

# Guide d'utilisation

N° du modèle  
16467450US

## Cycle exerciseur vertical

**⚠ AVERTISSEMENT:**

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

**Prière de garder aux  
fins de consultation.**



## Cycle exerciseur vertical



## TABLE DES MATIÈRES

Garantie limitée du fabricant .....	2
Mesures de sécurité.....	3--4
Avant de commencer.....	5
Liste de préassemblage.....	6
Liste des ferrures.....	7
Assemblage.....	8--10
Instructions pour l'ordinateur.....	11--18
Instructions à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice.....	19
Entretien général .....	20--21
Liste des pièces / Plans détaillés.....	22--25
Guide de dépannage.....	26
Guide d'entraînement.....	27--30
Exercices d'étirement.....	31--32

## Garantie limitée du fabricant

Votre cycle exerciceur **XTERRA** est garantie pendant une période d'un an à partir de la date d'achat, contre tout défaut de fabrication ou de main-d'oeuvre, si utilisé aux fins prévues, dans des conditions normales et à condition qu'il ait été correctement entretenu. Toute pièce jugée défectueuse ou manquante sera remplacée sans frais si elle est retournée conformément aux conditions de la présente garantie.

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

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, brisés, réparés ou 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, est limitée aux premiers douze 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., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0B3. 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](mailto:customerservice@dyaco.ca) ou visitez-nous au [www.dyaco.ca](http://www.dyaco.ca). Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

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

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

# MESURES DE SÉCURITÉ

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 s'il en manque une, veuillez communiquer avec nous pour la remplacer.

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

Ce cycle exerciceur a été conçu et construit afin de promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil. Assurez-vous de lire le guide en entier avant d'assembler et d'utiliser ce produit. Veuillez suivre les mesures de sécurité suivantes :

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre cycle exerciceur.
2. Arrêtez la séance d'exercices immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
3. Faites une révision de toutes les mises en gardes qui sont apposées sur votre cycle exerciceur et inspectez-le avant chaque utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement. Une inspection fonctionnelle et visuelle de l'équipement devrait être faite suite à l'assemblage du cycle exerciceur.
4. Le cycle exerciceur doit être vérifié régulièrement pour repérer les signes d'usure et les dommages. Les pièces défectueuses doivent être remplacées avec les pièces du fabricant.
5. Installez et utilisez le cycle exerciceur sur une surface plane. Il est recommandé d'utiliser un tapis d'exercices pour empêcher l'appareil de se déplacer au cours de l'exercice, ce qui égratignerait ou endommagerait possiblement la surface du plancher.
6. Aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement ne doit être effectué.
7. Il est recommandé de garder au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Le capteur du pouls n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent affecter la précision des données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls n'y est que pour aider au cours de l'exercice en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
9. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant les séances d'exercices.
10. Réservez une période de réchauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'exercices 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'exercices. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du cycle exerciceur.
13. Tenez toujours le guidon lorsque vous montez et vous descendez du cycle exerciceur, ou lorsque vous l'utilisez. Lorsque vous cessez de vous exercer, donnez le temps aux

- pédales de s'arrêter complètement avant de descendre du cycle exerciseur.
14. Faire attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
  15. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne doit pas être plus de 285 lb.
  16. Attachez les cheveux longs derrière la tête.
  17. Enlevez tous vos bijoux avant de commencer la séance d'exercices.
  18. Après avoir mangé, attendez une ou deux heures avant de faire tout exercice pour éviter le claquage musculaire.
  19. Des blessures peuvent survenir à la suite d'un entraînement incorrect ou trop rigoureux. Il en est de même si vous utilisez l'équipement d'une façon différente de ce qui est prescrit ou recommandé par votre médecin.
  20. L'autocollant illustré ci-dessous a été mis sur le vélo d'exercice. Si l'autocollant est manquant ou si il est illisible, s'il vous plaît appelez le numéro de téléphone sans frais sur la couverture de ce manuel et commander un autocollant de remplacement gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.
  21. Le vélo d'exercice n'a pas de roue libre. La rotation des pédales peut causer des blessures. La vitesse de la pédale doit être réduite de manière contrôlée.



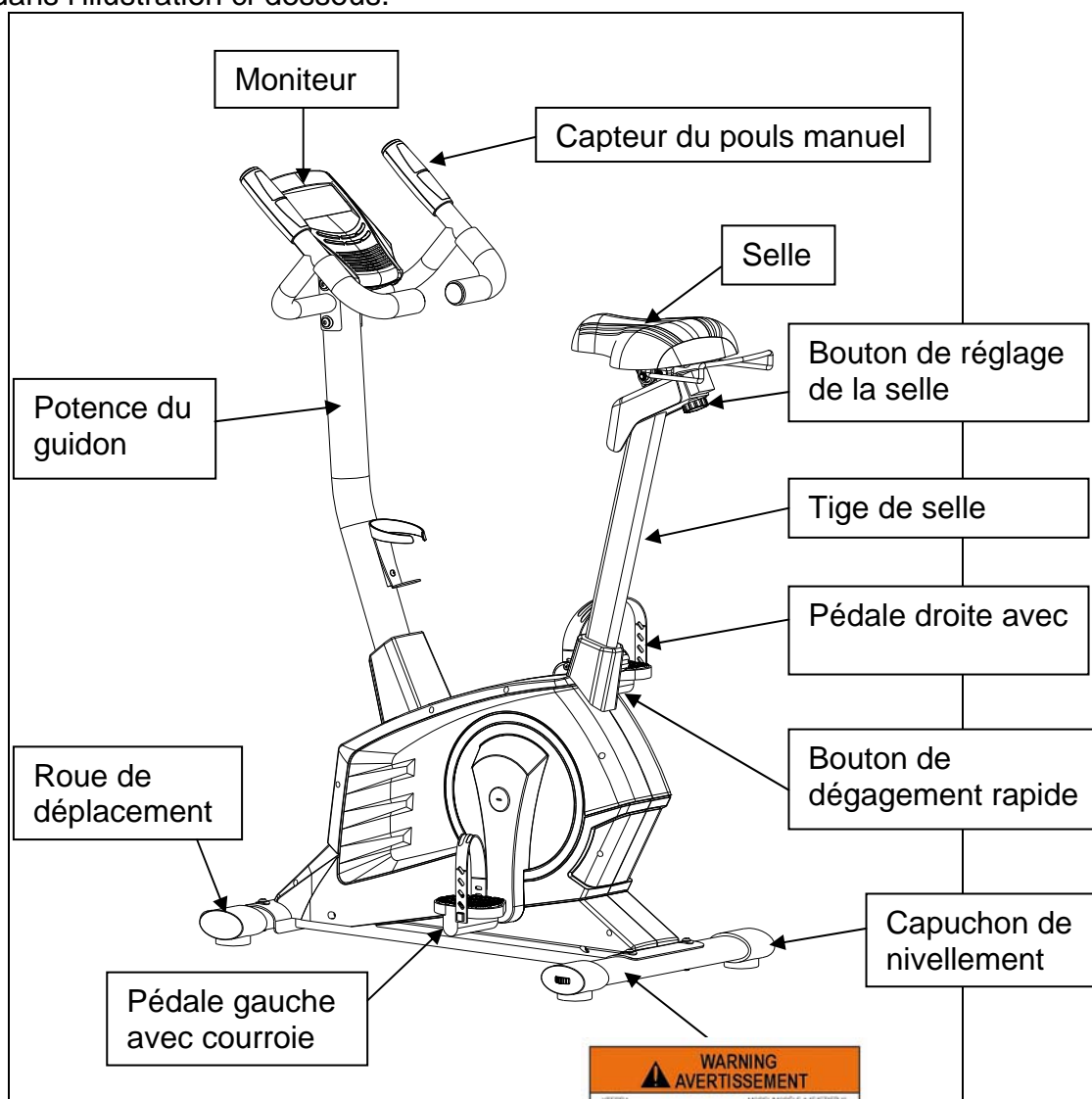
**MISE EN GARDE: Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement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

**VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS**

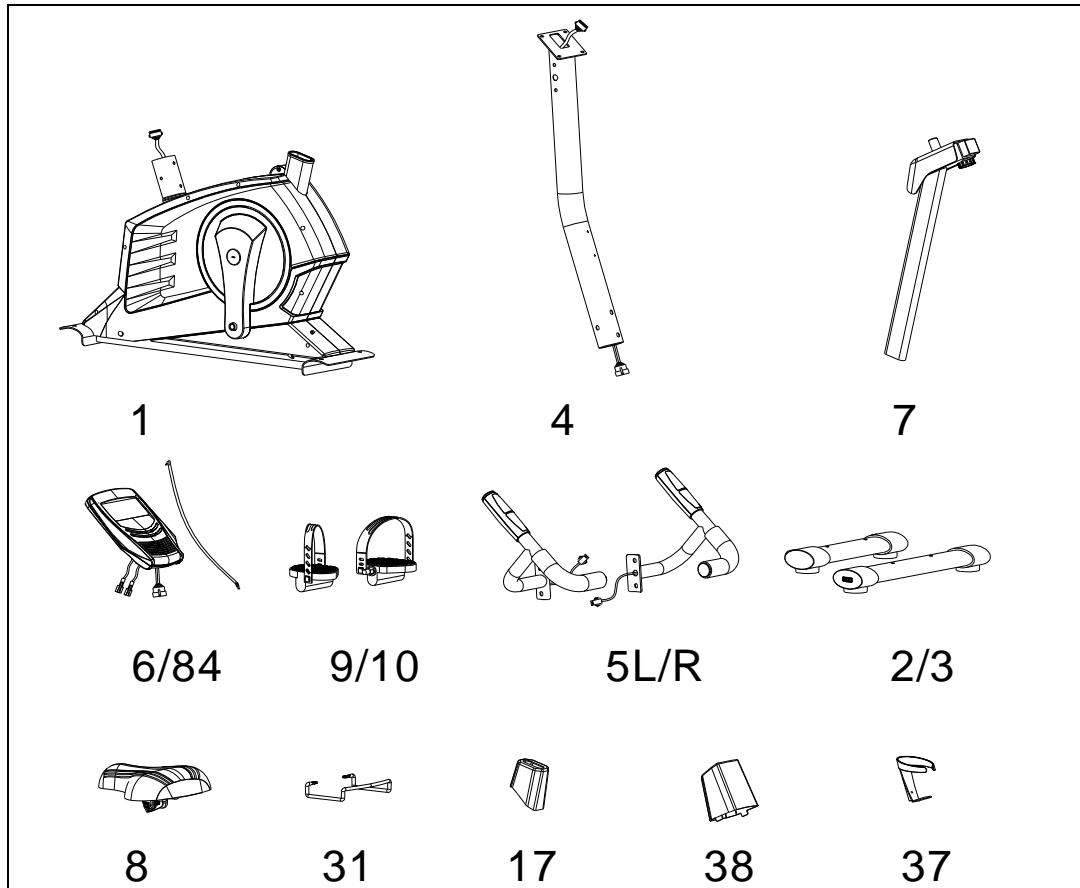
## AVANT DE COMMENCER

Merci pour avoir choisi le cycle exerciceur révolutionnaire Xterra. Le cyclisme est un exercice efficace pour améliorer la bonne forme cardiovasculaire, l'endurance et l'affermissement du corps. Le cycle exerciceur offre un choix impressionnant de caractéristiques conçues pour rendre vos séances d'exercices à domicile plus efficaces et agréables.

**Afin de profiter pleinement de votre cycle exerciceur, lisez ce guide attentivement avant de l'utiliser.** Si vous avez des questions après avoir lu ce guide, veuillez consulter la page couverture. Afin de nous aider à mieux vous servir, notez le numéro de modèle du produit ainsi que le numéro de série avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'endroit de la plaque de décalcomanie sont indiqués sur la page couverture de ce guide. Avant d'en continuer la lecture, veuillez vous familiariser avec les pièces qui sont étiquetées dans l'illustration ci-dessous.

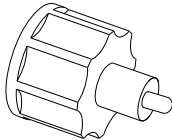
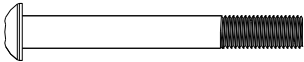
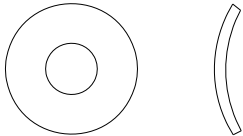
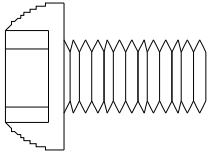
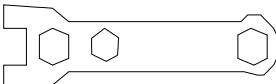



## LISTE DE PRÉASSEMBLAGE



NO. DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2/3	Stabilisateur avant / Stabilisateur arrière	1/1
4	Potence du guidon	1
5L/R	Guidon gauche / Guidon droit	1/1
6/84	Ordinateur / Câble audio	1/1
7	Tige de selle	1
8	Selle	1
9	Pédale gauche	1
10	Pédale droite	1
17	Couvercle de la tige de selle	1
31	Support pour essuie-mains	1
37	Porte-bouteille	1
38	Couvercle de la potence du guidon	1
	Sac des ferrures	1
	Guide	1

## LISTE DES FERRURES

NO. DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ	DESSINS
11	Bouton de dégagement rapide	1	
15	Vis allen M8*20	4	
16	Rondelle courbée Ø8*Ø20	12	
18	Vis allen M8*16	8	
82	Clef polygonale	1	
83	Clef allen 6 mm	1	

**Note : Les pièces décrites ci-dessus sont toutes nécessaires à l'assemblage de cet appareil. Avant de passer à l'assemblage, veuillez vérifier la liste des ferrures pour vous assurer qu'elles y sont toutes incluses.**



# ASSEMBLAGE

Ce guide est conçu pour vous aider à assembler, à ajuster et à utiliser cet appareil. Veuillez le lire attentivement. Afin de vous familiariser avec les pièces présentées dans les instructions, étudiez d'abord le plan détaillé.

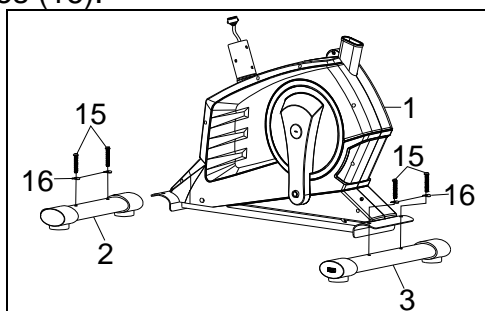
Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlevez le matériel d'emballage. Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée.

Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.

**Note : S'il manque une pièce dans le sac de ferrures, vérifiez d'abord si elle a été préassemblée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez aucun outil électrique lors de l'assemblage.**

## ÉTAPE 1

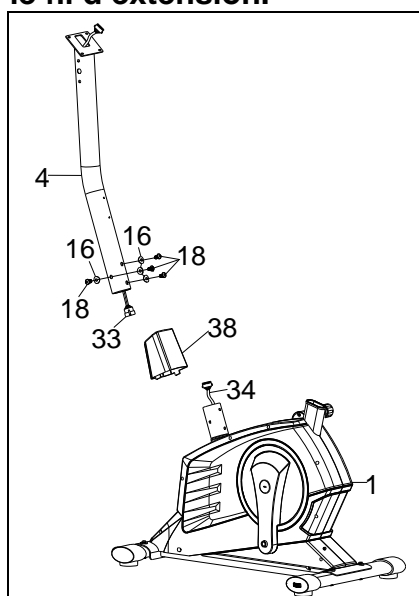
1. Fixez le stabilisateur avant (2) au cadre principal (1). Serrez-le avec deux vis allen (15) et deux rondelles courbées (16).
2. Fixez le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1). Serrez-le avec deux vis allen (15) et deux rondelles courbées (16).



## ÉTAPE 2

1. Glissez le couvercle de la potence du guidon (38) sur la potence du guidon (4).
2. Connectez le fil d'extension de l'ordinateur (33) au fil inférieur de l'ordinateur (34).
3. Insérez la potence du guidon (4) dans le cadre principal (1). Serrez avec quatre rondelles courbées (16) et quatre vis allen (18). Glissez le couvercle de la potence du guidon (38) vers le bas sur le cadre principal.

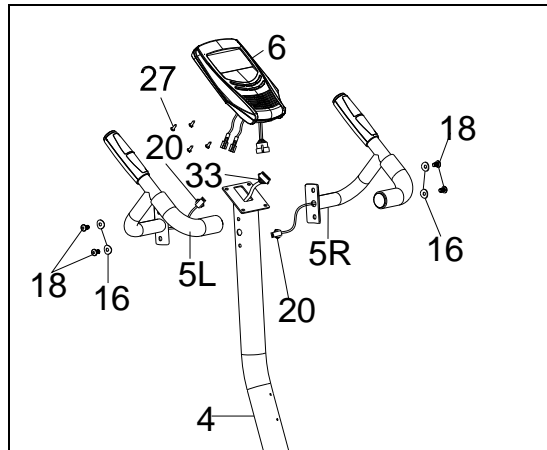
**Conseil : Évitez de pincer le fil d'extension.**



