

Guide d'utilisation
No du modèle
16807048000

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

AVERTISSEMENT

Vous devez lire et comprendre le guide d'utilisation avant d'utiliser cet exerciceur escaladeur

SPIRIT



**Prière de garder aux
fins de consultation**

Table des matières

Enregistrement du produit	3
Renseignements importants en matière de sécurité	4
Renseignements importants en matière d'électricité	6
Renseignements importants en matière de fonctionnement	7
Liste de préassemblage	8
Assemblage	10
Fonctionnement de votre exerciceur escaladeur	14
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque	25
Plan détaillé	26
Liste des pièces	27
Entretien général	30
Guide d'entraînement	31
Étirement	35
Garantie limitée du fabricant	37

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEL EXERCISEUR ESCALADEUR

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 détaillant, Dyaco Canada, Inc. fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années. Le détaillant local où vous avez acheté cet exerciceur 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 détaillant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous pour faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre support et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être de notre entreprise. S'il vous plaît aller www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.

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

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

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

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

CET APPAREIL A ÉTÉ CONÇU UNIQUEMENT AUX FINS D'USAGE PERSONNEL

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 familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
10. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
11. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles de l'exerciseur escaladeur.
13. Tenez toujours les supports en montant et en descendant de l'exerciseur escaladeur, ou en l'utilisant.
14. Gardez le dos droit en utilisant l'exerciseur escaladeur, ne l'arquez pas.

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 110 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'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.
- Éloignez les enfants de l'exerciseur escaladeur qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais l'exerciseur escaladeur si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si l'exerciseur escaladeur ne fonctionne pas correctement, 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 débranchez la fiche de la prise murale.
- Utilisez l'exerciseur escaladeur uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Le capteur du pouls manuel n'est pas un instrument médical. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls est conçu uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser l'exerciseur escaladeur. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans de cet appareil.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances.
- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par, ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou de personnes handicapées.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

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 l'exerciseur 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.

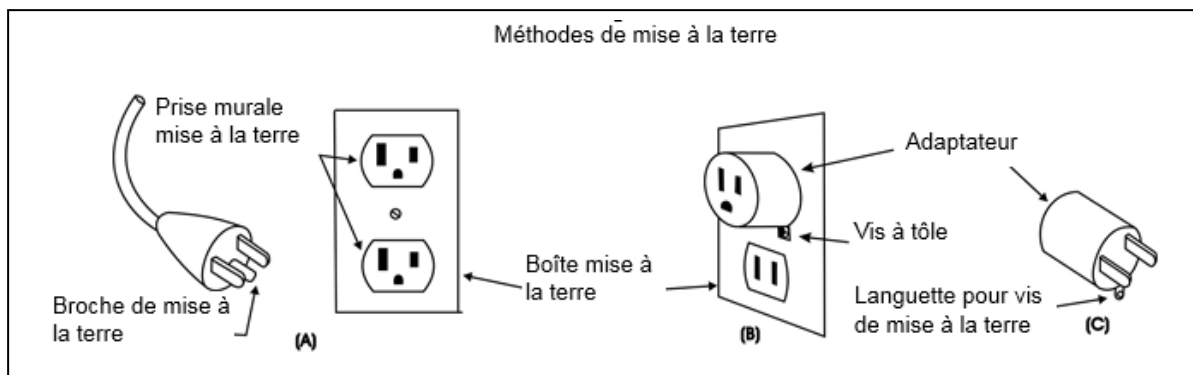
Disjoncteurs : évitez les disjoncteurs AFCI / GFCI si possible. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'utilisation en raison des courants d'appel élevés du moteur d'entraînement du exerciceur escaladeur. Cette condition est un problème avec tous les exerciceur escaladeur et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

RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

Ce produit doit être muni d'une mise à la terre. Si l'exerciseur 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.



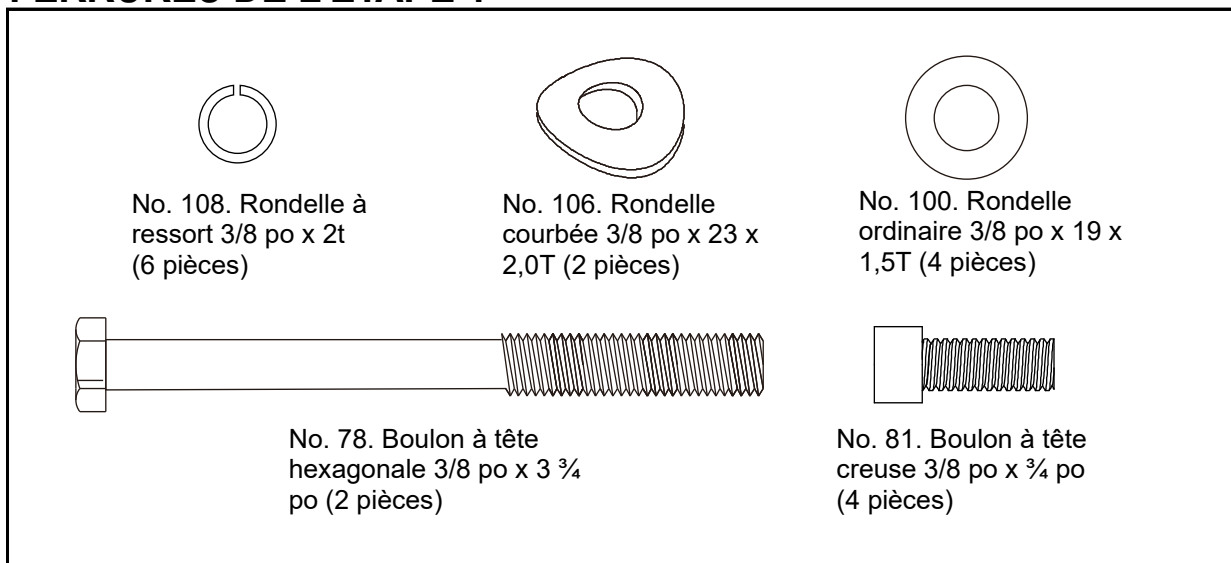
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- 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.
- Comprenez que les changements dans la résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance désiré sur la console de l'ordinateur et dégagez le bouton de réglage. L'ordinateur effectuera la demande graduellement.
- N'utilisez JAMAIS l'exerciseur 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 précaution.
- Faites attention en participant à d'autres activités lorsque vous utilisez votre exerciceur escaladeur, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous infliger des blessures graves.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Ils sont réglés de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts.

