

Guide d'utilisation

No du modèle

16807458000

CRS800S

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

AVERTISSEMENT:

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

SPIRIT



**Prière de garder aux
fins de consultation**

Table des matières

Enregistrement du produit	2
Précautions de sécurité	4
Renseignements importants en matière de sécurité	5
Renseignements importants en matière de fonctionnement	6
Assemblage.....	8
Fonctionnement de la console	15
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque	24
Entretien général.....	25
Plan détaillé	26
Liste des pièces	27
Guide d'entraînement	33
Étirement	37
Garantie limitée du fabricant.....	39

***Merci d'avoir acheté notre produit, veuillez conserver ces instructions.
Veuillez ne pas effectuer ou tenter de personnalisation, de réglage, de
réparation ou entretien qui n'est pas décrit dans ce manuel.***

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEL EXERCISEUR

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

Prenez quelques minutes pour noter le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous pour faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre support et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être de notre entreprise. S'il vous plaît aller www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.

Votre partenaire 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 enregistrer le numéro de série de ce produit de conditionnement dans l'espace ci-dessous

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

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

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'exerciseur horizontal SPIRIT CRS800S. Nous sommes très fiers de produire ce produit de qualité et espérons qu'il vous fournira de nombreuses heures d'exercices de qualité pour vous faire sentir mieux, avoir une meilleure apparence et profiter pleinement de la vie. C'est un fait 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 d'exercice. L'exerciseur horizontal SPIRIT CRS800S offre une méthode pratique et simple pour commencer votre assaut pour mettre votre corps en forme et atteindre un mode de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre votre lecture, veuillez revoir le dessin ci-dessous et vous familiariser avec les pièces qui sont étiquetées.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'exerciseur horizontal SPIRIT CRS800S. Bien que Dyaco Canada Inc. fabrique ses produits avec les meilleurs matériaux et utilise les normes de fabrication et de contrôle de la qualité les plus élevées, il peut parfois y avoir des pièces manquantes ou des pièces mal dimensionnées. Si vous avez des questions ou des problèmes avec les pièces fournies avec votre exerciseur horizontal SPIRIT CRS800S, veuillez ne pas retourner le produit. Contactez-nous **D'ABORD!** Si une pièce est manquante ou défectueuse, appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880. Notre service clientèle est disponible pour vous aider à partir de 8h30. à 17h00 (heure de l'Est) du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro de modèle du produit à portée de main lorsque vous nous contactez.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

INFORMATION DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

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

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

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

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

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre appareil.
2. Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs et toutes les utilisatrices de cet exerciceur sont renseignés adéquatement sur toutes les mises en garde et les précautions.
3. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet exerciceur. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
4. Inspectez l'appareil de conditionnement avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement.
5. Vérifiez régulièrement l'exerciseur pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
6. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher. Gardez l'exerciseur à l'intérieur à l'épreuve de l'humidité et de la poussière.
7. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
8. Gardez au moins 1 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
9. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
10. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
11. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles de l'exerciseur.
13. Tenez toujours les supports en montant et en descendant de l'exerciseur, ou en l'utilisant.
14. Gardez le dos droit en utilisant l'exerciseur, ne l'arquez pas.
15. Lorsque vous avez fini de vous exercer, assurez-vous que les pédales ne bougent plus. L'exerciseur n'a pas de roue libre et les pédales continueront de tourner jusqu'à ce que le volant s'immobilise.
16. Débranchez toujours le cordon d'alimentation de l'exerciseur immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.
17. S'il manque des plaques de décalcomanie sur l'exerciseur ou si elles sont illisibles, veuillez appeler notre Service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour commander des plaques de décalcomanie de rechange.
18. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
19. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 450 lb.

MISE EN GARDE: Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet exerciceur.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

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

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

N'ESSAYEZ PAS DE DÉSACTIVER LA FICHE MISE À LA TERRE EN UTILISANT UN ADAPTATEUR OU MODIFIER DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT LE JEU DE CORDON.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE FICHE À L'EXTRÉMITÉ.

- N'utilisez jamais l'exerciseur horizontal sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'exerciseur horizontal pourraient s'ensuivre.
- Éloignez les enfants de l'exerciseur horizontal qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais l'exerciseur horizontal si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si l'exerciseur horizontal ne fonctionne pas correctement, communiquez avec votre commerçant. Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez pas l'exerciseur horizontal dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas l'exerciseur horizontal à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de débrancher la fiche de la prise murale.
- Utilisez l'exerciseur horizontal uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Le capteur du pouls manuel n'est pas un instrument médical. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls est conçu uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser l'exerciseur horizontal. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans de cet appareil.

- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances.
- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par, ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou de personnes handicapées.

AVERTISSEMENT: Des blessures à la santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIERE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez JAMAIS cet exerciceur horizontal sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Comprenez que les changements dans la résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance désiré sur la console de l'ordinateur et dégagez le bouton de réglage. L'ordinateur effectuera la demande graduellement.
- Faites attention en participant à d'autres activités lorsque vous utilisez votre exerciceur horizontal, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous infliger des blessures graves.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Ils sont réglés de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Même si vous appuyez plus fort, l'appareil n'ira pas plus vite ou moins vite. Si vous pensez que les boutons ne fonctionnent pas correctement en appliquant la pression normale, communiquez avec votre commerçant.



Emplacement du connecteur d'alimentation

REEMPLACEMENT DE LA PLAQUE DE DÉCALCOMANIE

La plaque de décalcomanie indiquée ci-dessous a été fixée à l'exerciseur horizontal. Si elle manque ou si elle est illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour la commander.

 **WARNING / AVERTISSEMENT**

Model/Modèle#: 18807-00000 (P1-B-100)

Serial#/Numéro de série: 123456789

For consumer use.
Max user weight limit
400 lbs (181 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 **TELESCOPIC**. 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.

MADE IN TAIWAN

Usage à des fins personnelles
poids maximum de l'utilisateur
400 lbs (181 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 **TELESCOPIC**.

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 TOUTS LES AVERTISSEMENTS ET TOUTES LES DIRECTIVES AVANT UTILISATION. REMPLACER TOUTE ÉTIQUETTE ENDOMMAGÉE, ILLISIBLE OU MANQUANTE.

FABRIQUÉ À TAIWAN

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

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

ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

1. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez qu'elles ne sont pas endommagées ou qu'il manque des pièces. Si des pièces sont endommagées ou manquantes, contactez immédiatement votre revendeur.
2. Localisez le matériel d'assemblage. Retirez d'abord les outils. Retirez le matériel pour chaque étape au besoin pour éviter toute confusion. Les numéros dans les instructions qui sont entre parenthèses (#) sont le numéro d'article du dessin d'assemblage pour référence.

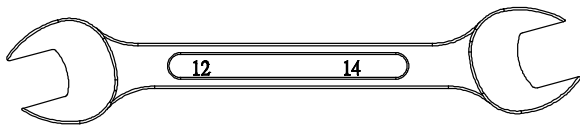
OUTILS D'ASSEMBLAGE



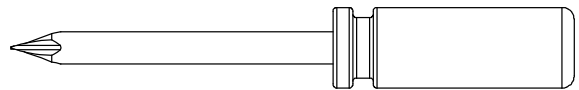
#219. Clé Allen M8_L (1 pièce)



#217. Clé Allen 5mm_L (1 pièce)



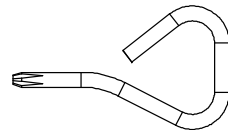
#220. 12/14mm_Clé (1 pièce)



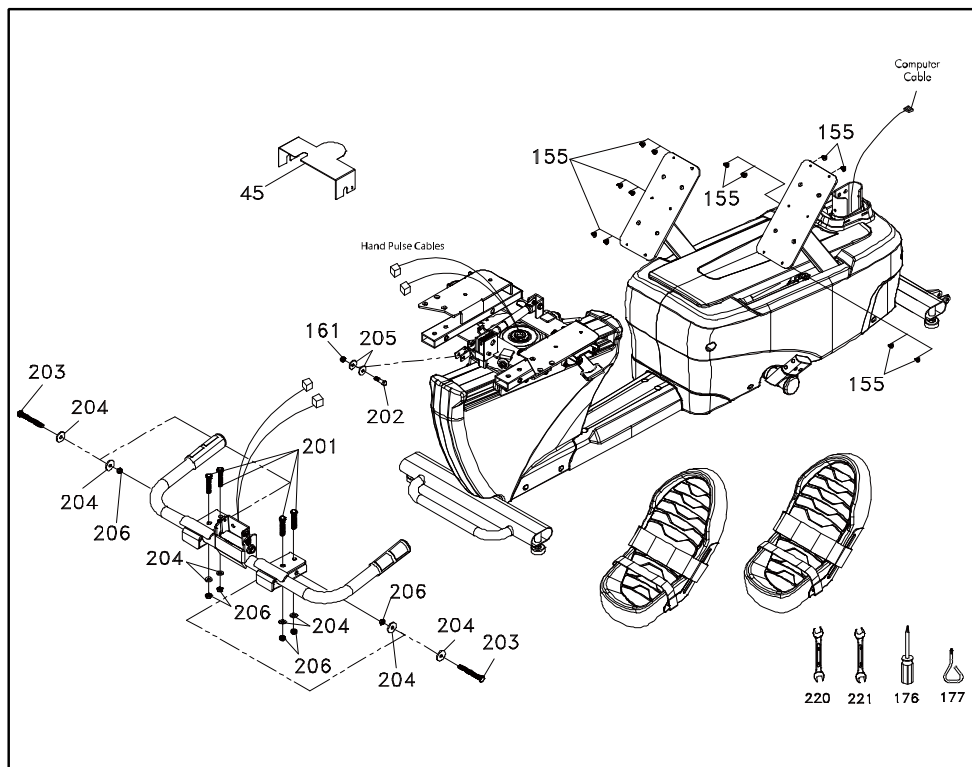
#222. Tournevis Phillips (1 pièce)



#221. 13/14mm_Clé (1 pièce)



#223. Petit Tournevis Phillips (1 pièce)



ÉTAPE 1

1. Fixez les pédales aux plaques de pédale avec 6 vis cruciformes (n° 155) chacune.
2. Utilisez un boulon à tête hexagonale (n° 202), 2 rondelles plates (n° 205) et un écrou nyloc (n° 161) pour fixer le piston à gaz de verrouillage sur le fond du siège.
3. Installez la housse de siège (n° 45).
4. Utilisez 2 boulons à tête hexagonale (No.203) avec 2 rondelles plates (No.204) et 2 écrous Nyloc (No.206) pour fixer la poignée.
5. Utilisez 4 boulons à tête hexagonale (n° 201), 4 rondelles plates (n° 204) et 4 écrous nyloc (n° 206) pour fixer le guidon au siège.
6. Connectez les câbles du pouls manuel ; disposer les câbles en veillant à ce qu'ils ne soient pas écrasés lors de la rotation et du réglage du siège.

