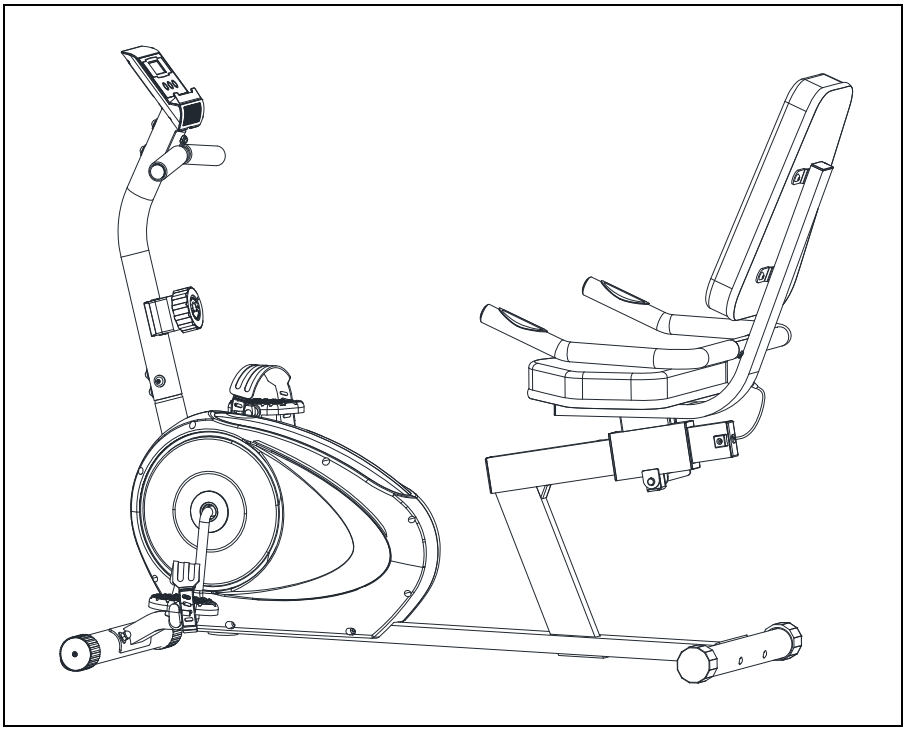
Guide d'utilisation

No du modèle 16205981000

- *Assemblage*
- *Fonctionnement*
- *Exercices*
- *Pièces*
- *Garantie*

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

CYCLE EXERCISEUR HORIZONTAL



VEUILLEZ GARDER AUX FINS DE CONSULTATION.

DYACO CANADA INC. 5955 DON MURIE STREET, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0A9

Garantie limitée d'un an de fabrication

Votre cycle exerciseur horizontal Everlast 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.

Cadre : un an
Pièces : un an
Main-d'œuvre : un an

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., 5955, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2G 0A9. 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 paiement par Visa ou Mastercard. 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 visitez le site 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	Plan détaillé	15
Mesures de sécurité	3	Instructions pour l'ordinateur	16
Liste de préassemblage	4	Guide de dépannage	17
Liste des ferrures	5	Instructions à l'intention de l'utilisateur	18
Assemblage	6-12	Guide d'entraînement	19-22
Liste des pièces	13-14	Étirement	23-24

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.

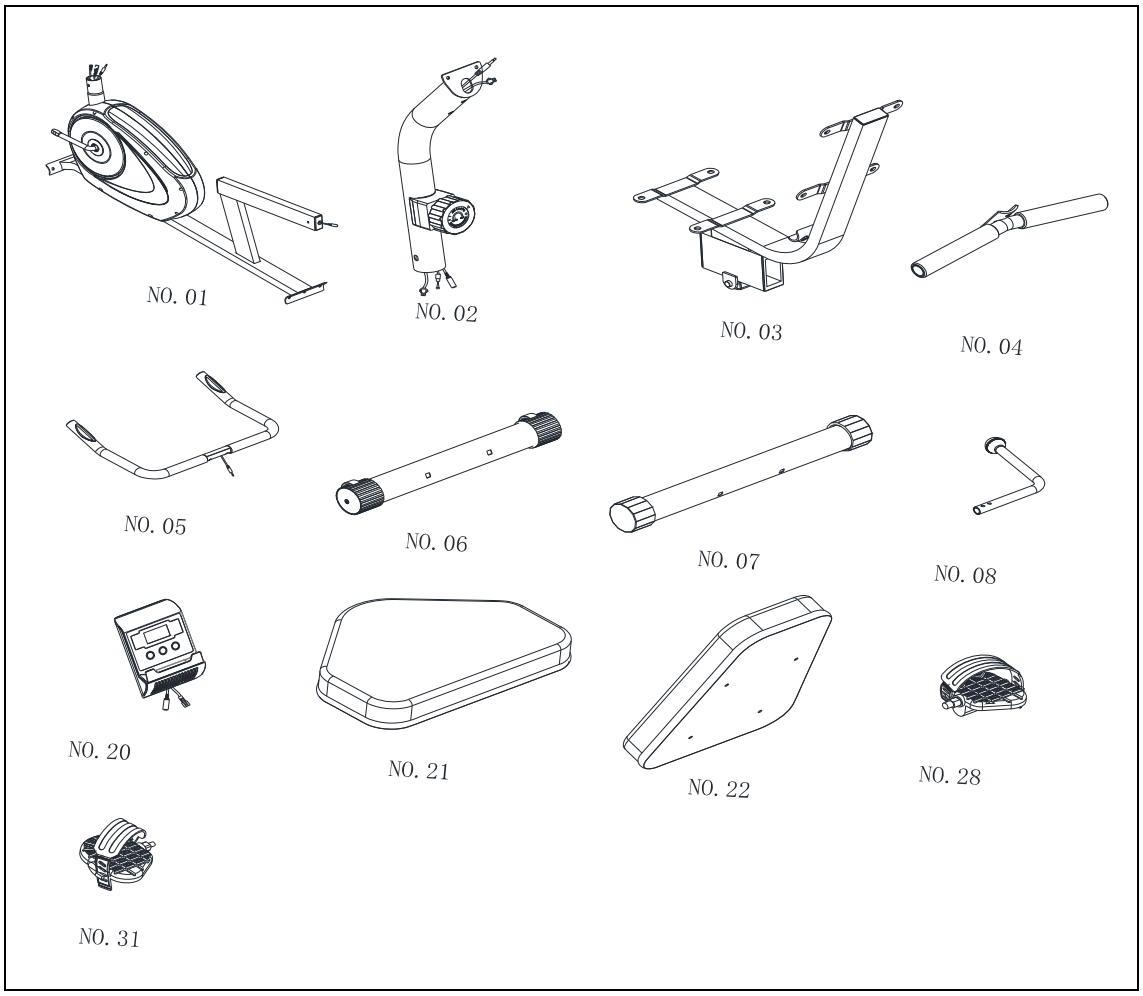
Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. 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. Le cycle exerciseur n'est pas muni d'un volant d'inertie pour ralentir les pédales. Les pédales qui tournent peuvent causer des blessures. La vitesse des pédales doit être réduite de façon contrôlée.
12. 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.
13. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
14. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 250 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 PRÉASSEMBLAGE



