

Guide d'utilisation

No du modèle

16807438000

CRW800

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT:

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

SPIRIT



**Prière de garder aux
fins de consultation**

Table des matières

Enregistrement du produit	3
Renseignements importants en matière de sécurité	4
Renseignements importants en matière de fonctionnement	6
Assemblage	7
Fonctionnement de votre machine à ramer	12
Mode d'emploi	15
Procédures de pliage et dépliage de votre machine à ramer	21
Programmes pour la fréquence cardiaque	22
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque	24
Étapes d'encodage pour la poignée sans fil	25
Liste des pièces et plan détaillé	27
Guide d'entraînement	32
Étirement	36
Garantie limitée du fabricant	38

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVELLE MACHINE À RAMER

Merci d'avoir acheté cette machine à ramer de qualité de Dyaco Canada, Inc. Votre nouvelle machine à ramer a été fabriquée 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 cette machine à ramer répondra à tous vos besoins en matière de garantie et de service. Sa responsabilité est de vous offrir les connaissances techniques et un service personnalisé pour que votre expérience soit plus informée et que les problèmes soient plus faciles à résoudre.

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

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

Nom du détaillant _____

Numéro de téléphone du détaillant _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

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

MESURES DE SÉCURITÉ

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA MACHINE À RAMER

⚠ 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 aux fins d'usage personnel. La responsabilité du produit et les conditions de la garantie ne s'appliquent pas aux appareils qui sont utilisés à des fins professionnelles ou dans des centres de conditionnement physique.

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 toutes les mises en garde affichées sur l'appareil et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre machine à ramer.
2. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil.
CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
3. Réviser toutes les étiquettes de mise en garde qui sont fixées à l'appareil. Inspectez la machine à ramer avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et tous les boulons sont bien serrés. Une inspection fonctionnelle et visuelle de l'équipement devrait avoir lieu suite à l'assemblage de votre machine à ramer.
4. Cette machine à ramer a été conçue uniquement aux fins d'usage personnel. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales, de location ou dans des endroits publics.
5. Inspectez la machine à ramer avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et tous les boulons sont bien serrés.
6. Vérifiez la machine à ramer régulièrement pour repérer les signes d'usure et les dommages. Les pièces défectueuses doivent être remplacées par les pièces du fabricant.
7. Installez la machine à ramer sur une surface plate. Ne la 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 la machine à ramer à l'intérieur pour l'éloigner de l'humidité et de la poussière.
8. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
9. Gardez au moins 1 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
10. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
11. Réservez une période de réchauffement 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.
12. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.

13. 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 la machine à ramer.
14. Gardez le dos droit lorsque vous utilisez la machine à ramer; ne cambrez pas le dos.
15. Si la plaque de décalcomanie sur la machine à ramer manque ou si elle est illisible, veuillez communiquer avec le Service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 afin de la remplacer.
16. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
17. Le poids de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne devrait pas excéder 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 pour les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité en cas de blessures personnelles ou de dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet appareil.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

- Ne permettez pas que les enfants s'approchent de la machine à ramer. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
Si la machine à ramer ne fonctionne pas convenablement, communiquez avec votre commerçant.
- N'utilisez pas la machine à ramer 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 la machine à ramer à l'extérieur.
- Utilisez la machine à ramer uniquement aux fins pour lesquelles elle a été conçue.
- Utilisez la sangle de poitrine avec émetteur (vendu séparément) pour recevoir une méthode d'analyse de la fréquence cardiaque beaucoup plus précise. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque.
- 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 la machine à ramer. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Ne permettez pas aux enfants âgés de moins de 13 ans de s'approcher 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.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

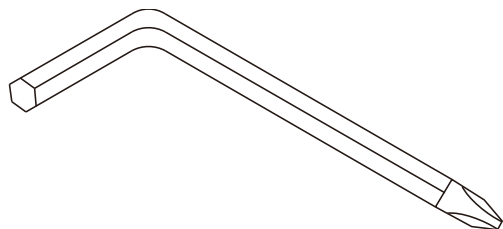
- N'utilisez **JAMAIS** cette machine à ramer sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez la résistance désirée sur la console de l'ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L'ordinateur répond graduellement à la commande.
- Faites preuve de prudence en utilisant votre machine à ramer, par exemple, regarder la télévision, lire ou autres. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre, ce qui peut causer des blessures graves.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont ajustées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts.
- N'exposez **JAMAIS** votre machine à ramer à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est **PAS** conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

ASSEMBLAGE

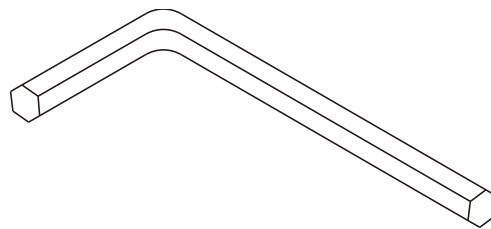
PRÉ-ASSEMBLAGE

1. À l'aide d'un couteau polyvalent (découpeur de boîtes), coupez les courroies d'expédition autour de la boîte. Placez le rameur dans une zone dégagée et retirez tous les matériaux d'emballage. Ne jetez pas les matériaux d'emballage tant que le rameur n'est pas assemblé.
2. Enlevez attentivement toutes les pièces du carton et inspectez si des pièces sont endommagées ou s'il en manque. Si des pièces sont endommagées ou s'il en manque, communiquez immédiatement avec votre marchand.
3. Prenez le sac des ferrures. Les ferrures sont séparées en quatre étapes. Enlevez d'abord les outils. Enlevez les ferrures du sac une étape à la fois pour éviter de les mêler. Les nombres qui sont entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des items pour les illustrations d'assemblage à titre de référence.

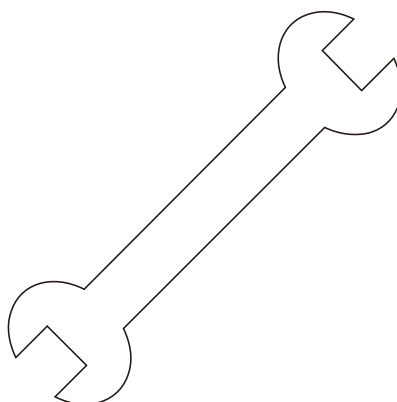
OUTILS NÉCESSAIRES



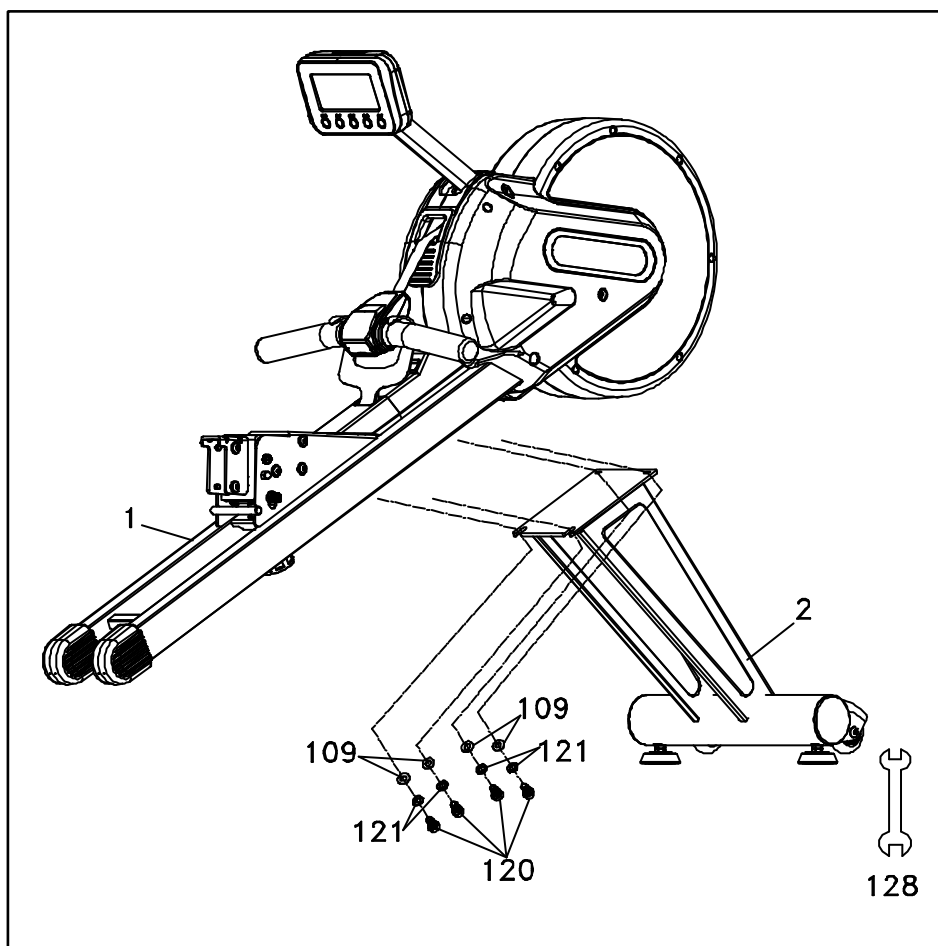
No. 127. Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (1 pièce)



No. 126. Clef allen en L (1 pièce)



No. 128. Clef 13/14 mm (1 pièce)



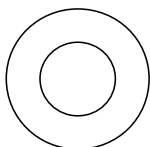
ÉTAPE 1

1. Prenez les ferrures de l'étape 1.
2. Fixez le cadre principal (1) et le stabilisateur avant (2) avec quatre boulons à tête hexagonale (120), quatre rondelles à ressort (121) et quatre rondelles ordinaires (109) à l'aide de la clef 13/14 mm (128).

