

**Manuel d'utilisation
FSX3000
Appareil elliptique**

16604603000

- Montage
- Utilisation
- Réglages
- Pièces
- Garantie

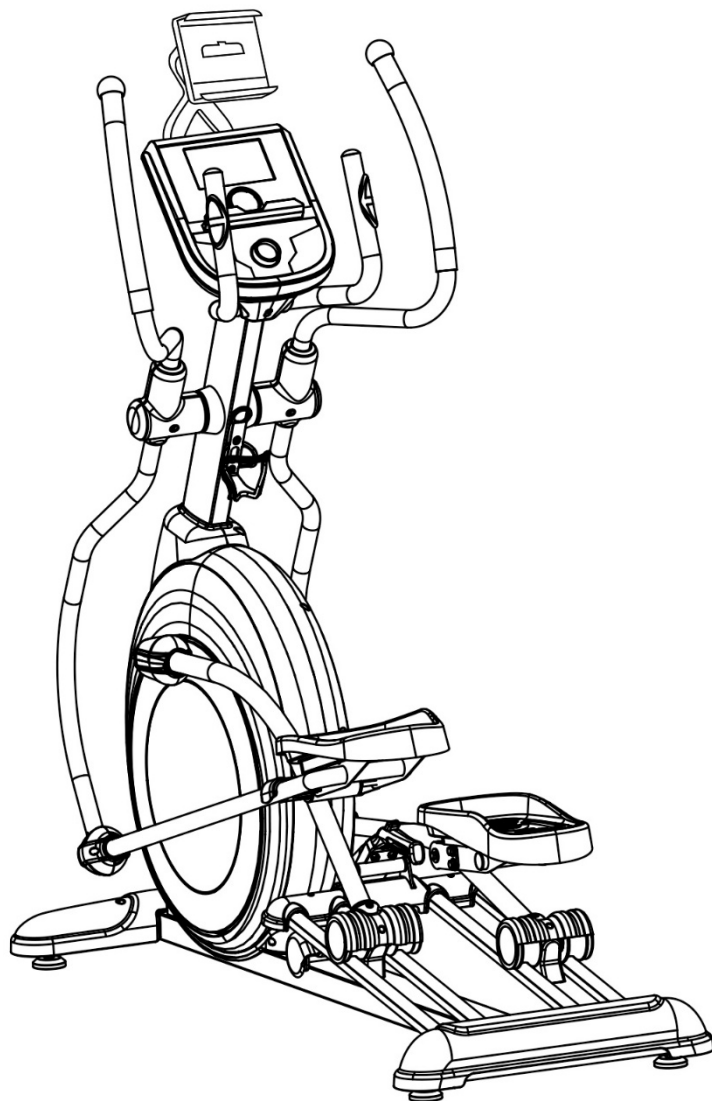
! ATTENTION :

Vous devez lire et comprendre ce manuel d'utilisation avant de mettre l'appareil en service.

Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

Numéro de série

Notez le numéro de série dans l'espace ci-dessus pour référence. Le numéro de série se trouve sur la partie inférieure avant de l'appareil.



VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT L'INTÉGRALITÉ DE CE MANUEL
AVANT L'UTILISATION

TABLE DES MATIÈRES

Avant de commencer	2
Informations de sécurité importantes	3
Consignes de sécurité importantes.....	5
Instructions d'utilisation importantes.....	7
Instructions de montage.....	8
Fonctionnement de votre console	19
Entretien général	26
Schéma en vue éclatée	27
Listes des pièces	28
Consignes d'utilisation de l'appareil elliptique	29
Conseils d'entraînement	31
Étirements.....	35
Garantie limitée du fabricant	36

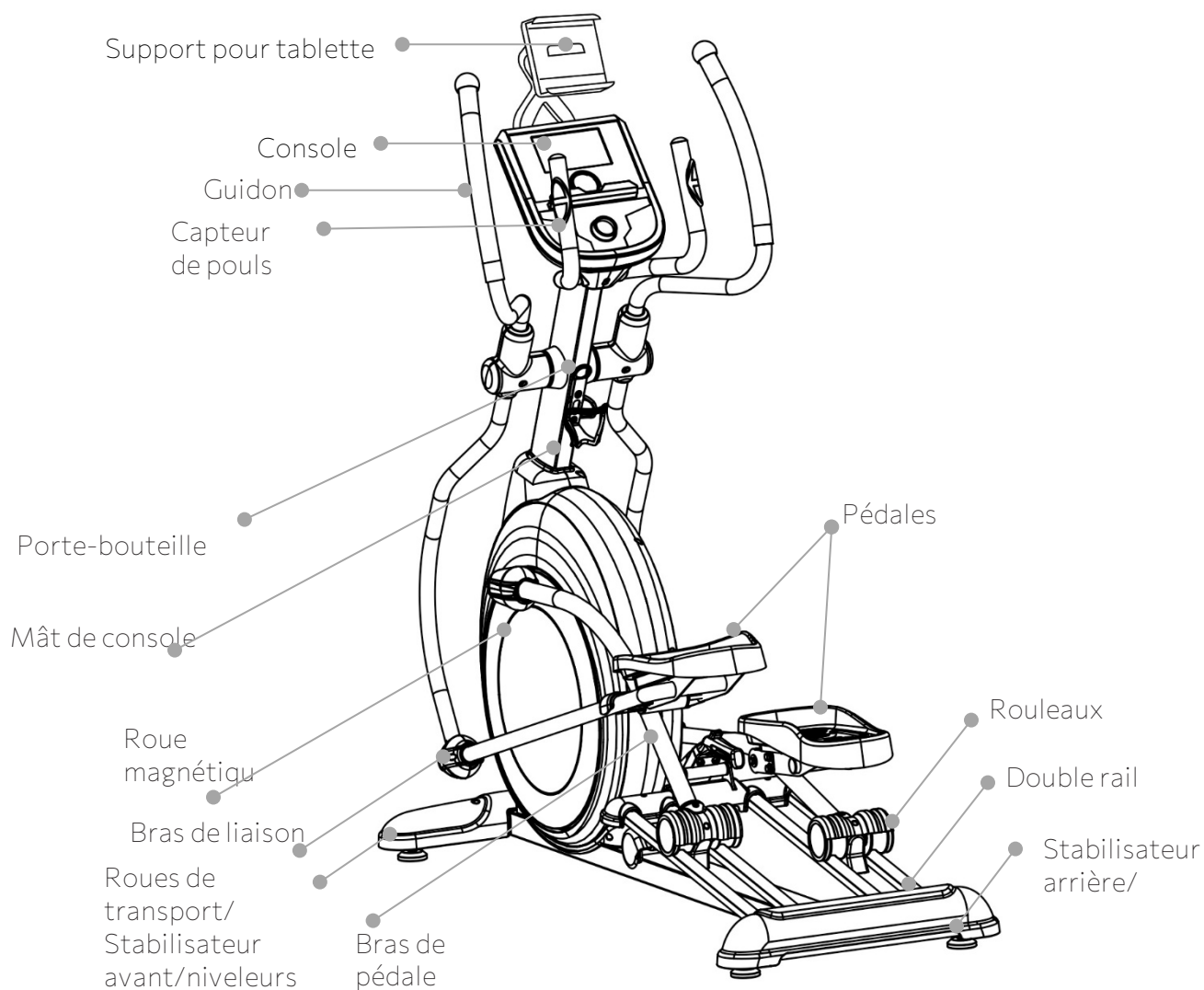
ATTENTION

CET ÉQUIPEMENT EST DESTINÉ À **UN USAGE RÉSIDENTIEL UNIQUEMENT** ET EST GARANTI POUR CETTE UTILISATION. TOUTE AUTRE UTILISATION **ANNULERA LA PRÉSENTE GARANTIE DANS SON INTÉGRALITÉ.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil elliptique XTERRA FSX3000. Nous sommes très fiers de fabriquer ce produit de qualité et espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'exercice de qualité pour vous 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 trépidants limitent notre temps et nos possibilités de faire de l'exercice. L'appareil elliptique XTERRA FSX3000 offre un moyen pratique et simple de vous lancer dans la remise en forme et d'adopter un mode de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre votre lecture, veuillez examiner le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces qui y sont indiquées.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique XTERRA FSX3000. Bien que Dyaco Canada Inc. fabrique ses produits avec les meilleurs matériaux et applique les normes les plus strictes en matière de fabrication et de contrôle qualité, il peut parfois arriver que des pièces manquent ou que certaines ne soient pas à la bonne taille. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces fournies avec votre appareil elliptique XTERRA FSX3000, veuillez ne pas renvoyer le produit. Contactez-nous D'ABORD ! Si une pièce est manquante ou défectueuse, appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880. Notre service clientèle est à votre disposition pour vous aider de 8 h 30 à 16 h 30 (heure de l'Est), du lundi au vendredi. Veuillez à avoir le nom et le numéro de modèle du produit à portée de main lorsque vous nous contactez. POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR : 136 kg (300 lb)



INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

IMPORTANTES

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

 **AVERTISSEMENT** - Le non-respect de ces consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves :

Lisez attentivement le manuel d'utilisation avant d'assembler, d'entretenir ou d'utiliser l'appareil. Il incombe au propriétaire de l'appareil de s'informer et d'informer les utilisateurs des techniques d'utilisation appropriées, ainsi que de prendre connaissance de toutes les étiquettes.

1. N'utilisez jamais l'appareil elliptique s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, s'il a été endommagé ou s'il a été exposé à l'eau.
2. Installez et utilisez l'appareil elliptique sur une surface solide et plane. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou à proximité d'une source d'eau. Ne placez pas l'appareil sur un tapis glissant ou une surface inégale. Il est recommandé d'utiliser un tapis de protection pour empêcher l'appareil de bouger pendant son utilisation, ce qui pourrait rayer ou endommager la surface de votre sol. Il est recommandé de prévoir un espace libre d'au moins 3 mètres de chaque côté de l'appareil elliptique pendant son utilisation.
3. Conservez l'appareil elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'appareil elliptique dans un garage, sous un auvent ou à proximité d'une source d'eau.
4. N'utilisez pas l'appareil elliptique dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.
5. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures.
6. Inspectez et resserrez correctement toutes les pièces de l'appareil elliptique régulièrement.
- 7. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de cet appareil à tout moment et pendant l'entraînement.**
8. Les personnes handicapées doivent obtenir l'autorisation d'un médecin et être étroitement surveillées lorsqu'elles utilisent cet appareil elliptique.
9. Ne placez pas vos mains ou vos pieds sous l'appareil elliptique. Gardez toujours vos mains et vos jambes à l'écart de l'appareil elliptique lorsque d'autres personnes l'utilisent.
10. Tenez-vous toujours aux poignées lorsque vous montez, descendez ou utilisez l'appareil elliptique. Gardez le dos droit lorsque vous utilisez votre appareil elliptique, ne cambrez pas le dos. Lorsque vous arrêtez l'exercice, laissez les pédales s'arrêter complètement et lentement.
11. Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
12. Utilisez l'appareil elliptique uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fabricant.
13. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 136 kg (300 lb).
14. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur l'appareil elliptique.
15. Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant chaque séance d'entraînement et récupérez pendant 5 à 10 minutes après. Cela permet à votre fréquence cardiaque d'augmenter et de diminuer progressivement et contribuera à éviter les tensions musculaires.
16. Ne retenez jamais votre respiration pendant l'exercice. Votre respiration doit rester à un rythme normal en fonction de l'intensité de l'exercice pratiqué. En cas de vertiges, de nausées, de douleurs thoraciques ou de tout autre symptôme anormal survenu pendant l'utilisation de cet appareil, ARRÊTEZ l'entraînement immédiatement. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
17. Le capteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, notamment les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des mesures de fréquence cardiaque. Le capteur de pouls est uniquement destiné à l'aide à l'entraînement pour déterminer les tendances générales de la fréquence cardiaque.
18. Commencez votre programme lentement et augmentez très progressivement la résistance.
19. Portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés pendant l'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles de votre appareil elliptique.
20. Tenez-vous toujours aux poignées lorsque vous modifiez les réglages.

21. Faites preuve de prudence si vous pratiquez d'autres activités pendant l'utilisation de votre appareil elliptique, telles que regarder des vidéos, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et entraîner des blessures graves.
22. L'autocollant illustré ci-dessous a été apposé sur l'appareil elliptique. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez appeler notre service clientèle au numéro gratuit 1-888-707-1880 ou envoyer un e-mail à customerservice@dyaco.ca pour commander un autocollant de remplacement.
Appliquez l'autocollant à l'emplacement indiqué.



⚠ Les étiquettes d'avertissement et les autocollants d'information sont apposés sur l'appareil dans le cadre du processus de fabrication. Il est essentiel que les propriétaires préservent l'intégrité et l'emplacement de ces autocollants.



