

Guide d'utilisation
N° du modèle
16211088000
CR800ENT

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

AVERTISSEMENT:
Vous devez lire et comprendre le guide d'utilisation avant d'utiliser ce cycle exerciseur.

SPIRIT



Table des matières

Enregistrement du produit.....	2
Mesures de sécurité.....	4
Renseignements importants en matière d'électricité	7
Renseignements importants en matière de fonctionnement	8
Assemblage.....	10
Opération de démarrage	19
Programme d'exercices	28
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque	41
Entretien général.....	42
Liste des pièces et plan détaillé.....	43
Guide d'entraînement.....	48
Exercices d'étirement.....	52
Garantie limitée du fabricant.....	54

SPIRIT

**FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE
NOUVEAU CYCLE EXERCISEUR ET
BIENVENU DANS LA FAMILLE SPIRIT!**

Merci d'avoir acheté ce cycle exerciceur de qualité de Dyaco Canada, Inc. Votre nouveau cycle exerciceur 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 ce cycle exerciceur 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 et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.

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

Nom du commerçant _____

Numéro de téléphone du commerçant _____

Date d'achat _____

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

Numéro de série _____

ENREGISTREMENT DE VOTRE ACHAT

Veuillez nous visiter à www.dyaco.ca/warranty.html afin d'enregistrer votre achat.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le cycle exerciseur SPIRIT CR800ENT. Nous sommes fiers d'avoir fabriqué cet appareil de qualité et nous espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'entraînement profitable pour que vous vous sentiez mieux, vous paraissiez mieux et vous profitiez pleinement de la vie. Il a été prouvé que le fait de suivre un programme d'exercices régulier peut améliorer votre forme physique et votre santé mentale. Trop souvent, notre style de vie affairé limite notre temps et notre occasion de nous exercer. Le cycle exerciseur SPIRIT CR800ENT offre une méthode pratique et simple de vous mettre en pleine forme physique et d'emprunter un style de vie plus heureux et plus sain.

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre cycle exerciseur SPIRIT CR800ENT. Même si Dyaco Canada Inc. utilise les meilleurs matériaux et les normes les plus élevées dans la fabrication de ses produits, il se peut que des pièces manquent ou ne soient pas de la bonne grandeur. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces incluses avec votre cycle exerciseur SPIRIT CR800ENT, ne retournez pas l'appareil. Communiquez d'abord avec nous! Si une pièce manque ou si elle est défectueuse appelez-nous, sans frais, au 1-888-707-1880. Notre Service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8 h 30 l'avant-midi à 175 h 00 l'après-midi, HNE, du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro du modèle du produit lorsque vous communiquez avec nous.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CE CYCLE EXERCISEUR

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, prière de communiquer avec nous pour la remplacer.

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

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 ce cycle exerciseur 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 cycle exerciseur. **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 le cycle exerciseur 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 le cycle exerciseur 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 du cycle exerciseur.
13. Tenez toujours les guidons en montant et en descendant du cycle exerciseur, ou en l'utilisant.
14. Gardez le dos droit en utilisant le cycle exerciseur, ne l'arquez pas.
15. S'il manque des plaques de décalcomanie sur le cycle exerciseur ou si elles sont illisibles, veuillez appeler notre Service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour commander des plaques de décalcomanie de rechange.
16. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil pour ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
17. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 450 lb. (204 kg)

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 ce cycle exerciseur.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

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

MISE EN GARDE — Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez l'exerciseur Cycle-exerciseur horizontal sur une surface plane de niveau offrant accès à une prise murale de 120 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement l'exerciseur Cycle-exerciseur horizontal est branché dans cette prise murale.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE FICHE À L'EXTRÉMITÉ : N'ESSAYEZ PAS DE DÉSACTIVER LA FICHE MISE À LA TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INCORRECTS, OU DE MODIFIER D'AUCUNE MANIÈRE LE JEU DE CORDONS.

N'utilisez jamais le cycle exerciseur sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et au cycle exerciseur pourraient s'ensuivre.

Tenez les enfants éloignés du vélo. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de prudence qui peuvent causer des dommages.

- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans du cycle exerciseur qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez pas le cycle exerciseur s'il a un cordon ou une prise endommagée. Si le vélo ne fonctionne pas correctement, appelez votre détaillant.
- Tenez le cordon éloigné des surfaces chauffées.
- N'utilisez pas le cycle exerciseur 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.
- Ne jamais faire fonctionner l'équipement avec les ouvertures d'aération obstruées. Gardez les ouvertures d'air libres de peluches, cheveux, etc.
- N'utilisez pas le cycle exerciseur à l'extérieur.
- Pour déconnecter, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
- Veuillez-vous assurer que le cordon d'alimentation est placé dans un endroit sec et à l'écart de la chaleur.
- Utilisez le cycle exerciseur uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Les capteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. 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 le cycle exerciseur. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- 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.

AVERTISSEMENT: Des dommages à la santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

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

N'exposez JAMAIS votre exerciceur Cycle-exerciseur horizontal 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.

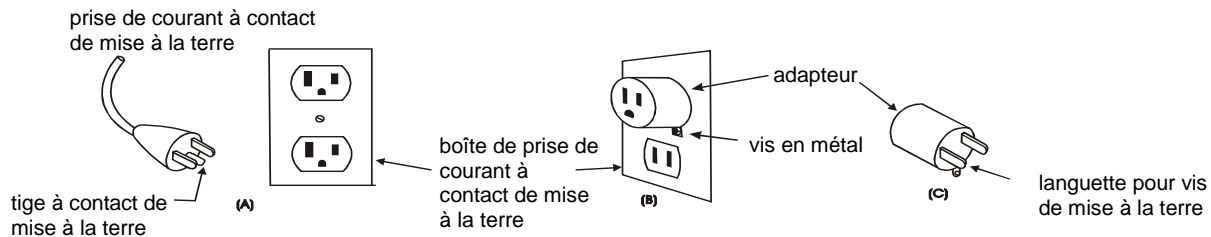
Disjoncteurs : Disjoncteurs : évitez les disjoncteurs AFCI / GFCI si possible. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'utilisation en raison des courants d'appel élevés du système. Cette condition est un problème avec tous les équipements et autres produits avec de gros moteurs ou des éléments chauffants électriques comme les fours. Les nouvelles lois dans votre région peuvent exiger ces disjoncteurs. Si vous avez ces disjoncteurs et prises dans votre maison et que vous rencontrez des déclenchements intempestifs, vous devriez vérifier s'il y a d'autres appareils branchés sur le même circuit comme des lampes fluorescentes avec des ballasts électroniques, une cafetière, un radiateur, etc. Idéalement, l'équipement devrait être le seul appareil branché sur le circuit. Nos équipements ont des supprimeurs de surtension intégrés pour éviter les déclenchements intempestifs. Et nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI / GFCI avec nos produits qui ne se déclenchent pas lorsque seul l'équipement est connecté. Les marques que nous avons testées sont: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) et Schneider electric (Canadian home series)

RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

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

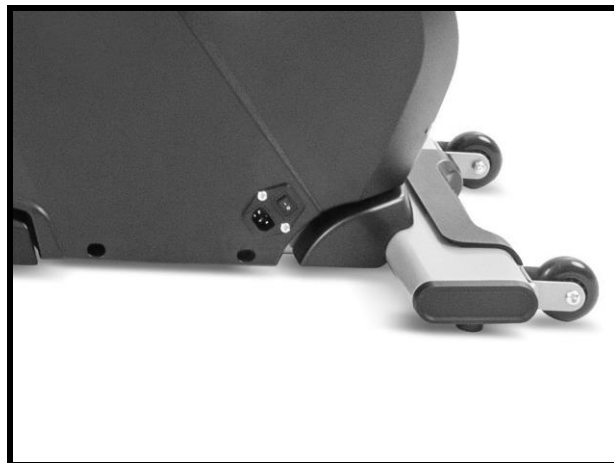
DANGER – La connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre peut causer l'électrocution. En cas de doute, vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un technicien du service si vous doutez que le produit n'est pas mis à la terre de façon appropriée. Ne modifiez pas la fiche fournie avec ce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

Ce produit a été conçu pour être branché dans un circuit de 120 volts et possède une fiche équipée d'une mise à la terre semblable à celle qui est illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire semblable à celui qui est illustré ci-dessous peut servir à connecter cette fiche dans un réceptacle à deux broches tel qu'illustré ci-dessous si une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire devrait alors être utilisé seulement en attendant qu'une prise murale avec une mise à la terre appropriée (illustrée ci-dessous) soit installée par un électricien qualifié. La languette rigide verte (ou semblable) de l'adaptateur doit être connectée à une mise à la terre permanente tel qu'une boîte électrique munie d'une mise à la terre appropriée. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être fixé au moyen d'une vis à tête.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez **JAMAIS** ce cycle exerciseur sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- N'utilisez **JAMAIS** votre vélo horizontal pendant un orage. Des surtensions peuvent survenir dans votre établissement ou dans l'alimentation électrique domestique, ce qui pourrait endommager les composants du vélo horizontal. Débranchez le vélo pendant un orage électrique par mesure de précaution.
- **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.
- **L'utilisateur** doit régler le siège dans une position confortable pendant l'exercice.
- Comprenez que les changements dans la résistance et l'inclinaison 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 cycle exerciseur, 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.



CONNECTEUR D'ALIMENTATION - AVANT, COTÉ DROIT DE L'APPAREIL

REPLACEMENT D'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous a été placé sur le vélo. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez appeler notre service à la clientèle sans frais au 1-888-707-1880 pour commander un autocollant de remplacement.

! WARNING / AVERTISSEMENT

Model/Modèle#: [REDACTED]
Serial#/Numéro de série: [REDACTED]

**For consumer use only.
Max user weight limit**
[REDACTED]

CAUTION: SMALL CHILDREN AND PERSONS PHYSICALLY HANDICAPPED SHOULD NOT USE ANY EXERCISE EQUIPMENT WITHOUT A QUALIFIED PERSON IN ATTENDANCE. WARNING: KEEP CHILDREN AWAY FROM THE [REDACTED]. KEEP BODY AND CLOTHING FREE AND CLEAR OF ALL MOVING PARTS. THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURIES OR DEATH IF CAUTION IS NOT USED. READ ALL WARNINGS AND INSTRUCTIONS PRIOR TO USE. REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

**Usage à des fins
personnelles seulement
poids maximum de l'utilisateur**
[REDACTED]

ATTENTION: LES ENFANTS ET LES PERSONNES AYANT UN HANDICAP PHYSIQUE NE DOIVENT UTILISER AUCUN APPAREIL D'EXERCICE SANS LA SURVEILLANCE D'UNE PERSONNE QUALIFIÉE. AVERTISSEMENT: GARDER LES ENFANTS À L'ÉCART DU [REDACTED]. GARDER LE CORPS ET LES VÊTEMENTS ÉLOIGNÉS DE TOUTE PIÈCE MOBILE. LE DÉFAUT DE VIGILANCE DANS L'UTILISATION DE CET APPAREIL POURRAIT ENTRAÎNER DE GRAVES BLESSURES ET MÊME LA MORT. LIRE TOUS LES AVERTISSEMENTS ET TOUTES LES DIRECTIVES AVANT UTILISATION. REMPLACER TOUTE ÉTIQUETTE ENDOMMAGÉE, ILLISIBLE OU MANQUANTE.

Dyaco Canada Inc.
5955 Don Murie St
Niagara Falls, Ontario
L2G 0A9

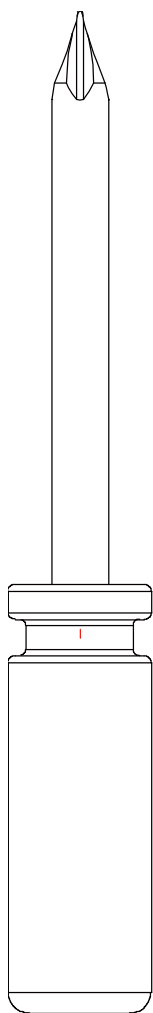
Customer Service
Service à la clientèle
1-888-707-1880

ASSEMBLAGE

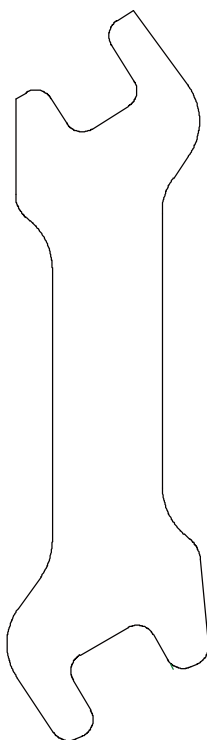
PRÉ-ASSEMBLAGE

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.

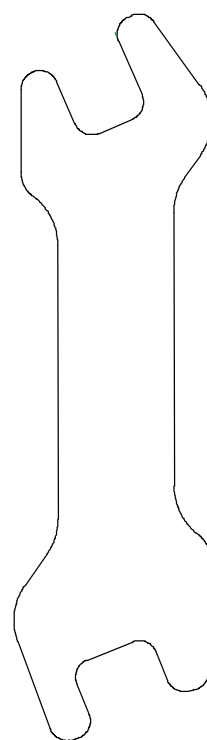
OUTILS NÉCESSAIRES



#114. Tournevis tête Phillips (1 pièce)

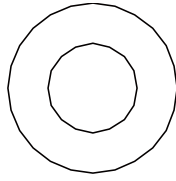


#132. Clé 14 / 15mm (1 pièce)

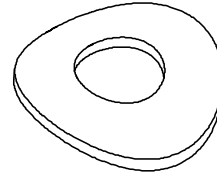


#112. Clé 12 / 14mm (1 pièce)

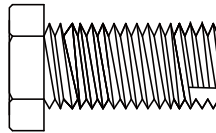
Étape 1



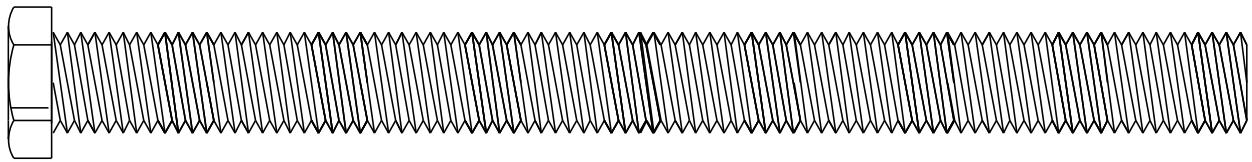
#77 - 3/8 "x 19 x 1.5T
Rondelle plate
(6 pièces)



#203 - 3/8 "x 23 x 2.0T
Rondelle incurvée
(2 pièces)

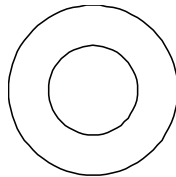


#176 - 3/8 "x 3/4"
Boulon à tête hexagonale (6 pièces)

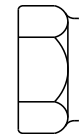


#65 - 3/8 po x 135 mm
Boulon à tête hexagonale (2 pièces)