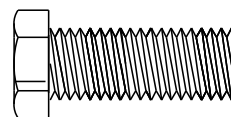
FERRURES



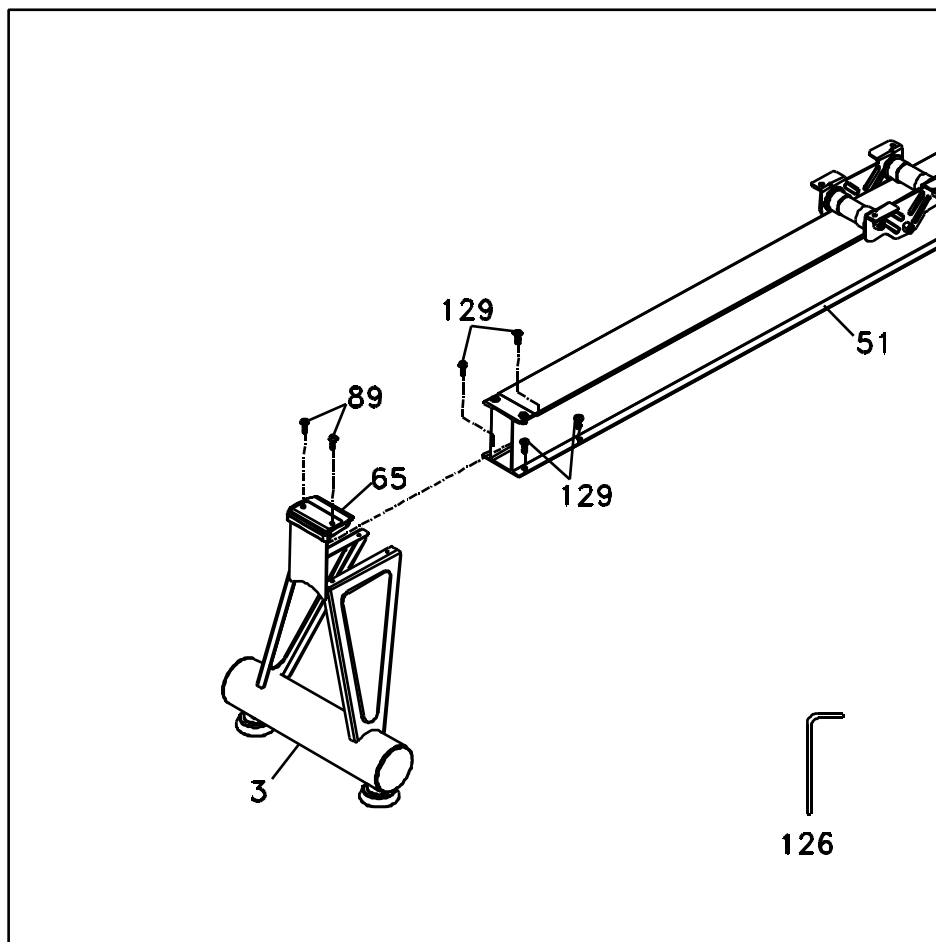
No. 121. Rondelle à ressort 10 x 2T (4 pièces)



No. 109. Rondelle ordinaire (4 pièces)



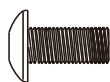
No. 120. Boulon à tête hexagonale (4 pièces)



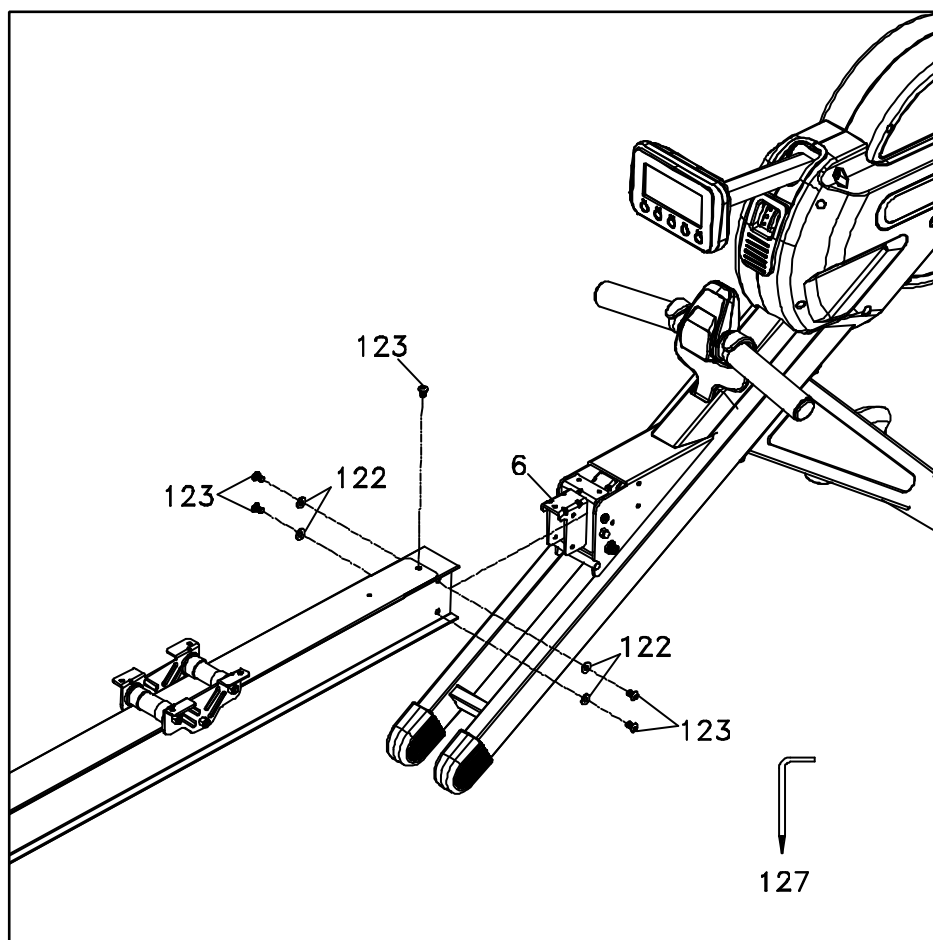
ÉTAPE 2

1. Prenez les ferrures de l'étape
2. Enlevez deux boulons à tête creuse (89) du rail en aluminium (51) à l'aide de la clef allen en L (126). Fixez ensuite le couvercle du butoir de la selle (65) au stabilisateur arrière (3) et installez-le à l'extrémité arrière du rail en aluminium (51). Fixez le rail en aluminium (51) avec quatre boulons à tête creuse (129) et deux boulons à tête creuse (89) à l'aide de la clef allen en L (126).

FERRURES



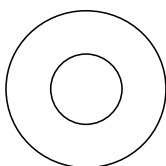
No. 129. Boulon à tête creuse M6 x 10 mm
(4 pièces)



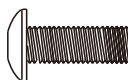
ÉTAPE 3

1. Prenez les ferrures de l'étape 3.
2. Fixez l'autre extrémité du rail en aluminium (51) à l'extrémité de l'assemblage pliant (6) avec cinq boulons à tête creuse (123) et quatre rondelles ordinaires (122) à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (127).