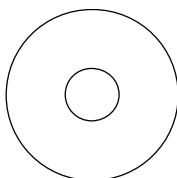
FERRURES DE L'ÉTAPE 1



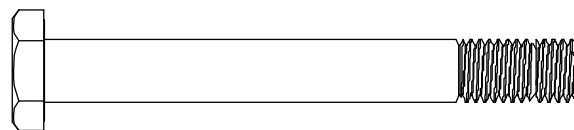
#155. M5 x12mm
Vis à tête
cruciforme
(12pièces)



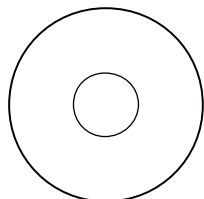
#161. 5/16" x 6T
Écrou nyloc
(1 pièce)



#205. 8.5 x 26 x 2T
Rondelle plate
(2 pièces)



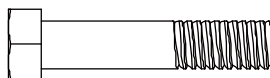
#203. 3/8" x 3-1/4"
Boulon à tête
hexagonale (2 pièces)



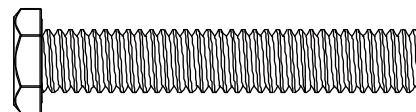
#204. 3/8" x 30 x 3T
Rondelle plate
(8 pièces)



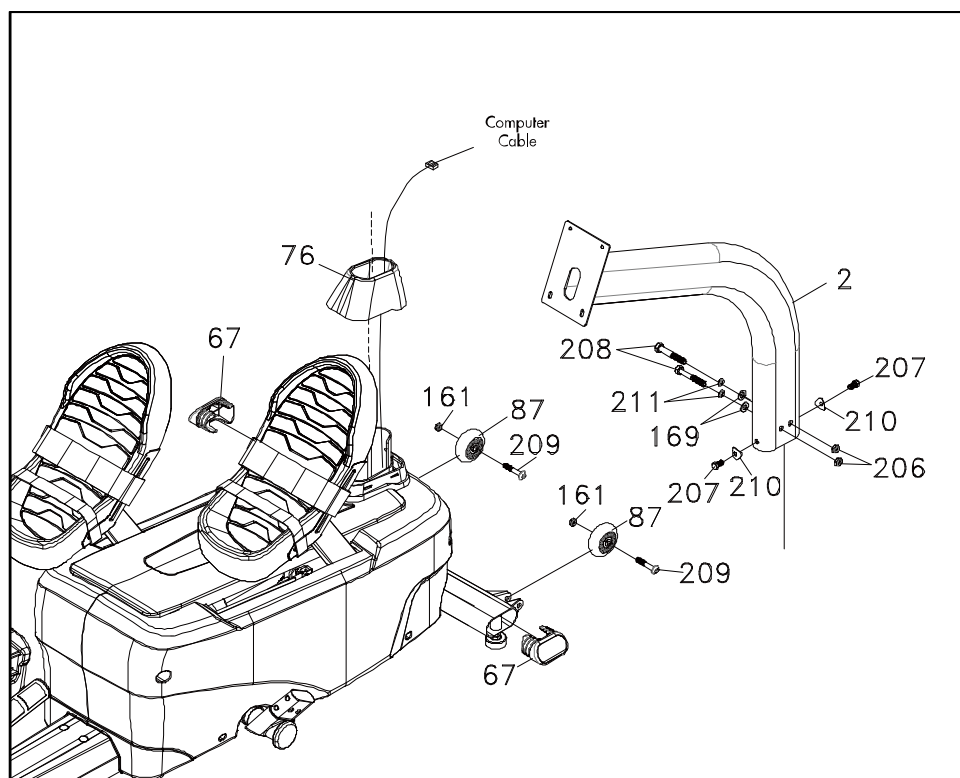
#206. 3/8" x 7T
Écrou nyloc
(6 pièces)



#202. 5/16" x 1-1/4"
Boulon à tête hexagonale
(1 pièce)



#201. 3/8" x 2" Boulon à tête
hexagonale (4 pièces)



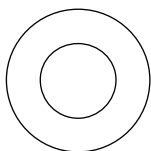
ÉTAPE 2

1. Installez les roues de transport (n° 87) avec des boulons à tête ronde (n° 209) et des écrous nyloc (n°161).
2. Placez le mât de la console (n° 2) à travers le couvercle du mât de la console (n° 76) avec la bonne orientation. Faites passer le câble de l'ordinateur par l'extrémité inférieure du mât de la console et par le haut.
3. Insérez le mât sur le cadre principal et utilisez des boulons à tête hexagonale (n° 208) avec des rondelles fendues (n° 211), des rondelles plates (n° 169) et des écrous nyloc (n° 206) pour fixer sur le côté. Utilisez ensuite des boulons à tête hexagonale (No.207) et des rondelles courbes (No.210) pour fixer à l'avant et à l'arrière du tube.

FERRURES DE L'ÉTAPE 2



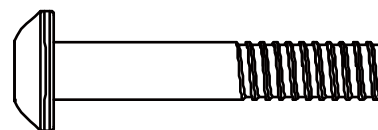
#161. 5/16" x 6T
Écrou nyloc
(2 pièces)



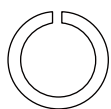
#169. 3/8" x 19 x 1,5T
Rondelle plate
(2 pièces)



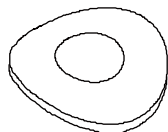
#206. 3/8" x 7T
Écrou nyloc
(2 pièces)



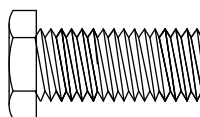
#209. Boulon à tête creuse
5/16" x 1-3/4" (2 pièces)



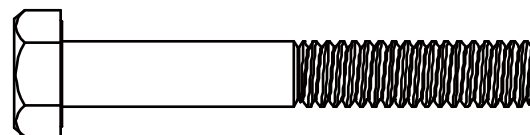
#211. 10 x 2T
Rondelle fendue
(2 pièces)



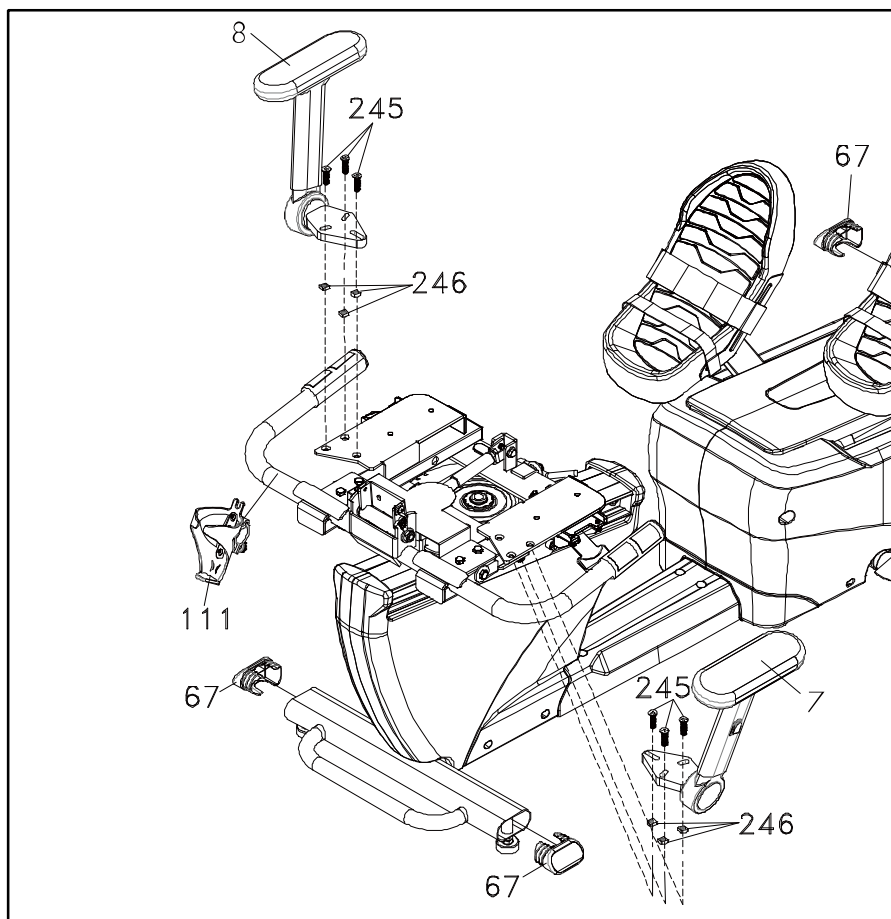
#210. Ø8 x 23 x 1,5T
Rondelle incurvée
(2 pièces)



#207. M8 x 16 mm
Boulon à tête
hexagonale (2 pièces)



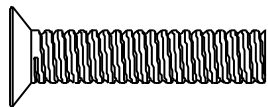
#208. 3/8" x 2-1/2 Boulon
à tête hexagonale
(2 pièces)



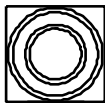
ÉTAPE 2 - Suite

1. Branchez les embouts (n° 67) sur les tubes stabilisateurs ovales. REMARQUE : ne pincez pas les fils.
2. Fixez les curseurs de poignée (n° 7 et 8) à l'aide de 3 vis à tête creuse plate (n° 245) et de 3 écrous carrés (No.246) de chaque côté.
3. Fixez le porte-bouteille (n° 111) à l'un des guidons.

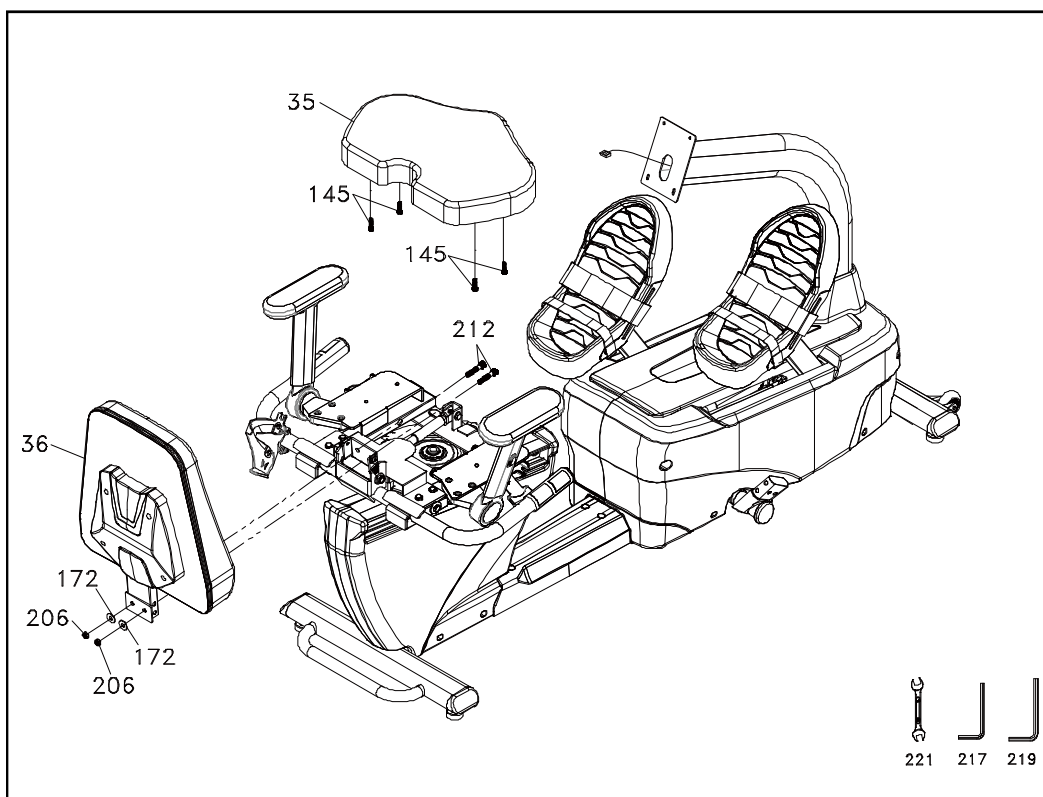
FERRURES DE L'ÉTAPE 2



#245. M8 × P1.25 × 30mm
Vis à tête plate (6 pièces)



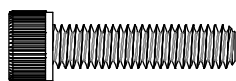
#246. Écrou carré
M8 × 1,25 × 6,5T (6 pièces)



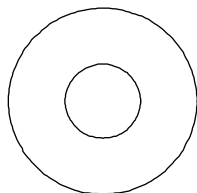
ÉTAPE 3

1. Insérez le dossier du siège (n° 36) dans le chariot du siège et fixez-le avec des boulons à tête creuse. (No.212), rondelles plates (No.172) et écrous Nyloc (No.206).
2. Placez le coussin de siège (n° 35) sur le chariot du siège et fixez-le avec des boulons à tête cylindrique (n°145).

FERRURES DE L'ÉTAPE 3



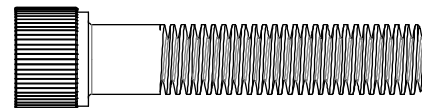
#145. M6x 25mm
Boulon à tête creuse
(4 pièces)



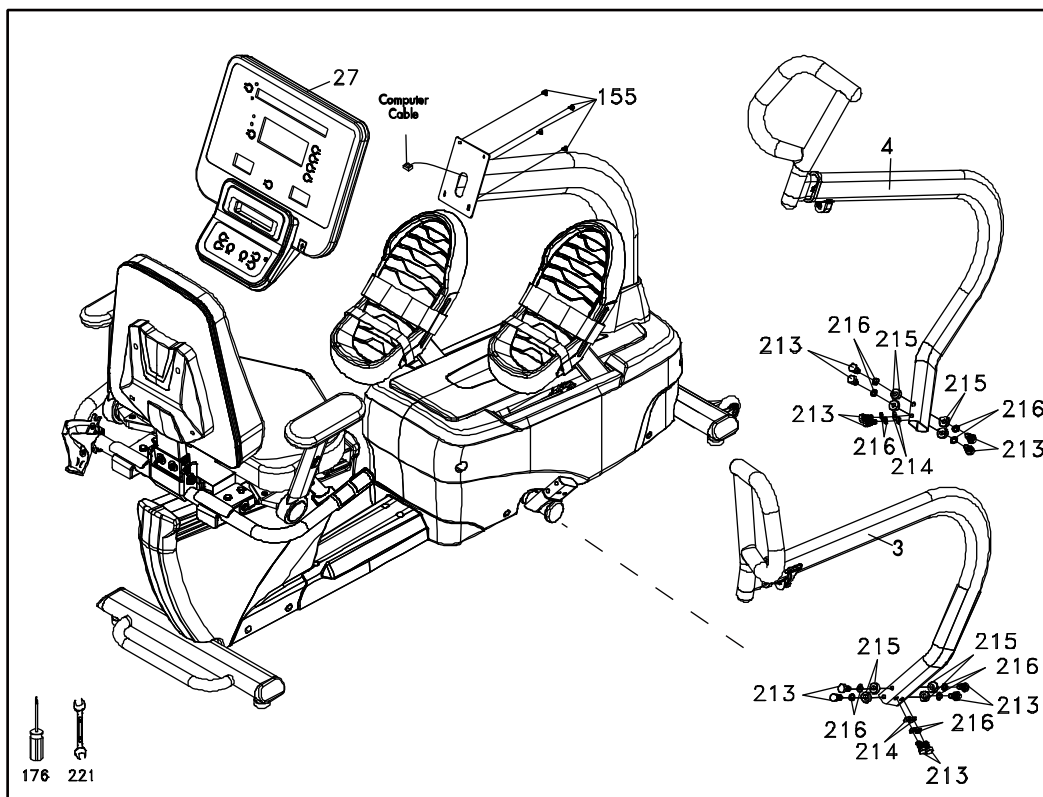
#172. 3/8"x 25x 2T
Rondelle plate
(2 pièces)



#206. 3/8" x 7T
Écrou nyloc
(2 pièces)



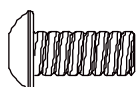
#212. 3/8"x 1-3/4"
Boulon à tête creuse
(2 pièces)



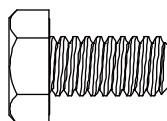
ÉTAPE 4

1. Connectez les câbles de l'ordinateur du mât à la console (No.27) et utilisez Phillips Vis à tête (No.155) pour le fixer.
2. Pour installer les bras oscillants gauche et droit (n° 4 et 3) sur le cadre principal, utilisez la tête de bouton Boulons (No.213), rondelles plates (No.214), rondelles fendues (No.216) et rondelles courbes (No.215).

FERRURES DE L'ÉTAPE 4



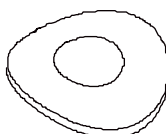
#155. M5 x 12 mm Vis à tête cruciforme (4 pièces)



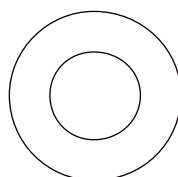
#213. 3/8" x 3/4" Boulon à tête hexagonale (12 pièces)



#214. 3/8" x Ø19 x 1,5T Rondelle plate (4 pièces)



#215. 10 x 21,3 x 7,8T Rondelle incurvée (8pcs)

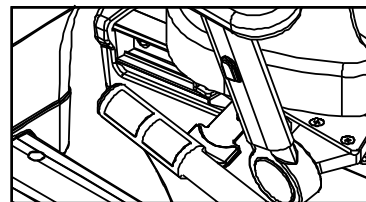


#216. 10 x 2T_ Rondelle fendue (12 pièces)

CONFIGURATION DE L'EXERCISEUR HORIZONTAL

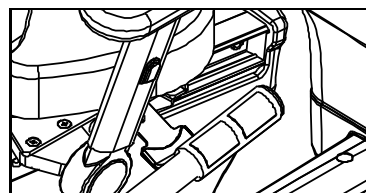
ROTATION DU SIÈGE

Soulevez le levier gauche et maintenez-le enfoncé tout en faisant pivoter le siège dans la position souhaitée.
Libérer le levier.