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

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

⚠ Veuillez-vous assurer de prendre connaissance et de respecter les restrictions de poids d'utilisation de votre nouvel appareil. Le non-respect de ces restrictions peut entraîner des blessures graves ou endommager votre appareil.

AVERTISSEMENT : Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles souffrant de problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de fitness. Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessures corporelles ou de dommages matériels subis par ou résultant de l'utilisation de ce produit.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation de cet appareil, des précautions élémentaires doivent toujours être respectées, notamment les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil elliptique.

DANGER – Pour réduire le risque de choc électrique :

Débranchez toujours l'appareil de la prise électrique immédiatement après l'utilisation et avant de le nettoyer.

 **AVERTISSEMENT** – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessures corporelles :

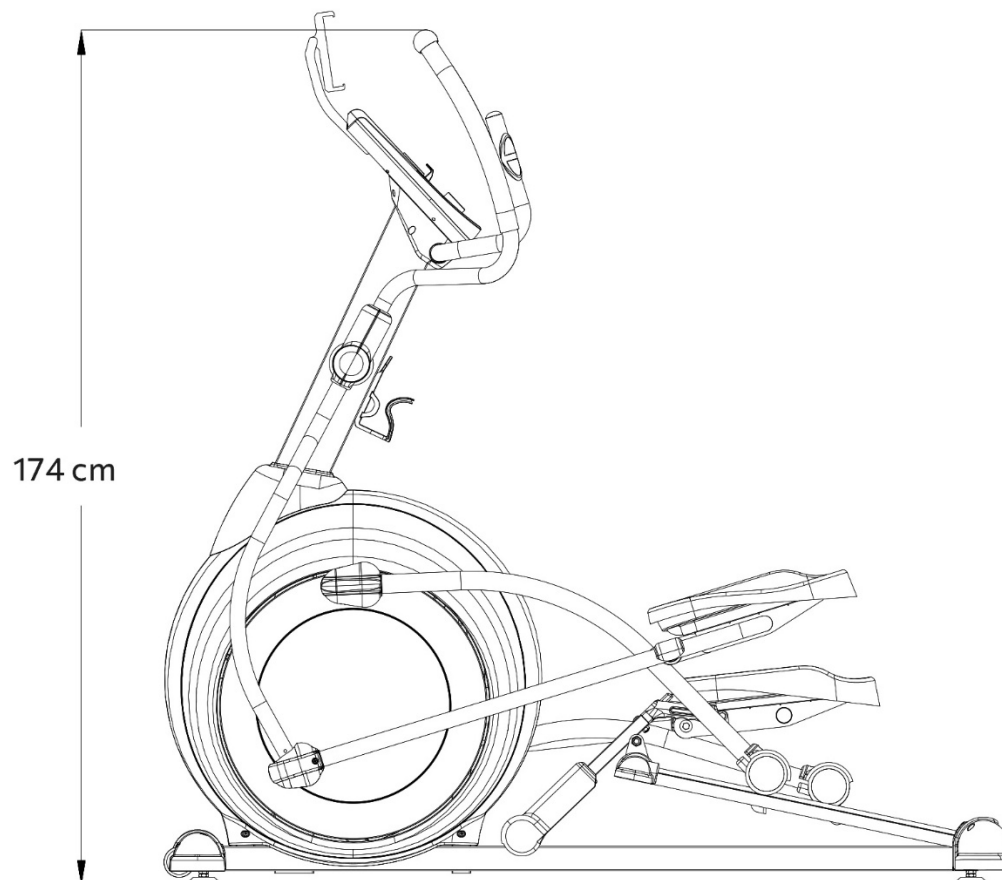
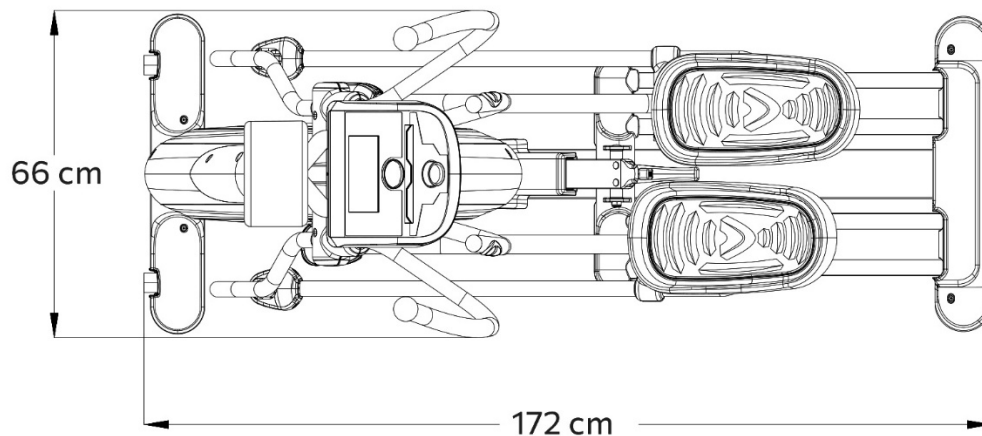
1. Ne laissez jamais l'appareil elliptique sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé, ainsi qu'avant toute réparation ou tout nettoyage.
 2. N'utilisez jamais cet appareil elliptique si son cordon ou sa fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été fait tomber, endommagé ou a été en contact avec de l'eau. Veuillez contacter notre service clientèle si l'appareil elliptique nécessite une intervention ou une réparation.
 3. Ne transportez pas cet appareil elliptique par le cordon et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
 4. Éloignez le cordon des surfaces chaudes ou des flammes.
 5. N'utilisez jamais l'appareil elliptique si les ouvertures d'aération sont obstruées. Veillez à ce que les ouvertures d'aération soient exemptes de peluches, de cheveux et d'autres débris similaires.
 6. Branchez cet appareil elliptique uniquement sur une prise correctement mise à la terre.
 7. L'utilisation d'une rallonge avec ce produit n'est pas recommandée. Si une rallonge est nécessaire, utilisez une rallonge courte (moins de 3 mètres) de gros calibre (calibre 14 ou supérieur) équipée d'une fiche et d'une prise à trois broches (avec mise à la terre).
- Ne retirez **JAMAIS** un capot sans avoir préalablement débranché l'alimentation électrique.
 - Si la tension CA varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances de votre appareil elliptique peuvent être affectées. De telles conditions ne sont pas couvertes par votre garantie. Si vous soupçonnez que la tension est faible, contactez votre fournisseur d'électricité local ou un électricien agréé pour effectuer les tests appropriés.
 - N'EXPOSEZ **JAMAIS** cet appareil elliptique à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour une utilisation en extérieur, à proximité d'une piscine ou d'un spa, ni dans tout autre environnement à forte humidité. Les conditions environnementales maximales sont de 40 à 120 degrés Fahrenheit, avec 95 % d'humidité sans condensation (aucune gouttelette d'eau ne se formant sur les surfaces).
 - N'utilisez **JAMAIS** votre appareil elliptique pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants de l'appareil.

Le non-respect de toutes ces consignes peut compromettre l'efficacité de l'entraînement, vous exposer (et éventuellement d'autres personnes) à des blessures et réduire la durée de vie de l'appareil.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

Caractéristiques techniques

Dimensions du produit	172 × 66 × 174 cm (67,7" x 25,9" x 68,5")
Poids du produit	83 kg (183 lb.)
Alimentation	9 V/3 A
Porte-bouteille	Oui
Support pour tablette	Oui
Poids maximal de l'utilisateur	136 kg (300 lb)



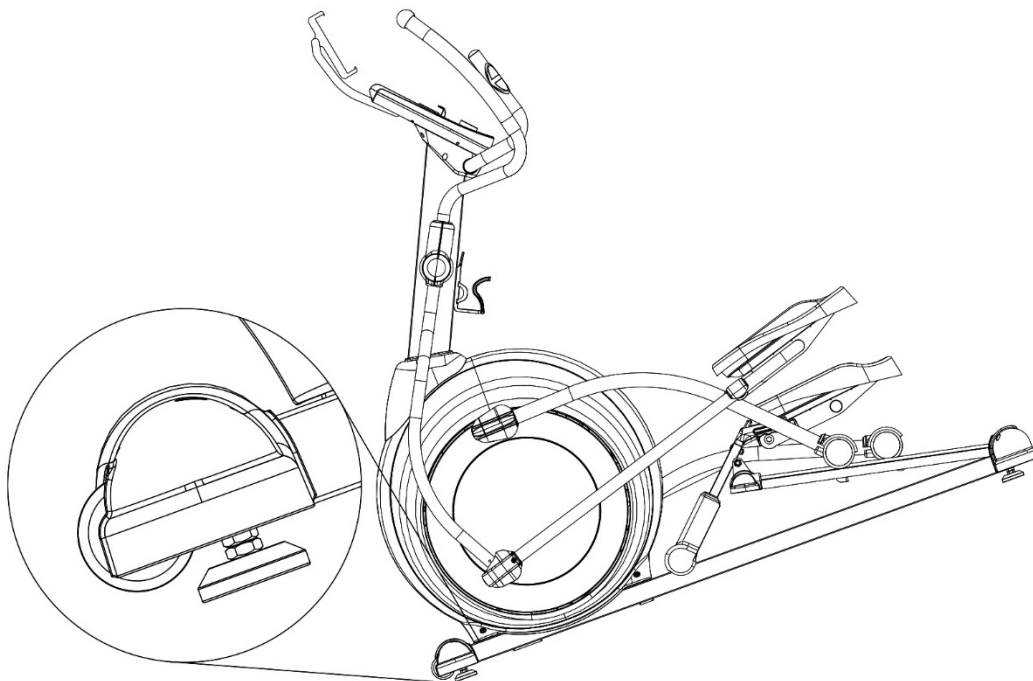
INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

AVERTISSEMENT

- Lisez attentivement le manuel d'utilisation avant de monter, d'entretenir ou d'utiliser l'appareil.
- N'utilisez **JAMAIS** cet appareil elliptique sans avoir lu et compris parfaitement les conséquences de toute modification de fonctionnement que vous demandez à l'ordinateur.
- Sachez que les changements de résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance souhaité sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira à la commande progressivement.
- N'utilisez **JAMAIS** votre appareil elliptique pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants de l'appareil elliptique. Par mesure de précaution, débranchez l'appareil elliptique pendant un orage électrique.
- Laissez un espace libre d'au moins 0,5 m (20 pouces) autour de l'appareil.
- Faites preuve de prudence si vous pratiquez d'autres activités pendant l'utilisation de votre appareil elliptique, telles que regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre, ce qui pourrait entraîner des blessures graves.
- Tenez-vous toujours au guidon lorsque vous modifiez les réglages (niveau, etc.).
- N'appuyez pas trop fort sur les touches de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une légère pression du doigt. Si vous constatez que les boutons ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale, contactez votre détaillant **XTERRA**.

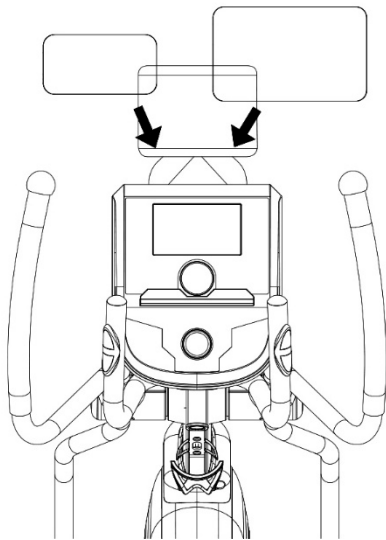
INSTRUCTIONS DE TRANSPORT

L'appareil elliptique est équipé de deux roulettes de transport situées sur le stabilisateur avant. Pour déplacer l'appareil elliptique, soulevez le stabilisateur arrière afin d'engager les roulettes de transport. Cela permettra à l'appareil elliptique de rouler en douceur sur le sol.



RÉGLAGE DU SUPPORT POUR TABLETTE

Le support pour tablette est conçu pour maintenir en toute sécurité une tablette ou un téléphone pendant l'utilisation. Placez délicatement votre appareil sur le support, en vous assurant qu'il est stable et qu'il n'obstrue pas la visibilité ni n'entrave les mouvements d'exercice.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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

Un déballage incorrect de cet équipement peut entraîner des blessures graves.

ASSEMBLAGE ET INSTALLATION

Suivez les procédures suivantes pour déballer et assembler votre appareil elliptique

REMARQUE : Tous les outils nécessaires au montage de l'appareil elliptique sont inclus dans l'emballage. S'il vous manque l'une des pièces mentionnées ci-dessus, inspectez le matériel d'emballage et le carton pour vérifier qu'aucun élément n'a été oublié.

Si des pièces manquent 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 à portée de main.

