Guide d'utilisation

N° du modèle

16207776000

XIC600

- Assemblage
- Fonctionnement
- Entretien
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT
Lisez et comprenez ce guide au complet avant d'utiliser votre nouveau cycle-exerciseur.

SPIRIT



Prière de garder aux fins de consultation

Table des matières

Enregistrement du produit **1**

Renseignements importants en matière de sécurité **3**

Renseignements importants en matière de fonctionnement **4**

Assemblage **6**

Fonctionnement de votre nouveau cycle-exerciseur intérieur **11**

Instructions d'utilisation pour la première fois **16**

Entretien général **19**

Plan détaillé **20**

Liste des pièces **22**

Garantie limitée du fabricant **30**

ATTENTION

Ce cycle-exerciseur est conçu pour être utilisé uniquement à domicile et est garanti à cet effet. Toute autre application annule cette garantie en entier.

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEAU CYCLE-EXERCISEUR INTÉRIEUR

Merci d'avoir acheté ce cycle-exerciseur intérieur de qualité de Dyaco Canada, Inc. Votre nouvel 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. Veuillez remplir et poster votre carte d'enregistrement dès aujourd'hui, et profiter de votre nouvel cycle-exerciseur.
S'il vous plaît aller www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.

Nom du détaillant _____

Numéro de téléphone du détaillant _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

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

Avant de commencer

Merci d'avoir choisi le cycle-exerciseur intérieur SPIRIT XIC600. 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 SPIRIT XIC600 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 XIC600. 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 SPIRIT XIC600, 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

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

1. Utilisez cet appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu dans ce guide. N'essayez pas de pédaler ce cycle-exerciseur trop rapidement jusqu'à ce que vous l'ayez utilisé pendant quelque temps et que vous êtes confortable en le pédalant plus lentement.
2. Le cycle-exerciseur n'a pas de système roue libre, ce qui signifie que lorsque le volant est en mouvement, les pédales sont aussi en mouvement. N'essayez pas d'arrêter l'appareil en appliquant de la pression vers l'arrière sur les pédales lorsqu'elles tournent, ce qui pourrait endommager les genoux. N'essayez pas non plus d'enlever les pieds des pédales lorsqu'elles tournent.
3. Attendez que le volant ralentisse et qu'il s'arrête avant de descendre du cycle-exerciseur. Si vous voulez arrêter le volant, appuyez sur le bouton du frein.
4. Des blessures graves ou même la mort peuvent s'ensuivre si vous vous surentraînez. Consultez un médecin ou un entraîneur qualifié pour déterminer un programme d'exercices qui convient à votre niveau de forme physique.
5. N'essayez pas de tourner la manivelle du pédalier avec les mains. Ne touchez à aucun mécanisme d'entraînement s'il est en mouvement pour éviter toute blessure.
6. Dans un endroit résidentiel, éloignez les enfants du cycle-exerciseur lorsqu'il n'est pas utilisé. Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'appareil lorsqu'il est utilisé.
7. Ne vous penchez pas sur les guidons.
8. N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
9. Utilisez le cycle-exerciseur uniquement sur un plancher stable et au niveau.
10. Suivez les instructions pour utiliser cet appareil en toute sécurité, notamment la position assise convenable, la position sur les guidons et la position appropriée des pieds sur les pédales. N'essayez pas d'élever la potence des guidons et la tige de selle au-delà de la position « MAX ».
11. Pour une opération sécuritaire, allouez au moins un pied (30 cm) d'espace libre des deux côtés de l'appareil et deux pieds (60 cm) d'espace libre derrière l'appareil.
12. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 300 lbs (136 kgs).

Inspectez régulièrement le cycle-exerciseur pour les dommages et l'usure. Les composantes inopérables devraient être remplacées immédiatement ou l'appareil ne devrait pas être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé. Le fait de ne pas suivre toutes les lignes directrices peut compromettre l'efficacité de la séance d'exercices, vous exposer aux risques de blessures (et de blessures possibles aux autres personnes) et réduire la durée de l'appareil.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ !

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

MISE EN GARDE - EN TANT QUE PROPRIÉTAIRE DE CET APPAREIL, VOUS DEVRIEZ INSISTER QUE TOUS LES UTILISATEURS ET TOUTES LES UTILISATRICES SUIVENT LES MÊMES LIGNES DIRECTRICES: DONNEZ L'ACCÈS DE CE GUIDE À TOUS ET CHACUN.

1. Passez un examen physique complet chez votre médecin et demandez à un professionnel de la santé de vous aider à développer un programme d'exercices qui convient à votre état de santé actuel avant de commencer votre entraînement.
2. Lorsque vous vous entraînez pour la première fois, commencez lentement pendant les cinq premières minutes. Après que vos muscles sont réchauffés, augmentez graduellement la vitesse des pédales et/ou la résistance.
3. La vitesse et la durée de votre programme d'exercices devraient toujours dépendre de votre état actuel. Ne vous laissez pas influencer par la pression de vos pairs pour surpasser votre jugement personnel en vous entraînant.
4. Les personnes qui font de l'embonpoint ou qui sont sévèrement déconditionnées devraient faire particulièrement attention en utilisant cet appareil pour la première fois. Même si ces personnes peuvent ne pas avoir d'histoire de problèmes physiques graves, elles peuvent percevoir l'exercice comme étant beaucoup moins intense qu'il ne l'est en réalité, résultant dans la possibilité de surentraînement ou de blessure.
5. L'installation appropriée et l'entretien régulier sont nécessaires pour assurer la sécurité de l'utilisateur ou de l'utilisatrice. L'entretien de l'appareil est la responsabilité unique du propriétaire ou de la propriétaire.

REMPLACEMENT DE LA PLAQUE DE DÉCALCOMANIE

La plaque de décalcomanie indiquée ci-dessous a été fixée à ce cycle exerciseur. 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.

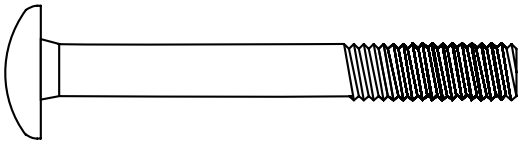


LISTE DE PRÉ-ASSEMBLAGE

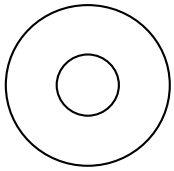
1 FERRURES – ÉTAPE1



No. 82. Écrou 3/8 po
(4 pièces)

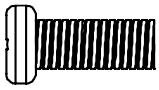


No. 81. Boulon mécanique
3/8 po x 3 ½ po (4 pièces)



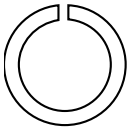
No. 83. Rondelle courbée
3/8 po x 23 mm (4 pièces)

2 FERRURES – ÉTAPE2

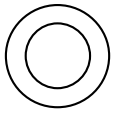


No. 91. Vis M5 x 10 mm
(2 pièces)

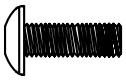
3 FERRURES – ÉTAPE3



No. 49. Rondelle à ressort
5/16 po (4 pièces)

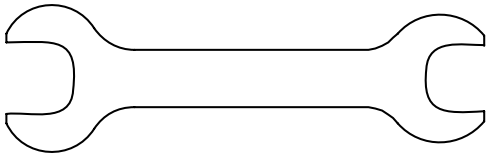


No. 48. Rondelle ordinaire
5/16 po x 16 mm (4 pièces)



No. 36. Boulon à tête creuse
5/16 po x 3/4 po (4 pièces)

