

**Guide d'utilisation
No du modèle
16611608000**

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT

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

SPIRIT



Prière de garder aux fins de consultation

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit	2
Renseignements importants en matière de sécurité	3
Renseignements importants en matière d'électricité.....	4
Renseignements importants en matière de fonctionnement	5
Assemblage	8
Caractéristiques	12
Fonctionnement de l'exerciseur elliptique	13
Entretien général	33
Plan détaillé	34
Liste des pièces	35
Guide d'entraînement	38
Étirement	43
Garantie limitée du fabricant	45

Merci d'avoir acheté notre produit. Gardez ces instructions pour consultations ultérieures. N'effectuez ou n'essayez pas d'effectuer de changements, d'ajustements, de réparations ou d'entretien qui ne sont pas décrits dans ce guide.

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEL EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Merci d'avoir acheté cet exerciceur elliptique de qualité de Dyaco Canada, Inc. Votre nouvel exerciceur elliptique a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits de conditionnement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Par l'entremise de votre détaillant, 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 détaillant local où vous avez acheté cet exerciceur elliptique 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 détaillant, 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 nouvel exerciceur elliptique.

Votre partenaire dans le domaine de la santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du commerçant _____
Numéro de téléphone du commerçant _____
Date d'achat _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

Numéro de série _____

ENREGISTREMENT DE VOTRE ACHAT

La carte d'enregistrement libellée à l'adresse de l'expéditeur doit être remplie au complet et retournée à Dyaco Canada Inc.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

MISE EN GARDE : Veuillez lire toutes ces instructions avant d'assembler, d'utiliser ou de faire l'entretien de cet appareil.

- Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé.
- Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
- Pour éviter des douleurs et des courbatures musculaires, commencez chaque séance d'exercices avec une période de réchauffement et terminez-la avec une période de refroidissement en pédalant lentement à basse résistance. N'oubliez pas de vous étirer à la fin de la session.
- N'utilisez jamais l'appareil sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'appareil pourraient s'ensuivre.
- Ne permettez pas que les enfants s'approchent de l'exerciseur elliptique. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais cet appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas de façon appropriée. Si l'appareil ne fonctionne pas de façon appropriée, communiquez avec le commerçant.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique à l'extérieur.
- Utilisez l'exerciseur elliptique uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- 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. 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 l'exerciseur elliptique. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 450 lb.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

N'enlevez JAMAIS le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre exerciceur elliptique peut être affectée. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique.

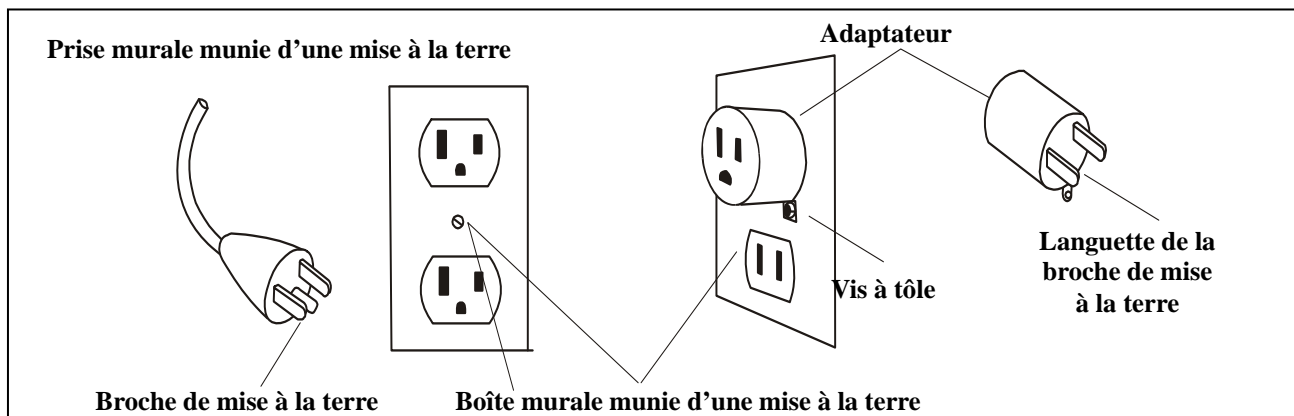
N'exposez JAMAIS votre exerciceur elliptique à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 5 et 48 degrés Celsius (40 et 120 degrés Fahrenheit), et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

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

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

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



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

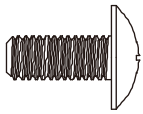
- N'utilisez JAMAIS cet exerciceur elliptique sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Ils sont réglés de précision pour fonctionner correctement avec peu de pression des doigts. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant.
- N'essayez pas de faire l'entretien ou des ajustements autres que ceux qui sont décrits dans ce guide. Laissez le tout à un technicien qualifié en électromécanique et autorisé selon les lois du pays pour effectuer l'entretien et les réparations.
- Tenez les supports lorsque vous montez ou descendez de l'exerciseur elliptique.
- Assurez-vous qu'il y a au moins un mètre d'espace libre entre l'exerciseur elliptique et tout autre objet fixe.
- Le niveau de sécurité de cet appareil peut être assuré seulement si vous inspectez toutes les pièces pour des signes d'usure ou de dommages apparents avant de l'utiliser. Si une pièce est endommagée, n'utilisez pas l'exerciseur elliptique. Remplacez toutes les pièces endommagées immédiatement et gardez l'appareil hors d'usage jusqu'à ce que les réparations aient été effectuées.
- Placez l'exerciseur elliptique sur une surface solide et au niveau. Assurez-vous que la surface est protégée pour éviter d'endommager le plancher sous l'appareil.
- Si les données des watts affichées sur la console semblent ne pas être correctes, communiquez avec votre commerçant pour refaire l'étalonnage.

Lubrification de l'exerciseur elliptique

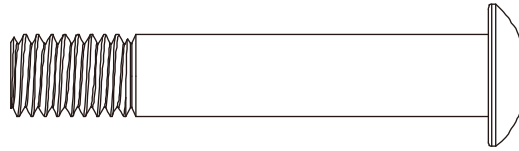
1. Appliquez 2 c.c. de lubrifiant sous le rail central. Le rail doit être lubrifié chaque trois mois.
2. Si vous croyez que l'appareil n'offre pas un fonctionnement doux ou s'il est bruyant pendant l'exercice, lubrifiez le rail central avec 2 c.c. de lubrifiant.

Liste des ferrures

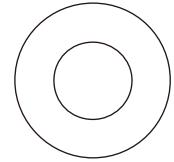
Étape 1



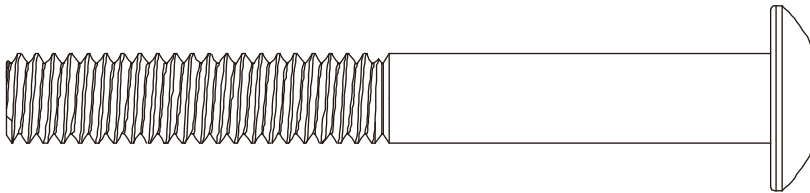
No. 97. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm (4 pièces)



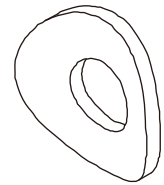
No. 127. Boulon à tête creuse 3/8 po x 2 1/4 po (4 pièces)



No. 130. Rondelle ordinaire 3/8 po (4 pièces)

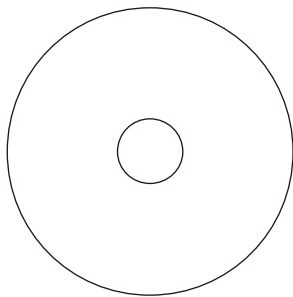


No. 128. Boulon à tête creuse 3/8 po x 3 3/4 po (6 pièces)

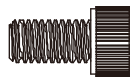


No. 129. Rondelle courbée 3/8 po (6 pièces)

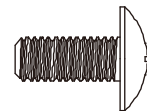
Étape 2



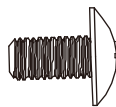
No. 106. Rondelle ordinaire 5/16 po (2 pièces)



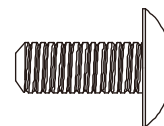
No. 126. Boulon à chapeau à tête creuse 5/16 po x 15 mm (2 pièces)



No. 97. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm (4 pièces)

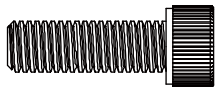


No. 131. Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (8 pièces)

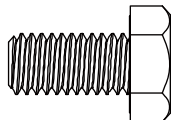


No. 119. Vis à empreinte cruciforme M6 x 15 mm (2 pièces)

Étape 3



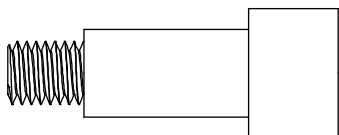
No. 132. Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 25 mm (4 pièces)



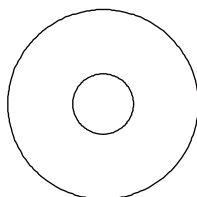
No. 135. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3/4 po avec Loctite (2 pièces)



No. 136. Écrou en nylon M10 (2 pièces)



No. 137. Boulon à épaulement M10 x 14 mm (2 pièces)



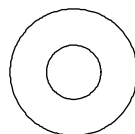
No. 138. Rondelle ordinaire 3/8 po (2 pièces)



No. 134. Vis à tôle 3,5 mm x 12 mm (4 pièces)



No. 133. Rondelle ondulée 25 mm (2 pièces)

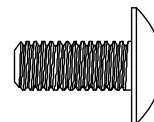


No. 107. Rondelle ordinaire 5/16 po (1 pièce)

Étape 4



No. 134. Vis à tôle 3,5 mm x 12 mm (14 pièces)

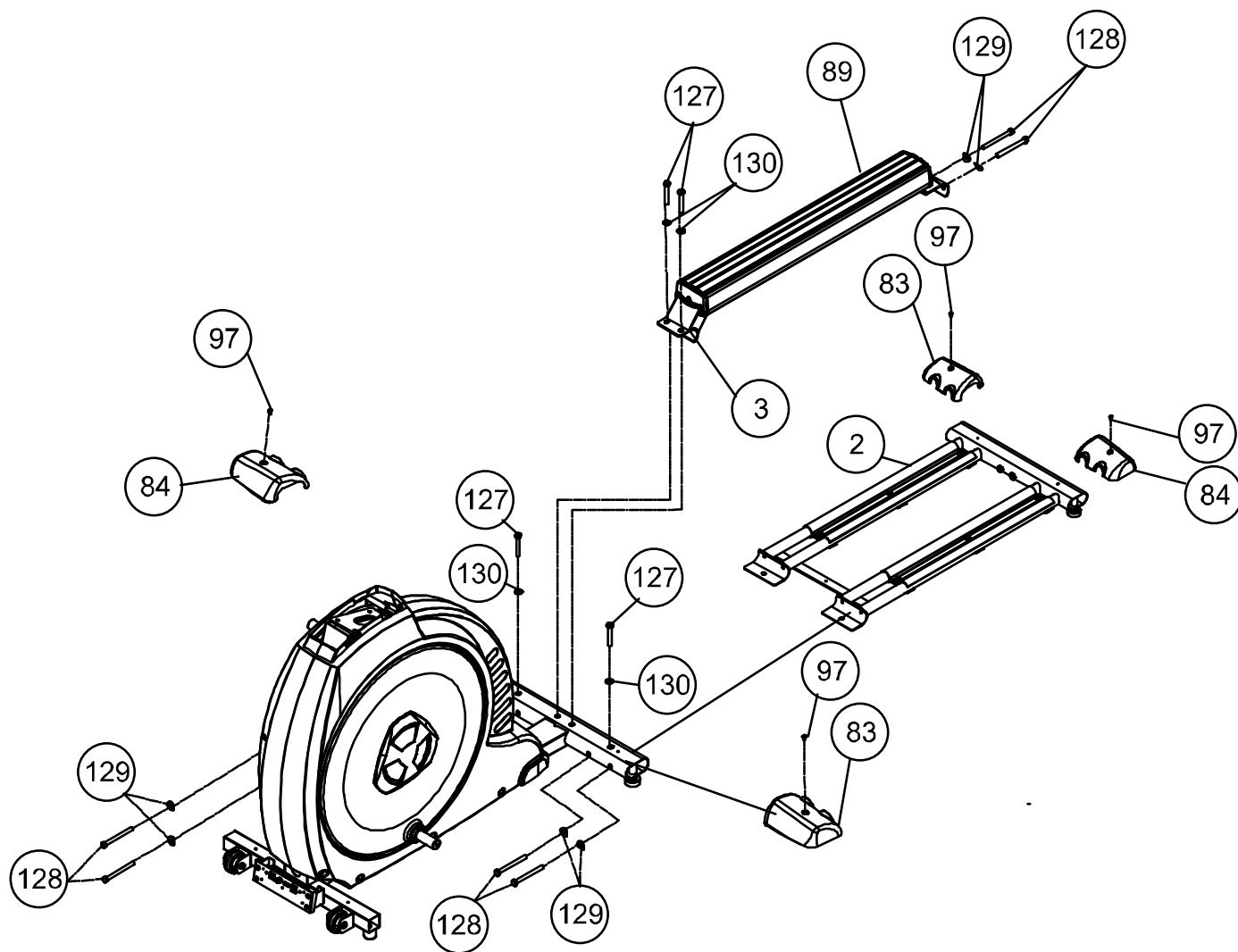


No. 97. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm (16 pièces)

Assemblage

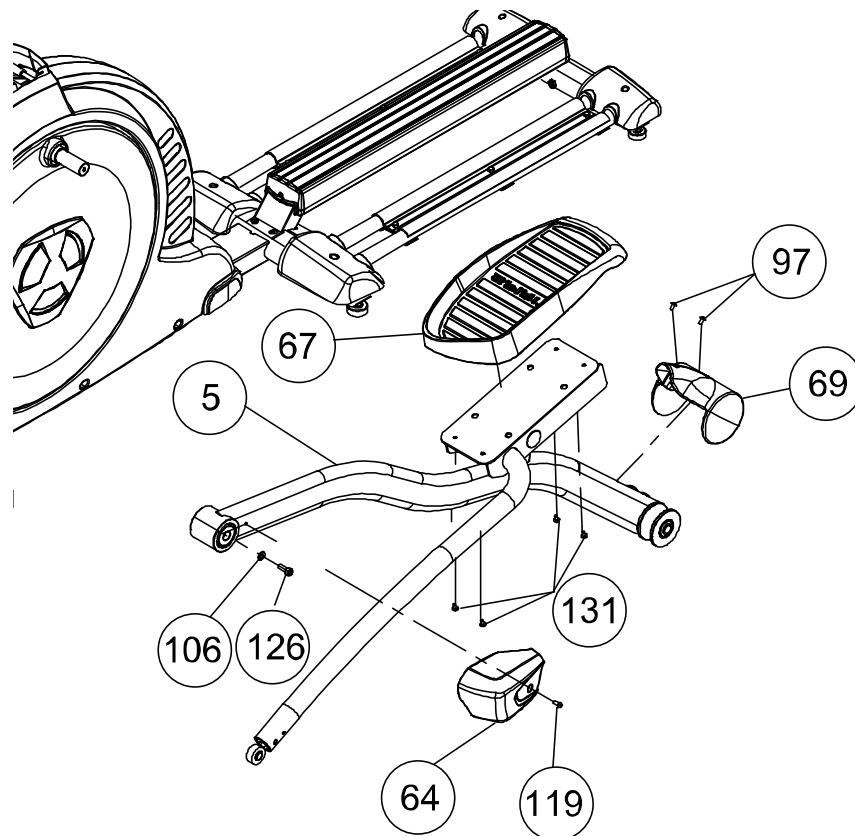
ÉTAPE 1 :

1. Prenez les ferrures de l'étape 1.
2. Glissez l'assemblage du rail (2) sous le tube stabilisateur arrière ovale du cadre principal. Serrez-les ensemble avec deux boulons (127) et deux rondelles (130) dans la partie supérieure du tube; serrez-les avec quatre boulons (128) et quatre rondelles courbées (129) dans la partie avant du tube. Assurez-vous que les six boulons sont serrés fermement.
3. Installez le rail central en aluminium (89) avec deux boulons (128) et deux rondelles courbées (129) dans la partie arrière; serrez-les avec deux boulons (127) et deux rondelles (130) dans la partie avant.
4. Installez les deux couvercles des stabilisateurs (84-droit et 83-gauche) avec deux vis (97) dans la partie centrale du tube stabilisateur. Installez les deux couvercles des stabilisateurs (83-droit et 84-gauche) avec deux vis (97) dans la partie arrière du tube stabilisateur.



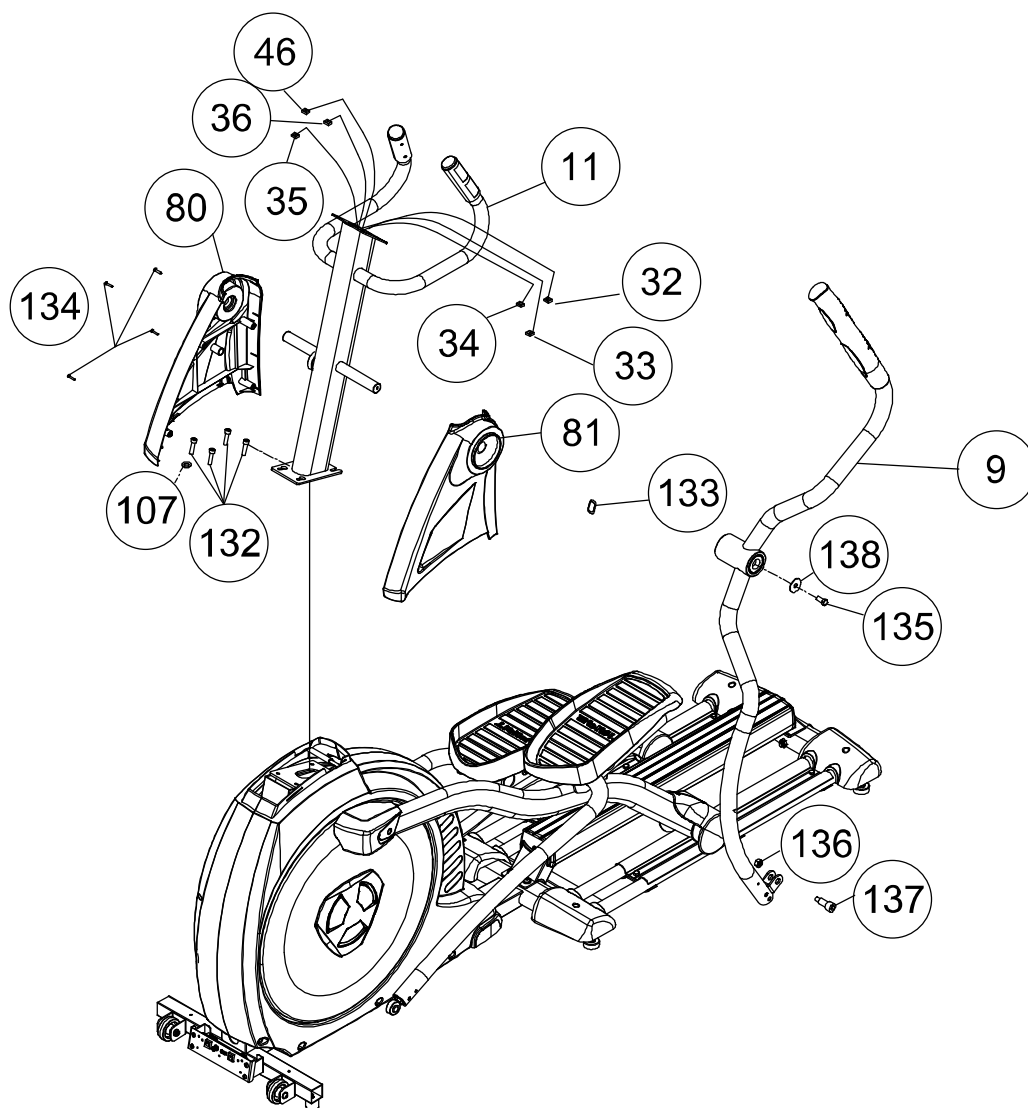
ÉTAPE 2 :

1. Prenez les ferrures de l'étape 2.
2. Attachez les repose-pieds (L-67) à la plaque de montage de la pédale avec quatre vis (131).
3. Glissez l'assemblage des leviers de pédale (5) sur l'axe du pédalier du cadre principal. Assurez-vous de ne pas l'entrer de force pour ne pas endommager les coussinets. Serrez-les avec un boulon (126) et une rondelle (106).
4. Installez le couvercle (64) sur la connexion du levier de pédale, à l'endroit de l'axe de rotation, avec une vis (119).
5. Installez le couvercle de la roue (69) avec deux vis (97).
6. Répétez ces étapes pour assembler l'autre assemblage de leviers de pédale (6).



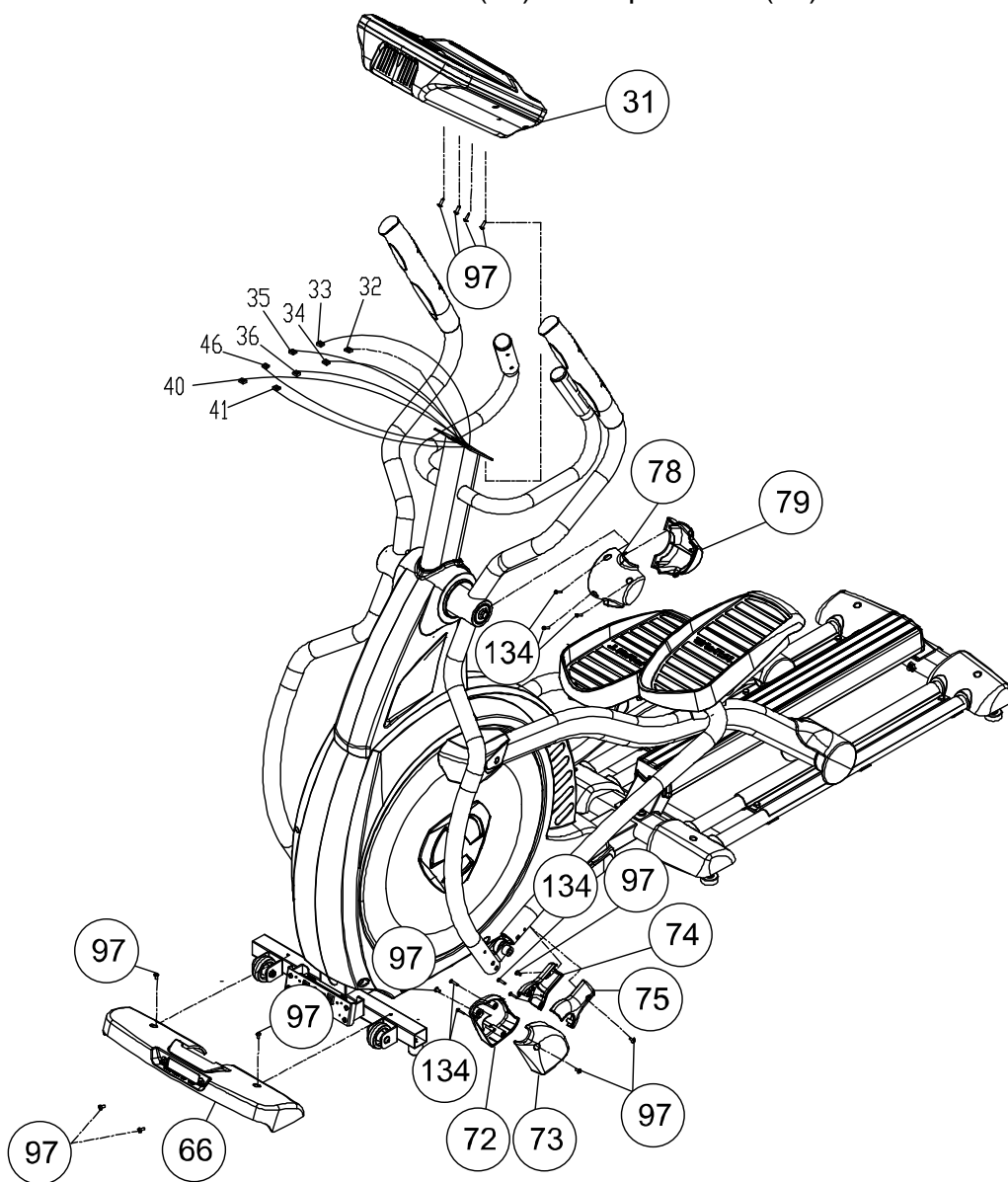
ÉTAPE 3 :

1. Prenez les ferrures de l'étape 3.
2. Démêlez le câble de l'ordinateur (35), le câble du CSAFE (32), le câble du signal de la télévision (33), le câble du réseau (34), le cordon d'alimentation de la console (36) et le câble HDMI (46), et faites-les passer dans le tableau de la console (11). Serrez-les à l'endroit approprié dans le tableau de la console avec trois vis (132). La dernière vis (132) doit être vissée avec une rondelle ordinaire (107).
3. Installez les couvercles du tableau de la console (80 et 81) avec quatre vis (134).
4. Installez deux rondelles ondulées (133) dans l'axe du tableau de la console puis installez les bras pivotants (L-9 et R-10) dans les axes. Ne les entrez pas de force et n'utilisez pas de marteau pour ne pas endommager les coussinets. Serrez-les avec un boulon (135) et une rondelle (138) sur chaque levier.
5. Attachez la partie inférieure des bras pivotants aux embouts de bielle des leviers de pédale avec deux boulons à épaulement (137) et deux écrous en nylon (136).



ÉTAPE 4 :

1. Prenez les ferrures de l'étape 4.
2. Branchez le câble de l'ordinateur (35), le câble du CSAFE (32), le câble du réseau (34), le cordon d'alimentation de la console (36), le câble HDMI (46) et l'assemblage du poulx manuel (40 et 41) aux connecteurs correspondants à l'arrière de la console (31). Installez la console (31) sur le tableau de la console avec quatre vis (97).
3. Installez les quatre couvercles des guidons avant et arrière (77 et 76, 78 et 79) avec six vis (134).
4. Installez les quatre couvercles des tringles de connexion (74 x 2 et 75 x 2) aux extrémités des leviers de pédale avec quatre vis (97) et quatre vis (134). Assurez vous de ne pas installer les couvercles tête-à-queue. Note : Une flèche à l'intérieur de chaque couvercle indique la direction à suivre.
5. Installez les quatre couvercles des tringles de connexion (72 x 2 et 73 x 2) au point de connexion dans la partie inférieure des bras pivotants avec quatre vis (134) et quatre vis (97).
6. Installez le couvercle du stabilisateur avant (66) avec quatre vis (97).



Caractéristiques

PIEDS

Par l'entremise de la recherche faite par un scientifique éminent dans les sports et un expert en rééducation physique, l'ingénierie a fait une percée dans la conception des pédales. L'histoire de l'utilisation des exercices elliptiques au cours des dernières années indique que plusieurs utilisateurs et utilisatrices éprouvent de la douleur dans les chevilles, les tendons d'Achilles, les genoux et les hanches.

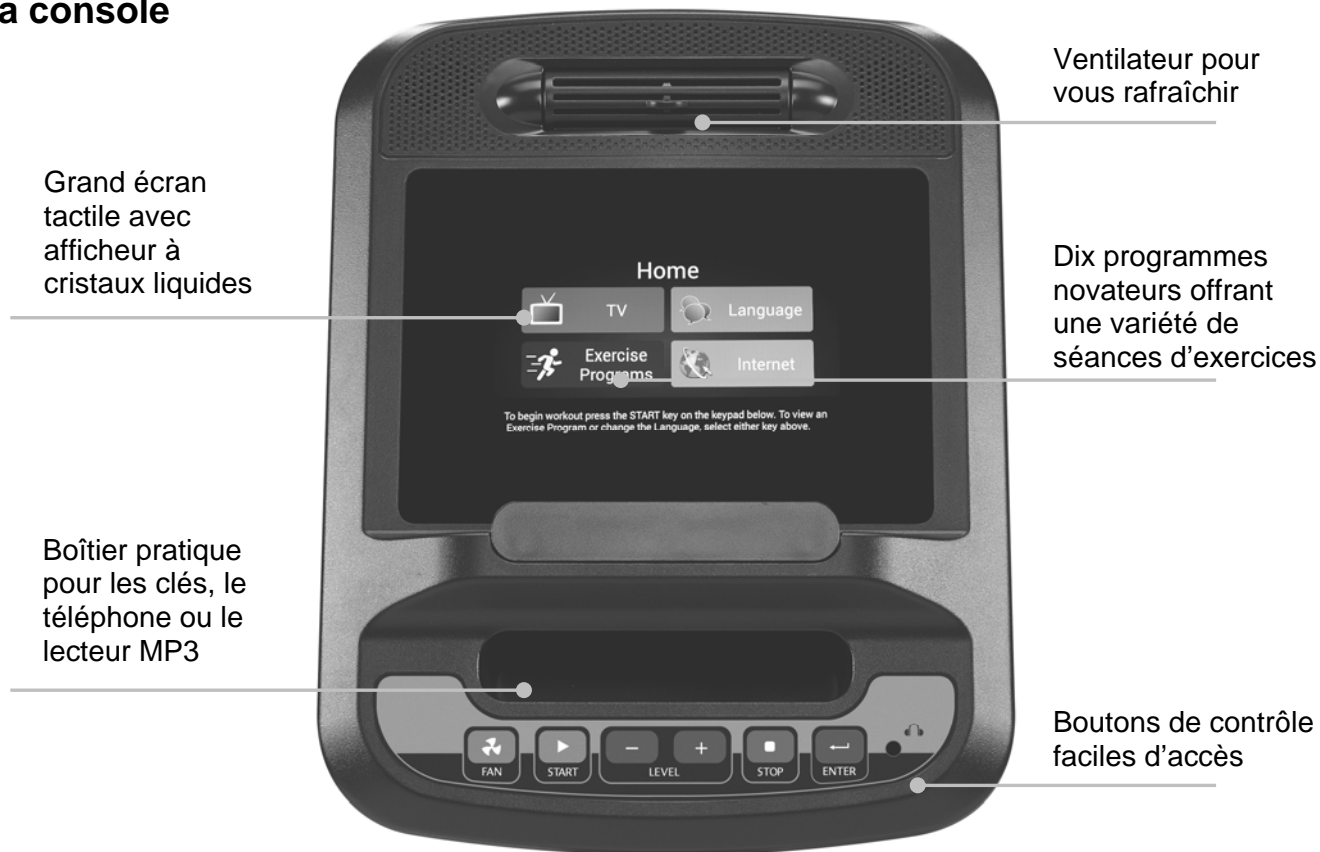
En essayant de trouver une solution à ces problèmes communs, les ingénieurs ont consulté Richar DeKok, P.T., M.T.C., du *St. Bernards Industrial Rehabilitation Center* à Jonesboro en Arkansas. Ensemble, nous avons identifié le problème inhérent dans la conception de l'exerciceur elliptique et nous avons trouvé une solution. Ce que nous avons découvert c'est que lorsque vous utilisez un exerciceur elliptique, vous avez tendance à pousser le pied vers l'extérieur au moment de la propulsion au lieu de pousser droit vers l'arrière. Ceci occasionne alors de la tension dans la partie extérieure du pied et déboussole l'alignement naturel des jointures du corps. La solution est d'ajouter deux degrés dans l'angle intérieur des pieds de l'appareil. Ceci peut sembler simple mais c'est tout ce qu'il faut pour remettre les jointures dans l'alignement naturel. Ce changement soulage la tension dans les chevilles, les genoux et les hanches et permet à l'utilisateur ou à l'utilisatrice de s'exercer plus longtemps sans être inconfortable.

DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

L'exerciceur elliptique est muni de deux roues de déplacement qui s'embranchent dès que l'arrière du modèle est levé.

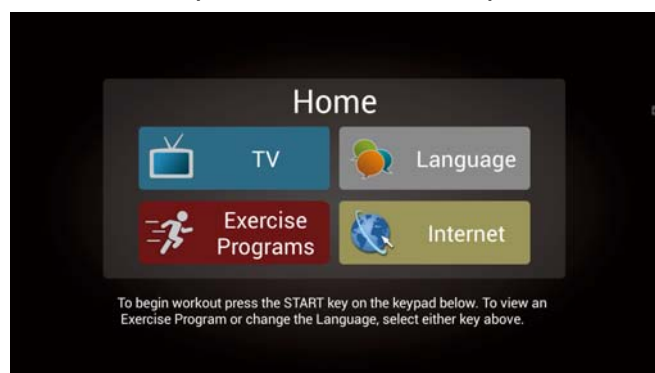
FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

La console



Pour commencer l'opération :

- Branchez le cordon d'alimentation et l'interrupteur sur l'interrupteur principal situé à l'avant de l'appareil.
- Remarquez que lorsque le pouvoir est activé, l'écran indique l'image initiale et entre dans le mode attente, ce qui est le début de l'opération de L'exerciseur elliptique.



Voici l'image de la première page qui vous demande de toucher les icônes pour choisir l'opération.



Voici les boutons d'opération rapide sur la console.

Bouton de démarrage rapide :

- Appuyez sur le bouton START pour que la console commence le programme. Appuyez sur les boutons LEVEL UP/DOWN pour modifier le niveau de résistance désiré.
- Appuyez sur le bouton HOME situé dans le coin supérieur gauche ou sur le bouton STOP pour mettre votre séance d'exercices dans le mode *pause*.

Boutons d'opération de L'exerciseur elliptique.

L'écran tactile est pratique pour faciliter l'opération. Vous pouvez toucher directement les boutons d'opération à l'écran ou utiliser les boutons situés dans la partie inférieure de la console. Appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'exercices et sur le bouton STOP pour arrêter ou mettre la séance d'exercices dans le mode *pause*. Appuyez sur le bouton FAN pour activer ou désactiver le ventilateur.

Boutons PAUSE/STOP :

- Appuyez une fois sur le bouton STOP ou sur le bouton HOME à l'écran pour arrêter L'exerciseur elliptique et garder les données du temps, de la distance et des calories à l'écran. Le compteur sur l'écran compte alors à rebours pendant cinq minutes et se remet à zéro.
- Appuyez sur le bouton START pour recommencer la séance d'exercices après l'avoir mis dans le mode *pause*.
- Appuyez deux fois sur le bouton STOP et la console vous demandera si vous voulez arrêter la séance d'exercices. Si vous appuyez une troisième fois sur le bouton STOP, la console affichera un sommaire de votre séance d'exercices.

Caractéristique de la fréquence cardiaque :

Le pouls (fréquence cardiaque) à l'écran indique la valeur actuelle des battements du cœur à la minute. Vous devez tenir les deux capteurs en acier inoxydable gauche et droit pour tester le pouls. La valeur du pouls est affichée tout le temps que l'ordinateur reçoit un signal des capteurs du pouls manuel. Vous pouvez aussi utiliser les capteurs du pouls manuel pour le contrôle de la fréquence cardiaque. La console peut aussi détecter le pouls à partir de la sangle de poitrine sans fil.

Pour arrêter L'exerciseur elliptique :

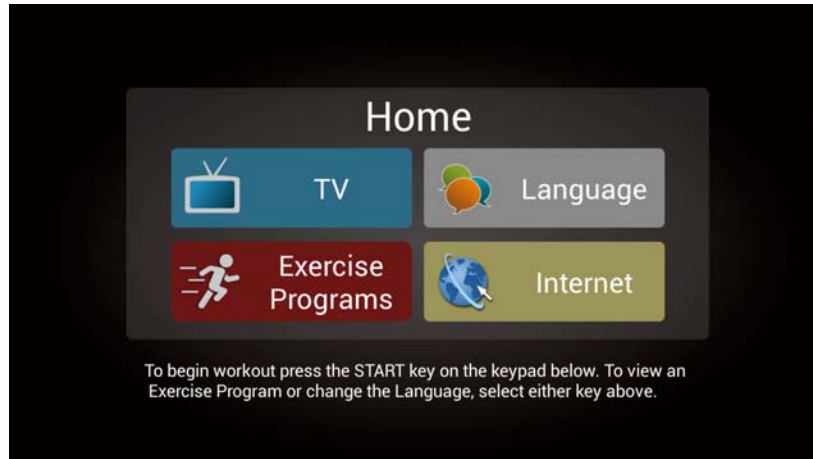
L'écran arrête L'exerciseur elliptique (état de sommeil) s'il n'y a pas d'activité pendant 30 minutes. Ceci est communément appelé le mode de *veille* et L'exerciseur elliptique arrêtera la plupart des activités à l'exception du courant minimum qui détecte le système d'activation des boutons, et si les boutons sont activés, l'exerciseur elliptique recommence. Dans le mode de *veille*, le courant électrique utilisé est minime, semblable à celui d'une télévision éteinte. Vous pouvez laisser l'interrupteur principal allumé pendant le mode de *veille*.

Audio:

Pour écouter une source audio au moyen de cet appareil, branchez le casque d'écoute dans le port de la console.

Opération de l'écran tactile

Première page d'accueil (HOME)



Vous avez quatre choix. Normalement, la langue (LANGUAGE) est le premier choix.

Lorsque vous appuyez sur le bouton LANGUAGE sur la page d'accueil, le menu avec tous les choix de langue apparaît.

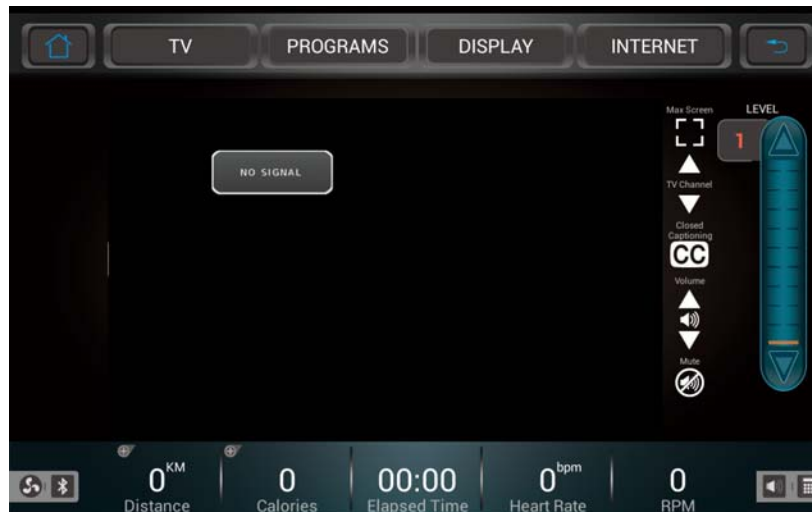
Vous pouvez choisir à partir de 12 langues.

Appuyez sur le bouton de la langue désirée pour choisir; le système retourne alors à la première page d'opération du programme. Si vous ne voulez pas changer la langue, appuyez sur le bouton HOME dans le coin supérieur gauche pour retourner à la première page.



Télévision

Lorsque vous appuyez sur le bouton TV sur la page HOME, l'interface TV est entrée. Vous pouvez alors profiter des programmes de la télévision. Si vous voulez vous entraîner et regarder la télévision simultanément, appuyez sur le bouton START devant l'exerciseur elliptique pour le faire démarrer.



Vous pouvez changer les postes de la télévision à l'aide des boutons UP/DOWN sur la télévision ou sur la manette de contrôle dans le coin inférieur droit. Utilisez les boutons UP/DOWN du volume pour changer le son. Appuyez sur le bouton MUTE pour désactiver le son. Appuyez sur l'icône MAX SCREEN pour profiter du plein écran. Lorsque vous voulez retourner à l'affichage de l'écran original, touchez simplement l'image. Utilisez les boutons FAST/SLOW pour contrôler la vitesse et les boutons UP/DOWN pour ajuster le niveau de l'inclinaison pendant la séance d'exercices.

Pour mettre l'exerciseur elliptique dans le mode *pause*, appuyez sur le bouton HOME dans le coin inférieur gauche ou appuyez une fois sur le bouton STOP pour afficher la fenêtre *pause*. Pour arrêter l'exerciseur elliptique, vous pouvez choisir de mettre fin au programme ou appuyez une autre fois sur le bouton STOP. La console affichera alors un message pour vous demander si vous voulez mettre fin au programme. Appuyez sur le bouton STOP une troisième fois et la console affichera un sommaire de votre séance d'exercices.

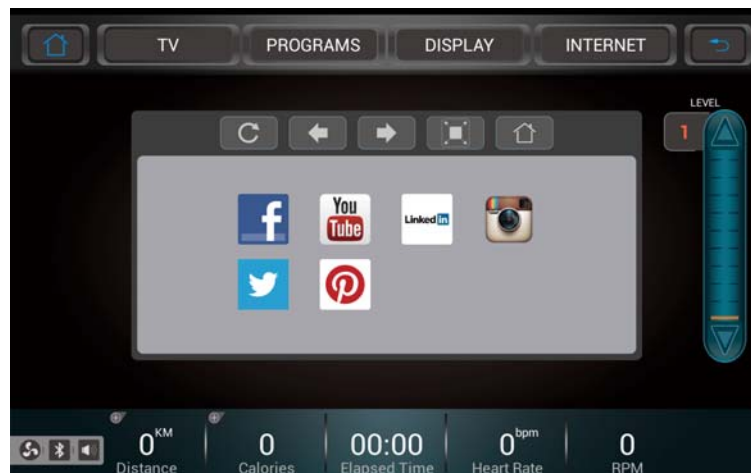


Internet

Lorsque vous appuyez sur le bouton INTERNET sur la page HOME, l'interface INTERNET est entrée directement.

Vous pouvez choisir à partir de six connexions Internet pour profiter de l'Internet pendant la séance d'exercices (un câble de connexion pour Internet ou WIFI est toutefois nécessaire). Appuyez sur le bouton START de l'exerciseur elliptique pour le faire démarrer.

Utilisez les boutons LEVEL UP/DOWN pour contrôler le niveau de résistance pendant la séance d'exercices. Pour mettre l'exerciseur elliptique dans le mode *pause*, appuyez sur le bouton HOME dans le coin supérieur gauche ou appuyez une fois sur le bouton STOP pour afficher la fenêtre *pause*. Pour arrêter l'exerciseur elliptique, vous pouvez choisir de mettre fin au programme ou appuyez une autre fois sur le bouton STOP pour afficher un sommaire de votre séance d'exercices. Si vous appuyez une troisième fois sur le bouton STOP, la console retournera à l'écran de démarrage.



Programme d'exercices

Lorsque vous appuyez sur le bouton EXERCISE PROGRAM sur la page d'accueil, l'interface MENU est entrée.

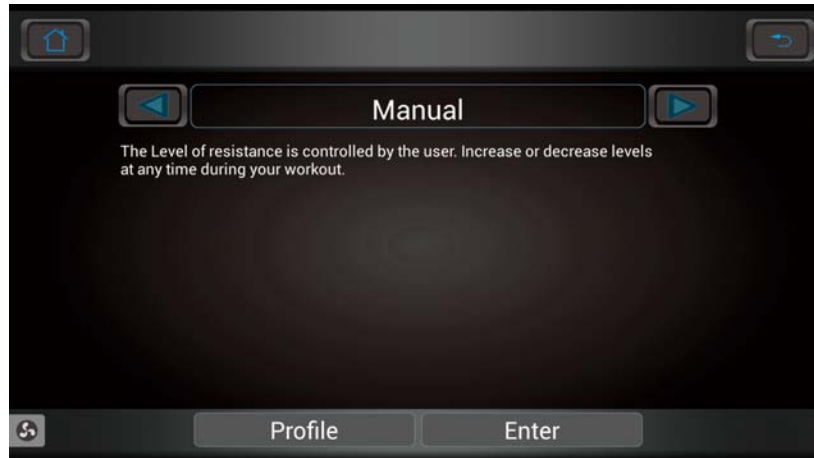
Vous pouvez choisir à partir de dix modes de programme dans l'interface MENU.

Si vous voulez choisir le programme manuel, appuyez sur le bouton MANUAL à l'écran.



Programme MANUEL

Appuyez sur le bouton PROFILE pour entrer l'interface du profil. Si vous ne voulez pas exécuter ce programme, appuyez sur l'icône HOME dans le coin supérieur gauche pour retourner à la première page ou appuyez sur l'icône RETURN dans le coin supérieur droit pour retourner à l'opération précédente. Si vous voulez choisir le profil, appuyez sur le bouton de la flèche gauche ou droite pour choisir le programme désiré.



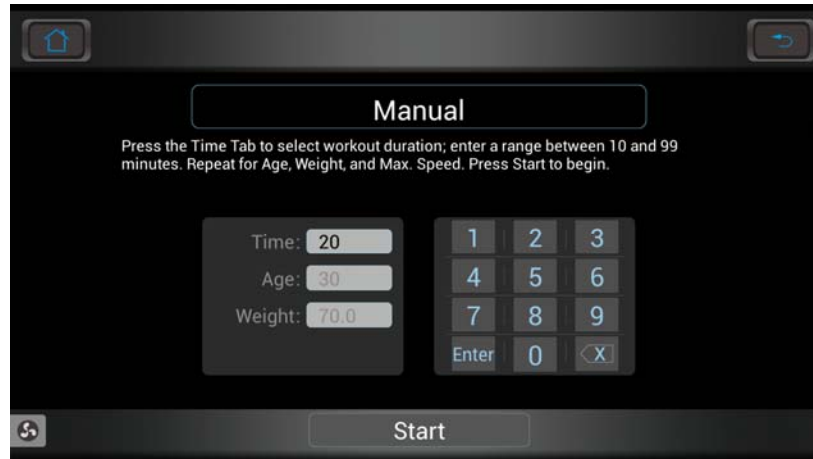
Voici l'image de l'interface du profil.



S'il s'agit du programme que vous désirez, appuyez sur le bouton ENTER dans la partie inférieure pour passer à l'image suivante. Sinon, appuyez sur l'icône HOME dans le coin supérieur gauche pour retourner à la première page ou appuyez sur l'icône RETURN dans le coin supérieur droit pour retourner à l'opération précédente. Si vous voulez choisir le profil, appuyez sur le bouton de la flèche gauche ou droite pour choisir le programme désiré.

Programme de réglage

L'image ci-dessus a pour but d'ajuster le temps, l'âge et le poids de l'utilisateur ou de l'utilisatrice dans le programme désiré. Appuyez sur le bouton ENTER après avoir entré les paramètres pour confirmer. Appuyez sur le bouton START pour faire démarrer le programme manuel. Sinon, appuyez sur l'icône HOME dans le coin supérieur gauche pour retourner à la première page ou appuyez sur l'icône RETURN dans le coin supérieur droit pour retourner à l'opération précédente.



Choix d'affichage

Simple

Après avoir commencé le programme, l'écran affiche un aperçu de votre séance d'exercices.



L'aperçu comprend toutes les valeurs de votre séance d'exercices dans la partie inférieure. Le niveau de résistance se trouve sur le côté droit et vous pouvez le modifier à l'aide des boutons UP/DOWN.

Le diagramme à bandes du niveau de résistance se trouve au centre. Le bouton de l'interface de la télévision est dans la partie supérieure; vous pouvez le toucher pour entrer le mode TV ou touchez INTERNET pour entrer l'interface Internet. Si vous appuyez sur le bouton PROGRAM, le système vous demandera si vous voulez mettre fin à la séance d'exercices. Si vous appuyez sur le bouton DISPLAY, vous aurez accès aux données de votre séance d'exercices.

PISTE

Appuyez sur le bouton TRACK pour entrer l'interface de la piste.

L'opération est semblable avec différentes interfaces. L'image affiche la piste avec le nombre de circuits et les autres valeurs.



TABLEAU DE BORD

Appuyez sur le bouton DASHBOARD dans la partie inférieure pour entrer l'interface du tableau de bord.

L'opération est semblable avec différentes interfaces. Vous pouvez choisir une des trois interfaces dans la partie inférieure pour entrer vos préférences.



Bouton STOP

Lorsque vous appuyez une troisième fois sur le bouton STOP, une image du sommaire est affichée.

L'image du sommaire affiche toutes les valeurs accumulées pendant votre séance d'exercices. Appuyez sur le bouton HOME ou STOP pour retourner à l'image de la première page.



Caractéristiques programmables

Pour choisir un programme pré réglé et le commencer

Le modèle CE800 ENT offre dix programmes : le programme « MANUEL », le programme « COLLINES », le programme « PERTE DE GRAISSE », le programme « CARDIO », le programme « FORCE », le programme « INTERVALLE », le programme « FRÉQUENCE CARDIAQUE (HR) », le programme « PERSONNALISÉ », le programme « ÉPREUVE DE CONDITION PHYSIQUE » et le programme « PUISSANCE CONTINUELLE ».

- Choisissez un programme et appuyez sur le bouton ENTER pour commencer à le personnaliser avec vos données personnelles, ou appuyez sur le bouton START pour commencer le programme avec les paramètres par défaut.
- Après avoir choisi un programme, appuyez sur le bouton ENTER pour entrer vos données personnelles. L'écran tactile du temps deviendra plus foncé avec la valeur par défaut de 20 minutes. Vous pouvez utiliser les boutons UP/DOWN pour ajuster le temps, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer. **Note** : À l'exception du programme des calories, vous pouvez appuyer sur le bouton START en tout temps au cours de la programmation pour commencer l'exercice avec les données que vous avez modifiées jusqu'à présent.
- L'écran tactile de l'âge accentuera une valeur indiquant votre âge. Entrez votre âge correctement pour obtenir un diagramme à bandes qui vous convient, ce qui est nécessaire pour les programmes de la fréquence cardiaque. Utilisez le bloc numérique pour faire les ajustements, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer. (L'âge par défaut est 30 ans. La gamme varie de 10 à 110.)
- L'écran tactile du poids accentuera une valeur indiquant votre poids. Entrez votre poids correctement pour obtenir des données précises sur les calories. Utilisez le bloc numérique pour faire les ajustements, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer. (Le poids par défaut est 154 lb. La gamme varie de 22 à 333.7.)
- L'écran tactile du niveau maximum (pour les programmes COLLINE, PERTE DE GRAISSE, CARDIO, FORCE et INTERVALLE) accentuera une valeur indiquant votre niveau de résistance. Entrez votre niveau correctement pour obtenir des données précises sur le niveau maximum. Utilisez le bloc numérique pour faire les ajustements, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer. (Le niveau maximum par défaut est 5. La gamme varie de 5 à 40.)
- Appuyez maintenant sur le bouton START pour commencer votre séance d'exercices.

Programmes préréglés

L'exerciseur elliptique comprend cinq différents programmes qui ont été conçus pour vous offrir une variété de séances d'exercices. Ces cinq programmes ont des profils préréglés à l'usine pour atteindre différents buts. Le niveau de difficulté initial encadré pour chaque programme est réglé à un niveau relativement facile. Vous pouvez ajuster le niveau de difficulté (niveau maximum) pour chaque programme avant de commencer la séance d'exercices en suivant les instructions dans l'écran du niveau maximum après avoir choisi le programme.

PROGRAMME	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
COLLINES	Resistance	50	62.5	62.5	70	70	75	75	87.5	87.5	100	100	87.5	87.5	75	75	70	70	62.5	62.5	80
PERTE DE GRAISSE	Resistance	50	62.5	75	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	75	50
CARDIO	Resistance	50	62.5	62.5	70	70	75	75	80	80	87.5	95	95	100	100	100	100	100	87.5	75	50
FORCE	Resistance	50	62.5	62.5	70	70	75	75	80	80	87.5	95	95	100	100	100	100	100	87.5	75	50
INTERVALLE	Resistance	50	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	50

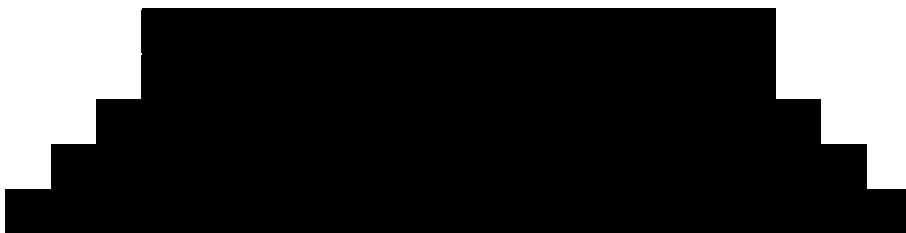
PROGRAMME « COLLINES »

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



PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

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



PROGRAMME « CARDIO »

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



LE PROGRAMME « FORCE »

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



PROGRAMME « INTERVALLE »

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



PROGRAMME « PERSONNALISÉ »

- Choisissez un programme personnalisé et appuyez sur le bouton ENTER pour commencer à entrer vos données personnelles, ou appuyez sur le bouton START pour commencer le programme avec les paramètres par défaut.
- La fenêtre tuteur affichera le profil du niveau correspondant. Vous pouvez alors choisir de nommer de nouveau le programme en touchant l'icône RENAME et en entrant le profil. Après avoir entré les nouveaux paramètres, le profil du niveau sera affiché à l'écran si vous voulez faire des ajustements.
- Appuyez sur l'icône pour obtenir le profil du nouveau niveau et faire apparaître la fenêtre tuteur du temps, de l'âge, du poids et du niveau maximum que vous pouvez ajuster.
- Appuyez maintenant sur le bouton START pour commencer l'épreuve de la séance d'exercices dans le nouveau programme.

Programme épreuve de condition physique :

Cette épreuve de condition physique est basée sur le protocole du YMCA et consiste en une épreuve sous maximale qui utilise les niveaux de travail fixes et prédéterminés qui sont basés sur les données de votre fréquence cardiaque au fur et à mesure que l'épreuve se poursuit. L'épreuve dure entre 6 et 15 minutes dépendant de votre niveau de condition physique. L'épreuve prend fin lorsque votre fréquence cardiaque atteint 85 % à la fin de deux stages consécutifs. À la fin de l'épreuve, une note VO2max est donnée. VO2max représente le volume d'oxygène absorbé qui est la mesure de la quantité d'oxygène que vous avez besoin pour effectuer une quantité de travail connue.

Le protocole du YMCA utilise entre deux et quatre stages de trois minutes d'exercice continu (voir tableaux ci-dessous). On vous demande de choisir entre mâle ou femelle au début de l'épreuve. Ce choix détermine les paramètres de l'épreuve qui seront utilisés au cours de l'épreuve tel qu'indiqué dans les tableaux ci-dessous. Les seules mises en garde à surveiller sont les suivantes : si vous êtes un homme en mauvaise condition physique, vous devez choisir l'option femelle et si vous êtes une femme en excellente condition physique, vous devez choisir l'option mâle.

Tableau de la charge de travail pour les hommes ou les femmes en excellente condition physique :

1er stage				50 watts - 300 kgm/min					
FC		< 90			90 - 105			> 105	
2e Stage		150 watts - 900 kgm/min			125 watts - 750 kgm/min			100 watts - 600 kgm/min	
FC	FC <120	FC 120-135	FC >135	HR <120	FC 120-135	FC >135	FC <120	FC 120-135	FC >135
3e stage	225 watts - 1350 kgm/min	200 watts - 1200 kgm/min	175 watts - 1050 kgm/min	200 watts - 1200 kgm/min	175 watts - 1050 kgm/min	150 watts - 900 kgm/min	175 watts - 1050 kgm/min	150 watts - 900 kgm/min	125 watts - 750 kgm/min

Tableau de la charge de travail pour les femmes ou les hommes en mauvaise condition physique :

		1er stage	25W 150 kgm/min	
Fréquence cardiaque	FC <80	FC: 80-90	FC: 90-100	FC >100
2e stage	125W 750 kgm/min	100W 600 kgm/min	75W 450 kgm/min	50W 300 kgm/min
3e stage	150W 900 kgm/min	125W 750 kgm/min	100W 600 kgm/min	75W 450 kgm/min
4e stage	175W 1050 kgm/min	150W 900 kgm/min	117W 700 kgm/min	100W 600 kgm/min

Programmation de l'épreuve de condition physique :

Appuyez sur les boutons FIT-TEST et ensuite sur ENTER.

1. La fenêtre tuteur vous demande alors d'entrer votre sexe. Utilisez le bloc numérique pour ajuster votre âge et votre poids.
2. Appuyez sur le bouton START pour commencer l'épreuve.

Avant l'épreuve

- Assurez-vous d'être en bonne condition physique; vérifiez avec votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices si vous avez plus de 35 ans ou si vous souffrez d'un état de santé antérieur.
- Assurez-vous d'effectuer une période d'échauffement et d'étirement avant de passer l'épreuve.
- Ne prenez pas de caféine avant l'épreuve.
- Tenez les poignées doucement et détendez-vous.

Pendant l'épreuve

- La console doit recevoir une fréquence cardiaque régulière avant de commencer l'épreuve. Vous pouvez utiliser les capteurs du pouls manuel ou porter l'émetteur de la sangle de poitrine.
- Vous devez maintenir une vitesse régulière de 50 RPM en pédalant. Si votre vitesse diminue en dessous de 48 RPM ou augmente au-dessus de 52 RPM, la console émet un signal sonore régulier jusqu'à ce vous retourniez dans la gamme de 50 RPM.
- Vous pouvez faire défiler les différentes données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton CHANGE situé sous la fenêtre tuteur.
 1. La fenêtre tuteur affiche toujours votre vitesse à la droite en pédalant pour vous aider à maintenir la vitesse de 50 RPM.
 2. Les données indiquées au cours de l'épreuve sont :
 - a) Work in KGM : ceci est une forme abrégée de kg-m/min. (mesure du travail kilogramme et force en mètres/minute);
 - b) Work in Watts: 1 watt est égale à 6, 11829727787 kg-m/min.
 - c) HR est votre fréquence cardiaque actuelle; TGT est la fréquence cardiaque cible à atteindre pour terminer l'épreuve.
 - d) Time est le temps total de l'épreuve.

Après le test

- Effectuez une période de refroidissement d'une à trois minutes.
- Tenez compte de votre résultat immédiatement puisque la console retourne au mode de démarrage au bout de quelques minutes.

Ce que votre score signifie :

Tableau VO2max pour les hommes ou les femmes en excellente condition physique :

	18 à 25 ans	26 à 35 ans	36 à 45 ans	46 à 55 ans	56 à 65 ans	65 ans et plus
excellente	>60	>56	>51	>45	>41	>37
bonne	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
au-dessus de la moyenne	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
moyenne	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
sous la moyenne	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
pauvre	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
mauvaise	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Tableau VO2max pour les femmes ou les hommes en mauvaise condition physique :

	18 à 25 ans	26 à 35 ans	36 à 45 ans	46 à 55 ans	56 à 65 ans	65 ans et plus
excellent	56	52	45	40	37	32
excellente	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
bonne	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
au-dessus de la moyenne	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
moyenne	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
sous la moyenne	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
pauvre	<28	<26	<22	<20	<18	<17
mauvaise						

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, quelques mots à propos de la 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.

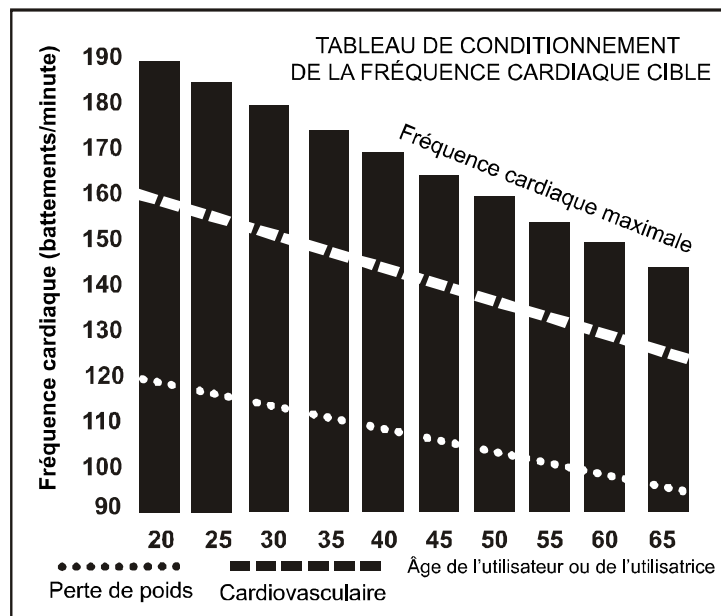
Pour une personne âgée de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée de la façon suivante :

$200 - 40 = 180$ (fréquence cardiaque maximale)
 $180 \times 0,6 = 108$ battements/minute (60 % du maximum)
 $180 \times 0,8 = 144$ 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 coeur 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.

MISE EN GARDE : Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut ne pas être précis. Si vous vous entraînez trop, vous risquez de vous blesser ou même de mourir. Si vous sentez que vous allez vous évanouir, cessez immédiatement la séance d'exercices.



TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais si vous écoutez les messages que vous transmet votre corps, vous en retirerez beaucoup d'avantages. Plus de variables sont impliquées sur l'intensité de votre séance d'exercices que sur la fréquence cardiaque seulement. Le degré de stress, la santé du corps, la santé émotionnelle, 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 pouvez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu (TEP), aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle classe l'intensité de l'exercice entre 6 et 20 selon votre état actuel ou la perception de votre effort.

L'échelle se présente de la façon suivante :

Classement de la perception de votre effort

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

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

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (OPTIONNEL)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

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

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

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

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

Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Des lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
5. Certaines personnes ont des problèmes parce que leur émetteur ne capte pas de signal de leur peau. Si vous avez ce problème, essayez de porter l'émetteur en l'orientant vers le bas. Normalement, l'émetteur est orienté vers le haut.
6. L'antenne qui reçoit votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il se trouve une source de bruit à l'extérieur, tournez l'exerciseur elliptique à 90 degrés et notez si l'interférence est annulée.
7. Une autre personne porte un émetteur à moins de trois mètres de la console de votre exerciceur elliptique

Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquez avec Dyaco Canada Inc.

Fonctionnement des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque

Pour commencer le programme de la fréquence cardiaque suivez les instructions ci-dessous ou appuyez sur le bouton HR et ensuite sur le bouton ENTER et suivez les directives dans la fenêtre tuteur. Note : Si vous voulez obtenir des résultats plus précis en matière de fréquence cardiaque, portez la sangle de poitrine avec l'émetteur.

1. Appuyez sur le bouton HR et ensuite sur le bouton ENTER.
2. L'écran tactile vous demande d'entrer le temps. Ajustez le temps à l'aide du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer.
3. L'écran tactile vous demande d'entrer votre âge. Ajustez l'âge à l'aide du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer.
4. L'écran tactile vous demande d'entrer votre poids. Ajustez le poids à l'aide du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer.
5. L'écran tactile vous demande d'entrer votre fréquence cardiaque cible (65 %). Ajustez la fréquence cardiaque cible (65 %) à l'aide du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer. (La fréquence cardiaque par défaut est 124. La gamme varie entre 60 et 120.)
6. Maintenant que vous avez terminé d'éditer les paramètres, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons UP ou DOWN. Ceci vous permettra de changer votre taux de fréquence cardiaque en tout temps au cours d'un programme.

Le programme de puissance continue

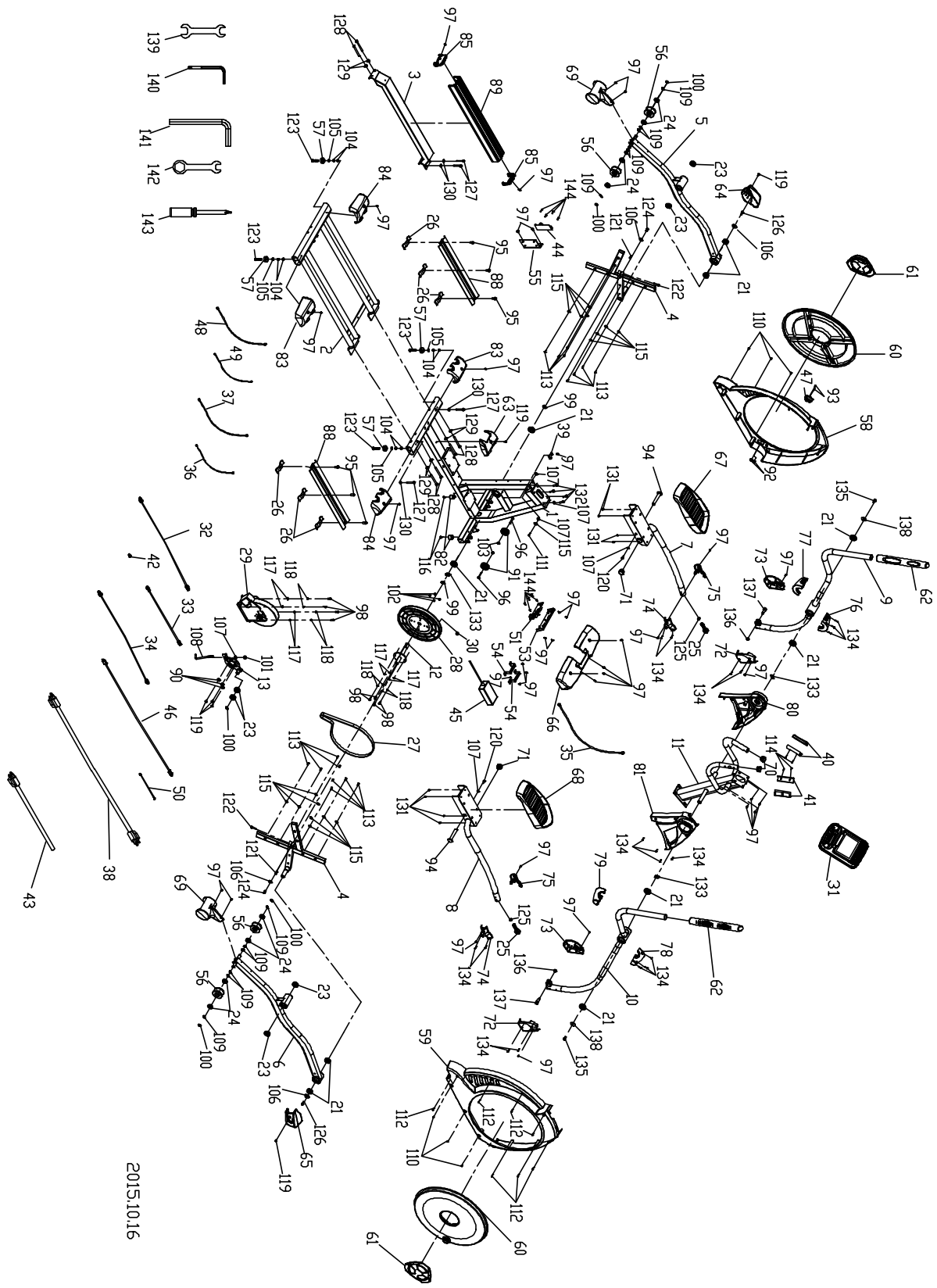
Un programme de Watts est une puissance continue contrôlable dont le niveau s'ajuste lorsque la vitesse change. Pour commencer le programme de puissance continue, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez sur le bouton CONSTANT POWER, puis sur le bouton ENTER et suivez les directives dans la fenêtre tuteur.

1. Appuyez sur le bouton CONSTANT POWER et ensuite sur le bouton ENTER.
2. L'écran tactile vous demande d'entrer le temps. Ajustez le temps à l'aide du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer.
3. L'écran tactile vous demande d'entrer votre âge. Ajustez l'âge à l'aide du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer.
4. L'écran tactile vous demande d'entrer votre poids. Ajustez le poids à l'aide du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer.
5. L'écran tactile vous demande d'entrer les watts cibles. Ajustez les watts cibles à l'aide du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer et continuer. (La valeur des watts cibles par défaut est 50. La gamme varie entre 50 et 200.)
6. Maintenant que vous avez terminé d'éditer paramètres, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons UP ou DOWN. Ceci vous permettra de changer votre taux de fréquence cardiaque en tout temps au cours d'un programme.
8. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme ou appuyez sur le bouton STOP pour sortir du programme.

Entretien Général

1. Essayez 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 devriez 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. La saleté qui s'accumule sur les rails arrière et les roues en polyuréthane est aussi une source de bruit. L'accumulation de saleté sur les rails peut produire un bruit sourd que vous croyez provenir de l'intérieur du cadre principal de l'exerciseur elliptique parce que le bruit voyage et est amplifié dans les supports du cadre. Nettoyez les rails et les roues avec un chiffon non pelucheux et de l'alcool à friction. L'accumulation persistante peut être enlevée avec l'ongle du pouce ou un grattoir non métallique, tel que le dos d'un couteau en plastique. Après avoir bien nettoyé les rails, appliquez une petite quantité de lubrifiant sur les rails avec vos doigts ou un chiffon non pelucheux. Une mince couche de lubrifiant suffit; essayez le surplus.
 - iii. Les écrous des bras de manivelle doivent être serrés de nouveau.
3. 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.

Plan détaillé



2015.10.16

Liste des pièces

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	16080001	Cadre principal	1
2	16080002	Assemblage du rail arrière	1
3	16080003	Assemblage du support du rail	1
4	16080004	Barre transversale	2
5	16080005	Levier de la pédale gauche (L)	1
6	16080006	Levier de la pédale droite (R)	1
7	16080007	Tringle de connexion gauche (L)	1
8	16080008	Tringle de connexion droite (R)	1
9	16080009	Bras pivotant gauche (L)	1
10	16080010	Bras pivotant droit R)	1
11	16080011	Tableau de la console	1
12	16080012	Axe du pédalier	1
13	16080013	Plaque de la poulie de tension de la chenille	1
21	16080021	Coussinet (NTN) 6005	10
23	16080023	Coussinet 6203	6
24	16080024	Coussinet 6003	8
25	16080025	Coussinet de l'embout de bielle	2
26	16080026	Patte de fixation du rail en aluminium	6
27	16080027	Courroie d'entraînement	1
28	16080028	Poulie d'entraînement Ø330	1
29	16080029	Volant	1
30	16080030	Aimant	1
31	16080031	Assemblage de la console	1
32	16080032	Fil de raccordement du CSAFE, 1600 mm	1
33	16080033	Câble du signal de la télévision, 1600 mm	1
34	16080034	Câble du réseau, 1600 mm	1
35	16080035	Câble de l'ordinateur, 1300 mm	1
36	16080036	Cordon d'alimentation de la console, 1350 mm	1
37	16080037	Faisceau de câbles, bobine de frein, 700 mm	1
38	16080038	Cordon d'alimentation (tube thermorétractable), 200	1
39	16080039	Commutateur à lames, 450 mm	1
40	16080040	Assemblage du poulx manuel (XHP-3), 850 mm	1
41	16080041	Assemblage du poulx manuel (XHP-4), 850 mm	1
42	16080042	Connecteur coaxial	1
43	16080043	Cordon d'alimentation	1
44	16080044	Contrôleur du générateur et de freinage	1
45	16080045	Adaptateur de courant	1
46	16080046	Câble HDMI, 1600 mm	1
47	16080047	Module électronique du courant alternatif	1
48	16080048	Fil de raccordement blanc, 80 mm	1
49	16080049	Fil de raccordement noir, 80 mm	1
50	16080050	Fil de mise à la terre, 200 mm	1
51	16080051	Tableau combiné (HDMI/TV/CSAFE/réseau)	1
53	16080053	Carte interface	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
54	16080054	Support de fixation	2
55	16080055	Plaque de fixation	1
56	16080056	Roue coulissante en uréthane	4
57	16080057	Pied en caoutchouc, Ø35 x 10	4
58	16080058	Boîtier latéral gauche (L)	1
59	16080059	Boîtier latéral droit (R)	1
60	16080060	Disque rond	2
61	16080061	Couvercle du disque rond	2
62	16080062	Couvercle interne de l'axe des guidons	2
63	16080063	Couvercle inférieur de l'inclinaison	1
64	16080064	Couvercle gauche du levier de pédale (L)	1
65	16080065	Couvercle droit du levier de pédale (R)	1
66	16080066	Couvercle du stabilisateur avant	1
67	16080067	Pédale gauche (L)	1
68	16080068	Pédale droite (R)	1
69	16080069	Couvercle de la roue	2
70	16080070	Bouchon à tête ronde Ø32 (1,8T)	2
71	16080071	Couvercle de l'extrémité de la pédale	2
72	16080072	Couvercle A de la tringle de connexion droite (R)	2
73	16080073	Couvercle A de la tringle de connexion gauche (L)	2
74	16080074	Couvercle B de la tringle de connexion droite (R)	2
75	16080075	Couvercle B de la tringle de connexion gauche (L)	2
76	16080076	Couvercle avant gauche des guidons (L)	1
77	16080077	Couvercle arrière gauche des guidons (L)	1
78	16080078	Couvercle avant droit des guidons (R)	1
79	16080079	Couvercle arrière droit des guidons (R)	1
80	16080080	Couvercle gauche du tableau de la console (L)	1
81	16080081	Couvercle droit du tableau de la console (R)	1
82	16080082	Pied en caoutchouc, 25 x 25 x 15T	2
83	16080083	Couvercle du stabilisateur (A)	2
84	16080084	Couvercle du stabilisateur (B)	2
85	16080085	Embout de l'axe en aluminium	2
86	16080086	Support pour livre	1
87	16080087	Porte-bouteille	1
88	16080088	Rail en aluminium	2
89	16080089	Rail central en aluminium	1
90	16080090	Bague de la poulie de tension de la chenille	3
91	16080091	Roue de déplacement Ø62	2
92	16080092	Écrou en nylon M4 x 5T	2
93	16080093	Vis à empreinte cruciforme M4 x 12L	2
94	16080094	Boulon mécanique Ø17 x 117L	2
95	16080095	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x ¾ po	6
96	16080096	Boulon à tête creuse 5/16 po x 2 po	2
97	16080097	Vis à empreinte cruciforme M5 x 12L	37
98	16080098	Boulon à tête hexagonale ¼ po x UNC20 x ¾ po	8
99	16080099	Anneau de retenue en forme de croissant Ø25	2

KEY NO	PART NO	DESCRIPTION	Q'TY
100	160800100	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	5
101	160800101	Écrou nyloc M8 x 9T	1
102	160800102	Écrou nyloc ¼ po x 8T	4
103	160800103	Écrou nyloc 5/16 po x 7T	2
104	160800104	Écrou freiné 3/8 po x 7T	8
105	160800105	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T	4
106	160800106	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø35 x 1,5T	4
107	160800107	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø23 x 1,5T	6
108	160800108	Crochet fileté M8 x 170L	1
109	160800109	Rondelle ondulée Ø17	12
110	160800110	Vis à tôle Ø5 x 16L	6
111	160800111	Vis à tôle 4 x 15L	1
112	160800112	Vis à tôle 4 x 19L	7
113	160800113	Vis à tôle 5 x 16L	16
114	160800114	Vis à tôle 3 x 20L	4
115	160800115	Rondelle ordinaire Ø1/4 po x 19	17
116	160800116	Vis à tôle 5 x 19L	2
117	160800117	Rondelle ordinaire Ø1/4 po x 13 x 1,0T	8
118	160800118	Rondelle à ressort Ø1/4 po	8
119	160800119	Vis à empreinte cruciforme M6 x 15L	6
120	160800120	Vis à empreinte cruciforme 5/16 po x UNC18 x 5/8 po	2
121	160800121	Clavette woodruff	2
122	160800122	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 30L	2
123	160800123	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 2 po	4
124	160800124	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 12L	2
125	160800125	Écrou freiné M14 x 7L	2
126	160800126	Boulon à chapeau à tête creuse 5/16 po x UNC18 x	2
127	160800127	Boulon à tête creuse 3/8 po x 2 ¼ po	4
128	160800128	Boulon à tête creuse 3/8 po x UNC16 x 3 ¾ po	6
129	160800129	Rondelle courbée Ø3/8 po x 23 x 2,0T	6
130	160800130	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T	4
131	160800131	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10L	8
132	160800132	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 25L	4
133	160800133	Rondelle ondulée Ø25	3
134	160800134	Vis à tôle 3,5 x 12L	18
135	160800135	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x ¾ po	2
136	160800136	Écrou nyloc M10 x 8T	2
137	160800137	Boulon M10 x 1,5 (14L)	2
138	160800138	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x 30 x 2,0T	2
139	160800139	Clef 13/14 mm	1
140	160800140	Clef allen en L	1
141	160800141	Clef allen en L (M12)	1
142	160800142	Clef mixte	1
143	160800143	Tournevis Phillips	1
144	160800144	Vis à empreinte cruciforme M3 x 10L	9

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

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

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

Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

Conditionnement aérobique

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

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

Entraînement anaérobie

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

Seuil d'entraînement

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

Progression

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

Réserve

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

Spécificité

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

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

Réversibilité

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

Exercices de réchauffement

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

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

Exercices de récupération

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

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

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

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

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

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

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

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

Pouls

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

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

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

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

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

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

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

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

Musculation

La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation

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

Douleurs musculaires

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

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

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

Vêtements

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

Respiration pendant l'exercice

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

Rest periods

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

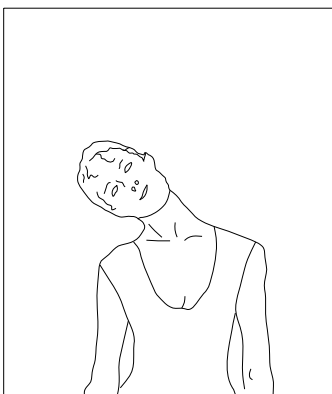
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

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

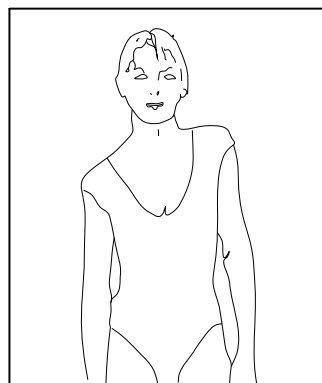
Rotation de la tête

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



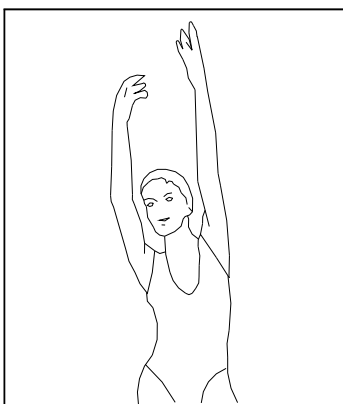
Haussement des épaules

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



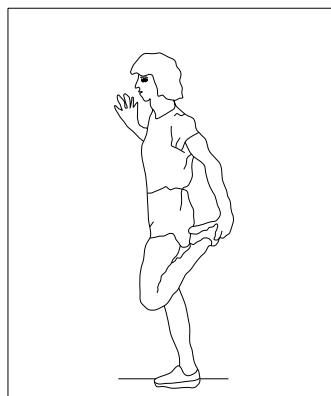
Étirements latéraux

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



Étirement des quadriceps

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



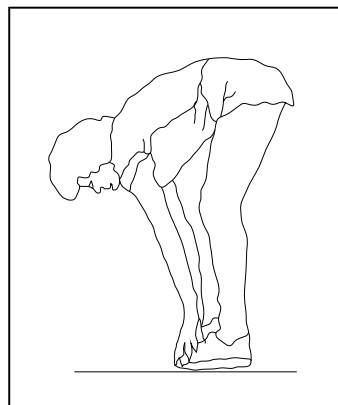
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



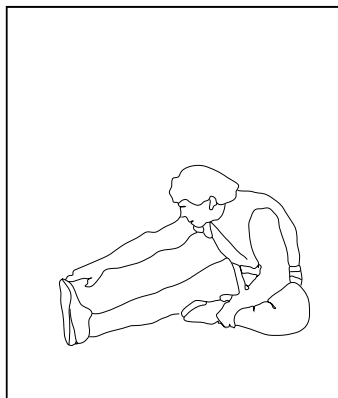
Flexion avant

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



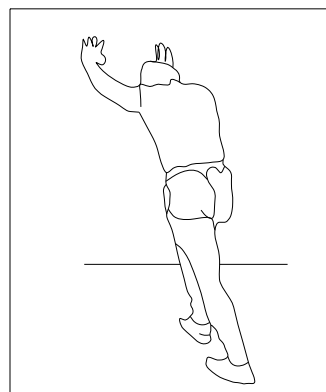
Étirement des tendons du jarret

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



Étirement des mollets / tendons d'Achille

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



Garantie Limitée Du Fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toute les pièces de l'exerciseur elliptique 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 POUR USAGE À DOMICILE

Cadre	Garantie à vie
Freins	Garantie de dix ans
Pièces	Garantie de dix ans
Main-d'oeuvre	Garantie de deux ans
Pièces de la console	Garantie de trois ans
Main-d'oeuvre de la console	Garantie d'un an

GARANTIE COMMERCIALE (INSTALLATIONS SANS COTISATIONS)

Cadre	Garantie à vie
Composantes électroniques	Garantie de cinq ans
Pièces	Garantie de cinq ans
Main-d'oeuvre	Garantie de deux ans
Pièces de la console	Garantie de trois ans
Main-d'oeuvre de la console	Garantie d'un an

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 vingt-quatre 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., 5955, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ON, L2G 0A9. 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, ou nous rendre visite à www.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

DYACO

CANADA INC.

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



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca
www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca
www.dyaco.ca



www.solefitness.ca
www.dyaco.ca



www.trainorsports.ca
www.dyaco.ca



www.xterrafitness.ca
www.dyaco.ca