Guide d'utilisation
N° du modèle
16207488000
CR800

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

AVERTISSEMENT:
Vous devez lire et comprendre le guide d'utilisation avant d'utiliser ce cycle exerciseur.



TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit 2

Mesures de sécurité 4

Assemblage 8

Opération de votre cycle exerciseur 15

Entretien général 31

Liste des pièces et plan détaillé 32

Guide d'entraînement 36

Exercices d'étirement 40

Garantie limitée du fabricant 42

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEAU CYCLE EXERCISEUR ET BIENVENU DANS LA FAMILLE SPIRIT!

Merci d'avoir acheté ce cycle exerciseur de qualité de Dyaco Canada, Inc. Votre nouveau cycle exerciseur 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 ce cycle exerciseur 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/garantie 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/garantie afin d'enregistrer votre achat.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le cycle exerciseur SPIRIT CR800. 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. Le cycle exerciseur SPIRIT CR800 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 cycle exerciseur SPIRIT CR800. 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 cycle exerciseur SPIRIT CR800, 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 175 h 00 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 CE CYCLE EXERCISEUR

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 ce cycle exerciseur 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 ce cycle exerciseur. 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 le cycle exerciseur pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
6. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher. Gardez le cycle exerciseur à l'intérieur à l'épreuve de l'humidité et de la poussière.
7. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
8. Gardez au moins 1 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
9. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
10. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
11. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du cycle exerciseur.
13. Tenez toujours les guidons en montant et en descendant du cycle exerciseur, ou en l'utilisant.
14. Gardez le dos droit en utilisant le cycle exerciseur, ne l'arquez pas.
15. S'il manque des plaques de décalcomanie sur le cycle exerciseur ou si elles sont illisibles, veuillez appeler notre Service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour commander des plaques de décalcomanie de rechange.
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 ce cycle exerciseur.

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 le cycle exerciseur sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et au cycle exerciseur pourraient s'ensuivre.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans du cycle exerciseur qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez pas le cycle exerciseur 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 le cycle exerciseur à l'extérieur.
- Utilisez le cycle exerciseur uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- 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 le cycle exerciseur. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Utilisez le cycle exerciseur uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu, tel qu'il est décrit dans ce guide. N'utilisez aucun accessoire qui n'a pas été recommandé par le fabricant.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances.
- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par, ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou de personnes handicapées.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

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

N'exposez JAMAIS votre cycle exerciseur 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 ce cycle exerciseur sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Tous les utilisateurs doivent avoir une autorisation médicale avant de commencer tout programme d'exercice rigoureux. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des antécédents de maladie cardiaque ou d'autres facteurs de risque élevés.
- L'utilisateur doit régler le siège dans une position confortable pendant l'exercice.
- 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 cycle exerciseur, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous infliger des blessures graves.
- Tenez toujours le guidon lorsque vous effectuez des changements de commande.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Ils sont réglés de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts.

REMPLACEMENT D'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous a été placé sur le vélo. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez appeler notre service à la clientèle sans frais au 1-888-707-1880 pour commander un autocollant de remplacement.

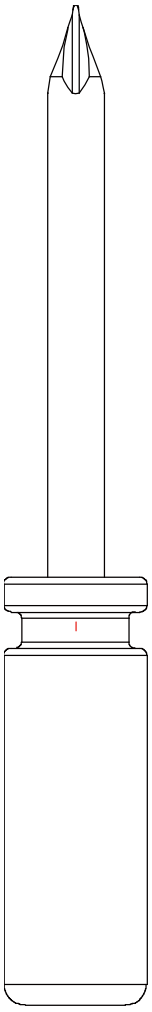


ASSEMBLAGE

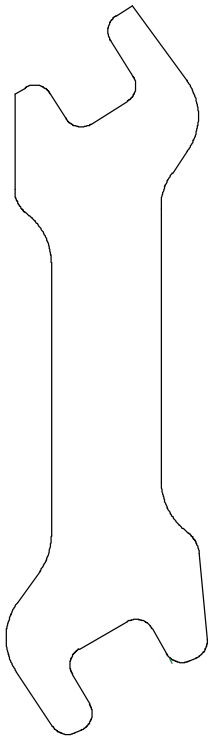
PRÉ-ASSEMBLAGE

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

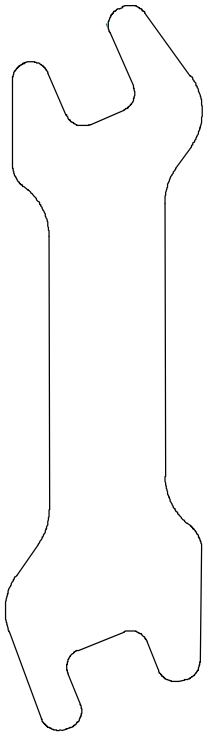
OUTILS NÉCESSAIRES



#114. Tournevis tête Phillips (1 pièce)

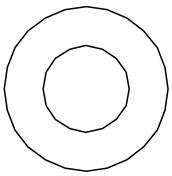


#132. Clé 14 / 15mm (1 pièce)

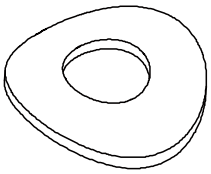


#112. Clé 12 / 14mm (1 pièce)

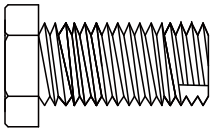
Étape 1



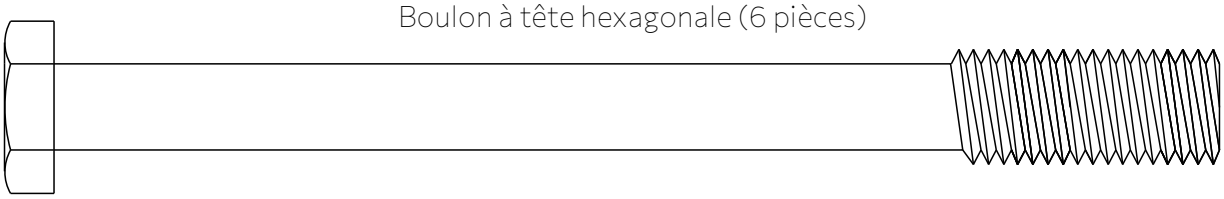
#77 - 3/8 "x 19 x 1.5T
Rondelle plate
(6 pièces)



#203 - 3/8 "x 23 x 2.0T
Rondelle incurvée
(2 pièces)

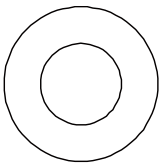


#176 - 3/8 "× 3/4"
Boulon à tête hexagonale (6 pièces)

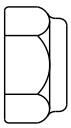


#65 - 3/8 po x 135 mm
Boulon à tête hexagonale (2 pièces)

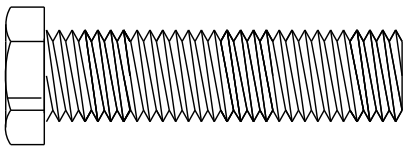
Étape 2



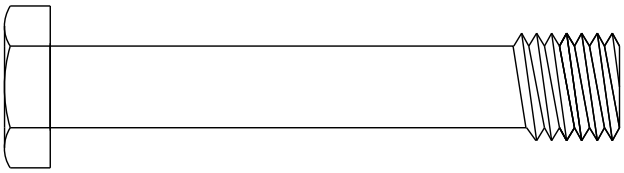
#77 - 3/8 "x 19 x 1.5T
Rondelle plate
(4 pièces)



#89 - 3/8 "× 7T
Écrou en nylon
(4 pièces)

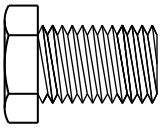


#71 - 3/8 "× 1-3 / 4"
Boulon à tête hexagonale (2pcs)

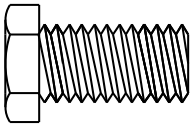


#175 - 3/8 "× 2-3 / 4"
Boulon à tête hexagonale (2pcs)

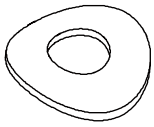
Étape 3



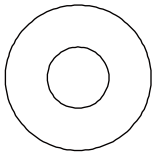
#68 - 5/16 "x 5/8"
Boulon à tête hexagonale
(6 pièces)



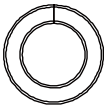
#94 - 5/16" x 3/4"
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)



#83 - 5/16 "× 19 × 1,5T
Rondelle incurvée
(2 pièces)

