

**Manuel du propriétaire  
STB59  
Banc réglable**

**16804591110**

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie



**AVERTISSEMENT:**

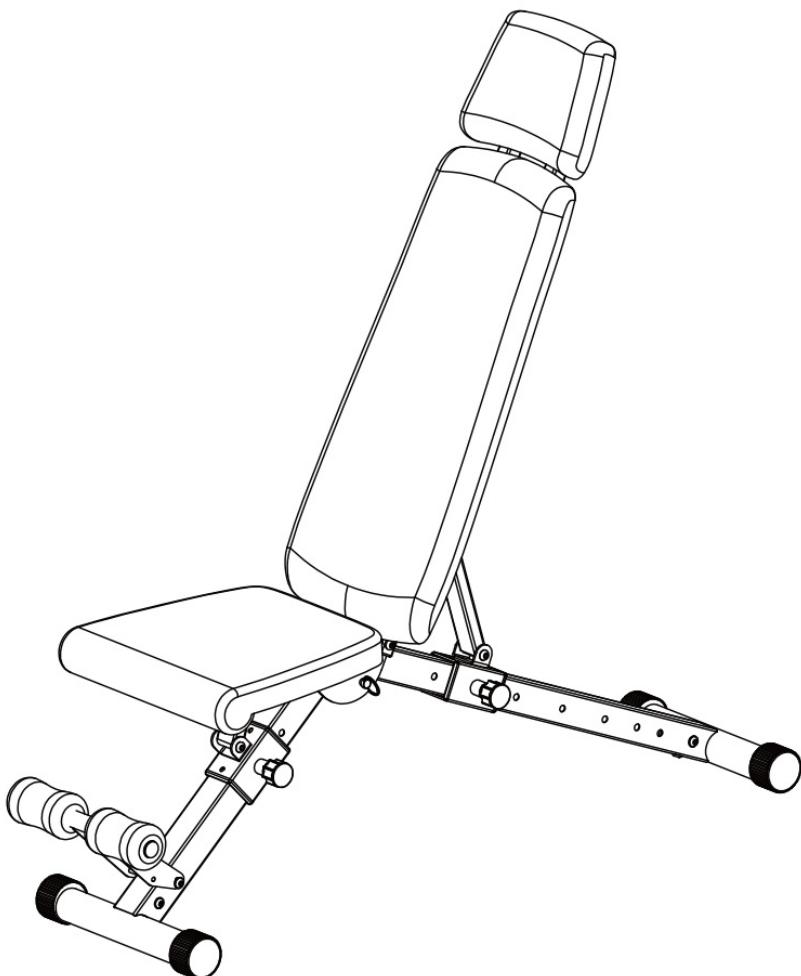
**Vous devez lire et comprendre ce manuel avant d'utiliser cet équipement.**

**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.**



**VEUILLEZ LIRE CE MANUEL ATTENTIVEMENT EN ENTIER AVANT D'UTILISER CET 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 .....	9
Entretien général .....	10
Lignes directrices relatives aux exercices.....	11
Étirements .....	13
Feuille de journal .....	14
Plan détaillé .....	15
Liste des pièces .....	16
Garantie limitée du fabricant.....	17

