

**Manuel du
propriétaire
STS100
Machine Smith**

16804591000

- Assemblage
- Fonctionnement
- Adjustements
- Pièces
- Garantie

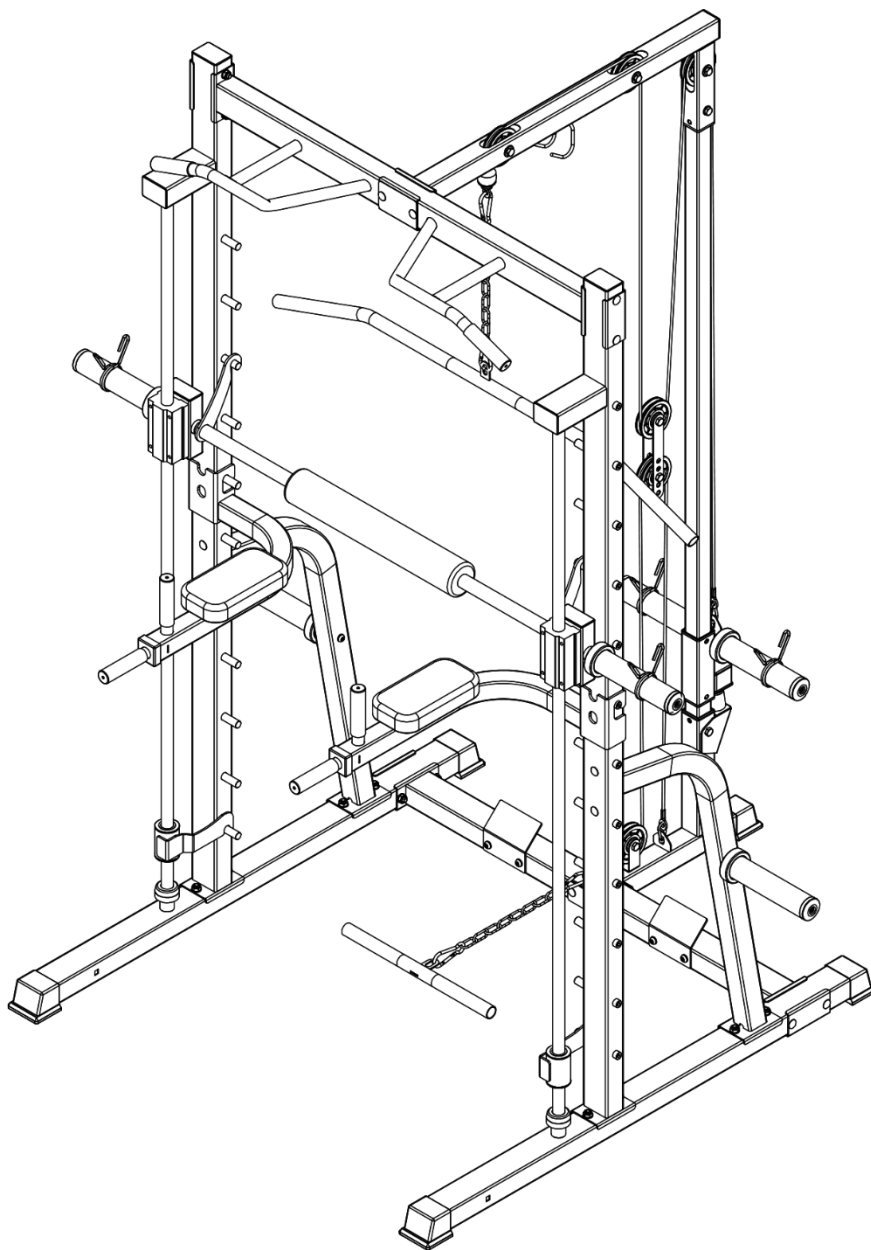


AVERTISSEMENT :

Vous devez lire et comprendre ce manuel avant d'utiliser cet équipement. Gardez le manuel aux fins de consultation.

Numéro de série

Écrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus aux fins de consultation. Le numéro de série se trouve dans la section inférieure avant de l'équipement.



Lisez attentivement le manuel du propriétaire en entier avant d'utiliser l'équipement.

TABLE DES MATIÈRES

Avant de commencer	2
Renseignements importants en matière de sécurité.....	3
Renseignements importants en matière de fonctionnement.....	4
Instructions d'assemblage.....	7
Lignes directrices relatives aux exercices	29
Étirements	31
Entretien général	32
Feuille de journal	33
Plan détaillé.....	34
Liste des pièces.....	35
Guide d'entraînement	37
Garantie limitée du fabricant.....	41

ATTENTION

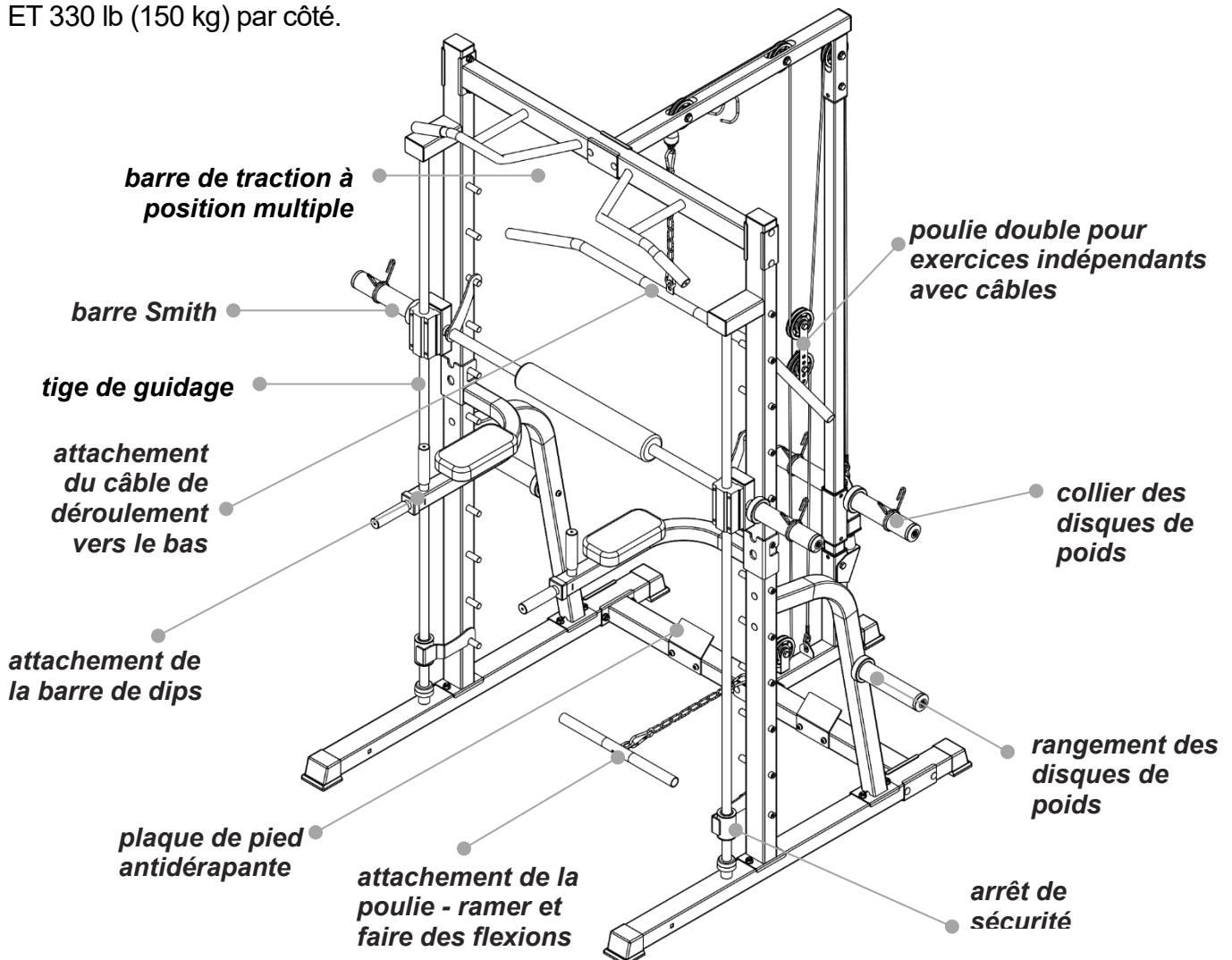
CET ÉQUIPEMENT EST CONÇU POUR ÊTRE **UTILISÉ UNIQUEMENT À DOMICILE** ET EST GARANTI À CET EFFET. TOUTE AUTRE APPLICATION **ANNULE** CETTE GARANTIE EN ENTIRE.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi la machine Smith XTERRA STS100. Nous sommes très fiers de vous offrir ce produit de qualité et nous espérons qu'il fournira de nombreuses heures d'exercice de qualité pour vous faire sentir mieux, avoir une meilleure apparence et profiter pleinement de la vie. Il est prouvé qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos modes de vie affairés limitent notre temps et nos possibilités d'exercice. La machine Smith XTERRA STS100 offre une méthode pratique et simple pour vous permettre de commencer votre quête de remise en forme et de profiter d'un mode de vie plus heureux et plus sain. Avant de lire davantage, veuillez examiner le dessin ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées.


Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser la Smith Machine XTERRA STS100. Bien que Dyaco Canada Inc. construise ses produits avec les meilleurs matériaux et utilise les normes de fabrication et de contrôle de qualité les plus élevées, il peut parfois y avoir des pièces manquantes ou mal dimensionnées. Si vous avez des questions ou des problèmes avec les pièces fournies avec votre Smith Machine XTERRA STS100, veuillez ne pas la retourner. Contactez-nous en premier lieu! Si une pièce est manquante ou défectueuse, appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880. Notre personnel du service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8h30 à 16h30 (heure de l'Est) du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro de modèle du produit disponible lorsque vous nous contactez.

LA LIMITE DE POIDS MAXIMUM DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE EST 660 lb (300 kg) ET 330 lb (150 kg) par côté.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

 **AVERTISSEMENT** - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement.

 **AVERTISSEMENT** - Des blessures graves pourraient survenir si ces mesures de sécurité ne sont pas respectées :

Lisez attentivement le manuel du propriétaire avant de monter, de faire l'entretien ou d'utiliser l'équipement. Le propriétaire de l'équipement est responsable de s'informer et d'informer les utilisateurs et utilisatrices sur les techniques de fonctionnement appropriées et de vérifier toutes les étiquettes.

1. **Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement en tout temps. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la même pièce que l'équipement.**
2. Une seule personne à la fois doit utiliser l'équipement.
3. Passez un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
4. Arrêtez de faire de l'exercice si vous vous sentez faible, étourdi ou si vous ressentez une douleur, et consultez votre médecin.
5. Obtenez des instructions concernant l'équipement avant de l'utiliser.
6. Lisez et comprenez le manuel du propriétaire et tous les avertissements affichés sur l'équipement avant de l'utiliser.
7. Ne placez aucun objet pointu autour de l'équipement.
8. Éloignez tous les enfants (12 ans et moins) de l'équipement. Les adolescents (13 ans et plus) et les personnes handicapées doivent être supervisés.
9. Éloignez le corps et les vêtements libres de toutes pièces mobiles.
10. Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés pendant l'exercice. Ne portez pas de peignoirs ou d'autres vêtements qui pourraient se coincer dans l'équipement. Des chaussures de course ou d'aérobic sont également nécessaires lors de l'utilisation de l'équipement.
11. Avant d'utiliser l'équipement pour faire de l'exercice, faites toujours des exercices d'éirement pour bien vous échauffer.
12. Utilisez l'équipement uniquement tel que prévu. Ne le modifiez pas.
13. N'utilisez pas de pièces jointes non recommandées par le fabricant.
14. Inspectez l'équipement avant de l'utiliser. Ne l'utilisez pas s'il semble endommagé ou inutilisable.
15. Inspectez tous les câbles et connexions avant l'utilisation. N'utilisez pas l'équipement si des composants sont usés, effilochés ou endommagés.
16. Ne tentez pas de réparer un équipement cassé ou bloqué. N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement.
17. N'utilisez pas l'équipement si les gardes sont manquants ou endommagés.
18. Assurez-vous que la goupille des disques de poids est complètement insérée. Utilisez uniquement la goupille fournie par le fabricant.
19. Ne placez jamais les disques de poids en position élevée. N'utilisez pas l'équipement s'il se trouve dans cette condition.
20. Un observateur est recommandé pendant l'exercice.
21. Remplacez les étiquettes d'avertissement si elles sont endommagées, usées ou illisibles.
22. Placez l'équipement sur une surface claire et nivelée. Ne l'utilisez pas près de l'eau ou à l'extérieur.
23. **Cet équipement est conçu et destiné uniquement pour un usage domestique et le grand public, pas pour un usage commercial.**
24. La charge maximale de la barre Smith est 660 lb (300 kg) ou 330 lb (150 kg) par côté

 **Veillez vous assurer de revoir et de respecter les restrictions de disques de poids à utiliser de votre nouvel équipement. Le fait de ne pas le faire peut entraîner des blessures graves ou des dommages à votre équipement.**

AVERTISSEMENT : Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles qui ont des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de conditionnement physique. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages matériels subis par ou à travers l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

AVERTISSEMENT

- Lisez attentivement le manuel du propriétaire avant de monter, de faire l'entretien ou d'utiliser l'équipement.
- Assurez-vous que chaque équipement est installé et utilisé sur une surface solide.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs sont correctement formés sur la façon d'utiliser l'équipement.
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour avoir un accès et un fonctionnement sécuritaires de l'équipement.
- Effectuez des vérifications d'entretien régulières sur l'équipement. Portez également une attention particulière aux zones les plus susceptibles d'être usées, y compris (mais sans s'y limiter) les câbles, poulies, courroies et poignées.
- Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés.
- Si vous ne pouvez pas remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés, retirez-les du service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
- Utilisez uniquement les composants fournis par Dyaco Canada Inc. pour faire l'entretien et réparer l'équipement.
- Tenez un journal des réparations de l'entretien.
- Inspectez tous les câbles, courroies et connexions avant d'utiliser l'équipement. Ne pas l'utiliser si des composants sont usés, effilochés ou endommagés.

