



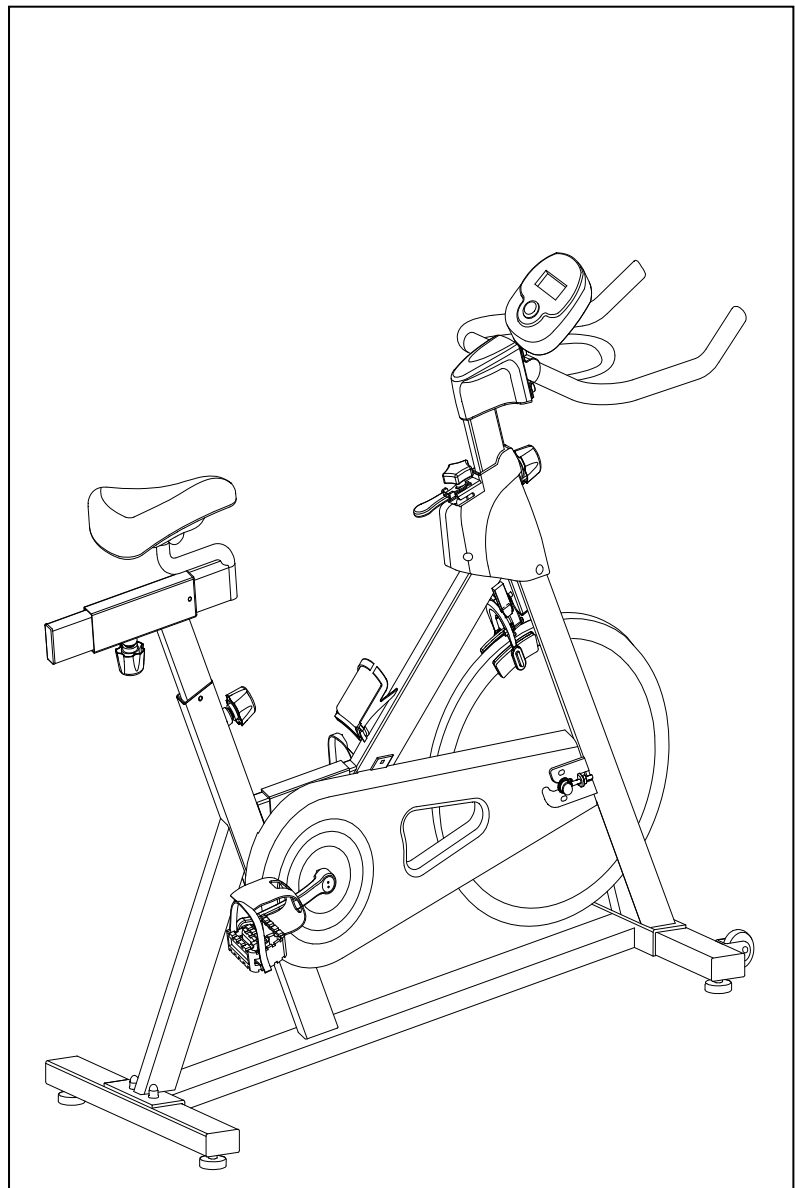
Guide d'utilisation

N° du modèle
16116718

- Assemblage
- Fonctionnement
- Exercices
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT:
Lisez et comprenez
le guide d'utilisation
avant d'utiliser cet
appareil.

CYCLE-EXERCISEUR INTÉRIEUR



Veillez garder aux fin de consultation

Dyaco Canada Inc. 6050 DON MURIE STREET, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0B3

Garantie limitée du fabricant - un an

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

La présente garantie n'est pas transférable et s'applique seulement au propriétaire initial.

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers douze mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées chez Dyaco Canada Inc., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2G 0B3. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières chez le quincaillier local.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@dyaco.ca ou nous visiter à www.dyaco.ca . Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

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

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

TABLE DES MATIÈRES

Garantie	2	Instructions pour le moniteur	12
Mesures de sécurité	3	Renseignements à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice	13
Liste de pré-assemblage	4	Utilisation du cycle-exerciseur	14
Liste des ferrures	5	Guide de dépannage	15
Assemblage	6-8	Remplacement des patins de frein	16
Liste des pièces	9-10	Guide d'entraînement	17-19
Plan détaillé	11	Exercices	20-21

Service à la clientèle 1-888-707-1880
ou customerservice@dyaco.ca 2

MESURES DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, veuillez communiquer avec nous pour la remplacer.

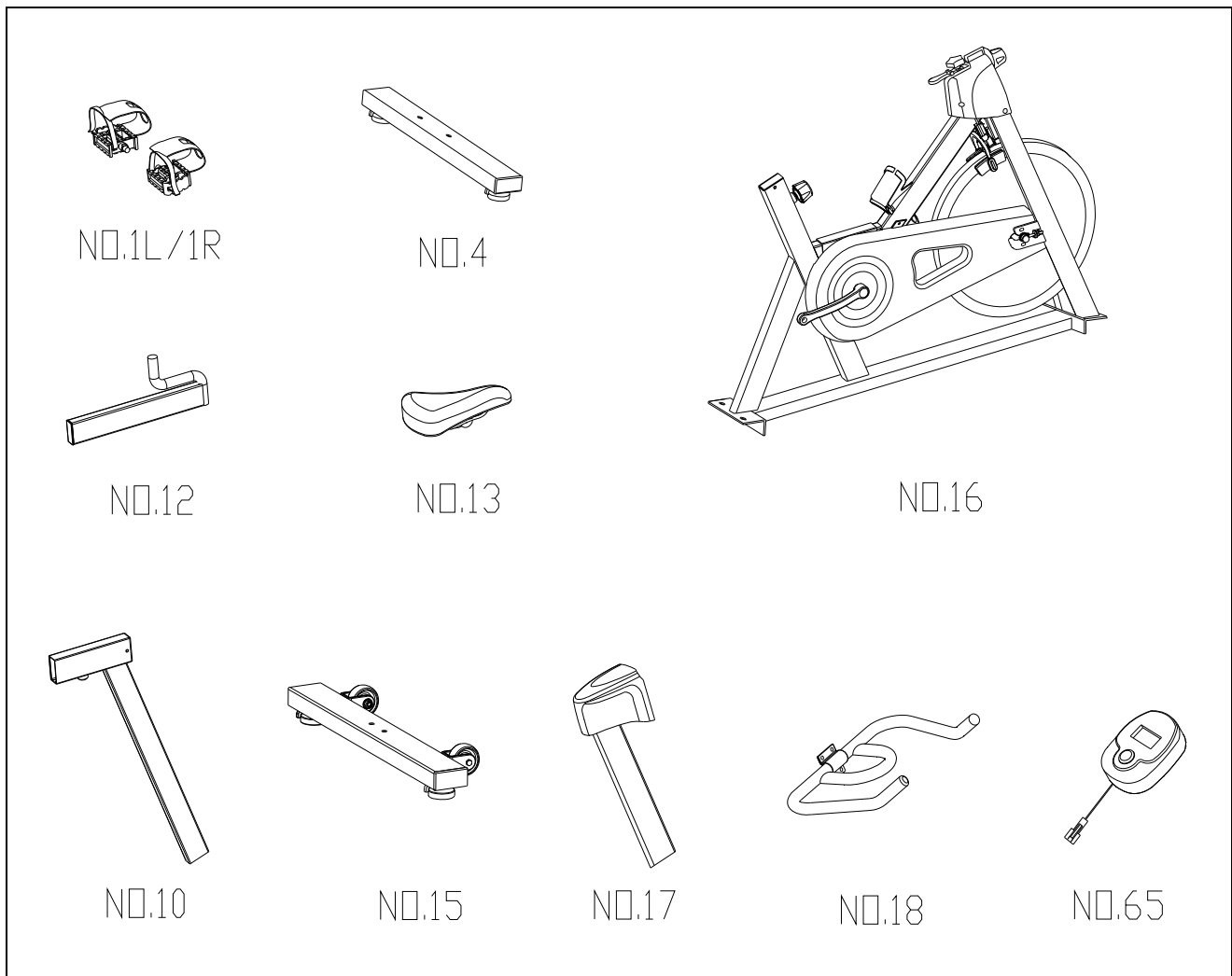
Cet appareil de conditionnement a été conçu aux fins d'usage personnel. La responsabilité du produit et les conditions de la garantie ne s'appliquent pas aux appareils qui sont utilisés à des fins professionnelles ou dans des centres de conditionnement physique.

Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Veuillez suivre les mesures de sécurité suivantes :

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre appareil.
2. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
3. Inspectez l'appareil de conditionnement avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement.
4. Vérifiez régulièrement le cycle-exerciseur pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
5. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher.
6. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
7. Gardez au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
9. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
10. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
11. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du cycle-exerciseur.
12. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
13. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 285 lb.

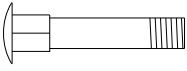
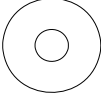




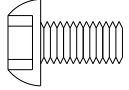
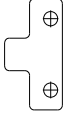


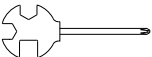
MISE EN GARDE: Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement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

LISTE DE PRÉ-ASSEMBLAGE



No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1L / 1R	Pédales gauche et droite	1 ensemble
4	Stabilisateur arrière	1
12	Tube coulissant	1
13	Selle	1
16	Cadre principal	1
10	Tige de selle	1
15	Stabilisateur avant	1
17	Potence du guidon	1
18	Guidon	1
63	Pièces de rechange des patins de freinage	1 paire
65	Moniteur	1
	Boîtier intérieur	1
	Guide	1

LISTE DES FERRURES

N°	DESCRIPTION	QTÉ	Illustrations	
3	Boulon mécanique M8*45	4		
5	Rondelle ordinaire ø8	4		
6	Écrou borgne à calotte M8	4	 	
7	Bouton de serrage rapide	1		
19	Rondelle à ressort ø8	4		
20	Vis creuse à six pans M8*15	4		
64	Support du moniteur	1		
	Clef allen	1		
	Clef allen	1		
	Clef de serrage	1		

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

ASSEMBLAGE

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

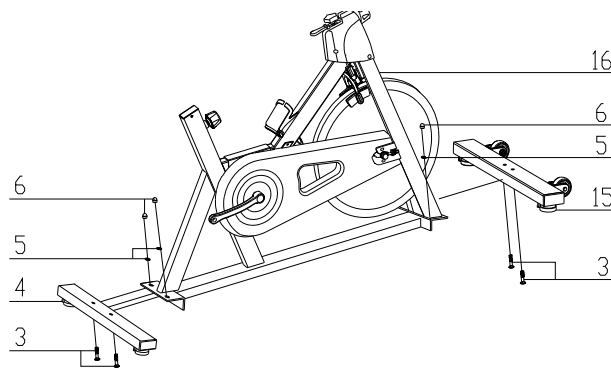
Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlever le matériel d'emballage. Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée.

Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.

ASSUREZ-VOUS QUE TOUS LES ÉCROUS ET BOULONS SONT SERRÉS FERMEMENT APRÈS CHAQUE ÉTAPE.