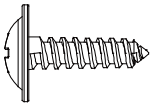


#76 –8 x19 x1,5T
Rondelle plate
(6 pièces)

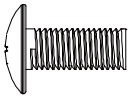


#82 - 5/16 "x 1.5T
Rondelle fendue
(2 pièces)

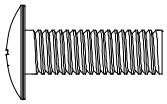
Étape 4



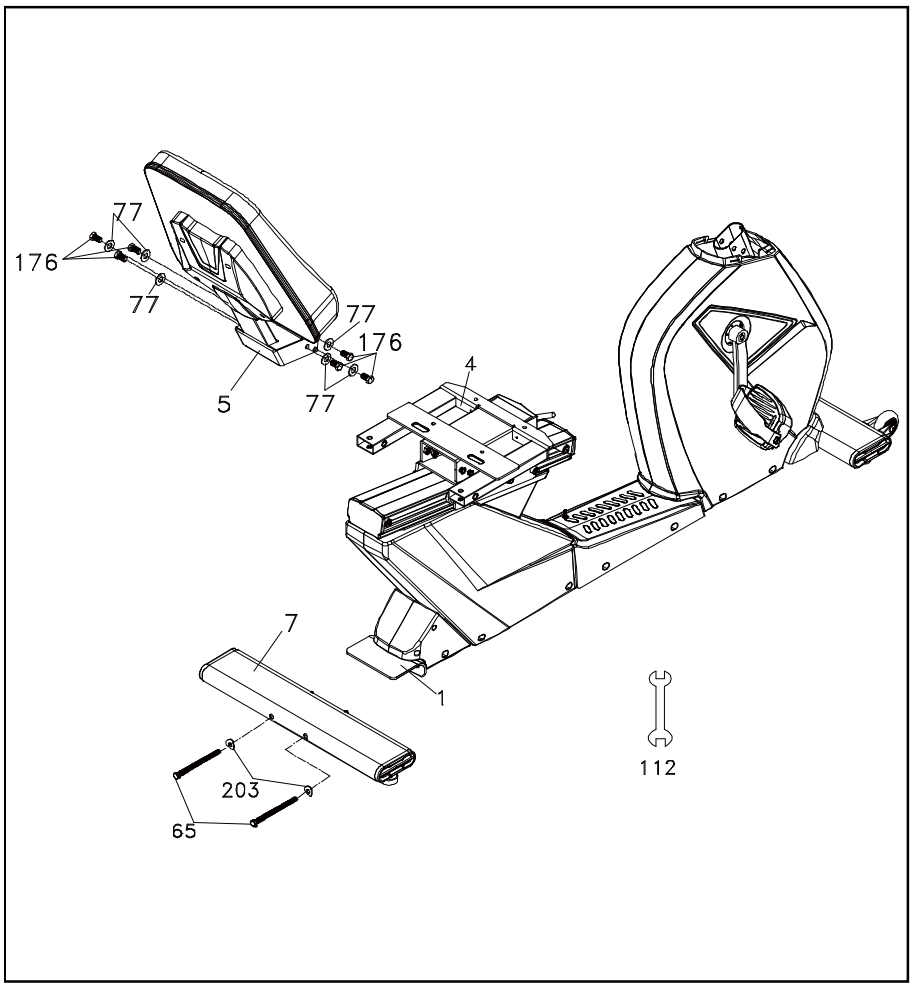
#105 - 4 x 16 mm
Vis autotaraudeuse
(4 pièces)



#99 - M5 x 12 mm
Vis à tête Phillips
(4 pièces)

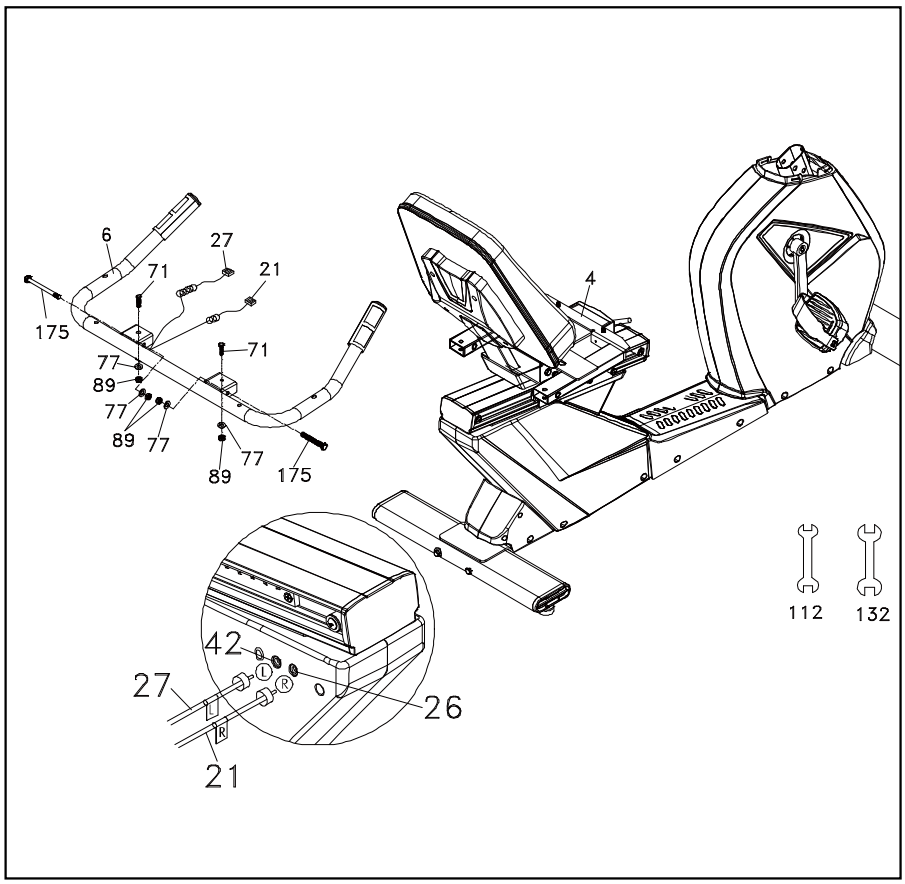


#98 - M6 x 15 mm
Vis à tête Phillips
(4 pièces)