OUTILS NÉCESSAIRES



No. 85. Clef

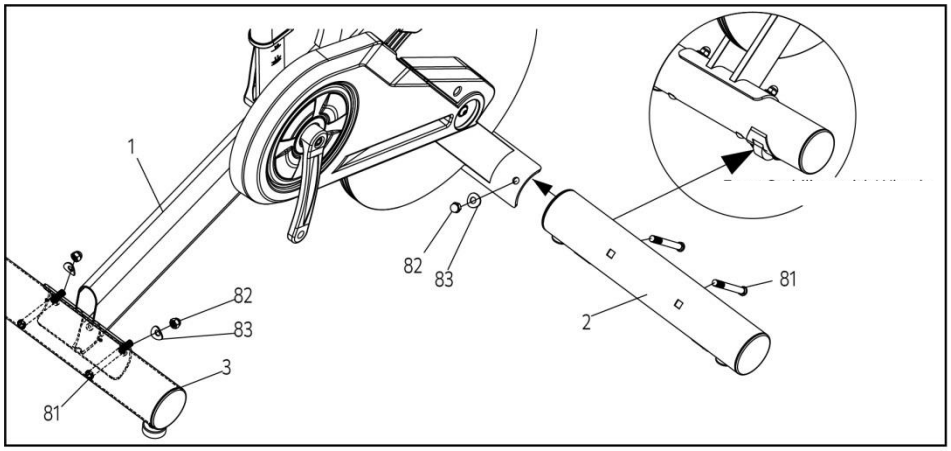


No. 86. Clef combinée Allen M5 avec
tournevis Phillips

Dyaco Canada Inc. 2017

ASSEMBLAGE

1 TUBES STABILISATEURS

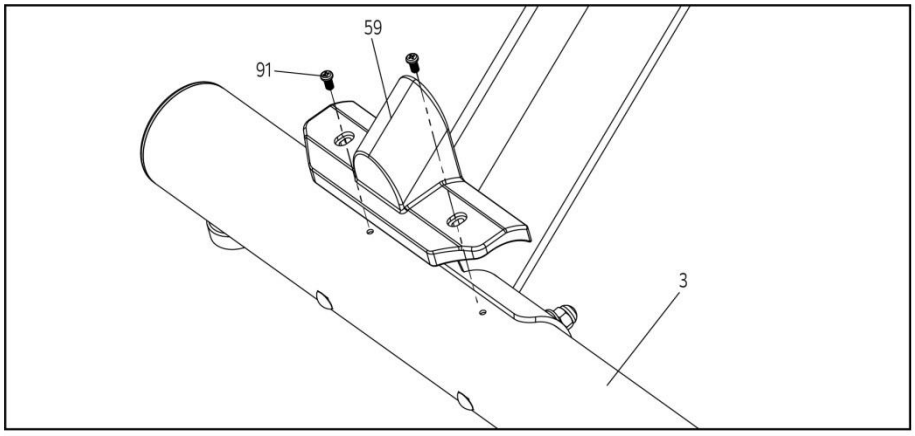


FERRURES - **ÉTAPE 1**

No. 82. Écrou 3/8 po (4 pièces)
No. 81. Boulon mécanique 3/8 po x 3 ½ po (4 pièces)
No. 83. Rondelle courbée 3/8 po x 23 mm (4 pièces)

Fixez le stabilisateur avant (celui dont les roues sont fixées dans la partie inférieure du tube) et le stabilisateur arrière en insérant deux Boulon mécanique (81) dans chaque tube. Serrez deux rondelles courbées (83) et deux écrous (82) dans chaque tube à l'aide de la clef (85) fournie.

2 COUVERCLE DU STABILISATEUR ARRIÈRE



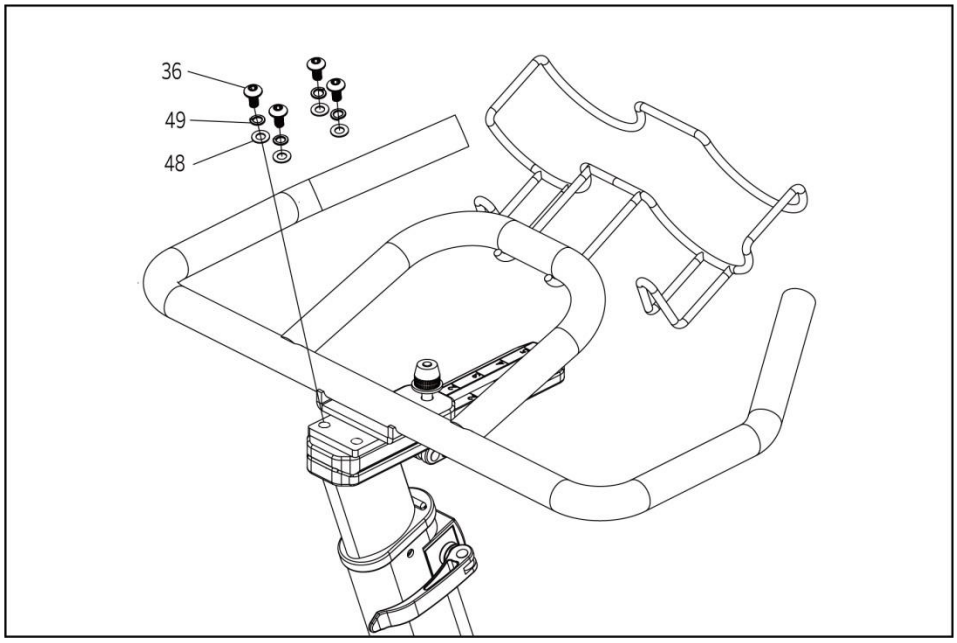
FERRURES – **ÉTAPE 2**

No. 91. Vis M5 x 10 mm (2 pièces)

Fixez le couvercle du stabilisateur arrière avec deux vis (91). Serrez-les à l'aide de la clef combinée Allen M5 avec tournevis Phillips (86).

3 GUIDONS

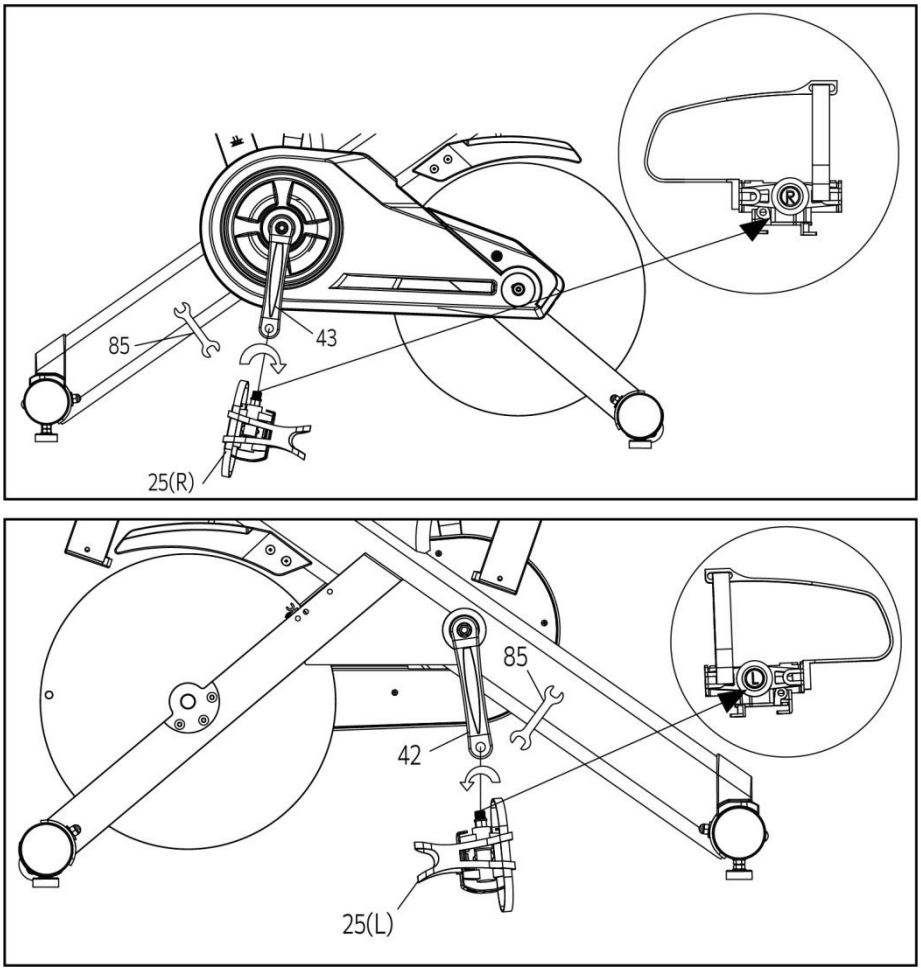
FERRURES – **ÉTAPE 3**



No. 49. Rondelle à ressort 5/16 po (4 pièces)
No. 48. Rondelle ordinaire 5/16 po x 16 mm (4 pièces)
No.36. Boulon à tête Creuse 5/16 po x 3/4 po (4 pièces)

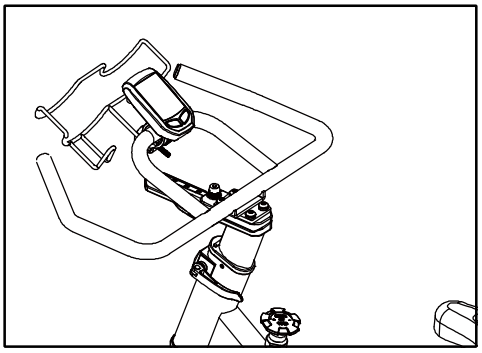
Fixez les guidons (en les orientant tel que dans l'illustration) avec quatre boulons (36), quatre rondelles à ressort (49) et quatre rondelles ordinaires (48). Serrez-les à l'aide de la clef combinée Allen M5 avec tournevis Phillips (86).