### ÉTAPE 3

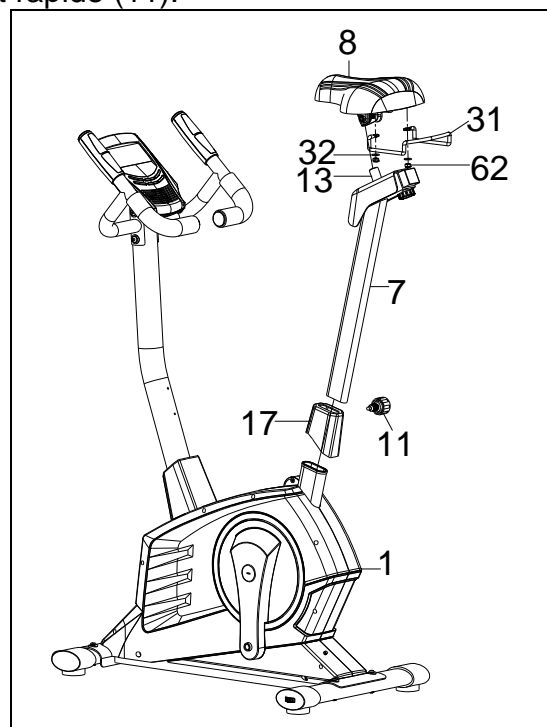
1. Passez les fils du pouls manuel (20) du guidon gauche (5L) dans les petits trous de la potence du guidon (4) et tirez-les du support supérieur à la potence.
2. Fixez le guidon gauche (5L) à la potence du guidon (4). Serrez-le avec deux rondelles courbées (16) et deux vis allen (18).
3. Répétez la même opération pour le guidon droit (5R).
4. Connectez les fils du pouls manuel (20) aux fils à l'arrière de l'ordinateur (6).
5. Connectez le fil d'extension de l'ordinateur (33) au fil à l'arrière de l'ordinateur (6).
6. Fixez l'ordinateur (6) au support supérieur de la potence du guidon (4). Serrez-le avec quatre vis à empreinte cruciforme (27) qui sont déjà préassemblées à l'arrière de l'ordinateur (6).

**Conseil : Évitez de pincer le fil d'extension.**



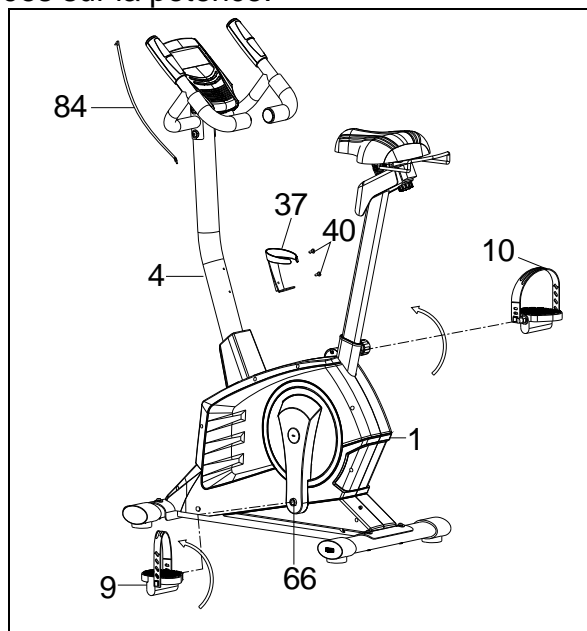
### ÉTAPE 4

1. Orientez la selle (8) et la tige de selle (7) tel qu'illustré.
2. Fixez le support pour essuie-mains (31) à la selle (8). Serrez-le avec deux rondelles (32) et deux écrous en nylon (62) qui sont déjà préassemblés sur la selle (8).
3. Insérez la tige de selle (7) dans le cadre principal (1) en passant à travers le couvercle de la tige de selle (17). Alignez les trous et serrez la selle à la position désirée avec le bouton de dégagement rapide (11).



## ÉTAPE 5

1. Les pédales gauche et droite (9 et 10) sont marquées avec (L et R). Fixez les courroies aux pédales.
2. Connectez la pédale gauche (9) à la manivelle (66) sur le côté gauche du cycle exerciseur (comme lorsque vous vous y assoyez). Répétez la même opération pour la pédale droite (10).
3. Remarquez que la pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et que la pédale gauche doit être vissée dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
4. Fixez le porte-bouteille (37) à la potence du guidon (4) et serrez-le avec deux vis (40) qui sont déjà préassemblées sur la potence.



**SERREZ FERMEMENT TOUS LES ÉCROUS ET LES BOULONS.  
VOTRE APPAREIL EST MAINTENANT ASSEMBLÉ.**

Pour écouter le MP3 pendant la séance d'exercices, connectez le MP3 à l'ordinateur (6) avec le câble audio (84).

**Votre cycle exerciseur est muni de capuchons ajustables.  
Si l'appareil n'est pas stable, veuillez tourner les capuchons de nivellement dans le sens qui convient. Consultez la page 19.**

# INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR



## BOUTONS DES FONCTIONS

**Start/Stop (Commencer/arrêter) :**

Appuyez sur ce bouton pour commencer ou arrêter un programme d'exercices.  
Appuyez sur ce bouton pour commencer à mesurer la masse adipeuse.

**Up (Augmenter) :**

Appuyez sur ce bouton pour augmenter les valeurs cibles.  
Appuyez sur ce bouton pour augmenter le niveau de tension pendant la séance d'exercices.  
Appuyez sur ce bouton pour choisir le programme désiré.

**Down (Réduire) :**

Appuyez sur ce bouton pour réduire les valeurs cibles pré-réglées.  
Appuyez sur ce bouton pour réduire le niveau de tension.  
Appuyez sur ce bouton pour choisir le programme désiré.

**Enter (Entrer) :**

Appuyez sur ce bouton pour accepter le programme désiré.  
Appuyez sur ce bouton pour accepter la valeur cible.  
Appuyez et maintenez enfoncé pendant quatre secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro lorsque l'appareil est arrêté.

**Body Fat (Masse adipeuse) :**

Appuyez sur ce bouton pour obtenir la mesure de la masse adipeuse.

**Pulse RECOVERY (Récupération du pouls) :**

Appuyez sur ce bouton pour accéder à un niveau de récupération de F1 à F6.

## FONCTIONS :

Time (Temps) : Affiche le temps de votre séance d'exercices jusqu'à **99 :00**.

Compte à rebours à partir de votre temps cible pré-réglé jusqu'à 0 :00 pendant la séance d'exercices.

Speed (Vitesse) : Affiche la vitesse actuelle jusqu'à 99,9 M/H.

Distance : Affiche la distance accumulée parcourue jusqu'à 99,99 M pendant votre séance d'exercices.

Compte à rebours à partir de votre temps cible pré-réglé jusqu'à 0 M pendant la séance d'exercices.

RPM (Tours/minute) : Affiche les tours/minutes actuels.

Calories (Calories) : Affiche le nombre total de calories consommés jusqu'à **990** en tout temps pendant votre séance d'exercices.

Compte à rebours à partir des calories cible pré-réglés jusqu'à 0.

Note : Les données offrent un guide rudimentaire pour comparer les différentes sessions d'exercices et ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.

Body Fat (Masse adipeuse) : Si vous tenez la prise du pouls manuel lorsque vous appuyez sur le bouton BODY FAT, le moniteur affichera le pourcentage de la masse adipeuse, l'indice de la masse corporelle et le rapport du métabolisme de base.

Gripped pulse (Prise du pouls manuel) : Affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur ou de l'utilisatrice en battements/minute pendant la séance d'exercices. Les deux mains doivent tenir la prise du pouls manuel pour obtenir les données de la fréquence cardiaque pendant la séance d'exercices.

Note : Les données offrent un guide rudimentaire pour comparer les différentes sessions d'exercices et ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.

Pulse Recovery (Récupération du pouls) : Votre ordinateur est équipé d'un programme de récupération pour suivre la récupération de votre fréquence cardiaque. Suite à la séance d'exercices, appuyez sur le bouton PULSE RECOVERY et gardez les deux mains sur les prises du pouls manuel. L'ordinateur cessera de suivre toutes les fonctions à l'exception du temps qui compte à rebours de 00 :60 à 00 :00.

Une fois rendu à zéro, la fonction du pouls affichera une valeur entre F1 et F6, F1 étant la meilleure et F6 la pire.

Appuyez sur le bouton PULSE RECOVERY pour retourner à l'affichage principal.

Note : Si aucun signal du pouls n'est détecté, l'ordinateur indiquera « P » dans la fenêtre du pouls. Si l'ordinateur indique « ERR » dans la fenêtre tuteur, appuyez de nouveau sur le bouton PULSE RECOVERY et assurez-vous que les mains tiennent les prises du pouls manuel ou que la sangle de poitrine est bien mise.

Distance Bar (Barre de la distance) : Chaque barre indique 1/10 de mille.

Speaker (Haut-parleur) : Pour écouter le MP3 pendant la séance d'exercices, connectez-le à l'ordinateur (6) avec un câble audio (84). Le volume est contrôlé par le MP3.

Program (Programme) : Affiche le niveau du programme de P1 à P23.

P1 – Programme manuel dans lequel vous pouvez contrôler le niveau de la tension.

P2 à P13 – Programmes préréglés à l'usine.

P14 à P17 – Programmes réglés par l'utilisateur ou l'utilisatrice.

P18 à P22 – Programmes de contrôle de la fréquence cardiaque.