REMARQUE : L'utilisateur et/ou le propriétaire sont responsables de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué.

PRÉCAUTIONS

Ces instructions de sécurité s'adressent à vous en tant que propriétaire de l'équipement de musculation fabriqué par Dyaco Canada Inc. Veuillez former tous les utilisateurs pour vous assurer qu'ils suivent ces instructions de sécurité.

CHOSSES À FAIRE

- Encouragez chaque utilisateur à discuter de son programme de santé ou de conditionnement physique avec un professionnel de la santé.
- Arrêtez d'utiliser votre équipement de musculation si vous avez des vertiges ou si vous sentez que vous allez vous évanouir.
- Effectuez un entretien préventif régulier.
- Effectuez votre séance d'exercice lentement jusqu'à atteindre un niveau de confort.

CHOSSES À NE PAS FAIRE

- Ne laissez pas les enfants sans surveillance utiliser l'équipement de musculation.
- N'utilisez pas l'équipement sans chaussures de sport appropriées.
- N'utilisez pas l'équipement à l'extérieur par temps de pluie ou dans un environnement de piscine fermé.
- Ne laissez pas tomber ou n'insérez d'objet, les mains ou les pieds dans une ouverture ou dans la zone de l'équipement.
- Ne tentez pas de modifier l'équipement de musculation.

AVERTISSEMENT

- Votre équipement de musculation fabriqué par Dyaco Canada Inc. est conçu uniquement pour un usage domestique et grand public.
- Veuillez vérifier avec votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.
- Ne vous poussez pas à l'excès. Arrêtez si vous vous sentez faible, étourdi ou épuisé. Utilisez votre bon sens pendant l'entraînement.

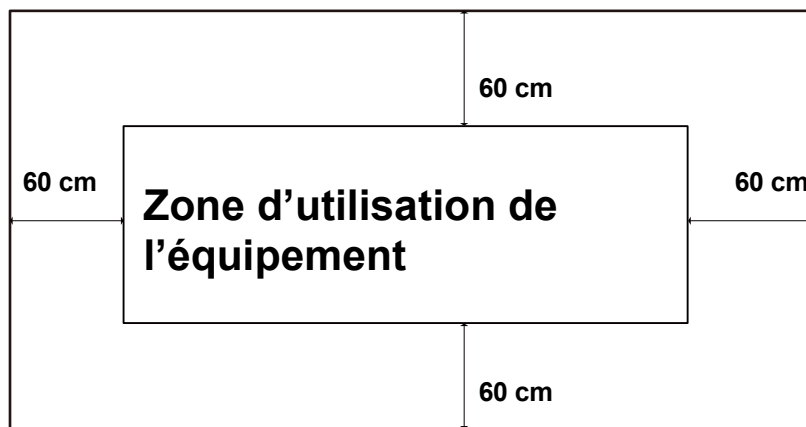
DIRECTIVES ET MESURES DE SÉCURITÉ

Dyaco Canada Inc. recommande que tout l'équipement de conditionnement physique soit utilisé dans une zone supervisée. Il est recommandé que l'équipement soit situé dans une zone à accès contrôlé. Le contrôle relève de la responsabilité du propriétaire. L'étendue du contrôle est à la discrétion du propriétaire. Il est de la responsabilité de l'acheteur/utilisateur des produits Dyaco Canada Inc. de lire et de comprendre le manuel du propriétaire et les étiquettes d'avertissement, ainsi que de donner des instructions à toutes les personnes, qu'il s'agisse des utilisateurs finaux ou du personnel de supervision, sur l'utilisation appropriée de l'équipement.

- Utilisez l'équipement tel que décrit dans le manuel. Le fait de ne pas suivre les instructions appropriées peut entraîner des blessures.
- Ne vous appuyez pas ou ne tirez pas sur le cadre ou tout composant, que l'équipement soit au repos ou en cours d'utilisation.
- Une utilisation inappropriée ou incorrecte peut causer des blessures aux utilisateurs ou à des tiers (spectateurs).
- N'utilisez pas l'équipement s'il n'est pas situé sur une surface solide ou s'il est mal installé.
- Fournissez une aire de sécurité adéquate entre l'équipement, les murs et autres appareils pour vous assurer que l'installation a suffisamment d'espace pour l'utilisation et la formation.

Zone d'entraînement

La zone d'entraînement ne doit pas être inférieure à un espace sécuritaire d'au moins 60 cm autour de l'équipement. La zone doit également inclure la zone pour le démontage d'urgence.



SAUVEGARDES

Les instructions de conditionnement et les précautions d'utilisation suivantes sont destinées aux acheteurs et utilisateurs de l'équipement de musculation. La direction doit s'assurer que les utilisateurs et le personnel sont formés pour suivre ces mêmes instructions. Le fait de ne pas suivre ces mesures de sécurité peut entraîner des blessures ou un risque grave pour la santé.

Utilisation appropriée

- N'utilisez pas un équipement d'une manière autre que celle conçue ou prévue par le fabricant. Il est impératif que l'équipement de Dyaco Canada Inc. soit utilisé correctement pour éviter les blessures.
- Des blessures peuvent survenir si vous faites de l'exercice incorrectement ou excessivement. Il est recommandé à toutes les personnes de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Si, à un moment quelconque pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, arrêtez de faire de l'exercice et consultez votre médecin.
- Gardez les parties du corps (mains, pieds, cheveux, etc.), les vêtements et les bijoux loin des pièces mobiles pour éviter les blessures.
- Suivez les instructions fournies dans ce manuel en ce qui concerne la position correcte du pied et des techniques de base.

- Le poids de chargement maximum de la barre Smith ne doit pas dépasser 660 lb ou 330 lb par côté.
- Pour assurer votre sécurité en retirant la sangle d'expédition, veuillez vous assurer que l'équipement est placé à plat sur le sol, dans l'orientation où il serait si vous utilisiez l'équipement.

Inspection

- N'utilisez pas ou ne permettez l'utilisation de tout équipement qui est endommagé et/ou dont les pièces sont usées ou cassées. Pour tout l'équipement Dyaco Canada Inc. n'utilisez que des pièces de rechange fournies par Dyaco Canada Inc.
- Les câbles et courroies présentent beaucoup de responsabilité s'ils sont utilisés lorsqu'ils sont effilochés. Remplacez tout câble ou toute courroie dès les premiers signes d'usure (consultez Dyaco Canada Inc. en cas d'incertitude).
- Entretien de l'équipement: L'entretien préventif est essentiel pour le bon fonctionnement de l'équipement et pour réduire au minimum votre responsabilité. L'équipement doit être inspecté à intervalles réguliers.
- Assurez-vous que toute personne effectuant des ajustements ou réalisant tout type d'entretien ou de réparation est qualifiée pour le faire.
- **NE TENTEZ PAS D'UTILISER OU DE RÉPARER TOUT ACCESSOIRE APPROUVÉ POUR L'ÉQUIPEMENT DYACO CANADA INC. QUI SEMBLE ÊTRE ENDOMMAGÉ OU USÉ.**
- Vérifiez régulièrement toutes les courroies, poulies et cordons élastiques pour détecter tout signe d'usure, et remplacez-les si nécessaire.
- Vérifiez régulièrement et suivez toutes les instructions d'entretien tel que spécifié dans ce manuel.
- Remplacez immédiatement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez pas l'équipement jusqu'à ce que toutes les réparations soient effectuées.

Avertissements en matière de fonctionnement

- Éloignez les enfants de l'équipement. Les parents ou les autres personnes doivent assurer une surveillance étroite des enfants si l'équipement est utilisé en présence des enfants.
- Ne permettez pas aux utilisateurs de porter des vêtements amples ou des bijoux lors de l'utilisation de l'équipement. Il est également recommandé que les utilisateurs aient de longs cheveux sécurisés en arrière et vers le haut pour éviter tout contact avec des pièces mobiles.
- Tous les spectateurs doivent rester à l'écart de tous les utilisateurs, des pièces mobiles et des accessoires et composants attachés pendant que l'équipement est utilisé.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

**!! ATTENTION: INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE DÉBALLAGE.
VEUILLEZ LES LIRE AVANT DE DÉBALLER VOTRE ÉQUIPEMENT !!**

Des blessures graves pourraient survenir si cet équipement n'est pas déballé correctement.

ASSEMBLAGE ET CONFIGURATION

Utilisez les procédures suivantes pour déballer et assembler votre équipement de musculation fabriqué par Dyaco Canada Inc.

Déballage et pièces

- Coupez les sangles, puis soulevez la boîte par-dessus l'équipement et déballez. Retirez toutes les pièces du carton d'expédition et des inserts en mousse et vérifiez que toutes les pièces sont incluses dans votre envoi.
- Localisez le paquet des ferrures. Retirez d'abord les outils. Retirez le matériel pour chaque étape au fur et à mesure que vous en avez besoin pour éviter toute confusion. Les chiffres entre parenthèses (#) dans les instructions sont le numéro de l'article du dessin d'assemblage aux fins de référence.

REMARQUE : Tous les outils nécessaires pour assembler l'équipement de musculation sont inclus dans l'emballage. Si vous ne trouvez pas l'une des pièces énumérées ci-dessus, inspectez le matériel d'emballage et la boîte pour la trouver.

Si il manque des pièces ou si vous avez des questions concernant le fonctionnement, veuillez appeler le service après-vente de Dyaco Canada Inc. ou le distributeur qui vous a vendu le produit. Ayez votre numéro de série en main.

ATTENTION : Les dommages à l'équipement de musculation lors du montage ne sont pas couverts dans le cadre de la garantie limitée de Dyaco Canada Inc. Prenez soin de ne pas laisser tomber ou pencher l'équipement de musculation sur son côté. Placez soigneusement l'équipement de musculation en position verticale normale sur une surface stable pour qu'il ne se renverse pas pendant l'assemblage. Protégez l'environnement en ne jetant pas ce produit avec les déchets ménagers. Consultez votre autorité locale ou votre centre de déchets agréé pour des conseils et des installations de recyclage.