4 PÉDALES DROITE ET GAUCHE



Fixez les pédales droite et gauche dans la manivelle appropriée. Un « R » et un « L » sont marqués à l'extrémité de la partie filetée des pédales pour les distinguer. Consultez les illustrations pour vous assurer de les placez à l'endroit qui convient. NOTE : La pédale du côté gauche est filetée à gauche et doit être vissée dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Serrez chaque pédale autant que possible à l'aide de la clef (85) fournie. Si vous entendez un son sourd en pédalant, ceci veut dire normalement qu'une ou les deux pédales ne sont pas suffisamment serrées. Vous devrez peut-être les serrer de nouveau de temps à autre.

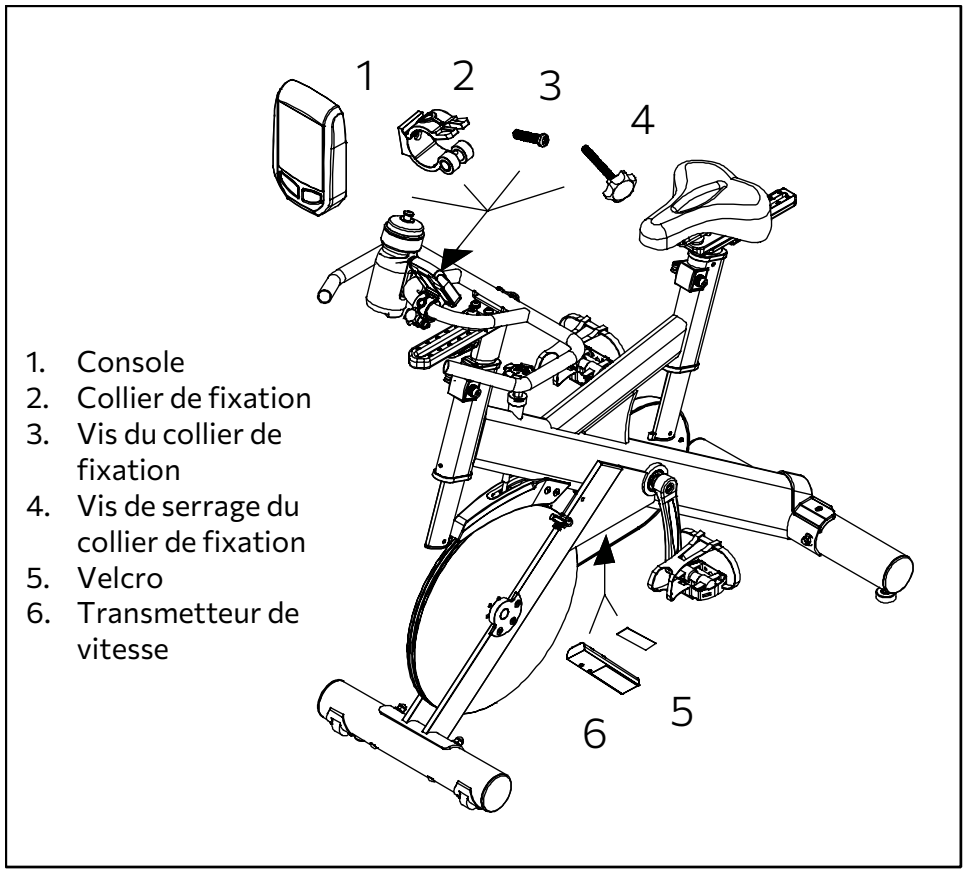
Installation des piles dans la console du cycle-exerciseur



1. Enlevez le couvercle du boîtier des piles à l'arrière de l'ordinateur.
2. Insérez deux piles AAA dans le compartiment des piles et réinstallez le couvercle du boîtier des piles.
3. Lorsque la tension en circuit fermé est trop basse, l'indicateur « Low battery » apparaît à l'affichage de la console pour avertir qu'il est temps de changer les piles.

Installation de la console :

1. Fixez le collier de fixation (2) à l'arrière de la console (1) avec la vis du collier de fixation (3).
2. Fixez et serrez légèrement la vis de serrage (4) et ajustez l'angle de la console pour une meilleure visibilité. Une fois que la console est réglée, continuez de serrer la vis jusqu'à ce que la console soit bien serrée sur les guidons.



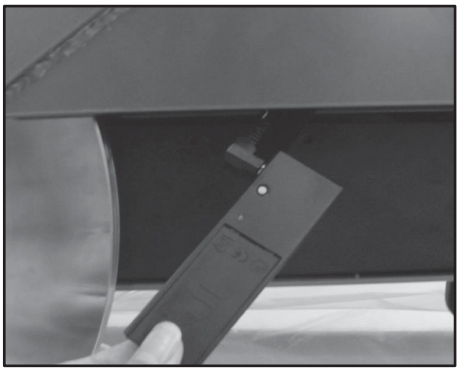
1. Console
2. Collier de fixation
3. Vis du collier de fixation
4. Vis de serrage du collier de fixation
5. Velcro
6. Transmetteur de vitesse

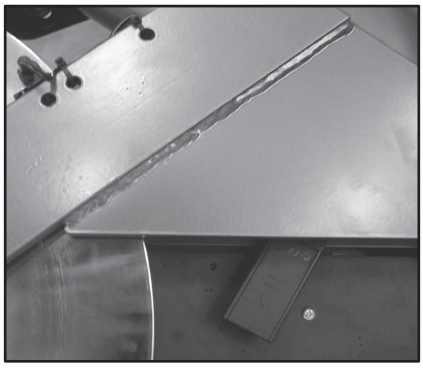
Installation des piles dans l'émetteur du capteur de vitesse

1. Enlevez le couvercle du boîtier des piles de l'émetteur.
2. Insérez deux piles AAA dans le compartiment des piles et réinstallez le couvercle du boîtier des piles.
3. Lorsque des piles fraîches sont installées dans l'émetteur ou dans la console, vous devez effectuer la procédure de synchronisation ci-dessous pour permettre à la console de fonctionner adéquatement.

Installation de l'émetteur:

1. Assurez-vous de passer le fil du capteur de vitesse derrière le membre du cadre. Branchez le fil du capteur dans l'émetteur tel qu'illustré ci-dessous.
2. Fixez l'émetteur dans l'angle illustré ci-dessous sur la bande Velcro préinstallée située à l'arrière du garde-chaîne. Assurez-vous que la connexion du fil du capteur se trouve dans la partie supérieure gauche lorsque vous installez l'émetteur.
3. Assurez-vous que le fil du capteur est passé loin du volant.