## **ATTENTION**

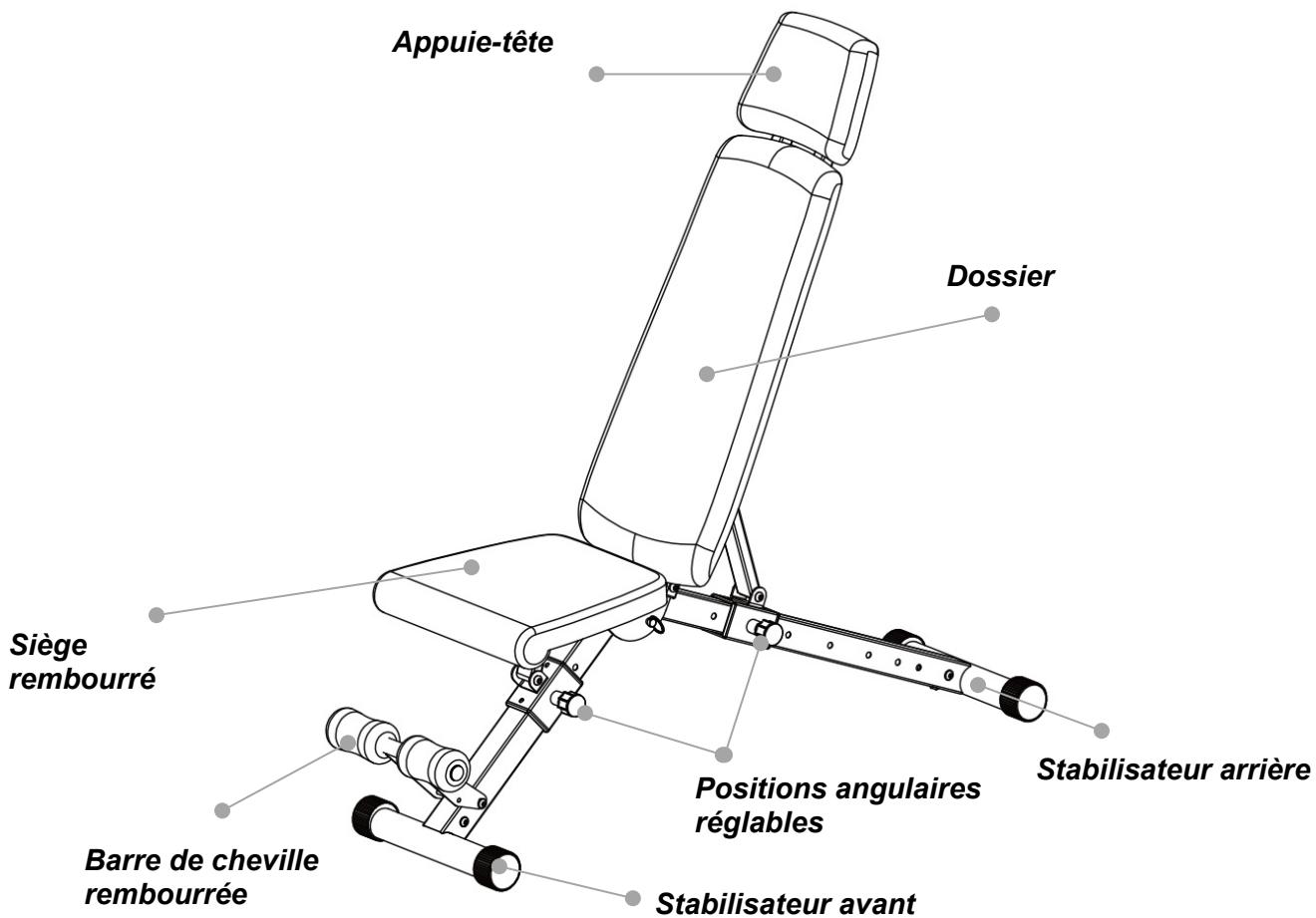
CET ÉQUIPEMENT EST CONÇU POUR ÊTRE **UTILISÉ UNIQUEMENT À DOMICILE** ET EST GARANTI À CET EFFET. TOUTE AUTRE APPLICATION **ANNULE** CETTE GARANTIE EN ENTIRE.

# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc réglable Xterra STB59. 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. Le banc réglable Xterra STB59 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 le banc réglable Xterra STB59. 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 banc réglable Xterra STB59, veuillez ne pas le 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 LIMITÉ DE POIDS MAXIMUM DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE EST 352 lb (160 kg). La capacité de poids statique est 661 lb (300 kg).



# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

**⚠️ AVERTISSEMENT**- Des blessures graves pourraient survenir si les mesures de sécurité suivantes ne sont pas respectées. Lisez attentivement le manuel du propriétaire avant de monter, d'en 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. Eloignez tous les enfants (12 ans et moins) de l'équipement. Les adolescents (13 ans et plus) et les personnes handicapées doivent être supervisés.
9. Eloignez 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'étirement pour bien vous échauffer.
12. Utilisez l'équipement uniquement tel que prévu. NE le modifiez PAS.
13. N'utilisez pas de pièces jointes qui NE sont PAS recommandées par le fabricant.
14. Inspectez l'équipement avant de l'utiliser. NE l'utilisez PAS s'il semble endommagé ou inutilisable.
15. Inspectez toutes les connexions avant utilisation. N'utiliser PAS l'équipement si des composants sont usés, effilochés ou endommagés.
16. NE tentez PAS de réparer l'équipement s'il est cassé ou bloqué. NE l'utilisez PAS s'il ne fonctionne pas correctement.
17. Un observateur est recommandé pendant la séance d'exercice.
18. Remplacez les étiquettes d'avertissement si elles sont endommagées, usées ou illisibles.
19. Placez l'équipement sur une surface claire et nivelée. NE l'utilisez PAS près de l'eau ou à l'extérieur.
20. **Cet équipement est conçu et destiné uniquement pour un usage domestique et le grand public, pas pour un usage commercial.**
21. La limite de poids maximum de l'utilisateur du banc réglable est 352 lb (160 kg). La capacité de poids statique est 660 lb (300 kg).

**⚠️ Veuillez vous assurer de revoir et de respecter les restrictions de poids de l'utilisateur de votre nouveau banc réglable. Le fait de ne pas porter attention à cet avertissement peut entraîner des blessures graves ou des dommages à votre unité.**

**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 au niveau.
- 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.
- Effectuer des contrôles d'entretien réguliers sur l'équipement. Portez également une attention particulière à toutes les zones les plus susceptibles d'usure.
- Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés.
- Si vous ne pouvez pas remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés, retirez l'équipement 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 composants et toutes les 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.**

### **CHOSES 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 ce que vous atteignez un niveau de confort.

### **CHOSES 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 pas 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 à domicile et l'environnement du consommateur.
- 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.
- Lisez le manuel du propriétaire en entier avant d'utiliser l'équipement de musculation.
- Le fait de ne pas porter attention à cet avertissement peut entraîner des blessures ou même la mort.

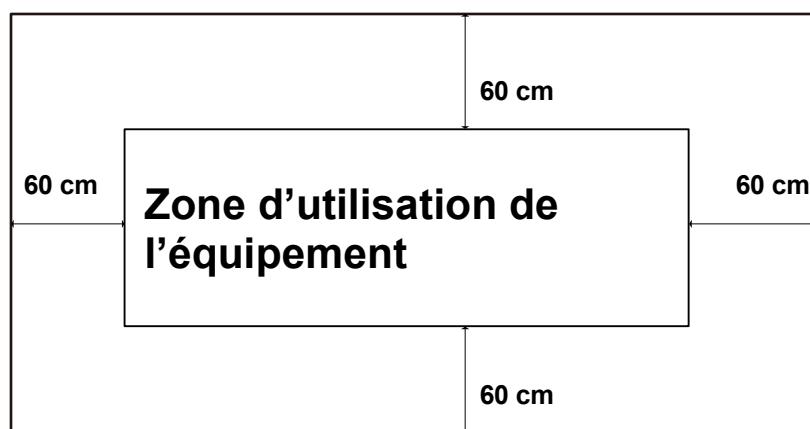
# DIRECTIVES ET MESURES DE SÉCURITÉ

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 les 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 l'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.
- 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 ACCESOIRE APPROUVÉ POUR L'ÉQUIPEMENT DYACO CANADA INC. QUI SEMBLE ÊTRE ENDOMMAGÉ OU USÉ.**
- Vérifiez régulièrement les signes d'usure et remplacez les composants 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.