ATTENTION : Les dommages causés à l'appareil elliptique pendant le montage ne sont pas couverts par la garantie limitée de Dyaco Canada Inc. Veillez à ne pas faire tomber l'appareil elliptique ni à l'incliner sur le côté. Placez soigneusement l'appareil elliptique en position verticale normale sur une surface stable afin qu'il ne bascule pas pendant le montage.

Protégez l'environnement en ne jetant pas ce produit avec les ordures ménagères. Renseignez-vous auprès de votre municipalité ou d'un centre de collecte agréé pour obtenir des conseils et connaître les installations de recyclage.

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

Remarque :

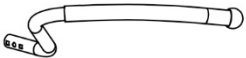
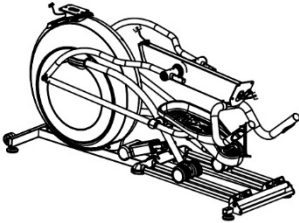
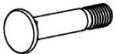
Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de modifier les modèles et les prix indiqués dans ce manuel sans préavis.

Bien que ce manuel ait été rédigé avec le plus grand soin, Dyaco Canada Inc. ne peut être tenue responsable des inexactitudes qu'il pourrait contenir.

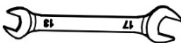
Conservez ce manuel pour référence ultérieure.

KIT DE MONTAGE

PIÈCES ET OUTILS DE MONTAGE

N°	Pièces	Qté	Description
10		1	Guidon gauche
11		1	Guidon droit
1		1	Ensemble cadre principal (pré-assemblé)
15	 M5*13	19	Vis à tête cylindrique à empreinte cruciforme à filetage complet, M5 × 13 mm
65		2	Cache décoratif arrière du guidon
66		2	Cache décoratif avant du guidon
68		4	Rondelle bombée
67	 M8*42	4	Vis à tête cylindrique, M8 × 42 mm
42	 M8	4	Contre-écrou en nylon M8
10		4	Vis à six pans creux à filetage complet, M8 × 16 mm
51		1	Cache décoratif de raccordement de colonne gauche
53		1	Cache décoratif de raccordement de colonne droite

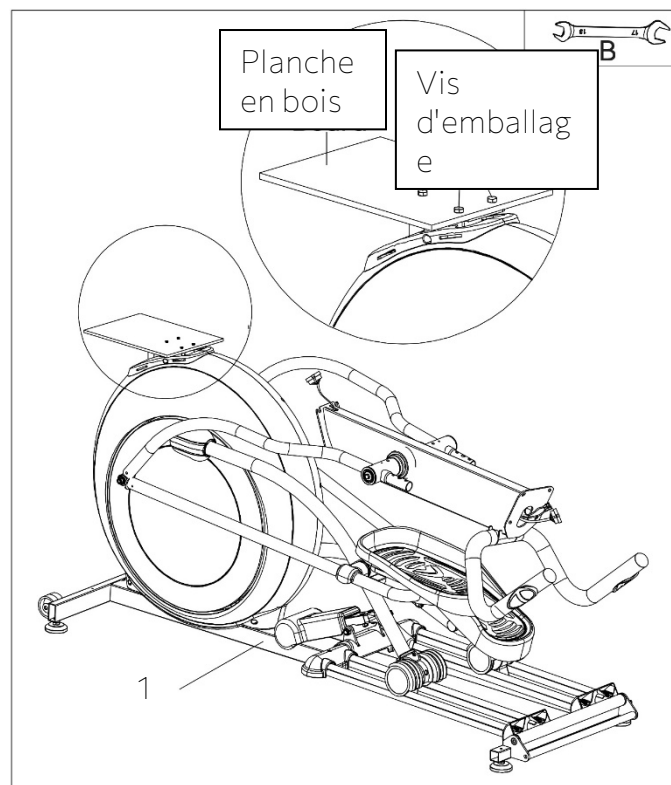
PIÈCES ET OUTILS DE MONTAGE

N°	Pièces	Qté	Description
17		3	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme, M4 x 16 mm
71		1	Porte-bouteille d'eau
26		1	Cache décoratif pour tube transversal avant
14		1	Cache arrière pour rail
39		2	Cache décoratif pour tube de bras oscillant (gauche) L
38		2	Cache décoratif pour tube de bras oscillant (droite) R
24		1	Adaptateur (prise murale), 12 V/3 A
73		1	Cache décoratif pour colonne (avant)
77		1	Cache décoratif de colonne (arrière)
76		1	Écran d'ordinateur
91		1	Support pour tablette
A		1	Tournevis cruciforme
B		1	Clé à fourche (13-17 mm)
C		1	Clé cruciforme en L (S4)
D		1	Flacon d'huile de silicone

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

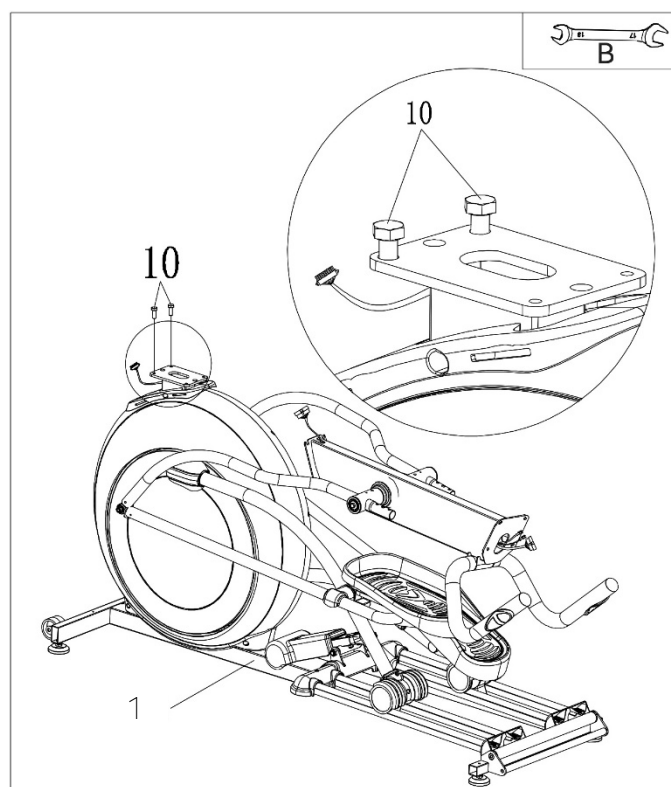
PRÉPARATION - Retirez les éléments de protection utilisés pour le transport

1. Prenez la clé à fourche double (n° B) dans la trousse à outils.
2. Retirez les vis d'emballage et la planche en bois.
3. Conservez les pièces retirées et les matériaux d'emballage dans le carton pour référence ultérieure ou pour les réutiliser si nécessaire.



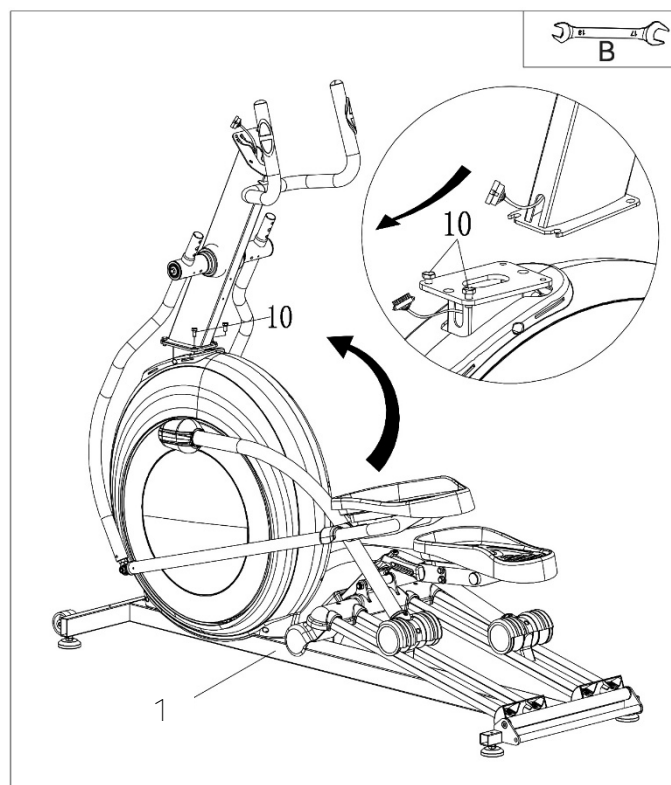
Étape 1. Insérez les vis à six pans creux

1. Prenez 2 vis à six pans creux (n° 10) dans la trousse à outils.
2. À l'aide de la clé à fourche double (#B), insérez les vis à six pans creux (n° 10) à mi-course à l'arrière du châssis principal (n° 1) (remarque: ne les serrez pas encore complètement), comme indiqué sur le schéma.



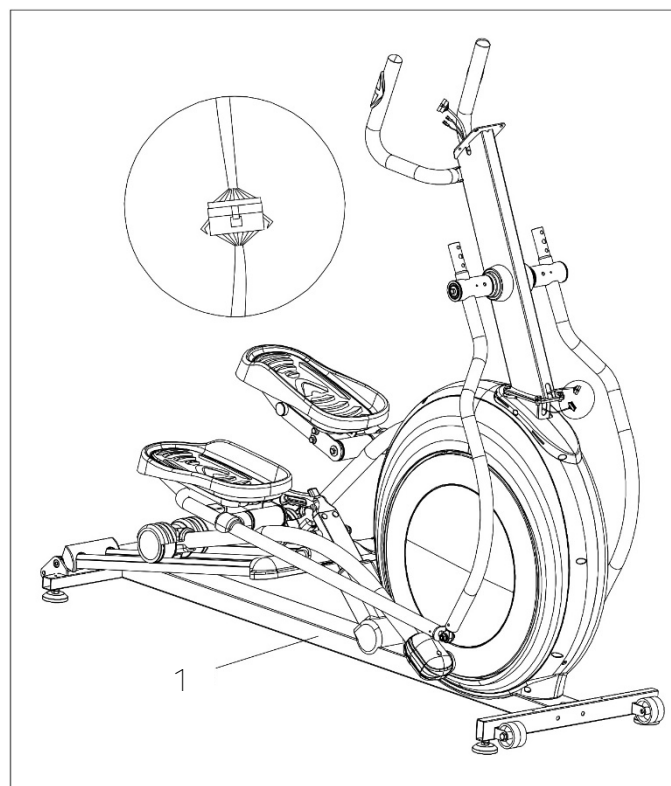
Étape 2. Fixez le châssis supérieur au châssis principal

1. Soulevez la partie supérieure du châssis et alignez la fente de la plaque en fer inférieure avec les vis à six pans creux (n° 10) pré-insérées, comme indiqué sur le schéma.
2. Prenez 2 vis à six pans creux supplémentaires (n° 10) dans la trousse à outils.
3. À l'aide de la clé à fourche double (#B), serrez à fond les 4 vis à six pans creux (n° 10) pour fixer le cadre supérieur au cadre principal (n° 1).



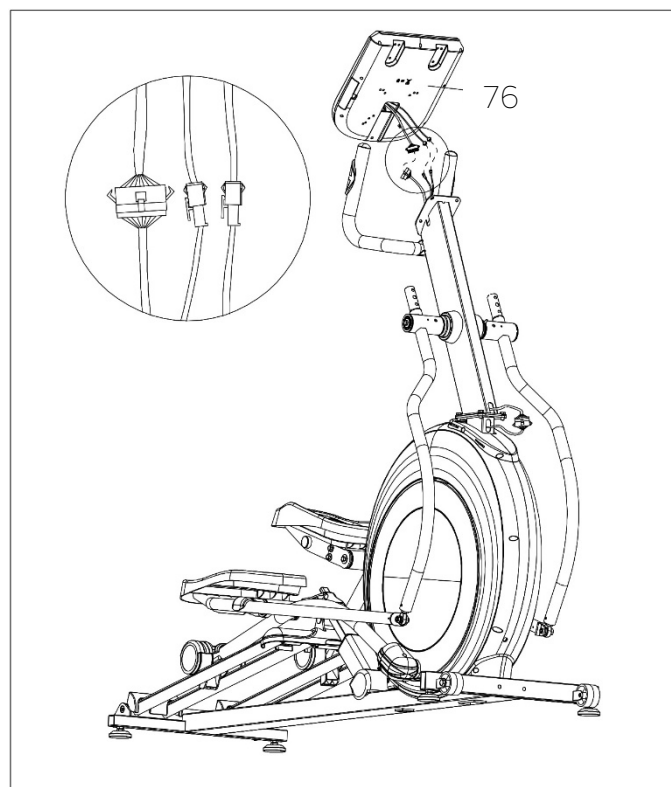
Étape 3. Raccordez les câbles des parties supérieures et inférieures du châssis

1. Raccordez les câbles des sections supérieures et inférieures du châssis principal (n° 1).
2. Veillez à aligner les connecteurs mâle et femelle dans le bon sens pour garantir une connexion correcte et sûre.



