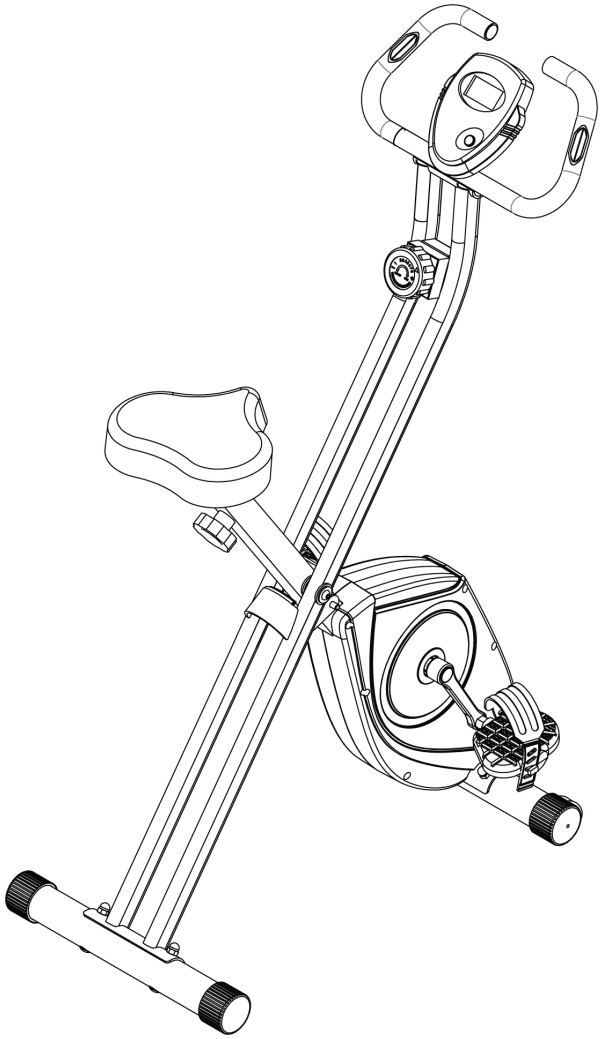
XTERRA® FITNESS

Modèle: 16204791500



FB150 CYCLE EXERCISEUR PLIANT
GUIDE D'UTILISATION

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre nouveau cycle exerciseur pliant

TABLE DES MATIÈRES

Avant de commencer **3**

Renseignements importants en matière de sécurité **4**

Assemblage du cycle exerciseur FB150..... **8**

Fonctionnement de votre cycle exerciseur pliant **13**

Renseignements à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice **14**

Entretien général..... **14**

Plan détaillé **16**

Liste des pièces **17**

Guide de dépannage **19**

Guide d'entraînement **20**

Étirement **24**

Garantie limitée du fabricant **26**

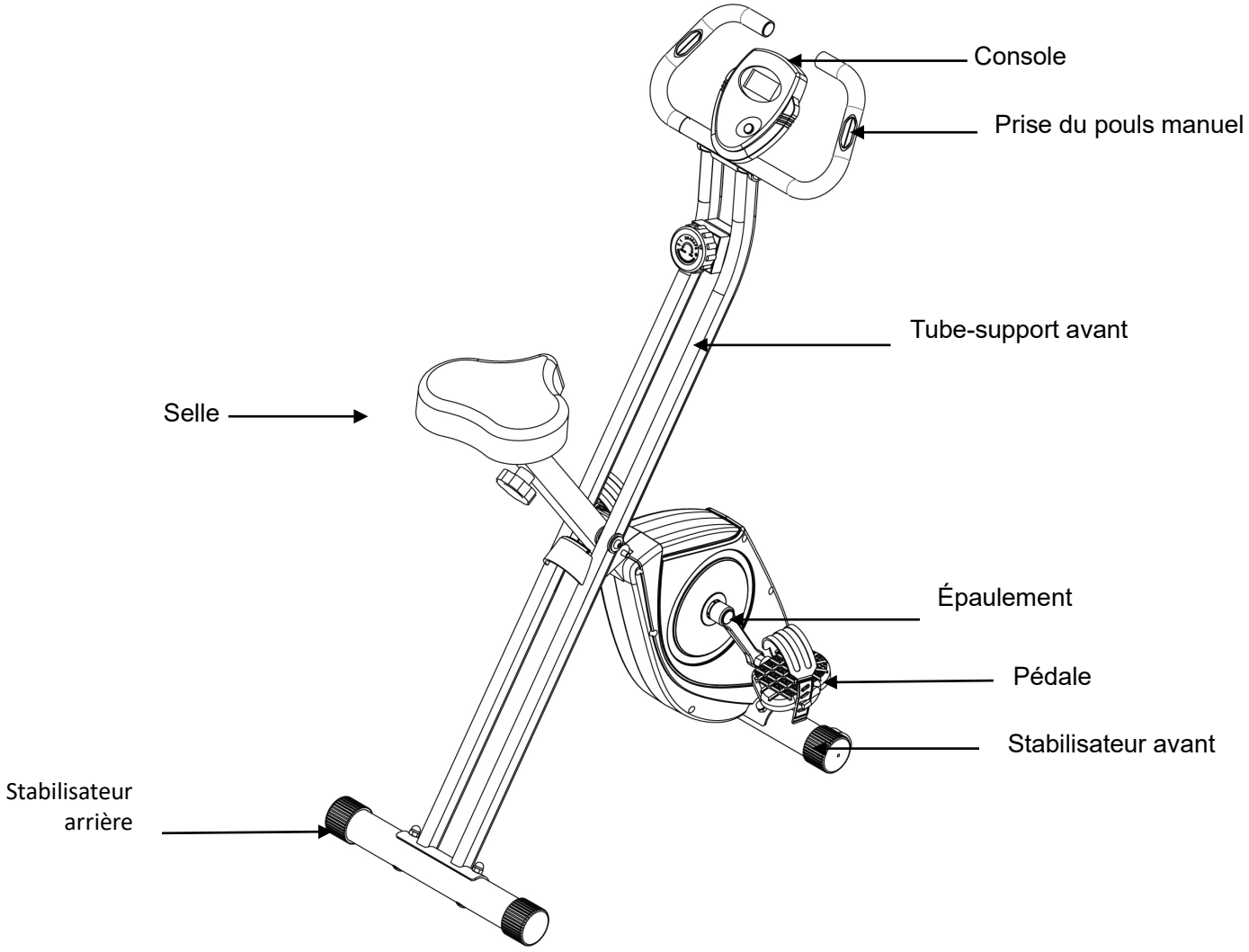
ATTENTION

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

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le cycle exerciseur Xterra FB150. Nous sommes fiers d'avoir fabriqué cet appareil de qualité et nous espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'entraînement profitable pour que vous vous sentiez mieux, vous paraissiez mieux et vous profitiez pleinement de la vie. Il a été prouvé que le fait de suivre un programme d'exercices régulier peut améliorer votre forme physique et votre santé mentale. Trop souvent, notre style de vie affairé limite notre temps et notre occasion de nous exercer. Le cycle exerciseur Xterra FB150 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. Avant de poursuivre la lecture de ce guide, consultez l'illustration ci-dessous et familiarisez-vous avec les pièces étiquetées de l'exerciseur.

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre cycle exerciseur Xterra FB150. Même si Dyaco Canada Inc. utilise les meilleurs matériaux et les normes les plus élevées dans la fabrication de ses produits, il se peut que des pièces manquent ou ne soient pas de la bonne grandeur. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces incluses avec votre cycle exerciseur Xterra FB150, ne retournez pas l'appareil. Communiquez d'abord avec nous! Si une pièce manque ou si elle est défectueuse appelez-nous, sans frais, au 1-888-707-1880. Notre Service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8 h 30 l'avant-midi à 175 h 00 l'après-midi, HNE, du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro du modèle du produit lorsque vous communiquez avec nous.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

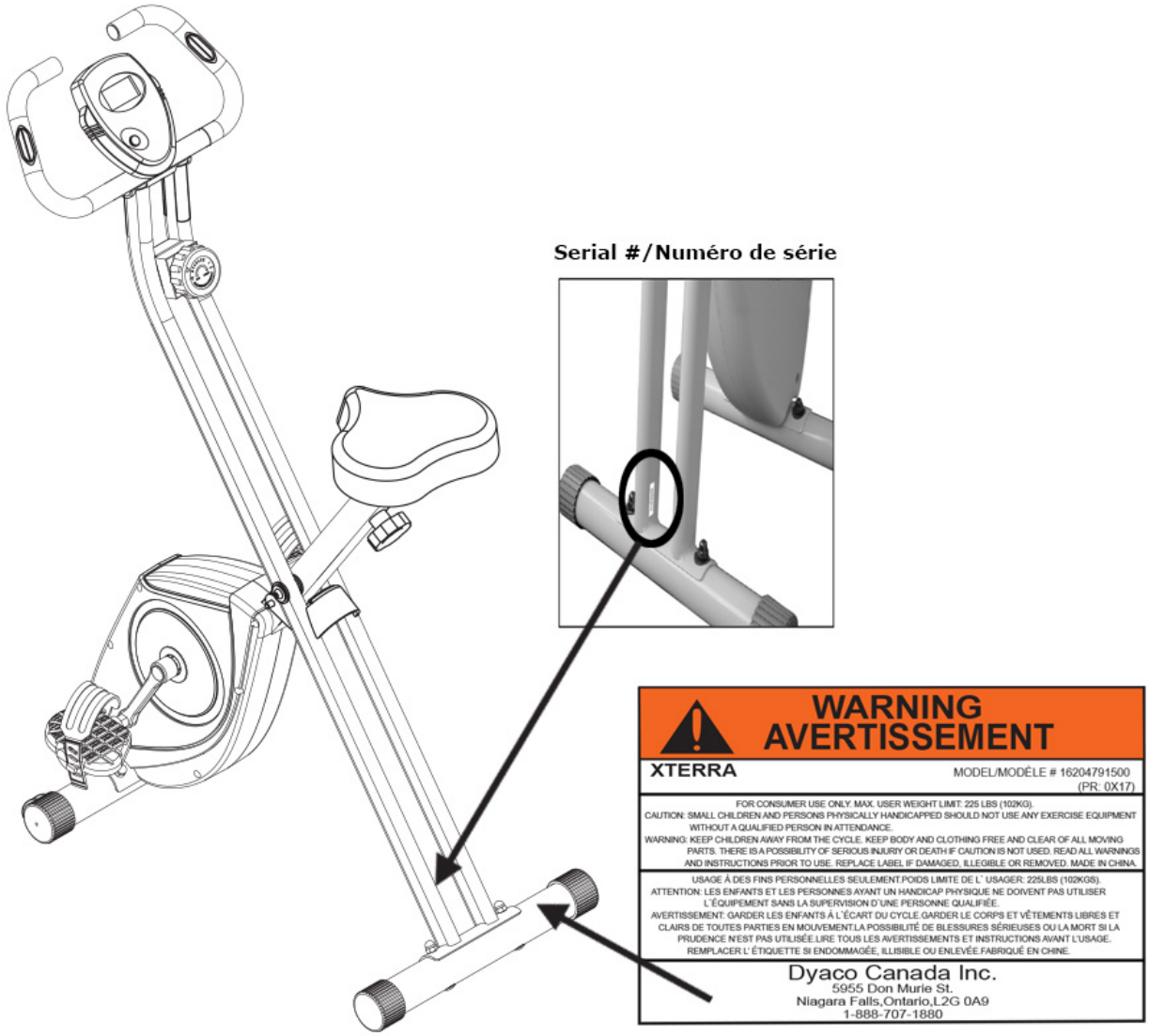
- N'utilisez jamais l'équipement sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'appareil pourraient s'ensuivre.
- Avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour toute personne âgée de 35 ans ou plus ou les personnes avec un état de santé.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans du cycle exerciseur qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'échappez jamais et n'insérez jamais d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur.
- Les capteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls est conçu uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser le cycle exerciseur. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Cet appareil n'a pas été conçu pour les personnes éprouvant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires. Elles ne devraient pas utiliser cet appareil à moins qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions, par une personne responsable de leur sécurité, sur la façon de l'utiliser.
- Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne devrait pas être plus de 225 lb (102 kg).

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!

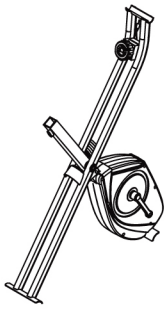
ATTENTION! Faites attention en déballant la boîte.

REMPLACEMENT DE LA PLAQUE DE DÉCALCOMANIE

La plaque de décalcomanie indiquée ci-dessous a été fixée au 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. Appliquez la plaque à l'endroit désigné.