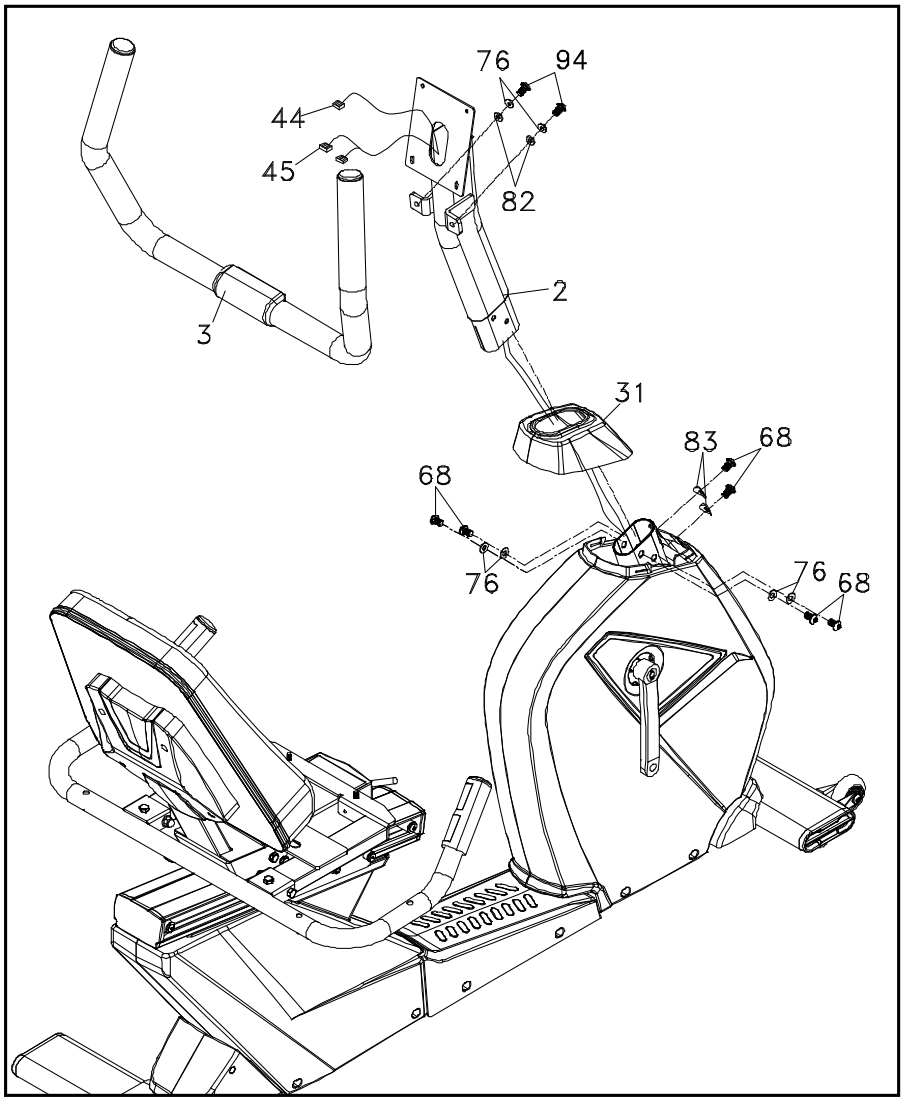
ÉTAPE1

1. Installez le stabilisateur arrière (n ° 7) sur le cadre principal (n ° 1) avec les 2 boulons (n ° 65) et les 2 rondelles (n ° 203).
2. Installez le support du dossier du siège (n ° 5) sur le support du siège (4) à l'aide de 6 boulons à tête hexagonale (176) et 6 rondelles plates (77).



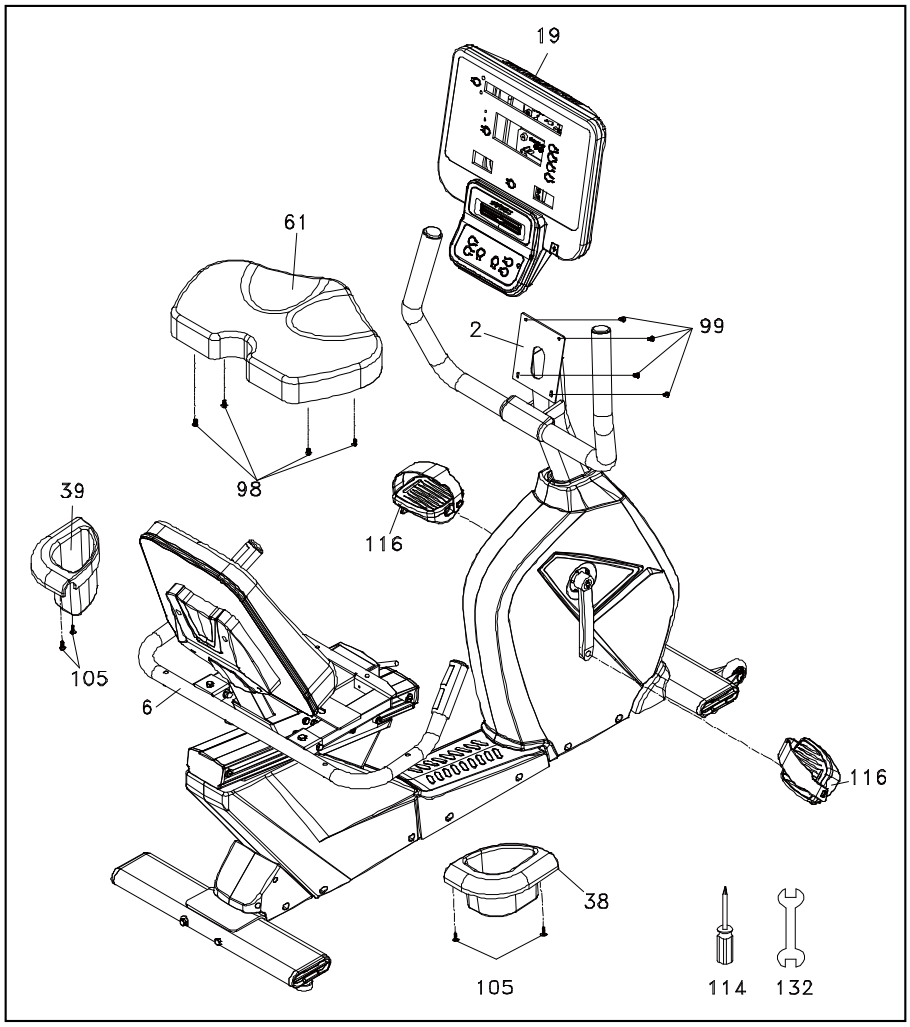
ÉTAPE 2

1. Installez le guidon arrière (6) sur le support du siège (4) avec 4 boulons à tête hexagones (71) installés à travers les trous supérieurs et fixer avec 4 rondelles (77) et écrous en nylon (89). Installez 2 boulons à tête hexagonale (No 175) à travers les trous latéraux et fixez avec 2 rondelles plates (77) et écrous en nylon (89).
2. Branchez le fil du pouls gauche (27) dans la prise gauche correspondante (42) situédans le boîtier latéral gauche en plastique sous le chariot du siège, et le fil du pouls droit (21) dans la prise droite (26).



ÉTAPE 3

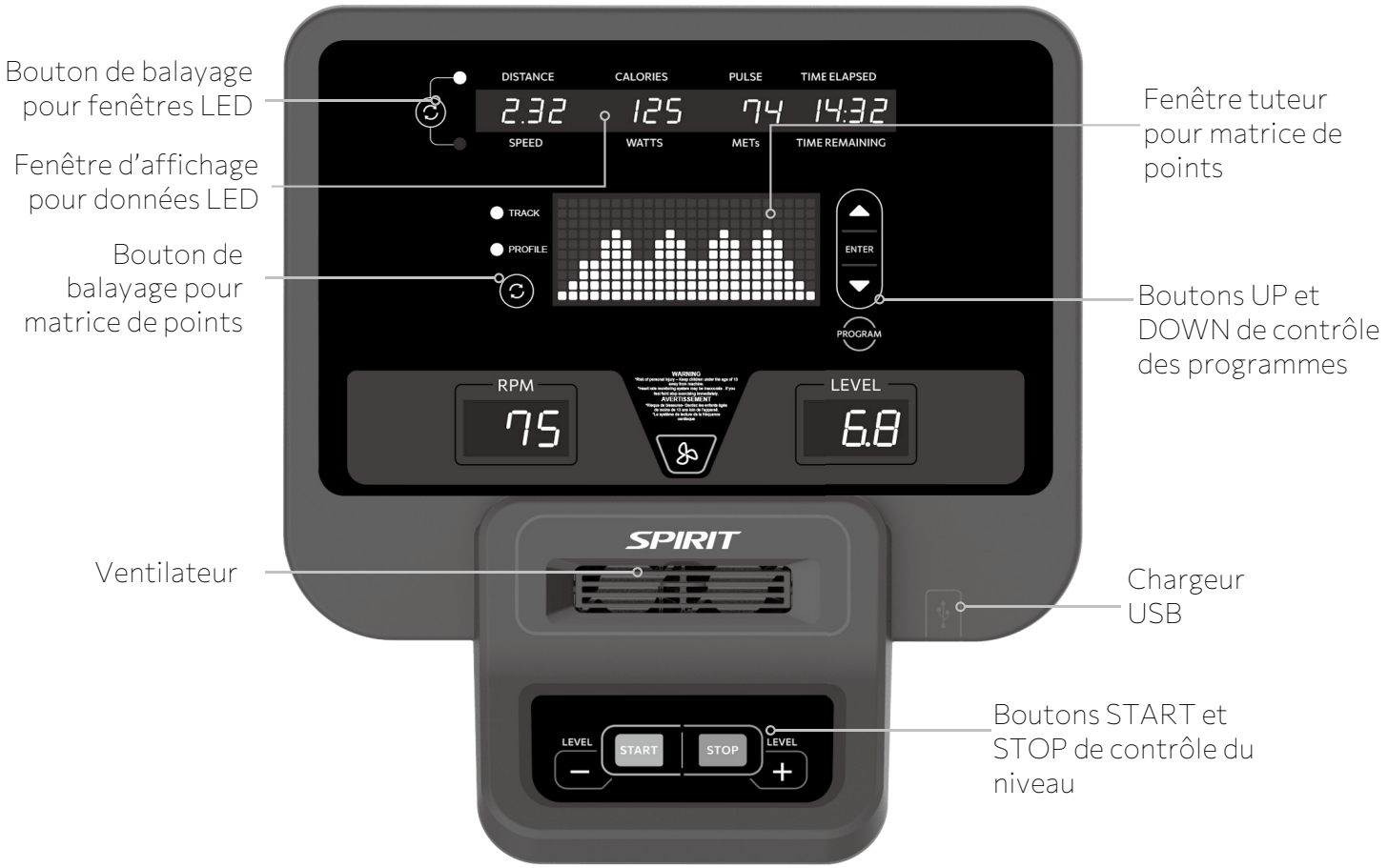
1. Installez le couvercle du mât de la console (31) sur le mât de la console (2), en vous assurant qu'il est orienté dans la bonne direction, comme illustré ci-dessous. Faites passer les deux faisceaux de câbles par le bas du tube du mât de la console et par l'ouverture supérieure.
2. Tirez le câble de l'ordinateur (44) et le fil du pouls manuel (45) à travers le mât de la console (2).
3. Faites glisser le mât de la console dans le cadre principal (1) en prenant soin de ne pas pincer les fils. Fixez le mât de la console avec 6 boulons à tête hexagonale (n ° 68) et 4 rondelles plates (76) sur les boulons latéraux et 2 rondelles courbes (83) sur les boulons avant. Mettez en place le couvercle du mât de la console (31).
4. Installez le guidon avant (3) sur le mât de la console (2) avec 2 boulons à tête hexagonale (94), des rondelles fendues (82) et des rondelles plates (76).



