Guide d'utilisation

No du modèle
16607409000
CE900

- 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 OF MATIÈRES

Enregistrement du produit 2

Renseignements importants en matière de sécurité 4

Renseignements importants en matière d'électricité 6

Renseignements importants en matière de fonctionnement 6

Assemblage 8

Fonctionnement de votre exerciseur elliptique 14

Caractéristiques programmables 17

Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque (optionnel) 23

Comment utiliser votre exerciseur elliptique 26

Entretien général 28

Plan détaillé 30

Liste des pièces 31

Guide d'entraînement 35

Étirement 39

Garantie limitée du fabricant 41

Merci d'avoir acheté notre produit. Gardez ces instructions pour consultations ultérieures. N'effectuez ou n'essayez pas d'effectuer de changements, d'ajustements, de réparations ou d'entretien qui ne sont pas décrits dans ce guide.

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEL EXERCISEUR ELLIPTIQUE ET BIENVENU DANS LA FAMILLE SPIRIT!

Merci d'avoir acheté cet exerciseur elliptique de qualité de Dyaco Canada, Inc. Votre nouvel exerciseur elliptique 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 exerciseur elliptique 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 commerçant _____

Numéro de téléphone du commerçant _____

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 _____

ENREGISTREMENT DE VOTRE ACHAT

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

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'exerciseur elliptique SPIRIT CE900. Nous sommes fiers d'avoir fabriqué cet appareil de qualité et nous espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'entraînement profitable pour que vous vous sentiez mieux, vous paraissiez mieux et vous profitiez pleinement de la vie. Il a été prouvé que le fait de suivre un programme d'exercices régulier peut améliorer votre forme physique et votre santé mentale. Trop souvent, notre style de vie affairé limite notre temps et notre occasion de nous exercer. L'exerciseur elliptique SPIRIT CE900 offre une méthode pratique et simple de vous mettre en pleine forme physique et d'emprunter un style de vie plus heureux et plus sain.

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre exerciseur SPIRIT CE900. Même si Dyaco Canada Inc. utilise les meilleurs matériaux et les normes les plus élevées dans la fabrication de ses produits, il se peut que des pièces manquent ou ne soient pas de la bonne grandeur. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces incluses avec votre exerciseur elliptique SPIRIT CE900, ne retournez pas l'appareil. Communiquez **d'abord** avec nous! Si une pièce manque ou si elle est défectueuse appelez-nous, sans frais, au 1-888-707-1880. Notre Service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8 h 30 l'avant-midi à 4 h 30 l'après-midi, HNE, du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro du modèle du produit lorsque vous communiquez avec nous.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

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 exerciseur elliptique 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 exerciseur elliptique. 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 elliptique 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 elliptique 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 elliptique.
13. Tenez toujours les supports en montant et en descendant de l'exerciseur elliptique, ou en l'utilisant.
14. Gardez le dos droit en utilisant l'exerciseur elliptique, ne l'arquez pas.
15. S'il manque des plaques de décalcomanie sur l'exerciseur elliptique 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.
16. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil pour ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
17. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 450 lb. (204 kg)

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 exerciseur elliptique.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

MISE EN GARDE - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement.
MISE EN GARDE - Il se peut que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque manquent de précision. Si vous vous exercez trop, vous pouvez vous blesser ou même mourir. Si vous sentez que vous allez vous évanouir, arrêtez l'exercice immédiatement.

- N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'exerciseur elliptique pourraient s'ensuivre.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans de l'exerciseur elliptique qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique 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 elliptique à l'extérieur.
- Utilisez l'exerciseur elliptique uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- L'exerciseur elliptique n'est pas un appareil médical.
- Les capteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. 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 elliptique. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- 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.

SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

Sachez que le générateur produit un courant alternatif lorsque l'exerciseur elliptique est utilisé. N'en faites pas l'entretien lorsque le générateur fonctionne pour réduire le risque d'électrocution.

N'exposez JAMAIS votre exerciseur elliptique à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez JAMAIS cet exerciseur elliptique 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 et l'inclinaison 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 exerciseur elliptique, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous infliger des blessures graves.
- Tenez toujours un support ou une barre en effectuant les changements de contrôle (inclinaison, niveau ou autres).
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont ajustées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Le fait de pousser plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lent. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant.

REMPLACEMENT DE LA PLAQUE DE DÉCALCOMANIE

La plaque de décalcomanie indiquée ci-dessous a été fixée à l'exerciseur elliptique. 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.

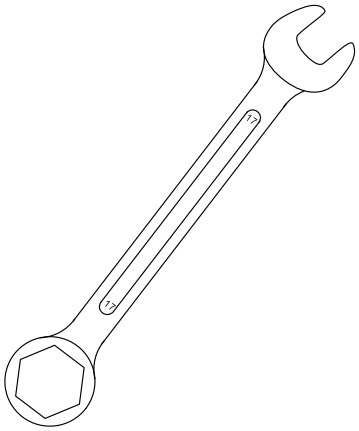


ASSEMBLAGE

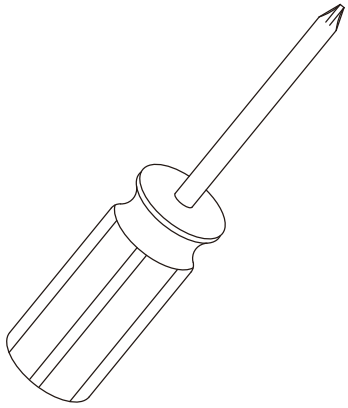
PRÉASSEMBLAGE

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

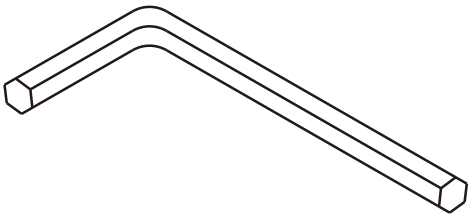
OUTILS D'ASSEMBLAGE



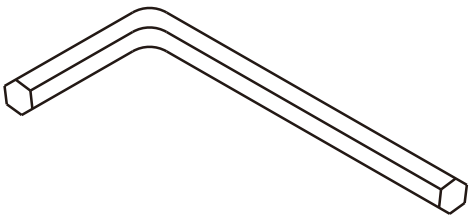
No. 135. Clef ouverte double 17 mm (1 pièce)



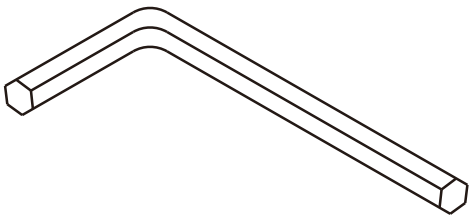
No. 131. Tournevis Phillips (1 pièce)



No. 134. Clef allen M10 en L (1 pièce)



No. 133. Clef allen 6 mm en L (1 pièce)

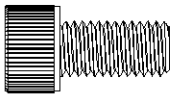


No. 132. Clef allen 5 mm en L (1 pièce)

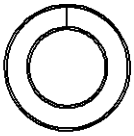
ÉTAPE 1



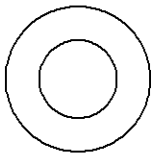
No. 46. Vis à tôle
3,5 x 12 mm (2 pièces)



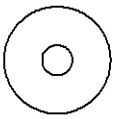
No. 54. Boulon à chapeau à tête creuse M10 x 20 mm (12 pièces)



No. 57. Rondelle à ressort
Ø10 x 2T (4 pièces)



No. 65. Rondelle ordinaire
Ø4 x 14 x 1,0T (2 pièces)

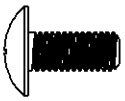


#58 – Ø4 × 14 × 1.0T
Rondelle ordinaire
(2 pièces)

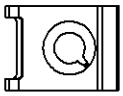
ÉTAPE 2



No. 47. Vis à tôle
5 x 16 mm (2 pièces)

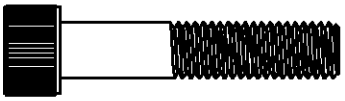


No. 49. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm (6 pièces)

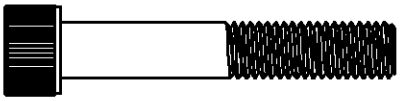


No. 78. Plaque M5 x 1T
(2 pièces)

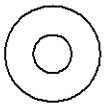
ÉTAPE 3



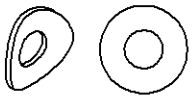
No. 43. Boulon à chapeau à tête creuse M10 x 55 mm (2 pièces)



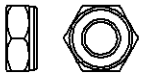
No. 44. Boulon à chapeau à tête creuse M10 x 60 mm (4 pièces)



No. 63. Rondelle ordinaire
Ø10 x Ø25 x 1,5T (10 pièces)



No. 68. Rondelle courbée
Ø10 x Ø23 x 1,5T (2 pièces)

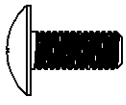


No. 71. Écrou nyloc
M10 x 8T (6 pièces)