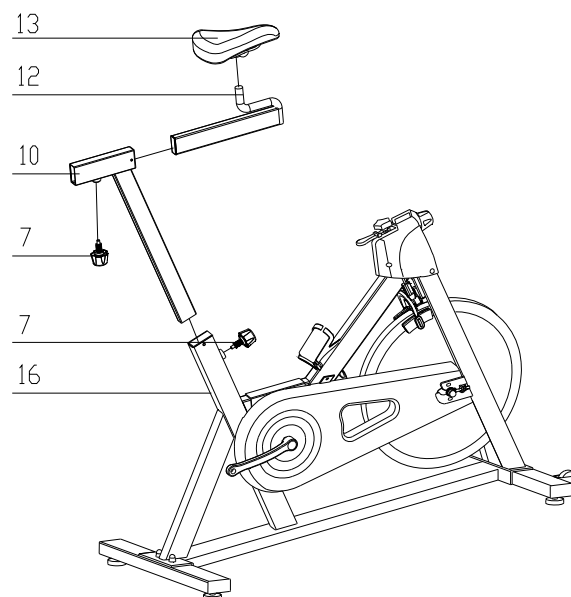
ÉTAPE 1

1. Fixez le stabilisateur avant (15) au cadre principal (16). Serrez avec deux boulons Mécaniques (3), deux rondelles ordinaires (5) et deux écrous borgnes à calotte (6).
2. Fixez l'assemblage du stabilisateur arrière (4) au cadre principal (16). Serrez avec deux boulons mécaniques (35), deux rondelles ordinaires (5) et deux écrous borgnes à calotte (6).



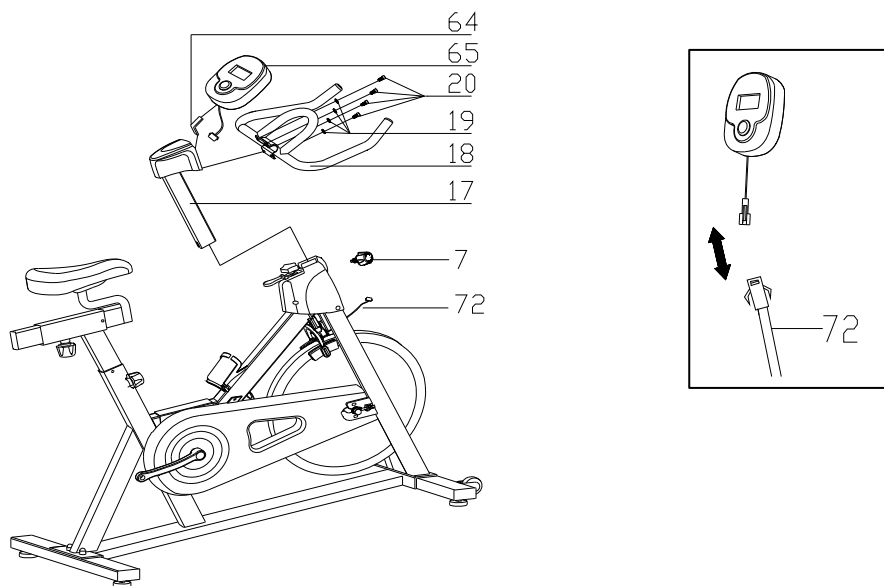
ÉTAPE 2

1. Fixez la selle (13) au tube coulissant (12).
2. Insérez le tube coulissant (12) dans le tube de selle (10). Serrez-la avec un bouton de serrage rapide (7) à l'endroit désiré.
3. Tournez le bouton de serrage rapide (7) dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre. Tirez le bouton de serrage rapide (7) à l'extérieur et insérez-le dans la tige de selle (10) et le cadre principal (16). Dégagez le bouton de serrage rapide (7) de sorte qu'il glisse dans l'ouverture du tube coulissant à l'endroit désiré. Tournez le bouton de serrage rapide (7) dans le sens des aiguilles d'une montre et serrez-le fermement.



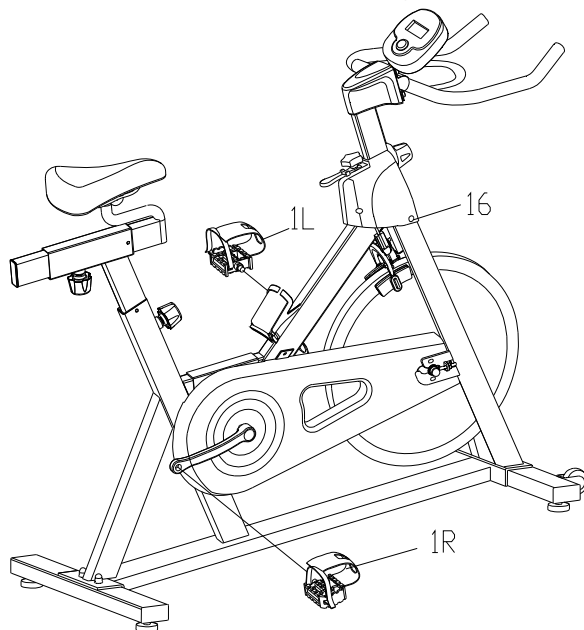
ÉTAPE 3

1. Tournez le bouton de serrage rapide (7) dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre. Tirez le bouton de serrage rapide (7) et insérez le la potence du guidon (17) dans le cadre principal. Dégagez le bouton de serrage rapide (7) de sorte qu'il glisse dans l'ouverture du cadre principal à l'endroit désiré. Tournez le bouton de serrage rapide (7) dans le sens des aiguilles d'une montre et serrez-le fermement.
2. Fixez le support du moniteur (64) et le guidon (18) à la potence du guidon (17) Serrez-les avec quatre vis creuses à six pans (20) et quatre rondelles à ressort (19). Note : Fixez les deux premières vis lâchement, soulever le guidon afin de fixer les deux vis inférieur. Une fois tous les quatre vis sont attachées vous pouvez les serrer fermement.
3. Insérez le moniteur (65) dans le support du moniteur (64).
4. Connectez le fil détecteur (72) au fil à l'arrière du moniteur. Consultez l'encart.



