

Guide d'utilisation

No du modèle

16807958000

CRS800S

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT

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

SPIRIT



Prière de garder aux fins de consultation ultérieure

TABLE DES MATIÈRES

ENREGISTREMENT DU PRODUIT	2
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ.....	3-4
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ.....	5
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT	6
ASSEMBLAGE	7
CARACTÉRISTIQUES DE L'EXERCISEUR ESCALADEUR HORIZONTAL.....	12
FONCTIONNEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ESCALADEUR HORIZONTAL....	13
CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES	18
UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE.....	24
PLAN DÉTAILLÉ	26
LISTE DES PIÈCES.....	27
ENTRETIEN GÉNÉRAL	32
GUIDE D'ENTRAÎNEMENT	34
ÉTIREMENT.....	38
GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT	40

SPIRIT

**FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE
NOUVEL EXERCISEUR ESCALADEUR
HORIZONTAL**

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

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

Nom du commerçant _____

Numéro de téléphone du commerçant _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

Numéro de série _____

ENREGISTREMENT DE VOTRE ACHAT

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

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET EXERCISEUR ESCALADEUR

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 cet exerciceur escaladeur 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 cet exerciceur escaladeur. **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 escaladeur 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 escaladeur 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 domestiques 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 escaladeur.
13. Tenez toujours les guidons en montant et en descendant de l'exerciseur escaladeur, ou en l'utilisant.
14. Gardez le dos droit en utilisant l'exerciseur escaladeur; 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 escaladeur.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

DANGER - Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours l'exerciseur escaladeur 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 escaladeur 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 escaladeur 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 NON PLUS DE DÉSACTIVER LA FICHE MISE À LA TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS, OU NE MODIFIEZ PAS D'AUCUNE FAÇON LE CORDON D'ALIMENTATION.

Une commotion électrique grave ou un incendie peut s'ensuivre si l'ordinateur est défectueux. Consultez les renseignements en matière de mise à la terre à la page 5.

- N'utilisez jamais l'exerciseur escaladeur sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'exerciseur escaladeur pourraient s'ensuivre.
- Ne permettez pas que les enfants s'approchent de l'exerciseur escaladeur. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais l'exerciseur escaladeur si la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Si l'exerciseur escaladeur ne fonctionne pas convenablement, communiquez avec votre commerçant.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez pas l'exerciseur escaladeur 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 escaladeur à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de débrancher la fiche de la prise murale.
- Utilisez l'exerciseur escaladeur uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Les détecteurs 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. Les détecteurs du pouls sont conçus uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Utilisez les supports de l'exerciseur escaladeur par mesure de sécurité.
- 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 escaladeur. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Cet appareil n'a pas été conçu pour les personnes éprouvant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires. Elles ne devraient pas utiliser cet appareil à moins qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions, par une personne responsable de leur sécurité, sur la façon de l'utiliser.
- Ne permettez pas que les enfants âgés de moins de 13 ans s'approchent de l'exerciseur escaladeur.

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 escaladeur 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.

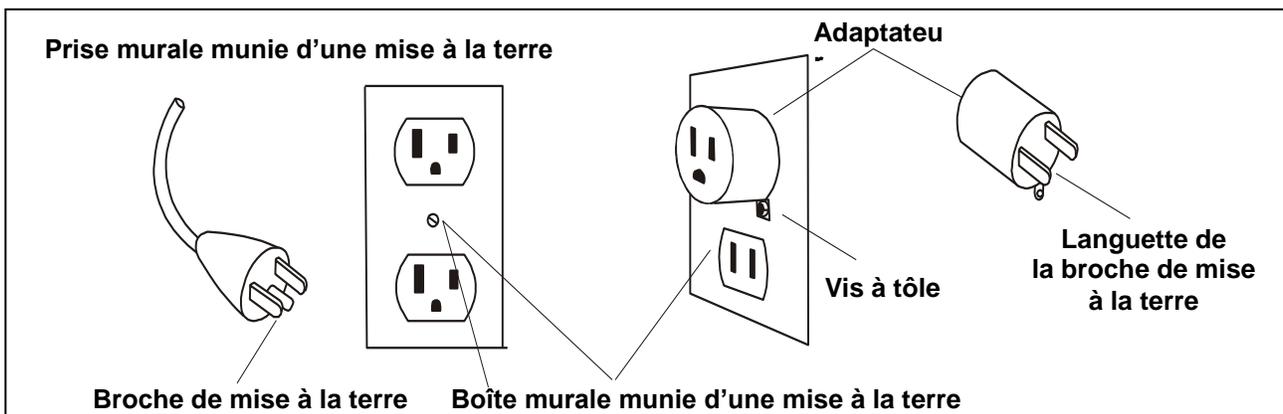
N'exposez JAMAIS votre exerciceur escaladeur à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, 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 SUR LA MISE À LA TERRE

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

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

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



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez JAMAIS cet exerciceur escaladeur sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de la résistance ne se produisent pas immédiatement. Ajustez la vitesse désirée sur la console de l'ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L'ordinateur répond graduellement à la commande.
- N'utilisez JAMAIS cet exerciceur escaladeur pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes de l'exerciseur escaladeur. Débranchez l'exerciseur escaladeur pendant un orage électrique par mesure de sécurité.
- Faites preuve de prudence en faisant d'autres activités en marchant sur votre exerciceur escaladeur, par exemple, regarder la télévision, lire ou autres. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre. Évitez de marcher au centre de l'exerciseur escaladeur, ce qui peut causer des blessures graves.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont ajustées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Le fait de pousser plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lent. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant.

ASSEMBLAGE

PRÉASSEMBLAGE

1. Coupez les courroies d'expédition, levez la boîte au-dessus de l'appareil et dépaquetez-le.
2. Enlevez attentivement toutes les pièces du carton et inspectez si des pièces sont endommagées ou s'il en manque. Si des pièces sont endommagées ou s'il en manque, communiquez immédiatement avec votre marchand.
3. Prenez le sac des ferrures. 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.

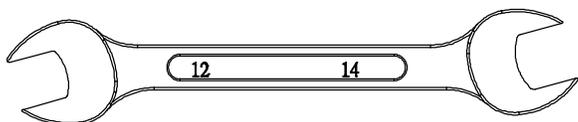
OUTILS D'ASSEMBLAGE



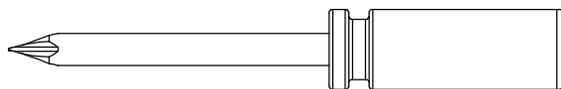
No. 219. Clef allen M8 (1 pièce)



No. 217. Clef allen 5 mm (1 pièce)



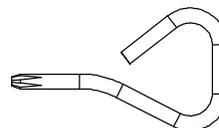
No. 220. Clef 12/14 mm (1 pièce)



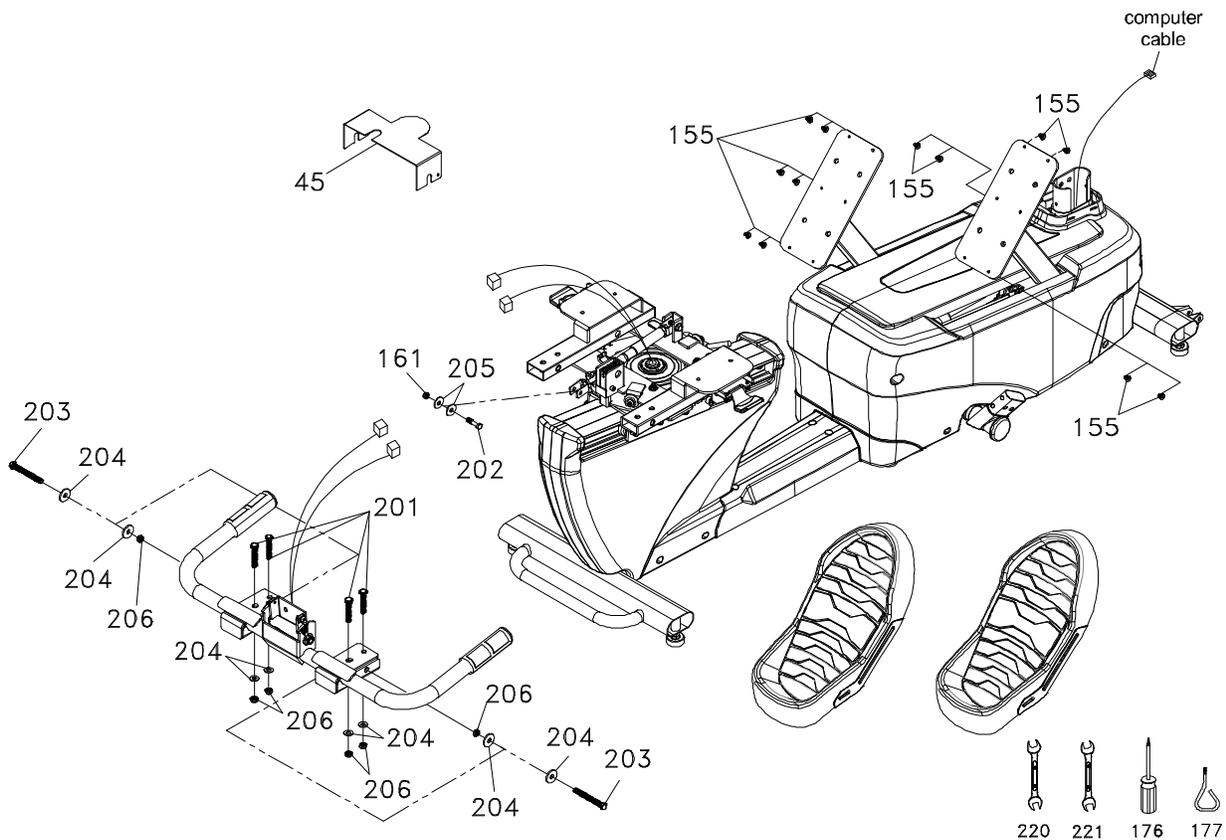
No 222. Tournevis Phillips (1 pièce)