P23 – Programme pour la masse adipeuse.

**Note: Installez les 4 piles rechargeables. Si les piles ne sont pas insérées l'écran affiche P1 à P24.**

## Remarques

1. Le cycle exerciceur est muni d'un système d'auto-alimentation. L'ordinateur fonctionne seulement lorsque vous pédalez. L'ordinateur s'éteint 100 secondes après que vous arrêtez de pédaler et toutes les valeurs sont remises à zéro à l'exception de celles des programmes à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice qui ont été sauvegardés. Vous devez recommencer à pédaler en dedans de 30 secondes pour garder les données entrées.
2. L'ordinateur a besoin de quatre piles AAA rechargeables. Les piles sont nécessaires pour le programme de récupération du pouls.
3. Pour écouter le MP3 pendant la séance d'exercices, connectez le MP3 à l'ordinateur (6) avec le câble audio (77).

## Introduction des programmes et opérations :

### Programme manuel :

P1 est un programme manuel. Vous pouvez commencer à vous exercer en appuyant sur les boutons START ou STOP. Le niveau de résistance par défaut est 7. Vous pouvez vous exercer au niveau désiré en ajustant la résistance à l'aide des boutons UP ou DOWN pendant la séance d'exercices, pour une période de temps ou pour le nombre de calories ou une distance quelconque.

### Opérations :

1. Choisissez le programme MANUAL (P1) à l'aide des boutons UP ou DOWN.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le programme MANUAL.
3. Le temps clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer le temps de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.
4. La distance clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la distance cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
5. La valeur des calories clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
6. Le pouls clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
7. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la séance d'exercices.

### **Programmes préréglés :**

Les programmes P2 à P13 ont été préréglés à l'usine : marche, colline, roulement, dépense de calories, rampe, montagne, intervalle, au hasard, plateau, Fartlek et précipice.

Vous pouvez vous exercer avec différents niveaux de chargement et à différents intervalles tel que les profils l'indiquent. Vous pouvez aussi vous exercer au niveau de résistance désiré en ajustant la résistance à l'aide des boutons UP ou DOWN pendant la séance d'exercices, pour une période de temps ou pour le nombre de calories ou une distance quelconque.

### **Opérations :**

1. Choisissez le programme désiré (P2 à P13) à l'aide des boutons UP ou DOWN.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le programme choisi.
3. Le temps clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer le temps de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.
4. La distance clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la distance cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
5. La valeur des calories clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
6. Le pouls clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
7. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la séance d'exercices.

### **Programmes à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice : USER 1, USER 2, USER 3 et USER 4.**

Les programmes P14 à P17 sont des programmes que vous pouvez régler. Vous êtes libre de créer les valeurs désirées pour le temps, la distance, les calories et le niveau de résistance dans les 10 colonnes. Les valeurs et les profils seront sauvegardés en mémoire après les avoir réglés. Vous pouvez aussi changer le chargement pour chaque colonne à l'aide des boutons UP ou DOWN sans changer le niveau de résistance en mémoire.

### **Opérations :**

1. Choisissez le programme désiré (P14 à P17) à l'aide des boutons UP ou DOWN.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le programme choisi.
3. La colonne 1 clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour créer le profil de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le profil de la colonne 1. Le niveau par défaut est 1.
4. La colonne 2 clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour créer le profil de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le profil de la colonne 2.
5. Suivez la même opération pour continuer d'entrer les données des autres profils d'exercice, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter les profils d'exercice.
6. Le temps clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer le temps de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.
7. La distance clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la distance cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
8. La valeur des calories clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou

DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.

9. Le pouls clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
10. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la séance d'exercices.

### **Programme de contrôle de la fréquence cardiaque :**

55 % de la fréquence cardiaque, 65 % de la fréquence cardiaque, 75 % de la fréquence cardiaque, 85 % de la fréquence cardiaque et fréquence cardiaque cible.

Les programmes P18 à P22 sont des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque; le programme P22 est un programme pour la fréquence cardiaque cible.

P18 est réglé à 55 % de la fréquence cardiaque maximale - - La fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{âge}) \times 55 \%$ .

P19 est réglé à 65 % de la fréquence cardiaque maximale - - La fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{âge}) \times 65 \%$ .

P20 est réglé à 75 % de la fréquence cardiaque maximale - - La fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{âge}) \times 75 \%$ .

P21 est réglé à 85 % de la fréquence cardiaque maximale - - La fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{âge}) \times 85 \%$ .

P22 est le programme de la fréquence cardiaque cible - - Vous vous exercez en suivant la valeur de la fréquence cardiaque cible.

Vous pouvez vous exercer avec le programme de fréquence cardiaque désiré en entrant votre âge, la distance, les calories ou le pouls cible. Lorsque vous utilisez ces programmes, l'ordinateur ajustera le niveau de résistance selon la fréquence cardiaque détectée. Par exemple, le niveau de résistance peut augmenter chaque 20 secondes alors que la fréquence cardiaque détectée est plus basse que la fréquence cardiaque cible. Par contre, le niveau de résistance peut diminuer chaque 20 secondes alors que la fréquence cardiaque détectée est plus élevée que la fréquence cardiaque cible.

### **Opérations :**

1. Choisissez le programme désiré (P18 à P22) à l'aide des boutons UP ou DOWN.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le programme choisi.
3. Le mot AGE clignote alors dans les programmes P18 à P21. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer votre âge. La valeur par défaut est 35.
4. Au programme P22, le pouls cible clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer le pouls cible entre 80 et 180. La valeur par défaut est 120.
5. Le temps clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer le temps de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.
6. La distance clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la distance cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
7. La valeur des calories clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
8. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la séance d'exercices.



## Programme de masse adipeuse :

Le programme P23 est un programme tout à fait spécial pour calculer votre rapport de masse adipeuse et pour vous offrir un profil de chargement spécifique. Les trois types corporels sont répartis selon le pourcentage de la masse adipeuse calculé.

Type 1 : Pourcentage de la masse adipeuse > 27

Type 2 : 27 = Pourcentage de la masse adipeuse = 20

Type 3 : Pourcentage de la masse adipeuse < 20

L'ordinateur indiquera le résultat de l'épreuve pour le pourcentage de la masse adipeuse.

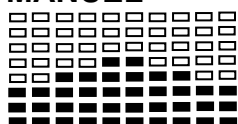
## Opérations :

1. Choisissez le programme de la masse adipeuse (P23) à l'aide des boutons UP ou DOWN.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le programme choisi.
3. La taille clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer votre taille, puis appuyez sur le bouton ENTER pour l'accepter.
4. Le poids clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer votre poids, puis appuyez sur le bouton ENTER pour l'accepter. Le poids par défaut est 70 kg ou 155 lb.
5. Le sexe clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer votre sexe, puis appuyez sur le bouton ENTER pour l'accepter. Le numéro 1 pour les hommes et 0 pour les femmes. Appuyez sur le bouton ENTER pour l'accepter. Le sexe par défaut est 1 (homme).
6. Le mot AGE clignote dans les programmes P18 à P21. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer votre âge. La valeur par défaut est 35.
7. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la mesure de la masse adipeuse. Si la fenêtre tuteur affiche « E », assurez-vous que les mains tiennent les poignées ou que la sangle de poitrine est bien mise. Ensuite, appuyez de nouveau sur les boutons START ou STOP pour commencer la mesure de la masse adipeuse.
8. Après avoir pris la mesure, l'ordinateur indiquera les valeurs de la masse adipeuses sur l'afficheur à cristaux liquides.
9. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la séance d'exercices.