Spécifications du produit

Charge maximale de la barre Smith 660 lb / 300 kg (330 lb / 150 kg de chaque côté)

Poids 184 lb / 83,5 kg

Dimensions hors tout 48" x 61" x 84.2" / 122,2 x 155,2 x 214,2cm

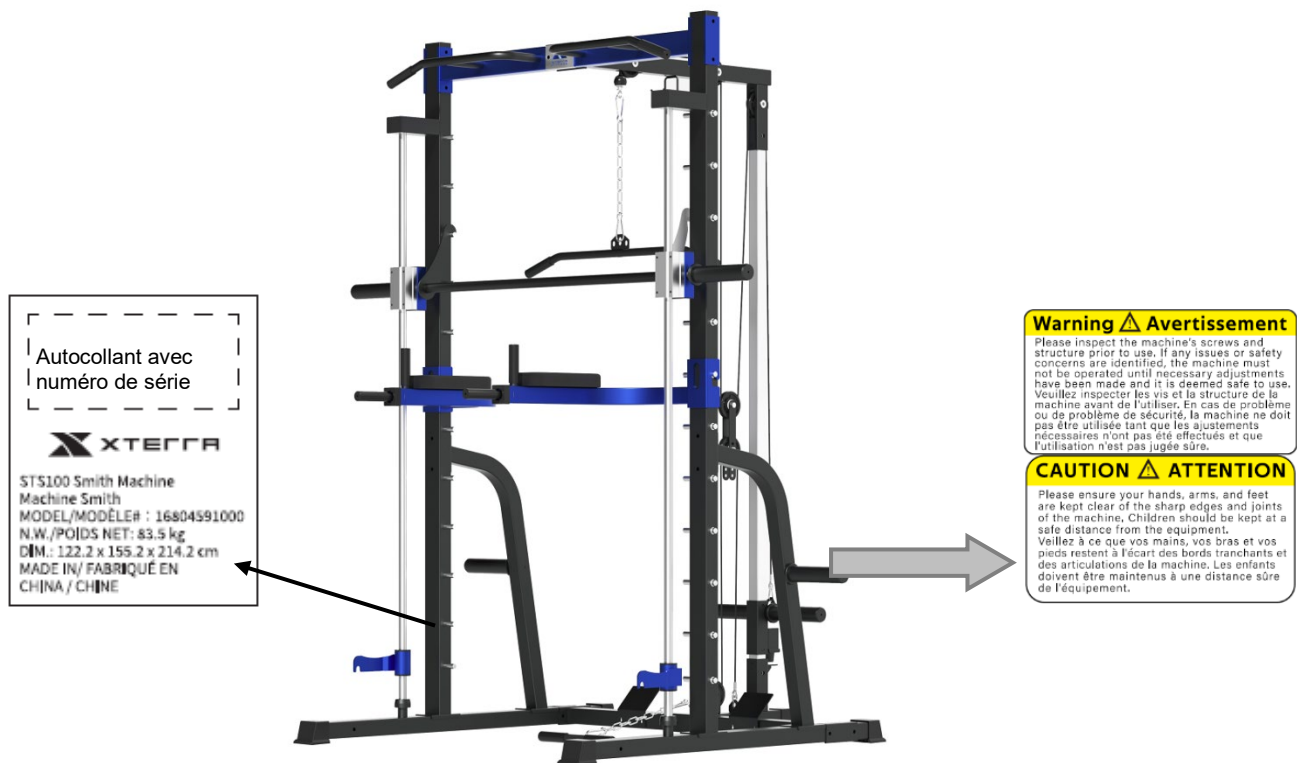
 **ATTENTION!** Votre équipement peut différer des illustrations du manuel.

Remarque :

Dyaco Canada Inc. peut modifier les conceptions et les prix indiqués dans ce manuel sans préavis. Bien que nous ayons pris soin de compiler ce manuel, Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des inexactitudes.

Conservez ce manuel aux fins de consultation.

REPLACEMENT DES ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT



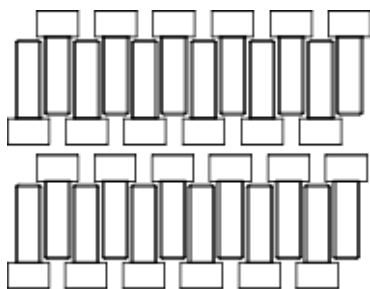
Voici quelques exemples d'étiquettes d'avertissement et d'autocollants de communication placées sur l'équipement dans le cadre du processus de fabrication. Il est essentiel que les propriétaires maintiennent l'intégrité et le placement de ces autocollants. Si vous trouvez des autocollants manquants ou endommagés, contactez votre revendeur ou distributeur local pour les remplacer.

Si des instructions ou des informations ne sont pas claires, veuillez contacter immédiatement le service client de DYACO CANADA INC.

REMARQUE : LES AUTOCOLLANTS ET LES ÉTIQUETTES NE SONT PAS MONTRÉS À L'ÉCHELLE.

PAQUET D'ASSEMBLAGE

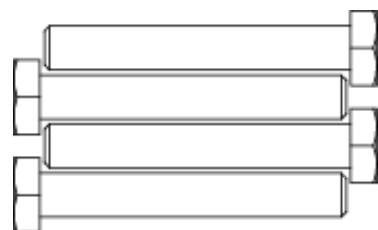
TROUSSE DES OUTILS D'ASSEMBLAGE



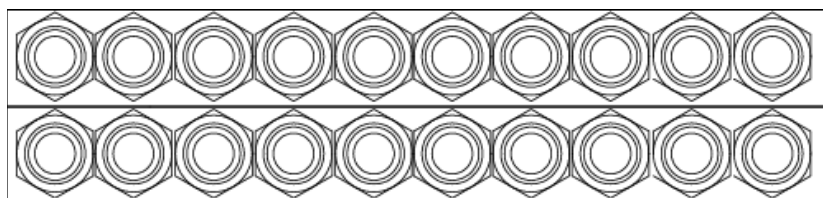
B1. Vis cylindrique interne à tête hexagonale M10*20L (24 pièces)



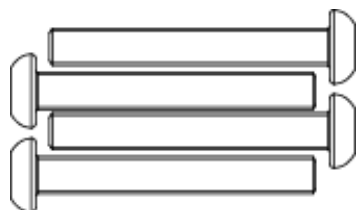
B4. Boulon à tête hexagonale M10*45L (1 pièce)



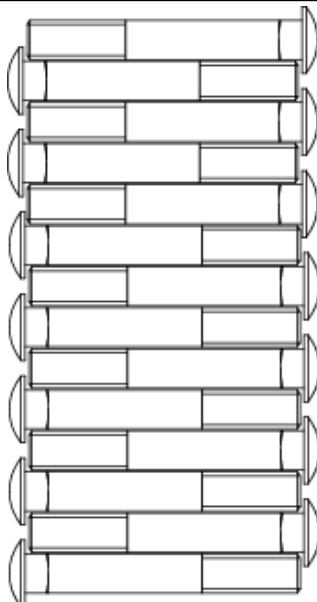
B5. Boulon à tête hexagonale M10*65L (4 pièces)



B8. Écrou en nylon M10 (29 pièces)



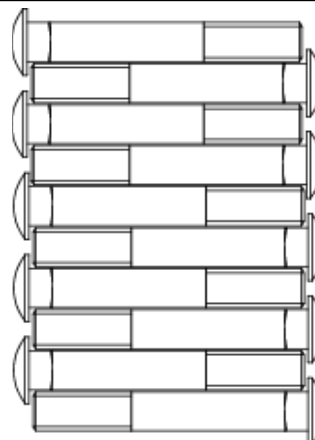
B11. Vis à tête hexagonale M8*60L (4 pièces)



B2. Boulon mécanique M10*65L (14 pièces)



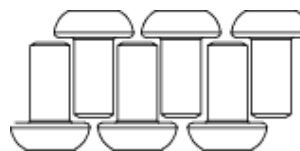
B6. Rondelle M10 (31 pièces)



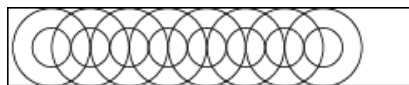
B3. Boulon mécanique M10*90L (10 pièces)



B7. Boulon à tête hexagonale M10*70 (1 pièce)



B9. Vis à tête hexagonale M8*16L (6 pièces)

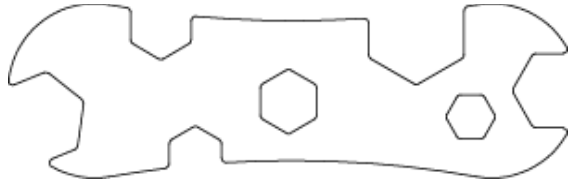


B12. Rondelle M8 (16 pièces)

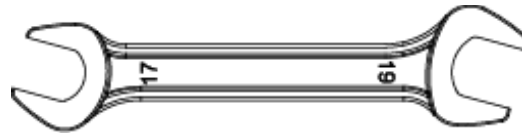


B13. Vis hexagonale interne à tête cylindrique M6*20L (1 pièce)

TROUSSE D'OUTILS



D1. Clé à usage multiple (1 pièce)



D2. Clé à fourche (1 pièce)



D3. Clé à douille hexagonale en forme de Z de 4 à 5 mm, côtés opposés (1 pièce)



D4. Clé à douille hexagonale 8 mm, côtés opposés (1 pièce)

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Étape 1. Installation du tube du stabilisateur

1. Alignez le composant du tube du stabilisateur (A1) avec les trous du composant du cadre principal (A5), puis connectez-les avec un support (C9), quatre boulons mécaniques M10*90L (B3), quatre rondelles M10 (B6) et quatre écrous en nylon M10 (B8).

Remarque : Ne serrez pas les boulons pour l'instant.

2. Alignez le composant du tube de guidage de raccordement (A10) avec les trous du tube arrière (A5), puis connectez-les avec deux boulons mécaniques M10*90L (B3), une plaque de renforcement (C10), deux rondelles M10 (B6) et deux écrous en nylon M10 (B8).

Remarque : Ne serrez pas les boulons pour l'instant.

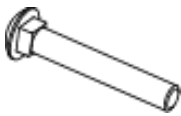


Étape 2. Installation du tube du cadre principal

1. Insérez le tube de guidage (A28) dans le trou de l'ensemble de tubes de la base (A1), puis insérez le tampon amortisseur (A25), l'ensemble du crochet supérieur gauche (A16) et l'ensemble de tubes fixes du support des disques de poids (A19) dans le tube de guidage (A28). Ensuite, alignez le composant gauche du support de cadre principal (A2) avec le trou de l'ensemble de tubes de la base (A1) et l'ensemble du tube de guidage (A28), puis connectez-les avec deux boulons mécaniques M10*65 (B2), deux rondelles M10 (B6) et deux écrous en nylon M10 (B8). Installez l'autre côté du composant droit de support du cadre principal (A3) tel que démontré dans le schéma.

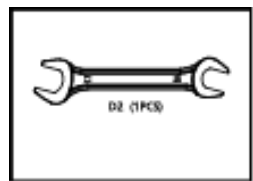
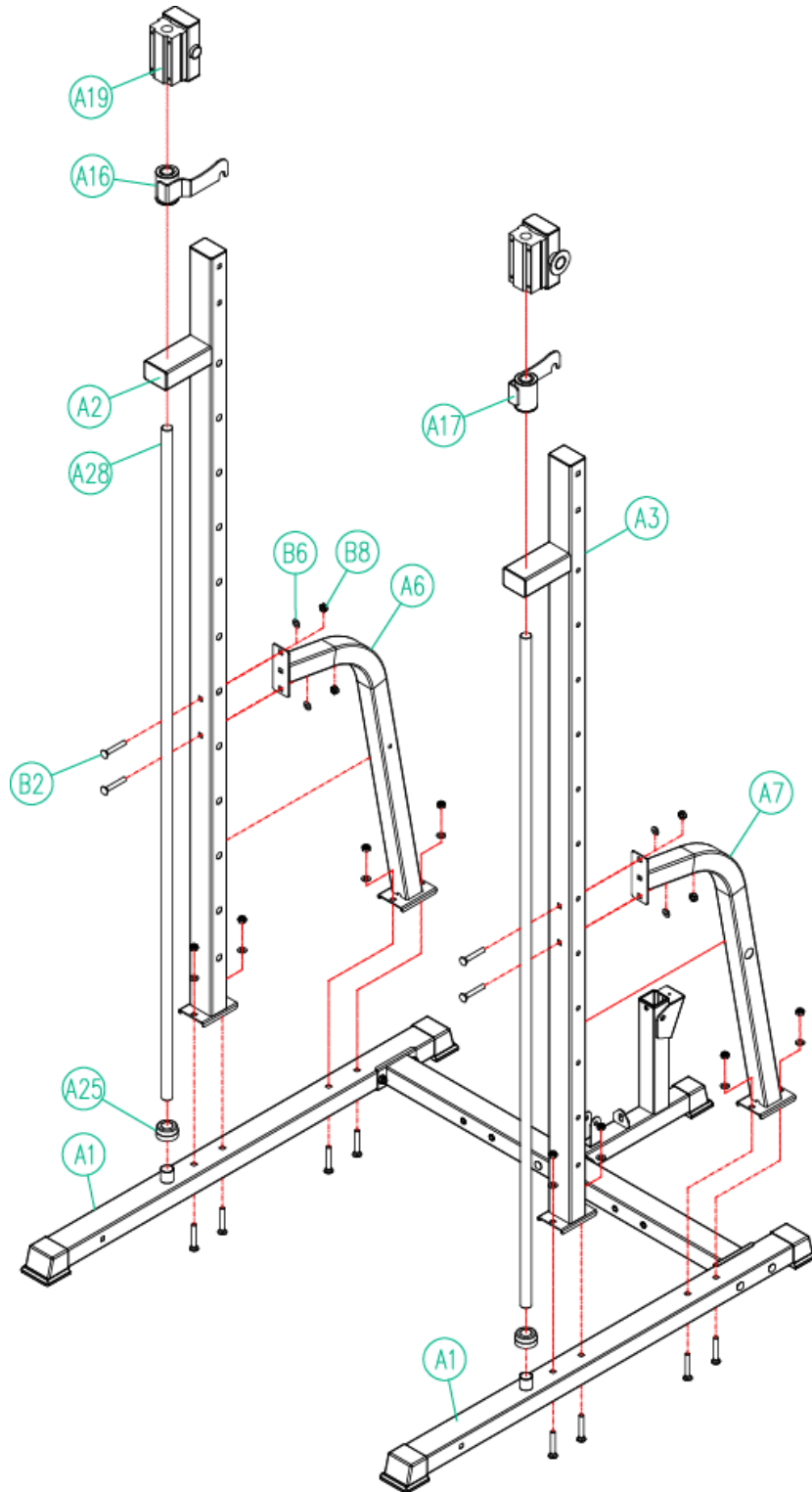
Remarque : Ne serrez pas les boulons pour l'instant.

2. Alignez le composant gauche du tube du support (A6) avec le trou du composant gauche du support du cadre principal (A2) et l'ensemble du tube de la base (A1), puis connectez-les avec quatre boulons mécaniques M10*65 (B2), quatre rondelles M10 (B6) et quatre écrous en nylon M10 (B8). Installez l'autre côté du composant droit de support du cadre principal (A3) tel que démontré dans le schéma.

Remarque : Ne serrez pas les boulons pour l'instant.

<p>B2. Boulon mécanique M10*65L 12 pièces</p>  <p>12 pièces</p>	<p>B6. Rondelle M10</p>  <p>12 pièces</p>	<p>B8. Écrou en nylon M10</p>  <p>12 pièces</p>
--	--	--

Étape 2.

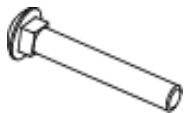






Étape 3. Installation du tube support de traction

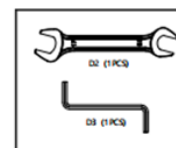
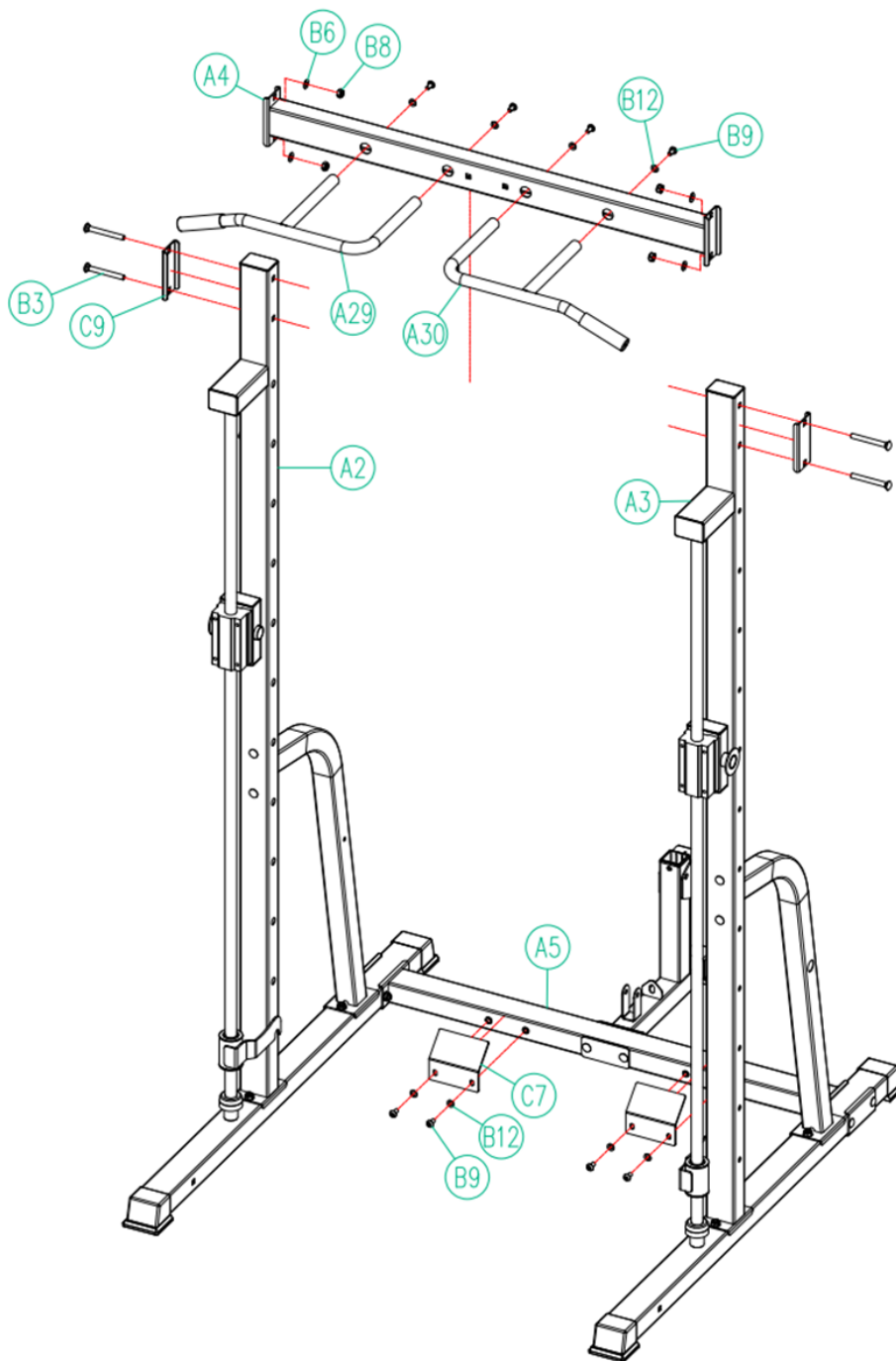
1. Alignez le composant gauche de la poignée de traction (A29), le composant droit de la poignée de traction (A30) avec les trous du composant du tube support de traction (A4), puis connectez-les avec quatre vis M8*16 (B9) et quatre rondelles M8 (B12). Utilisez une clé hexagonale de type Z de 4 à 5 mm (D3) pour serrer les vis.
2. A Alignez le composant du tube support de traction (A4) avec les trous des composants gauche et droit du support du cadre principal (A2, A3), puis connectez-les avec quatre boulons à tête hexagonale M10*90 (B3), une plaque en forme de U (C9), quatre rondelles M10 (B6) et quatre écrous en nylon M10 (B8).

Remarque : Ne serrez pas les boulons pour l'instant.

3. Alignez la plaque de fixation en L (C7) avec les trous du composant du tube du cadre principal (A5), puis connectez-les avec quatre vis M8*16 (B9) et quatre rondelles M8 (B12). Utilisez une clé hexagonale de type Z de 4 à 5 mm (D3) pour serrer les vis.

<p>B3. Boulon mécanique M10*90L</p>  <p>4 pièces</p>	<p>B6. Rondelle M10</p>  <p>4 pièces</p>	<p>B8. Écrou en nylon M10</p>  <p>4 pièces</p>	<p>B9. Hex Socket Head Cap Screw, M8*16</p>  <p>8 pièces</p>	<p>B12. Rondelle M8</p>  <p>8 pièces</p>
---	---	---	---	---

Étape 3.



Étape 4. Installation de l'ensemble du support de la poutre supérieure

1. Alignez le tampon amortisseur (C1) avec le trou de l'ensemble du tube de guidage de raccordement (A10), puis connectez-les avec une vis hexagonale interne à tête cylindrique M6*20 (B13). Utilisez une clé hexagonale interne de type Z de 4 à 5 mm (D3) pour serrer la vis.
2. Insérez le tube coulissant fixe (A27) dans l'ensemble coulissant des disques de poids (A11) et alignez-le avec le trou de l'ensemble du tube de guidage de raccordement (A10), puis connectez-le avec une vis M10*70 (B7), une rondelle M10 (B6) et un écrou en nylon M10 (B8).

Remarques : 1. Le tube fixe coulissant (A27) est parallèle à l'ensemble coulissant de la barre (A11). 2. Ne serrez pas les boulons pour l'instant.







3. Insérez le composant de l'ensemble du support de la poutre supérieure (A12) dans le tube fixe coulissant (A27), alignez les trous, puis connectez-le avec un boulon M10*65 (B5), une rondelle M10 (B6) et un écrou en nylon M10 (B8).

Remarque : Ne serrez pas les boulons pour l'instant.

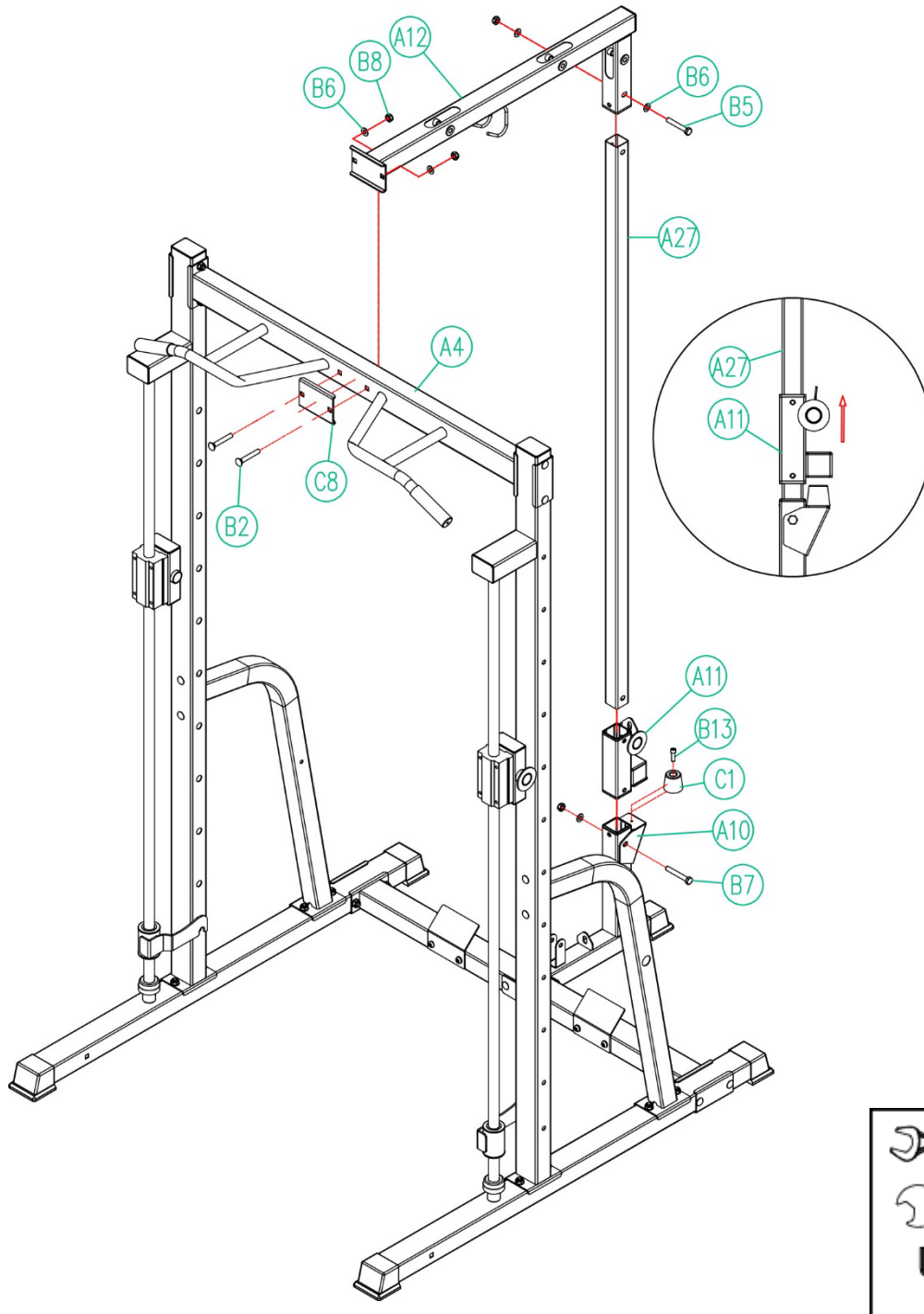
4. Alignez le composant de l'ensemble du support de la poutre supérieure (A12) avec le trou de l'assemblage du tube support de traction (A4), puis connectez-le avec deux boulons M10*65 (B5), une plaque de fixation (LOGO) (C12), une plaque en forme de U (C8), deux rondelles M10 (B6) et deux écrous en nylon M10 (B8).

Remarque : Ne serrez pas les boulons pour l'instant.

5. **Après avoir ajusté et confirmé que l'ensemble de l'équipement est correct, utilisez une clé à fourche (D2) et une clé à douille hexagonale (D3) pour serrer tous les boulons.**

<p>B2. Boulon mécanique M10*65L</p>  <p>2 pièces</p>	<p>B5. Boulon à tête hexagonale M10*65L</p>  <p>1 pièce</p>	<p>B6. Rondelle M10</p>  <p>4 pièces</p>	<p>B7. Boulon à tête hexagonale M10*70L</p>  <p>1 pièce</p>	<p>B8. Écrou en nylon M10</p>  <p>4 pièces</p>	<p>B13. Vis hexagonale interne à tête cylindrique M6*20</p>  <p>1 pièce</p>
---	--	---	---	---	--

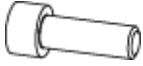
Étape 4.