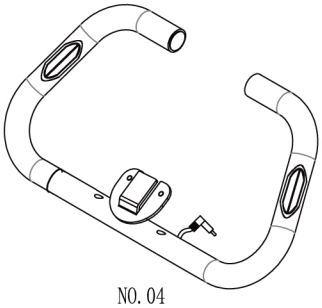


LISTE DE PRÉASSEMBLAGE DU MODÈLE FB150

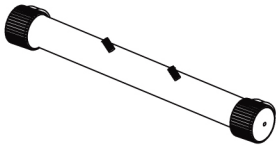


NO. 1/2

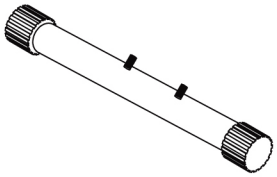
NO. 03



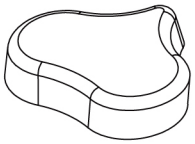
NO. 04



NO. 05

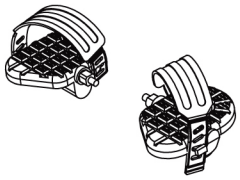


NO. 06



NO. 07

NO. 08



NO. 09L/R

NO. DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1/2	Tubes-supports avant et arrière	1
3	Tige de selle	1
4	Guidons	1
5	Stabilisateur avant	1
6	Stabilisateur arrière	1
7	Selle	1
8	Console	1
9	Pédales gauche et droite (L/R)	1/1
	Sac des ferrures	1
	Guide	1

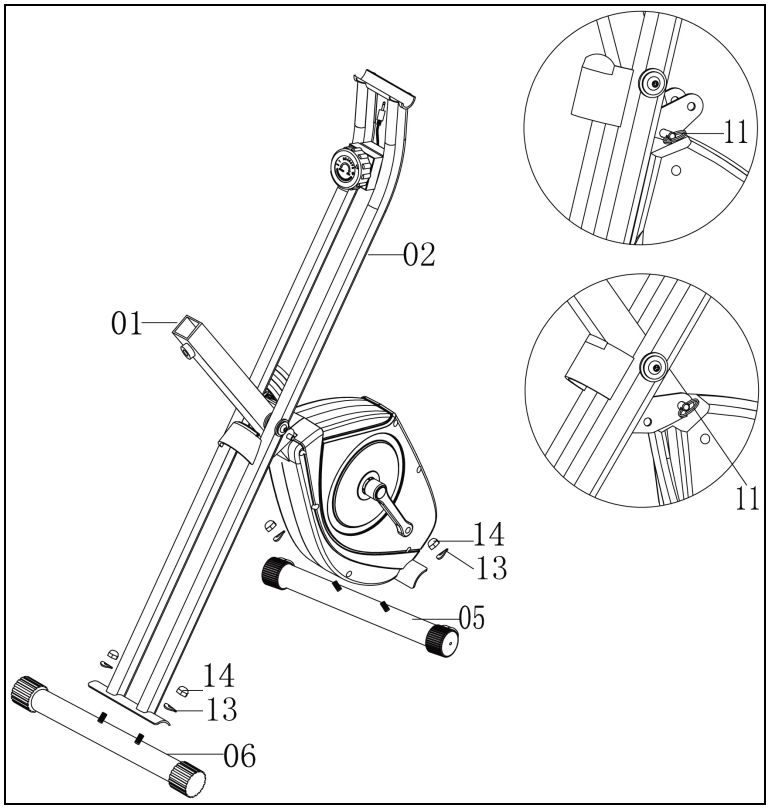
LISTE DES FERRURES DU MODÈLE FB150

NO. DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
10	Bouton de serrage	1
72	Clef Allen	1
73	Clef hexagonale	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 DU CYCLE EXERCISEUR FB150

1 STABILISATEURS AVANT ET ARRIÈRE



Ferrures de l'étape 1

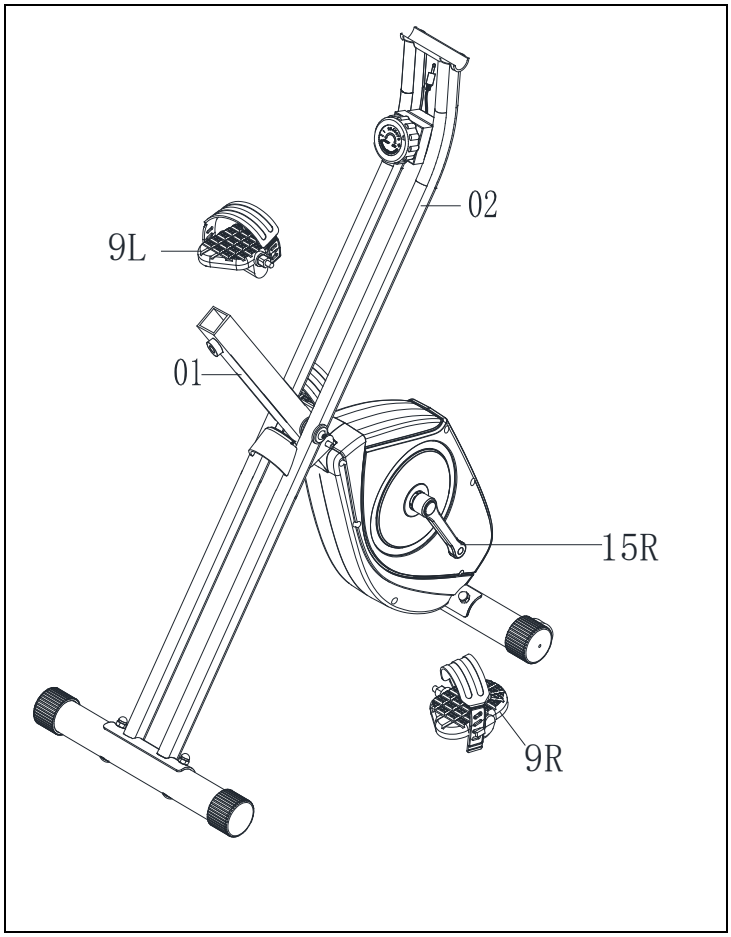
Préassemblée sur le tube-support avant :
1 goupille de sécurité (11)

Préassemblés sur les stabilisateurs avant et arrière :
4 rondelles courbées (13)
4 écrous borgnes à calotte (14)

1. Tirez la goupille de sécurité (11) du tube-support avant (01) et ajustez le tube-support avant (01) dans la bonne position. Insérez la goupille de sécurité (11) pour serrer le tube-support avant (01).
2. Attachez le stabilisateur avant (05) au tube-support avant (01). Serrez-les avec deux rondelles courbées (13) et deux écrous borgnes à calotte (14).
3. Répétez cette procédure pour assembler le stabilisateur arrière (06).