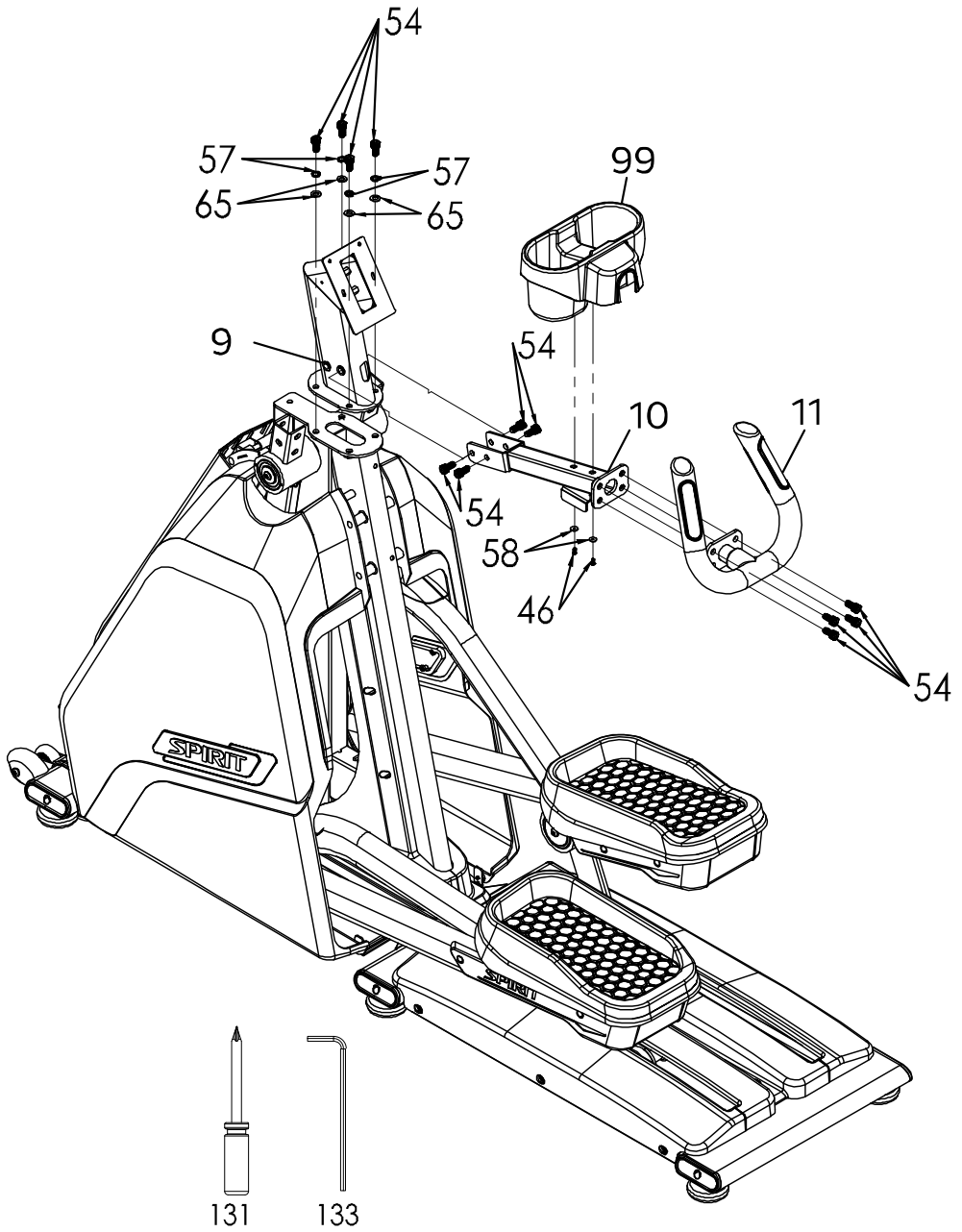
ÉTAPE 4



No. 46. Vis à tôle 3,5 x 12 mm (2 pièces)

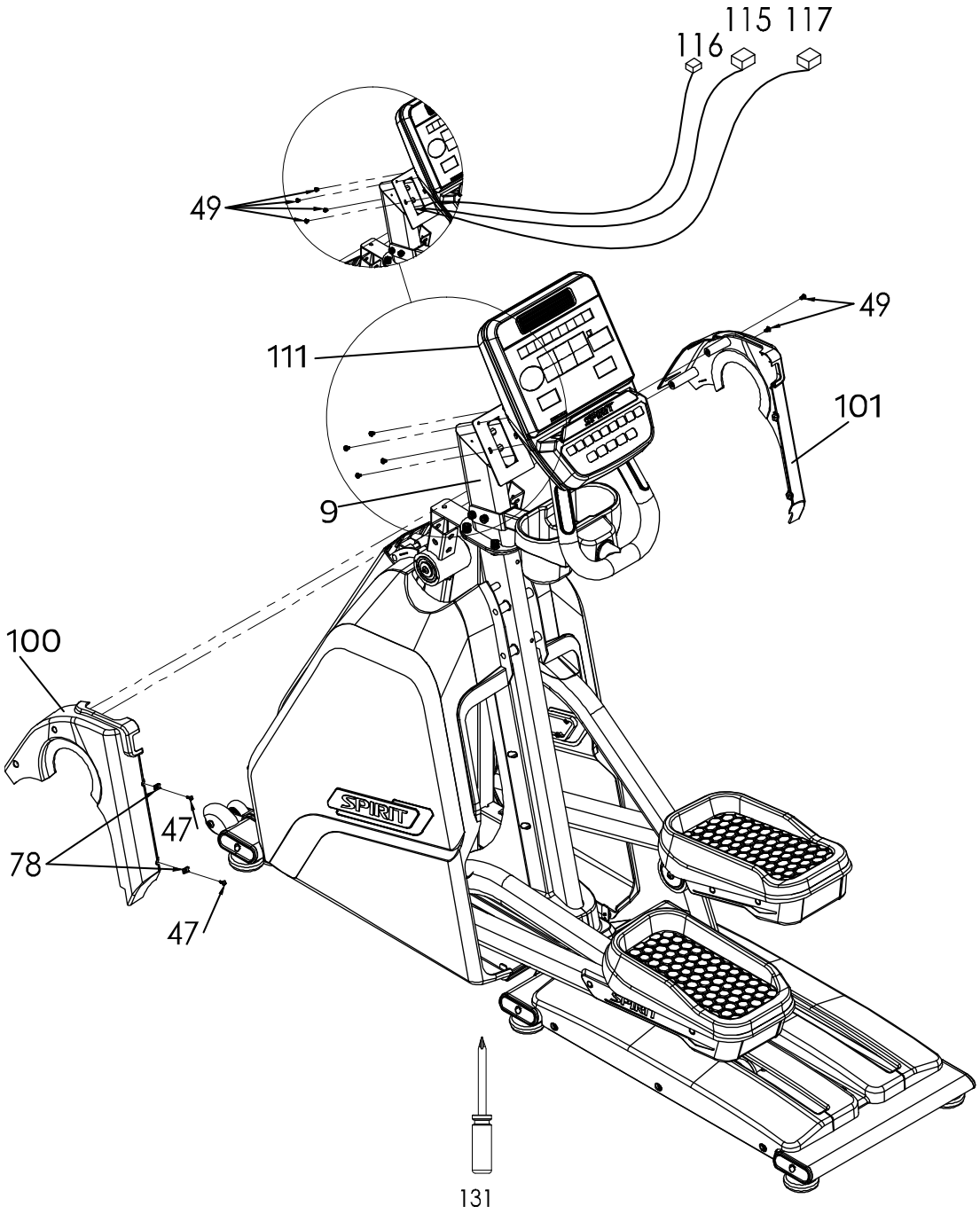


No. 49. Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm (6 pièces)



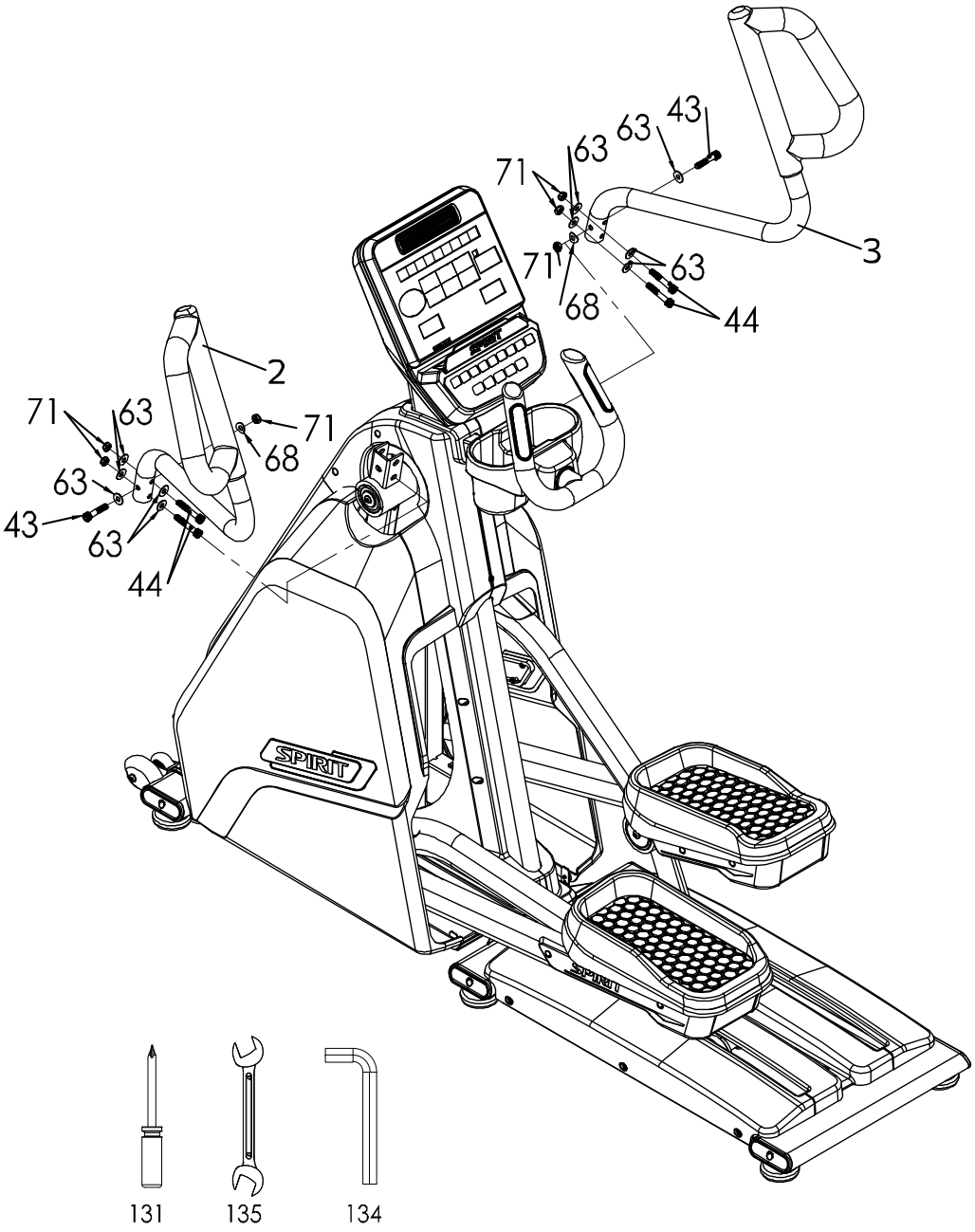
ÉTAPE 1

1. Démêlez le faisceau de fils et faites passer les fils dans le tableau de la console (9). Installez le tableau de la console (9) sur le cadre principal (1) avec quatre boulons (54), quatre rondelles à ressort (57) et quatre rondelles (65). Faites attention de ne pas pincer les fils.
2. Faites ensuite passer les fils du guidon central (11) dans le support du guidon (10) et dans le tableau de la console (9) en les faisant sortir de la partie supérieure.
3. Installez le guidon central (11) sur le support du guidon (10) avec quatre boulons (54).
4. Installez le support du guidon (10) sur le tableau de la console (9) avec quatre boulons (54).
5. Installez le porte-bouteille (99) sur le support du guidon (10) avec deux vis à tôle (46) et deux rondelles (58).



ÉTAPE 2

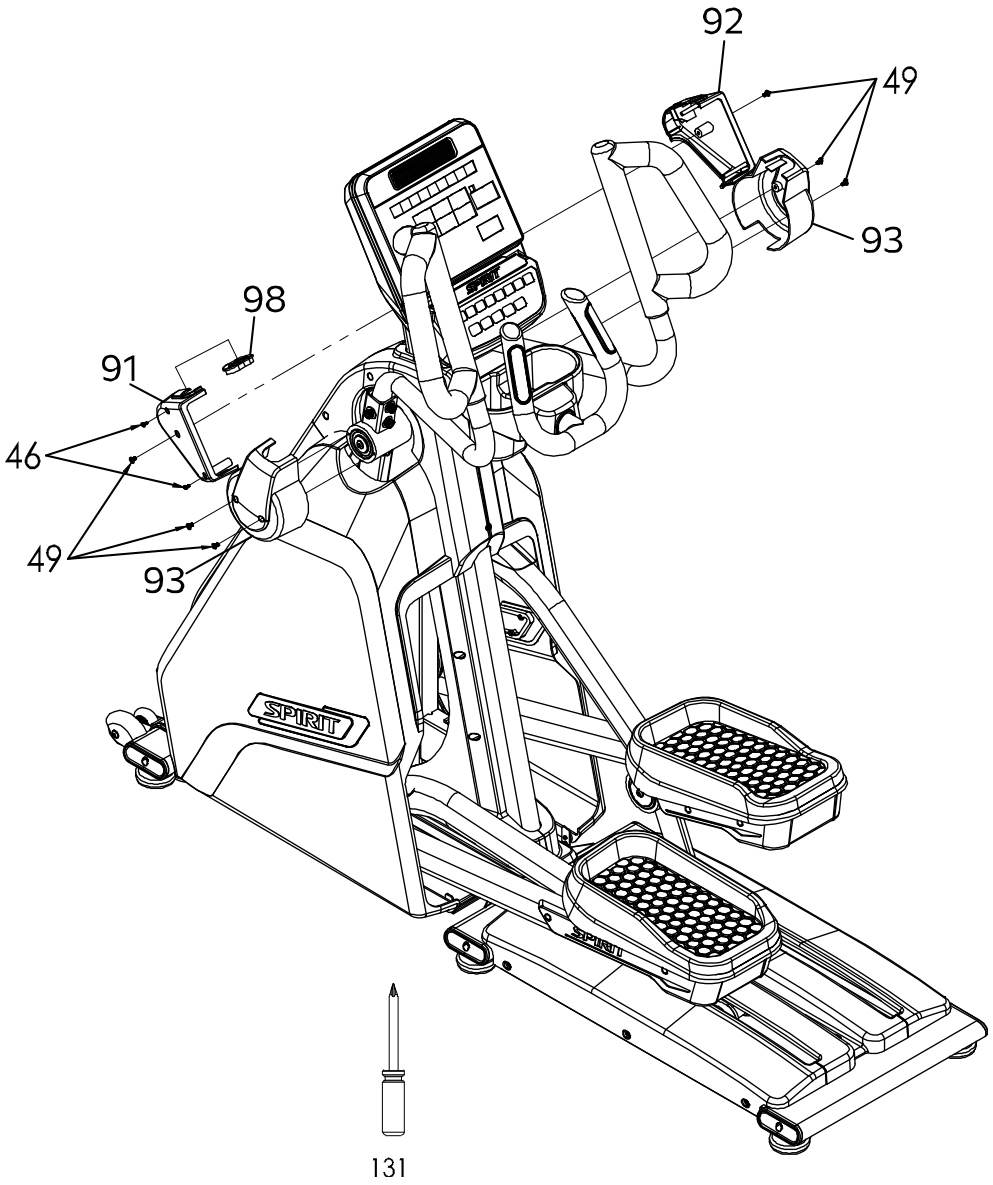
1. Installez les deux plaques (78) sur le couvercle gauche du tableau de la console (100).
2. Installez les couvercles du tableau de la console (100 et 101) sur le cadre principal (1) avec deux vis à tôle (47). Attachez les couvercles ensemble avec deux vis (49).
3. Branchez tous les fils du faisceau de fils à la console (111).
4. Installez la console (111) sur le tableau de la console (9) avec quatre vis (49). Faites attention de ne pas pincer les fils.



ÉTAPE 3

1. Installez le côté gauche du guidon (2) sur le bras pivotant (12).
   a) D'abord, installez deux boulons plus longs (44) avec une rondelle (63) et un écrou (71) de chaque côté du bras pivotant. Ne les serrez pas trop.
   b) Installez ensuite un boulon plus court (43) et une rondelle (63) dans le bras pivotant (12) et le guidon (2) avec une rondelle courbée (68) et un écrou (71) à l'arrière.
   c) Serrez les ferrures après qu'elles ont toutes été installées.

2. Repeat process for RIGHT SIDE HANDLEBAR (3). Répétez la même procédure pour assembler le guidon du côté droit (3).



ÉTAPE 4

1. Installez les couvercles du support de la console (91 et 92) sur le tableau de la console (9) avec une vis (49). Attachez les couvercles ensemble avec deux vis à tôle (46).
2. Installez le couvercle de la charnière du bras pivotant (93) sur le bras pivotant (12) avec deux vis (49). Répétez la même procédure pour assembler le côté droit.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Ventilateur encastré ajustable pour vous offrir une séance d'exercices en tout confort

Compteur des circuits facile à lire

Grande fenêtre de la matrice à diodes électroluminescentes pour suivre le progrès de la séance d'exercices



Afficheur à diodes électroluminescentes bleu très brillant de qualité supérieure

Diagramme à diodes électroluminescentes pour la fréquence cardiaque

Support pour tablette ou porte-livre

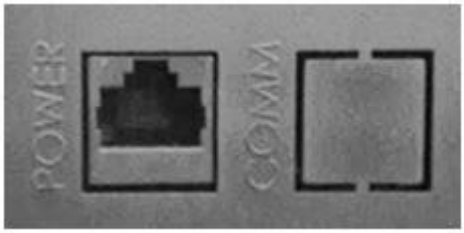
ALIMENTATION

Les exerciseurs elliptiques Spirit Fitness ont un générateur encastré pour les alimenter et n'ont pas besoin d'être branchés dans une prise murale de courant alternatif. Pour alimenter l'exerciseur elliptique, commencez seulement à pédaler et la console s'allumera automatiquement.

Lorsque la console démarre initialement, elle effectue un auto-essai interne. Pendant cette période de temps, il se peut que l'affichage ne s'allume pas pendant quelques secondes. Continuez quand même à pédaler et l'affichage apparaîtra. Lorsque la fenêtre tuteur est alimentée, elle affichera un message initial. Vous pouvez alors commencer votre programme d'exercices. Choisissez un programme ou appuyez sur le bouton START pour commencer.

CARACTÉRISTIQUE C-SAFE

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



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

DÉMARRAGE RAPIDE

Voici la façon la plus rapide de commencer une séance d'exercices : après avoir mis la console sous tension, appuyez sur le bouton START pour commencer et initier le mode de démarrage rapide. Dans ce mode, le temps compte (en progressant à partir de zéro) et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons UP et DOWN. L'afficheur de la matrice de points indique une piste de 0,4 km (1/4 mille) et seules les lumières de la rangée inférieure sont allumés, tout dépendant du réglage des boutons d'affichage (consultez la section « information de base » ci-dessous). Au fur et à mesure que la charge de travail augmente, les rangées s'allument pour indiquer une charge de travail plus difficile. C'est alors plus difficile de pédaler lorsque les rangées allumées augmentent. La matrice de points comprend 24 colonnes de lumières et chaque colonne représente une minute. À la fin de la vingt-quatrième colonne (ou 24 minutes de conditionnement), l'affichage recommence à la première colonne.

Quarante niveaux de résistance (affichés en 10 rangées de lumières) sont disponibles pour offrir davantage de variété. Les dix premiers niveaux consistent en des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont conçus pour donner une bonne progression aux utilisateurs et aux utilisatrices déconditionnés. Les niveaux 11 à 20 sont un peu plus difficiles, mais l'augmentation dans la résistance d'un niveau à l'autre est minime. Les niveaux 21 à 30 commencent à être plus difficiles alors qu'ils offrent plus de travail en progressant d'un niveau à l'autre. Les niveaux 31 à 40 sont extrêmement difficiles et sont conçus pour donner de courtes charges à intervalle et du conditionnement athlétique avancé.

INFORMATION DE BASE

La matrice de points, ou la fenêtre des profils, affiche le profil de la séance d'exercices. La fenêtre tuteur affiche les données pertinentes à propos de l'exercice. La console comprend plusieurs fenêtres. Une fenêtre indique le nombre d'enjambées à la minute et une fenêtre affiche le niveau indiquant la résistance de l'appareil; une autre fenêtre présente les données de la fréquence cardiaque tandis qu'un diagramme à bandes indique l'intensité du conditionnement alors qu'un compteur de circuits offre de l'information à propos de la distance.

La fenêtre tuteur affiche initialement l'information des watts, du temps écoulé, des calories et de la distance. À gauche de la fenêtre tuteur se trouve le bouton SCAN. En appuyant sur le bouton SCAN, l'ensemble suivant d'information apparaît : les METS, le temps qui reste, les calories dépensées à l'heure et le nombre total d'enjambées effectuées. En appuyant sur le bouton SCAN, le mode de balayage est activé et la fenêtre tuteur affiche chaque ensemble de données pendant quatre secondes et change ensuite à l'autre ensemble de données dans une boucle infinie. En appuyant une autre fois sur le bouton SCAN, vous retournez au début.

À droite de la fenêtre du profil se trouvent une icône de cœur, un nombre sur la fréquence cardiaque et un diagramme en barres. L'exerciseur elliptique comprend un système de surveillance de la fréquence cardiaque. Si vous tenez les capteurs du pouls manuel ou si vous portez l'émetteur à sangle de poitrine pour la fréquence cardiaque, l'icône du cœur se met à clignoter (ceci peut prendre quelques secondes). La fenêtre tuteur affiche alors votre fréquence cardiaque ou le pouls manuel en battements à la minute. Le diagramme en barres représente le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale actuelle.

NOTE: Vous devez entrer votre âge au cours de la programmation pour que le diagramme en barres soit précis.

Le bouton STOP vous offre plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur ce bouton au cours du programme, l'exerciseur elliptique entre dans le mode pause pendant cinq minutes (si vous arrêtez de pédaler, sans alimentation en courant alternatif, l'affichage disparaît mais la mémoire est sauvegardée pendant cinq minutes tout comme dans le mode pause). Si vous devez aller boire, répondre au téléphone ou faire d'autres choses qui pourraient interrompre votre séance d'exercices, c'est une excellente caractéristique. Pour continuer votre séance d'exercices lorsque l'appareil est dans le mode pause, appuyez simplement sur le bouton START ou commencez à pédaler. En appuyant deux fois sur le bouton STOP au cours de la séance d'exercices, le programme prend fin et la console retourne à l'écran initial. En appuyant sur le bouton STOP pendant trois secondes, la console effectue une remise à zéro complète. Au cours de l'entrée des données d'un programme, ce bouton retourne à l'écran précédent ou au segment précédent. Ceci vous permet de retourner en arrière pour changer les données de programmation, et ce, chaque fois que vous appuyez sur le bouton STOP.

Les boutons de programmation servent à voir chaque programme en avant-première. Lorsque la console démarre, vous pouvez appuyer sur chaque bouton de programme pour avoir un aperçu du profil de chaque programme. Si vous décidez d'essayer un programme, appuyez sur le bouton du programme correspondant et ensuite sur le bouton ENTER pour choisir le programme et entrer dans le mode de programmation des données

Ventilateur :

La console a aussi un ventilateur intégré pour vous rafraîchir. Pour faire démarrer le ventilateur, appuyez sur le bouton situé sur le côté droit devant la console. Le ventilateur a trois vitesses et chaque fois que vous appuyez sur le bouton, le courant d'air s'intensifie. Cependant, si vous appuyez une quatrième fois sur le bouton, le ventilateur cesse de fonctionner.



BLOC NUMÉRIQUE

Lorsque vous êtes dans le mode de programmation des données, de nouvelles données telles que l'âge, le poids, etc., apparaîtront. Vous pouvez utiliser ces boutons pour entrer les nombres rapidement.

PROGRAMMATION DE LA CONSOLE

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

NOTE SUR LES CALORIES : La lecture de calories sur chaque appareil d'exercices, que ce soit au gymnase ou à domicile, n'est pas précise et tend à varier considérablement. Cet affichage n'est qu'un guide pour suivre votre progrès d'une séance d'exercices à l'autre. La seule façon de mesurer précisément le nombre de calories dépensées est dans des conditions cliniques où vous êtes branché à une gamme d'appareils. Chaque personne est différente et dépense les calories à un taux différent. Notez aussi que vous continuerez de dépenser les calories à un taux accéléré pendant au moins une heure après avoir terminé votre séance!

ENTRÉE D'UN PROGRAMME ET MODIFICATION DE DONNÉES

Lorsque vous réglez un programme, en appuyant sur un bouton de programmation puis sur le bouton ENTER, vous avez le choix d'entrer vos données personnelles. Si vous voulez vous exercer sans entrer de nouvelles données, appuyez simplement sur le bouton START, ce qui contournera la programmation de données et vous amènera directement au début de votre séance d'exercices. Si vous voulez changer les données personnelles, alors suivez simplement les instructions dans la fenêtre tuteur. Si vous commencez un programme sans changer les données, les données par défaut ou sauvegardées sont utilisées.

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

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

PROGRAMME MANUEL

Le programme manuel fonctionne tel que le nom le laisse entendre, manuellement. Ceci veut dire que vous contrôlez la charge de travail vous-même et que l'ordinateur ne fera pas de changements de programme automatiques.

Pour commencer le programme manuel, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez simplement sur le bouton MANUAL, puis sur le bouton ENTER, et suivez les directives dans la fenêtre tuteur.

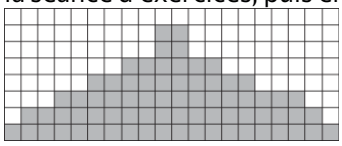
1. Appuyez sur le bouton du programme MANUAL, ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez régler votre âge à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement et procéder à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez régler le nombre du poids à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut entrer le temps. Vous pouvez régler le montant de temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière d'un niveau de programmation et modifier vos données en appuyant sur le bouton ENTER. NOTE : En tout temps au cours de la programmation, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran.
6. Le programme commence automatiquement au niveau 1, le niveau le plus facile. C'est une bonne idée de demeurer quelque temps au niveau 1 pour la période d'échauffement. Si vous voulez augmenter la charge de travail, appuyez sur le bouton UP, ou sur le bouton DOWN pour réduire la charge de travail.
7. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme ou appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme.

PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

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

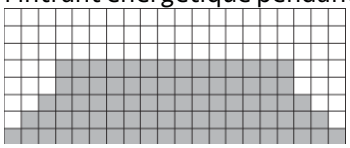
PROGRAMME « COLLINES »

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



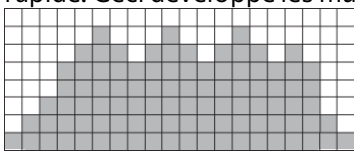
PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

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



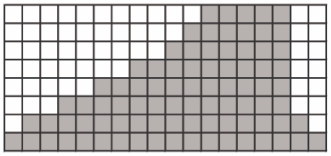
PROGRAMME « CARDIO »

Ce programme présente une progression rapide et se rapproche du niveau de résistance (niveau par défaut ou niveau entré par l'utilisateur). Il consiste en de légères fluctuations qui montent et descendent pour permettre à votre fréquence cardiaque de s'élever, et de récupérer plusieurs fois, avant de s'engager dans une période de refroidissement rapide. Ceci développe les muscles du cœur et augmente la circulation sanguine et la capacité des poumons.



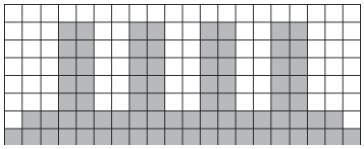
LE PROGRAMME « FORCE »

Ce programme contient une progression graduelle de résistance jusqu'à 100 % de l'effort maximal qui est soutenu pendant 25 % de la séance d'exercices. Ceci aide à développer la force et l'endurance musculaire dans les parties inférieures du corps et les muscles du fessier. Une courte période de refroidissement suit.



PROGRAMME « INTERVALLE »

Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à « secousses rapides » qui sont utilisées lorsque vous effectuez des tâches de durées intenses et courtes. Ces tâches épuisent votre niveau d'oxygène et font monter votre fréquence cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisses de la fréquence cardiaque pour vous réapprovisionner en oxygène. Votre système cardiovasculaire est alors programmé pour utiliser l'oxygène de façon plus efficace.

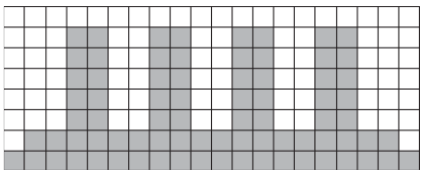


PROGRAMMATION DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

1. Choisissez le bouton du programme désiré et appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster le réglage de l'âge à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande maintenant d'ajuster le niveau de résistance maximal. Il s'agit du niveau d'effort maximal que vous expérimenterez au cours du programme (en haut de la colline). Ajustez le niveau et appuyez ensuite sur le bouton ENTER.
6. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran et modifier vos données en appuyant sur le bouton STOP.
7. Si vous voulez augmenter ou diminuer la résistance en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons de niveau UP ou DOWN sur la console ou sur le guidon droit (bras pivotant). Ceci changera les paramètres de la résistance du profil en entier, même si l'image du profil à l'écran ne change pas. Ceci vous permet de voir le profit complet en tout temps. Si l'image du profil changeait, elle serait déformée et n'offrirait pas une représentation réelle du profil actuel.

   Lorsque vous effectuez un changement dans la résistance, la fenêtre tuteur indique la colonne et le niveau maximal de travail du programme actuels.
8. Au cours du programme manuel, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton SCAN situé près de la fenêtre tuteur.
9. Lorsque le programme se termine, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire sera affiché pendant une courte période de temps, puis la console retournera à l'affichage initial.

PROGRAMME HIIT



Le programme HIIT (High Intensity Interval Training) ou le programme de conditionnement à intervalle d'intensité élevée profite de la toute dernière tendance dans le domaine de la forme physique. Au cours du programme, vous effectuerez des exercices de course rapide à intensité élevée de courte durée suivis de courtes périodes de repos. Ce programme est entièrement personnalisé, mais il vous permet d'entrer le nombre d'intervalles, le temps de chaque période de course rapide et de repos et l'intensité de chaque niveau.

1. Appuyez sur le bouton HIIT et ensuite sur le bouton ENTER. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster l'âge à l'aide des boutons UP et DOWN ou du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
2. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN ou du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
3. Ensuite, on vous demande d'entrer le nombre d'intervalles que vous voulez effectuer. Le nombre par défaut est 10 et la gamme disponible se trouve entre 3 et 15. Un intervalle comprend un segment de course rapide et de repos.
4. Ajustez maintenant le niveau de la course rapide. Il s'agit du niveau de résistance que vous éprouverez au cours des segments de course rapide du programme. Ajustez le niveau et appuyez sur le bouton ENTER.
5. On vous demande d'ajuster le niveau de repos. Il s'agit du niveau de résistance que vous éprouverez au cours des segments de repos du programme. Ajustez le niveau et appuyez sur le bouton ENTER.
6. Ensuite, entrez le temps de l'intervalle. La fenêtre tuteur affiche : Sprint : 30 / Rest : 30 (Course rapide : 30 / Repos : 30). Le temps de la course rapide clignote alors et peut être ajusté avec les boutons + ou -, de 20 à 60 secondes. Appuyez ensuite sur le bouton ENTER. Le temps du repos clignote ensuite et peut être ajusté avec les boutons + ou -, de 20 à 60 secondes. Appuyez ensuite sur le bouton ENTER.
7. La fenêtre tuteur affiche maintenant le temps total pour la séance d'exercices HIIT. Appuyez sur le bouton START pour commencer. Il y a une période d'échauffement de trois minutes avant de commencer la première course rapide. Le niveau de résistance au cours de la période d'échauffement est réglé à 5, mais vous pouvez l'ajuster manuellement.
8. L'affichage de la matrice de points dans le programme HIIT indique la vitesse, et non la puissance ou la résistance. Au cours de la course rapide, l'affichage de la matrice de points montre des diodes électroluminescentes qui clignotent au premier segment. Il s'agit de la vitesse cible, 90 tours par minute. Plus vous pédalez vite, plus de lumières s'allumeront en dessous des diodes électroluminescentes. Lorsque vous dépassez 90 tours par minute, les diodes électroluminescentes cible se déplacent vers le haut pour indiquer que vous dépassez la vitesse cible. Vous devriez garder une vitesse minimale de 90 tours par minute tout au long des segments. Les segments de repos du programme HIIT sont réglés au niveau de résistance 5 et vous pouvez pédaler à la vitesse que vous voulez pendant la période de récupération de la fréquence cardiaque. Vous pouvez ajuster manuellement les niveaux de résistance tout au long des segments de course rapide et de repos.
9. À la fin du dernier segment de course rapide, il y a une période de refroidissement de trois minutes. Vous pouvez contourner cette période en appuyant sur le bouton STOP. Un sommaire de votre séance d'exercices est alors affiché.

PROGRAMME CONSTANT DES WATTS

Le programme des watts maintient une charge de travail constante. Le niveau de résistance s'ajuste lorsque la vitesse change. Pour commencer le programme constant des watts, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez sur le bouton WATT, puis le bouton ENTER et suivez les directives dans la fenêtre tuteur.

1. Appuyez sur le bouton WATT et ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge à l'aide des boutons UP et DOWN ou du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN ou du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut ajuster le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande d'ajuster le niveau des watts cible. Il s'agit de la puissance constante que vous éprouverez au cours du programme. Ajustez-le avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
6. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran et modifier vos données en appuyant sur le bouton ENTER. NOTE : En tout temps au cours de la programmation, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran.
7. Si vous voulez augmenter ou diminuer la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons de niveau UP ou DOWN. Ceci changera les paramètres de la résistance du profil en entier, même si l'image du profil à l'écran ne change pas. Ceci vous permettra de changer le niveau des watts cible en tout temps au cours du programme.
8. Au cours du programme de puissance constante, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton SCAN situé près de la fenêtre tuteur.
9. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme ou appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme.

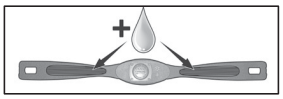
PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour commencer le programme de fréquence cardiaque, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez sur le bouton HR, puis sur le bouton ENTER et suivez les directives dans la fenêtre tuteur.

1. Appuyez sur le bouton HR et ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge à l'aide des boutons UP et DOWN ou du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids à l'aide des boutons UP et DOWN ou du bloc numérique, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande d'ajuster votre fréquence cardiaque cible. Il s'agit du niveau de fréquence cardiaque que vous essayerez de maintenir au cours du programme. Ajustez la valeur, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
6. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran et modifier vos données en appuyant sur le bouton ENTER. NOTE : En tout temps au cours de la programmation, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran.
7. Si vous voulez augmenter ou diminuer la résistance en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons de niveau UP ou DOWN. Ceci vous permettra de changer la fréquence cardiaque cible en tout temps au cours du programme.
8. Le programme augmentera ou réduira automatiquement la résistance, tout dépendant si votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de votre cible.
9. Au cours du programme de fréquence cardiaque, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton SCAN situé près de la fenêtre tuteur.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR À FRÉQUENCE CARDIAQUE (optionnel)





Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

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

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

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

Domaines à considérer en cas d'interférence :

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

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

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

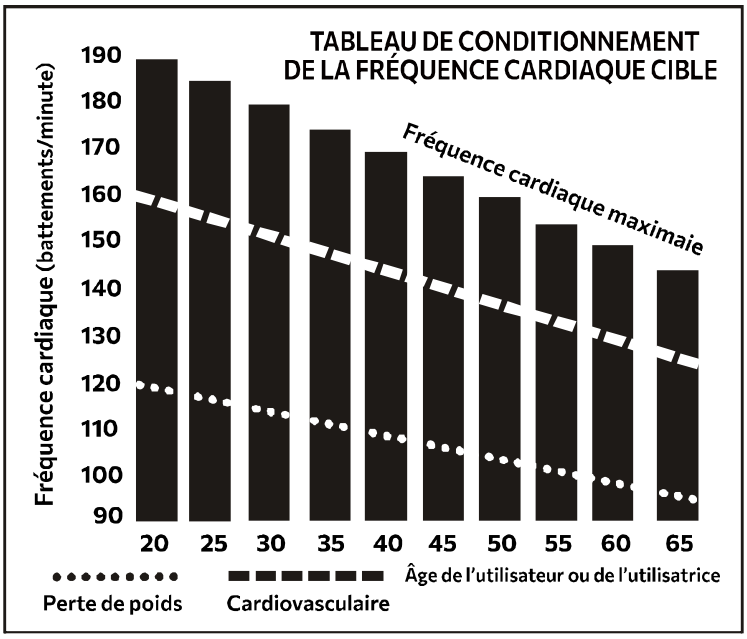
Avant de commencer, quelques mots à propos de la fréquence cardiaque :
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence 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 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 – 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 x 0,6 = 108 battements/minute (60 % du maximum)
180 x 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 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 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. **AVERTISSEMENT**: Le système de de la fréquence cardiaque peut être inexact. L'exercice excessif peut entraîner des blessures ou le décès. Si vous vous sentez faible, cessez l'exercice immédiatement.

TAUX D'EFFORT PERÇU

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

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

L'échelle est détaillée de la façon suivante :

Évaluation de la perception de l'effort

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

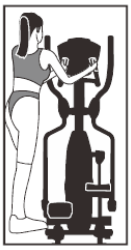
COMMENT UTILISER VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

COMMENT MONTER ET DESCENDRE DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

IMPORTANT

- L'exerciseur elliptique est muni de deux guidons à mouvement double et d'un guidon fixe.
- Tenez toujours le guidon fixe en montant et en descendant de l'exerciseur elliptique.
- Les nouveaux utilisateurs et les nouvelles utilisatrices devraient se familiariser avec l'utilisation de l'exerciseur elliptique en tenant d'abord le guidon fixe avant de passer aux guidons à mouvement double.
- Après que vous êtes familiers avec l'exerciseur elliptique, vous pouvez utiliser les guidons à mouvement double pour profiter d'une séance d'exercices complète du corps. Les mains peuvent être placées sur les guidons à mouvement double à l'endroit qui convient selon votre grandeur et la longueur de vos bras.

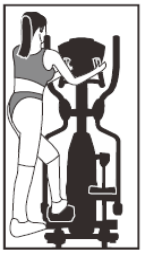
Faites toujours attention en montant et en descendant de l'exerciseur elliptique.
Veuillez suivre les étapes de sécurité ci-dessous.



Assurez-vous que la pédale gauche est à la position la plus basse et tenez le guidon fixe à deux mains.

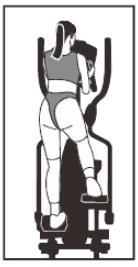
Placez le pied gauche sur la pédale gauche et assurez la stabilité.

Levez le pied droit sur l'appareil et placez-le sur la pédale droite. Assurez l'équilibre et commencez la séance d'exercices.



Pour descendre de l'exerciseur elliptique, assurez-vous que l'exerciseur est complètement arrêté et renversez la procédure de montage.

Portez toujours des chaussures avec une semelle en caoutchouc, par exemple des souliers de tennis.



Gardez au moins une main sur le guidon fixe en tout temps, surtout en montant ou en descendant de l'exerciseur elliptique. Si vous faites de la marche en balançant les bras, ou si vous faites des exercices de force pour la partie supérieure du corps, assurez-vous de garder l'équilibre.

Tous les appareils de conditionnement devraient être installés et utilisés sur une surface solide au niveau.

Position appropriée



Votre corps devrait garder une position verticale pour tenir le dos droit. Gardez la tête dans une position verticale afin de réduire la tension dans le cou et la partie supérieure du dos.
Essayez de toujours utiliser l'exerciseur elliptique dans un mouvement rythmique et doux. Si vous n'êtes pas confortable ou si vous sentez que vous vous surmenez, il y a probablement trop de tension.



L'exerciseur elliptique peut être utilisé dans un mouvement de marche avant ou de marche arrière.



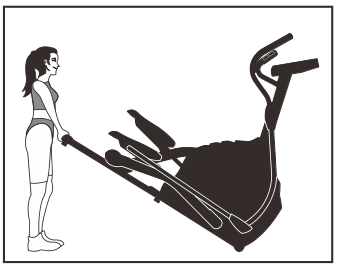
Dans un mouvement de marche arrière, fléchissez les genoux un peu plus. Plus de tension est mise sur les muscles du fessier et les muscles ischio-jambiers dans la marche arrière.

DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

L'exerciseur elliptique peut être déplacé facilement.



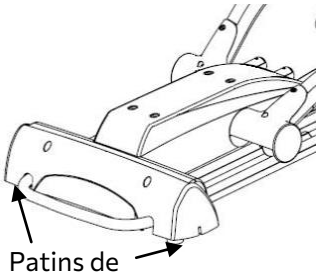
1. Placez-vous derrière l'exerciseur elliptique, accroupissez-vous et prenez le stabilisateur arrière.



2. Levez l'arrière de l'exerciseur elliptique au moyen des jambes jusqu'à ce que les roues avant touchent par terre.

COMMENT PLACER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE AU NIVEAU

Si l'exerciseur elliptique berce sur le plancher lorsque vous l'utilisez, tournez un des six patins de nivellement situés en dessous du cadre (parties avant, centrale et arrière), jusqu'à ce qu'il cesse de bercer.



LUBRIFICATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

1. Versez 2 cc de lubrifiant sur la surface supérieure du rail. Vous devez lubrifier les rails à chaque trois mois.
2. Si vous ressentez que le fonctionnement de l'exerciseur elliptique n'est pas suffisamment doux ou si vous entendez du bruit pendant la séance d'exercice, appliquez 2 cc de lubrifiant sur le rail central.



ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essuyez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
   I. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : 90 % des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle sur les questions de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées ou au rail arrière qui n'a pas été nettoyé.
   II. La saleté qui s'accumule sur les rails arrière et les roues en polyuréthane est aussi une source de bruit. L'accumulation de saleté sur les rails peut produire un bruit sourd que vous croyez provenir de l'intérieur du cadre principal de l'exerciseur elliptique parce que le bruit voyage et est amplifié dans les supports du cadre. Nettoyez les rails et les roues avec un chiffon non pelucheux et de l'alcool à friction. L'accumulation persistante peut être enlevée avec l'ongle du pouce ou un grattoir non métallique, tel que le dos d'un couteau en plastique. Après avoir bien nettoyé les rails, appliquez une petite quantité de lubrifiant sur les rails avec vos doigts ou un chiffon non pelucheux. Une mince couche de lubrifiant suffit; essuyez le surplus.
3. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau. Quatre pattes de nivellement se trouvent en dessous des rails arrière. Utilisez une clef allen 14 mm (ou une clef réglable) pour ajuster les pattes de nivellement.

Nettoyage
Presque toutes les surfaces sont lavables. Un chiffon humide suffit pour nettoyer la plupart des surfaces de l'appareil. Faites attention de ne pas faire couler de l'eau sur le moniteur. Un savon liquide doux peut être ajouté à l'eau si nécessaire.

BRUITS PROVENANT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Votre nouvel exerciseur elliptique est conçu et fabriqué en suivant les normes et les tolérances les plus strictes de l'industrie. Tous les exerciseurs elliptiques, peu importe leur fabriquant, ont une multitude de tringles et de pièces mobiles. Sachez que, même avec les tolérances mécaniques les plus serrées, il reste toujours un peu de jeu entre certaines pièces. Ce jeu inhérent peut produire des petits bruits, tels que des cliquetis, au cours de l'utilisation. Ne vous attendez pas à ce que l'exerciseur elliptique soit complètement silencieux.

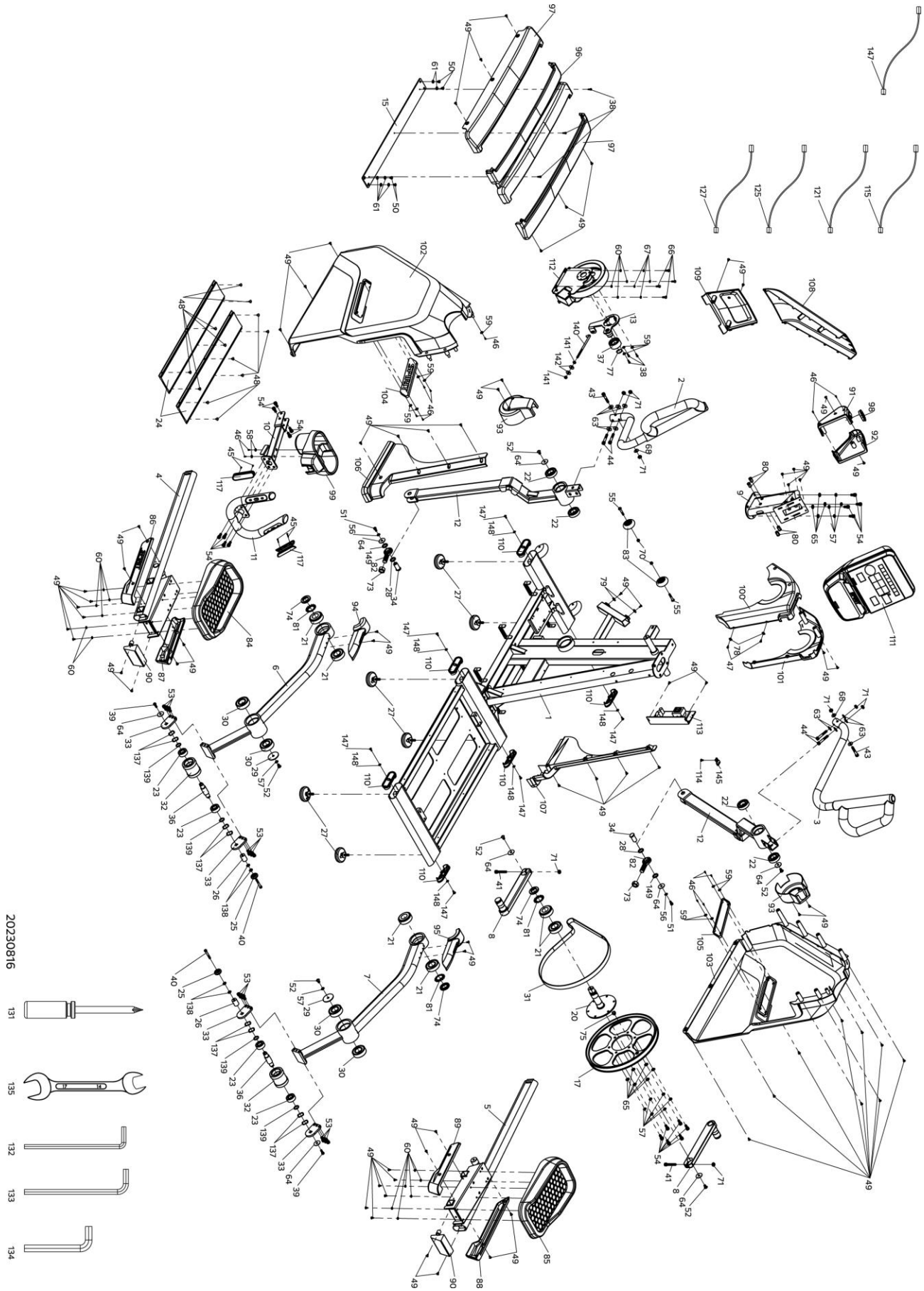
MENU D'ENTRETIEN DANS LE LOGICIEL DE LA CONSOLE

La console comprend un menu d'entretien et de diagnostiques encastré dans son logiciel. Le logiciel vous permet de changer les paramètres de la console du système anglais au système métrique et d'arrêter le signal sonore qui est émis du haut-parleur en appuyant sur un bouton, par exemple. Pour entrer dans le Mode d'entretien (peut être appelé Mode d'ingénierie selon la version), appuyez sur les boutons START, STOP et ENTER simultanément pendant environ cinq secondes. Le message suivant apparaît alors à la fenêtre tuteur : Maintenance Mode. Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès au menu ci-dessous.

1. Key Test (Essai des boutons) – Cette fonction permet d'essayer tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
2. Display Test (Essai d'affichage) – Cette fonction permet de mettre à l'essai toutes les composantes.
3. Sleep Mode (Mode *veille*) – Cette fonction est activée automatiquement après 20 minutes d'inactivité.
4. Odometer Reset (Remise à zéro de l'odomètre) – Cette fonction vous permet de remettre l'odomètre à zéro.
5. Unit Type (Type d'unité) – Cette fonction permet de choisir entre le système ANGLAIS ou le système MÉTRIQUE pour ce qui est des mesures affichées.
6. Speaker (Haut-parleur) – Cette fonction permet de fermer le haut-parleur pour ne pas entendre de signal sonore.
7. Brake Test (Essai du frein) – Cette fonction permet de tester la résistance du frein.
8. Sensor Test (Essai du capteur) – Cette fonction permet de tester la vitesse du fonctionnement du capteur.
9. Unit Type (Type de l'appareil) – Cette fonction permet de régler le type d'appareil : bicyclette ou exerciseur elliptique.
10. Bootloader (Chargeur de Boot)
11. C-Safe Test (Épreuve C-Safe) - Cette fonction permet de tester les fonctions C-Safe.

Si une erreur se produit au cours de l'épreuve, appuyez sur le bouton STOP pendant trois secondes pour éliminer l'erreur.

PLAN DÉTAILLÉ



Liste des pièces

No	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Guidon gauche (L)	1
3	Guidon droit (R)	1
4	Tringle de connexion gauche (L)	1
5	Tringle de connexion droite (R)	1
6	Levier de pédale gauche (L)	1
7	Levier de pédale droit (R)	1
8	Assemblage du bras de la manivelle	2
9	Tableau de la console	1
10	Support des guidons	1
11	Guidon central	1
12	Bras pivotant	2
13	Assemblage de la poulie de tension de la chenille	1
15	Rail en aluminium	1
17	Poulie du volant (Ø400 x 32)	1
20	Arbre d'arrêt	1
21	Coussinet Ø72 x Ø35 x 24,3T	6
22	Coussinet 6205	4
23	Coussinet Ø47 x Ø20 x 18T	4
24	Rail	2
25	Roue en polyuréthane	2
26	Arbre d'arrêt	2
27	Pied	6
28	Rondelle ordinaire Ø20,7 x Ø45 x 2,5T	2
29	Enjoliveur de roue	2
30	Coussinet Ø72 x Ø35 x 23T	4
31	Courroie d'entraînement	1
32	Roue de déplacement	2
33	Plaque arrière	4
34	Manchon de l'embout de bielle	2
36	Essieu de la roue de déplacement	2
37	Essieu pour roue libre (30x59x28.3/13)	1
38	Boulon à chapeau à tête creuse M5 x 15 mm	3
39	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 20 mm	2
40	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 55 mm	2
41	Boulon à chapeau à tête creuse M10 x 60 mm	2
43	Boulon à chapeau à tête creuse M10 x 55 mm	2

No	DESCRIPTION	QTÉ
44	Boulon à chapeau à tête creuse M10 x 60 mm	4
45	Vis à tôle 3 x 20 mm	4
46	Vis à tôle 3,5 x 12 mm	13
47	Vis à tôle 5 x 16 mm	2
48	Vis à empreinte cruciforme M6 x 10 mm	12
49	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 12L	75
50	Boulon à tête creuse M8 x 12 mm	4
51	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x P1,25 x 15 mm	2
52	Boulon à tête creuse M10 x P1,5 x 15 mm	6
53	Boulon à chapeau à tête creuse M10 x 20 mm	12
54	Boulon à chapeau à tête creuse M10 x P1,5 x 20 mm	18
55	Boulon à tête creuse 5/16 po x 1 ¾ po	2
56	Rondelle à ressort Ø8,5 x 1,5T	2
57	Rondelle à ressort Ø10 x 2T	12
58	Rondelle ordinaire Ø4 x 14 x 1,0T	2
59	Rondelle ordinaire Ø5 x Ø15 x 1,0T	12
60	Rondelle ordinaire Ø6,6 x Ø12 x 1,5T	16
61	Rondelle ordinaire Ø8,5 x Ø16 x 1,5T	4
63	Rondelle ordinaire Ø10 x Ø25 x 1,5T	10
64	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x 35 x 2,0T	8
65	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T	10
66	Boulon à tête hexagonale ¼ po x UNC20 x ¾ po	4
67	Rondelle à ressort Ø1/4 po	4
68	Rondelle courbée Ø10 x Ø23 x 1,5T (R38)	2
70	Écrou nyloc 5/16 po x 7T	2
71	Écrou nyloc M10 x 8T	8
73	Écrou M20 x 15T	2
74	Écrou M35 x P1,5 x 8T	3
75	Aimant (Ø15 x 7T)	1
77	Anneau de retenue en forme de croissant Ø28	1
78	Plaque M5 x P0,8 x 1T	2
79	Pince-écrou rapide M5	2
80	Écrou à trou borgne à tête hexagonale M10 x 1,5L	8
81	Boulon	3
82	Roulement d'embout de bielle	2
83	Roue de déplacement (PU,Ø65)	2
84	Pédale gauche (L)	1
85	Pédale droite (R)	1

No	DESCRIPTION	QTÉ
86	Couvercle du levier de pédale A gauche (L)	1
87	Couvercle du levier de pédale B gauche (L)	1
88	Couvercle du levier de pédale A droite (R)	1
89	Couvercle du levier de pédale B droite (R)	1
90	Épaulement arrière	2
91	Couvercle gauche de la mentonnière (L)	1
92	Couvercle droit de la mentonnière (R)	1
93	Couvercle de guidon	2
94	Couvercle gauche (L)	1
95	Couvercle droit (R)	1
96	Couvercle A de la roue coulissante	1
97	Couvercle B de la roue coulissante	2
98	Caoutchouc protecteur	1
99	Porte-bouteille	1
100	Couvercle gauche du tableau de la console (L)	1
101	Couvercle droit du tableau de la console (R)	1
102	Boîtier latéral gauche (L)	1
103	Boîtier latéral droit (R)	1
104	Plaque du boîtier latéral gauche (L)	1
105	Plaque du boîtier latéral droit (R)	1
106	Couvercle interne gauche du tableau de la console (L)	1
107	Couvercle interne droit du tableau de la console (R)	1
108	Épaulement avant	1
109	Couvercle de l'interrupteur	1
110	Capuchon	6
111	Assemblage de la console	1
112	Générateur / Résistance	1
113	Générateur / Contrôleur du frein	1
114	Capteur avec câble 300 mm	1
115	Fil du pouls manuel, 1100 mm	2
117	Assemblage du pouls manuel avec câble 30 mm	2
121	Cordon d'alimentation	1
125	Câble de l'ordinateur, 1400 mm	1
127	Faisceau de câbles, bobine de frein, 400 mm	1
131	Tournevis Phillips	1
132	Clef allen 5 en L	1
133	Clef allen 6 en L	1
134	Clef allen M10 en L	1

No	DESCRIPTION	QTÉ
135	Clef ouverte double 17 mm	1
137	Rondelle ondulée Ø20	4
138	Rondelle à ressort Ø8 x 1,5T	4
139	Plaque arrière	4
140	Boulon fileté M8 x 170 mm	1
141	Écrou freiné M8 x 6,3T	2
142	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø25 x 2,0T	2
145	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10L	1
147	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 15L	6
148	Rondelle ordinaire Ø1/4 po x 13 x 1,0T	6
149	Rondelle ordinaire Ø20,3 x Ø38 x 2T	2

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

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

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

Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

Conditionnement aérobique

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

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

Entraînement anaérobie

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

Seuil d'entraînement

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

Progression

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

Réserve

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

Spécificité

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

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

Réversibilité

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

Exercices de réchauffement

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

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

Exercices de récupération

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

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

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

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

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

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

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Age	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.

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

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

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

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

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

Musculation

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

Périodisation

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

Douleurs musculaires

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

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

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

Vêtements

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

Respiration pendant l'exercice

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

Période de repos

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

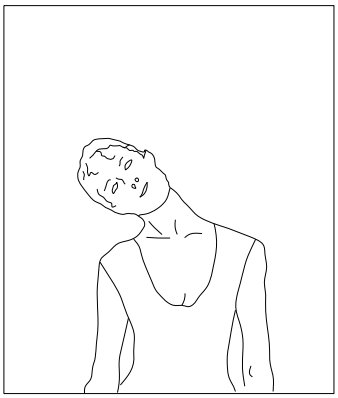
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautillement. 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.

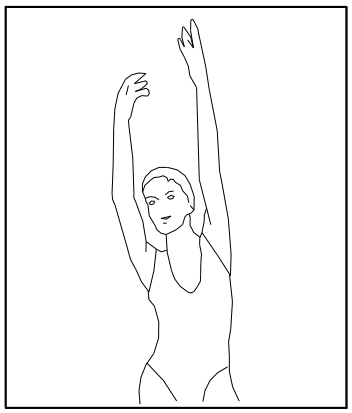
Rotation de la tête

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.



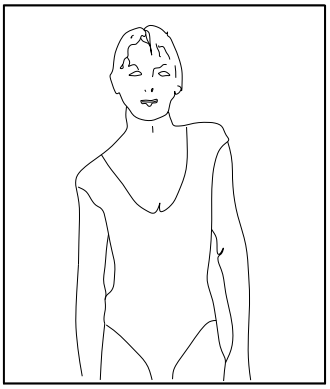
Étirements latéraux

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.



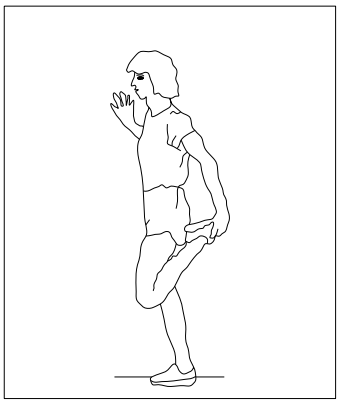
Haussement des épaules

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

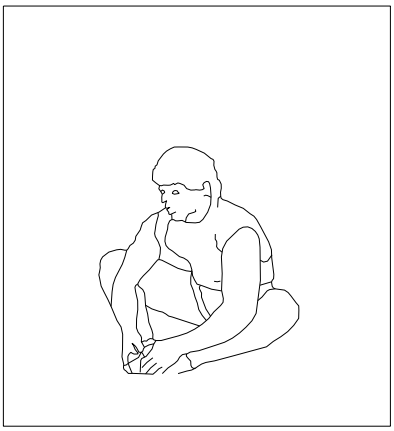


Étirement des quadriceps

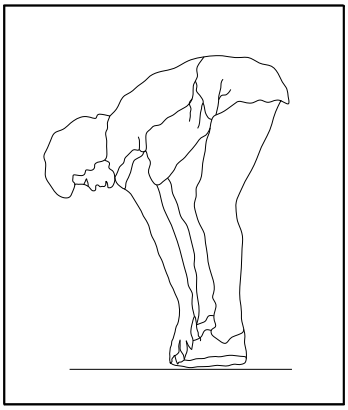
Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.



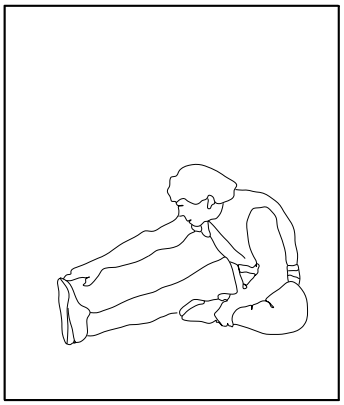
Étirement des muscles intérieurs des cuisses
En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



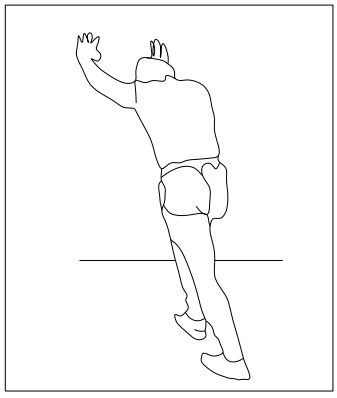
Flexion avant
Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



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 cet exerciseur pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail tel que déterminé 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 commerçants indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de commerçants 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 :

Garantie commerciale (Toutes les installations)

Cadre	Garantie à vie
Freins	Garantie de cinq ans
Pièces	Garantie de trois ans
Main d'œuvre	Garantie de trois 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. L'enregistrement de garantie peut être complété en ligne: Aller à www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.
2. L'exerciseur elliptique doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. Les dépenses encourues pour faire l'entretien de l'exerciseur elliptique, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
4. Les dommages au revêtement de l'exerciseur elliptique au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
5. L'entretien régulier de l'exerciseur elliptique tel que mentionné dans ce guide.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants

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

ENTRETIEN

Le reçu d'achat établit la période de garanti pour la main d'œuvre pour l'entretien de votre exerciseur elliptique. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers.
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.
Toutes les garanties sont offertes par Dyaco Canada Inc.

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

spiritfitness.ca

solefitness.ca

xterrafitness.ca

dyaco.ca/everlast.html

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

cikada.ca

agiocanada.ca

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