Étape 5. Installation des arbres fixes $\Phi 16$

1. Insérez l'arbre fixe F16 (C2) dans les trous du composant du support gauche (A2) et du composant du support droit (A3) du support du cadre principal un par un. Ensuite, connectez-les avec 24 vis cylindriques internes à tête hexagonale M10*30 (B1). Utilisez une clé à douille hexagonale 8 mm (D4) pour verrouiller les boulons en séquence.

B1. Vis cylindrique interne à tête hexagonale M10*20



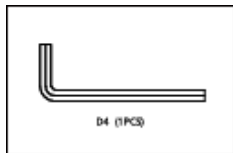
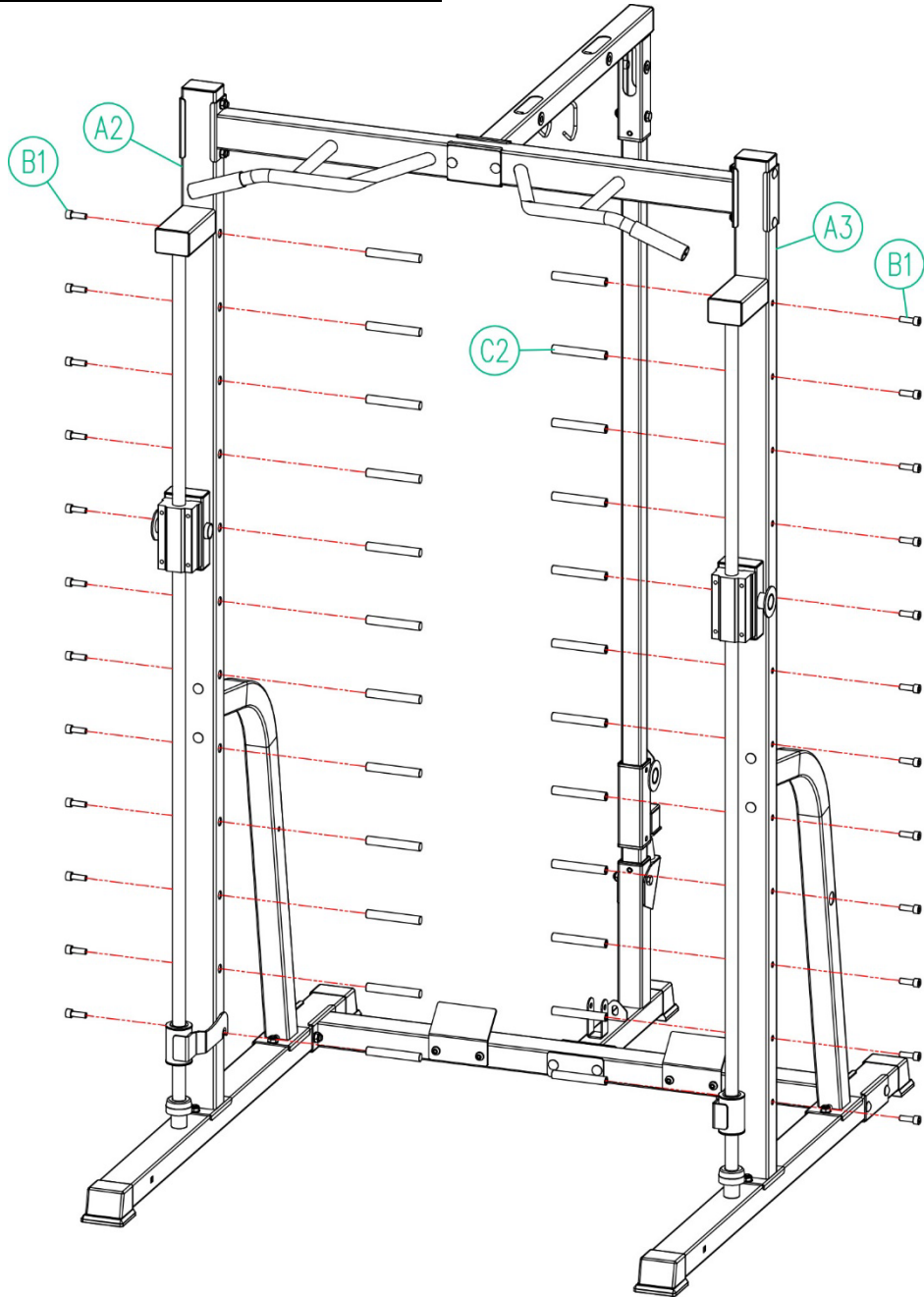
4 pièces

C2. Arbre fixe F16






24 pièces

Étape 5.

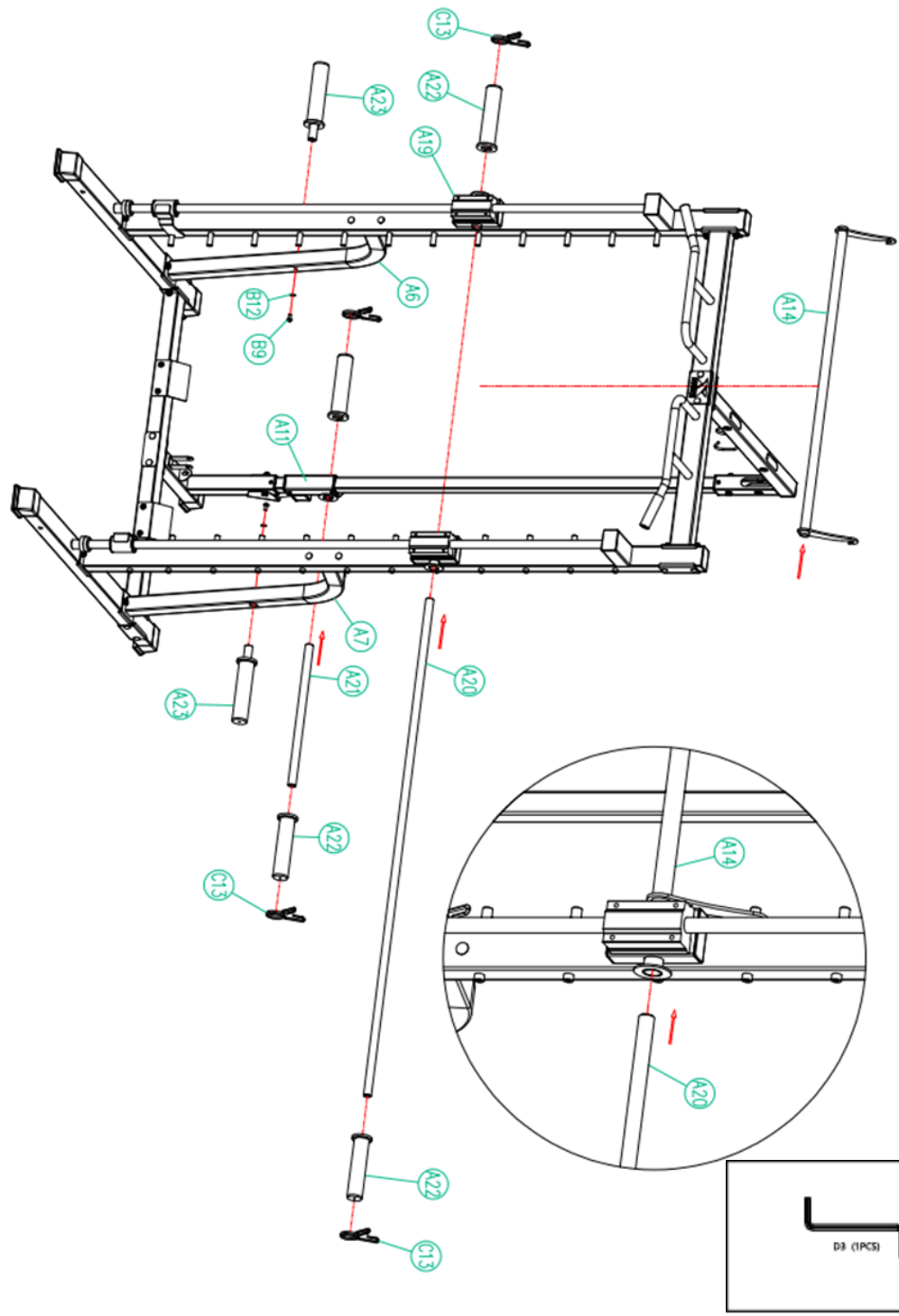


Étape 6. Assemblage du support des disques de poids et des barres

1. Tout d'abord, alignez les trous du composant de l'ensemble du cadre de la barre (A14) avec ceux des composants de l'ensemble du support de barre à deux côtés (A19), puis passez les composants de l'ensemble du tube de fixation de la barre (A20) à travers les composants de l'ensemble du tube de fixation du support de barre (A19) un par un pour les relier.
2. Insérez le tube du composant de l'ensemble des disques de poids (A22) dans la tige du composant de l'ensemble des disques de poids (A20). Installez la pince papillon Φ 50 (C13) sur le tube du composant de l'ensemble des disques de poids (A22) en séquence. Utilisez une clé hexagonale de type Z (D3) pour serrer les vis.
3. Insérez le composant de l'ensemble de la barre pour les disques de poids (A23) dans le trou du composant droit du tube support de renforcement (A6). Installez la pince papillon Φ 50 (C13) sur le tube du composant de l'ensemble de la barre pour les disques de poids (A23) en séquence. Installez l'autre côté de la même manière. Utilisez deux vis à tête hexagonale M8*16 (B9) et deux rondelles M8 (B12). Utilisez une clé hexagonale de type Z (D3) pour serrer les vis.
4. Insérez le composant de l'ensemble du tube de fixation de la barre (A21) dans le tube du composant de l'ensemble coulissant de la barre (A11). Insérez le composant de l'ensemble de la tige de la barre (A22) dans le tube du composant de l'ensemble du tube de fixation de la barre (A21) en séquence. Installez la pince papillon Φ 50 (C13) sur le tube du composant de l'ensemble de la tige des disques de poids (A22). Installez l'autre côté de la même manière. Utilisez une clé hexagonale de type Z (D3) pour serrer les vis.









<p>B9. Vis hexagonale à chapeau à tête creuse M8*16</p>  <p>2 pièces</p>	<p>B12. Rondelle M8</p>  <p>2 pièces</p>	<p>C13. Pince papillon</p>  <p>4 pièces</p>
---	---	--

Step 6.

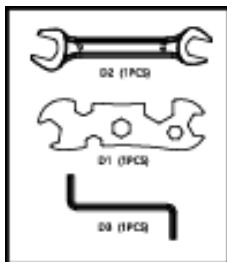
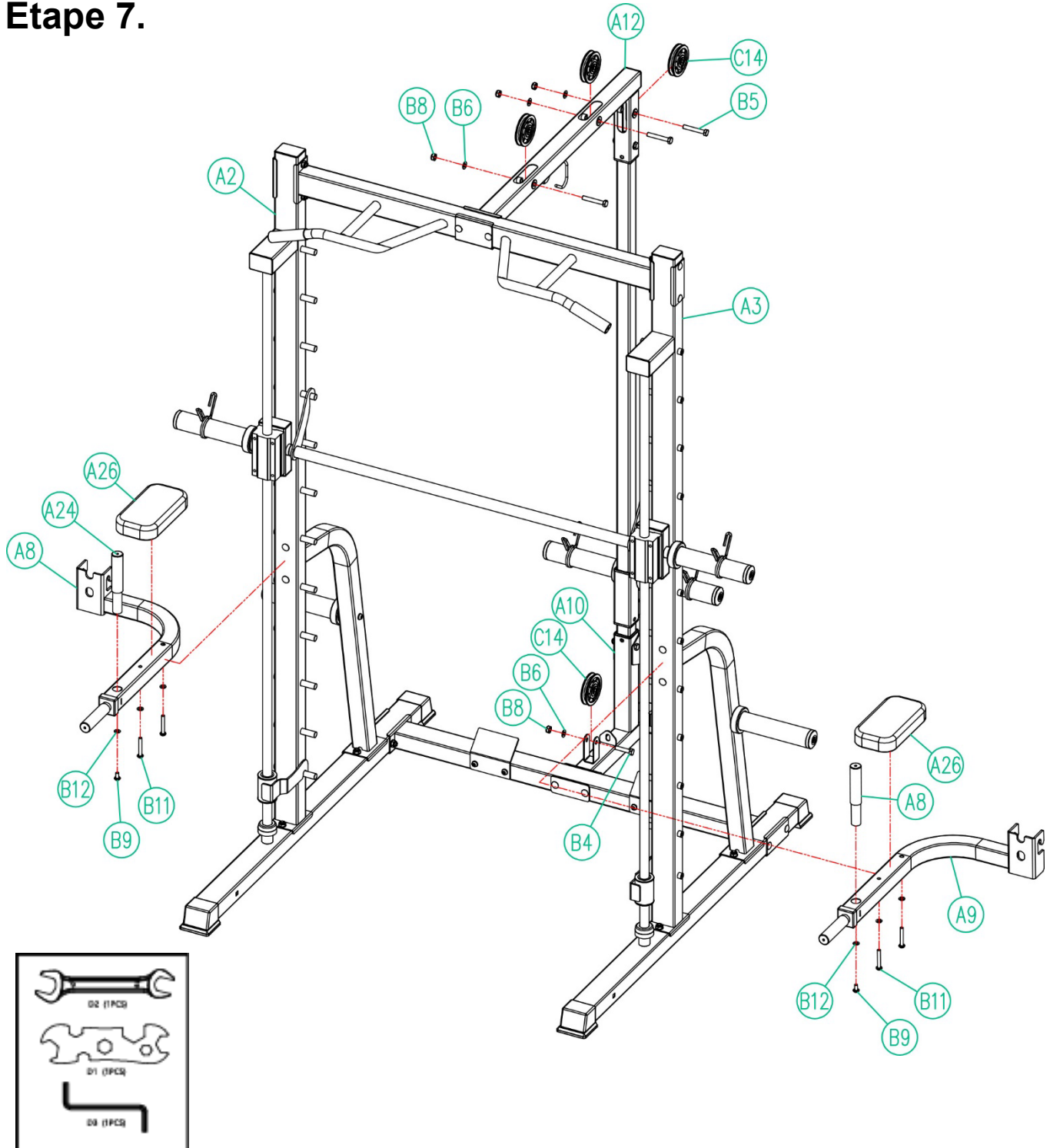


Étape 7. Installation de la poulie de guidage du câble en acier et des poignées de traction gauche et droite

1. Installez la poulie de guidage du câble en acier (C14) dans le tube du support de la poutre (A12) dans l'ordre indiqué. Utilisez trois boulons à tête hexagonale M10*65 (B5) pour les faire passer à travers les trous du support de la poutre (A12). Fixez-les avec trois rondelles M10 (B6) et trois écrous en nylon M10 (B8). Utilisez une clé à fourche (D2) et une clé à usage multiple (D1) pour serrer les boulons.
2. Connectez la poulie de guidage du câble en acier (C14) au tube de guidage de raccordement (A10) avec un boulon à tête hexagonale M10*45 (B4), une rondelle M10 (B6) et un écrou en nylon M10 (B8). Utilisez avec une clé à fourche (D2) et une clé à usage multiple (D1) pour serrer les boulons.
3. Insérez la poignée (A24) dans le trou de la poignée de traction gauche (A8). Installez l'autre côté de la même manière. Utilisez ensuite deux vis à tête hexagonale M10*16 (B9) et deux rondelles M8 (B12), et serrez-les à l'aide d'une clé à douille hexagonale en Z (D3).
4. Alignez la coudière (A26) avec le trou de la poignée de traction gauche (A8). Installez l'autre côté de la même manière. Utilisez ensuite quatre vis à tête hexagonale M8*55 (B11) et quatre rondelles M8 (B12). Serrez-les à l'aide d'une clé à douille hexagonale en Z (D3).
5. Installez la poignée de traction gauche (A8) et la poignée de traction droite (A9), conformément au schéma, sur le support gauche du cadre principal (A2) et le support droit du cadre principal (A3).




B4. Boulon à tête hexagonale M10*45L  1 pièce	B5. Boulon à tête hexagonale M10*65L  3 pièces	B6. Rondelle M10  4 pièces	B8. Écrou en nylon M10  4 pièces	B9. Vis hexagonale à chapeau à tête creuse M8*16L  2 pièces	B11. Vis hexagonale à chapeau à tête creuse M8*60L  4 pièces	B12. Rondelle M8  6 pièces	C14. Roue de guidage du câble en acier  4 pièces
--	---	---	---	--	--	---	---

Étape 7.

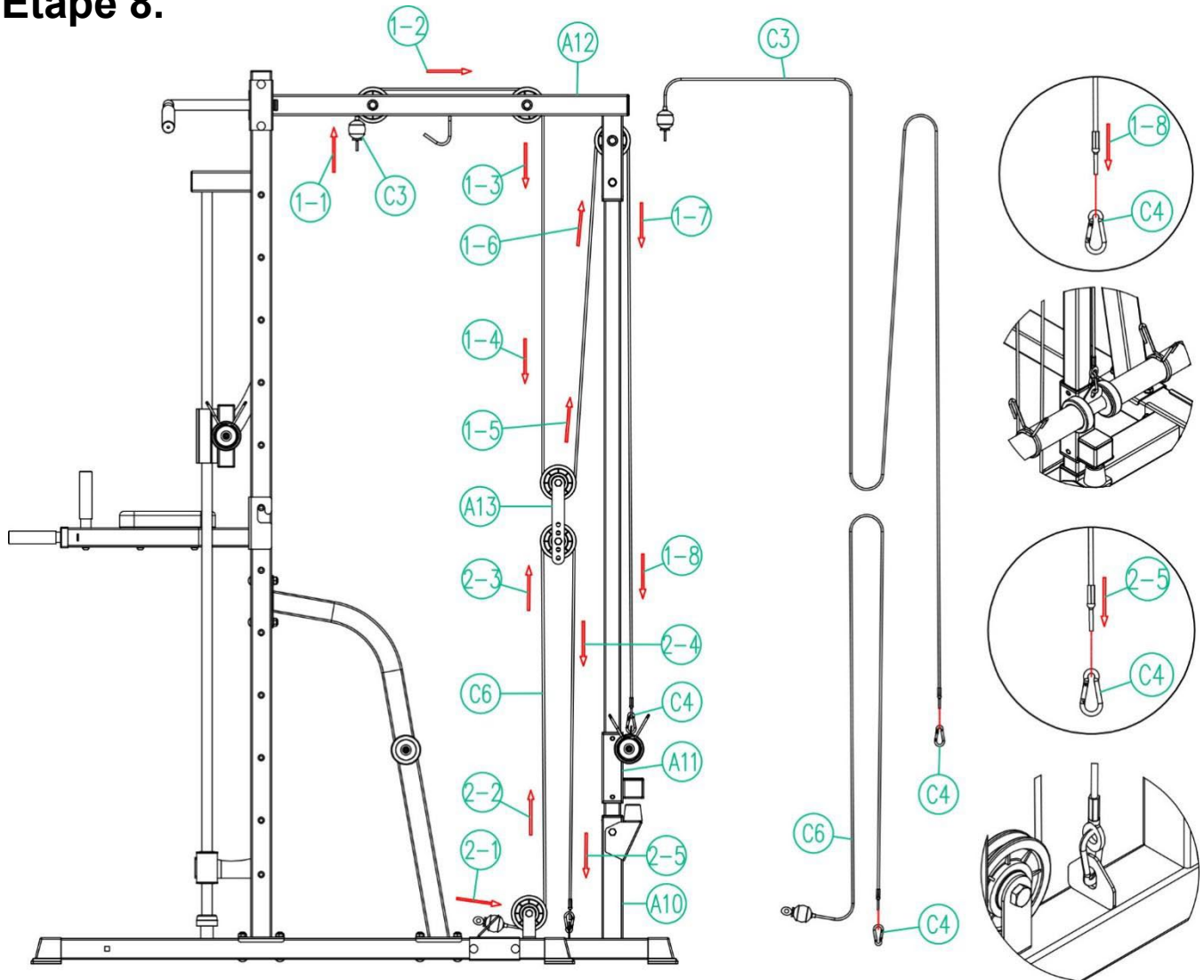


Étape 8. Installation du câble en acier

1. Faites passer le câble en acier à basse tension (C3) à travers l'ensemble de roues de guidage parallèles (A13) dans la séquence 1-1, et sortez-le à 1-8. Utilisez la pince à ressort (C4) pour connecter le câble en acier à basse tension (C3) à l'ensemble coulissant de la barre pour les disques de poids (A11) en suivant le schéma.
2. Faites passer le groupe un de câbles en acier (C6) à travers l'ensemble de roues de guidage parallèles (A13) dans la séquence 2-1, puis sortez à 2-5. Utilisez la pince à ressort (C4) pour connecter le groupe un de câbles en acier (C6) à l'ensemble de tubes de guidage de raccordement (A10) en suivant le schéma.



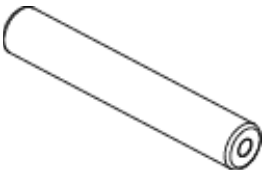
<p>C3. Câble de traction inférieur</p>  <p>1 pièce</p>	<p>C6. Groupe de câble en acier</p>  <p>1 pièce</p>	<p>C4. Ensemble d'attaches à ressort</p>  <p>2 pièces</p>
---	--	--

Étape 8.

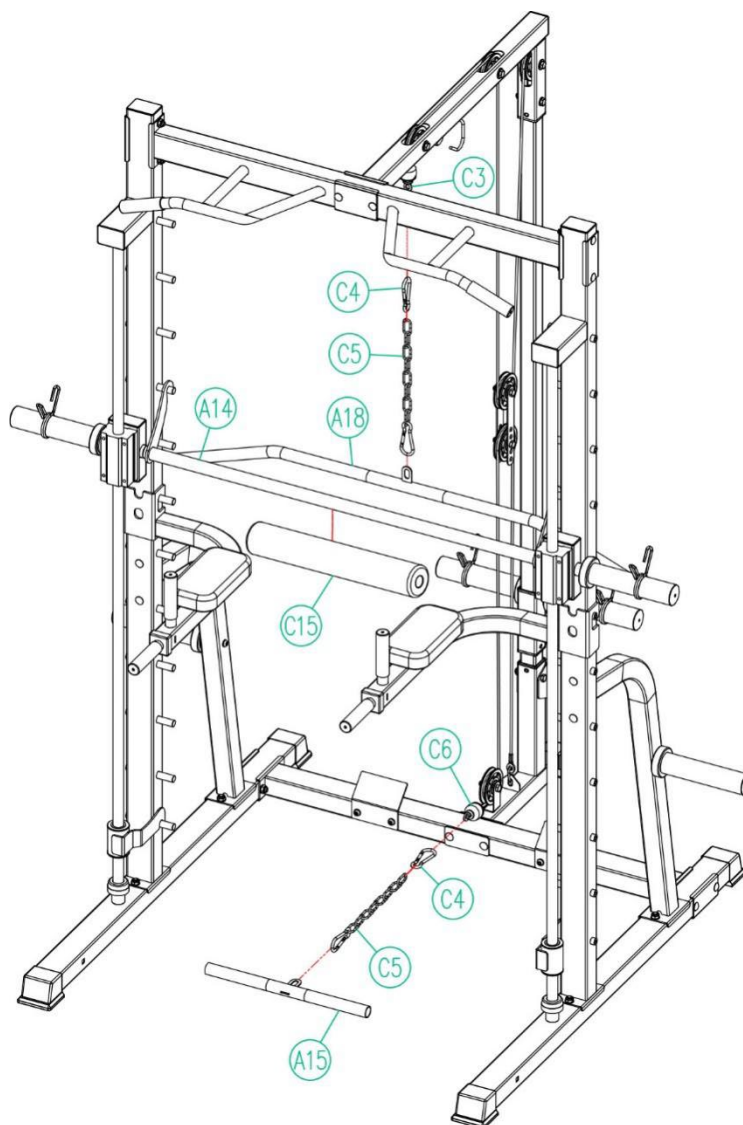


Étape 9. Installation du câble en acier

1. Connectez le trou circulaire central de l'ensemble de poignée à longue traction (A18) à la pince à ressort (C4), au composant de la chaîne (C5) et au câble à faible traction (C3) en séquence.
2. Connectez le trou circulaire central du composant de poignée de courte traction (A15) à la pince à ressort (C4), au composant de la chaîne (C5) et au groupe un de câbles (C6) en séquence.
3. Installez la mousse (C15) sur le composant de l'ensemble du cadre de la barre pour les disques de poids (A14).

C4. Ensemble d'attaches à ressort  4 pièces	C5. Composant de la chaîne en métal  2 pièces	C15. Mousse  1 pièce
--	--	---

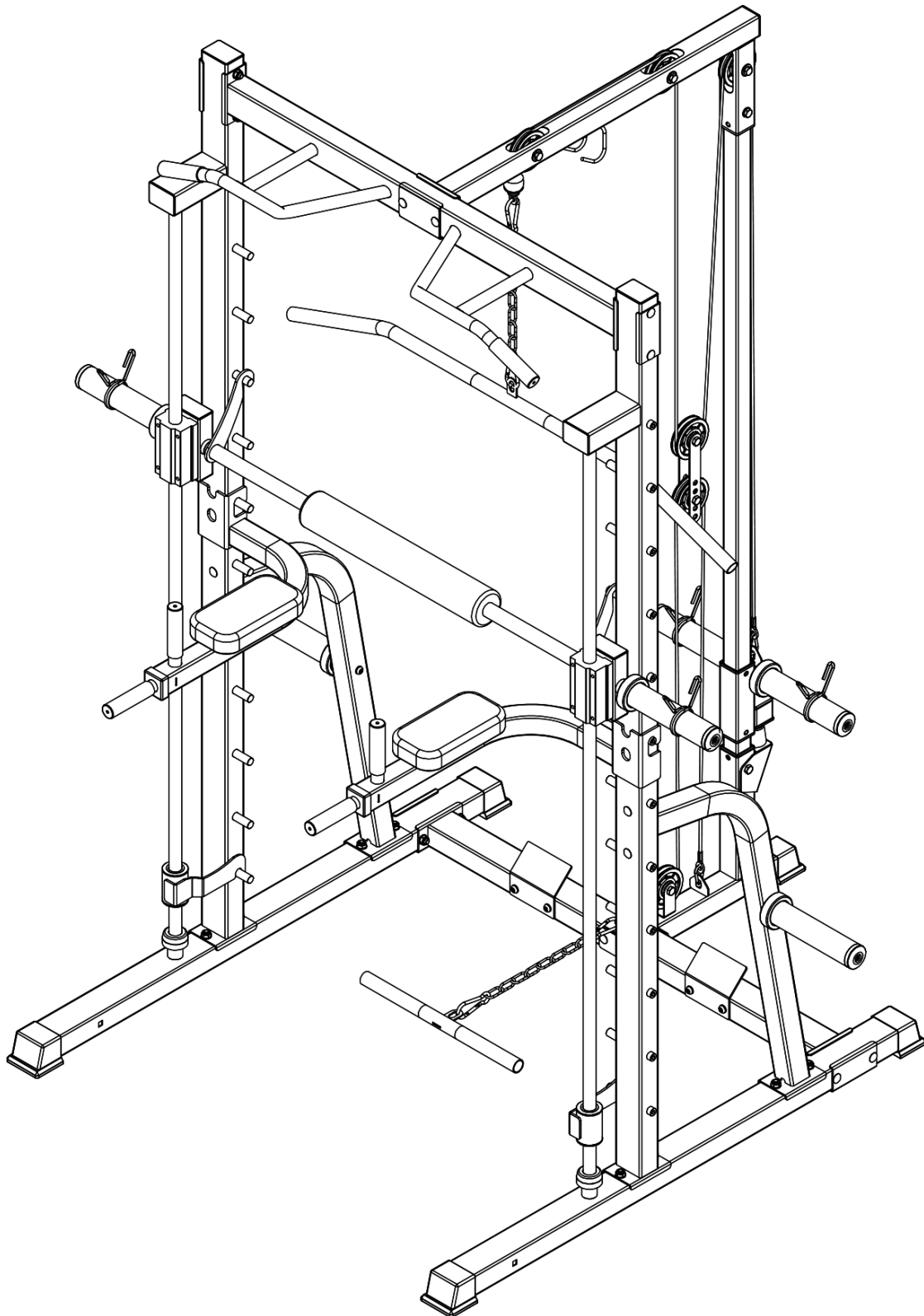
Étape 9.



ASSEMBLAGE COMPLÉTÉ

REMARQUE: Votre équipement est maintenant entièrement assemblé.

Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont fermement serrés avant de l'utiliser.



Lignes directrices relatives aux exercices : Les quatre types d'entraînement de base

Renforcement musculaire

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront et se développeront continuellement à mesure que vous augmentez progressivement l'intensité de l'exercice. Vous pouvez ajuster le niveau d'intensité d'un exercice individuel de deux manières :

- en modifiant la quantité de résistance utilisée;
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées.

Une « répétition » est un cycle complet d'un exercice, par exemple, un redressement assis. Une « série » est une série de répétitions.

La quantité appropriée de résistance pour chaque exercice dépend de l'utilisateur individuel. Vous devez évaluer vos limites et choisir la quantité de résistance qui vous convient.

Commencez par trois séries de huit répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série. Lorsque vous pouvez compléter trois séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la quantité de résistance.

Tonification

Vous pouvez tonifier vos muscles en les poussant à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez une résistance modérée et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de séries de 15 à 20 répétitions que possible sans ressentir de malaise. Reposez-vous pendant une minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant davantage de séries plutôt qu'en utilisant une résistance élevée.

Perte de poids

Pour perdre du poids, utilisez une résistance faible et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Faites 20 à 30 minutes d'exercice au maximum en vous reposant 30 secondes entre les séries.

Entraînement croisé

L'entraînement croisé est un moyen efficace d'obtenir un programme de conditionnement complet et bien équilibré. Voici un exemple de programme équilibré :

- Planifiez des séances d'exercice de musculation le lundi, le mercredi et le vendredi.
- Prévoyez 20 à 30 minutes d'exercice aérobique, par exemple, courir sur un tapis roulant, utiliser un exerciceur elliptique ou un cycle exerciceur, le mardi et le jeudi.
- Reposez-vous de l'entraînement musculaire et des exercices aérobiques pendant au moins une journée complète chaque semaine pour permettre à votre corps de récupérer. La combinaison de l'entraînement musculaire et des exercices aérobiques remodèle et renforce le corps, en plus de développer le cœur et les poumons.

PERSONALIZING YOUR PERSONNALISATION DU PROGRAMME D'EXERCICE

Déterminer la durée exacte de chaque séance d'exercice, ainsi que le nombre de répétitions ou de séries effectuées, est une question individuelle. Il est important d'éviter d'en faire trop pendant les premiers mois de votre programme d'exercice. Vous devriez progresser à votre propre rythme et être sensible aux signaux de votre corps. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements en tout temps pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement et commencez une période de refroidissement. Découvrez ce qui ne va pas avant de continuer. Rappelez-vous qu'un repos adéquat et une alimentation appropriée sont des facteurs importants dans tout programme d'exercice.

Échauffement

Commencez chaque séance d'exercice en effectuant 5 à 10 minutes d'étirements suivis d'exercices légers pour vous échauffer. L'échauffement prépare le corps à un exercice plus intense en augmentant la circulation, en élevant la température corporelle et en fournissant plus d'oxygène aux muscles.

Séance d'exercice

Chaque séance d'exercice doit inclure 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices pour chaque groupe musculaire majeur, en mettant l'accent sur les zones que vous souhaitez développer davantage. Pour offrir de l'équilibre et de la variété aux séances d'exercices, variez les exercices d'une fois à l'autre. Planifiez les séances d'exercice dans le temps de la journée où votre niveau d'énergie est le plus élevé. Chaque séance d'exercice doit être suivie d'au moins un jour de repos. Une fois que vous avez trouvé l'horaire qui vous convient, respectez-le.

Forme d'exercice

Maintenir une bonne forme physique est une partie essentielle d'un programme d'exercice efficace. Cela nécessite de se déplacer dans toute la gamme de mouvements pour chaque exercice, et de ne bouger que les parties appropriées du corps. Faire de l'exercice de manière incontrôlée vous laissera épuisé. Dans le guide d'exercice accompagnant ce manuel, vous trouverez des photos démontrant la forme correcte à emprunter pour effectuer plusieurs exercices, ainsi qu'une liste des muscles affectés. Consultez le tableau des muscles de la page suivante pour trouver le nom des muscles. Les répétitions dans chaque ensemble doivent être effectuées en douceur et sans pause. La phase d'effort de chaque répétition devrait durer environ la moitié de la durée de la phase de retour. Une respiration correcte est importante. Expirez pendant la phase d'effort de chaque répétition et inspirez pendant la phase de retour. Ne retenez jamais le souffle. Reposez-vous pendant une courte période après chaque série. Les périodes de repos idéales sont présentées de la façon suivante :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement de renforcement musculaire.
 - Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement tonifiant.
 - Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement de perte de poids.
- Prévoyez de passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la forme appropriée pour chaque exercice.

Période de refroidissement

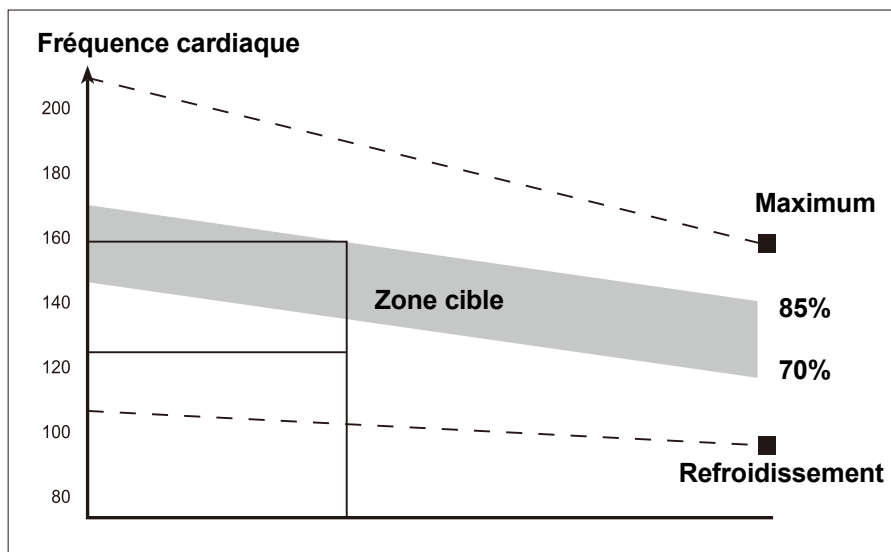
Terminez chaque séance d'exercice en effectuant 5 à 10 minutes d'étirements. Incluez des étirements pour vos bras et vos jambes. Bougez lentement en vous étirant et ne rebondissez pas. Facilitez chaque étirement progressivement et allez aussi loin que vous pouvez sans effort. Les étirements à la fin de chaque séance d'exercice sont un moyen efficace d'augmenter la flexibilité.

Motivation

Pour demeurer motivé, gardez un journal de chaque séance d'exercice. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance utilisée et le nombre de séries et de répétitions effectuées. Faites des copies des journaux des exercices trouvés aux pages 15 et 16. Utilisez les feuilles de journal pour enregistrer votre poids et vos mesures corporelles clés à la fin de chaque mois. Rappelez-vous, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de faire de l'exercice une partie intégrale régulière et agréable de votre vie quotidienne.

Cette machine améliorera la condition physique, renforcera les muscles et aidera à perdre du poids en adoptant une alimentation appropriée.

Les deux raisons ou objectifs les plus populaires de l'exercice sont la santé cardiovasculaire (entraînement pour le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Le graphique ci-dessous représente la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque d'entraînement, que ce soit pour la condition cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par la zone grise qui coupe en diagonale à travers le graphique. Si votre objectif est la santé cardiovasculaire ou la perte de poids, il peut être atteint en vous entraînant à 85 ou 65%, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale selon un programme approuvé par votre médecin.



Consultez votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercice.

ÉTIREMENTS

Les exercices effectués avant l'entraînement, tels que les étirements, doivent être inclus à la fois dans vos périodes d'échauffement et de refroidissement, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobie de faible intensité ou d'exercice de type callisthénique. Les mouvements doivent être effectués lentement et en douceur, sans sautiller ni coups. Passer à l'étirement jusqu'à une légère tension; aucune douleur n'est ressentie dans le muscle (tenir pendant 20-30 secondes). La respiration doit être lente, rythmée et contrôlée, en veillant à ne jamais retenir votre souffle. Avant chaque séance d'exercice, veuillez suivre les méthodes recommandées pour les exercices d'échauffement. L'échauffement préalable à l'utilisation de cet équipement améliore la circulation sanguine, optimise la préparation musculaire et réduit le risque de crampes et de tensions pendant la séance d'exercice. Ne faites pas d'étirements vigoureux pendant la séance d'exercice pour éviter les blessures musculaires. Arrêtez immédiatement si vous ressentez des douleurs musculaires.



**ÉTIREMENTS
DE CÔTÉ**



**TOUCHER AUX
ORTEILS**



**EXTÉRIEUR DES
CUISSÉS**



**INTÉRIEUR DES
CUISSÉS**



**ÉTIREMENTS
DES MOLLETS**

Récupération suite à l'entraînement

Répétez les exercices que vous avez effectués avant l'entraînement, pendant environ 5 minutes, lors de la période de récupération, en réduisant l'intensité. Utilisez ces exercices pour stabiliser la chaleur de votre corps et détendre vos muscles; ne faites pas d'étirements vigoureux pour éviter les blessures.

Augmentez progressivement la durée et l'intensité à mesure que vous vous adaptez à la nouvelle routine, en visant au moins trois séances d'exercice par semaine. Enregistrez vos progrès si possible.

Entretien général

Un programme d'entretien préventif régulier avec tous les équipements de conditionnement garantit que les produits fonctionnent dans des conditions optimales sans affecter l'expérience d'exercice de l'utilisateur final. Pour aider le régiment d'entretien, il est recommandé de diviser les activités d'entretien chaque jour, chaque semaine et chaque mois. Consultez le tableau ci-dessous sur les activités d'entretien préventif à effectuer.

Toutes les activités d'entretien préventif doivent être effectuées régulièrement. La réalisation routinière des activités d'entretien préventif peut aider à assurer le fonctionnement sécuritaire et sans problème de tous les équipements de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable d'effectuer des inspections régulières et l'entretien de vos appareils. Informez votre personnel dans les activités d'inspection et d'entretien de l'équipement ainsi que dans la déclaration et l'enregistrement des accidents.

Avant de contacter votre revendeur pour obtenir de l'aide, veuillez examiner les informations suivantes. Cela peut vous faire gagner du temps et éviter des dépenses inutiles. Cette liste inclut des problèmes courants qui peuvent ne pas être couverts par la garantie de l'équipement.

Activité	Quotidienne	Hebdomadaire	Mensuelle	Bimensuelle
Nettoyage				
Rembourrage	✓			
Poignées	✓			
Cadre principal		✓		
Tige de guidage			✓	
Inspection				
Ceinture / Câbles		✓		
Attaches			✓	
Poignées			✓	
Rembourrage			✓	
Étiquettes			✓	
Poulies				✓
Cadre principal				✓
Lubrification				
Tiges de guidage			✓	



Explorez Xterra+ App
xttrafitness.ca/xttra-app



Feuille de journal

Date/Jour : _____ Groupe(s) musculaire(s) : _____

Exercice	Poids	Répétitions	Répétitions	Répétitions	Remarques

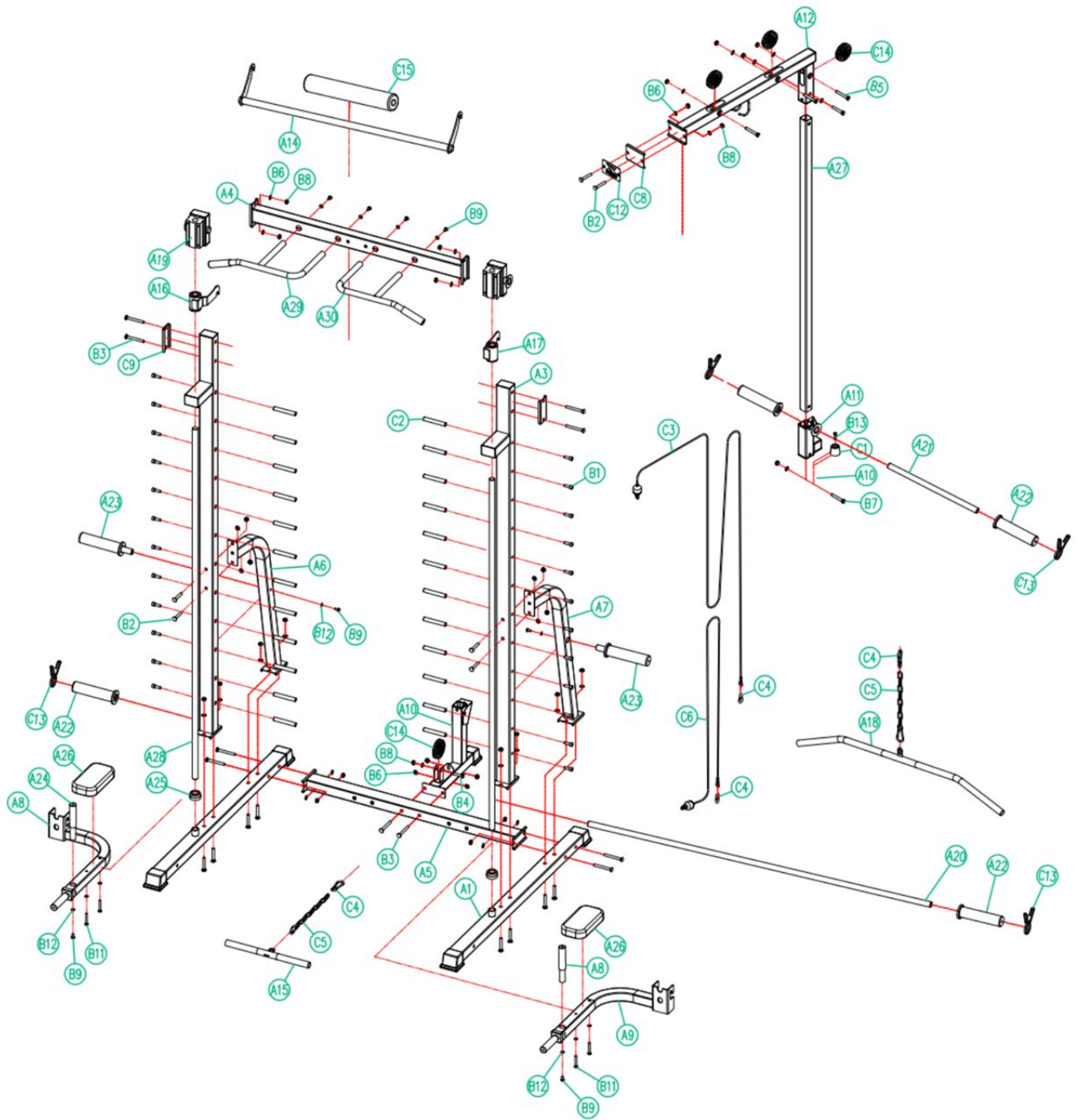
Date/Jour : _____ Groupe(s) musculaire(s) : _____

Exercice	Poids	Répétitions	Répétitions	Répétitions	Remarques

Date/Jour : _____ Groupe(s) musculaire(s) : _____

Exercice	Poids	Répétitions	Répétitions	Répétitions	Remarques

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

No. de pièce	DESCRIPTION	QTÉ	No. de pièce	DESCRIPTION	QTÉ
A1	Ensemble de tubes du stabilisateur	2	B1	Vis cylindrique interne à tête hexagonale M10x30L	24
A2	Cadre principal supportant le composant gauche	1	B2	Boulon mécanique M10*65	14
A3	Cadre principal supportant le composant droit	1	B3	Boulon mécanique M10*90	10
A4	Ensemble du tube support de traction	1	B4	Boulon à tête hexagonale M10*45	1
A5	Ensemble du stabilisateur du cadre principal	1	B5	Boulon à tête hexagonale M10*65	4
A6	Composant du tube de renforcement du support gauche	1	B6	Rondelle M10	31
A7	Composant du tube de renforcement du support droit	1	B7	Boulon à tête hexagonale M10*70	1
A8	Composant gauche de la poignée de traction	1	B8	Capuchon en nylon M10	29
A9	Composant droit de la poignée de traction	1	B9	Vis hexagonale à chapeau à tête creuse M8*16	6
A10	Ensemble du tube de guidage de raccordement	1	B11	Vis à tête hexagonale M8*60	4
A11	Composant de l'ensemble couissant des disques de poids	1	B12	Rondelle M8	16
A12	Composant de l'ensemble du support de la poutre supérieure	1	B13	Vis hexagonale interne à tête cylindrique M6*20L	1
A13	Ensemble de la roue de guidage parallèle	1	C1	Ensemble de tampons amortisseurs	1
A14	Composant de l'ensemble du support des disques de poids	1	C2	Arbre fixe F16	24
A15	Ensemble de la poignée courte	1	C3	Câble en acier à faible traction	1
A16	Composant de l'ensemble du crochet supérieur gauche	1	C4	Ensemble de la pince à ressort	6
A17	Composant de l'ensemble du crochet supérieur droit	1	C5	Composant de la chaîne en métal	2
A18	Composant de la traction longue	1	C6	Groupe de câbles en acier	2
A19	Ensemble de tubes fixes du support des disques de poids	2	C7	Plaque de fixation en L	1
A20	Tube fixe des disques de poids - ensemble de type un	1	C8	Plaque en forme de U de type un	2
A21	Tube fixe des disques de poids - ensemble de type deux	1	C9	Plaque en forme de U de type deux	1
A22	Ensemble de disques de poids de type un	4	C10	Plaque de renforcement	1
A23	Ensemble de disques de poids de type deux	2	C11	Ensemble du tampon amortisseur	6
A24	Ensemble de la poignée	2	C12	Plaque fixe (LOGO)	1
A25	Ensemble du tampon amortisseur	2	C13	Pince papillon Φ 50	4
A26	Ensemble des coudières	2	C14	Roue de guidage du câble en acier	4
A27	Ensemble du tube couissant fixe	1	D1	Clé à usage multiple	1
A28	Ensemble du tube de guidage	2	D2	Clé à fourche 17-19 (galvanisée)	1
A29	Composant gauche de la poignée de traction	1	D3	Clé à douille hexagonale en forme de Z de 4 à 5 mm, côtés opposés	1
A30	Composant droit de la poignée de traction	1	D4	Clé à douille hexagonale 8 mm, côtés opposés	1

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

EXERCICES

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 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 musculature 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 D'ÉCHAUFFEMENT

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices d'échauffement 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 d'échauffement 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.

Récupération ou refroidissement

Ces exercices ont pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'exercice. 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 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 À PORTER

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.

Périodes 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 d'échauffement.

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.

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces pour la période indiquée ci-dessous à partir de la date de vente au détail, telle que déterminée par le reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou de pièces remises à neuf au choix de Dyaco Canada Inc. et le soutien technique à nos concessionnaires indépendants et organisations de service. En l'absence d'un concessionnaire ou d'une organisation de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement au consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Cadre	Deux ans
Pièces	Un an
Pièces usées	90 jours

Le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous :

1. L'enregistrement de la garantie peut être complété en ligne : Allez sur www.dyaco.ca/warranty.html pour compléter l'enregistrement de la garantie.
2. L'utilisation correcte de l'équipement selon les instructions fournies dans ce manuel.
3. L'installation correcte par les instructions fournies avec l'équipement.
4. Les dépenses pour rendre l'équipement accessible aux fins d'entretien, y compris tout article qui ne faisait pas partie de l'équipement au moment où il a été expédié de l'usine.
5. Les dommages causés à la finition de l'équipement pendant l'expédition, l'installation ou suite à l'installation.
6. L'entretien courant de cet équipement tel que spécifié dans ce manuel.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants :

1. LES DOMMAGES INDIRECTS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE VIOLATION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU IMPLICITE.
Remarque : Certaines zones ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs, donc cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Les services de remboursement d'appel au consommateur. Le remboursement d'un appel de service au concessionnaire qui n'implique pas un dysfonctionnement ou des défauts de fabrication ou de matériau, pour les unités qui dépassent la période de garantie, pour les unités qui dépassent la période de remboursement de l'appel de service, pour les unités ne nécessitant pas le remplacement des composants, ou un équipement qui n'est pas à usage domestique ordinaire.
3. Les dommages causés par des services exécutés par des personnes autres que les entreprises de service autorisées de Dyaco Canada Inc.; l'utilisation de pièces autres que les pièces d'origine de Dyaco Canada Inc.; ou les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, modifications, abus, mauvaise utilisation, accident, un entretien inadéquat, une alimentation électrique inadéquate ou des cas de force majeure.
4. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été supprimés ou modifiés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à un tiers.
6. Les produits qui n'ont pas de carte d'enregistrement de garantie dans leurs dossiers chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat s'il n'existe aucun dossier de garantie pour le produit.
7. CETTE GARANTIE EST EXPRESSÉMENT EN LIEU DE TOUTES AUTRES GARANTIES EXPRESSES OU IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez contacter votre concessionnaire local ou Dyaco Canada Inc. pour plus de détails.

SERVICE

Le reçu de vente établit la période de garantie si une réparation est requise. Si la réparation est effectuée, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux spécifiques. Le service sous cette garantie doit être obtenu en suivant ces étapes, dans l'ordre suivant :

1. Communiquez avec votre concessionnaire autorisé ou avec Dyaco Canada Inc.
2. Si vous avez des questions au sujet de votre nouveau produit ou de la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, à la discrétion de Dyaco Canada Inc., pendant la période de garantie sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, à la fois vers notre usine et lors du retour au propriétaire, sont à la charge du propriétaire.
4. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages qui surviennent pendant l'expédition. Faites toutes les réclamations de dommages de fret avec le transporteur de fret approprié. N'EXPÉDIEZ AUCUN ÉQUIPEMENT À NOTRE USINE SANS NUMÉRO D'AUTORISATION DE RETOUR. Tous les équipements arrivant sans numéro d'autorisation de retour seront refusés.
5. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service par courrier, envoyez votre correspondance à :

Dyaco Canada Inc.
5955 Don Murie Street
Niagara Falls, ON
L2G 0A9

Les caractéristiques ou spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont susceptibles d'être modifiées sans préavis. Toutes les garanties sont réalisées par Dyaco Canada Inc.

dyaco

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

SPIRIT

spiritfitness.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

XTEERRA
FITNESS

xterrafitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

Cikada

cikada.ca

TRAINOR
SPORTS

trainorsports.ca

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.

T : 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca