

**Manuel du
propriétaire**

**Numéro de
modèle**

16611401000
CE1000ENT

- Assemblage
- Fonctionnement
- Maintenance
- Pièces
- Garantie

ATTENTION :
Lire et
comprendre ce
manuel avant
d'utiliser l'appareil

SPIRIT



Conserver pour référence future

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| Enregistrement du produit..... | 2 |
| Précautions de sécurité..... | 4 |
| Instructions de sécurité importantes..... | 5 |
| Instructions électriques importantes..... | 7 |
| Instructions d'utilisation importantes..... | 8 |
| Instructions d'assemblage..... | 10 |
| Monter et descendre de l'appareil elliptique..... | 17 |
| Fonctionnement de la console..... | 19 |
| Entretien général..... | 48 |
| Diagramme de la vue éclatée..... | 49 |
| Liste des pièces..... | 50 |
| Guide d'entraînement..... | 53 |
| Étirements..... | 57 |
| Garantie limitée du fabricant..... | 59 |

Merci d'avoir acheté notre produit, veuillez conserver ces instructions. N'effectuez pas ou ne tentez pas d'effectuer des personnalisations, des ajustements, des réparations, etc. ou l'entretien qui ne sont pas décrits dans ce manuel.

SPIRIT

**FÉLICITATIONS POUR VOTRE NOUVEL
APPAREIL ELLIPTIQUE ET BIENVENUE
DANS LA FAMILLE SPIRIT !**

Nous vous remercions d'avoir acheté cet appareil elliptique de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouvel appareil elliptique a été fabriqué par l'un des principaux fabricants d'appareils de fitness au monde et est couvert par l'une des garanties les plus complètes qui soient. Par l'intermédiaire de votre détaillant, Dyaco Canada Inc. fera tout ce qui est en son pouvoir pour rendre votre expérience de propriétaire aussi agréable que possible pendant de nombreuses années. Le détaillant local où vous avez acheté cet appareil elliptique est votre administrateur pour tous les besoins de garantie et de service de Dyaco Canada Inc. Sa responsabilité est de vous fournir les connaissances techniques et le personnel de service nécessaires pour que vous soyez mieux informé et que les difficultés soient plus faciles à résoudre.

Veillez prendre le temps d'enregistrer le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous afin de faciliter tout contact ultérieur. Nous apprécions votre soutien et nous nous souviendrons toujours que c'est grâce à vous que nous sommes en affaires. Veuillez-vous rendre sur le site www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

Bien à vous dans le domaine de la santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du détaillant _____

Numéro de téléphone du détaillant _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veillez noter le numéro de série de ce produit de fitness dans l'espace prévu à cet effet.

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

Veillez nous rendre visite à l'adresse www.dyaco.ca/warranty.html pour enregistrer votre achat.

AVANT DE COMMENCER

Nous vous remercions d'avoir choisi l'appareil elliptique SPIRIT CE1000ENT. Nous sommes très fiers de fabriquer ce produit de qualité et espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'exercice de qualité pour vous sentir mieux, avoir une meilleure apparence et profiter pleinement de la vie. Il est prouvé qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos modes de vie occupés limitent notre temps et nos possibilités de faire de l'exercice. L'appareil elliptique SPIRIT CE1000ENT constitue une méthode pratique et simple pour commencer à mettre votre corps en forme et à adopter un mode de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre votre lecture, veuillez examiner le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique SPIRIT CE1000ENT. Bien que Dyaco Canada Inc. construise ses produits avec les meilleurs matériaux et utilise les normes les plus élevées de fabrication et de contrôle de la qualité, il peut parfois y avoir des pièces manquantes ou des pièces de taille incorrecte. Si vous avez des questions ou des problèmes avec les pièces incluses dans votre appareil elliptique SPIRIT CE1000ENT, ne retournez pas le produit. Contactez-nous **d'abord** ! Si une pièce est manquante ou défectueuse, appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880. Notre personnel du service clientèle est disponible pour vous aider de 8h30 à 17h00 (heure de l'Est) du lundi au vendredi. Veuillez à vous munir du nom et du numéro de modèle du produit lorsque vous nous contactez.



PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

INFORMATIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET APPAREIL ELLIPTIQUE

ATTENTION : Avant de commencer un programme d'exercices, il est recommandé de consulter son médecin. Nous vous remercions d'avoir acheté notre produit. Bien que nous fassions de grands efforts pour assurer la qualité de chaque produit, des erreurs et/ou des omissions occasionnelles peuvent se produire. En tout état de cause, si vous constatez que ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, veuillez nous contacter pour obtenir un remplacement.

Cet appareil d'exercice a été conçu et construit pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent à chaque fois que vous utilisez un appareil d'exercice. Veuillez à lire l'intégralité du manuel avant d'assembler et d'utiliser cet appareil. Veuillez également tenir compte des précautions de sécurité suivantes :

1. Lisez le MANUEL D'UTILISATION et tous les documents qui l'accompagnent et suivez-les attentivement avant d'utiliser l'appareil elliptique.
2. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'exerciseur elliptique sont correctement informés de toutes les précautions à prendre.
3. En cas de vertiges, de nausées, de douleurs thoraciques ou de tout autre symptôme anormal lors de l'utilisation de cet appareil, ARRÊTEZ immédiatement la séance d'entraînement. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
4. Inspectez votre équipement d'exercice avant de l'utiliser pour vous assurer que tous les écrous et les boulons sont bien serrés avant chaque utilisation.
5. L'appareil elliptique doit être vérifié régulièrement pour détecter tout signe d'usure ou de détérioration. Toute pièce défectueuse doit être remplacée par une pièce de rechange neuve du fabricant.
6. Les appareils de fitness doivent toujours être installés sur une surface plane ; ne placez pas l'appareil sur un tapis ou une surface irrégulière. Il est recommandé d'utiliser un tapis pour éviter que l'appareil ne bouge pendant son utilisation, ce qui risquerait de rayer ou d'endommager la surface de votre sol. Conservez l'exerciseur elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière.
7. Aucune modification ne doit être apportée qui pourrait compromettre la sécurité de l'équipement.
8. Il est recommandé d'avoir un espace de sécurité d'au moins 1' autour de l'équipement d'exercice lorsqu'il est utilisé.
9. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil pendant toute la durée de l'exercice.
10. Échauffez-vous 5 à 10 minutes avant chaque séance d'entraînement, puis refroidissez-vous 5 à 10 minutes après. Cela permet à votre rythme cardiaque d'augmenter et de diminuer progressivement et vous évitera de forcer sur vos muscles.
11. Ne retenez jamais votre respiration pendant l'exercice. La respiration doit rester à un rythme normal fonction de l'intensité de l'exercice pratiqué.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans les parties mobiles de l'elliptique.
13. Tenez toujours le guidon lorsque vous montez, descendez ou utilisez l'exerciseur elliptique.
14. Gardez le dos droit lorsque vous utilisez l'exerciseur elliptique ; ne courbez pas le dos.
15. Lorsque vous arrêtez l'exercice, laissez les pédales s'arrêter lentement. L'exerciseur elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que le volant d'inertie s'arrête.
16. Débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation et avant de nettoyer l'exerciseur elliptique.
17. Si des autocollants sur l'exerciseur elliptique sont manquants ou illisibles, veuillez appeler notre service clientèle au numéro gratuit 1-888-707-1880 et commander un autocollant de remplacement.
18. Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées
19. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 205 kg ou 450 livres.

AVERTISSEMENT : Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un appareil de fitness. Nous n'assumons aucune responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels causés par l'utilisation de ce produit.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

DANGER - Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours ce vélo de la prise électrique avant de le nettoyer et/ou de le réparer.

AVERTISSEMENT - Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures, installez le vélo sur une surface plane et horizontale, avec accès à une prise de 120Vac (adaptateur 24Vdc/5A) reliée à la terre, en ne branchant que le vélo vertical dans le circuit.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'IL NE S'AGISSE D'UNE RALLONGE DE 14 AWG OU MIEUX, AVEC UNE SEULE PRISE AU BOUT : N'ESSAYEZ PAS DE DÉSACTIVER LA PRISE DE TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS OU EN MODIFIANT DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT LE CORDON D'ALIMENTATION.

- Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils longs. La moquette et l'exerciseur risquent d'être endommagés.
- Tenez les enfants à l'écart de l'appareil elliptique. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de précaution qui peuvent causer des blessures.
- Tenir les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Ne jamais utiliser l'appareil elliptique si le cordon ou la fiche est endommagé(e). Si l'appareil elliptique ne fonctionne pas correctement, appelez votre détaillant.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Les étincelles produites par le moteur peuvent enflammer un environnement hautement gazeux.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise de courant.
- Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit placé dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur.
- N'essayez pas d'utiliser l'appareil elliptique à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation de l'appareil elliptique. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient été surveillées ou instruites quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Tenir les enfants de moins de 13 ans à l'écart de cette machine.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'équipement d'exercice.
- Notes sur la posture correcte et sur le fait que les appareils d'entraînement à pédale des classes B et C ne conviennent pas à des fins thérapeutiques

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice".

ATTENTION ! Des blessures peuvent résulter d'une formation incorrecte ou excessive.

- L'exerciseur elliptique n'est pas équipé d'une roue libre et les pièces en mouvement ne peuvent donc pas être arrêtées immédiatement.

ATTENTION ! La puissance humaine individuelle requise pour effectuer un exercice peut être différente de la puissance mécanique affichée.

- L'équipement d'exercice doit être débranché de sa source d'alimentation pendant le nettoyage, l'entretien ou la maintenance.
- Cet appareil d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances.
- Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement d'exercice est utilisé par ou à proximité d'enfants, d'invalides ou de personnes handicapées.

AVERTISSEMENT ! L'équipement doit être installé sur une base stable et correctement nivelé.

Traduction de l'étiquette d'avertissement

|  AVERTISSEMENT | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">● RISQUE D'INGESTION : Ce produit contient une pile bouton ou une pile style pièce de monnaie.● L'ingestion de cette pile peut entraîner la MORT ou des blessures graves.● Une pile bouton ou une pile style pièce de monnaie avalée peut provoquer des brûlures● Chimiques internes en moins de 2 heures.● GARDER les piles neuves et usagées HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS● Consulter immédiatement un médecin en cas d'ingestion ou d'insertion d'une pile dans quelque partie du corps. |  |

- Retirez et recyclez ou éliminez immédiatement les piles usagées conformément aux réglementations locales et tenez-les hors de portée des enfants. Ne jetez PAS les piles dans les ordures ménagères et ne les incinérez pas.
- Des piles même usagées peuvent provoquer des blessures graves, voire mortelles.
- Appeler un centre antipoison local pour obtenir des informations sur le traitement.
- Type de pile compatible : CR1220
- Tension nominale de la batterie : 3V
- Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées.
- Ne pas décharger de force, recharger, démonter, chauffer à plus de 85°C ou incinérer. Vous risqueriez de vous blesser en raison d'un dégagement, d'une fuite ou d'une explosion entraînant des brûlures chimiques.
- Contient une batterie inamovible. Seuls les professionnels sont autorisés à la démonter.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

INSTRUCTIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

ATTENTION !

N'enlevez JAMAIS un couvercle sans avoir d'abord débranché l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances de l'appareil elliptique peuvent être affectées. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous pensez que la tension est basse, contactez votre compagnie d'électricité locale ou un électricien agréé pour effectuer les tests nécessaires.

N'exposez JAMAIS cet appareil elliptique à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou d'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température spécifiée est de 40 degrés C et l'humidité de 95 %, sans condensation (aucune goutte d'eau ne se forme sur les surfaces).

Disjoncteurs : Évitez autant que possible les disjoncteurs AFCI/GFCI. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'utilisation en raison des courants d'appel élevés du moteur d'entraînement de l'appareil elliptique. Ce problème se pose avec tous les appareils elliptiques et autres produits dotés de gros moteurs ou d'éléments chauffants électriques tels que les fours.

De nouvelles lois dans votre région peuvent exiger ces disjoncteurs. Si vous disposez de ces disjoncteurs et de ces prises dans votre maison et que vous rencontrez des déclenchements intempestifs, vous devez vérifier si d'autres appareils sont branchés sur le même circuit, comme des lampes fluorescentes avec ballasts électroniques, des cafetières, des chauffages d'appoint, etc. Dans l'idéal, l'appareil elliptique devrait être le seul appareil branché sur le circuit.

Nos exercices elliptiques sont équipés de supprimeurs de surtension afin d'éviter les déclenchements intempestifs. Nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI/GFCI avec nos produits qui ne se déclenchent pas lorsque seul l'appareil elliptique est connecté. Les marques que nous avons testées sont Eaton (série Cutler Hammer), Leviton (Smart lock Pro) et Schneider Electric (série Canadian home).

INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

N'utilisez **JAMAIS** cet appareil elliptique sans avoir lu et compris les résultats de toute modification opérationnelle demandée à l'ordinateur.

- N'utilisez **JAMAIS** l'exerciseur elliptique pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre établissement et endommager les composants de l'exerciseur elliptique.
- **Tous les utilisateurs** doivent obtenir une autorisation médicale avant d'entamer un programme d'exercices rigoureux. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des antécédents de maladie cardiaque ou d'autres facteurs de risque élevés.
- Comprenez que les changements de résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance souhaité sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira progressivement à la commande.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous pédalez sur votre appareil elliptique, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre, ce qui peut entraîner des blessures graves.
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de contrôle de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une faible pression du doigt.
- Tenez toujours le guidon lorsque vous effectuez des changements de contrôle.
- Si vous avez l'impression que les boutons ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale, contactez votre détaillant.



CONNECTEUR D'ALIMENTATION - FACE AVANT DE L'APPAREIL

AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous a été placé sur l'appareil elliptique. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez appeler notre service clientèle au numéro gratuit 1-888-707-1880 pour commander un autocollant de remplacement.

⚠ WARNING / AVERTISSEMENT

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

**For consumer use only.
Max user weight limit**
[REDACTED] (Max. 7.50 kg)

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

**Usage à des fins
personnelles seulement
poids maximum de l'utilisateur**
[REDACTED] (Max. 7.50 kg)

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

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

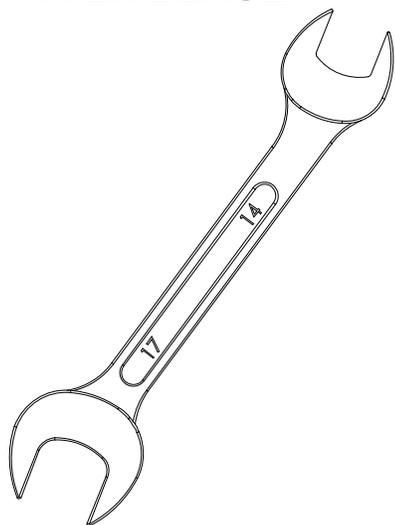
Customer Service
Service à la clientèle
1-888-707-1880

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

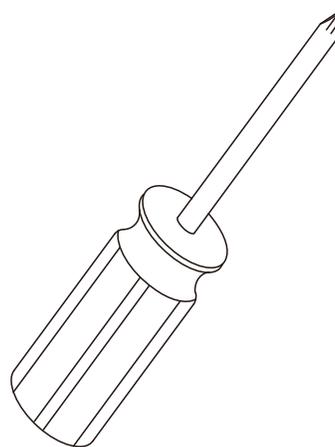
PRÉ-ASSEMBLAGE

1. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez qu'elles ne sont pas endommagées ou manquantes. Si vous trouvez des pièces endommagées ou manquantes, contactez immédiatement votre détaillant.
2. Repérez l'ensemble du matériel. Le matériel est divisé en quatre étapes. Retirez d'abord les outils. Pour éviter toute confusion, retirez la quincaillerie de chaque étape selon les besoins. Dans les instructions, les numéros entre parenthèses (#) sont les numéros d'articles du plan d'assemblage, à titre de référence.

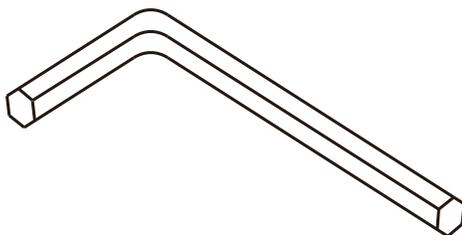
OUTILS D'ASSEMBLAGE



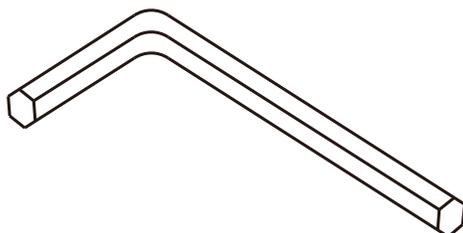
#135. 14/17 mm
Clé à molette (1 pièce)



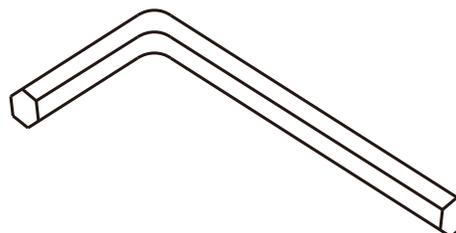
#131. Tournevis
Phillips (1 pièce)



#134. Clé Allen M8 L (1 pièce)



#133. Clé Allen 6mm L (1 pièce)

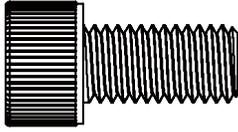


#132. Clé Allen 5mm L (1 pièce)

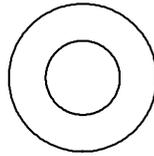
ÉTAPE 1



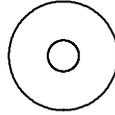
#46- 3.5 × 12mm
Vis à tôle (2 pièces)



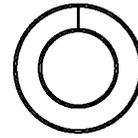
#54 - M10 × 20mm
Boulon à tête creuse (12 pièces)



#65 - Rondelle plate Ø3/8"
× Ø19 × 1.5T (4 pièces)

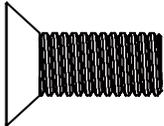


#58 - Ø4 × 14 × 1.0T
Rondelle plate (2pièces)

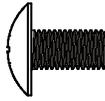


#57 -Ø10 × 2T
Rondelle fendue (4 pièces)

ÉTAPE 2-1



#150 -M8 × 20mm Boulon
à tête plate (4pièces)

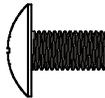


#156 -M5 × 10mm
Vis à tête cruciforme (4 pièces)

ÉTAPE 2-2



#47 5 × 16mm
Vis à tôle (2 pièces)

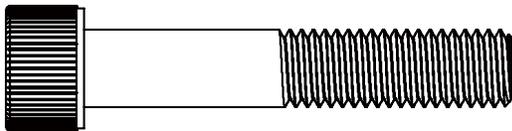


#156 -M5×10mm
Vis à tête cruciforme (8 pièces)

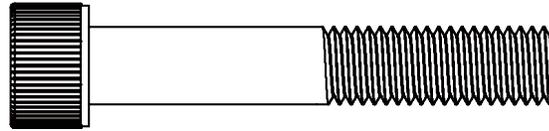


#78 -M5 Attache de l'écrou
(2 pièces)

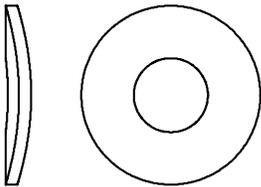
ÉTAPE 3



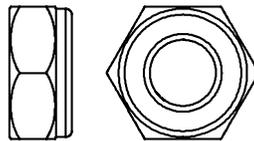
#43 - M10 × 55mm
Boulon à tête creuse (2 pièces)



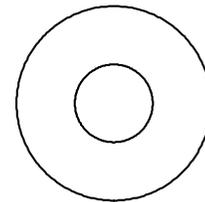
#44 - M10 × 60mm
Boulon à tête creuse (4 pièces)



#68 -Ø10 × Ø23 × 1.5T
Rondelle courbe (2 pièces)

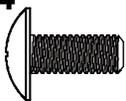


#71 -M10 × 8T
Ecroû Nyloc (6 pièces)

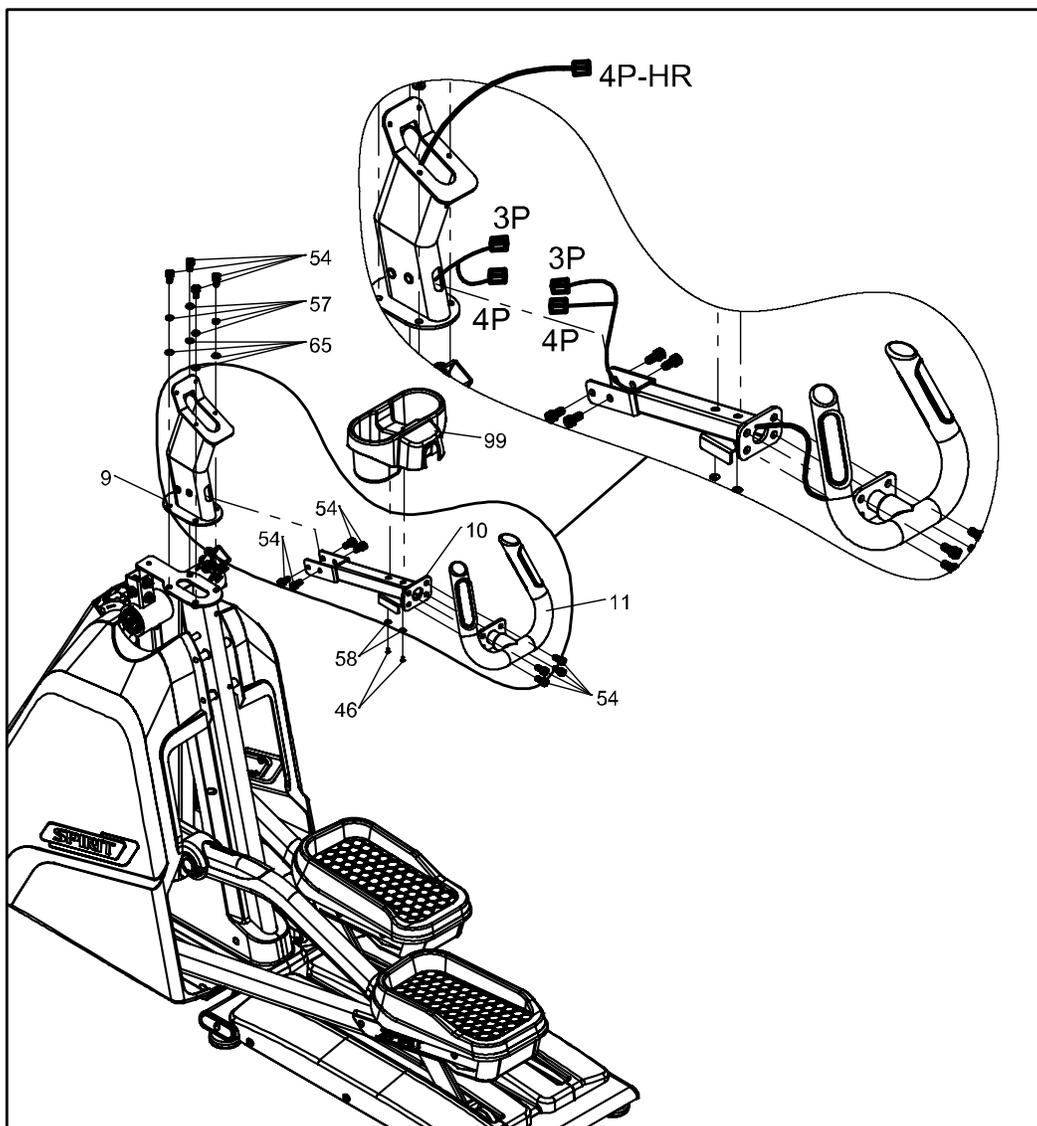


#63 - Ø10 × Ø25 × 1.5T
Rondelle plate (10pièces)