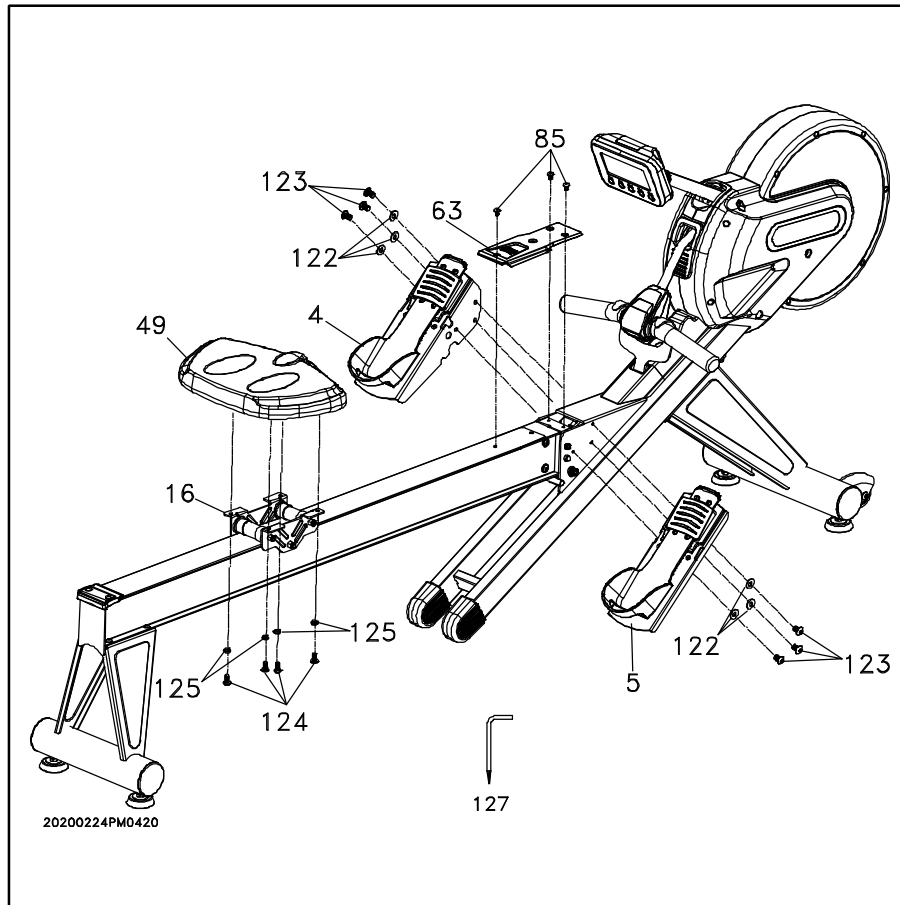
FERRURES



No. 122. Rondelle ordinaire
5/16 po x 18 x 1,5T
(4 pièces)



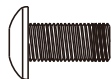
No. 123. Boulon à tête creuse
M8 x 12 mm (5 pièces)



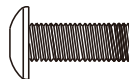
ÉTAPE 4

1. Prenez les ferrures de l'étape 4.
2. Fixez les pédales gauche et droite (4 et 5) au cadre principal (1) avec six boulons à tête creuse (123) et six rondelles ordinaires (122) à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (127). Fixez le couvercle de raccord (63) au rail en aluminium (51) avec trois vis à empreinte cruciforme (85) à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (127). Fixez la selle (49) et la plaque de fixation de la selle (16) avec quatre vis à empreinte cruciforme (124) et quatre rondelles à ressort (125) à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (127).

FERRURES



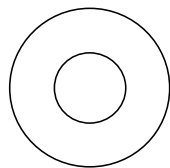
No. 85. Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (3 pièces)



No. 123. Boulon à tête creuse M8 x 12 mm (6 pièces)



No. 124. Vis à empreinte cruciforme M6 x 15 mm (4 pièces)



No. 122. Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 x 1,5T (6 pièces)



No. 125. Rondelle à ressort 1/4 po (4 pièces)

FONCTIONNEMENT DE VOTRE MACHINE À RAMER

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE



ALIMENTATION

Réveillez la console en appuyant sur n'importe quel bouton et l'écran ACL s'allumera. Si la vitesse est détectée par le capteur de vitesse, le mode d'entraînement manuel commencera. Après 30 secondes d'inactivité, l'écran ACL s'éteint, puis 270 secondes plus tard, la console se met automatiquement en veille.

INSTALLATION DES BATTERIES

La console fonctionne avec 2 piles de type C (non incluses). Le compartiment à piles se trouve à l'arrière de la console. Une pile CR2023 (non incluse) est nécessaire pour le contrôle sans fil de la résistance de la poignée du rameur.

FONCTIONS DE LA FENÊTRE

Coups/minute

- la valeur des coups/minute indique le nombre équivalent de coups à la minute.

Temps

- Cette fonction indique le temps.
- La gamme du temps est 00 :00 – 99 :59 (minute : seconde)
- Le temps est accumulé pour chaque mode d'entraînement.
- Lorsque le temps est réglé pour compter à rebours, il indique le temps qui reste.

Distance

- La gamme de la distance est 0-9999 et passe au format 1XX.XX lorsque la valeur est plus de 9999.
- La distance est accumulée pour chaque mode d'entraînement.
- Lorsque la distance est réglée pour compter à rebours, elle indique la distance qui reste.

Fréquence cardiaque

- La gamme de la fréquence cardiaque est 40-220 bpm (battements à la minute).
- Lorsque le signal de la fréquence cardiaque est reçu, le petit point dans la partie inférieure droite de la fenêtre de la fréquence cardiaque clignote et la valeur de la fréquence cardiaque est affichée.
- Lorsqu'aucun signal pour la fréquence cardiaque n'est reçu, rien n'apparaît dans la fenêtre de la fréquence cardiaque.

Calories

- La fenêtre des calories indique la valeur des calories consommées.
- La gamme des calories est 0-999.

Watts

- La fenêtre des watts indique la valeur des watts pour chaque coup.
- La gamme des watts est 0-2000.
- Lorsque des nombres supérieurs à 999 sont affichés, la fenêtre des watts utilise des points pour indiquer des nombres à quatre chiffres. Par exemple, 1000 affiche 1.00, 1009 affiche 1.01, 1240 affiche 1.24, 1250 affiche 1.25, 2000 affiche 2.00, etc.

Niveau

- La fenêtre du niveau indique le niveau actuel de la résistance.
- La gamme du niveau est 1-16.
- Les niveaux 1 et 2 allument le premier point; les niveaux 3 et 4 allument le deuxième point, etc.

500 temps

- Seuls les modes d'entraînement manuel, de la distance, du temps et des calories ont cette fonction d'affichage.
- Pour ce qui est du mode d'entraînement manuel, par exemple, lorsque la console démarre, la matrice au centre de l'afficheur à cristaux liquides indique un modèle de vagues et passe ensuite à 500M/TIME 00 :00 dans l'affichage central après cinq secondes pour changer ensuite au modèle de vagues après cinq autres secondes, continuant ainsi de répéter le cycle. Il s'agit de la fonction SCAN (balayage).
- La console passe directement au mode SCAN après avoir démarré. Si vous appuyez sur le bouton MODE, la console indique le modèle de vagues. Si vous appuyez une deuxième fois sur le bouton MODE, 500M/TIME est affiché. Appuyez ensuite sur le bouton MODE pour retourner à la fonction SCAN (recyclable).

FONCTION DES BOUTONS

- Lorsque vous appuyez sur n'importe quel bouton, un signal sonore est émis.
- Lorsque la console est hors tension, appuyez sur n'importe quel bouton pour l'activer.

Bouton MODE

- Dans le mode *repos*, si vous appuyez sur le bouton MODE, le mode d'entraînement change à la séquence suivante :
- **MANUAL » DISTANCE » TIME » CALORIES » 20/10 INTERVAL » 10/20 INTERVAL » CUSTOM INTERVAL » Fat Burn » Cardio » Strength » Game**
- Le mode d'entraînement par défaut après avoir activé la console est le mode manuel.
- Pour choisir le mode d'entraînement cible, lorsque la fenêtre tuteur affiche le programme d'entraînement désiré, la valeur à régler dans la fenêtre des données clignote chaque seconde.

Bouton UP

- Dans le mode de réglage de l'entraînement cible, les données comptent en progressant.
- La valeur monte d'un incrément à la fois si vous appuyez une fois sur le bouton UP.

Bouton DOWN

- Dans le mode de réglage de l'entraînement cible, les données comptent à rebours.
- La valeur descend d'un incrément à la fois si vous appuyez une fois sur le bouton DOWN.

Bouton START/STOP

- Dans le mode *repos*, appuyez sur le bouton START/STOP pour entrer dans le mode d'entraînement manuel.
- Appuyez sur ce bouton pour confirmer la valeur affichée dans la fenêtre tuteur en réglant les données sous chaque mode d'entraînement cible. Appuyez aussi sur ce bouton pour commencer le mode d'entraînement.
- Appuyez sur ce bouton pour mettre fin au mode d'entraînement actuel et arrêter le comptage dans la fenêtre tuteur.

Bouton de remise à zéro

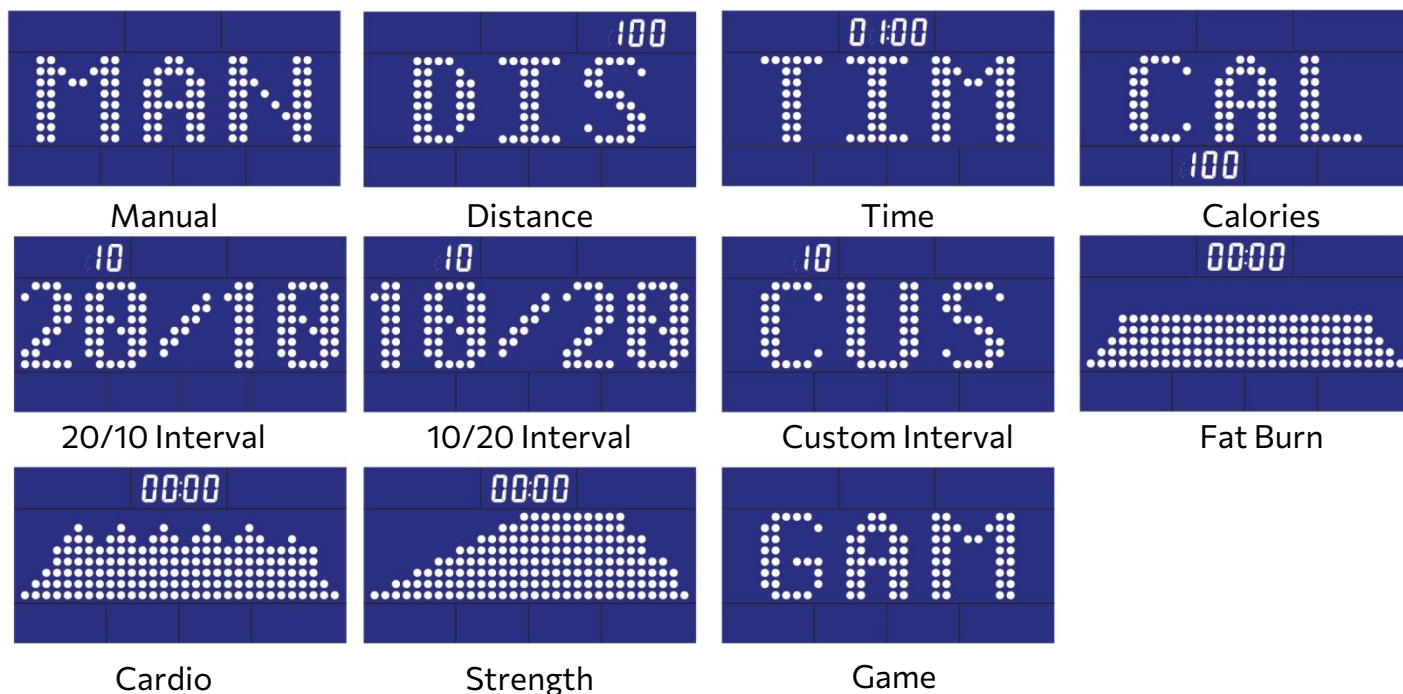
- Dans le mode *arrêt*, appuyez sur ce bouton pour passer au mode *repos*.
- Le bouton de remise à zéro fonctionne seulement dans le mode *arrêt*.
- Dans n'importe quel mode, appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour réactiver la console.

MODE D'EMPLOI

Lorsque la console démarre, la fenêtre tuteur ouvre avec un affichage complet et un signal sonore est émis pendant deux secondes. Appuyez sur le bouton **START** pour passer directement au mode d'entraînement manuel ou appuyez sur le bouton **MODE** pour choisir le mode d'entraînement dans la séquence suivante :

MANUAL » DISTANCE » TIME » CALORIES » 20/10 INTERVAL » 10/20 INTERVAL » CUSTOM INTERVAL » Fat Burn » Cardio » Strength » Game

Le nom du programme défile de gauche à droite pour indiquer ce qu'il est à l'utilisateur ou à l'utilisatrice.



Mode manuel

Pour choisir le mode manuel (Fig. 1-1)

Appuyez sur le bouton **START/STOP** pour commencer le mode d'entraînement ou tirez sur la pagaie sous le mode repos pour entrer directement dans le mode d'entraînement manuel.

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides balayera chaque cinq secondes pour indiquer la vitesse des coups avec le modèle de vagues (**Fig. 1-2**) et 500M/TIME (**Fig. 1-3**). Appuyez sur le bouton **MODE** pour annuler le balayage avec seulement le modèle de vagues. Appuyez une seconde fois sur le bouton **MODE** pour passer à 500M/TIME.

Appuyez sur le bouton **UP** ou **DOWN** pour ajuster le niveau de la résistance indiqué dans le coin inférieur droit de la fenêtre **LEVEL**.

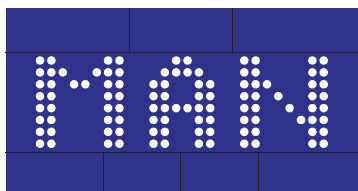


Fig 1-1

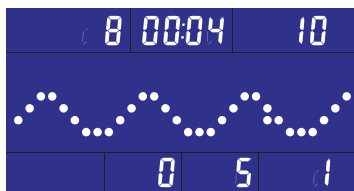


Fig 1-2

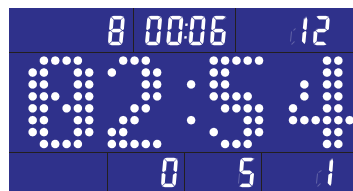


Fig 1-3

Distance cible

Pour choisir la distance cible, le compte à rebours et le mode d'entraînement de la distance (Fig. 2-1)

Utilisez les boutons UP et DOWN pour ajuster et régler la distance de la séance d'exercices. La distance par défaut est 100 m avec un incrément de 50 m comptant en progressant ou à rebours. Appuyez sur le bouton START/STOP pour confirmer la valeur et commencer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides balayera chaque cinq secondes pour indiquer la vitesse des coups avec le modèle de vagues (Fig. 2-2) et 500M/TIME (Fig. 2-3). Appuyez sur le bouton MODE pour annuler le balayage avec seulement le modèle de vagues. Appuyez une seconde fois sur le bouton MODE pour passer à 500M/TIME.

La fenêtre de la distance compte à rebours à partir de la distance cible réglée et indique la distance qui reste dans la séance d'exercices.

Dans le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster le niveau de la résistance.

Lorsque la fenêtre de la distance compte à rebours jusqu'à 0, la séance d'exercices prend fin et un long signal sonore est émis. Si vous continuez de ramer, le compte à rebours de la distance se répète.



Fig 2-1



Fig 2-2

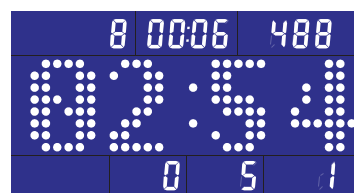


Fig 2-3

Temps cible

Pour choisir le temps cible, le compte à rebours et le mode d'entraînement du temps (Fig. 3-1)

Utilisez les boutons UP et DOWN pour ajuster et régler le temps de la séance d'exercices. Le temps par défaut est 1:00 m avec un incrément d'une minute comptant en progressant ou à rebours. Appuyez sur le bouton START/STOP pour confirmer la valeur et commencer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides balayera chaque cinq secondes pour indiquer la vitesse des coups avec le modèle de vagues (Fig. 3-2) et 500M/TIME (Fig. 3-3). Appuyez sur le bouton MODE pour annuler le balayage avec seulement le modèle de vagues. Appuyez une seconde fois sur le bouton MODE pour passer à 500M/TIME.

Dans le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster le niveau de la résistance.

La fenêtre du temps compte à rebours jusqu'au temps réglé et indique le temps qui reste dans la séance d'exercices. Lorsque la fenêtre du temps compte à rebours jusqu'à 0:00, la séance d'exercices prend fin et un long signal sonore est émis. Si vous continuez de ramer, le compte à rebours du temps se répète.

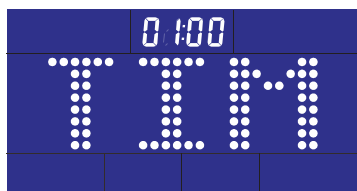


Fig 3-1



Fig 3-2

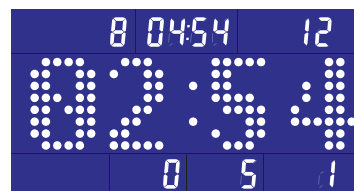


Fig 3-3

Calorie cible

Pour choisir les calories cible, le compte à rebours et le mode d'entraînement des calories (Fig. 4-1)

Utilisez les boutons UP et DOWN pour ajuster et régler les calories cible. La valeur par défaut est 100 avec un incrément de 10 comptant en progressant ou à rebours. Appuyez sur le bouton START/STOP pour confirmer la valeur et commencer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides balayera chaque cinq secondes pour indiquer la vitesse des coups avec le modèle de vagues (Fig. 4-2) et 500M/TIME (Fig. 4-3). Appuyez sur le bouton MODE pour annuler le balayage avec seulement le modèle de vagues. Appuyez une seconde fois sur le bouton MODE pour passer à 500M/TIME.

La fenêtre des calories compte à rebours à partir des calories cible réglées et indique les calories qui restent à consommer dans la séance d'exercices.

Dans le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster le niveau de la résistance.

Lorsque la fenêtre des calories compte à rebours jusqu'à 0, la séance d'exercices prend fin et un long signal sonore est émis. Si vous continuez de ramer, le compte à rebours du temps se répète.