No. 221. Clef 13/14 mm (1 pièce)



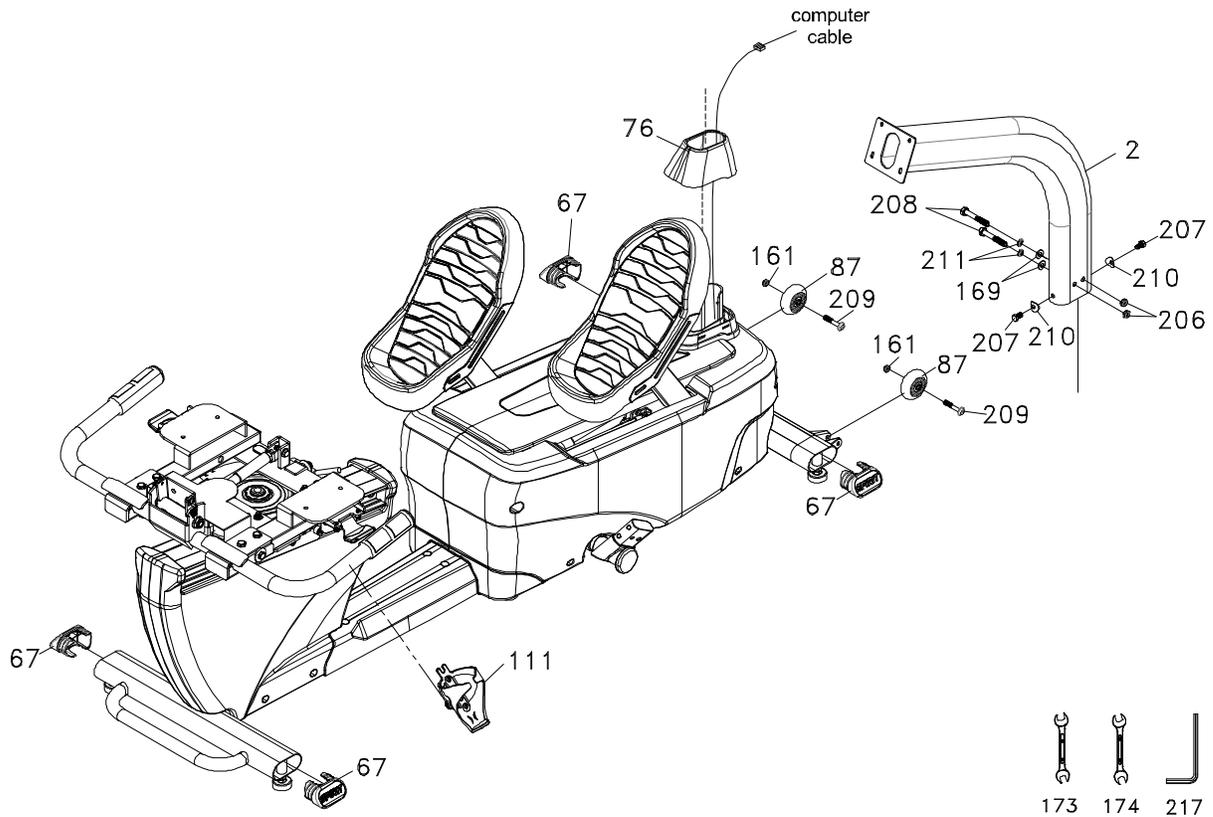
No 223. Petit tournevis Phillips (1 pièce)



FERRURES POUR L'ÉTAPE 1			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
203	BOULON À TÊTE HEXAGONALE	3/8 po x 3 ¼ po	2
201	BOULON À TÊTE HEXAGONALE	3/8 po x 2 po	4
202	BOULON À TÊTE HEXAGONALE	5/16 po x 1 ¼ po	1
155	VIS À EMPREINTE CRUCIFORME	M5x12	12
204	RONDELLE ORDINAIRE	3/8 po	8
205	RONDELLE ORDINAIRE	8,5 x 26 x 2T	2
206	ÉCROU NYLOC	3/8 po x 7T	6
161	ÉCROU NYLOC	5/16 po x 6T	1

ÉTAPE 1 :

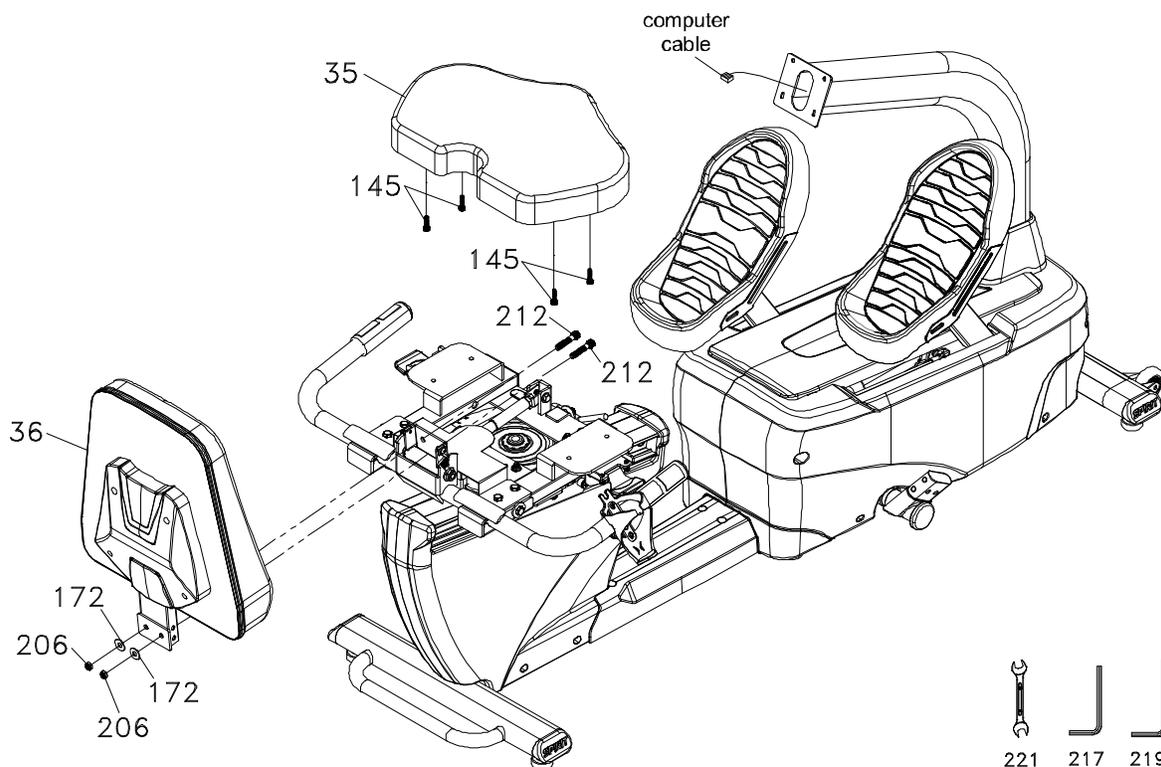
1. Fixez les pédales avec les vis à empreinte cruciforme (155).
2. Installez la housse du siège (45).
3. Installez les guidons sur l'assemblage du siège avec des boulons à tête hexagonale (203), des rondelles ordinaires (204) et des écrous nyloc (206), des boulons à tête hexagonale (201), des rondelles ordinaires (204) et des écrous nyloc (206).
4. Connectez les câbles du pous manuel en vous assurant qu'ils ne sont pas coincés en faisant pivoter le siège ou en effectuant les ajustements.