ÉTAPE 4

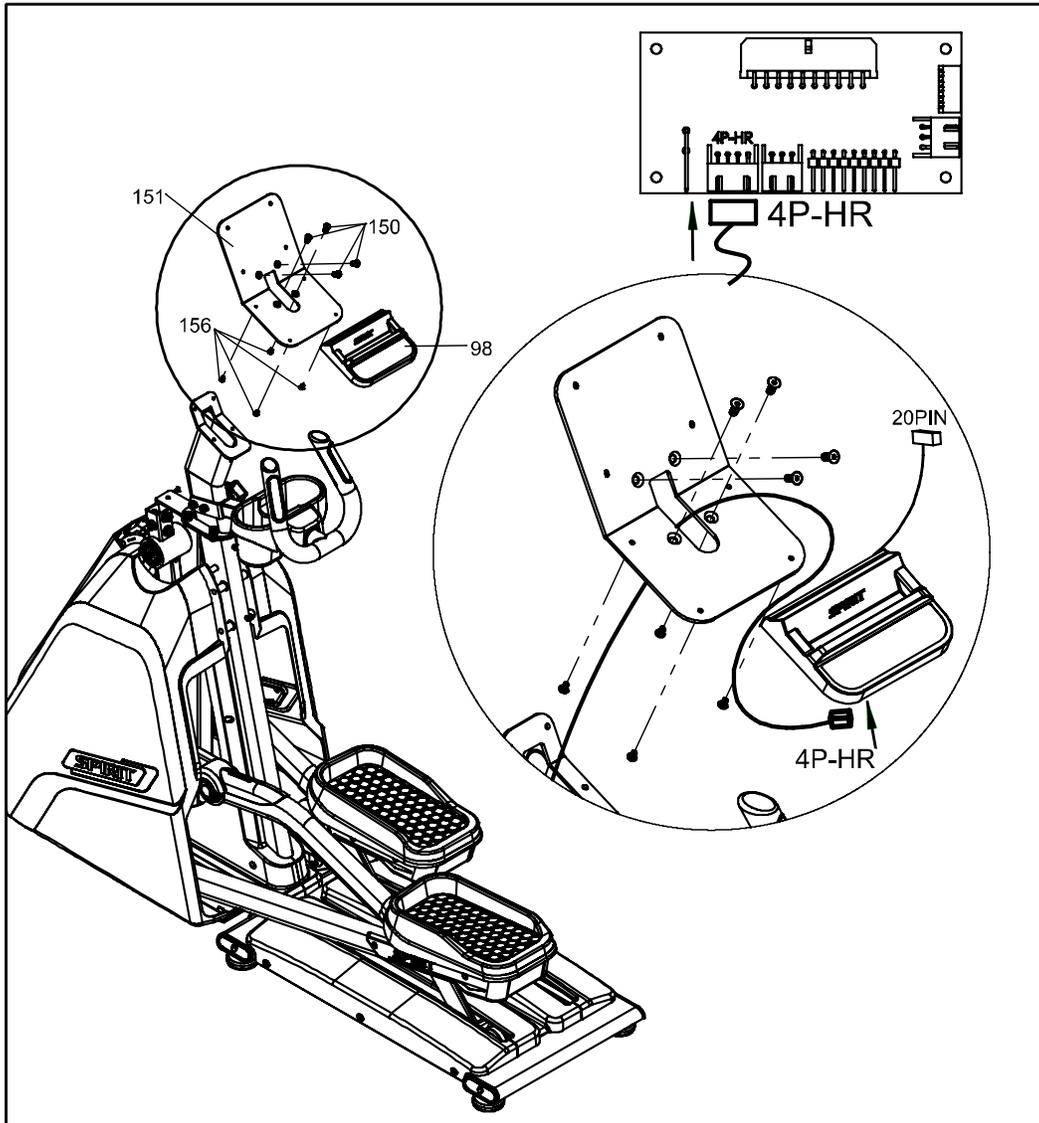


#49 -M5×12mm (4 pièces)
Vis à tête cruciforme



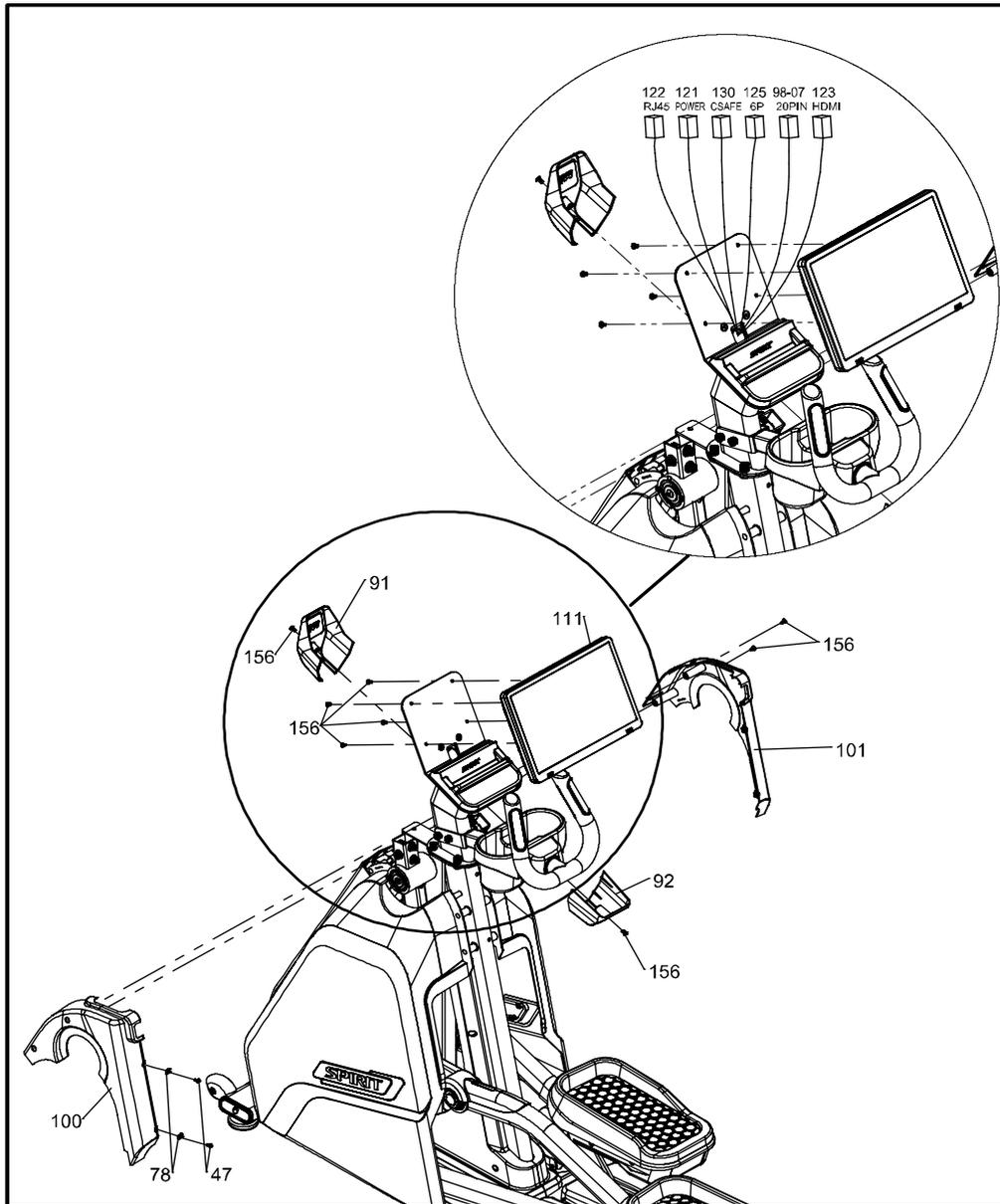
ÉTAPE 1

1. Dérouler le faisceau de câbles et faire passer les fils dans le MÂT DE CONSOLE (9). Boulonner le MÂT DE CONSOLE (9) au CADRE PRINCIPAL (1) à l'aide de 4 BOULONS (54), 4 RONDELLES FENDUES (57) et 4 RONDELLES PLATES (65). Ne pas pincer les fils.
2. Faire passer les fils de la POIGNÉE CENTRALE (11) à travers le SUPPORT DE POIGNÉE (10), dans le MÂT DE CONSOLE (9) et par le haut.
3. Installer la POIGNÉE CENTRALE (11) sur le SUPPORT DE POIGNÉE (10) à l'aide de 4 BOULONS (54).
4. Installer le SUPPORT DE POIGNÉE (10) sur le MÂT DE LA CONSOLE (9) à l'aide de 4 BOULONS (54).
5. Fixer le PORTE-GOBELET (99) au SUPPORT DE POIGNÉE (10) à l'aide de 2 VIS À TÔLE (46) et de 2 RONDELLES PLATES (58).



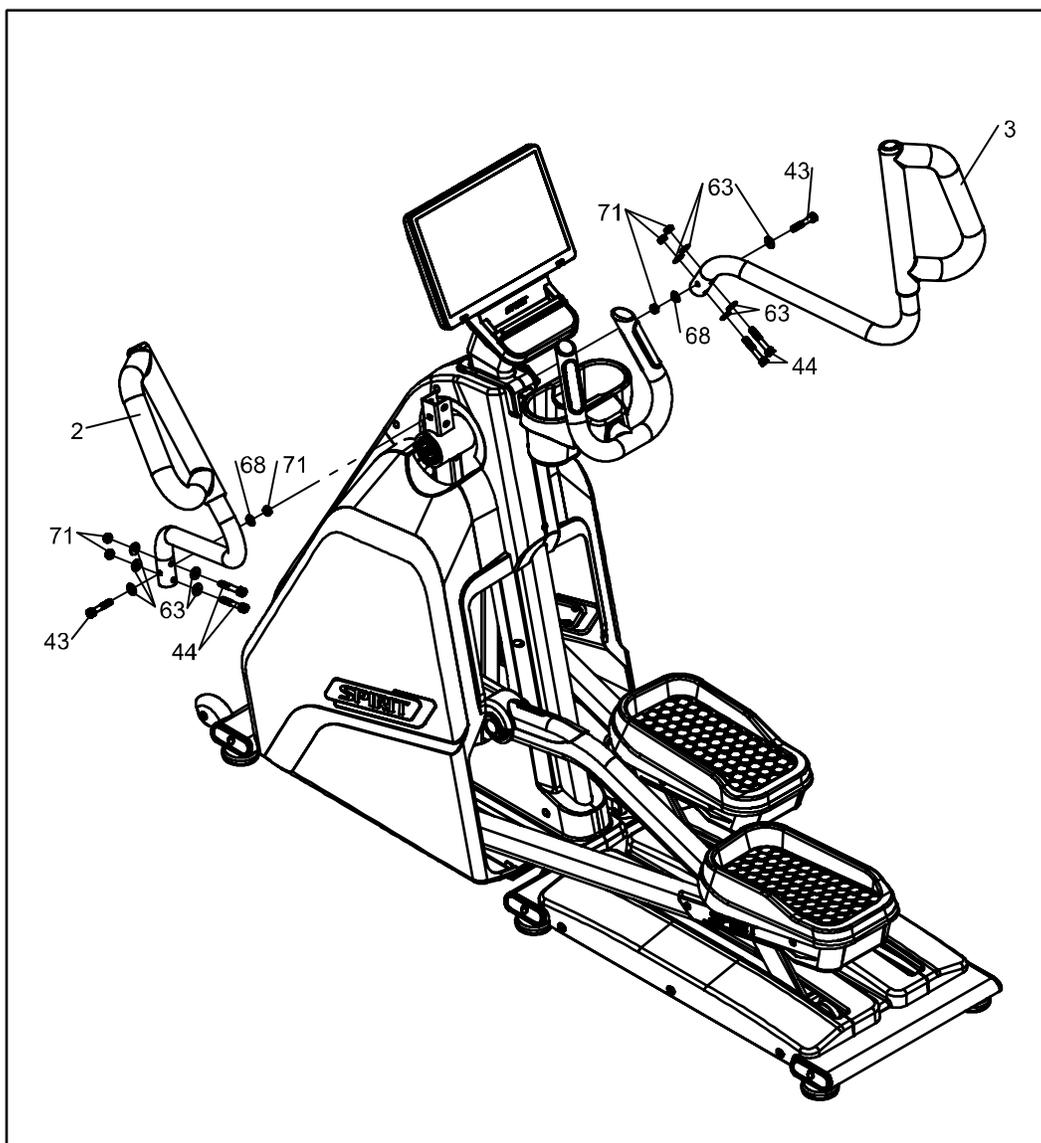
ÉTAPE 2-1

1. Retirez la PLAQUE D'ÉCRAN (151) et utilisez la CLÉ À L'ALLEN (132) et les BOULONS M8 (150) pour visser la PLAQUE D'ÉCRAN (151) au mât de la console.
2. Faites passer le connecteur HR et le connecteur 20 broches par le trou de la PLAQUE D'ÉCRAN et utilisez le tournevis à tête PHILLIPS (131) et les vis M5 (156) pour visser le CLAVIER (98) sur la PLAQUE D'ÉCRAN (151).



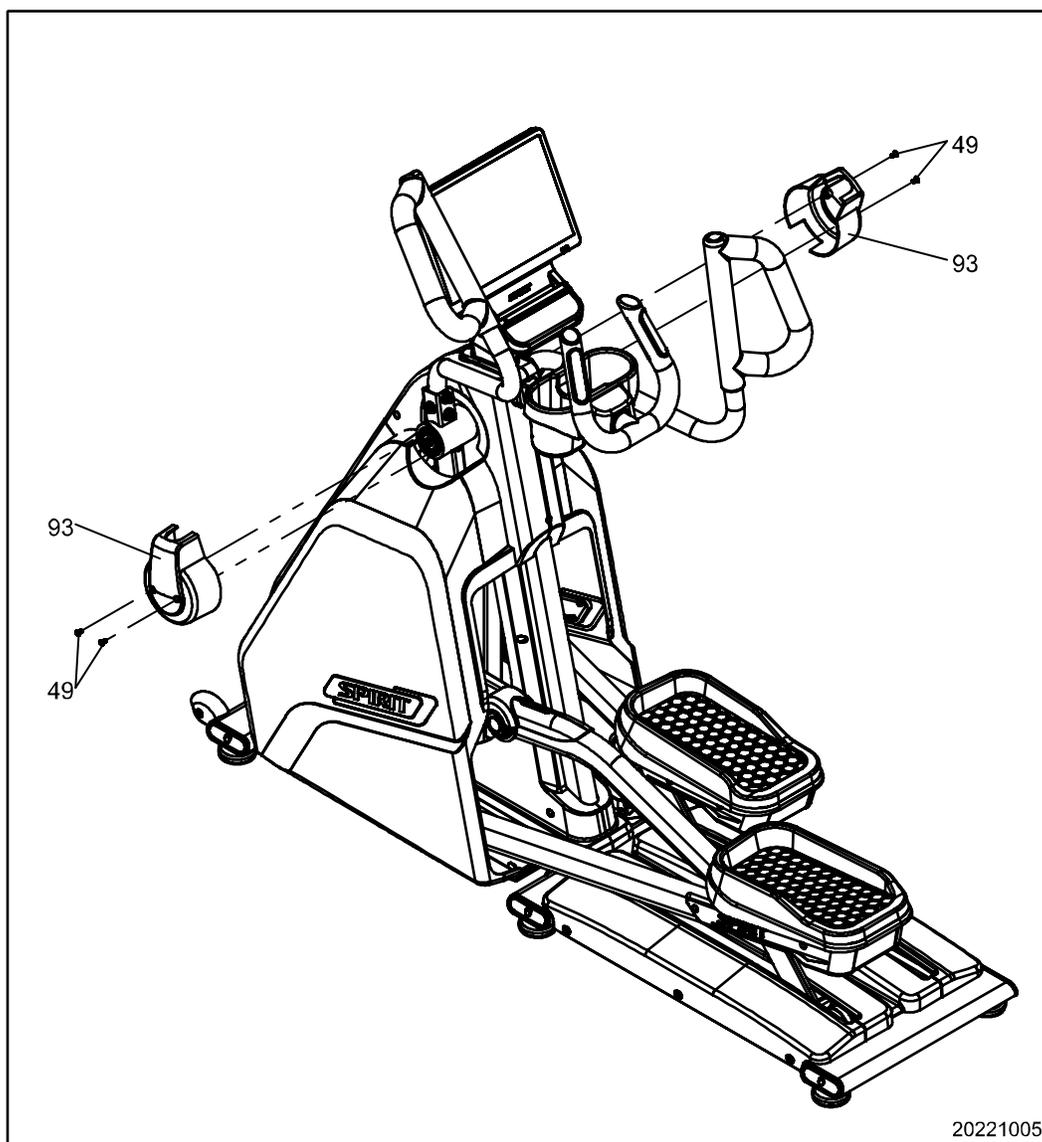
ÉTAPE 2-2

1. Installer 2 ATTACHES DE L'ÉCROU (78) sur le COUVERCLE DE MÂT DE LA CONSOLE GAUCHE (100).
2. Fixer les COUVERTS DE MÂT DE CONSOLE (100 & 101) au CADRE PRINCIPAL (1) à l'aide de 2 VIS À TÔLE (47). Utiliser 2 VIS (156) pour relier les couvercles.
3. Utiliser le TOURNEVIS PHILLIPS (131) et les ATTACHES DE L'ÉCROU (78) pour assembler le COUVERCLE DU MÂT DE LA CONSOLE (D) (101) avec le COUVERCLE DU MÂT DE LA CONSOLE (G) (100).
4. Brancher le connecteur à 20 broches avec la CONSOLE (111). Utiliser le TOURNEVIS PHILLIPS (131) et la VIS À TÊTE CRUCIFORME M5 (156) pour visser la CONSOLE (111) sur la PLAQUE D'ÉCRAN (151).
5. Utiliser le TOURNEVIS PHILLIPS (131) et la VIS À TÊTE CRUCIFORME M5 (156) pour mettre en place le COUVERCLE DE MENTON (avant) (91) et le COUVERCLE DE MENTON (arrière) (92) sur le mât de la console.



ÉTAPE 3

1. Installer la POIGNÉE CÔTÉ GAUCHE (2) sur le BRAS ARTICULÉ (12).
2. Installer d'abord 2 BOULONS À TÊTE CREUSE (44) avec une RONDELLE PLATE (63) des deux côtés du BRAS ARTICULÉ (12) et un ÉCROU (71). Ne pas serrer à ce moment.
3. Installer ensuite un BOULONS À TÊTE CREUSE (43) avec une RONDELLE PLATE (63) à travers le BRAS ARTICULÉ (12) et la POIGNÉE (2), en utilisant une RONDELLE COURBE (68) et un ÉCROU (71) à l'arrière.
4. Serrer une fois que tout le matériel est installé.
5. Répéter l'opération pour la POIGNÉE DROITE (3).



ÉTAPE 4

1. Fixer le CAPOT DU BRAS ARTICULÉ (93) au BRAS ARTICULÉ (12) à l'aide de 4 vis (49). Répétez l'opération pour le côté droit.

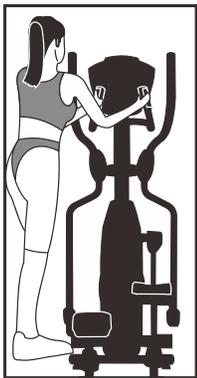
MONTER/DESCENDRE DE L'APPAREIL ELLIPTIQUE

IMPORTANT

L'appareil elliptique est équipé de deux poignées à double action et d'un guidon fixe. Tenez toujours le guidon fixe lorsque vous montez et descendez de l'appareil. Les personnes qui utilisent l'appareil pour la première fois doivent se familiariser avec l'utilisation de l'appareil elliptique en commençant par le guidon fixe, puis en passant aux poignées à double action.

Une fois que vous vous êtes familiarisé avec l'utilisation de l'elliptique, vous pouvez passer à l'utilisation des poignées à double action pour un entraînement complet du corps. Les mains peuvent être placées sur les poignées à double action dans la position la plus appropriée à votre taille et à la longueur de vos bras.

1. Il faut toujours être prudent lorsque l'on monte et descend d'un appareil d'exercice.
2. Veuillez suivre les mesures de sécurité ci-dessous.
3. S'assurer que la pédale gauche est dans la position la plus basse et saisir le guidon fixe à deux mains.
4. Placez votre pied gauche sur la pédale gauche et sécurisez-vous.
5. Soulevez votre pied droit au-dessus de l'appareil et placez-le sur la pédale droite. Prenez l'équilibre et commencez votre séance d'entraînement.



Important

Pour descendre, il faut s'arrêter complètement et inverser la procédure.

Portez toujours des chaussures à semelle en caoutchouc, comme des chaussures de tennis.

Il est recommandé de garder au moins une main sur le guidon stationnaire à tout moment, en particulier lorsque vous montez ou descendez de l'appareil. Si vous marchez avec les bras ou si vous faites des exercices de musculation du haut du corps, assurez-vous d'être bien équilibré.

Tous les équipements doivent être installés et utilisés sur des surfaces solides et planes.

Position correcte

Votre corps doit être en position verticale de façon à ce que votre dos soit droit. Gardez la tête haute pour minimiser les tensions au niveau du cou et du haut du dos.

Essayez toujours d'utiliser l'appareil elliptique dans un mouvement rythmique et régulier. Si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous éprouvez une sensation de surtension, c'est qu'il y a probablement trop de tension.

L'appareil elliptique peut être utilisé en marche avant ou en marche arrière.

En marche arrière, pliez légèrement plus les genoux. Les fesses et les muscles ischio-jambiers sont davantage sollicités dans le mouvement inverse.

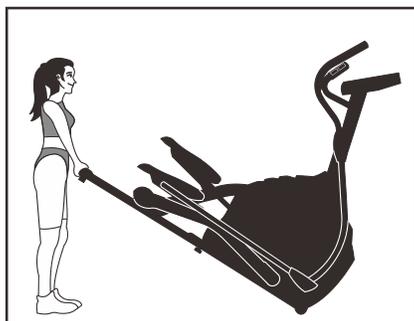


DÉPLACER VOTRE APPAREIL ELLIPTIQUE

L'appareil elliptique peut être facilement déplacé d'une pièce à l'autre.

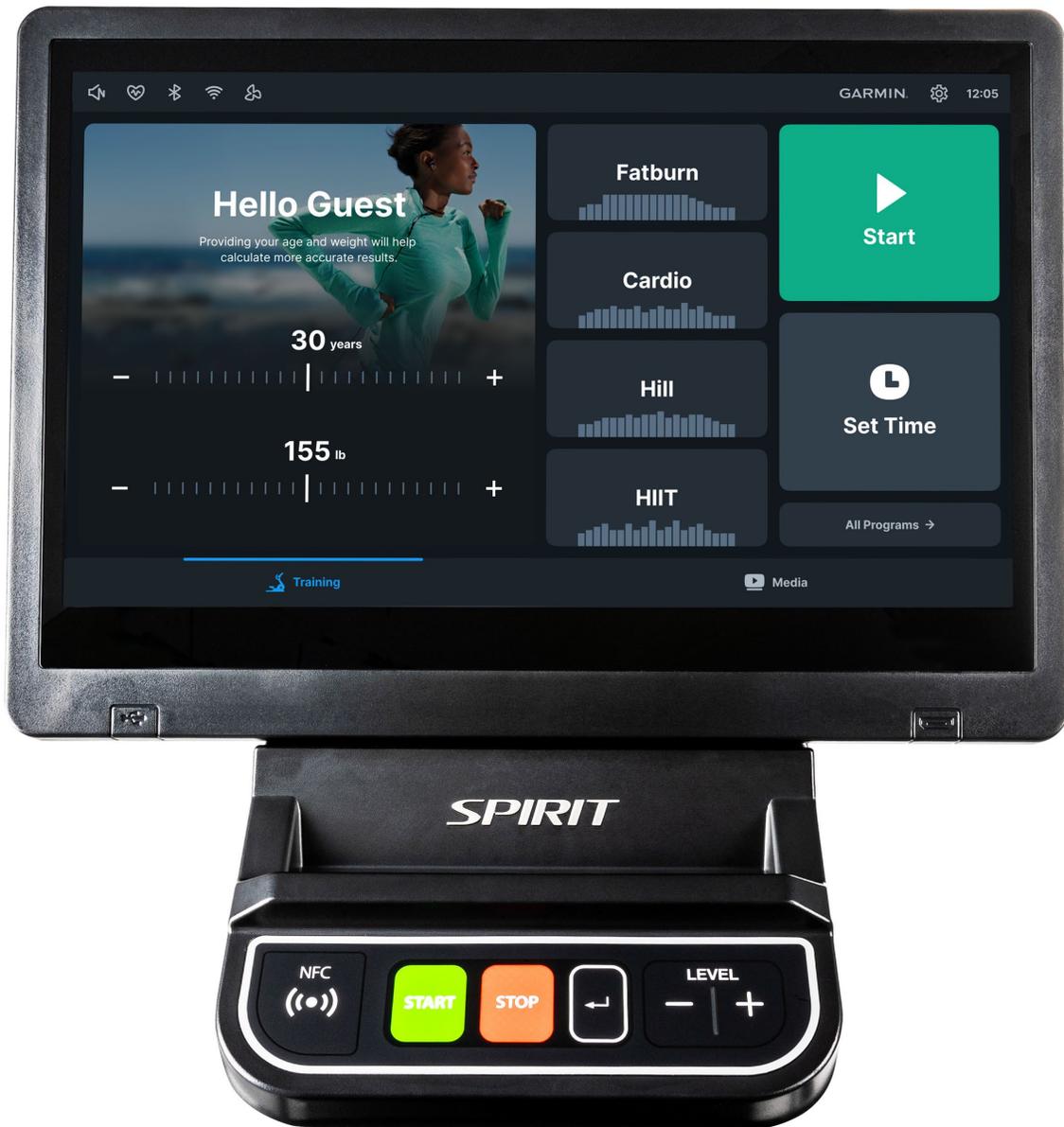


1. Déplacez-vous vers l'arrière de la machine et assurez-vous que les bras oscillants sont égaux. Accroupissez-vous, puis saisissez la poignée du stabilisateur arrière.