## PROFILS DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS :

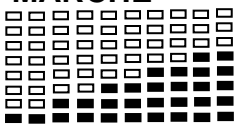
PROGRAMME 1

**MANUEL**



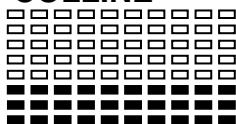
PROGRAMME 2

**MARCHE**



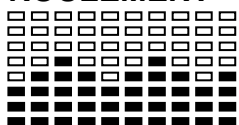
PROGRAMME 3

**COLLINE**



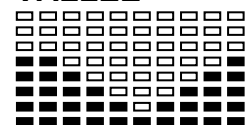
PROGRAMME 4

**ROULEMENT**



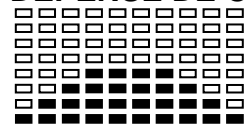
PROGRAMME 5

**VALLÉE**

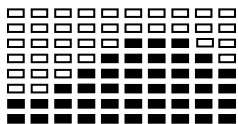


PROGRAMME 6

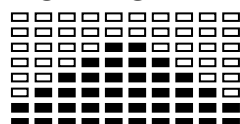
**DÉPENSE DE CALORIES**



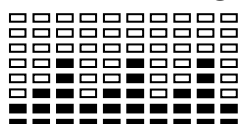
PROGRAMME 7  
**RAMPE**



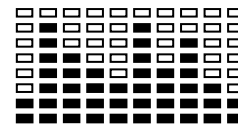
PROGRAMME 8  
**MONTAGNE**



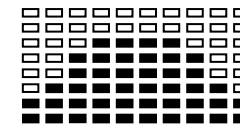
PROGRAMME 9  
**INTERVALLES**



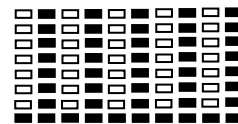
PROGRAMME 10  
**AU HASARD**



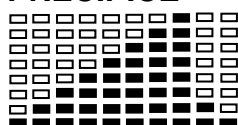
PROGRAMME 11  
**PLATEAU**



PROGRAMME 12  
**FARTLEK**

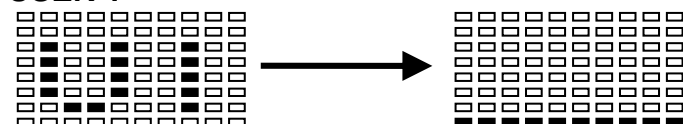


PROGRAMME 13  
**PRÉCIPICE**



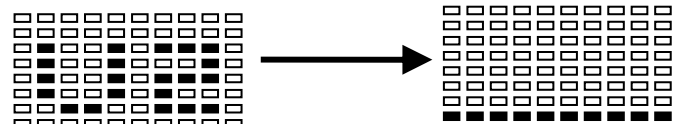
PROGRAMMES RÉGLÉS PAR L'UTILISATEUR OU L'UTILISATRICE  
PROGRAMME 14

**USER 1**



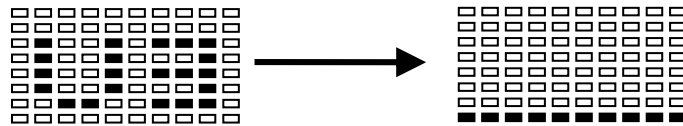
PROGRAMME 15

**USER 2**



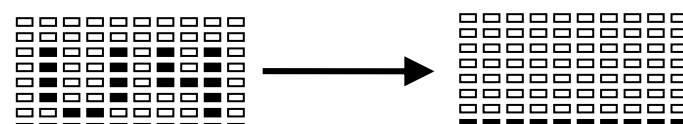
PROGRAMME 16

**USER 3**



PROGRAMME 16

**USER 4**

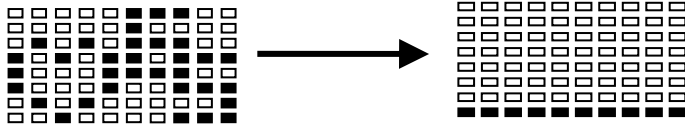


PROFILS DES PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE :  
PROGRAMME 18

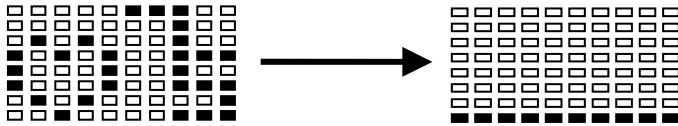
**55 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE**



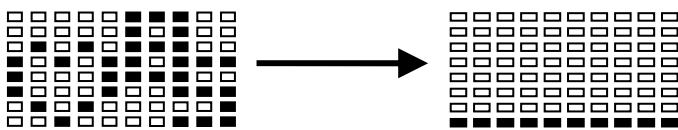
**PROGRAMME 19  
65 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE**



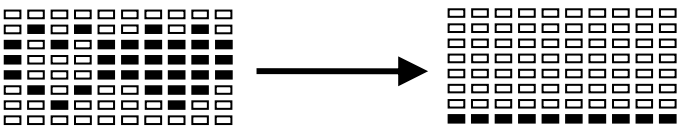
**PROGRAMME 20  
75 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE**



**PROGRAMME 21  
85 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE**



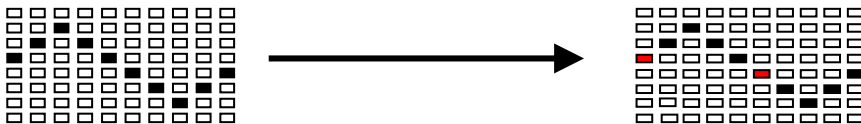
**PROGRAMME 22  
FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE**



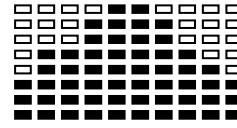
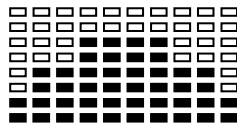
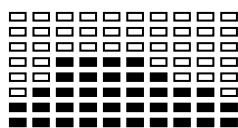
**PROGRAMME ÉPREUVE DE LA MASSE ADIPEUSE :  
PROGRAMME 23**

**MASSE ADIPEUSE (MODE ARRÊT)**

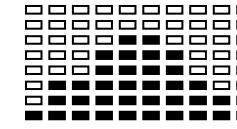
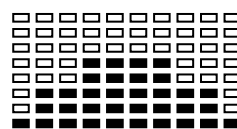
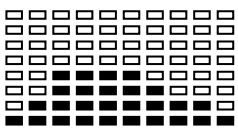
**MASSE ADIPEUSE (MODE DÉMARRAGE)**



Un des six profils suivants apparaîtra automatiquement après avoir mesuré votre masse adipeuse :



Temps d'exercice : 40 minutes Temps d'exercice : 40 minutes Temps d'exercice : 20 minutes

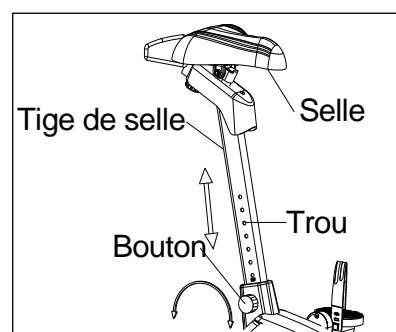


Temps d'exercice : 40 minutes Temps d'exercice : 40 minutes Temps d'exercice : 20 minutes

# COMMENT UTILISER LE CYCLE EXERCISEUR

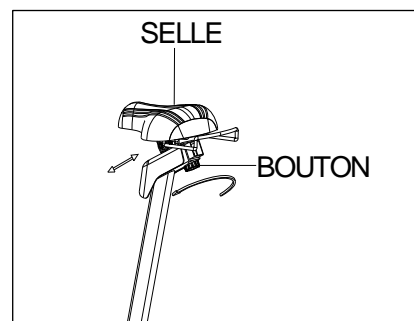
## COMMENT AJUSTER LA HAUTEUR DE LA SELLE

Pour améliorer l'efficacité de l'exercice autant que possible, la selle doit être placée à la hauteur appropriée. Lorsque vous pédalez, vos genoux devraient fléchir légèrement quand les pédales sont à la position la plus basses. Pour ajuster la selle, desserrez le bouton de réglage de quelques tours. Ensuite, tirez le bouton vers l'extérieur, glissez la tige de selle vers le haut ou vers le bas à la position désirée, puis dégagez le bouton. Essayez de déplacer légèrement la tige de selle vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que le bouton est engagé dans l'un des trous de la tige de selle. Serrez finalement le bouton.



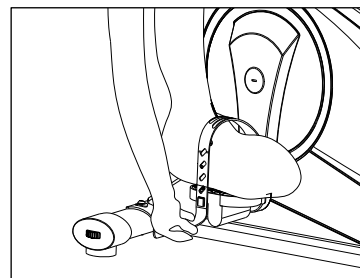
## COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIÈGE HORIZONTALEMENT

Si vous voulez ajuster la position du siège horizontalement, dévisser d'abord le bouton de réglage de la selle. Ensuite, déplacer le siège vers l'avant ou vers l'arrière. Reserrer ensuite le bouton de réglage après avoir trouvé la position souhaitée.



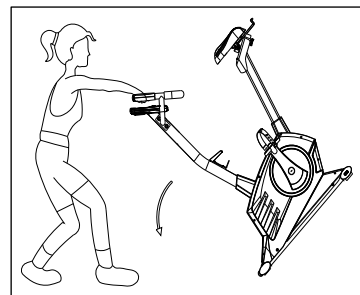
## COMMENT AJUSTER LES COURROIES DES PÉDALES

La courroie de chaque pédale est ajustable. Veuillez choisir les trous appropriés pour l'ajuster.



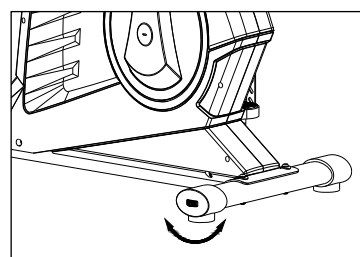
## COMMENT DÉPLACER LE CYCLE EXERCISEUR

Le cycle exerciceur peut facilement être déplacé d'une pièce à l'autre. Prenez simplement le guidon en tirant les poignées vers l'arrière pour pencher l'appareil sur vous.



## COMMENT METTRE LE CYCLE EXERCISEUR DE NIVEAU

Le cycle exerciceur est équipé de capuchons de nivellement ajustables. Si l'appareil n'est pas stable, veuillez tourner les capuchons de nivellement du stabilisateur arrière pour le mettre de niveau.



## ENTRETIEN GÉNÉRAL

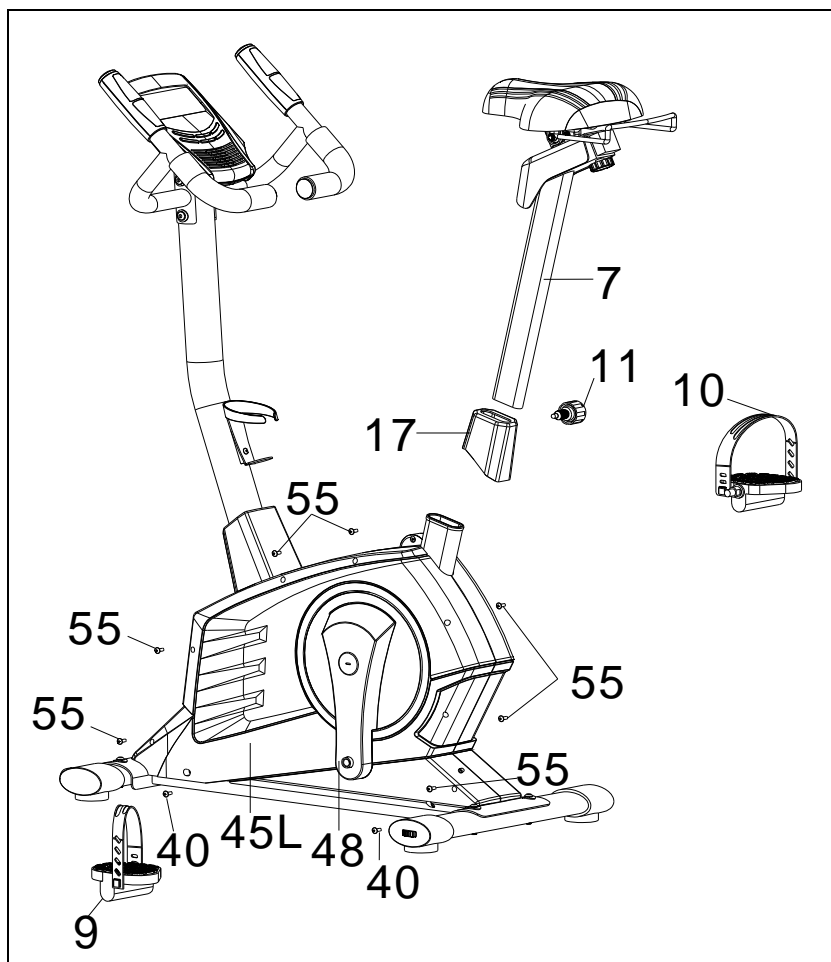
Pour nettoyer le cycle exerciceur, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : Pour éviter d'endommager la console, éloignez tout liquide de la console et évitez de l'exposer aux rayons du soleil.**

### COMMENT AJUSTER LE COMMUTATEUR À LAMES

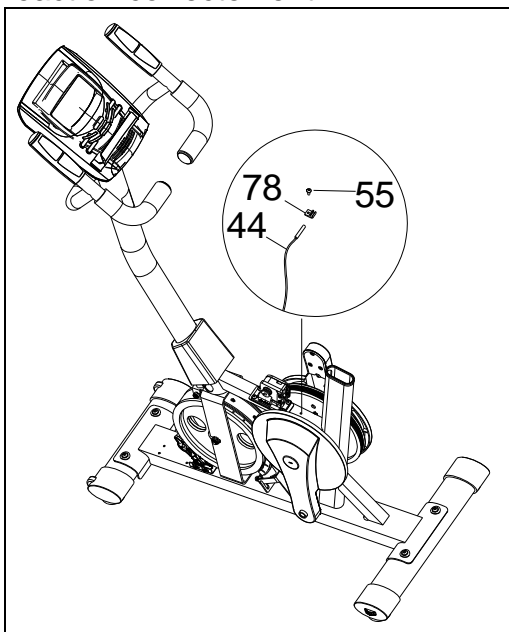
Si la console n'affiche pas les réactions appropriées, le commutateur à lames doit être ajusté de la façon suivante :

1. Enlevez d'abord le garde-chaîne (45).
2. Enlevez le bouton de dégagement rapide (11), le couvercle de la tige de selle (17) et la tige selle (7).
3. Enlevez les pédales gauche et droite (9 et 10) du disque (48).
4. Enlevez les deux vis autotaraudeuses (40) de chaque côté du garde-chaîne (45). Enlevez les sept autres vis autotaraudeuses (55) du garde-chaîne gauche (45L). Tenez le garde-chaîne gauche (45L) à l'arrière et tirez-le légèrement.

**Ne défaites pas complètement le garde-chaîne dans la partie supérieure pour ne pas l'endommager.**



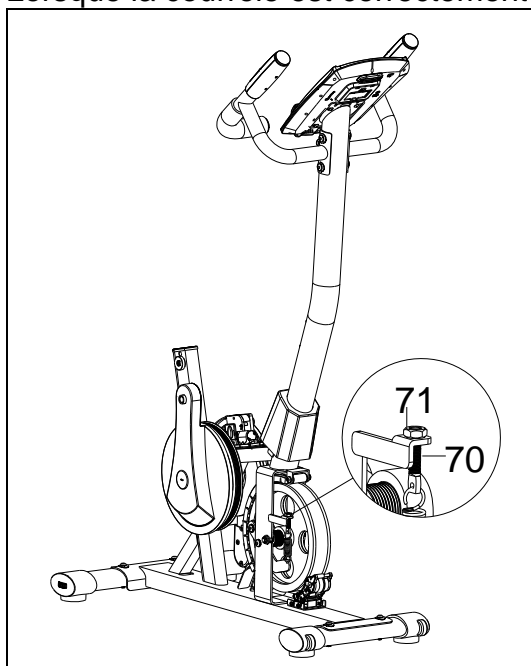
5. Localisez le fil du capteur (44). Tournez la poulie jusqu'à ce que l'aimant soit aligné avec le commutateur à lames. Desserrez la vis ST5 x 15 (55), mais ne l'enlevez pas. Glissez légèrement le commutateur à lames sur vous en l'éloignant de l'aimant. Assurez-vous que l'aimant ne touche pas au commutateur à lames. Serrez de nouveau la vis. Tournez la poulie quelque peu. Répétez cette opération jusqu'à ce que la console affiche la réaction correctement.



6. Lorsque le commutateur à lames est ajusté correctement, attachez de nouveau le garde-chaîne et les housses de la manivelle.

## COMMENT RÉGLER LA COURROIE

Si vous pouvez sentir le glissement des pédales pendant que vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie d'entraînement a peut être besoin d'être ajustée. Pour ajuster la courroie, le garde-chaîne droit (45R) doit d'abord être retiré. Ensuite, tournez l'écrou (71) sens horaire pour serrer le boulon à oeillet (70). Lorsque la courroie est correctement ajustée, réinstallez le garde-chaîne.