FERRURES POUR L'ÉTAPE 2			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
209	BOULON À TÊTE RONDE	5/16 po x 1 ¾ po	2
207	BOULON À TÊTE HEXAGONALE	M8 x 16	2
208	BOULON À TÊTE HEXAGONALE	3/8 po x 2 ½ po	2
169	RONDELLE ORDINAIRE	3/8 po x 19 x 1,5T	2
210	RONDELLE COURBÉE	8 x 23 x 1,5T	2
206	ÉCROU NYLOC	3/8 po x 7T	2
161	ÉCROU NYLOC	5/16 po x 6T	2
211	RONDELLE À RESSORT	10x2T	2

ÉTAPE 2 :

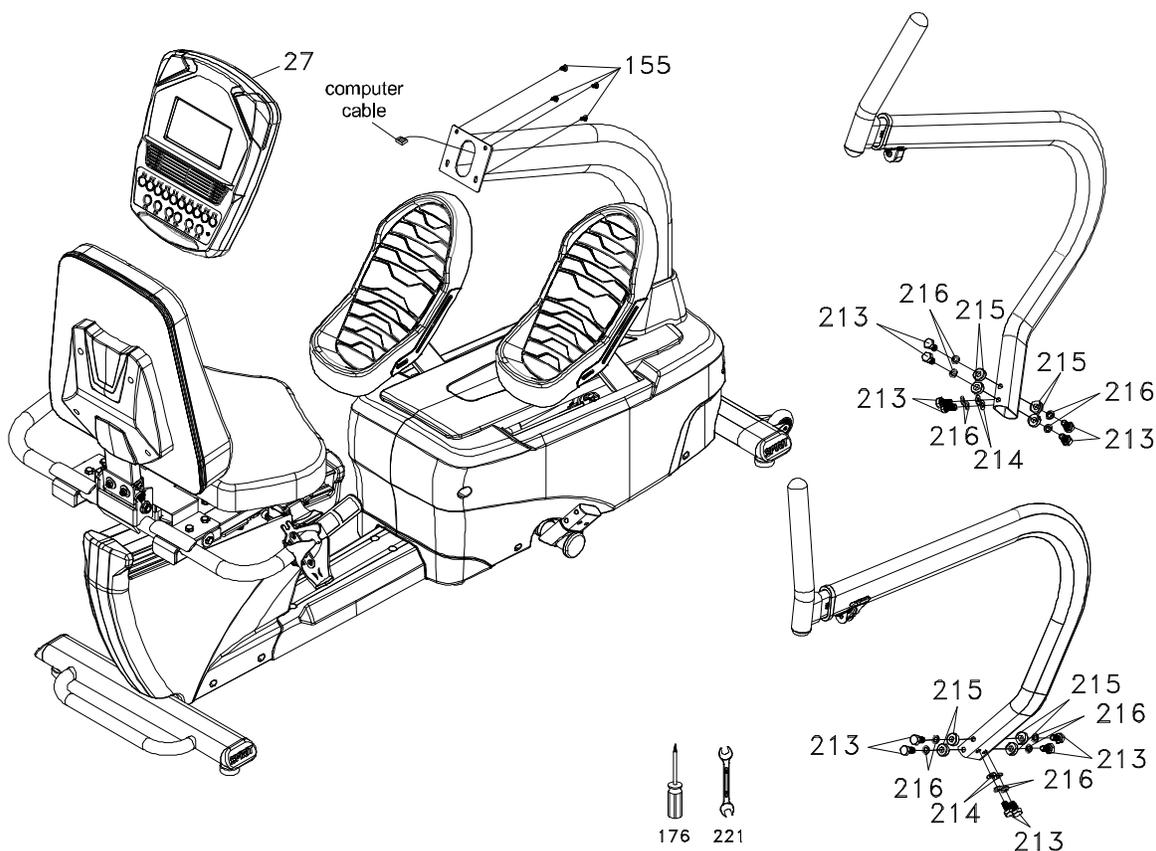
1. Fixez les roues de déplacement (87) avec 2 boulons à tête creuse (209) et 2 écrous nyloc (161).
2. Insérez le tableau de la console (2) dans le couvercle du tableau de la console (76) et orientez-le correctement. Enfilez les câbles de la console dans la partie inférieure du tableau de la console et faites-les sortir de la partie supérieure.
3. Installez le tableau sur le cadre principal avec des boulons à tête hexagonale (208), des rondelles à ressort (211), des rondelles ordinaires (169) et des écrous nyloc (206) pour fixer les côtés. Utilisez ensuite des boulons à tête hexagonale (207) et des rondelles courbées (210) pour fixer le devant et l'arrière du tube.
4. Placez les embouts (67) sur les tubes du stabilisateur. NOTE : Assurez-vous de ne pas coincer les fils.
5. Installez le porte-bouteille (111).



FERRURES POUR L'ÉTAPE 3			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
145	BOULON À TÊTE HEXAGONALE	M6x25	4
172	RONDELLE ORDINAIRE	3/8 po x 25 x 2T	2
206	ÉCROU NYLOC	3/8 po x 7T	2
212	BOULON À CHAPEAU TÊTE CREUSE	3/8 po x 1 3/4 po	2

ÉTAPE 3 :

1. Installez le coussin du siège (35) sur le chariot du siège avec des boulons à tête hexagonale (145).
2. Installez le dossier du siège (36) sur le chariot du siège avec des boulons à chapeau à tête creuse (212), des rondelles ordinaires (172) et des écrous nyloc (206).



FERRURES POUR L'ÉTAPE 4			
PIÈCES	TYPE	DESCRIPTION	QUANTITÉ
155	VIS À EMPREINTE CRUCIFORME	M5 x 12	4
213	BOULON À TÊTE HEXAGONALE	3/8 po x 3/4 po	12
214	RONDELLE ORDINAIRE	3/8 po x 19 x 1,5T	4
215	RONDELLE COURBÉE	10 x 21,3 x 7,8T	8
216	RONDELLE À RESSORT	10x 2T	12

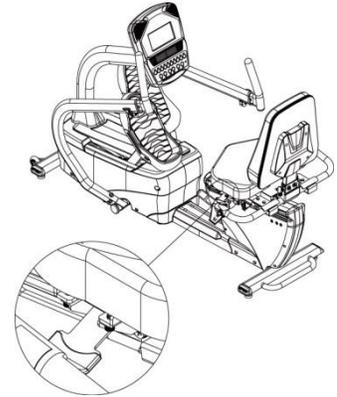
ÉTAPE 4 :

1. Connectez les câbles provenant du tableau de la console à la console (27) avec 4 vis à empreinte cruciforme (155).
2. Installez les bras pivotants gauche et droit avec des boulons à tête hexagonale (213), des rondelles ordinaires (214), des rondelles à ressort (216) et des rondelles courbées (215).

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXERCISEUR ESCALADEUR HORIZONTAL

ROTATION DU SIÈGE

Levez et tenir le levier gauche et faites pivoter le siège à la position désirée. Descendez le levier.



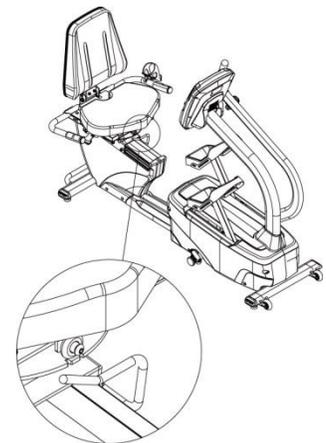
INCLINAISON DU SIÈGE

Levez et tenir le levier droit et ajustez le siège à la position désirée. Descendez le levier.



AJUSTEMENT AVANT/ARRIÈRE DU SIÈGE

Levez et tenir le levier et ajustez le siège à la distance désirée de la console. Descendez le levier.



AJUSTEMENT DES POIGNÉES

Ouvrez le levier et ajustez les poignées à la distance désirée du siège. Fermez le levier.



FONCTIONNEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ESCALADEUR HORIZONTAL

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

Haut-parleurs encastrés pour le baladeur MP3

Gros afficheur à cristaux liquides avec rétro et fenêtre tuteur qui défile

Ventilateur pivotant pour vous garder au frais

Compartiment pratique pour ranger les clés, le téléphone ou le baladeur MP3



Profil d'activation des muscles

Profil du pourcentage de la fréquence cardiaque

Dix programmes novateurs offrant de la variété dans les séances d'exercices

Boutons de contrôle faciles d'accès

ALIMENTATION

Dès que l'exerciceur escaladeur est alimenté, la console s'allume automatiquement. Si aucune donnée n'est entrée dans la console pendant 20 minutes, elle emprunte le mode veille. Dans le mode veille, l'affichage de la console s'éteint. Pour mettre la console en marche, appuyez sur un bouton.

Lorsque la console démarre initialement, elle effectue un auto-essai interne. Pendant cette période de temps, toutes les lumières s'allument. Lorsque les lumières s'éteignent, l'affichage de la matrice de points indique une version de logiciel (i.e. : VER 1.0). La fenêtre de la distance indique la distance en kilomètres ou en milles et la fenêtre du temps indique le nombre d'heures d'utilisation.

L'odomètre paraît à l'affichage pendant seulement quelques secondes puis la console revient à l'affichage initial. L'affichage de la matrice de points défile à travers les différents profils d'entraînement des programmes et la fenêtre tuteur fait défiler le message de démarrage. Vous pouvez maintenant utiliser la console.

CENTRE D’AFFICHAGE DE LA MATRICE DE POINTS

Vingt colonnes de boîtes (dix de haut) indiquent chaque segment de la séance d’exercices. Les boîtes n’indiquent seulement qu’un niveau approximatif (résistance) d’effort. Elles n’indiquent pas nécessairement une valeur spécifique, seulement un pourcentage approximatif pour comparer les niveaux d’intensité. Dans l’opération manuelle, la fenêtre des points de la vitesse ou de l’inclinaison bâtit un profil alors que les valeurs sont changées pendant la séance d’exercices.

PISTE D’UN QUART DE MILLE

La piste d’un quart de mille apparaît autour de la fenêtre de la matrice de points. Le point clignotant indique votre progrès. Une fois que la piste d’un quart de mille (0,4 km) est complétée, elle recommence. Un compteur de circuits se trouve dans la fenêtre tuteur pour suivre la distance parcourue.

CARACTÉRISTIQUE DE LA PRISE DU POULS

La fenêtre de la console pour le pouls (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements/minute au cours de la séance d’exercices. Vous devez tenir les deux capteurs en acier inoxydable sur les poignées des guidons fixes ou l’émetteur de la fréquence cardiaque sur la sangle de poitrine pour afficher le pouls. La valeur du pouls est affichée chaque fois que l’affichage supérieur reçoit un signal du pouls. Vous ne pouvez pas utiliser la caractéristique de la prise du pouls lorsque vous effectuez les programmes de la fréquence cardiaque.

AFFICHAGE DES CALORIES

Les calories consommées sont affichées en tout temps pendant la séance d’exercices.

Note : Ces données ne sont qu’un guide rudimentaire de comparaison à utiliser au cours des séances d’exercices et ne sont aucunement utilisables aux fins de traitement médical.

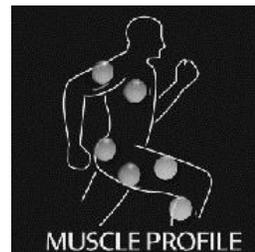
HAUT-PARLEURS

La console comprend deux haut-parleurs encastrés et une douille d’entrée audio. Il n’y a pas de contrôle du volume sur la console, celui-ci étant contrôlé par la source audio.

CHIFFRE D'ACTIVATION DES MUSCLES

Un chiffre anatomique se trouve dans la partie supérieure de la console. Ce chiffre allume toutes les régions qui sont activées en utilisant l'exerciseur escaladeur. Ces régions s'allument pendant les programmes. Vous pouvez contrôler les muscles qui sont engagés en personnalisant le profil de résistance au cours de la phase de programmation de la console. Si vous acceptez le profil du programme par défaut, le programme choisi déterminera les muscles qui seront engagés en réglant automatiquement la résistance. Voici quelques lignes directrices à suivre :

- Les diodes électroluminescentes correspondant aux parties inférieures du corps s'allument en trois degrés d'engagement : le vert représente la participation minimale des muscles, le jaune représente la participation moyenne des muscles et le rouge représente la pleine participation des muscles.
- Il existe différents scénarios pour l'activation des muscles des parties inférieures du corps.
 - Pour les niveaux 1 à 10 : Lorsque vous faites participer les muscles ischio-jambiers et du fessier, les lumières vertes allument. Lorsque vous faites participer les muscles des bras, des pectoraux, des quadriceps et des mollets, les lumières jaunes s'allument.
 - Pour les niveaux 11 à 20 : Lorsque vous faites participer les muscles des bras, des pectoraux, des quadriceps et du fessier, les lumières jaunes allument. Lorsque vous faites participer les muscles des quadriceps et des mollets, les lumières rouges s'allument.

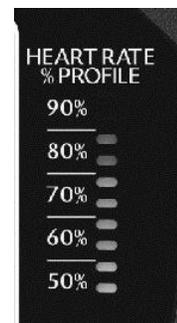


PROFIL DU POURCENTAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

L'écran à affichage à cristaux liquides de la console affiche votre fréquence cardiaque en tout temps lorsque le pouls est détecté. Le diagramme en barres, situé à la droite de l'écran, indique le pourcentage de votre fréquence cardiaque actuelle en rapport avec votre fréquence cardiaque cible maximale, ce qui est déterminé par l'âge que vous avez entré au cours de la phase de programmation de n'importe quel des 10 programmes.

Signification des couleurs du diagramme en barres :

- 50 à 60 % de l'effort maximum est jaune
- 65 à 80 % de l'effort maximum est jaune et vert
- 85 à 90 % ou plus est jaune, vert et rouge



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) et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons LEVEL UP et DOWN. Seule la rangée de boutons inférieure de l'afficheur de la matrice de points est allumée en premier. Au fur et à mesure que la charge de travail augmente, les rangées s'allument pour indiquer une charge de travail plus difficile. C'est alors plus difficile de pédaler lorsque les rangées allumées augmentent.

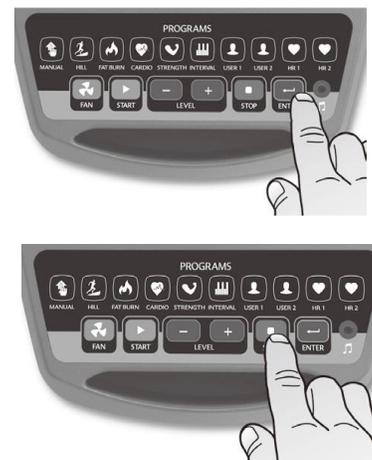


Vingt niveaux de résistance sont disponibles pour offrir davantage de diversité. Les cinq premiers niveaux consistent en des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont conçus pour donner une bonne progression aux utilisateurs et aux utilisatrices déconditionnés. Les niveaux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

INFORMATION DE BASE

La fenêtre tuteur affiche initialement le nom du programme. Lorsque la console est dans le mode balayage au cours d'un programme, les METS (tâche de l'équivalent métabolique) sont affichés pendant quatre secondes, puis change pour afficher le temps du segment et le niveau maximum. Appuyez de nouveau sur le bouton ENTER pour revenir au début.

Le bouton STOP offre plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur le bouton STOP au cours du programme, l'exerciseur escaladeur entre dans le mode pause pendant cinq minutes. Si vous devez aller boire, répondre au téléphone ou faire d'autres choses qui pourraient interrompre votre séance d'exercices, c'est une excellente caractéristique. Pour continuer votre séance d'exercices lorsque l'appareil est dans le mode pause, appuyez simplement sur le bouton START. En appuyant deux fois sur le bouton STOP au cours de la séance d'exercices, le programme prend fin et la console affiche un sommaire de votre séance d'exercices (temps total, vitesse moyenne, watts moyens, fréquence cardiaque moyenne et circuits complétés). En appuyant sur le bouton STOP pendant trois secondes ou une troisième fois au cours d'un programme, la console effectue une remise complète à zéro. Au cours de l'entrée des données pour un programme, le bouton STOP retourne à l'écran précédent ou au segment précédent. Ceci vous permet de retourner en arrière pour changer les données de programmation.



BOUTONS DES PROGRAMMES

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

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

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

PROGRAMMATION DE LA CONSOLE

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

NOTE SUR LES CALORIES: La lecture de calories sur chaque appareil d'exercices, que ce soit au gymnase ou à domicile, n'est pas précise et tend à varier considérablement. Cet affichage n'est qu'un guide pour suivre votre progrès d'une séance d'exercices à l'autre.

ENTRÉE D'UN PROGRAMME ET MODIFICATION DE DONNÉES

Lorsque vous réglez un programme, en appuyant sur un bouton de programmation puis sur le bouton ENTER, vous avez le choix d'entrer vos données personnelles. Si vous voulez vous exercer sans entrer de nouvelles données, appuyez simplement sur le bouton START, ce qui contournera la programmation de données et vous amènera directement au début de votre séance d'exercices.

Si vous voulez changer les données personnelles, alors suivez simplement les instructions dans la fenêtre tuteur. Si vous commencez un programme sans changer les données, les données par défaut ou sauvegardées sont utilisées.

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

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

PROGRAMME MANUEL

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

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



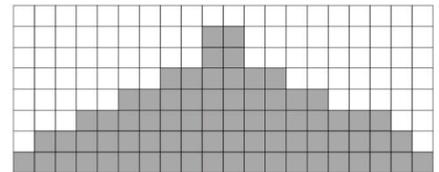
PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

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

PROGRAMME « COLLINES »

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

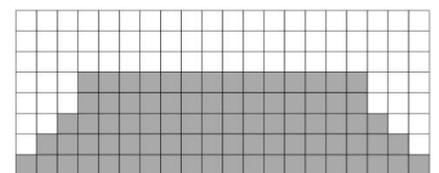
NIVEAU DE RÉSISTANCE



PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

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

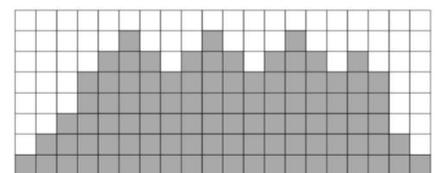
NIVEAU DE RÉSISTANCE



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.

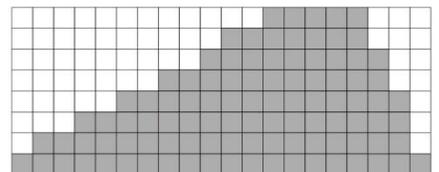
NIVEAU DE RÉSISTANCE



PROGRAMME « FORCE »

Ce programme comprend une progression graduelle de vitesse jusqu'à 100 % de l'effort maximum qui est soutenu pendant 25 % de la séance d'exercices. Ceci aide à développer la force et l'endurance musculaire pour les parties inférieures du corps et les fessiers. Une courte période de refroidissement suit.

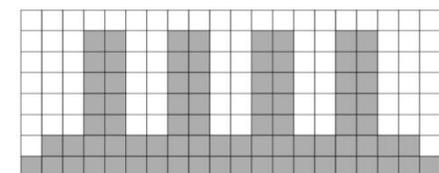
NIVEAU DE RÉSISTANCE



PROGRAMME « INTERVALLE »

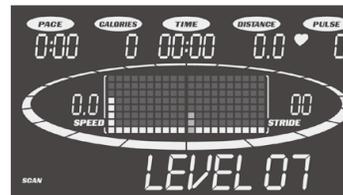
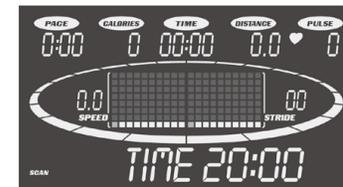
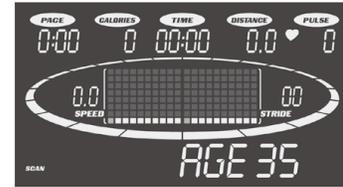
Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à « secousses rapides » qui sont utilisées lorsque vous effectuez des tâches de durées intenses et courtes. Ces tâches épuisent 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.

NIVEAU DE RÉSISTANCE



PROGRAMMATION DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

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



PROGRAMMES À L'INTENTION DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

Deux programmes à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice vous permettent de développer et de sauvegarder votre propre séance d'exercices. Les deux programmes, USER 1 et USER 2, fonctionnent exactement de la même façon, alors il n'y a aucune raison de les décrire séparément. Vous pouvez développer votre propre programme en suivant les instructions ci-dessous ou vous pouvez sauvegarder tout programme préréglé que vous complétez comme programme personnalisé. Les deux programmes vous permettent de les personnaliser davantage en y ajoutant votre nom.

1. Appuyez sur le programme USER 1 ou USER 2. La fenêtre tuteur affiche alors un message de bienvenue. Si vous avez déjà sauvegardé un programme, le message s'adressera à vous en utilisant votre nom. Appuyez sur le bouton ENTER pour commencer la programmation.
2. Si vous avez déjà sauvegardé un programme dans U1 ou U2, il sera alors affiché et vous êtes prêt à commencer. Sinon, vous aurez le choix d'entrer un nom d'utilisateur. Dans la fenêtre tuteur, la lettre « A » clignote. Utilisez les boutons LEVEL UP et DOWN pour choisir la première lettre de votre nom.
Note : Si vous appuyez sur le bouton UP, la lettre « B » apparaîtra et si vous appuyez sur le bouton DOWN, la lettre « Z » apparaîtra.
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 programmées (sept lettres au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton STOP.
3. Si un programme a déjà été sauvegardé dans USER lorsque vous appuyez sur le bouton, vous aurez le choix d'utiliser ce programme tel quel ou de le supprimer. À l'écran initial de bienvenue, lorsque vous appuyez sur le bouton START ou ENTER, on vous demandera : « Run Program? » (Utiliser le programme?). Utilisez les boutons LEVEL UP et DOWN pour choisir OUI ou NON. Si vous choisissez NON, on vous demandera 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 vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons LEVEL 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 LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
6. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer 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 de régler le niveau de résistance pour le premier segment de la séance d'exercices à l'aide du bouton LEVEL 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. La fenêtre tuteur vous demande alors d'appuyer sur le bouton ENTER pour sauvegarder le programme. Après avoir sauvegardé le programme, la fenêtre tuteur affiche « PROG SAVED » (« 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

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 bienfaits.

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Ceci peut être réalisé en utilisant la formule suivante : $220 - \text{votre âge}$, ce qui vous donnera la FCM pour une personne de votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de la fréquence cardiaque et atteindre des buts spécifiques, vous calculez simplement un pourcentage de votre FCM. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque est 50 à 90 % de votre FCM. 60 % de votre FCM est la zone qui consomme la graisse alors que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette gamme de 60 à 80 % est la zone idéale pour en retirer le plus de bienfaits.

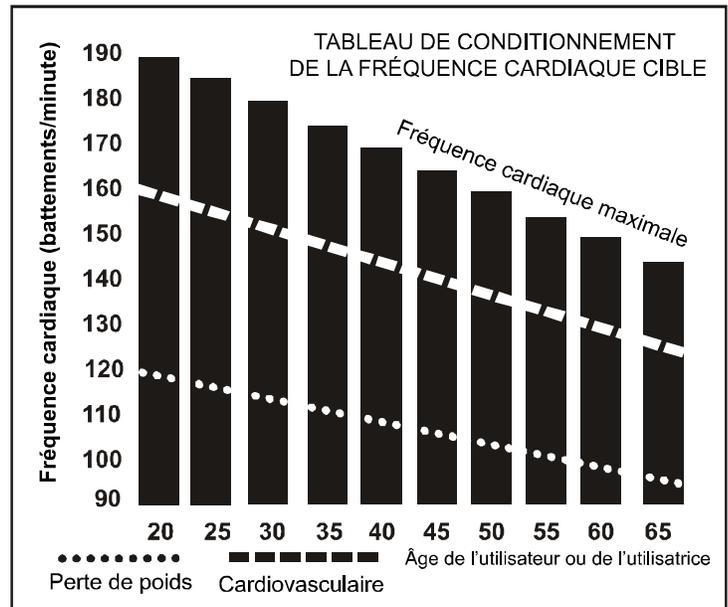
La zone de la fréquence cardiaque cible pour une personne de 40 ans se calcule de la façon suivante :

$$220 - 40 = (\text{fréquence cardiaque maximale})$$
$$180 \times 0,6 = 108 \text{ battements/minute (60 \% du maximum)}$$
$$180 \times 0,8 = 144 \text{ battements/minute (80 \% du maximum)}$$

Alors, pour une personne de 40 ans, la zone de conditionnement se situerait entre 108 et 144 battements/minute.

Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement. L'entrée de l'âge sert aux programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider du but que vous voulez atteindre. 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 (entraînement 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 énuméré au bas de chaque colonne. Le conditionnement pour la fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représenté 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.



TAUX D'EFFORT PERÇU

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

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

L'échelle est détaillée de la façon suivante :

Évaluation de la perception de l'effort

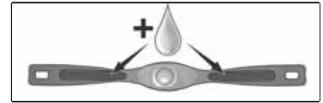
- 6 = minimal
- 7 = très, très léger
- 8 = très, très léger +
- 9 = très léger
- 10 = très léger +
- 11 = passablement léger
- 12 = confortable
- 13 = un peu difficile
- 14 = un peu difficile +
- 15 = difficile
- 16 = difficile +
- 17 = très difficile
- 18 = très difficile +
- 19 = très, très difficile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

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

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR À FRÉQUENCE CARDIAQUE (OPTIONNEL)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

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



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

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

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

Domaines à considérer en cas d'interférence :

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

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

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

Les deux programmes fonctionnent de la même façon, la seule différence étant que HR1 est réglé à 60 % et HR2 est réglé à 80 % de la fréquence cardiaque maximale. Les deux sont programmés de la même façon.

Pour commencer le programme de fréquence cardiaque, suivez les instructions ci-dessous et choisissez seulement le programme HR1 ou HR2, appuyez sur le bouton ENTER et suivez les directions dans la fenêtre tuteur.