2. Soulever les jambes pour transporter l'appareil elliptique.

OPÉRATION DE LA CONSOLE



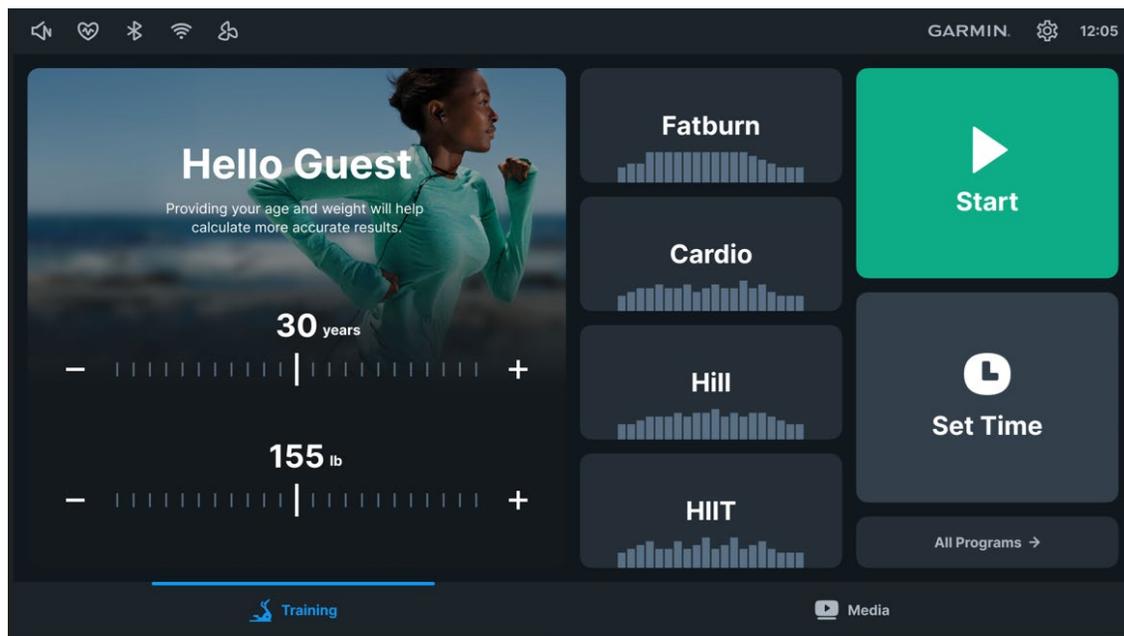
Démarrage de l'opération

- Branchez le cordon d'alimentation à l'avant du produit.
- Lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'écran affiche l'image initiale, puis passe en mode prêt, ce qui marque le début du fonctionnement du produit.
- Page d'accueil principale : Commencez l'opération en touchant les icônes.
- Les boutons de commande rapide sont pratiques pour les fonctions de base.



OPÉRATION DE DÉMARRAGE

Lorsque l'appareil est mis sous tension, l'écran affiche un bref écran de chargement, puis l'écran d'accueil qui indique que l'appareil est prêt à fonctionner.



Écran d'accueil : Commencez l'opération en touchant les icônes.

FONCTIONS DE L'APPAREIL

L'écran tactile est utilisé pour commander toutes les fonctions. Vous pouvez toucher directement n'importe quel bouton de l'écran ou utiliser les boutons physiques situés sous la console pour contrôler les fonctions. La partie inférieure de la console comporte le bouton Start pour commencer la séance d'entraînement, le bouton Stop pour mettre en pause/arrêter les programmes et le bouton Level pour modifier la charge de travail.

DÉMARRAGE RAPIDE

C'est le moyen le plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Une fois la console allumée, il suffit d'appuyer sur le bouton Start pour commencer. Le mode de démarrage rapide s'enclenche. En mode Quick Start, le temps est décompté à partir de zéro, toutes les données de l'entraînement commencent à s'accumuler et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur l'écran ou sur les boutons Up et Down situés sur le panneau de commande inférieur.

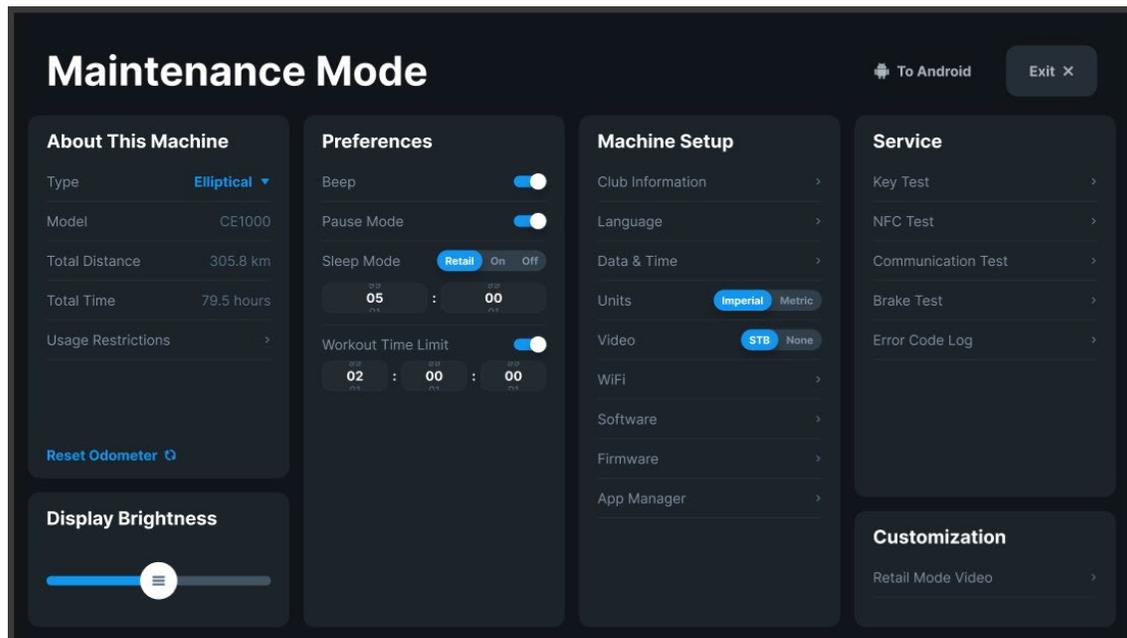
FONCTION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le pouls (fréquence cardiaque) à l'écran indique la valeur actuelle des battements de cœur par minute. Vous devez utiliser les capteurs en acier inoxydable gauche et droit pour prendre votre pouls. Les valeurs de pouls sont affichées à chaque fois que l'ordinateur reçoit un signal des capteurs de pouls. Vous pouvez utiliser les capteurs de pouls pendant le contrôle de la fréquence cardiaque. Le CE1000 capte également les émetteurs de fréquence cardiaque sans fil compatibles avec Polar et Bluetooth.

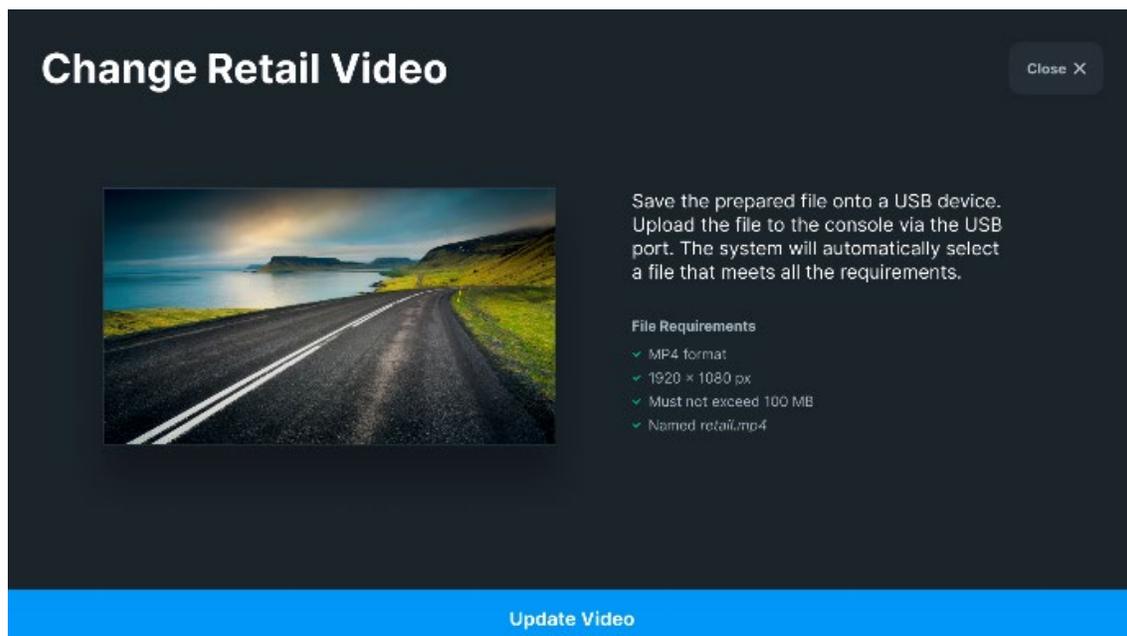
FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE

Mode maintenance

Entrez dans le mode de maintenance à partir de la page d'accueil en appuyant 10 fois sur **"Hello Guest"** pour accéder aux informations sur la machine, aux différents réglages et aux procédures d'entretien.

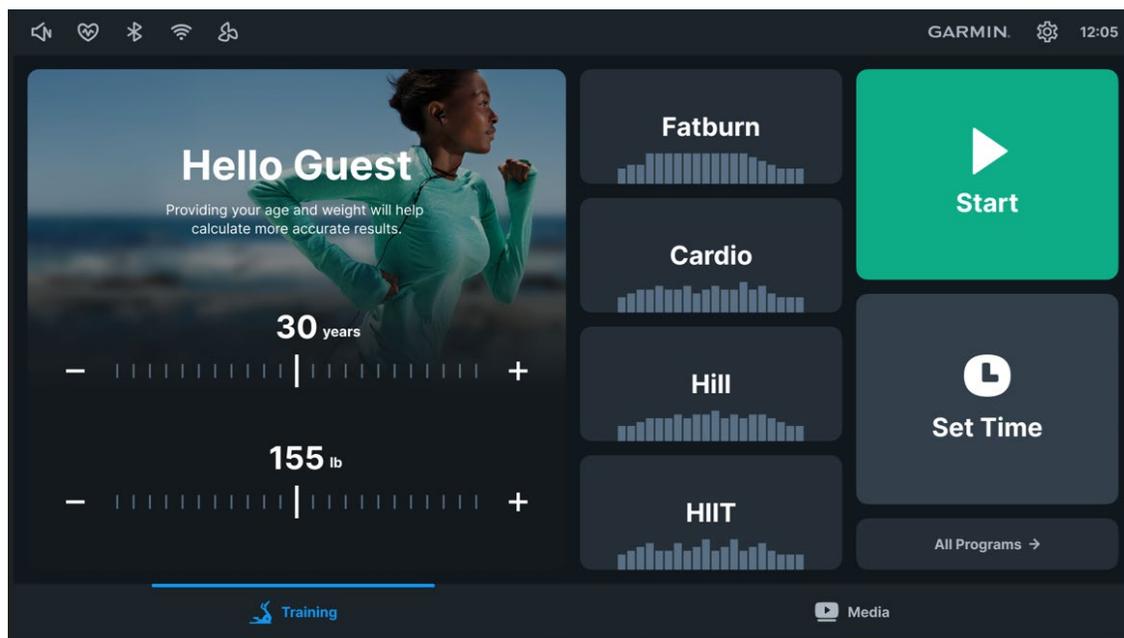


En mode maintenance, vous pouvez télécharger vos propres supports visuels via USB. Sélectionnez **Vidéo en mode vente** sous l'onglet **Personnalisation** et suivez les instructions pour modifier les vidéos lorsque la console passe en mode vente.



Fonctionnement de base et page d'accueil

L'interface de la console est divisée en deux sections principales : **Entraînement** et **Médias**. La section **Entraînement** est axée sur les données et les commandes de la séance d'entraînement, tandis que la section **Médias** offre diverses options de divertissement à l'utilisateur qui fait de l'exercice. Utilisez la barre d'onglets en bas de l'écran pour passer d'une section à l'autre avant, pendant ou après la séance d'entraînement.



L'écran principal de la section **Entraînement** comprend une liste de classement et certains des choix d'entraînement les plus courants, tels que le démarrage immédiat, un entraînement chronométré ou des modèles d'entraînement populaires. Une séance d'entraînement peut être lancée en appuyant sur le bouton **Start** à l'écran ou en utilisant la touche physique **Start** sur la console.

Divers outils et paramètres sont disponibles dans la barre d'état située en haut de l'écran :

 appuyez sur l'icône **WiFi** pour ouvrir les paramètres WiFi

 appuyez sur l'icône de **la roue dentée** pour changer de langue ou d'unité de mesure

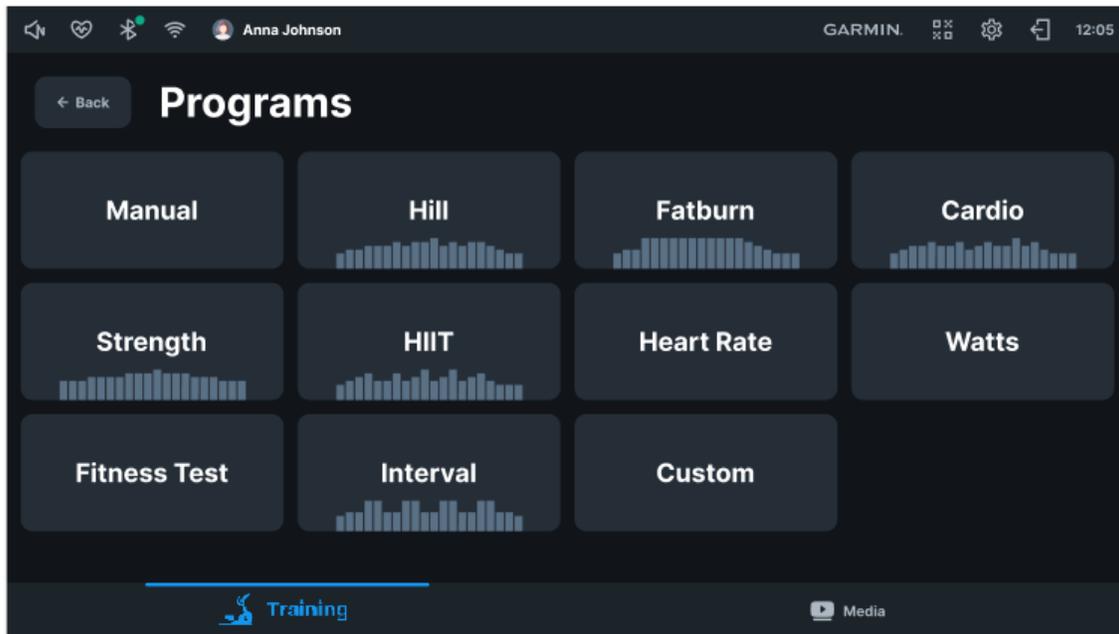
GARMIN. pour jumeler un appareil Garmin, appuyez sur le **logo Garmin** (voir détails dans **Jumelage Garmin**)

 pour coupler un appareil Bluetooth, appuyez sur l'icône **Bluetooth**

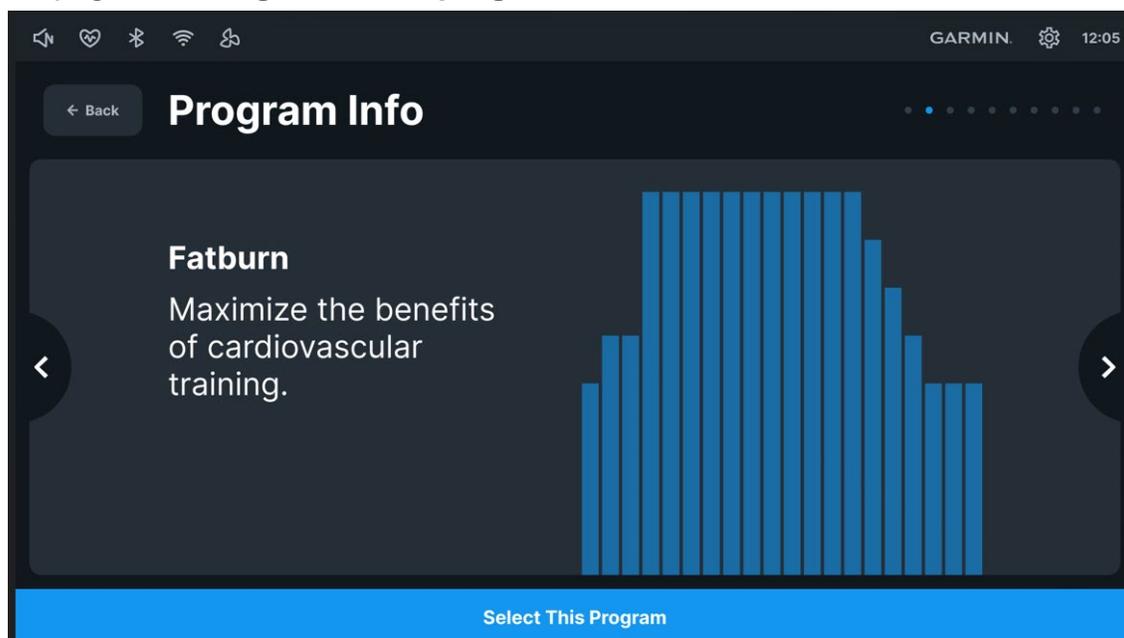
 pour coupler un appareil de mesure de la fréquence cardiaque, sélectionnez l'icône **Fréquence cardiaque** ;

Les programmes

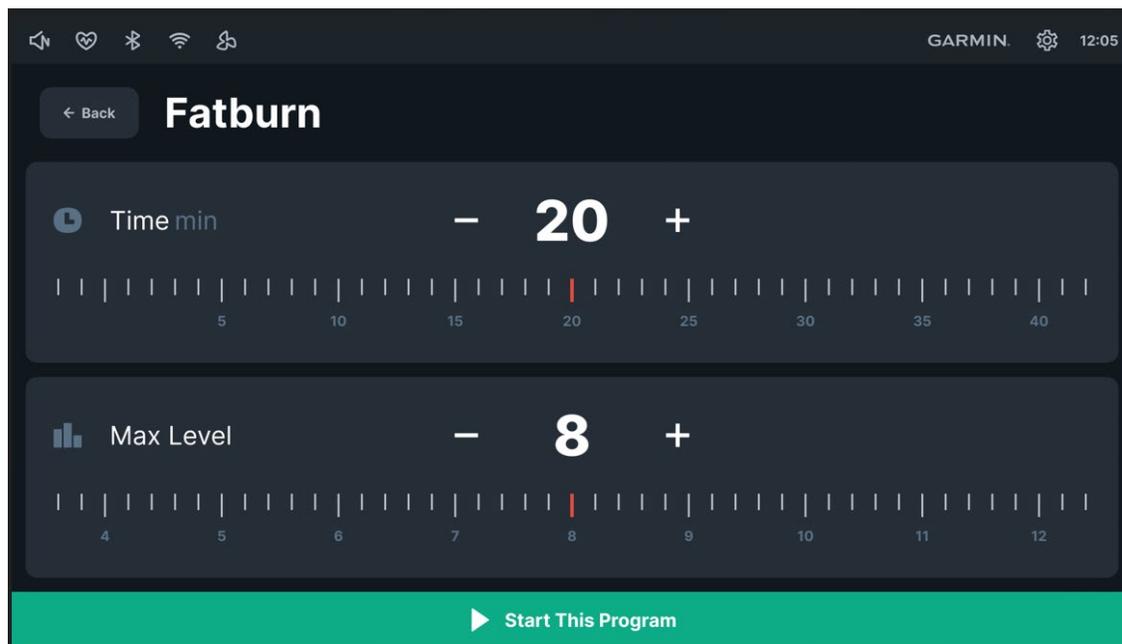
Appuyez sur **Tous les programmes** sur la page d'accueil pour ouvrir une sélection complète des programmes prédéfinis.



Tapez sur un programme pour en savoir plus dans **le mode aperçu**. Ici, vous pouvez facilement passer d'un programme à l'autre en glissant vers la gauche ou la droite, ou en utilisant les icônes de flèches situées de part et d'autre de l'écran. Tapez à nouveau sur la carte du programme pour accéder à la page de **configuration du programme**.



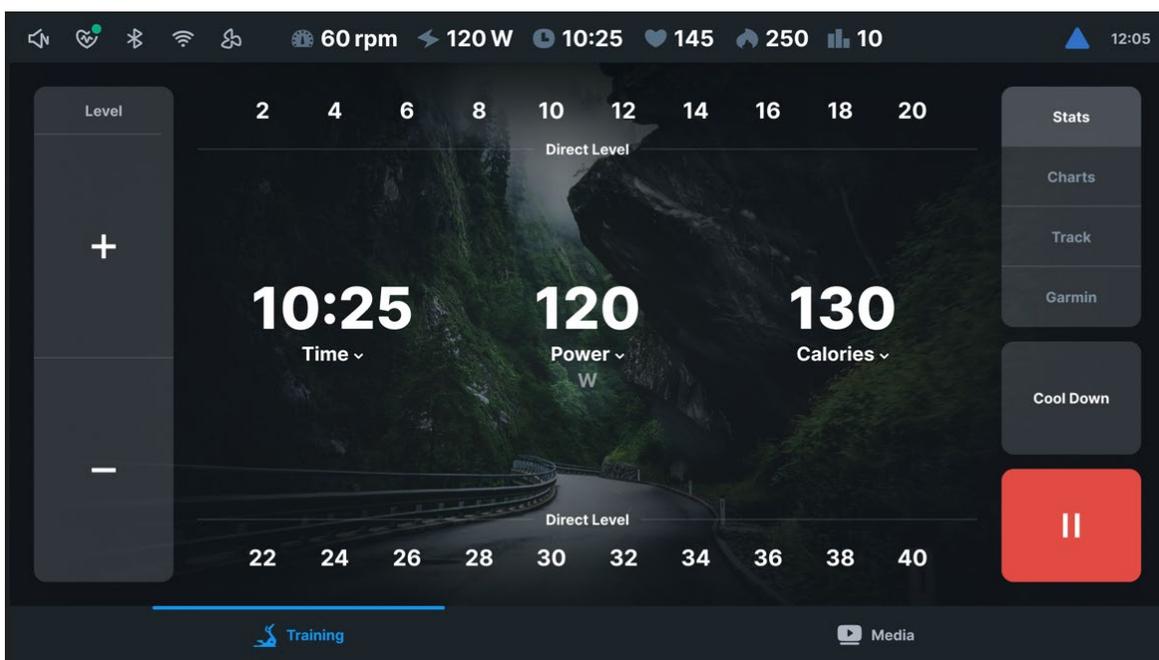
La page de **configuration du programme** permet aux utilisateurs de personnaliser leur entraînement. Pour modifier la valeur, faites glisser l'échelle, utilisez les boutons **Plus** et **Moins** ou tapez sur le chiffre pour une saisie directe. Les paramètres à régler varient selon les programmes.