## LISTE DES PIÈCES

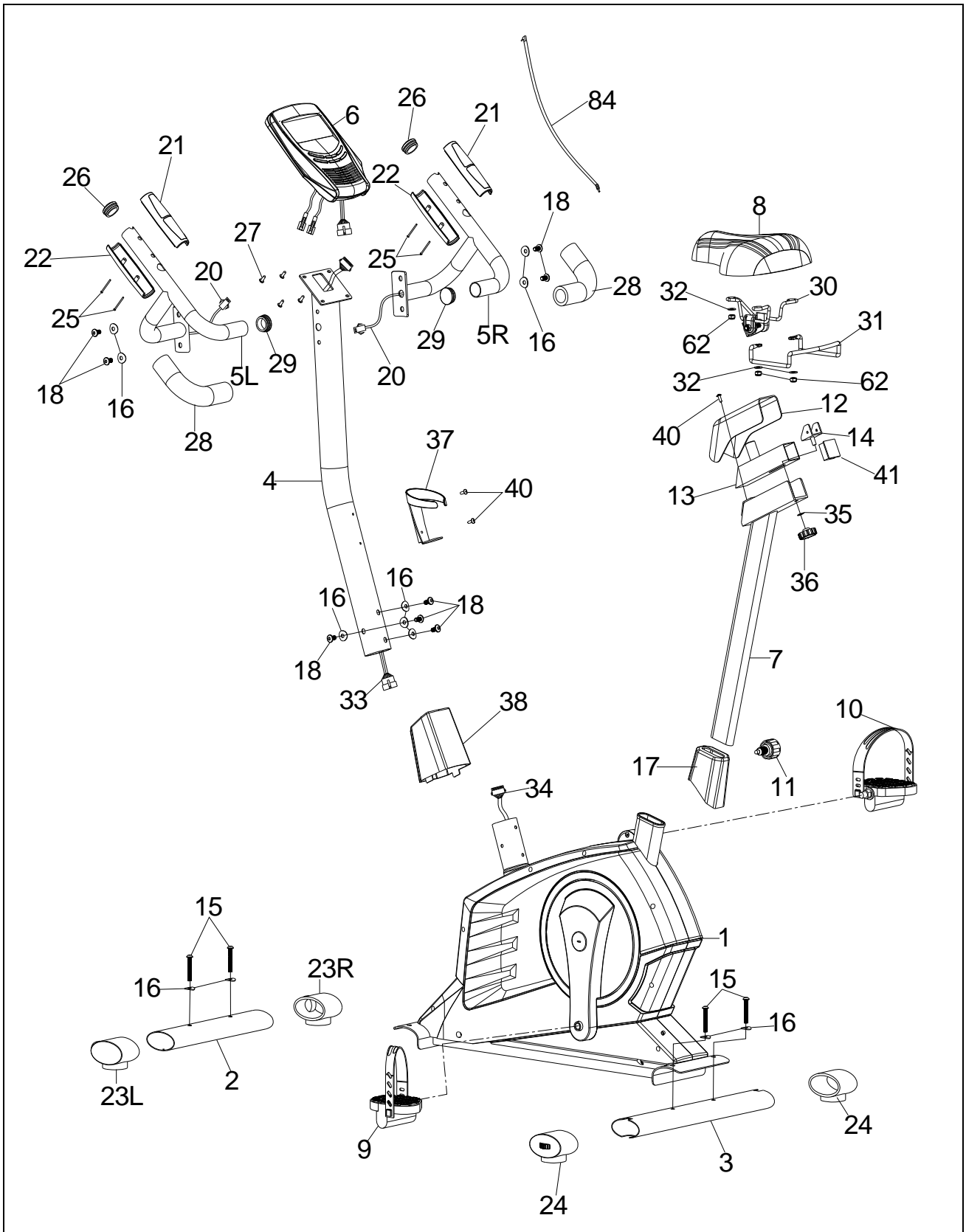
No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
01	6745001	Cadre principal	1
02	6745002	Stabilisateur avant	1
03	6745003	Stabilisateur arrière	1
04	6745004	Potence du guidon	1
05L	6745005L	Guidon gauche	1
05R	6745005R	Guidon droit	1
06	6745006	Ordinateur	1
07	6745007	Tige de selle	1
08	6745008	Selle	1
09	6745009	Pédale gauche	1
10	6745010	Pédale droite	1
11	6745011	Bouton de dégagement rapide	1
12	6745012	Couvercle du tube coulissant	1
13	6745013	Tube coulissant	1
14	6745014	Support de type U	1
15	6745015	Vis allen M8*50	4
16	6745016	Rondelle courbée Ø8*Ø20	12
17	6745017	Couvercle de la tige de selle	1
18	6745018	Vis allen M6*16	8
19	6745019	Générateur	1
20	6745020	Fil du pouls manuel	2
21	6745021	Capteur supérieur du pouls manuel	2
22	6745022	Capteur inférieur du pouls manuel	2
23L	6745023L	Embout du stabilisateur avant gauche (L)	1
23R	6745023R	Embout du stabilisateur avant droit (R)	1
24	6745024	Embout du stabilisateur arrière	2
25	6745025	Vis M2,5	4
26	6745026	Embout de guidon	2
27	6745027	Vis à empreinte cruciforme M5*10	4
28	6745028	Poignée de guidon	2
29	6745029	Embout de guidon Ø31,8	2
30	6745030	Support de la selle	1
31	6745031	Support de l'essuie-mains	1
32	6745032	Rondelle Ø8	3
33	6745033	Fil d'extension de l'ordinateur	1
34	6745034	Fil inférieur de l'ordinateur	1
35	6745035	Rondelle Ø8*Ø17	2
36	6745036	Bouton de dégagement rapide de la selle	1
37	6745037	Porte-bouteille	1
38	6745038	Couvercle de la potence du guidon	1
39	6745039	Moteur	1
40	6745040	Vis autotaraudeuse	7
41	6745041	Embout 38*38	1
42	6745042	Cordon d'alimentation	1

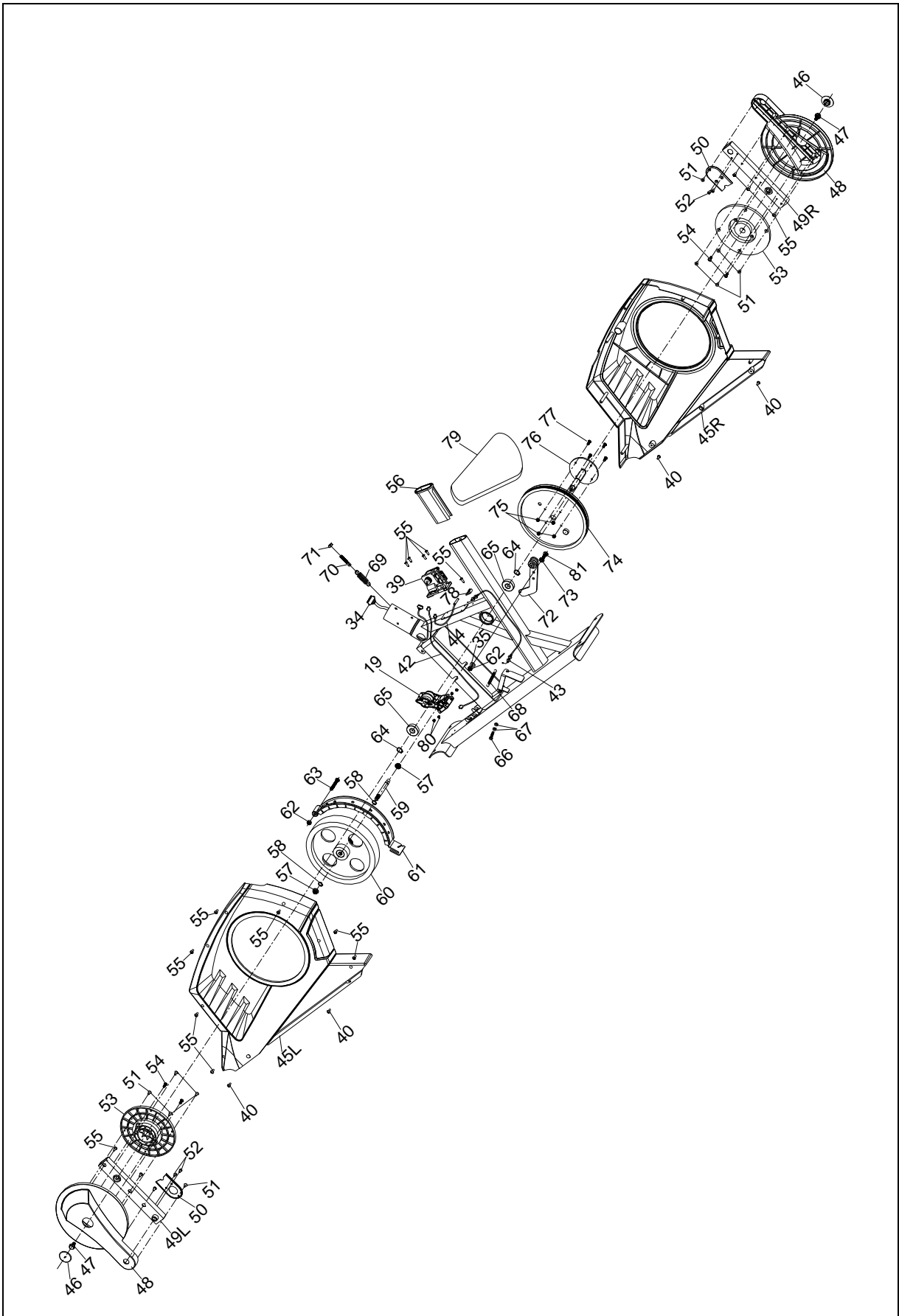
## LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
43	6745043	Câble du moteur	1
44	6745044	Fil du capteur	1
45L	6745045L	Garde-chaîne gauche	1
45R	6745045R	Garde-chaîne droit	1
46	6745046	Embout du disque	2
47	6745047	Vis d'accouplement	2
48	6745048	Disque	2
49L	6745049L	Tube-support gauche du disque	1
49R	6745049R	Tube-support droit du disque	1
50	6745050	Couvercle arrière du disque	2
51	6745051	Vis autotaraudeuse ST5*10	10
52	6745052	Vis à empreinte cruciforme M5*10	4
53	6745053	Plateau fixe	2
54	6745054	Vis allen M6*20	4
55	6745055	Vis autotaraudeuse ST5*15	18
56	6745056	Bague de la tige de selle	1
57	6745057	Écrou à bride	2
58	6745058	Pince en C Ø12	2
59	6745059	Arbre du volant	1
60	6745060	Volant	1
61	6745061	Assemblage de l'aimant	1
62	6745062	Écrou en nylon M8	5
63	6745063	Boulon à tête hexagonale M8*55	1
64	6745064	Pince en C Ø17	2
65	6745065	Coussinet 6203	2
66	6745066	Boulon à tête hexagonale M6*25	1
67	6745067	Écrou à tête hexagonale M6	2
68	6745068	Ressort de l'assemblage de l'aimant	1
69	6745069	Ressort de la poulie de tension de la chenille	1
70	6745070	Boulon à œillet	1
71	6745071	Écrou M8	1
72	6745072	Poulie de tension de la chenille	1
73	6745073	Entretoise	1
74	6745074	Poulie	1
75	6745075	Écrou en nylon M6	4
76	6745076	Arbre de la poulie	1
77	6745077	Boulon allen M6*15	4
78	6745078	Support du capteur	1
79	6745079	Courroie	1
80	6745080	Vis M5	4
81	6745081	Vis allen M8*20	1
82	6745082	Clef polygonale	1
83	6745083	Clef allen 6 mm	1
84	6745084	Câble audio	1