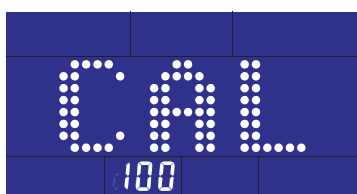


Fig 4-1

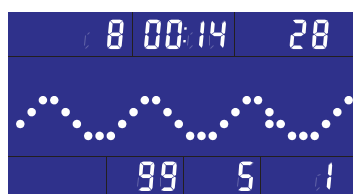


Fig 4-2

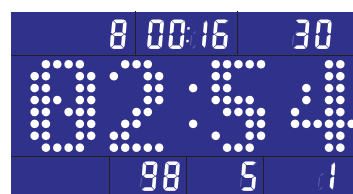


Fig 4-3

Mode Intervalle 20/10

Pour choisir le mode d'entraînement Intervalle 20/10 (Fig. 5-1)

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides est de 20 secondes (exercice)/10 secondes (repos). Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement.

Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides indique le temps de la séance d'exercices comptant à rebours et le modèle de vagues (Fig. 5-2) ou le temps du repos comptant à rebours et la marque (Fig. 5-3).

Dans le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster le niveau de la résistance.

Il y a 10 cycles exercice/repos pour chaque temps consacré à la séance d'exercices.

Lorsque la séance d'exercices prend fin, un long signal sonore est émis. Si vous continuez de ramer, le compte à rebours du temps se répète.

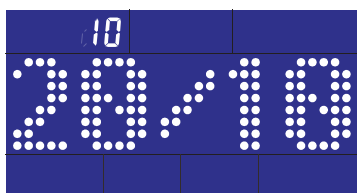


Fig 5-1



Fig 5-2

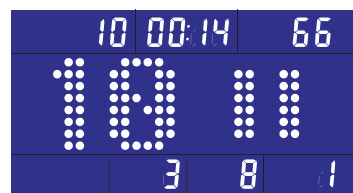


Fig 5-3

Mode Intervalle 10/20

Pour choisir le mode d'entraînement Intervalle 10/20 (Fig. 6-1)

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides est de 10 secondes (exercice)/20 secondes (repos). Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides indique le temps de la séance d'exercices comptant à rebours et le modèle de vagues (Fig. 6-2) ou le temps du repos comptant à rebours et la marque (Fig. 6-3).

Dans le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster le niveau de la résistance.

Il y a 10 cycles exercice/repos pour chaque temps consacré à la séance d'exercices.

Lorsque la séance d'exercices prend fin, un long signal sonore est émis. Si vous continuez de ramer, le compte à rebours du temps se répète.

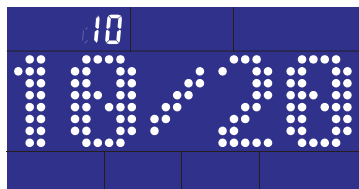


Fig 6-1

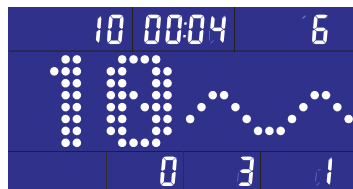


Fig 6-2

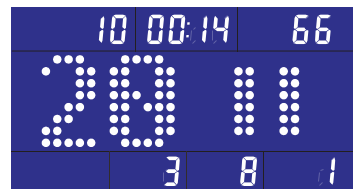


Fig 6-3

Mode Intervalle personnalisé

Pour choisir le mode d'entraînement Intervalle personnalisé (Fig. 7-1)

Le temps réglé par l'utilisateur ou l'utilisatrice (exercice/repos) : la valeur par défaut est de 10 secondes (exercice)/10 secondes (repos).

La valeur sur le côté gauche de la matrice de points clignote pour ajuster le temps de la séance d'exercices. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster et régler le temps de la séance d'exercices. Le temps par défaut est de 10 secondes avec un incrément d'une seconde comptant en progressant ou à rebours. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement.

La valeur sur le côté droit de la matrice de points clignote pour ajuster le temps de la séance d'exercices. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster et régler le temps de la séance d'exercices. Le temps par défaut est de 10 secondes avec un incrément d'une seconde comptant en progressant ou à rebours. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides est de 10 secondes (exercice)/10 secondes (repos).

Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides indique le temps de la séance d'exercices comptant à rebours et le modèle de vagues (Fig. 7-2) ou le temps du repos comptant à rebours et la marque (Fig. 7-3).

Dans le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster le niveau de la résistance.

Il y a 10 cycles exercice/repos pour chaque temps consacré à la séance d'exercices.

Lorsque la séance d'exercices prend fin, un long signal sonore est émis. Si vous continuez de ramer, le compte à rebours du temps se répète.

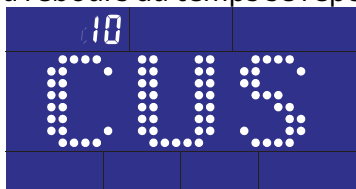


Fig 7-1

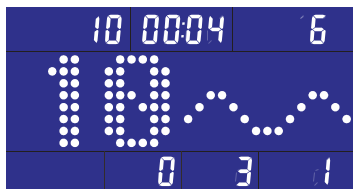


Fig 7-2

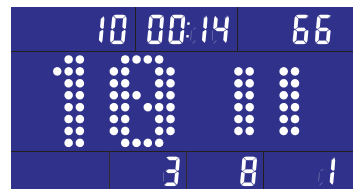


Fig 7-3

Mode Perte de graisse

Pour choisir le mode d'entraînement Perte de graisse (Fig. 8-1)

Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement ou régler le temps de la séance d'exercices. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster et régler le temps.

L'augmentation de réglage est de cinq minutes (99:00 au maximum). Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides indique le profile Perte de graisse (Fig. 8-2).

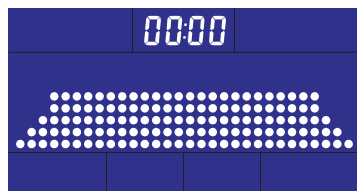


Fig 8-1

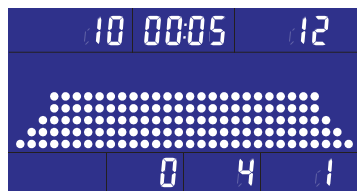


Fig 8-2

Dans le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster le niveau de la résistance. La fenêtre tuteur du temps compte à rebours à partir du temps réglé et indique le temps qui reste pour la séance d'exercices. Lorsque la fenêtre tuteur du temps compte à rebours jusqu'à 0:00, la séance d'exercices prend fin et un long signal sonore est émis. Si vous continuez de ramer, le compte à rebours du temps se répète.

Mode Cardio

Pour choisir le mode d'entraînement Cardio (Fig. 9-1)

Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement ou régler le temps de la séance d'exercices. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster et régler le temps.

L'augmentation de réglage est de cinq minutes (99:00 au maximum). Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides indique le profile Cardio (Fig. 9-2)

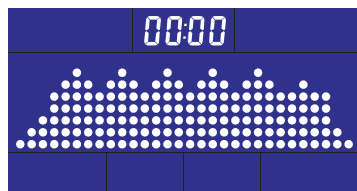


Fig 9-1

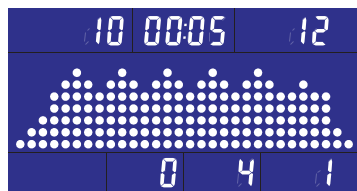


Fig 9-2

Dans le mode d'entraînement, appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster le niveau de la résistance.

Lorsque la fenêtre tuteur du temps compte à rebours jusqu'à 0:00, la séance d'exercices prend fin et un long signal sonore est émis. Si vous continuez de ramer, le compte à rebours du temps se répète

Mode Force

Pour choisir le mode d'entraînement Force (Fig. 10-1)

Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement ou régler le temps de la séance d'exercices. Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour ajuster et régler le temps.

L'augmentation de réglage est de cinq minutes (99:00 au maximum). Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement.

L'image au centre de l'afficheur à cristaux liquides indique le profile de la force (**Fig. 10-2**).

La fenêtre tuteur du temps compte à rebours à partir du temps réglé et indique le temps qui reste dans la séance d'exercices.

Lorsque la fenêtre tuteur du temps compte à rebours jusqu'à 0:00, la séance d'exercices prend fin et un long signal sonore est émis. Si vous continuez de ramer, le compte à rebours du temps se répète.

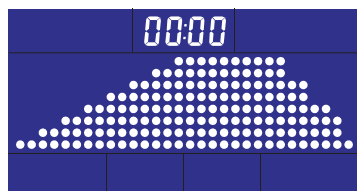


Fig 10-1

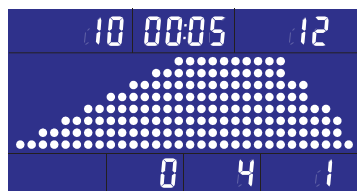


Fig 10-2

Mode Jeu

Pour choisir le mode d'entraînement Jeu (Fig. 11-1)

Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le mode d'entraînement Jeu (**11-2**).