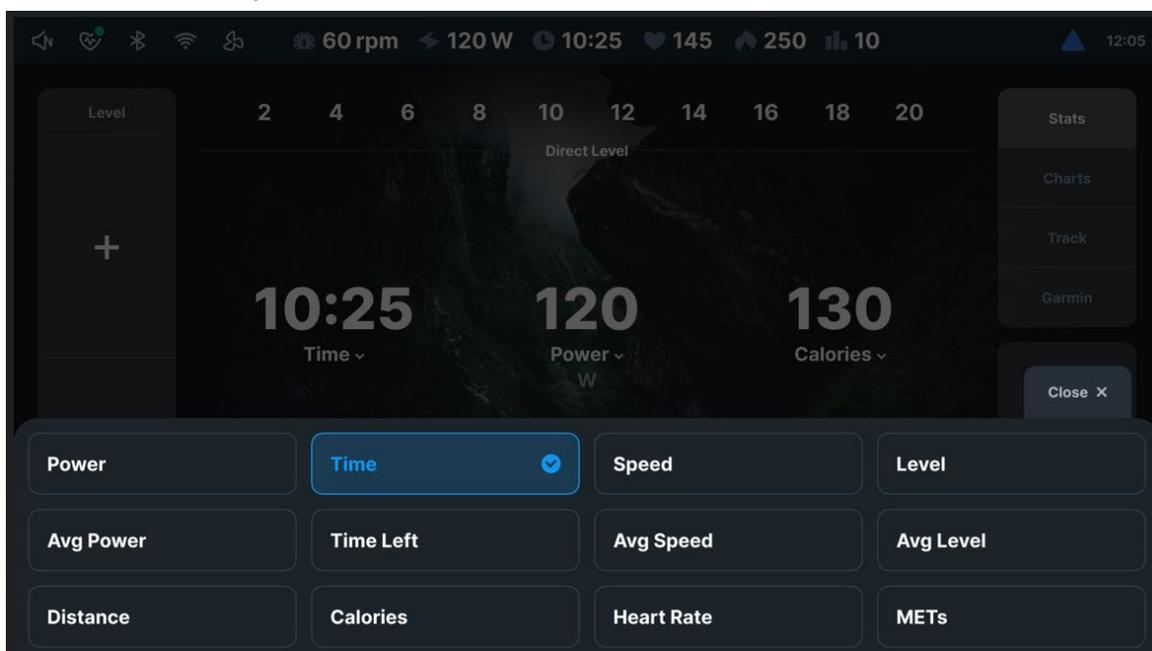
Appuyez sur le bouton **Start This Program** pour démarrer la séance d'entraînement avec les paramètres sélectionnés. Appuyez sur **la touche Retour** pour revenir à la sélection du programme.

Mode entraînement

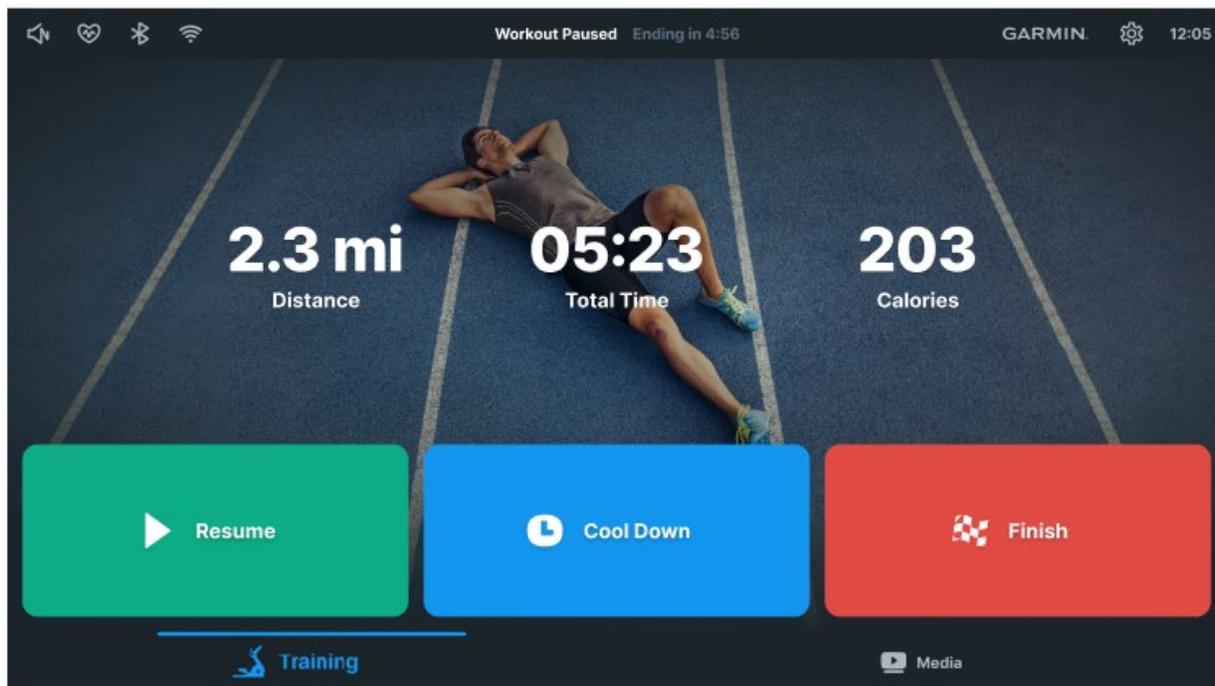
Commencez l'exercice une fois que la console est en mode entraînement et que le temps a commencé à compter. Utilisez les panneaux situés à gauche et à droite de l'écran pour contrôler le **niveau**. Choisissez entre trois vues d'entraînement (Stats, Charts et Track), ou passez à la section Media pour un contenu divertissant. Dans la section Médias, utilisez les touches physiques pour contrôler le **niveau**.



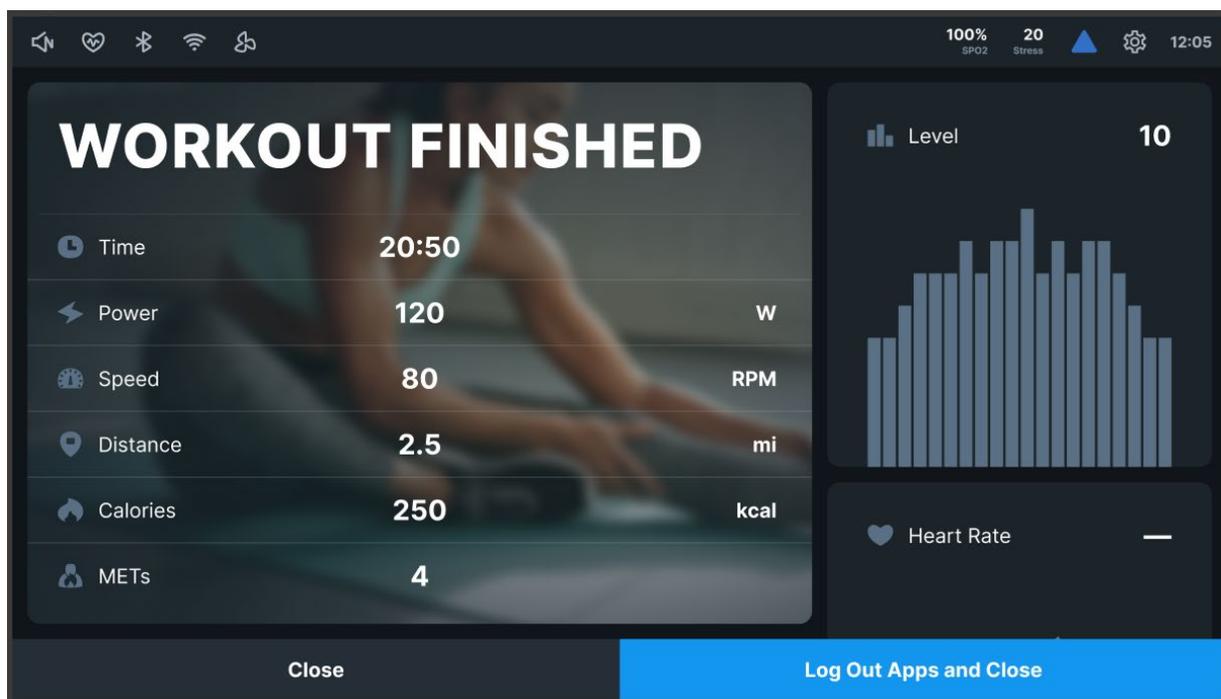
Les paramètres affichés dans la vue des **statistiques** peuvent être personnalisés : appuyez sur le numéro et sélectionnez l'option de votre choix.



Pour terminer votre séance d'entraînement, appuyez deux fois sur le bouton physique **STOP** de la console ou tapez sur l'icône **Pause** dans le coin inférieur droit de l'écran de la séance d'entraînement, puis appuyez sur **Finish**.

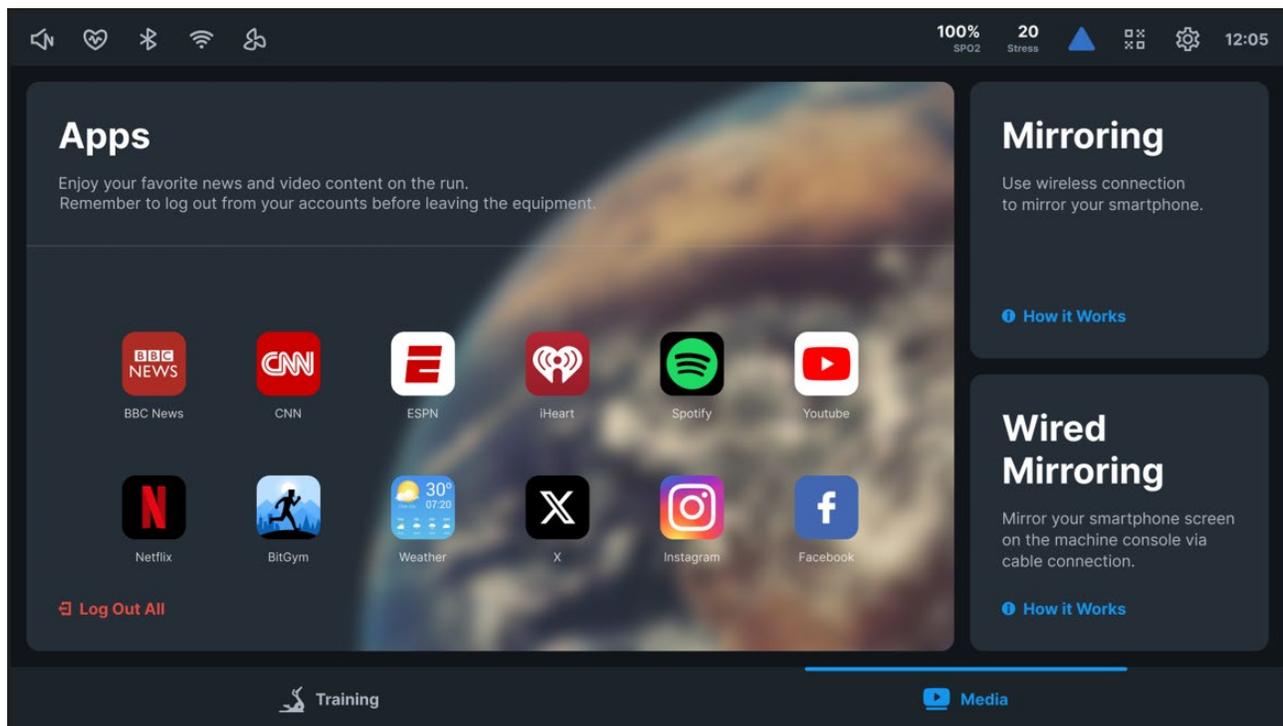


Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le résumé de la séance s'affiche. Glissez vers le haut et vers le bas sur le côté droit de l'écran pour voir tous les graphiques disponibles.



Les médias

Appuyez sur l'onglet **Média** en bas de l'écran pour accéder à diverses applications, à la télévision et à la diffusion à partir de votre smartphone. Une connexion internet stable est nécessaire pour tout ce qui précède.



Pour ouvrir une application, appuyez sur son icône. Choisissez parmi les actualités, les vidéos et d'autres contenus. Les utilisateurs n'ont pas besoin de se déconnecter lorsqu'ils ont terminé leur séance d'entraînement : cela se fait automatiquement. N'oubliez pas de vérifier régulièrement les mises à jour : accédez au **mode maintenance / App Manager** pour gérer toutes les applications tierces.

Les clients peuvent choisir l'option **Miroir d'écran** pour transférer leur propre contenu divertissant de leur smartphone à l'écran de la console. Pour vous familiariser avec la procédure, appuyez sur **Comment ça marche** et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

How to Screen Mirror

Close X

Step 1

Scan the QR code to join the network:

... or open WiFi settings on your phone to connect manually:

ID
EZCastCS-xxxxxxx

Password
xxxxxxx

Step 2

On your phone, run the Screen Mirroring function (the name may vary depending on your phone's operating system) and select the same network to start mirroring.

For Android Users

If you have no built-in mirroring function on your phone, please scan the QR code below to download the EZCast app and join the network through the app.

How to Use Wired Mirroring

Close X

iPhone

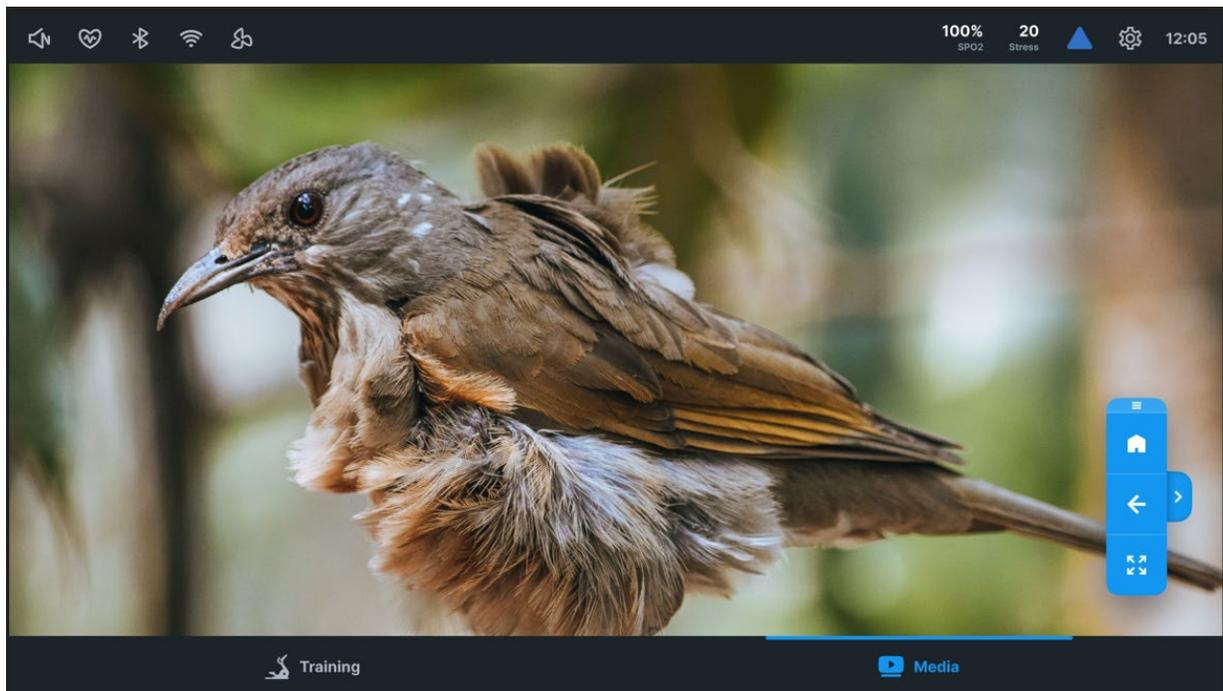
Use a Lightning to HDMI adapter and an HDMI cable to connect your phone to the machine console.

Android Phone

Use a USB-C to HDMI adapter and an HDMI cable, or a direct USB-C to HDMI cable to connect your phone to the machine console. Make sure your Android smartphone supports video output over USB-C.

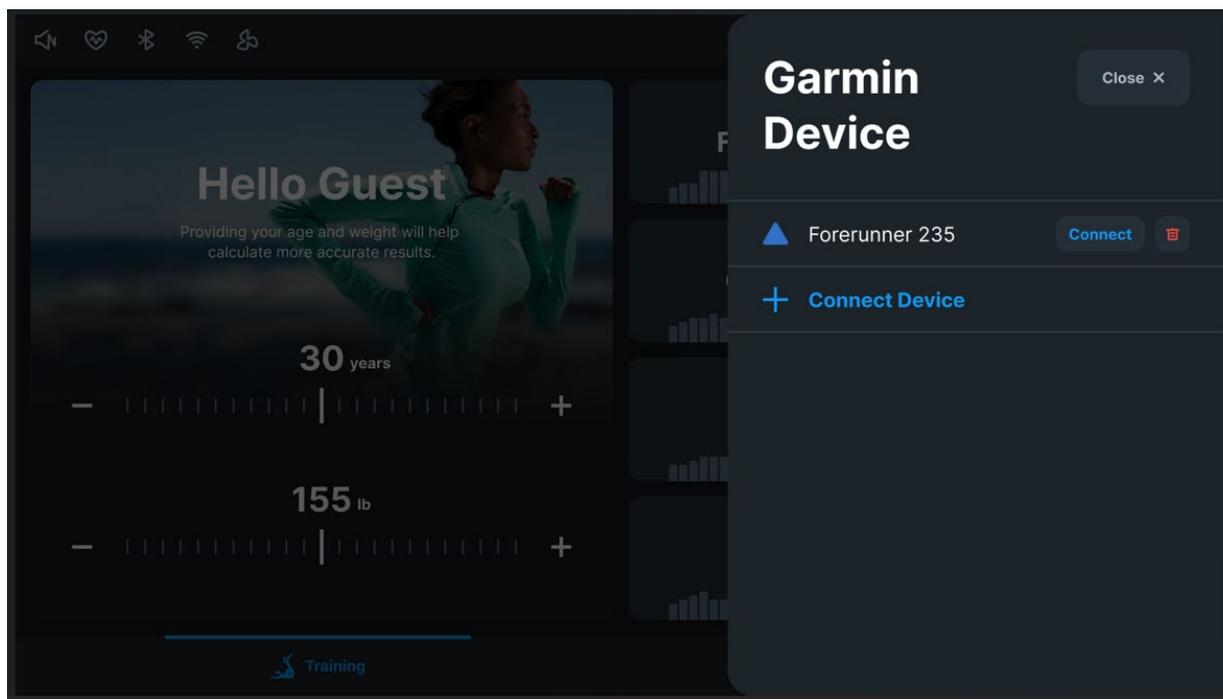
The HDMI port is located in the right corner of the machine console's underside.

Une fois le contenu affiché, utilisez le **panneau flottant** pour naviguer et mettre en pause votre séance d'entraînement lorsque vous en avez besoin. Touchez le bord supérieur du panneau et faites-le glisser sur l'écran pour lui trouver un emplacement idéal, où il ne vous empêchera pas d'interagir avec le contenu. Appuyez sur **Masquer les panneaux** pour passer en mode plein écran sans les statistiques en haut et les onglets en bas, et sur **Afficher les panneaux** pour les faire réapparaître. Utilisez le bouton fléché sur le côté droit du panneau pour masquer et afficher les étiquettes de texte : il permet de réduire davantage la taille du panneau. Appuyez sur **Tous les médias** pour revenir à la sélection des sources de contenu.

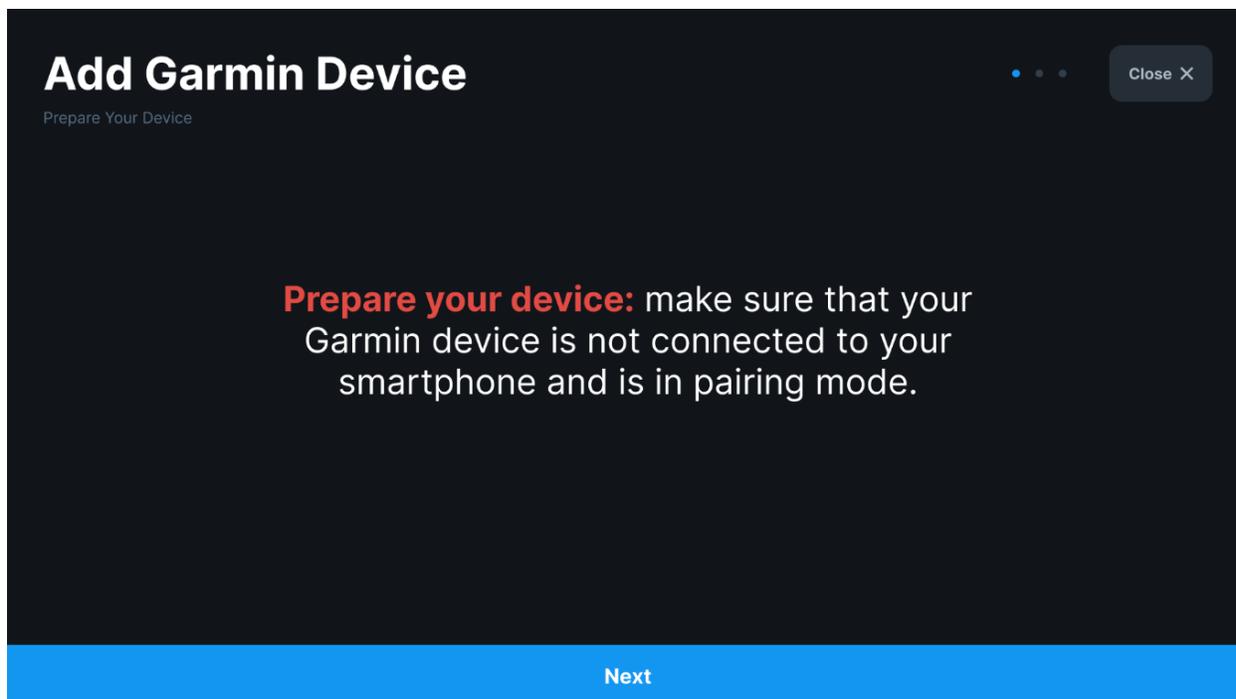


Appairage Garmin

Pour se connecter à un appareil Garmin, il faut d'abord l'appairer avec la console. Appuyez sur le **logo Garmin** dans la barre d'état, puis sur le bouton **Connect Device** pour lancer le processus d'appairage.



Étape par étape, suivez les instructions fournies sur l'écran : mettez votre appareil Garmin en mode d'appairage, puis sélectionnez-le sur l'écran de la console et entrez le code pin affiché sur votre appareil.