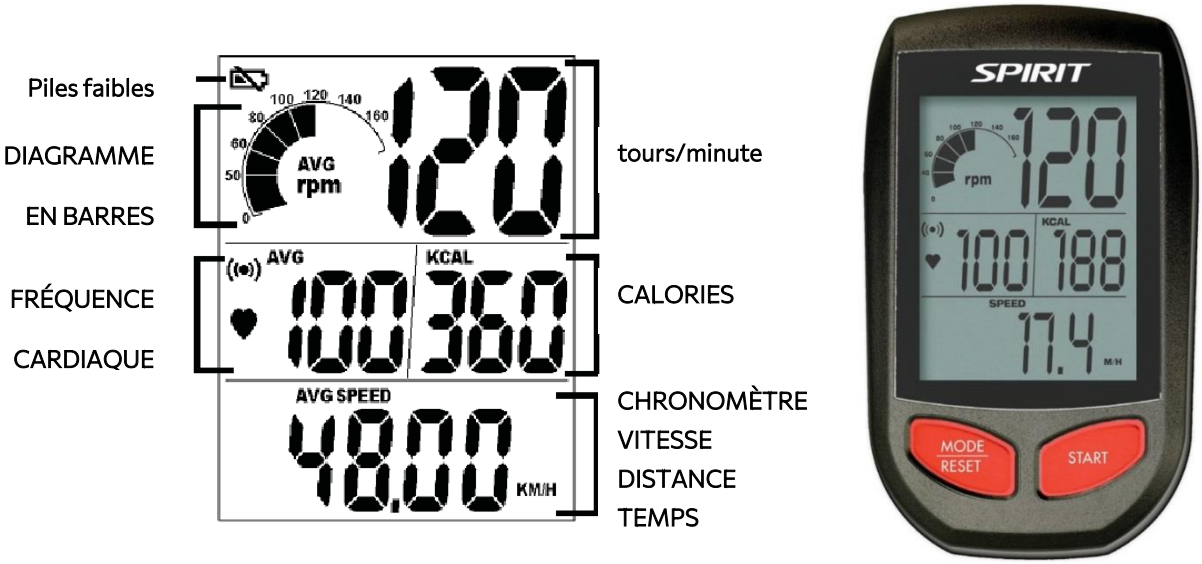


Synchronisation de l'émetteur avec la console :

1. Après avoir installé les piles, et avant d'attacher la console et l'émetteur au vélo, vous devez synchroniser les deux, afin qu'ils puissent "parler" les uns aux autres.
2. Appuyez sur les deux boutons sur le devant de la console pendant trois secondes jusqu'à ce que l'affichage indique ID - -
3. Appuyez sur le bouton bleu de l'émetteur pendant trois secondes et laissez aller. L'affichage de la console devrait indiquer ID 0.
   NOTE : Vous devez appuyer sur le bouton bleu à l'intérieur de 10 secondes après que la console affiche ID - -, autrement la console affichera ID ER. Si la console affiche cette erreur, recommencez alors la procédure à partir du début.
4. Il peut être nécessaire d'enlever les piles et de les réinstaller dans la console et dans l'émetteur si vous continuez de recevoir cette erreur.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CYCLE-EXERCISEUR INTÉRIEUR

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE



VEUILLEZ NOTER:

1. Le système de la console du cycle-exerciseur intérieur est un mécanisme scellé et ne doit être ouvert que pour installer les piles. Tout mécanisme ouvert annule la garantie.
2. Pour nettoyer la console du cycle-exerciseur intérieur, utilisez un chiffon propre et humide. L'utilisation de toute solution de nettoyage corrosive annule la garantie.
3. Le système de la console du cycle-exerciseur intérieur n'est pas imperméable, il est seulement résistant à l'eau. Toute exposition excessive à l'eau annule la garantie.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES AVERTISSEMENT

AVANT DE COMMENCER CE PROGRAMME OU TOUT AUTRE PROGRAMME D'EXERCICES, CONSULTEZ UN MÉDECIN. LE MÉDECIN PEUT VOUS AIDER À MIEUX DÉTERMINER LES ACTIVITÉS OU LES PROGRAMMES LES PLUS APPROPRIÉS POUR VOUS. SI À TOUT MOMENT, AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT, VOUS SENTEZ UNE FATIGUE, OU DES DOULEURS DE POITRINE, OU UN ESSOUFFLEMENT SEVÈRE, CESSER IMMÉDIATEMENT DE VOUS EXERCER ET CONSULTER UN MÉDECIN.

L'empaquetage de la console du cycle-exerciseur comprend une console d'ordinateur avec son manuel et un émetteur pour le capteur de vitesse.
L'émetteur compte le nombre de fois que l'aimant, qui est fixé sur l'assemblage du volant, passe devant le capteur. L'émetteur du capteur de vitesse envoie alors un signal codé à la console qui contient les données mesurées (vitesse et cadence).

SPÉCIFICATION DE CONSOLE

GRAPHIQUE DE BARRE DE CADENCE: 0 ~ 200rpm / 10rpm par barre
RPM: 0 ~ 240 tours par minute
VITESSE: 0 ~ 96 KM / H (0 ~ 60 mph) IMPULSION: 30 ~ 240 BPM
Temps: compte à rebours 1 ~ 99 minutes
compte progressif 00: 01 ~ 99: 59

FONCTION DE LA CONSOLE

TEMPS

Le temps est mesuré en min :sec. Il y a aussi une horloge régulière et un chronomètre. Le chronomètre compte en progressant ou à rebours lorsque vous pédalez. Si vous arrêtez de pédaler, le temps arrête de s'accumuler après trois secondes.

TOURS/MINUTE ET CADENCE

La cadence est la mesure de la vitesse que les manivelles tournent en tours/minute. La vitesse approximative du cycle-exerciseur peut aussi être affichée en mph et kmph. En plus des mph et des kmph, la section des tours/minute de l'affichage comprend aussi un diagramme en barres qui permet à l'utilisateur ou à l'utilisatrice de tenir compte visuellement des tours/minutes approximatifs.

DISTANCE

La distance est la mesure de la distance virtuelle parcourue sur le cycle-exerciseur. Cette distance est basée sur le fait que l'utilisateur conduit une bicyclette avec des pneus qui ont la même circonférence que le volant du cycle-exerciseur.

KCAL

Kcal est l'approximation des calories consommées pendant votre séance d'exercices. Les calories ne sont seulement qu'un estimé.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Ceci consiste en l'approximation de la fréquence cardiaque détectée à partir de la sangle de poitrine (vendue séparément) pendant votre séance d'exercices.

Changement des données du système métrique au système standard ou vice-versa.

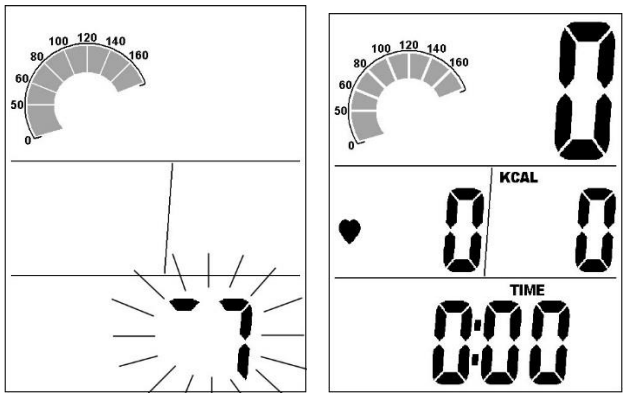
NOTE : Vous devez appuyer sur les boutons assez rapidement si vous ne voulez pas que l'écran retourne aux paramètres précédents.

1. Appuyez sur le bouton de gauche plusieurs fois jusqu'à ce que la DISTANCE de la séance d'exercice soit affichée.
2. Appuyez sur le bouton de droite jusqu'à ce que le TEMPS de la séance d'exercice soit affiché.
3. Appuyez quatre fois sur le bouton de gauche.
4. Appuyez une fois sur le bouton de droite.
5. Appuyez une fois sur le bouton de gauche.
6. Appuyez sur le bouton de gauche jusqu'à ce que le changement soit complètement effectué.

DÉMARRAGE RAPIDE

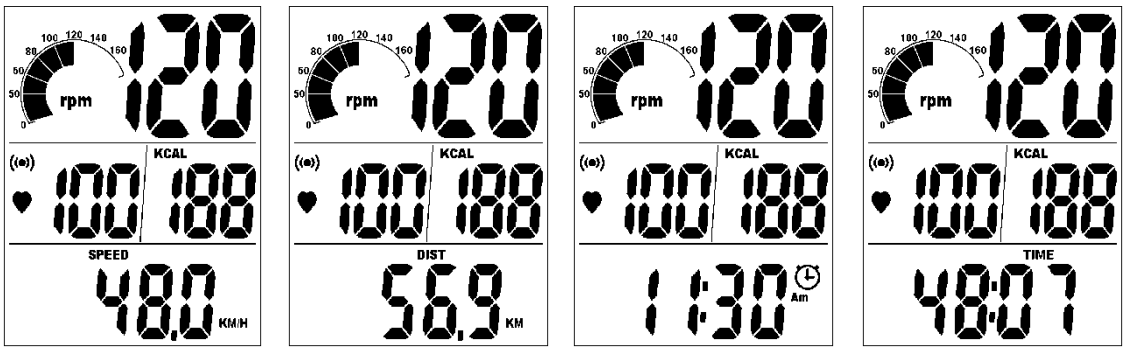
Lorsque la console est dans le mode de veille, appuyez sur un bouton pour réveiller la console et allez à l'écran initial, aussi nommé l'état actif « QUICK Start ».

MODE DE VEILLE **MODE DE DÉMARRAGE RAPIDE**

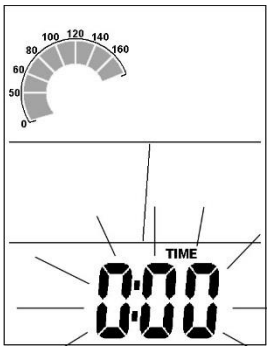


MODE CHOIX

Appuyez sur le bouton de gauche pour choisir SPEED (vitesse), DIST (distance), TIME (temps) ou CLOCK (horloge) dans la partie inférieure de l'affichage.

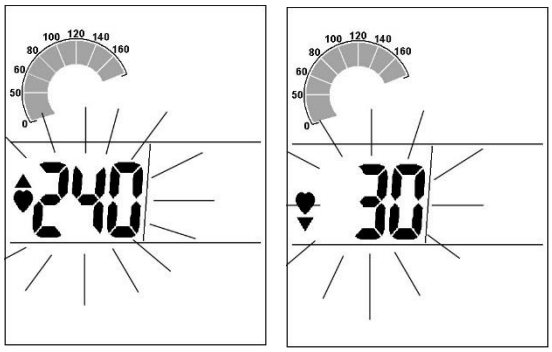


REMISE À ZÉRO / CHOIX DE L'ALARME DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



1. Appuyez sur le bouton de droite pour activer la fréquence cardiaque (ceci s'inscrira seulement si vous portez la sangle de poitrine qui est vendue séparément). Si l'alarme est engagée, l'icône de l'alarme clignotera et un signal sonore sera émis pour indiquer que votre fréquence cardiaque est soit au-dessus ou en dessous de la zone cible choisie.
2. Pour remettre à zéro le TIME (temps), la AVG SPEED (vitesse moyenne), le AVG PULSE (pouls moyen), la DISTANCE (distance) et les KCAL (kilocalories) de la séance d'exercices, appuyez sur le bouton de gauche jusqu'à ce que TIME soit affiché, puis appuyez sur le bouton de droite jusqu'à ce que les données soient remises à zéro.

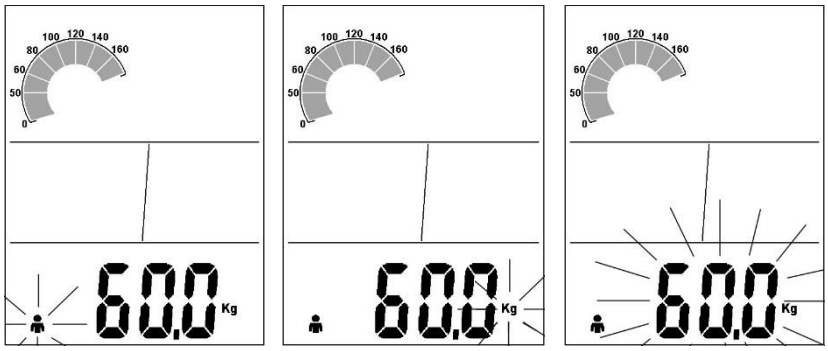
ZONES DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE



1. Appuyez sur le bouton de gauche jusqu'à ce que « SPEED » soit affiché, puis appuyez sur le bouton de gauche pendant trois secondes. Lorsque « TIME » clignote, appuyez sur le bouton de gauche pour choisir les paramètres de la zone de la fréquence cardiaque cible.
2. Appuyez sur le bouton de droite pour augmenter la limite de la fréquence cardiaque maximale. Après avoir réglé la fréquence cardiaque maximale, appuyez sur le bouton de gauche pour régler la limite de la fréquence cardiaque maximale.

ZONES DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

1. GENRE : Appuyez sur le bouton de gauche jusqu'à ce que « SPEED » soit affiché, puis appuyez sur le bouton de gauche pendant trois secondes. Lorsque « TIME » clignote, appuyez sur le bouton de gauche jusqu'à ce que l'icône du genre clignote, puis appuyez sur le bouton de droite pour choisir le genre.
2. Appuyez sur le bouton de gauche pour régler le poids (lb ou kg), puis appuyez sur le bouton de droite pour choisir le poids.
3. POIDS : Appuyez sur le bouton de gauche pour régler le poids. Appuyez sur le bouton de droite pour augmenter le poids. Continuez d'appuyer sur le bouton de droite pour avancer rapidement.



FONCTIONNEMENT DE BASE

Maintenant que vous avez personnalisé votre position sur le cycle-exerciseur, prenez quelques minutes pour vous exercer sur le cycle-exerciseur et déterminer si vous êtes confortable. Commencez en pédalant lentement tout en pointant les orteils et les genoux directement vers l'avant. Tenez les guidons légèrement et assoyez-vous dans une position qui permet aux épaules et au haut du corps de se détendre. Pédalez à basse résistance jusqu'à ce que vous sentiez que vous pouvez garder cette position pour toute la durée de la séance d'exercices.

MISE EN GARDE!

SI, EN TOUT TEMPS PENDANT LA SÉANCE D'EXERCICES, VOUS RESSENTEZ UNE DOULEUR À LA POITRINE, VOUS EXPÉRIMENTEZ UNE SENSATION MUSCULAIRE PÉNIBLE, VOUS SENTEZ QUE VOUS ALLEZ VOUS ÉVANOUIR OU QUE VOUS ÊTES À BOUT DE SOUFFLE, ARRÊTEZ DE VOUS EXERCER IMMÉDIATEMENT. SI LA CONDITION PERSISTE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.

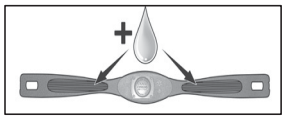
1. La résistance des pédales est contrôlée par le bouton de tension. La résistance peut être changée en tout temps en tournant le bouton de tension : dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire la résistance.
2. Pour freiner, appuyez sur le bouton de tension.
3. Avant de descendre de votre cycle-exerciseur, freinez pour arrêter le volant ou augmentez la résistance pour que le volant s'arrête de lui-même.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE(OPTIONNEL)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :



1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur 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 du tapis élastique à l'extrémité de l'émetteur en insérant l'extrémité arrondie au moyen des pièces de blocage et serrez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.



4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque petit signal électrique émanant des battements du coeur. Cependant, de l'eau peut aussi servir à humidifier à l'avance les électrodes (deux carrés noirs de l'autre côté du tapis et un des côtés de l'émetteur). Il est recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant la séance d'exercices. Certaines personnes, à cause de la chimie du corps humain, éprouvent plus de difficultés à obtenir un signal fort et constant au début. Après la période d'échauffement, le problème est moindre. Notez que le fait de porter un vêtement par-dessus l'émetteur ou la sangle n'affecte pas la performance.
6. Votre séance d'exercices doit être à l'intérieur des données établies (distance entre émetteur/récepteur) pour obtenir un signal fort et constant. La longueur peut varier, mais elle demeure près de la console pour garder de bonnes données lisibles. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau assure une opération appropriée. Vous pouvez porter l'émetteur sur votre maillot, mais humectez les endroits où les électrodes seront placées.

Note : L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte une activité provenant du 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 standard.