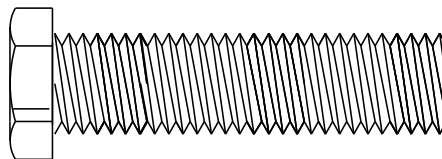
Étape 2



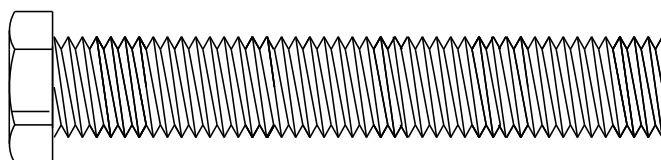
#77 - 3/8 "x 19 x 1.5T
Rondelle plate
(4 pièces)



#89 - 3/8 "x 7T
Écrou en nylon
(4 pièces)

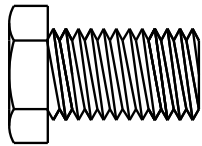


#71 - 3/8 "x 1-3 / 4"
Boulon à tête hexagonale (2pcs)

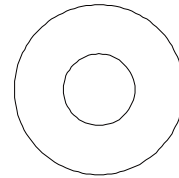


#175 - 3/8 "x 2-3 / 4"
Boulon à tête hexagonale (2pcs)

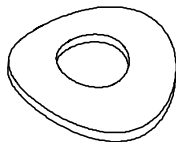
STEP 3



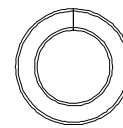
#68 - 5/16 "x 5/8"
Boulon à tête exagonale
(8 pièces)



#76 - 8 x19 x1,5T
Rondelle plate
(6 pièces)

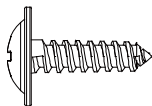


#83 - 5/16 "x 19 x 1,5T
Rondelle incurvée
(2 pièces)

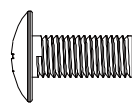


#82 - 5/16 "x 1.5T
Rondelle fendue
(2 pièces)

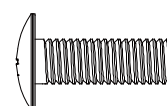
STEP 4



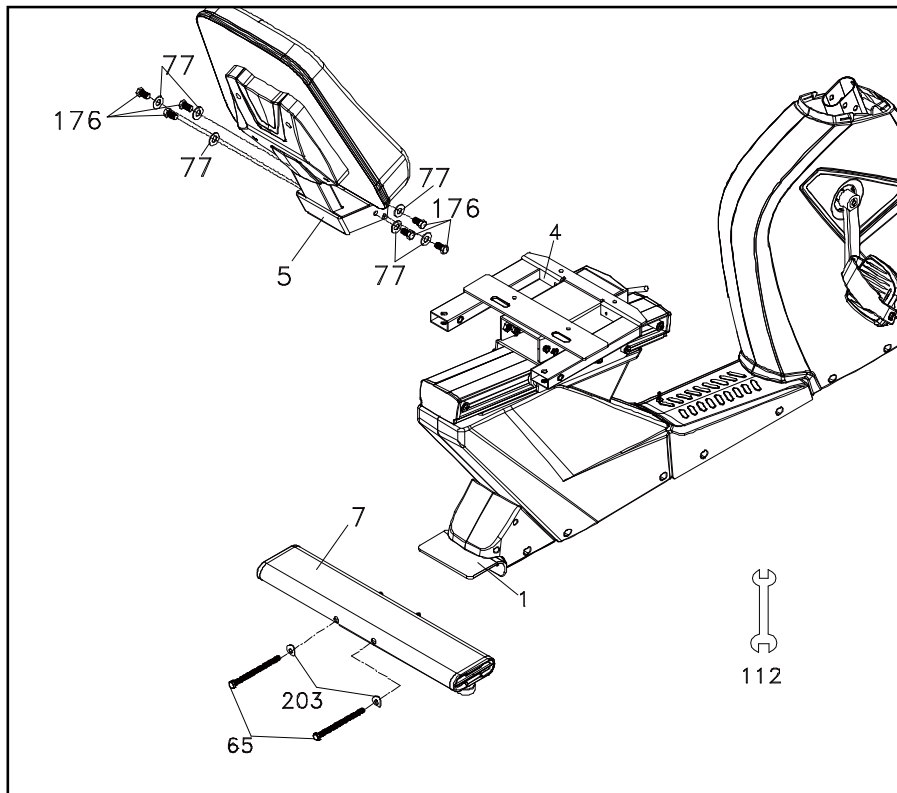
#105 - 4 x 16 mm
Vis autotaraudeuse
(4 pièces)



#99 - M5 x 12 mm
Vis à tête Phillips
(4 pièces)

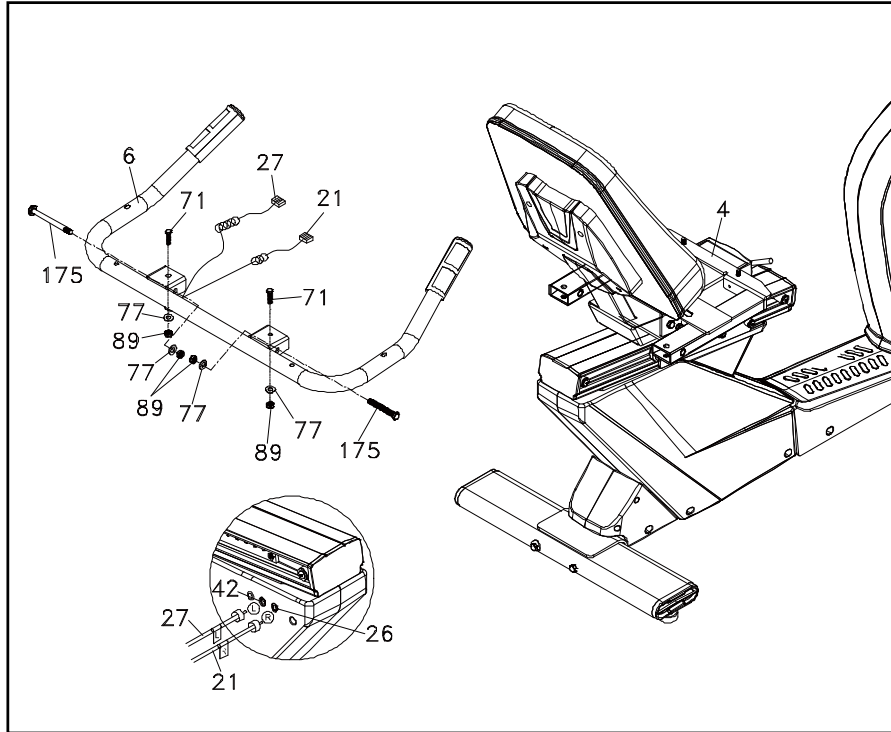


#98 - M6 x 15 mm
Vis à tête Phillips
(4 pièces)



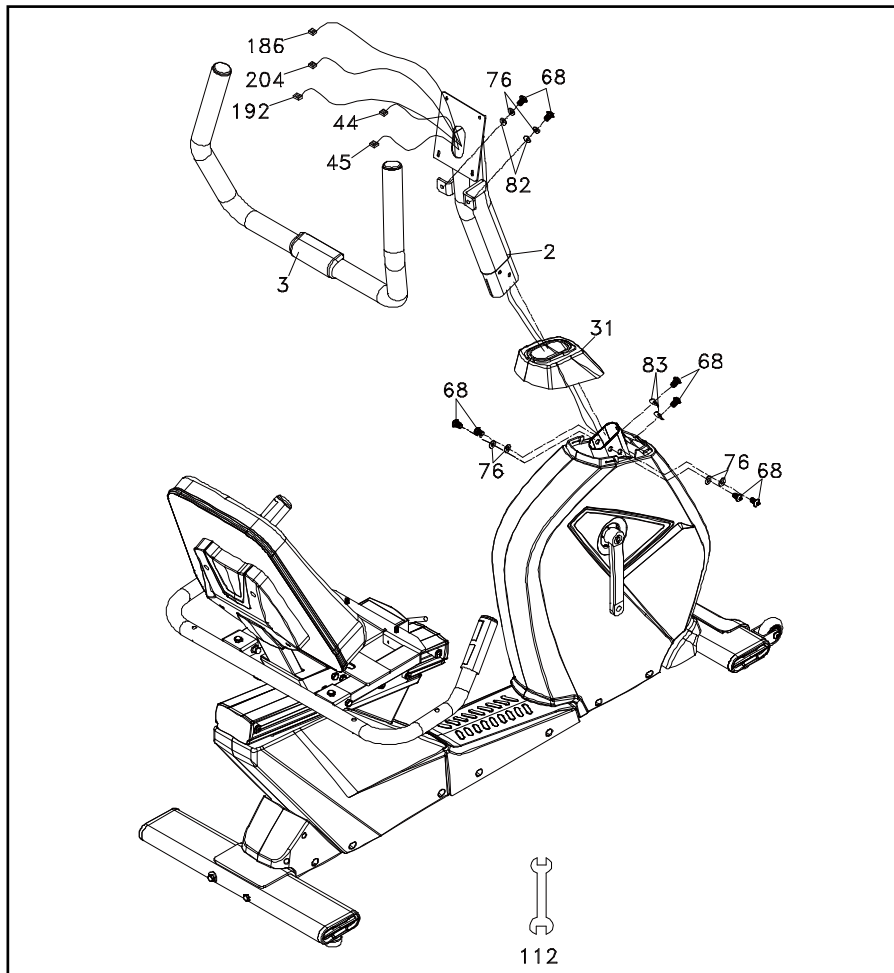
ÉTAPE 1

1. Installez le stabilisateur arrière (n ° 7) sur le cadre principal (n ° 1) avec les 2 boulons (n ° 65) et les 2 rondelles (n ° 203).
2. Installez le support du dossier du siège (n ° 5) sur le support du siège (4) à l'aide de 6 boulons à tête hexagonale (176) et 6 rondelles plates (77).



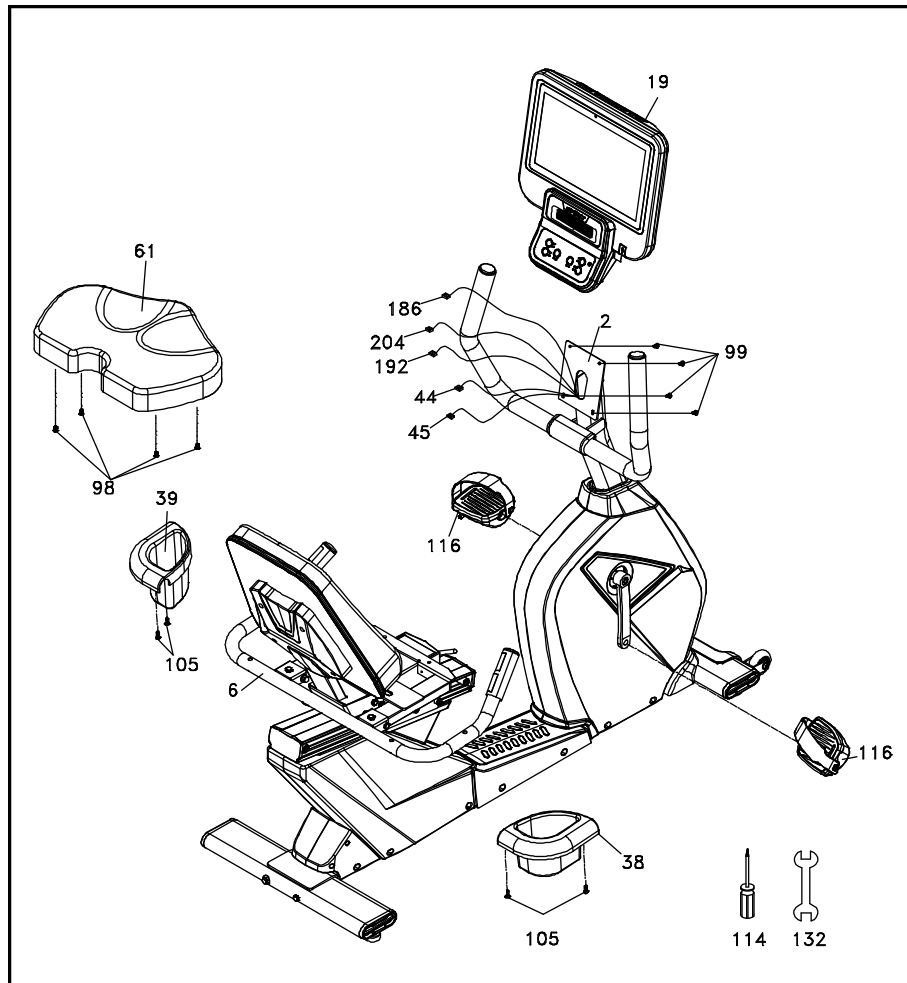
ÉTAPE 2

1. Pour installer le guidon arrière (n°6) sur le support du siège (n°4), utilisez 2 boulons (n°71), 2 rondelles plates (n°77) et 2 écrous en nylon (n°89). Sur le côté, fixez avec 2 boulons (n° 175), 2 rondelles plates (n° 77) et 2 écrous en nylon (n° 89).
2. Connecter le fil de pous droit (No.21) et le fil de pous gauche (No.27) dans le port pour fil de pous (No.26) et le port pour fil de pous (No.42).



ÉTAPE 3

1. Insérez le couvercle du mât de la console (No.31) sur le mât de la console (No.2).
2. Faites passer les Fils (No. 44, 45, 204, 192, 186) à travers le Mât de la Console (No. 2)
3. Fixez le mât de la console (n°2) au cadre principal (n°1) à l'aide de 2 boulons (n°68) et 2 rondelles courbées (n°83) à l'arrière du mât. Sur les côtés du mât, utilisez 4 boulons (n° 68) et 4 rondelles plates (n° 76).
4. Connecter le guidon avant (No.3) au mât de la console (No.2) à l'aide de 2 boulons (No.68), 2 rondelles plates (No.76), et 2 rondelles fendues (No.82).