Les trois points sur le côté gauche représentent la position de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, et l'image change d'un profil à gauche chaque seconde et continue de défiler.

La position de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne change pas. Cependant, plus les coups sont rapides, plus la position de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est élevée. Si aucun coup n'est donné, la position de l'utilisateur ou de l'utilisatrice descend au niveau le plus bas. La hauteur de la position de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est équivalente à la vitesse des coups donnés.

Le temps du mode d'entraînement Jeu commence à compter à rebours à partir de cinq minutes et prend fin lorsque le compteur arrive à 0.

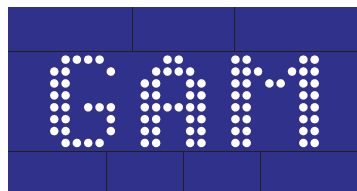


Fig 11-1

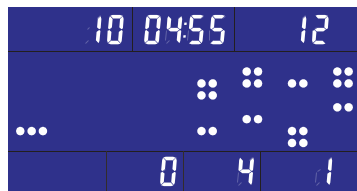
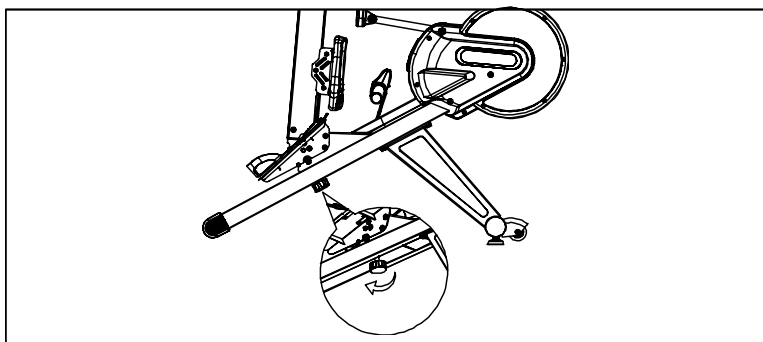
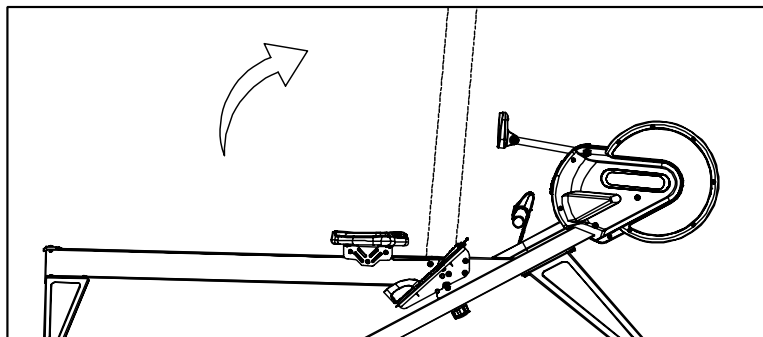
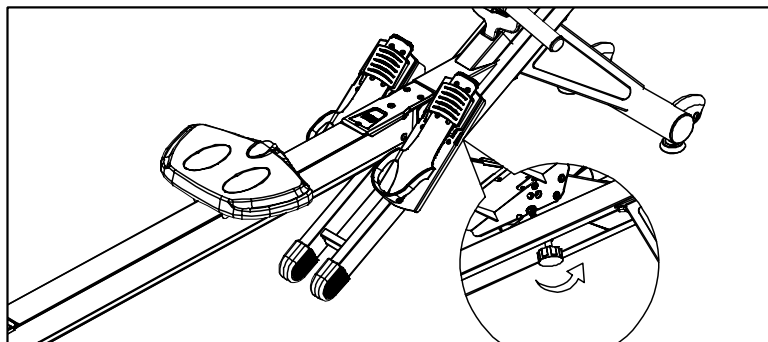


Fig 11-2

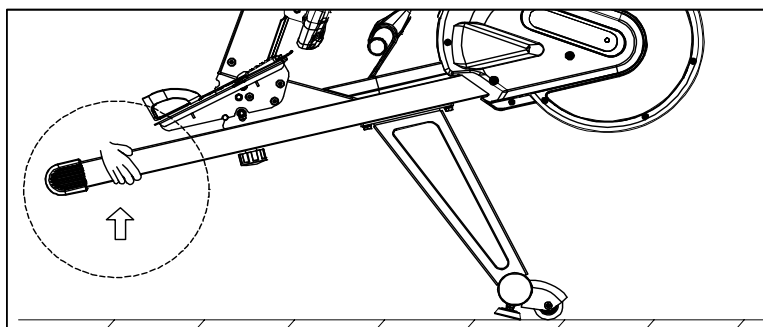
PROCÉDURES DE PLIAGE ET DE DÉPLIAGE DE VOTRE MACHINE À RAMER

1. Tournez le bouton dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le dégager.
2. Pliez l'assemblage du rail en aluminium.
3. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer.



PROCÉDURES DE DÉPLACEMENT

1. Pliez l'assemblage du rail en aluminium.
2. Levez l'arrière de la machine à ramer et déplacez-la à l'endroit désiré.



PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

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

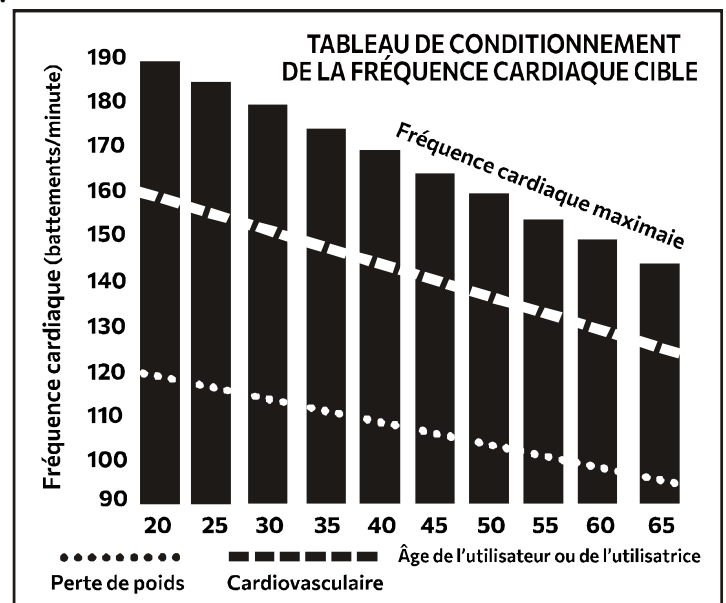
La zone de la fréquence cardiaque cible pour une personne de 40 ans se calcule de la façon suivante :

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

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

Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement. L'entrée de l'âge sert aux programmes de fréquence cardiaque. Après avoir

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



TAUX D'EFFORT PERÇU

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

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

L'échelle se présente de la façon suivante :

Classement de la perception de votre effort

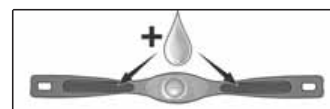
- 6** Minimum
- 7** Très, très léger
- 8** Très, très léger+
- 9** Très léger
- 10** Très léger+
- 11** Moyennement léger
- 12** Confortable
- 13** Assez difficile
- 14** Assez difficile+
- 15** Difficile
- 16** Difficile+
- 17** Très difficile
- 18** Très difficile+
- 19** Très, très difficile
- 20**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

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

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (facultatif)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil:

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



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

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

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

Domaines à considérer en cas d'interférence :

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

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

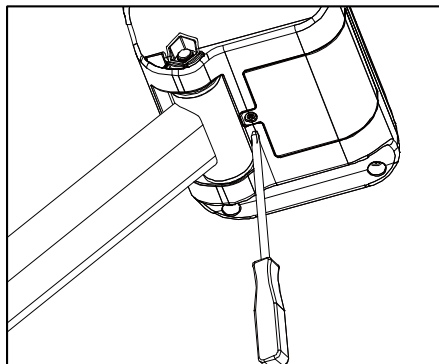
ÉTAPES D'ENCODAGE POUR LA POIGNÉE SANS FIL

1. Remplacez la pile (CR2032) au besoin.
2. Lorsque la console est remise sous tension, appuyez sur le bouton UP ou DOWN de la poignée pendant trois secondes pour compléter l'encodage entre la console et la poignée.
3. Vérifiez si l'encodage entre la console et la poignée a réussi : appuyez sur le bouton START de la console et ensuite sur le bouton UP ou DOWN de la poignée pour voir si LEVEL a changé dans l'afficheur à cristaux liquides. Si oui, l'encodage a réussi. Autrement, retournez à l'étape 1 pour répéter la procédure d'encodage entre la console et la poignée.

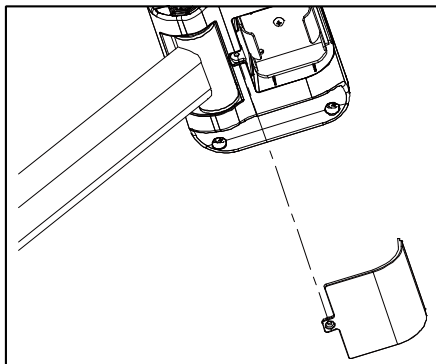
ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essuyez tous les endroits exposés à la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
 - i. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : la grande majorité des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle en matière de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées.
 - ii. S'il y en a encore des grincements ou d'autres bruits, vérifiez si l'appareil est au niveau. Il y a deux pattes de nivellement sous le stabilisateur arrière. Utilisez une clef de 14 mm (ou une clef ajustable) pour les ajuster.

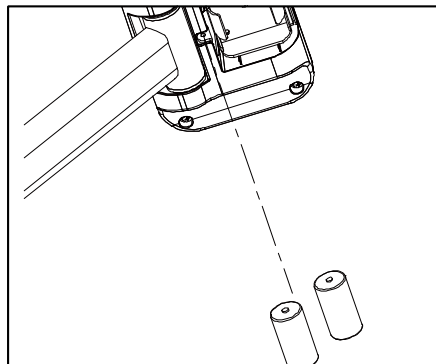
INSTRUCTIONS DE CHANGEMENT DE BATTERIE



Étape 1
Retirez la vis du couvercle de la batterie.

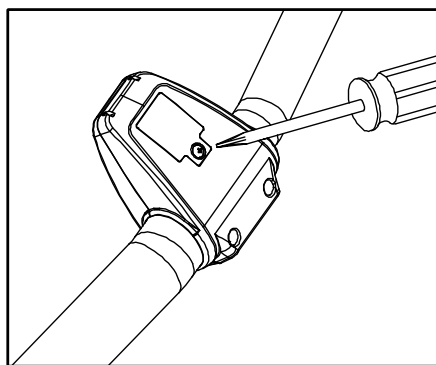


Étape 2
Retirez le couvercle de la batterie.

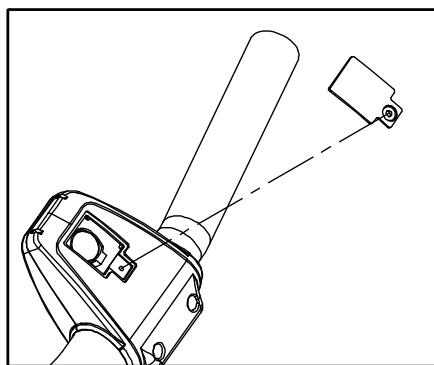


Étape 3
Remplacez la batterie par une neuve, mettez le couvercle et fixez.

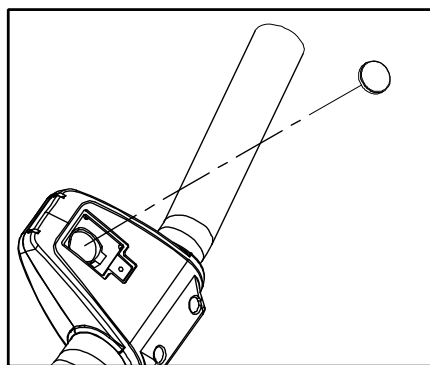
INSTRUCTIONS POUR CHANGER LA PILE DANS LA POIGNÉE



Étape 1
Enlevez la vis du couvercle du boîtier de la pile.

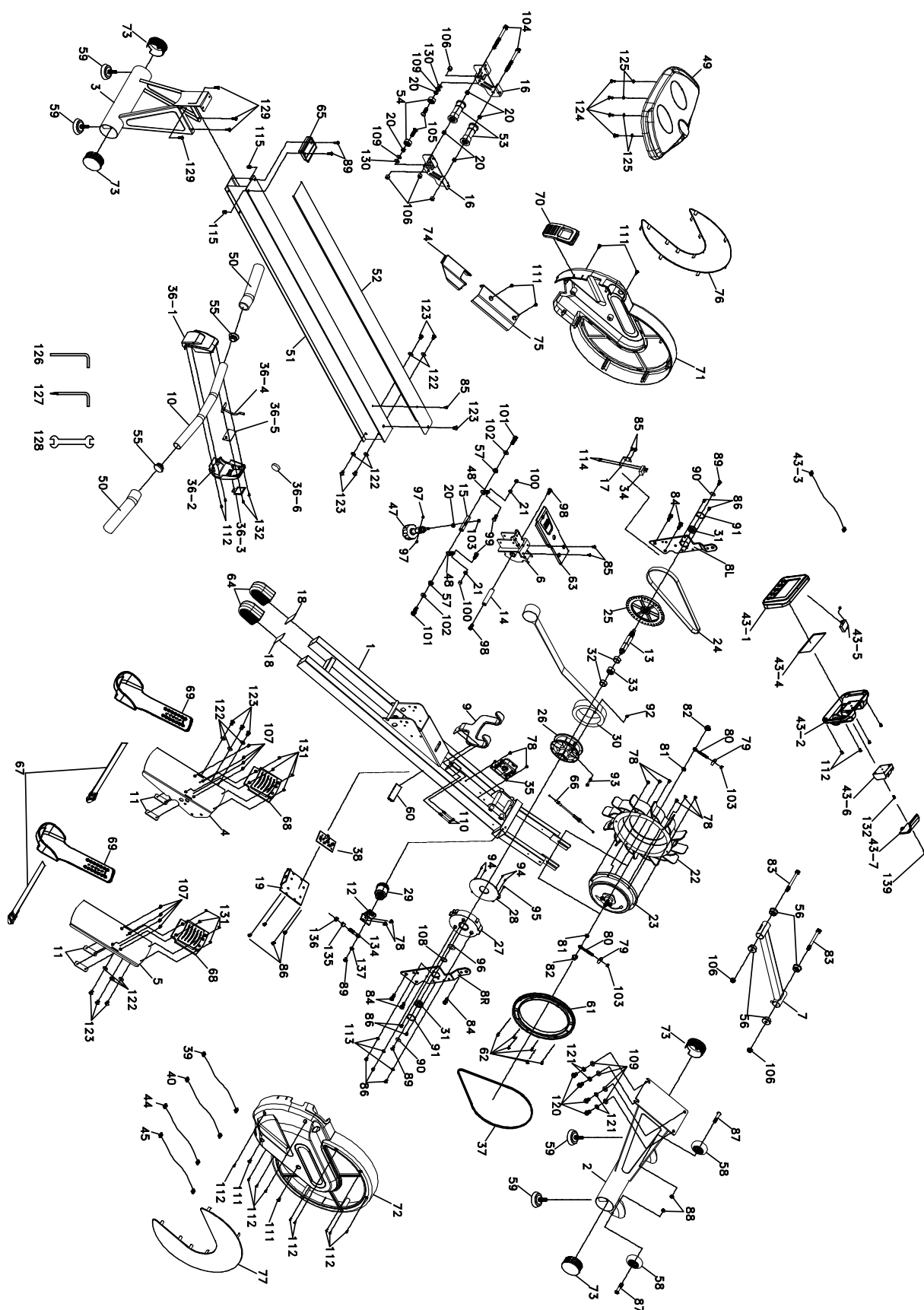


Étape 2
Enlevez le couvercle du boîtier de la pile.



Étape 3
Enlevez la pile et remplacez-la avec une pile fraîche, remplacez le couvercle et vissez la vis.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Pédale gauche (L)	1
5	Pédale droite (R)	1
6	Assemblage de l'extrémité pliante	1
7	Assemblage du support de la console	1
8L	Plaque de connexion gauche (L)	1
8R	Plaque de connexion droite (R)	1
9	Crochet	1
10	Poignée	1
11	Plaque de fixation de la pédale	4
12	Plaque de fixation	1
13	Axe de la poulie du volant	1
14	Axe du rail	1
15	Axe du butoir de la selle	1
16	Plaque de fixation de la selle	2
17	Plaque du capteur	1
18	Plaque arrière	2
19	Plaque arrière du contrôleur	1
20	Manchon Ø10 x Ø14 x 7L	7
21	Manchon Ø8,2 x Ø12,7 x 5L	2
22	Ventilateur	1
23	Volant	1
24	Courroie d'entraînement 6PJ-787L	1
25	Poulie du volant	1
26	Loquet	1
27	Loquet à ressort	1
28	Couvercle du ressort	1
29	Contrôleur du générateur/Frein	1
30	Rouleau du ruban	1
31	Coussinet 6201 UOU	2
32	Coussinet HK2012	2
33	Coussinet unidirectionnel HF2016	1
34	Tableau	1
35	Moteur à engrenages	1
36	Assemblage du contrôleur	1
36~1	Capuchon supérieur de la poignée	1
36~2	Capuchon arrière de la poignée	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
36~3	Couvercle de la pile	1
36~4	Bouton de la résistance avec câble et plaquette	1
36~5	Module RF	1
36~6	Pile	1
37	Courroie	1
38	Tableau de commande inférieur	1
39	Cordon d'alimentation à courant continu, 600 mm	1
40	Adaptateur de courant	1
43	Assemblage de la console	1
44	Câble supérieur de l'ordinateur, 500 mm	1
45	Câble inférieur de l'ordinateur, 500 mm	1
47	Bouton de réglage de la selle (monter et descendre)	1
48	Ressort de la tension	2
49	Selle	1
50	Manchon PVC	2
51	Rail en aluminium	1
52	Tableau en aluminium	1
53	Poulie du rail en aluminium	2
54	Poulie	2
55	Ø32(1.8T)_ Bouchon à tête ronde	2
56	Couvercle de l'extrémité de l'axe	4
57	Bague	2
58	Roue de déplacement Ø65	2
59	Pied ajustable	4
60	Capuchon carré	1
61	Poulie d'entraînement	1
62	Vis à tête Phillips M5 × P0.8 × 15L	6
63	Couvercle de raccord	1
64	Disque d'obturation	2
65	Couvercle du butoir de la selle	1
66	Câble en acier	1
67	Lien torsadé du montant	2
68	Pédale	2
69	Plaque de la pédale	2
70	Mousse du garde-chaîne	1
71	Garde-chaîne gauche (L)	1
72	Garde-chaîne droit (R)	1
73	Embout du stabilisateur	4
74	Couvercle avant du moteur à engrenages	1
75	Couvercle arrière du moteur à engrenages	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
76	Filet métallique galvanisé gauche (L)	1
77	Filet métallique galvanisé droit (R)	1
78	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 15L	10
79	Butoir d'écrou Ø6	2
80	Vis de la poulie de tension de la chenille M6 x 57L	2
81	Écrou freiné 3/8 po x UNF26 x 6T	2
82	Écrou 3/8 po x UNF26 x 11T	2
83	Boulon à tête creuse 3/8 po x UNC16 x 3 ¾ po	2
84	Boulon à tête creuse M8 x P1,25 x 20L	5
85	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10L	5
86	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10L	11
87	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 1 ¾ po	2
88	Écrou nyloc 5/16 po x 6T	2
89	Boulon à tête creuse M6 x P,10 x 18L	5
90	Rondelle ordinaire Ø6 x Ø19 x 1,5T	2
91	Anneau de retenue en forme de croissant Ø32 x 1,6T	2
92	Écrou nyloc M5 x 5T	1
93	Boulon à tête creuse M5 x P0,8 x 32L	1
94	Vis à tête 3 x 10L	4
95	Vis à tête 3 x 10L	1
96	Rondelle ondulée Ø20	1
97	Vis à empreinte cruciforme M4 x 5L	2
98	Boulon à tête creuse M8 x P1,25 x 15L	2
99	Boulon à tête hexagonale M8 x P1,25 x 20L	2
100	Écrou-capuchon M8 x P1,25 x 13T	2
101	Boulon à tête creuse 3/8 po x UNC16 x 1 po	2
102	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x 20 x 3,0T	2
103	Écrou nyloc M6 x 6T	3
104	Boulon à tête creuse 3/8 po x UNC16 x 4 ¼ po	2
105	Boulon à tête creuse 3/8 po x UNC16 x 1 ¼ po	2
106	Écrou nyloc 3/8 po x 11T	6
107	Vis à tête plate à calotte M5 x 12L	8
108	Anneau de retenue en forme de croissant Ø20	1
109	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T	6
110	Boulon à tête creuse M5 x P0,8 x 50L	2
111	Vis à tête Ø5 x 16L	6
112	Vis à tête 3,5 x 12L	15
113	Rondelle ordinaire Ø5 x Ø13 x 2T	3
114	Vis à tête Ø2,6 x 1,5 x 14,5L	2
115	Écrou à trou borgne à tête hexagonale M6, Ø6 x 1,5 +14,5L	2
120	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x ¾ po	4

N°	DESCRIPTION	QTÉ
121	Rondelle à ressort Ø10 x 2T	4
122	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø18 x 1,5T	10
123	Boulon à tête creuse M8 x P1,25 x 12L	11
124	Vis à empreinte cruciforme M6 x 15L	4
125	Rondelle à ressort Ø1/4 po	4
126	Clef allen en L	1
127	Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips Driver	1
128	Clef 13/14 mm	1
129	Boulon à tête creuse M6 x P1,0 x 10L	4
130	Rondelle plate Ø3 / 8 "x Ø21 x 2T	2
131	Vis à empreinte cruciforme M4 x 6L	8
132	Vis à tôle 3 x 10L	3
134	Vis de roue libre M8 x P1.25 x 45L	1
135	Manche de bague	1
136	Écrou M8 x 7T_Nylon	1
137	Rondelle plate Ø6 x Ø14 x 1T	1
139	Vis à empreinte cruciforme M3 x 10mm	1

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

EXERCICE

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

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

Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

Conditionnement aérobique

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

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

Entraînement anaérobie

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

Seuil d'entraînement

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

Progression

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

Réserve

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

Spécificité

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

Réversibilité

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

Exercices de réchauffement

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

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

Exercices de récupération

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

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

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

conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé. Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

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

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

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

Pouls

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

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

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

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

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

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

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

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

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

Musculation

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

Périodisation

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

Douleurs musculaires

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

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

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

Vêtements

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

Respiration pendant l'exercice

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

Période de repos

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

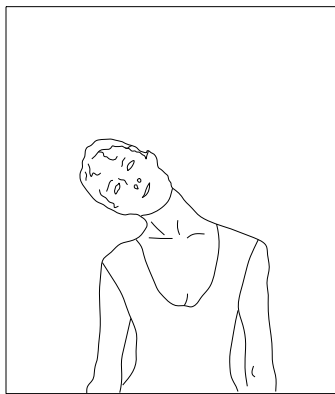
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

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

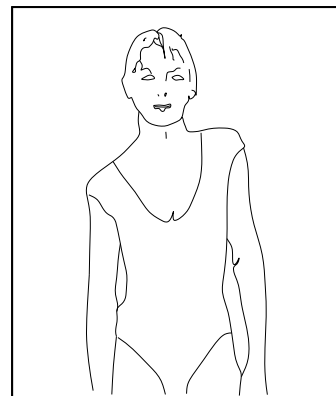
Rotation de la tête

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



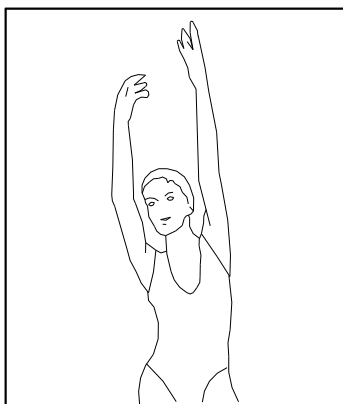
Haussement des épaules

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



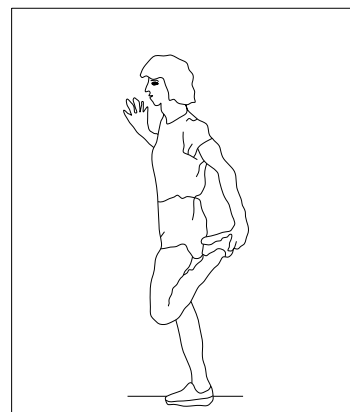
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et 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.



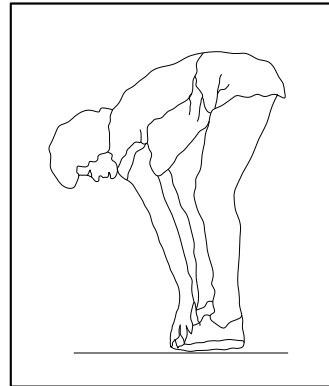
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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.



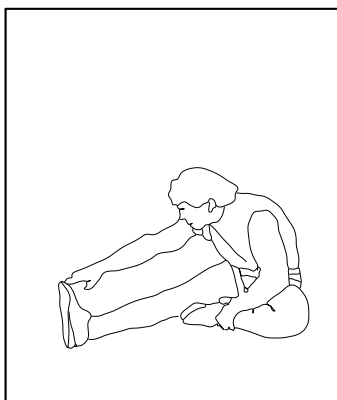
Flexion avant

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.



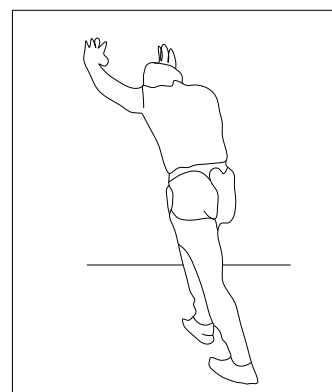
Étirement des tendons du jarret

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

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

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

Usage résidentiel :

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

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

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

Service et réparation des pièces

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

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante :

customerservice@dyaco.ca, ou nous rendre visite à www.dyaco.ca.

Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

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

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



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