

SOLE

FITNESS

ELLIPTIQUE E35 MANUEL DU PROPRIÉTAIRE

Lisez et comprenez ce guide au complet avant d'utiliser votre nouvel exerciceur elliptique.



Modèle: 16608600350

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit	3
Renseignements importants en matière de sécurité	4
Renseignements importants en matière d'électricité	5
Renseignements importants en matière de fonctionnement	6
Déplacement de votre exerciceur elliptique	6
Liste des ferrures	7
Assemblage du modèle E35	10
Caractéristiques de l'exerciseur elliptique	14
Fonctionnement de votre exerciceur elliptique	15
Connectivité Bluetooth®	17
Caractéristiques programmables	18
Utilisation de l'émetteur pour fréquence cardiaque	24
Entretien général	26
Plan détaillé	27
Liste des pièces	28
Garantie limitée du fabricant	33

SOLE

FITNESS

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEL EXERCISEUR ELLIPTIQUE ET BIENVENU DANS LA FAMILLE SOLE!

Merci d'avoir acheté cet exerciceur elliptique SOLE de qualité de Dyaco Sole Inc. Votre nouvel exerciceur elliptique a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits de conditionnement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Fitnessstrading fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années.

Pour toute question concernant votre nouveau produit SOLE ou la garantie, communiquez avec Fitnessstrading en composant le +32 11 76 12 70.

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

Votre commerçant dans le domaine de la santé,
Sole Fitness

Nom du commerçant :

Numéro de téléphone du commerçant :

Date d'achat :

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

RELEVEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veuillez inscrire le Numéro de série de ce produit d'entraînement physique dans l'espace fourni ci-dessous.

Numéro de série



Enregistrement de votre achat

La carte d'enregistrement auto-adressée doit être rempli et retourné à Sole. Fitnessstrading, Stadsheide 3 , 3500 Hasselt, Belgique.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

DANGER : Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours l'exerciseur elliptique de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé ou avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien.

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

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 2,5 MM² OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE FICHE À L'EXTRÉMITÉ : N'ESSAYEZ PAS NON PLUS DE DÉSACTIVER LA FICHE MISE À LA TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS, OU NE MODIFIEZ PAS D'AUCUNE FAÇON LE CORDON D'ALIMENTATION.

Une commotion électrique grave ou un incendie peut s'ensuivre si l'ordinateur est défectueux. Consultez les renseignements en matière de mise à la terre à la page 3.

- N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'exerciseur elliptique pourraient s'ensuivre.
- Ne permettez pas que les enfants de moins de 13 ans s'approchent de l'appareil. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- **N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique si la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Si l'exerciseur elliptique ne fonctionne pas convenablement, communiquez avec votre commerçant.**
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de débrancher la fiche de la prise murale.
- Utilisez l'exerciseur elliptique uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Les détecteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Les détecteurs du pouls sont conçus uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser l'exerciseur elliptique. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- 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.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

N'enlevez JAMAIS le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif.

Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre exerciceur elliptique peut être affectée.

De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique.

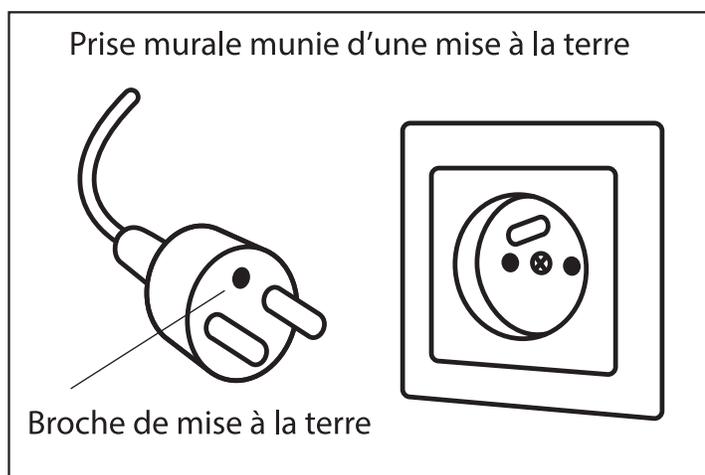
N'exposez JAMAIS votre exerciceur elliptique à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit,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

RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

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

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

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



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez **JAMAIS** cet exerciceur elliptique sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Ajustez la vitesse désirée sur la console de l'ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L'ordinateur répond graduellement à la commande.
- N'utilisez **JAMAIS** cet exerciceur elliptique pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes de l'exerciseur elliptique. Débranchez l'exerciseur elliptique pendant un orage électrique par mesure de sécurité.
- Faites preuve de prudence en faisant d'autres activités en marchant sur votre exerciceur elliptique, par exemple, regarder la télévision, lire ou autres. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre. Évitez de marcher au centre de l'exerciseur elliptique, ce qui peut causer des blessures graves.
- Tenez toujours un support ou une barre en effectuant les changements de contrôle (inclinaison, niveau ou autres).
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont ajustées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Le fait de pousser plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lent. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant.



CONNECTEUR D'ALIMENTATION – AVANT, CÔTÉ GAUCHE DE L'APPAREIL

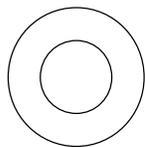
DÉPLACEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

L'exerciseur elliptique est équipé de deux roues de déplacement qui s'engagent lorsque l'arrière de l'appareil est soulevé.

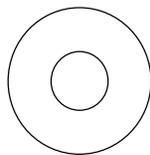
LISTE DES FERRURES DU MODÈLE E35

FERRURES ÉTAPE 1

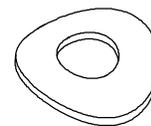
1



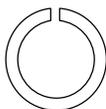
#164. Rondelle ordinaire
3/8 po x 19 x 1,5T (2 pièces)



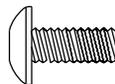
#170. Rondelle ordinaire
5/16 po x 20 x 1,5T (4 pièces)



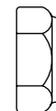
#181. Rondelle courbée
3/8 po x 23 x 2T (2 pièces)



#180. Rondelle à ressort
3/8 po x 2T (1 pièce)



#141. Vis à empreinte cruciforme
(4 pièces)



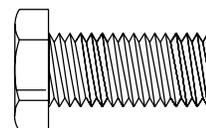
#157. Écrou en nylon
3/8 po x 7T (2 pièces)



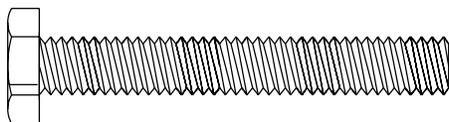
#182. Rondelle à ressort
5/16 po x 1,5T (4 pièces)



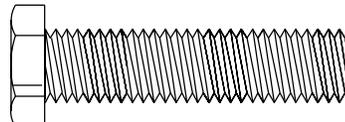
#183. Rondelle éventail
5/16 po (4 pièces)



#132. Boulon à tête hexagonale
3/8 po x 3/4 po (2 pièces)



#135. Boulon à tête hexagonale
5/16 po x 2 1/4 po (4 pièces)



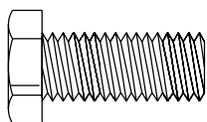
#133. Boulon à tête hexagonale
3/8 po x 1 1/2 po (2 pièces)



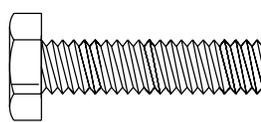
#125. Boulon à tête hexagonale
3/8 po x 2 1/4 po (1 pièce)

FERRURES ÉTAPE 2

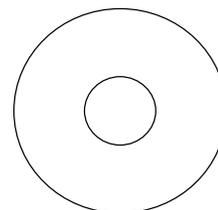
2



#132. Boulon à tête hexagonale
3/8 po x 3/4 po (2 pièces)



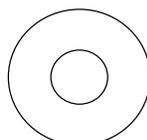
#134. Boulon à tête hexagonale
5/16 po x 1 1/4 po (2 pièces)



#165. Rondelle ordinaire
3/8 po x 30 x 2T (2 pièces)



#175. Rondelle ondulée
Ø25 (4 pièces)



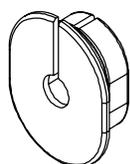
#170. Rondelle ordinaire
5/16 po x 20 x 1,5T (2 pièces)



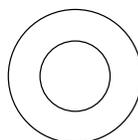
#159. Écrou en nylon
5/16 po x 7T (2 pièces)

FERRURES ÉTAPE 3

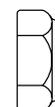
3



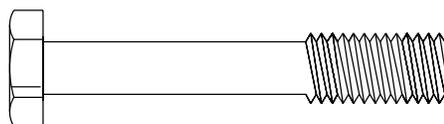
#75. Capuchon du fil de
l'interrupteur (2 pièces)



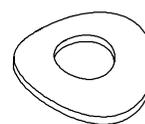
#164. Rondelle ordinaire
3/8 po x 19 x 1,5T (8 pièces)



#157. Écrou en nylon
3/8 po x 7T (6 pièces)



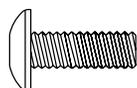
#206. BBoulon à tête hexagonale
3/8 po x 2 1/4 po (6 pièces)



#181. Rondelle courbée
3/8 po x 23 x 2T (4 pièces)

FERRURES ÉTAPE 4

4



#139. BVis à empreinte
cruciforme M5 x 15 mm
(29 pièces)