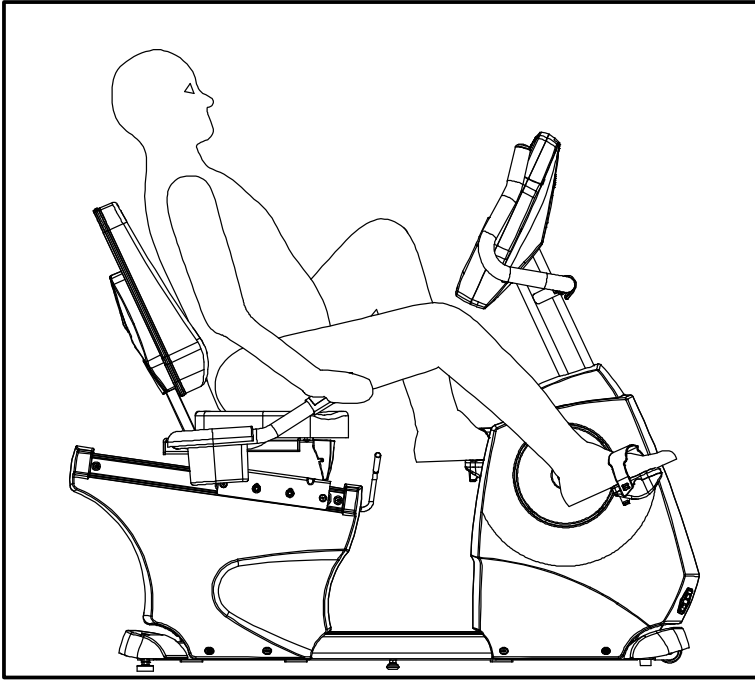


ÉTAPE 4

1. Fixez le siège (n°61) au support du siège (n°4) à l'aide de 4 vis (n°98) à l'aide du tournevis cruciforme (n°.114).
2. Connectez les fils à l'arrière de la console à leurs emplacements respectifs : câble d'ordinateur (n°44), fil du pouls manuel (n°45), fil de connexion CSAFE (n°204), câble de connexion réseau (n°192), Fil de connexion HDMI (No.186). Rentez l'excès de câble dans le mât de la console (n° 2) en faisant attention de ne pas pincer les fils.
3. Fixez la console (No.19) au mât de la console (No.2) à l'aide de 4 vis (No.99) à l'aide du tournevis (No..114)
4. Fixez les porte-bouteilles (No.39/38) au guidon arrière (No.6) à l'aide de 4 vis (No.105).
5. Installez les pédales (No.116) sur les manivelles (No. 51L/51R) avec précaution à l'aide de la clé (No. 132) pour maintenir le pivot de la pédale, puis fixez fermement le pivot dans le sens des aiguilles d'une montre.

Posture suggérée:

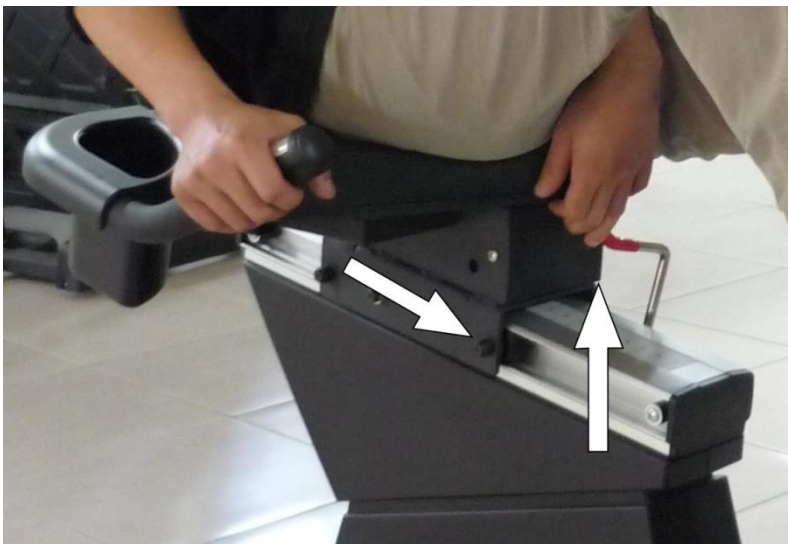
Asseyez-vous droit sur la selle, saisissez la poignée à deux mains, positionnez les pieds sur la pédale à travers la sangle de la pédale.



Instruction de réglage du siège:

Réglage de la hauteur

Tirez le levier de réglage vers le haut pour faire glisser le siège dans une position appropriée, puis abaissez le levier pour fixer la position.

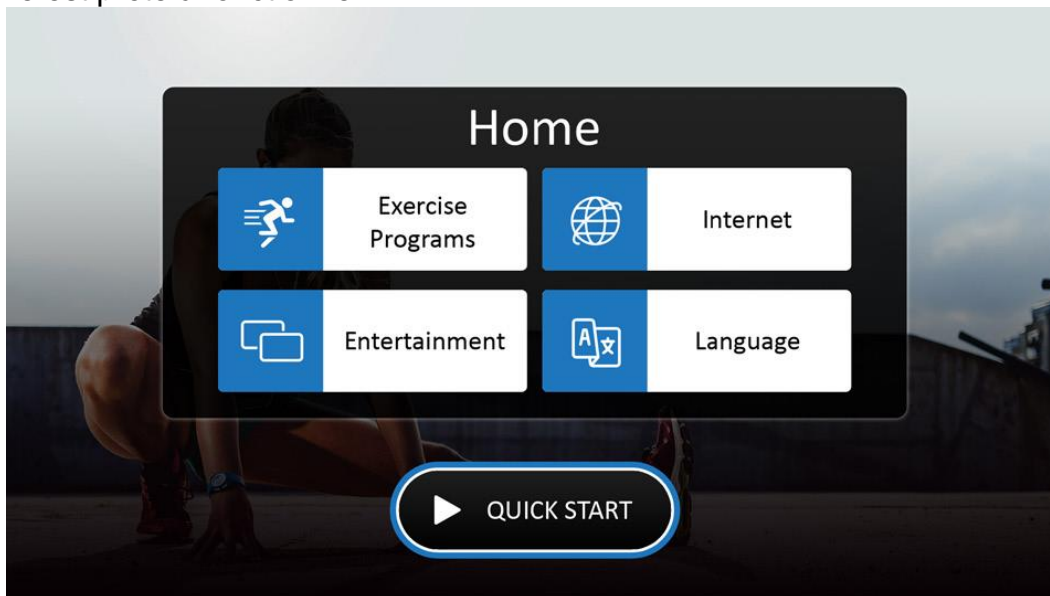


FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE



OPÉRATION DE DÉMARRAGE

À la mise sous tension, l'écran affiche un bref écran de chargement, puis l'écran d'accueil qui indique que la machine est prête à fonctionner.



Écran d'accueil : commencez l'opération en touchant les icônes



Les boutons de commande rapide sont idéalement situés pour les fonctions de base du vélo

CARACTÉRISTIQUE CSAFE

Votre console est équipée d'une fonction CSAFE. Le port d'alimentation (POWER) peut être utilisé pour alimenter un système audiovisuel télécommandé en connectant un câble de la télécommande au port d'alimentation à l'arrière de la console. Le port de communication (COMM) peut être utilisé pour interagir avec les applications logicielles de fitness.

FONCTIONS DU CYCLE EXERCISEUR

L'écran tactile est utilisé pour commander toutes les fonctions. Vous pouvez toucher directement n'importe quel bouton de l'écran ou via le bouton rapide en bas pour contrôler les fonctions. Sur la partie inférieure de la console, il y a le bouton Démarrer pour commencer l'entraînement, le bouton Arrêter pour mettre en pause/arrêter les programmes, le bouton Niveau pour modifier la charge de travail.

DÉMARRAGE RAPIDE

C'est le moyen le plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Une fois la console allumée, appuyez simplement sur le bouton Démarrer pour commencer. Cela lancera le mode de démarrage rapide. Dans Quick Start, le temps comptera à partir de zéro, toutes les données d'entraînement commenceront à s'accumuler et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur l'écran ou sur les boutons Haut et Bas du panneau de commande inférieur.

FONCTION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le pouls (fréquence cardiaque) à l'écran indique la valeur actuelle des battements cardiaques par minute. Vous devez utiliser des capteurs en acier inoxydable gauche et droit pour prendre votre pouls. Les valeurs du pouls sont affichées chaque fois que l'ordinateur reçoit un signal des capteurs de pouls manuel. Vous pouvez utiliser les capteurs cardiaques manuels pendant le contrôle de la fréquence cardiaque. Le CR800ENT prendra également en charge les émetteurs de fréquence cardiaque sans fil compatibles Polar et Bluetooth.

FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE

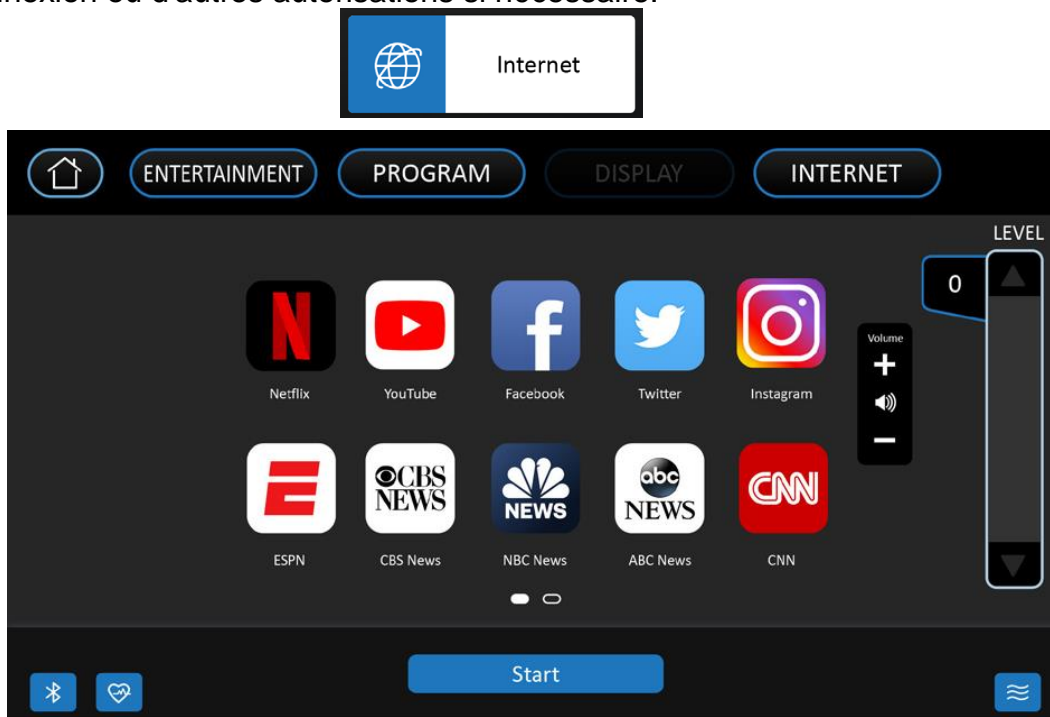
LANGUE

Vous avez le choix entre 13 langues. Sélectionnez la langue de votre choix en appuyant dessus sur l'écran. Une fois sélectionné, le système reviendra à l'écran d'accueil avec votre nouvelle langue utilisée. Pour revenir à l'écran d'accueil sans sélectionner de nouvelle langue, appuyez sur le bouton Accueil dans le coin supérieur gauche de l'écran.



INTERNET

La section Internet propose diverses options de diffusion en continu, d'actualités et de médias sociaux. La machine doit être connectée à Internet pour que les applications fonctionnent. Cliquez simplement sur l'application de votre choix pour vous connecter. Suivez les invites à l'écran pour continuer la connexion ou d'autres autorisations si nécessaire.



OPTIONS DE DIVERTISSEMENT

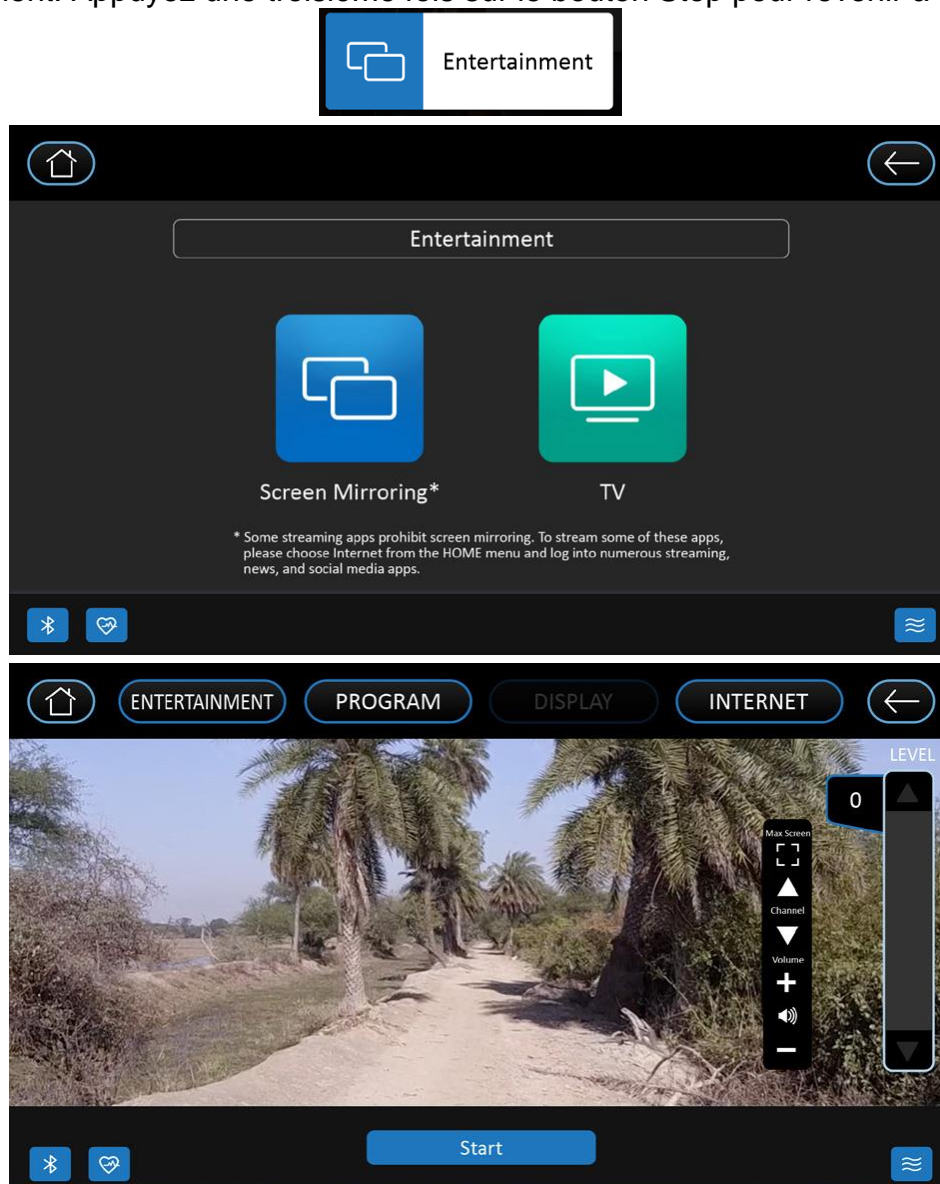
Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur ENTERTAINMENT "Divertissement" pour accéder au menu. Les options de Miroir d'écran et d'interface du mode TV vous seront proposées.

Mode TV

Lorsqu'il est correctement connecté au décodeur (STB) via le port HDMI et le mode TV sélectionné, vous pouvez profiter des programmes TV après avoir sélectionné le mode TV à partir de l'écran Divertissement sur votre cycle.

Une fois le Mode TV commencé:

- Utilisez les boutons ▲/▼ sur le côté droit de l'écran tactile pour basculer entre les canaux.
- Utilisez les boutons de volume +/- sur le côté droit de l'écran tactile pour contrôler le niveau de volume sonore.
- Appuyez sur le bouton « » pour afficher le média en mode plein écran. Pour revenir à la taille d'écran normale, appuyez simplement à nouveau sur le bouton « » pour réduire l'affichage de l'écran à sa taille normale.
- Utilisez les commandes de résistance à l'écran ou physiques pour mettre à jour votre entraînement en mode TV.
- Pour faire une pause, appuyez une fois sur le bouton Stop.
- Pour terminer votre entraînement, appuyez deux fois sur le bouton Stop pour afficher le résumé de l'entraînement. Appuyez une troisième fois sur le bouton Stop pour revenir à l'écran d'accueil.



MIROIR D'ÉCRAN

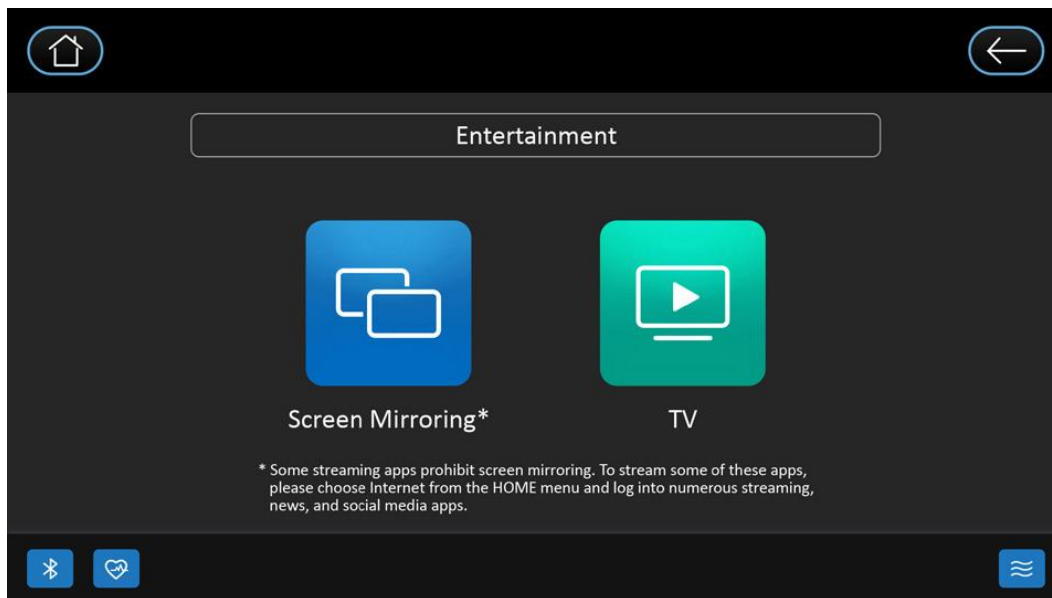
Lorsque Miroir d'écran est sélectionné sur l'écran Divertissement, vous pouvez commencer à coupler votre appareil.

iOS

Miroir d'écran affiche l'écran de votre téléphone sur l'écran tactile du tapis roulant. Veuillez noter que votre appareil doit exécuter iOS 8 ou une version ultérieure.

1. Connectez votre téléphone ou votre tablette au WiFi de l'établissement.
2. Recherchez et sélectionnez le bouton miroir d'écran sur votre téléphone ou votre tablette en glissant vers le haut à partir si vous avez l'écran principal ou en faisant glisser vers le bas du haut coin gauche de l'écran de votre téléphone un iOS plus récents.

Remarque: Lorsque vous utilisez un appareil iOS pour la mise en miroir d'écran, votre écouteur Bluetooth doit être connecté à la console.




MIROIR D'ÉCRAN

Android

1. Connectez votre téléphone ou votre tablette au WiFi de l'établissement.
2. Scannez le code QR ou recherchez « Spirit Mirroring » dans la boutique Google Play sur votre téléphone ou votre tablette.
3. Téléchargez l'application.
4. Ouvrez l'application Spirit Mirroring et sélectionnez le nom de l'appareil. Ensuite, cliquez sur Démarrer la mise en miroir pour terminer le processus de mise en miroir de l'écran.

Remarque: Lorsque vous utilisez un appareil Android pour la mise en miroir d'écran, votre écouteur Bluetooth doit être connecté à la console.



Android Screen Mirroring Guide 

Step 1: Connect your phone or tablet to the facility's WiFi.

Step 2: Scan the QR code or search for "Spirit Mirroring" in the Google Play Store on your phone or tablet. Download the app.

Step 3: Open the Spirit Mirroring App. Select the device name "Spirit ENT-XXX," then click the "Start Mirroring" button to complete the screen mirroring process.

Android - must connect your Bluetooth headphones to phone.

Wi-Fi Name: TP-LINK_40CF
Screen Mirroring must have a good Wi-Fi environment

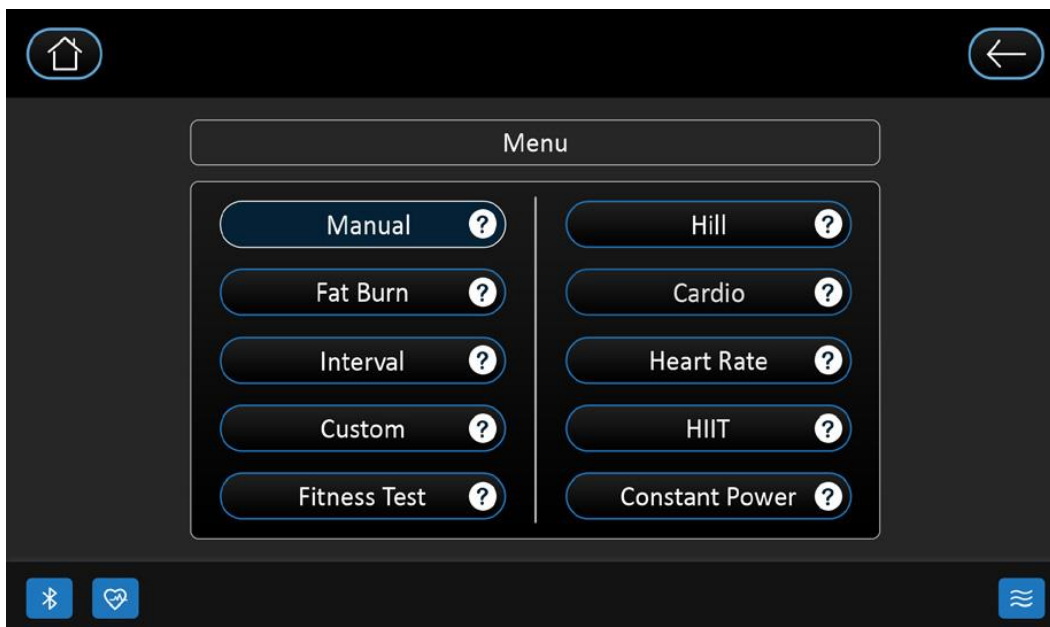
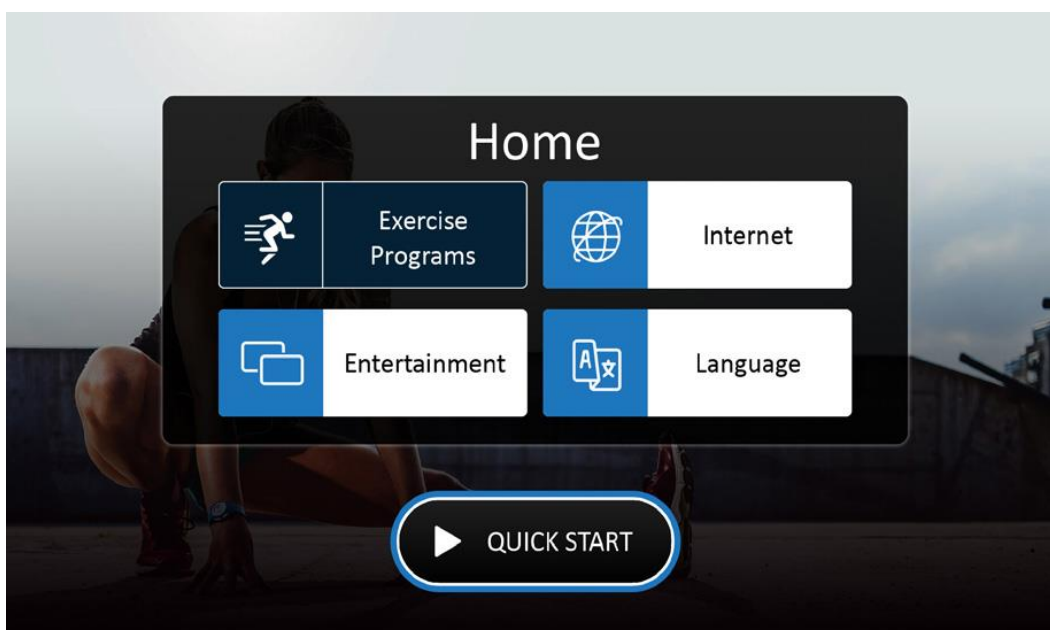
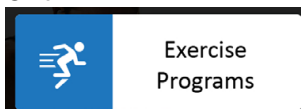
Device Name : Spirit ENT-XXX

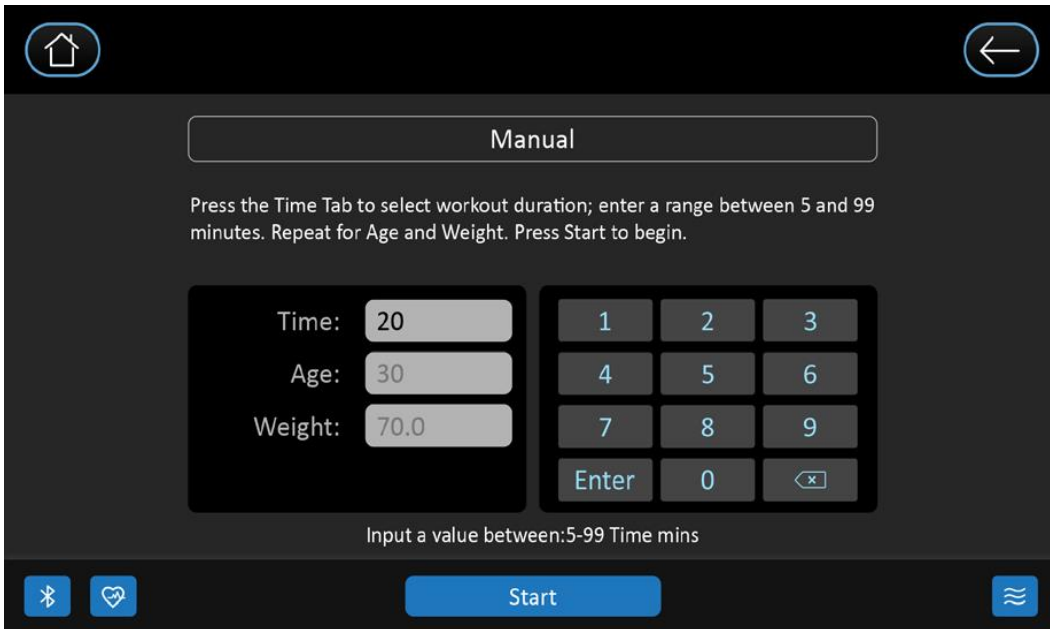


ENTRER UN PROGRAMME ET MODIFIER LES PARAMÈTRES

Lorsque le bouton Programmes d'exercices est sélectionné sur l'écran d'accueil, l'écran affiche un menu des différents programmes disponibles : Manuel, Hill, Fat Burn, Cardio, HIIT, Interval, Heart Rate, Custom, Constant Power et Fitness Test. Pour sélectionner et démarrer un programme prédéfini :

1. Sélectionnez un programme en le touchant à l'écran, puis appuyez sur Entrée pour commencer. Personnalisez le programme sur les écrans suivants en saisissant vos données, ou appuyez sur le bouton Démarrer pour lancer le programme en utilisant les paramètres par défaut.
2. Appuyez sur le bouton Démarrer pour commencer votre entraînement ou appuyez sur le bouton Arrêter pour revenir à l'écran précédent.





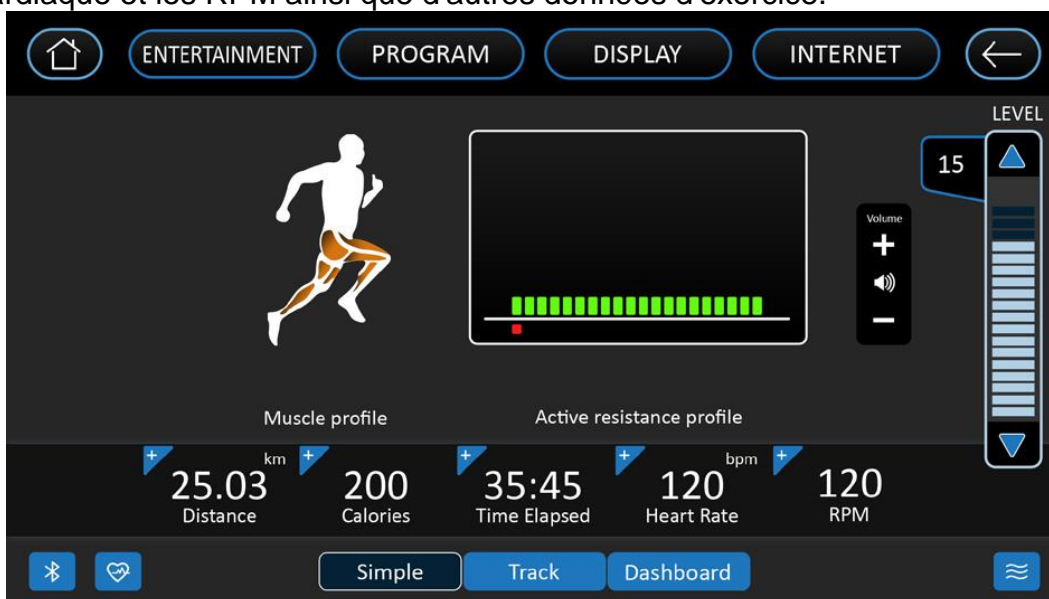
PROGRAMME D'EXERCICES

CHANGER L'AFFICHAGE DE L'ENTRAÎNEMENT

Pendant votre entraînement, vous pouvez modifier l'affichage en fonction de la vue qui correspond le mieux à vos besoins. Une fois votre entraînement commencé, vous verrez 3 vues prédéfinies disponibles en bas de l'écran : Simple, Piste et Tableau de bord.