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

ATTENTION! N'utilisez pas ce cycle exerciseur pour les programmes de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.
Domaines à considérer en cas d'interférence :

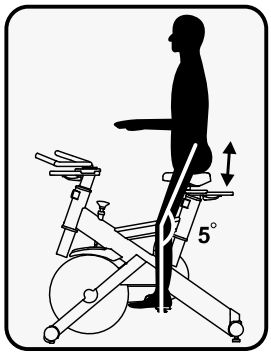
1. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Des lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
5. Certaines personnes ont des problèmes parce que leur émetteur ne capte pas de signal de leur peau. Si vous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

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

SI VOUS UTILISEZ CET APPAREIL POUR LA PREMIÈRE FOIS

RÉGLAGE PERSONNALISÉ DU CYCLE-EXERCISEUR

Prenez quelque temps pour apprendre comment personnaliser le cycle-exerciseur selon vos besoins ; votre séance d'exercices sera par le fait même plus agréable et plus sécuritaire. Si vous vous entraînez sur un appareil qui n'est pas réglé pour vous peut être inconfortable en plus d'augmenter votre risque de blessures.

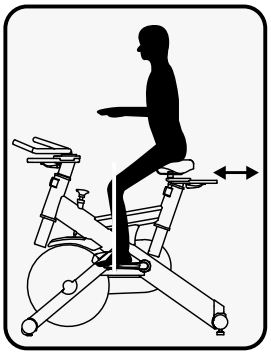


AJUSTEMENT DE LA POSITION DE LA SELLE

Ajustement de la hauteur de la selle

1. Tenez-vous debout à côté du cycle-exerciseur et réglez la hauteur de la selle à la hauteur de la hanche.
2. Tournez les bras de manivelle jusqu'à ce que les pédales soient dans la position verticale : 12 et 6 heures.
3. Placez le pied dans la cage de la pédale qui est la plus près du plancher et montez sur le cycle-exerciseur.
   Assurez-vous que la pointe du pied dépasse le centre de la pédale. La jambe devrait être légèrement fléchie au genou, à environ 5 degrés.
4. Si la jambe est trop droite ou si le pied ne peut pas toucher la pédale, vous devez descendre la selle. Si la jambe est trop fléchie, vous devez monter la selle.
5. Descendez du cycle-exerciseur. Desserrez le levier de serrage rapide sur la tige de selle pour régler la hauteur de la selle au besoin.
6. Lorsque la selle est dans la position désirée, utilisez le levier de serrage rapide pour serrer la tige de selle.
7. Notez la marque de la position sur la tige de selle aux fins de référence ultérieure.

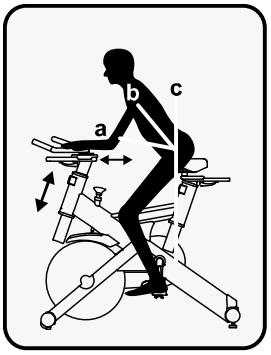
Ajustement de la position avant/arrière de la selle



1. Assoyez-vous sur le cycle-exerciseur en plaçant les bras de manivelle dans la position horizontale : 3 et 9 heures. La position avant/arrière (pour l'entraînement sur une vraie bicyclette) de la selle est correcte lorsque la petite bosse sur le tibia de la jambe se trouve au-dessus de l'essieu de la pédale.
2. Descendez du cycle-exerciseur. Desserrez le levier de serrage rapide sous la selle et glissez la selle vers l'avant ou vers l'arrière dans la position désirée ; serrez le levier de serrage rapide.

AJUSTEMENT DES GUIDONS

Ajustement de la hauteur des guidons



1. La hauteur des guidons est une question de préférence. Commencez en plaçant les guidons à la même hauteur que la selle. Si les guidons sont plus élevés, votre position assise est plus verticale et si les guidons sont plus bas, votre position assise est plus horizontale.
2. Montez ou descendez les guidons en desserrant le bouton de serrage rapide sur la potence des guidons et réglez-les en glissant les guidons à la hauteur désirée. Serrez ensuite le bouton de serrage rapide pour serrer la potence des guidons. Notez la marque de la position sur la potence des guidons aux fins de référence ultérieure.

Dyaco Canada Inc. 2017

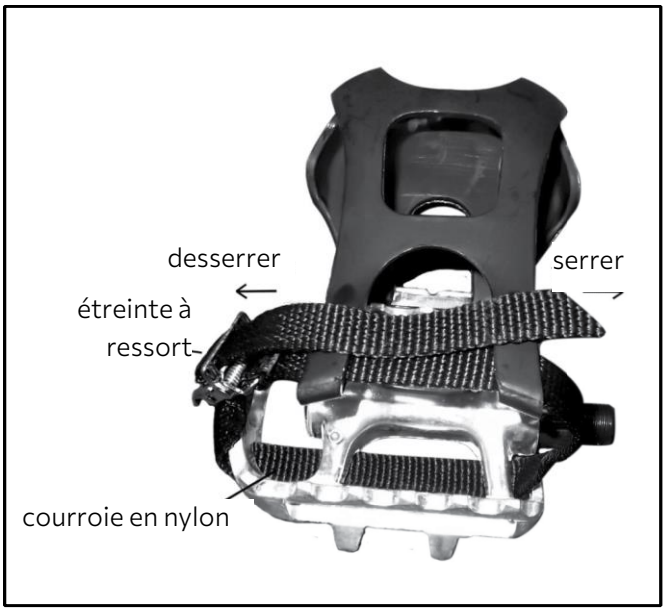
Ajustement de la position avant/arrière des guidons

3. Desserrez le bouton de serrage rapide sous les guidons et glissez les guidons vers l'avant ou vers l'arrière dans la position désirée. La position correcte devrait vous permettre de tenir les guidons en fléchissant légèrement les coudes.
4. Utilisez le levier de serrage rapide pour serrer l'assemblage des guidons.

LES PÉDALES AMBIVALENTES

Ajustement des courroies des pédales

Placez le pied entre la surface en aluminium de la pédale et la courroie en nylon. Si l'ouverture est trop étroite, dégagez l'étreinte à ressort d'une main et tirez la courroie en nylon avec l'autre main pour élargir l'ouverture de la courroie. Si la courroie n'est pas assez serrée ou trop serrée, dégagez l'étreinte à ressort, puis tirez sur l'extrémité de la courroie en nylon jusqu'à ce qu'elle soit bien ajustée pour votre pied.



INSTRUCTIONS DE TRANSPORT

Le cycle intérieur est équipé de deux roues de transport qui sont engagées lorsque l'arrière du cycle intérieur est levé.

GUIDE DE DÉPANNAGE

Pas d'affichage sur la console

1. Appuyez sur un bouton pour mettre la console dans le mode QUICK START (démarrage rapide).
2. Assurez-vous que les piles sont installées correctement dans la console et l'émetteur, et qu'elles sont fraîches.

Pas d'affichage de la fréquence cardiaque (l'émetteur sur la sangle de poitrine est vendu séparément)

1. Assurez-vous que la sangle de poitrine est portée correctement et qu'il y a de l'humidité sous les électrodes.
2. Placez le cycle-exerciseur dans un endroit éloigné de tout équipement qui pourrait interférer avec le signal radiofréquence, par exemple, un lecteur DVD ou une télévision.

Le nombre de la cadence est trop élevé ou trop bas

1. Éloignez les cycle-exerciseurs dont les consoles sont réglées avec le même code et qui fait en sorte qu'elles communiquent en elles, ou synchronisez l'émetteur et la console
2. Déplacez le cycle-exerciseur dans la salle d'exercices pour l'éloigner des endroits produisant de l'interférence radiofréquence.

Le signal de la fréquence cardiaque est interrompu ou disparaît (l'émetteur sur la sangle de poitrine est vendu séparément)

1. Assurez-vous qu'il y a au moins 36 po de distance entre les cycles-exerciseurs.
2. Vérifiez si votre sangle de poitrine est serrée et si les électrodes sont en contact avec votre poitrine en tout temps.

ATTENTION !

L'INTERFÉRENCE EXTERNE PEUT ÊTRE CAUSÉE PAR D'AUTRES APPAREILS ÉLECTRONIQUES, PAR EXEMPLE, UNE TÉLÉVISION, UN STÉRÉO, UN HAUT-PARLEUR, DES FILS ÉLECTRIQUES, ETC. S'IL Y A DE L'INTERFÉRENCE DANS L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE, DÉPLACEZ LE CYCLE-EXERCISEUR POUR L'ÉLOIGNER DE TOUT ENDROIT PRODUISANT DE L'INTERFÉRENCE RADIOFRÉQUENCE.

Avis de conformité FCC

Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites d'un transmetteur de dispositif de communication de faible puissance de classe C, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable. Il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement subit des interférences provenant d'une radio, d'une télévision ou d'un autre signal RF, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence en augmentant la séparation entre l'équipement et l'appareil émettant le signal RF brouilleur.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Ne pas réparer les parties internes des pédales. Si elles s'avèrent être usées de l'intérieur, nous recommandons de remplacer la pédale.
2. L'utilisation de lubrifiants ou de solutions de nettoyage autres que celles spécifiées entraînera une diminution des performances et une durée de vie plus courte pour cette pièce.
3. Essuyez toutes les zones où il y a signes de transpiration avec un chiffon humide après chaque séance d'entraînement.
4. Si un grincement, un bruit sourd, un cliquetis ou une sensation de défaillance se développe, la cause principale est probablement l'une des trois raisons suivantes:

   I. Le matériel de ferrures n'a pas été suffisamment serré pendant l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés pendant le montage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grande que celle fournie si vous ne pouvez pas serrer suffisamment les boulons. Nous ne pouvons pas assez insister sur ce point ; 90% des appels adressés au service après-vente pour des problèmes de bruit peuvent être attribués à du matériel de ferrures lâche.

   II. L'écrou du bras de manivelle doit être resserré.

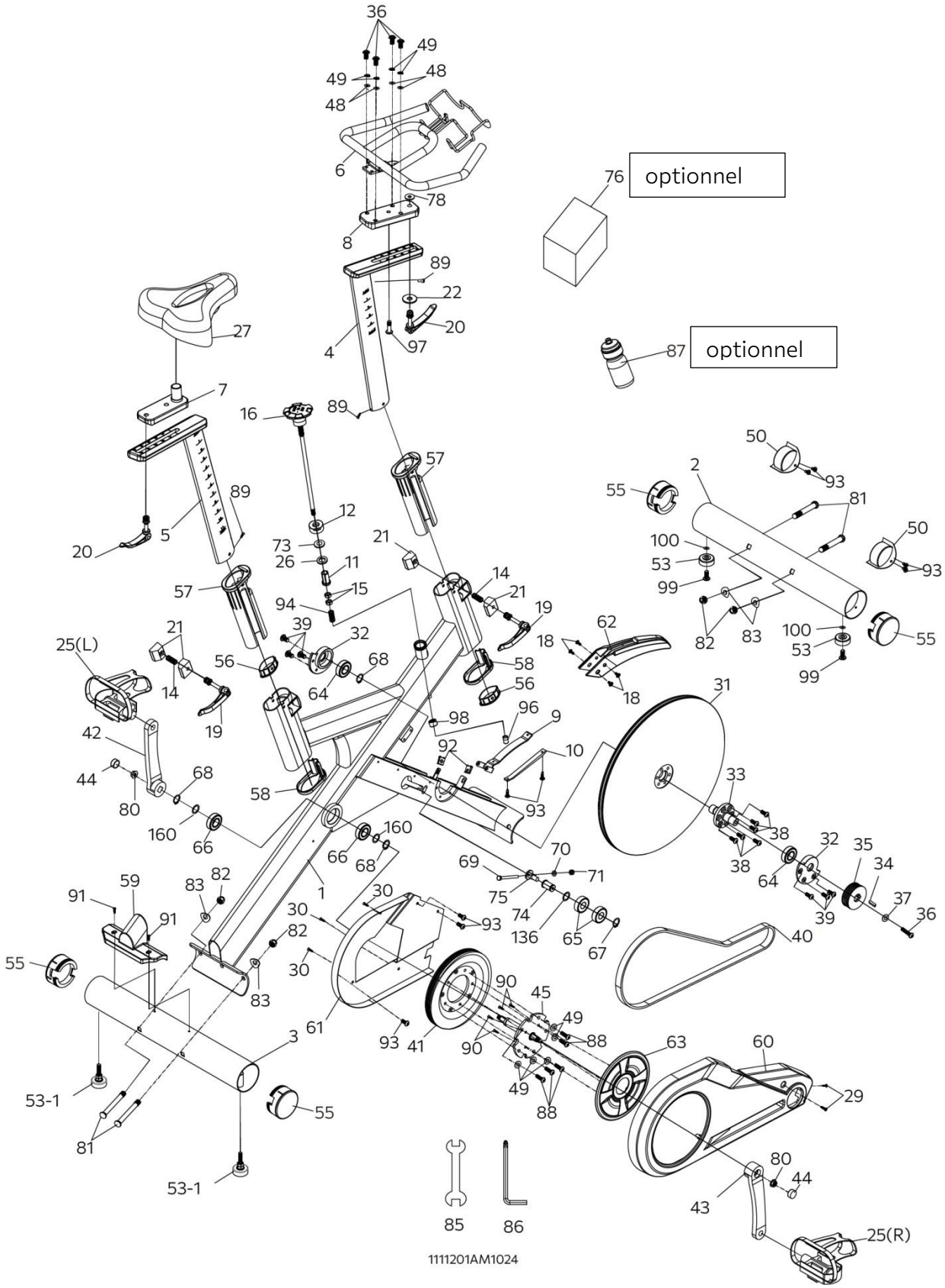
   III. Si des grincements ou d'autres bruits persistent, vérifiez que l'unité est correctement mise à niveau. Il y a un total de 4 niveleurs ; 2 au bas du stabilisateur arrière et 2 au bas du stabilisateur avant. Utilisez une clé de 14 mm (ou une clé à molette) pour régler les niveleurs.

LIGNES DIRECTRICES D'ENTRETIEN

HORAIRE D'ENTRETIEN

PIÈCES	ACTION RECOMMANDÉE	FRÉQUENCE	NETTOYANT	LUBRIFIANT
Pédales	Assurez-vous que les pédales sont serrées dans les bras de manivelle, que toutes les vis sur les pédales sont serrées et que les courroies des pédales ne sont pas effilochées.	Avant chaque utilisation	Non disponible	Non disponible
Cadre	Essuyez le cadre avec un chiffon propre, doux et humide.	Chaque jour	Eau	Non disponible
Volant	Essuyez le volant en vaporisant sur un chiffon de l'huile WD-40 et en appliquant une mince couche de chaque côté du volant.	Chaque semaine	Jet de WD-40	Non disponible
Patin de freinage	Inspectez pour voir si le patin de freinage est trop usé ou sec.	Chaque semaine	Non disponible	Huile 3-dans-1 ou 10W. N'utilisez pas de lubrifiants à base de silicone.

PLAN DÉTAILLÉ



Dyaco Canada Inc. 2017

LISTE DES PIÈCES

Nº	Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	7760001	Cadre principal	1
2	7760002	Stabilisateur avant	1
3	7760003	Stabilisateur arrière	1
4	7760004	Potence des guidons	1
5	7760005	Tige de selle	1
6	7760006	Guidons	1
7	7760007	Patin du support de la selle	1
8	7760008	Patin du support des guidons	1
9	7760009	Support du patin de frein	1
10	7760010	Patin de frein – feutre de laine	1
11	7760011	Bague	1
12	7760012	Écrou	1
14	7760014	Ressort	2
15	7760015	Contre-écrou M10 x P1,25 x 3T	2
16	7760016	Bouton de tension du frein	1
18	7760018	Tournevis Phillips M6 x 15 mm	4
19	7760019	Levier de serrage rapide 8 x 40 mm	2
20	7760020	Levier de serrage rapide 8 x 25 mm	2
21	7760021	Verrou en V en aluminium	4
22	7760022	Rondelle ordinaire 5/16 po x 35 x 3,0T	1
25	7760025	Ensemble des pédales (25L.25R)	1
26	7760026	Rondelle antirotation	1
27	7760027	Selle	1
29	7760029	Vis à tôle 5 x 16 mm	2
30	7760030	Vis à tôle 3,5 x 12 mm	3
31	7760031	Volant	1
32	7760032	Boîtier de roulement	2
33	7760033	Essieu du volant	1
34	7760034	Clavette woodruff	1
35	7760035	Poulie du volant	1
36	7760036	Boulon à tête creuse 5/16 po x ¾ po	5
37	7760037	Rondelle ordinaire 5/16 po x 20 x 3,0T	1
38	7760038	Boulon à tête creuse 5/16 po x ¾ po	6
39	7760039	Vis à empreinte cruciforme à tête plate M6 x 10L	6
40	7760040	Courroie	1
41	7760041	Poulie d'entraînement	1
42	7760042	Bras de manivelle gauche (L)	1
43	7760043	Bras de manivelle droit (R)	1
44	7760044	Capuchon de bras de manivelle	2

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
45	7760045	Axe du pédalier	1
48	7760048	Rondelle ordinaire 5/16 po x 16 x 1T	4
49	7760049	Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T	9
50	7760050	Roue de déplacement	2
53	7760053	Pied en caoutchouc-Ø35×10	2
53-1	7760053-1	Assemblage de pied en caoutchouc	2
55	7760055	Embout de stabilisateur	4
56	7760056	Embout, tube à oeil 30×60	2
57	7760057	Encart en plastique, tube à oeil 40×80	2
58	7760058	Embout pour partie inférieure, tube à oeil 40×80	2
59	7760059	Couvercle du stabilisateur arrière	1
60	7760060	Garde-chaîne (externe)	1
61	7760061	Garde-chaîne (interne)	1
62	7760062	Garde-boue du volant	1
63	7760063	Couvercle de la poulie	1
64	7760064	Coussinet 6004 (NSK)	2
65	7760065	Coussinet 6203	2
66	7760066	Coussinet 6004 (TMT)	2
67	7760067	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	1
68	7760068	Anneau de retenue en forme de croissant Ø20	3
69	7760069	Boulon à tête hexagonale ¼ po x 3 po	1
70	7760070	Boulon à tête hexagonale ¼ po	1
71	7760071	Écrou nyloc ¼ po x 5,5T	1
73	7760073	Rondelle éventail Ø16.7 × 2.5T	1
74	7760074	Essieu de la roue intermédiaire	1
75	7760075	Boulon mécanique de réglage de la roue intermédiaire	1
76	7760076	Assemblage de la console	1
78	7760078	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x 23 x 2,0T	1
80	7760080	Écrou M10 x P1,25	2
81	7760081	Boulon mécanique 3/8 po x 3 ½ po	4
82	7760082	Écrou-capuchon 3/8 po	4
83	7760083	Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 1,5T	4
85	7760085	Clef 14/15 mm	1
86	7760086	Clef combinée Allen M5 avec tournevis Phillips	1
88	7760088	Boulon à tête creuse 5/16 po × 5/8 po	5
89	7760089	Vis à chapeau à tête creuse M5 x 10 mm	3
90	7760090	Vis à tôle Ø5 x 10 mm	4
91	7760091	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	2
92	7760092	Pince-écrou rapide M5	2
93	7760093	Vis à tôle M5 x 12 mm	9

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
94	7760094	Ressort	1
96	7760096	Manchon de sécurité	1
97	7760097	Boulon à tête creuse 5/16 po x 1 po	1
98	7760098	Douille de glissement	1
99	7760099	Boulon à tête creuse 3/8 po x ¾ po	2
100	77600100	Rondelle ordinaire 3/8 po x 21 x 2T	2
136	77600136	Coussin en caoutchouc (Ø17.5×Ø23.5×0.3T)	1
160	77600160	Coussin en caoutchouc (Ø20.5×Ø27×0.3T)	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 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.

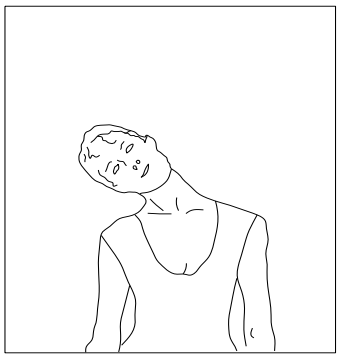
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

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.

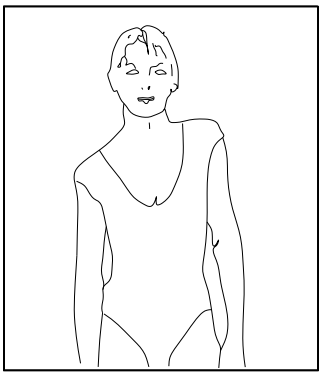
Rotation de la tête

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.



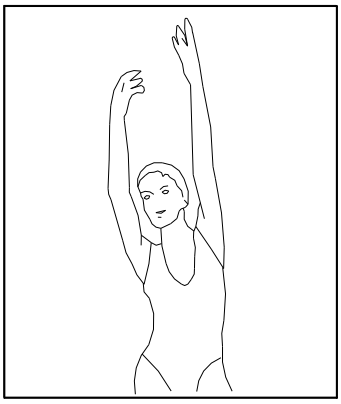
Haussement des épaules

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



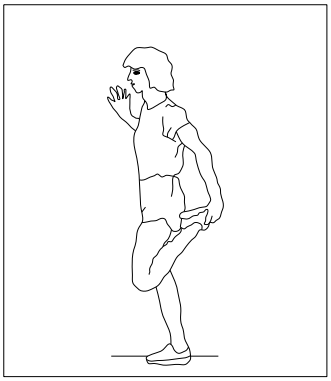
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et continuez 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.



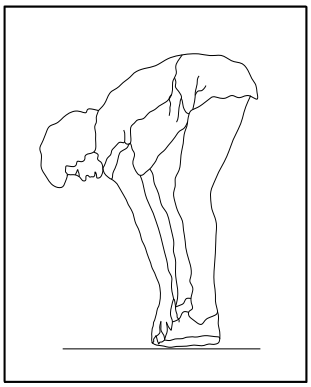
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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.



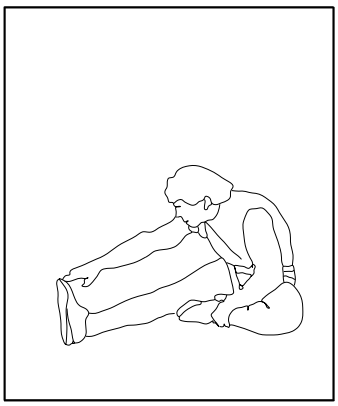
Flexion avant

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.



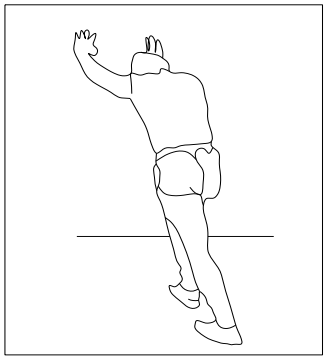
Étirement des tendons du jarret

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.



Dyaco Canada Inc. 2017

Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces de ce cycle exerciseur pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, tel que stipulé par 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 cas de l'absence d'un commerçant ou d'une compagnie d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Cadre	Garantie à vie
Pièces	Garantie de dix ans
Main d'oeuvre	Garantie d'un an

RESPONSABILITÉ NORMALE DU CONSOMMATEUR

Cette garantie s'applique uniquement aux produits utilisés dans les maisons familiales ordinaires ; le consommateur 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. Le cycle-exerciseur doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. Le cycle-exerciseur doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil.
4. Les dépenses encourues pour faire l'entretien du cycle-exerciseur, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
5. Les dommages au revêtement du cycle-exerciseur au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
6. L'entretien régulier du cycle-exerciseur tel que mentionné dans ce guide.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.
   Note : Puisque certains endroits ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Le remboursement au consommateur pour les appels de service. Le remboursement au commerçant pour les appels de service qui n'ont pas rapport au fonctionnement défectueux ou aux défauts dans la main d'œuvre ou le matériel, pour les appareils qui ne sont plus sur la garantie, pour les appareils qui ont dépassé la période de remboursement pour les appels de service, pour les appareils qui n'ont pas besoin de composantes de rechange ou pour les appareils qui ne sont pas utilisés dans les maisons familiales ordinaires.
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. Utilisation du produit dans tout environnement autre qu'un milieu résidentiel.
9. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant pour les détails.

ENTRETIEN

Le reçu de vente établit la période de garantie pour tout entretien demandé. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé SPITIT ou Dyaco Canada Inc.
2. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707- 880.
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.
4. 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.
5. 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.

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

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