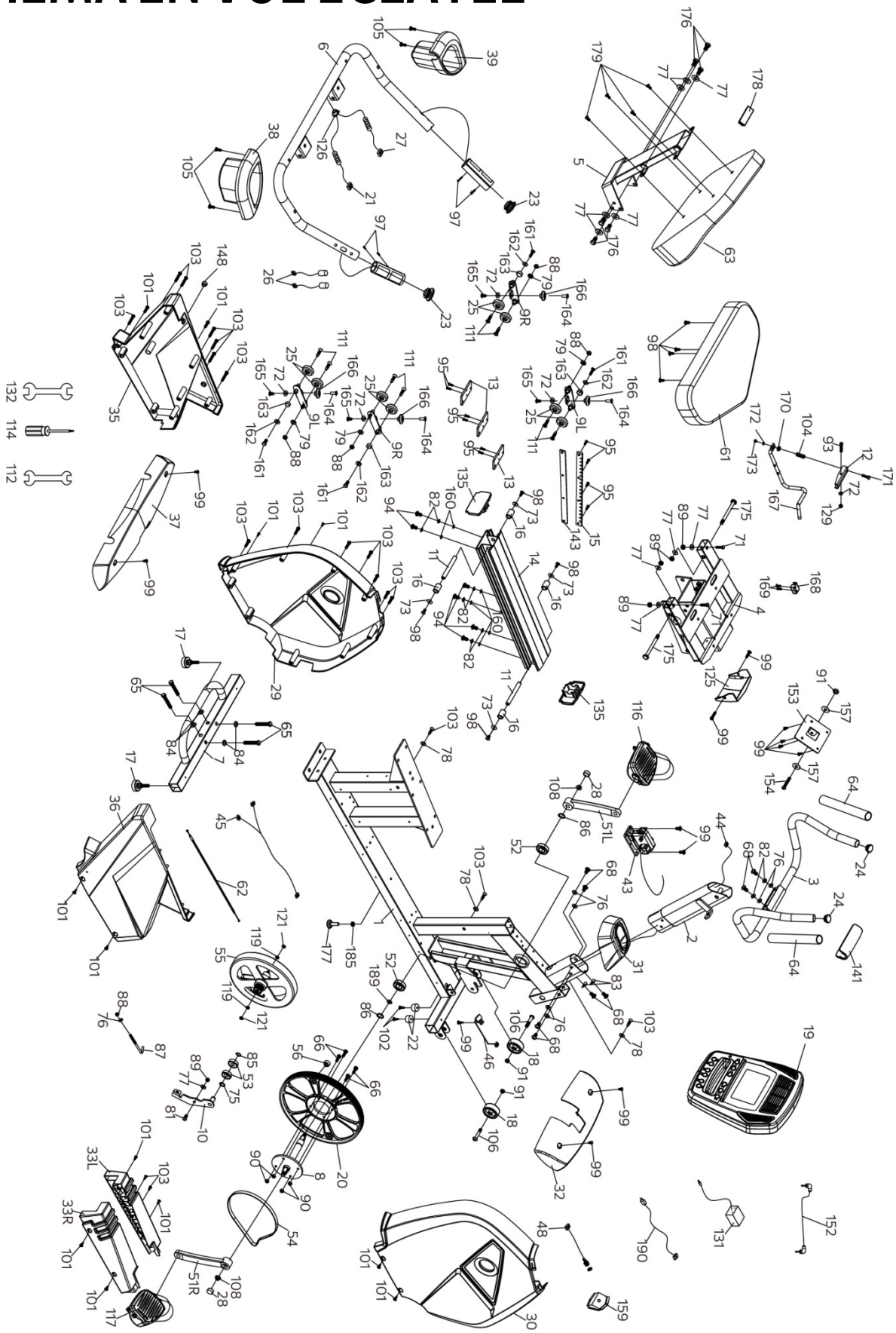
1. Essuyez toutes les zones exposées à la transpiration avec un chiffon humide après chaque séance d'entraînement.
2. Si vous percevez un bruit sourd, un cliquetis ou une sensation de vacillement, cela est généralement dû à un desserrage des pédales et/ou des manivelles.