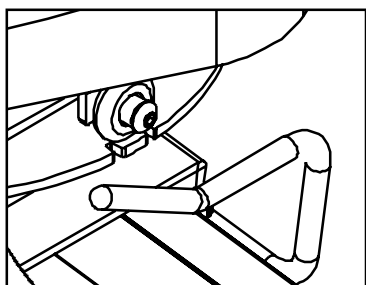
INCLINAISON DU SIÈGE

Soulevez le levier droit et maintenez-le tout en ajustant la position du siège à la position souhaitée. Libérer le levier.



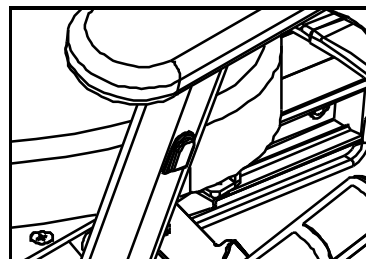
RÉGLAGE AVANT/ARRIÈRE DU SIÈGE

Soulevez le levier et maintenez-le enfoncé tout en réglant la position du siège à la distance souhaitée par rapport à la console.
Libérer le levier.



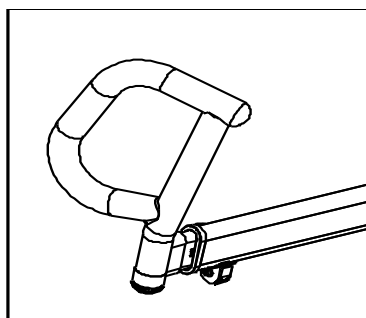
RÉGLAGE DE L'ACCOUDOIR

Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé tout en ajustant la position des accoudoirs à l'angle désiré.



RÉGLAGE DE LA POIGNÉE

Ouvrez le levier. Ajustez la poignée à la distance désirée du siège.
Fermez bien le levier.



FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE



ALIMENTATION

Lorsque le cordon d'alimentation CC est connecté à l'équipement, la console s'allume automatiquement. Lors de la mise sous tension initiale, la console effectuera un auto-test interne. Pendant ce temps, toutes les lumières s'allumeront. Lorsque les voyants s'éteignent, le centre de messages à matrice de points affiche la version du logiciel (c'est-à-dire : VER 1.0). La fenêtre d'affichage des données LED indique le nombre total d'heures d'utilisation et le nombre total d'étapes. Le compteur kilométrique restera affiché pendant quelques secondes seulement, puis la console passera à l'affichage de démarrage. Le centre de messages matriciels fera défiler les différents profils des programmes et sera défilé le message de démarrage. Vous pouvez maintenant commencer à utiliser la console.

CARACTÉRISTIQUE CSAFE

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

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

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

DÉMARRAGE RAPIDE

C'est le moyen le plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Après la mise sous tension de la console, appuyez simplement sur la touche Démarrer pour commencer. Cela lancera le mode de démarrage rapide. Dans le démarrage rapide, le temps comptera à partir de zéro, tous les entraînements les données commenceront à s'accumuler et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons Niveau supérieur et inférieur boutons. Le centre de messages à matrice de points affichera uniquement la ligne du bas allumée. Au fur et à mesure que vous augmentez la charge de travail plus de lignes s'allumeront indiquant un entraînement plus difficile. Le stepper couché deviendra plus difficile à pédaler car les rangs augmentent. Le Dot Matrix Message Center a 24 colonnes de lumières et chaque colonne représente 1 minute. A la fin de la 24ème colonne (ou 24 minutes de travail) l'affichage se refermera et commencera à la encore la première colonne. Il y a 20 niveaux de résistance disponibles pour une grande variété. Les 5 premiers niveaux sont des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont réglés sur une bonne progression pour les utilisateurs déconditionnés. Les niveaux 6 à 10 sont plus difficile, mais les augmentations de résistance d'un niveau à l'autre restent faibles. Les niveaux 11 à 15 commencent à devenir difficiles à mesure que les niveaux sautent de manière plus spectaculaire. Les niveaux 16 à 20 sont extrêmement difficiles et conviennent aux pics à intervalles courts et à l'entraînement sportif d'élite.

INFORMATION DE BASE

Le centre de messages à matrice de points, ou la fenêtre de profil, affichera le profil d'entraînement. L'affichage de données LED Les fenêtres affichent les données d'exercice pertinentes. Il y a une fenêtre foulées par minute pour la vitesse de pédalage et un Fenêtre de niveau indiquant la résistance de la machine. La fenêtre d'affichage des données LED affichera initialement les pas, les calories, le pouls et le temps écoulé information. Lorsque la touche Up/Down Scan est enfoncée, l'ensemble d'informations suivant apparaît : Distance, Watts, MET et temps restant. En appuyant sur le bouton Up/Down Scan, le mode Scan est activé et la fenêtre d'affichage des données LED affichera chaque ensemble de données pendant quatre secondes, puis passera à l'ensemble suivant données en boucle continue. Appuyez à nouveau sur le bouton Up/Down Scan pour revenir au début. Le bouton de la touche Stop a en fait plusieurs fonctions. Appuyer une fois sur la touche Stop pendant un programme mettra en pause le programme pendant 5 minutes. Si vous avez besoin de prendre un verre, de répondre au téléphone ou à l'une des nombreuses choses qui pourrait interrompre votre entraînement, c'est une fonctionnalité intéressante. Pour reprendre votre entraînement pendant la pause, appuyez simplement sur le Clé de démarrage. Si vous appuyez deux fois sur la touche Stop pendant un entraînement, le programme se terminera et la console revenir à l'écran de démarrage. Si le bouton de la touche Stop est maintenu enfoncé pendant 3 secondes, la console effectuera une Réinitialisation complète. Lors de la saisie de données pour un programme, la touche Stop exécute une fonction d'écran précédent. Cette permet de reculer d'une étape dans la programmation à chaque appui sur la touche Stop. La clé de programme est utilisée pour prévisualiser chaque programme. Lorsque vous allumez la console pour la première fois, vous pouvez appuyer sur touche de programme pour prévisualiser à quoi ressemble le profil du programme. Si vous décidez d'essayer un programme, appuyez sur la touche Entrée pour sélectionner le programme et entrer dans le mode de configuration des données.

PISTE DE 1/4 MILLE / 0,4 KM

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

FENÊTRE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fenêtre Pouls (Fréquence cardiaque) affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute pendant l'entraînement. Vous devez utiliser les capteurs en acier inoxydable gauche et droit pour prendre votre pouls. Les valeurs de pouls sont affichées chaque fois que l'ordinateur reçoit un signal Grip Pulse. Vous pouvez utiliser la fonction Grip Pulse pendant le contrôle de la fréquence cardiaque. Le stepper couché captera également les émetteurs de fréquence cardiaque sans fil compatibles avec Polar, y compris les transmissions codées.

POUR ÉTEINDRE L'EXERCISEUR HORIZONTAL

Cette fonction est appelée mode veille. L'écran s'éteindra automatiquement (se mettra en veille) après 30 minutes d'inactivité. En mode veille, l'exerciseur éteindra presque tout sauf un minimum de circuits pour détecter les pressions sur les boutons et le bouton de sécurité afin qu'il redémarre si ceux-ci sont activés. Le réglage par défaut du mode veille est DÉSACTIVÉ, suivez les instructions à la page 35 pour l'activer.

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

Chacun des programmes peut être personnalisé avec vos informations personnelles et modifié en fonction de vos besoins. Certaines des informations demandées sont nécessaires pour s'assurer que les lectures sont correctes. Il vous sera demandé votre âge et votre poids. Votre âge est également nécessaire pendant le programme de contrôle de la fréquence cardiaque pour garantir que les paramètres corrects sont dans le programme pour votre âge. Sinon, les paramètres de travail pourraient être trop élevés ou trop bas pour toi; la saisie de votre poids aide à calculer une lecture de calories plus correcte. Bien que nous ne puissions fournir un nombre exact de calories que nous voulons être aussi proche que possible. *REMARQUE SUR LES CALORIES: lectures de calories sur chaque pièce d'équipement d'exercice, que ce soit dans une salle de sport ou à maison, ne sont pas exactes et ont tendance à varier considérablement. Ils sont uniquement destinés à servir de guide pour suivre vos progrès d'entraînement en entraînement. La seule façon de mesurer avec précision votre dépense calorique est dans un cadre clinique connecté à une multitude de machines. En effet, chaque personne est différente et brûle des calories à un rythme différent. taux. Une bonne nouvelle est que vous continuerez à brûler des calories à un rythme accéléré pendant au moins une heure après avoir fini de faire de l'exercice !*

ENTRER DANS UN PROGRAMME & CHANGEMENT DES PARAMETRES

Lorsque vous entrez dans un programme, vous avez la possibilité d'entrer vos propres paramètres personnels. Si tu veux entraînez-vous sans entrer de nouveaux paramètres, puis appuyez simplement sur la touche Démarrer. Cela contournera la programmation de données et vous amène directement au début de votre entraînement. Si vous souhaitez modifier les paramètres personnels, suivez simplement les instructions du Dot Matrix Message Center. Si vous démarrez un programme sans modifier les paramètres, les paramètres par défaut ou pré-enregistrés seront utilisés.

