

**Guide d'utilisation**  
**N° du modèle**  
16607008000

# **SPIRIT**

- Assemblage
- Fonctionnement
- Guide de dépannage
- Pièces
- Garantie

**AVERTISSEMENT:**  
Vous devez lire et comprendre le guide d'utilisation avant d'utiliser cet exerciceur elliptique.



# Table des matières

Enregistrement du produit.....	2
Mesures de sécurité.....	3
Assemblage.....	6
Déplacement et lubrification.....	13
Opération de votre appareil elliptique .....	16
Liste des pièces et plan détaillé.....	32
Guide d'entraînement.....	36
Exercices d'étirement.....	40
Garantie limitée du fabricant.....	42

# ***SPIRIT***

## **FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEL EXERCISEUR ELLIPTIQUE**

### **FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEL EXERCISEUR ELLIPTIQUE**

Merci d'avoir acheté cet exerciceur elliptique 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.

S'il vous plaît aller [www.dyaco.ca/warranty.html](http://www.dyaco.ca/warranty.html) et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.

En vous souhaitant une excellente santé,  
Dyaco Canada Inc.

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

## ***Enregistrement du produit***

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

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

Numéro de série \_\_\_\_\_

### **ENREGISTREZ VOTRE ACHAT**

Veillez nous visiter à [www.dyaco.ca/warranty.html](http://www.dyaco.ca/warranty.html) afin d'enregistrer votre achat.

# MESURES DE SÉCURITÉ

## PRIÈRE DE LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET EXERCISEUR ELLIPTIQUE

**ATTENTION** : Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique.

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, veuillez communiquer avec nous pour la remplacer.

Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet exerciceur elliptique et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Veuillez suivre les mesures de sécurité suivantes :

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre appareil.
2. Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs et toutes les utilisatrices de cet exerciceur elliptique sont renseignés adéquatement sur toutes les mises en garde et les précautions.
3. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant ce steppeur. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
4. Inspectez l'appareil de conditionnement avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement.
5. Vérifiez régulièrement l'exerciseur elliptique pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
6. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher. Gardez l'exerciseur elliptique à l'intérieur à l'épreuve de l'humidité et de la poussière.
7. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
8. Gardez au moins 1 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
9. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
10. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
11. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles de l'exerciseur elliptique.
13. Tenez toujours les guidons en montant et en descendant de l'exerciseur elliptique, ou en l'utilisant.
14. Gardez le dos droit en utilisant l'exerciseur elliptique; n'arquez pas le dos.

### MISE EN GARDE

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. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet exerciceur elliptique.

### VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

- N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'exerciseur elliptique pourraient s'ensuivre.
- Éloignez les enfants de l'exerciseur elliptique qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique à l'extérieur.
- Utilisez l'exerciseur elliptique uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Le capteur du pouls manuel n'est pas un instrument médical. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls est conçu 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.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans de cet appareil.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances.
- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par, ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou de personnes handicapées.

**VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!**

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

## MISE EN GARDE!

Le générateur produit du courant alternatif lorsque l'exerciseur elliptique est utilisé. N'en faites pas l'entretien lorsque le générateur fonctionne; vous pourriez vous faire électrocuter.

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

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

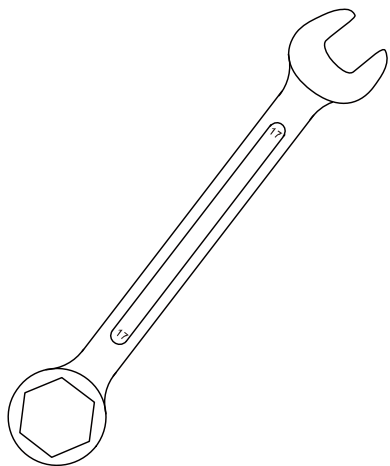
- N'utilisez JAMAIS cet exerciseur elliptique sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Tous les utilisateurs doivent avoir une autorisation médicale avant de commencer tout programme d'exercice rigoureux. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des antécédents de maladie cardiaque ou d'autres facteurs de risque élevés.
- Comprenez que les changements dans la résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance désiré sur la console de l'ordinateur et dégagez le bouton de réglage. L'ordinateur effectuera la demande graduellement.
- Faites attention en participant à d'autres activités lorsque vous utilisez votre exerciseur escaladeur, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous infliger des blessures graves.
- Tenez toujours le guidon lorsque vous effectuez des changements de commande.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Ils sont réglés de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts.

# ASSEMBLAGE

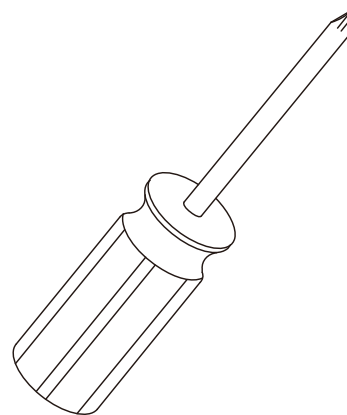
## PRÉ-ASSEMBLAGE

1. Coupez les sangles, puis soulevez la boîte au-dessus de l'unité et déballez-la.
2. Prenez le sac des ferrures. Les ferrures sont séparées en quatre étapes. Enlevez d'abord les outils. Enlevez les ferrures du sac une étape à la fois pour éviter de les mêler. Les nombres qui sont entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des items pour les illustrations d'assemblage à titre de référence.

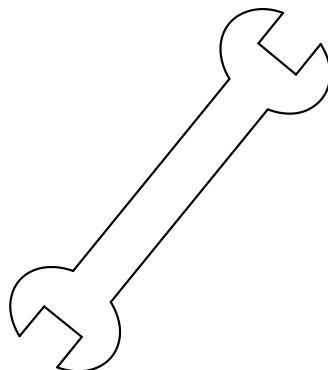
## OUTILS NÉCESSAIRES



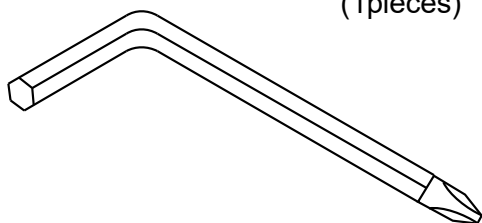
No.125. Clef 17 mm  
(1pièces)



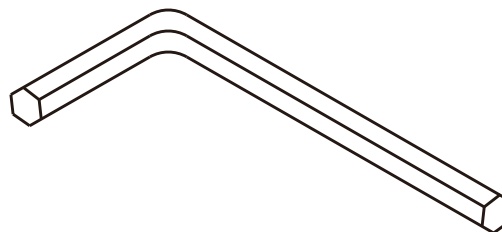
No.126. Tournevis Phillips  
(1pièces)



No.122. Clef 13,14 mm  
(1pièces)

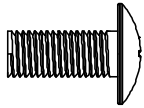


No.123. Clé combinée allen M6 avec  
tournevis Phillips (1pièces)

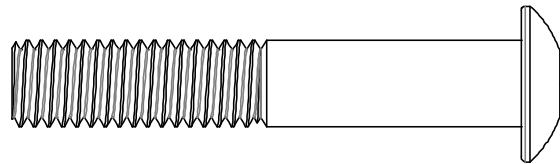


No.124. Clef allen en L M12  
(1pièces)

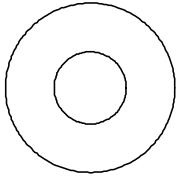
# Étape 1



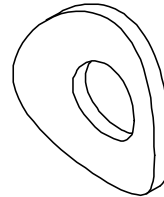
No 78. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm (4pièces)



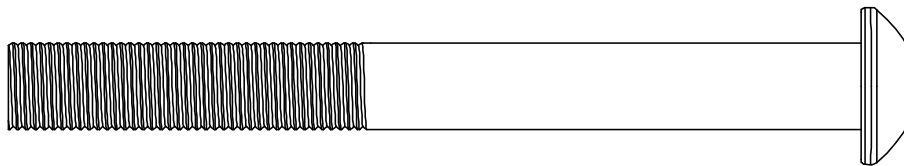
No 106. Boulon en acier inoxydable 3/8 po x 2 1/4 po (4 pièces)



No 109. Rondelle ordinaire 3/8 po (4 pièces)

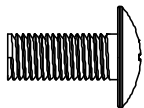


No 108. Rondelle courbée 3/8 po (6 pièces)

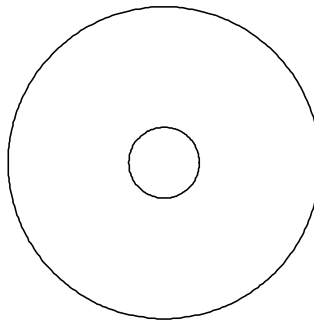


No 107. Boulon en acier inoxydable 3/8 po x 3 3/4 po (6 pièces)

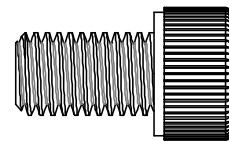
# Étape 2



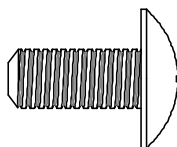
No 78. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm (4 pièces)



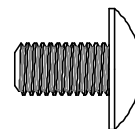
No 87. Rondelle ordinaire 5/16 po (2 pièces)



No 97. Boulon avec Loctite 5/16 po x 15 mm (2 pièces)



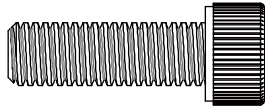
No 103. Vis à empreinte cruciforme M6 x 15 mm (2 pièces)



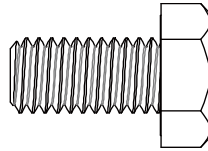
No 110. Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm avec Loctite (8 pièces)



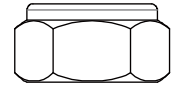
## Étape 3



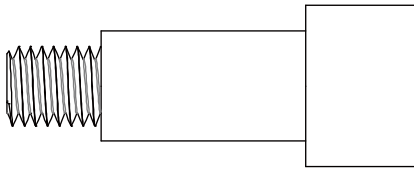
No 75. Boulon à tête creuse  
M8 x 25 mm (4 pièces)



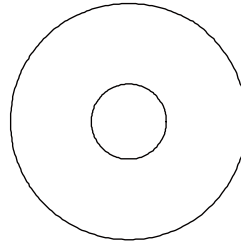
No 117. Boulon à tête creuse  
3/8 po x 3/4 po avec Loctite  
(2 pièces)



No 118. Écrou en nylon  
M10 (2 pièces)



No 119. Boulon à épaulement  
M10 x 14 mm (2 pièces)



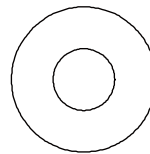
No 120. Rondelle ordinaire  
3/8 po (2 pièces)



No 113. Vis à tôle 3,5 mm x  
12 mm (4 pièces)

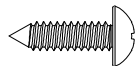


No 148. Rondelle ondulée  
25 mm (2 pièces)

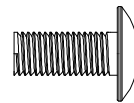


No 88. Rondelle ordinaire  
5/16 po x 23 x 1,5T  
(1 pièces)

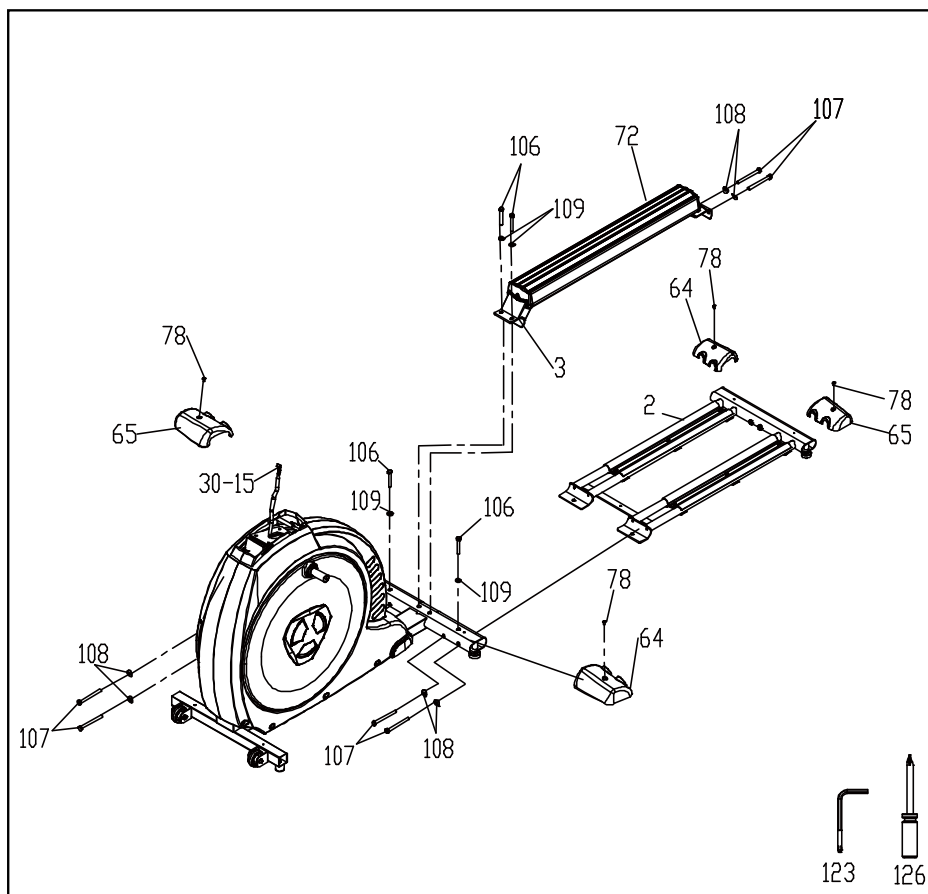
## Étape 4



No 113. Vis à tôle 3,5 mm x  
12 mm (14 pièces)

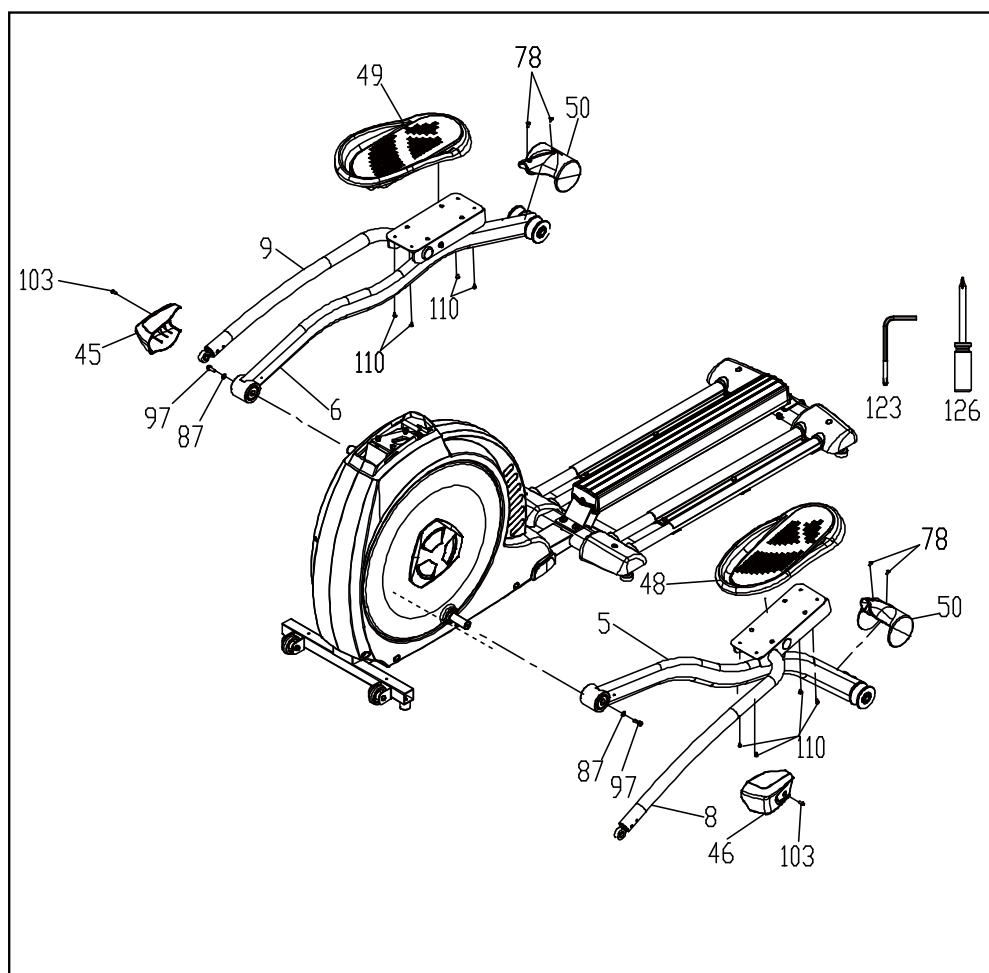


No 78. Vis à empreinte  
cruziforme M5 x 12 mm  
(14 pièces)



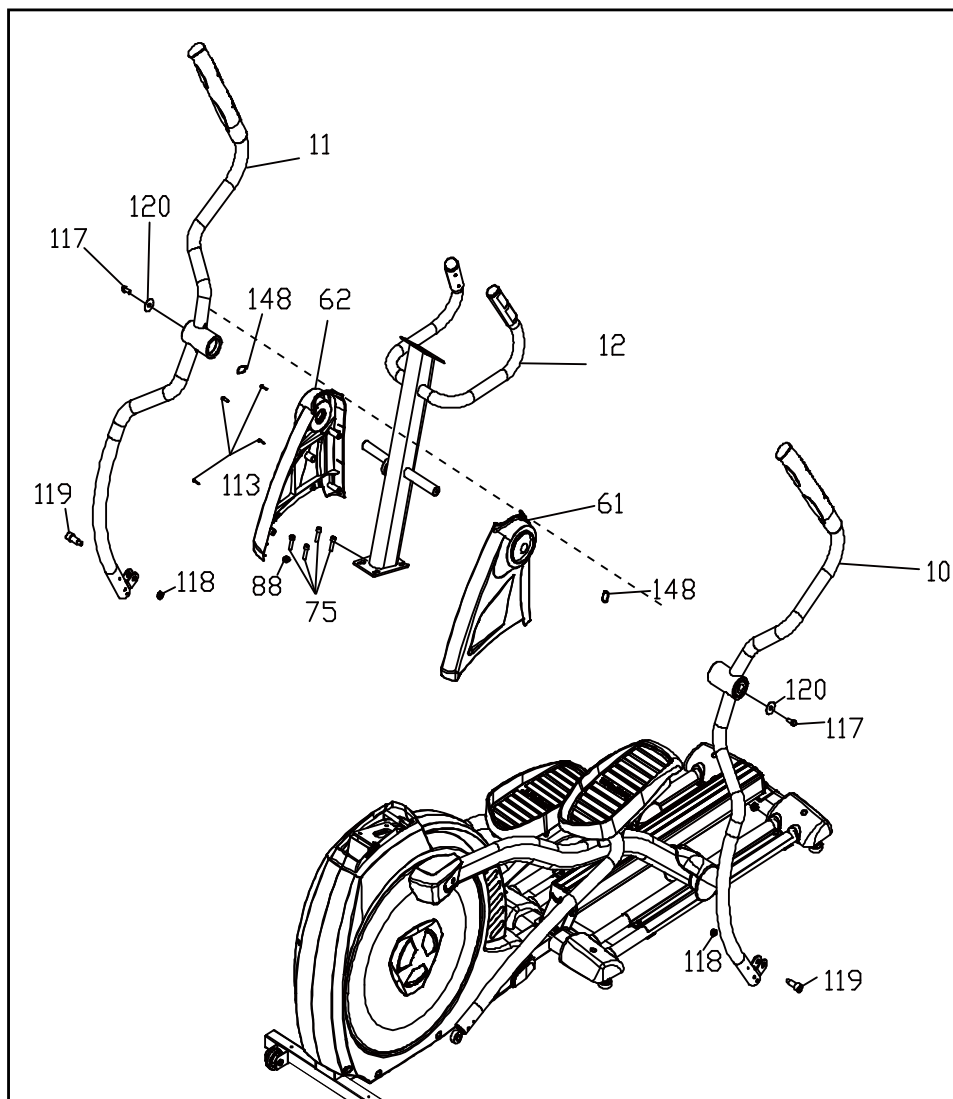
## ÉTAPE 1

1. Rassemblez le matériel pour l'étape 1.
2. Glissez l'assemblage des rails (2) sous le tube du stabilisateur ovale arrière du cadre principal.  
Fixez les deux rails ensemble avec deux boulons 3/8 po x 2 1/4 po (106) et deux rondelles 3/8 po (109) dans la partie supérieure du tube, et quatre boulons 3/8 po x 3 3/4 po (107) et quatre rondelles courbées 3/8 po (108) dans la partie avant du stabilisateur ovale.  
Assurez-vous que les six boulons sont bien serrés.
3. Installez le rail central en aluminium (72) avec deux boulons 3/8 po x 3 3/4 po (107) et deux rondelles courbées (108) dans la partie arrière, et deux boulons 3/8 po x 2 1/4 po (106) et deux rondelles ordinaires (109) dans la partie avant.
4. Installez les deux couvercles des tubes de stabilisateur (64 à gauche et 65 à droite) avec deux vis M5 x 12 mm (78) au stabilisateur du centre et les deux couvercles de stabilisateur (65 à gauche et 64 à droite) avec deux vis M5 x 12mm (78) au stabilisateur arrière.



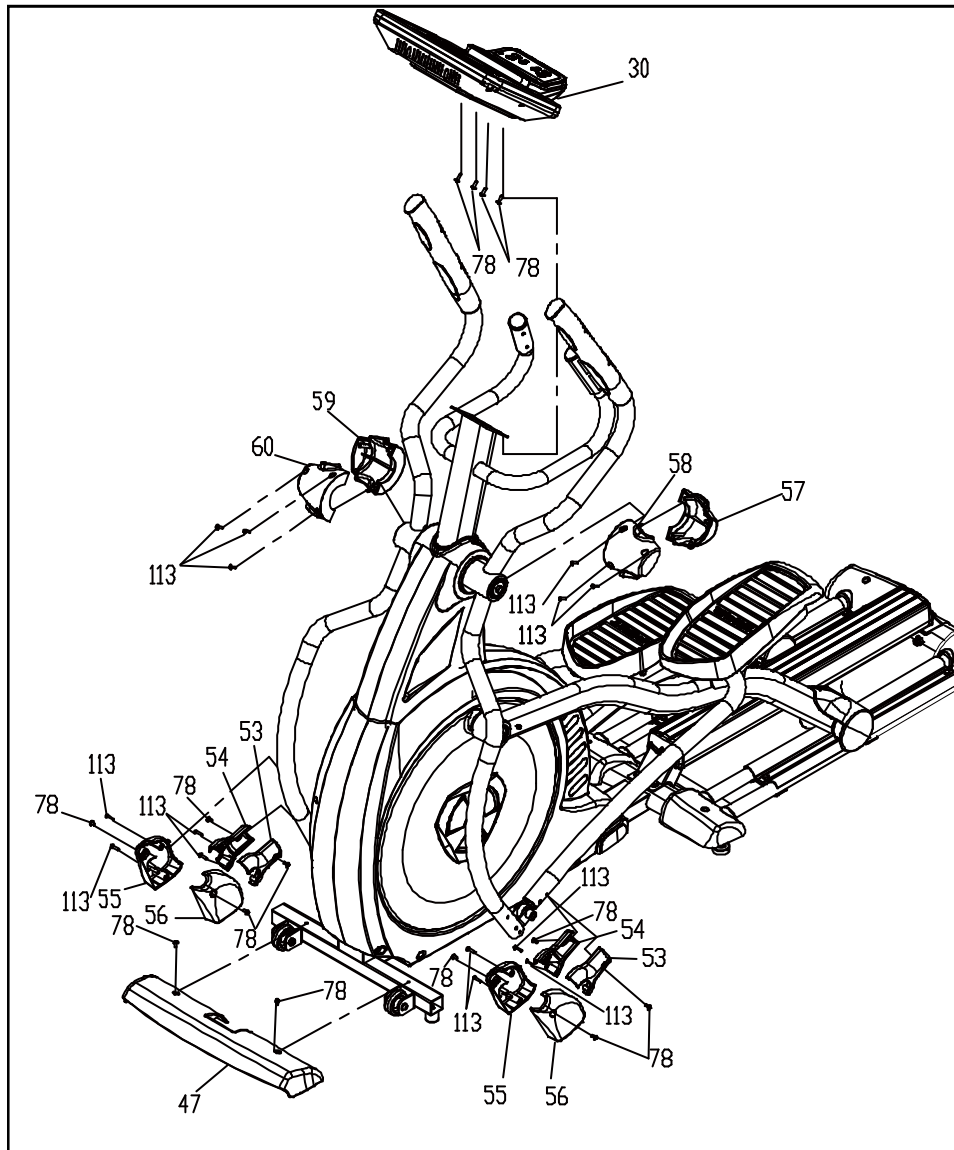
## ÉTAPE 2

1. Rassemblez le matériel pour l'étape 2.
2. Fixez les deux pieds (48 à gauche et 49 à droite) aux plaques de montage des pédales avec quatre vis M5 x 10 mm (110).
3. Fixez les assemblages des leviers de pédale (5 et 6) aux axes du pédalier du cadre principal.  
Les coussinets dans les leviers de pédale doivent glisser dans les axes; alors, ne les forcez pas en les insérant pour ne pas endommager les coussinets. Serrez les leviers de pédale avec deux boulons 5/16 po x 15 mm (97) et deux rondelles 5/16 po (87).
4. Installez les deux couvercles (45 à droite et 46 à gauche) à l'axe par-dessus les connexions des leviers de pédale avec deux vis M6 x 15 mm (103).
5. Installez les deux couvercles de roue (50) avec quatre vis M5 x 12 mm (78).



## ÉTAPE 3

1. Rassemblez le matériel pour l'étape 3.
2. Démêlez le câble de l'ordinateur (30-15) et passez-le dans la partie inférieure du tableau de la console (12) en le faisant sortir de la partie supérieure. Pour installer le tableau de la console (12), insérez d'abord trois boulons M8 x 25 mm (75) au cadre principal et placer le tableau de la console (12) à sa position en serrant les trois boulons. Le dernier boulon M8 x 25 (75) doit être inséré avec la rondelle 5/16 po (88) afin de visser dans l'orifice.
3. Fixez les couvercles du tableau de la console (61 à gauche et 62 à droite) avec quatre vis 3,6 mm x 12 mm (113).
4. Installez deux rondelles ondulées (148) sur l'axe du tableau de la console et les bras pivotants (10 à gauche et 11 à droite) sur les axes. Ne les forcez pas et n'utilisez pas de marteau pour ne pas endommager les coussinets. Serrez les bras pivotants avec deux boulons 3/8 po x 3/4 po (117) et deux rondelles ordinaires 3/8 po (120).
5. Fixez la partie inférieure des bras pivotants aux embouts de bielle des leviers de pédale avec deux boulons à épaulement M10 x 38 mm (119) et deux écrous en nylon M10 (118).

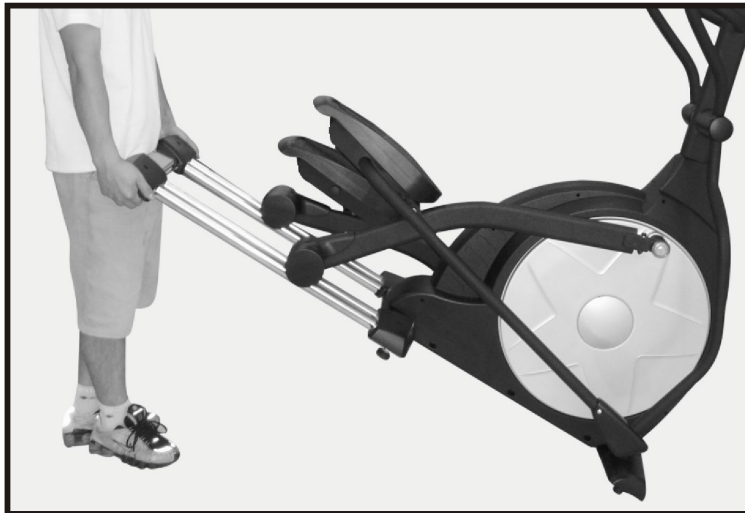


## ÉTAPE 4

1. Rassemblez le matériel pour l'étape 4.
2. Branchez le câble de l'ordinateur (30-15) et les câbles du pouls manuel (35 x 2) aux connecteurs correspondants à l'arrière de la console (30). Montez la console sur le tableau avec quatre vis M5 x 12 mm (78).
3. Installez les quatre couvercles des points de pivotement des bras pivotants (57 et 58 à gauche; 59 et 60 à droite) avec six vis 3,5 mm x 12 mm (113).
4. Installez les quatre couvercles (53 x 2 et 54 x 2) aux extrémités des bras pivotants avec quatre vis M5 x 12 mm (78) et quatre vis 3,5 mm x 12 mm (113). **Assurez-vous que les couvercles ne sont pas installés à l'envers! Une flèche à l'intérieur de chaque couvercle indique la façon de les orienter correctement.**
5. Installez les quatre couvercles (55 x 2 et 56 x 2) au point de raccordement dans la partie inférieure des bras pivotants avec quatre vis 3,5 mm x 12 mm (113) et quatre vis M5 x 12 mm (78).
6. Installez le couvercle du stabilisateur avant (47) avec deux vis M5 x 12 mm (78).

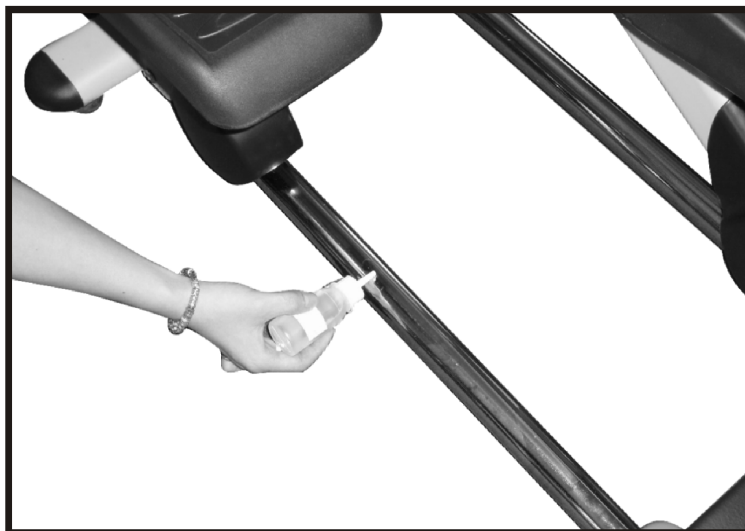
## ■Déplacement de l'exerciseur elliptique

L'exerciseur elliptique est équipé de deux roues de déplacement qui sont activées dès que l'arrière de l'exerciseur elliptique est levé.



## ■Lubrification de l'exerciseur elliptique

1. Versez 2 c.c. de lubrifiant sur le rail, au milieu. Vous devez lubrifier les rails à tous les trois mois.
2. Si vous croyez que l'appareil n'offre pas un fonctionnement lisse ou s'il est bruyant pendant l'exercice, lubrifiez le milieu du rail avec le lubrifiant.



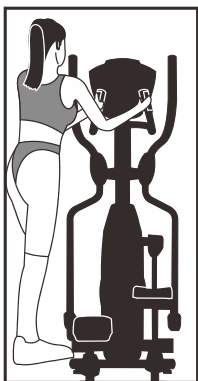
# Monter et descendre de l'exerciseur elliptique

## IMPORTANT

L'exerciseur elliptique est muni de deux guidons à mouvement double et d'un guidon fixe. Tenez toujours le guidon fixe en montant et en descendant de l'exerciseur elliptique. Les nouveaux utilisateurs et les nouvelles utilisatrices devraient se familiariser avec l'utilisation de l'exerciseur elliptique en tenant d'abord le guidon fixe avant de passer aux guidons à mouvement double.

Après que vous êtes familiers avec l'exerciseur elliptique, vous pouvez utiliser les guidons à mouvement double pour profiter d'une séance d'exercices complète du corps. Les mains peuvent être placées sur les guidons à mouvement double à l'endroit qui convient selon votre grandeur et la longueur de vos bras.

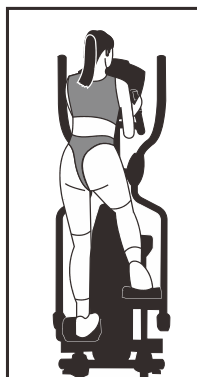
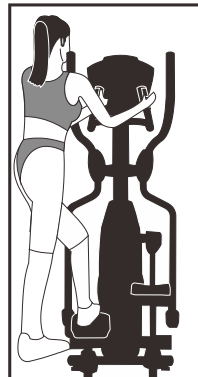
*Faites toujours attention en montant et en descendant de l'exerciseur elliptique. Veuillez suivre les étapes de sécurité ci-dessous.*



*Assurez-vous que la pédale gauche est à la position la plus basse et tenez le guidon fixe à deux mains.*

*Placez le pied gauche sur la pédale gauche et assurez la stabilité.*

*Levez le pied droit sur l'appareil et placez-le sur la pédale droite. Assurez l'équilibre et commencez la séance d'exercices.*



## Important

*Pour descendre de l'exerciseur elliptique, assurez-vous que de l'exerciseur elliptique est complètement arrêté et renversez la procédure de montage.*

*Portez toujours des chaussures avec une semelle en caoutchouc, par exemple des souliers de tennis.*

*Gardez au moins une main sur le guidon fixe en tout temps, surtout en montant ou en descendant de l'exerciseur elliptique. Si vous faites de la marche en balançant les bras, ou si vous faites des exercices de force pour la partie supérieure du corps, assurez-vous de garder l'équilibre. Tous les appareils de conditionnement devraient être installés et utilisés sur une surface solide au niveau.*

## Position appropriée



*Votre corps devrait garder une position verticale pour tenir le dos droit. Gardez la tête dans une position verticale afin de réduire la tension dans le cou et la partie supérieure du dos.*

*Essayez de toujours utiliser l'exerciseur elliptique dans un mouvement rythmique et doux. Si vous n'êtes pas confortable ou si vous sentez que vous vous surmenez, il y a probablement trop de tension.*



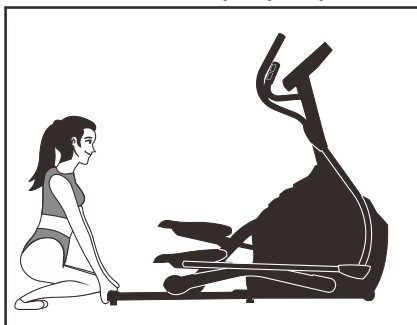
*L'exerciseur elliptique peut être utilisé dans un mouvement de marche avant ou de marche arrière*



*Dans un mouvement de marche arrière, fléchissez les genoux un peu plus. Plus de tension est mise sur les muscles du fessier et les muscles ischio-jambiers dans la marche arrière.*

## DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

*L'exerciseur elliptique peut être déplacé d'une pièce à l'autre.*



*1. Placez-vous derrière l'exerciseur elliptique et assurez-vous que les bras pivotants sont alignés (une pédale en haut du disque elliptique et l'autre en bas).*



*2. Prenez la barre centrale du rail et levez l'exerciseur elliptique pour le déplacer.*



# Opération de votre appareil elliptique

## ■ Console



## ALIMENTATION

Les exercices elliptiques Spirit Fitness ont un générateur encastré pour les alimenter et n'ont pas besoin d'être branchés dans une prise de courant alternatif. Pour alimenter l'exerciseur elliptique, commencez simplement à pédaler et la console s'allume automatiquement.

Lorsque la console démarre initialement, elle effectue un autotest interne. Pendant cette période de temps, il se peut que l'affichage ne s'allume pas pour quelques secondes. Continuez quand même de pédaler et l'affichage apparaîtra. Une fois que la console est alimentée, la fenêtre tuteur de la matrice de points fait défiler un message initial. Vous pouvez alors commencer votre programme d'exercices.

## CARACTÉRISTIQUE CSAFE

Votre console est équipée d'une fonction CSAFE. Le port de pouvoir (POWER) peut être utilisé pour alimenter un système audiovisuel télécommandé par un câble de liaison à partir de la télécommande au port d'alimentation à l'arrière de la console.

Le port de communication (COMM) peut être configuré pour interagir avec les applications de logiciels de mise en forme.

## DÉMARRAGE RAPIDE

Voici la façon la plus rapide de commencer une séance d'exercices : après avoir mis la console sous tension, appuyez sur le bouton START pour commencer et initier le mode de démarrage rapide. Dans ce mode, le temps compte (en progressant à partir de zéro), toutes les données de la séance d'exercices commencent à s'accumuler et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons du niveau UP et DOWN. La fenêtre tuteur de la matrice de points allume seulement la première rangée de lumières du bas. Au fur et à mesure que la charge de travail augmente, les rangées s'allument pour indiquer une charge de travail plus difficile. C'est alors plus difficile de pédaler lorsque les rangées allumées s'ajoutent. La fenêtre tuteur de la matrice de points comprend 24 colonnes de lumières et chaque colonne représente une minute. À la fin de la vingt-quatrième colonne (ou 24 minutes de conditionnement), l'affichage recommence à la première colonne.

Quarante niveaux de résistance (affichés en 10 rangées de lumières) sont disponibles pour offrir davantage de variété. Les dix premiers niveaux consistent en des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont conçus pour donner une bonne progression aux utilisateurs et aux utilisatrices déconditionnés. Les niveaux 11 à 20 sont un peu plus difficiles, mais l'augmentation dans la résistance d'un niveau à l'autre est minime. Les niveaux 21 à 30 commencent à être plus difficiles alors qu'ils offrent plus de travail en progressant d'un niveau à l'autre. Les niveaux 31 à 40 sont extrêmement difficiles et sont conçus pour donner de courtes charges à intervalle et du conditionnement athlétique avancé.

## INFORMATION DE BASE

La fenêtre tuteur de la matrice de points, ou la fenêtre des profils, affiche le profil de la séance d'exercices. Les fenêtres d'affichage des données LED présentent les données pertinentes à propos de l'exercice. Une fenêtre des tours/minutes affiche la vitesse des pédales et une fenêtre du niveau indique la résistance de la machine. La fenêtre d'affichage des données LED présente initialement l'information sur la distance, les calories, le pouls et le temps écoulé. Lorsque vous appuyez sur le bouton SCAN UP ou DOWN, l'ensemble suivant d'information apparaît : la vitesse, les watts, les METs et le temps qui reste. Si vous appuyez sur le bouton SCAN UP ou DOWN, le mode de balayage est activé et la fenêtre d'affichage des données LED indique chaque ensemble de données pendant quatre secondes et passe à l'ensemble suivant de données dans une boucle continue. Si vous appuyez une autre fois sur les boutons SCAN UP ou DOWN, vous retournez à l'affichage initial. Le bouton STOP/RESET offre plusieurs fonctions. Appuyez une fois sur le bouton STOP lorsque vous utilisez le programme et il *pause* le programme pendant cinq minutes. Appuyez deux fois sur le bouton STOP au cours de la séance d'exercices et le programme prend fin. La console retourne alors à l'écran initial. Appuyez sur le bouton STOP pendant trois secondes et la console effectue une réinitialisation complète. Lorsque vous entrez les données dans un programme, le bouton STOP effectue une fonction de l'écran précédent. Ceci vous permet de retourner à l'écran précédent de la programmation chaque fois que vous appuyez sur le bouton STOP.

Le bouton des programmes est utilisé pour donner un aperçu de chaque programme. Lorsque vous alimentez initialement la console, vous pouvez appuyer sur le bouton des programmes pour avoir un aperçu du profil du programme. Si vous décidez que vous voulez essayer un programme, appuyez sur le bouton ENTER pour choisir un programme et entrer dans le mode de configuration.

## PISTE ¼ mille/0,4 km

La piste ¼ de mille (0,4 km) est affichée autour de la fenêtre tuteur de la matrice de points. Le point clignotant indique votre progrès. Un compteur de circuits se trouve dans le centre de la piste à titre de référence.

## FENÊTRE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fenêtre du pouls (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements/minute au cours de la séance d'exercices. Vous devez tenir les deux prises en acier inoxydable pour capter votre pouls. Les valeurs du pouls sont affichées chaque fois qu'un signal est reçu des prises du pouls manuel. Vous pouvez utiliser le dispositif du pouls manuel lorsque vous êtes dans le mode de contrôle de la fréquence cardiaque. Le modèle CE800 est aussi compatible avec les émetteurs sans fil de fréquence cardiaque qui sont aussi compatibles avec Polar, incluant les transmissions codées.

## CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

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

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

## PROGRAMME MANUEL

Le programme manuel fonctionne tel que le nom le laisse entendre, manuellement. Ceci veut dire que vous contrôlez la charge de travail vous-même et que l'ordinateur ne fera pas de changements de programme. Pour commencer le programme manuel, suivez les instructions ci-dessous.

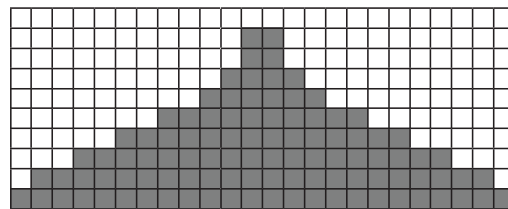
1. Appuyez sur le bouton PROGRAM et choisissez MANUAL, puis appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster votre âge à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement et procéder à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut entrer le temps. Vous pouvez ajuster le montant de temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière d'un niveau de programmation et modifier vos données en appuyant sur le bouton ENTER.  
NOTE : En tout temps au cours de la programmation, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran.
6. Le programme commence automatiquement au niveau 1, le niveau le plus facile. C'est une bonne idée de demeurer quelque temps au niveau 1 pour la période d'échauffement. Si vous voulez augmenter la charge de travail, appuyez sur le bouton LEVEL UP, ou sur le bouton LEVEL DOWN pour réduire la charge de travail.
7. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme ou appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme.

# PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

L'exerciseur elliptique offre cinq différents programmes qui ont été conçus pour une variété de séances d'exercices. Ces cinq programmes ont des profils préréglés à l'usine pour accomplir différents buts.

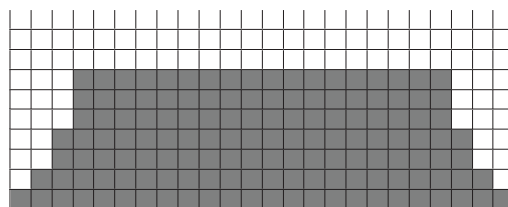
## PROGRAMME « COLLINES »

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



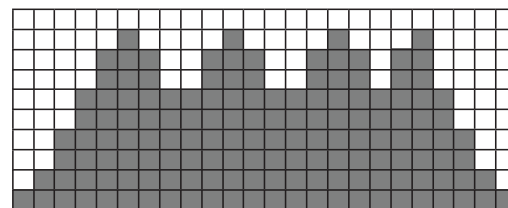
## PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

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



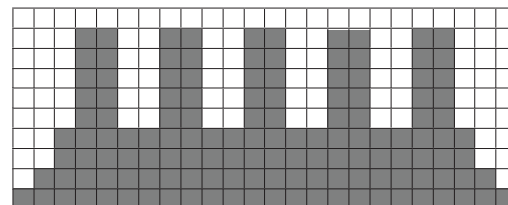
## PROGRAMME « CARDIO »

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



## PROGRAMME « INTERVALLE »

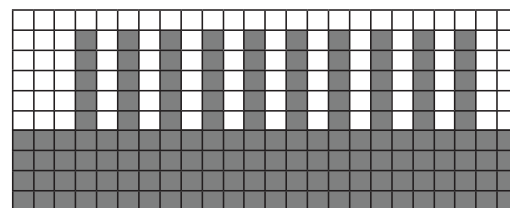
Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à « secousses rapides » qui sont utilisées lorsque vous effectuez des tâches de durées intenses et courtes. Ces tâches épuisent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



## PROGRAMME HIIT

Le programme HIIT (High Intensity Interval Training) ou le programme de conditionnement à intervalle d'intensité élevée profite de la toute dernière tendance dans le domaine de la forme physique. Au cours du programme, vous effectuerez des exercices de course rapide à intensité élevée de courte durée suivis de courtes périodes de repos. Ce programme est entièrement personnalisé, mais il vous permet d'entrer le nombre d'intervalles, le temps de chaque période de course rapide et de repos et l'intensité des niveaux.

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir le programme HIIT et appuyez ensuite sur le bouton ENTER. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster l'âge à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
2. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
3. Ensuite, on vous demande d'entrer le nombre d'intervalles que vous voulez effectuer. Le nombre par défaut est 10 et la gamme disponible se trouve entre 3 et 15. Un intervalle comprend un segment de course rapide et un segment de repos.
4. Ajustez maintenant le niveau de la course rapide. Il s'agit du niveau de résistance que vous éprouverez au cours des segments de course rapide du programme. Ajustez le niveau et appuyez sur le bouton ENTER.
5. On vous demande d'ajuster le niveau du repos. Il s'agit du niveau de résistance que vous éprouverez au cours des segments de repos du programme. Ajustez le niveau et appuyez sur le bouton ENTER.
6. Ensuite, entrez le temps de l'intervalle. La fenêtre tuteur de la matrice de points affiche : Sprint : 30 / Rest : 30 (Course rapide : 30 / Repos : 30). Le temps de la course rapide clignote alors et peut être ajusté avec les boutons UP et DOWN, de 20 à 60 secondes. Appuyez ensuite sur le bouton ENTER. Le temps du repos clignote ensuite et peut être ajusté avec les boutons UP et DOWN, de 20 à 60 secondes. Appuyez ensuite sur le bouton ENTER.
7. La fenêtre d'affichage des données LED présente maintenant le temps total pour la séance d'exercices HIIT. Appuyez sur le bouton START pour commencer. Il y a une période d'échauffement de trois minutes avant de commencer la première course rapide. Le niveau de résistance au cours de la période d'échauffement est réglé à 5, mais vous pouvez l'ajuster manuellement.
8. La fenêtre tuteur de la matrice de points dans le programme HIIT indique la vitesse, et non la puissance ou la résistance. Au cours de la course rapide, la fenêtre de la matrice de points montre des LED qui clignotent au premier segment. Il s'agit de la vitesse cible, 90 tours/minute. Plus vous pédalez rapidement, plus de lumières s'allumeront en dessous des LED. Lorsque vous dépassez 90 tours/minute, les LED ciblées se déplacent vers le haut pour indiquer que vous dépassez la vitesse ciblée. Vous devriez garder une vitesse minimale de 90 tours par minute tout au long des segments. Les segments de repos du programme HIIT sont réglés au niveau de résistance 5 et vous pouvez pédaler à la vitesse que vous voulez pendant la période de récupération de la fréquence cardiaque. Vous pouvez ajuster manuellement les niveaux de résistance tout au long des segments de course rapide et de repos.
9. À la fin du dernier segment de course rapide, il y a une période de refroidissement de deux minutes. Vous pouvez contourner cette période en appuyant sur le bouton STOP. Un sommaire de votre séance d'exercices est alors affiché.



## PROGRAMMATION DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

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

## **PROGRAMME CONSTANT POWER (PUISSANCE CONSTANTE)**

Le programme des watts maintient une puissance constante contrôlable. Le niveau de résistance s'ajuste lorsque la vitesse change. Pour commencer le programme de puissance constante, suivez les instructions ci-dessous.

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir le programme CONSTANT POWER et ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster votre âge à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut ajuster le temps. Vous pouvez ajuster le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande d'ajuster le niveau des watts ciblés. Il s'agit de la puissance constante que vous éprouverez au cours du programme. Ajustez-la avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
6. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran et modifier vos données en appuyant sur le bouton ENTER.  
NOTE : En tout temps au cours de la programmation, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran.
7. Si vous voulez augmenter ou diminuer la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons UP et DOWN. Cette opération changera les paramètres de la résistance du profil en entier, même si l'image du profil à l'écran ne change pas. Ceci vous permettra de changer le niveau des watts ciblé en tout temps au cours du programme.
8. Au cours du programme de puissance constante, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre d'affichage des données LED en appuyant sur le bouton SCAN UP ou DOWN.
9. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme ou appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme.

## Programme épreuve de condition physique :

Le programme VO2 est basé 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 :

<b>1<sup>er</sup> stage</b>				Niveau 12 - 50 watts - 300 kgm/min					
<b>FC</b>		<b>FC &lt; 90</b>			<b>FC 90 - 105</b>			<b>FC &gt; 105</b>	
<b>2<sup>e</sup> stage</b>		Niveau 29 - 150 watts - 900 kgm/min			Niveau 26 - 125 watts - 750 kgm/min			Niveau 23 - 100 watts - 600 kgm/min	
<b>FC</b>	<b>FC &lt;120</b>	<b>FC 120-135</b>	<b>FC &gt;135</b>	<b>FC &lt;120</b>	<b>FC 120-135</b>	<b>FC &gt;135</b>	<b>FC &lt;120</b>	<b>FC 120-135</b>	<b>FC &gt;135</b>
<b>3<sup>e</sup> stage</b>	Niveau 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	Niveau 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Niveau 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Niveau 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Niveau 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Niveau 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Niveau 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Niveau 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Niveau 26 - 125 watts - 750 kgm/min

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

<b>1<sup>er</sup> stage</b>			Niveau 5 (25W) 150 kgm/min	
<b>Fréquence cardiaque</b>	<b>FC &lt;80</b>	<b>FC: 80-90</b>	<b>FC: 90-100</b>	<b>FC &gt;100</b>
<b>2<sup>e</sup> stage</b>	Niveau 26 (125W) 750 kgm/min	Niveau 23 (100W) 600 kgm/min	Niveau 18 (75W) 450 kgm/min	Niveau 12 (50W) 300 kgm/min
<b>3<sup>e</sup> stage</b>	Niveau 29 (150W) 900 kgm/min	Niveau 26 (125W) 750 kgm/min	Niveau 23 (100W) 600 kgm/min	Niveau 18 (75W) 450 kgm/min
<b>4<sup>e</sup> stage</b>	Niveau 32 (175W) 1050 kgm/min	Niveau 29 (150W) 900 kgm/min	Niveau 25 (117W) 700 kgm/min	Niveau 23 (100W) 600 kgm/min



## PROGRAMMATION DE L'ÉPREUVE DE CONDITION PHYSIQUE

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir l'épreuve de condition physique et appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande alors d'entrer votre sexe. Utilisez les flèches UP et DOWN pour effectuer les changements nécessaires et appuyez sur le bouton ENTER. Le choix du sexe détermine le tableau de la charge de travail qui sera utilisé pour l'épreuve.
3. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster votre âge à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
4. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
5. 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 d'affichage des données LED en appuyant sur le bouton SCAN UP ou DOWN situé près des fenêtres d'affichage des données LED.
- Les fenêtres d'affichage des données LED affichent toujours la vitesse des pédales à la droite pour vous aider à maintenir la vitesse de 50 RPM.
- Les données indiquées au cours de l'épreuve sont :
  - a. **Work in KGM : ceci est la forme abrégée de kg-m/min qui est la mesure du travail en force-kilogramme en mètres/minute);**
  - b. **Work in Watts : 1 watt est égal à 6,11829727787 kg-m/min.**
  - c. **HR est votre fréquence cardiaque actuelle; TGT est la fréquence cardiaque ciblée à atteindre pour terminer l'épreuve.**
  - d. Time is the total elapsed time of the test. 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 :

## VO2max Chart for males and very fit females

	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

## VO2max Chart for females and de-conditioned males

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

# PROGRAMME PERSONNALISÉ

Vous pouvez développer votre propre programme en suivant les instructions ci-dessous.

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir CUSTOM. Appuyez sur le bouton ENTER pour commencer la programmation.
2. Entrez votre nom dans la fenêtre de la matrice de points; la lettre « A » clignote. Utilisez les boutons UP et DOWN pour choisir la première lettre de votre nom. Si vous appuyez sur le bouton UP, la lettre « B » apparaît et si vous appuyez sur le bouton DOWN, la lettre « Z » apparaît.  
Appuyez sur le bouton ENTER lorsque la lettre désirée est affichée. Répétez le processus jusqu'à ce que toutes les lettres de votre nom soient entrées (sept lettres au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton STOP.
3. Si un programme a déjà été sauvegardé dans CUSTOM lorsque vous appuyez sur le bouton, vous aurez le choix d'utiliser ce programme tel quel ou de le supprimer. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande : « Run Program? » (Utiliser le programme?). Utilisez les flèches UP et DOWN pour choisir OUI ou NON. Si vous choisissez NON, on vous demande si vous voulez supprimer le programme actuel qui a été sauvegardé. Il est nécessaire de supprimer le programme actuel si vous voulez en créer un nouveau.
4. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle donnée. Procédez à l'écran suivant.
5. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
6. Ensuite, il faut ajuster le temps. Vous pouvez ajuster le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
7. On vous demande maintenant d'ajuster le niveau de résistance maximum du programme, puis appuyez sur le bouton ENTER lorsque la résistance a été choisie.
8. La première colonne clignote et on vous demande d'ajuster le niveau de résistance pour le premier segment de la séance d'exercices à l'aide du bouton UP. Lorsque vous avez terminé de régler le premier segment, ou si vous ne voulez pas le changer, appuyez sur le bouton ENTER pour continuer au segment suivant.
9. Le prochain segment indique le même niveau que le segment précédent qui est déjà réglé. Répétez le même procédé que le dernier segment et appuyez sur le bouton ENTER. Continuez ainsi jusqu'à ce que les vingt segments soient réglés.
10. Après avoir sauvegardé le programme, la fenêtre tuteur de la matrice de points affiche « New Program Saved » (Nouveau programme sauvegardé), puis vous donne le choix de commencer la séance d'exercices ou de modifier le programme. Appuyez sur le bouton STOP pour sortir et retourner à l'écran initial.

# PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

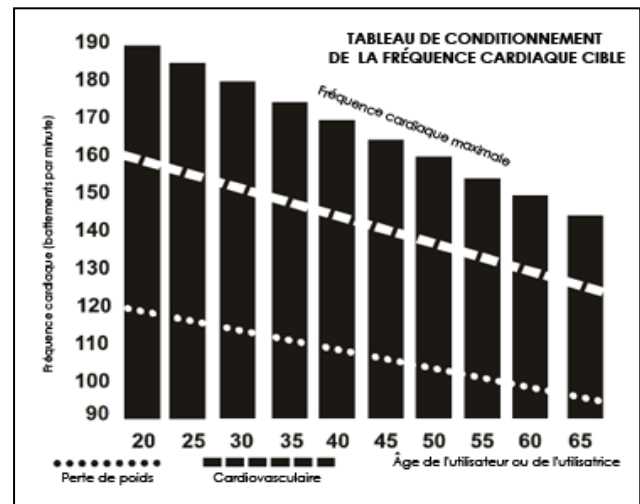
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence 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 :  
 $220 - 40 = 180$  (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.



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

## TABLEAU DE CONDITIONNEMENT DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

Fréquence cardiaque maximale Fréquence cardiaque (battements/minute)  
Perte de poids Cardiovasculaire Âge de l'utilisateur ou de l'utilisatrice

# FONCTIONNEMENT DES PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour commencer le programme de fréquence cardiaque, suivez les instructions ci-dessous.

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir le programme HR (Fréquence cardiaque) 65 % ou 80 %. Appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, c'est le temps. Vous pouvez ajuster le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande maintenant d'ajuster la cible de la fréquence cardiaque. C'est le niveau d'effort maximum que vous rencontrerez au cours du programme. Ajustez le niveau avec les boutons UP et DOWN et appuyez sur le bouton ENTER.
6. Maintenant que vous avez terminé l'édition des paramètres, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi faire demi-tour et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton ENTER. Note : En tout temps au cours de la programmation des données, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la résistance en tout temps au cours du programme, appuyez sur le bouton LEVEL UP ou DOWN. Ceci vous permettra de changer votre fréquence cardiaque ciblée en tout temps au cours d'un programme.
8. Le programme augmente ou réduit la résistance automatiquement si votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de votre cible.

# TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante pour écouter votre corps et offre plusieurs avantages. Il y a plus de variables en cause sur l'intensité avec laquelle vous devriez vous exercer que seulement la fréquence cardiaque. Votre degré de stress, votre santé physique, votre santé 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 devriez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

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

L'échelle est détaillée de la façon suivante :

## Évaluation de la perception de l'effort

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

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

# UTILISATION D'UN ÉMETTEUR À FRÉQUENCE CARDIAQUE (Facultatif)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

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



Note : L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte une activité provenant du 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.

## Opération irrégulière

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

Domaines à considérer en cas d'interférence :

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

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

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

# 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 :
  - a. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : 90 % des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle sur les questions de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées.
  - b. L'écrou du bras de manivelle doit être serré de nouveau.
  - c. 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, deux au bas du stabilisateur central et deux sous le rail. Utilisez une clef allen 14 mm (ou une clef réglable) pour ajuster les pattes de nivellement.

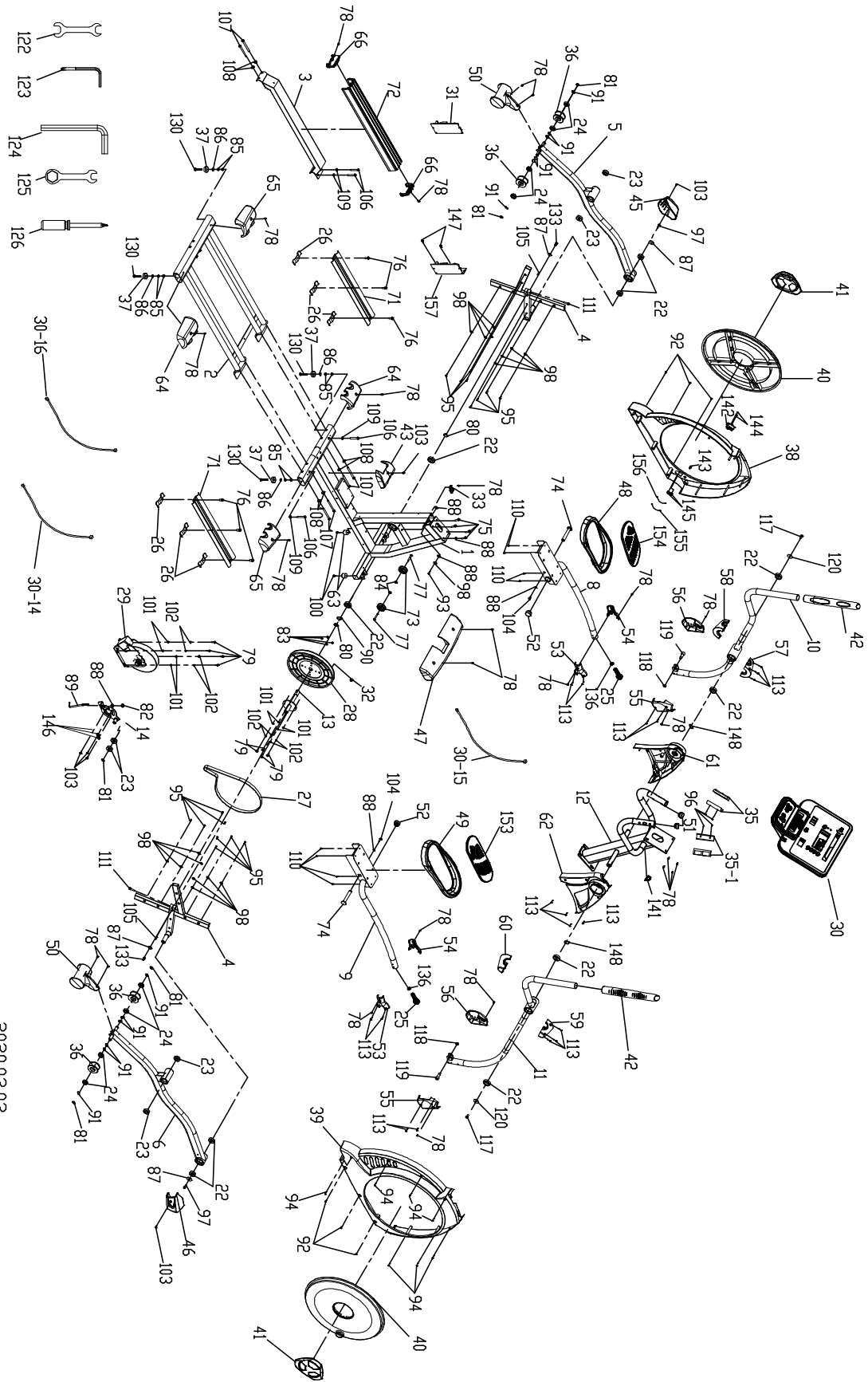
# MODE D'INGÉNIERIE

Pour entrer dans le mode d'entretien, pédalez sur l'exerciseur elliptique et appuyez sur les boutons START, STOP et ENTER simultanément pendant quelques secondes. Continuez d'appuyer sur les boutons pendant environ cinq secondes jusqu'à ce que la fenêtre tuteur de la matrice de points affiche « MAINTENANCE MODE ». Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès au menu ci-dessous :

1. Key Test (test des boutons) – Cette opération vous permet de vérifier tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
2. Display Test (test de l'affichage) – Cette opération vous permet de vérifier toutes les fonctions d'affichage.
3. Fonction :
  - Units (unités) – Cette fonction règle l'affichage pour lire les mesures dans le système impérial (milles, livres, pieds, etc.) ou dans le système métrique (kilomètres, kilogrammes, mètres, etc.).
  - Mode *pause* – Cette fonction vous permet de pauser la séance d'exercices pendant cinq minutes.
  - Odometer Reset (Réinitialisation de l'odomètre)
  - Beep sound (Bip sonore) Cette fonction permet le contrôle du bip sonore.
4. Entretien
  - PWM Test (test PWM) – Cette opération vérifie la résistance des freins.
  - Csafe Test (test Csafe) – Cette opération vérifie la fonction du capteur de vitesse.
5. Exit (sortie)



# PLAN DÉTAILLÉ



2020.03.03

# LISTE DES PIÈCES

NUMÉRO	NUMÉRO DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	BB010103-S13	Cadre principal	1
2	RBB030051-S13	Assemblage des rails	1
3	BB070058-S13	Support du rail central	1
4	RBB040006-S13	Barre transversale, manivelle	2
5	RBB050072-S13	Levier de la pédale gauche (L)	1
6	RBB050073-S13	Levier de la pédale droite (R)	1
8	RBB050074-S13-02	Bras pivotant gauche (L)	1
9	RBB050075-S13-02	Bras pivotant droit (R)	1
10	RBB060175-S13	Guidon gauche (L)	1
11	RBB060176-S13	Guidon droit (R)	1
12	RBB020126-S13	Tableau de la console	1
13	RC140009A	Axe du pédalier	1
14	RB140043-S13	Support de la roue intermédiaire	1
22	K056005-A2	Coussinet 6005 (NTN)	10
23	K056203-A2	Coussinet 6203	6
24	K056003-A2	Coussinet 6003	8
25	K050007	Roulement d'embout de bielle	2
26	B132400-S13	Patte de fixation, rail en aluminium	6
27	N010002	Courroie, huit rainures PJ-500	1
28	PP060090-A1-B	Poulie d'entraînement, 330 mm	1
29	K500004	Générateur/Frein	1
30	RZESE0270-21	Assemblage de la console	1
31	D151085	Contrôleur	1
32	N040002	Aimant	1
33	F030433	Détecteur avec câble	1
35	F090204-01	Assemblage du poulis manuel avec câble 850 mm	1
35~1	F090204-02	Assemblage du poulis manuel (partie supérieure) 850 mm (rouge)	1
36	RP050030B	Roue coulissante, uréthane	4
37	RP060256-A1	Tige de nivellement	4
38	RPP060075D-I1-01	Boîtier latéral gauche (L)	1
39	RPP060076-I1-03	Boîtier latéral droit (R)	1
40	RP060077-I1	Enjoliveur du disque rond	2
41	PP110014-I1	Enjoliveur du disque rond	2
42	P210009-A1	Poignée, bras pivotant	2
43	P190017-I1	Couvercle central	1
45	P180042-I1	Couvercle du levier de la pédale gauche (L)	1
46	P180043-I1	Couvercle du levier de la pédale droite (R)	1
47	PP190001-I1	Couvercle du stabilisateur avant	1
48	PP130015A-A1	Pied gauche (L)	1
49	PP130016A-A1	Pied droit (R)	1
50	P060162-I1	Couvercle de la roue coulissante	2
51	P060253-A1	Capuchon rond 25 mm	2
52	P040035-A1	Embout de pédale	2

NUMÉRO	NUMÉRO DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
53	P180001-I1	Couvercle A de la tringle de connexion droite (R)	2
54	P180002-I1	Couvercle A de la tringle de connexion gauche (L)	2
55	P180003-I1	Couvercle B de la tringle de connexion droite (R)	2
56	P180004-I1	Couvercle B de la tringle de connexion gauche (L)	2
57	P180046-I1	Couvercle du bras pivotant avant gauche (L)	1
58	P180047-I1	Couvercle du bras pivotant arrière gauche (L)	1
59	P180048-I1	Couvercle du bras pivotant avant droit (R)	1
60	P180049-I1	Couvercle du bras pivotant arrière droit (R)	1
61	PP100050-I1	Couvercle gauche du tableau de la console (L)	1
62	PP100051-I1	Couvercle droit du tableau de la console (R)	1
63	P060252-A1	Pied en caoutchouc	2
64	P060089-I1	Couvercle du stabilisateur central (A)	2
65	P060164-I1	Couvercle du stabilisateur central (B)	2
66	P040078-I1	Capuchon, rail central en aluminium	2
71	M030002-Z0	Rail en aluminium	2
72	M040001	Rail central en aluminium	1
73	P050015-A1	Roue de déplacement	2
74	C050036	Essieu du chariot Ø17 x Ø15 x 110L x 5/16 po	2
75	J033005-Z1	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 1,25 x 25 mm	4
76	J010502	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x ¾ po	6
77	J020508AB	Vis à empreinte cruciforme 5/16 po	2
78	J092002-Z1	Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm	25
79	J010002-ZZ	Bouton à tête hexagonale ¼ po x ¾ po	8
80	J310001-Z4	Anneau de retenue en forme de croissant Ø25	2
81	J310002-Z4	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	5
82	J139262-Y3	Écrou en nylon M8 x 9T	1
83	J139461	Écrou en nylon ¼ po	4
84	J139062	Écrou en nylon 5/16 po x 7T	2
85	J129021	Écrou-capuchon 3/8 po x 7T	8
86	J210003	Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T	4
87	J210001-Z1	Rondelle ordinaire 5/16 po x 35 x 1,5T	4
88	J210009	Rondelle ordinaire 5/16 po x 23 x 1,5T	6
89	J083012K	Crochet fileté M8 x 170 mm	1
90	J250001-Z4	Rondelle ondulée Ø25	1
91	J250002	Rondelle ondulée Ø17	12
92	J367105	Vis autotaraudeuse 5 x 16 mm	6
93	J396917	Vis à tôle 4 x 15 mm	1
94	J526915	Vis à tôle 4 x 19 mm	7
95	J377105	Vis à tôle 5 x 16 mm	16
96	J517007	Vis à tôle 3 x 20 mm	4
97	J030520-YQ	Boulon à chapeau à tête creuse avec Loctite M8 x 1,25 x 15 mm	2
98	J210012	Rondelle ordinaire ¼ po x 19	17
100	J367114-Z1	Vis autotaraudeuse 5 x 16 mm	2
101	J210016	Rondelle ordinaire Ø6.5 x 13 x 1T	8
102	J260006	Rondelle à ressort ¼ po	8
103	J092503-Z1	Vis à empreinte cruciforme M6 x 15 mm	6
104	J010520-ZG	Boulon à tête hexagonale avec Loctite 5/16 po x 15 mm	2

NUMÉRO	NUMÉRO DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
105	J320002-Z2	Clavette woodruff	2
106	J021009S2-ZJ	Vis d'assemblage à tête cylindrique à six pans creux 3/8 po x 2 1/4 po, acier inoxydable	4
107	J021015L-ZJ	Vis d'assemblage à tête cylindrique à six pans creux 3/8 po x 3 3/4 po, acier inoxydable	6
108	J220004-Z1	Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2T	6
109	J210003-Z1	Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T	4
110	J092001-Z9	Vis à empreinte cruciforme avec Loctite M5 x 10 mm	8
111	J033006-ZK	Boulon à chapeau à tête creuse avec Loctite M8 x 30 mm	2
113	J396804-Z1	Vis à tôle Ø3,5 x 12 mm	18
117	J011002-ZR	Boulon à tête hexagonale avec Loctite 3/8 po x 3/4 po	2
118	J139361-Z1	Écrou M10	2
119	J080003P-Z1	Boulon à épaulement Ø14M10-38 mm	2
120	J210022-Z1	Rondelle ordinaire 3/8 po x 30 x 2,0T	2
122	J330004	Clef 13,14 mm	1
123	J330009	Clé combinée allen M6 avec tournevis Phillips	1
124	J330013-Z1	Clef allen en L M12	1
125	J330015-Z1	Clef 17 mm	1
126	J330008	Tournevis Phillips	1
130	J341008	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 16UNC-2	4
133	J010519	Vis nyloc 5/16 po x 18UNC x 12 mm	2
136	J129522	Écrou M14 x 2,0 x 7 mm	2
141	P040153-A1	Bouchon d'accès de boulon (37x36)	1
142	F030053	Module électronique AC	1
143	E100009	Adaptateur pour téléviseur (5C2V)	1
144	J094502-Z1	Vis à empreinte cruciforme M4 x P0.7 x 12L	2
145	J139411-Z1	Écrou M4 x P0.7 x 5T	2
147	J367114-ZF	Vis autotaraudeuse 5 x 19 mm	2
148	J250009-Z4	Rondelle ondulée Ø25 x 0,5T	2
153	P120025-A1	Mousse de la pédale gauche (L)	1
154	P120026-A1	Mousse de la pédale droite (R)	1
155	E010083	Fil de raccordement noir 80 mm	1
156	E010084	Fil de raccordement noir 80 mm	1
157	B070121-S13	Plaque	1

# 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 cœur 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.

## **Période de repos**

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'activités aérobiques à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautiller. 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.

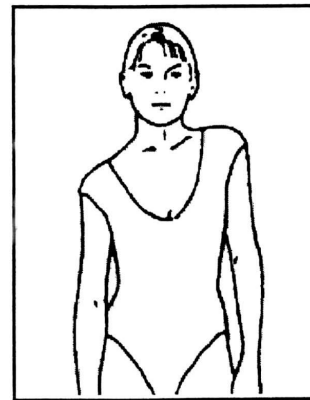
## Rotation de la tête

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



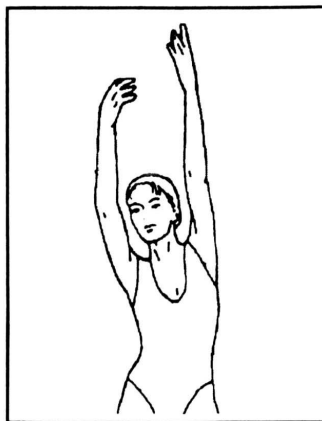
## Haussement des épaules

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



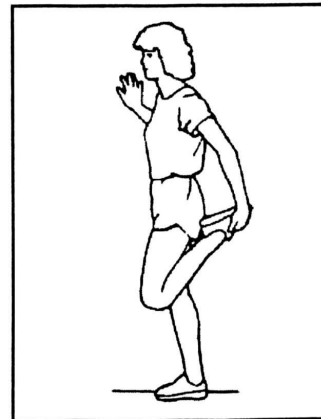
## Étirement latéraux

Levez les bras latéralement au-dessus de la tête. Étirez le plus possible le bras droit vers le plafond, suffisamment pour étirer le côté droit. Répétez avec le bras gauche.



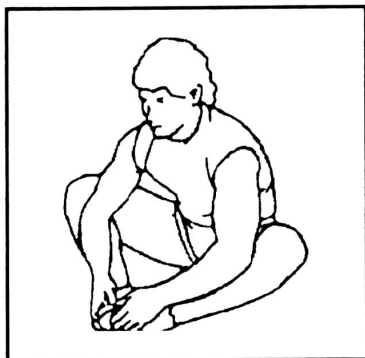
## Étirement des quadriceps

Appuyez une main contre un mur pour garder l'équilibre et, avec l'autre main, agrippez le pied droit. Ramenez le talon le plus près possible du postérieur. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez avec le pied gauche.



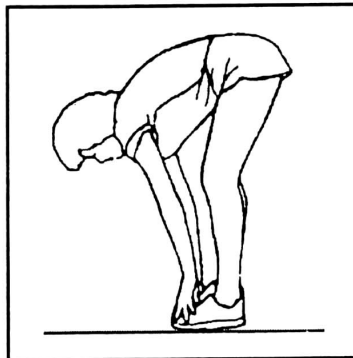
### **Étirement des muscles intérieurs des cuisses**

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 seconds.



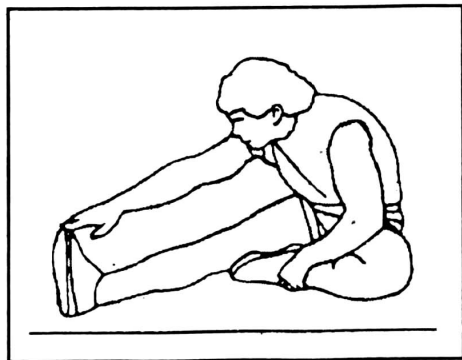
### **Flexion avant**

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.



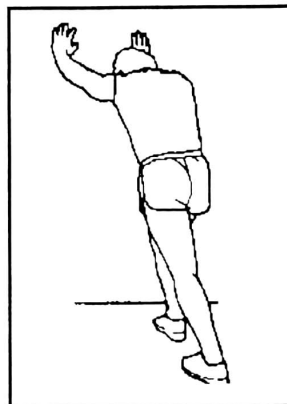
### **Étirement des tendons du jarret**

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 la 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 elliptiques 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

	Cadre	Partie Electronique	Pièces	Main-d'oeuvre
Commerciale (installation sans cotisation)	À vie	5 ans	5 ans	2 ans
Résidentielle	À vie	10 ans	10 ans	2 ans

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

La garantie ne couvre pas les exercices elliptique (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 DON MURIE STREET, 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](mailto:customerservice@dyaco.ca). Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

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

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

# dyaco

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

**SPIRIT**

[spiritfitness.ca](http://spiritfitness.ca)

**X** XTERRA

[xterrafitness.ca](http://xterrafitness.ca)

**UFC**

[dyaco.ca/UFC/UFC-home.html](http://dyaco.ca/UFC/UFC-home.html)

**SOLE**  
FITNESS

[solefitness.ca](http://solefitness.ca)

**EVERLAST**

[dyaco.ca/products/everlast.html](http://dyaco.ca/products/everlast.html)

**Johnny G**  
by SPIRIT

[spiritfitness.ca/johnnyg.html](http://spiritfitness.ca/johnnyg.html)

**TRAINOR**  
**SPORTS**  
[trainorsports.ca](http://trainorsports.ca)

T: 1-888-707-1880 □ 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 □ [sales@dyaco.ca](mailto:sales@dyaco.ca)

Dyaco Canada Inc. [dyaco.ca](http://dyaco.ca)