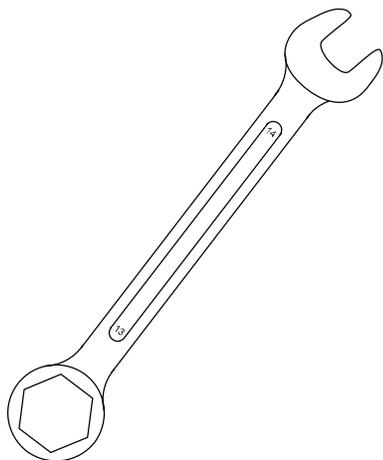


#142. Vis à tête 3,5 x
12 mm (18 pièces)

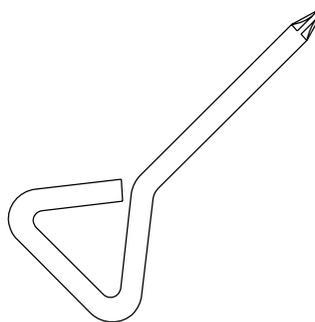


#145. Vis à empreinte
cruciforme M6 x 10 mm
(4 pièces)

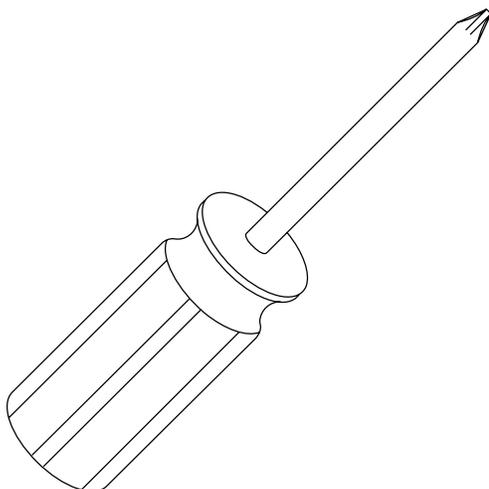
OUTILS D'ASSEMBLAGE



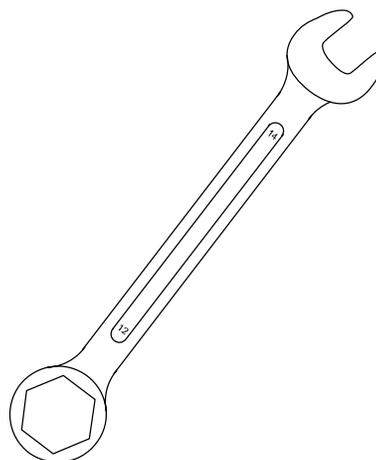
#184. Clef 13/14 mm (1 pièce)



#185. Petit tournevis Phillips (1 pièce)



#186. Tournevis Phillips (1 pièce)



#187. Clef 12/14 mm 160 mm (1 pièce)

ASSEMBLAGE DU MODÈLE E35

PRÉ-ASSEMBLAGE

1. À l'aide d'un couteau polyvalent (découpeur de boîtes), coupez l'extérieur, le fond et les arrêtes de la boîte du long des pointillés. Levez la boîte au-dessus de l'appareil et dépaquetez-le.
2. Enlevez attentivement toutes les pièces du carton et inspectez si des pièces sont endommagées ou s'il en manque. Si des pièces sont endommagées ou s'il en manque, communiquez immédiatement avec votre marchand.
3. Prenez le sac des ferrures. Enlevez d'abord les outils. Enlevez les ferrures du sac une étape à la fois pour éviter de les mêler. Les nombres qui sont entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des items pour les illustrations d'assemblage à titre de référence.

ASSEMBLAGE DU MODÈLE E35

1

RAIL DE L'INCLINAISON ET TABLEAU DE LA CONSOLE (Voir la page 9 pour l'illustration)

1. Installez l'assemblage du rail de l'inclinaison (2) dans le support (avec un canal en U) du cadre principal (1). Fixez-le avec six boulons et la ferrure correspondante de la façon suivante : à partir des côtés, installez deux boulons à tête hexagonale (133), deux rondelles ordinaires (164) et deux écrous en nylon (157). À partir de la partie supérieure, installez quatre boulons à tête hexagonale (135), quatre rondelles à ressort (182), quatre rondelles ordinaires (170) et quatre rondelles éventail (183). Serrez-les à l'aide des clefs fournies (184 et 187).
2. Connectez le harnais à trois fils (48) au câble muni d'un récepteur femelle provenant de l'assemblage du rail de l'inclinaison (2). Connectez le connecteur à trois tiges du capteur (49) au câble muni d'un récepteur femelle provenant de l'assemblage du rail de l'inclinaison (2). Connectez les fils rouges, blancs et noirs ensemble.
3. Prenez le tableau de la console (12) et le couvercle du tableau de la console (96) et glissez le couvercle sur le tableau de la console aussi loin que possible. Assurez-vous que le couvercle du tableau de la console est orienté correctement. Le câble de l'ordinateur (50) se trouve dans l'ouverture de la partie supérieure du cadre principal de l'exerciceur elliptique. Fixez le bout du lien twist qui sort de la partie inférieure du tableau de la console (12) à ce câble. Tirez l'autre bout de ce lien twist vers le haut en le faisant passer à travers le tableau de la console (12) pour le faire sortir de la partie supérieure. Installez le tableau de la console (12) sur le support receveur situé dans la partie supérieure du cadre principal (1). Tirez doucement sur le câble de l'ordinateur situé dans la partie supérieure du tableau au cours de l'installation. Ceci assurera que le câble ne soit pas retenu et raccourci au cours de l'assemblage du tableau de la console.
4. Insérez une rondelle à ressort (180) dans un boulon à tête hexagonale (125) et installez-le à partir du côté gauche du support receveur du tableau de la console (12). Insérez deux rondelles courbées (181) dans deux boulons à tête hexagonale (132) et installez-les à partir du devant du tableau de la console. À l'aide de la clef (184), serrez d'abord fermement les boulons (132), puis le boulon (125) et finalement le quatrième boulon qui a été pré-assemblé. Il s'agit du raccord principal de l'appareil et s'il n'est pas serré suffisamment, du bruit et des problèmes d'instabilité pourraient s'ensuivre.
5. Branchez tous les connecteurs à l'arrière de la console : le câble de l'ordinateur (50), les deux câbles du pous manuel (57 et 57-1), le fil de l'interrupteur de la résistance (60) et le fil de l'interrupteur de l'inclinaison (61). Fixez la console (45) sur la plaque de montage de la console avec quatre vis à empreinte cruciforme (141) à l'aide du tournevis (186).
Note : Un port à quatre tiges vide se trouve à l'arrière de la console. Ne vous en occupez pas puisque ce modèle n'utilise pas ce port.

FERRURES ÉTAPE 1

- #125. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 1/4 po (1 pièce)
- #132. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3/4 po (2 pièces)
- #133. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 1 1/2 po (2 pièces)
- #135. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 1/4 po (4 pièces)
- #141. Vis à empreinte cruciforme (4 pièces)
- #157. Écrou en nylon 3/8 po x 7T (2 pièces)
- #164. Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (2 pièces)
- #170. Rondelle ordinaire 5/16 po x 20 x 1,5T (4 pièces)
- #180. Rondelle à ressort 3/8 po x 2T (1 pièce)
- #181. Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2T (2 pièces)
- #182. Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T (4 pièces)
- #183. Rondelle éventail 5/16 po (4 pièces)

2

GUIDONS INFÉRIEURS (Voir la page 9 pour l'illustration)

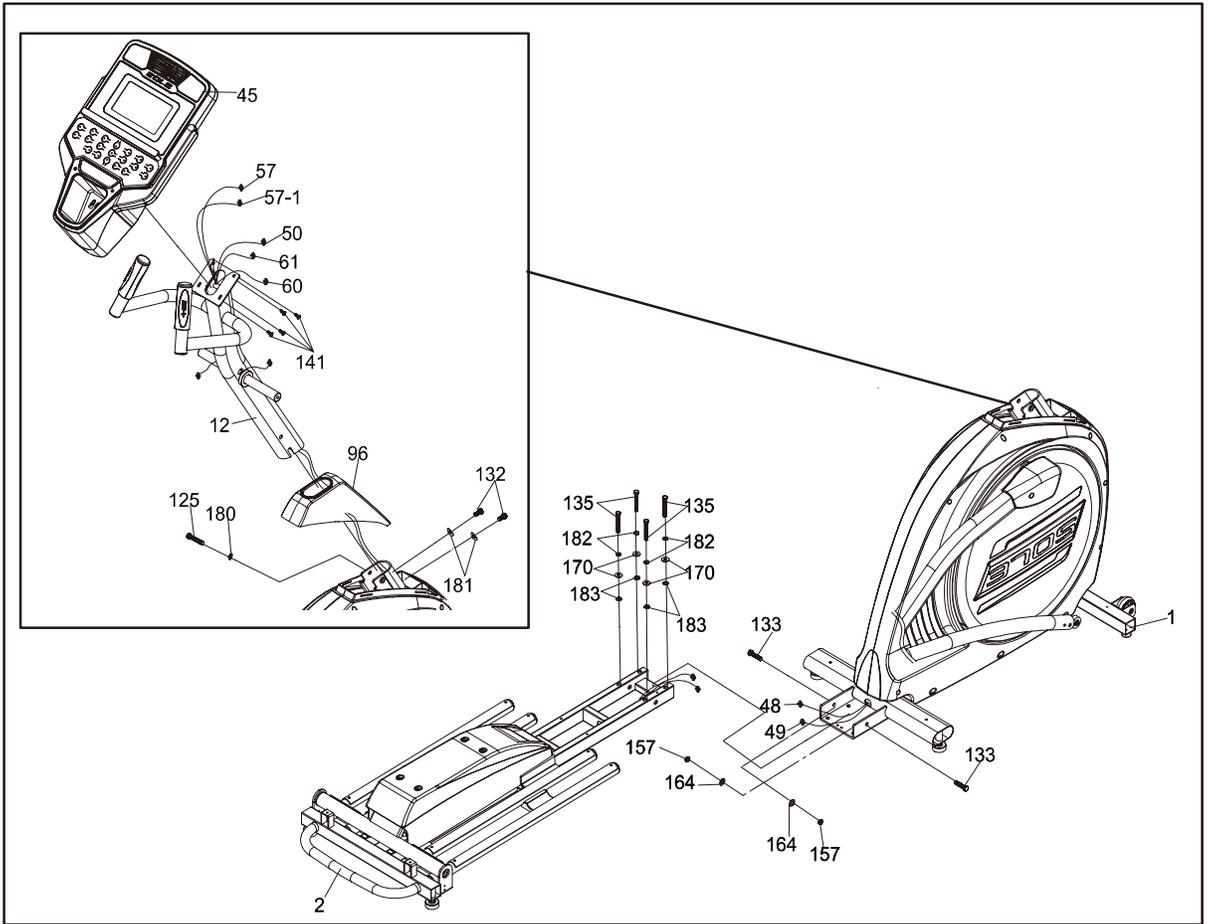
1. Installez quatre rondelles ondulées (175) sur les côtés gauche et droit de l'essieu des guidons.
2. Glissez les guidons gauche (13) et droit (14) dans les côtés correspondants de l'essieu. Les guidons ont un petit collant pour indiquer L (gauche) et R (droit). Assurez-vous que les guidons sont orientés correctement (voir l'illustration).
3. Insérez deux rondelles ordinaires (165) dans deux boulons à tête hexagonale (132) et installez-les dans les trous filetés dans les extrémités de l'essieu. Serrez-les à l'aide de la clef (187).
4. Détachez le fil qui retient l'entretoise de manchon (24) en place sur l'extrémité de la tige des bras des guidons inférieurs (13 et 14). Alignez le trou dans les extrémités des tiges avec le trou dans les supports des guidons gauche et droit (13 et 14). L'extrémité des tringles de connexion devrait être placée à l'intérieur du support des guidons. Fixez-les avec un boulon à tête

FERRURES ÉTAPE 1

- #132. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3/4 po (2 pièces)
- #134. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 1/4 po (2 pièces)
- #159. Écrou en nylon 5/16 po x 7T (2 pièces)
- #165. Rondelle ordinaire 3/8 po x 30 x 2T (2 pièces) No. 175. pièces)
- #170. Rondelle ordinaire 5/16 po x 20 x 1,5T (4 pièces)
- #175. Rondelle ondulée Ø25 (4 pièces)

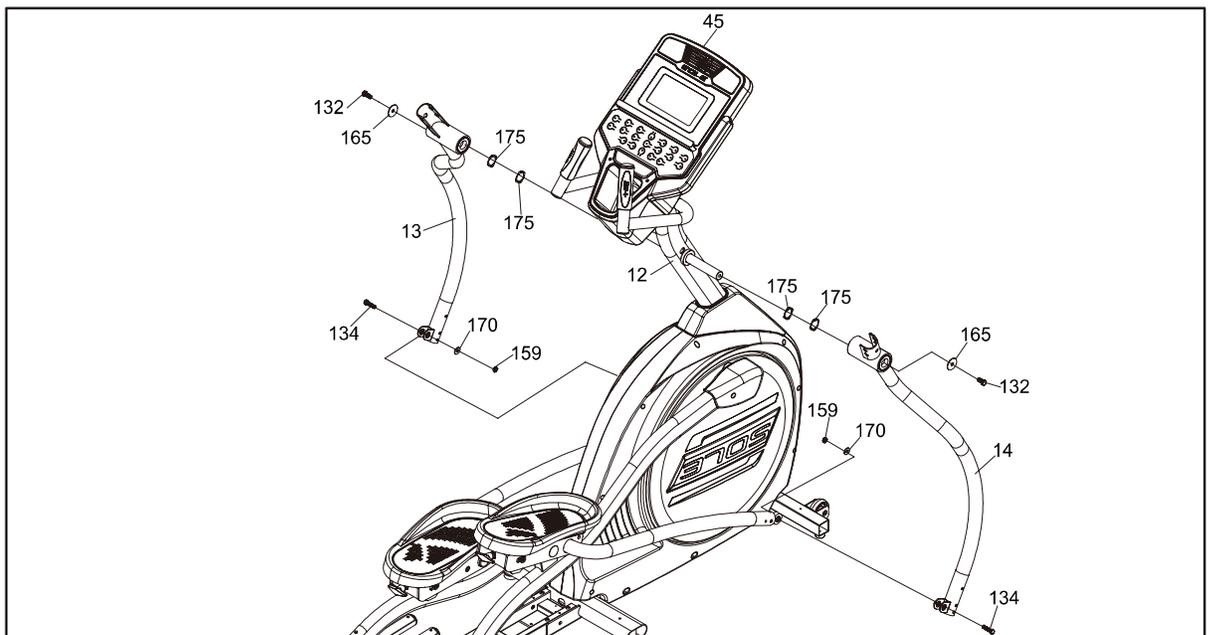
1

ASSEMBLAGE ÉTAPE 1



2

ASSEMBLAGE ÉTAPE 2



ASSEMBLAGE DU MODÈLE E35

3

GUIDONS INFÉRIEURS

(Voir la page 11 pour l'illustration)

1. Connectez le bras pivotant (L-10) au bras inférieur gauche (13); connectez le bras pivotant (R-11) au bras inférieur droit (14). Fixez-les avec six boulons à tête hexagonale (206), huit rondelles ordinaires (164), quatre rondelles courbées (181) et six écrous en nylon (157). Serrez-les à l'aide des clefs (184 et 187).
2. Connectez les deux fils (L-61 à 62 et R-60 à 62) sur les côtés gauche et droit et rangez le surplus des fils, incluant les connecteurs en plastique, à l'intérieur du tableau de la console (12). Placez les œillets en caoutchouc (75) sur les fils, de chaque côté, et emboîtez-les dans les trous du tableau de la console.

FERRURES ÉTAPE 3

#75. Capuchon du fil de l'interrupteur (2 pièces)

#164. Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (8 pièces)

#157. Écrou en nylon 3/8 po x 7T (6 pièces)

#206. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 1/4 po (6 pièces)

#181. Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2T (4 pièces)

4

PIÈCES EN PLASTIQUE

(Voir la page 11 pour l'illustration)

1. Associez les couvercles de la console (94 et 95) et fixez-les avec trois vis à empreinte cruciforme (139) et deux vis à tôle (142).
2. Associez les couvercles des tringles de connexion internes (111 et 112). Installez les couvercles avec deux vis à tôle (142) et deux vis à empreinte cruciforme (139) à chaque pièce de raccord.
3. Associez les couvercles des tringles de connexion externes (109 et 110) et installez-les sur les tringles de connexion gauche et droite (8 et 9). Fixez chaque côté avec une vis à empreinte cruciforme (139) et deux vis à tôle (142). Assurez-vous de placer les couvercles en orientant la pointe des flèches vers le haut. S'ils ne sont pas installés correctement, ils se briseront.
4. Installez les couvercles des roues coulissantes (104) de chaque côté et fixez-les avec quatre vis à empreinte cruciforme (139).
5. Fixez les deux couvercles (117 et 118) sur le stabilisateur central avec deux vis à empreinte cruciforme (139).
6. Fixez le couvercle (103) sur le stabilisateur avant avec deux vis à empreinte cruciforme (139).
7. Fixez les deux supports du couvercle de l'inclinaison (25) (en orientant vers l'arrière le trou qui servira à placer le couvercle en plastique sur la languette pliée) sur l'assemblage du rail de l'inclinaison (2) avec quatre vis à empreinte cruciforme (145). Fixez le couvercle arrière de la barre de l'inclinaison (115) sur la base du rail avec deux vis à empreinte cruciforme (139).
8. Fixez le couvercle du stabilisateur arrière (116) sur le stabilisateur arrière avec quatre vis à empreinte cruciforme (139).
9. Associez le couvercle avant des guidons (L-105) et le couvercle arrière des guidons (L-106) sur le bras gauche et fixez-les avec trois vis à tôle (142) à l'aide du tournevis Phillips (186). Répétez la même procédure pour les couvercles (107 et 108) des guidons sur le côté droit.
10. Cette étape doit être effectuée après que l'exerciseur elliptique est branché. Élevez l'inclinaison au niveau 8 et installez le couvercle avant du rail de l'inclinaison (113) contre le tube stabilisateur central avec quatre vis à empreinte cruciforme (139).

FERRURES ÉTAPE 4

#139. Vis à empreinte cruciforme M5 x 15 mm (29 pièces)

#142. Vis à tôle 3,5 x 12 mm (18 pièces)

#145. Vis à empreinte cruciforme M6 x 10 mm (4 pièces)

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

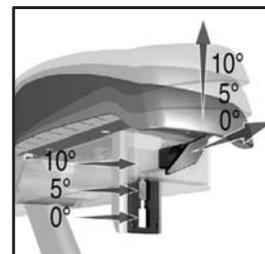
PIED DE PÉDALE AJUSTABLE

Pour ajuster les trois angles des pieds, tirez sur la poignée de dégagement rapide située sous chaque pied, à l'arrière. Le paramètre le plus bas règle les pieds à zéro (0) degré, à plat dans la position la plus basse du cycle elliptique. La deuxième position règle les pieds à cinq (5) degrés et la position la plus élevée règle les pieds à dix (10) degrés.