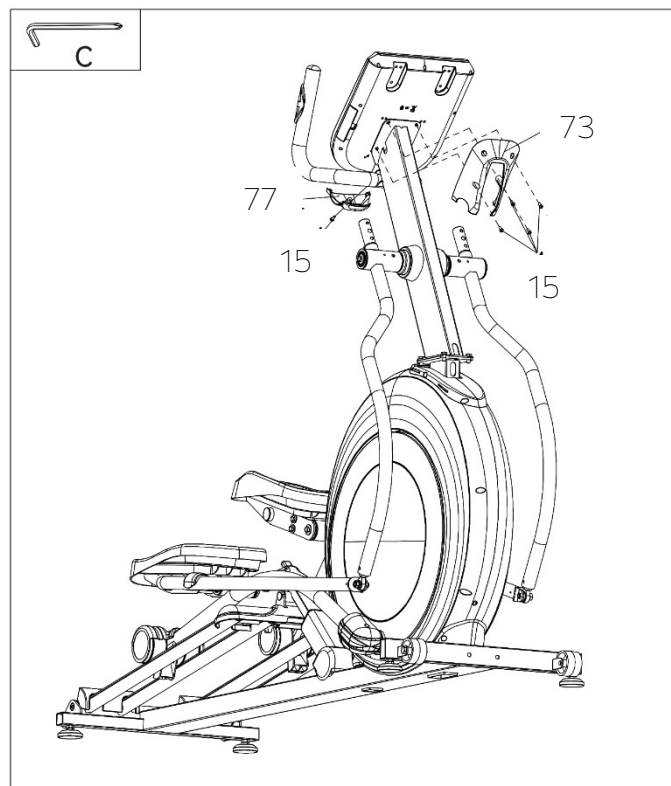
Étape 4. Connectez les câbles de la console

1. Connectez les 3 câbles du moniteur (n° 76) aux 3 câbles correspondants situés sur la partie supérieure du tube vertical.
2. Assurez-vous que les connecteurs à broches sont correctement alignés.
3. Connectez-les délicatement et correctement.



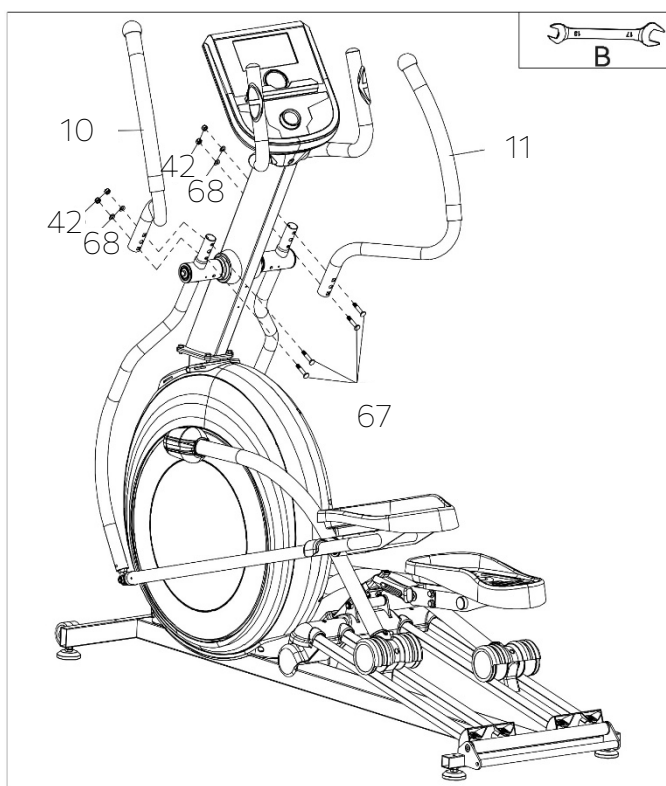
Étape 5. Assemblez le couvercle décoratif de colonne avant

1. Fixez le couvercle décoratif de la colonne avant (n° 73) du tube vertical supérieur au moniteur, alignez les trous et fixez-le à l'aide des vis (n° 15) en utilisant la clé en L à embout cruciforme (n° C).
2. Fixez le couvercle décoratif de la colonne arrière (n° 77) au couvercle décoratif de la colonne avant (n° 73), alignez les trous et fixez-le à l'aide de la vis (n° 15) en utilisant la clé en L à embout cruciforme (n° C).



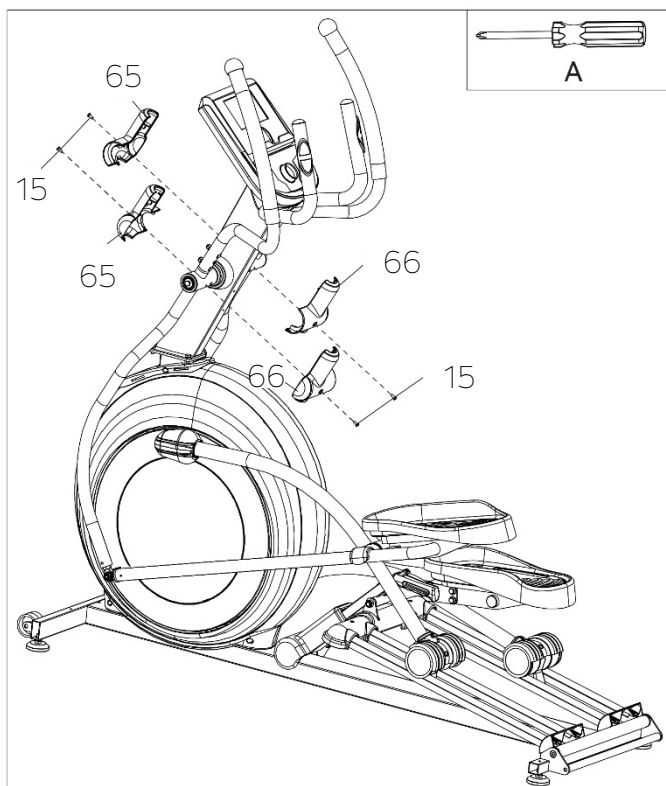
Étape 6. Assemblage du guidon

1. Prenez les boulons à tête bombée (n° 67), les rondelles bombées (n° 68) et les écrous en nylon (n° 42) dans la trousse à outils.
2. Insérez le guidon gauche (n° 10) et le guidon droit (n° 11) dans les tubes correspondants du cadre principal supérieur.
3. Utilisez ensuite les boulons à tête bombée (n° 67), les rondelles bombées (n° 68) et les écrous en nylon (n° 42), puis serrez-les à l'aide de la clé à fourche double (n° B).



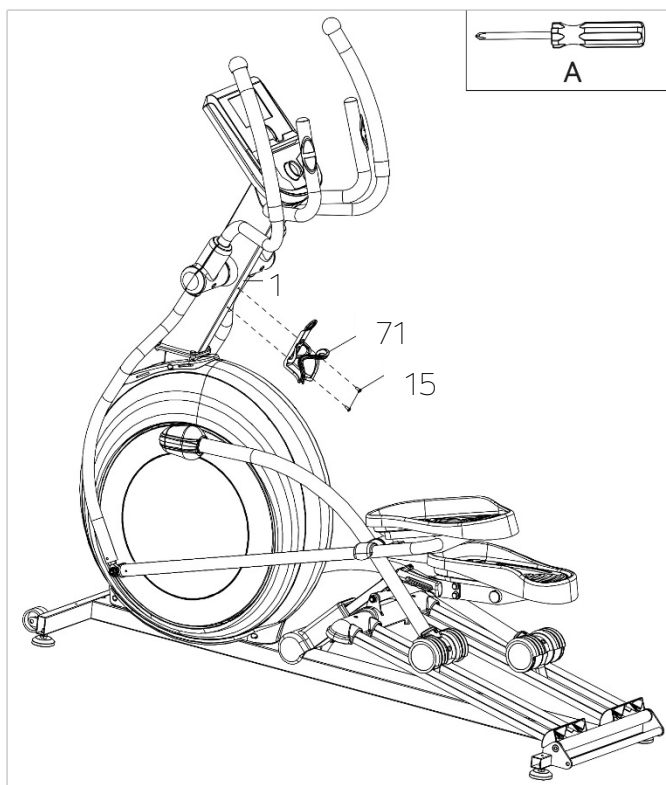
Étape 7. Assembler le couvercle du guidon

1. Prenez 4 vis cruciformes (n° 15) dans la trousse à outils.
2. Alignez et enclenchez les couvercles décoratifs de guidon (n° 65) et (n° 66) en place au niveau des articulations du guidon, comme indiqué sur le schéma.
3. Utilisez le tournevis cruciforme (n° A) pour serrer les vis (n° 15).



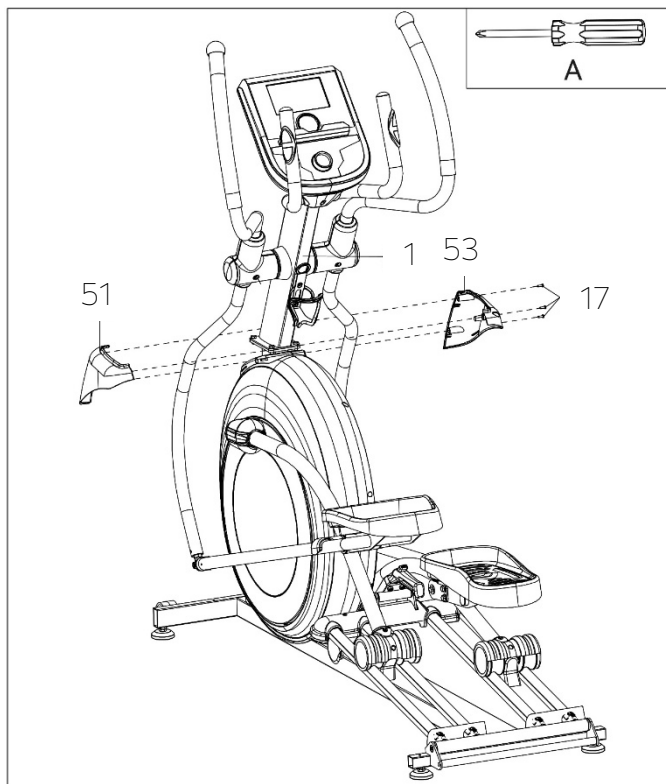
Étape 8. Assembler le porte-bouteille

1. Prenez 2 vis cruciformes (n° 15) dans la trousse à outils.
2. Utilisez le tournevis cruciforme (n° A) pour fixer le porte-bouteille (n° 71) à la partie supérieure du cadre principal (n° 1) à l'aide des vis (n° 15).



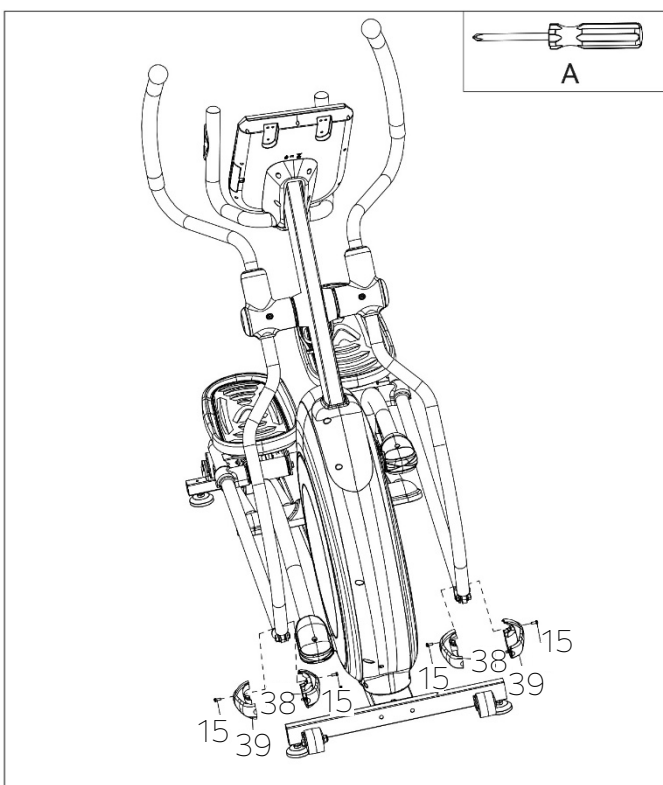
Étape 9. Assemblage des couvercles de raccordement de colonne

1. Prenez 3 vis cruciformes standard (n° 17) dans la trousse à outils.
2. Utilisez le tournevis cruciforme (n° A) pour visser les vis (n° 17), en fixant les couvercles de raccordement de colonne gauche et droite (n° 51) et (n° 53) à la jonction entre les parties supérieure et inférieure du (n° 1).



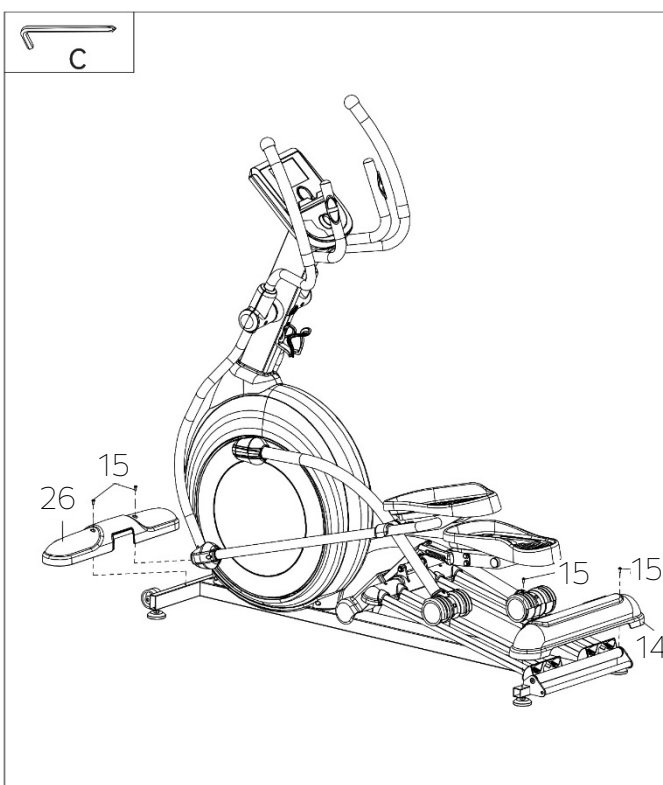
Étape 10. Assembler le couvercle décoratif pour tube du bras oscillant

1. Prenez 4 vis cruciformes (n° 15) dans la trousse à outils.
2. Utilisez le tournevis cruciforme (n° A) pour serrer les vis (n° 15), fixant ainsi les couvercles décoratifs pour le tube du bras oscillant (n° 39) et (n° 38) à la zone de jonction du châssis principal.



Étape 11. Assembler les couvercles des stabilisateurs avant et arrière

1. Prenez 4 vis à tête cruciforme (n° 15) dans la trousse à outils.
2. À l'aide de la clé en L à embout cruciforme (n° C), fixez les couvercles des stabilisateurs avant et arrière (n° 26) et (n° 14) aux emplacements correspondants des tubes inférieurs du cadre principal, dans l'ordre.

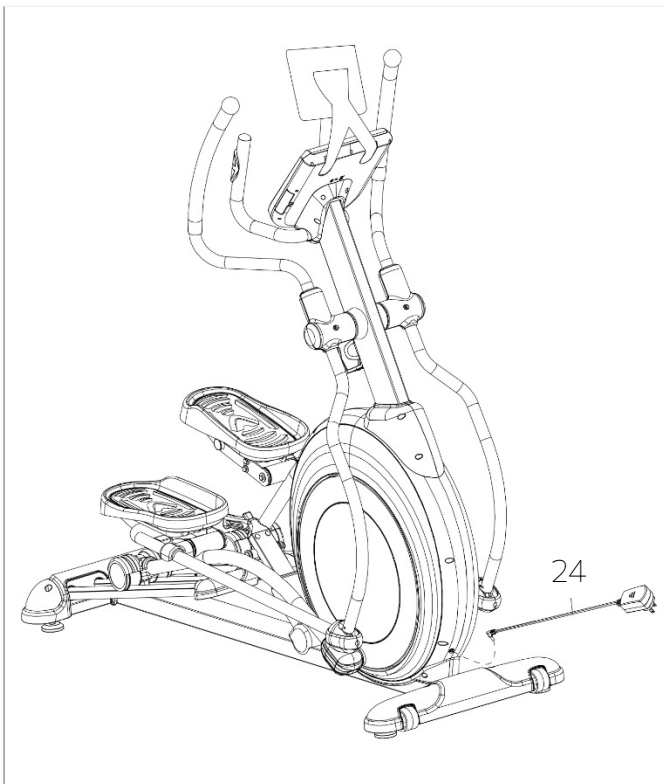


Étape 12. Branchez l'adaptateur

1. Branchez une extrémité de l'adaptateur (n° 24) dans la prise CC de l'appareil elliptique et branchez l'autre extrémité dans une prise murale.

Fixez le support pour tablette

1. Prenez 4 vis cruciformes (n° 15) dans la trousse à outils.
2. Utilisez le tournevis cruciforme (n° A) pour serrer les vis (n° 15), fixant ainsi le support pour tablette (n° 91) à la console (n° 76).

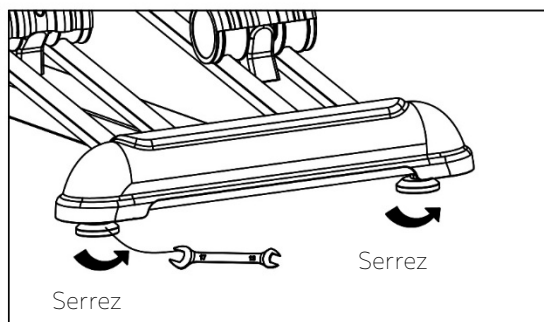
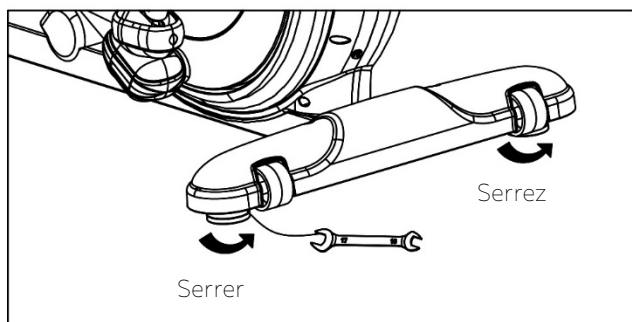


RÉGLAGE

Si l'appareil elliptique semble instable

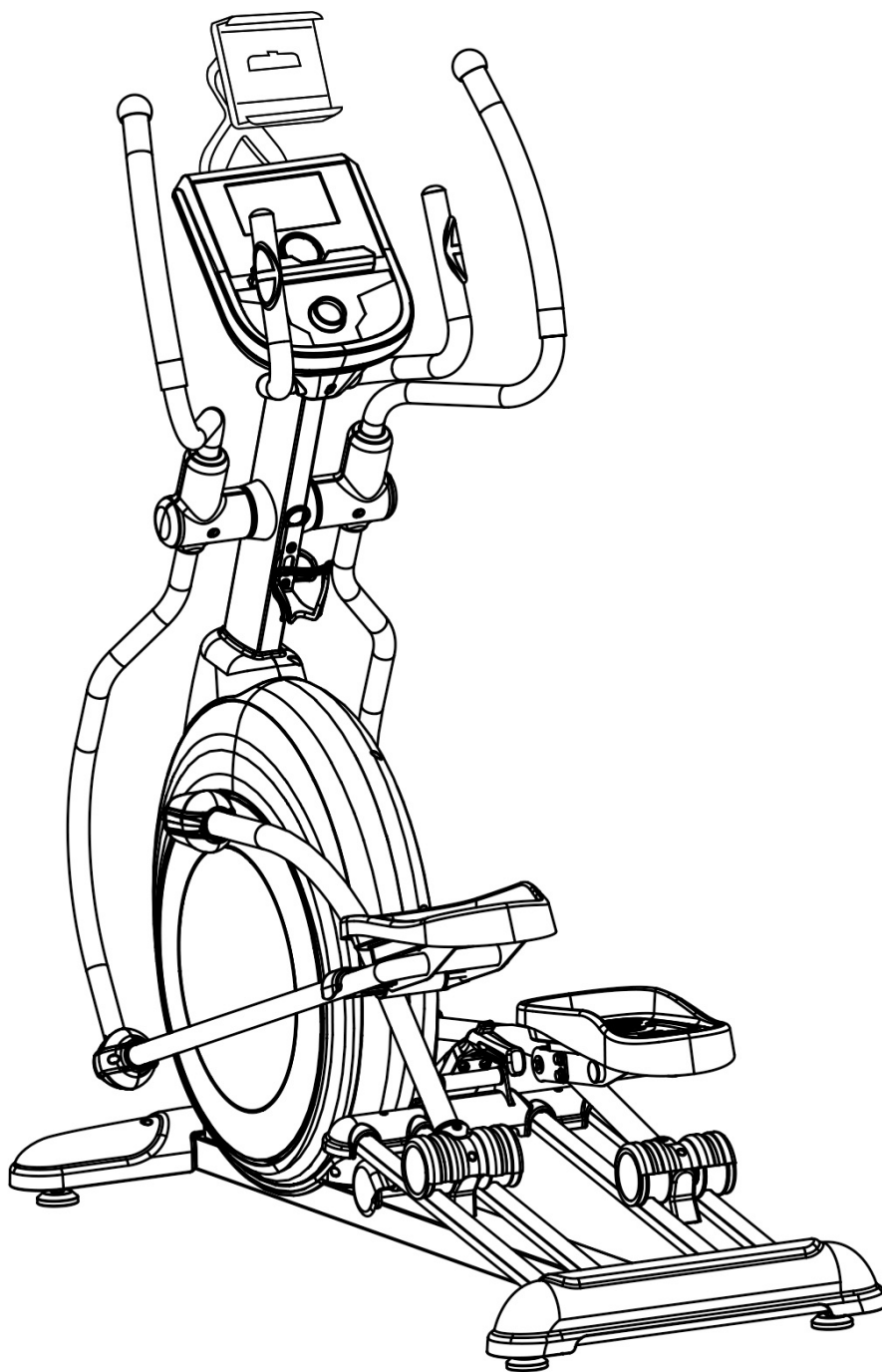
En cas de vacillement, utilisez la clé de la trousse à outils pour régler les repose-pieds de stabilisation avant ou arrière.

Tournez les écrous de réglage pour relever ou abaisser les repose-pieds en caoutchouc jusqu'à ce que l'appareil elliptique soit stable et repose uniformément sur le sol.



ASSEMBLAGE TERMINÉ

REMARQUE : Votre appareil elliptique est désormais entièrement assemblé et prêt à l'emploi. Assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées et que les câbles sont correctement branchés avant d'utiliser l'appareil elliptique.



Fonctionnement de votre console



Veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser l'écran numérique. Une bonne compréhension et une utilisation correcte vous garantiront une séance d'entraînement précise et sûre.

Fonctions des boutons:

Bouton	Description
Haut (encodeur) "Up"	Tourner le bouton de commande dans le sens des aiguilles d'une montre augmente la valeur réglée vers le HAUT. Le bouton de commande permet de changer d'option
Bas (encodeur) "Down"	Tourner le bouton de commande dans le sens inverse des aiguilles d'une montre diminue la valeur de réglage vers le BAS. Le bouton de commande permet de basculer entre les options
Mode	Confirmer les réglages ou les options
Réinitialisation "Reset"	Appuyez et maintenez enfoncé pendant 2 secondes pour redémarrer la console numérique En mode réglages ou arrêt, appuyer sur ce bouton permet de revenir au menu principal.
Démarrer/ Arrêter "Stop/Start"	Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou mettre en pause l'exercice
Récupération "Recovery"	Appuyez sur ce bouton pour tester la récupération cardiaque
Gras corporel "Body fat"	En mode pause, appuyez sur ce bouton pour mesurer le pourcentage de graisse corporelle

Fonction d'affichage:

Affichage	Description
TEMPS	Affichage de la durée de l'exercice Si aucune valeur cible n'est prédéfinie, le temps s'accumule de 00:00 à 99:59, en augmentant d'une seconde à chaque fois. Si une valeur est prédéfinie, le compte à rebours commence à partir de cette valeur jusqu'à 00:00. Plage de réglage : 00:00~99:00, chaque incrément ou décrément est de 1 minute
VITESSE	Affiche la vitesse actuelle, avec une vitesse maximale de 99,9 km/h ou 99,9 mph.
RPM	Affiche la vitesse de rotation par minute. Plage d'affichage : 0~15~999
DISTANCE	Affiche la distance parcourue La distance totale s'accumule de 0,00 à 99,99 km/ml. L'utilisateur peut tourner le bouton pour régler la valeur cible. Plage de réglage : 0,00 à 99,00, chaque incrément ou décrément est de 1 km ou 1 mile
CALORIES	Affiche les calories brûlées pendant l'exercice Plage d'affichage : 0~9999 Plage de réglage : 0~9990 (Il s'agit d'un chiffre approximatif ; la consommation d'énergie peut varier selon les modes d'exercice.)
POULS	Affichage de la fréquence cardiaque de l'utilisateur pendant l'exercice Plage d'affichage : 0~30~230 Plage de réglage : 0~30~230 Si, pendant l'exercice, la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur est supérieure à la valeur cible, le buzzer retentit pour alerter l'utilisateur
WATT	Affiche la puissance actuelle en watts pendant l'exercice Plage d'affichage : 0~999
MANUEL	Mode d'entraînement manuel
DÉBUTANT	Mode d'entraînement débutant
AVANCÉ	Mode sportif avancé
SPORT	Mode cyclisme en salle
CARDIO	Mode exercice aérobique
WATTS	Mode d'exercice en watts

Mode d'emploi

Mise sous tension

Une fois l'appareil mis sous tension, la console électronique s'allume et affiche toutes les informations pendant 2 secondes. (Figure 1)

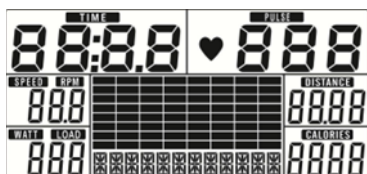


Figure 1

Sélection du mode Sport

Tournez le bouton pour sélectionner le mode d'entraînement manuel (Figure 2) > le mode d'exercice pour débutants (Figure 3) > le mode sport avancé (Figure 4) > le mode cyclisme sportif (Figure 5) > le mode d'entraînement cardiovasculaire (Figure 6) > le mode d'exercice en watts (Figure 7)



Figure 2



Figure 3

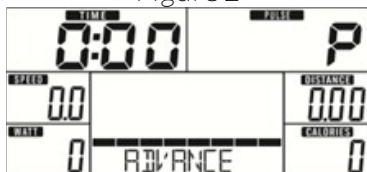


Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7

Mode manuel

Appuyez sur le bouton START dans le menu principal pour démarrer rapidement l'entraînement en mode manuel

1. Utilisez le bouton de commande pour sélectionner le mode d'entraînement, choisissez Manuel (mode d'entraînement manuel), puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.
2. Utilisez le bouton de commande pour régler la durée de l'entraînement (Figure 8), la distance (Figure 9), les calories (Figure 10) et la fréquence cardiaque (Figure 11), puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.
3. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Utilisez le bouton de commande pour régler le niveau de résistance. La résistance s'affiche dans la fenêtre WATT et alterne avec l'affichage WATT, en changeant toutes les 3 secondes (Figure 12).
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour mettre l'exercice en pause, puis sur le bouton RESET pour revenir à l'écran principal.



Figure 8



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12

Mode Débutant

1. Utilisez le bouton de commande pour sélectionner le mode d'exercice, choisissez le mode d'exercice débutant, puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.
2. Tournez le bouton pour sélectionner Débutant 1 à Débutant 4 (Figure 13), puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.
3. Utilisez le bouton de commande pour régler la durée de l'exercice.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice, puis utilisez le bouton de commande pour régler le niveau de résistance.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour mettre l'exercice en pause, puis appuyez sur le bouton RESET pour revenir à l'écran principal.

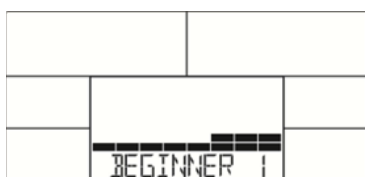


Figure 13

Mode avancé

1. Utilisez le bouton de commande pour sélectionner le mode d'exercice, choisissez le mode d'exercice avancé, puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.
2. Utilisez le bouton rotatif pour sélectionner Avancé 1 à Avancé 4 (Figure 14), puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.
3. Utilisez le bouton de commande pour régler la durée de l'exercice.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice, puis utilisez le bouton de commande pour régler le niveau de résistance.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour mettre l'exercice en pause, puis appuyez sur le bouton RESET pour revenir à l'écran principal.

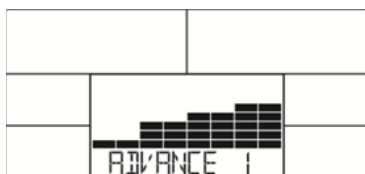


Figure 14

Mode Sport

1. Utilisez le bouton de commande pour sélectionner le mode d'entraînement, choisissez le mode Sport, puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.
2. Utilisez le bouton rotatif pour sélectionner « Sporty 1 à Sporty 4 » (Figure 15), puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.
3. Utilisez le bouton de commande pour régler la durée de l'entraînement.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice, puis utilisez le bouton de commande pour régler le niveau de résistance.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour mettre l'exercice en pause, puis appuyez sur le bouton RESET pour revenir à l'écran principal.

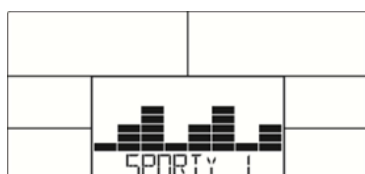


Figure 15

Mode cardio

1. Utilisez le bouton de commande pour sélectionner le mode d'entraînement, choisissez le mode cardio, puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.
2. Utilisez le bouton de commande pour régler l'âge (Figure 16).
3. Tournez le bouton pour sélectionner : 55 % (Figure 17), 75 %, 90 % ou TAG (fréquence cardiaque cible, par défaut : 100).
4. Utilisez le bouton de commande pour régler la durée de l'entraînement.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice. Dans ce mode, la résistance sera automatiquement ajustée par le système en fonction de la comparaison entre la fréquence cardiaque cible et la fréquence cardiaque réelle.
6. Appuyez sur le bouton START/STOP pour mettre l'exercice en pause, puis sur le bouton RESET pour revenir à l'écran principal.

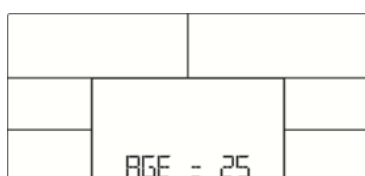


Figure 16



Figure 17

Mode Watts

1. Utilisez le bouton de commande pour sélectionner le mode d'entraînement, choisissez le mode watts, puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.
2. Tournez le bouton de commande pour régler la puissance cible ; la valeur par défaut est 120 (Figure 18).
3. Utilisez le bouton de commande pour régler la durée de l'entraînement.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement, puis utilisez le bouton de commande pour régler la valeur en watts. Dans ce mode, la résistance est automatiquement ajustée par le système en fonction de la comparaison entre la valeur cible en watts et la valeur réelle en watts.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour mettre l'entraînement en pause, puis appuyez sur le bouton RESET pour revenir à l'écran principal.



Figure 18

Récupération

- Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, gardez les deux mains fermement sur les poignées ou portez la ceinture thoracique, puis appuyez sur le bouton « RECOVERY ». Toutes les fonctions d'affichage s'arrêteront immédiatement, à l'exception de TEMPS, qui commencera le compte à rebours de 00:60 à 00:00 (Figure 19). L'écran affiche l'état de récupération de la fréquence cardiaque de l'utilisateur : F1, F2... à F6. F1 correspond à la meilleure condition, et F6 indique la pire condition (Figure 20). L'utilisateur peut continuer à s'entraîner pour améliorer la récupération de sa fréquence cardiaque. (Appuyez sur le bouton « RECOVERY » pour revenir à l'écran principal.)

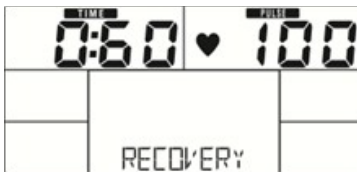


Figure 19



Figure 20

1,0	Excellent
1,0 < F < 2,0	Excellent
2,0 < F < 2,9	Bien
3,0 < F < 3,9	Passable
4,0 < F < 5,9	En dessous de la moyenne
6,0	Mauvais

Gras corporel

- En mode pause, appuyez sur la touche « BODY FAT » pour mesurer le pourcentage de graisse corporelle.
- La console électronique invite l'utilisateur à saisir son sexe (Figure 21), son âge, sa taille et son poids, puis lance le test.
- Pendant le test, l'utilisateur doit tenir fermement la poignée à deux mains. À ce moment-là, l'écran LCD affiche « = » « == » pendant 8 secondes jusqu'à la fin du test. (Figure 22)
- L'écran LCD affichera le symbole de la graisse corporelle, le pourcentage de graisse corporelle (Figure 23) et l'indice de masse corporelle (Figure 24) pendant 30 secondes.
- Code d'erreur :

*Lorsque l'écran LCD affiche « = = » « = = » (Figure 25), cela signifie que l'utilisateur ne tient pas correctement la poignée ou ne porte pas correctement la sangle thoracique.

*E-1 – Indique que la poignée n'a pas été saisie, détection échouée.

*E-4 – Indique que la valeur de réglage du profil personnel est hors plage (Figure 26).

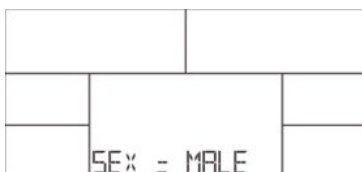


Figure 21



Figure 22

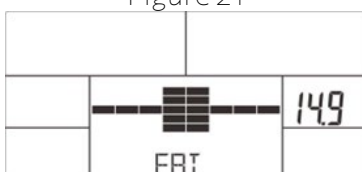


Figure 23

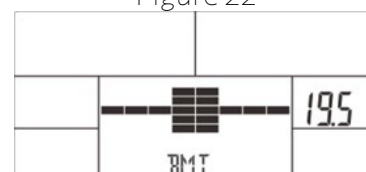


Figure 24

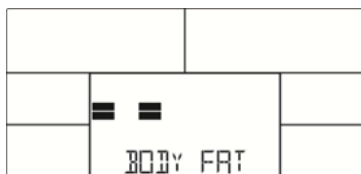


Figure 25



Figure 26

Normes relatives à l'obésité (pourcentage de graisse corporelle)

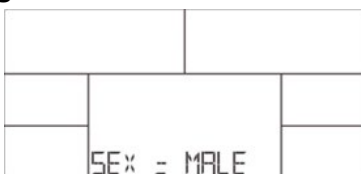
Europe et Amérique

Sexe	Mince	Normal	En surpoids	Obèse	Anormal
Homme	5 % à 12 %	13 % à 25,9 %	26 % à 30 %	31 % à 50 %	5 % <, > 50 %
Femmes	5 % à 22 %	23 % à 35,9 %	36 % à 40 %	41 % à 50 %	5 % <, > 50 %

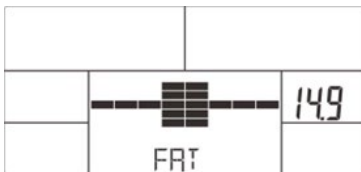
Japon

Sexe	Mince	Normal	En surpoids	Obèse	Anormal
Homme	5 % à 9 %	10 % à 19,9 %	20 % à 24,9 %	25 % à 50 %	5 % <, > 50 %
Femmes	5 % à 19 %	20 % à 29,9 %	30 % à 34,9 %	35 % ~ 50 %	5 % <, > 50 %

Symboles



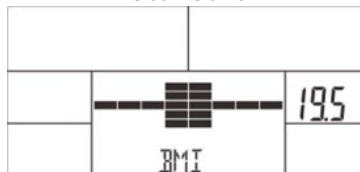
Fin



En surpoids



Standard



Obèse

ATTENTION : si aucun signal n'est reçu pendant plus de 4 minutes, la console électronique passe en mode veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver l'écran. En cas de dysfonctionnement de la console, débranchez puis rebranchez l'adaptateur.

