

## Guide d'utilisation

No du modèle  
161168325

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

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



**Prière de garder aux fins de consultation**

# TABLE DES MATIÈRES

<u>Enregistrement du produit</u>	<u>3</u>
<u>Mesures de sécurité</u>	<u>4</u>
<u>Renseignements importants en matière d'électricité</u>	<u>6</u>
<u>Renseignements importants en matière de fonctionnement</u>	<u>6</u>
<u>Assemblage du cycle-exerciseur 161168325</u>	<u>7</u>
<u>Caractéristiques du cycle-exerciseur</u>	<u>12</u>
<u>Fonctionnement de la console</u>	<u>13</u>
<u>Caractéristiques programmables</u>	<u>16</u>
<u>Programmes de fréquence cardiaque</u>	<u>19</u>
<u>Entretien général</u>	<u>23</u>
<u>Plan détaillé</u>	<u>24</u>
<u>Liste des pièces</u>	<u>25</u>
<u>Garantie limitée du fabricant</u>	<u>29</u>

## ATTENTION

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



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

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

Nom du commerçant \_\_\_\_\_  
Numéro de téléphone du commerçant \_\_\_\_\_  
Date d'achat \_\_\_\_\_

## ***Enregistrement du produit***

### **ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE**

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

Numéro de série \_\_\_\_\_

### **ENREGISTREZ VOTRE ACHAT**

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

# MESURES DE SÉCURITÉ

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

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

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

**MISE EN GARDE** - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez le cycle-exerciseur sur une surface plane de niveau donnant accès à une prise murale de 230 volts et 10 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement le cycle-exerciseur est branché dans cette prise murale.

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

**MISE EN GARDE** - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes:

1. Rappelez-vous qu'un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise murale lorsque vous ne l'utilisez pas, ainsi qu'avant d'installer des pièces ou d'en enlever.
2. Ne placez pas de couverture ou d'oreiller sous l'appareil. L'appareil peut surchauffer et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures aux personnes.
3. Surveillez attentivement lorsque cet appareil est utilisé par ou près des enfants, des personnes invalides ou handicapées.
4. Utilisez cet appareil seulement de la façon décrite dans ce guide. N'utilisez pas de pièces qui n'ont pas été recommandées par le fabricant.
5. N'utilisez jamais cet appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas de façon appropriée, s'il a été échappé ou s'il est endommagé, ou s'il a été échappé dans l'eau. Retournez l'appareil à un centre de services pour qu'il soit examiné et réparé.
6. Ne transportez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon d'alimentation comme poignée pour le déplacer.
7. Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
8. N'utilisez jamais cet appareil lorsque les prises d'air sont bloquées. Assurez-vous que les prises d'air ne contiennent pas de peluche, de cheveux ou tout autre matériel semblable.
9. N'obstruez jamais ou n'insérez jamais d'objets dans les ouvertures.
10. N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur.
11. N'utilisez pas cet appareil là où des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
12. Branchez seulement cet appareil à une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée.
13. Cet appareil est conçu pour être utilisé uniquement à domicile.
14. L'utilisateur ou l'utilisatrice ne doit pas peser plus de 350 lb (159 kg).

## Mesures de sécurité à prendre avec tout équipement de conditionnement physique

- Avant de débrancher cet appareil, fermez tous les contrôles, puis retirez la fiche de la prise murale.
- N'utilisez jamais l'équipement sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'appareil pourraient s'ensuivre.
- Avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour toute personne âgée de 35 ans ou plus ou les personnes avec un état de santé antérieur.

- N'utilisez pas votre équipement d'aucune autre façon pour laquelle il a été conçu.
- Éloignez les mains de toutes les pièces mobiles.
- Les capteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Leur but est de vous fournir une mesure approximative en rapport avec votre fréquence cardiaque. Utilisez la sangle de poitrine avec un émetteur pour recevoir une méthode d'analyse de la fréquence cardiaque beaucoup plus précise. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Les capteurs 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 le cycle-exerciseur. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.

Si vous ne suivez pas toutes les lignes directrices, la validité de votre expérience de conditionnement physique peut en être compromise, vous risquez de vous blesser ou de blesser d'autres personnes et vous réduisez la durée de votre équipement.

**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 cycle-exerciseur 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 ce cycle-exerciseur à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou d'une cuve thermale, ou dans tout autre milieu où l'humidité est élevée. L'évaluation environnementale maximale a une portée de 40 à 120 degrés Fahrenheit, 95 % d'humidité sans condensation (aucune formation de vapeur d'eau sur les surfaces).

# Renseignements importants en matière de fonctionnement

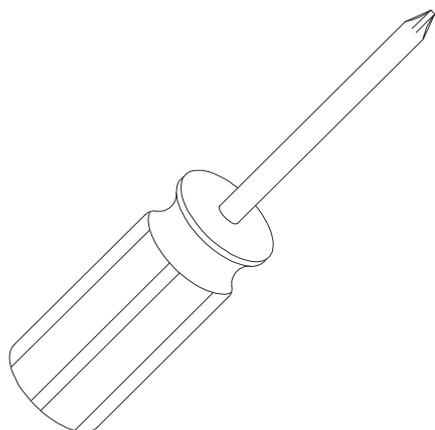
- N'utilisez JAMAIS ce cycle-exerciseur sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse désirée sur la console de l'ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L'ordinateur répond graduellement à la commande.
- N'utilisez JAMAIS ce cycle-exerciseur pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes du cycle-exerciseur. Débranchez l'appareil pendant un orage électrique par mesure de sécurité.
- Faites preuve de prudence en faisant d'autres activités tout en pédalant sur votre cycle-exerciseur, par exemple, regarder la télévision, lire ou autres. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre, ce qui peut causer des blessures graves.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont réglées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts.