LISTE DE PRÉASSEMBLAGE

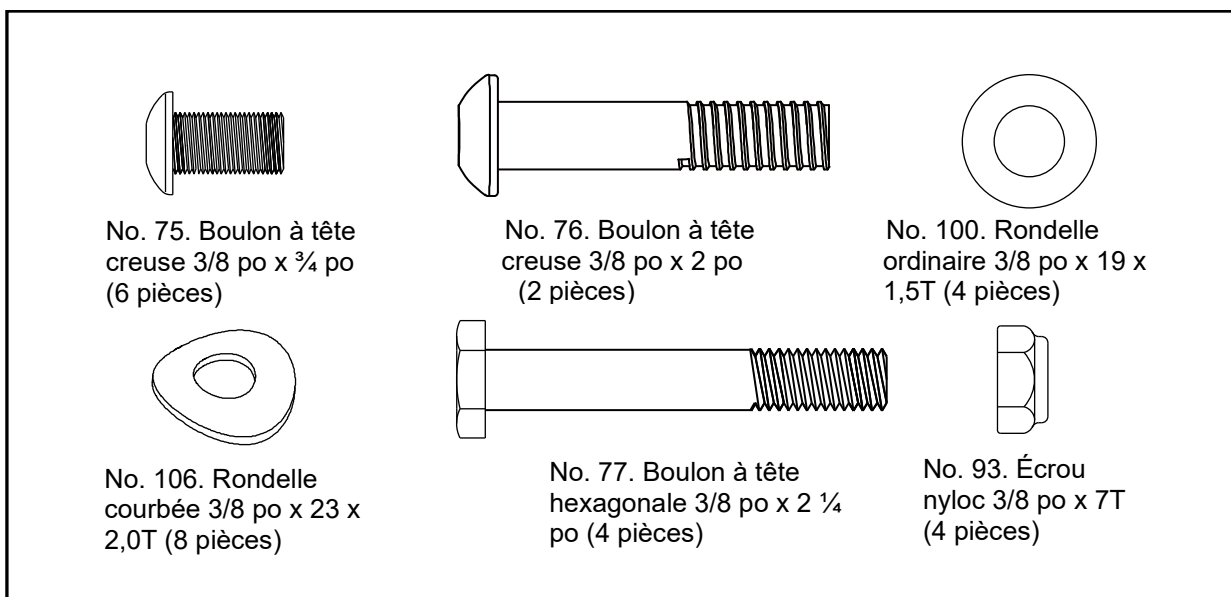
1

FERRURES DE L'ÉTAPE 1



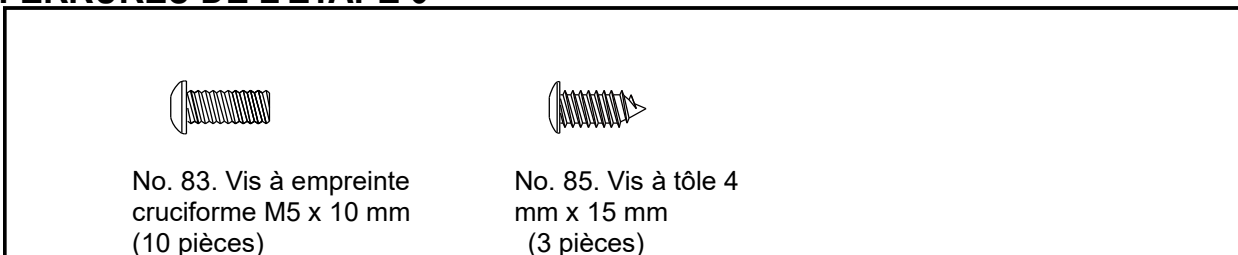
2

FERRURES DE L'ÉTAPE 2

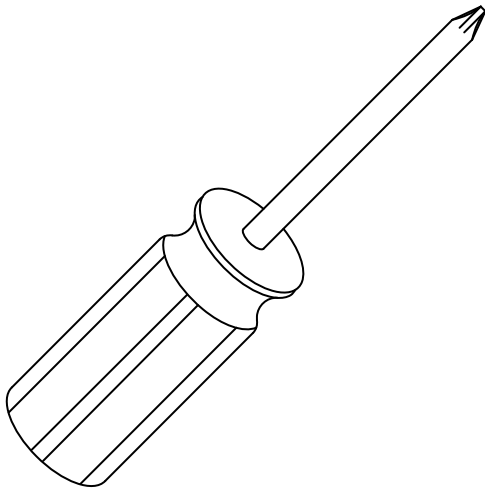


3

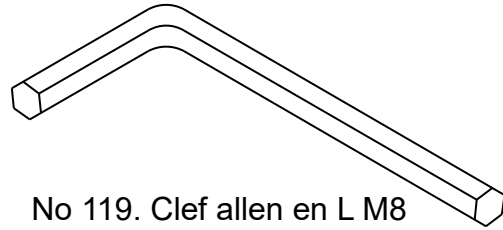
FERRURES DE L'ÉTAPE 3



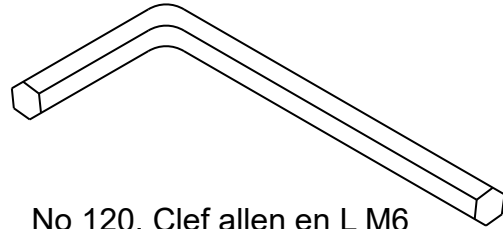
OUTILS D'ASSEMBLAGE



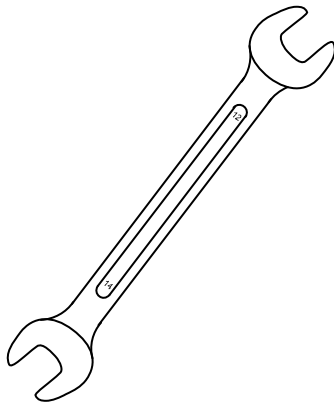
No 118. Tournevis Phillips



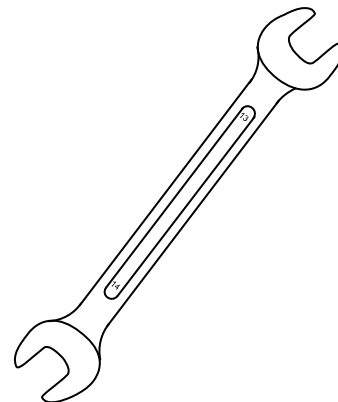
No 119. Clef allen en L M8



No 120. Clef allen en L M6



No. 117. Clef 12/14 mm



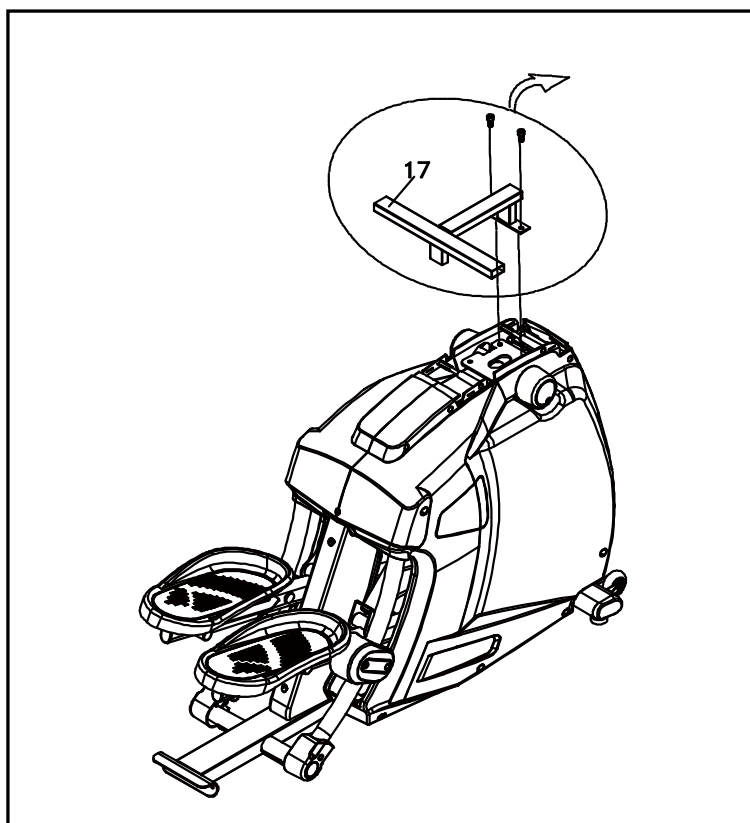
No. 116. Clef 13/14 mm

ASSEMBLAGE

PRÉASSEMBLAGE

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

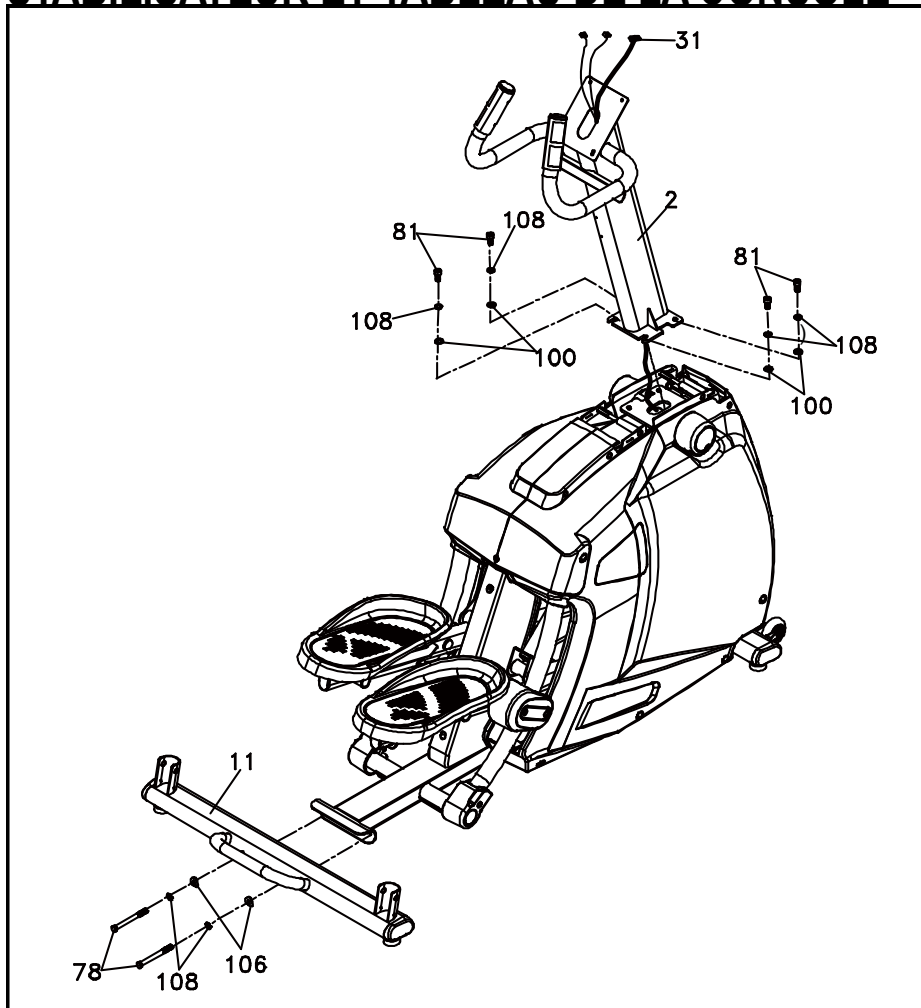
ENLEVEZ LE STABILISATEUR D'EXPÉDITION



Enlevez les deux boulons à l'aide de la clef allen (119) et retirez le stabilisateur d'expédition.

1

STABILISATEUR ET TABLEAU DE LA CONSOLE



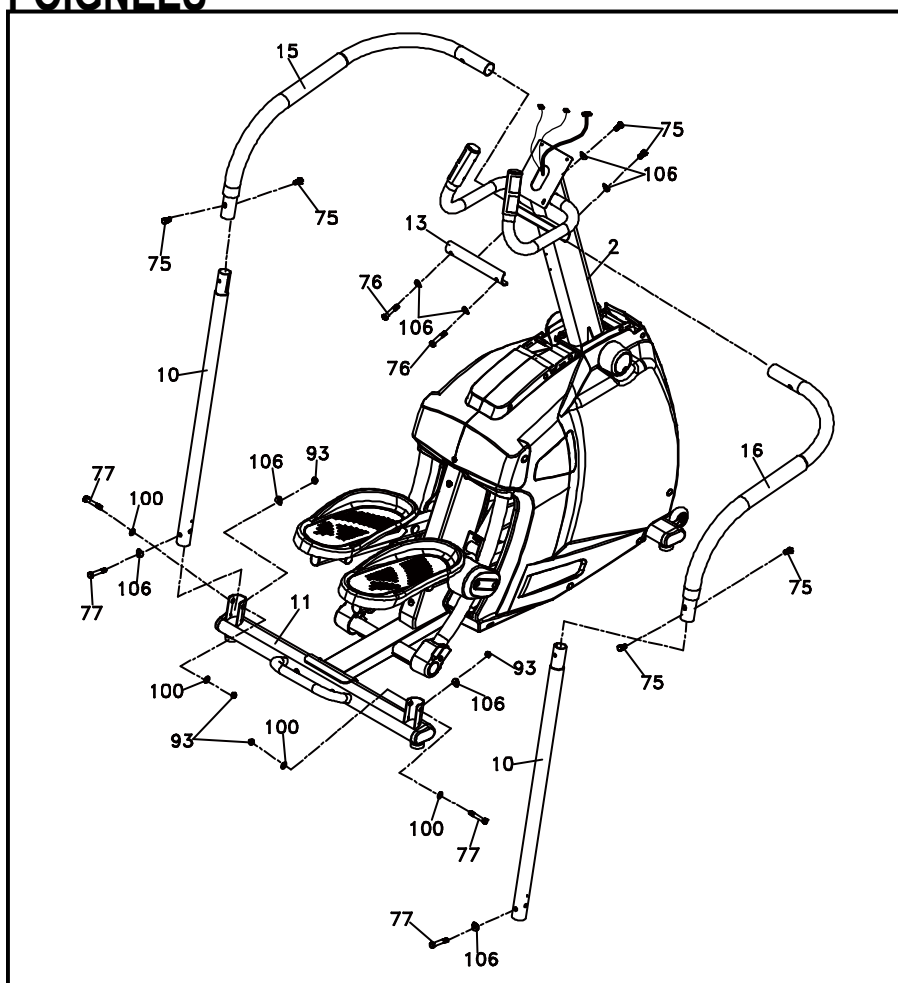
FERRURES DE L'ÉTAPE 1

No. 108. Rondelle à ressort 3/8 po x 2t (6 pièces)
No. 106. Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2,0T (2 pièces)
No. 100. Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (4 pièces)
No. 78. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3 3/4 po (2 pièces)
No. 81. Boulon à tête creuse 3/8 po x 3/4 po (4 pièces)

1. Fixez le stabilisateur arrière (muni de la poignée) (11) à la plaque de montage située sur le cadre principal avec deux boulons à tête hexagonales 3/8 po x 3 3/4 po (78), deux rondelles à ressort 3/8 po x 2t (108) et deux rondelles courbées 3/8 po x 23 x 2,0T (106). Serrez-les à l'aide de la clef 13/14 (116).
2. Tirez sur le lien du câble de l'ordinateur (31) pour le faire passer dans le tableau de la console (2) et le faire sortir de la partie supérieure. Fixez le tableau de la console (2) sur la plaque de montage située sur le cadre principal avec quatre boulons à tête creuse 3/8 po x 3/4 po (81) et quatre rondelles à ressort 3/8 po x 2t (108) et quatre rondelles ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (100). Serrez-les à l'aide de la clef allen en L (119).

2

POIGNÉES



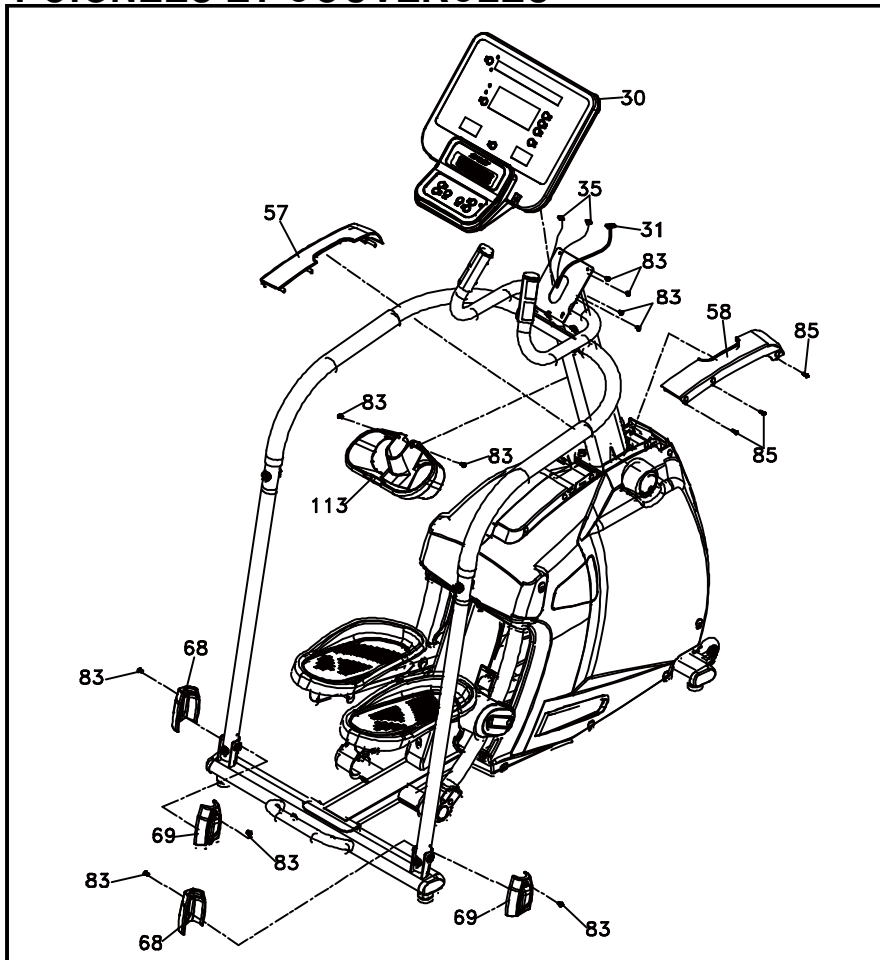
FERRURES DE L'ÉTAPE 2

No. 75. Boulon à tête creuse 3/8 po x 3/4 po (6 pièces)
No. 76. Boulon à tête creuse 3/8 po x 2 po (2 pièces)
No. 100. Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (4 pièces)
No. 106. Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2,0T (8 pièces)
No. 77. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 1/4 po (4 pièces)
No. 93. Écrou nyloc 3/8 po x 7T (4 pièces)

1. Placez la poignée supérieure gauche (15), munie d'une courbe de 90 degrés, à l'avant de la plaque de jonction de la poignée B sur le tableau de la console (2) et retenez-la temporairement avec un boulon à tête creuse 3/8 po x 3/4 po (75) et une rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2,0T (106). Ne les serrez pas pour le moment. Insérez un des tubes de raccord de poignée (10) pour la connecter avec la poignée supérieure gauche munie d'une courbe de 107 degrés et retenez-la temporairement avec deux boulons à tête creuse 3/8 po x 3/4 po (75) à l'aide de la clef allen en L M6 (120). Fixez ensuite la partie inférieure du tube de raccord de la poignée à la pièce en forme de U sur le côté gauche du stabilisateur arrière munie d'une poignée (11). Fixez-les avec deux boulons à tête hexagonale 3/8 po x 2 1/4 po (77), deux rondelles ordinaires 3/8 po x 19 x 1,5T (100), deux rondelles courbées 3/8 po x 23 x 2,0T (106) et deux écrous nyloc 3/8 po x 7T (93). Serrez-les à l'aide des clefs allen 13/14 (116) et 12/14 (117). Serrez maintenant tous les autres boulons installés ci-dessus.
2. Suivez la même procédure pour assembler la poignée supérieure droite (16) et l'autre tube de raccord de poignée (10). Utilisez aussi la même quantité de ferrures sur le côté droit.
3. Fixez la plaque de jonction A de la poignée (13) à la plaque de jonction de la poignée B et au tableau de la console avec deux boulons à tête creuse 3/8 po x 2 po (76) et deux rondelles courbées 3/8 po x 23 x 2,0T (106). Serrez-les à l'aide de la clef 13/14 (116).