ASSEMBLAGE DU CYCLE EXERCISEUR FB150

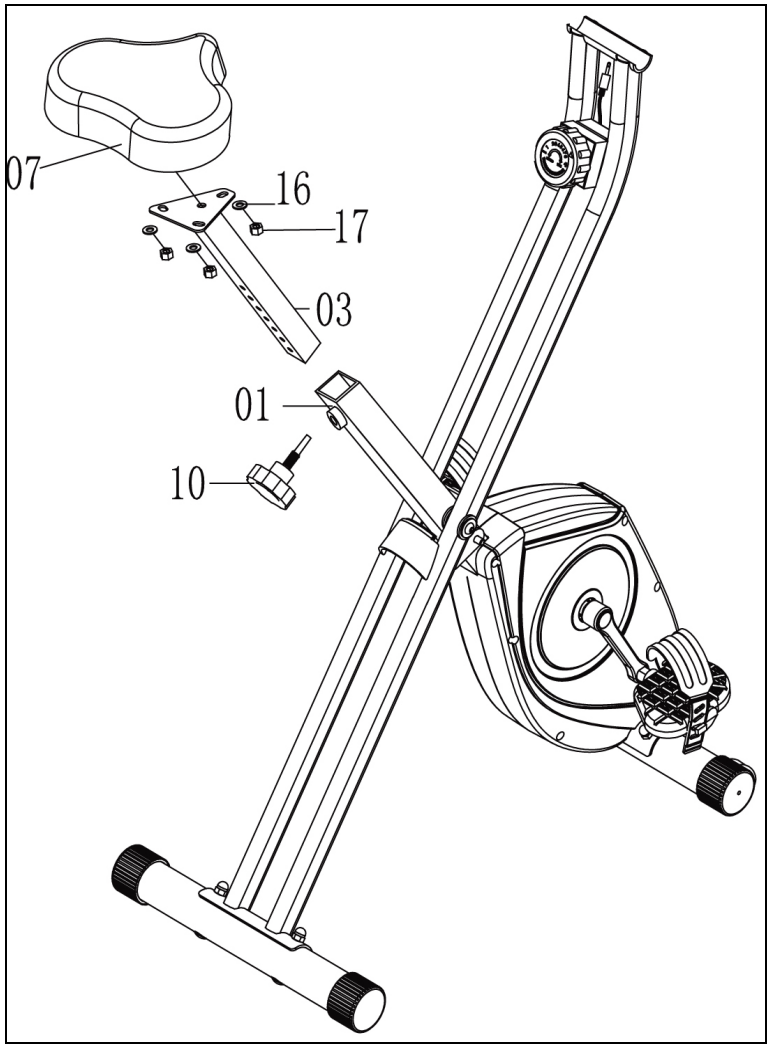
2 PÉDALES



1. Connectez les pédales gauche et droite (09L et 09R) aux bras de manivelles appropriés (15L et 15R). La pédale droite doit être placée sur le côté droit (comme lorsque vous vous y assoyez).
2. Note : La pédale droite (09R) doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (09L) doit être vissée dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

ASSEMBLAGE DU CYCLE EXERCISEUR FB150

3 SELLE



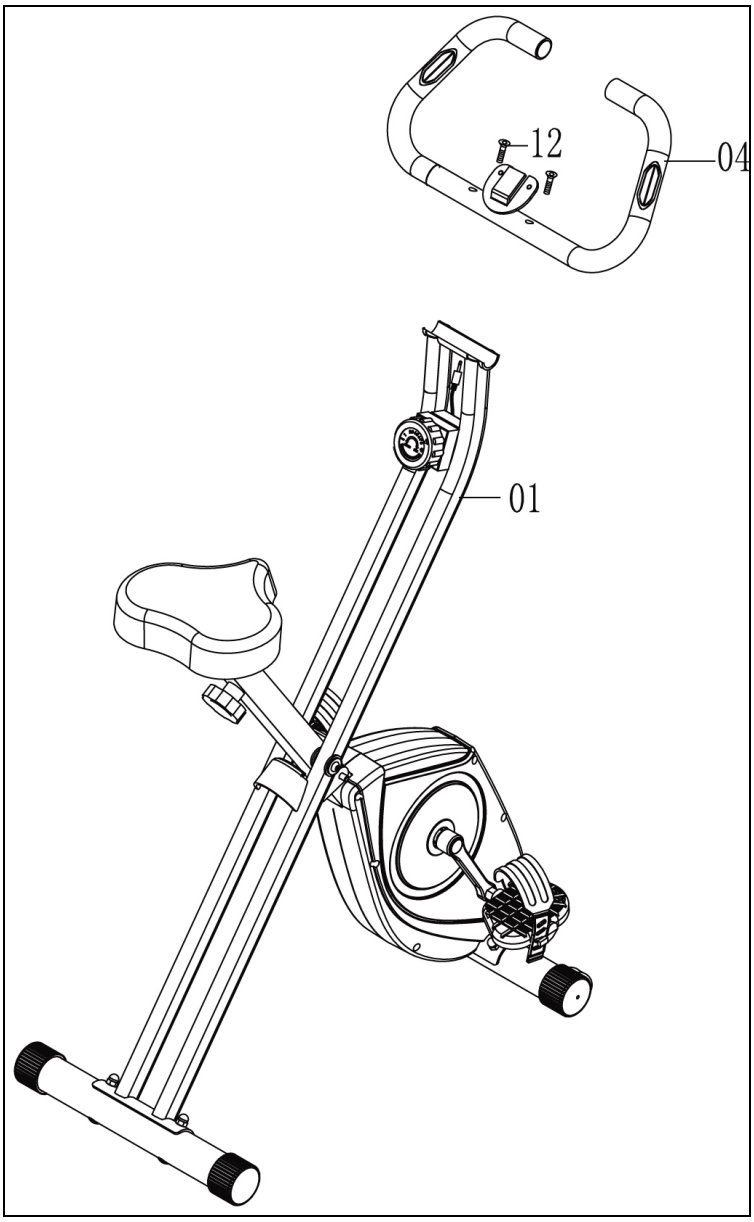
Ferrures de l'étape 3

1 bouton de serrage (10)
Préassemblés sur la selle :
3 rondelles ordinaires (16)
3 écrous en nylon (17)

1. Enlevez les trois rondelles ordinaires (16) et les trois écrous en nylon (17) en dessous de la selle (07). Attachez la selle (07) à la tige de selle (03). Serrez-les avec trois rondelles ordinaires (16) et trois écrous en nylon (17).
2. Insérez la tige de selle (03) dans le tube-support avant (01) et serrez-les avec un bouton de serrage (10).