Pour assurer votre sécurité personnelle lors du retrait de l'emballage, veuillez vous assurer que le banc réglable est positionné à plat sur le sol. Ne tournez pas le banc de musculation sur le côté en retirant l'emballage. Ce manuel est conçu pour vous aider à assembler, régler et utiliser facilement cet équipement. Veuillez lire ce manuel attentivement. Étudiez d'abord le diagramme des pièces pour vous familiariser avec les pièces identifiées dans les instructions.

Placez toutes les pièces dans une zone dégagée sur le sol et retirez les matériaux d'emballage. Reportez-vous au diagramme des pièces pour vous aider à les identifier.

# 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-le. 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. Utilisez les dessins d'assemblage étape par étape aux fins de consultation.

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.

S'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

**Limite de poids maximum de l'utilisateur** 352 lb / 160 kg

**Capacité de poids statique** 660 lb / 300 kg

**Poids net** 27 lb / 12 kg

**Dimensions hors tout** 44 x 15 x 51 po / 112 x 37 x 130 cm

**Dimensions pliées** 38 x 15 x 11 po / 96 x 39 x 27 cm

**⚠ 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 en rédigeant ce manuel, Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des inexactitudes.

**Conservez ce manuel aux fins de consultation.**

Service Clientèle: 1-888-707-1880

Courriel: [customerservice@dyaco.ca](mailto:customerservice@dyaco.ca)

Dyaco Canada Inc.

# REEMPLACEMENT 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 concessionnaire 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.

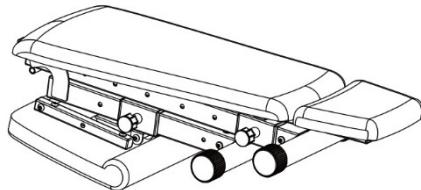
**REMARQUE : LES AUTOCOLLANTS ET LES ÉTIQUETTES NE SONT PAS MONTRÉS À L'ÉCHELLE.**



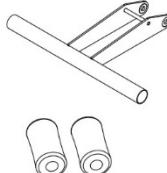
Explorez l'application Xterra+  
[xterrafitness.ca/xterra-app](http://xterrafitness.ca/xterra-app)



# PAQUET DE FERRURES D'ASSEMBLAGE



Machine principale x 1 pièce



Barre de cheville  
rembourrée x 1  
pièce



Manuel x 1  
pièce



Écrou M8 x 1  
pièce



Rondelle plate  
Ø8 x 2 pièces



Boulon à  
chapeau à tête  
creuse M8\*75 x  
1 pièce



Clé x 1 pièce



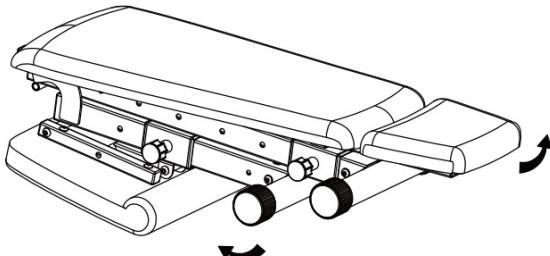
Goupille x 1  
pièce



Clé Allen x 1  
pièce

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

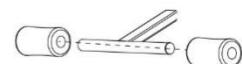
### Étape 1



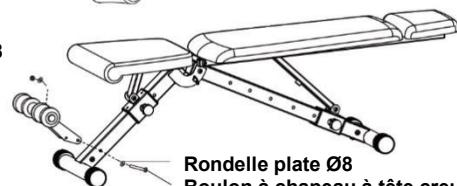
Retirez soigneusement le produit de l'emballage et dépliez-le dans les deux sens tel qu'indiqué par les flèches.