ÉTAPE 4

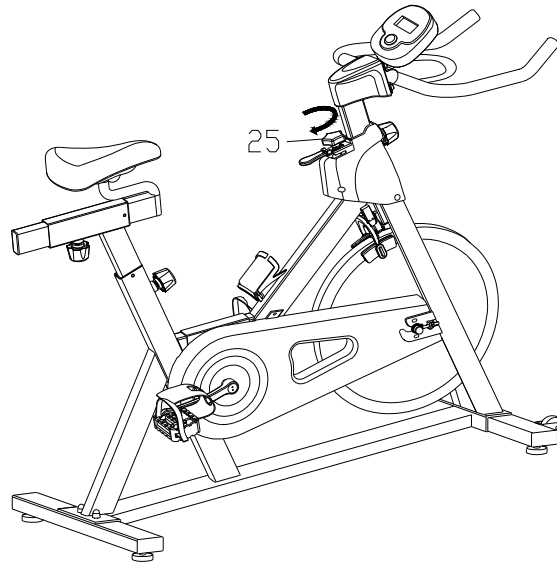
1. Fixez la pédale gauche (L) au bras de manivelle gauche (33).
2. Fixez la pédale droite (R) à la manivelle droite (51).
3. Note : La pédale droite (R) doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (L), dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



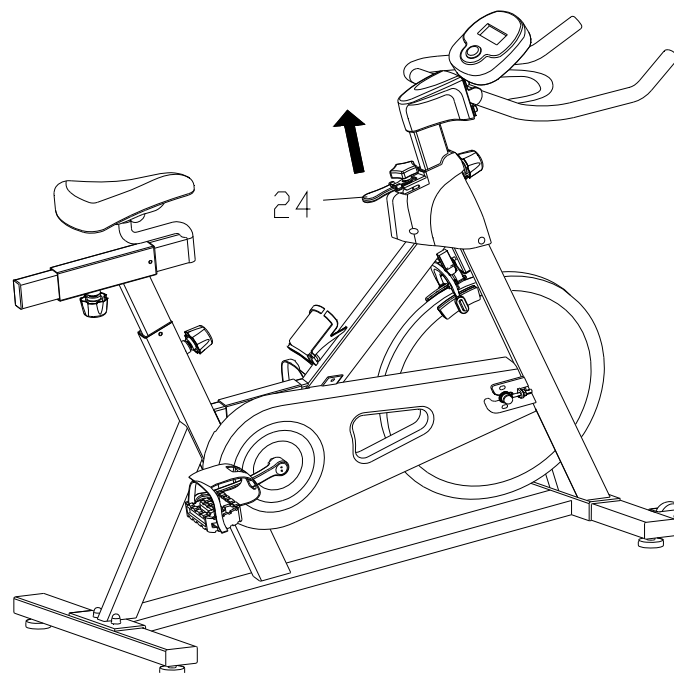
VOTRE APPAREIL EST MAINTENANT ASSEMBLÉ.

Réglage de la tension

1. Tournez le bouton de tension (25) dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension.
2. Tournez le bouton de tension (25) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.



IMPORTANT : Levez le bouton de freinage (24) pour arrêter le volant.



Note : Si l'appareil semble instable, utilisez les capuchons de nivellement des stabilisateurs Avant et arrière pour le mettre d'aplomb.

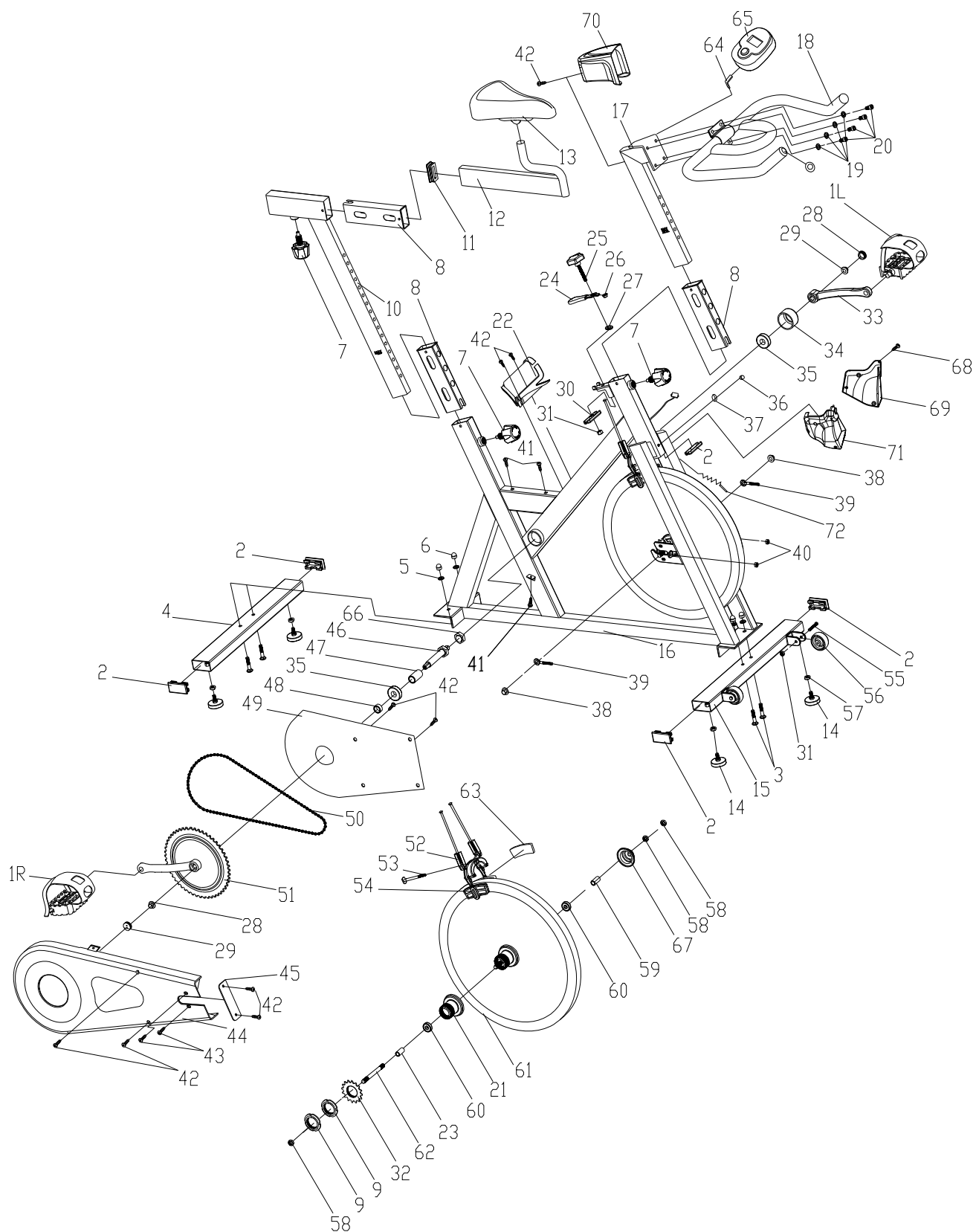
LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1L	1671801L	Pédale gauche	1
1R	1671801R	Pédale droite	1
2	1671802	Embout intérieur 60*30	5
3	1671803	Boulon mécanique M8*45	4
4	1671804	Stabilisateur arrière	1
5	1671805	Rondelle ordinaire ø8	4
6	1671806	Écrou borgne à calotte M8	4
7	1671807	Bouton de serrage rapide	3
8	1671808	Entretoise en plastique	3
9	1671809	Écrou freiné	2
10	1671810	Tige de selle	2
11	1671811	Embout intérieur 53.5*23.5	1
12	1671812	Tube coulissant	1
13	1671813	Selle	1
14	1671814	Cale	4
15	1671815	Stabilisateur avant	1
16	1671816	Cadre principal	1
17	1671817	Potence du guidon	1
18	1671818	Guidon	1
19	1671819	Rondelle à ressort ø8	4
20	1671820	Vis creuse à six pans M8*15	4
21	1671821	Bague du volant	1
22	1671822	Porte-bouteille	1
23	1671823	Entretoise de volant	1
24	1671824	Bouton de freinage	1
25	1671825	Bouton de serrage	1
26	1671826	Bague en polyuréthane	1
27	1671827	Bague en plastique	1
28	1671828	Écrou de France M10*1.25	2
29	1671829	Embout de manivelle	2
30	1671830	Support	1
31	1671831	Écrou M6	3
32	1671832	Roue dentée	1
33	1671833	Manivelle gauche	1
34	1671834	Couvercle de manivelle	1
35	1671835	Coussinet 6203ZZ	2

LISTE DES PIÈCES

36	1671836	Écrou borgne à calotte M6	1
37	1671837	Plaque en U	1
38	1671838	Écrou de France M10*1.0	2
39	1671839	Boulon à oeil M6*55	2
40	1671840	Écrou à tête hexagonale M6	2
41	1671841	Vis autotaraudeuse ST4.2*16	3
42	1671842	Vis autotaraudeuse ST4.2*19	9
43	1671843	Vis autotaraudeuse ST4.2*9.5	2
44	1671844	Garde-chaîne	1
45	1671845	Petit garde-chaîne	1
46	1671846	Essieu de manivelle	1
47	1671847	Longue bague de manivelle	1
48	1671848	Petite bague de manivelle	1
49	1671849	Garde-chaîne intérieur	1
50	1671850	Chaîne	1
51	1671851	Manivelle droite	1
52	1671852	Frein rapide	1
53	1671853	Vis M6*75	1
54	1671854	Bloc-frein	2
55	1671855	Boulon à tête hexagonale M8*40	2
56	1671856	Roue de déplacement	2
57	1671857	Écrou à tête hexagonale M8	4
58	1671858	Écrou à tête hexagonale M10	3
59	1671859	Bague de volant	1
60	1671860	Bague 6000ZZ	2
61	1671861	Volant	1
62	1671862	Essieu de volant	1
63	1671863	Patin de frein	2
64	1671864	Support du moniteur	1
65	1671865	Moniteur	1
66	1671866	Écrou	1
67	1671867	Couvercle de volant	1
68	1671868	Vis autotaraudeuse ST2.9*9.5	1
69	1671869	Couvercle de frein	1
70	1671870	Couvercle de guidon	1
71	1671871	Couvercle du frein droit	1
72	1671872	Fil détecteur	1

PLAN DÉTAILLÉ



INSTRUCTIONS POUR LE MONITEUR



BOUTONS DE FONCTION

Mode: Appuyez sur ce bouton pour choisir les fonctions suivantes : temps, vitesse, distance, calories et balayage.

Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour remettre les valeurs à zéro.

FONCTIONS:

Temps: Ce bouton affiche le temps écoulé de la séance d'exercices jusqu'à 99:59.

Vitesse: Ce bouton affiche la vitesse actuelle jusqu'à 99.9 km par heure.

Distance: Ce bouton affiche la distance parcourue pendant la séance d'exercices jusqu'à un maximum de 99,9 km.

Calories: Ce bouton affiche les calories dépensées en tout temps pendant la séance d'exercices jusqu'à 999 kcal.

Note : Ces données sont approximatives et permettent de comparer les différentes séances d'exercices. Ne les utilisez pas à des fins médicales.

Balayage: Ce bouton affiche chaque fonction en séquence chaque quatre secondes. L'affichage présente le temps, la vitesse, la distance et les calories.