ASSEMBLAGE DU CYCLE EXERCISEUR FB150

4 GUIDONS



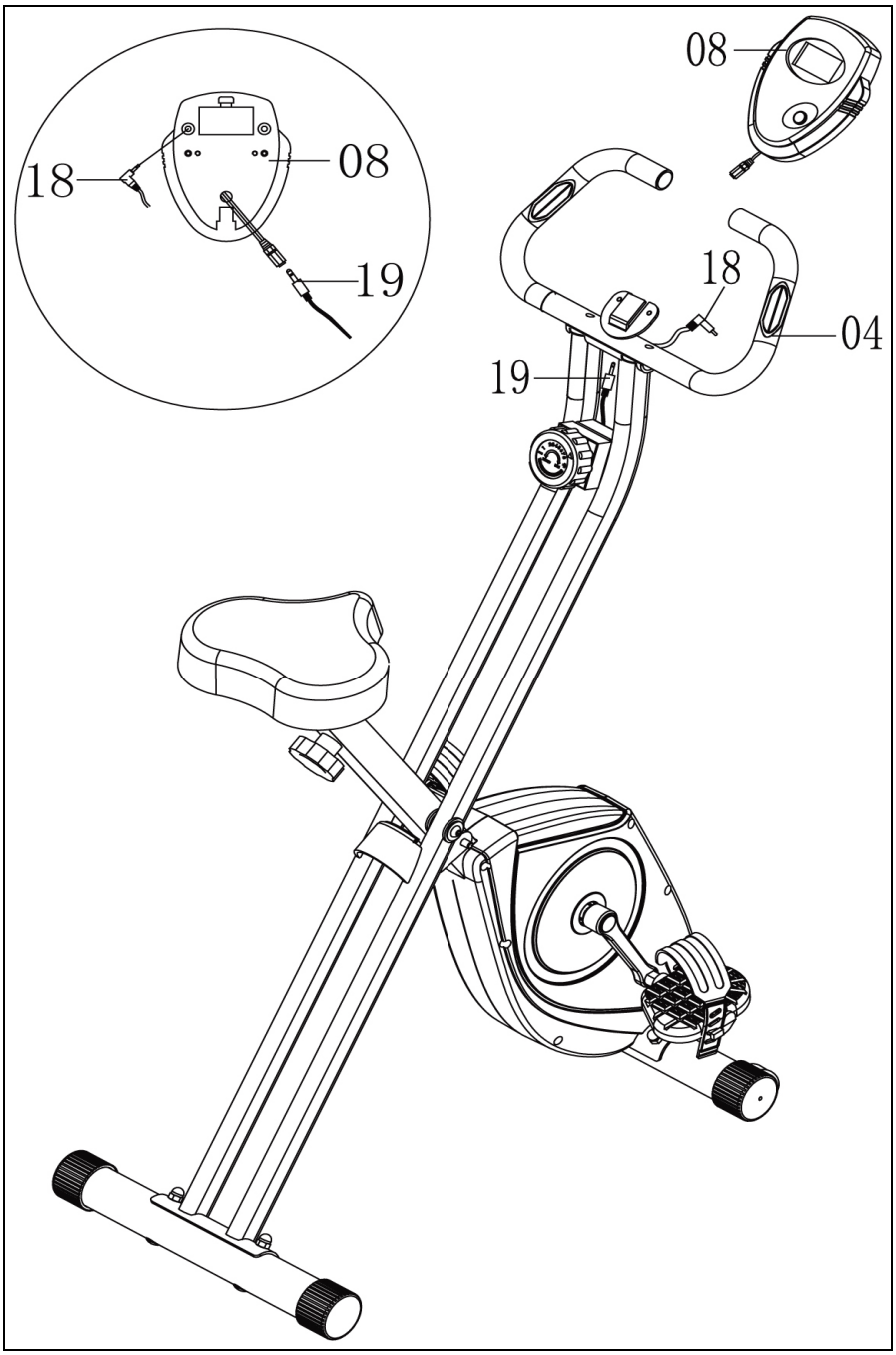
Ferrures de l'étape 4

Préassemblées sur le tube-support avant :
2 vis creuses à six pans (12)

1. Enlevez les deux vis creuses à six pans (12) du tube-support avant (01). Attachez les guidons (04) au tube-support avant (01) et serrez-les avec deux vis creuses à six pans (12).

ASSEMBLAGE DU CYCLE EXERCISEUR FB150

5 CONSOLE



1. Installez la console (08) sur les guidons (04). Connectez le câble central du capteur (19) à la console (08) et branchez le câble du pouls manuel (18) à l'arrière de la console (08).

Insérez deux piles « AA » (non incluses) à l'arrière de la console.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CYCE EXERCISEUR PLIANT

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

CONSOLE DU MODÈLE FB150

BOUTONS DES FONCTIONS

BOUTON FONCTIONNEL :

MODE

- Appuyez sur ce bouton pour choisir les fonctions.
- Appuyez sur ce bouton pour remettre les valeurs du temps, de la distance, des calories, de l'odomètre et du pouls pour quatre secondes.

FONCTIONS ET OPÉRATIONS

1. SCAN (BALAYAGE) : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que apparaisse dans la position SCAN. L'ordinateur fait alors défiler les fonctions suivantes : vitesse, distance, temps, calories, odomètre et pouls à raison de quatre secondes chacune.
2. TIME (TEMPS) : Affiche le temps de votre séance d'exercices jusqu'à 99 :00.
   Cette fonction compte à rebours à partir de votre temps cible préréglé jusqu'à 0 :00 pendant la séance d'exercices.
3. SPEED (VITESSE) : Affiche la vitesse actuelle jusqu'à 99,9 mi/h.
4. DISTANCE (DISTANCE) : Affiche la distance accumulée parcourue jusqu'à 99,99 mi/h ou km pendant votre séance d'exercices.
5. CALORIES (CALORIES) : Affiche le nombre total de calories consommées jusqu'à 999,9 en tout temps pendant votre séance d'exercices.
6. ODOMETER (ODOMÈTRE) : Affiche la distance totale jusqu'à 999,9 mi/h ou km en tout temps pendant votre séance d'exercices.
7. PULSE RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que apparaisse dans la position PULSE.
   Avant de mesurer votre fréquence cardiaque, placez les paumes des mains sur les deux prises du pouls. L'ordinateur indique alors votre fréquence cardiaque en battements/minute (BPM) sur l'afficheur à cristaux liquides après six ou sept secondes.

Remarque : Au cours du processus de mesure du pouls, les prises peuvent bloquer et la valeur indiquée peut être plus élevée que la fréquence cardiaque actuelle, mais elle retourne au niveau normal après deux ou trois secondes. Les données offrent un guide rudimentaire pour comparer les différentes sessions d'exercices et ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.

NOTE :

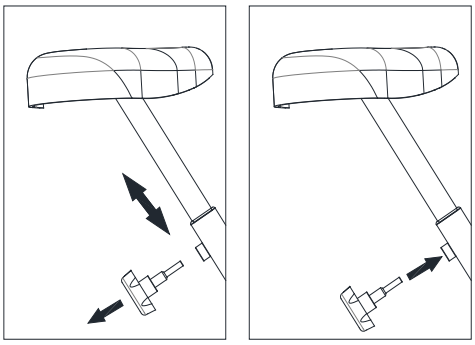
1. Si l'affichage est faible ou n'indique pas de chiffres, veuillez replacer les piles.
2. L'ordinateur s'éteint automatiquement après quatre minutes s'il ne reçoit aucun signal.
3. L'ordinateur s'active automatiquement en commençant la séance d'exercices ou en appuyant sur un bouton.
4. L'ordinateur calcule automatiquement les données en commençant la séance d'exercices et arrête de calculer quatre secondes après que vous cessez l'entraînement.
5. Ne pas mélanger les batteries anciennes et nouvelles.
6. Ne pas mélanger des piles alcalines, standard (carbone-zinc) ou rechargeables (ni-cad, nimh, ect).

RENSEIGNEMENTS À L'INTENTION DE

L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

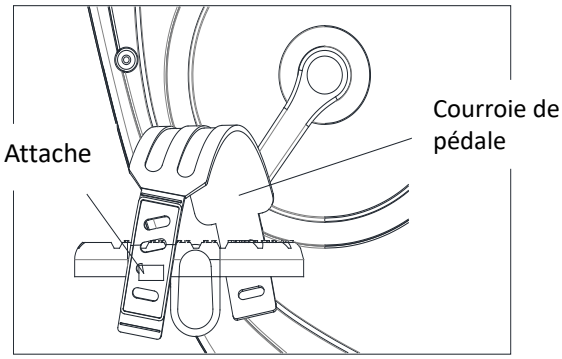
COMMENT AJUSTER LE SIÈGE

La hauteur du siège peut être réglée à l'aide du bouton de serrage. Vous devez dévisser le bouton de serrage et lever ou baisser la hauteur du siège à la position désirée, puis serrez le bouton de serrage.



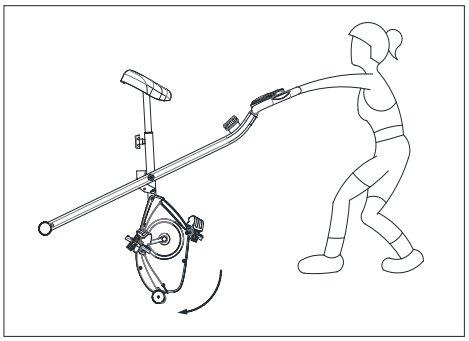
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour régler les sangles de la pédale, tirez d'abord les extrémités des sangles des languettes des pédales. Ajustez les sangles à la position désirée et puis appuyez sur les extrémités des sangles sur l'onglet



COMMENT DÉPLACER LE VÉLO PLIANT

Le vélo pliant a une paire de roues de transport sur le stabilisateur avant. Pour déplacer, tenez et inclinez délicatement les guidons vers l'avant et ensuite rouler l'appareil.



ENTRETIEN GÉNÉRAL

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.

Vérifications

- 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 les boulons des stabilisateurs sont serrés avant chaque séance d'exercices.
- Vérifiez si les guidons sont serrés 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.

COMMENT AJUSTER LE COMMUTATEUR À LAMES

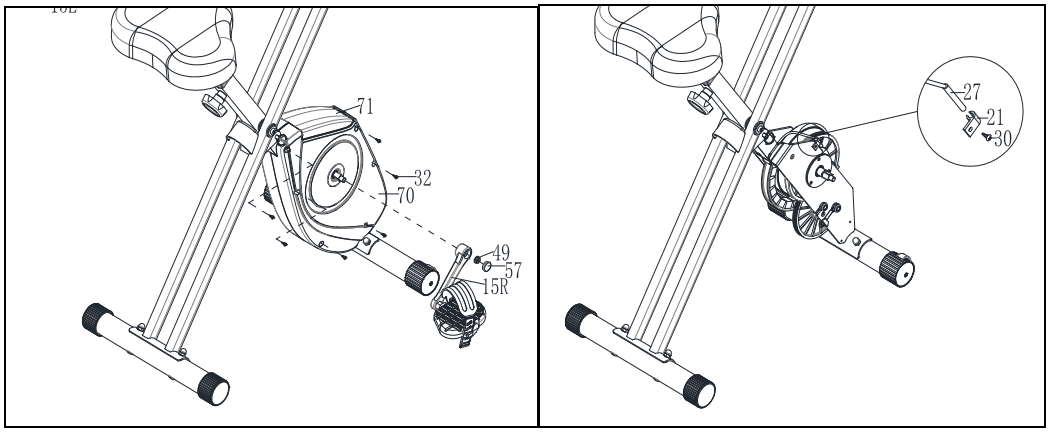
Si la console n'affiche pas les réactions appropriées, le commutateur à lames doit être ajusté de la façon suivante :

Enlevez l'embout de manivelle (57) et l'écrou à bride (49), et utilisez un outillage spécial (extracteur de manivelle) afin d'enlever la manivelle.

La deuxième étape consiste à retirer toutes les vis à tôle (32) du garde-chaîne gauche et droit, puis de retirer les couvercles des garde-chaîne gauche et droit (69 & 70) et le garde-chaîne avant (71) du cadre principal.

La troisième étape consiste à desserrer la vis (30) et à faire pivoter le support du capteur (21) aligné avec l'aimant sur la poulie jusqu'à ce que l'ordinateur reçoive des signaux et reserrez la vis (30).

La dernière étape consiste à installer les couvercles des garde-chaîne gauche et droit (69 & 70), le garde-chaîne avant (71) et la manivelle (15) sur le cadre.



COMMENT AJUSTER LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT

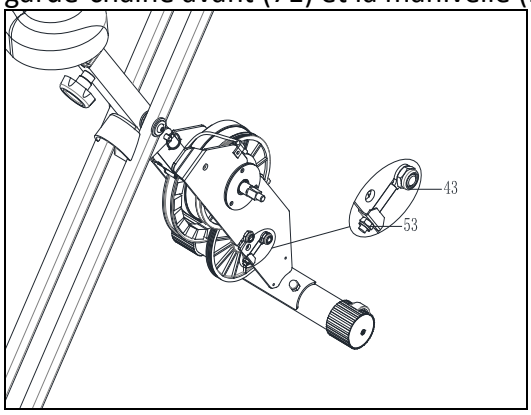
Si les pédales glissent lorsque vous pédalez, même lorsque la résistance est ajustée à son niveau le plus élevé, la courroie d'entraînement doit être ajustée de la façon suivante :

Enlevez l'embout de manivelle (57) et l'écrou à bride (49), et utilisez un outillage spécial (extracteur de manivelle) afin d'enlever la manivelle.

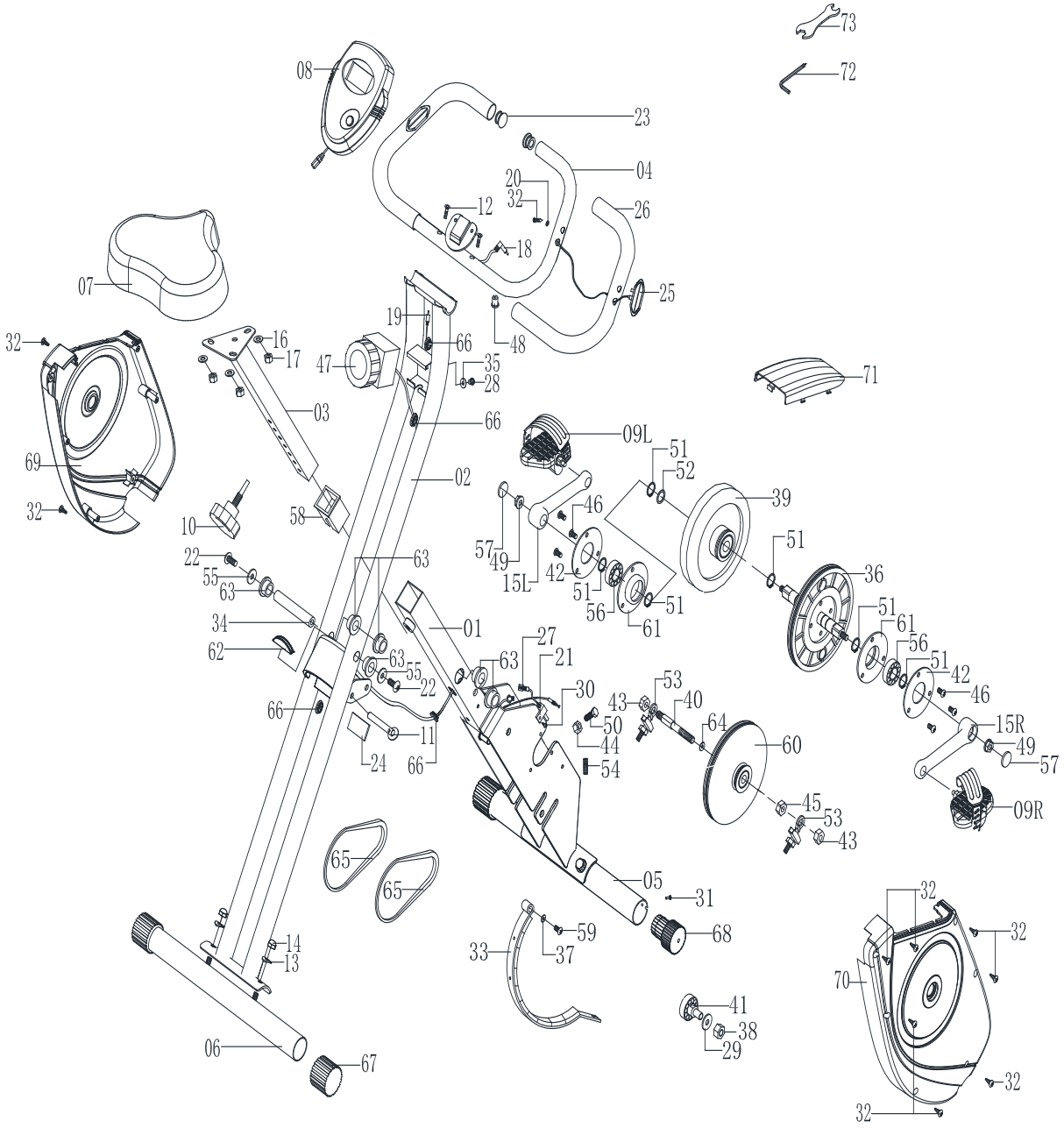
La deuxième étape consiste à retirer toutes les vis à tôle (32) du garde-chaîne gauche et droit, puis de retirer.les couvercles des garde-chaîne gauche et droit (69 & 70) et le garde-chaîne avant (71) du cadre principal (1).

La troisième étape consiste à serrer ou desserrer le bouton de réglage du volant (53) afin d'ajuster la résistance de la courroie.

La dernière étape consiste à installer les couvercles des garde-chaîne gauche et droit (69 & 70), le garde-chaîne avant (71) et la manivelle (15) sur le cadre.



PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
01	7915001	Tube-support avant	1
02	7915002	Tube-support arrière	1
03	7915003	Tige de selle	1
04	7915004	Guidons	1
05	7915005	Stabilisateur avant	1
06	7915006	Stabilisateur arrière	1
07	7915007	Selle	1
08	7915008	Console	1
09L/09R	7915009L/7915009R	Pédales gauche et droite (L/R)	1*1
10	7915010	Bouton de serrage	1
11	7915011	Goupille de sécurité	1
12	7915012	Vis creuse à six pans M8 x 35L	2
13	7915013	Rondelle courbée Ø8,3 x Ø22	4
14	7915014	Écrou borgne à calotte M8	4
15L / 15R	7915015L/7915015R	Manivelle gauche et droite (L/R)	1*1
16	7915016	Rondelle ordinaire Ø8,3 x Ø17,5	3
17	7915017	Écrou en nylon M8	3
18	7915018	Câble du pouls manuel	1
19	7915019	Câble central du capteur	1
20	7915020	Rondelle ordinaire Ø4,3 x Ø12	2
21	7915021	Support du capteur	1
22	7915022	Boulon allen M8	2
23	7915023	Embout des guidons	2
24	7915024	Coussin EVA	1
25	7915025	Capteur du pouls manuel	2
26	7915026	Poignée des guidons	2
27	7915027	Câble inférieur du capteur	1
28	7915028	Vis M5 x 20L	1
29	7915029	Rondelle ordinaire Ø10,3 x Ø25	1
30	7915030	Vis à tôle M4 x 10L	1
31	7915031	Vis à tôle ST4,2 x 12L	2
32	7915032	Vis à tôle ST4,2 x 20L	11
33	7915033	Assemblage de l'aimant	1
34	7915034	Essieu du tube-support avant	1
35	7915035	Rondelle ordinaire Ø5,2 x Ø18	1
36	7915036	Poulie	1
37	7915037	Rondelle en plastique Ø6,5 x Ø13	1
38	7915038	Écrou en nylon M10	1
39	7915039	Volant	1
40	7915040	Essieu de la poulie	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
41	7915041	Poulie de tension de la chenille	1
42	7915042	Plateau fixe	2
43	7915043	Écrou à tête hexagonale M10	2
44	7915044	Écrou à tête hexagonale M6	1
45	7915045	Écrou M10	1
46	7915046	Vis M6 x 10L	6
47	7915047	Bouton de tension	1
48	7915048	Œillet	1
49	7915049	Écrou à bride M10	2
50	7915050	Boulon à tête hexagonale M6 x 30L	1
51	7915051	Pince en C	6
52	7915052	Rondelle ondulée	1
53	7915053	Bouton de réglage du volant	2
54	7915054	Ressort	1
55	7915055	Rondelle ordinaire Ø8,3 x Ø25	2
56	7915056	Coussinet	2
57	7915057	Embout de manivelle	2
58	7915058	Bague de la tige de selle	1
59	7915059	Vis M5 x 10L	1
60	7915060	Poulie	1
61	7915061	Support de coussinet	2
62	7915062	Coussin en caoutchouc	1
63	7915063	Bague	6
64	7915064	Rondelle en plastique Ø14 x Ø10,3	1
65	7915065	Courroie	2
66	7915066	Œillet	4
67	7915067	Embout du stabilisateur arrière	2
68	7915068	Embout du stabilisateur avant	2
69	7915069	Garde-chaîne gauche (L)	1
70	7915070	Garde-chaîne droit (R)	1
71	7915071	Garde-chaîne avant	1
72	7915072	Clef allen	1
73	7915073	Clef polygonale	1

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Pas d'affichage sur l'ordinateur	Les piles ne sont pas installées.	Installez les piles convenablement à l'arrière de l'ordinateur.
	L'ordinateur est défectueux.	Remplacez l'ordinateur.
Pas d'affichage de la vitesse ou de la distance sur l'ordinateur	Le câble du capteur n'est pas connecté.	Assurez-vous que le câble du capteur est connecté convenablement, ainsi que celui à l'arrière de l'ordinateur.
	Le câble du capteur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le câble du capteur.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Pas de tension	La roue magnétique ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez la roue magnétique.
	Le bouton de tension est défectueux.	Remplacez le bouton de tension.
Pas d'affichage de la fréquence cardiaque	Le câble du pouls manuel n'est pas connecté.	Connectez les câbles ensemble.
	Le pouls manuel est défectueux.	Remplacez la prise du pouls manuel.
	L'ordinateur ne fonctionne pas.	Remplacez l'ordinateur.
Broyage	Les coussinets de la manivelle sont défectueux.	Remplacez les coussinets de la manivelle.
	La poulie guide est défectueuse.	Remplacez la poulie guide.
	Le volant est défectueux.	Remplacez le volant.
Grincement	La courroie en V glisse.	Ajustez la courroie en V.

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 prolongé 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.

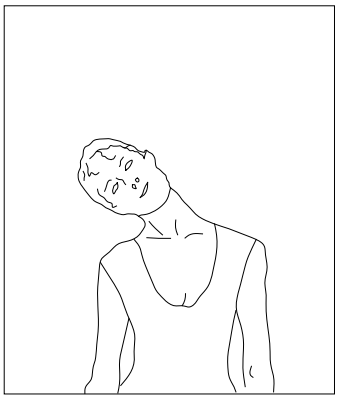
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

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.

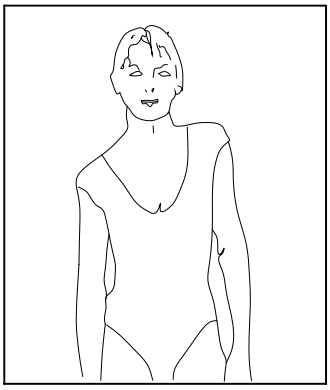
Rotation de la tête

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.



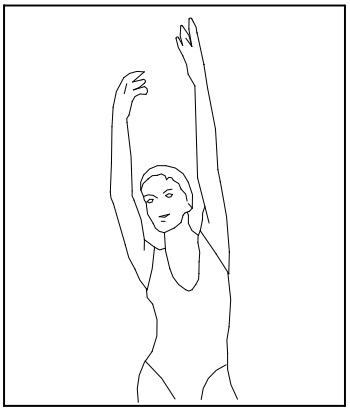
Haussement des épaules

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



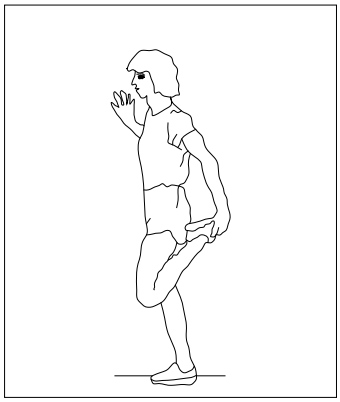
Étirements latéraux

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

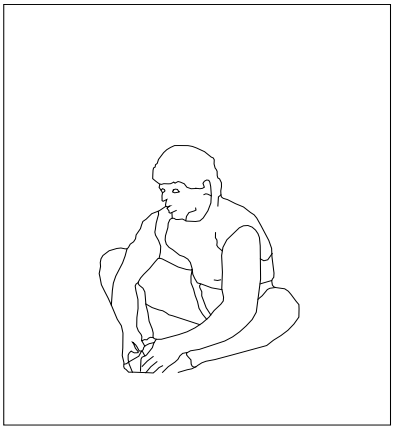


Étirement des quadriceps

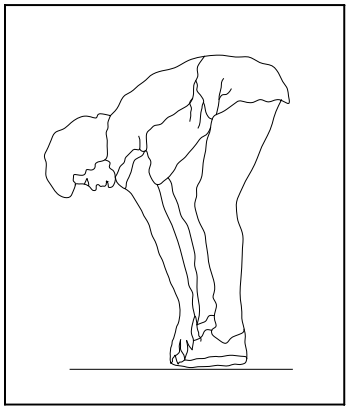
Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l’équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l’exercice avec le pied gauche.



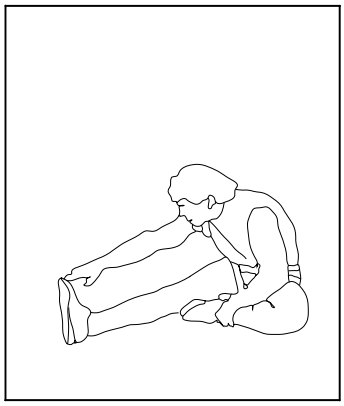
Étirement des muscles intérieurs des cuisses
En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



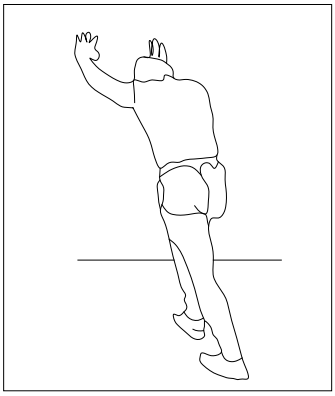
Flexion avant
Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



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



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



Garantie Limitée du Fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur 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 déterminé 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. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

	Garantie limitée
Cadre	Garantie d'un an
Pièces	Garantie d'un an

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 dommages au revêtement du cycle exerciseur au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
5. 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 certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. 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.
3. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
4. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
5. 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.
6. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
7. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant local ou Dyaco Canada pour les détails.

Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.

1. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.
2. 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.