Mode ingénierie

La console intègre un logiciel de maintenance et de diagnostic. Ce logiciel vous permettra de modifier les paramètres de la console, par exemple pour passer du système anglais au système métrique ou pour désactiver les bips sonores (s'ils réveillent votre famille lors de vos séances d'entraînement matinales). Pour accéder au menu de maintenance (qui peut s'appeler « Mode ingénierie » selon la version), appuyez simultanément sur les touches **Start**, **Stop** et **Enter (Débuter, Arrêter** et Entrer) et maintenez-les enfoncées. Maintenez les touches enfoncées pendant environ cinq secondes ; la fenêtre de message affichera alors « Mode ingénierie ». Appuyez sur la touche **Entrée** pour accéder au menu ci-dessous. Utilisez les touches **de résistance haut/bas** pour naviguer dans le menu.

a. « Key test » Test des touches : vous permet de tester toutes les touches pour vous assurer qu'elles fonctionnent correctement
b. « LCD test » Test de l'écran LCD : teste toutes les fonctions d'affichage
c. Fonctions - Appuyez sur **la touche Entrée** pour accéder aux paramètres, puis utilisez les touches « **Augmenter la résistance » / « Diminuer la résistance »** pour naviguer.
    i. « Sleep Mode » Mode veille - Activé ; lorsque cette option est activée, l'écran s'assombrit après 30 minutes d'inactivité. Lorsqu'elle est désactivée, l'écran reste allumé tant que l'appareil est sous tension
    ii. « Motor Test » Test du moteur - Fait tourner en continu le moteur de l'engrenage de tension
    iii. « Manual Mode » Manuel - Permet de faire tourner le moteur d'entraînement pas à pas
    iv. « TYPE SET » - Réglez sur « Vélo » ou « Elliptique »
    v. « Key Tone » Tonalité - Active/désactive les bips sonores lors de l'appui sur les touches
    vi. « Units » Unités : à régler sur « English » (anglais) ou « Metric » (métrique) pour l'affichage des mesures
    vii. « Odometer Reset » Remise à zéro du compteur kilométrique - Remet le compteur kilométrique à zéro
    viii. « Pause mode » Mode Pause – Activé ; lorsqu'il est désactivé, une pression sur le bouton **« Arrêt »** met fin au programme ; lorsqu'il est activé, la console conserve les données pendant cinq minutes avant de revenir à l'écran de démarrage
    ix. « Safety – Off » Sécurité – Désactivée ; lorsqu'elle est activée, l'appareil passe automatiquement au **niveau** 20 de résistance afin d'empêcher toute utilisation non autorisée par un enfant
d. « Security » Sécurité - Permet de verrouiller le clavier afin d'empêcher toute utilisation non autorisée. Lorsque le verrouillage enfant est activé, la console ne permet pas l'utilisation du clavier à moins d'appuyer simultanément sur les touches **« Débuter »** et **« Entrée »** pendant trois secondes pour déverrouiller la console.
e. « Factory Set » Réglage d'usine
f. « Exit » Quitter – appuyez sur **Entrée** pour revenir à l'écran d'accueil.

SCHÉMA EN VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

Pièce	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Mât de console	1
3	Ensemble du guidon	1
4	Chariot de siège	1
5	Support de dossier de siège	1
6	Barre de guidon du siège	1
7	Stabilisateur arrière	1
8	Axe de manivelle	1
9L	Plaque de réglage de la roue de siège (G)	2
9R	Plaque de réglage de la roue du siège (D)	2
10	Ensemble de roue folle	1
11	Axe de butée de siège	2
12	Loquet de position du siège	1
13	Plaque d'appui	3
14	Rail en aluminium	1
15	Rack	1
16	Entretoise pour axe de butée	4
17	Pied en caoutchouc	2
18	Roue de transport	2
19	Ensemble de la console	1
20	Poulie d'entraînement	1
21	Poignée d'impulsion avec câble (D) 950 mm –	1
22	Patins en caoutchouc Ø25 × 15T	2
23	Cheville à tête bombée Ø32 (1,8 T)	2
24	Bouchon à tête bombée Ø25,4 × 2,0T	2
25	Roulette de rail de siège	8
26	Fil de commande manuelle de 300 mm	2
27	Poignée d'impulsion avec câble (G) 750 mm –	1
28	Embout de manivelle	2
29	Couvercle avant (gauche)	1
30	Couvercle avant (droit)	1
31	Housse de mât de console	1
32	Couvercle du stabilisateur avant	1
33L	Couvercle de poutre (G)	1
33R	Couvercle de poutre (D)	1
35	Couvercle arrière (G)	1
36	Couvercle arrière (D)	1
37	Couvercle du stabilisateur arrière	1
38	Porte-bouteille (D)	1
39	Porte-bouteille (G)	1
43	Moteur à engrenages	1
44	Câble d'ordinateur de 850 mm	1
45	Câble pour impulsions manuelles 2 100 mm	1
46	Capteur avec cable 300 mm	1

Pièce	Description	Qté
48	Cordon d'alimentation 1 100 mm_CC	1
51L	Bras de manivelle (G)	1
51R	Bras de manivelle (R)	1
52	Roulement 6004	2
53	Roulement 6203	2
54	Courroie d'entraînement	1
55	Volant d'inertie	1
56	Aimant	1
61	Siège	1
62	Câble en acier	1
63	Coussin de dossier	1
64	Mousse de poignée	2
65	Boulon à tête hexagonale de 3/8" × 2-1/4"	4
66	Boulon à tête hexagonale 1/4" × 3/4"	4
68	Boulon à tête hexagonale 5/16" × 5/8"	8
71	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 1-3/4"	2
72	Rondelle plate Ø 1/4" × 13 × 1T	5
73	Rondelle plate Ø 1/4" × 19 × 1,5T	4
75	Rondelle plate Ø17 × Ø23,5 × 1T	1
76	Rondelle plate Ø 5/16" × Ø 18 × 1,5T	7
77	Rondelle plate Ø 3/8" × Ø 19 × 1,5T	11
78	Rondelle plate Ø 3/16" × Ø 15 × 1,5T	3
79	Rondelle de blocage moletée Ø8 × Ø18 × 3T	4
81	Boulon à tête bombée à emboîter 3/8" × 3/4"	1
82	Rondelle fendue Ø 5/16" × 1,5T	8
83	Rondelle courbée Ø 5/16" × 19 × 1,5T	2
84	Rondelle plate Ø3/8" × Ø25 × 2T	4
85	Bague en C Ø17	1
86	Anneau Ø20_C	2
87	Boulon M8 × 80 mm_J	1
88	Écrou en nylon M8 × 7T_Nylon	5
89	Écrou en nylon 3/8" × 7T	5
90	Écrou en nylon 1/4" × 5,5T	4
91	Écrou en nylon 5/16" × 6T	3
93	Vis à tête cylindrique à six pans creux M6 × 38 mm	1
94	Vis à tête hexagonale 5/16" × 3/4"	6
95	Vis à tête plate à empreinte creuse M5 × 12 mm	10
97	Vis autotaraudeuse 3 × 20 mm	4
98	Vis à tête cruciforme M6 × 15 mm	8
99	Vis à tête cruciforme M5 × 12 mm	13
101	Vis autotaraudeuse 5 × 16 mm	12
102	Vis autotaraudeuse 5 × 19 mm	2
103	Vis à tôle 3,5 × 16 mm	19
104	Ressort	1
105	Vis à tôle 4 × 16 mm	4
106	Boulon à tête bombée à emboîtement 5/16" × 1-3/4"	2
108	Écrou M10 × P1,25 × 10T	2

Pièce	Description	Qté
111	Vis à tête plate Phillips M5 × P0,8 × 10L	8
112	Clé de 12/14 mm	1
114	Tournevis cruciforme	1
116	Pédale gauche	1
117	Pédale droite	1
119	Écrou 3/8" × UNF26 × 3T	2
121	Écrou 3/8" × UNF26 × 7T	2
125	Couvercle du chariot de siège	1
126	Passe-câble HGP	1
129	Écrou en nylon M6 × 6T_Nylon	1
131	Adaptateur secteur	1
132	Clé de 14/15 mm	1
135	Embout d'essieu en aluminium	2
141	Housse de guidon	1
143	Plaque de fixation du rail de selle	1
148	Bloc	1
152	Câble audio de 400 mm	1
153	Ensemble support de console	1
154	Boulon à tête hexagonale de 5/16" × 2-1/2"	1
157	Rondelle en nylon 5/16" × 25 × 3T	2
159	Support d'interrupteur marche/arrêt	1
160	Rondelle plate 5/16" × 16 × 1,5T	6
161	Vis à tête plate cruciforme M6 × 10 mm	4
162	Rondelle plate Ø 1/4" × Ø 16 × 1T	4
163	Manchon	4
164	Écrou M6 × 19L	4
165	Boulon à tête bombée à emboîtement M6 × 10L	4
166	Roue en PU	4
167	Levier de réglage avant/arrière du siège	1
168	Fixation du levier	1
169	Vis à six pans creux M5 × 25 mm à tête plate	2
170	Rondelle en nylon Ø15 × Ø6 × 4T	1
171	Vis à tête cylindrique à six pans creux M5 × 45 mm	1
172	Rondelle plate Ø5 × Ø10 × 1T	1
173	Écrou en nylon M5 × 5T	1
175	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 2-3/4"	2
176	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 3/4"	6
177	Patte de fixation en caoutchouc	1
178	Embout carré	1
179	Boulon à tête bombée à emboîter M8 × 15 mm –	4
185	Écrou 3/8" × 4T	1
189	Coussin en caoutchouc	3
190	Cordon d'alimentation du transformateur	1

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Activité physique

L'activité physique est l'un des facteurs les plus importants pour la santé générale d'un individu. Parmi ses bienfaits, on peut citer :

- Une capacité accrue à effectuer un travail physique (endurance musculaire)
- Amélioration de l'efficacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire
- Une diminution du risque de maladie coronarienne
- Modifications du métabolisme, par exemple perte de poids
- Retard des effets physiologiques du vieillissement
- Effets physiologiques, par exemple réduction du stress, renforcement de la confiance en soi, etc.

Les composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique repose sur quatre composantes globales, qu'il convient de définir brièvement et dont il faut préciser le rôle.

La force est la capacité d'un muscle à exercer une force contre une résistance. Elle contribue à la puissance et à la vitesse et revêt une grande importance pour la plupart des sportifs.

L'endurance musculaire est la capacité à exercer une force de manière répétée pendant un certain temps ; c'est par exemple la capacité de vos jambes à vous porter sur 10 km sans vous arrêter.

La souplesse correspond à l'amplitude de mouvement d'une articulation. Améliorer sa souplesse passe par des étirements des muscles et des tendons afin de maintenir ou d'accroître la souplesse, ce qui permet de mieux résister aux blessures ou aux courbatures musculaires.

L'endurance cardio-respiratoire est la composante la plus essentielle de la condition physique. Elle correspond au fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

Condition physique aérobie

La quantité maximale d'oxygène que vous pouvez utiliser par minute pendant l'effort s'appelle votre consommation maximale d'oxygène (MVO_2). On parle souvent de « capacité aérobie ». L'effort que vous pouvez fournir sur une période prolongée est limité par votre capacité à acheminer l'oxygène vers les muscles sollicités. Une pratique régulière d'exercices intenses produit un effet d'entraînement pouvant augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une augmentation de la MVO_2 indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à fournir de l'oxygène et des muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

Ce terme signifie « sans oxygène » et désigne la production d'énergie lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques à long terme de l'organisme. (Par exemple, un sprint de 100 mètres).

Le seuil d'entraînement

Il s'agit du niveau d'effort minimal requis pour obtenir des améliorations significatives de n'importe quel paramètre de condition physique.

Progression

À mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité d'effort plus élevée est nécessaire pour créer une surcharge et ainsi permettre une amélioration continue.

Surcharge
Il s'agit de s'entraîner à un niveau supérieur à celui que l'on peut atteindre confortablement. L'intensité, la durée et la fréquence de l'effort doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées progressivement à mesure que le corps s'adapte à des sollicitations croissantes. À mesure que votre condition physique s'améliore, le seuil d'entraînement doit être relevé. Il est important de suivre votre programme et d'augmenter progressivement le facteur de surcharge.

Spécificité
Différentes formes d'exercice produisent des résultats différents. Le type d'exercice pratiqué est spécifique à la fois aux groupes musculaires sollicités et à la source d'énergie mobilisée. Les effets d'un exercice ne se répercutent guère sur d'autres domaines, par exemple de la musculation à l'endurance cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme d'entraînement adapté à vos besoins spécifiques.