3

POIGNÉES ET COUVERCLES



FERRURES DE L'ÉTAPE 3

No. 83. Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (10 pièces)
No. 85. Vis à tête 4 mm x 15 mm (3 pièces)

1. Placez le couvercle gauche du tableau de la console (57) et le couvercle droit du tableau de la console (58) sur les garde-chaîne gauche et droit et autour du tableau de la console. Fixez-les avec trois vis à tête 4 mm x 15 mm (85) à l'aide du tournevis Phillips (118).
2. Placez les embouts gauche et droit (68 et 69) sur le montant en forme de U sur les côtés gauche et droit du stabilisateur arrière muni d'une poignée. Fixez-les avec quatre vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (83) à l'aide du tournevis Phillips (118).
3. Enlevez le lien du câble de l'ordinateur (31) et branchez le câble de l'ordinateur dans l'assemblage de la console (30) avec les deux câbles de l'assemblage du pouls manuel (35). Fixez la console sur la plaque de fixation du tableau de la console avec quatre vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (83) à l'aide du tournevis Phillips (118).
4. Fixez le porte-bouteille (113) sur le tableau de la console avec deux vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (83) à l'aide du tournevis Phillips (118).

FONCTIONNEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ESCALADEUR

Fonctionnement de votre console



Puissance

Lorsque le cordon d'alimentation est connecté à l'exerciseur Escaladeur, la console se met automatiquement sous tension. Quand initialement allumée, la console effectuera un autotest interne. Pendant ce temps, toutes les lumières s'allumeront. Lorsque les voyants s'éteignent, le centre de messagerie de la matrice de points affiche la version du logiciel (c'est-à-dire: VER 1.0). La fenêtre d'affichage des données DEL affiche le nombre total d'heures d'utilisation et le nombre total de pas. L'odomètre restera affiché pendant quelques secondes seulement, puis la console passera à l'affichage de démarrage. Le centre de messagerie à matrice de points fera défiler les différents profils des programmes et fera défiler le message de démarrage. Vous pouvez maintenant commencer à utiliser la console.

FONCTION C-SAFE

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

Démarrage rapide

C'est le moyen le plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Une fois la console allumée, appuyez simplement sur la touche Démarrer pour commencer. Cela lancera le mode de démarrage rapide. Dans Quick Start, le temps comptera à partir de zéro, toutes les données d'entraînement commenceront à s'accumuler et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons Level Up et Down. Le centre de messages à matrice de points affichera uniquement la rangée du bas éclairée. Au fur et à mesure que vous augmentez la charge de travail, plus de lignes s'allument, indiquant un entraînement plus difficile. L'exerciceur deviendra plus difficile à pédaler à mesure que les rangées augmenteront. Le centre de messages à matrice de points comporte 24 colonnes de lumières et chaque colonne représente 1 minute. À la fin de la 24^e colonne (ou 24 minutes de travail), l'affichage s'enroulera et recommencera à la première colonne. Il existe 20 niveaux de résistance disponibles pour une grande variété. Les 5 premiers niveaux sont des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont définis pour une bonne progression pour les utilisateurs déconditionnés. Les niveaux 6 à 10 sont plus difficiles, mais les augmentations de résistance d'un niveau à l'autre restent faibles. Les niveaux 11-15 commencent à devenir difficiles à mesure que les niveaux changent de manière plus spectaculaire. Les niveaux 16-20 sont extrêmement difficiles et sont bons pour un niveau maximal à intervalles courts et l'entraînement athlétique d'élite.

Information de base

Le centre de messagerie de matrice de points, ou la fenêtre de profil, affichera le profil d'entraînement. La fenêtre d'affichage des données DEL affiche les données d'exercice pertinentes. Il existe une fenêtre de foulées par minute pour la vitesse de la pédale et une fenêtre de niveau indiquant la résistance de la machine.

La fenêtre d'affichage des données DEL affichera initialement des informations sur les foulées, les calories, le pouls et le temps écoulé. Lorsque la touche de numérisation Haut/Bas est enfoncée, le prochain ensemble d'informations apparaît: Distance verticale, Watts, METs et Temps restant. En appuyant sur le bouton Balayage haut / bas, le mode Balayage est activé et la fenêtre d'affichage des données DEL affichera chaque ensemble de données pendant quatre secondes, puis passera à l'information suivante en boucle continue. Appuyez à nouveau sur le bouton Balayage haut / bas pour revenir au début.

Le bouton de la touche Stop a en fait plusieurs fonctions. Appuyez une fois sur la touche Stop pendant un programme pour mettre le programme en pause pendant 5 minutes. Si vous avez besoin de prendre un breuvage, de répondre au téléphone ou de toute autre chose qui pourrait interrompre votre entraînement, c'est une fonctionnalité intéressante. Pour reprendre votre entraînement pendant la pause, appuyez simplement sur la touche Départ. Si vous appuyez deux fois sur la touche Stop pendant un entraînement, le programme se terminera et la console reviendra à l'écran de démarrage. Si le bouton de la touche Stop est maintenu enfoncé pendant 3 secondes, la console effectuera une réinitialisation complète. Pendant la saisie des données pour un programme, la touche Stop exécute une fonction d'écran précédent. Cela vous permet de revenir en arrière d'une étape dans la programmation chaque fois que vous appuyez sur la touche Stop.

Le bouton de la touche de programme est utilisée pour prévisualiser chaque programme. Lorsque vous allumez la console pour la première fois, vous pouvez appuyer sur la touche programme pour prévisualiser à quoi ressemble le profil du programme. Si vous décidez d'essayer un programme, appuyez sur la touche Entrée pour sélectionner le programme et entrer dans le mode de configuration des données.

PISTE 1/4 MILLE / 0,4 KM

La piste de 1/4 de mile (0,4 km) sera affichée autour de la fenêtre de la matrice de points. Le point clignotant indique votre progression. Au centre de la piste, il y a un compteur de tours pour référence.

FENÊTRE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fenêtre Pulse (pouls) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute pendant l'entraînement. Vous devez utiliser des capteurs en acier inoxydable gauche et droit pour capter votre pouls. Les valeurs d'impulsion sont affichées à chaque fois que l'ordinateur reçoit un signal. Vous pouvez utiliser la fonction de prise de pouls pendant le contrôle de la fréquence cardiaque. L'exerciseur captera également les émetteurs de fréquence cardiaque sans fil compatibles Polar, y compris les transmissions codées.

POUR ÉTEINDRE L'EXERCISEUR

L'écran s'éteint automatiquement (se met en veille) après 30 minutes d'inactivité. Cette fonction est appelée mode veille. En mode veille, le moteur pas à pas éteindra presque tout, à l'exception d'un minimum de circuits pour détecter les pressions sur les boutons et le bouton de sécurité, de sorte qu'il redémarrera si ceux-ci sont activés. Il n'y a qu'une infime quantité de courant utilisé en mode veille (à peu près le même que votre téléviseur lorsqu'il est éteint) et il est parfaitement normal de laisser l'interrupteur d'alimentation principal en mode veille. Bien sûr, vous pouvez également retirer le bouton de sécurité ou éteindre l'interrupteur principal pour éteindre l'exerciseur.

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

Chacun des programmes peut être personnalisé avec vos informations personnelles et modifié en fonction de vos besoins. Certaines des informations demandées sont nécessaires pour s'assurer que les lectures sont correctes. Il vous sera demandé votre âge et votre poids. Votre âge est également nécessaire pendant le programme de contrôle de la fréquence cardiaque pour vous assurer que les paramètres corrects sont dans le programme pour votre âge. Sinon, les paramètres de travail pourraient être trop élevés ou trop bas pour vous; entrer votre poids aide à calculer une lecture plus correcte des calories. Bien que nous ne puissions pas fournir un nombre exact de calories, nous voulons être aussi proches que possible.

NOTE DE CALORIES: Les lectures de calories sur chaque pièce d'équipement d'exercice, que ce soit dans une salle de sport ou à la maison, ne sont pas précises et ont tendance à varier considérablement. Ils sont uniquement destinés à vous guider pour suivre vos progrès d'un entraînement à l'autre. La seule façon de mesurer avec précision votre consommation de calories est dans un cadre clinique connecté à une multitude de machines. C'est parce que chaque personne est différente et brûle des calories à un rythme différent. Une bonne nouvelle est que vous continuerez à brûler des calories à un rythme accéléré pendant au moins une heure après avoir terminé vos exercices!

ENTRER UN PROGRAMME ET MODIFIER LES PARAMÈTRES

Lorsque vous entrez dans un programme (en appuyant sur le bouton Programme pour choisir un programme, puis sur la touche Entrée pour le sélectionner), vous avez la possibilité de saisir vos propres paramètres personnels. Si vous souhaitez vous entraîner sans entrer de nouveaux paramètres, appuyez simplement sur le bouton Démarrer. Cela contournera la programmation des données et vous amènera directement au début de votre entraînement. Si vous souhaitez modifier les paramètres personnels, suivez simplement les instructions du centre de messagerie de matrice de points. Si vous démarrez un programme sans modifier les paramètres, les paramètres par défaut - ou pré-enregistrés - seront utilisés.

MANUEL

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

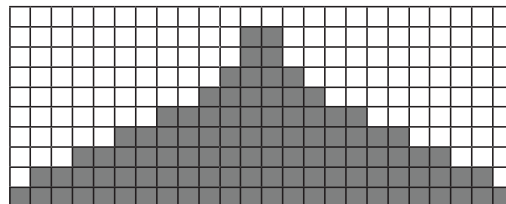
1. À l'aide du bouton Programme, sélectionnez Manuel, puis appuyez sur le bouton Entrée.
2. Le centre de messages à matrice de points vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge à l'aide des boutons Haut et Bas ou du pavé numérique, puis appuyez sur le bouton Entrée pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le poids à l'aide des boutons Haut et Bas ou du pavé numérique, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
4. Le paramètre suivant est le temps. Vous pouvez régler le temps et appuyer sur Entrée pour continuer.
5. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur le bouton Démarrer. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton Entrée.
REMARQUE: à tout moment pendant l'édition des données, vous pouvez appuyer sur le bouton Stop pour revenir en arrière d'un niveau ou d'un écran.
6. Le programme vous lance automatiquement au niveau un. C'est le niveau le plus simple et c'est une bonne idée de rester au niveau un pendant un certain temps pour s'échauffer. Si vous souhaitez augmenter la charge de travail à tout moment, appuyez sur le bouton Haut; le bouton Bas réduira la charge de travail.
7. Pendant le programme manuel, vous pourrez faire défiler les données dans la fenêtre d'affichage des données DEL en appuyant sur le bouton Balayage Haut / Bas adjacent. Vous pouvez également basculer entre l'affichage du profil et la piste d'un quart de mile en appuyant sur le bouton Balayage haut / bas adjacent à la fenêtre d'affichage des données DEL.
8. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur Démarrer pour recommencer le même programme ou sur Arrêter pour quitter le programme, ou vous pouvez enregistrer le programme que vous venez de terminer en tant que programme personnalisé en appuyant sur le bouton Programme et en sélectionnant Personnalisé, puis en suivant les instructions de le centre de messages à matrice de points.

PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

L'exerciceur a dix programmes différents qui ont été conçus pour une variété d'entraînements. Ces dix programmes ont des profils de niveau de travail prédéfinis en usine pour atteindre différents objectifs.

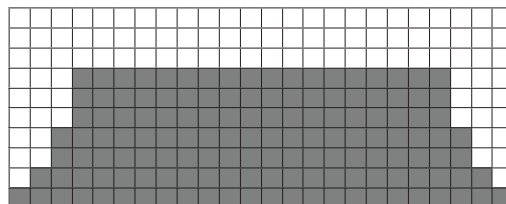
COLLINE

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



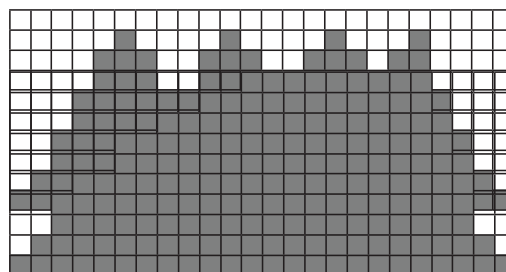
BRULER LES GRAISSES

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



Cardio

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

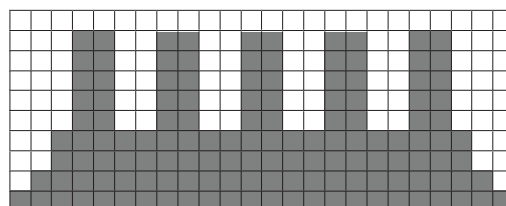


Force

Ce programme a une progression graduelle de la résistance jusqu'à 100% de l'effort maximum qui est soutenu pendant 25% de la durée de l'entraînement. Cela aidera à développer la force et l'endurance musculaire du bas du corps et des fessiers. Un bref retour au calme suit.

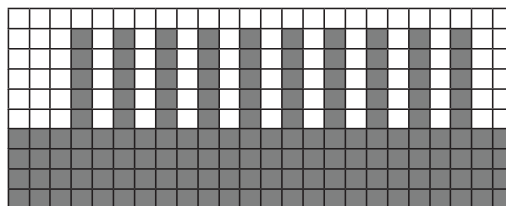
Intervalle

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



HIIT

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



PROGRAMMATION DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

1. À l'aide du bouton Programme, sélectionnez le programme souhaité, puis appuyez sur le bouton Enter.
2. Le centre de messages à matrice de points vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster le paramètre d'âge à l'aide des boutons Haut et Bas, puis appuyez sur le bouton Entrée pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le poids à l'aide des boutons Haut et Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
4. Vient ensuite le temps. Vous pouvez régler le temps et appuyer sur Entrée pour continuer.
5. Vous êtes maintenant invité à régler le niveau maximum. C'est le niveau d'effort maximal que vous ferez l'expérience pendant le programme (au sommet de la colline). Ajustez le niveau, puis appuyez sur Entrée.
6. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur le bouton Démarrer. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton Arrêt pour revenir en arrière d'un niveau ou d'un écran.
7. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment pendant le programme, appuyez sur le bouton Haut ou Bas. Cela modifiera les paramètres de charge de travail de l'ensemble du profil, bien que l'image de profil à l'écran ne change pas. La raison en est que vous pouvez voir l'intégralité du profil à tout moment. Si l'image de profil est modifiée, elle aura l'air déformée et ne sera pas une représentation fidèle du profil réel. Lorsque vous modifiez la charge de travail, le centre de messages de matrice de points affiche la colonne actuelle et les niveaux de travail maximum du programme.
8. Pendant le programme, vous pourrez faire défiler les données dans la fenêtre d'affichage des données DEL en appuyant sur le bouton Haut / Bas à côté de la fenêtre d'affichage des données DEL.
9. À la fin du programme, la fenêtre d'affichage des données DEL affichera un résumé de votre entraînement. Le résumé sera affiché pendant un court instant puis la console reviendra à l'affichage de démarrage.

PROGRAMMES PERSONNALISÉS DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

Le programme personnalisé vous permet de créer et d'enregistrer un programme personnalisé. Vous pouvez créer votre propre programme personnalisé en suivant les instructions ci-dessous ou enregistrer tout autre programme prédéfini que vous avez terminé en tant que programme personnalisé. Le programme personnalisé vous permet de le personnaliser davantage en ajoutant le nom de votre établissement.

1. Appuyez sur le bouton Personnalisé ou Custom. Le centre de messages de matrice de points affichera un message de bienvenue; si vous aviez précédemment enregistré un programme, le message contiendra le nom que vous lui avez donné. Appuyez ensuite sur le bouton Enter pour commencer la programmation.
2. Lorsque vous appuyez sur Entrée, le centre de messages à matrice de points affichera «Nom - A», s'il n'y a pas de nom enregistré. Si le nom «Entraînement personnalisé» avait été précédemment enregistré, la fenêtre de message affichera «Nom - Entraînement personnalisé» et le C dans Personnalisé clignotera. S'il y a un nom enregistré, vous pouvez le modifier ou vous pouvez appuyer sur le bouton Stop pour conserver le nom et passer à l'étape suivante. Si vous souhaitez saisir un nom, utilisez les boutons Haut et / ou Bas pour modifier la première lettre, puis appuyez sur Entrée pour enregistrer la première lettre et passer à la lettre suivante. Lorsque vous avez fini de saisir le nom, appuyez sur le bouton Arrêt pour enregistrer le nom et passer à l'étape suivante.
3. Le centre de messages à matrice de points vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge à l'aide des boutons Haut et Bas, puis appuyez sur le bouton Entrer pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
4. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le poids à l'aide des boutons Haut et Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
5. Vient ensuite le temps. Vous pouvez régler le temps et appuyer sur Entrée pour continuer.
6. Vous êtes maintenant invité à régler le niveau maximum. C'est le niveau d'effort maximal que vous rencontrerez pendant le programme. Ajustez le niveau, puis appuyez sur Entrée.
7. La première colonne clignote à présent et vous êtes invité à régler le niveau du premier segment de l'entraînement. Lorsque vous avez terminé de régler le premier segment ou si vous ne souhaitez pas modifier, appuyez sur Entrée pour passer au segment suivant.
8. Le segment suivant affichera le même niveau que le segment précédemment réglé. Répétez le même processus que le dernier segment puis appuyez sur Entrée. Continuez ce processus jusqu'à ce que les vingt segments aient été définis.
9. Le centre de messages à matrice de points vous demandera alors d'appuyer sur Entrée pour enregistrer le programme. Après avoir enregistré le programme, le centre de messages de matrice de points dit «Nouveau programme enregistré», puis vous donnera la possibilité de démarrer ou de modifier le programme. Appuyez sur Arrêt pour quitter l'écran de démarrage.
10. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment pendant le programme, appuyez sur le bouton Haut ou Bas. Cela n'affectera que la charge de travail du poste actuel dans le profil. Lorsque le profil passe à la colonne suivante, il revient au niveau de travail prédéfini.
11. Pendant le programme Utilisateur 1 ou Utilisateur 2, vous pourrez faire défiler les données dans le centre de messages à matrice de points en appuyant sur les boutons Haut / Bas adjacents, basculer entre l'affichage du profil et la piste d'un quart de mile en appuyant sur le bouton Haut / Bas adjacents à la matrice, utilisez les fonctions de surveillance de la fréquence cardiaque et passer en mode pilote automatique de fréquence cardiaque. Voir la section Fréquence cardiaque pour plus de détails sur cette fonction).