# Assemblage du cycle-exerciseur 161168325

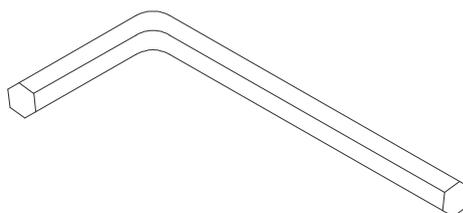
## Pré-assemblage

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

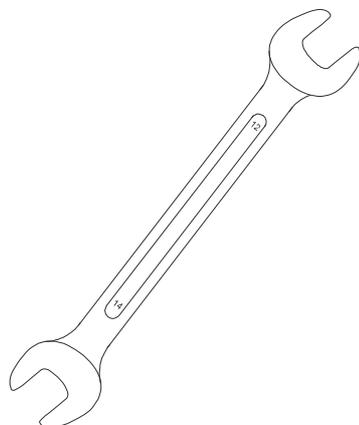
## Outils nécessaires pour l'assemblage



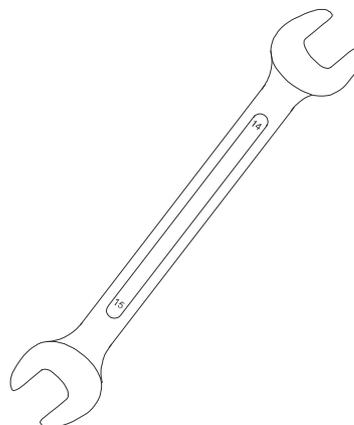
No. 114. Tournevis Phillips



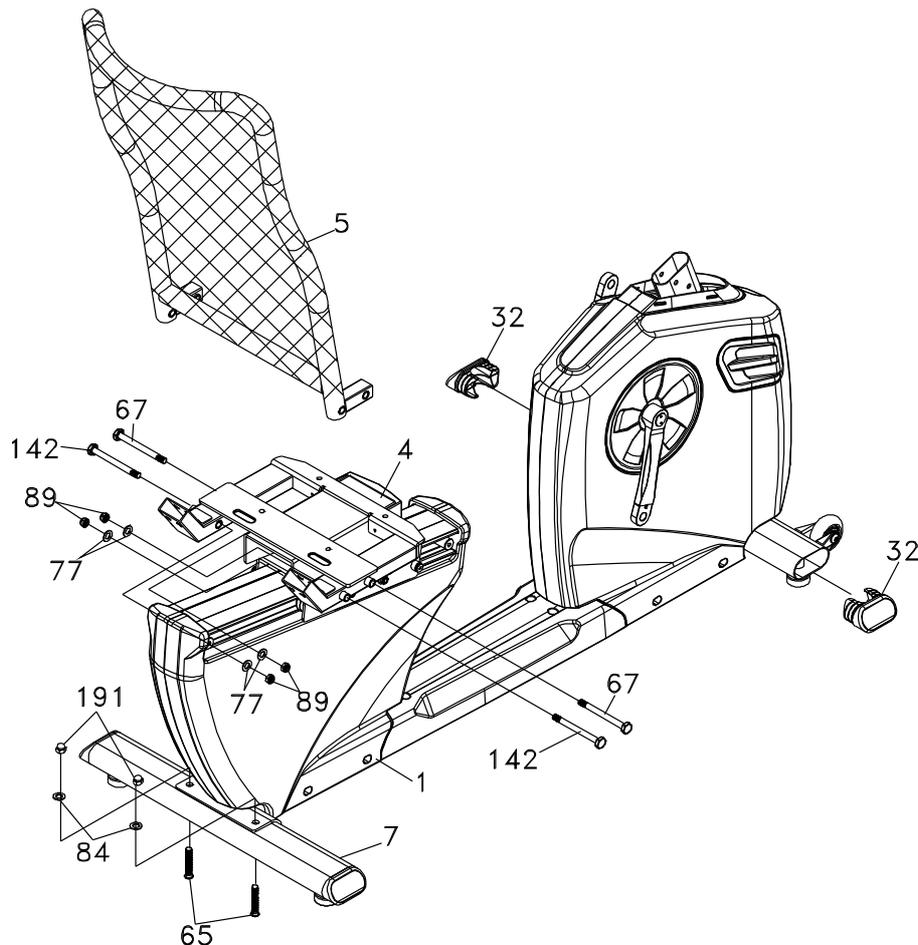
No. 115. Clef allen en L



No. 112. Clef 12/14 mm



No. 132. Clef 14/15 mm



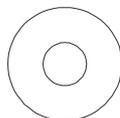
## ÉTAPE 1 : STABILISATEUR ARRIÈRE ET DOSSIER DU SIÈGE

1. Fixez le stabilisateur arrière (7) au cadre principal (1) avec deux boulons mécaniques (65), deux rondelles ordinaires (84) et deux écrous-capuchons (191). Serrez fermement à l'aide de la clef (112).
2. Fixez le dossier du siège (5) au chariot du siège (4) du cadre principal. Glissez un boulon à tête hexagonale (67) et un boulon à tête hexagonale (142) dans chaque côté, puis placez une rondelle ordinaire (77) et un écrou nyloc (89) sur chaque boulon. Serrez les boulons suffisamment pour qu'il n'y ait pas de jeu de chaque côté, mais amplement de mouvement de l'avant à l'arrière. Serrez à l'aide des clefs (112 et 132).
3. Insérez un embout (32) dans chaque ouverture du tube du stabilisateur avant. Tapotez-les avec une mallette en caoutchouc si nécessaire.

## FERRURES



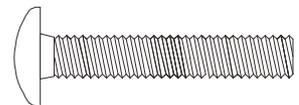
No. 77. Rondelle ordinaire  
3/8 po x 19 x 1,5T  
(4 pièces)



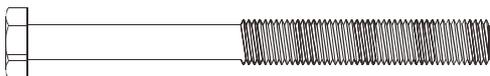
No. 84. Rondelle ordinaire  
3/8 po x 25 x 2T  
(2 pièces)



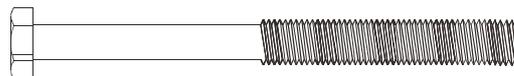
No. 89. Écrou nyloc  
3/8 po x 7T  
(4 pièces)



No. 65. Boulon mécanique  
3/8 po x 53 mm (2 pièces)



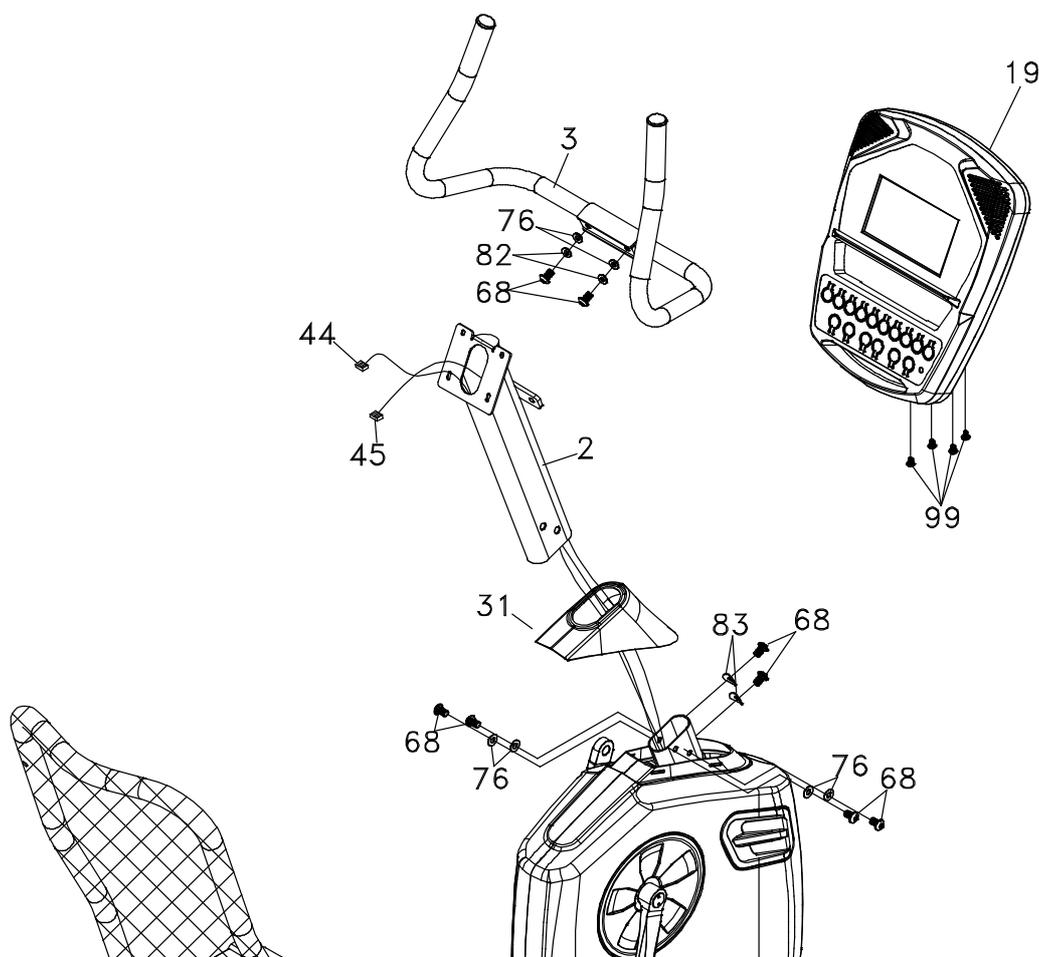
No. 67. Boulon à tête hexagonale  
3/8 po x 4 po  
(2 pièces)



No. 142. Boulon à tête hexagonale  
3/8 po x 4-1/4 po  
(2 pièces)



No. 191. Écrou-capuchon  
3/8 po (2 pièces)



## ÉTAPE 2 : TABLEAU DE LA CONSOLE

1. Glissez le câble de l'ordinateur (**44**) dans la partie inférieure du couvercle du tableau de la console (**31**) et la partie inférieure du tableau de la console (**2**). Assurez-vous que le couvercle du tableau de la console est orienté correctement (voir l'illustration).
2. Installez le tableau de la console (**2**) dans le tube récepteur (**44**); assurez-vous de ne pas pincer le câble pour ne pas endommager les composantes électroniques du cadre principal (**1**). Insérez deux boulons à tête hexagonale (**68**) et deux rondelles ordinaires (**76**) de chaque côté. Insérez deux boulons à tête hexagonale avec deux rondelles courbées (**83**) dans la partie avant. Serrez les six boulons fermement à l'aide de la clef (**112**).
3. Enlevez le coussinet de styromousse blanc (installé à l'usine pour empêcher que les boulons tombent accidentellement dans le tube du tableau de la console).
4. Insérez le câble de l'ordinateur (**44**) et le câble du pouls manuel (**45**) dans les connecteurs appropriés à l'arrière de l'assemblage de la console (**19**). Fixez la console à la plaque de montage avec quatre vis à empreinte cruciforme (**99**). Serrez avec un tournevis Phillips (**114**).
5. Fixez l'assemblage du guidon (**3**) au support du tableau de la console (**2**) avec deux boulons à tête hexagonale (**68**), deux rondelles à ressort (**82**) et deux rondelles ordinaires (**76**). Serrez-les fermement à l'aide de la clef (**112**).

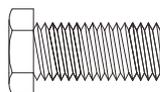
## FERRURES



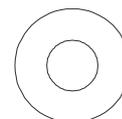
No. 82. Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T  
(2 pièces)



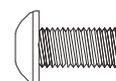
No. 83. Rondelle courbée 5/16 po x 19 x 1,5T  
(2 pièces)



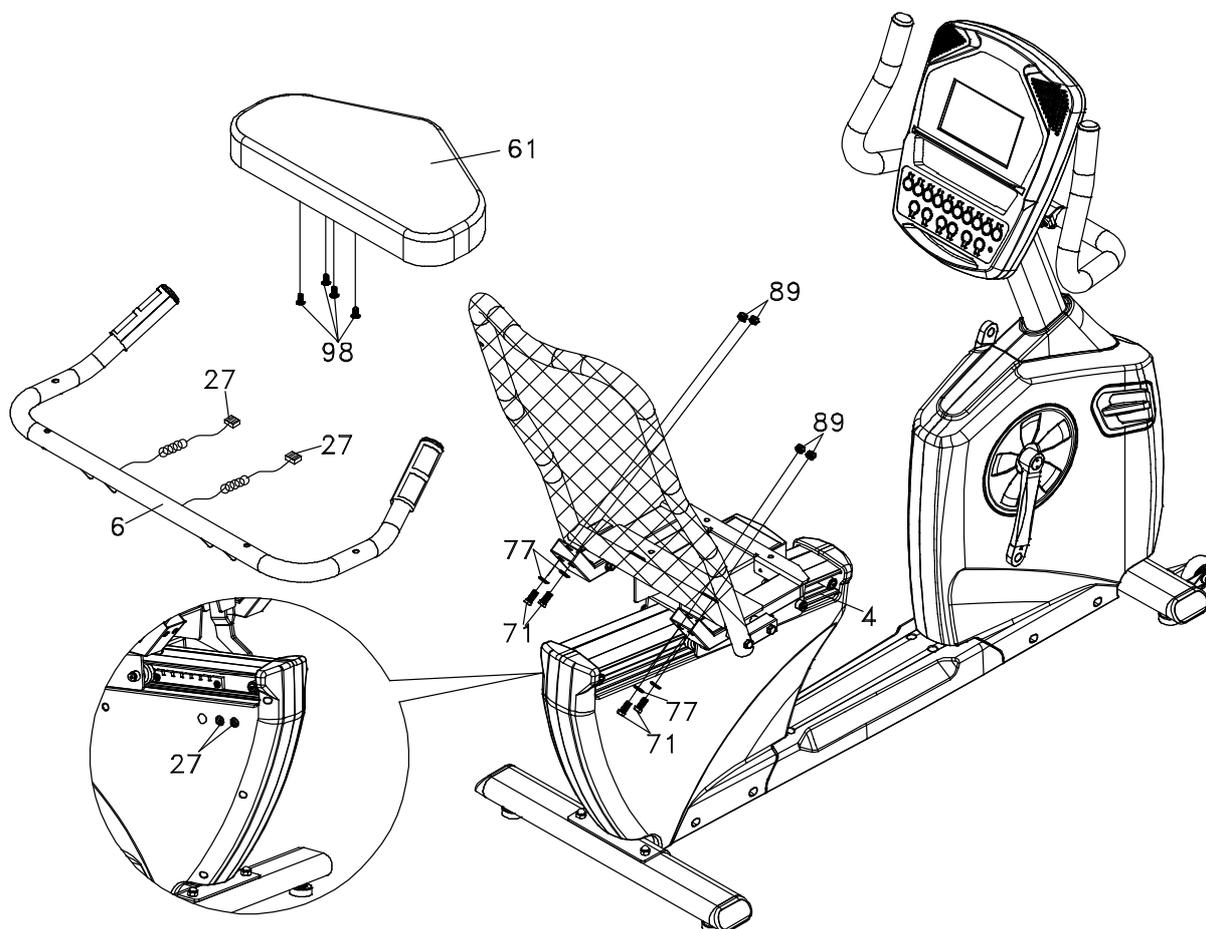
No. 68. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 5/8 po  
(8 pièces)



No. 76. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 x 1,5T  
(6 pièces)



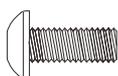
No. 99. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm  
(4 pièces)



## ÉTAPE 3 : SIÈGE ET GUIDON

1. Installez le siège (61) sur le chariot du siège (4) avec quatre vis à empreinte cruciforme (98). Serrez à l'aide du tournevis Phillips (114).
2. Fixez le guidon du siège (6) au chariot du siège (4) avec quatre boulons à tête hexagonale (71), quatre rondelles ordinaires (77) et quatre écrous nyloc (89). Serrez à l'aide des clés (112 et 132).
3. Branchez les câbles capteurs du pouls manuel (27) dans le côté gauche du couvercle arrière en plastique.

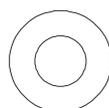
## FERRURES



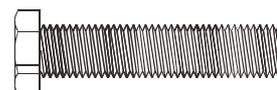
No. 98. Vis à empreinte cruciforme M6 x 15 mm (4 pièces)



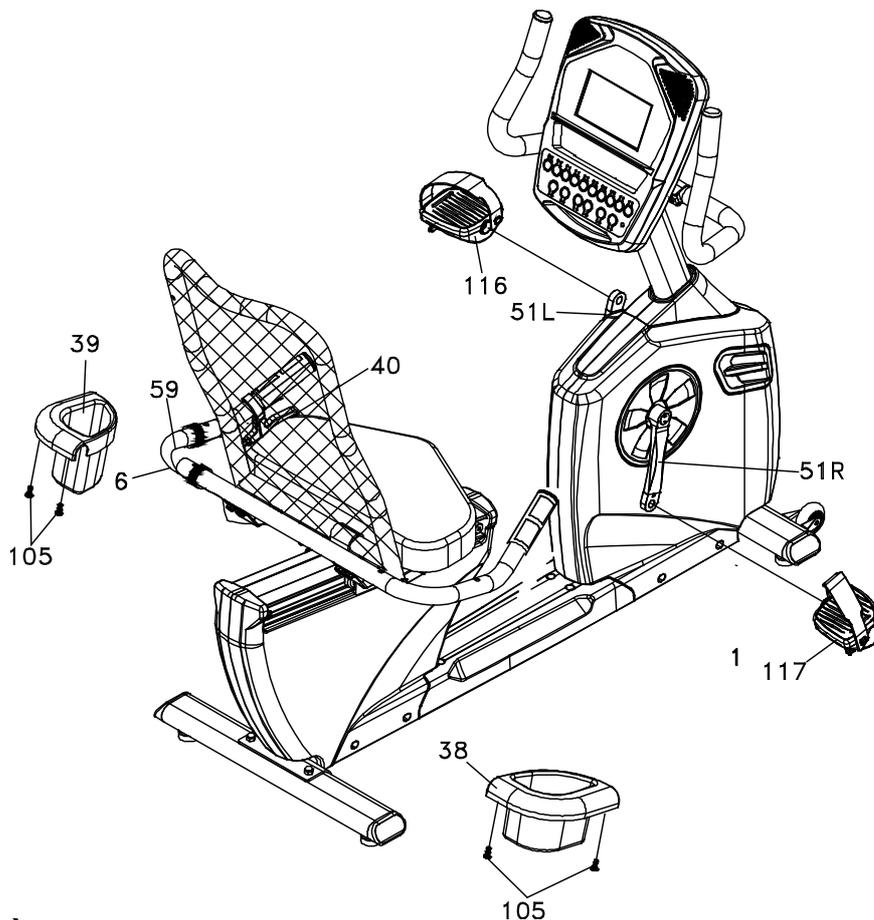
No. 89. Écrou nyloc 3/8 po x 7T (4 pièces)



No. 77. Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (4 pièces)



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



## ÉTAPE 4 : PIÈCES EN PLASTIQUE

1. Enlevez les vis à tête creuse qui retiennent les pinces du levier de débrayage (40) à l'aide de la clef allen (115). Fixez le levier de débrayage (40) au guidon du siège (6) juste derrière les capteurs du pouls manuel sur le côté gauche (lorsque vous êtes en face du cycle-exerciseur). Installez-le à un angle qui vous permettra de l'utiliser facilement, puis réinsérez et serrez les vis à tête creuse que vous avez enlevées au début de l'étape 4. Ne serrez pas trop ces vis.
2. Fixez le câble en acier (59) au guidon du siège (6) avec du ruban Velcro. Enveloppez le guidon de ruban sous les porte-bouteilles, hors de la vue.
3. Fixez les pédales (L et R) (116 et 117) aux bras de manivelle (51L et 51R). Serrez-les à l'aide de la clef (132). Rappelez-vous que la pédale gauche a des filets inversés et qu'elle doit être vissée au bras de manivelle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Un « L » est marqué dans l'extrémité de la tige filetée de la pédale gauche et un « R » dans la tige droite. Assurez-vous de serrer les pédales autant que possible. Il se peut que vous ayez à les serrer de nouveau si vous entendez un bruit sourd en pédalant. Un bruit sourd ou un cliquetis sont normalement causés par des pédales qui ne sont pas suffisamment serrées.
4. Fixez un porte-bouteille (L39 et R38) de chaque côté du guidon du siège (6) avec quatre vis à tête (105). Serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (114).

## FERRURES



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

# Caractéristiques du cycle-exerciseur

## Déplacement du cycle-exerciseur

Le cycle-exerciseur est muni de deux roues de déplacement qui s'embraient dès que l'arrière du cycle-exerciseur XBR est levé.

## Ajustement du siège

Un levier activé par un câble est situé dans le côté gauche du siège pour vous permettre d'ajuster la position du siège. L'ajustement peut se faire lorsque vous êtes assis; donc il n'est pas nécessaire de vous lever et de deviner l'endroit où le siège devrait être situé.

## Console

La console affiche les tours/minute, les calories consommés, le temps (écoulé ou compte à rebours), la distance parcourue, le pouls, le niveau de résistance, le nom du programme, la vitesse, les watts et le nombre de circuits complétés. Elle comprend également un diagramme du profil du niveau de résistance qui vous permet de voir le travail accompli et un échantillon des segments à venir.

# Fonctionnement de la console

## FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE



## Alimentation

Lorsque le cycle-exerciseur est alimenté, si la console ne reçoit aucune donnée pendant 20 minutes, elle empruntera le mode de veille. Dans le mode de veille, l'affichage de la console s'éteindra. Pour la réactiver, appuyez sur un bouton.

Lorsque la console démarre initialement, elle effectue un auto-essai interne. Pendant cette période de temps, toutes les lumières s'allument. Lorsque les lumières s'éteignent, la fenêtre tuteur indique la version du logiciel (i.e. : VER 1.0). La fenêtre de la distance indique alors la distance totale parcourue et la fenêtre du temps indique le nombre total des heures d'utilisation. L'affichage de la matrice des points fait alors défiler les différents profils des programmes et la fenêtre tuteur fait défiler le message de démarrage. Vous pouvez ensuite utiliser 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) et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons UP et DOWN. Seule la rangée de boutons inférieure de l'afficheur de la matrice de points est active en premier. Au fur et à mesure que la charge de travail augmente, les rangées s'allument pour indiquer une charge de travail plus difficile. C'est alors plus difficile de pédaler alors que les rangées allumées augmentent.



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

## Information de base

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



Le bouton STOP offre plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur le bouton STOP au cours du programme, le cycle-exerciseur 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 (vitesse moyenne, watts moyens, fréquence cardiaque moyenne, inclinaison moyenne, circuits complétés et altitude ou gain en élévation). En appuyant sur le bouton STOP pendant trois secondes ou une troisième fois au cours d'un programme, la console effectue une remise complète à l'état initial. Au cours de l'entrée des données pour un programme, le bouton STOP retourne à l'écran précédent ou au segment précédent. Ceci vous permet de retourner en arrière pour changer les données de programmation



# Boutons de programmation

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

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

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

## Programmation de la console

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

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

## Entrée d'un programme et modification de données

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

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

# Caractéristiques programmables

## Programme manuel

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

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



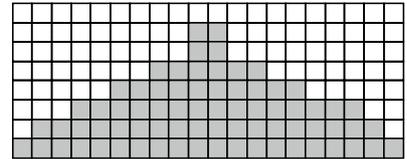
# Programmes préréglés

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

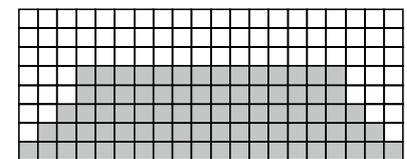
RESISTANCE



## PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

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

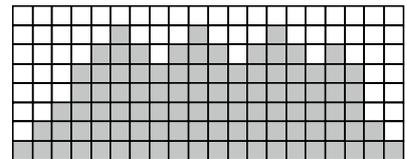
RESISTANCE



## PROGRAMME « CARDIO »

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

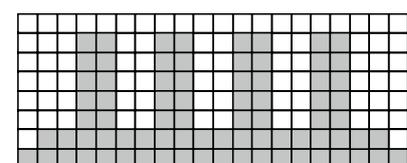
RESISTANCE



## PROGRAMME « INTERVALLE »

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

RESISTANCE



# Programmation des programmes préréglés

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



# Programmes de fréquence cardiaque

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

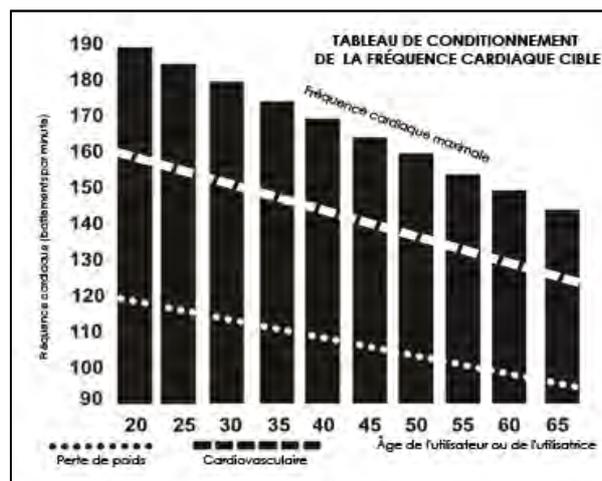
Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale, ce qui peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de fréquence cardiaque pour des buts spécifiques,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

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

$$200 - 40 = 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)}$$

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

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



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

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

Avec tous les appareils de conditionnement, vous pouvez utiliser le moniteur de fréquence cardiaque sans avoir recours au programme de contrôle de la fréquence cardiaque. Cette fonction peut servir avec le mode manuel ou avec n'importe quel des neuf différents programmes. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque contrôle automatiquement la résistance offerte par les pédales.

# Taux d'effort perçu

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

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

L'échelle est détaillée de la façon suivante :

## Évaluation de la perception de l'effort

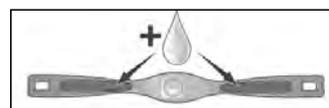
- 6 = minimal
- 7 = très, très léger
- 8 = très, très léger +
- 9 = très léger
- 10 = très léger +
- 11 = passablement léger
- 12 = confortable
- 13 = un peu difficile
- 14 = un peu difficile +
- 15 = difficile
- 16 = difficile +
- 17 = très difficile
- 18 = très difficile +
- 19 = très, très difficile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

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

# Utilisation de l'émetteur à fréquence cardiaque

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

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



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

## Opération irrégulière

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

Domaines à considérer en cas d'interférence :

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

Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquer avec votre marchand.

# Fonctionnement des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque

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

Le programme de fréquence cardiaque par défaut est réglé à 60 % de la fréquence cardiaque maximale que vous avez visée. La portée de 60 à 80 % est plus favorable pour la perte de graisse et la portée de 81 à 100 % est généralement utilisée pour conditionnement cardiovasculaire et l'entraînement par intervalles à intensité élevée.

Pour commencer le programme, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez sur HR, ensuite sur le bouton ENTER et suivez les directives dans la fenêtre tuteur.

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

1. Appuyez sur le bouton HR et ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons de niveau UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons de niveau UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, c'est le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande maintenant de régler le niveau de la fréquence cardiaque. C'est le niveau d'effort maximum que vous rencontrerez au cours du programme. Ajustez le niveau avec les boutons de niveau UP et DOWN et appuyez sur le bouton ENTER.  
Note : La fréquence cardiaque qui apparaît est basée sur le pourcentage que vous avez choisi à l'étape 2. Si vous changez ce nombre, il augmentera ou réduira le pourcentage de l'étape 2.
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 faire demi-tour et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton ENTER.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons de niveau UP et DOWN. Ceci vous permettra de changer votre taux de fréquence cardiaque en tout temps au cours d'un programme.
8. Pendant le programme HR, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton ENTER.
9. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme OU 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.
  - II. L'écrou du bras de manivelle doit être serré de nouveau.
  - III. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau. Deux pattes de nivellement se trouvent en dessous du stabilisateur 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 contient un menu d'entretien et de diagnostics intégré dans son logiciel. Le logiciel vous permet de changer les paramètres de la console du système anglais au système métrique et d'arrêter le signal sonore qui est émis du haut-parleur en appuyant sur un bouton, par exemple. Pour entrer dans le *Menu 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 : *ALTXXXXX Engineering mode*. Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès au menu suivant:

- a. Key Test (Essai des boutons) – Ceci vous permet d'essayer tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
- b. LCD Test (Essai LCD) – Cette fonction permet de mettre à l'essai toutes les fonctions affichées.
- c. Fonctions (Fonctions) – Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès à tous les paramètres et sur le bouton UP pour faire défiler les données.
  - i. *Sleep Mode* (Mode veille) – Cette fonction est activée automatiquement après 20 minutes d'inactivité pour conserver l'énergie.
  - ii. *Pause Mode* (Mode pause) – Activez-le pour mettre le cycle-exerciseur dans le mode *pause* pendant cinq minutes; désactivez-le pour mettre le cycle-exerciseur dans le mode *pause* pendant une période indéfinie.
  - iii. *ODE reset* (Remise à zéro de l'odomètre) – Cette fonction vous permet de remettre l'odomètre à zéro.
  - iv. *Unit Type* (Type d'unité) – Appuyez sur le bouton ENTER pour choisir entre le système ANGLAIS ou le système MÉTRIQUE.
  - v. *Beep* (Signal sonore) – Cette fonction désactive le haut-parleur pour ne pas entendre de signal sonore.
  - vi. *Motor Test* (Essai du moteur) – Appuyez sur le bouton ENTER pour faire fonctionner le moteur de la résistance en montant et en descendant dans une boucle continue. L'affichage indique le réglage du niveau et les données du capteur. Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter l'essai.
  - vii. *Security* (Sécurité)
  - viii. *Elliptical/e-Glide*
  - ix. *Incline On/Off* (Inclinaison activée et désactivée) – Cette fonction est toujours désactivée avec la fonction e-Glide.
- d. *Security* (Sécurité) – Ceci permet de verrouiller le tableau de boutons pour empêcher que personne n'utilise l'appareil sans permission.



# Liste des pièces

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	Q'TÈ
1	832501	Cadre principal	1
2	832502	Tableau de la console	1
3	832503	Assemblage du guidon du tableau	1
4	832504	Chariot du siège	1
5	832505	Support du dossier du siège	1
6	832506	Guidon du siège	1
7	832507	Stabilisateur arrière	1
8	832508	Axe du pédalier	1
9L	832509L	Plaque de réglage gauche de la roue du siège (L)	2
9R	832509R	Plaque de réglage droite de la roue du siège (R)	2
10	832510	Assemblage de la roue intermédiaire	1
11	832511	Axe du butoir du siège	2
12	832512	Loquet de positionnement du siège	1
13	832513	Plateau de frein	3
14	832514	Rail en aluminium	1
15	832515	Support	1
16	832516	Entretoise de l'axe du butoir	4
17	832517	Pied en caoutchouc	4
18	832518	Roue de déplacement	2
19	832519	Assemblage de la console	1
19~1	832519-1	Couvercle supérieur de la console	1
19~2	832519-2	Couvercle inférieur de la console	1
19~3	832519-3	Couvercle des piles	1
19~4	832519-4	Grille défectrice du ventilateur	1
19~5	832519-5	Conduit d'air gauche (L)	1
19~6	832519-6	Conduit d'air droit (R)	1
19~7	832519-7	Caoutchouc résistant à l'eau	1
19~8	832519-8	Ancrage de la grille défectrice	2
19~9	832519-9	Pièce transparente du LCD	1
19~10	832519-10	Couvercle du haut-parleur gauche de la console	1
19~11	832519-11	Couvercle du haut-parleur droit de la console	1
19~12	832519-12	Assemblage du ventilateur	1
19~13	832519-13	Tableau d'affichage de la console	1
19~14	832519-14	Clavier	1
19~15	832519-15	Carte interface	1
19~16	832519-16	Récepteur de la fréquence cardiaque 270 mm	1
19~21	832519-21	Ancrage de la grille défectrice	2
20	832520	Poulie d'entraînement	1
23	832523	Bouchon à tête ronde Ø32 (1,8T)	2
24	832524	Bouchon à tête ronde Ø25,4 x 2,0T	2
25	832525	Roue du rail du siège Ø38	8
26	832526	Assemblage des capteurs du pouls manuel avec câble 300 mm	1
27	832527	Pouls manuel avec assemblage de câbles (L et R), 750,950 mm	2
28	832528	Embout de bras de manivelle	2
29	832529	Boîtier avant gauche (L)	1
30	832530	Boîtier avant droit (R)	1

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	Q'TÈ
31	832531	Couvercle du tableau de la console	1
32	832532	Embout de poignée	4
33	832533	Couvercle inférieur	1
34	832534	Disque rond	2
35	832535	Boîtier arrière gauche (L)	1
36	832536	Boîtier arrière droit (R)	1
38	832538	Porte-bouteille droit (R)	1
39	832539	Porte-bouteille gauche (L)	1
40	832540	Levier de débrayage	1
42	832542	Assemblage des capteurs du poulx manuel avec câble 300 mm	1
43	832543	Moteur à engrainages	1
44	832544	Câble de l'ordinateur 750 mm	1
45	832545	Assemblage des capteurs du poulx manuel avec câble 2100 mm	1
46	832546	Capteur avec câble 300 mm	1
48	832548	Câble d'alimentation c.c. 750 mm	1
49	832549	Plaque du boîtier avant droit (R)	1
50	832550	Plaque du boîtier avant gauche (L)	1
51L	832551L	Bras de manivelle gauche (L)	1
51R	832551R	Bras de manivelle droit (R)	1
52	832552	Coussinet 6004	2
53	832553	Coussinet 6203	2
54	832554	Courroie d'entraînement	1
55	832555	Volant	1
56	832556	Aimant	1
59	832559	Câble en acier 81 x 68 mm	1
61	832561	Siège	1
62	832562	Câble en acier	1
63	832563	Dossier du siège en filet à mailles	1
64	832564	Poignée en mousse	2
65	832565	Boulon mécanique 3/8 po x 53 mm	2
66	832566	Boulon à tête hexagonale 1/4 po x 3/4 po	4
67	832567	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 4 po	2
68	832568	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 5/8 po	8
71	832571	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 1 3/4 po	4
72	832572	Rondelle ordinaire 1/4 po x 13 x 1T	1
73	832573	Rondelle ordinaire 1/4 po x 19 x 1,5T	4
75	832575	Rondelle ordinaire Ø17 x 23,5 x 1T	1
76	832576	Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 mm x 1,5T	7
77	832577	Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T	13
78	832578	Rondelle ordinaire 3/16 po x 15 mm x 1,5T	1
79	832579	Rondelle de blocage moletée Ø8 x Ø18 x 3T	4
81	832581	Boulon à tête creuse 3/8 po x 3/4 po	1
82	832582	Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T	8
83	832583	Rondelle courbée 5/16 po x 19 x 1,5T	2
84	832584	Rondelle ordinaire 3/8 po x 25 mm x 2T	2
85	832585	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	1
86	832586	Anneau de retenue en forme de croissant Ø20	2
87	832587	Crochet fileté M8 x 130 mm	1

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	Q'TÈ
88	832588	Écrou nyloc M8 x 7T	5
89	832589	Écrou nyloc 3/8 po x 7T	9
90	832590	Écrou nyloc 1/4 po x 8T	4
91	832591	Écrou nyloc 5/16 po x 6T	2
93	832593	Boulon à chapeau à tête creuse M6 x 38 mm	1
94	832594	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 3/4 po	6
95	832595	Vis à tête plate à calotte M5 x 12 mm	10
97	832597	Vis à tôle Ø3 x 20 mm	4
98	832598	Vis à empreinte cruciforme M6 x 15 mm	8
99	832599	Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm	13
101	8325101	Vis à tôle 5 x 16 mm	8
103	8325103	Vis à tôle Ø3,5 x 16 mm	14
104	8325104	Ressort	1
105	8325105	Vis à tôle Ø4 x 16 mm	4
106	8325106	Boulon à tête creuse 5/16 po x 1 3/4 po	2
108	8325108	Écrou 5/16 po x 1 3/4 po	2
109	8325109	Écrou 3/8 po x 7T	8
110	8325110	Vis à tête plate à calotte 3/8 po x 2 po	4
111	8325111	Vis à tête creuse M5 x 10Ø14 x 2T	8
112	8325112	Clef 12/14 mm	1
114	8325114	Tournevis Phillips	1
115	8325115	Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips	1
116	8325116	Pédale gauche (L)	1
117	8325117	Pédale droite (R)	1
119	8325119	Écrou 3/8 po -UNF26 x 3T	1
120	8325120	Écrou 3/8 po -UNF26 x 4T	1
121	8325121	Écrou 3/8 po -UNF26	2
122	8325122	Bouteille (facultative)	1
123	8325123	Sangle de poitrine (facultative)	1
125	8325125	Couvercle du chariot du siège	1
126	8325126	Œillet pour fil en métal HGP	1
129	8325129	Écrou nyloc M6	1
131	8325131	Adaptateur de courant	1
132	8325132	Clef 14/15 mm	1
140	8325140	Support de capteur	1
141	8325141	Couvercle de guidon	1
142	8325142	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 4 1/4 po	2
143	8325143	Plaque de fixation du rail du siège	1
148	8325148	Bloc	1
155	8325155	Ruban en Velcro	2
160	8325160	Rondelle ordinaire 5/16 po x 16 x 1,5T	6
161	8325161	Vis à empreinte cruciforme à tête plate M6 x 10L	4
162	8325162	Rondelle ordinaire Ø7 x Ø15 x 1,5T	4
163	8325163	Manchon	4
164	8325164	Écrou M6 x 19L	4
165	8325165	Boulon à tête creuse M6 x 10L	4
166	8325166	Roue en polyuréthane	4

<b>N°</b>	<b>N° DE PIÈCE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>Q'TÈ</b>
<b>177</b>	8325177	Coussinet en caoutchouc	1
<b>184</b>	8325184	Rondelle en nylon 13 x 23 x 3T	1
<b>185</b>	8325185	Écrou 3/8 po x 4T	1
<b>191</b>	8325191	Écrou-capuchon 3/8 po	2

# Garantie limitée du fabricant

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

## Garantie limitée

<b>Main-d'oeuvre</b>	<b>Garantie d'un an</b>
<b>Pièces</b>	<b>Garantie de cinq ans</b>
<b>Cadre et frein</b>	<b>Garantie à vie</b>

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir.

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

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

## Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées de DYACO CANADA INC., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2G 0B3. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières à la quincaillerie locale.

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

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

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