AJUSTEMENT DE L'INCLINAISON

Le modèle E35 a une caractéristique d'inclinaison qui ajoute à la variété de votre conditionnement physique. Lorsque l'inclinaison est à la position la plus basse, vous effectuez un conditionnement physique elliptique normal. Plus l'inclinaison est prononcée, plus vos genoux montent à chaque pas, ce qui signifie que vous faites participer davantage de fibres musculaires parce que la gamme de mouvements est augmentée.

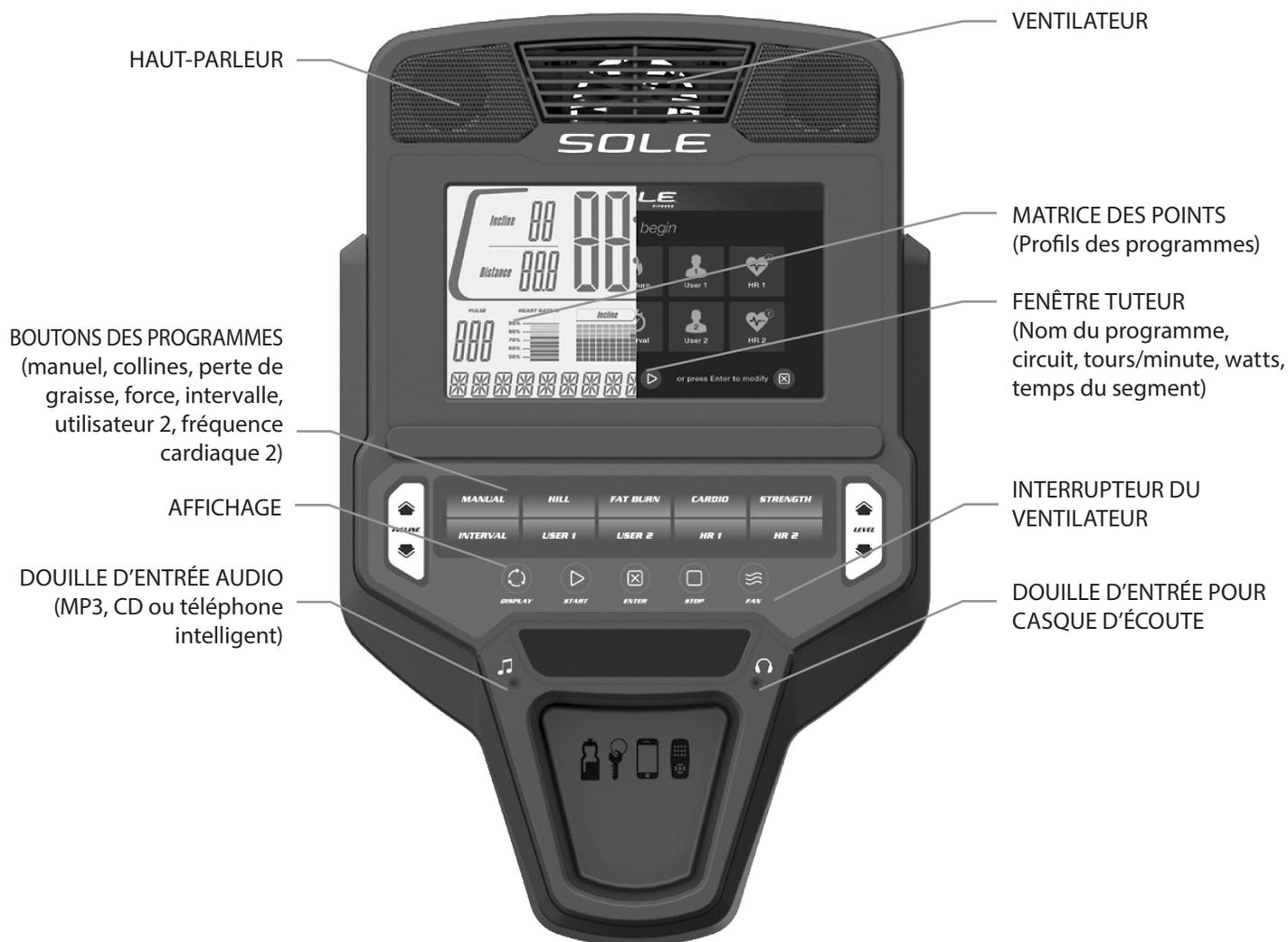
Le modèle E35 comprend une puissance d'inclinaison contrôlée par ordinateur. La puissance d'inclinaison est contrôlée au moyen des boutons sur la console et des bras pivotants, et s'ajustera par le biais du moteur de l'inclinaison au cours du programme de conditionnement physique encastré.



FONCTIONNEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

CONSOLE DU MODÈLE E35



ALIMENTATION

Dès que l'exerciseur elliptique est alimenté, la console s'allume automatiquement. Ces modèles sont connectés directement au courant de 110 volts, 15 ampères (220-volt, 10 ampères). Un interrupteur d'alimentation est situé à l'endroit où le cordon de distribution d'énergie se branche dans l'appareil sur le côté gauche, vers l'avant (voir la page 4 pour l'endroit précis).

Lorsque la console démarre initialement, elle effectue un auto-essai interne. Pendant cette période de temps, toutes les lumières s'allument, la **fenêtre tuteur** affiche une version de logiciel (i.e. : VER 1.0) et la **fenêtre de la distance** affiche un relevé du compteur kilométrique. L'odomètre indique le nombre total de milles virtuels que l'exerciseur elliptique a parcouru. La **fenêtre du temps** indique le nombre total d'heures que l'exerciseur elliptique a été utilisé.

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

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

DÉMARRAGE RAPIDE

Voici la façon la plus rapide de commencer une séance d'exercices : après avoir mis la console en marche, appuyez sur le bouton **START** pour commencer et initier le mode de démarrage rapide. Dans ce mode, le temps compte (en progressant à partir de zéro). Les niveaux de la résistance et de l'inclinaison peuvent être ajustés manuellement en appuyant sur le bouton **LEVEL UP** et **DOWN**. L'affichage de la matrice de points affiche une piste avec un point clignotant qui parcourt la piste pour indiquer votre progrès.



INFORMATION DE BASE

La fenêtre tuteur affiche initialement les **circuits** que l'exerciseur elliptique a complétés. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton **d'affichage**, l'ensemble des données apparaît dans l'ordre suivant : la **vitesse** en km/h, les tours par minute, le **niveau**, les **watts**, le segment du **temps** et le mode de **balayage des données**.

L'exerciseur elliptique comprend un système encastré de surveillance de la fréquence cardiaque. Si vous prenez les **capteurs de la fréquence cardiaque** sur les guidons fixes ou si vous portez l'émetteur à sangle de poitrine, l'icône du cœur commencera à clignoter (ceci peut prendre quelques secondes). La **fenêtre du pouls** affiche votre fréquence cardiaque en battements/minute et le diagramme de barres affiche votre pourcentage actuel en rapport avec la fréquence cardiaque maximale ciblée. La sangle de poitrine est une méthode plus précise et fiable pour transmettre les données de la fréquence cardiaque. Les capteurs du pouls manuel sont sujets à transmettre des données erronées selon la physiologie et les habitudes de conditionnement de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, incluant la façon de tenir les capteurs ou la quantité de sueur qui reste dans les mains.

Le bouton **STOP** offre plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur le bouton **STOP** au cours du programme, l'exerciseur elliptique entre dans le mode **Pause** pendant cinq minutes. Si vous devez aller boire, répondre au téléphone ou faire d'autres choses qui pourraient interrompre votre séance d'exercices, c'est une excellente caractéristique. Pour continuer votre séance d'exercices dans le mode **Pause**, appuyez simplement sur le bouton **START**. En appuyant deux fois sur le bouton **STOP** au cours de la séance d'exercices, le programme prend fin et la console affiche un sommaire de votre séance d'exercices.



En appuyant sur le bouton **STOP** pendant trois secondes, la console effectue une remise à zéro complète. Au cours de l'entrée des données pour régler un programme, le bouton **STOP** retourne à l'écran précédent ou au segment précédent. Ceci vous permet de retourner en arrière d'une étape dans la programmation chaque fois que vous appuyez sur le bouton **STOP**.

Il y a aussi une douille d'entrée audio (notes de musique) sur le devant de la console et des haut-parleurs encastrés. Vous pouvez brancher toute source audio à faible intensité dans cette douille, par exemple, un MP3, un iPod, un radio portatif, un lecteur de CD et même une télévision ou un ordinateur. Vous trouverez aussi une douille d'entrée pour le casque d'écoute vous permettant d'écouter tout ce que vous désirez en privé.

PROGRAMMATION DE LA CONSOLE

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

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

CONNECTIVITÉ BLUETOOTH®

Nouvelle application de SOLE à utiliser en conjonction avec certains systèmes Apple et Android!

Pour vous aider à atteindre vos buts en matière de conditionnement, SOLE a ajouté une nouvelle caractéristique à tous ses nouveaux produits. Votre nouvel appareil de conditionnement vous est offert avec un émetteur- récepteur Bluetooth® qui lui permet d'interagir avec certains téléphones et certaines tablettes électroniques par le biais de l'application de forme physique SOLE.

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

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

Synchronisation de votre appareil de conditionnement avec l'application

Après avoir téléchargé l'application, assurez-vous que Bluetooth® est activé sur votre système, puis cliquez sur l'icône situé dans le coin supérieur gauche pour trouver l'équipement SOLE.



Après avoir trouvé l'équipement SOLE, cliquez sur se connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur la console. Vous pouvez alors utiliser votre nouvel appareil SOLE.

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

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

PROGRAMME MANUEL

Le programme manuel fonctionne tel que le nom le laisse entendre, manuellement. Ceci veut dire que vous contrôlez la charge de travail vous-même et non l'ordinateur.

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

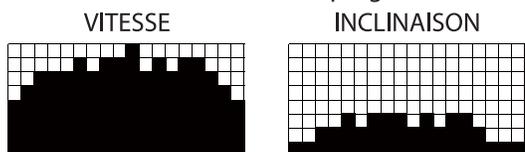


PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

Nos exercices elliptiques offrent cinq différents programmes qui ont été conçus pour une variété de séances d'exercices. Ces cinq programmes ont des profils préréglés à l'usine pour accomplir différents buts.

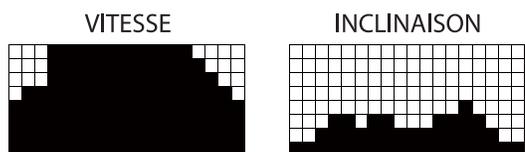
PROGRAMME « COLLINES »

Ce programme simule un parcours qui monte et descend une colline. La résistance dans les pédales augmente et diminue continuellement au cours du programme.



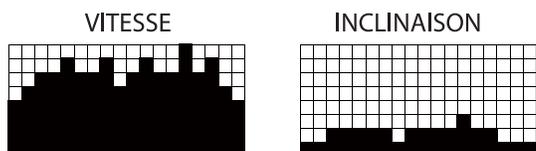
PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

Ce programme est conçu, tel que le nom l'indique, pour maximiser la perte de graisse. Il y a plusieurs écoles de pensée sur la meilleure façon de perdre la graisse, mais la plupart des experts s'entendent pour dire qu'un niveau d'effort moindre et continu est préférable. La meilleure façon de perdre la graisse est de garder votre fréquence cardiaque entre 60 et 70 % de son potentiel maximal. Ce programme n'utilise pas la fréquence cardiaque mais simule une séance d'exercices moindre et continu.



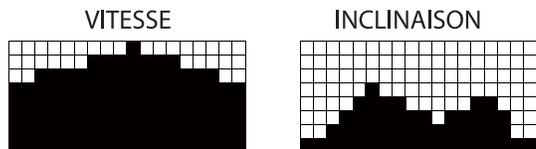
PROGRAMME « CARDIO »

Ce programme est conçu pour augmenter le fonctionnement et l'endurance de votre système cardiovasculaire. Il vous offre de l'exercice pour le cœur et les poumons. Il améliore le muscle du cœur, la circulation sanguine et la capacité pulmonaire. Ceci est accompli en incorporant un niveau d'effort plus élevé avec une légère fluctuation dans la charge de travail.



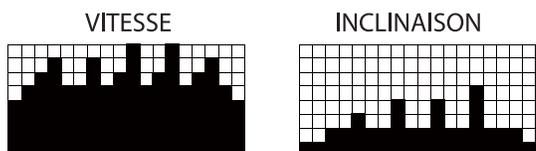
LE PROGRAMME « FORCE »

Ce programme est conçu pour améliorer la force et l'endurance musculaire dans les parties inférieures du corps. Il augmente continuellement la résistance à un niveau plus élevé et vous encourage à le garder. Ce programme est également conçu pour renforcer et tonifier les jambes et les muscles du fessier.



PROGRAMME « INTERVALLE »

Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Il améliore votre endurance en épuisant votre niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour vous réapprovisionner en oxygène. Votre système cardiovasculaire est alors programmé pour utiliser l'oxygène de façon plus efficace. Ce programme encourage aussi votre corps à devenir plus efficace en vous offrant des poussées dans la fréquence cardiaque entre les périodes de récupération. Ceci aide à la récupération de la fréquence cardiaque suite à des activités intenses.



PROGRAMMATION DES SÉANCES D'EXERCICES PRÉRÉGLÉES

1. Appuyez sur le bouton du programme désiré et ensuite sur le bouton **ENTER**.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez régler votre âge à l'aide des boutons **LEVEL UP** et **DOWN**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez régler le nombre du poids à l'aide des boutons **LEVEL UP** et **DOWN**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.
4. Ensuite, il faut entrer le temps. Vous pouvez régler le montant de temps à l'aide des boutons **LEVEL UP** et **DOWN** et appuyer sur le bouton **ENTER** pour continuer.
5. On vous demande ensuite d'entrer le niveau maximum. Il s'agit du niveau d'effort maximum que vous expérimenterez au cours du programme (le segment ou la case de couleur la plus élevée du profil du programme). Réglez le niveau et appuyez sur le bouton **ENTER**.
6. Vous pouvez décider d'activer le profil de l'inclinaison pour ce programme. Si vous désactivez l'inclinaison, vous pouvez tout de même contrôler l'inclinaison manuellement au cours de la séance d'exercices, mais les changements automatiques de l'inclinaison ne seront pas effectués. Appuyez sur le bouton **ENTER** lorsque vous avez fini de choisir.
7. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton **START**. Vous pouvez aussi retourner en arrière d'un niveau de programmation et modifier vos données en appuyant sur le bouton **STOP**.
8. Si vous voulez augmenter ou réduire la résistance ou l'inclinaison en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons **LEVEL UP** et **DOWN**.
9. Au cours du programme, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton **DISPLAY**. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour passer de la matrice des points au profil de l'inclinaison.
10. Lorsque le programme se termine, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire est affiché pendant quelques secondes et la console effectue une remise complète à l'état initial.



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

Les programmes personnalisés vous permettent de créer et de sauvegarder vos programmes de conditionnement physique en suivant les instructions ci-dessous.

1. Choisissez le programme **USER (U1 ou U2)** et appuyez sur le bouton **ENTER**. Si vous avez déjà sauvegardé un programme dans **U1** ou **U2**, il sera affiché et vous pouvez commencer votre séance d'exercices. **Si non**, vous aurez le choix d'entrer un **nom** d'utilisateur. Dans la fenêtre tuteur, la lettre « A » clignote. Entrez la première lettre de votre **nom** à l'aide des boutons **LEVEL UP** et **DOWN** (en appuyant sur les boutons **LEVEL UP** et **DOWN**, la lettre « B » apparaîtra; en appuyant sur le bouton **DOWN**, la lettre « Z » apparaîtra). Appuyez sur le bouton **ENTER** lorsque la lettre désirée est affichée. Répétez ce processus jusqu'à ce que vous ayez entré toutes les lettres de votre **nom** (sept lettres au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton **STOP**.
2. Si un programme existe déjà dans **USER** lorsque vous appuyez sur le bouton **USER**, vous aurez le choix d'utiliser ce programme tel quel ou de l'éliminer et d'en créer un **nouveau**. À l'écran initial de bienvenue, si vous appuyez sur le bouton **START** ou **ENTER**, on vous dira « Run Program? (Utiliser le programme) Choisissez **YES** ou **NO** à l'aide des boutons **LEVEL UP** et **DOWN**. Si vous choisissez **NO**, on vous demandera alors si vous voulez éliminer le programme sauvegardé. Il est nécessaire d'éliminer le programme actuel si vous voulez en créer un **nouveau**.
3. La **fenêtre tuteur** vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez régler votre âge à l'aide des boutons **LEVEL UP** et **DOWN**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
4. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez régler le **nombre** du poids à l'aide des boutons **LEVEL UP** et **DOWN**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.
5. Ensuite, il faut entrer le temps. Vous pouvez régler le montant de temps à l'aide des boutons **LEVEL UP** et **DOWN** et appuyer sur le bouton **ENTER** pour continuer.
6. La première colonne clignote et on vous demande d'entrer le niveau du premier segment de la séance d'exercices. Lorsque vous avez réglé le premier segment, ou si vous ne voulez pas le changer, appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer au segment suivant. Le segment suivant affichera le même niveau que vous avez réglé au segment précédent. Répétez ce même processus et appuyez sur le bouton **ENTER**. Continuez ce processus jusqu'à ce que les 18 (dix-huit) segments aient été réglés.
7. La première colonne clignote de **nouveau** et on vous demande de régler le niveau de l'inclinaison pour le premier segment de la séance d'exercices. Suivez la même procédure pour bâtir le profil de l'inclinaison que vous avez utilisé pour bâtir le profil de la résistance.
8. La **fenêtre tuteur** vous dit alors de commencer la séance d'exercices (et de sauvegarder le programme) ou d'appuyer sur le bouton **ENTER** pour modifier le programme. Appuyez sur le bouton **STOP** pour sortir du programme et commencer à l'écran de démarrage.
9. Si vous voulez **augmenter** ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur l'inclinaison ou sur les boutons **LEVEL UP** et **DOWN**. Ceci affectera seulement l'inclinaison ou le niveau pour cette colonne du profil. Lorsque le profil change à la colonne suivante, il retournera au niveau de travail pré-réglé.
10. Au cours du programme **USER 1** ou **USER 2**, vous pouvez faire défiler les données dans la **fenêtre tuteur** en appuyant sur le bouton **DISPLAY**.
11. Lorsque le programme se termine, la **fenêtre tuteur** affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire est affiché pendant quelques secondes et la console retourne à l'affichage de démarrage.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, quelques mots à propos de la fréquence cardiaque :

Le vieux slogan « on n'a rien sans rien » est un mythe qui a été dépassé par les avantages des exercices confortables. Une bonne partie de ce succès a été dérivée de l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. Avec l'utilisation correcte d'un moniteur de fréquence cardiaque, beaucoup de gens découvrent que leur choix habituel d'intensité des exercices était soit trop haut soit trop bas, et que les exercices sont beaucoup plus plaisants si la fréquence cardiaque est maintenue dans la plage correspondant aux avantages souhaités.

Pour déterminer la plage dans laquelle vous voulez vous exercer pour obtenir ces avantages, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Ceci peut se faire en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. La formule vous fournit la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour quelqu'un de votre âge. Pour déterminer la plage effective de fréquences cardiaques correspondant à des objectifs spécifiques, il suffit de calculer le pourcentage approprié de votre FCM. Votre zone d'exercices de fréquence cardiaque est entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. À 60 % de votre FCM, vous atteignez la zone dans laquelle vous éliminez la graisse, tandis qu'à 80 %, vous fortifiez votre système cardiovasculaire. Pour obtenir les avantages maximum, restez dans la zone de 60 % à 80 %.

Pour quelqu'un âgé de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée ainsi :

$$220 - 40 = 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ battements par minute}$$

(60 % du niveau maximum)

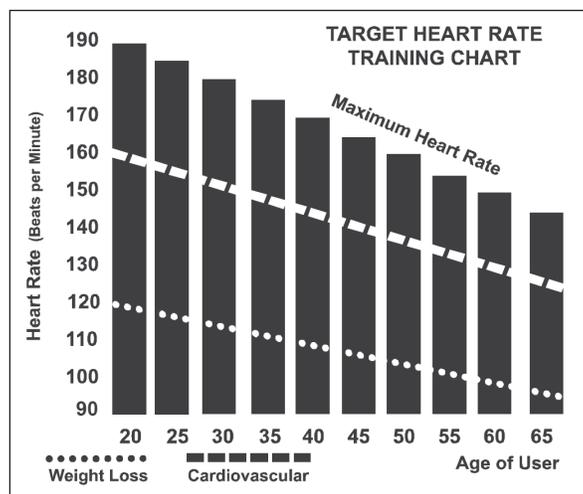
$$180 \times 0,8 = 144 \text{ battements par minute}$$

(80 % du niveau maximum)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement devrait être de 108 à 144 battements par minute.

Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement. L'entrée de l'âge sert aux programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider du but que vous voulez atteindre. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre.

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



ÉCHELLE DE PERCEPTION SUBJECTIVE DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT

La fréquence cardiaque est importante, mais écouter votre corps offre aussi beaucoup d'avantages. D'autres variables, en plus de la fréquence cardiaque, doivent être considérées pour déterminer l'intensité de vos exercices. Votre niveau de stress, santé physique, santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, l'heure à laquelle vous avez mangé pour la dernière fois et ce que vous avez mangé, contribuent tous à déterminer l'intensité à laquelle vous devriez vous exercer. Si vous écoutez ce que dit votre corps, il vous dira tout cela.

L'échelle de perception subjective de l'intensité de l'effort (rate of perceived exertion, RPE), appelée aussi échelle de Borg, a été créée par le physiologiste suédois G.A.V. Borg. Cette échelle attribue une note de 6 à 20 à l'intensité des exercices, en fonction de ce que vous ressentez ou de la perception de votre effort.

L'échelle est la suivante :

Échelle de perception subjective de l'intensité de l'effort

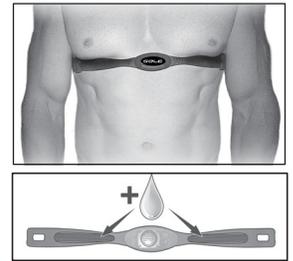
6. Minimum
7. Très, très facile
8. Très, très facile +
9. Très facile
10. Très facile +
11. Assez facile
12. Confortable
13. Assez difficile
14. Assez difficile +
15. Difficile
16. Difficile +
17. Très difficile
18. Très difficile +
19. Très, très difficile
20. Maximum

Vous pouvez avoir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque classement en ajoutant simplement un zéro à chaque classement. Par exemple, un classement de 12 donnera une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre TEP variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est l'avantage principal de ce type de conditionnement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez mettre plus d'effort dans votre conditionnement et le TEP répondra en conséquence. Si vous êtes fatigué et léthargique, votre corps vous dit qu'il a besoin d'un repos. Dans cet état, votre allure sera plus difficile, votre TEP en souffrira et votre conditionnement se fera à un niveau moins intense cette journée-là.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

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



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

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

ATTENTION! N'utilisez pas cet exerciceur elliptique pour les programmes de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Fours à micro-ondes, postes de télévision, petits appareils électroménagers, etc.
2. Éclairages fluorescents.
3. Certains systèmes de sécurité résidentiels.
4. Clôture d'enceinte pour un animal domestique.
5. Chez certaines personnes, l'émetteur détecte mal les signaux provenant de la peau. Si vous avez des problèmes, essayez de porter l'émetteur sens dessus-dessous. Normalement, l'émetteur est orienté avec le logo SOLE dans le bon sens.
6. L'antenne qui détecte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il existe une source externe de bruit, vous pouvez essayer d'éliminer l'interférence en tournant l'ensemble de l'appareil de 90 degrés.
7. Une console ou des boulons de machine desserrés sur le tube montant.
8. Une autre personne portant un émetteur dans un périmètre d'un mètre de la console de votre elliptique.

Si vous continuez à avoir des problèmes, contactez votre concessionnaire.

MISE EN GARDE! – N'UTILISEZ PAS LE PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SI VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE NE S'ENREGISTRE PAS DE FAÇON APPROPRIÉE SUR L'AFFICHAGE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE!

PROGRAMMATION DU CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (HR)

MISE EN GARDE!

Les programmes de fréquence cardiaque sont destinés à l'émetteur à sangle de poitrine sans fil. Ne pas utiliser les capteurs de pouls des poignées pour la fréquence cardiaque.

Vous devez recevoir une valeur forte / stable dans la fenêtre de fréquence cardiaque (Voir section Utilisation de l'émetteur de la fréquence cardiaque pour obtenir des instructions sur la façon d'utiliser).

Les deux programmes fonctionnent de la même façon, la seule différence étant que la valeur par défaut du programme **HR1** est réglée à 60 % et celle du programme **HR2** est réglée à 80 % de la fréquence cardiaque maximale. Les deux sont aussi programmés de la même façon.

Pour commencer un programme **HR**, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez sur le bouton **HR1** ou **HR2**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** et suivez les instructions dans la **fenêtre tuteur**.

1. Appuyez sur le bouton **HR1** ou **HR2** et ensuite sur le bouton **ENTER**.
2. La **fenêtre tuteur** vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons **LEVEL UP** et **DOWN**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour accepter la nouvelle valeur. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre **poids**. Réglez le **nombre du poids** à l'aide des boutons **LEVEL UP** et **DOWN**, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.
4. Ensuite, c'est le **temps**. Réglez le **temps** et appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.
5. On vous demande maintenant d'ajuster la **fréquence cardiaque** cible. C'est le niveau d'effort que vous voulez atteindre et maintenir au cours du programme. Réglez le niveau et appuyez sur le bouton **ENTER**.
6. Maintenant que vous avez terminé l'édition des paramètres, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton **START**. Vous pouvez aussi reculer et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton **ENTER**. NOTE : En tout temps au cours de l'édition des données, vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** pour reculer à l'écran précédent.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons **LEVEL UP** et **DOWN**. Ceci vous permettra de changer la fréquence cardiaque cible en tout temps au cours d'un programme.
8. Pendant le programme **HR1** ou **HR2**, vous pouvez faire défiler les données dans la **fenêtre tuteur** en appuyant sur le bouton adjacent **DISPLAY**.
9. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton **START** pour recommencer le même programme or appuyer sur le bouton **STOP** pour sortir du programme.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

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

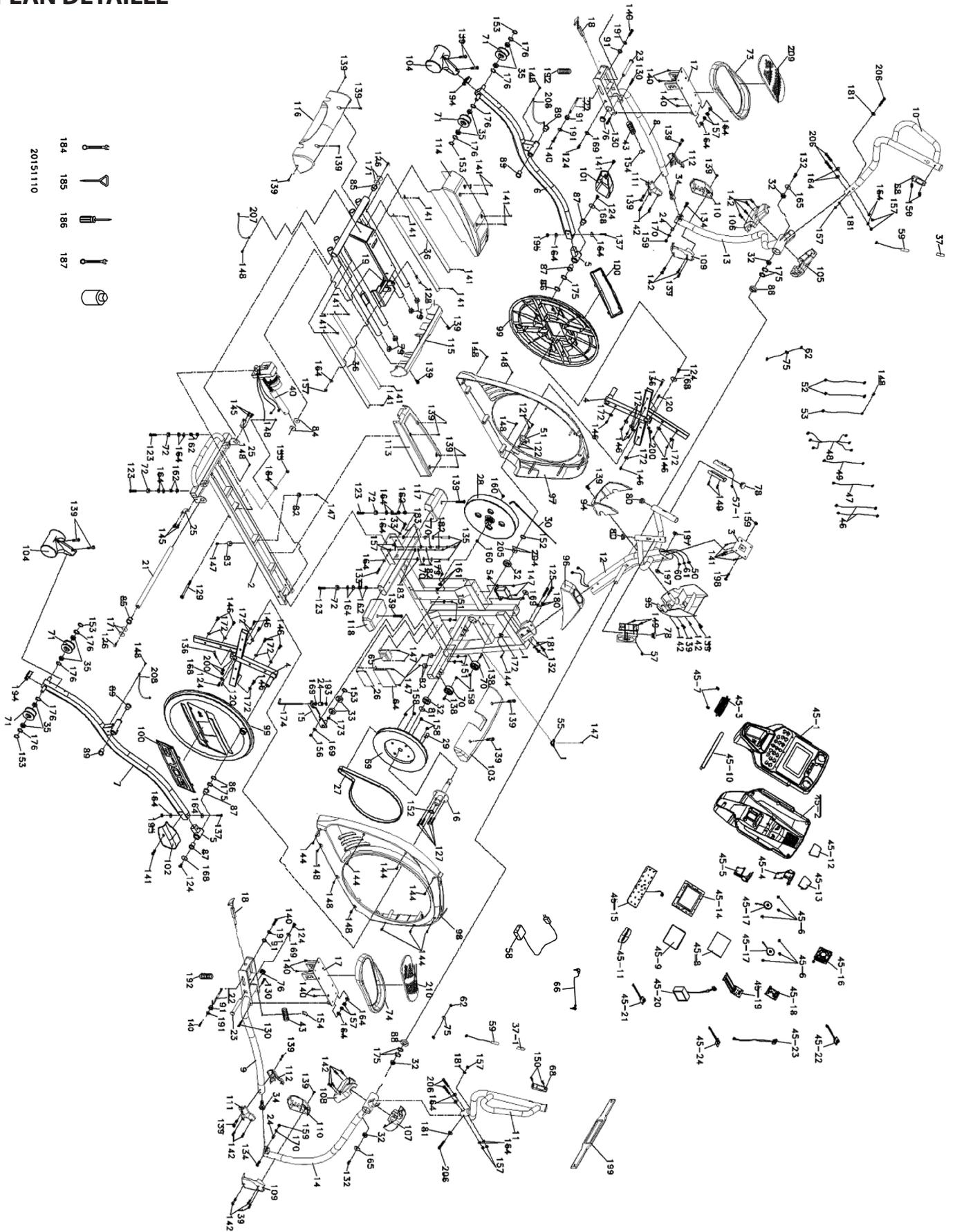
MENU D'ENTRETIEN DANS LE LOGICIEL DE LA CONSOLE

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

- A. **Key Test** (Essai des boutons) – Cette fonction permet d'essayer tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
- B. **Display Test** (Essai d'affichage) – Cette fonction permet de mettre à l'essai l'afficheur à cristaux liquides (LCD).
- C. **Functions** (Fonctions) – Appuyez sur le bouton **ENTER** pour avoir accès à tous les paramètres et appuyez sur les boutons **LEVEL UP** et **DOWN** pour faire défiler les données.
 - I. **ODO Reset** (Remise à zéro de l'odomètre) – Cette fonction vous permet de remettre l'odomètre à zéro.
 - II. **Units** (Unités) – Cette fonction vous fait choisir entre le système ANGLAIS ou le système MÉTRIQUE.
 - III. **Display Mode** (Mode affichage) – Cette fonction vous permet de fermer la console automatiquement après 30 minutes d'inactivité.
 - IV. **Motor Test** (Essai du moteur) – Cette fonction fait fonctionner continuellement la mise sous tension du moteur à engrenages.
 - V. **Manual** (Manuel) – Cette fonction vous permet de sortir du moteur à engrenages.
 - VI. **Pause Mode** (Mode pause) – Lorsque la console est dans le mode pause pendant un programme, ceci vous permet de garder la console dans le mode pause indéfiniment au lieu de cinq minutes.
 - VII. **Key Tone** (Tonalité des boutons) – Cette fonction vous permet d'ouvrir ou de fermer les tons émis en appuyant sur les boutons.
- D. **Security** (Sécurité) – Cette fonction vous permet de verrouiller le clavier pour éviter que l'exerciseur elliptique soit utilisé sans permission. Lorsque le verrou à l'épreuve des enfants est activé, la console ne permet pas au clavier de fonctionner à moins d'appuyer sur les boutons **START** et **ENTER** pendant trois secondes pour déverrouiller la console.
- E. **Factory Set** (Réglage à l'usine)
- F. **Exit** (Sortie) – Cette fonction vous permet de sortir du menu d'entretien.

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

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	6003501	Cadre principal	1
2	6003502	Assemblage inclinable des rails	1
3	6003503	Assemblage du support de la console	1
4	6003504	Barre transversale	2
5	6003505	Logement de bague, levier de pédale	2
6	6003506	Levier de la pédale gauche (L)	1
7	6003507	Levier de la pédale droite (R)	1
8	6003508	Tringle de connexion gauche (L)	1
9	6003509	Tringle de connexion droite (R)	1
10	6003510	Bras pivotant gauche (L)	1
11	6003511	Bras pivotant droit (R)	1
12	6003512	Tableau de la console	1
13	6003513	Guidon inférieur gauche (L)	1
14	6003514	Guidon inférieurs droit (R)	1
15	6003515	Support de renvoi	1
16	6003516	Axe du pédalier	1
17	6003517	Pédale ajustable droite (R)	2
18	6003518	Assemblage du tube de blocage	2
19	6003519	Assemblage du rail arrière	1
21	6003521	Assemblage du tube de blocage	1
22	6003522	Axe de la tige de blocage	2
23	6003523	Boulon mécanique Ø19 x Ø15 x 110L	2
24	6003524	Manchon de l'embout de bielle	3
25	6003525	Support du couvercle	2
26	6003526	Plaque arrière du contrôleur	1
27	6003527	Courroie	1
28	6003528	Volant	1
29	6003529	Aimant	1
30	6003530	Câble en acier, 360 mm	1
32	6003532	Coussinet 6005	6
33	6003533	Coussinet 6003	2
34	6003534	Roulement d'embout de bielle	2
35	6003535	Coussinet 6003	8
36	6003536	Rail en aluminium	4
37	6003537	INCLINAISON : Étiquette de la résistance (poignée)	1
37~1	6003537-1	NIVEAU : Étiquette de la résistance (poignée)	1
40	6003540	Moteur de l'inclinaison	1
43	6003543	Ressort de loquet	2
45	6003545	Console	1
45~1	6003545-1	Couvercle supérieur de la console	1
45~2	6003545-2	Couvercle inférieur de la console	1
45~3	6003545-3	Grille déflectrice du ventilateur	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
45~4	6003545-4	Conduit d'air gauche (L)	1
45~5	6003545-5	Conduit d'air droit (R)	1
45~6	6003545-6	Ancrage de la grille du haut-parleur	6
45~7	6003545-7	Ancrage de la grille du ventilateur	2
45~8	6003545-8	Pièce transparente	1
45~9	6003545-9	Caoutchouc résistant à l'eau	1
45~10	6003545-10	Support pour livre	1
45~11	6003545-11	Logo du garde-chaîne	1
45~12	6003545-12	Grille métallique du haut-parleur gauche (L)	1
45~13	6003545-13	Grille métallique du haut-parleur droit (R)	1
45~14	6003545-14	Tableau d'affichage de la console	1
45~15	6003545-15	Clavier	1
45~16	6003545-16	Assemblage du ventilateur	1
45~17	6003545-17	Haut-parleur avec câble, 250 mm	2
45~18	6003545-18	Contrôleur de l'amplificateur	1
45~19	6003545-19	Carte d'interface	1
45~20	6003545-20	Récepteur de la fréquence cardiaque, 300 mm	1
45~21	6003545-21	Carte son blanche, 300 mm	1
45~22	6003545-22	Douille de l'écouteur, 300 mm	1
45~23	6003545-23	Câble de l'amplificateur, 250 mm	1
45~24	6003545-24	Bluetooth®	1
46	6003546	Fil de raccordement rouge, 300 mm	2
47	6003547	Câble de l'ordinateur, 550 mm	1
48	6003548	Fil de raccordement, cordon d'alimentation du moteur de	1
49	6003549	Fil de raccordement, moteur de l'inclinaison, 850 mm	1
50	6003550	Câble de l'ordinateur, 1550 mm	1
51	6003551	Module électronique du courant alternatif	1
52	6003552	Fil de raccordement blanc, 80 mm	2
53	6003553	Fil de mise à la terre, 200 mm	1
54	6003554	Moteur à engrenages	1
55	6003555	Capteur avec câble, 500 mm	1
57	6003557	Assemblage du pous manuel (blanc), 850 mm	1
57~1	6003557-1	Assemblage du pous manuel (rouge), 850 mm	1
58	6003558	Cordon d'alimentation	1
59	6003559	Bouton de la résistance avec câble (guidon)	2
60	6003560	Fil de la résistance, 450 mm (guidons supérieurs)	1
61	6003561	Fil de l'inclinaison, 450 mm (guidons supérieurs)	1
62	6003562	Fil de la résistance et de l'inclinaison, 900 mm (guidons)	2
64	6003564	Contrôleur de l'inclinaison	1
65	6003565	Adaptateur de l'inclinaison	1
66	6003566	Câble audio, 400 mm	1
68	6003568	Support de l'interrupteur (guidons)	2
69	6003569	Poulie d'entraînement	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
70	6003570	Roue de déplacement Ø62	2
71	6003571	Roue coulissante en uréthane, Ø78	4
72	6003572	Pied en caoutchouc Ø35 x 10	4
73	6003573	Pédale gauche (L)	1
74	6003574	Pédale droite (R)	1
75	6003575	Capuchon du fil de l'interrupteur	2
76	6003576	Embout de pédale	2
78	6003578	Bouchon à tête ronde	2
79	6003579	Capuchon rond (32 x 2,5T)	4
80	6003580	Capuchon rond (Ø32 x 1,8T)	2
81	6003581	Bague de l'entretoise	1
82	6003582	Pied en caoutchouc 25 x 25 x 15T	3
83	6003583	Pied en caoutchouc Ø25 x 25	1
84	6003584	Rondelle en nylon 3/8 po x Ø35 x 5T	2
85	6003585	Bague Ø38 x Ø34 x Ø26 x 4 + 16T	2
86	6003586	Rondelle ondulée en nylon Ø25,5 x 33,5 x 1,5T	2
87	6003587	Bague WFM252821	4
88	6003588	Sectionneur	2
89	6003589	Bague Ø31 x Ø25,5 x Ø19 x 16 + 3T	4
91	6003591	Bague Ø19 x Ø14 x Ø10 x (5 + 4)	4
94	6003594	Mentonnière de la console (avant)	1
95	6003595	Mentonnière de la console (arrière)	1
96	6003596	Couvercle du tableau de la console	1
97	6003597	Boîtier latéral gauche (L)	1
98	6003598	Boîtier latéral droit (R)	1
99	6003599	Disque rond	2
100	60035100	Couvercle du disque rond	2
101	60035101	Couvercle du levier de la pédale gauche (L)	1
102	60035102	Couvercle du levier de la pédale droite (R)	1
103	60035103	Couvercle du stabilisateur avant	1
104	60035104	Couvercle de la roue coulissante	2
105	60035105	Couvercle avant gauche des guidons (L)	1
106	60035106	Couvercle arrière gauche des guidons (L)	1
107	60035107	Couvercle avant droit des guidons (R)	1
108	60035108	Couvercle arrière droit des guidons (R)	1
109	60035109	Couvercle A de la tringle de connexion droite (R)	2
110	60035110	Couvercle A de la tringle de connexion gauche (L)	2
111	60035111	Couvercle B de la tringle de connexion droite (R)	2
112	60035112	Couvercle B de la tringle de connexion gauche (L)	2
113	60035113	Couvercle inférieur de l'inclinaison	1
114	60035114	Couvercle de l'inclinaison	1
115	60035115	Couvercle du rail inclinable	1
116	60035116	Couvercle de la barre arrière	1
117	60035117	Couvercle central gauche du stabilisateur (L)	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
118	60035118	Couvercle central droit du stabilisateur (R)	1
120	60035120	Clavette woodruff 7 x 7 x 25L	2
121	60035121	Vis à empreinte cruciforme M4 x 12 mm	2
122	60035122	Écrou en nylon M4 x 5T	2
123	60035123	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 2 po	4
124	60035124	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 15 mm	6
125	60035125	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ¼ po	2
126	60035126	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 25 mm	2
127	60035127	Boulon à tête hexagonale ¼ po x ¾ po	4
128	60035128	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ½ po	1
129	60035129	Boulon à tête hexagonale M10 x 130 mm	1
130	60035130	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 19 mm	4
132	60035132	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x ¾ po	4
133	60035133	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 1 ½ po	2
134	60035134	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 ¼ po	2
135	60035135	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ¼ po	4
136	60035136	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 40L	2
137	60035137	Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x 2 ¼ po	2
138	60035138	Boulon à tête creuse 5/16 po x 2 po	2
139	60035139	Vis à empreinte cruciforme M5 x 15 mm	29
140	60035140	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	12
141	60035141	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	18
142	60035142	Vis à tôle 3,5 x 12 mm	18
144	60035144	Vis à tôle 3,5 x 16 mm	8
145	60035145	Vis à empreinte cruciforme M6 x 10 mm	4
146	60035146	Vis à tôle 5 x 16 mm	16
147	60035147	Vis à tôle 5 x 19 mm	11
148	60035148	Vis à tôle 5 x 16 mm	12
149	60035149	Vis à tôle Ø3 x 20 mm	4
150	60035150	Vis à tête plate à calotte M5 x 20 mm	4
151	60035151	Vis à tôle Ø3,5 x 16 mm	4
152	60035152	Anneau de retenue en forme de croissant Ø25	2
153	60035153	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	5
154	60035154	Anneau de retenue en forme de croissant Ø10	2
155	60035155	Écrou en nylon M10 x 8T	1
156	60035156	Écrou en nylon M8 x 7T	1
157	60035157	Écrou en nylon 3/8 po x 7T	13
158	60035158	Écrou en nylon ¼ po x 8T	4
159	60035159	Écrou en nylon 5/16 po x 7T	5
160	60035160	Écrou 3/8 po -UNF26 x 4T	2
161	60035161	Écrou 3/8 po -UNF26 x 11T	2
162	60035162	Écrou 3/8 po x 7T	8
164	60035164	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T	28
165	60035165	Rondelle ordinaire 3/8 po x 30 x 2,0T	2

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
168	60035168	Rondelle ordinaire 5/16 po x 35 x 1,5T	4
169	60035169	Rondelle ordinaire 5/16 po x 23 x 1,5T	5
170	60035170	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø20 x 1,5T	6
171	60035171	Rondelle ordinaire 5/16 po x 35 x 2,0T	4
172	60035172	Rondelle ordinaire ¼ po x 19 mm	17
173	60035173	Rondelle ordinaire Ø17 x 23,5 x 1T	1
174	60035174	Boulon fileté M8 x 170 mm	1
175	60035175	Rondelle ondulée Ø25	6
176	60035176	Rondelle ondulée Ø17	8
179	60035179	Boulon mécanique M8 x 20 mm	1
180	60035180	Rondelle à ressort Ø10 x 2T	2
181	60035181	Rondelle courbée Ø3/8 po x 23 x 2T	6
182	60035182	Rondelle à ressort Ø5/16 po x 1,5T	4
183	60035183	Rondelle éventail Ø5/16 po	4
184	60035184	Clef 13/14 mm	1
185	60035185	Petit tournevis Phillips	1
186	60035186	Tournevis Phillips	1
187	60035187	Clef 12/14 mm	1
191	60035191	Rondelle ordinaire Ø5 x 15 x 1,5T	4
192	60035192	Ressort de tension de la pédale	2
193	60035193	Écrou en nylon M8 x 9T	1
194	60035194	Embout ovale	2
195	60035195	Écrou en nylon 3/8 po x 11T	2
197	60035197	Rondelle en nylon Ø5/16 po x 25 x 3T	2
198	60035198	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ½ po	1
199	60035199	Sangle de poitrine	1
200	60035200	Écrou M8 x 6,3T	4
204	60035204	Vis pression à fente M5 x 5 mm	2
205	60035205	Butoir de l'axe	1
206	60035206	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ¼ po	6
207	60035207	Fil de mise à la terre, 250 mm	1
208	60035208	Fil de mise à la terre, 150 mm	2
209	60035209	Mousse de la pédale gauche (L)	1
210	60035210	Mousse de la pédale droite (R)	1

Garantie limitée du fabricant

La GARANTIE POUR L' EXERCISEUR ELLIPTIQUE

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

Main d'œuvre / Soudures du cadre / Freins	Garantie de deux ans / à vie / à vie
Produits cosmétiques*	Garantie de 90 jours
Toutes les autres composantes	Garantie de cinq ans

*Les produits cosmétiques incluent, mais sans se limiter aux articles suivants, les poignées, les recouvrements de la console, ainsi que les étiquettes et les décalcos.

RESPONSABILITÉ NORMALE DU CONSOMMATEUR

Cette garantie s'applique uniquement aux produits utilisés dans les maisons familiales ordinaires; le consommateur est responsable des items suivants :

- 1 La carte d'enregistrement de la garantie doit être remplie et acheminée à l'adresse indiquée sur la carte en dedans de 10 jours de l'achat original pour valider la garantie limitée de Dyaco Sole Inc.
- 2 L'exerciseur elliptique doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
- 3 L'exerciseur elliptique doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
- 4 L'exerciseur elliptique doit être branché à un bloc d'alimentation équipé d'une mise à la terre avec suffisamment de tension; les fusibles grillés doivent être remplacés; les connexions défectueuses dans les câbles du circuit doivent être réparées.
- 5 Les dépenses encourues pour faire l'entretien de l'exerciseur elliptique incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
- 6 Les dommages au revêtement de l'exerciseur elliptique au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
- 7 L'entretien régulier de l'exerciseur elliptique 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 certains états ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette dé limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Le remboursement au consommateur pour les appels de service. Le remboursement au commerçant pour les appels de service qui n'ont pas rapport au fonctionnement défectueux ou aux défauts dans la main d'œuvre ou le matériel, pour les appareils qui ne sont plus sur la garantie, pour les appareils qui ont dépassé la période de remboursement pour les appels de service, pour les appareils qui n'ont pas besoin de composantes de rechange ou pour les appareils qui ne sont pas utilisés dans les maisons familiales ordinaires.
3. Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Dyaco Sole Inc.;
4. l'usage de pièces autres que les pièces originales de Dyaco Sole 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. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
6. Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouvent pas dans les dossiers de Dyaco Sole Inc. Dyaco Sole Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
8. L'utilisation du produit dans un environnement autre qu'un lieu résidentiel.
9. Les garanties à l'extérieur de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant pour les détails.

ENTRETIEN

Gardez votre acte de vente. La période de garantie de main d'œuvre est de vingt quatre (24) mois à partir de la date sur le reçu d'achat. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un endroit à l'autre. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

- 1 Communiquez avec votre commerçant autorisé SOLE.
- 2 Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Fitnesstrading. en composant le +32 11 76 12 70.
- 3 Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Sole Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco Sole Inc., à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais. 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 Sole Inc. Dyaco Sole Inc. est 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.

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 Inc.