NOTE

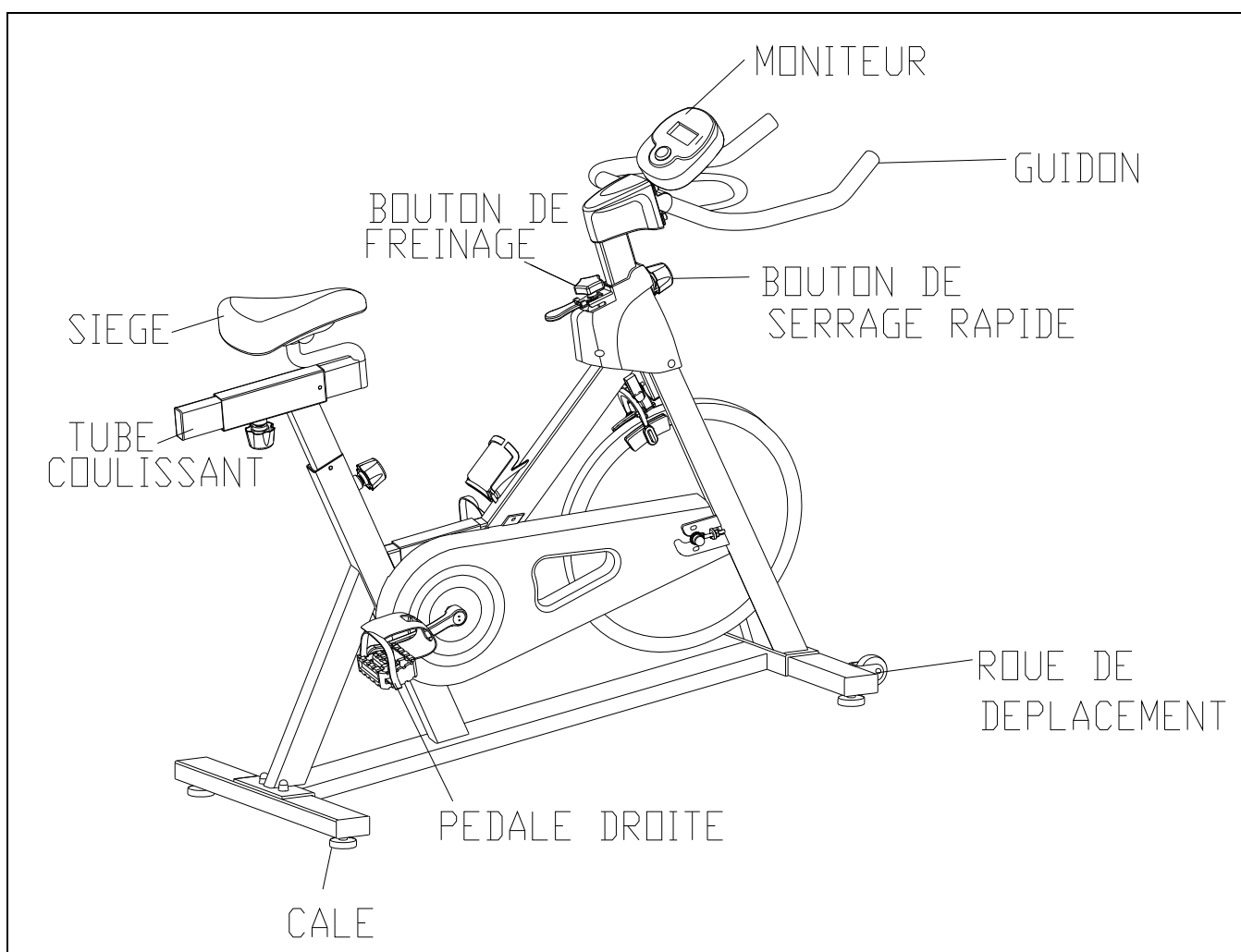
1. Le moniteur a besoin de deux piles AAA.
2. Le moniteur s'allume automatiquement en appuyant sur un bouton ou en commençant à pédaler.
3. Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est détecté pendant quatre minutes.
4. Si le moniteur est illisible ou des segments partiels apparaissent, enlevez les piles et attendez 15 secondes. Installez-les de nouveau.

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

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le cycle-exerciseur révolutionnaire Body Break. Le cyclisme est un exercice efficace pour améliorer la condition physique du système cardiovasculaire, l'endurance et l'affermissement du corps. Le cycle-exerciseur offre un choix impressionnant de caractéristiques conçues pour faire en sorte que vos séances d'exercices à domicile soient plus profitables et plus agréables.

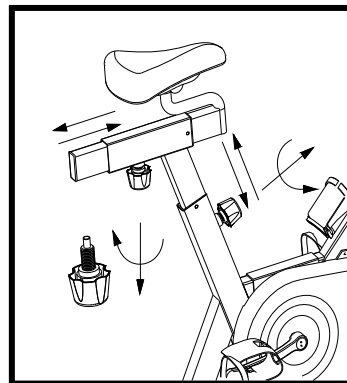
Dans votre intérêt, lisez ce guide attentivement avant d'utiliser votre cycle-exerciseur.



UTILISATION DU CYCLE-EXERCISEUR

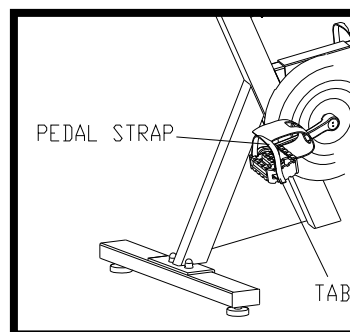
RÉGLAGE DU SIÈGE

Le siège peut être réglé vers l'avant ou vers l'arrière à la position la plus confortable. Pour régler le siège, dévissez le bouton de réglage du siège. Glissez le siège à la position désirée et replacer le bouton de réglage du siège afin de verrouiller en place.



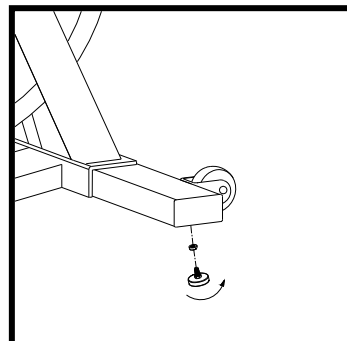
RÉGLAGE DES COURROIES DES PÉDALES

Pour régler la courroie de chaque pédale, tirez d'abord sur l'extrémité de la courroie insérée dans la languette située sur la pédale. Réglez la courroie à la longueur désirée et poussez ensuite l'extrémité de la courroie dans la languette.



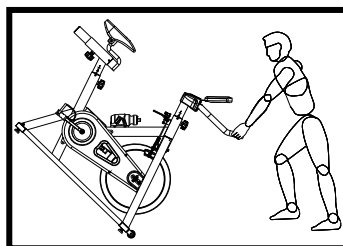
NIVELLEMENT DU CYCLE-EXERCISEUR

Si le cycle-exerciseur berce légèrement sur le plancher pendant la séance d'exercices, tournez un capuchon de nivellement ou cale (ou les deux) situé sous les stabilisateurs jusqu'à ce que le cycle-exerciseur soit plus stable.



DÉPLACEMENT DU CYCLE-EXERCISEUR

Pour déplacer le cycle-exerciseur, tenez le guidon et basculez lentement le cycle vers l'avant jusqu'à ce que le cycle-exerciseur puisse être déplacé sur les roues avant. Déplacez doucement le cycle-exerciseur à l'endroit désiré et descendez-le.



GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Aucun affichage sur le moniteur	Les piles sont faibles ou mortes	Remplacez les piles
Aucun affichage de vitesse ou de distance sur le moniteur	Le transmetteur de pression n'est pas branché	Branchez convenablement le transmetteur de pression avec le fil d'extension et le jack derrière le moniteur
	Le transmetteur de pression ne fonctionne pas convenablement	Remplacez le transmetteur de pression
	Le moniteur ne fonctionne pas convenablement	Remplacez le moniteur
Grincement	Les patins de frein sont usés	Remplacez les patins de frein

Entretien

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

Vérifications

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

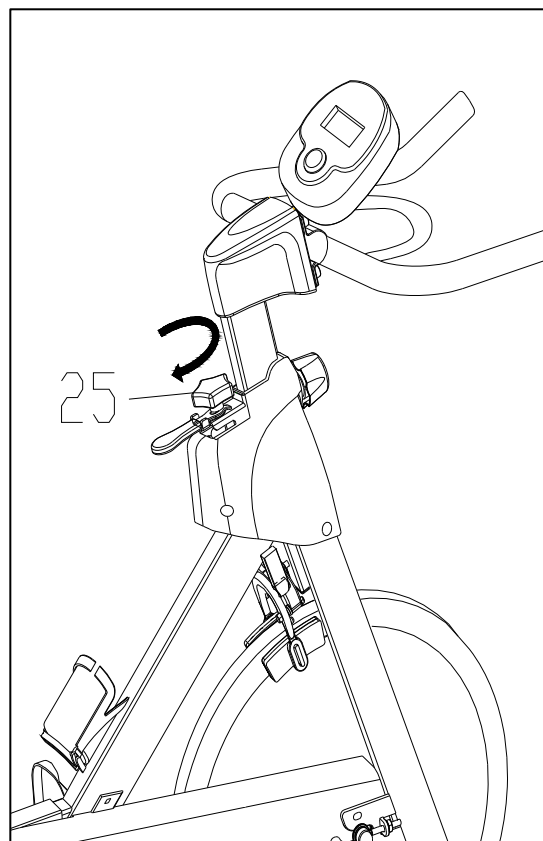
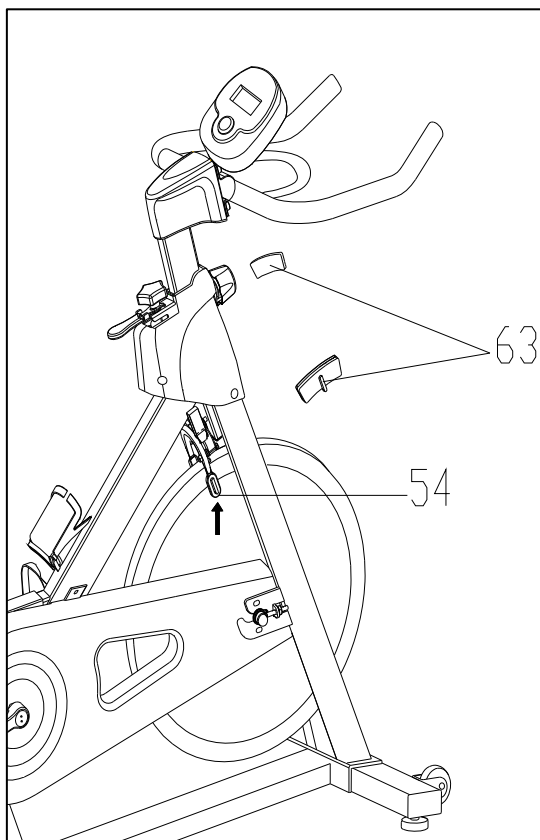
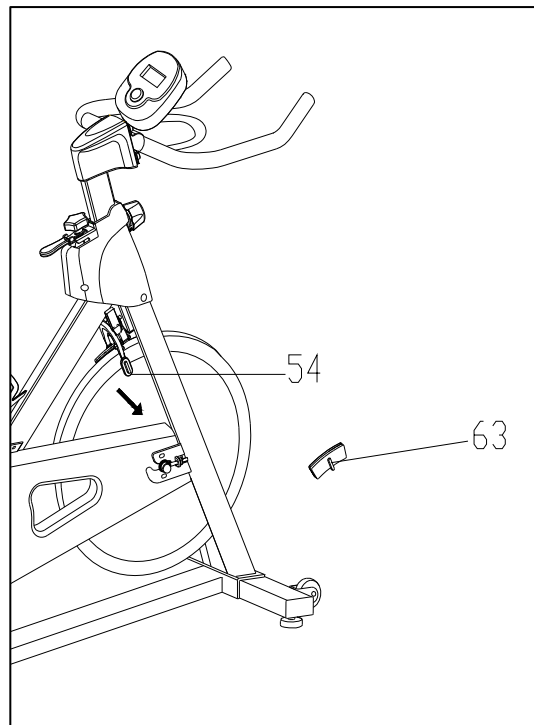
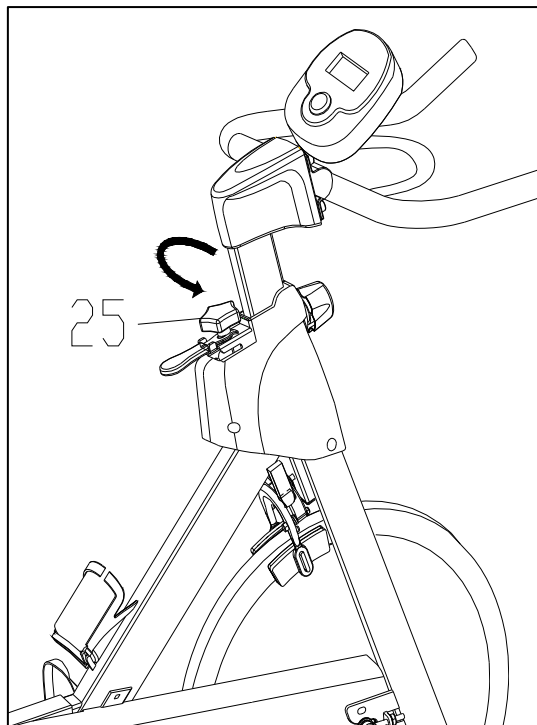
Nettoyage

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

Assurez-vous que les piles sont fraîches et installées correctement.

Comment remplacer les patins de frein

1. Tournez le bouton de tension (25) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.
2. Levez le bloc-frein (54), puis enlever les patins de frein (63).
3. Insérez les nouveaux patins de frein dans la fente du bloc-frein (54).
4. Tournez le bouton de tension (25) dans le sens des aiguilles d'une montre pour ajuster la tension.



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

L'**exercice** compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter:

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

Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobique d'une personne. L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobique de 20 à 30%. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper le sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

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

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

Progression

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

Réserve

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

Spécificité

Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée. Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

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

Exercice de réchauffement

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard. Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre de 3 à 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercice de récupération

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

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

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

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

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

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

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision. Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80% de son maximum.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque vise									
Battement/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battement/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Douleurs musculaires

Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et temporaires.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement. Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

Vêtements

Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous buvrez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de porter des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos

Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour commencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

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

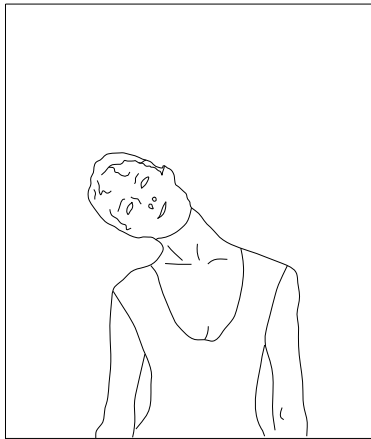
Étirement

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautiller. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

Rotation de la tête

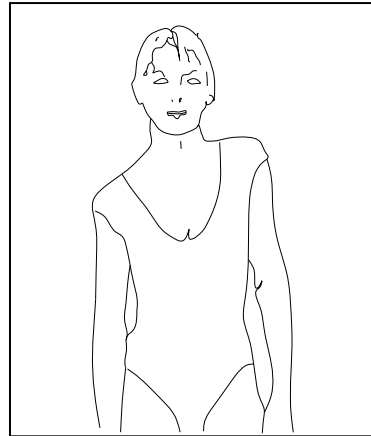
Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou.

Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine



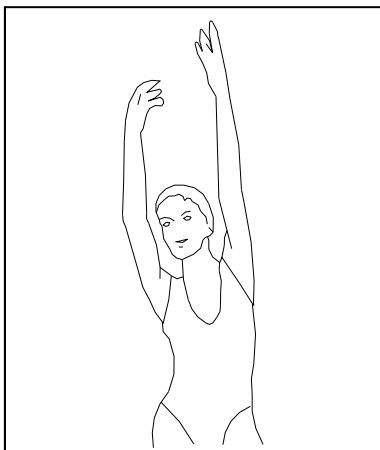
Haussement des épaules

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



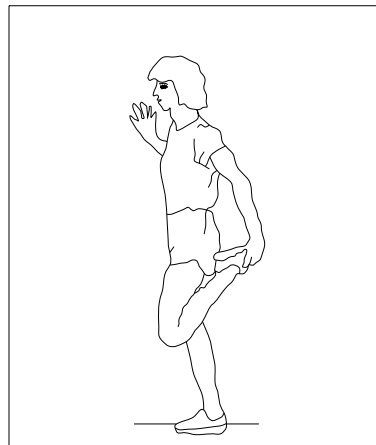
Étirement latéraux

Levez les bras latéralement au-dessus de la tête. Étirez le plus possible le bras droit vers le plafond, suffisamment pour étirer le côté droit. Répétez avec le bras gauche.



Étirement des quadriceps

Appuyez une main contre un mur pour garder l'équilibre et, avec l'autre main, agrippez le pied droit. Ramenez le talon le plus près possible du postérieur. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez avec le pied gauche.



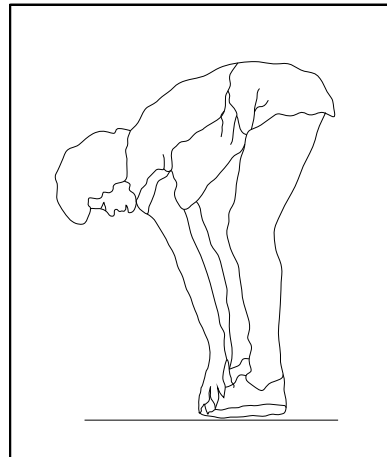
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



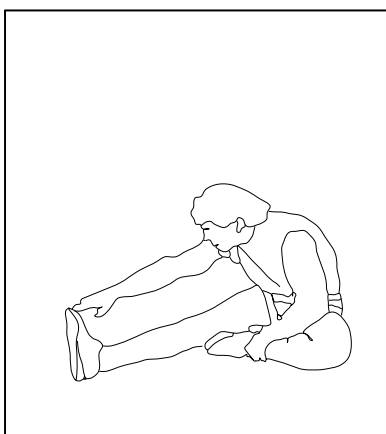
Flexion avant

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



Étirement des tendons du jarret

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



Étirement des mollets / tendons d'Achille

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