# PLAN DÉTAILLÉ





## GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Pas d'affichage sur l'ordinateur	Aucun mouvement de pédale détecté.	Commencez à pédaler.
	Les fils de l'ordinateur ne sont pas connectés.	Assurez-vous que les fils de l'ordinateur sont connectés de façon appropriée à la potence du guidon et à l'ordinateur.
Pas d'affichage de la distance sur l'ordinateur	Le fil du capteur n'est pas connecté.	Assurez-vous que les fils de l'ordinateur sont connectés de façon appropriée à la potence du guidon et à l'ordinateur.
	Le fil du capteur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le fil du capteur.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Pas de tension	Le contrôle de la tension n'est pas connecté.	Connectez le contrôle de la tension au fil d'extension du contrôle de la tension.
	La roue magnétique ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez la roue magnétique.
Pas d'affichage de la fréquence cardiaque	Le fil du pouls manuel n'est pas connecté.	Branchez convenablement les fils ensemble.
	Le pouls manuel est défectueux.	Remplacez la prise du pouls manuel.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Broyage	Le coussinet de la manivelle est défectueux.	Remplacez les coussinets de la manivelle.
	Le volant est défectueux.	Remplacez le volant.
Grincement	La courroie en V glisse.	Ajustez la courroie en V.
E1 L'ordinateur ne reçoit pas le signal d'un changement (changement du niveau de résistance ou le niveau de résistance ne peut atteindre sa position au moteur.	L'ordinateur à un problème.	Remplacer l'ordinateur.
	La connexion des câbles de l'ordinateur au moteur sont endommagés ou déconnectés. Les brins ou broches des fils sont pliés, tordus ou mal branchés.	Vérifier à ce que tous les fils et connexions sont branchés fermement.
	Moteur endommagé ou le circuit du moteur est anormal	Remplacer le moteur.
	Le câble du moteur à la roue magnétique est trop court afin d'entraîner la roue magnétique ou sa position est incorrecte.	Ajuster la longueur du câble du moteur afin de s'assurer d'un espace suffisant pour entraîner le moteur.
E2 L'ordinateur ne peut pas interagir avec la puce.	Le logiciel de l'ordinateur à un problème (logiciel mal installé)	Remplacer l'ordinateur.
E3	Le moteur ne reçoit pas le signal d'un changement du premier niveau de résistance dans les 4 secondes suivant la pression du bouton de démarrage.	Remplacer le moteur.

### Entretien

La sécurité de ce produit est assurée seulement si des vérifications périodiques et régulières sont effectuées. La plupart des vérifications peuvent être effectuées une fois par semaine. Cependant, certaines vérifications devraient l'être avant chaque séance d'exercices. Elles sont énumérées ci-dessous.

Service à la clientèle 1-888-707-1880 ou  
courriel [customerservice@dyaco.ca](mailto:customerservice@dyaco.ca)

## Vérifications

- Assurez-vous que les piles sont fraîches et que les connexions sont bien faites et serrées.
- Vérifiez si les écrous de la selle sont serrés avant chaque séance d'exercices.
- Vérifiez si les pédales sont serrées puisqu'elles peuvent se desserrer après quelque temps.
- Vérifiez si le guidon est serré avant chaque séance d'exercices.
- Si une pièce est défectueuse, remplacez-la immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.

## Nettoyage

Presque toutes les surfaces sont lavables. Un chiffon humide est suffisant pour nettoyer la plupart des surfaces de cet appareil. Faites attention de ne pas faire couler de l'eau sur l'ordinateur. Un savon liquide doux peut être ajouté à l'eau s'il y a lieu.

# 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 :S

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

## Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

## Conditionnement aérobique

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

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

poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

### **Entraînement anaérobie**

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

### **Seuil d'entraînement**

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

### **Progression**

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

### **Réserve**

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

### **Spécificité**

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

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

### **Réversibilité**

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

### **Exercices de réchauffement**

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

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

### **Exercices de récupération**

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

### **Fréquence du pouls ou rythme cardiaque**

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

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

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

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

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	13	13	13	12	12	11	11	10	10

### 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	15	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.

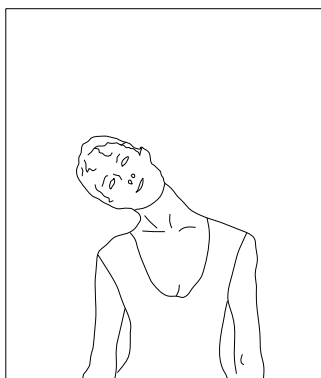
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

## 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 sautillerment. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

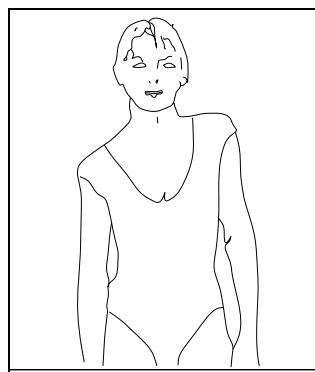
### Rotation de la tête

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



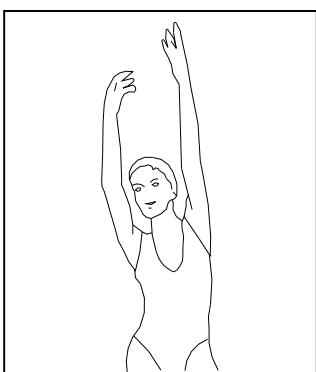
### Haussement des épaules

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



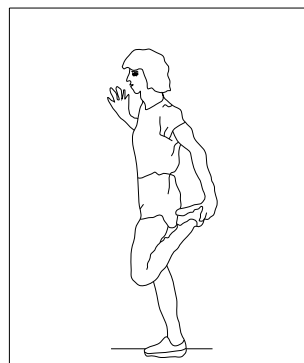
### Étirements latéraux

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



### Étirement des quadriceps

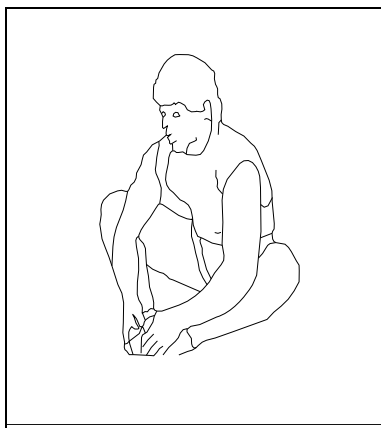
Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.





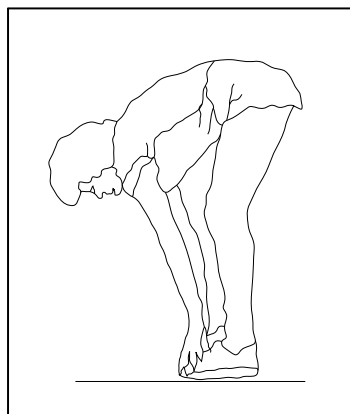
### **Étirement des muscles intérieurs des cuisses**

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



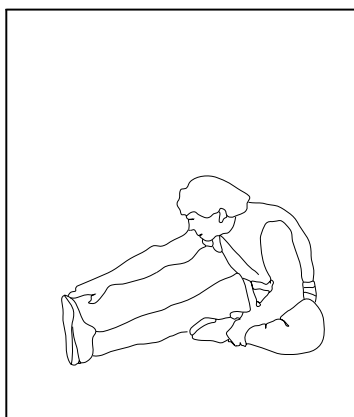
### **Flexion avant**

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



### **Étirement des tendons du jarret**

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



### **Étirement des mollets / tendons d'Achille**

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur la 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.