MANUEL

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

1. À l'aide du bouton Programme, choisissez Manuel, puis appuyez sur la touche Entrée.
2. Le centre de messagerie Dot Matrix vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge en utilisant les touches Haut et Bas, puis appuyez sur la touche Entrée pour accepter le nouveau numéro et passer au suivant.
3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre de poids à l'aide des boutons Haut et Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
4. Le paramètre suivant est l'heure. Vous pouvez régler l'heure et appuyer sur Entrée pour continuer.
5. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur la touche Start. Tu pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche Entrée. *REMARQUE : à tout moment pendant l'édition des données, vous pouvez appuyer sur la touche Stop pour revenir en arrière d'un niveau ou d'un écran.*
6. Le programme vous démarre automatiquement au niveau un. C'est le niveau le plus facile et c'est une bonne idée de rester au niveau un pendant un moment pour s'échauffer. Si vous souhaitez augmenter la charge de travail à tout moment, appuyez sur le bouton Niveau Touche haut; la touche Niveau Touche bas diminuera la charge de travail.
7. Une fois le programme terminé, vous pouvez appuyer sur Start pour recommencer le même programme ou sur Stop pour quitter le programme. programme, ou vous pouvez enregistrer le programme que vous venez de terminer en tant que programme personnalisé en appuyant sur la Appuyez sur le bouton Program et sélectionnez Custom, puis suivez les instructions du message du centre de messagerie.

PROGRAMMATION DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

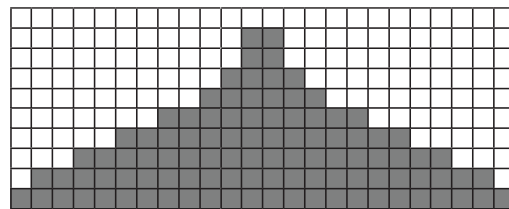
1. À l'aide du bouton Programme, sélectionnez le programme souhaité, puis appuyez sur le bouton Entrer.
2. Le centre de messagerie Dot Matrix vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster le réglage de l'âge à l'aide des boutons Niveau Haut/Bas, puis appuyer sur le bouton Entrer pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster la valeur de poids à l'aide des boutons Niveau Haut/Bas, puis appuyez sur Entrer pour continuer.
4. Vient ensuite le temps. Vous pouvez régler l'heure et appuyer sur Entrer pour continuer.
5. Il vous est maintenant demandé d'ajuster le niveau de résistance maximum. Il s'agit du niveau d'effort maximal que vous ressentirez pendant le programme. Réglez le niveau, puis appuyez sur Entrer.
6. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur le bouton Démarrer. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton Entrer.
7. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la résistance à tout moment pendant le programme, appuyez sur les boutons Niveau Haut/Bas sur la console ou au-dessus des poignées du capteur de fréquence cardiaque des poignées fixes. Cela modifiera les paramètres de résistance de l'ensemble du profil, bien que l'image du profil à l'écran ne changera pas. La raison en est que vous pouvez voir l'intégralité du profil à tout moment. Si l'image de profil est modifiée, elle sera également déformée et ne sera pas une représentation fidèle du profil réel. Lorsque vous modifiez la résistance, le centre de messages à matrice de points affiche la colonne actuelle et programme les niveaux maximum de travail.
8. Pendant le programme, vous pourrez faire défiler les données dans la fenêtre d'affichage des données LED en appuyant sur le bouton Scan.
9. Lorsque le programme se termine, la fenêtre d'affichage des données LED affiche un résumé de votre entraînement. Le résumé s'affichera pendant un court instant, puis la console reviendra à l'écran de démarrage.

PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

L'exerciseur horizontal a sept programmes différents qui ont été conçus pour une variété de entraînements. Ces cinq programmes ont des profils de niveau de travail prédéfinis en usine pour atteindre différents objectifs.

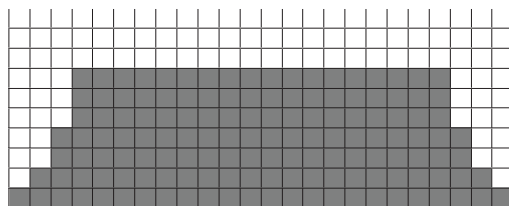
COLLINE

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



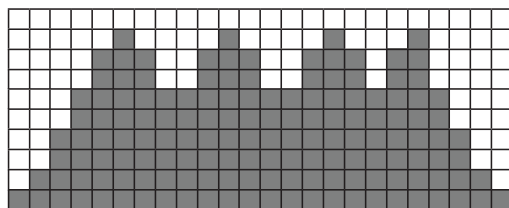
BRULAGE DES GRAISSES

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



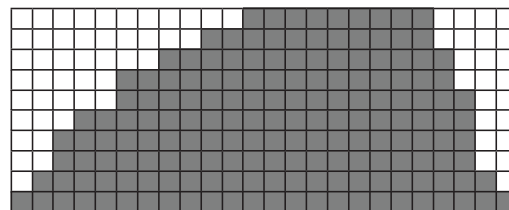
CARDIO

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



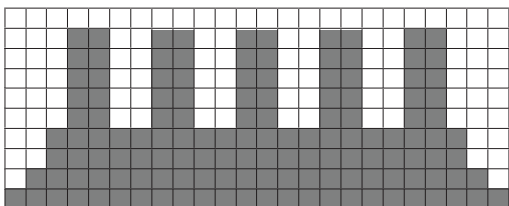
FORCE

Ce programme a une progression progressive de la résistance jusqu'à 100 % de l'effort maximal qui est soutenu pendant 25 % de durée de l'entraînement. Cela aidera à développer la force et la musculature endurance dans le bas du corps et les fessiers. Un bref refroidissement suit.



INTERVALLE

Ce programme vous emmène à travers des niveaux d'intensité élevés suivies de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe vos fibres musculaires "Fast Twitch" qui sont utilisés lors de l'exécution de tâches intenses et courtes en durée. Ceux-ci épuisent votre niveau d'oxygène et augmentent votre fréquence cardiaque, suivie de périodes de récupération et de fréquence cardiaque goutte pour refaire le plein d'oxygène. Votre système cardiovasculaire obtient programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement.



PROGRAMMES PERSONNALISÉS DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

Il existe deux programmes utilisateur personnalisables qui vous permettent de créer et d'enregistrer votre propre entraînement. Les deux programmes, Custom 1 et Custom 2, fonctionnent exactement de la même manière, il n'y a donc aucune raison de les décrire séparément. Vous pouvez créer votre propre programme personnalisé que vous complétez en tant que programme personnalisé. Les deux programmes vous permettent de le personnaliser davantage en ajoutant votre nom.

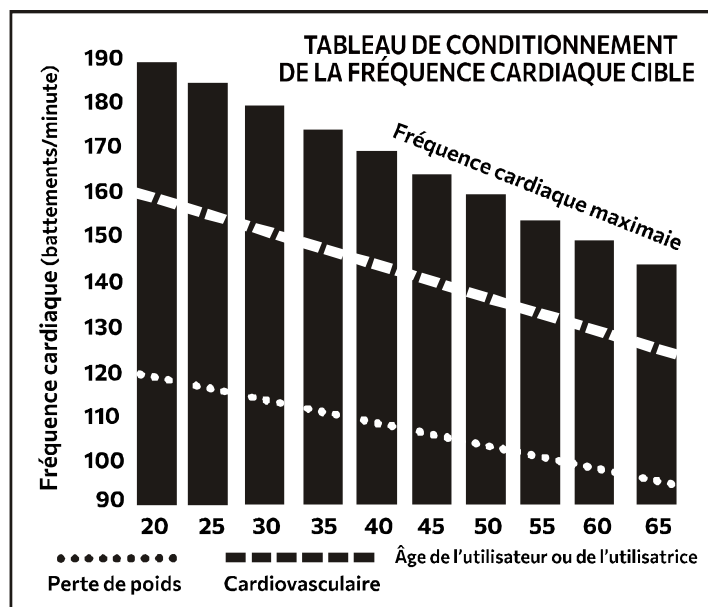
1. À l'aide du bouton Programme, choisissez les programmes personnalisés, puis appuyez sur Entrer. Le centre de messages Dot Matrix affichera un message de bienvenue. Si vous aviez précédemment enregistré un programme, le message contiendra votre nom. Appuyez ensuite sur le bouton Entrer pour commencer la programmation.
2. Si vous avez déjà enregistré un programme sur CUS1 ou CUS2, il s'affiche et vous êtes prêt à commencer. Sinon, vous aurez la possibilité de saisir un nom d'utilisateur. Dans la fenêtre d'affichage des données LED, la lettre "A" clignotera. Utilisez les boutons de niveau haut/bas pour sélectionner la première lettre appropriée de votre nom (appuyez sur le bouton UP pour passer à la lettre « B » ; appuyez sur le bouton Down pour passer à la lettre « Z »). Appuyez sur Entrée lorsque la lettre souhaitée s'affiche. Répétez cette opération jusqu'à ce que tous les caractères de votre nom soient programmés (maximum 7 caractères). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur Arrêter.
3. S'il existe un programme déjà stocké dans Personnalisé, vous aurez la possibilité d'exécuter le programme tel quel ou de supprimer le programme et d'en créer un nouveau. À l'écran du message de bienvenue, lorsque vous appuyez sur Start ou Entrer, vous demanderez : Run Program? Utilisez les flèches haut/bas pour sélectionner Oui ou Non. Si vous sélectionnez Non, il vous sera alors demandé si vous souhaitez supprimer le programme actuellement enregistré. Il est nécessaire de supprimer le programme en cours si vous souhaitez en créer un nouveau.
4. Le centre de messagerie Dot Matrix vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des boutons niveau haut/bas, puis appuyer sur le bouton Entrer pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
5. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez régler la valeur du poids à l'aide des boutons Haut/Bas ou du pavé numérique, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
6. Vient ensuite le temps. Vous pouvez régler l'heure et appuyer sur Entrée pour continuer.
7. Maintenant, vous êtes invité à ajuster le niveau de résistance maximum du programme, appuyez sur Entrée lorsque la résistance a été sélectionnée.
8. Maintenant, la première colonne clignote et vous êtes invité à régler le niveau de résistance pour le premier segment (SEGMENT > 1) de l'entraînement en utilisant le bouton niveau haut. Lorsque vous avez terminé de régler le premier segment, ou si vous ne souhaitez pas modifier, appuyez sur Entrée pour passer au segment suivant.
9. Le segment suivant affichera le même niveau de résistance à la charge de travail que le segment ajusté précédemment. Répétez le même processus que le dernier segment puis appuyez sur Entrée. Continuez ce processus jusqu'à ce que les vingt segments aient été définis.
10. Le centre de messages à matrice de points vous demandera alors d'appuyer sur Entrée pour enregistrer le programme. Après avoir enregistré le programme, le centre de messages à matrice de points indique « Programme enregistré », puis vous donne la possibilité de démarrer ou de modifier le programme. Appuyez sur Stop pour revenir à l'écran de démarrage.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

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

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale, ce qui peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de fréquence cardiaque pour des buts spécifiques, calculez simplement le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque varie de 50 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre fréquence cardiaque maximale est la zone qui fait perdre la graisse alors que 85 % vise à renforcer le système cardiovasculaire. Alors si vous demeurez dans la zone entre 60 et 85, vous en profiterez au maximum.



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

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

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

$180 \times 0,85 = 153$ battements/minute (85 % du maximum)

Donc, pour une personne âgée de 40 ans, la zone de conditionnement est entre 108 et 153 battements/minute.

Si vous entrez votre âge pendant la programmation, ce calcul est effectué automatiquement. L'entrée de votre âge sert aux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque et aussi pour le diagramme en barres de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre. Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (conditionnement pour développer le coeur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est précisé au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représentée par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 85 ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.

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

PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour démarrer le programme FC, suivez les instructions ci-dessous.

1. À l'aide du bouton ProgramME, choisissez le programme HR (65 % ou 80 %) puis appuyez sur la touche Entrer.
2. Le centre de messagerie Dot Matrix vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide des touches Haut/Bas, puis appuyer sur la touche Entrée pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre de poids à l'aide des touches Haut/Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
4. Vient ensuite le temps. Vous pouvez régler le temps et appuyer sur Entrée pour continuer.
5. Il vous est maintenant demandé d'ajuster votre fréquence cardiaque cible. Il s'agit du niveau de fréquence cardiaque que vous essaieriez de maintenir pendant le programme. Ajustez la valeur, puis appuyez sur Entrée.
6. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur la touche Start. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche Entrée. Remarque : à tout moment pendant l'édition des données, vous pouvez appuyer sur la touche Stop pour revenir en arrière d'un niveau ou d'un écran.
7. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la résistance à tout moment pendant le programme, appuyez sur la touche niveau haut/bas. Cela vous permettra de modifier votre fréquence cardiaque cible à tout moment pendant le programme.
8. Le programme augmentera ou diminuera automatiquement la quantité de résistance, selon que votre fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à votre objectif.

Si vous entrez votre âge lors de la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. La saisie de votre âge est utilisée pour les programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre MHR, vous pouvez décider quel objectif vous souhaitez poursuivre.

Les deux raisons ou objectifs les plus populaires de l'exercice sont la forme cardiovasculaire (entraînement pour le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le graphique représentent le MHR pour 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 des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du graphique. Si votre objectif est la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, vous pouvez l'atteindre en vous entraînant à 85 % ou 60 %, respectivement, de votre MHR selon un calendrier approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercice.

Avec toutes les machines Spirit Fitness, vous pouvez utiliser la fonction de moniteur de fréquence cardiaque sans utiliser le programme de fréquence cardiaque. Cependant, lorsque vous utilisez la fonction de moniteur de fréquence cardiaque en conjonction avec les programmes de fréquence cardiaque, la machine ajustera automatiquement la vitesse ou l'inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque souhaitée.

TAUX D'EFFORT PERÇU

Plus de variables sont impliquées sur l'intensité de votre séance d'exercices que sur la fréquence cardiaque seulement. Le degré de stress, la santé du corps, la santé émotionnelle, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous pouvez vous exercer.

Le taux d'effort perçu (RPE), aussi connu en tant que l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. L'échelle vous aide à déterminer un niveau de fréquence cardiaque approximatif lorsqu'un moniteur de fréquence cardiaque n'est pas utilisé. Suivez l'échelle ci-dessous pour évaluer le niveau d'intensité de votre séance d'exercices ou la perception de votre effort au cours de la séance d'exercices. Une fois que le taux a été déterminé, ajoutez un « 0 » au taux pour obtenir une fréquence cardiaque approximative. Par exemple, si vous avez été confortable tout au long de la séance d'exercices, vous pouvez l'évaluer à « 12 ». Ajoutez ensuite un « 0 » pour obtenir une fréquence cardiaque approximative de 120 battements par minute pour votre séance d'exercices.

L'échelle se présente de la façon suivante :

Classement de la perception de votre effort

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

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (OPTIONNEL)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur au centre de votre corps, face à votre poitrine (certaines personnes doivent placer l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez la dernière extrémité de la sangle élastique en insérant l'extrémité ronde et, à l'aide des pièces de verrouillage, fixez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. Certaines personnes ont des problèmes avec l'émetteur qui ne veut pas détecter de signal de leur peau. Si vous éprouvez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement l'émetteur est orienté de sorte que le logo est affiché vers le haut.
6. Votre séance d'entraînement doit être à portée - distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et régulier. La longueur de la portée peut varier quelque peu, mais en général, restez suffisamment près de la console pour maintenir des relevés fiables, forts et de bonne qualité. Le fait de porter l'émetteur immédiatement contre la peau nue garantit son bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifiez les zones de la chemise sur lesquelles les électrodes reposeront.



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

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

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

Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Le exerciceur horizontal n'est pas correctement mis à la terre.
2. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres.
3. Des lumières fluorescentes.
4. Certains systèmes de sécurité domestiques.
5. Clôture électrique pour un animal de compagnie.
6. Certaines personnes ont des problèmes parce que leur émetteur ne capte pas de signal de leur peau. Si vous avez ce problème, essayez de porter l'émetteur en l'orientant vers le bas.
7. L'antenne qui capte votre rythme cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, le fait de tourner l'appareil de 90 degrés peut désaccorder les interférences.
8. Une autre personne porte un émetteur à moins de trois mètres de la console de votre machine.

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

ENTRETIEN GÉNÉRAL

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

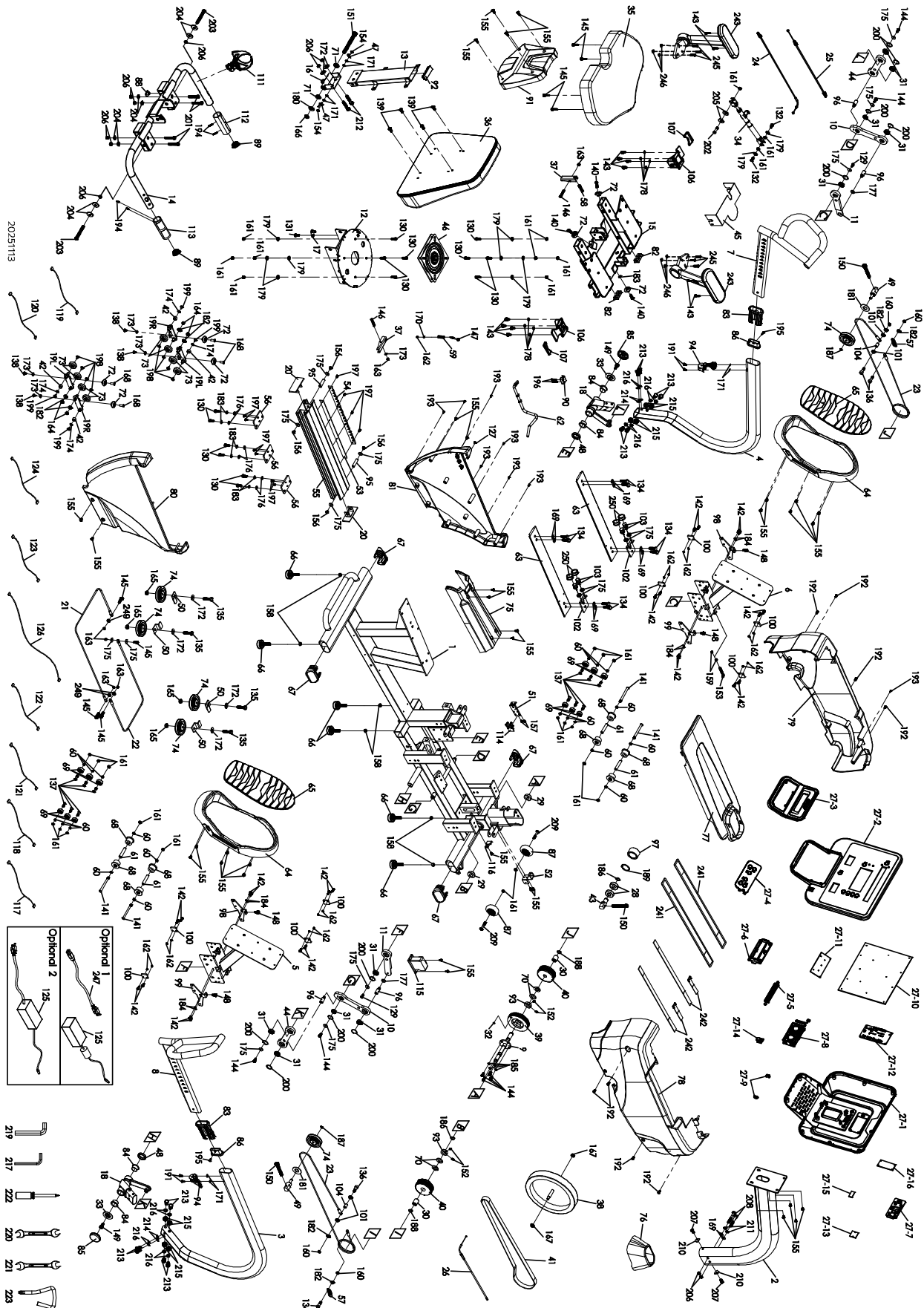
MODE INGÉNIERIE

Pour entrer en mode maintenance, pédalez sur l'exerciseur et appuyez et maintenez enfoncé les boutons Start, Stop et Entrée. Maintenez les touches enfoncées pendant environ 5 secondes et le centre de messages affichera

Mode de Maintenance ou ingénierie. Appuyez sur la touche Entrée pour accéder au menu ci-dessous :

1. Test de clé (vous permettra de tester toutes les clés pour vous assurer qu'elles fonctionnent)
2. Test d'affichage (teste toutes les fonctions d'affichage)
3. Fonction
 - Unités - Définit l'affichage pour qu'il soit lu en unités impériales (miles, livres, pieds, etc.) ou métriques (kilomètres, kilogrammes, mètres, etc.) afficher les mesures
 - Mode pause (avoir cinq minutes de pause)
 - Réinitialisation du compteur kilométrique (réinitialise le compteur kilométrique)
 - Mode veille
 - Bip sonore (Bip de contrôle)
 - Protocole CAB ou Protocole CSAFE
4. Services - Essai moteur - Test du capteur - Test Csafe
5. Quitter

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Mât de la console	1
3	Bras oscillant (D)	1
4	Bras oscillant (G)	1
5	Plaque de pédale (D)	1
6	Plaque de pédale (G)	1
7	Curseur de poignée (G)	1
8	Curseur de poignée (D)	1
9	Poulie motrice	1
10	Tringlerie inférieure A	2
11	Tringlerie inférieure B	2
12	Chariot de siège	1
13	Support de dossier de siège	1
14	Guidon	1
15	Assemblage du siège pivotant	1
16	Support de dossier de siège inférieure	1
17	Ensemble d'ancrage en porte-à-faux	1
18	Composante soudée du bras oscillant	2
19L	Plaque de réglage de roue de siège (G)	2
19R	Plaque de réglage de roue de siège (D)	2
20	Assemblage d'arrêt de siège	2
21	Câble de connexion avant (750L)	1
22	Câble de connexion arrière (800L)	1
23	Câble d'entraînement (1820L)	2
24	Cable en acier	1
25	Câble d'entraînement (45L)	1
26	Câble d'entraînement (52L)	1
27	Console	1
28	6203_Roulement à billes	2
29	6003_Roulement à billes	2
30	Roulement à sens unique	2
31	6902_Roulement à billes	10
32	Aimant	1
33	Ø9 × Ø49 × 1.5T_Rondelles	2
34	Cylindre de gaz verrouillé	1
35	Coussin de siège	1
36	Dossier du siège	1
37	Loquet de position du siège	2
38	Volant	1
39	Ø106 × 22L_Roue motrice	1
40L	Ø84 × 32L_Poulie d'entraînement de câble (G)	1
40R	Ø84 × 32L_Poulie d'entraînement de câble (R)	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
41	Courroie (8PJ), 1321mm	1
42	5/8" × 13.2 × 8L_Manche	4
43	Essieu de roue libre réglable	1
44	Tringlerie basse	2
45	Housse de siège	1
46	Disque pivotant	1
47	Echelle pointe de flèche	2
48	Collier de jeu d'axe de volant (D)	2
49	Essieu de roue de guidage de câble	2
50	Support du couvercle	4
51	Support du capteur	1
52	Plaque de fixation du carénage	1
53	Plaque de fixation de rail de siège	1
54	Support, position du siège	1
55	Rail en aluminium	1
56	Plaque de support	3
57	Ø15.5 × 26.5L_Ressort	2
58	Ø13.5 × 54L_Ressort	1
59	Ø13.5 × 30L_Ressort	1
60	Manchon en métal (8.2×12.7x5Lmm)	20
61	Manchon en metal (8.1x12x56.2Lmm)	4
62	Ø10 × 386L_ Levier de réglage avant/arrière du siège	1
63	Plaques du rail en aluminium	2
64	Pédale	2
65	Coussin en mousse pour pédale	2
66	Pied en caoutchouc	6
67	Embout	4
68	Roue de transport, essieu en aluminium	8
69	Roues	12
70	Ø18 × Ø32 × 1.5T_Rondelle polymère haute performance	4
71	Manchon de métallurgie	2
72	Roue PU	7
73	Ø38_Roue de siège	8
74	Rouleau	6
75	Couvercle de la marche inférieure	1
76	Mât de la Console	1
77	Couvercle supérieur	1
78	Couvercle (D)	1
79	Couvercle (G)	1
80	Couvercle arrière (D)	1
81	Couvercle arrière (L)	1
82	Manchon coulissant	2

N°	DESCRIPTION	QTÉ
83	Bouchon creux (30×70×98.5L)	2
84	WFM-2528-16_Douille en plastique	4
85	Embout	2
86	Entretoise d'embout à glissière	2
87	Roues de Transport	2
88	Passe-câble Ø7_HGP	1
89	Fiche	2
90	Ancrage à levier	1
91	Housse de dossier de siège	1
92	Capuchon carré	1
93	Boîtier du cadre principal	2
94	Dégagement rapide	2
95	Axe de butée de siège	2
96	Axe	4
97	Ø52 × Ø40 × 28L_Roulement	1
98	Plaque de réglage (G)	2
99	Plaque de réglage (D)	2
100	Rabats en plastique	8
101	Rondelle de nylon A Ø25 × Ø10 × 3T	4
102	Plaque de fixation du coussin	2
103	Pied en caoutchouc	4
104	Manchon de métallurgie	2
106	Levier de déverrouillage	2
107	Poignée de nylon	2
111	Porte-bouteille	1
112	Prise de poulx 750mm avec assemblage de câble (G)	1
113	Prise de poulx 900m/m avec assemblage de cable (D)	1
114	Carte capteur optique	1
115	Moteur	1
116	Capteur 400m/m avec cable	1
117	Fil de connection 250m/m	1
118	Câble codeur 350m/m	1
119	Fil de poulx 300m/m	1
120	Fil de poulx 300m/m (Blanc)	1
121	Cordon d'alimentation 100m/m	1
122	Fil de l'ordinateur 1550m/m	1
123	Fil de poulx 550m/m	1
124	Fil de poulx 550m/m (Blanc)	1
125	Adaptateur de courant (110V,220V)	1
126	Fil de poulx 2900m/m_, Inférieur	1
127	Bloc	1
129	Boulon à tête hexagonale M6 × 15 mm	2
130	Boulon à tête hexagonale 5/16" × UNC 18 × 3/4"	14

N°	DESCRIPTION	QTÉ
131	Boulon à tête hexagonale 5/16" × UNC18 × 3/4"	1
132	Boulon à tête hexagonale 5/16" × UNC18 × 5/8"	2
134	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 1-1/4"	8
135	Boulon à tête hexagonale M10 × 40 m/m	4
136	Boulon M8 × P1.25	4
137	Boulon à tête creuse 5/16" × UNC18 × 1"	12
138	Boulon à tête creuse M6 × 10 m/m_	4
139	Boulon à tête creuse M8 × 20 m/m_	4
140	Boulon à tête creuse M8 × 25 m/m_	3
141	Boulon à tête creuse 5/16" × UNC18 × 95 m/m	4
142	Boulon à tête cylindrique M5 × P0.8 × 12m/m_	24
143	Boulon à tête cylindrique M6 × P1.0 × 12m/m	12
144	Boulon à tête cylindrique M6 × P1.0 × 15m/m	8
145	Boulon à tête cylindrique M6 × 25 m/m_	8
146	Boulon à tête cylindrique M6 × 38 m/m_	2
147	Boulon à tête cylindrique M5 × P0.8 × 45m/m	1
148	Boulon à tête cylindrique M8 × P1.25 × 12m/m	4
149	Boulon à tête cylindrique M8 × P1.25 × 20m/m	2
150	Boulon à tête cylindrique M10 × P1.5 × 75m/m	3
151	Boulon à tête cylindrique M12 × P1.75 × 120m/m	1
152	Vis de réglage fendue M5 × P0.8 × 10m/m	4
153	Boulon à œil M6 × 57 m/m	1
154	Vis cruciforme M5 × 6m/m	2
155	Vis cruciforme M5 × 12m/m	33
156	Vis cruciforme M6 × 10m/m	4
157	Vis cruciforme M4 × P0.7 × 10m/m	2
158	Écrou 3/8" × 7T	6
159	Écrou M6 × P1.0 × 5T	2
160	Écrou M8 × 6T	4
161	Écrou Nyloc 5/16" × 6T	29
162	Écrou M5 × 5T	17
163	Écrou M6 × 6T	6
164	Écrou M8 × 7T	4
165	Écrou M10 × 8T	4
166	Écrou M12	1
167	Écrou M10 × P1.5 × 8T	2
168	Écrou M6 × 19L	4
169	Rondelle plate Ø3/8" × Ø19 × 1.5T	10
170	Rondelle plate Ø5 × Ø10 × 1T	1
171	Rondelle plate Ø5 × Ø12 × 1T	8
172	Rondelle plate Ø3/8" × Ø25 × 2T	6
173	Rondelle plate Ø1/4" × 13 × 1T	5

N°	DESCRIPTION	QTÉ
174	Rondelle plate Ø1/4" × Ø16 × 1T	4
175	Rondelle plate Ø6 × Ø19 × 3T	16
176	Rondelle plate Ø5/16" × 16 × 1.5T	6
177	Rondelle plate Ø3/8" × 20 × 3T	2
178	Rondelle plate Ø6.6 × Ø12 × 1.5T	8
179	Rondelle plate Ø8.5 × Ø18 × 1.5T	10
180	Rondelle plate Ø1/2" × Ø26 × 2.0T	1
181	Rondelle plate Ø45 × Ø21.8 × 2.5T	2
182	Rondelle de blocage moletée Ø8 × Ø18 × 3T	8
183	Rondelle fendue Ø8 × 1,5 T	7
184	Rondelle fendue Ø5 × 1,5 T	8
185	Rondelle fendue M6 × 1T	4
186	Anneau Ø17_C	2
187	Bague Ø10_C	2
188	Bague Ø16_C	2
189	Bague Ø40_C	1
191	Vis cruciforme M5 × 6m/m	4
192	Vis à tête cruciforme M5 × P0.8 × 12L	8
193	Vis à tête 3,5 × 12 m/m	8
194	Vis taraudeuse 3 × 20m/m	4
195	Vis taraudeuse Ø5 × 16L	2
196	Vis taraudeuse M5 × 25m/m	2
197	Vis taraudeuse M5 × 12 m/m	10
198	Vis à tête cruciforme plate M5 × P0.8 × 10L	8
199	Vis à tête cruciforme plate M6 × P1.0 × 10L	4
200	Ø28_Pince à fil	10
201	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 2"	4
202	Boulon à tête hexagonale 5/16" × UNC18 × 1-1/4"	1
203	Boulon à tête hexagonale 3/8" × UNC16 × 3-1/4"	2
204	Rondelle plate Ø3/8" × Ø30 × 3T	8
205	Rondelle plate Ø8.5 × Ø26 × 2T	2
206	Écrou 3/8" × 7T	10
207	Boulon à tête hexagonale M8 × P1.25 × 16L_	2
208	Boulon à tête hexagonale 3/8" × UNC16 × 2-1/2"	2
209	Boulon à tête creuse 5/16" × UNC18 × 1-3/4"	2
210	Rondelle incurvée Ø8 × 23 × 1.5T	2
211	Rondelle fendue Ø10 × 2T	2
212	Boulon à tête cylindrique 3/8" × UNC16 × 1-3/4"	2
213	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 3/4"	12
214	Rondelle plate Ø3/8" × Ø19 × 1.5T	4
215	Rondelle incurvée Ø10 × 21,3 × 7,8T	8
216	Rondelle fendue Ø10 × 2T	12

N°	DESCRIPTION	QTÉ
217	Clé Allen 5mm	1
219	Clé Allen M8_L	1
220	Clé 12/14m/m	1
221	Clé 13/14m/m	1
222	Tournevis Phillips	1
223	Petit Tournevis Phillips	1
241	Bande collante	2
242	Bande collante	2
243	Poignée de main	1
245	Vis à tête plate M8 × P1.25 × 30L	6
246	Écrou carré M8 × 1,25 × 6,5T	6
247	Cordon d'alimentation du transformateur (220 V, en option)	1
249	Écrou Nyloc Ø15 × Ø6 × 4T	3
250	Couvre-pied en caoutchouc	4

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

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

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

Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

Conditionnement aérobique

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

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

Entraînement anaérobie

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

Seuil d'entraînement

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

Progression

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

Réserve

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

Spécificité

Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée. Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

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

Exercices de réchauffement

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

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

Exercices de récupération

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

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

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

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

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

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

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

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

Pouls

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

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

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

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

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

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

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

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

L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

Musculation

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

Périodisation

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

Douleurs musculaires

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

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

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

Vêtements

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

Respiration pendant l'exercice

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

Période de repos

Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

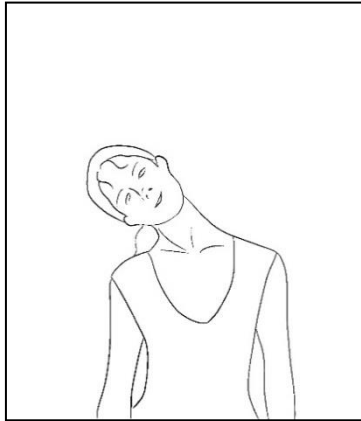
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

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

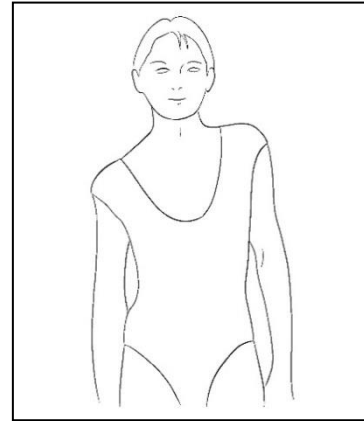
Rotation de la tête

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



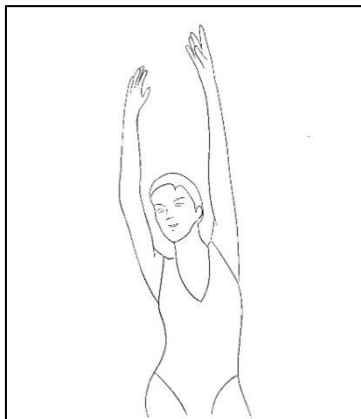
Haussement des épaules

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



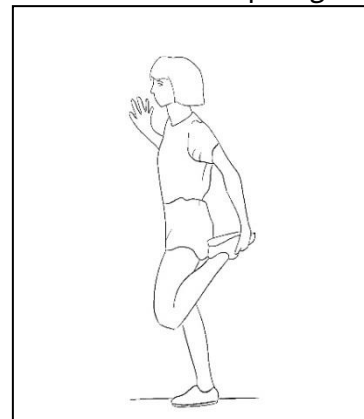
Étirements latéraux

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



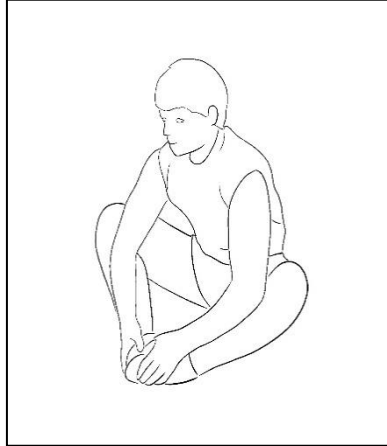
Étirement des quadriceps

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



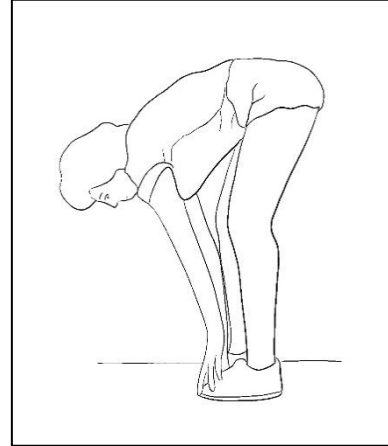
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



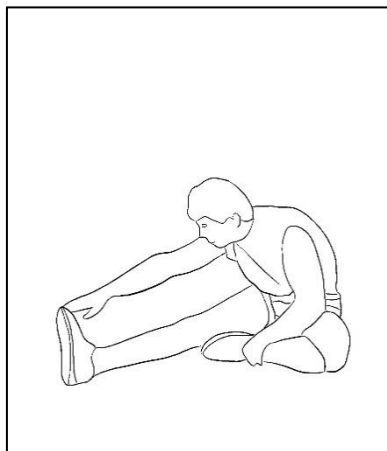
Flexion avant

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



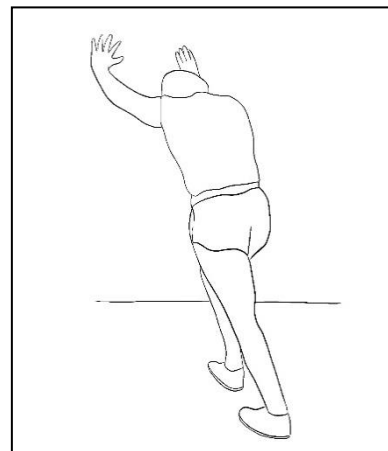
Étirement des tendons du jarret

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



Étirement des mollets / tendons d'Achille

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



GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

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

Usage résidentiel :

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

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

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

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

RESPONSABILITÉS NORMALES DE L'INSTALLATION

L'installation est responsable des items suivants :

1. Veuillez nous visiter à www.dyaco.ca/warranty.html afin d'enregistrer votre achat.
2. L'exerciseur doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. L'exerciseur doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
4. L'exerciseur doit être branché à un bloc d'alimentation équipé d'une mise à la terre avec suffisamment de tension; les fusibles grillés doivent être remplacés; les connexions défectueuses dans les câbles du circuit doivent être réparées.
5. Les dépenses encourues pour faire l'entretien de l'exerciseur, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
6. Les dommages au revêtement de l'exerciseur au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
7. L'entretien régulier de l'exerciseur tel que mentionné dans ce guide.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants

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

ENTRETIEN

Le reçu de vente établit la période de garantie pour tout entretien demandé. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

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

4. Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à :

Dyaco Canada Inc.
5955 Don Murie Street
Niagara Falls, ON
L2G 0A9

Les caractéristiques et les spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont sujettes à changer sans préavis.



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

SPIRIT

spiritfitness.ca

**X 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