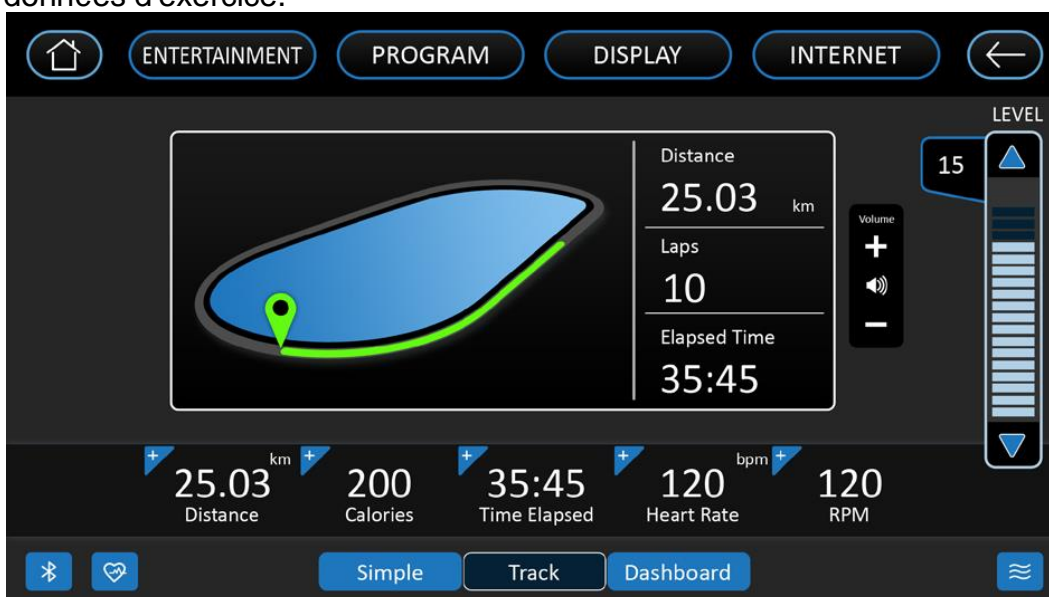
SIMPLE

Pour basculer l'affichage en vue simple, appuyez simplement sur le bouton Simple en bas de l'écran. Cette vue affiche un profil d'activation musculaire pour l'entraînement en cours, une vue d'ensemble du profil de niveau de résistance, ainsi que la distance écoulée, les calories/heure, le temps total, la fréquence cardiaque et les RPM ainsi que d'autres données d'exercice.



PISTE

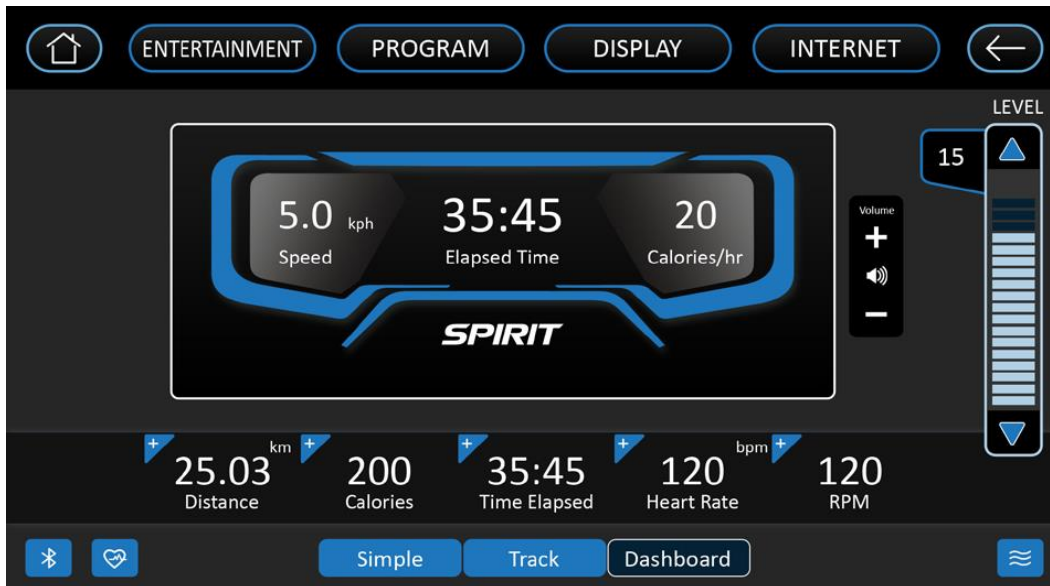
Pour modifier l'affichage en vue Piste, appuyez simplement sur le bouton Piste en bas de l'écran. Cette vue affiche une piste virtuelle qui correspond à l'entraînement en cours, ainsi que la distance écoulée, le nombre de tours, les calories, le temps total, la fréquence cardiaque, RPM et l'allure ainsi que d'autres données d'exercice.



PROGRAMME D'EXERCICES

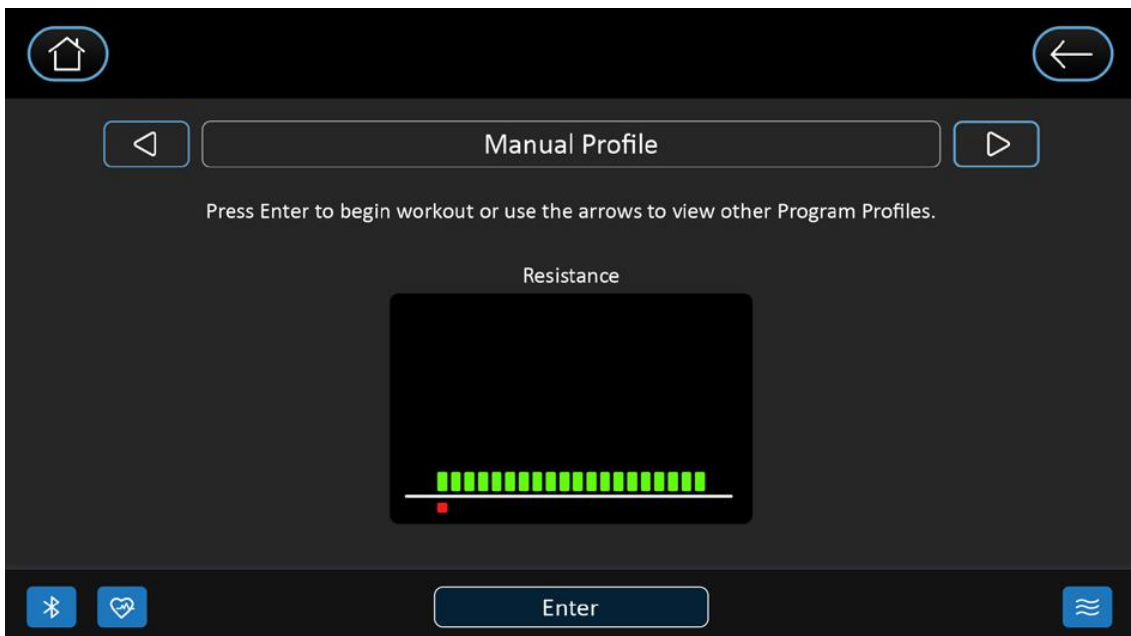
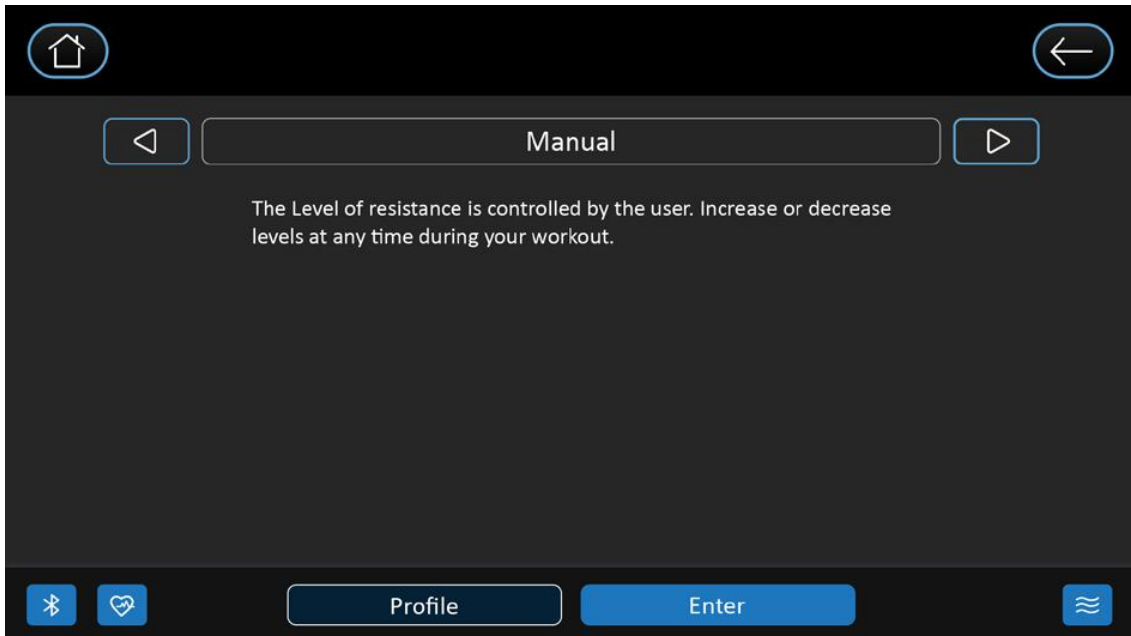
TABLEAU DE BORD

Pour basculer l'affichage vers la vue Tableau de bord, appuyez simplement sur le bouton Tableau de bord en bas de l'écran. Cette vue montre un tableau de bord virtuel imitant un affichage de vélo vertical typique avec des informations qui correspondent à l'entraînement en cours. Des mesures telles que la distance écoulée, les calories/heure, les calories, le temps total, la fréquence cardiaque et les tr/min sont affichées ainsi que d'autres données d'exercice.



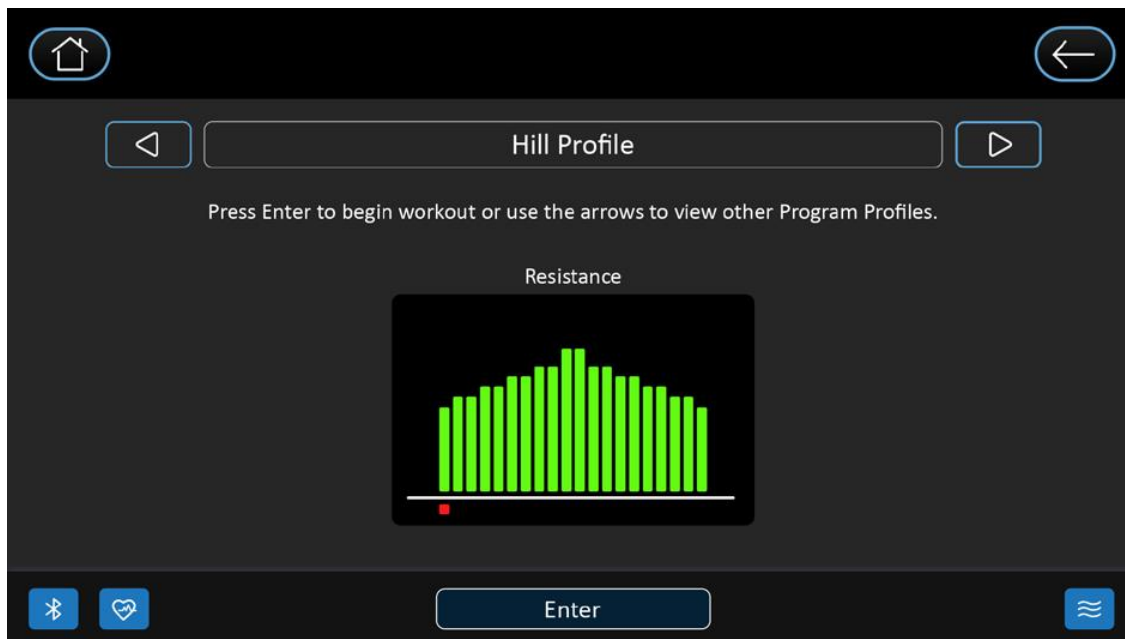
MANUEL

Le niveau de résistance est contrôlé par l'utilisateur. Augmentez ou diminuez les niveaux à tout moment pendant votre entraînement.



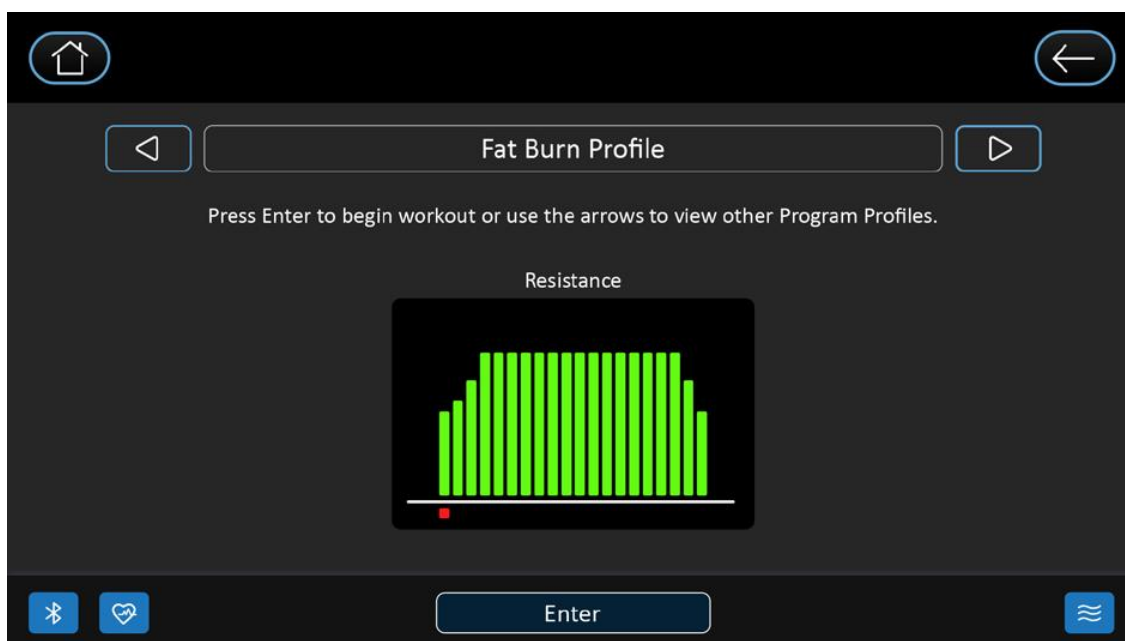
COLLINE

Ce programme suit une progression progressive de type triangle ou pyramide d'environ 10 % de l'effort maximum (le niveau que vous avez choisi avant de démarrer ce programme) jusqu'à un effort maximum qui dure 10 % du temps total de l'entraînement, puis une régression progressive de résistance jusqu'à environ 10 % de l'effort maximum.



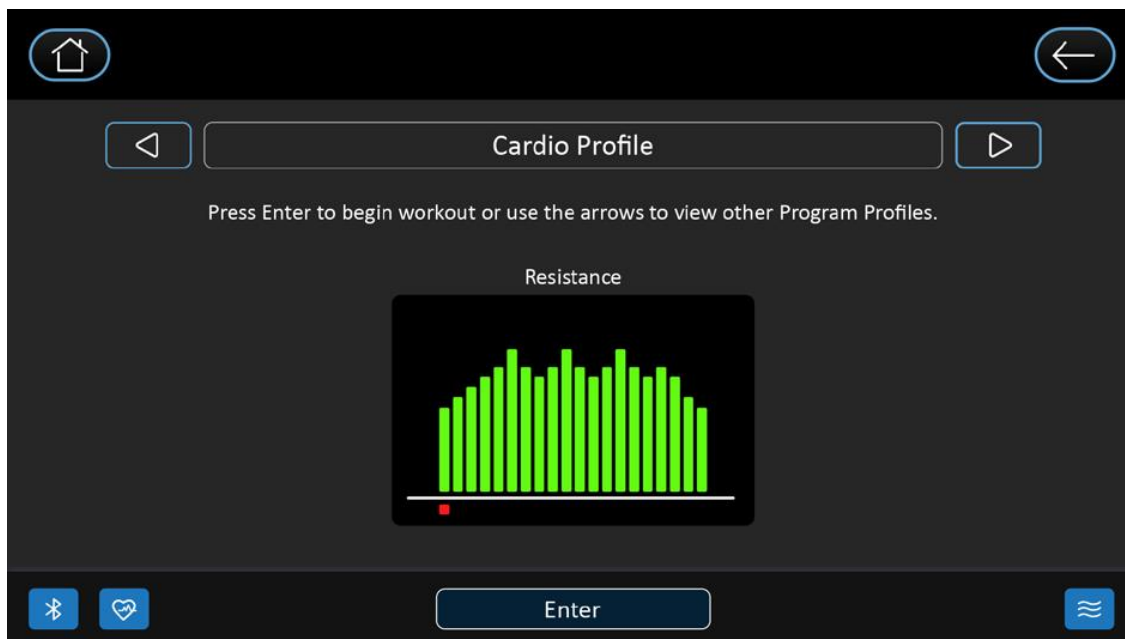
PERTE DE GRAISSE

Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximum (par défaut ou niveau d'entrée utilisateur) qui est maintenu pendant les 2/3 de l'entraînement. Ce programme mettra au défi votre capacité à maintenir votre production d'énergie pendant une période prolongée.



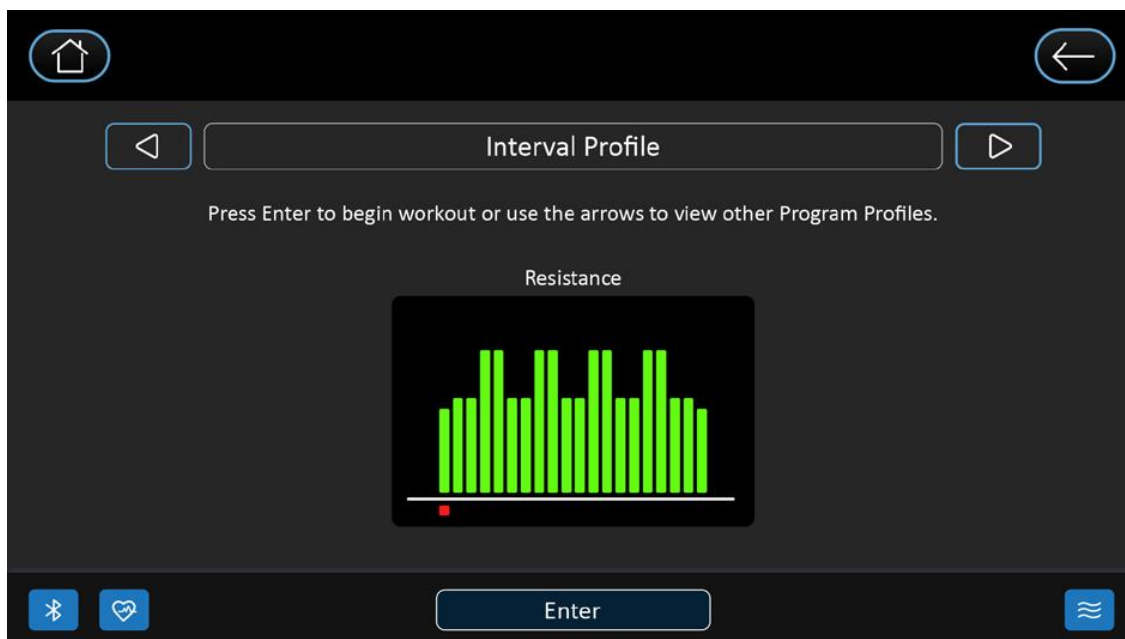
CARDIO

Ce programme présente une progression rapide jusqu'au niveau de résistance presque maximum (niveau d'entrée par défaut ou utilisateur). Il a de légères fluctuations de haut en bas pour permettre à votre fréquence cardiaque d'augmenter, puis de récupérer à plusieurs reprises, avant de commencer une récupération rapide. Cela renforcera votre muscle cardiaque et augmentera le flux sanguin et la capacité pulmonaire.



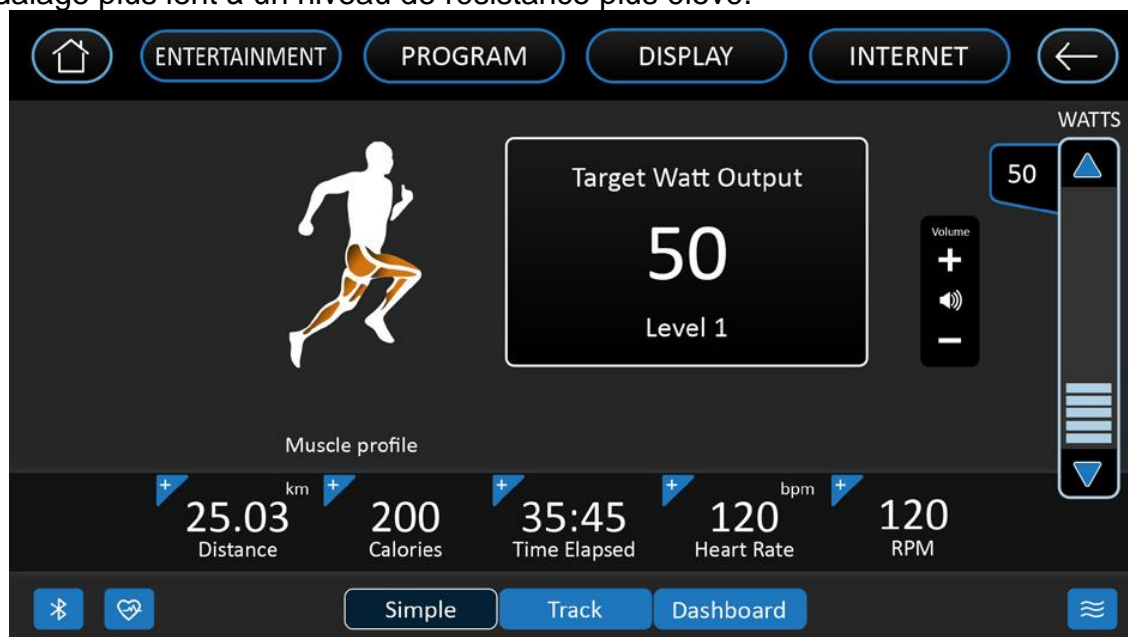
INTERVALLE

Ce programme vous emmène à travers des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe vos fibres musculaires à contraction rapide qui sont utilisées lors de l'exécution de tâches intenses et de courte durée. Ceux-ci épuisent votre niveau d'oxygène et augmentent votre fréquence cardiaque, suivis de périodes de récupération et de baisse de la fréquence cardiaque pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement.



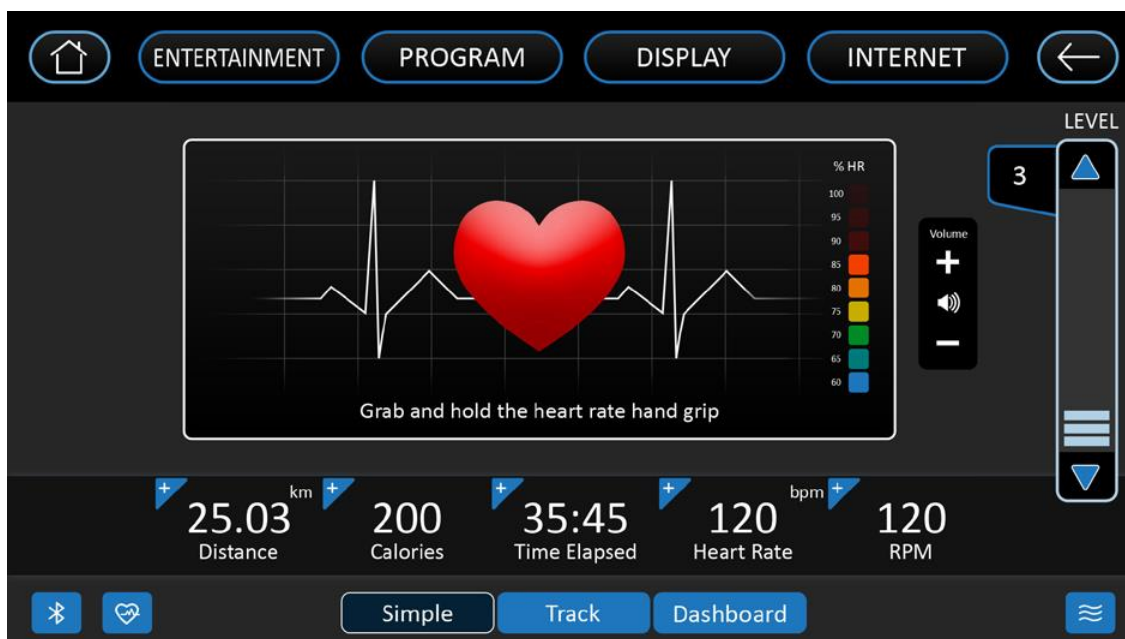
PUISSANCE CONSTANTE

Un programme en watts est une puissance constante contrôlable dont le niveau s'ajuste lorsque la vitesse est modifiée. Choisissez soit un pédalage plus rapide à un niveau de résistance inférieur, soit un pédalage plus lent à un niveau de résistance plus élevé.



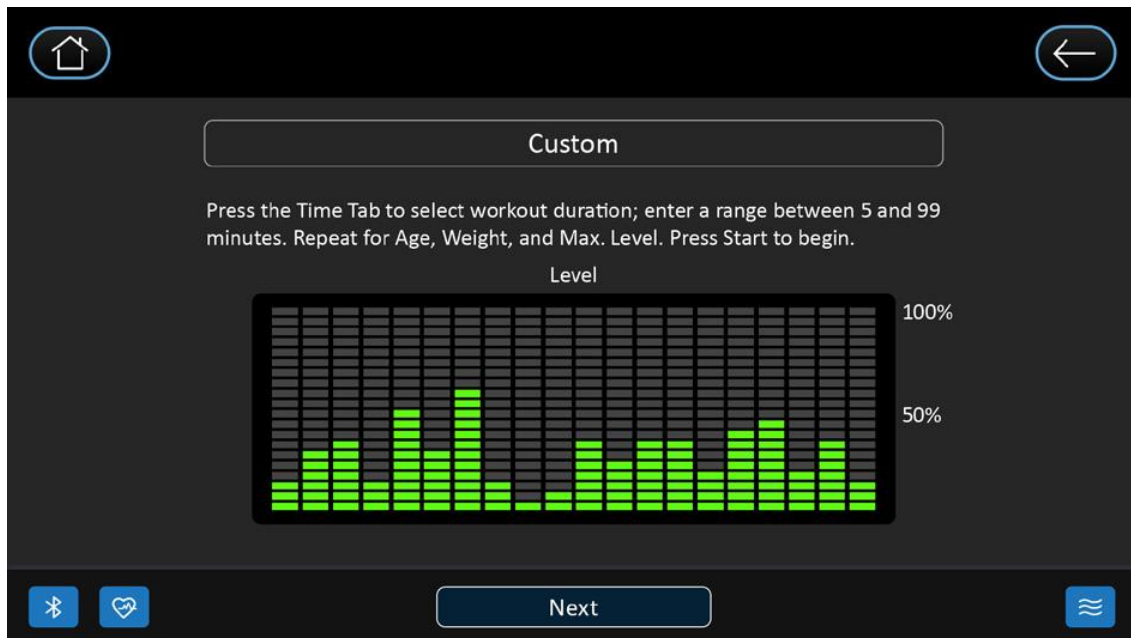
FRÉQUENCE CARDIAQUE

La valeur par défaut est de 65 % de votre taux maximum projeté. Vous avez la possibilité de modifier votre fréquence cardiaque cible. La machine tentera de vous maintenir à moins de cinq battements de votre fréquence cardiaque cible.



PERSONNALISÉ

Vous allez créer les niveaux de résistance souhaités pour chacun des 20 segments du programme à l'aide du clavier à l'écran. Vous pouvez modifier ces niveaux à tout moment pendant l'entraînement.

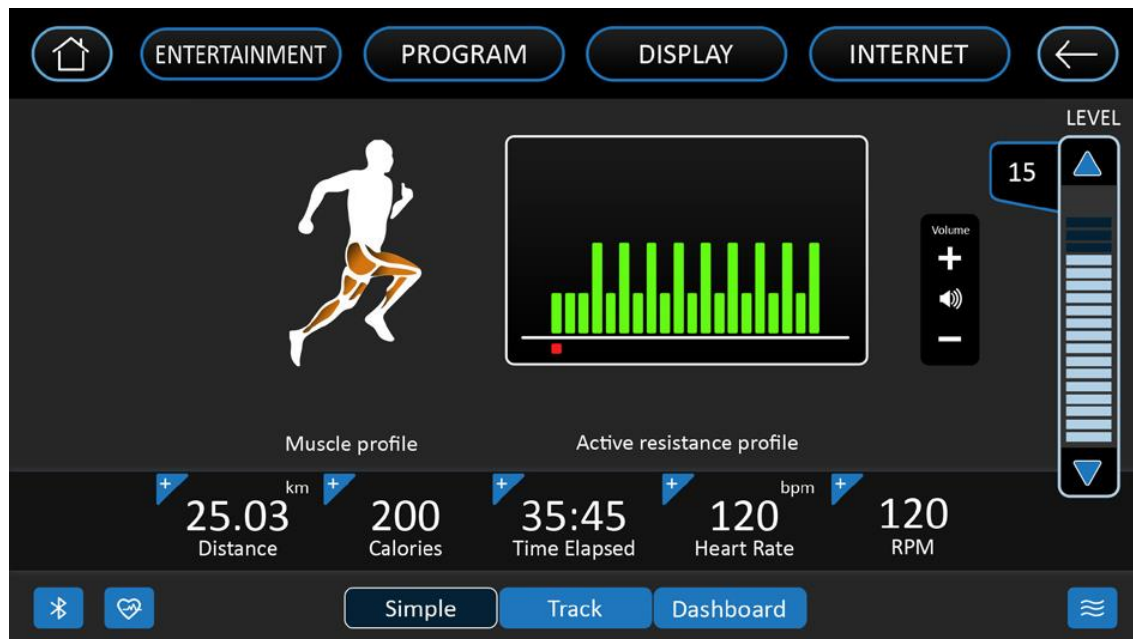


POUR COMENCER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ:

1. Sélectionnez le programme personnalisé, puis appuyez sur la touche Entrée pour commencer à personnaliser le programme avec vos données personnelles, ou appuyez simplement sur la touche Démarrer pour démarrer le programme avec les paramètres par défaut.
2. La fenêtre affichera le profil de niveau correspondant, utilisez l'interface à l'écran pour obtenir les profils d'entraînement souhaités. Une fois terminé, appuyez sur Suivant pour enregistrer et continuer.
3. Les écrans suivants vous demanderont d'entrer l'heure souhaitée, l'âge de l'utilisateur et le poids. Vous pouvez utiliser les valeurs par défaut ou ajuster si nécessaire. Appuyez sur Démarrer une fois terminé pour commencer votre nouveau programme d'entraînement personnalisé !