Réversibilité
Si vous arrêtez de vous entraîner ou si vous ne suivez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les bénéfices acquis. Des séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

ÉCHAUFFEMENT

Tout programme d'entraînement doit commencer par un échauffement qui prépare le corps à l'effort à venir. Il doit être doux et solliciter de préférence les muscles qui seront mis à contribution par la suite. Les étirements doivent être intégrés à la fois à votre échauffement et à votre récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobie de faible intensité ou d'exercices de type callisthénique.

Récupération

Il s'agit d'une diminution progressive de l'intensité de la séance d'entraînement. Après l'effort, une grande quantité de sang reste dans les muscles sollicités. Si ce sang n'est pas rapidement réinjecté dans la circulation centrale, une accumulation de sang peut se produire dans les muscles.

Fréquence cardiaque

À mesure que vous faites de l'exercice, la fréquence de vos battements cardiaques augmente également. Celle-ci sert souvent à mesurer l'intensité requise de l'effort. Vous devez vous entraîner suffisamment intensément pour conditionner votre système circulatoire et augmenter votre fréquence cardiaque, mais sans pour autant surmener votre cœur.

Votre condition physique initiale est un élément important pour élaborer un programme d'entraînement adapté. Si vous débutez, vous pouvez obtenir un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque comprise entre 110 et 120 battements par minute (BPM). Si vous êtes en meilleure forme, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez vous entraîner à un niveau qui élève votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous trouvez cela trop facile, vous pouvez l'augmenter, mais il vaut mieux rester prudent.

En règle générale, la fréquence cardiaque maximale correspond à 220 moins votre âge. À mesure que vous vieillissez, votre cœur, comme les autres muscles, perd une partie de son efficacité. Une partie de cette perte naturelle est compensée par l'amélioration de votre condition physique.

Le tableau suivant sert de guide à ceux qui « débutent dans le fitness ».

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible Compte à rebours de 10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

La prise du pouls (au poignet ou au niveau de l'artère carotide dans le cou, à l'aide des deux index) s'effectue pendant dix secondes, quelques secondes après avoir arrêté l'effort. Il y a deux raisons à cela : (a) dix secondes suffisent pour obtenir un résultat précis, (b) la prise du pouls permet d'estimer votre fréquence cardiaque (en battements par minute) au moment où vous faites de l'exercice. Comme la fréquence cardiaque ralentit à mesure que vous récupérez, une prise plus longue n'est pas aussi précise. Cet objectif n'est pas un chiffre magique, mais une indication générale. Si votre condition physique est supérieure à la moyenne, vous pouvez vous entraîner assez confortablement à un rythme légèrement supérieur à celui recommandé pour votre tranche d'âge.

Le tableau suivant sert de guide à ceux qui entretiennent leur forme physique. Ici, nous travaillons à environ 80 % de notre capacité maximale.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible Compte à rebours de 10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous mettez pas trop de pression pour atteindre les chiffres indiqués dans ce tableau. Cela peut être très désagréable si vous en faites trop. Laissez les choses se faire naturellement au fur et à mesure que vous suivez votre programme. N'oubliez pas que l'objectif est une indication, pas une règle : un léger écart vers le haut ou vers le bas n'est pas grave.

Deux remarques pour finir : (1) ne vous inquiétez pas des variations quotidiennes de votre fréquence cardiaque ; le stress ou le manque de sommeil peuvent l'influencer ; (2) votre fréquence cardiaque est un repère, ne devenez pas son esclave.

Entraînement en circuit d'endurance

L'endurance cardiovasculaire, la masse musculaire, la force, la souplesse et la coordination sont toutes indispensables pour atteindre une condition physique optimale. Le principe de l'entraînement en circuit consiste à travailler tous ces éléments essentiels en même temps, en enchaînant les exercices de votre programme en passant le plus rapidement possible de l'un à l'autre. Cela augmente la fréquence cardiaque et la maintient à un niveau élevé, ce qui améliore votre condition physique. N'introduisez pas cet effet d'entraînement en circuit avant d'avoir atteint un stade avancé de votre programme.

Musculation

Ce terme est souvent utilisé comme synonyme de « musculation ». Le principe fondamental ici est la SURCHARGE. Dans ce cas, le muscle travaille contre des charges plus importantes que d'habitude. Pour ce faire, il suffit d'augmenter la charge contre laquelle vous travaillez.

Variation

Ce terme désigne la variation de votre programme d'entraînement à des fins à la fois physiologiques et psychologiques. Dans votre programme global, vous devez varier la charge de

travail, la fréquence et l'intensité. Le corps réagit mieux à la variété, tout comme vous. De plus, lorsque vous sentez que vous commencez à « stagner », intégrez des périodes d'entraînement plus légères pour permettre au corps de récupérer et de reconstituer ses réserves. Vous apprécierez davantage votre programme et vous vous sentirez mieux.

Courbatures

Pendant la première semaine environ, cela peut être le seul signe indiquant que vous suivez un programme d'entraînement. Cela dépend bien sûr de votre condition physique générale. Une très légère douleur dans la plupart des principaux groupes musculaires confirme que vous suivez le bon programme. C'est tout à fait normal et cela disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une gêne importante, c'est peut-être que votre programme est trop avancé ou que vous avez augmenté l'intensité trop rapidement.

Si vous ressentez une DOULEUR pendant ou après l'effort, c'est que votre corps vous envoie un signal.

Arrêtez l'entraînement et consultez votre médecin.

Comment s'habiller

Portez des vêtements qui ne gênent en rien vos mouvements pendant l'entraînement. Ils doivent être suffisamment légers pour permettre à votre corps de se refroidir. Un excès de vêtements qui vous fait transpirer davantage que d'habitude pendant l'entraînement ne vous apporte aucun avantage. Le poids supplémentaire que vous perdez correspond à du liquide corporel et sera remplacé par le prochain verre d'eau que vous boirez. Il est conseillé de porter une paire de chaussures de sport ou de course à pied.

La respiration pendant l'effort

Ne retenez pas votre souffle pendant l'effort. Respirez normalement autant que possible. N'oubliez pas que la respiration implique l'absorption et la distribution d'oxygène, qui alimente les muscles sollicités.

Périodes de repos

Une fois que vous avez commencé votre programme d'entraînement, vous devez le mener à son terme. Ne vous arrêtez pas à mi-parcours pour reprendre plus tard au même endroit sans refaire la phase d'échauffement.

La durée de repos nécessaire entre les exercices de musculation peut varier d'une personne à l'autre. Elle dépendra principalement de votre condition physique et du programme que vous avez choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais ne dépassez pas deux minutes. La plupart des gens se contentent de pauses d'une demi-minute à une minute.

Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement.

Récupération après l'entraînement

Répétez les exercices d'échauffement pendant la récupération, en réduisant l'intensité pendant environ 5 minutes. Utilisez ces exercices pour réguler votre température corporelle et détendre vos muscles ; évitez les étirements trop vigoureux afin de prévenir les blessures.

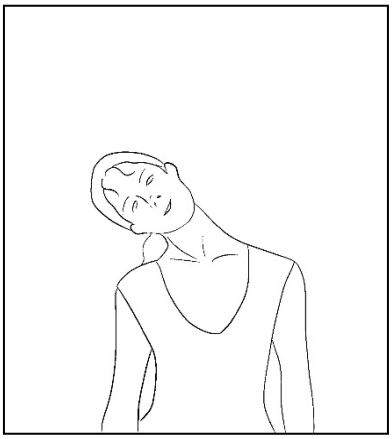
Augmentez progressivement la durée et l'intensité à mesure que vous vous adaptez à votre nouvelle routine, en visant au moins 3 séances par semaine. Notez vos progrès si possible.

ÉTIREMENTS

Les étirements doivent faire partie de votre échauffement et de votre récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobie de faible intensité ou d'exercices de type callisthénique. Les mouvements doivent être effectués lentement et en douceur, sans rebonds ni à-coups. Effectuez l'étirement jusqu'à ressentir une légère tension ; le muscle ne doit pas être douloureux, et maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmée et maîtrisée ; veillez à ne jamais retenir votre souffle.

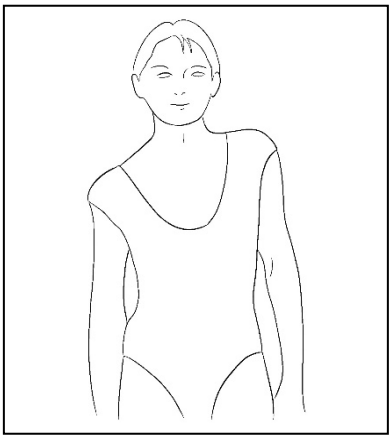
ROTATIONS DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite en comptant jusqu'à un, en ressentant l'étirement le long du côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en comptant jusqu'à un, tendez le menton vers le plafond et ouvrez légèrement la bouche. Tournez la tête vers la gauche en comptant jusqu'à un, puis, pour finir, penchez la tête vers la poitrine en comptant jusqu'à un.



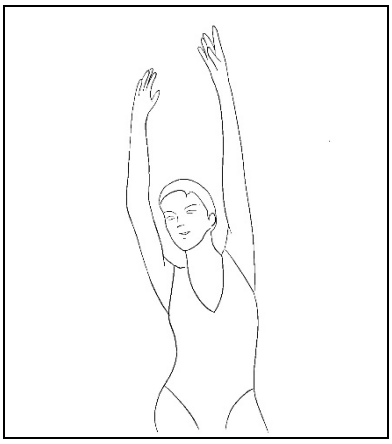
LEVÉES D'ÉPAULES

Levez votre épaule droite vers votre oreille en comptant jusqu'à un. Levez ensuite votre épaule gauche en comptant jusqu'à un tout en abaissant votre épaule droite.



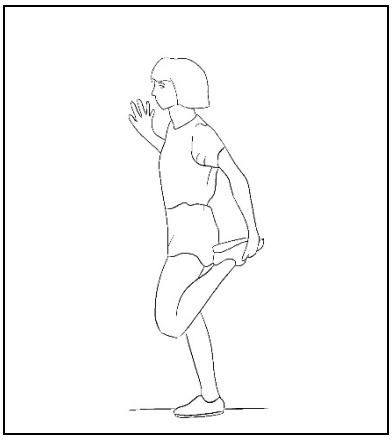
ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Écartez les bras sur les côtés et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi haut que possible vers le plafond en comptant jusqu'à un. Sentez l'étirement le long de votre flanc droit. Répétez ce mouvement avec votre pied gauche et votre bras gauche.



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

En vous appuyant d'une main contre un mur pour garder l'équilibre, passez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Amenez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Maintenez la position pendant 15 temps, puis répétez l'exercice avec le pied gauche.

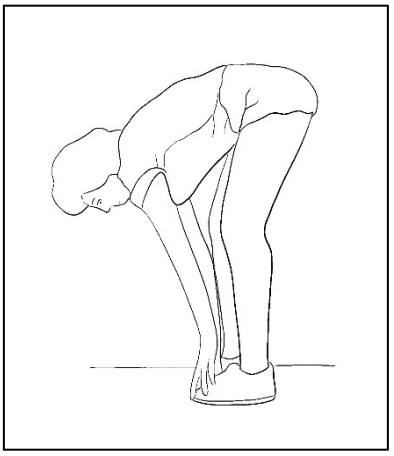


ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous, les plantes des pieds jointes et les genoux tournés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 temps.

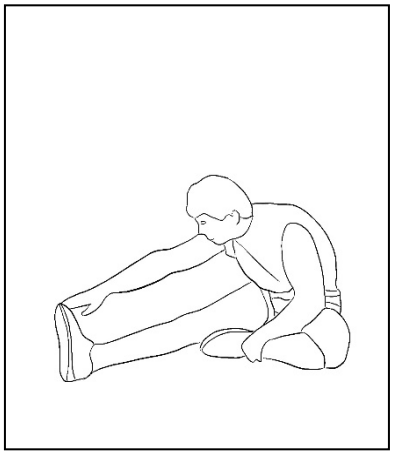
TOUCHER LES ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en relâchant votre dos et vos épaules tandis que vous vous étirez vers vos orteils. Descendez aussi bas que possible et maintenez la position pendant 15 secondes.



ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS

Asseyez-vous, la jambe droite tendue. Posez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez vos orteils aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes.
Détendez-vous, puis répétez l'exercice avec la jambe gauche tendue.



ÉTIREMENT DES MOLETS ET DU TENDON D'ACHILLE

Appuyez-vous contre un mur, la jambe gauche devant la droite et les bras tendus vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en rapprochant vos hanches du mur. Maintenez la position, puis répétez de l'autre côté pendant 15 temps.

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes les pièces de ses vélos verticaux pendant la durée indiquée ci-dessous à compter de la date de vente au détail, telle qu'attestée par le reçu. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou reconditionnées, au choix de Dyaco Canada Inc., ainsi que l'assistance technique à nos détaillants indépendants et à nos organismes de maintenance. En l'absence de détaillant ou d'organisme de service après-vente, ces garanties seront gérées directement par Dyaco Canada Inc. auprès du consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Cadre 10 ans
Pièces 2 ans
Main-d'œuvre 1 an

Le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous :

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne : rendez-vous sur www.dyaco.ca/warranty.html et remplissez le formulaire d'enregistrement de garantie en ligne.
2. Utilisation correcte du vélo horizontal, conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
3. Une installation correcte, conforme aux instructions fournies avec le vélo horizontal et à l'ensemble des normes électriques locales.
4. Le raccordement correct à une alimentation électrique mise à la terre et d'une tension suffisante, le remplacement des fusibles grillés, la réparation des connexions desserrées ou des défauts du câblage domestique.
5. Les frais engagés pour rendre le vélo horizontal accessible en vue de son entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie du vélo horizontal au moment de son expédition depuis l'usine.
6. Les dommages causés à la finition du vélo horizontal pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien courant de cet appareil, tel que spécifié dans le présent manuel.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants :

1. LES DOMMAGES INDIRECTS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES, TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE.
   Remarque : certaines juridictions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects ; par conséquent, cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Le remboursement des frais d'intervention au consommateur. Le remboursement des frais d'intervention au détaillant qui ne concerne pas un dysfonctionnement ou un défaut de fabrication ou de matériau, pour les appareils dont la période de garantie est expirée, pour les appareils dont la période de remboursement des frais d'intervention est expirée, pour les vélos verticaux ne nécessitant pas de remplacement de composants, ou pour les vélos verticaux n'étant pas utilisés dans le cadre d'un usage domestique normal.
3. Dommages causés par des interventions effectuées par des personnes autres que les sociétés de service agréées par Dyaco Canada Inc. ; utilisation de pièces autres que les pièces d'origine Dyaco Canada Inc. ; ou causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, la mauvaise utilisation, un accident, un entretien inadéquat, une alimentation électrique insuffisante ou un cas de force majeure.
4. Les produits dont les numéros de série d'origine ont été supprimés ou altérés.
5. Les produits qui ont été : vendus, cédés, échangés ou donnés à un tiers.
6. Les produits pour lesquels aucune fiche d'enregistrement de garantie n'est enregistrée auprès de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun dossier de garantie n'existe pour le produit.
7. LA PRÉSENTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES, EXPRESSES OU IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. Utilisation du produit dans un environnement non résidentiel.
9. Les garanties en dehors du Canada peuvent varier. Veuillez contacter votre détaillant local ou Dyaco Canada Inc. pour plus de détails.

SERVICE

Le reçu de caisse détermine la durée de la garantie sur la main-d'œuvre en cas de recours au service après-vente. Si une intervention est effectuée, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les justificatifs. La présente garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Pour bénéficier du service après-vente au titre de cette garantie, vous devez suivre les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre détaillant agréé ou Dyaco Canada Inc.
2. Si vous avez des questions concernant votre nouveau produit ou la garantie, contactez Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service après-vente local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, à la discrétion de Dyaco Canada Inc., pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant vers notre usine que pour le retour au propriétaire, sont à la charge du propriétaire.
4. Le propriétaire est tenu de veiller à un emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages survenant pendant le transport. Toute réclamation pour dommage lié au transport doit être adressée au transporteur concerné. N'EXPÉDIEZ AUCUN APPAREIL À NOTRE USINE SANS NUMÉRO D'AUTORISATION DE RETOUR. Tout appareil arrivant sans numéro d'autorisation de retour sera refusé.
5. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, veuillez adresser votre correspondance à :

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

Les caractéristiques ou spécifications des produits telles que décrites ou illustrées sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.
Toutes les garanties sont fournies par Dyaco Canada Inc.

N'hésitez pas à consulter notre site Internet pour obtenir des informations sur nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

SPIRIT
spiritfitness.ca

SOLE FITNESS
solefitness.ca

XTERRA FITNESS
xterrafitness.ca

TRAINOR SPORTS
trainorsports.ca

Cikada
cikada.ca

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