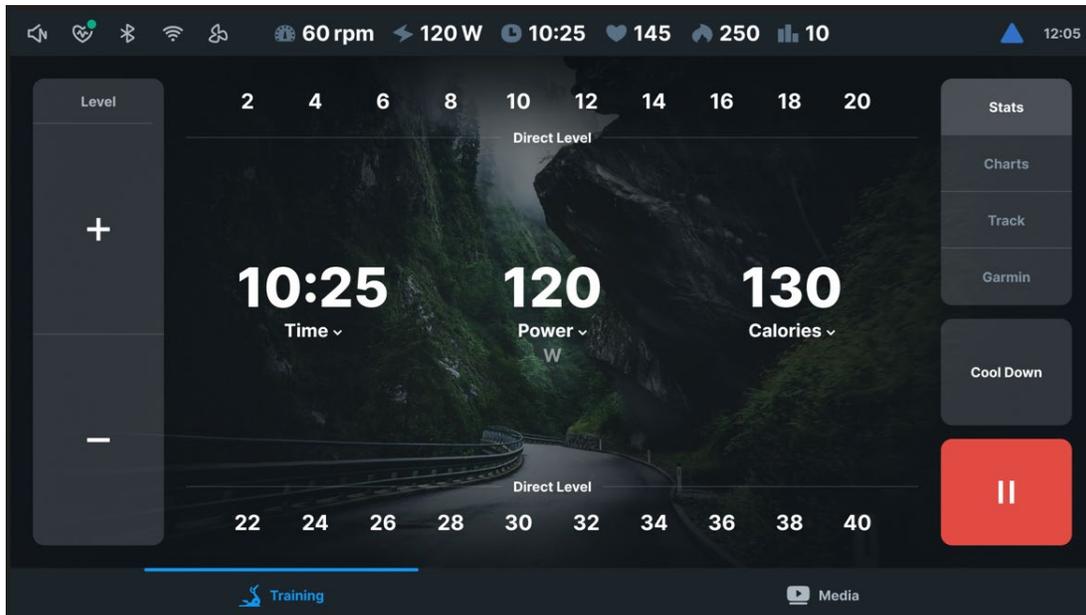


PROGRAMME D'EXERCICES

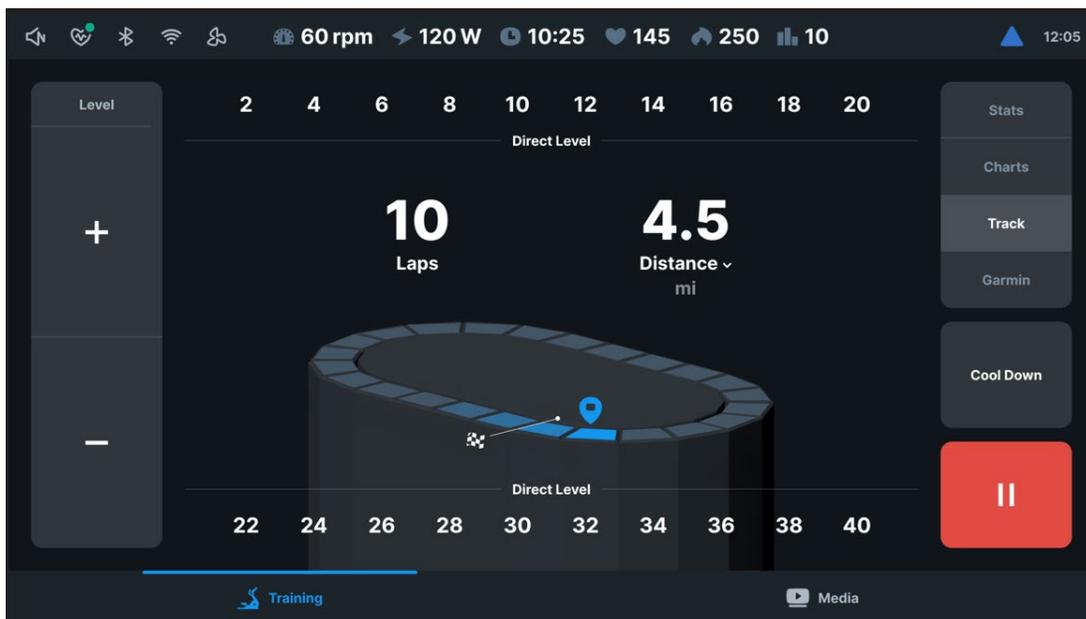
MODIFICATION DE L'AFFICHAGE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Pendant votre séance d'entraînement, vous pouvez modifier l'affichage en fonction de la vue qui vous convient le mieux. Une fois la séance d'entraînement commencée, vous verrez trois affichages prédéfinis disponibles au bas de l'écran : **Stats**, **Charts** et **Track**.

Pour passer à l'affichage **des statistiques**, il suffit de toucher le bouton **Stats** en haut de l'écran central. Cet affichage présente une vue d'ensemble des données d'entraînement en temps réel, y compris le temps écoulé, la distance totale, rythme moyen et d'autres données d'entraînement.



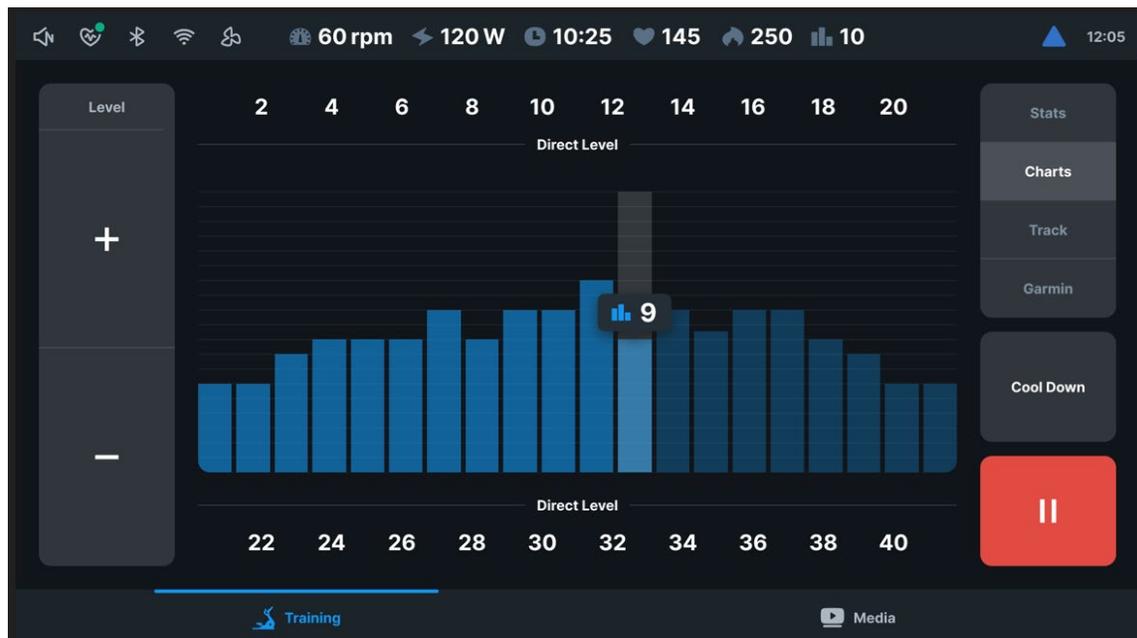
Pour passer à l'affichage de la **piste**, il suffit de toucher le bouton **Piste** en haut de l'écran central. Cette vue affiche une piste virtuelle correspondant à la séance d'entraînement en cours, ainsi que la **distance** totale, le nombre de **tours** et d'autres données relatives à la séance d'entraînement.



PROGRAMME D'EXERCICES

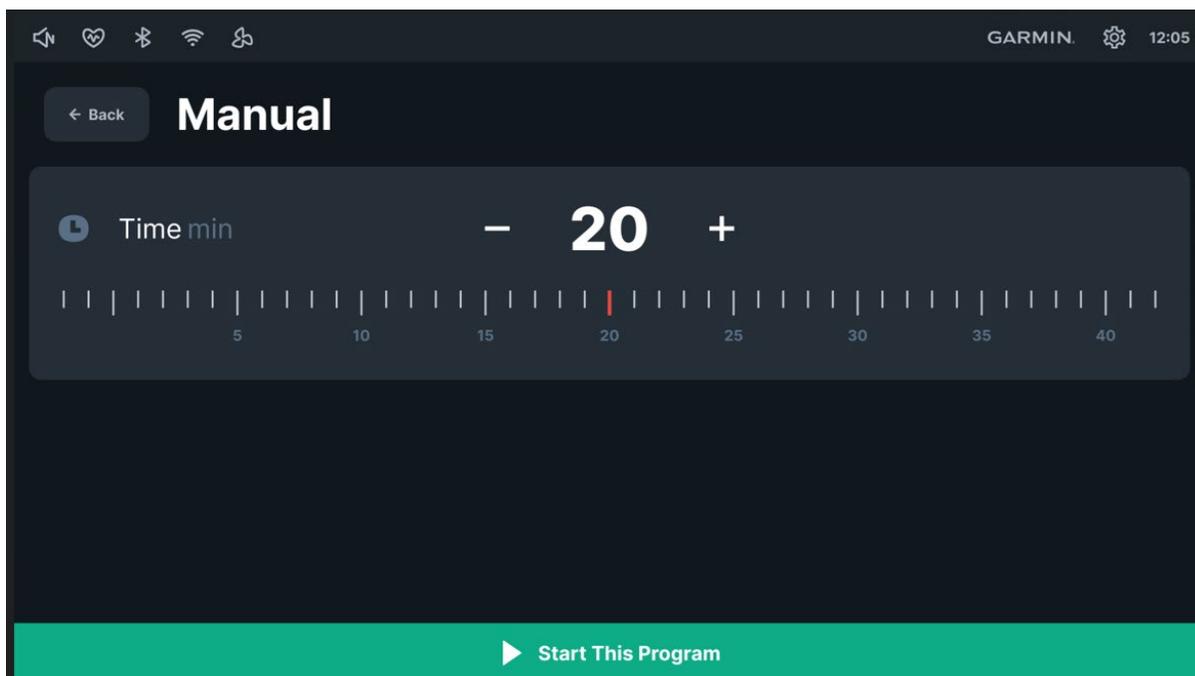
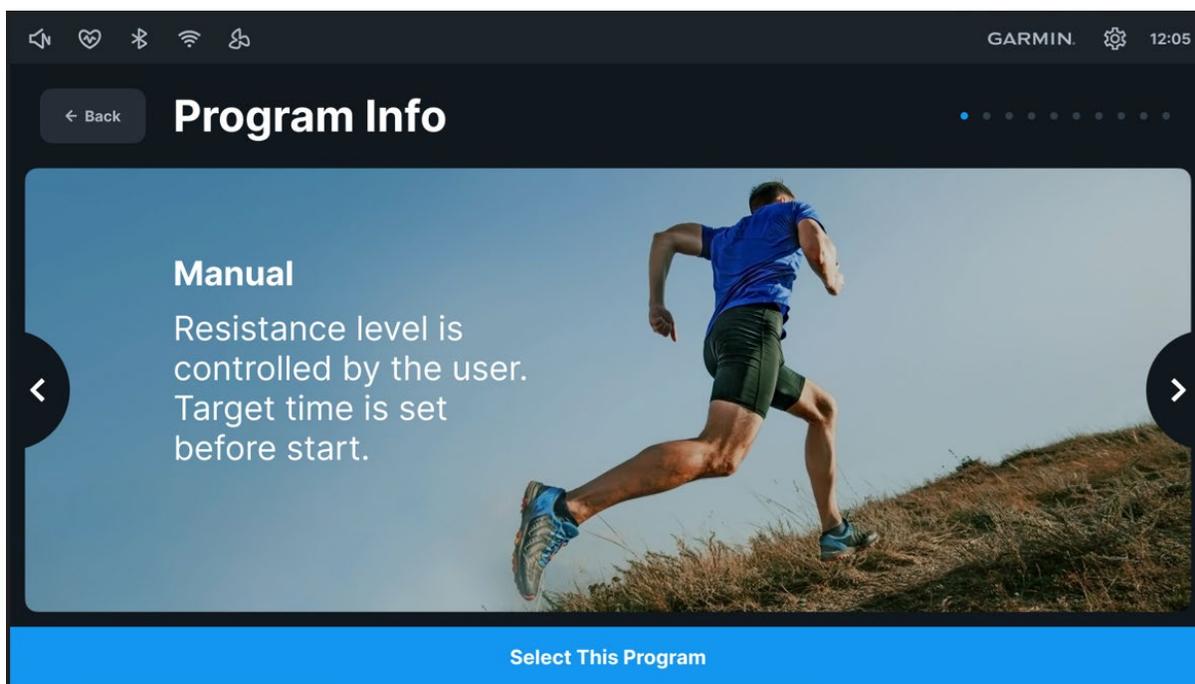
Chartes

Pour passer à l'affichage des **Chartes**, il suffit d'appuyer sur le bouton **Chartes** en haut de l'écran central. Cette vue affiche le profil du niveau de résistance pendant la séance d'entraînement en cours.



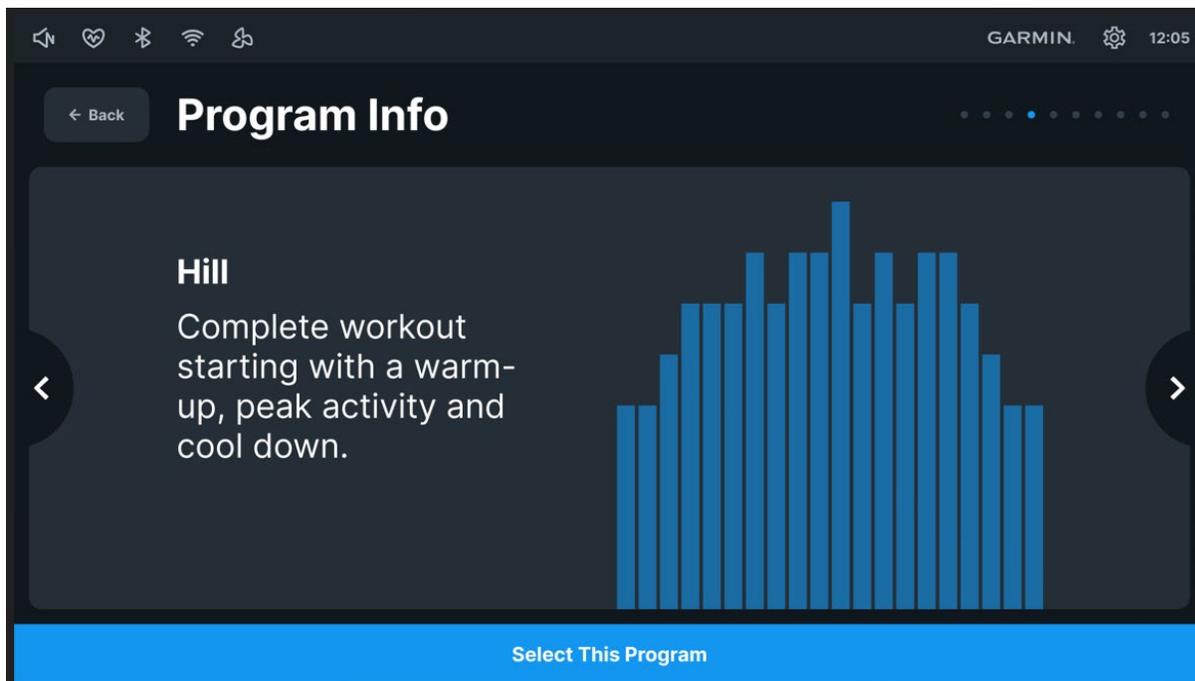
MANUEL

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



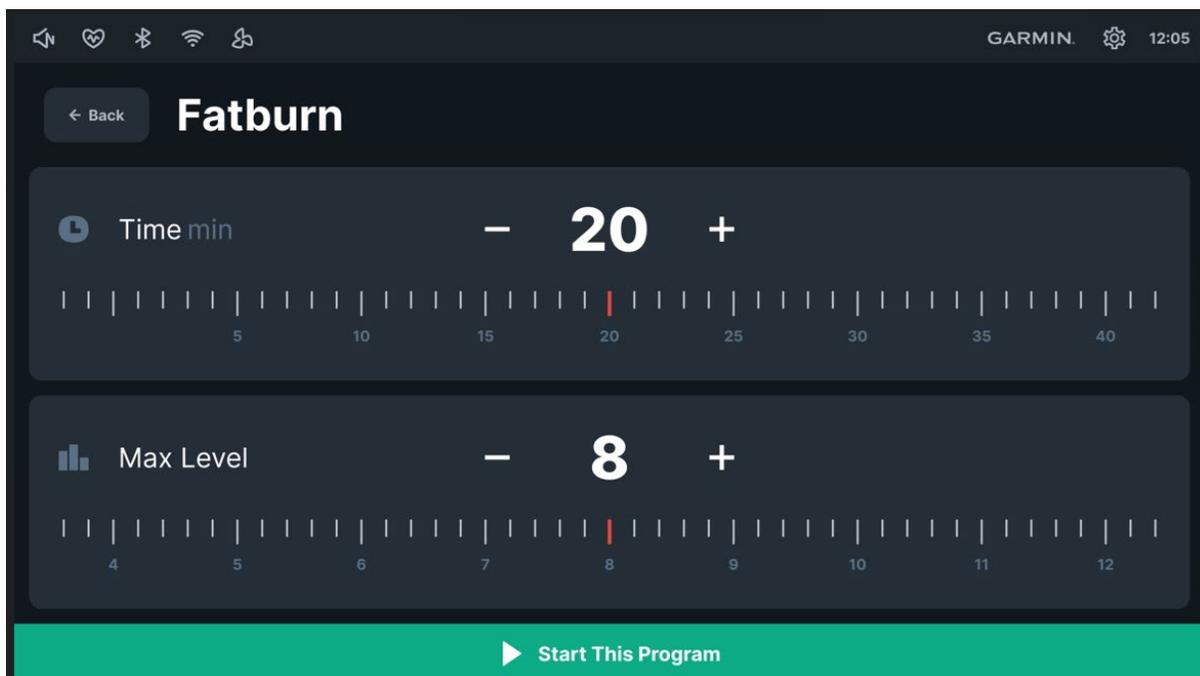
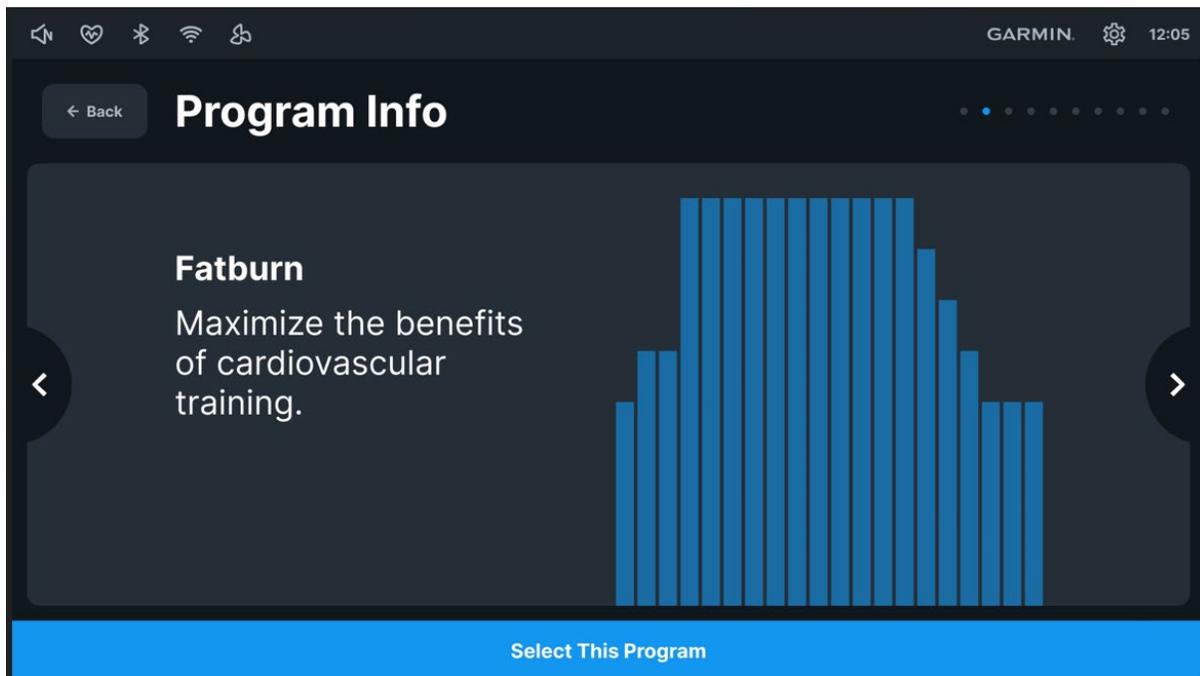
COLLINE

Ce programme suit une progression graduelle de type triangle ou pyramide, allant 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 % de la durée totale de l'entraînement, puis une régression graduelle de la résistance jusqu'à environ 10 % de l'effort maximal.



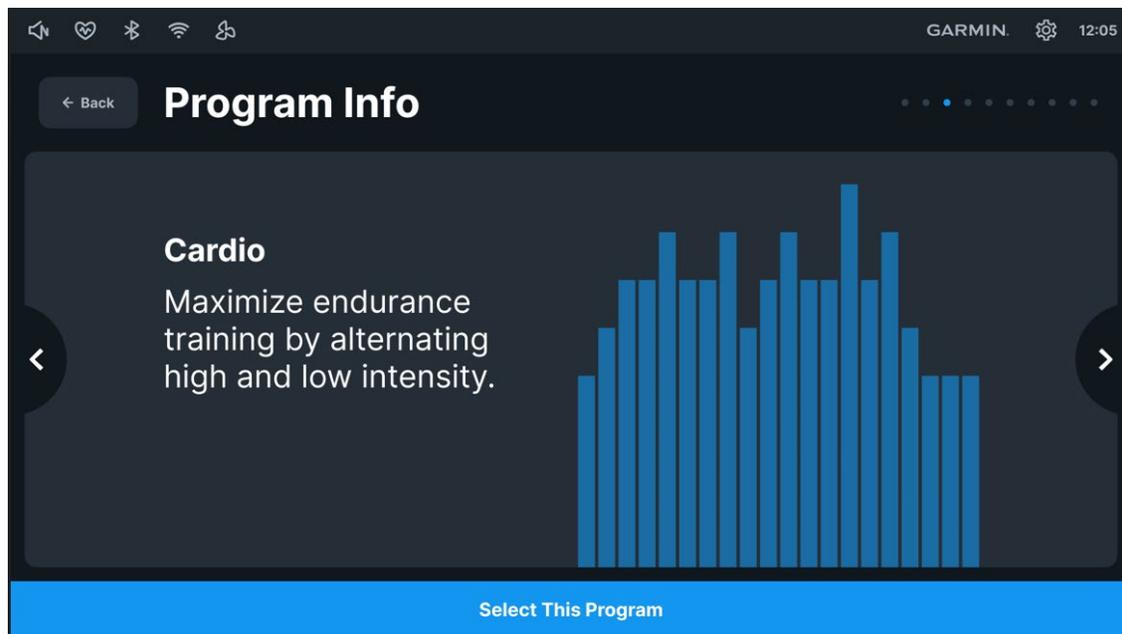
BRÛLURE DE GRAISSE

Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximal (par défaut ou défini par l'utilisateur) qui est maintenu pendant les deux tiers de la séance d'entraînement. Ce programme met à l'épreuve votre capacité à maintenir votre niveau d'énergie pendant une période prolongée.



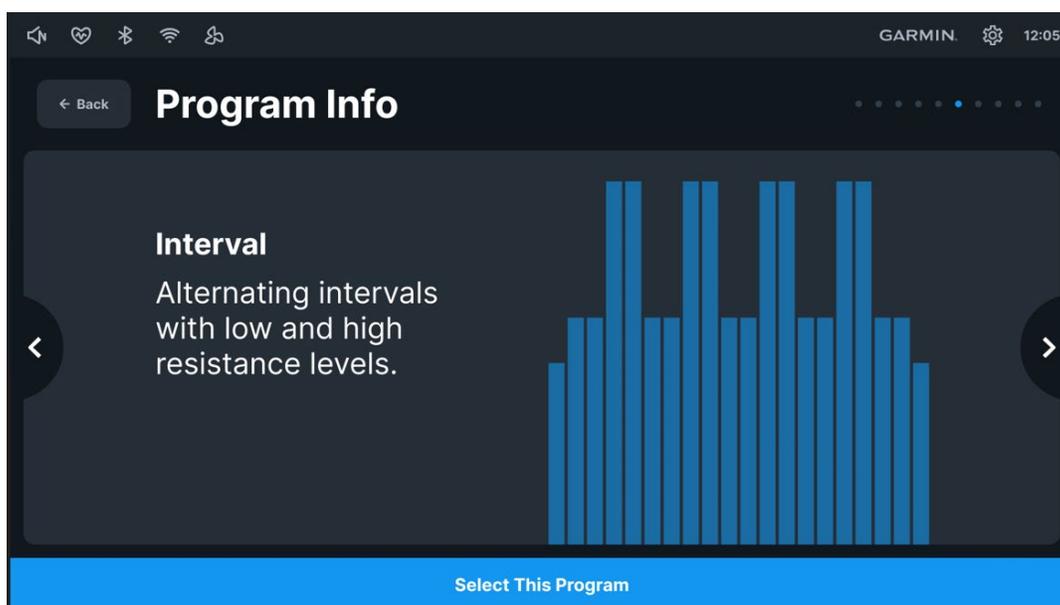
CARDIO

Ce programme présente une progression rapide jusqu'à un niveau de résistance proche du maximum (niveau par défaut ou défini par l'utilisateur). Il comporte de légères fluctuations vers le haut et vers le bas pour permettre à votre rythme cardiaque de s'élever et de récupérer à plusieurs reprises avant d'entamer une phase de récupération rapide. Cela permet de renforcer le muscle cardiaque et d'augmenter le flux sanguin et la capacité pulmonaire.