ÉTAPE 4

1. Installez les porte-gobelets gauche et droit (39 et 38) sur le guidon arrière avec 4 vis à tôle (105).
2. Installez le coussin du siège inférieur (61) sur le chariot du siège (4) à l'aide de 4 boulons à tête hexagonale (98).
3. Installez les pédales (116) dans les bras du pédalier (51 L, 51 R). N'oubliez pas que la pédale gauche a un filetage inversé et qu'elle sera vissée avec la rotation opposée. Assurez-vous de serrer les pédales autant que possible.
4. Connectez les 2 Groupements de Fils (44 & 45) aux connecteurs correspondants à l'arrière de la console. Installez la console (19) sur le mât de la console (2) et fixez-la avec 4 vis à tête cruciforme (99) en prenant soin de ne pas pincer les fils.

Opération de votre cycle exerciseur



ALIMENTATION

Le vélo a un générateur intégré pour l'alimentation et n'a pas besoin d'être branché sur une prise secteur. Pour mettre le vélo sous tension, commencez simplement à pédaler, la console s'allumera automatiquement.

Lorsque la console démarre initialement, elle effectue un autotest interne. Pendant cette période de temps, il se peut que l'affichage ne s'allume pas pour quelques secondes. Continuez quand même de pédaler et l'affichage apparaîtra. Une fois que la console est alimentée, la fenêtre tuteur de la matrice de points fait défiler un message initial. Vous pouvez alors commencer votre programme d'exercices.

CARACTÉRISTIQUE CSAFE

Votre console est équipée d'une fonction CSAFE. Le port de pouvoir (POWER) peut être utilisé pour alimenter un système audiovisuel télécommandé par un câble de liaison à partir de la télécommande au port d'alimentation à l'arrière de la console.
Le port de communication (COMM) peut être configuré pour interagir avec les applications de logiciels de mise en forme.

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), toutes les données de la séance d'exercices commencent à s'accumuler et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons du niveau UP et DOWN. La fenêtre tuteur de la matrice de points allume seulement la première rangée de lumières du bas. 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 s'ajoutent. La fenêtre tuteur de 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 fenêtre tuteur de la matrice de points, ou la fenêtre des profils, affiche le profil de la séance d'exercices. Les fenêtres d'affichage des données LED présentent les données pertinentes à propos de l'exercice. Une fenêtre des tours/minutes affiche la vitesse des pédales et une fenêtre du niveau indique la résistance de la machine. La fenêtre d'affichage des données LED présente initialement l'information sur la distance, les calories, le pouls et le temps écoulé. Lorsque vous appuyez sur le bouton SCAN UP ou DOWN, l'ensemble suivant d'information apparaît : la vitesse, les watts, les METs et le temps qui reste. Si vous appuyez sur le bouton SCAN UP ou DOWN, le mode de balayage est activé et la fenêtre d'affichage des données LED indique chaque ensemble de données pendant quatre secondes et passe à l'ensemble suivant de données dans une boucle continue. Si vous appuyez une autre fois sur les boutons SCAN UP ou DOWN, vous retournez à l'affichage initial. Le bouton STOP/RESET offre plusieurs fonctions. Appuyez une fois sur le bouton STOP lorsque vous utilisez le programme et il *pause* le programme pendant cinq minutes. Appuyez deux fois sur le bouton STOP au cours de la séance d'exercices et le programme prend fin. La console retourne alors à l'écran initial. Appuyez sur le bouton STOP pendant trois secondes et la console effectue une réinitialisation complète. Lorsque vous entrez les données dans un programme, le bouton STOP effectue une fonction de l'écran précédent. Ceci vous permet de retourner à l'écran précédent de la programmation chaque fois que vous appuyez sur le bouton STOP.

Le bouton des programmes est utilisé pour donner un aperçu de chaque programme. Lorsque vous alimentez initialement la console, vous pouvez appuyer sur le bouton des programmes pour avoir un aperçu du profil du programme. Si vous décidez que vous voulez essayer un programme, appuyez sur le bouton ENTER pour choisir un programme et entrer dans le mode de configuration.

PISTE ¼ mille/0,4 km

La piste ¼ de mille (0,4 km) est affichée autour de la fenêtre tuteur de la matrice de points. Le point clignotant indique votre progrès. Un compteur de circuits se trouve dans le centre de la piste à titre de référence.

FENÊTRE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fenêtre du pouls (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements/minute au cours de la séance d'exercices. Vous devez tenir les deux prises en acier inoxydable pour capter votre pouls. Les valeurs du pouls sont affichées chaque fois qu'un signal est reçu des prises du pouls manuel. Le modèle CR800 est aussi compatible avec les émetteurs sans fil de fréquence cardiaque qui sont aussi compatibles avec Polar, incluant les transmissions codées.

POUR ÉTEINDRE LE VÉLO

L'écran s'éteint automatiquement (se met en veille) après 30 minutes d'inactivité. Cette fonction s'appelle mode veille. En mode veille, le vélo éteindra presque tout sauf un minimum de circuits pour détecter les pressions sur les boutons et le bouton de sécurité afin qu'il redémarre s'ils sont activés. Il y a seulement une infime quantité de courant utilisé en mode veille (à peu près le même que votre téléviseur lorsqu'il est éteint) et il est tout à fait correct de laisser l'interrupteur principal allumé en mode veille. Bien sûr, vous pouvez également supprimer le bouton de sécurité ou éteignez l'interrupteur principal pour éteindre le vélo.

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

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 la fréquence cardiaque pour assurer que des paramètres valables soient présentés dans le programme associés à 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 ET MODIFICATION DES PARAMÈTRES

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

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. Pour commencer le programme manuel, suivez les instructions ci-dessous.

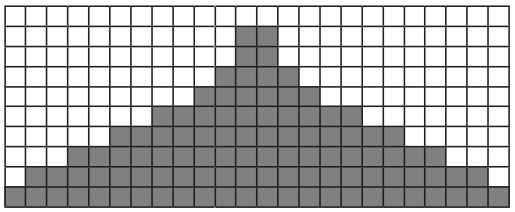
1. Appuyez sur le bouton PROGRAM et choisissez MANUAL, puis appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster votre âge à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement et procéder à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut entrer le temps. Vous pouvez ajuster 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 LEVEL UP, ou sur le bouton LEVEL 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

Le cycle exerciseur a cinq programmes différents qui ont été conçus pour une variété d'entraînements.
Ces cinq programmes ont des profils préréglés à l'usine pour accomplir différents buts.

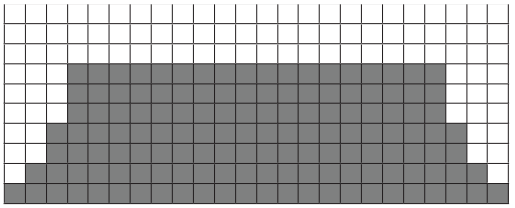
PROGRAMME « COLLINES »

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



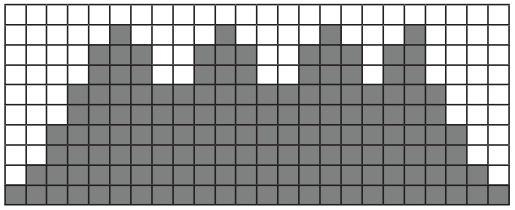
PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximum (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.



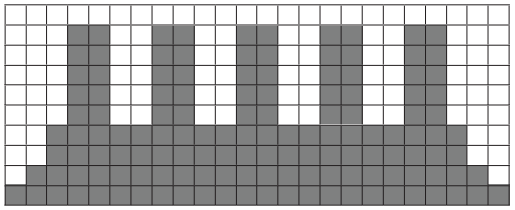
PROGRAMME « CARDIO »

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.



PROGRAMME « INTERVALLE »

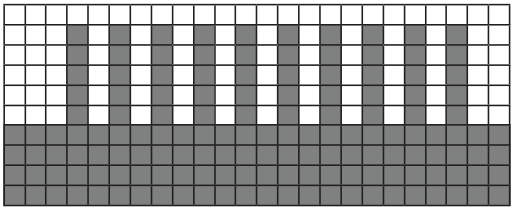
Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à « secousses rapides » qui sont utilisées lorsque vous effectuez des tâches de durées intenses et courtes. Ces tâches épuisent 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.



PROGRAMME HIIT

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

1. À l'aide du bouton Programme, choisissez le programme HIIT, puis appuyez sur Entrée. Le centre de messages de la matrice vous demandera de saisir votre âge. Vous pouvez entrer votre âge à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyez sur la touche Entrée pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
2. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre de poids à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
3. Ensuite, il vous est demandé le nombre d'intervalles que vous souhaitez effectuer. La valeur par défaut est 10 et la plage disponible est de 3 à 15. Un intervalle équivaut à 1 segment sprint et 1 segment de repos.
4. Vous êtes maintenant invité à ajuster le niveau de sprint. C'est le niveau de résistance que vous rencontrerez pendant les segments sprint du programme. Ajustez le niveau, puis appuyez sur Entrée.
5. Vous êtes maintenant invité à régler le niveau de repos. C'est le niveau de résistance que vous rencontrerez pendant les segments de repos du programme. Ajustez le niveau, puis appuyez sur Entrée.
6. Ensuite, entrez la durée d'intervalle. Le centre de messages de la matrice affiche: Temps de sprint: 30 et Temps de repos: 30. L'heure du sprint clignotera. Vous pouvez utiliser les touches Haut / Bas pour régler la durée du Sprint de 20 à 60 secondes, puis appuyez sur Entrée. L'heure de la période de repos clignote et vous pouvez régler l'heure à l'aide des touches haut et bas et appuyez sur Entrée.



PROGRAMMATION DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir le programme désiré et appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster votre 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 votre poids avec les boutons UP et DOWN, 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 maintenant d'ajuster le niveau de résistance maximum. Il s'agit du niveau d'effort maximum 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 le bouton LEVEL UP ou LEVEL 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 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 de la matrice de points indique la colonne et le niveau maximum de travail du programme actuel.
8. Au cours du programme, vous pouvez faire défiler les fenêtres d'affichage des données LED en appuyant sur le bouton SCAN UP ou DOWN situé près de la fenêtre d'affichage des données LED.
9. Lorsque le programme se termine, les fenêtres d'affichage des données LED présentent un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire est affiché pendant une courte période de temps, puis la console retourne à l'affichage initial.

PROGRAMME CONSTANT POWER (PUISSANCE CONSTANTE)

Le programme des watts maintient une puissance constante contrôlable. Le niveau de résistance s'ajuste lorsque la vitesse change. Pour commencer le programme de puissance constante, suivez les instructions ci-dessous.

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir le programme CONSTANT POWER et ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster votre 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 ajuster le temps. Vous pouvez ajuster le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande d'ajuster le niveau des watts ciblés. Il s'agit de la puissance constante que vous éprouverez au cours du programme. Ajustez-la 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 UP et DOWN. Cette opération 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 ciblé en tout temps au cours du programme.
8. Au cours du programme de puissance constante, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre d'affichage des données LED en appuyant sur le bouton SCAN UP ou DOWN.
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 épreuve de condition physique :

Le programme VO2 est basé sur le protocole du YMCA et consiste en une épreuve sous maximale qui utilise les niveaux de travail fixes et prédéterminés qui sont basés sur les données de votre fréquence cardiaque au fur et à mesure que l'épreuve se poursuit. L'épreuve dure entre 6 et 15 minutes dépendant de votre niveau de condition physique. L'épreuve prend fin lorsque votre fréquence cardiaque atteint 85 % à la fin de deux stages consécutifs. À la fin de l'épreuve, une note VO2max est donnée. VO2max représente le volume d'oxygène absorbé qui est la mesure de la quantité d'oxygène que vous avez besoin pour effectuer une quantité de travail connue. Le protocole du YMCA utilise entre deux et quatre stages de trois minutes d'exercice continu (voir tableaux ci-dessous). On vous demande de choisir entre mâle ou femelle au début de l'épreuve. Ce choix détermine les paramètres de l'épreuve qui seront utilisés au cours de l'épreuve tel qu'indiqué dans les tableaux ci-dessous. Les seules mises en garde à surveiller sont les suivantes : si vous êtes un homme en mauvaise condition physique, vous devez choisir l'option femelle et si vous êtes une femme en excellente condition physique, vous devez choisir l'option mâle.

Tableau de la charge de travail pour les hommes ou les femmes en excellente condition physique :

1er stage				Niveau 12 - 50 watts - 300 kgm/min					
FC		FC < 90			FC 90 - 105			FC > 105	
2e stage		Niveau 29 - 150 watts - 900 kgm/min			Niveau 26 - 125 watts - 750 kgm/min			Niveau 23 - 100 watts - 600 kgm/min	
FC	FC <120	FC 120-135	FC >135	FC <120	FC 120-135	FC >135	FC <120	FC 120-135	FC >135
3e stage	Niveau 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	Niveau 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Niveau 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Niveau 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Niveau 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Niveau 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Niveau 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Niveau 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Niveau 26 - 125 watts - 750 kgm/min

Tableau de la charge de travail pour les femmes ou les hommes en mauvaise condition physique :

1er stage			Niveau 5 (25W) 150 kgm/min	
Fréquence cardiaque	FC <80	FC: 80-90	FC: 90-100	FC >100
2e stage	Niveau 26 (125W) 750 kgm/min	Niveau 23 (100W) 600 kgm/min	Niveau 18 (75W) 450 kgm/min	Niveau 12 (50W) 300 kgm/min
3e stage	Niveau 29 (150W) 900 kgm/min	Niveau 26 (125W) 750 kgm/min	Niveau 23 (100W) 600 kgm/min	Niveau 18 (75W) 450 kgm/min
4e stage	Niveau 32 (175W) 1050 kgm/min	Niveau 29 (150W) 900 kgm/min	Niveau 25 (117W) 700 kgm/min	Niveau 23 (100W) 600 kgm/min

PROGRAMMATION DE L'ÉPREUVE DE CONDITION PHYSIQUE

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir l'épreuve de condition physique et appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande alors d'entrer votre sexe. Utilisez les flèches UP et DOWN pour effectuer les changements nécessaires et appuyez sur le bouton ENTER. Le choix du sexe détermine le tableau de la charge de travail qui sera utilisé pour l'épreuve.
3. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster votre 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.
4. 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.
5. Appuyez sur le bouton START pour commencer l'épreuve.

Avant l'épreuve

- Assurez-vous d'être en bonne condition physique; vérifiez avec votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices si vous avez plus de 35 ans ou si vous souffrez d'un état de santé antérieur.
- Assurez-vous d'effectuer une période d'échauffement et d'étirement avant de passer l'épreuve.
- Ne prenez pas de caféine avant l'épreuve.
- Tenez les poignées doucement et détendez-vous.

Pendant l'épreuve

- La console doit recevoir une fréquence cardiaque régulière avant de commencer l'épreuve. Vous pouvez utiliser les capteurs du pouls manuel ou porter l'émetteur de la sangle de poitrine.
- Vous devez maintenir une vitesse régulière de 50 RPM en pédalant. Si votre vitesse diminue en dessous de 48 RPM ou augmente au dessus de 52 RPM, la console émet un signal sonore régulier jusqu'à ce vous retourniez dans la gamme de 50 RPM.
- Vous pouvez faire défiler les différentes données dans la fenêtre d'affichage des données LED en appuyant sur le bouton SCAN UP ou DOWN situé près des fenêtres d'affichage des données LED.
- Les fenêtres d'affichage des données LED affichent toujours la vitesse des pédales à la droite pour vous aider à maintenir la vitesse de 50 RPM.
- Les données indiquées au cours de l'épreuve sont :
    a. Work in KGM : ceci est la forme abrégée de kg-m/min qui est la mesure du travail en force-kilogramme en mètres/minute);
    b. Work in Watts : 1 watt est égal à 6,11829727787 kg-m/min.
    c. HR est votre fréquence cardiaque actuelle; TGT est la fréquence cardiaque ciblée à atteindre pour terminer l'épreuve.
    d. Time is the total elapsed time of the test. Time est le temps total de l'épreuve.

Après le test

Effectuez une période de refroidissement d'une à trois minutes. Tenez compte de votre résultat immédiatement puisque la console retourne au mode de démarrage au bout de quelques minutes.

Ce que votre score signifie :

Tableau VO2max pour les hommes, et les femmes en excellente forme physique

	18 à 25 ans	26 à 35 ans	36 à 45 ans	46 à 55 ans	56 à 65 ans	65 ans et plus
excellente	>60	>56	>51	>45	>41	>37
bonne	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
au-dessus de la moyenne	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
moyenne	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
sous la moyenne	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
pauvre	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
mauvaise	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Tableau VO2max pour les femmes, et les hommes en moins bonne forme physique

	18 à 25 ans	26 à 35 ans	36 à 45 ans	46 à 55 ans	56 à 65 ans	65 ans et plus
excellente	56	52	45	40	37	32
bonne	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
au-dessus de la moyenne	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
moyenne	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
sous la moyenne	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
pauvre	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
mauvaise	<28	<26	<22	<20	<18	<17

PROGRAMME PERSONNALISÉ

Vous pouvez développer votre propre programme en suivant les instructions ci-dessous.

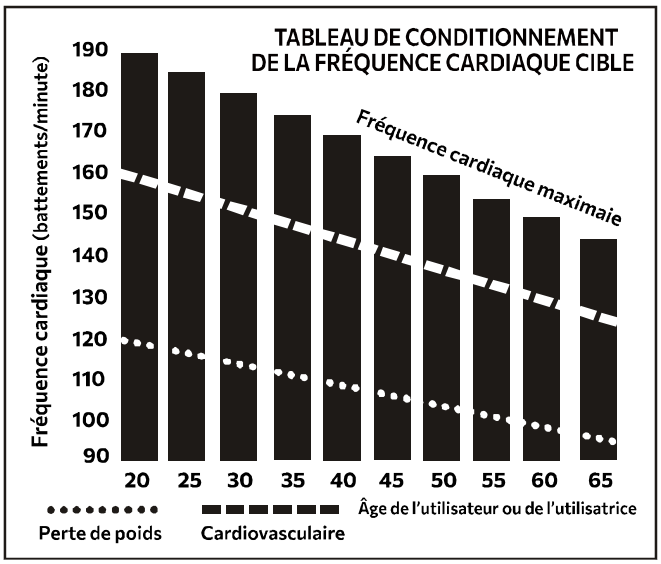
1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir CUSTOM. Appuyez sur le bouton ENTER pour commencer la programmation.
2. Entrez votre nom dans la fenêtre de la matrice de points; la lettre « A » clignote. Utilisez les boutons UP et DOWN pour choisir la première lettre de votre nom. Si vous appuyez sur le bouton UP, la lettre « B » apparaît et si vous appuyez sur le bouton DOWN, la lettre « Z » apparaît.
3. Appuyez sur le bouton ENTER lorsque la lettre désirée est affichée. Répétez le processus jusqu'à ce que toutes les lettres de votre nom soient entrées (sept lettres au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton STOP.
4. Si un programme a déjà été sauvegardé dans CUSTOM lorsque vous appuyez sur le bouton, vous aurez le choix d'utiliser ce programme tel quel ou de le supprimer. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande : « Run Program? » (Utiliser le programme?). Utilisez les flèches UP et DOWN pour choisir OUI ou NON. Si vous choisissez NON, on vous demande si vous voulez supprimer le programme actuel qui a été sauvegardé. Il est nécessaire de supprimer le programme actuel si vous voulez en créer un nouveau.
5. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle donnée. Procédez à l'écran suivant.
6. 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.
7. Ensuite, il faut ajuster le temps. Vous pouvez ajuster le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
8. On vous demande maintenant d'ajuster le niveau de résistance maximum du programme, puis appuyez sur le bouton ENTER lorsque la résistance a été choisie.
9. La première colonne clignote et on vous demande d'ajuster le niveau de résistance pour le premier segment de la séance d'exercices à l'aide du bouton UP. Lorsque vous avez terminé de régler le premier segment, ou si vous ne voulez pas le changer, appuyez sur le bouton ENTER pour continuer au segment suivant.
10. Le prochain segment indique le même niveau que le segment précédent qui est déjà réglé. Répétez le même procédé que le dernier segment et appuyez sur le bouton ENTER. Continuez ainsi jusqu'à ce que les vingt segments soient réglés.
11. Après avoir sauvegardé le programme, la fenêtre tuteur de la matrice de points affiche « New Program Saved » (Nouveau programme sauvegardé), puis vous donne le choix de commencer la séance d'exercices ou de modifier le programme. Appuyez sur le bouton STOP pour sortir et retourner à l'écran initial.

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 avantages.

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale, ce qui peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de fréquence cardiaque pour des buts spécifiques, calculez simplement le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque varie de 50 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 65 % de votre fréquence cardiaque maximale est la zone qui fait perdre la graisse alors que 80 % vise à renforcer le système cardiovasculaire. Alors si vous demeurez dans la zone entre 65 et 80, vous en profiterez au maximum.



Pour une personne âgée de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée de la façon suivante :
220 - 40 = 180 (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,6 = 117 battements/minute (65 % du maximum)
180 x 0,8 = 144 battements/minute (80 % du maximum)

Donc, pour une personne âgée de 40 ans, la zone de conditionnement est entre 117 et 144 battements/minute.

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

Avec tous les appareils cycles, vous pouvez utiliser le moniteur de fréquence cardiaque sans avoir recours au programme de contrôle de la fréquence cardiaque. Cette fonction peut servir avec le mode manuel ou avec n'importe quel des neuf différents programmes. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque contrôle automatiquement la résistance offerte par les pédales.

TABLEAU DE CONDITIONNEMENT DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

Fréquence cardiaque maximale Fréquence cardiaque (battements/minute)
Perte de poids Cardiovasculaire Âge de l'utilisateur ou de l'utilisatrice

FONCTIONNEMENT DES PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour commencer le programme de fréquence cardiaque, suivez les instructions ci-dessous.

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir le programme HR (Fréquence cardiaque) 65 % ou 80 %. Appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez 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, c'est le temps. Vous pouvez ajuster le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande maintenant d'ajuster la cible de la fréquence cardiaque. C'est le niveau d'effort maximum que vous rencontrerez au cours du programme. Ajustez le niveau avec les boutons UP et DOWN et appuyez sur le bouton ENTER.
6. Maintenant que vous avez terminé l'édition des paramètres, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi faire demi-tour et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton ENTER. Note : En tout temps au cours de la programmation des données, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la résistance en tout temps au cours du programme, appuyez sur le bouton LEVEL UP ou DOWN. Ceci vous permettra de changer votre fréquence cardiaque ciblée en tout temps au cours d'un programme.
8. Le programme augmente ou réduit la résistance automatiquement si votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de votre cible.

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 = minimal
7 = très, très léger
8 = très, très léger +
9 = très léger
10 = très léger +
11 = passablement léger
12 = confortable
13 = un peu difficile
14 = un peu difficile +
15 = difficile
16 = difficile +
17 = très difficile
18 = très difficile +
19 = très, très difficile
20 = maximal

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.

UTILISATION D'UN ÉMETTEUR À FRÉQUENCE CARDIAQUE (Facultatif)





Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur en mettant le logo 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.

Opération irrégulière

Mise en garde! N'utilisez pas ce cycle 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 le cycle à 90 degrés pour éliminer l'interférence.
7. Vérifiez si la console ou les boulons sont bien serrés sur le montant.
8. Un autre individu qui porte un émetteur à moins de 3 pi de la console du cycle peut causer de l'interférence.

MISE EN GARDE! – N'UTILISEZ PAS LE PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE SI VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE NE S'ENREGISTRE PAS DE FAÇON APPROPRIÉE SUR L'AFFICHAGE DU CYCLE.

Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquer avec Dyaco Canada Inc.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essuyez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
    i. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : 90 % des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle sur les questions de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées.
    ii. L'écrou du bras de manivelle doit être serré de nouveau.
3. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau. Deux pattes de nivellement se trouvent en dessous du stabilisateur arrière. Utilisez une clef allen 14 mm (ou une clef réglable) pour ajuster les pattes de nivellement.

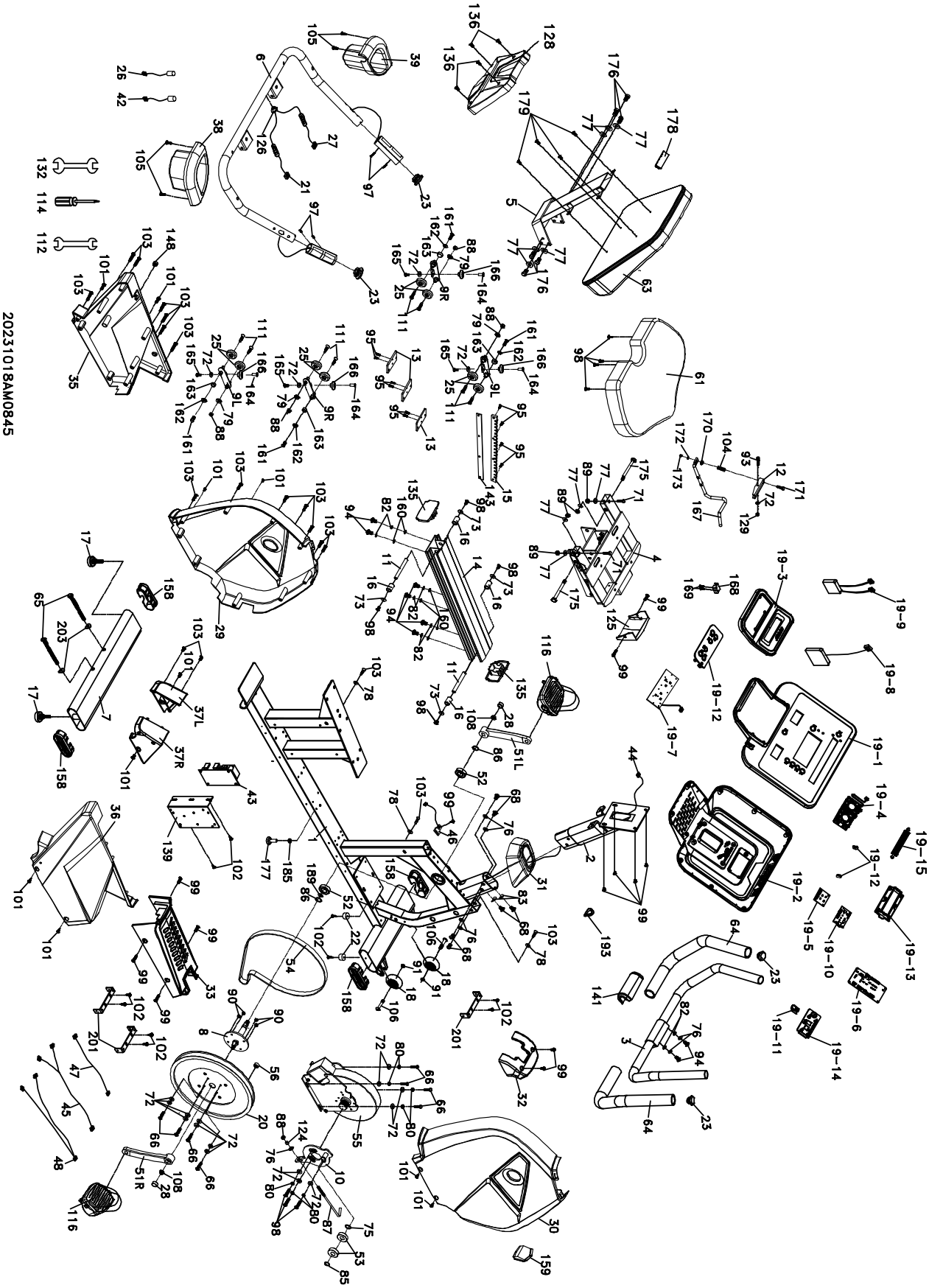
MODE D'INGÉNIERIE

La console a un logiciel de maintenance / diagnostic intégré. Le logiciel vous permettra de modifier les paramètres de la console de l'anglais à métrique et de désactiver le bip du haut-parleur lorsque vous appuyez sur un bouton par exemple. Pour accéder au menu du mode ingénierie, maintenez enfoncés les boutons Start, Stop et Enter. Maintenez les boutons enfoncés pendant environ 5 secondes et le centre de messages affichera le menu du mode d'ingénierie. Appuyez sur le bouton Entrée pour accéder au menu ci-dessous:

A. Key Test (test des boutons) – Cette opération vous permet de vérifier tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
B. Display Test (test de l'affichage) – Cette opération vous permet de vérifier toutes les fonctions d'affichage.
C. Fonction :
    - Units (unités) – Cette fonction règle l'affichage pour lire les mesures dans le système impérial (milles, livres, pieds, etc.) ou dans le système métrique (kilomètres, kilogrammes, mètres, etc.).
    - Mode pause – Cette fonction vous permet de pauser la séance d'exercices pendant cinq minutes.
    - Odometer Reset (Réinitialisation de l'odomètre)
    - Beep sound (Bip sonore) Cette fonction permet le contrôle du bip sonore.

      Protocole CAB ou protocole CSAFE
D. Entretien
    - PWM Test (test PWM) – Cette opération vérifie la résistance des freins.
    - Test du capteur (Tester la fonction du capteur de vitesse)
    - Csafe Test (test Csafe) – Cette opération vérifie la fonction du capteur de vitesse.
E. Exit (sortie)

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

NUMÉRO	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Mât de console	1
3	Guidon avant	1
4	Chariot du siège	1
5	Support de dossier de siège	1
6	Guidon arrière	1
7	Stabilisateur arrière	1
8	Axe du pédalier	1
9L	Plaque de réglage de la roue du siège (G)	2
9R	Plaque de réglage de la roue du siège (D)	2
10	Ensemble de roue libre	1
11	Essieu d'arrêt de siège	2
12	Loquet de position du siège	1
13	Plaque de support	3
14	Rail en aluminium	1
15	Support	1
16	Entretoise pour essieu d'arrêt	4
17	Pied en caoutchouc Ø35 × 10m/m	2
18	Roues de transport	2
19	Assemblage de la console	1
20	Poulie d'entraînement	1
21	Prise de pouls avec assemblage de cables 950 m/m (D)	1
22	Coussin de pied en caoutchouc Ø25 × Ø25 × 15T	2
23	Bouchon à tête de bouton Ø32 (1,8 T)	4
25	Roue de chariot du siège Ø38	8
26	Fil de pouls manuel 300m/m	1
27	Prise de pouls avec assemblage de cables 750m/m (G)	1
28	Capuchon d'extrémité de manivelle	2
29	Couvercle avant (G)	1
30	Couvercle avant (D)	1
31	Couvercle du mât de console	1
32	Couvercle du stabilisateur avant	1
33	Couvercle de pouter	1
35	Couvercle arrière (G)	1
36	Couvercle arrière (D)	1
37L	Couvercle du stabilisateur arrière (G)	1
37R	Couvercle du stabilisateur arrière (D)	1
38	Porte-gobelet (D)	1
39	Porte-gobelet (G)	1
42	Fil de pouls manuel 300m/m	1
43	Contrôleur de générateur / frein	1
44	Câble d'ordinateur	1
45	Fil de pouls manuel 2200m/m	1
46	Capteur avec cable 1500m/m	1