PROGRAMME HIIT

1. À l'aide du bouton Programme, choisissez le programme HIIT, puis appuyez sur Entrée.
2. Le centre de messages à matrice de points vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyez sur la touche Entrée pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le poids à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
4. Ensuite, il vous est demandé le nombre d'intervalles que vous souhaitez effectuer. La valeur par défaut est 10 et la plage disponible est de 3 à 15. Un intervalle équivaut à 1 segment Sprint et 1 segment de repos.
5. Vous êtes maintenant invité à ajuster le niveau de sprint. C'est le niveau de résistance que vous rencontrerez pendant les segments Sprint du programme. Ajustez le niveau, puis appuyez sur Entrée.
6. Vous êtes maintenant invité à régler le niveau de repos. C'est le niveau de résistance que vous rencontrerez pendant les segments de repos du programme. Ajustez le niveau, puis appuyez sur Entrée.
7. Ensuite, entrez la durée d'intervalle. La fenêtre d'affichage des données DEL indique: Temps de sprint: 30 et Temps de repos: 30. Le temps de sprint clignotera. Vous pouvez utiliser les touches Haut et Bas pour régler la durée du sprint de 20 à 60 secondes, puis appuyez sur Entrée. Le temps de la période de repos clignote et vous pouvez régler cette donnée à l'aide des touches haut et bas et appuyez sur Entrée.
8. La fenêtre d'affichage des données DEL affiche maintenant la durée totale de l'entraînement HIIT; maintenant appuyez sur Start pour commencer. Il y a une période d'échauffement de 3 minutes avant le début du premier sprint. Le niveau de résistance pendant l'échauffement est réglé sur 5 mais peut être réglé manuellement.
9. Le centre de messages à matrice de points du programme HIIT est un affichage d'indication de vitesse, pas un affichage de puissance ou de résistance. Pendant le sprint, le centre de messages à matrice de points affichera une DEL clignotante au premier segment de sprint. C'est la DEL de vitesse cible et indique 90 tr / min de la pédale. Au fur et à mesure que vous pédalez plus vite, les voyants sous la DEL de vitesse cible s'allument plus vous allez vite. Lorsque vous dépassez 90 tr / min, la DEL cible montera pour indiquer que vous avez dépassé la vitesse cible. Vous devez maintenir au moins 90 tr / min sur tous les segments Sprint. Les segments de repos du programme HIIT sont réglés sur le niveau de résistance 5 et vous pouvez pédaler à la vitesse de votre choix à mesure que votre fréquence cardiaque récupère. Vous pouvez régler manuellement les niveaux de résistance pendant les segments Sprint et Repos.
10. À la fin du dernier Sprint, il y a une période de récupération de 2 minutes. Vous pouvez contourner cela en appuyant sur la touche Stop et le résumé de l'entraînement sera affiché.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, un mot au sujet de la fréquence cardiaque :

Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence cardiaque, plusieurs personnes trouvent que leur choix d'intensité d'exercice est trop élevé ou trop bas. L'exercice est plus agréable en maintenant la fréquence cardiaque dans la gamme souhaitable des avantages.

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale, ce qui peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de fréquence cardiaque pour des buts spécifiques, calculez simplement le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque varie de 50 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre fréquence cardiaque maximale est la zone qui fait perdre la graisse alors que 80 % vise à renforcer le système cardiovasculaire. Alors si vous demeurez dans la zone entre 60 et 80, vous en profiterez au maximum.

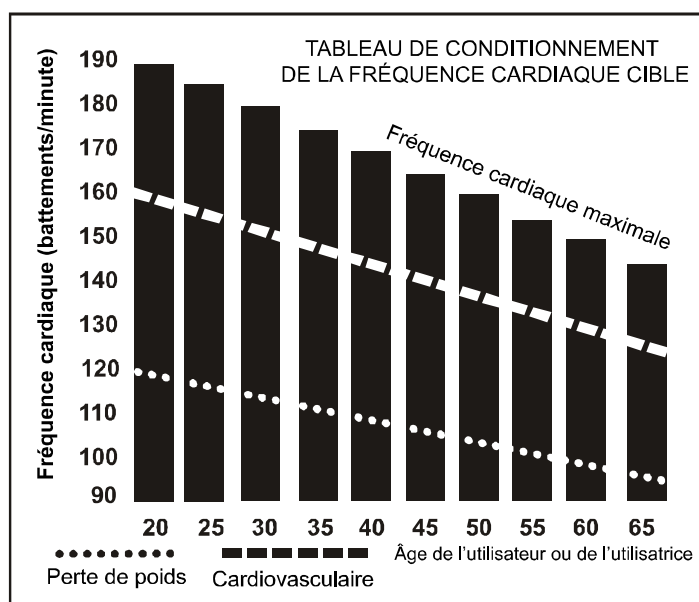
Pour une personne âgée de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée de la façon suivante :

$200 - 40 = 180$ (fréquence cardiaque maximale)

$180 \times 0,6 = 108$ battements/minute (60 % du maximum)

$180 \times 0,8 = 144$ battements/minute (80 % du maximum)

Donc, pour une personne âgée de 40 ans, la zone de conditionnement est entre 108 et 144 battements/minute.



Si vous entrez votre âge pendant la programmation, ce calcul est effectué automatiquement. L'entrée de votre âge sert aux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque et aussi pour le diagramme en barres de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre. Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (conditionnement pour développer le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est précisé au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représentée par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.

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

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour commencer le programme de fréquence cardiaque, appuyez sur le bouton HR en ensuite sur le bouton ENTER et suivez les directions dans la fenêtre tuteur.

1. Appuyez sur HR et ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge avec les boutons UP et DOWN ou sur le bloc numérique, 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 UP et DOWN ou sur le bloc numérique, 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, puis appuyez sur le bouton ENTER.
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. Note : En toute temps au cours de la programmation, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour retourner au niveau ou à l'écran précédent.
7. Si vous désirez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours d'un programme, appuyez sur les boutons UP et DOWN. Ceci vous permettra de changer votre fréquence cardiaque cible en tout temps pendant un programme.
8. Le programme augmentera ou réduira la résistance, tout dépendant si votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de votre cible.
9. Au cours du programme HR, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton DISPLAY.
10. 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 OU vous pouvez sauvegarder le programme que vous venez de compléter en temps que programme personnalisé en appuyant sur le bouton USER et suivre les instructions de la fenêtre tuteur.

TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais si vous écoutez les messages que vous transmet votre corps, vous en retirerez beaucoup d'avantages. Plus de variables sont impliquées sur l'intensité de votre séance d'exercices que sur la fréquence cardiaque seulement. Le degré de stress, la santé du corps, la santé émotionnelle, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous pouvez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

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

L'échelle se présente de la façon suivante :

Classement de la perception de votre effort

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

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

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (OPTIONNEL)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

1. 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 SPIRIT au milieu de votre corps et en l'orientant dans le sens opposé à la poitrine (certaines personnes le placent légèrement à la gauche du centre). Fixez l'autre extrémité du tapis élastique à l'extrémité de l'émetteur en insérant l'extrémité arrondie au moyen des pièces de blocage et serrez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les pulsations cardiaques très minuscules électriques signaux. Cependant, de l'eau claire peut également être utilisée pour pré-mouiller les électrodes (2 zones carrées noires à l'arrière de la ceinture et de chaque côté de l'émetteur). C'est aussi recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant votre entraînement. Certains utilisateurs, en raison de la chimie du corps, ont plus de difficulté à obtenir un signal fort et constant au début. Après «échauffement», ce problème s'atténue. Comme indiqué, porter des vêtements sur l'émetteur / la sangle n'affecte pas les performances.
6. Votre entraînement doit être à portée - distance entre l'émetteur / récepteur - pour obtenir un signal constant. La longueur de la portée peut varier quelque peu, mais reste généralement assez proche de la console pour maintenir de bonnes lectures, solides et fiables. Porter l'émetteur immédiatement contre la peau nue vous assure un bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur sur une chemise.



Pour ce faire, humidifiez les zones de la chemise sur lesquelles reposeront les électrodes.

Remarque: L'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. De plus, il se désactive automatiquement lorsqu'il ne reçoit aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux, vous devez donc prendre des précautions pour sécher complètement l'émetteur après utilisation pour prolonger la durée de vie de la batterie (la durée de vie estimée de la batterie de l'émetteur est de 2500 heures). Si votre ceinture pectorale a une pile remplaçable, la pile de remplacement est Panasonic CR2032.

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

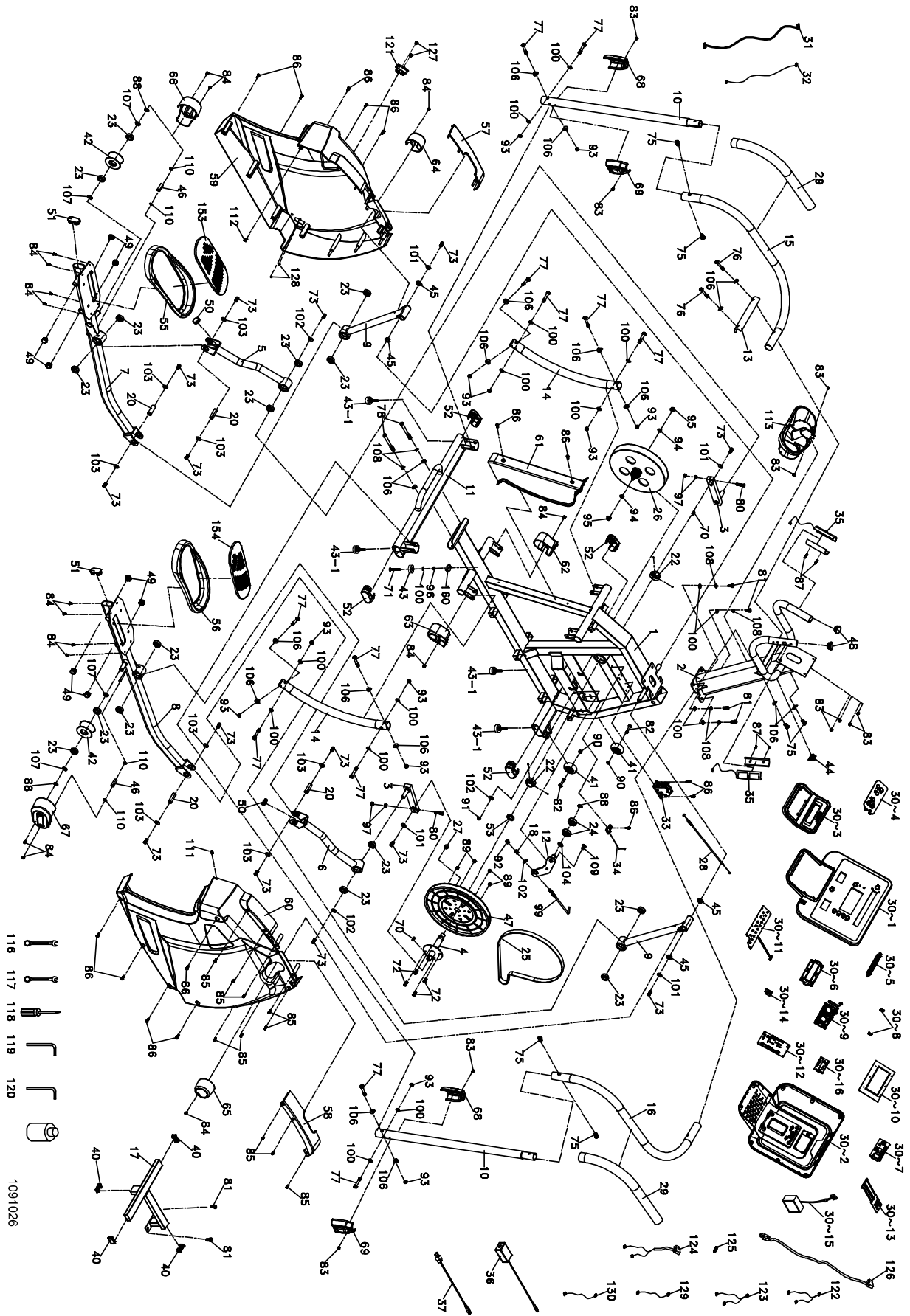
ATTENTION! N'utilisez pas cet exerciceur pour les programmes de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence :

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

Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquez avec votre commerçant.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	CC010065-S13	Cadre principal	1
2	RCC020082-S13	Tableau de la console	1
3	CC060097-Q2	Bras de manivelle	2
4	RC140032A	Axe du pédalier	1
5	RCC060110-S13	Assemblage de connexion gauche (L)	1
6	RCC060111-S13	Assemblage de connexion droite (R)	1
7	RCC060112-S13-02	Tringle de connexion gauche (L)	1
8	RCC060113-S13-02	Tringle de connexion droite (R)	1
9	RCC060114-S13	Assemblage pivotant	2
10	A060172-S13	Tube de connexion de poignée	2
11	CC050020-S13	Stabilisateur arrière avec poignée	1
12	RB140024A-Q2	Assemblage de la poulie de tension de la chenille	1
13	B040048-S13	Plaque de jonction de poignée	1
14	A060170-Z2	Tube de rail courbé	2
15	RA060174-S13	Poignée supérieure gauche	1
16	RA060176-S13	Poignée supérieure droite	1
17	CC060104-Q2	Support latéral	1
18	C080008-Z1	Manchon de l'embout de bielle	1
20	C050082	Essieu de l'embout de bielle	4
22	K056005D	Coussinet 6005-2RS/B10 + 2M5	2
23	K056003-A8	Coussinet 6003	16
24	K056203-A3	Coussinet 6203	2
25	N010002A	Courroie d'entraînement	1
26	K500029A	Volant	1
27	N040002	Aimant	1
28	K020006	Câble en acier	1
29	L130056-A1	Mousse de poignée	2
30	RZSS0050-21	Assemblage de la console	1
31	E020159	Câble de l'ordinateur, 1200 mm	1
32	E060735-01	Cordon d'alimentation 100 m/m	1
33	F090301	Moteur à engrenages	1
34	F030415	Commutateur à lames	1
35	F090204	Assemblage du poulis manuel, 850 mm	2
36	RF080075	Adaptateur de courant	1
37	E061004	Cordon d'alimentation du transformateur (en option)	1
40	P040038-A1	Capuchon carré 20 x 40L	4
41	P050021-A1	Roue de déplacement Ø65	2
42	RP050051A-D5	Roue coulissante en uréthane Ø72	2
43	P060256-A1	Pied en caoutchouc Ø35 x 10	1
43-1	N270027	Assemblage de pied en caoutchouc	4
44	P040153-A1	Capuchon d'accès au boulon	1
45	P060440	Bague WFM-1719-12	4
46	P060633B-A1	Manchon Ø15 x Ø8,6 x 38,5L	2
47	PP060090-A1-B	Poulie d'entraînement Ø330	1

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
48	P060253-A1	Bouchon à tête ronde Ø32 (1,8T)	2
49	P040136-A1	Capuchon rond Ø25, 4 x 2T	8
50	P040052-A1	Capuchon rond Ø32 x 1,8T	2
51	P040219-A1	Embout ovale Ø30 x 60	2
52	P060112-A1	Embout ovale Ø40 x Ø80	4
53	P060273-A1	Bague de l'entretoise	1
55	PP130015A-A1	Pédale gauche (L)	1
56	PP130016A-A1	Pédale droite (R)	1
57	P100202-A1	Couvercle gauche de la console (L)	1
58	P100203-A1	Couvercle droit de la console (R)	1
59	RP100204B-A1-01	Garde-chaîne gauche (L)	1
60	RP100205-A1-04	Garde-chaîne droit (R)	1
61	P100206-A1	Boîtier arrière	1
62	P180134-A1	Couvercle gauche du stabilisateur (L)	1
63	P180135-A1	Couvercle droit du stabilisateur (R)	1
64	P180138-A1	Couvercle gauche des guidons (L)	1
65	P180139-A1	Couvercle droit des guidons (R)	1
66	P200017-A1	Couvercle gauche de la roue coulissante (L)	1
67	P200018-A1	Couvercle droit de la roue coulissante (R)	1
68	P180136-A1	Capuchon de la poignée gauche	2
69	P180137-A1	Capuchon de la poignée droite	2
70	J320012-ZF	Clavette woodruff	2
71	J341008-Y3	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 2 po	1
72	J010002-ZH	Boulon à tête hexagonale ¼ po x UNC20 x ¾ po	4
73	J010502-YQ	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x ¾ po	14
75	J021002-Y3	Boulon à tête creuse 3/8 po x ¾ po	6
76	J021008S-Y3	Boulon à tête creuse 3/8 po x UNC16 x 2 po	2
77	J011009E-Y3	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ¼ po	12
78	J011015AG-Y3	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3 ¾ po	2
80	J033007-Y3	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 35 mm	2
81	J031002-Z4	Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x ¾ po	6
82	J020507AB-Y3	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 1 ¾ po	2
83	J092001-Y3	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	10
84	J092001-YN	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	16
85	J396917-Y3	Vis à tête Ø4 x 15L	10
86	J367114-Y3	Vis à tête 5 x 19 mm	15
87	J517007-Y3	Vis à tête 3 x 20 mm	4
88	J310002-Z4	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	3
89	J139461-Z1	Écrou nyloc ¼ po x 8T	4
90	J139062-Y3	Écrou nyloc 5/16 po x 7T	2
91	J139261-ZF	Écrou nyloc M8 x 7T	1
92	J139262-Z4	Écrou nyloc M8 x 9T	1
93	J139011-Y3	Écrou nyloc 3/8 po x 7T	12
94	J129031-Z1	Écrou freiné 3/8 po x UNF26 x 4T	2
95	J160028-Z1	Écrou 3/8 po x UNF26 x 11T	2

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
96	J129021-Y3	Écrou freiné 3/8 po x 7T	1
97	J129272-ZS	Écrou freiné M8 x 6,3T	4
99	J083012K-Z1	Crochet fileté M8 x 170 mm	1
100	J210003-Y3	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T	17
101	J210042-Y3	Rondelle ordinaire Ø8,5 x Ø26 x 2,0T	4
102	J210009-Y3	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø23 x 1,5T	4
103	J210090-Y3	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø23 x 3T	8
104	J210011-Z1	Rondelle ordinaire Ø17 x Ø23,5 x 1,0T	1
106	J220004-Y3	Rondelle courbée Ø3/8 po x 23 x 2,0T	18
107	J250002-Z4	Rondelle ondulée Ø17	4
108	J260003-Y3	Rondelle à ressort Ø10 x 2T	6
109	J073004-Z1	Boulon mécanique M8 x 20 mm	1
110	J590003-Z4	Pince en E 7 x 14 x 0,8T	4
111	J377105-Y3	Vis à tôle 5 x 16 mm	1
112	J160001-Z4	Pince-écrou rapide M5	1
113	P220041-A1	Porte-bouteille	1
116	J330025-Z1	Clef 13/14 mm	1
117	J330026-Z1	Clef 12/14 mm	1
118	J330008-Z1	Tournevis Phillips	1
119	J330012-Z1	Clef allen en L M8	1
120	J330036	Clef allen en L M6	1
121	F030053	Module électronique AC	1
122	E010082-01	Câble de connexion (blanc) 100m/m	1
123	E010085	Câble de connexion (noir) 100m/m	1
124	E061308	Cordon d'alimentation (prise de connexion)	1
125	E100009	Adaptateur de téléviseur	1
126	E060001	Cordon d'alimentation	1
127	J094502-Y3	Vis à tête Phillips M4 x 12m/m	2
128	J139411-Z1	Écrou Nyloc M4 x 5T	2
129	E010083	Câble de connexion (blanc) 80 m/m	1
130	E010084	Câble de connexion (noir) 80 m/m	1
153	P120025-A1	Mousse de pédale (gauche)	1
154	P120026-A1	Mousse de pédale (droite)	1
160	B130435	Plaque de réglage du repose-pied	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. L'écrou du bras de manivelle doit être serré de nouveau.
3. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau. Deux pattes de nivellement se trouvent en dessous du stabilisateur arrière. Utilisez une clef allen 14 mm (ou une clef réglable) pour ajuster les pattes de nivellement.

MENU DU MODE D'INGÉNIERIE

Pour accéder au mode maintenance, pédalez l'exerciseur et maintenez enfoncées les touches Start, Stop et Enter. Maintenez les touches enfoncées pendant environ 5 secondes et le centre de messages affichera le mode maintenance. Appuyez sur la touche Entrée pour accéder au menu ci-dessous:

- A. **Test de clé** (vous permettra de tester toutes les touches pour vous assurer qu'elles fonctionnent)
- B. **Test d'affichage** (teste toutes les fonctions d'affichage)
- C. **Fonction**
 - Unités - Règle l'affichage pour lire les mesures d'affichage impériales (miles, livres, pieds, etc.) ou métriques (kilomètres, kilogrammes, mètres, etc.)
 - Mode pause (avoir cinq minutes)
 - Réinitialisation de l'odomètre (réinitialise l'odomètre)
 - Mode veille
 - Bip sonore (contrôle du bip sonore)
 - Protocole CAB ou Protocole CSAFE
- D. **Service**
 - Test moteur
 - Test Csafe
 - Test du capteur (test de la fonction du capteur de vitesse)
- E. **Sortie**

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

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

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

Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

Conditionnement aérobique

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

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

Entraînement anaérobie

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

Seuil d'entraînement

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

Progression

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

Réserve

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

Spécificité

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

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

Réversibilité

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

Exercices de réchauffement

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

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

Exercices de récupération

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

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

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

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

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

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

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

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

Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index.

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

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

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

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

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

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

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

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

Musculation

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

Périodisation

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

Douleurs musculaires

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

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

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

Vêtements

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

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.

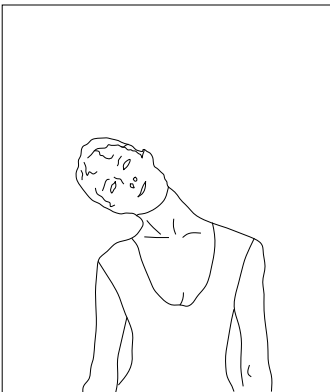
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

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.

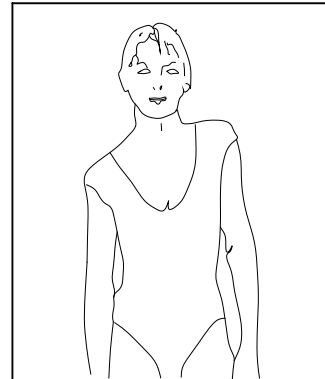
Rotation de la tête

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.



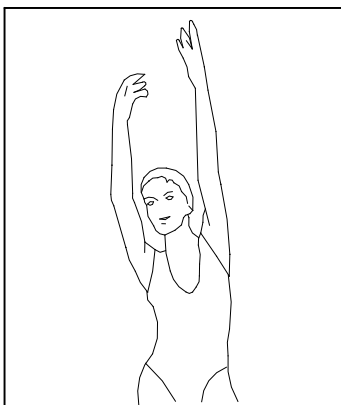
Haussement des épaules

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



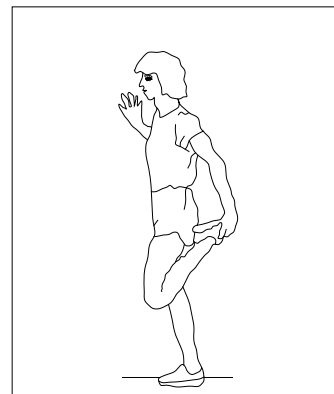
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et continuer 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



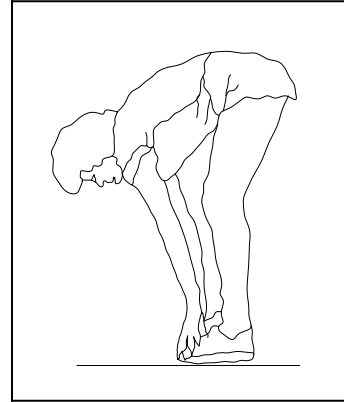
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



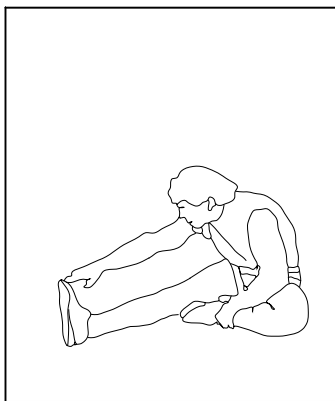
Flexion avant

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



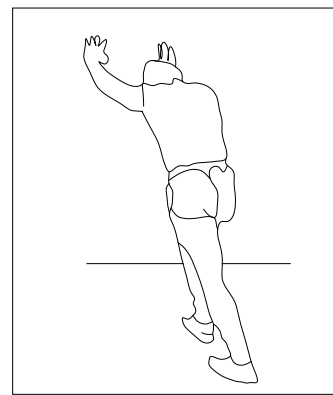
Étirement des tendons du jarret

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



Étirement des mollets / tendons d'Achille

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



Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toute les pièces de l'exerciseur escaladeur pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de concessionnaires ou de compagnies d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Usage commercial léger (cinq heures d'utilisation ou moins dans une installation sans but lucratif) :

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

Usage résidentiel :

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

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir. La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers vingt quatre mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées de DYACO CANADA INC., 5955, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ON, L2G 0A9. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières à la quincaillerie locale.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@dyaco.ca, ou nous rendre visite à www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

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

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

dyaco

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