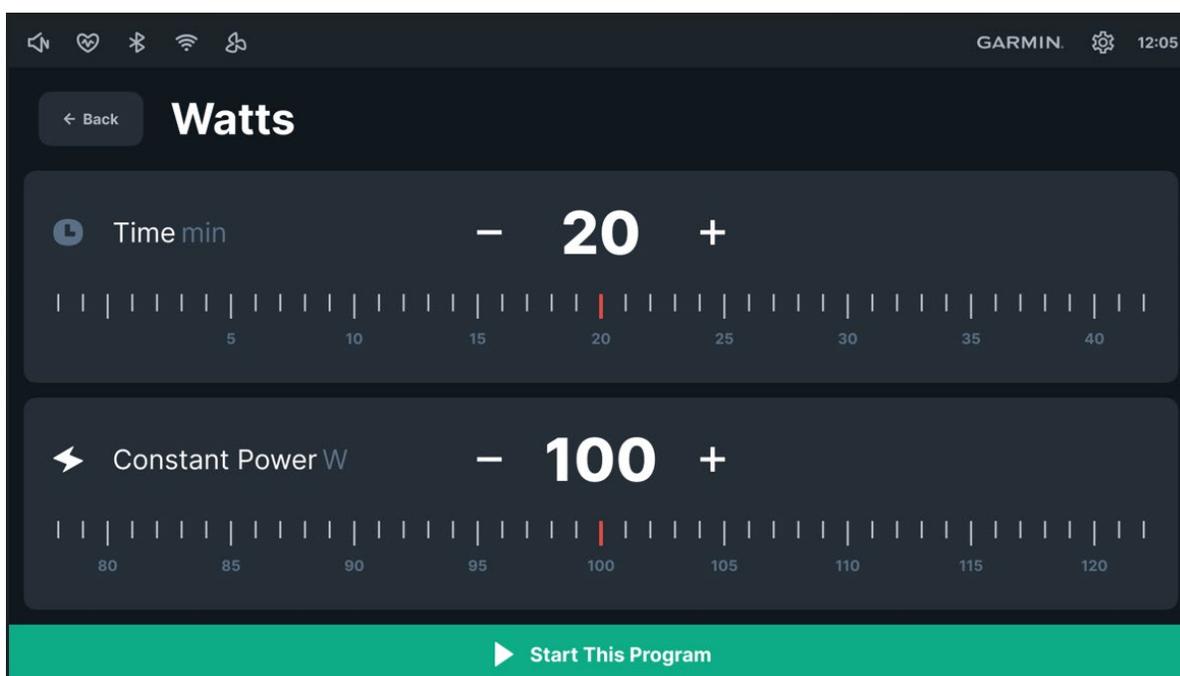
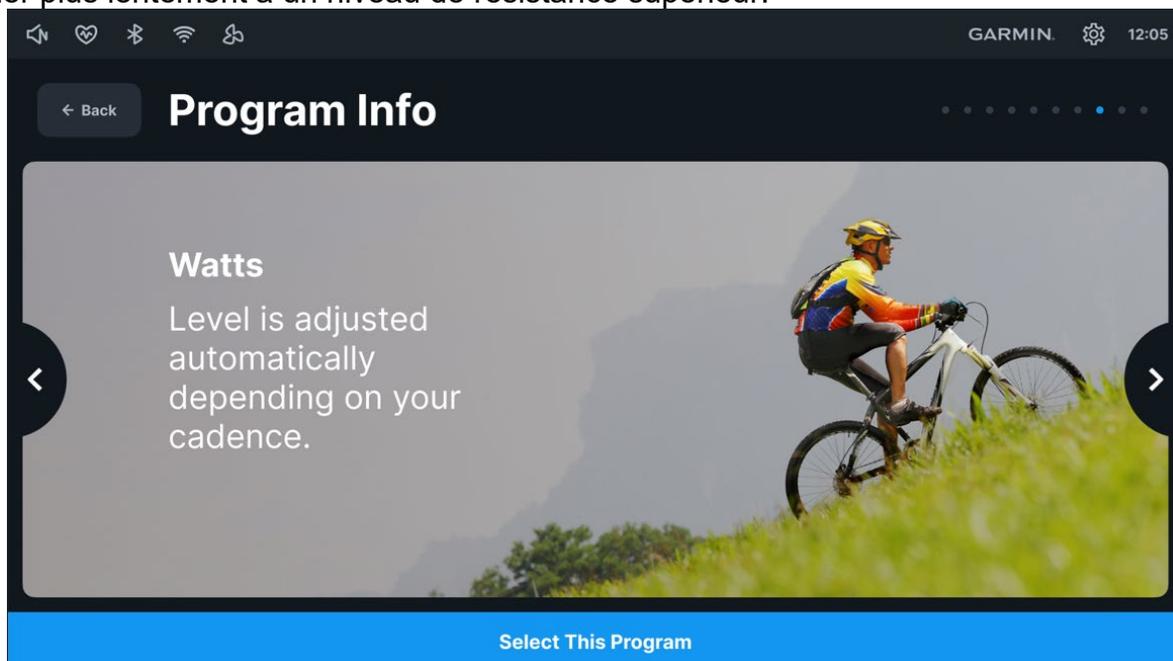
INTERVALLE

Ce programme vous fait passer par des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à contraction rapide, qui sont utilisées lors de l'exécution de tâches intenses et de courte durée. Ces tâches épuisent votre niveau d'oxygène et font monter votre rythme cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisse du rythme cardiaque pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement.



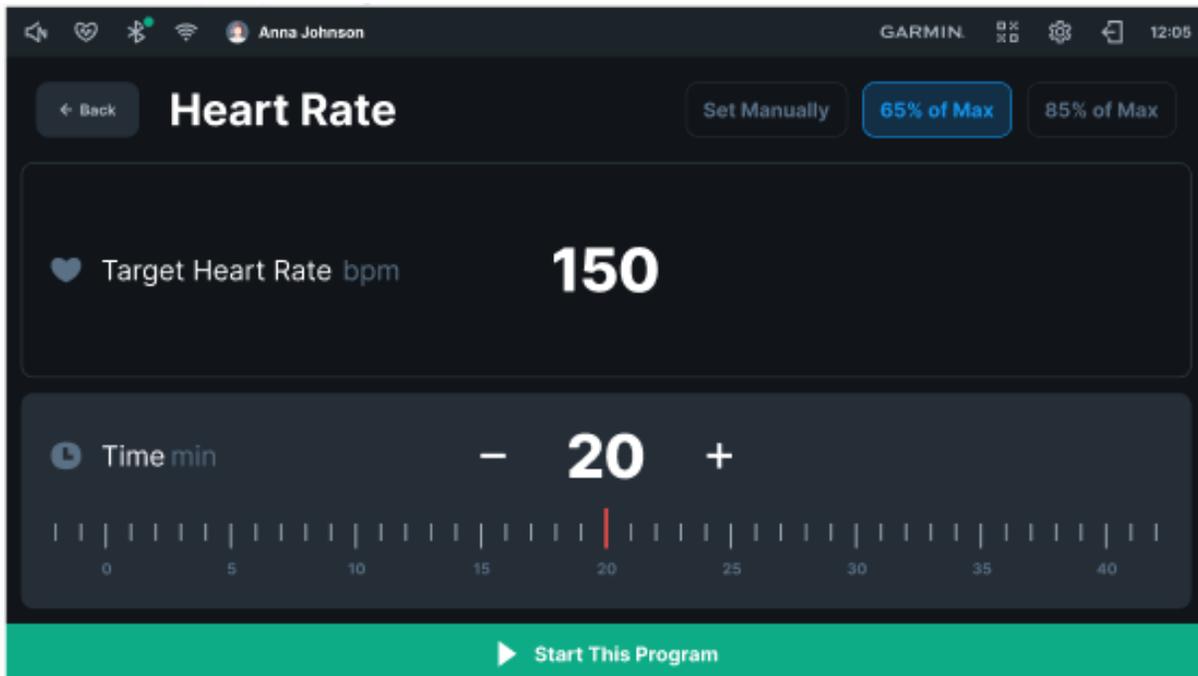
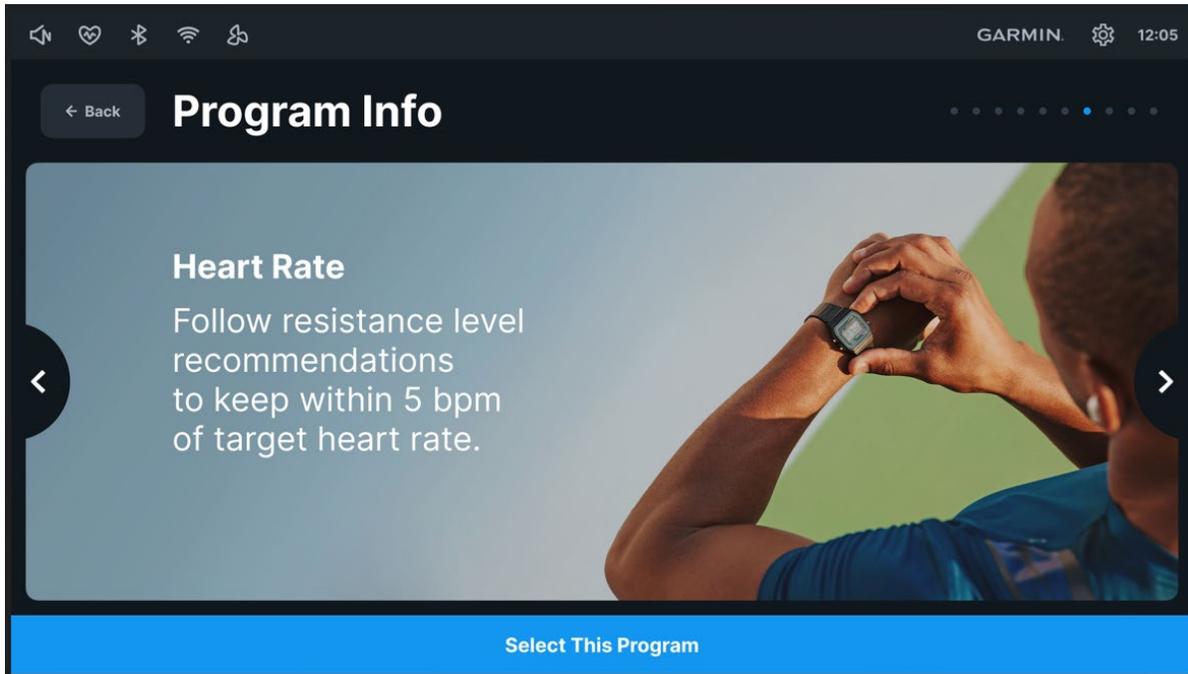
WATTS

Un programme en watts est une puissance constante contrôlable dont le niveau s'ajuste lorsque la vitesse est modifiée. Vous pouvez choisir de pédaler plus vite à un niveau de résistance inférieur ou de pédaler plus lentement à un niveau de résistance supérieur.



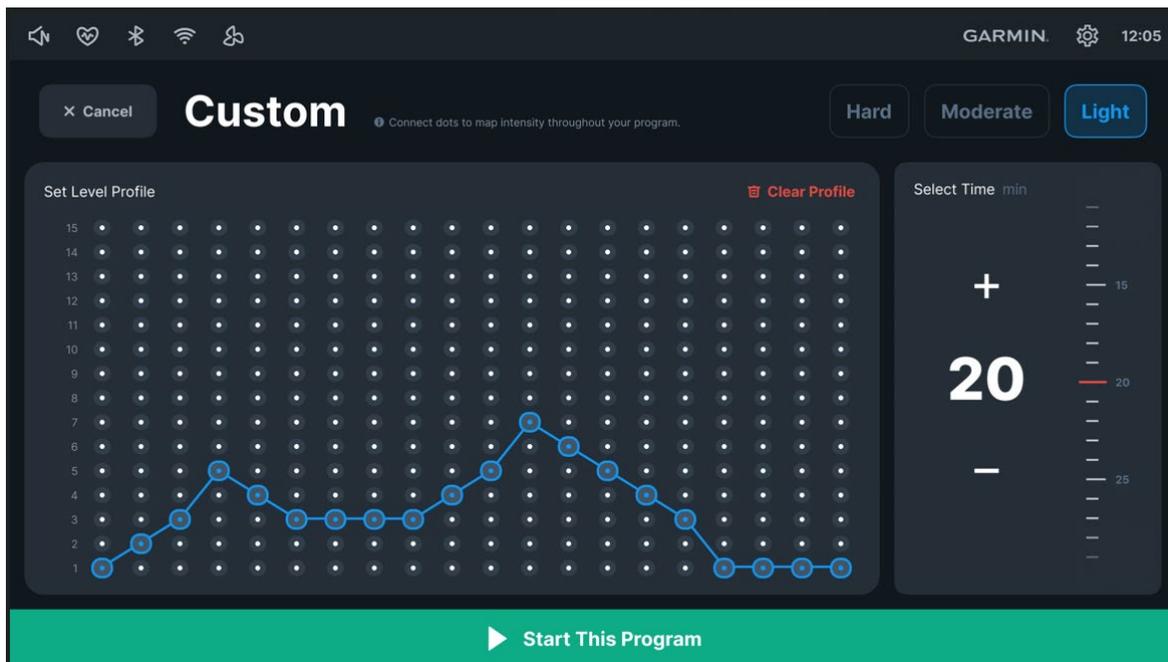
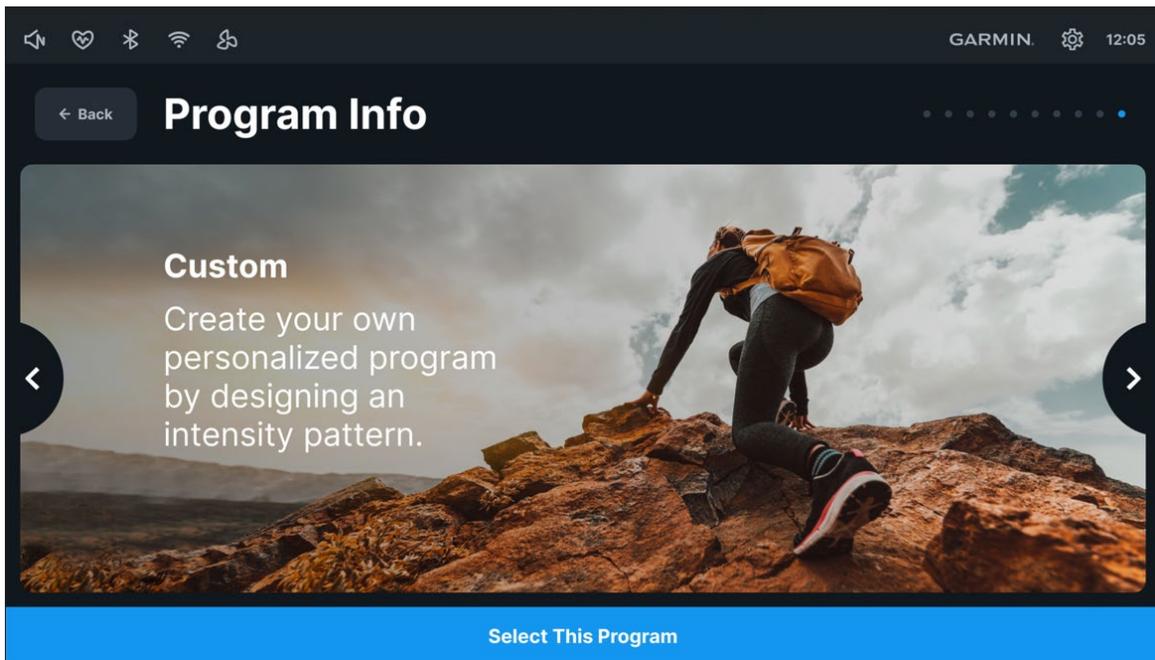
RYTHME CARDIAQUE

La valeur par défaut est de 65 % de la fréquence cardiaque maximale projetée. Vous avez la possibilité de modifier votre fréquence cardiaque cible. L'appareil tentera de vous maintenir à moins de cinq battements de votre fréquence cardiaque cible.



PERSONNALISÉ

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

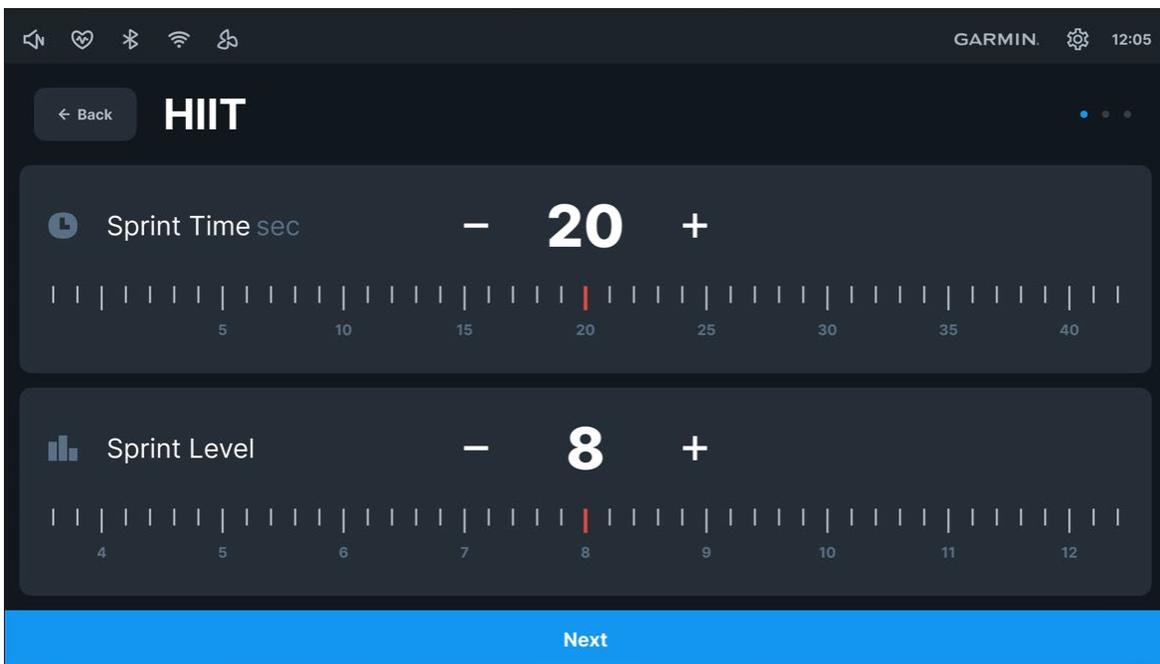
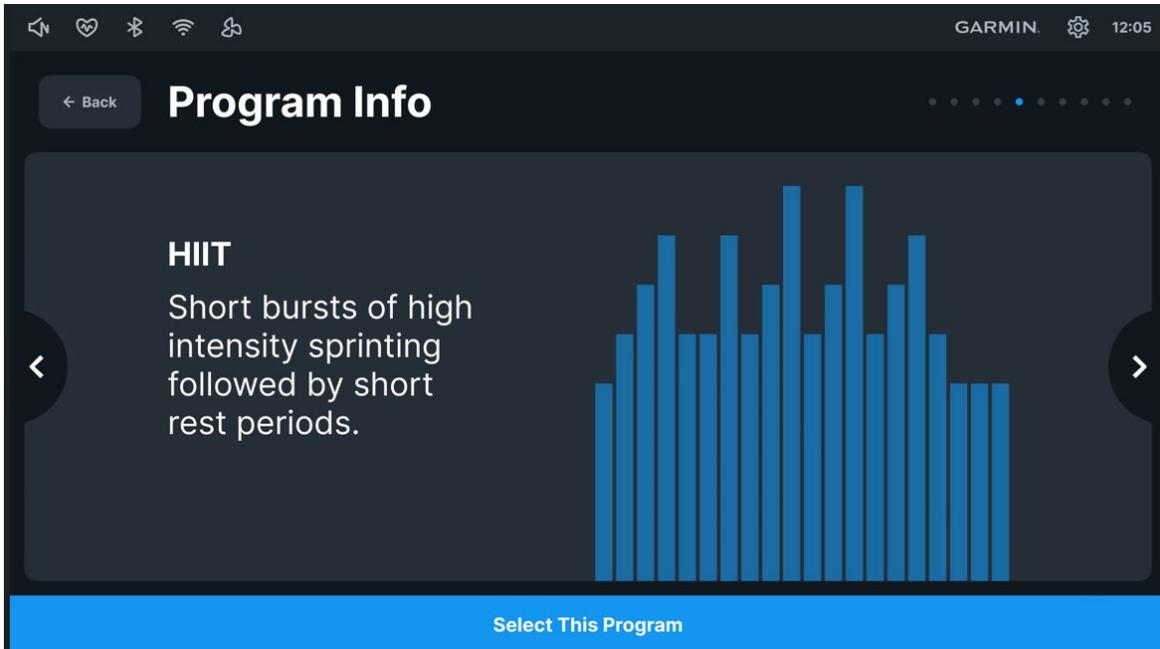


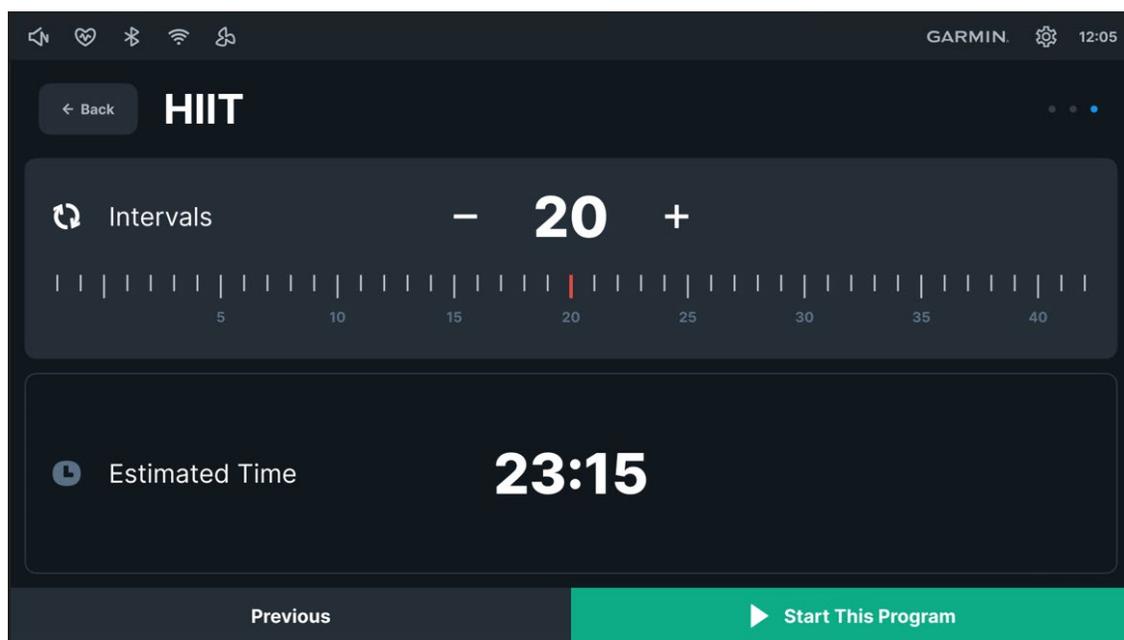
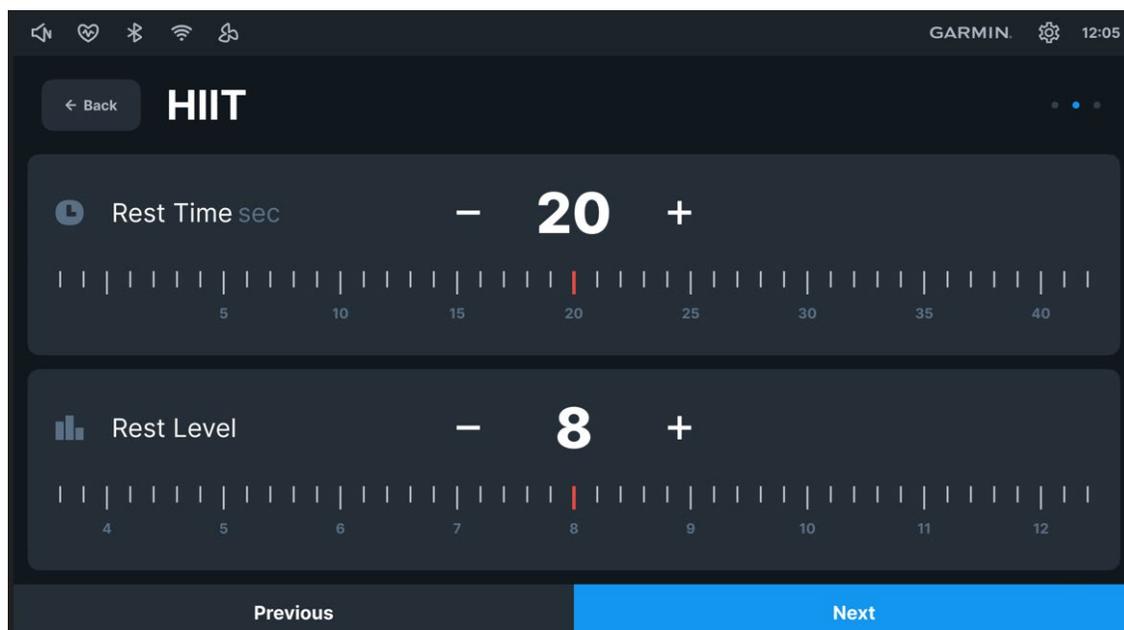
POUR LANCER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ :

1. Sélectionnez le programme personnalisé pour commencer à personnaliser le programme avec vos données personnelles.
2. Pour ajuster les profils de niveau de résistance, utilisez l'interface à l'écran pour compléter le profil d'entraînement souhaité et la durée d'entraînement désirée. Une fois terminé, appuyez sur **Démarrer ce programme.**

PROGRAMME HIIT

Le programme HIIT (High Intensity Interval Training) tire parti de la dernière tendance en matière de mise en forme. Au cours de ce programme, vous effectuerez des sprints de courte durée à haute intensité, suivis 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 période de repos - et l'intensité de travail des niveaux.