Entretien général

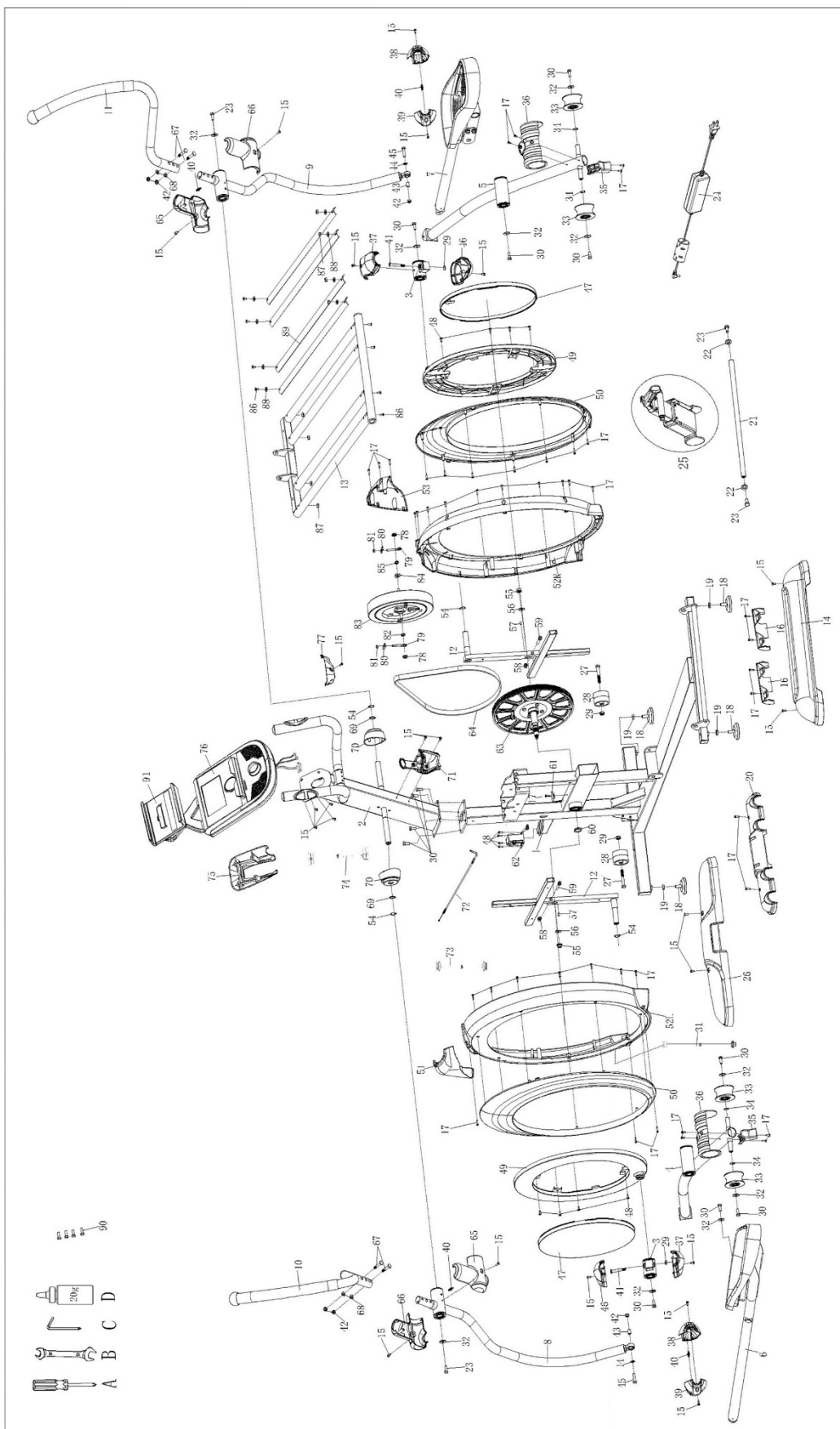
1. Essuyez toutes les zones exposées à la transpiration avec un chiffon humide après chaque séance d'entraînement.
2. Si vous constatez un grincement, un bruit sourd, un cliquetis ou une sensation de frottement, la cause principale est très probablement l'une des deux suivantes :
 - a. Le matériel n'a pas été suffisamment serré lors du montage. Tous les boulons installés lors du montage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grande que celle fournie si vous ne parvenez pas à serrer suffisamment les boulons. La plupart des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit sont dus à du matériel mal serré ou à des rails arrière encrassés.
 - b. L'accumulation de saleté sur les rails arrière et les roues en polyuréthane est également une source de bruit.

Les bruits dus aux dépôts accumulés sur les rails peuvent produire un bruit sourd dont on jurerait qu'il provient de l'intérieur du châssis, car le bruit se propage et s'amplifie dans les tubes de celui-ci. Nettoyez les rails et les roues à l'aide d'un chiffon non pelucheux et d'alcool à friction. Les dépôts tenaces peuvent être éliminés à l'aide de votre ongle ou d'un grattoir non métallique, comme le dos d'un couteau en plastique. Après le nettoyage, appliquez une petite quantité de lubrifiant sur les rails avec vos doigts ou un chiffon non pelucheux. Une fine couche de lubrifiant suffit; essuyez tout excédent.
3. Si des grincements ou d'autres bruits persistent, vérifiez que l'appareil est correctement mis à niveau avant de contacter le service après-vente.

Bruits de l'appareil elliptique

Votre nouvel appareil elliptique est conçu et fabriqué selon les normes et tolérances industrielles les plus strictes de l'industrie. Tous les appareils elliptiques, quel que soit leur fabricant, comportent une multitude d'articulations et de pièces mobiles. Sachez que même avec les tolérances mécaniques les plus strictes, il peut y avoir un léger jeu entre certaines pièces. Ce jeu inhérent peut entraîner de légers bruits pendant l'utilisation, tels que des cliquetis et de petits claquements. Veuillez noter que les appareils elliptiques ne seront pas totalement silencieux.

SCHÉMA EN VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

N°	Nom de la pièce	Qté	N°	Nom de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1	39	Cache décoratif pour tube de bras oscillant L	2
2	Colonne verticale	1	40	Colonne de guidage	4
3	Joint universel	2	41	Vis de chariot, M10 × 60 mm	2
4	Rail de glissement gauche	1	42	Écrou de blocage en nylon M8	6
5	Rail de glissement droit	1	43	Douille d'écartement	2
6	Ensemble de pédale gauche	1	44	Rondelle	2
7	Ensemble de pédale droit	1	45	Vis de serrage à tête hexagonale, M8 × 30 mm	2
8	Bras oscillant inférieur gauche	1	46	Cache supérieur de joint universel	2
9	Bras oscillant inférieur droit	1	47	Petit disque	2
10	Guidon gauche	1	48	Vis à tête cylindrique à empreinte Phillips à filetage complet, M5 × 12 mm	12
11	Guidon droit	1	49	Grand disque	2
12	Manivelle transversale	2	50	Couvercle extérieur	2
13	Cadre à rails	1	51	Cache décoratif de raccordement de colonne (gauche) L	1
14	Couvercle arrière du rail	1	52L	Coque de protection gauche	1
15	Vis à tête cylindrique à empreinte cruciforme à filetage complet, M5 × 13 mm	23	52R	Coque de protection droite	1
16	Plaque d'arrêt arrière du rail	2	53	Cache décoratif de raccordement de colonne (droite) R	1
17	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique à empreinte cruciforme, M4 × 16 mm	45	54	Rondelle ondulée	4
18	Repose-pied réglable	4	55	Écrou à bride M10	2
19	Écrou lisse M10, zingué	4	56	Rondelle plate	2
20	Cache décoratif central du rail	1	57	Clavette plate	2
21	Tige en acier, filetage M8 aux deux extrémités	1	58	Écrou lisse M8	2
22	Rondelle	2	59	Vis à tête creuse, M8 × 56 mm	2
23	Vis à bride, M8×13 mm, résistante à la peinture	4	60	Écrou à filetage fin M20	1
24	Adaptateur (prise murale), 12 V/3 A	1	61	Câble de capteur à 2 broches	1
25	Dispositif de réglage de la hauteur	1	62	Moteur, câble d'alimentation 9 broches + 3 broches + câble de capteur 2 broches	1
26	Cache décoratif du tube transversal avant	1	63	Poulie de courroie	1
27	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M10×60 mm	2	64	Courroie 8PJ480	1
28	Roue de transport	2	65	Cache décoratif arrière du guidon	2
29	Contre-écrou en nylon M10	4	66	Cache décoratif avant du guidon	2
30	Vis à six pans creux à filetage complet, M8×16 mm	12	67	Vis à tête cylindrique, M8 × 42 mm	4
31	Câble d'alimentation à 3 broches	1	68	Rondelle bombée	4
32	Rondelle	10	69	Circlip pour arbre 20	2
33	Roulette en PU	4	70	Cache décoratif de l'arbre oscillant	2
34	Rondelle ondulée	4	71	Porte-bidon	1
35	Bloc anti-chute	2	72	Câble de réglage fin	1
36	Cache décoratif pour roulette	2	73	Câble de connexion inférieur 9 broches	1
37	Cache inférieur pour joint universel	2	74	Câble de connexion supérieur 9 broches	1
38	Cache décoratif pour tube du bras pivotant R	2	75	Cache décoratif de colonne (avant)	1

N°	Nom de la pièce	Qté	N°	Nom de la pièce	Qté
76	Écran d'ordinateur + support de téléphone, 9 broches pour la cadence, 2 broches pour la fréquence cardiaque	1	86	Vis à tête cylindrique à empreinte cruciforme à filetage complet, M5 x 40 mm	8
77	Cache décoratif de colonne (arrière)	1	87	Écrou de blocage en nylon M5	8
78	Écrou à bride M10	2	88	Rondelle bombée	8
79	Vis de réglage à une seule extrémité	2	89	Plaque en aluminium	4
80	Plaque de réglage en fer	2	90	Vis à six pans creux à filetage complet, M8 x 20 mm	4
81	Écrou de blocage en nylon M6	2	91	Support pour tablette	1
82	Écrou à pas fin M10	1	A	Tournevis cruciforme	1
83	Roue de contrôle magnétique interne (10 kg)	1	B	Clé à fourche (13-17 mm)	1
84	Douille d'espacement en plastique	1	C	Clé cruciforme en L (S4)	1
85	Rondelle	1	D	Flacon d'huile de silicone	1

Consignes d'utilisation de l'appareil elliptique

IMPORTANT

L'appareil elliptique est équipé de deux poignées à double action et d'un guidon fixe. Tenez toujours le guidon fixe lorsque vous montez et descendez de l'appareil elliptique.

Les utilisateurs novices doivent se familiariser avec l'appareil elliptique en utilisant d'abord le guidon fixe, puis en passant progressivement aux poignées à double action. Une fois que vous vous êtes familiarisé avec l'appareil elliptique, vous pouvez passer aux poignées à double action pour un entraînement complet du corps. Les mains peuvent être placées sur les poignées à double action à la position la plus appropriée en fonction de votre taille et de la longueur de vos bras. Il convient de toujours faire preuve de prudence lors de la montée et de la descente de tout appareil de fitness. Veuillez suivre les consignes de sécurité ci-dessous.



Assurez-vous que la pédale gauche est en position basse et saisissez le guidon fixe à deux mains.

Placez votre pied gauche sur la pédale gauche et assurez-vous d'être bien calé.

Passez votre pied droit par-dessus l'appareil et placez-le sur la pédale droite. Trouvez votre équilibre et commencez votre entraînement.



Important

Pour descendre, arrêtez-vous complètement et inversez la procédure. Portez toujours des chaussures à semelles en caoutchouc, comme des baskets.



Il est recommandé de garder au moins une main sur le guidon fixe à tout moment, en particulier lorsque vous montez ou descendez de l'appareil. Si vous effectuez un mouvement de marche avec vos bras ou des exercices de musculation du haut du corps, assurez-vous d'être bien en équilibre.

Tout l'équipement doit être installé et utilisé sur des surfaces solides et planes.

Position correcte



Votre corps doit être en position verticale, le dos droit. Gardez la tête haute pour minimiser les tensions au niveau du cou et du haut du dos

Essayez toujours d'utiliser l'appareil elliptique en effectuant des mouvements rythmés et fluides.

Si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous avez l'impression que la résistance augmente brusquement, c'est probablement qu'il y a trop de tension.



L'appareil elliptique peut être utilisé en mouvement avant ou arrière.



Lorsque vous pédalez en arrière, pliez légèrement plus les genoux. Le mouvement en arrière sollicite davantage les fessiers et les ischio-jambiers.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

EXERCICE

L'exercice physique est l'un des facteurs les plus importants pour la santé globale d'un individu. Parmi ses bienfaits, on peut citer:

- Augmentation de la capacité de travail physique (endurance musculaire)
- Amélioration de l'efficacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire
- Une diminution du risque de maladie coronarienne
- Modifications du métabolisme, par exemple perte de poids
- Retard des effets physiologiques du vieillissement
- Effets physiologiques, par exemple réduction du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

LES COMPOSANTES FONDAMENTALES DE LA FORME PHYSIQUE

La condition physique comprend quatre composantes globales, qu'il convient de définir brièvement et dont il faut clarifier le rôle.

La force est la capacité d'un muscle à exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse et revêt une grande importance pour la majorité des sportifs.

L'endurance musculaire est la capacité à exercer une force de manière répétée sur une certaine durée ; par exemple, c'est la capacité de vos jambes à vous porter sur 10 km sans vous arrêter.

La souplesse correspond à l'amplitude de mouvement d'une articulation. Améliorer sa souplesse implique d'étirer les muscles et les tendons afin de maintenir ou d'accroître la souplesse, ce qui permet de mieux résister aux blessures ou aux courbatures musculaires.

L'endurance cardio-respiratoire est la composante la plus essentielle de la condition physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

CONDITION AÉROBIQUE

La plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser par minute pendant l'exercice s'appelle votre consommation maximale d'oxygène (MVo₂). On parle souvent de votre capacité aérobie.

L'effort que vous pouvez fournir sur une longue période est limité par votre capacité à acheminer l'oxygène vers les muscles sollicités. Une pratique régulière d'exercice physique intense produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une augmentation de la FVO₂ témoigne d'une meilleure capacité du cœur à pomper le sang, des poumons à fournir de l'oxygène et des muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

Ce terme signifie « sans oxygène » et désigne la production d'énergie lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques à long terme de l'organisme. (Par exemple, un sprint de 100 mètres).

Le seuil d'entraînement

Il s'agit du niveau d'effort minimal requis pour obtenir des améliorations significatives de n'importe quel paramètre de condition physique.

Progression

À mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité d'exercice plus élevée est nécessaire pour créer une surcharge et ainsi permettre une amélioration continue.

Surmenage

Il s'agit de s'entraîner à un niveau supérieur à celui que l'on peut atteindre confortablement. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées progressivement à mesure que le corps s'adapte à des exigences croissantes. À mesure que votre condition physique s'améliore, le seuil d'entraînement doit être relevé.

Il est important de suivre votre programme et d'augmenter progressivement le facteur de surcharge.

Spécificité

Différentes formes d'exercice produisent des résultats différents. Le type d'exercice pratiqué est spécifique à la fois aux groupes musculaires sollicités et à la source d'énergie impliquée. Les effets de l'exercice sont peu transférables, c'est-à-dire qu'ils ne passent pas de la musculation à l'endurance cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme d'exercice adapté à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

Si vous arrêtez de vous entraîner ou si vous ne suivez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les bénéfices acquis. Des séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

ÉCHAUFFEMENT

Tout programme d'exercice doit commencer par un échauffement qui prépare le corps à l'effort à venir. Il doit être doux et solliciter de préférence les muscles qui seront mis à contribution par la suite.

Les étirements doivent être inclus à la fois dans votre échauffement et dans votre récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercices de type calisthénique.

Récupération

Cela implique une diminution progressive de l'intensité de la séance d'exercice. Après l'effort, une grande quantité de sang reste dans les muscles sollicités. S'il n'est pas rapidement renvoyé vers la circulation centrale, une accumulation de sang peut se produire dans les muscles.

Fréquence cardiaque

Lorsque vous faites de l'exercice, la fréquence à laquelle votre cœur bat augmente également. Elle est souvent utilisée comme mesure de l'intensité requise de l'exercice. Vous devez vous entraîner suffisamment pour conditionner votre système circulatoire et augmenter votre fréquence cardiaque, mais pas au point de surmener votre cœur.

Votre condition physique initiale est importante pour élaborer un programme d'exercice adapté à vos besoins. Si vous débutez, vous pouvez obtenir un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque de 110 à 120 battements par minute (BPM). Si vous êtes en meilleure forme physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez vous entraîner à un niveau qui élève votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre maximum. Si vous trouvez cela trop facile, vous pouvez l'augmenter, mais il vaut mieux rester prudent.

En règle générale, la fréquence cardiaque maximale correspond à 220 moins votre âge. À mesure que vous vieillissez, votre cœur, comme les autres muscles, perd une partie de son efficacité. Une partie de cette perte naturelle est compensée par l'amélioration de votre condition physique.

Le tableau suivant sert de guide à ceux qui « débutent en fitness ».

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible									
Compte de 10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Comptage du pouls

Le comptage des pulsations (au poignet ou sur l'artère carotide dans le cou, à l'aide des deux index) s'effectue pendant dix secondes, quelques secondes après avoir arrêté l'exercice. Il y a deux raisons à cela : (a) 10 secondes suffisent pour obtenir un résultat précis, et (b) le comptage des pulsations sert à estimer votre fréquence cardiaque (BPM) au moment où vous faites de l'exercice. Comme la fréquence cardiaque ralentit à mesure que vous récupérez, un comptage plus long n'est pas aussi précis.

L'objectif n'est pas un chiffre magique, mais une indication générale. Si votre condition physique est supérieure à la moyenne, vous pouvez vous entraîner assez confortablement à un rythme légèrement supérieur à celui recommandé pour votre tranche d'âge.

Le tableau suivant sert de guide à ceux qui souhaitent rester en forme. Ici, nous travaillons à environ 80 % du maximum.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible									
Compte de 10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous forcez pas trop pour atteindre les chiffres indiqués dans ce tableau. Cela peut être très désagréable si vous en faites trop. Laissez les choses se faire naturellement au fur et à mesure que vous suivez votre programme. N'oubliez pas que l'objectif est un guide, pas une règle ; un léger écart vers le haut ou vers le bas n'est pas grave.

Deux remarques pour finir : (1) ne vous inquiétez pas des variations quotidiennes de votre fréquence cardiaque, le stress ou le manque de sommeil peuvent l'influencer ; (2) votre fréquence cardiaque est un indicateur, ne devenez pas son esclave.

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT D'ENDURANCE

L'endurance cardiovasculaire, la masse musculaire, la force, la souplesse et la coordination sont toutes nécessaires pour une condition physique optimale. Le principe de l'entraînement en circuit consiste à fournir à la personne tous ces éléments essentiels en une seule fois, en enchaînant les exercices de votre programme en passant le plus rapidement possible de l'un à l'autre. Cela augmente la fréquence cardiaque et la maintient à un niveau élevé, ce qui améliore la condition physique. N'introduisez pas cet effet d'entraînement en circuit avant d'avoir atteint un stade avancé de votre programme.

Musculation

Ce terme est souvent utilisé comme synonyme de musculation. Le principe fondamental ici est la SURCHARGE. Le muscle travaille alors contre des charges plus importantes que d'habitude. Cela peut se faire en augmentant la charge contre laquelle vous travaillez.

Variation

Ce terme désigne la variation de votre programme d'entraînement à des fins tant physiologiques que psychologiques. Dans votre programme global, vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité. Le corps réagit mieux à la variété, et vous aussi. De plus, lorsque vous vous sentez « à plat », intégrez des périodes d'exercices plus légers pour permettre au corps de récupérer et de reconstituer ses réserves. Vous apprécierez davantage votre programme et vous vous sentirez mieux.

Courbatures

Pendant la première semaine environ, cela peut être le seul signe indiquant que vous suivez un programme d'exercice. Cela dépend bien sûr de votre condition physique générale. Une très légère douleur dans la plupart des principaux groupes musculaires confirme que vous suivez le bon programme. C'est tout à fait normal et cela disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une gêne importante, c'est peut-être que votre programme est trop avancé ou que vous l'avez intensifié trop rapidement.

Si vous ressentez une DOULEUR pendant ou après l'exercice, votre corps vous envoie un signal.

Arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.

QUOI PORTER

Portez des vêtements qui ne gênent en rien vos mouvements pendant l'exercice. Les vêtements doivent être suffisamment légers pour permettre au corps de se refroidir. Des vêtements trop épais qui vous font transpirer plus que d'habitude pendant l'exercice ne vous apportent aucun avantage. Le poids supplémentaire que vous perdez est constitué de liquide corporel et sera remplacé par le prochain verre d'eau que vous boirez. Il est conseillé de porter une paire de chaussures de sport ou de course à pied.

Respiration pendant l'exercice

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement autant que possible. N'oubliez pas que la respiration implique l'absorption et la distribution d'oxygène, qui alimente les muscles sollicités.

Périodes de repos

Une fois que vous avez commencé votre programme d'exercice, vous devez le mener à bien jusqu'au bout. N'interrompez pas en cours de route pour reprendre plus tard au même endroit sans refaire la phase d'échauffement.

La durée de repos nécessaire entre les exercices de musculation peut varier d'une personne à l'autre. Cela dépendra principalement de votre condition physique et du programme que vous avez choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais ne dépassez pas deux minutes. La plupart des gens s'en sortent avec des pauses de trente secondes à une minute.

ÉTIREMENTS

Les exercices de préparation tels que les étirements doivent être inclus à la fois dans votre échauffement et dans votre récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercices de type calisthénique. Les mouvements doivent être effectués lentement et en douceur, sans rebond ni à-coups. Effectuez l'étirement jusqu'à ressentir une légère tension ; vous ne devez ressentir aucune douleur dans le muscle, et maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmée et contrôlée ; veillez à ne jamais retenir votre souffle. Avant chaque séance d'entraînement, veuillez suivre les méthodes d'entraînement recommandées pour les exercices d'échauffement. S'échauffer avant d'utiliser cet équipement améliore la circulation sanguine, optimise la préparation musculaire et réduit le risque de crampes et de claquages pendant l'entraînement. Évitez les étirements vigoureux pendant l'entraînement afin de prévenir les blessures musculaires. Arrêtez immédiatement si vous ressentez une douleur musculaire.



**ÉTIREMENTS
LATÉRAUX**



**TOUCHER LES
ORTEILS**



**EXTÉRIEUR DE
LA CUISSE**



**INTÉRIEUR DE
LA CUISSE**



**ÉTIREMENT DES
MOLLETS**

Récupération après l'entraînement

Répétez les exercices d'avant l'entraînement pendant la récupération, en réduisant l'intensité pendant environ 5 minutes. Utilisez ces exercices pour réguler votre température corporelle et détendre vos muscles ; évitez les étirements trop vigoureux afin de prévenir les blessures.

Augmentez progressivement la durée et l'intensité à mesure que vous vous adaptez à votre nouvelle routine, en visant au moins 3 séances par semaine. Notez vos progrès si possibles.



**Découvrez l'application
XF Connect**
xterrafitness.ca/xterra-app



GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes ses pièces pendant la période indiquée ci-dessous à compter de la date de vente au détail, telle qu'indiquée sur le reçu d'achat. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou reconditionnées, au choix de Dyaco Canada Inc., ainsi qu'une assistance technique à nos détaillants indépendants et à nos organismes de service après-vente. En l'absence de détaillant ou d'organisme de service après-vente, ces garanties seront gérées directement par Dyaco Canada Inc. auprès du consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Garantie

Cadre	5 ans
Pièces	2 ans
Main-d'œuvre	1 an

Le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous :

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne : rendez-vous sur www.dyaco.ca/warranty.html pour procéder à l'enregistrement de la garantie.
2. Utilisation correcte de l'équipement conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
3. Installation correcte conformément aux instructions fournies avec l'équipement.
4. Les frais liés à la mise à disposition de l'équipement pour l'entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie de l'équipement au moment de son expédition depuis l'usine.
5. Les dommages causés à la finition de l'équipement pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
6. L'entretien courant de cet appareil, tel que spécifié dans ce manuel.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants :

1. LES DOMMAGES INDIRECTS, ACCESSOIRES OU CONSÉCUTIFS, TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU IMPLICITE.
Remarque : certaines juridictions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects ; par conséquent, cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Remboursement des frais d'intervention au consommateur. Remboursement des frais d'intervention au détaillant ne résultant pas d'un dysfonctionnement ou d'un défaut de fabrication ou de matériau, pour les appareils dont la période de garantie est expirée, pour les appareils dont la période de remboursement des frais d'intervention est expirée, pour les équipements ne nécessitant pas de remplacement de composants, ou pour les équipements n'étant pas destinés à un usage domestique ordinaire.
3. Dommages causés par des services effectués par des personnes autres que les entreprises de service agréées par Dyaco Canada Inc. ; utilisation de pièces autres que les pièces d'origine Dyaco Canada Inc. ; ou causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, la mauvaise utilisation, les accidents, un entretien inadéquat, une alimentation électrique insuffisante ou les cas de force majeure.
4. Les produits dont les numéros de série d'origine ont été retirés ou altérés.
5. Les produits qui ont été : vendus, cédés, échangés ou donnés à un tiers.
6. Les produits pour lesquels aucune carte d'enregistrement de garantie n'est enregistrée auprès de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun dossier de garantie n'existe pour le produit.
7. LA PRÉSENTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRESSES OU IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. Les conditions de garantie peuvent varier en dehors du Canada. Veuillez contacter votre détaillant local ou Dyaco Canada Inc. pour plus de détails.

SERVICE

Le reçu d'achat établit la période de garantie en cas de besoin de service. Si un service est effectué, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Pour bénéficier du service couvert par cette garantie, vous devez suivre les étapes suivantes, dans l'ordre indiqué :

1. Contactez votre détaillant agréé ou Dyaco Canada Inc.
2. Si vous avez des questions concernant votre nouveau produit ou la garantie, contactez Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880 ou par courriel à customerservice@dyaco.ca
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, tant vers notre usine que pour le 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 survenus pendant le transport. Veuillez adresser toutes les réclamations pour dommages liés au transport au transporteur concerné. N'EXPÉDIEZ AUCUNE UNITÉ À NOTRE ENTREPÔT SANS NUMÉRO D'AUTORISATION DE RETOUR. Toutes les unités arrivant sans numéro d'autorisation de retour seront refusées.
5. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, veuillez adresser votre correspondance à :

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

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

dyaco

Veillez consulter notre site Web pour obtenir des informations sur nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

SPIRIT

spiritfitness.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

X TERRA
FITNESS

xterrafitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

Cikada

cikada.ca

TRAINOR
SPORTS

trainorsports.ca

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

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