HIIT

Le programme HIIT, ou High Intensity Interval Training, profite des dernières tendances en matière de fitness. Pendant le programme, vous effectuerez de courtes rafales de sprint de haute intensité suivies de courtes périodes de repos. HIIT est un programme d'entraînement par intervalles entièrement personnalisable. Vous pouvez entrer le nombre d'intervalles, le temps de chaque intervalle Sprint et périodes de repos et l'intensité de travail des niveaux.



1. Sélectionnez un programme, puis appuyez sur la touche Entrée pour commencer à personnaliser le programme avec vos données personnelles, et vous êtes invité à indiquer le nombre d'intervalles que vous souhaitez effectuer. La valeur par défaut est 10 et la plage disponible est de 3 à 15. Un intervalle équivaut à 1 segment de sprint et 1 segment de repos.
2. Ensuite, entrez le temps d'intervalle, le temps de sprint et le temps de repos. Vous pouvez sélectionner le temps de sprint ou le temps de repos de 20 à 90 secondes. Une fois l'intervalle de temps défini, réglez l'entraînement d'intensité sur le niveau de sprint et le niveau de repos. C'est le niveau de résistance que vous rencontrerez pendant l'entraînement du programme HIIT.
3. Vous pouvez maintenant appuyer sur Start pour commencer le programme HIIT après pour ajuster le niveau. Le programme commence par une période d'échauffement de 3 minutes avec le niveau de résistance réglé à 50 % du niveau de sprint sélectionné précédemment. Vous pouvez ajuster manuellement le niveau de résistance pendant l'échauffement si vous le souhaitez.

TEST DE FITNESS

Le programme VO2 est basé sur le protocole YMCA et est un test sous-maximal qui utilise des niveaux de travail prédéfinis et fixes basés sur vos lectures de fréquence cardiaque au fur et à mesure que le test progresse. Le test prendra entre 6 et 15 minutes, selon votre niveau de forme physique. Le test se termine lorsque votre fréquence cardiaque atteint 85 % du maximum à tout moment pendant le test ou que votre fréquence cardiaque se situe entre 110 bpm et 85 % à la fin de deux étapes consécutives. À la fin du test, un score VO2max sera attribué. VO2max signifie Volume d'absorption d'oxygène qui est une mesure de la quantité d'oxygène dont vous avez besoin pour effectuer une quantité de travail connue. Le protocole YMCA utilise deux à quatre étapes d'exercice continu de 3 minutes (voir les tableaux ci-dessous). Il vous sera demandé de choisir entre un homme ou une femme au début du test.

Ce choix détermine quels paramètres de test seront utilisés pendant le test, comme indiqué dans les tableaux ci-dessous.

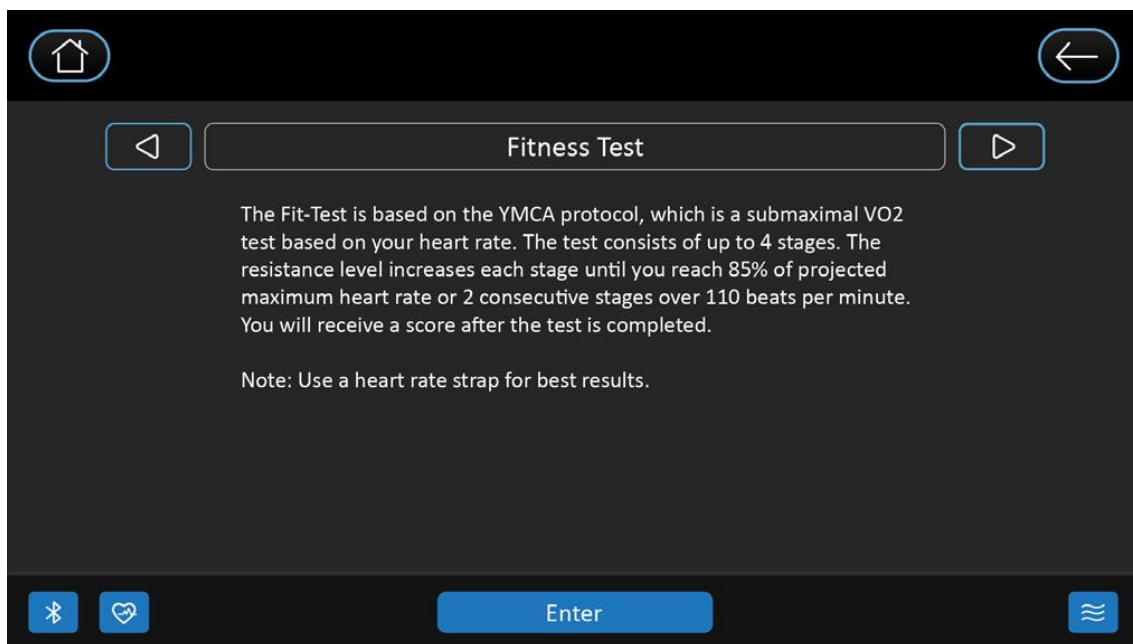


Tableau de charge de travail pour homme ou femme très en forme :

1er Stage				300 kgm/min					
FC		< 90			90 - 105			> 105	
2ème Stage		900 kgm/min			750 kgm/min			600 kgm/min	
FC	FC <120	FC 120-135	FC >135	FC <120	FC 120-135	FC >135	FC <120	FC 120-135	FC >135
3ème Stage	1350 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	750 kgm/min

Tableau de charge de travail pour femme ou homme déconditionné

1er Stage			150 kgm/min	
Rythme Cardiaque	FC<80	FC: 80-90	FC: 90-100	FC>100
2ème Stage	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min	300 kgm/min
3ème Stage	900 kgm/min	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min
4ème Stage	1050 kgm/min	900 kgm/min	700 kgm/min	600 kgm/min

TEST DE FITNESS

Avant le test:

- Assurez-vous d'être en bonne santé; consultez votre médecin avant d'effectuer tout exercice si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.
- Assurez-vous de vous être échauffé et étiré avant de passer le test.
- Ne prenez pas de caféine avant le test.
- Tenez doucement les poignées, ne vous contractez pas.

Pendant le test:

- La console doit recevoir une fréquence cardiaque stable pour que le test commence. Vous pouvez utiliser les capteurs cardiaques manuels ou porter un émetteur de fréquence cardiaque avec ceinture thoracique.
- Vous devez maintenir une vitesse de pédale constante de 50 tr/min. Si la vitesse de votre pédale descend en dessous de 48 tr/min ou dépasse 52 tr/min, la console émet un bip continu jusqu'à ce que vous soyez dans cette plage.
- Vous pouvez faire défiler les différentes lectures de données en appuyant sur le bouton Affichage sous la fenêtre de message.
- La fenêtre de message affichera toujours votre vitesse de pédale sur le côté droit pour vous aider à maintenir 50 tr/min.
- Les données affichées pendant le test sont:
 1. Le travail dans KGM est en fait une forme abrégée de kg-m/min. qui est une mesure de travail de kilogramme-force mètre/minute.
 2. Travail en watts (1 watt est égal à 6.11829727787 kg-m/min.)
 3. HR est votre fréquence cardiaque réelle ; TGT est la fréquence cardiaque cible à atteindre pour terminer le test.
 4. Le temps est le temps total écoulé du test.

Après le test:

- Refroidissez-vous pendant environ une à trois minutes.
- Notez votre score car la console revient automatiquement en mode démarrage au bout de quelques minutes.

Ce que signifie votre score :

Graphique VO2max pour les hommes et les femmes très en forme

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	ans	ans	ans	ans	ans	ans
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
bon	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
faible	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
très faible	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Graphique VO2max pour les femmes et les hommes déconditionnés

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	ans	ans	ans	ans	ans	ans
excellent	56	52	45	40	37	32
bon	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
faible	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
très faible	<28	<26	<22	<20	<18	<17

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

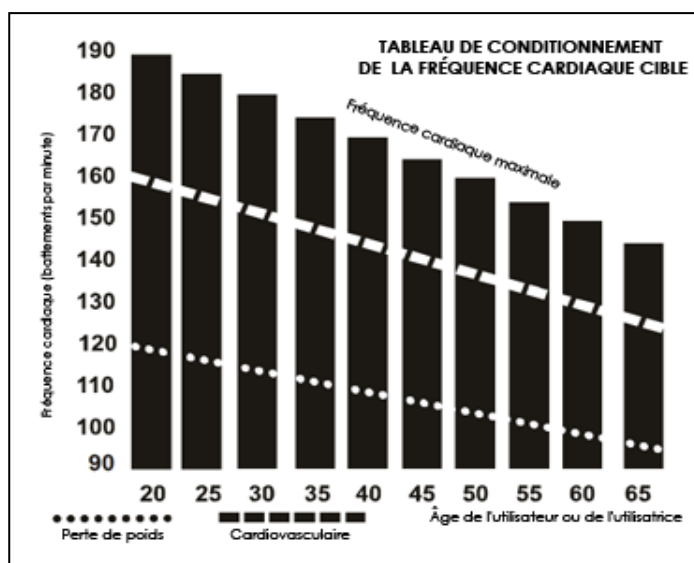
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence 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. 65 % de votre fréquence cardiaque maximale est la zone qui fait perdre la graisse alors que 85 % vise à renforcer le système cardiovasculaire. Alors si vous demeurez dans la zone entre 65 et 85, 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)
 $180 \times 0,65 = 117$ battements/minute (65 % du maximum)
 $180 \times 0,85 = 153$ battements/minute (85 % du maximum)

Donc, pour une personne âgée de 40 ans, la zone de conditionnement est entre 117 et 153 battements/minute.

Si vous entrez votre âge pendant la programmation, ce calcul est effectué automatiquement. L'entrée de votre âge sert aux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque et aussi pour le diagramme en barres de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre. Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (conditionnement pour développer le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est précisé au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représentée par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 85 ou à 65 %, 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 cycles, 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.

" AVERTISSEMENT " Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être inexact. Un exercice excessif peut entraîner des blessures ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.

TAUX D'EFFORT PERÇU

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

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

L'échelle est détaillée de la façon suivante :

Évaluation de la perception de l'effort

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

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

UTILISATION 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. *La sangle de poitrine est vendue séparément. Les sangles pectorales qui fonctionnent via Bluetooth devraient également fonctionner avec cette machine.*

Opération irrégulière

Mise en garde! N'utilisez pas ce cycle exerciseur 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. Le cycle n'est pas correctement mis à la terre.
2. Fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
3. Lumières fluorescentes
4. Certains systèmes de sécurité domestiques
5. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
6. 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.
7. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une autre source de bruit à l'extérieur, tournez le cycle à 90 degrés pour éliminer l'interférence.
8. Vérifiez si la console ou les boulons sont bien serrés sur le montant.
9. Un autre individu qui porte un émetteur à moins de 3 pi de la console du cycle 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 DU CYCLE.

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

ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essuyez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
 - 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. Utilisez une clef allen 14 mm (ou une clef réglable) pour ajuster les pattes de nivellement.

ATTENTION

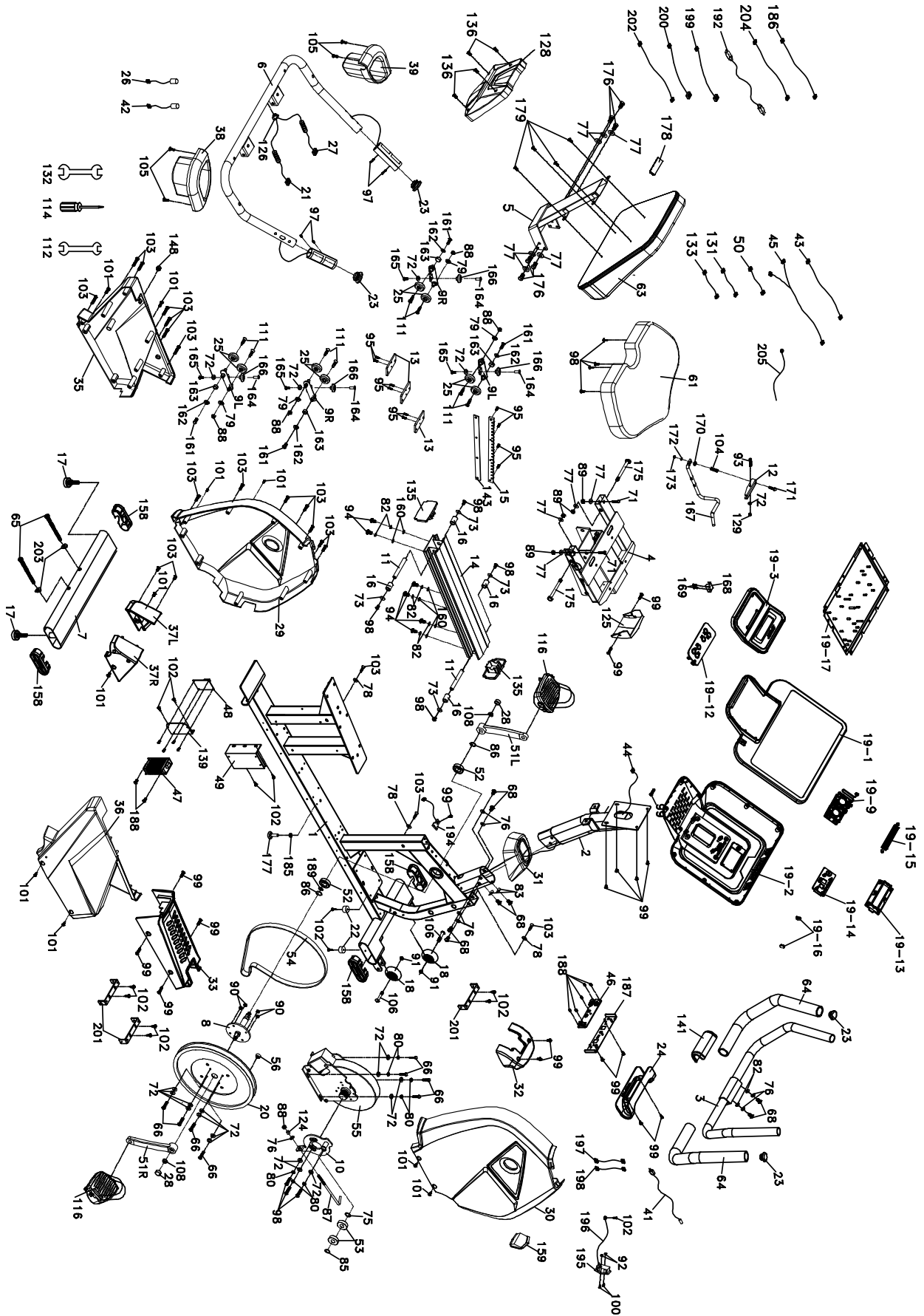
L'effet selon lequel le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure.

- i. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou gardez l'équipement hors d'usage jusqu'à la réparation.

Les composants les plus sensibles à l'usure : Courroie, roue en PU, roulement, tendeur

PLAN DÉTAILLÉ

110121SAM1010



LISTE DES PIÈCES

NUMÉRO	NUMÉRO DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	CC010107-S13	Cadre principal	1
2	CC020089-S13	Mât de console	1
3	RCC030099-S13	Guidon avant	1
4	RCC040012-S13	Chariot du siège	1
5	RCC040013-S13	Support de dossier de siège	1
6	RCC030012-S13	Guidon arrière	1
7	CC050038-S13	Stabilisateur arrière	1
8	RC140011-YC-02	Axe du pédalier	1
9L	CC060017-Z3	Plaque de réglage de la roue du siège (G)	2
9R	CC060018-Z3	Plaque de réglage de la roue du siège (D)	2
10	RB140033B-Q2	Ensemble de roue libre	1
11	C050001-Z1	Essieu d'arrêt de siège	2
12	B112200-Z3	Loquet de position du siège	1
13	B031800-Z3	Plaque de support	3
14	RM020002B-Z0	Rail en aluminium	1
15	B135300-Z3	Support	1
16	P060148-A1	Entretoise pour essieu d'arrêt	4
17	N270027	Pied en caoutchouc Ø35 x 10m/m	2
18	P050021-A1	Roues de transport	2
19	RZRYB0370-21	Assemblage de la console	1
20	PP060090-A1-B	Poulie d'entraînement	1
21	F090206	Prise de poulis avec assemblage de câbles 950 m/m (D)	1
22	P060252-A1	Coussin de pied en caoutchouc Ø25 x Ø25 x 15T	2
23	P060253-A1	Bouchon à tête de bouton Ø32 (1,8 T)	4
24	P190054-A1	Couvercle TVC	1
25	P050016-A1	Roue de chariot du siège	8
26	E030042-01	Fil de poulis manuel 300m/m	1
27	F090205	Prise de poulis avec assemblage de câbles 750m/m (G)	1
28	P280033-A1	Capuchon d'extrémité de manivelle	2
29	P100083-A1	Couvercle avant (G)	1
30	P100084A-A1	Couvercle avant (D)	1
31	P100085-A1	Couvercle du mât de console	1
32	P190052-A1	Couvercle du stabilisateur avant	1
33	P190055-A1	Couvercle de pouter	1
35	RP100073-A1-02	Couvercle arrière (G)	1
36	RP100074-A1-02	Couvercle arrière (D)	1
37L	P190056-A1	Couvercle du stabilisateur arrière (G)	1
37R	P190057-A1	Couvercle du stabilisateur arrière (D)	1
38	PP060145-A1	Porte-gobelet (D)	1
39	PP060146-A1	Porte-gobelet (G)	1
41	E060001	Cordon d'alimentation	1
42	E030070-01	Fil de poulis manuel 300m/m	1
43	E011202-01	Faisceau de bobine de frein à fil 850m/m (Rouge)	1
44	E022203	Câble d'ordinateur 2300m/m	1
45	E030504	Fil de poulis manuel 2200m/m	1

NUMÉRO	NUMÉRO DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
46	D020629	Tableau	1
47	D024802	Adaptateur	1
48	D020627	Carte d'alimentation de contrôle	1
49	D020628	Contrôleur EMS	1
50	E011510	Câble de connexion 150 m/m du cordon d'alimentation	1
51L	K030001-W1	Bras du pédalier (G)	1
51R	K030002-W1	Bras du pédalier (D)	1
52	K056004C	Coussinet 6004	2
53	K056203-A1	Coussinet 6203	2
54	N010003	Courroie	1
55	K500046	Frein à Induction	1
56	N040002	Aimant	1
61	N120007	Coussin du siège	1
63	N120008	Coussin du dossier	1
64	L120035-A1	Mousse de poignée	2
65	J011024L-Z1	Boulon à tête hexagonale 3/8 "x 135 m/m (30m/m)	2
66	J010002-ZH	Boulon à tête hexagonale 1/4 "x UNC 20 x 3/4"	8
68	J010503-Z1	Boulon à tête hexagonale 5/16 "x UNC 18 x 5/8"	8
71	J011007-Z1	Boulon à tête hexagonale 3/8 "x 1-3 / 4"	2
72	J210016-Z1	Rondelle plate Ø1 / 4 "x 13 x 1,0T	20
73	J210017-Z1	Rondelle plate Ø1 / 4 "x 19 x 1,5T	4
75	J210011-Z1	Rondelle plate Ø17 x Ø23,5 x 1,0T	1
76	J210075-Z1	Rondelle plate Ø8 x Ø19 x 1,5T	7
77	J210003-Z1	Rondelle plate Ø3 / 8 "x Ø19 x 1.5T	10
78	J210020-Z1	Rondelle plate Ø3 / 16 "x Ø15 x 1.5T	3
79	J230001-Z1	Rondelle de blocage Ø8 x Ø18 x 3T	4
80	J260006-Z1	Rondelle fendue Ø1 / 4 "	7
82	J260007-Z1	Rondelle fendue Ø5 / 16 "x 1.5T	8
83	J220003-Z1	Rondelle courbée Ø5 / 16 "x 19 x 1.5T	2
85	J310002-Z4	Bague Ø17	1
86	J310004-Z4	Bague Ø20	2
87	J083012K-Z1	Boulon M8 x 170m / m_J	1
88	J139261-Z4	Écrou M8 x 7T_Nylon noirci	5
89	J139011-Z1	Écrou en nylon 3/8 "x 7T	4
90	J139461-Z1	Écrou en nylon 1/4 "x 8T	4
91	J139061-Z1	Écrou en nylon de 5/16 po x 6T	2
92	J139411-Z1	Écrou en nylon M4 x P0,7 x 5T	2
93	J032513I-ZQ	M6 x 38m/m_Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	1
94	J010502-Y4	Boulon à tête hexagonale 5/16 "x UNC18 x 3/4"	6
95	J552002-Z1	Vis à tête creuse M5 x 12m/m	10
97	J517007-Z1	Vis taraudeuse 3 x 20 m/m	4
98	J092503-Z1	Vis à tête Phillips M6 x 15m/m	11
99	J092002-Z1	Vis à tête Phillips M5 x 12m/m	17
100	J094502-Z1	Vis à tête Phillips M4 x 12m/m	2
101	J367105-Z1	Vis taraudeuse Ø5 x 16L	10
102	J367114-Z1	Vis taraudeuse 5 x 19 m/m	13
103	J396805-Z1	Vis à tête 3,5 x 16m/m	19
104	K010006	Ressort 13,5 x 30m/m	1

NUMÉRO	NUMÉRO DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
105	J386905-Z1	Vis à tête 4 x 16m/m	4
106	J020507AB-Z1	Boulon à tête creuse 5/16 "x UNC18 x 1-3 / 4"	2
108	J160003B-Z4	Écrou M10 x P1,25 x 10T	2
111	J602001-Z1	Vis à tête Phillips plate M5 x P0.8 x 10L	8
112	J330005-ZA	Clé 12/14m/m	1
114	J330008-Z1	Tournevis à tête Phillips	1
116	N150052	Pedales	2
124	C080008-Z1	Manchon d'extrémité de tige Ø11,9 x Ø8,5 x 15 m/m	1
125	P060222-A1	Couvercle du chariot de siège	1
126	P040042-A1	Passe-fil HGP	1
128	P190021-A1	Couvercle du cousin de siège	1
129	J139601-Z1	Écrou M6 x 6T_Nylon	1
131	E010331-01	Câble de connexion 150m/m (Noir)	1
132	J330010-ZA	Clé 14/15m/m	1
133	E010330-01	Fil de connexion 150m/m (Blanc)	1
135	P040032-A1	Capuchon d'extrémité d'axe en aluminium	2
136	J092003-Z1	Vis à tête Phillips M5 x 15m/m	4
139	B060105-Z1	Plaque arrière du contrôleur	1
141	PP060780-A1	Couvercle du guidon	1
143	B020003-Z3	Plaque de fixation de rail de siège	1
148	P280004-A1	Bloc	1
158	PP040224-A1	Capuchon	4
159	P270031-A1	Module électronique	1
160	J210032-Z1	Rondelle plate Ø5 / 16 "x 16 x 1.5T	6
161	J602501-Y2	Vis à tête Phillips plate M6 x 10m/m	4
162	J210023-Z4	Rondelle plate Ø1/4" x Ø16 x 1.0T	4
163	C070095-Z4	Manchon	4
164	J160007-Z4	Écrou M6 x 19L	4
165	J022501-Z4	Boulon à tête creuse M6 x 10m/m	4
166	P050027-A1	Roue PU	4
167	C120100-Z1	Levier de réglage du siège avant / arrière	1
168	P270006-A1	Ancre à levier	1
169	J552005-Z1	Vis à tête creuse M5 x 25 m/m	2
170	PP060409	Écrou en nylon Ø15 x Ø6 x 4T	1
171	J032009C-Y3	Boulon à tête creuse M5 x 45 mm	1
172	J210004-Z1	Rondelle plate Ø5 x Ø10 x 1.0T	1
173	J139161-Z1	Écrou en nylon M5 x 5T	1
175	J011011P-Z1	Boulon à tête hexagonale 3/8 "x 2-3 / 4" (12m/m)	2
176	J631002-Z1	Boulon à tête hexagonale 3/8 "x UNC16 x 3/4"	6
177	P270008-A1	Coussin de pied en caoutchouc	1
178	P040074-A1	Embout carré	1
179	J023003-Z1	Boulon à tête creuse M8 x 15m/m	4
185	J129022-Z1	Écrou 3/8" x 4T	1
186	E070923-01	Câble de connexion 1600 m/m HDMI	1
187	B110034-Z3	Planche de transfert	1
188	J354001-Z1	M3 x 10m/m_Phillips Head Screw	1
189	P060629-A1	Tampon en caoutchouc	1

NUMÉRO	NUMÉRO DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
192	F092012	Câble de connexion réseau	1
194	F030434	Capteur avec cable 1350 m/m	1
195	F030071	Module électronique CA	1
196	E040007-01	Fil de mise à la terre 200m/m	1
197	E010083	Fil de connexion 80m/m (Blanc)	1
198	E010084	Fil de connection 80m/m (noir)	1
199	E010465	Fil de connection 1500m/m (noir)	1
200	E010464	Fil de connexion 1500m/m (Blanc)	1
201	B100123-S13	Plaque de fixation du couvercle de la chaîne	3
202	E022606	Câble d'ordinateur 300 m/m	1
203	J220004-Z1	Rondelle courbe Ø3/8" x 23 x 2.0T	2
204	E070065	Câble de connexion 1400 m/m CSAFE	1
205	E040059	Fil de mise à la terre 300m/m	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.

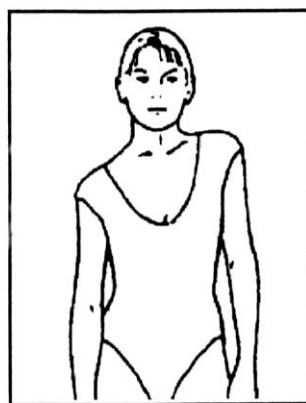
Rotation de la tête

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



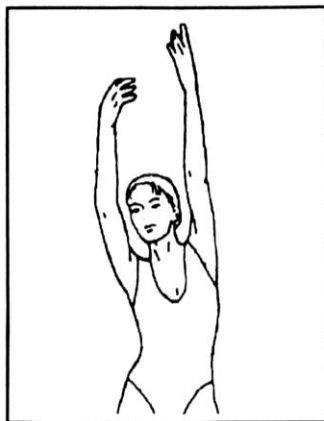
Haussement des épaules

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



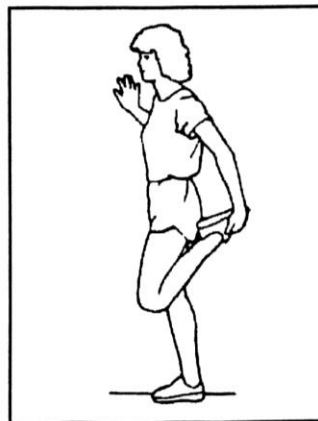
Étirement latéraux

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.



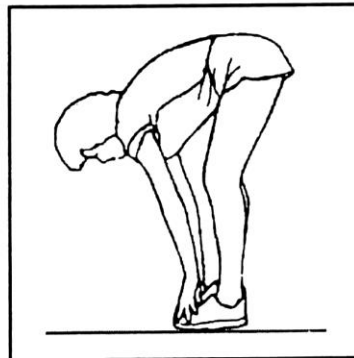
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



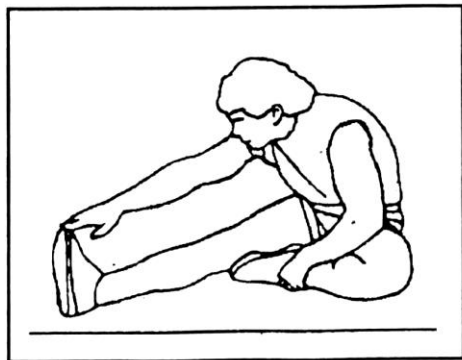
Flexion avant

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.



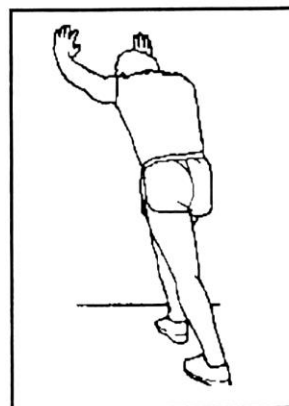
Étirement des tendons du jarret

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 du cycle exerciceur 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 <small>console 1an</small>
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 cycles exerciceur (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. 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

X XTERRA

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/products/everlast.html

Johnny G
by SPIRIT

spiritfitness.ca/johnnyg.html

TRAINOR
SPORTS

trainorsports.ca

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

Dyaco Canada Inc. dyaco.ca