### Étape 2

### Étape 2



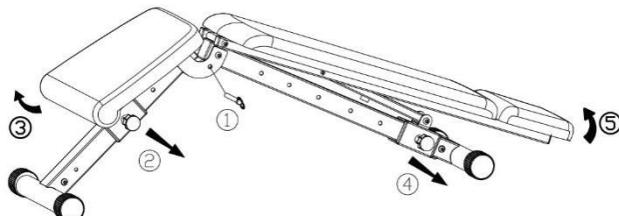
Écrou M8  
Rondelle plate Ø8



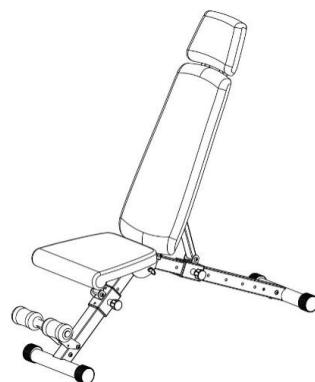
Rondelle plate Ø8  
Boulon à chapeau à tête creuse

Insérez deux pièces de mousse sur la barre de cheville. Fixez l'ensemble de la barre de cheville avec un boulon à chapeau à tête creuse M8\*75, deux rondelles plates Ø 8 et un écrou M8.

### L'ASSEMBLAGE EST COMPLÉTÉ



1. Insérez la goupille dans le trou en vous assurant qu'elle y entre complètement.
2. Tirez la languette de traction du ressort dans la direction indiquée par la flèche et soulevez le coussin du siège dans la direction indiquée par la flèche 3.
3. Tirez la languette de traction du ressort dans la direction indiquée par la flèche 4 et soulevez le coussin dans la direction indiquée par la flèche 5.



**REMARQUE:** Votre équipement est maintenant complètement assemblé.  
Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.

# 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 régime 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 sur les activités d'inspection et d'entretien de l'équipement ainsi que sur la déclaration et l'enregistrement des accidents.

Avant de contacter votre concessionnaire 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	✓			
Cadre principal		✓		
Inspection				
Rembourrage			✓	
Étiquettes			✓	
Cadre principal				✓



## Explorez Xterra+ App

[xterrafitness.ca/xterra-app](http://xterrafitness.ca/xterra-app)



# 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

Cross training is an efficient way to get a complete and well-balanced fitness program. An example of a balanced program follows:

- Prévoyez des séances d'entraînement musculaire le lundi, mercredi et vendredi.
- Prévoyez 20 à 30 minutes d'exercice aérobique, comme courir sur un tapis roulant ou faire du vélo elliptique ou du vélo d'appartement, le mardi et le jeudi.
- Reposez-vous au moins une journée complète par semaine, sans faire de musculation ni d'exercice aérobique, afin de laisser à votre corps le temps de se régénérer. La combinaison de la musculation et de l'exercice aérobique remodèlera et renforcera votre corps, tout en développant votre cœur et vos poumons.

## PERSONNALISER VOTRE PROGRAMME D'EXERCICES

La durée exacte de chaque séance d'entraînement, ainsi que le nombre de répétitions ou de séries effectuées, sont des éléments qui varient d'une personne à l'autre. Il est important d'éviter de trop en faire pendant les premiers mois de votre programme d'entraînement. Vous devez progresser à votre rythme et être à l'écoute des signaux envoyés par votre corps. Si vous ressentez une douleur ou des vertiges à un moment quelconque pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement et commencez à vous détendre. Cherchez à comprendre ce qui ne va pas avant de continuer. N'oubliez pas qu'un repos suffisant et une alimentation équilibrée sont des facteurs importants dans tout programme d'entraînement.

## 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**

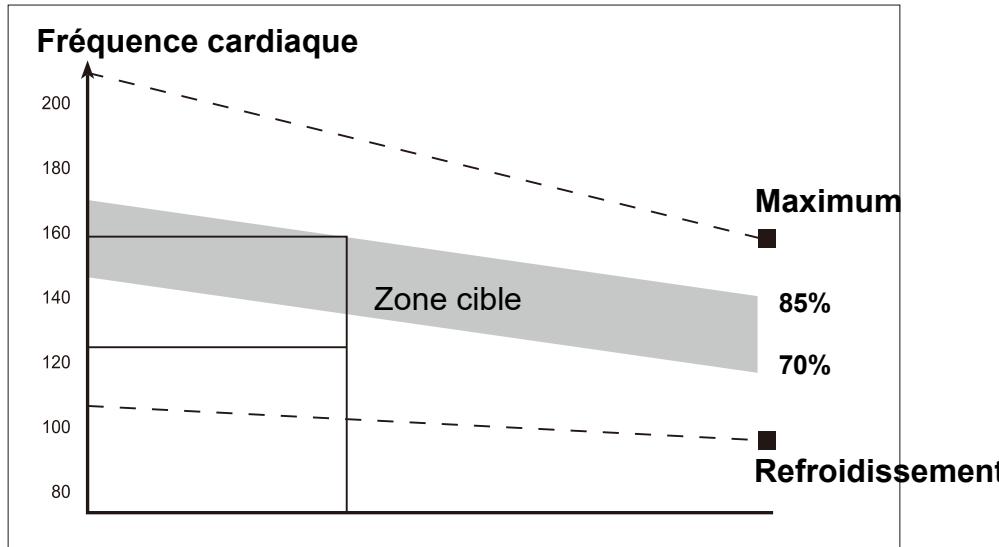
Terminez chaque séance d'exercice en effectuant 5 à 10 minutes d'étirements. Incluez des étirements pour vos bras et vos jambes. Bougez lentement en vous étirant et ne rebondissez pas. Facilitez chaque étirement progressivement et allez aussi loin que vous pouvez sans effort. Les étirements à la fin 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 d'être 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 en aérobie de faible intensité ou d'exercice de type callisthénique. Les mouvements doivent être effectués lentement et en douceur, sans sautillage 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  
CUISSES**



**INTÉRIEUR DES  
CUISSES**



**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.

# Feuille de journal

Date/Jour: \_\_\_\_\_ Groupe(s) musculaire(s) : \_\_\_\_\_

Exercice	Poids	Répétitions	Répétitions	Répétitions	Remarques

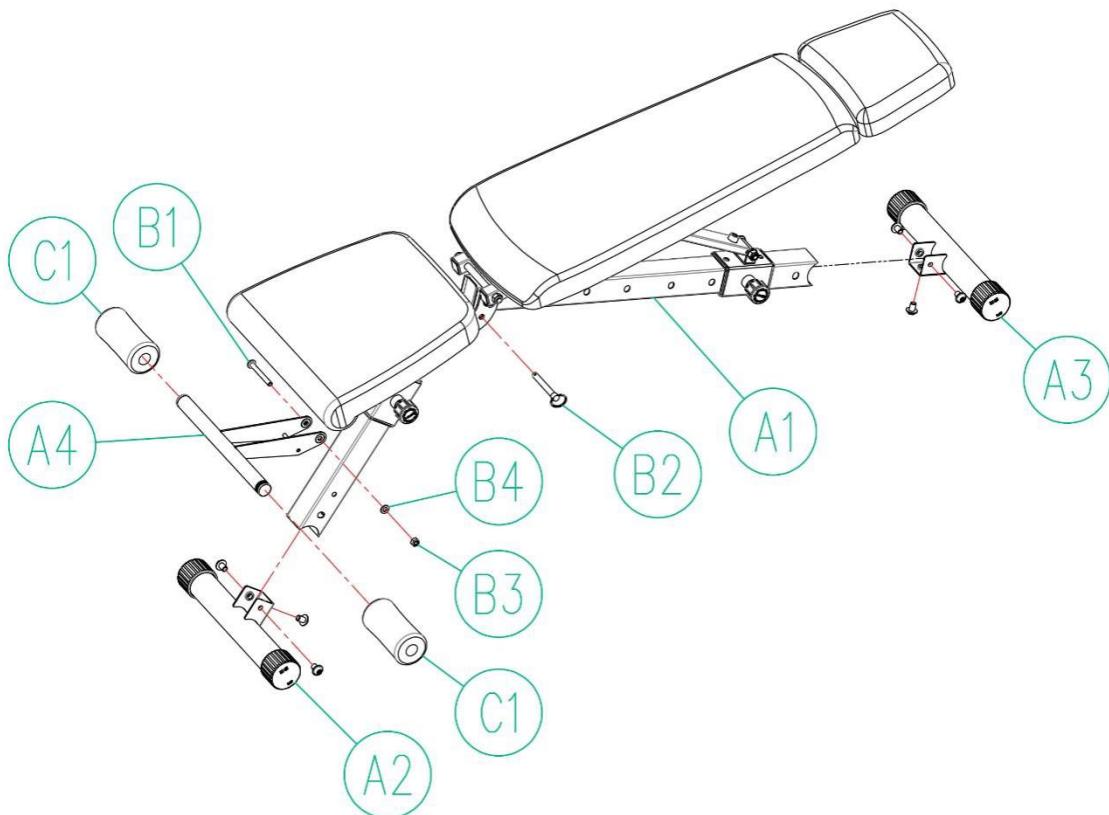
Date/Jour: \_\_\_\_\_ Groupe(s) musculaire(s) : \_\_\_\_\_

Exercise	Weight	Répétitions	Répétitions	Répétitions	Remarques

Date/Jour: \_\_\_\_\_ Groupe(s) musculaire(s) : \_\_\_\_\_

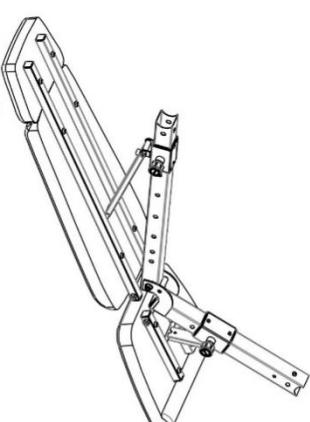
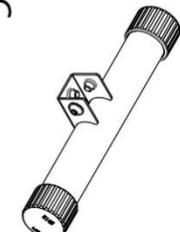
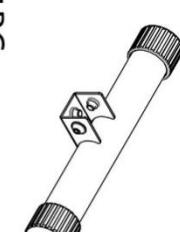
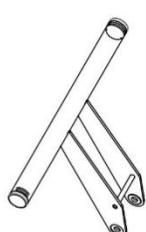
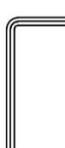
Exercise	Weight	Répétitions	Répétitions	Répétitions	Remarques

# PLAN DÉTAILLÉ



## LISTE DES PIÈCES

No. de pièce	DESCRIPTION	QTÉ
A1	Tube de support du cadre principa	1
A2	Stabilisateur avant	1
A3	Stabilisateur arrière	1
A4	Barre de cheville	1
B1	Boulon à chapeau à tête creuse <b>M8*70L</b>	1
B2	Goupille	1
B3	Écrou en nylon M8	1
B4	Rondelle plate M8	1
C1	Rembourrage en mousse	2
D1	Clé à fourche de 13 à 15 po	1
D2	Clé Allen en forme de L	1

<b>B</b>		<b>A</b>				<b>C</b>		
B1 1PC	B2 1PC	A1 1PC	A2 1PC	A3 1PC	A4 1PC	D1 1PC	D2 1PC	C1 2PCs
B3 1PC	B4 1PC							

# 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 :

## Garantie

<b>Cadre</b>	Deux ans
<b>Pièces</b>	Un an
<b>Pièces usées</b>	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](http://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](http://spiritfitness.ca)

**SOLE**

FITNESS

[solefitness.ca](http://solefitness.ca)

 **Xterra**  
FITNESS

[xterrafitness.ca](http://xterrafitness.ca)

 **EVERLAST**

[dyaco.ca/everlast.html](http://dyaco.ca/everlast.html)

**Cikada**

[cikada.ca](http://cikada.ca)

**TRAINOR**  
**SPORTS**

[trainorsports.ca](http://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](mailto:sales@dyaco.ca)