NUMÉRO	DESCRIPTION	QTÉ
47	Faisceau de bobine de frein 750m/m(rouge)	1
48	Harnais de fils du générateur/ frein 1100m/m	1
51L	Bras du pédalier (G)	1
51R	Bras du pédalier (D)	1
52	Coussinet 6004	2
53	Coussinet 6203	2
54	Courroie	1
55	Generateur/Frein	1
56	Aimant	1
61	Coussin du siège	1
63	Coussin du dossier	1
64	Mousse de poignée	2
65	Boulon à tête hexagonale 3/8 "× 135 m/m (30m/m)	2
66	Boulon à tête hexagonale 1/4 "× UNC 20 × 3/4"	8
68	Boulon à tête hexagonale 5/16 "× UNC 18 × 5/8"	6
71	Boulon à tête hexagonale 3/8 "× 1-3 / 4"	2
72	Rondelle plate Ø1 / 4 "× 13 × 1.0T	20
73	Rondelle plate Ø1 / 4 "× 19 × 1,5T	4
75	Rondelle plate Ø17 × Ø23,5 × 1,0T	1
76	Rondelle plate Ø8 × Ø19 × 1,5T	7
77	Rondelle plate Ø3 / 8 "× Ø19 × 1.5T	10
78	Rondelle plate Ø3 / 16 "× Ø15 × 1.5T	3
79	Rondelle de blocage Ø8 × Ø18 × 3T	4
80	Rondelle fendue Ø1 / 4 "	7
82	Rondelle fendue Ø5 / 16 "× 1.5T	8
83	Rondelle courbée Ø5 / 16 "× 19 × 1.5T	2
85	Bague Ø17	1
86	Bague Ø20	2
87	Boulon M8 × 170m / m_J	1
88	Écrou M8 × 7T_Nylon noirci	5
89	Écrou en nylon 3/8 "× 7T	4
90	Écrou en nylon 1/4 "× 8T	4
91	Écrou en nylon de 5/16 po × 6T	2
93	M6 × 38m/m_ Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	1
94	Boulon à tête hexagonale 5/16 "× UNC18 × 3/4"	8
95	Vis à tête creuse M5 × 12m/m	10
97	Vis taraudeuse 3 × 20 m/m	4
98	Vis à tête Phillips M6 × 15m/m	11
99	Vis à tête Phillips M5 × 12m/m	13
101	Vis taraudeuse Ø5 × 16L	10
102	Vis taraudeuse 5 × 19 m/m	10
103	Vis à tôle 3,5 × 16m/m	19
104	Ressort	1
105	Vis à tôle 4 × 16m/m	4
106	Boulon à tête creuse 5/16 "× UNC18 × 1-3 / 4"	2
108	Écrou M10 × P1,25 × 10T	2

NUMÉRO	DESCRIPTION	QTÉ
111	Vis à tête Phillips plate M5 × P0.8 × 10L	8
112	Clé 12/14m/m	1
114	Tournevis à tête Phillips	1
116	Pedales	1
124	Manchon d'extrémité de tige Ø11,9 × Ø8,5 × 15 m/m	1
125	Couvercle du chariot de siège	1
126	Passe-fil HGP	1
128	Couvercle du cousin de siège	1
129	Écrou M6 × 6T_Nylon	1
132	Clé 14/15m/m	1
135	Capuchon d'extrémité d'axe en aluminium	2
136	Vis à tête Phillips M5 x 15m/m	4
139	Plaque	1
141	Couvercle du guidon	1
143	Plaque de fixation de rail de siège	1
148	Bloc	1
158	Capuchon	4
159	Module Électronique	1
160	Rondelle plate Ø5 / 16 "× 16 × 1.5T	6
161	Vis à tête Phillips plate M6 × 10m/m	4
162	Rondelle plate Ø1/4" × Ø16 × 1.0T	4
163	Manchon	4
164	Écrou M6 × 19L	4
165	Boulon à tête creuse M6 × 10m/m	4
166	Roue PU	4
167	Levier de réglage du siège avant / arrière	1
168	Ancre à levier	1
169	Vis à tête creuse M5 × 25 m/m	2
170	Écrou en nylon Ø15 × Ø6 × 4T	1
171	Boulon à tête creuse M5 × 45 mm	1
172	Rondelle plate Ø5 × Ø10 × 1.0T	1
173	Écrou en nylon M5 × 5T	1
175	Boulon à tête hexagonale 3/8 "× 2-3 / 4" (12m/m)	2
176	Boulon à tête hexagonale 3/8 "× UNC16 × 3/4"	6
177	Coussin de pied en caoutchouc	1
178	Embout carré	1
179	Boulon à tête creuse M8 × 15m/m	4
185	Écrou 3/8" × 4T	1
189	Tampon en caoutchouc	1
193	Embout rond	1
201	Plaque de fixation du couvercle de la chaîne	3
203	Rondelle courbe Ø3/8" × 23 × 2.0T	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.

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

Pouls

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

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

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

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

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

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

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

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

Musculation

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

Périodisation

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

Douleurs musculaires

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

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

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

Vêtements

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

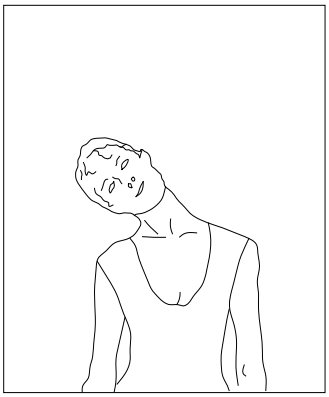
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

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.

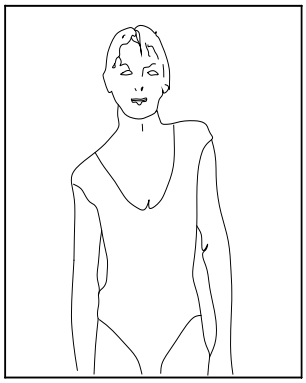
Rotation de la tête

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.



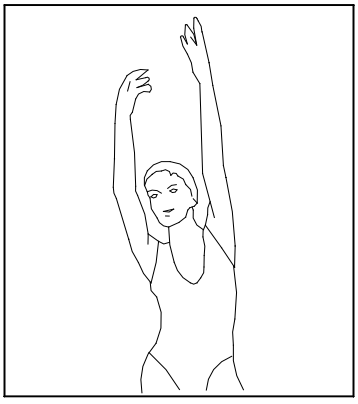
Haussement des épaules

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



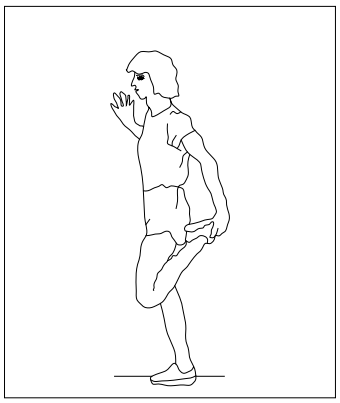
Étirements latéraux

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



Étirement des quadriceps

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



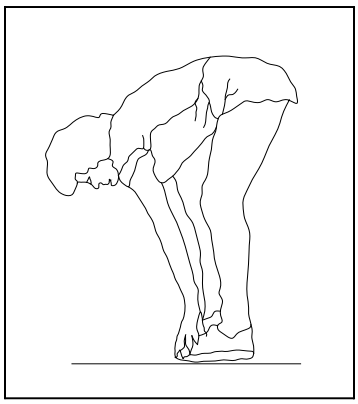
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



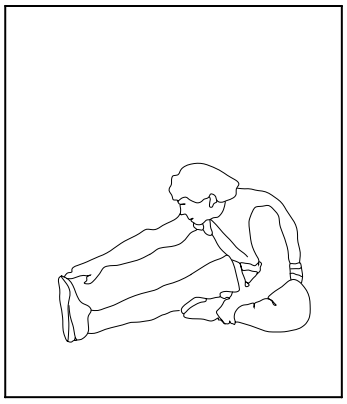
Flexion avant

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



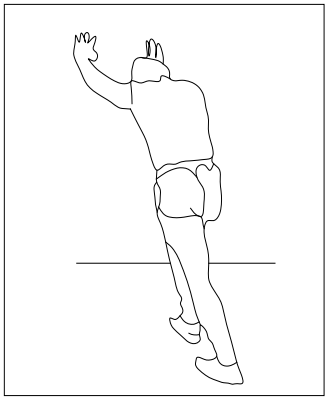
Étirement des tendons du jarret

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



Étirement des mollets / tendons d'Achille

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



GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

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

Garantie

	Electronique	Cadre Pièces	Partie Main-d'oeuvre	
Commerciale (installation sans cotisation)	À vie	5 ans	5 ans	2 ans
Résidentielle	À vie	10 ans	10 ans	2 ans

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir.
La garantie ne couvre pas les cycles exerciseur (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.
La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers vingt quatre mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

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

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

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

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

dyaco

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

SPIRIT

spiritfitness.ca

SOLE FITNESS

solefitness.ca

XTERRA FITNESS

xterrafitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

Cikada

cikada.ca

agio. life begins outdoors.

agiocanada.ca

TRAINOR SPORTS

trainorsports.ca

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