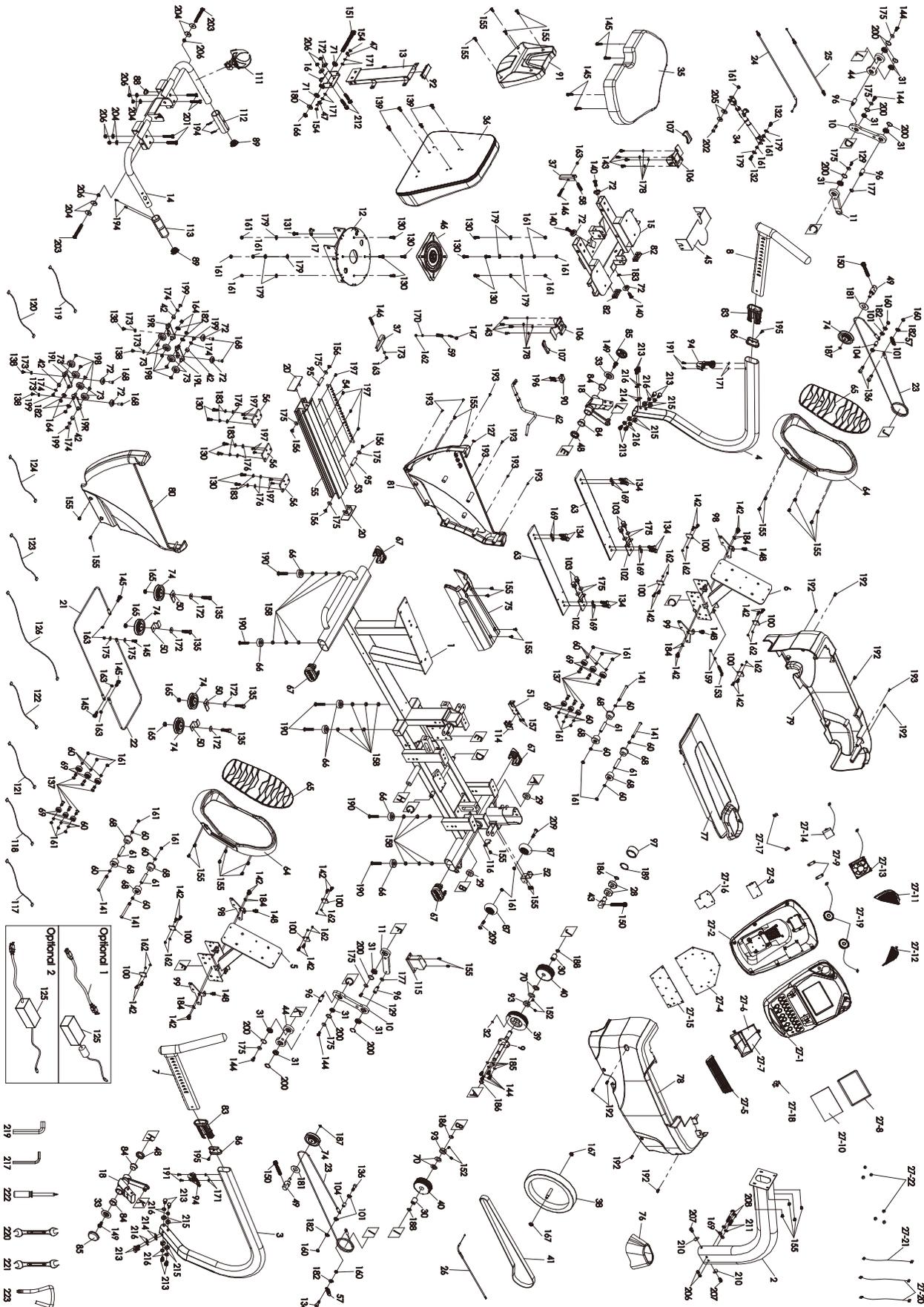
Après avoir choisi votre fréquence cardiaque cible, le programme s'efforcera de vous garder à l'intérieur de 3 à 5 battements/minute pour cette valeur. Suivez les directives de la fenêtre tuteur pour maintenir votre valeur de fréquence cardiaque.

1. Appuyez sur HR1 ou HR2 et ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge avec les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyer sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et continuer sur l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez régler la valeur du poids avec les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyer sur le bouton ENTER et continuer.
4. Ensuite, c'est le temps. Vous pouvez régler la valeur du temps et appuyer sur le bouton ENTER et continuer.
5. On vous demande maintenant de régler la fréquence cardiaque cible. Il s'agit du niveau de fréquence cardiaque que vous voulez maintenant tout au long du programme. Réglez le niveau avec les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER.

Note : La fréquence cardiaque affichée est basée sur le pourcentage que vous avez accepté à l'étape 1. Si vous voulez changer ce nombre, il augmentera ou réduira le pourcentage de l'étape 1.

6. Vous avez terminé d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière et modifier les données en appuyant sur le bouton ENTER.
7. Si vous désirez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours d'un programme, appuyez sur les boutons LEVEL UP et DOWN, sur la console ou sur le support latéral droit. Ceci vous permettra de changer votre fréquence cardiaque cible en tout temps pendant un programme.
8. Au cours des programmes HR1 ou HR2, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton ENTER.
9. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour commencer le même programme ou appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	9580001	Cadre principal	1
2	9580002	Tableau de la console	1
3	9580003	Bras pivotant droit (R)	1
4	9580004	Bras pivotant gauche (L)	1
5	9580005	Plaque de la pédale droite (R)	1
6	9580006	Plaque de la pédale gauche (L)	1
7	9580007	Coulisseau de la poignée droite (R)	1
8	9580008	Coulisseau de la poignée gauche (L)	1
9	9580009	Poulie d'entraînement	1
10	9580010	Tringlerie inférieure A	2
11	9580011	Tringlerie inférieure B	2
12	9580012	Chariot du siège	1
13	9580013	Support du matelas dorsal	1
14	9580014	Guidons	1
15	9580015	Assemblage de rotation du siège	1
16	9580016	Support du matelas dorsal	1
17	9580017	Assemblage de l'ancrage cantilever	1
18	9580018	Assemblage mécanosoudé de l'entraînement du bras pivotant	2
19L	9580019L	Plaque de réglage gauche des roues du siège (L)	2
19R	9580019R	Plaque de réglage droite des roues du siège (R)	2
20	9580020	Assemblage du butoir du siège	2
21	9580021	Câble de raccordement avant	1
22	9580022	Câble de raccordement arrière (800L)	1
23	9580023	Câble de commande (1820L)	2
24	9580024	Câble en acier	1
25	9580025	Câble de commande (45L)	1
26	9580026	Câble de commande (55L)	1
27	9580027	Assemblage de la console	1
28	9580028	Roulement à billes 6203	2
29	9580029	Roulement à billes 6003	2
30	9580030	Coussinet à sens unique	2
31	9580031	Roulement à billes 6902	10
32	9580032	Aimant	1
33	9580033	Rondelle cuvette Ø9 x Ø49 x 1,5T	2
34	9580034	Cylindre à gaz	1
35	9580035	Coussin du siège	1
36	9580036	Dossier du siège	1
37	9580037	Loquet de réglage du siège	2
38	9580038	Volant	1
39	9580039	Roue d'entraînement Ø106 x 22L	1
40	9580040	Poulie d'entraînement du câble Ø84 x 32L	2
41	9580041	Courroie (8PJ), 1321 mm	1
42	9580042	Manchon 5/8 po x 13,2 x 8L	4

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
43	9580043	Essieu ajustable de la poulie de tension de la chenille	1
44	9580044	Tringlerie inférieure	2
45	9580045	Housse du siège	1
46	9580046	Disque de rotation	1
47	9580047	Pointe de flèche de l'échelle	2
48	9580048	Collier de réglage droit de l'essieu du volant (R)	2
49	9580049	Guide-câble de l'essieu de roue	2
50	9580050	Support du boîtier	4
51	9580051	Support du capteur	1
52	9580052	Plaque de fixation du boîtier	1
53	9580053	Plaque de fixation du coulisseau du siège	1
54	9580054	Support, position du siège	1
55	9580055	Rail en aluminium	1
56	9580056	Plateau de frein	3
57	9580057	Ressort Ø15,5 x 26,5L	2
58	9580058	Ressort Ø13,5 x 54L	1
59	9580059	Ressort Ø13,5 x 30L	1
60	9580060	Manchon en métal (8,2 x 12,7 x 5L mm)	20
61	9580061	Manchon en métal (8,1 x 12 x 56,2L mm)	4
62	9580062	Levier de réglage avant et arrière du siège Ø10 x 386L	1
63	9580063	Rail en aluminium	2
64	9580064	Pédale	2
65	9580065	Coussin de pédale en mousse	2
66	9580066	Stabilisateur	6
67	9580067	Embout de stabilisateur	4
68	9580068	Roue de déplacement, essieu en aluminium	8
69	9580069	Roue de déplacement	12
70	9580070	Rondelle polymère de haut rendement Ø18 x Ø32 x 1,5T	4
71	9580071	Manchon, métallurgie des poudres	2
72	9580072	Roue en polyuréthane	7
73	9580073	Roue du coulisseau du siège Ø38	8
74	9580074	Rouleau	6
75	9580075	Couvercle inférieur du rail central	1
76	9580076	Couvercle du tableau de la console	1
77	9580077	Couvercle supérieur	1
78	9580078	Boîtier droit (R)	1
79	9580079	Boîtier gauche (L)	1
80	9580080	Boîtier arrière droit (R)	1
81	9580081	Boîtier arrière gauche (L)	1
82	9580082	Manchon du tube coulissant	2
83	9580083	Clé évidée (30 x 70 x 98,5L)	2
84	9580084	Bague en plastique WFM-2528-16	4
85	9580085	Embout	2
86	9580086	Entretoise de l'embout du coulisseau	2
87	9580087	Roue de déplacement Ø65	2

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
88	9580088	Oeillet HGP avec fil Ø7	1
89	9580089	Bouchon à tête ronde	2
90	9580090	Ancrage du levier	1
91	9580091	Housse du dossier du siège	1
92	9580092	Embout carré	1
93	9580093	Boîtier du cadre principal	2
94	9580094	Dégagement rapide	2
95	9580095	Axe du butoir du siège	2
96	9580096	Essieu	4
97	9580097	Coussinet Ø52 x Ø40 x 28L	2
98	9580098	Plaque de réglage gauche (L)	2
99	9580099	Plaque de réglage droite (R)	2
100	95800100	Rabats en plastique	8
101	95800101	Rondelle en nylon (A) Ø25 x Ø10 x 3T	4
102	95800102	Plaque de fixation du coussin	2
103	95800103	Pied en caoutchouc	4
104	95800104	Manchon, métallurgie des poudres	2
106	95800106	Levier de dégagement	2
107	95800107	Poignée en nylon	2
111	95800111	Porte-bouteille	1
112	95800112	Pouls manuel avec câble d'assemblage gauche 750 mm (L)	1
113	95800113	Pouls manuel avec câble d'assemblage droit 750 mm (R)	1
114	95800114	Tableau des capteurs optiques	1
115	95800115	Moteur à engrenages	1
116	95800116	Capteur avec câble 400 mm	1
117	95800117	Fil de raccordement 250 mm	1
118	95800118	Câble du codeur, 350 mm	1
119	95800119	Fils du pouls manuel, 300 mm	1
120	95800120	Fils blanc du pouls manuel, 300 mm	1
121	95800121	Cordon d'alimentation à courant continu, 100 mm	1
122	95800122	Câble de l'ordinateur, 1550 mm	1
123	95800123	Fils du pouls manuel, 550 mm	1
124	95800124	Fils blanc du pouls manuel, 550 mm	1
125	95800125	Adaptateur de courant, 12VDC	1
126	95800126	Câble inférieur du pouls manuel, 2900 mm	1
127	95800127	Bloc	1
129	95800129	Boulon à tête hexagonale M6 x 15 mm	2
130	95800130	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x ¾ po	14
131	95800131	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x ¾ po	1
132	95800132	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 5/8 po	2
133	95800133	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 19 mm	8
134	95800134	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x ¼ po	8
135	95800135	Boulon à tête hexagonale M10 x 40 mm	4
136	95800136	Boulon M8 x P1,25	4
137	95800137	Boulon à tête creuse 5/16 x UNC18 x 1 po	12

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
138	95800138	Boulon à tête creuse M6 x 10 mm	4
139	95800139	Boulon à tête creuse M8 x 20 mm	4
140	95800140	Boulon à tête creuse M8 x 25 mm	3
141	95800141	Boulon à tête creuse 5/16 x UNC18 x 95 mm	4
142	95800142	Boulon à chapeau à tête creuse M5 x P0,8 x 15 mm	24
143	95800143	Boulon à chapeau à tête creuse M6 x P1,0 x 12 mm	8
144	95800144	Boulon à chapeau à tête creuse M6 x P1,0 x 15 mm	8
145	95800145	Boulon à tête hexagonale M6 x 25 mm	8
146	95800146	Boulon à chapeau à tête creuse M6 x 38 mm	2
147	95800147	Boulon à chapeau à tête creuse M5 x P0,8 x 45 mm	1
148	95800148	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x P1,25 x 12 mm	4
149	95800149	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x P1,25 x 20 mm	2
150	95800150	Boulon à chapeau à tête creuse M10 x P1,5 x 75 mm	3
151	95800151	Boulon à chapeau à tête creuse M12 x P1,75 x 120 mm	1
152	95800152	Vis pression à fente M5 x P0,8 x 10 mm	4
153	95800153	Boulon à œil M6 x 57 mm	1
154	95800154	Vis à empreinte cruciforme M5 x 6 mm	2
155	95800155	Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm	33
156	95800156	Vis à empreinte cruciforme M6 x 10 mm	4
157	95800157	Vis à empreinte cruciforme M4 x P0,7 x 10 mm	2
158	95800158	Écrou freiné 3/8 po x 7T	18
159	95800159	Écrou freiné M6 x P1,0 x 5T	2
160	95800160	Écrou freiné M8 x 6T	4
161	95800161	Écrou en nylon 5/16 po x 6T	29
162	95800162	Écrou en nylon M5 x 5T	17
163	95800163	Écrou en nylon M6 x 6T	6
164	95800164	Écrou en nylon M8 x 7T	4
165	95800165	Écrou en nylon M10 x 8T	4
166	95800166	Écrou en nylon M12	1
167	95800167	Écrou M10 x P1,5 x 8T	2
168	95800168	Écrou M6 x 19L	4
169	95800169	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T	10
170	95800170	Rondelle ordinaire Ø5 x Ø10 x 1T	1
171	95800171	Rondelle ordinaire Ø5 x Ø12 x 1T	8
172	95800172	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø25 x 2T	6
173	95800173	Rondelle ordinaire Ø1/4 po x 13 x 1T	5
174	95800174	Rondelle ordinaire Ø1/4 po x Ø16 x 1T	4
175	95800175	Rondelle ordinaire Ø6 x Ø19 x 3T	16
176	95800176	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x 16 x 1,5T	6
177	95800177	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x 20 x 3T	2
178	95800178	Rondelle ordinaire Ø6,6 x Ø12 x 1,5T	8
179	95800179	Rondelle ordinaire Ø8,5 x Ø18 x 1,5T	10
180	95800180	Rondelle ordinaire Ø1/2 po x Ø26 x 2,0T	1
181	95800181	Rondelle ordinaire Ø45 x Ø21,8 x 1,5T	2
182	95800182	Rondelle ordinaire Ø8 x Ø18 x 3T	8
183	95800183	Rondelle à ressort Ø8 x 1,5T	7
184	95800184	Rondelle à ressort Ø5 x 1,5T	8
185	95800185	Rondelle à ressort M6 x 1T	4
186	95800186	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	3
187	95800187	Anneau de retenue en forme de croissant Ø10	2

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
188	95800188	Anneau de retenue en forme de croissant Ø16	2
189	95800189	Anneau de retenue en forme de croissant Ø40	6
190	95800190	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 2 po	6
191	95800191	Vis à empreinte cruciforme M5 x 6 mm	4
192	95800192	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 12L	8
193	95800193	Vis à tôle 3,5 x 12 mm	8
194	95800194	Vis à tôle 3 x 20 mm	4
195	95800195	Vis à tôle Ø5 x 16L	2
196	95800196	Vis à tôle M5 x 25 mm	2
197	95800197	Vis à tôle M5 x 12 mm	10
198	95800198	Vis plate à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 10L	8
199	95800199	Vis plate à empreinte cruciforme M6 x P1,0 x 10L	4
200	95800200	Pince pour câble Ø28	10
201	95800201	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 po	4
202	95800202	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 1 ¼ po	1
203	95800203	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 3 ¼ po	2
204	95800204	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø30 x 3T	8
205	95800205	Rondelle ordinaire Ø8,5 x Ø26 x 2T	2
206	95800206	Écrou en nylon 3/8 po x 7T	10
207	95800207	Boulon à tête hexagonale M8 x P1,25 x 16L	2
208	95800208	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 2 ½ po	2
209	95800209	Boulon à tête ronde 5/16 po x UNC18 x 1 ¾ po	2
210	95800210	Rondelle courbée Ø8 x 23 x 1,5T	2
211	95800211	Rondelle à ressort Ø10 x 2T	2
212	95800212	Boulon à tête creuse 3/8 po x UNC16 x 1 ¾ po	2
213	95800213	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x ¾ po	12
214	95800214	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T	4
215	95800215	Rondelle courbée Ø10 x 21,3 x 7,8T	8
216	95800216	Rondelle à ressort Ø10 x 2T	12
217	95800217	Clef allen en L (5 x 26 x 120L)	1
219	95800219	Clef allen M8	1
220	95800220	Clef 12/14	1
221	95800221	Clef 13/14	1
222	95800222	Tournevis Phillips	1
223	95800223	Petit tournevis Phillips	1
224	95800224	Cordon d'alimentation du transformateur	1

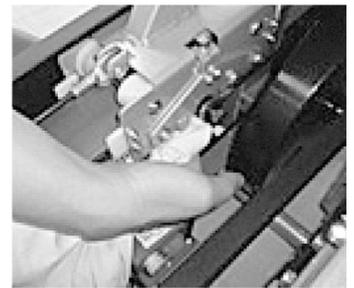
ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essuyez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
 - i. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : 90 % des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle sur les questions de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées.
 - ii. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau. Il y a deux pattes de nivellement à l'avant et deux autres à l'arrière de l'appareil.

ENTRETIEN DU RAIL CENTRAL ET DU CHARIOT

La saleté et la poussière peuvent s'accumuler sur les composantes du pédalier, laissant une certaine rudesse et vous signalant qu'il est probablement temps de nettoyer les rails et les roues.

1. Enlevez le couvercle du tube du tableau et le couvercle central.
2. Appuyez fermement au fond du petit couvercle du tableau à l'avant et à l'arrière et tirez.
 - a. Appuyez fermement en haut du couvercle principal près de la partie supérieure et tirez vers le haut sur le couvercle central. Répétez ce processus dans les quatre coins du couvercle.
 - b. Glissez le couvercle du tableau et le couvercle central vers le haut du tube. Attachez un chiffon autour du tube et laissez les couvercles reposer sur le chiffon pour les tenir en place.
3. Déplacez les pédales de sorte qu'une pédale se trouve complètement à l'avant. Nettoyez les roues et les rails avec un chiffon et de l'alcool.
4. Remplacez les couvercles lorsque vous avez terminé l'entretien.



MENU D'ENTRETIEN DANS LE LOGICIEL DE LA CONSOLE

La console contient un menu d'entretien et de diagnostics encastré dans son logiciel. Le logiciel vous permet de changer les paramètres de la console du système anglais au système métrique et d'arrêter le signal sonore qui est émis du haut-parleur en appuyant sur un bouton, par exemple. Pour entrer dans le Menu du mode d'ingénierie, appuyez sur les boutons START, STOP et ENTER simultanément pendant environ cinq secondes. La fenêtre tuteur affichera alors le menu du mode d'ingénierie. Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès au menu suivant :

1. **Key Test** (Essai des boutons) – Ceci vous permet d'essayer tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
2. **LCD Test** (Essai LCD) – Cette fonction permet de mettre à l'essai toutes les fonctions affichées.
3. **Functions** (Fonctions) – Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès à tous les paramètres et sur le bouton UP pour faire défiler les données.
 - a. **Display Mode** (Mode d'affichage) – Désactivez cette fonction pour que la console se ferme automatiquement après 20 minutes d'inactivité.
 - b. **Pause Mode** (Mode *pause*) – Activez cette fonction pour mettre l'exerciseur escaladeur dans le mode *pause* pendant cinq minutes; désactivez-la pour mettre l'exerciseur escaladeur dans le mode *pause* pendant une période indéfinie.
 - c. **ODO reset** (Remise à zéro de l'odomètre) – Cette fonction vous permet de remettre l'odomètre à zéro.
 - d. **Motor Test** (Essai du moteur) – Appuyez sur le bouton pour faire fonctionner continuellement la mise sous tension du moteur à engrenages.
 - e. **Safety** (Sécurité)
 - f. **Sensor Test** (Essai du capteur)
4. **Security** (Sécurité) – Ceci permet de verrouiller le clavier pour empêcher que personne n'utilise l'appareil sans permission.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

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

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

Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

Conditionnement aérobique

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

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

Entraînement anaérobie

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

Seuil d'entraînement

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

Progression

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

Réserve

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

Spécificité

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

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

Réversibilité

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

Exercices de réchauffement

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

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

Exercices de récupération

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

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

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

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

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

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

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

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

Pouls

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

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

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

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

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

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

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

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

Musculation

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

Périodisation

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

Douleurs musculaires

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

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

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

Vêtements

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

Respiration pendant l'exercice

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

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.

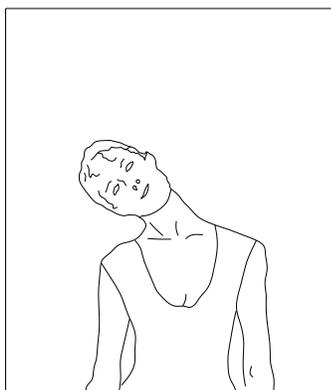
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

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

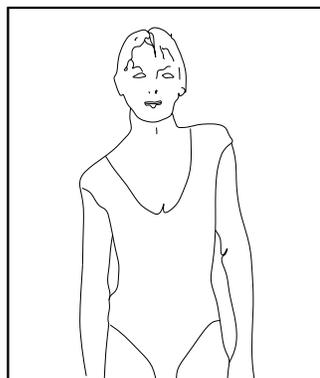
Rotation de la tête

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



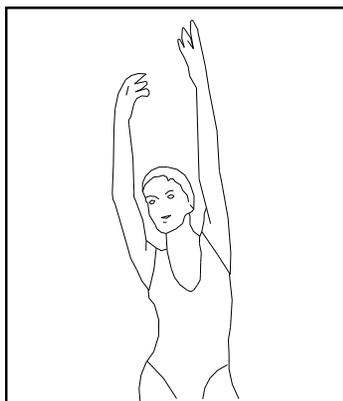
Haussement des épaules

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



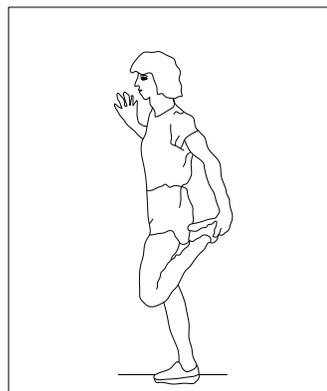
Étirements latéraux

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



Étirement des quadriceps

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



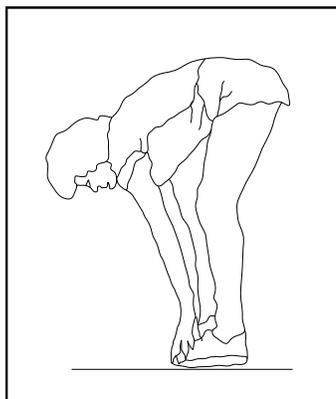
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



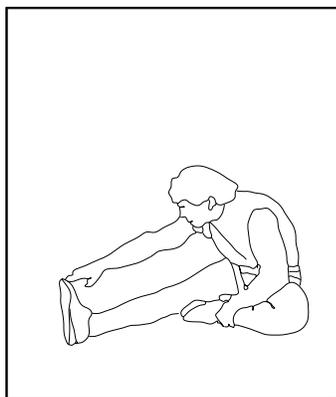
Flexion avant

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



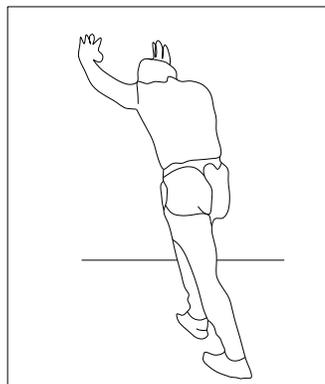
Étirement des tendons du jarret

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



Étirement des mollets / tendons d'Achille

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



Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces pendant la période de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, avec un 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 marchands indépendants et de nos compagnies d'entretien. En cas de l'absence d'un marchand ou d'une compagnie d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Usage résidentiel :

Cadre	Garantie à vie
Composantes électroniques	Garantie de dix ans
Pièces	Garantie de dix ans
Main-d'œuvre	Garantie de deux ans

Usage commercial léger (dans une installation sans but lucratif) :

Cadre	Garantie à vie
Composantes électroniques	Garantie de cinq ans
Pièces	Garantie de cinq ans
Main-d'œuvre	Garantie de deux ans

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

RESPONSABILITÉS NORMALES DE L'INSTALLATION

L'installation est responsable des items suivants :

1. La carte d'enregistrement de la garantie doit être remplie et acheminée à l'adresse indiquée sur la carte en dedans de 10 jours de l'achat original.
2. Le cycle exerciseur doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. Le cycle exerciseur doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
4. Le cycle exerciseur doit être branché à un bloc d'alimentation équipé d'une mise à la terre avec suffisamment de tension; les fusibles grillés doivent être remplacés; les connexions défectueuses dans les câbles du circuit doivent être réparées.
5. Les dépenses encourues pour faire l'entretien du cycle exerciseur, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
6. Les dommages au revêtement du cycle exerciseur au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
7. L'entretien régulier du cycle exerciseur tel que mentionné dans ce guide.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.
Note : Puisque certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Le remboursement au consommateur pour les appels de service. Le remboursement au commerçant pour les appels de service qui n'ont pas rapport au fonctionnement défectueux ou aux défauts dans la main d'œuvre ou le matériel, pour les appareils qui ne sont plus sur la garantie, pour les appareils qui ont dépassé la période de remboursement pour les appels de service, pour les appareils qui n'ont pas besoin de composantes de rechange.
3. Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Dyaco Canada Inc.; l'usage de pièces autres que les pièces originales de Dyaco Canada Inc.; les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, l'usage inapproprié, l'entretien inapproprié, l'alimentation électrique inappropriée ou les actes de la nature.
4. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
6. Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouvent pas dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
8. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant local ou Dyaco Canada pour les détails.

ENTRETIEN

Le reçu de vente établit la période de garantie pour tout entretien demandé. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé ou Dyaco Canada.
2. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco Canada Inc., à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire.
Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. est responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.
4. Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à :
Dyaco Canada Inc.
5955 Don Murie Street
Niagara Falls ON
L2G 0A9

Les caractéristiques et les spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont sujettes à changer sans préavis. Toutes les garanties sont offertes par Dyaco Canada Inc.

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