1. **Sélectionnez ce programme** pour commencer à le personnaliser avec vos données personnelles,
2. **Il faut ensuite** régler le temps de sprint/le niveau de sprint et le temps de repos/le niveau de repos.
3. Enfin, définissez le nombre d'intervalles que vous souhaitez effectuer. Un intervalle correspond à un segment de sprint et un segment de repos.
4. Appuyez sur **Démarrer ce programme** pour lancer le programme HIIT. Le programme commence par une période d'échauffement de 3 minutes avec un niveau de résistance réglé à 50 % de la vitesse de sprint sélectionnée précédemment. Vous pouvez ajuster manuellement le niveau de résistance pendant l'échauffement si vous le souhaitez.

TEST DE FORME

Le programme VO2 est basé sur le protocole YMCA et est un test sous-maximal qui utilise des niveaux de travail prédéterminés et fixes qui sont basés sur les lectures de votre fréquence cardiaque au fur et à mesure que le test progresse. Le test dure entre 6 et 15 minutes, en fonction de votre niveau de forme. Le test se termine lorsque votre fréquence cardiaque atteint 85 % du maximum à tout moment pendant le test, ou lorsque votre fréquence cardiaque est comprise entre 110 bpm et 85 % à la fin de deux étapes consécutives. À la fin du test, un score VO2 max est attribué. VO2max est l'abréviation de "Volume of Oxygen uptake" (volume d'absorption d'oxygène), qui mesure la quantité d'oxygène dont vous avez besoin pour effectuer un travail donné. Le protocole YMCA utilise deux à quatre étapes de 3 minutes d'exercice continu (voir les tableaux ci-dessous). Au début du test, il vous sera demandé de choisir entre homme et femme.

Ce choix détermine les paramètres de test qui seront utilisés pendant le test, comme le montrent les tableaux ci-dessous.

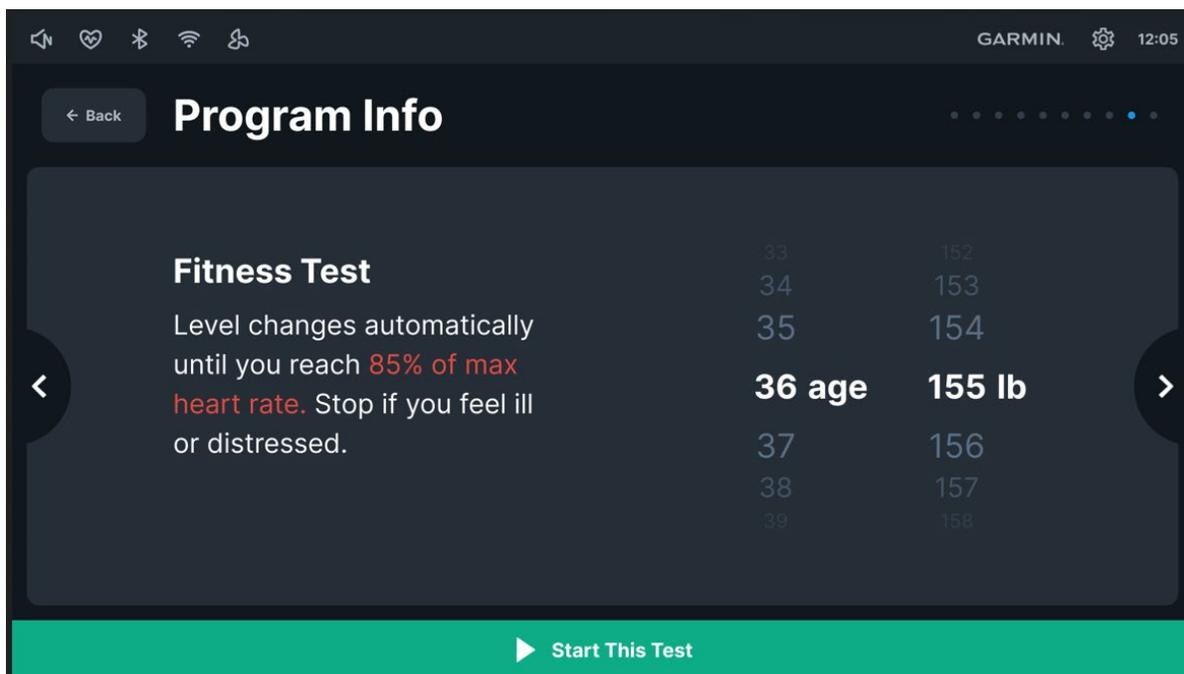


Tableau de la charge de travail d'un homme ou d'une femme en pleine forme :

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1ère étape | | | | 300 kgm/min | | | | | |
| RH | | < 90 | | | 90 - 105 | | | > 105 | |
| 2e étape | | 900 kgm/min | | | 750 kgm/min | | | 600 kgm/min | |
| RH | HR <120 | HR 120-135 | HR >135 | HR <120 | HR 120-135 | HR >135 | HR <120 | HR 120-135 | HR >135 |
| 3ème étape | 1350 kgm/min | 1200 kgm/min | 1050 kgm/min | 1200 kgm/min | - 1050 kgm/min | 900 kgm/min | 1050 kgm/min | 900 kgm/min | 750 kgm/min |

Tableau de la charge de travail d'une femme ou d'un homme déconditionné

| | | | | |
|-----------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|------------------|
| 1ère étape | | | 150 kgm/min | |
| Fréquence cardiaque | HR<80 | HR : 80-90 | HR : 90-100 | HR>100 |
| 2e étape | 750 kgm/min | 600 kgm/min | 450 kgm/min | 300 kgm/min |
| 3ème étape | 900 kgm/min | 750 kgm/min | 600 kgm/min | 450 kgm/min |
| 4ème étape (si nécessaire) | 1050 kgm/min | 900 kgm/min | 700 kgm/min | 600 kgm/min |

Avant le test:

- Assurez-vous d'être en bonne santé ; consultez votre médecin avant de faire de l'exercice si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.
- Veillez à vous échauffer et à vous étirer avant de passer le test.
- Ne prenez pas de caféine avant le test.
- Tenez les poignées doucement ; ne vous crispez pas.

Pendant le test

- La console doit recevoir une fréquence cardiaque régulière pour que le test commence. Vous pouvez utiliser les capteurs de pouls manuels ou porter un émetteur de fréquence cardiaque à la ceinture thoracique.
- Vous devez maintenir une vitesse de pédalage constante de 50 tr/min. Si votre vitesse de pédalage descend en dessous de 48 tr/min ou dépasse 52 tr/min, la console émettra un bip sonore régulier jusqu'à ce que vous soyez dans cette plage.
- Vous pouvez faire défiler les différents relevés de données en appuyant sur le bouton d'affichage situé sous la fenêtre de message.
- La fenêtre de message affichera toujours votre vitesse de pédalage sur le côté droit pour vous aider à maintenir 50 tr/min.
- Les données affichées pendant le test sont les suivantes :
 1. Le travail en KGM est en fait une forme abrégée de kg-m/min. Ce qui correspond à la mesure du travail en kilogramme-force-mètre/minute.
 2. Travail en watts (1 watt est égal à 6,11829727787 kg-m/min.)
 3. La FC est votre fréquence cardiaque réelle ; la FCC est la fréquence cardiaque cible pour atteindre la fin du test.
 4. La durée est le temps total écoulé pour le test.

Après le test :

- Laisser se refroidir pendant une à trois minutes.
- Notez votre score car la console reviendra automatiquement en mode de démarrage après quelques minutes.

Ce que signifie votre score :

Graphique de VO2max pour les hommes et les femmes en très bonne condition physique

| | 18-25 | 26-35 | 36-45 | 46-55 | 56-65 | 65+ |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | ans | ans | ans | ans | ans | ans |
| excellent | >60 | >56 | >51 | >45 | >41 | >37 |
| bon | 52-60 | 49-56 | 43-51 | 39-45 | 36-41 | 33-37 |
| supérieur à la moyenne | 47-51 | 43-48 | 39-42 | 35-38 | 32-35 | 29-32 |
| moyenne | 42-46 | 40-42 | 35-38 | 32-35 | 30-31 | 26-28 |
| inférieur à la moyenne | 37-41 | 35-39 | 31-34 | 29-31 | 26-29 | 22-25 |
| pauvres | 30-36 | 30-34 | 26-30 | 25-28 | 22-25 | 20-21 |
| très faible | <30 | <30 | <26 | <25 | <22 | <20 |

Graphique de VO2max pour les femmes et les hommes déconditionnés

| | 18-25 | 26-35 | 36-45 | 46-55 | 56-65 | 65+ |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | ans | ans | ans | ans | ans | ans |
| excellent | 56 | 52 | 45 | 40 | 37 | 32 |
| bon | 47-56 | 45-52 | 38-45 | 34-40 | 32-37 | 28-32 |
| supérieur à la moyenne | 42-46 | 39-44 | 34-37 | 31-33 | 28-31 | 25-27 |
| moyenne | 38-41 | 35-38 | 31-33 | 28-30 | 25-27 | 22-24 |
| inférieur à la moyenne | 33-37 | 31-34 | 27-30 | 25-27 | 22-24 | 19-22 |
| pauvres | 28-32 | 26-30 | 22-26 | 20-24 | 18-21 | 17-18 |
| très faible | <28 | <26 | <22 | <20 | <18 | <17 |

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

La vieille devise "pas de douleur, pas de gain" est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'une activité physique confortable. L'utilisation des cardiofréquencemètres a largement contribué à ce succès. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix d'intensité d'exercice est soit trop élevé, soit trop faible, et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage de bénéfices souhaitée.

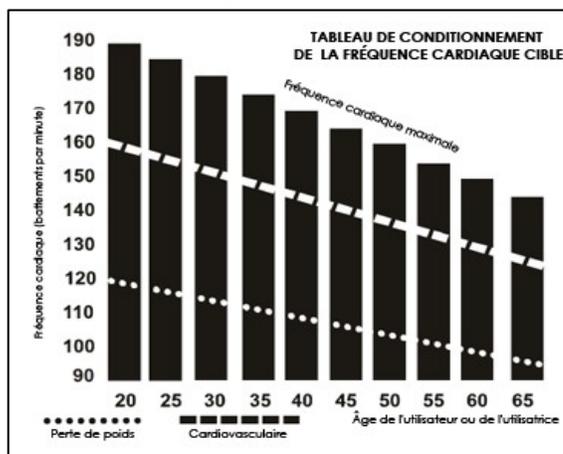
Pour déterminer la plage de bénéfices dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour une personne de votre âge. Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, il vous suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Votre zone d'entraînement à la fréquence cardiaque est comprise entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 65 % de votre FCM est la zone qui brûle les graisses, tandis que 85 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette zone de 65 % à 85 % est celle dans laquelle il faut rester pour en tirer le maximum de bénéfices.

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

$$220 - 40 = 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)}$$

$$180 \times 0,65 = 117 \text{ battements par minute (65\% du maximum)}$$

$$180 \times 0,85 = 153 \text{ battements par minute (85 \% du maximum)}$$



Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situe entre 117 et 153 battements par minute.

Si vous entrez votre âge pendant la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. La saisie de votre âge est utilisée pour les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Les deux raisons ou objectifs les plus courants de l'exercice physique sont la forme cardiovasculaire (entraînement du cœur et des poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du tableau ci-dessus représentent la fréquence cardiaque maximale d'une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque d'entraînement, pour la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par deux lignes différentes qui traversent le graphique en diagonale. Une définition de l'objectif de ces lignes figure dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre objectif est la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, vous pouvez l'atteindre en vous entraînant à 85 % ou 65 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale, selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercices.

Avec tous les équipements de vélo à contrôle de la fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque sans utiliser le programme de contrôle de la fréquence cardiaque. Cependant, lorsque vous utilisez le cardiofréquencemètre en conjonction avec les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque, l'appareil ajuste automatiquement la vitesse ou l'inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque souhaitée.

ATTENTION !

La valeur cible utilisée dans les programmes de fréquence cardiaque n'est qu'une suggestion pour des individus normaux et en bonne santé. Ne dépassez pas vos limites ! Il se peut que vous ne puissiez pas atteindre l'objectif que vous avez choisi. En cas de doute, entrez une valeur d'âge plus élevée qui fixera un objectif cible plus bas.

LE TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. Il y a plus de variables que la seule fréquence cardiaque pour déterminer l'intensité de l'effort à . Votre niveau de stress, votre santé physique, votre santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé contribuent tous à l'intensité à laquelle vous devez vous entraîner. Si vous écoutez votre corps, il vous dira tout cela.

Le taux d'effort perçu (RPE), également connu sous le nom d'échelle de Borg, a été développé par le physiologiste suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 en fonction de la façon dont vous vous sentez ou de la perception de votre effort.

L'échelle est la suivante :

Note Perception de l'effort

- 6 Minime
- 7 Très, très léger
- 8 Très, très léger +
- 9 Très léger
- 10 Très léger +
- 11 Assez léger
- 12 Confortable
- 13 Assez dur
- 14 Assez dur +
- 15 Dur
- 16 Dur +
- 17 Très dur
- 18 Très dur +
- 19 Très, très dur
- 20 Maximal

Vous pouvez obtenir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque indice en ajoutant simplement un zéro à chaque indice. Par exemple, une note de 12 correspond à une fréquence cardiaque approximative de 120 battements par minute. Votre RPE variera en fonction des facteurs évoqués précédemment. C'est le principal avantage de ce type d'entraînement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous êtes en mesure de vous entraîner plus intensément, et l'EPR le confirme. Si vous vous sentez fatigué et léthargique, c'est que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme sera plus soutenu. Là encore, cela se verra dans votre RPE, et vous vous entraînerez au niveau approprié pour ce jour-là.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Après chaque séance d'entraînement, essuyez toutes les zones situées dans la zone de transpiration avec un chiffon humide.
2. Si un grincement, un bruit sourd, un cliquetis ou une sensation de rugosité apparaît, la cause principale est très probablement l'une des deux suivantes :
 - a. Le matériel n'a pas été suffisamment serré lors de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés pendant l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grande que celle fournie si vous ne parvenez pas à serrer suffisamment les boulons. Je n'insisterai jamais assez sur ce point : 90 % des appels au service après-vente de l'Union européenne sont des appels à l'aide. Les problèmes de bruit dans les départements de l'UE peuvent être attribués à un matériel mal fixé.
 - b. L'écrou du bras de manivelle doit être resserré. Si des grincements ou d'autres bruits persistent, vérifiez que l'appareil est correctement mis à niveau. Il y a six patins de mise à niveau. Quatre se trouvent au bas des rails arrière et avant et deux au bas du stabilisateur avant. Utilisez une clé de 14 mm (ou une clé à molette) pour régler les patins de nivellement.

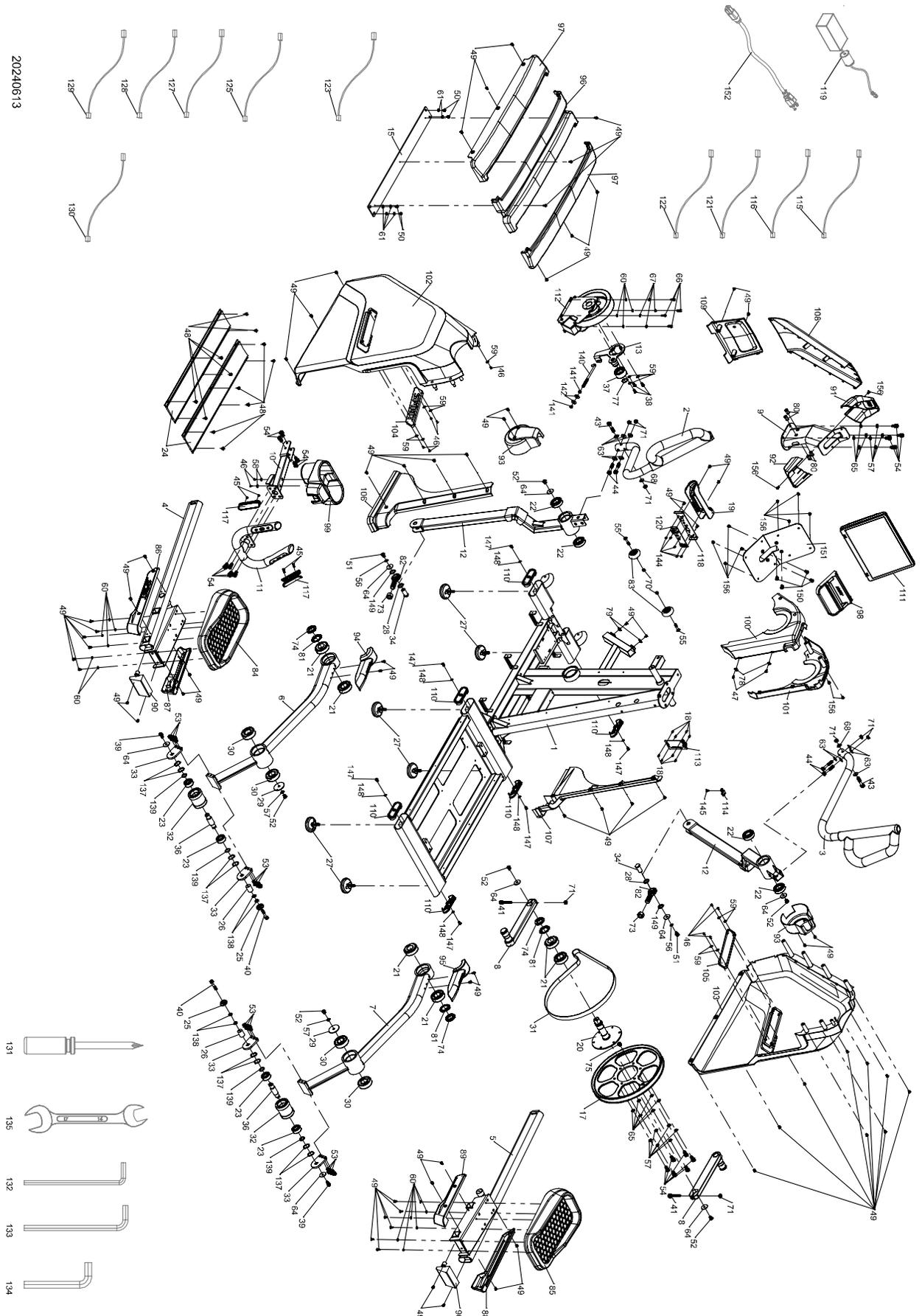
AVERTISSEMENT

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

- i. Remplacer immédiatement les composants défectueux et/ou mettre l'équipement hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- ii. Les composants les plus sensibles à l'usure : Courroie, roue en polyuréthane, roulements, roue de tension.

DIAGRAMME DE LA VUE ÉCLATÉE

20240613



LISTE DES PIÈCES

| NO. | DESCRIPTION | QTÉ |
|-----|---|-----|
| 1 | Cadre principal | 1 |
| 2 | Poignée (G) | 1 |
| 3 | Poignée (D) | 1 |
| 4 | Bras de connexion (G) | 1 |
| 5 | Bras de connexion (D) | 1 |
| 6 | Bras de pédale (G) | 1 |
| 7 | Bras de pédale (D) | 1 |
| 8 | Assemblage du bras de manivelle | 2 |
| 9 | Mât de la console | 1 |
| 10 | Support de poignée | 1 |
| 11 | Poignée centrale | 1 |
| 12 | Bras articulé | 2 |
| 13 | Assemblage de la roue de renvoi | 1 |
| 15 | Rail en aluminium | 1 |
| 17 | Poulie de volant (Ø400×32) | 1 |
| 18 | Colonne d'isolement | 8 |
| 19 | Couverture TVC | 1 |
| 20 | Arbre | 1 |
| 21 | Ø72 × Ø35 × 24.3T_Palier | 6 |
| 22 | 6206_Palier | 4 |
| 23 | Ø47 × Ø20 × 18T_Palier | 4 |
| 24 | Rail | 2 |
| 25 | Roue en PU | 2 |
| 26 | Arbre | 2 |
| 27 | Coussin de pied | 6 |
| 28 | Ø20.7 × Ø45 × 2.5T_Rondelle plate | 2 |
| 29 | Ø59 × 3T_Couvercle de roue | 2 |
| 30 | Ø72 × Ø35 × 23T_Palier | 4 |
| 31 | Courroie d'entraînement | 1 |
| 32 | Roue de transport | 2 |
| 33 | Plaque arrière | 4 |
| 34 | Douille d'extrémité de tige | 2 |
| 36 | Axe de roue de transport | 2 |
| 37 | Axe de roue libre (30×59×28.3/13) | 1 |
| 38 | M5 × 15m/m Boulon à tête cylindrique à six pans creux | 3 |
| 39 | M8 × 20m/m Boulon à tête cylindrique à six pans creux | 2 |
| 40 | M8 × 55m/m Boulon à tête creuse | 2 |
| 41 | M10 × 60m/m Boulon à tête creuse | 2 |
| 43 | M10 × 55m/m Boulon à tête creuse | 2 |
| 44 | M10 × 60m/m Boulon à tête creuse | 4 |
| 45 | 3 × 20m/m_vis taraudeuse | 4 |
| 46 | 3,5 × 12m/m_vis à tôle | 11 |
| 47 | 5 × 16m/m_vis à tôle | 2 |
| 48 | Vis à tête cylindrique M6 × 10m/m | 12 |
| 49 | Vis à tête cruciforme M5 × P0.8 × 12L | 69 |
| 50 | M8 × 12m/m_Boulon à tête creuse | 4 |

| NO. | DESCRIPTION | QTÉ |
|------------|--|------------|
| 51 | M8 × P1.25 × 15m/m Boulon à tête creuse | 2 |
| 52 | M10 × P1.5 × 15m/m Boulon à tête creuse | 6 |
| 53 | M10 × 20m/m Boulon à tête cylindrique à six pans creux | 12 |
| 54 | M10 × P1.5 × 20m/m Boulon à tête creuse | 18 |
| 55 | 5/16" × 1-3/4" Boulon à douille à tête bombée | 2 |
| 56 | Ø8.5 × 1.5T Rondelle fendue | 2 |
| 57 | Ø10 × 2T Rondelle fendue | 12 |
| 58 | Ø4 × 14 × 1.0T Rondelle plate | 2 |
| 59 | Ø5 × Ø15 × 1.0T Rondelle plate | 12 |
| 60 | Ø6.6 × Ø12 × 1.5T Rondelle plate | 16 |
| 61 | Ø8.5 × Ø16 × 1.5T Rondelle plate | 6 |
| 63 | Ø10 × Ø25 × 1.5T Rondelle plate | 10 |
| 64 | Ø3/8" × 35 × 2.0T Rondelle plate | 8 |
| 65 | Ø3/8" × Ø19 × 1.5T Rondelle plate | 10 |
| 66 | Boulon à tête hexagonale 1/4" × UNC20 × 3/4 | 4 |
| 67 | Ø1/4" Rondelle fendue | 4 |
| 68 | Ø10 × Ø23 × 1,5T Rondelle courbe | 2 |
| 70 | Écrou 5/16" × 7T Nyloc | 2 |
| 71 | Ecrou M10 × 8T Nyloc | 8 |
| 73 | Ecrou M20 × 15T | 2 |
| 74 | Écrou M35 × P1.5 × 8T | 3 |
| 75 | Aimant (Ø15×7T) | 1 |
| 77 | Ø28 C Anneau | 1 |
| 78 | M5 Attache de l'écrou | 2 |
| 79 | M5 × P0.8 × 1T Plate | 2 |
| 80 | Écrou borgne M10 × 1,5L Hex | 4 |
| 81 | Boulon | 3 |
| 82 | Palier d'extrémité de tige | 2 |
| 83 | Roue de transport (PU.Ø65) | 2 |
| 84 | Pédale (G) | 1 |
| 85 | Pédale (D) | 1 |
| 86 | Couvercle du bras de pédale A(G) | 1 |
| 87 | Couvercle du bras de pédale B(G) | 1 |
| 88 | Couvercle du bras de pédale A(D) | 1 |
| 89 | Couvercle de bras de pédale B(D) | 1 |
| 90 | Cache arrière | 2 |
| 91 | Couvercle de menton (avant) | 1 |
| 92 | Couvercle de menton (arrière) | 1 |
| 93 | Capot du bras articulé | 2 |
| 94 | Couvercle (G) | 1 |
| 95 | Couvercle (D) | 1 |
| 96 | Cache-roue coulissant A | 1 |
| 97 | Cache-roue coulissant B | 2 |
| 98 | Clavier | 1 |
| 99 | Porte-gobelet | 1 |
| 100 | Couvercle de mât de console (G) | 1 |
| 101 | Couvercle de mât de console (R) | 1 |

| NO. | DESCRIPTION | QTÉ |
|------------|--|------------|
| 102 | Boîtier latéral (G) | 1 |
| 103 | Boîtier latéral (D) | 1 |
| 104 | Plaque latérale du boîtier (G) | 1 |
| 105 | Plaque latérale du boîtier (D) | 1 |
| 106 | Couvercle intérieur du mât de la console (G) | 1 |
| 107 | Couvercle intérieur du mât de la console (D) | 1 |
| 108 | Cache avant | 1 |
| 109 | Couvercle de l'interrupteur d'alimentation | 1 |
| 110 | Capuchon | 6 |
| 111 | Assemblage de la console | 1 |
| 112 | Générateur/Résistance | 1 |
| 113 | Générateur/contrôleur de freinage | 1 |
| 114 | 300m/m_Capteur avec câble | 1 |
| 115 | 850m/m_Fil à impulsion manuelle (SMR4) | 1 |
| 116 | 850m/m_Fil à impulsion manuelle (SMP3) | 1 |
| 117 | 30m/m Ensemble d'impulsion Manuelle avec câble | 2 |
| 118 | Carte de transfert | 1 |
| 119 | Alimentation à découpage | 1 |
| 120 | Carte électronique | 1 |
| 121 | 1100m/m_Cordon d'alimentation | 1 |
| 122 | 1900m/m_Câble de communication | 1 |
| 123 | 2600m/m Fil HDMI | 1 |
| 125 | 1150m/m_Câble pour ordinateur | 1 |
| 127 | Harnais de bobine de frein 750m/m_Wire (Rouge) | 1 |
| 128 | 900m/m_Fil de connexion | 1 |
| 129 | 200m/m_DC Cordon d'alimentation | 1 |
| 130 | 1900m/m_Fil de connexion | 1 |
| 131 | Tournevis Phillips | 1 |
| 132 | Clé Allen 5mm L | 1 |
| 133 | Clé Allen 6mm L | 1 |
| 134 | Clé Allen M8 L | 1 |
| 135 | 14/17m/m_Clé à molette | 1 |
| 137 | Ø20 × 0,3T_Rondelle d'onde | 8 |
| 138 | Ø8 × 1.5T_Rondelle élastique | 4 |
| 139 | Plaque arrière | 4 |
| 140 | Boulon M8 × 170m/m_J | 1 |
| 141 | M8 × 6.3T_Écrou | 2 |
| 142 | Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Rondelle plate | 2 |
| 144 | Vis à tête cylindrique M3 × 6m/m | 5 |
| 145 | Vis à tête Phillips M5 × 10L | 1 |
| 147 | M5 × P0.8 × 15L_vis à tête Phillips | 6 |
| 148 | Ø1/4" × 13 × 1.0T_Rondelle plate | 6 |
| 149 | Ø20.3 × Ø38 × 2T_Rondelle plate | 2 |
| 150 | Boulon à tête plate M8 × 20L | 4 |
| 151 | Plaque d'écran | 1 |
| 152 | Cordon d'alimentation | 1 |
| 156 | M5 × P0.8 × 10L_vis à tête cruciforme | 12 |

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

EXERCICE

L'exercice physique est l'un des facteurs les plus importants pour la santé globale d'un individu. Parmi ses avantages, citons

- Augmentation de la capacité de travail physique (force, endurance)
- Augmentation de l'efficacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire
- Diminution du risque de maladie coronarienne
- Changements dans le métabolisme du corps, par exemple perte de poids
- Retarder les effets physiologiques de l'âge
- Effets physiologiques, par exemple réduction du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

LES ÉLÉMENTS DE BASE DE LA CONDITION PHYSIQUE

Il existe quatre composantes globales de la condition physique, qu'il convient de définir brièvement et dont il faut clarifier le rôle.

La force est la capacité d'un muscle à exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse et revêt une grande importance pour la plupart des sportifs.

L'endurance musculaire est la capacité d'exercer une force de manière répétée pendant un certain temps, par exemple la capacité de vos jambes à vous porter sur 10 km sans s'arrêter.

La souplesse est l'amplitude des mouvements d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité implique l'étirement des muscles et des tendons afin de maintenir ou d'augmenter la souplesse et d'accroître la résistance aux blessures ou aux douleurs musculaires.

L'endurance cardio-respiratoire est une composante essentielle de la condition physique. Elle correspond au fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

L'AÉROBIC

La plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser par minute pendant l'exercice s'appelle votre absorption maximale d'oxygène (MVo₂). C'est ce que l'on appelle souvent la capacité aérobie.

L'effort que vous pouvez fournir pendant une période prolongée est limité par votre capacité à fournir de l'oxygène aux muscles qui travaillent. La pratique régulière d'exercices vigoureux produit un effet d'entraînement qui peut augmenter la capacité aérobie de 20 à 30 %. Une augmentation de la MVO₂ indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à ventiler l'oxygène et des muscles à absorber l'oxygène.

ENTRAÎNEMENT ANAÉROBIE

Ce terme signifie "sans oxygène" et désigne la production d'énergie lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques à long terme de l'organisme. (Par exemple, un sprint de 100 mètres).

Le seuil de formation

Il s'agit du niveau minimum d'exercice requis pour produire des améliorations significatives de n'importe quel paramètre de la condition physique.

Progression

Au fur et à mesure de l'amélioration de la condition physique, l'intensité de l'exercice doit être plus élevée pour créer une surcharge et, par conséquent, permettre une amélioration continue.

Surcharge

Il s'agit de faire de l'exercice à un niveau supérieur à celui que l'on peut atteindre confortablement. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être progressivement augmentées au fur et à mesure que le corps s'adapte aux exigences croissantes. Le seuil d'entraînement doit être relevé au fur et à mesure de l'amélioration de la condition physique.

Il est important de suivre votre programme et d'augmenter progressivement le facteur de surcharge.

Spécificité

Différentes formes d'exercice produisent des résultats différents. Le type d'exercice effectué est spécifique à la fois aux groupes musculaires utilisés et à la source d'énergie impliquée.

Il y a peu de transfert des effets de l'exercice, c'est-à-dire de l'entraînement musculaire à l'entraînement cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme d'exercice adapté à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

Si vous arrêtez de faire de l'exercice ou si vous ne suivez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les avantages que vous avez acquis. Des séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

ÉCHAUFFEMENT

Tout programme d'exercices doit commencer par un échauffement qui prépare le corps à l'effort à venir. Il doit être doux et utiliser de préférence les muscles qui seront sollicités ultérieurement. Les étirements doivent faire partie de l'échauffement et de la récupération et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercice de type callisthénique.

Échauffement ou refroidissement

Il s'agit d'une diminution progressive de l'intensité de la séance d'exercice. Après l'exercice, une grande quantité de sang reste dans les muscles qui travaillent. S'il n'est pas renvoyé rapidement dans la circulation centrale, une accumulation de sang peut se produire dans les muscles.

Fréquence cardiaque

Lorsque vous faites de l'exercice, votre rythme cardiaque augmente également. Ce rythme est souvent utilisé pour mesurer l'intensité de l'exercice. L'exercice doit être suffisamment intense pour conditionner le système circulatoire et augmenter le pouls, mais pas assez pour solliciter le cœur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour l'élaboration d'un programme d'exercices. Si vous débutez, vous obtiendrez un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque de 110-120 battements par minute (BPM). Si vous êtes plus en forme, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez faire de l'exercice à un niveau qui élève votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre maximum. Si vous trouvez que c'est trop facile, vous pouvez l'augmenter, mais il vaut mieux être prudent.

En règle générale, la fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins l'âge. Avec l'âge, le cœur, comme les autres muscles, perd de son efficacité. Une partie de cette perte naturelle est récupérée au fur et à mesure que la condition physique s'améliore.

Le tableau suivant est un guide pour ceux qui commencent à se remettre en forme.

| L'âge | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Fréquence cardiaque cible | | | | | | | | | |
| Compte de 10 secondes | 23 | 22 | 22 | 21 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 |
| Battements par minute | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 | 114 | 114 | 108 | 108 |

Comptage d'impulsions

Le comptage du pouls (sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou, avec deux index) est effectué pendant dix secondes, quelques secondes après l'arrêt de l'exercice. Il y a deux raisons à cela : (a) 10 secondes est une durée suffisante pour garantir la précision, et (b) le comptage du pouls doit permettre d'obtenir une approximation de votre rythme cardiaque au moment où vous faites de l'exercice. Étant donné que la fréquence cardiaque ralentit lorsque vous récupérez, un comptage plus long n'est pas aussi précis.

L'objectif n'est pas un chiffre magique, mais un guide général. Si vous avez une condition physique supérieure à la moyenne, vous pouvez travailler confortablement, un peu plus que ce qui est suggéré pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour ceux qui se maintiennent en forme. Ici, nous travaillons à environ 80 % du maximum.

| L'âge | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Fréquence cardiaque cible | | | | | | | | | |
| Compte de 10 secondes | 26 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 22 | 21 | 20 |
| Battements par minute | 156 | 156 | 150 | 144 | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 |

Ne faites pas trop d'efforts pour atteindre les chiffres de ce tableau. Cela peut être très inconfortable si vous en faites trop. Laissez les choses se faire naturellement au fur et à mesure que vous avancez dans votre programme. Rappelez-vous que l'objectif est un guide, pas une règle ; un peu plus ou un peu moins est tout à fait acceptable.

Deux derniers commentaires : (1) ne vous préoccupez pas des variations quotidiennes de votre pouls ; le fait d'être sous pression ou de ne pas dormir suffisamment peut l'influencer ; (2) votre pouls est un guide, n'en devenez pas l'esclave.

ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE EN CIRCUIT

L'endurance cardiovasculaire, les muscles, la force, la flexibilité et la coordination sont tous nécessaires pour une forme physique maximale. Le principe de l'entraînement en circuit est de donner à une personne tous les éléments essentiels en une seule fois en parcourant votre programme d'exercices, en bougeant aussi vite que possible entre chaque exercice. Cela permet d'augmenter la fréquence cardiaque et de la maintenir, ce qui améliore la condition physique. N'introduisez pas cet effet d'entraînement en circuit avant d'avoir atteint un stade avancé du programme.

La musculation

Il est souvent utilisé comme synonyme d'entraînement musculaire. Le principe fondamental est la SURCHARGE. Le muscle travaille contre des charges plus importantes que d'habitude. Cela peut se faire en augmentant la charge contre laquelle vous travaillez.

Patronage

Il s'agit du terme utilisé pour varier votre programme d'exercices afin d'en tirer des avantages physiologiques et psychologiques. Dans votre programme global, vous devez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité. Le corps réagit mieux à la variété, et vous aussi. En outre, lorsque vous vous sentez fatigué, prévoyez des périodes d'exercices plus légers pour permettre à l'organisme de récupérer et de reconstituer ses réserves. Vous apprécierez davantage votre programme et vous vous sentirez mieux dans votre peau.

Douleurs musculaires

Pendant la première semaine environ, c'est peut-être la seule indication que vous avez que vous suivez un programme d'exercices. Bien entendu, cela dépend de votre condition physique générale. Une confirmation que vous suivez le bon programme est une très légère courbature dans la plupart des principaux groupes musculaires. C'est tout à fait normal et cela disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une gêne importante, il se peut que votre programme soit trop avancé ou que vous l'ayez augmenté trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant ou après l'exercice, votre corps vous dit quelque chose. Arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.

QUOI PORTER

Portez des vêtements qui n'entravent en rien vos mouvements pendant l'exercice. Les vêtements doivent être suffisamment légers pour permettre au corps de se refroidir. Les vêtements excessifs qui vous font transpirer plus que vous ne le feriez normalement pendant l'exercice ne vous donnent aucun avantage. Le poids supplémentaire que vous perdez est du liquide corporel et sera remplacé par le prochain verre d'eau que vous boirez. Il est conseillé de porter une paire de chaussures de sport ou de course, ou "baskets".

Respiration pendant l'exercice

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement autant que possible. N'oubliez pas que la respiration implique l'absorption et la distribution d'oxygène, qui alimente les muscles en activité.

Périodes de repos

Une fois que vous avez commencé votre programme d'exercices, vous devez le poursuivre jusqu'au bout. Ne vous arrêtez pas à mi-parcours pour reprendre au même endroit plus tard sans repasser par l'étape de l'échauffement.

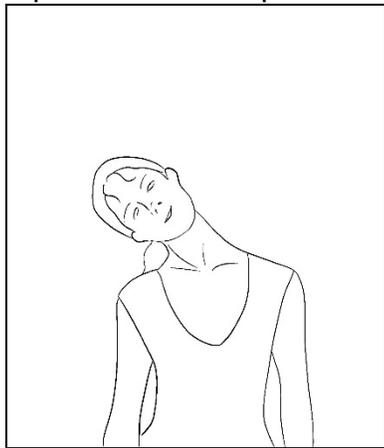
La période de repos nécessaire entre les exercices de musculation peut varier d'une personne à l'autre. Cela dépend principalement de votre niveau de forme physique et du programme que vous avez choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais ne dépassez pas deux minutes. La plupart des gens se contentent de périodes de repos d'une demi-minute à une minute.

ÉTIREMENT

Les étirements doivent faire partie de l'échauffement et de la récupération et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercice de type callisthène. Les mouvements doivent être effectués lentement et sans à-coups, sans rebondissements ni secousses. L'étirement doit être effectué jusqu'à ce qu'une légère tension soit ressentie et qu'aucune douleur ne soit ressentie dans le muscle, puis maintenu pendant 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmée et contrôlée, en veillant à ne jamais retenir son souffle.

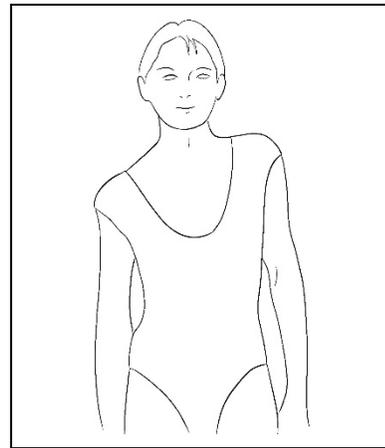
ROTATION DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite pendant un compte à rebours, en sentant l'étirement du côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière pendant un compte, étirez votre menton vers le plafond et laissez votre bouche s'ouvrir. Tournez la tête vers la gauche pendant un compte et, enfin, laissez tomber la tête sur la poitrine pendant un compte.



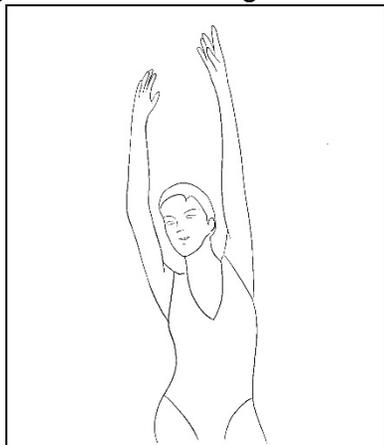
LEVAGE D'ÉPAULES

Soulevez votre épaule droite vers votre oreille pendant un compte à rebours. Soulevez ensuite l'épaule gauche pendant un compte à rebours tout en abaissant l'épaule droite.



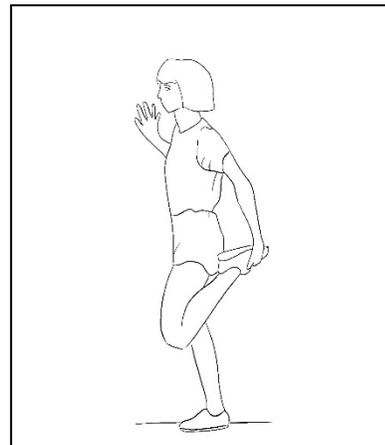
ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Ouvrez les bras sur le côté et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi loin que possible vers le plafond pendant un compte à rebours. Sentez l'étirement de votre côté droit. Répétez l'opération avec le pied gauche et le bras gauche.



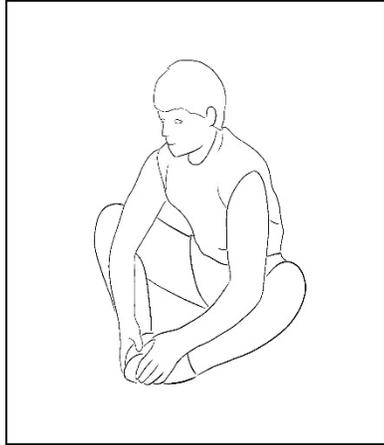
ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, tendez le bras derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Rapprochez autant que possible votre talon de vos fesses (). Maintenez la position pendant 15 minutes et répétez l'exercice en levant le pied gauche.



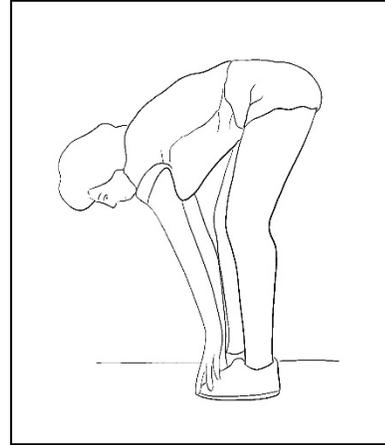
Étirement de la cuisse intérieure

Asseyez-vous en joignant la plante de vos pieds et en orientant vos genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 minutes.



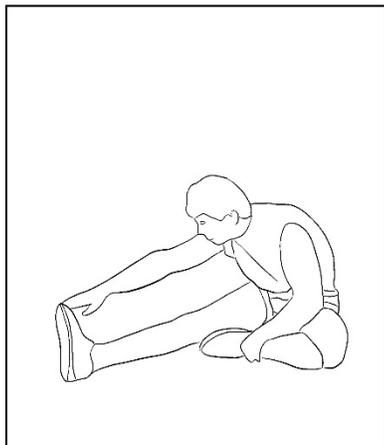
TOUCHER DES ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Tendez le bras vers le bas aussi loin que possible et maintenez la position pendant 15 minutes.



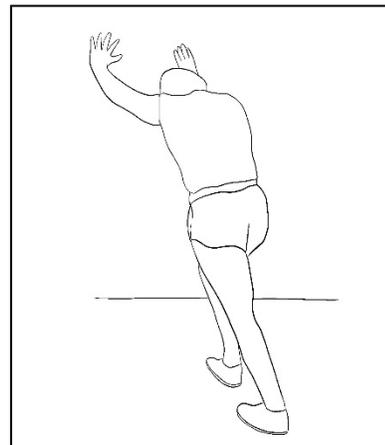
ÉTIREMENTS DE LA JAMBE

Assis, la jambe droite tendue, la plante du pied gauche repose sur l'intérieur de la cuisse droite. Appuyez la plante de votre pied gauche sur l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez votre orteil aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 minutes. Détendez-vous et répétez l'exercice avec la jambe gauche tendue.



Étirement du mollet et des aisselles

Appuyez-vous contre un mur, la jambe gauche devant la droite et les bras vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez la position, puis répétez l'exercice de l'autre côté pendant 15 fois.



GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces de l'appareil pour la période de temps indiquée ci-dessous, de la date de la vente au détail, telle que déterminée par un reçu de vente ou en l'absence d'un reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou remises à neuf, au choix de Dyaco Canada Inc. et le soutien technique à nos concessionnaires indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un concessionnaire ou d'un organisme de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement au consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Garantie commerciale (Établissements payants)

| | | |
|------------------|------------------------------------|-------|
| Cadre | 10 ans | |
| Frein | 5 ans | |
| Pièces | 3 ans / Pièces de console | 2 ans |
| Main-d'oeuvre | 3 ans / Main-d'oeuvre pour console | 1 an |
| Articles d'usure | 6 mois | |

Cette garantie n'est pas transférable et n'est accordée qu'au premier propriétaire.

La garantie ne s'applique pas aux unités d'entraînement qui ont fait l'objet d'une mauvaise utilisation, d'une négligence, d'un accident ou de réparations ou de modifications non autorisées. La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier, est limitée à la durée des 12 premiers mois à compter de la date d'achat. Toutes les autres obligations ou responsabilités, y compris la responsabilité pour les dommages indirects, sont exclues par la présente.

PIÈCES DE REMPLACEMENT ET SERVICE

Toutes les pièces du produit illustré peuvent être commandées auprès de Dyaco Canada Inc. 5955 DON MURIE STREET, NIAGARA FALLS, ON L2G 0A9. Pour toute commande de pièces, les pièces seront envoyées et facturées aux prix en vigueur. Les prix peuvent être modifiés sans préavis.

Toutes les commandes doivent être accompagnées d'un chèque ou d'un mandat. Les articles de quincaillerie standard sont disponibles à votre quincaillerie locale.

Pour garantir un traitement rapide et correct de toute erreur ou pour répondre à toute question, veuillez appeler notre numéro gratuit : 1-888-707-1880, ou le numéro local 1-905-353-8955 ou le fax 1-905-353-8968 ou envoyer un courriel à l'adresse suivante customerservice@dyaco.ca ou nous rendre visite à www.dyaco.ca. Les heures d'ouverture sont de 8h30 à 17h00. PM du lundi au vendredi, heure normale de l'Est.

Lors de la commande de pièces, il convient de toujours indiquer les informations suivantes

Modèle et numéro de série

Nom de chaque partie

Numéro de chaque pièce

dyaco

Visitez-nous en ligne pour obtenir de l'information sur nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

SPIRIT

spritfitness.ca

**X TERRA
FITNESS**

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

agio.
life begins
outdoors.

agiocanada.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

Cikada

cikada.ca

**TRAINOR
SPORTS**

trainorsports.ca

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.
T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca