

Manuel du
propriétaire

**Numéro de
modèle**

16807348950

XS895

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

ATTENTION :

Lire et
comprendre ce
manuel avant
d'utiliser l'appareil

SPIRIT



Conserver pour référence future

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit.....	3
Instructions de sécurité importantes.....	4
Instructions électriques importantes.....	5
Instructions d'utilisation importantes.....	5
Instructions d'assemblage	7
A propos de votre entraîneur et de l'utilisation de l'application Spirit+	11
Fonctionnement de votre console.....	12
Caractéristiques.....	13
Caractéristiques programmables.....	16
Utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque.....	28
Maintenance et entretien	30
Diagramme de la vue éclatée.....	31
Liste des pièces.....	32
Garantie limitée du fabricant.....	36

ATTENTION

Cet entraîneur HIIT est destiné à un usage résidentiel uniquement et est garanti pour cette application. Toute autre application annule la totalité de la garantie.

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR VOTRE NOUVEL APPAREIL HIIT

Nous vous remercions d'avoir acheté cet entraîneur HIIT de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouvel entraîneur HIIT a été fabriqué par l'un des plus grands fabricants de matériel de fitness au monde et bénéficie de l'une des garanties les plus complètes qui soient. Par l'intermédiaire de votre détaillant, Dyaco Canada Inc. fera tout ce qui est en son pouvoir pour rendre votre expérience de propriétaire aussi agréable que possible pendant de nombreuses années. Le détaillant local où vous avez acheté cet entraîneur HIIT est votre administrateur pour tous les besoins de garantie et de service de Dyaco Canada Inc. Sa responsabilité est de vous fournir les connaissances techniques et le personnel de service pour rendre votre expérience plus informée et les difficultés plus faciles à résoudre.

Veuillez prendre le temps d'enregistrer le nom du revendeur, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous afin de faciliter tout contact ultérieur. Nous apprécions votre soutien et nous n'oublierons jamais que c'est grâce à vous que nous sommes en affaires.

Veuillez-vous rendre sur le site www.dyaco.ca/garantie et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

Bien à vous dans le domaine de la santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du détaillant _____

Téléphone du détaillant# _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

Veuillez noter le numéro de série de ce produit de fitness dans l'espace prévu à cet effet.

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

Veuillez nous rendre visite à l'adresse www.dyaco.ca/garantie pour enregistrer votre achat.

Instructions de sécurité importantes

Pour réduire le risque de blessures aux personnes :

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce matériel.

AVERTISSEMENT - Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures :

1. Cet appareil d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes souffrant de déficiences physiques, sensorielles ou mentales, ou le manque d'expérience et de connaissances.
2. N'utilisez cet appareil que pour l'usage auquel il est destiné, tel qu'il est décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
3. Ne jamais faire fonctionner l'appareil lorsque les ouvertures d'air sont obstruées. Veillez à ce que les ouvertures d'air soient exemptes de peluches, de cheveux et d'autres éléments similaires.
4. Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans une ouverture.
5. Ne pas utiliser à l'extérieur.
6. L'appareil est destiné à un usage domestique.
7. N'utilisez pas l'appareil sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils ras. La moquette et l'appareil risquent d'être endommagés.
8. Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
9. Tenir les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
10. Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
11. N'essayez pas d'utiliser votre équipement à d'autres fins que celles pour lesquelles il est prévu.
12. Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation de votre équipement. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
13. Limite de poids de l'utilisateur : 400 lbs.

Veillez à prendre connaissance des restrictions de poids et des besoins en énergie de votre nouvelle machine et à vous y conformer. Dans le cas contraire, vous risquez de vous blesser gravement ou d'endommager votre machine.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

Instructions électriques importantes

ATTENTION !

Faites passer le cordon d'alimentation loin de toute partie mobile de l'appareil, y compris les roues de transport.

N'enlevez **JAMAIS** un couvercle sans avoir d'abord débranché l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances de votre appareil peuvent être affectées. **De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie.** Si vous pensez que la tension est basse, contactez votre compagnie d'électricité locale ou un électricien agréé pour effectuer les tests nécessaires.

N'exposez **JAMAIS** cet appareil 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'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température spécifiée est de 40 degrés C et l'humidité de 95 %, sans condensation (aucune goutte d'eau ne se forme sur les surfaces).

Dans le meilleur des cas, l'appareil doit être le seul à être branché sur le circuit. Nos appareils sont équipés de suppresseurs de surtension afin d'éviter les déclenchements intempestifs. Nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI/GFCI avec nos produits. Les marques que nous avons testées sont Eaton (série Cutler Hammer), Leviton (Smart lock pro) et Schneider Electric (série Canadian home). Ces disjoncteurs ne se déclenchent pas lors de nos tests, lorsqu'ils sont connectés à nos appareils, tant qu'aucun autre appareil n'est branché sur le même circuit.

Instructions d'utilisation importantes

- N'utilisez **JAMAIS** cet appareil sans avoir lu et compris complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez à l'ordinateur.
- N'utilisez **JAMAIS** votre appareil pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants de l'appareil. Par mesure de précaution, débranchez l'appareil pendant un orage électrique.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous pédalez sur votre appareil, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et entraîner des blessures graves.
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de contrôle de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une faible pression du doigt.

REEMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous a été placé sur l'entraîneur. Si la décalcomanie est manquante ou illisible, veuillez appeler notre service clientèle au numéro gratuit 1-888-707-1880 pour commander un autocollant de remplacement.

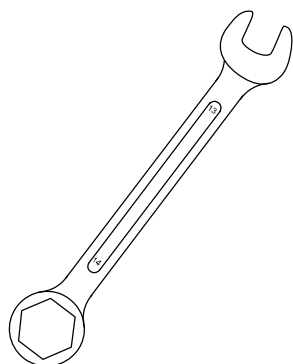


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

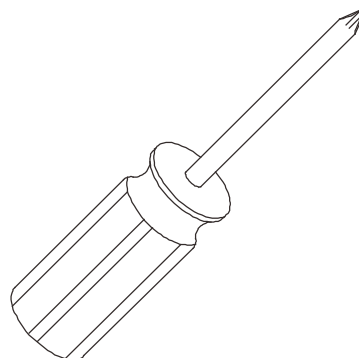
PRÉASSEMBLAGE

1. Couper les sangles, puis soulever le carton au-dessus de l'appareil et le déballer.
2. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez qu'elles ne sont pas endommagées ou manquantes. Si des pièces sont endommagées ou manquantes, contactez immédiatement votre revendeur.
3. Repérez l'ensemble du matériel. Retirez d'abord les outils.
4. Retirez le matériel de chaque étape selon les besoins pour éviter toute confusion. Les numéros entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros d'articles du plan d'assemblage à titre de référence.

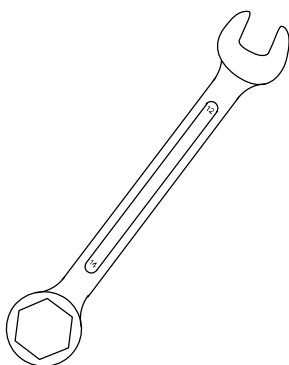
OUTILS D'ASSEMBLAGE



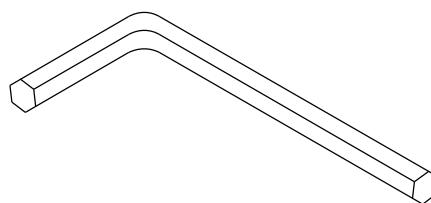
#149. Clé 13/14mm (1 pièce)



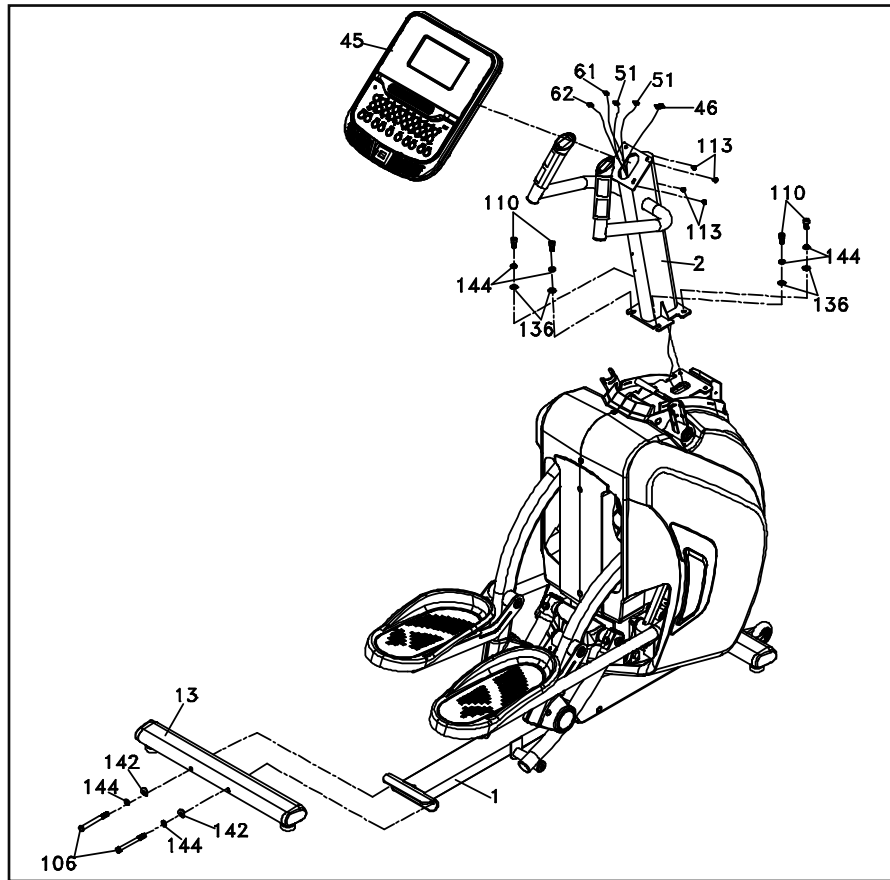
#151. Tournevis à tête Phillips (1 pièce)



#150. Clé 12/14mm (1 pièce)



#152. Clé Allen en L (1 pièce)



ÉTAPE 1 :

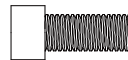
1. Fixer le stabilisateur arrière avec la poignée (13) à la plaque de montage sur le cadre principal et fixer avec deux boulons à tête hexagonale 3/8" x 3-3/4" (106), deux rondelles fendues Ø10 x 2T_ (144) et des rondelles courbées Ø3/8" x 23 x 2.0T_ (142) à l'aide d'une clé de 13/14m/m_ (149).
2. Tirez sur l'attache du câble de l'ordinateur pour que le câble de l'ordinateur (46) passe à travers le mât par le bas et sorte du mât par le haut. Fixez le mât de la console (2) sur la plaque de montage du cadre principal à l'aide de quatre boulons à tête cylindrique 3/8" x 3/4" (110), de quatre rondelles fendues Ø10 x 2T_ (144) et de quatre rondelles plates Ø3/8" x Ø19 x 1,5T_ (136) à l'aide de la clé Allen (152).
3. Retirez l'attache du câble de l'ordinateur (46) et branchez-le dans la console (45) avec les deux câbles d'impulsion (51) et de résistance/ inclinaison (blanc/rouge) (61,62). Placez la console sur la plaque de montage du mât de la console et fixez-la avec quatre vis M5 x 10m/m Phillips (113) à l'aide d'un tournevis cruciforme (151).

(Veillez à ce que les câbles soient rentrés dans le tube et ne les pincez pas).

MATÉRIEL



#106. 3/8" x 3-3/4"
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)



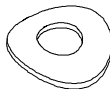
#110. Boulon à tête cylindrique
3/8 "X3/4" (4 pièces)



#113. Vis à tête Phillips M5 x 10mm
(4 pièces)



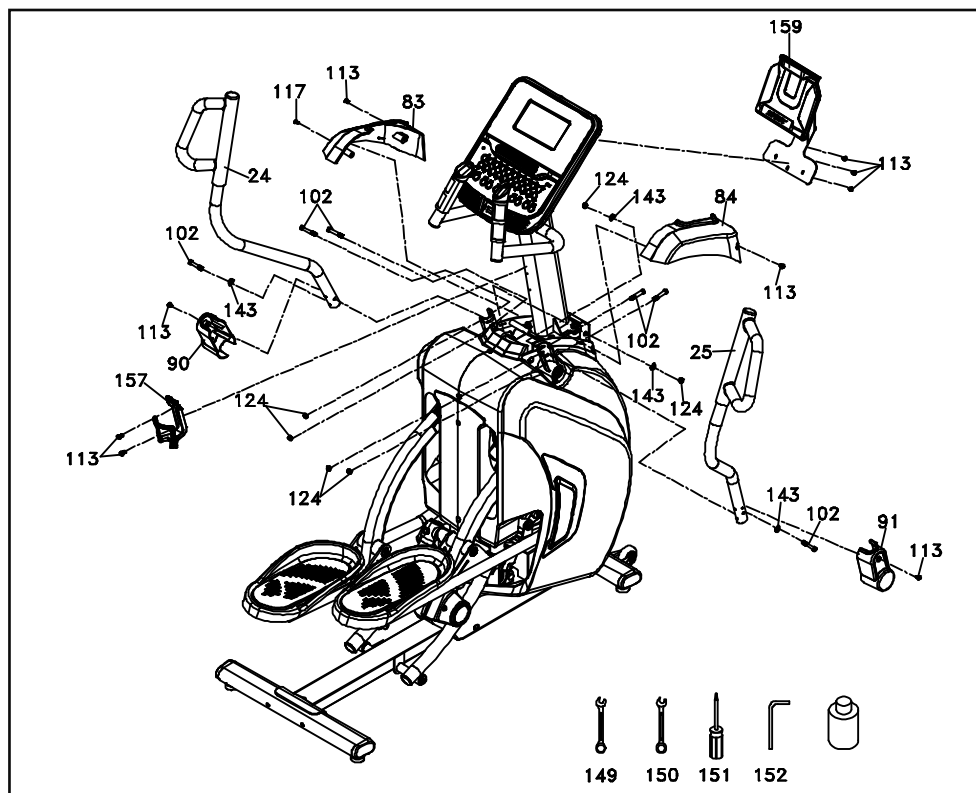
#136. 3/8" x Ø19 x 1,5T
Rondelle plate (4 pièces)



#142. 3/8"x23x2T
Rondelle courbée (2 pièces)



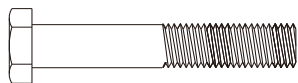
144. Ø10 x 2T
Rondelle fendue (6 pièces)



ÉTAPE 2 :

1. Faire correspondre le couvercle du mât de la console gauche (83) avec le couvercle du mât de la console droite (84) sur les couvercles des chaînes gauche et droite et autour du mât de la console et fixer avec une vis à tête Phillips (113) à l'aide d'un tournevis à tête Phillips (151).
2. Fixer le guidon supérieur (L) (24) aux plaques de montage du bras pivotant (L) (17) et le fixer avec trois boulons à tête hexagonale de 5/16" x 1-3/4" (102), deux rondelles courbées de 5/16" x 19 x 1,5T (143) et trois écrous Nyloc de 5/16" x 7T (124) à l'aide d'une clé de 12/14m/m (150) et d'une clé de 13/14m/m (149). Utiliser la même méthode et la même quantité de boulons pour fixer le guidon supérieur (R) (25) sur les plaques de montage du bras pivotant (R) (18).
3. Installer le couvercle du guidon gauche (90) sur le guidon inférieur gauche et le fixer avec deux vis à tête Phillips M5 x 10m/m_ (113) à l'aide d'un tournevis à tête Phillips (151). Procéder de la même manière avec la même quantité de vis pour fixer le couvercle du guidon droit (91) sur la poignée supérieure droite et le guidon inférieur droit.
4. Installez le porte-bouteille (157) sur le mât de la console avec 2 vis à tête Phillips (113) à l'aide du tournevis (151).
5. Installez le support de tablette sur l'assemblage de la console (45) avec trois vis à tête Phillips M5 x 10 mm (113) à l'aide d'un tournevis à tête Phillips (151).

MATÉRIEL



#102. 5/16" x 1-3/4" _
Boulon à tête
hexagonale (6 pièces)



#113. Vis à tête Phillips
M5 x 10mm (9 pièces)



#117. Vis à tête 3,5 x 16
mm (1 pièce)



#143. Rondelle courbée
5/16"x19x1,5T (4 pièces)



#124. 5/16"
Ecoux Nyloc (6 pièces)

Configuration de l'entraîneur HIIT

■ Branchement et mise sous tension

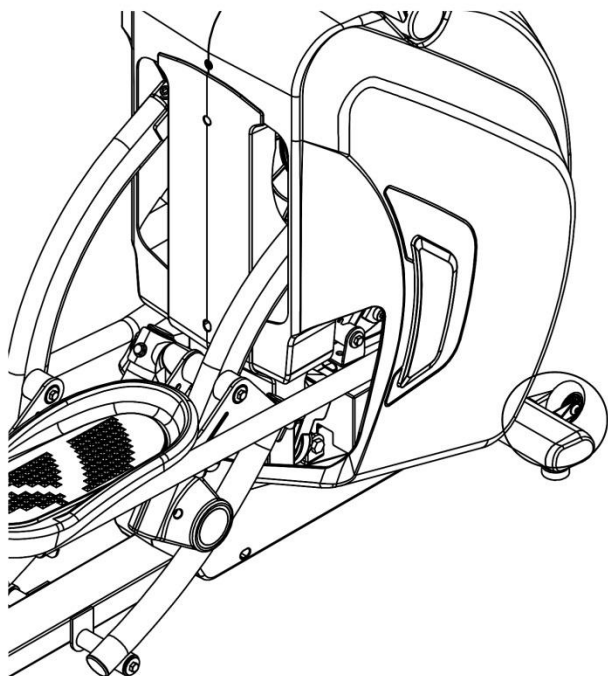
Lorsque l'entraîneur HIIT est branché sur le secteur, la console s'allume automatiquement. Ce modèle est branché directement sur 120 volts, 15 ampères et il y a un interrupteur d'alimentation situé à l'endroit où le cordon d'alimentation se branche sur l'appareil, sur le côté gauche, près du milieu. Lors de la première mise sous tension, la console effectue un autotest interne. Pendant ce temps, tous les voyants s'allument, la fenêtre de message affiche la version du logiciel (par exemple VER 1.0) et la fenêtre STEPS affiche le nombre total de pas. La fenêtre de temps indique le nombre total d'heures d'utilisation de l'entraîneur HIIT.



L'étape et la durée totales restent affichées pendant quelques secondes seulement, puis la console passe à l'affichage de démarrage. L'écran matriciel fait défiler les différents profils des programmes et le centre de messages fait défiler le message de démarrage. Vous pouvez maintenant commencer à utiliser la console.

■ Déplacement de l'entraîneur HIIT

Inclinez doucement l'entraîneur vers le haut et faites-le rouler.



Roues de transport

À PROPOS DE VOTRE MACHINE

Soyez toujours prudent et attentif lorsque vous utilisez votre appareil. Suivez les instructions de ce manuel pour assurer le fonctionnement et l'entretien de votre entraîneur HIIT en toute sécurité.

Votre nouvel entraîneur HIIT Spirit Fitness est doté de la connectivité Bluetooth pour vous permettre d'accéder aux expériences d'entraînement les plus avancées. Suivez les instructions ci-dessous pour en savoir plus sur l'utilisation optimale des capacités Bluetooth.

Le téléchargement de l'application Spirit+ permet de débloquent d'autres fonctionnalités, telles que le suivi des séances d'entraînement et le partage des données via Google Fit et Apple Fitness. Il vous suffit de rechercher "Spirit+" dans l'app store de votre smartphone ou de votre tablette ou de scanner le code QR ci-dessous.

Saviez-vous que vous pouviez personnaliser votre expérience avec votre nouvel entraîneur HIIT? Créez un profil et enregistrez des programmes d'entraînement personnalisés en suivant les instructions ci-dessous.

UTILISATION DE L'APPLICATION SPIRIT+


Pour vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice, votre nouvel appareil est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permet d'interagir avec certains téléphones ou tablettes via l'application Spirit+. Il vous suffit de télécharger l'application gratuite Spirit+ sur l'Apple Store ou Google Play, puis de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre appareil d'entraînement.

Appuyez sur le bouton "DISPLAY" de l'APP pour afficher les données de la séance d'entraînement en cours. Lorsque votre exercice est terminé, choisissez "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'entraînement. L'application Spirit + vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites de fitness en nuage que nous prenons en charge : Apple Health, Google Fit, MapMyFitness ou Fitbit, et bien d'autres encore à venir.

1. Téléchargez l'application en scannant le code QR à droite.
2. Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l'application, cliquez sur l'icône Bluetooth® pour rechercher votre équipement Spirit +.
4. Dans la liste des résultats de l'analyse Bluetooth®, sélectionnez la machine à connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur l'écran de la console de l'équipement. Cliquez sur "DISPLAY", vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre Spirit + App.
5. Une fois l'exercice terminé, choisissez "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'entraînement. Vous serez invité à synchroniser vos données avec chaque site de cloud fitness disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application de fitness compatible applicable, telle que Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit, etc. pour que l'icône soit active et disponible.

Remarque : votre appareil doit fonctionner avec un système d'exploitation minimum IOS 13.1 ou Android 8.0 pour que l'application Spirit + fonctionne correctement.

L'appareil d'entraînement peut également lire de la musique sans fil via Bluetooth®. Activez la fonction Bluetooth® de votre téléphone portable ou de votre tablette. Recherchez le nom "Bt-speaker" dans le menu Bluetooth® de votre appareil. Appuyez sur pour vous connecter. Votre appareil peut maintenant transmettre de la musique à l'équipement d'entraînement.

L'icône  s'allume et la fréquence cardiaque s'affiche lorsque la connexion à une ceinture cardiaque Bluetooth® est réussie. L'icône s'éteint lorsque la ceinture cardiaque Bluetooth® est déconnectée.



FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE



DÉMARRAGE RAPIDE

1. C'est la façon la plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Après la mise sous tension de la console, il suffit d'appuyer sur la touche Start pour commencer, ce qui lance le mode Quick Start. En mode Quick Start, le temps est décompté à partir de zéro et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les **touches Level +/-**. Au début, seule la rangée inférieure de l'écran matriciel est allumée. Au fur et à mesure que vous augmentez la charge de travail, de plus en plus de lignes s'allument, ce qui indique un entraînement plus difficile. L'entraîneur HIIT devient plus difficile à pédaler au fur et à mesure que les rangées augmentent.
2. Il y a 20 niveaux de résistance disponibles pour une grande variété. Les 5 premiers niveaux sont des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont réglés pour une bonne progression pour les utilisateurs déconditionnés. Les niveaux 6 à 10 sont plus difficiles, mais l'augmentation de la résistance d'un niveau à l'autre reste faible. Les niveaux 11 à 15 commencent à devenir plus difficiles à mesure que les niveaux augmentent de façon spectaculaire. Les niveaux 16 à 20 sont extrêmement difficiles et conviennent aux pics de courte durée et à l'entraînement des athlètes de haut niveau.

CARACTÉRISTIQUES

Informations de base

Le centre de messages affiche d'abord le nom du programme. En mode balayage pendant un programme, la durée du segment s'affiche pendant quatre secondes, puis passe à l'affichage du nombre d'étages par minute (FPM). Les données passent à la durée du segment, SCAN. Appuyez à nouveau sur la touche **Enter** pour revenir au début.

La touche **Stop** a plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur la touche **Stop** au cours d'un programme, vous interrompez le programme pendant 5 minutes. Si vous avez besoin de boire un verre, de répondre au téléphone ou de toute autre chose susceptible d'interrompre votre séance d'entraînement, cette fonction est très utile. Pour reprendre l'entraînement pendant la pause, il suffit d'appuyer sur la touche **Start**. Si vous appuyez deux fois sur la touche **Stop** pendant une séance d'entraînement, le programme se termine et la console affiche le résumé de la séance d'entraînement (durée totale, vitesse moyenne par minute, nombre total d'étages, fréquence cardiaque moyenne). Si la touche **Stop** est maintenue enfoncée pendant 3 secondes ou une troisième fois pendant le programme, la console effectue une réinitialisation complète. Pendant la saisie des données d'un programme, la touche **Stop** permet de revenir à l'écran ou au segment précédent. Cela vous permet de revenir en arrière pour modifier les données de programmation.

Piste de 1/4 de mille / 0,4 km

La piste d'un quart de mille (un tour) s'affiche autour de la fenêtre de la matrice de points. Le segment clignotant indique votre progression. Une fois que le quart de mille (métrique - 0,4 km) est terminé, cette fonction recommence.

Clé de programme

La touche Programme est utilisée pour prévisualiser chaque programme. Lorsque vous allumez la console pour la première fois, vous pouvez appuyer sur la touche de programme pour voir à quoi ressemble le profil du programme.

Surveillance de la fréquence cardiaque

L'entraîneur HIIT est doté d'un système de surveillance de la fréquence cardiaque intégré. Il suffit de saisir les capteurs de pouls sur le guidon fixe ou de porter l'émetteur de fréquence cardiaque (voir la section Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque) pour que l'icône du cœur se mette à clignoter (cela peut prendre quelques secondes). La fenêtre d'affichage du pouls affiche votre fréquence cardiaque ou votre pouls en battements par minute.

Ventilateur intégré

La console comprend un ventilateur intégré pour vous aider à rester au frais. Pour activer le ventilateur, appuyez sur le bouton situé sur le côté gauche de la console.

Verrouillage pour enfants

Votre machine est équipée d'une fonction de verrouillage enfant qui désactive les boutons de la console afin d'empêcher toute utilisation non autorisée. Pour l'activer, appuyez sur **Child Lock**, puis le voyant s'allume. L'entraîneur HIIT sera en mode inactif et ne pourra pas être utilisé. Vous devez maintenir la touche **Child Lock** pendant 3 secondes pour déverrouiller l'appareil. Une fois que le voyant DEL s'est éteint, appuyez sur **START** pour utiliser l'appareil.

Chargement des appareils portables grâce au port USB

Chargez votre appareil pendant votre séance d'entraînement en utilisant le port USB de la console de l'appareil de fitness. Pour charger votre appareil électronique mobile, assurez-vous que l'appareil de fitness est sous tension.

Étape 1 : Connectez votre câble de charge USB (non fourni) au port d'alimentation USB et à votre appareil.

Étape 2 : Vérifiez que l'icône de votre appareil indique qu'il est en cours de chargement.

NOTE :

- Le câble de chargement USB **n'est pas** inclus, assurez-vous d'utiliser un câble de chargement USB compatible.
- Le port USB de la console est capable d'alimenter des dispositifs USB. Il fournit jusqu'à 5Vdc/1,0 ampère de puissance et répond aux normes USB 2.0. Vous **ne pourrez pas** enregistrer vos données d'entraînement sur une clé USB via ce port ; il est utilisé uniquement à des fins de chargement.



Affichage des calories

Affiche le nombre cumulé de calories brûlées à tout moment de la séance d'entraînement.

Remarque : il ne s'agit que d'un guide approximatif utilisé pour comparer différentes séances d'exercice et qui ne doit pas être utilisé à des fins médicales.

Boutons de résistance directe et d'inclinaison

Vous pouvez régler rapidement les niveaux de résistance et d'inclinaison en appuyant sur les boutons de la console. Choisissez simplement le niveau de résistance et d'inclinaison souhaité à partir de la console et l'entraîneur HIIT s'ajustera automatiquement à ce niveau. Cela permet de gagner du temps car vous n'avez pas à appuyer sur un bouton et à le maintenir enfoncé jusqu'à ce que vous atteigniez le niveau souhaité.

Caractéristique de la prise d'impulsion

La fenêtre de la console Pulse (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute pendant la séance d'entraînement. Vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable situés sur la barre transversale avant ou la ceinture thoracique de l'émetteur de fréquence cardiaque pour afficher votre pouls. La valeur du pouls s'affiche à chaque fois que l'écran supérieur reçoit un signal de pouls. Vous ne pouvez pas utiliser la fonction Grip Pulse pendant les programmes de fréquence cardiaque.

Écran central matriciel

Vingt colonnes de cases (10 de haut) indiquent chaque segment d'une séance d'entraînement. Les cases indiquent uniquement un niveau approximatif (résistance) d'effort. Elles n'indiquent pas nécessairement une valeur spécifique, mais seulement un pourcentage approximatif permettant de comparer les niveaux d'intensité. En mode manuel, la fenêtre de la matrice de points de résistance établit un profil au fur et à mesure que les valeurs sont modifiées au cours de la séance d'entraînement.

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

Programmation de la console

Chacun des programmes peut être personnalisé avec vos informations personnelles et modifié pour répondre à vos besoins. Certaines des informations demandées sont nécessaires pour garantir l'exactitude des résultats. On vous demandera votre âge et votre poids. La saisie de votre âge est nécessaire pendant les programmes de fréquence cardiaque pour s'assurer que les paramètres du programme sont adaptés à votre âge. Votre poids est utilisé pour obtenir un décompte plus précis des calories.

NOTE SUR LA CALORIE : Les relevés de calories sur chaque appareil d'exercice, que ce soit dans un gymnase ou à la maison, ne sont pas exacts et ont tendance à varier considérablement. Elles ne servent que de guide pour suivre vos progrès d'une séance d'entraînement à l'autre. Le seul moyen de mesurer avec précision votre dépense calorique est de le faire dans un environnement clinique, en utilisant une multitude d'appareils. En effet, chaque personne est différente et brûle des calories à un rythme différent. La bonne nouvelle, c'est que vous continuerez à brûler des calories à un rythme accéléré pendant au moins une heure après la fin de votre séance d'entraînement !

Entrer dans un programme et modifier les réglages

Lorsque vous entrez dans un programme, en appuyant sur la touche **Programme**, puis sur la touche **Entrée**, vous avez la possibilité d'entrer vos paramètres. Si vous souhaitez travailler sans entrer de nouveaux paramètres, il vous suffit d'appuyer sur la touche **Start**. Vous éviterez ainsi la programmation des données et commencerez directement votre séance d'entraînement. Si vous souhaitez modifier vos paramètres personnels, il vous suffit de suivre les instructions du centre de messages. Si vous démarrez un programme sans modifier les paramètres, les paramètres par défaut ou enregistrés seront utilisés.

REMARQUE : les paramètres par défaut de l'âge et du poids changent lorsque vous entrez un nouveau nombre. Ainsi, le dernier âge et le dernier poids entrés seront sauvegardés comme nouveaux paramètres par défaut. Si vous entrez votre âge et votre poids la première fois que vous utilisez l'entraîneur HIIT, vous n'aurez pas à les entrer à chaque fois que vous vous entraînerez, à moins que votre âge ou votre poids ne change ou que quelqu'un d'autre n'entre un âge et un poids différents.

PROGRAMMES - POUR SÉLECTIONNER ET DÉMARRER UN PROGRAMME

Prédéfini

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le bouton de programme souhaité, puis appuyez sur la touche **Enter**.
2. Le centre de messages vous demandera de saisir votre âge. Vous pouvez ajuster le paramètre de l'âge à l'aide des touches **+ et -**, puis appuyer sur la touche **Entrée** pour accepter le nouveau chiffre et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre de poids à l'aide des touches **+ et -**, puis appuyer sur **Entrée** pour continuer.
4. L'étape suivante est l'heure. Vous pouvez ajuster l'heure et appuyer sur **Entrée** pour continuer.
5. Il vous est maintenant demandé de régler le niveau de résistance maximale. Il s'agit du niveau d'effort maximal que vous ressentirez pendant le programme (au sommet de la colline). Réglez le niveau, puis appuyez sur **Enter**.
6. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**.
7. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à n'importe quel moment du programme, appuyez sur la touche **+ ou -**.
8. Pendant le programme, vous pourrez faire défiler les données dans le centre de messages en appuyant sur la touche **Entrée**.
9. Lorsque le programme se termine, le centre de messages affiche un résumé de votre séance d'entraînement. Le résumé reste affiché pendant un court instant, puis la console revient à l'affichage de départ.

Manuel

Le programme Manuel fonctionne, comme son nom l'indique, manuellement. Cela signifie que c'est vous qui contrôlez la charge de travail et non l'ordinateur. Pour lancer le programme manuel, suivez les instructions ci-dessous.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner Manuel, puis appuyez sur la touche **Enter**.
2. Le centre de messagerie vous demandera de saisir votre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des **touches Level +/-**, puis appuyer sur la touche **Enter** pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster la valeur du poids à l'aide des **touches Level +/-**, puis appuyer sur **Enter** pour continuer.
4. L'étape suivante est l'heure. Vous pouvez ajuster l'heure et appuyer sur **Entrée** pour continuer.
5. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**. **Vous** pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Entrée**.
6. Une fois que le programme commence, vous serez au niveau 1. C'est le niveau le plus facile, et il est conseillé de rester au niveau 1 pendant un certain temps pour s'échauffer. Si vous souhaitez

augmenter la charge de travail à tout moment, appuyez sur la **touche Niveau +** ; la **touche Niveau -** diminuera la charge de travail.

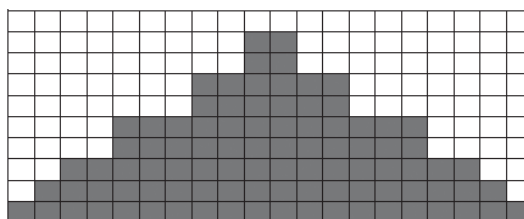
7. Pendant le programme manuel, vous pourrez faire défiler les données dans le centre de messages en appuyant sur la touche **Entrée**.
8. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur **Start** pour recommencer le même programme ou sur **Stop** pour quitter le programme.

PROGRAMMES - PRÉSÉLECTION

L'entraîneur HIIT dispose de plusieurs programmes différents qui ont été conçus pour une variété d'entraînements. Ces huit programmes ont des profils de niveau de travail préréglés en usine pour atteindre différents objectifs.

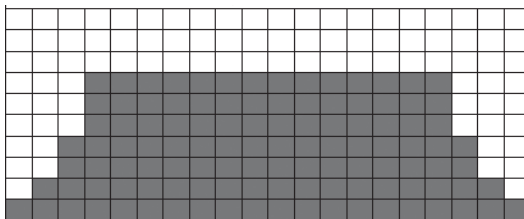
HILL

Ce programme suit une progression graduelle de type triangulaire ou pyramidal 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 % de la durée totale de l'entraînement, puis une régression graduelle de la résistance jusqu'à environ 10 % de l'effort maximal.



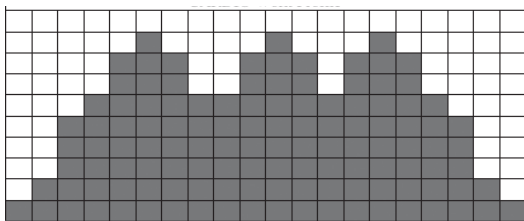
BRÛLURE DE GRAISSE

Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximal (par défaut ou défini par l'utilisateur) qui est maintenu pendant les deux tiers de l'entraînement. Ce programme met à l'épreuve votre capacité à maintenir votre niveau d'énergie pendant une période prolongée.



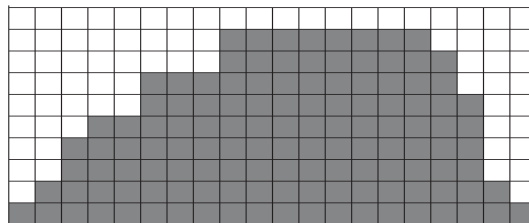
CARDIO

Ce programme présente une progression rapide jusqu'à un niveau de résistance proche du maximum (niveau par défaut ou défini par l'utilisateur). Il comporte de légères fluctuations vers le haut et vers le bas pour permettre à votre rythme cardiaque de s'élever, puis de se rétablir à plusieurs reprises, avant d'entamer une phase de récupération rapide. Cela permet de renforcer le muscle cardiaque et d'augmenter le flux sanguin et la capacité pulmonaire.



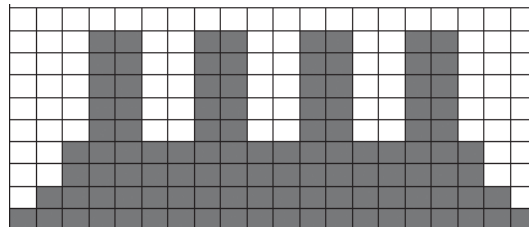
FORCE

Ce programme comporte une progression graduelle de la résistance jusqu'à 100 % de l'effort maximal qui est maintenu pendant 25 % de la durée de l'entraînement. Il permet de développer la force et la musculature. endurance dans le bas du corps et les fessiers. Un bref retour au calme suit.



HIIT

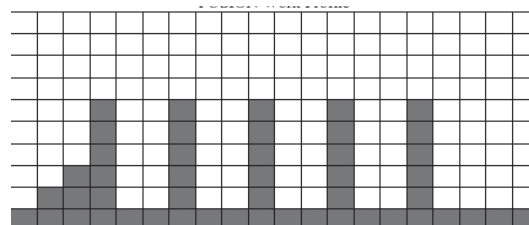
Ce programme vous fait passer par des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à contraction rapide qui sont utilisées lors de l'exécution de tâches intenses et de courte durée. Ces tâches épuisent votre niveau d'oxygène et font monter votre rythme cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisse du rythme cardiaque pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement.



FUSION

Ce programme vous fait passer par des niveaux élevés d'intensité de cardio et de force, suivis de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à contraction rapide (Fast Twitch) qui sont utilisées pour effectuer des tâches intenses et de courte durée.

Elles épuisent votre niveau d'oxygène et accélèrent votre rythme cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisse du rythme cardiaque pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène de manière plus efficace.



PROGRAMMES **Fusion**

Dans ce programme d'intervalles, vous alternerez des intervalles cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevé sur l'entraîneur HIIT, des exercices de musculation hors de l'entraîneur HIIT et des intervalles de récupération de faible intensité sur l'entraîneur. Vous aurez besoin d'une paire d'objets que vous pouvez tenir confortablement dans vos mains (haltères, bidons d'eau, boîtes de soupe, etc.) pour 4 des 5 exercices de musculation effectués dans ce programme.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le bouton du programme de fusion, puis appuyez sur la touche **Enter**.
2. Si vous avez appuyé sur Enter, le centre de messages clignotera maintenant à une valeur indiquant votre âge (35 par défaut). Utilisez les **touches Level +/-** pour ajuster la valeur, puis appuyez sur **Enter**. Votre âge détermine votre fréquence cardiaque maximale recommandée. Comme l'affichage de l'histogramme et les fonctions de fréquence cardiaque sont basés sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale, il est important d'entrer l'âge correct pour que ces fonctions fonctionnent correctement.
3. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre poids corporel. Le fait d'entrer le poids corporel correct aura une incidence sur le décompte des calories. Utilisez les **touches Level +/-** pour effectuer le réglage, puis appuyez sur **Enter**.

Remarque concernant l'affichage des calories : Aucun appareil d'entraînement ne peut vous donner un nombre exact de calories, car il y a trop de facteurs qui déterminent la dépense calorique exacte d'une personne donnée. Même si une personne a le même poids, le même âge et la même taille, sa dépense calorique peut être très différente de la vôtre. L'affichage des calories ne doit être utilisé qu'à titre de référence pour suivre l'amélioration d'une séance d'entraînement à l'autre. Le nombre de calories affiché dans ce programme ne sera pas exact car l'appareil ne peut pas calculer les calories dépensées pendant l'entraînement musculaire.

4. Le centre de messages fait clignoter le niveau de résistance supérieur prédéfini du programme sélectionné (la résistance par défaut/minimale est le niveau 5). Utilisez les **touches Level +/-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**. Cette valeur sera le niveau pour tous les intervalles cardio. Le niveau de résistance peut être ajusté à tout moment pendant le programme.
5. Le centre de messages fait clignoter le nombre d'intervalles souhaités (10 par défaut) ; vous pouvez sélectionner 10 (5 cardio et 5 musculation), 20 (10 cardio et 10 musculation) ou 30 (15 cardio et 15 musculation). Utilisez les **touches Level +/-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.
6. Le centre de messages fait clignoter la durée d'intervalle souhaitée (2:00 par défaut). La durée sélectionnée correspond à la durée de chaque intervalle cardio. Remarque : en règle générale, plus l'intervalle est long, moins il faut de résistance (l'entraîneur HIIT) et plus vous effectuez de répétitions, moins vous devez utiliser de poids (haltères) ; utilisez les **touches Level +/-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.
7. Le centre de messages fait clignoter le temps de récupération que vous souhaitez (0:30 par défaut) après avoir terminé les intervalles de cardio et de musculation. Utilisez les **touches Level +/-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.

ATTENTION : Plus le temps de récupération est court, plus votre fréquence cardiaque restera élevée. Si vous êtes novice en matière d'exercice physique ou si vous venez de reprendre un programme d'exercice après une longue période d'arrêt, il est recommandé que la durée de l'intervalle de récupération soit égale ou supérieure à la durée de l'intervalle cardio.

Mode compte à rebours

Les programmes cibles permettent de définir une **durée cible, une distance verticale cible, des calories cibles, des étages cibles et des pas cibles** pour votre séance d'entraînement. Lorsque le programme commence, l'élément cible compte à rebours ; lorsqu'il atteint zéro, le programme se termine.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner TARGET PROGRAM, puis appuyez sur **Enter**.
2. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le programme Objectif temps, le programme Objectif distance verticale, le programme Objectif calories, le programme Objectif étages et le programme Objectif pas. Appuyez sur **Enter** pour définir le programme. L'écran vous invite à suivre la programmation ou vous pouvez simplement appuyer sur **Start** pour commencer le programme avec les valeurs par défaut.
3. Si vous avez appuyé sur **Enter**, le **centre de messages** clignotera maintenant à une valeur indiquant votre âge (35 par défaut). Utilisez les touches **+** ou **-** pour ajuster la valeur, puis appuyez sur **Enter**.
4. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre **poids corporel** (par défaut 155 lbs/ 70kgs.). La saisie du poids corporel correct aura une incidence sur le décompte des calories. Utilisez les touches **+** ou **-** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.

Remarque concernant l'affichage des calories : Aucun appareil d'entraînement ne peut vous donner un nombre exact de calories, car il y a trop de facteurs qui déterminent la dépense calorique exacte d'une personne donnée. Même si une personne a le même poids, le même âge et la même taille, sa consommation de calories peut être très différente de la vôtre. L'affichage des calories ne doit être utilisé qu'à titre de référence pour suivre l'amélioration d'une séance d'entraînement à l'autre.

5. Dans le programme Target Time, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant le temps (la valeur par défaut est 5 minutes) Dans le programme Target Distance, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant la distance verticale (la valeur par défaut est 3,00 pieds) Dans le programme Target Calories, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant les calories (la valeur par défaut est 300). Dans le programme Target Floors, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant Floors (la valeur par défaut est 100). Dans le programme Target Steps, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant Steps (la valeur par défaut est 10000). Vous pouvez utiliser l'une des touches **+** ou **-** pour ajuster l'élément cible. Après avoir effectué le réglage ou accepté la valeur par défaut, appuyez sur **Enter**.
6. Vous avez maintenant terminé la programmation des données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre séance d'entraînement.

Programme de Bâtiment

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le programme **Bâtiment**, puis appuyez sur **Enter**.
2. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le programme **Burj Khalifa**, le programme **Willis Tower**, le programme **Empire State Building**, le programme **Chrysler Building** et le programme **Transamerica Pyramid Building**. Appuyez sur **Enter** pour définir le programme. L'écran vous invite à effectuer la programmation ou vous pouvez simplement appuyer sur **Start** pour lancer le programme avec les valeurs par défaut.
3. Si vous avez appuyé sur **Enter**, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre âge (35 par défaut). Utilisez les **touches + ou -** pour ajuster la valeur, puis appuyez sur **Enter**.
4. Le centre de messages clignotera maintenant à une valeur indiquant votre poids corporel (par défaut 155 lbs/ 70kgs.). La saisie du poids corporel correct aura une incidence sur le décompte des calories. Utilisez les **touches + ou -** pour effectuer le réglage, puis appuyez sur **Enter**.
5. Vous avez maintenant terminé la programmation des données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre séance d'entraînement.

Programme d'entraînement personnalisé

Deux programmes utilisateur personnalisables vous permettent de construire et d'enregistrer votre séance d'entraînement. Les deux programmes, Custom 1 et Custom 2, fonctionnent de la même manière et il n'y a donc aucune raison de les décrire séparément. Vous pouvez créer votre programme personnalisé en suivant les instructions ci-dessous ou vous pouvez enregistrer n'importe quel autre programme préréglé que vous complétez en tant que programme personnalisé. Les deux programmes vous permettent de les personnaliser davantage en y ajoutant votre nom.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le bouton de programme personnalisé (Personnalisé 1 ou Personnalisé 2), puis appuyez sur la touche **Enter**. Si vous avez déjà enregistré un programme dans Personnalisé 1 ou Personnalisé 2, il s'affiche et vous pouvez commencer. Si ce n'est pas le cas, vous avez la possibilité de saisir un nom d'utilisateur. Dans la fenêtre de message, la lettre "A" clignote. Utilisez les boutons **Niveau +/-** pour sélectionner la première lettre de votre nom (en appuyant sur le bouton **Niveau +/-**, vous passerez à la lettre "B" ; en appuyant sur le bouton Bas, vous passerez à la lettre "Z"). Appuyez sur **Enter** lorsque la lettre souhaitée est affichée. Répétez ce processus jusqu'à ce que tous les caractères de votre nom aient été programmés (7 caractères au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur **Stop**.
2. Si un programme est déjà enregistré dans Custom, lorsque vous appuyez sur la touche, vous avez la possibilité d'exécuter le programme tel quel ou de l'effacer et d'en créer un nouveau. Dans l'écran de bienvenue, lorsque vous appuyez sur **Start** ou **Enter**, le message suivant s'affiche : Exécuter le programme ? Utilisez les **niveaux +/-** pour sélectionner Oui ou Non. Si vous sélectionnez Non, on vous demandera alors si vous voulez effacer le programme actuellement sauvegardé. Il est nécessaire d'effacer le programme actuel si vous souhaitez en créer un nouveau. Le centre de messagerie vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches **Level +/-**, puis appuyer sur la touche **Enter** pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
3. Le centre de messagerie vous demandera de saisir votre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches **Level +/-**, puis appuyer sur la touche **Enter** pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
4. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster la valeur du poids à l'aide des touches **Level +/-**, puis appuyez sur **Enter** pour continuer.
5. L'étape suivante est l'heure. Vous pouvez ajuster l'heure et appuyer sur **Entrée** pour continuer.
6. La première colonne clignote et il vous est demandé de régler le niveau de résistance pour le premier segment (SEGMENT> 1) de la séance d'entraînement à l'aide de la touche **Level +/-**. Lorsque vous avez fini de régler le premier segment, ou si vous ne voulez pas changer, appuyez sur **Enter** pour passer au segment suivant.
7. Le segment suivant affichera le même niveau de résistance à la charge de travail que le segment précédemment ajusté. Répétez le même processus que pour le dernier segment, puis appuyez sur **Enter**. Poursuivre ce processus jusqu'à ce que les vingt segments aient été réglés.
8. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Entrée**.

Fonctionnement du programme de fréquence cardiaque

Remarque : vous devez porter le bracelet de l'émetteur de fréquence cardiaque pour ces programmes. Les deux programmes fonctionnent de la même manière.

Les programmes de fréquence cardiaque fonctionnent de la même manière, la seule différence étant que la **FC1 est réglée sur 55 %**, la **FC2 sur 65 %**, la **FC3 sur 75 %** et la **FC4 sur 85 %** de la fréquence cardiaque maximale. Ils sont programmés de la même manière. Pour lancer un programme de FC, suivez les instructions ci-dessous ou sélectionnez simplement le programme **FC 55 %**, **FC 65 %**, **FC 75 % ou FC 85 %**, puis appuyez sur le bouton Enter et suivez les instructions du **centre de messages**.

Après avoir sélectionné votre objectif de fréquence cardiaque, le programme s'efforce de vous maintenir à 3 ou 5 battements de cœur par minute de cette valeur. Suivez les instructions du **centre de messages** pour maintenir la valeur de fréquence cardiaque sélectionnée.

1. Appuyez sur la **TOUCHE DE PROGRAMMATION** pour sélectionner le **PROGRAMME RH**, puis appuyez sur la touche **ENTER**.
2. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner la FC cible 55%, la FC cible 65%, la FC cible 75% ou la FC cible 85%, puis appuyez sur la touche **Enter**.
3. Le centre de messagerie vous demandera de saisir votre **âge**. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches **Level + ou -**, puis appuyer sur la touche **Enter** pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
4. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre **poids**. Vous pouvez ajuster la valeur du poids à l'aide des touches **Level + ou -**, puis appuyer sur **Enter** pour continuer.
5. L'étape suivante est l'**heure**. Vous pouvez ajuster l'heure à l'aide des touches **Level + ou -** et appuyer sur **Enter** pour continuer.
6. Il vous est maintenant demandé de régler l'objectif de fréquence cardiaque. Il s'agit du niveau de fréquence cardiaque que vous vous efforcerez de maintenir pendant le programme. Réglez le niveau à l'aide des touches **Level + ou -**, puis appuyez sur **Enter**.

Remarque : la fréquence cardiaque qui s'affiche est basée sur le % que vous avez accepté à l'étape 2. Si vous modifiez ce chiffre, il augmentera ou diminuera le % de l'étape 2.

7. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**. **Vous** pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Entrée**.

Remarque : à tout moment pendant l'édition des données, vous pouvez appuyer sur la touche **Stop** pour revenir à l'écran précédent.

8. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment du programme, appuyez sur la touche **Level + ou -** de la console. Cela vous permettra de modifier votre fréquence cardiaque cible à tout moment du programme.

FRÉQUENCE CARDIAQUE EFFORT

Avant de commencer, un mot sur la fréquence cardiaque :

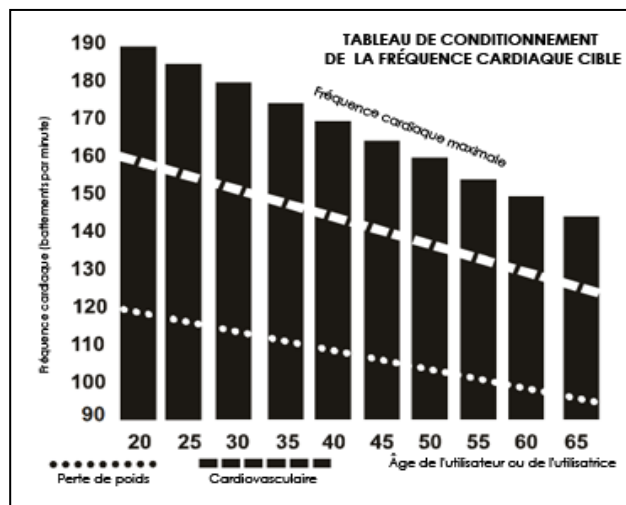
La vieille devise "pas de douleur, pas de gain" est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'une activité physique confortable. L'utilisation des cardiofréquencemètres a largement contribué à ce succès. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix habituel d'intensité d'exercice est soit trop élevé, soit trop faible, et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage de bénéfices souhaitée.

Pour déterminer la plage de bénéfices dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour une personne de votre âge. Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, il vous suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Votre zone d'entraînement à la fréquence cardiaque est comprise entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre FCM est la zone qui brûle les graisses, tandis que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette zone de 60 % à 80 % est celle dans laquelle il faut rester pour en tirer le maximum de bénéfices.

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

$220 - 40 = 180$ (fréquence cardiaque maximale)
 $180 \times .6 = 108$ battements par minute (60% du maximum)
 $180 \times .8 = 144$ battements par minute (80% du maximum)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situe entre 108 et 144 battements par minute.



Si vous entrez votre âge pendant la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. La saisie de votre âge est utilisée pour les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Les deux raisons ou objectifs les plus courants de l'exercice physique sont la forme cardiovasculaire (entraînement du cœur et des poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du tableau ci-dessus représentent la fréquence cardiaque maximale d'une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque d'entraînement, pour la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par deux lignes différentes qui traversent le graphique en diagonale. Une définition de l'objectif de ces lignes figure dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre objectif est la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, vous pouvez l'atteindre en vous entraînant à 80 % ou 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale, selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercices.

Sur tous les appareils entraîneur HIIT avec contrôle de la fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque sans utiliser le programme de contrôle de la fréquence cardiaque. Cette fonction peut être utilisée en mode manuel ou dans l'un des neuf programmes différents. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque contrôle automatiquement la résistance au niveau des pédales.

FRÉQUENCE CARDIAQUE - EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. Il existe d'autres variables que la seule fréquence cardiaque pour déterminer l'intensité de l'effort à fournir. Votre niveau de stress, votre santé physique, votre santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, tout cela contribue à l'intensité à laquelle vous devez vous entraîner. Si vous écoutez votre corps, il vous dira tout cela.

Le taux de perception de l'effort (RPE), également connu sous le nom d'échelle de Borg, a été mis au point par le physiologiste suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 en fonction de la façon dont vous vous sentez ou de la perception de votre effort.

Le barème est le suivant :

Evaluation de la perception de l'effort

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

Vous pouvez obtenir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque note en ajoutant simplement un zéro à chaque note. Par exemple, une note de 12 correspond à une fréquence cardiaque approximative de 120 battements par minute. Votre RPE variera en fonction des facteurs évoqués précédemment. C'est le principal avantage de ce type d'entraînement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez vous entraîner plus intensément et le RPE le confirmera. Si vous vous sentez fatigué et léthargique, c'est que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme sera plus difficile. Encore une fois, cela se verra dans votre RPE et vous vous entraînerez au niveau approprié pour ce jour-là.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE

CARDIAQUE (EN OPTION)

Comment porter l'émetteur sans fil de la ceinture thoracique :
Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des pièces de verrouillage.

1. Ajustez la sangle aussi fermement que possible, tant qu'elle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
2. Placez l'émetteur au centre de votre corps, face à votre poitrine (certaines personnes doivent placer l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez l'extrémité de la sangle élastique en insérant l'extrémité ronde et, à l'aide des pièces de verrouillage, fixez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
3. Positionnez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
4. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques des battements cardiaques les plus infimes. Toutefois, de l'eau ordinaire peut également être utilisée pour pré-mouiller les électrodes (2 zones ovales nervurées au dos de la ceinture et des deux côtés de l'émetteur). Il est également recommandé de porter la ceinture de l'émetteur quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs, en raison de la chimie de leur corps, ont plus de difficultés à obtenir un signal fort et régulier au début. Après l'échauffement, ce problème s'atténue. Comme indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la sangle n'affecte pas les performances.
5. Votre séance d'entraînement doit être à portée - distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et régulier. La longueur de la portée peut varier quelque peu, mais en général, restez suffisamment près de la console pour maintenir des relevés fiables, forts et de bonne qualité. Le fait de porter l'émetteur immédiatement contre la peau nue garantit son bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifiez les zones de la chemise sur lesquelles les électrodes reposeront.



Remarque : l'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. En outre, il se désactive automatiquement lorsqu'il ne reçoit aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Vous devez donc prendre la précaution de sécher complètement l'émetteur après utilisation afin de prolonger la durée de vie de la pile (la durée de vie de la pile de l'émetteur est estimée à 2 500 heures). La pile de remplacement est une Panasonic CR2032.

Fonctionnement erratique

Attention ! N'utilisez pas cet appareil d'entraînement HIIT pour le contrôle de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur constante et solide de la fréquence cardiaque réelle ne soit affichée. L'affichage de nombres élevés et aléatoires indique un problème.

Zones de recherche d'interférences susceptibles de provoquer une irrégularité du rythme cardiaque :

1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers, etc.
2. Lampes fluorescentes.

3. Certains systèmes de sécurité domestique.
 4. Clôture périphérique pour un animal de compagnie.
 5. Certaines personnes ont des difficultés à ce que l'émetteur capte le signal de leur peau. Si c'est le cas, essayez de porter l'émetteur à l'envers.
 6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, le fait de tourner l'appareil de 90 degrés peut désaccorder les interférences.
 7. Une autre personne portant un émetteur à moins de 3' de la console de votre machine.
- Si le problème persiste, contactez votre revendeur.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Entretien de l'appareil après l'entraînement

1. Rangez votre machine conformément aux instructions de pliage lorsqu'elle n'est pas utilisée.
2. Utilisez un chiffon légèrement humide pour nettoyer les zones où la sueur ou l'huile sont entrées en contact avec la machine.
3. Utilisez un chiffon en microfibre pour nettoyer l'écran tactile et enlever les huiles indésirables et autres éléments susceptibles d'endommager l'écran.
4. Évitez de laisser du papier ou d'autres petits débris dans les porte-gobelets.

Assainissement de votre équipement de fitness

- Les surfaces non rembourrées à fort contact (plastiques durs) peuvent être désinfectées à l'aide d'une solution d'alcool isopropylique à 75 % et d'un chiffon propre et sec. Vaporisez les surfaces à désinfecter et utilisez un chiffon sec pour les nettoyer. Laissez les surfaces sécher avant de les utiliser.
- Pour les surfaces tapissées ou en plastique souple, utilisez un conditionneur après la désinfection. Veillez à suivre les instructions fournies par le fabricant de l'après-shampooing pour garantir une utilisation correcte du produit.
- Vous pouvez également préparer votre spray en mélangeant la proportion adéquate d'alcool isopropylique et d'eau distillée pour obtenir une solution à 75 %.

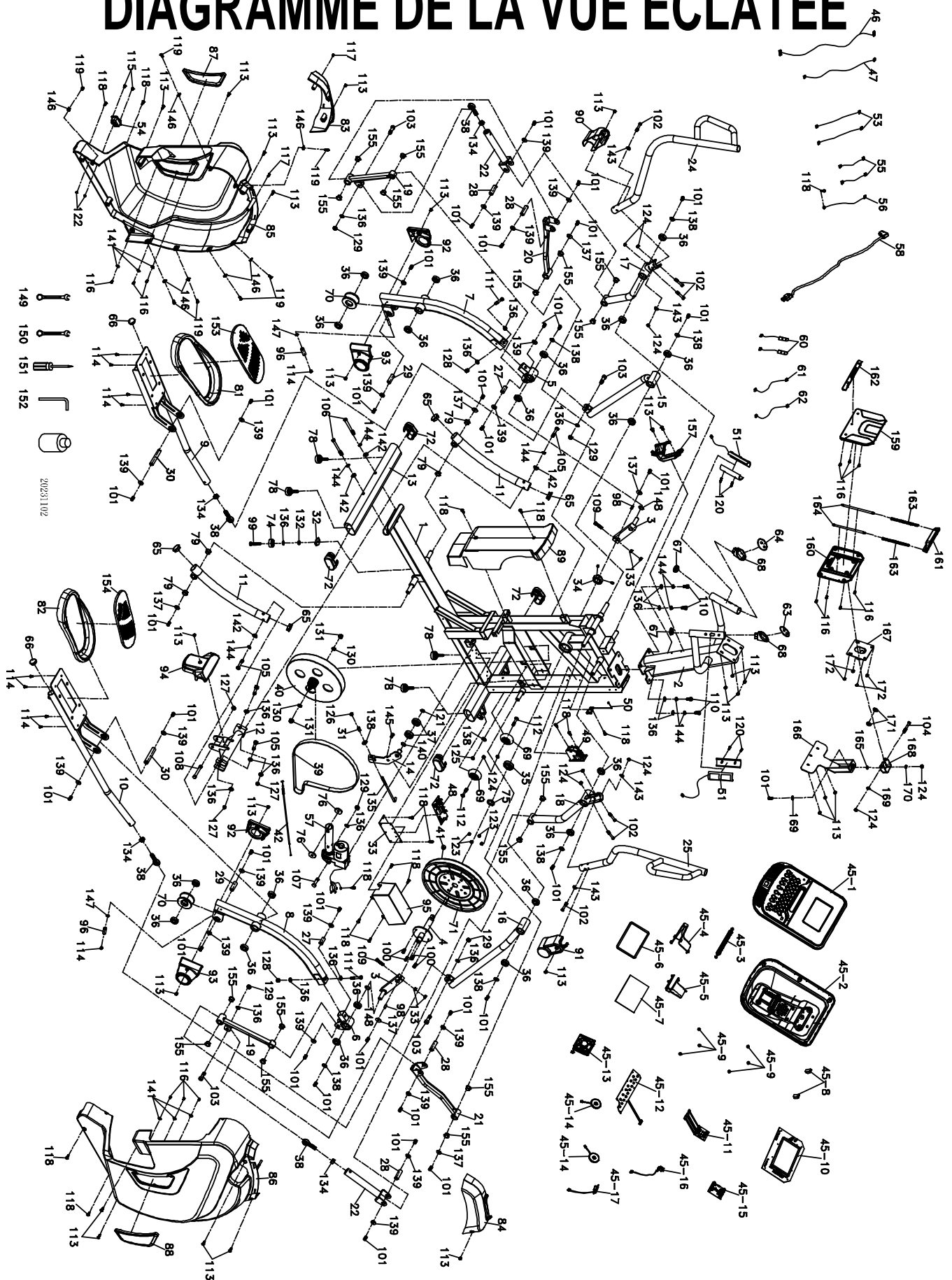
Menu du mode ingénierie

La console est équipée d'un logiciel de maintenance/diagnostic intégré. Le logiciel vous permettra de modifier les paramètres de la console de l'anglais au système métrique et de désactiver le signal sonore du haut-parleur lorsqu'une touche est enfoncée, par exemple. Pour entrer dans le menu du mode ingénierie, appuyez sur les touches **Start**, **Stop** et **Enter** et maintenez-les enfoncées.

Maintenez les touches enfoncées pendant environ 5 secondes et le centre de messages affichera Engineering Mode Menu. Appuyez sur la touche **Enter** pour accéder au menu ci-dessous :

1. Test des touches (permet de tester toutes les touches pour s'assurer qu'elles fonctionnent)
2. Test d'affichage (teste toutes les fonctions d'affichage)
3. Fonctions (appuyez sur Enter pour accéder aux paramètres et sur les flèches + ou - pour les faire défiler)
 - Unités (Définit l'affichage en mesures anglaises ou métriques)
 - Mode pause (activer pour permettre une pause de 5 minutes, et désactiver pour que la console se mette en pause indéfiniment)
 - Réinitialisation ODO (réinitialise le compteur kilométrique)
 - Mode veille (éteindre ou faire éteindre la console automatiquement après 15 minutes d'inactivité)
 - Bip (Désactive le haut-parleur afin qu'aucun bip ne soit émis)
 - Test du moteur (fait fonctionner en continu le moteur de l'engrenage de tension)
4. Verrouillage enfant (permet de verrouiller le clavier pour empêcher toute utilisation non autorisée)
5. Sortie

DIAGRAMME DE LA VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Mât de la console	1
3	Assemblage du bras de manivelle	2
4	Essieu à manivelle	1
5	Logement de douille, bras de pédale (G)	1
6	Logement de douille, bras de pédale (D)	1
7	Bras de pédale (G)	1
8	Bras de pédale(D)	1
9	Assemblage de la pédale (G)	1
10	Assemblage de la pédale (D)	1
11	Assemblage du rail arrière	2
12	Support d'inclinaison	1
13	Stabilisateur arrière	1
14	Assemblage de la roue de renvoi	1
15	Assemblage de la barre de pédale (G)	1
16	Assemblage de la barre de pédale (D)	1
17	Bras pivotant (G)	1
18	Bras pivotant (D)	1
19	Bras pivotant A	2
20	Bras pivotant B (G)	1
21	Bras pivotant B (D)	1
22	Bras pivotant C	2
24	Guidon supérieur (G)	1
25	Guidon supérieur (D)	1
27	Rotation de l'axe A	2
28	Essieu	4
29	Axe de la roue coulissante	2
30	Axe de la pédale	2
31	Douille d'extrémité de tige	1
32	Plaque de réglage du coussin de pied	1
33	Plaque de fixation du contrôleur	1
34	6005-2RSB10+2M5 Roulement	1
35	6005_Roulement	1
36	6003_Roulement	20
37	6203_Roulement	2
38	Palier d'extrémité de tige	4
39	Courroie d'entraînement	1
40	Volant d'inertie	1
41	Aimant	1
42	Câble d'acier	1
45	Assemblage de la console	1

Clé	Description de la pièce	Qté
46	1700mm_Câble de l'ordinateur	1
47	550mm_Câble pour ordinateur	1
48	Contrôleur d'inclinaison	1
49	Moteur à engrenages	1
50	Capteur avec câble	1
51	850mm_Câble d'impulsion	2
53	Fil de connexion, contrôleur	2
54	Module d'entrée AC	1
55	80mm_Fil de connexion (blanc)	2
56	200mm_Fil de fer	1
57	Moteur d'inclinaison	1
58	Cordon d'alimentation	1
60	Bouton de résistance avec câble	2
61	800mm_Fil de poignée, résistance (blanc)	1
62	800mm_Fil de poignée, inclinaison (rouge)	1
63	Étiquette de résistance de la poignée (NIVEAU)	1
64	Étiquette de résistance de la poignée (INCLINAISON)	1
65	Ø38_Capuchon rond	4
66	32 x 2,5T_Capuchon rond	2
67	Ø32 x 1.8T_Capuchon rond	2
68	Embout de poignée	2
69	Roue de transport	2
70	Roue à glissière	2
71	Poulie d'entraînement	1
72	Embout ovale	4
74	Pied en caoutchouc	1
75	Douille d'écartement	1
76	3/8" x 35 x 5T_Rondelle en nylon	2
78	Pied en caoutchouc	4
79	Douille	4
81	Pédale (G)	1
82	Pédale (D)	1
83	Couvercle de mât de console (G)	1
84	Couvercle de mât de console (D)	1
85	Couvercle de chaîne (G)	1
86	Couvercle de chaîne (D)	1
87	Plaque latérale du boîtier (G)	1
88	Plaque latérale du boîtier (D)	1
89	Boîtier latéral arrière	1
90	Couvercle du guidon (G)	1
91	Couvercle du guidon (D)	1
92	Enjoliveur de roue coulissante (G)	2
93	Enjoliveur de roue coulissante (D)	2

Clé	Description de la pièce	Qté
94	Couvercle du module incliné	1
95	Couvercle du contrôleur	1
96	Manchon	2
98	Clé de Woodruff	2
99	Boulon à douille à tête plate 3/8" x 2	1
100	Boulon à tête hexagonale 1/4" x UNC20 x 3/4	4
101	Boulon à tête hexagonale 5/16" x 15mm	33
102	5/16" x 1-3/4" _Boulon à tête hexagonale	6
103	M10 x P1.5 x Ø12 x 20L _Boulon	4
104	Boulon à tête hexagonale 5/16" x UNC18 x 2-1/2"	1
105	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 2-1/4	4
106	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 3-3/4	2
107	Ø10 x 40L _vis de réglage de l'inclinaison	1
108	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 2-1/2	1
109	Boulon à tête creuse M8 x 35mm	2
110	Boulon à tête cylindrique 3/8" x 3/4"	4
111	Boulon à tête cylindrique 3/8" x 2-1/4"	2
112	5/16" x UNC18 x 1-3/4" _Boulon à douille à tête ronde	2
113	Vis à tête Phillips M5 x 10mm	26
114	Vis à tête Phillips M5 x 10mm	10
115	Vis à tête Phillips M4 x 12mm	2
116	3.5 x 12mm _Vis à tôle	13
117	3.5 x 16mm _Vis à tôle	2
118	5 x 19mm _Vis taraudeuse	16
119	5 x 16mm _Vis taraudeuse	7
120	3 x 20mm _Vis taraudeuse	4
121	Ø17 _C Anneau	1
122	M4 x P0.7 x 5T _Écrou nylon	2
123	1/4" x 8T _Écrou nylon	4
124	5/16" x 6T _Écrou nylon	10
125	M8 x 7T _Écrou nylon	1
126	M8 x 9T _Écrou nylon	1
127	3/8" x 7T _Écrou nylon	3
128	3/8" x 11T _Écrou nylon	2
129	M10 x 8T _Écrou nylon	5
130	3/8" x UNF26 x 4T _Écrou	2
131	3/8" x UNF26 x 11T _Écrou	2
132	3/8" x 7T _Écrou	1
133	M8 x 6,3T _Écrou	4
134	Ecrou M12 x 10T	4
135	Boulon M8 x 170mm _J	1
136	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T _Rondelle plate	18
137	Ø8.5 x Ø26 x 2.0T _Rondelle plate	6

Clé	Description de la pièce	Qté
138	Ø5/16" x Ø23 x 1.5T_Rondelle plate	8
139	Ø5/16" x Ø23 x 3T_Rondelle plate	20
140	Ø17 x Ø23.5 x 1.0T_Rondelle plate	1
141	Ø5 x Ø15 x 1.2T_Rondelle plate	6
142	Ø3/8" x 23 x 2.0T_Rondelle courbe	4
143	Ø5/16" x 19 x 1.5T_Rondelle courbe	4
144	Ø10 x 2T_Rondelle fendue	8
145	M8 x 20mm_Boulon de carrosserie	1
146	M5_Clip d'écrou de vitesse	7
147	E7_Clip en E	2
148	Coussin en caoutchouc	2
149	Clé de 13/14 mm	1
150	Clé 12/14mm	1
151	Tournevis à tête Phillips	1
152	Clé Allen 8mm L	1
153	Mousse de pédale (G)	1
154	Mousse de pédale (D)	1
155	Douille	16
157	Porte-bouteille	1
159	Porte-tablette Couvercle avant	1
160	Support de tablette Couvercle arrière	1
161	Porte-tablette Clip supérieur	1
162	Porte-tablette Clip inférieur	1
163	Ressort	2
164	Colonne de ressort	2
165	Tampon	1
166	Assemblage du support de tablette	1
167	Assemblage du support de console	1
168	Rotation du support d'essieu	1
169	Ø5/16" x 16 x 1.5T_Rondelle plate	2
170	Ø8 x 1,5T_Rondelle fendue	1
171	8,2 x 16 x 0,6T_Rondelle plate	2
172	Vis à tête Phillips M5 x 12mm	4

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes les pièces de son entraîneur HIIT pour la période indiquée ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, telle que déterminée par un reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou remises à neuf, au choix de Dyaco Canada Inc. et le soutien technique à nos détaillants indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un détaillant ou d'un organisme de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement au consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Garantie

Commercial léger **Cadre** Durée de vie **Volant d'inertie** 5 ans **Pièces** 3 ans **Main-d'œuvre** 1 an

(5 heures d'utilisation ou moins dans un établissement non payant)

Résidentiel **Cadre** Durée de vie **Volant d'inertie** 5 ans **Pièces** 10 ans **Main-d'œuvre** 1 an

Le consommateur est responsable des éléments suivants

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne : Allez sur www.dyaco.ca/garantie et complétez l'enregistrement de la garantie en ligne.
2. Utiliser correctement l'appareil entraîneur HIIT en suivant les instructions fournies dans ce manuel.
3. L'installation doit être conforme aux instructions fournies avec l'entraîneur HIIT et à tous les codes électriques locaux.
4. Raccordement correct à une alimentation électrique mise à la terre et de tension suffisante, remplacement des fusibles grillés, réparation des connexions desserrées ou des défauts dans le câblage de la maison.
5. Les dépenses engagées pour rendre l'appareil entraîneur HIIT accessible en vue de son entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie de l'appareil entraîneur HIIT au moment où il a été expédié de l'usine.
6. Dommages causés à la finition de l'entraîneur HIIT pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien courant de l'appareil, tel qu'il est spécifié dans le présent manuel.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU IMPLICITE.
Note : Certaines régions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, de sorte que cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Remboursement de l'appel de service au consommateur. Remboursement au revendeur des appels de service qui n'impliquent pas de dysfonctionnement ou de défaut de fabrication ou de matériau, pour les appareils qui sont au-delà de la période de garantie, pour les appareils qui sont au-delà de la période de remboursement des appels de service, pour les entraîneurs HIIT ne nécessitant pas le remplacement de composants, ou pour les entraîneurs HIIT qui ne sont pas utilisés dans le cadre d'un usage domestique ordinaire ou d'un usage commercial léger.
3. Les dommages causés par des services effectués par des personnes autres que les entreprises de service autorisées de Dyaco Canada Inc. ; l'utilisation de pièces autres que les pièces d'origine de Dyaco Canada Inc. ; ou des causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, la mauvaise utilisation, l'accident, l'entretien inadéquat, l'alimentation électrique inadéquate ou les cas de force majeure.
4. Les produits dont le numéro de série d'origine a été retiré ou modifié.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à un tiers.
6. Les produits qui n'ont pas d'enregistrement de garantie dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun enregistrement de garantie n'existe pour le produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPLICITES OU IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez contacter votre revendeur local ou Dyaco Canada pour plus de détails.

SERVICE

Le ticket de caisse établit la période de garantie du travail en cas d'intervention. Si une intervention est effectuée, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Pour bénéficier de cette garantie, vous devez suivre les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre revendeur agréé ou Dyaco Canada.
2. Si vous avez des questions sur votre nouveau produit ou sur la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, à sa discrétion, pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant à notre usine qu'au retour chez le propriétaire, sont à la charge de ce dernier. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages survenus pendant le transport. Faites toutes les réclamations pour les dommages causés par le transport auprès du transporteur approprié. NE PAS ENVOYER D'APPAREIL A NOTRE USINE SANS NUMERO D'AUTORISATION DE RETOUR. Tout appareil arrivant sans numéro d'autorisation de retour sera refusé.
4. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, envoyez votre correspondance à l'adresse suivante : Dyaco Canada Inc. 5955, rue Don Murie Niagara Falls, ON L2G 0A9

Les caractéristiques ou spécifications du produit telles que décrites ou illustrées peuvent être modifiées sans préavis. Toutes les garanties sont données par Dyaco Canada Inc.



N'hésitez pas à nous rendre visite en ligne pour obtenir des informations sur nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

SPIRIT

espritfitness.ca

X XTEERRA

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/products/everlast.html

 *Johnny G*
by **SPIRIT**

spiritfitness.ca/johnnyg.html

TRAINOR
SPORTS

trainorsports.ca

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.

T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. dyaco.ca