No DE PIÈCE.	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Potence des guidons	1
3	Tube de support du siège	1
4	Guidons avant	1
5	Guidons arrière	1
6	Stabilisateur avant	1
7	Stabilisateur arrière	1
8	Levier de réglage	1
20	Ordinateur	1
21	Coussin du siège	1
22	Matelas dorsal	1
28	Pédale droite	1
31	Pédale gauche	1
	Guide	1
	Sac des ferrures	1

LISTE DES FERRURES

No DE PIÈCE.	DESCRIPTION	QTÉ	Illustrations
12	Boulon mécanique M6 x 60L	4	
13	Vis creuse à six pans M8 x 40L	2	
14	Vis creuse à six pans M8 x 15L	8	
15	Vis creuse à six pans M8 x 65L	2	
18	Vis M4 x 10L	1	
23	Rondelle ordinaire ø8,5 x ø16	8	
27	Rondelle courbée ø8,5 x ø20	8	
30	Écrou borgne à calotte M8	4	
32	Écrou en nylon M8	2	
33	Limiteur	1	
76	Clef allen	1	
77	Clef polygonale	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.

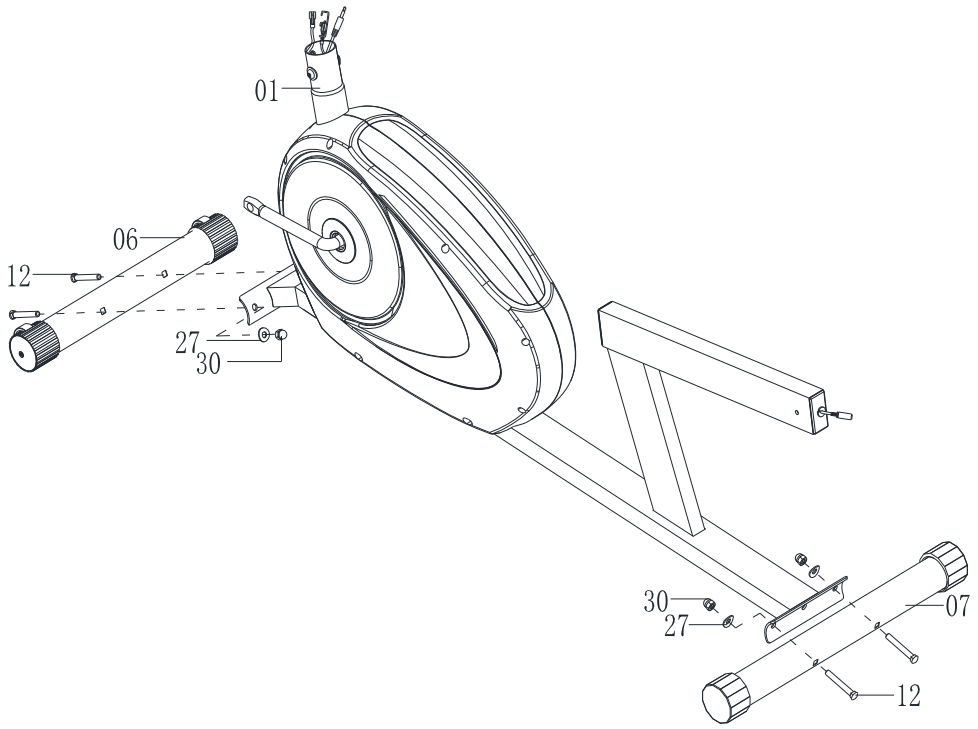
Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlever le matériel d'emballage. Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée.

Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.

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

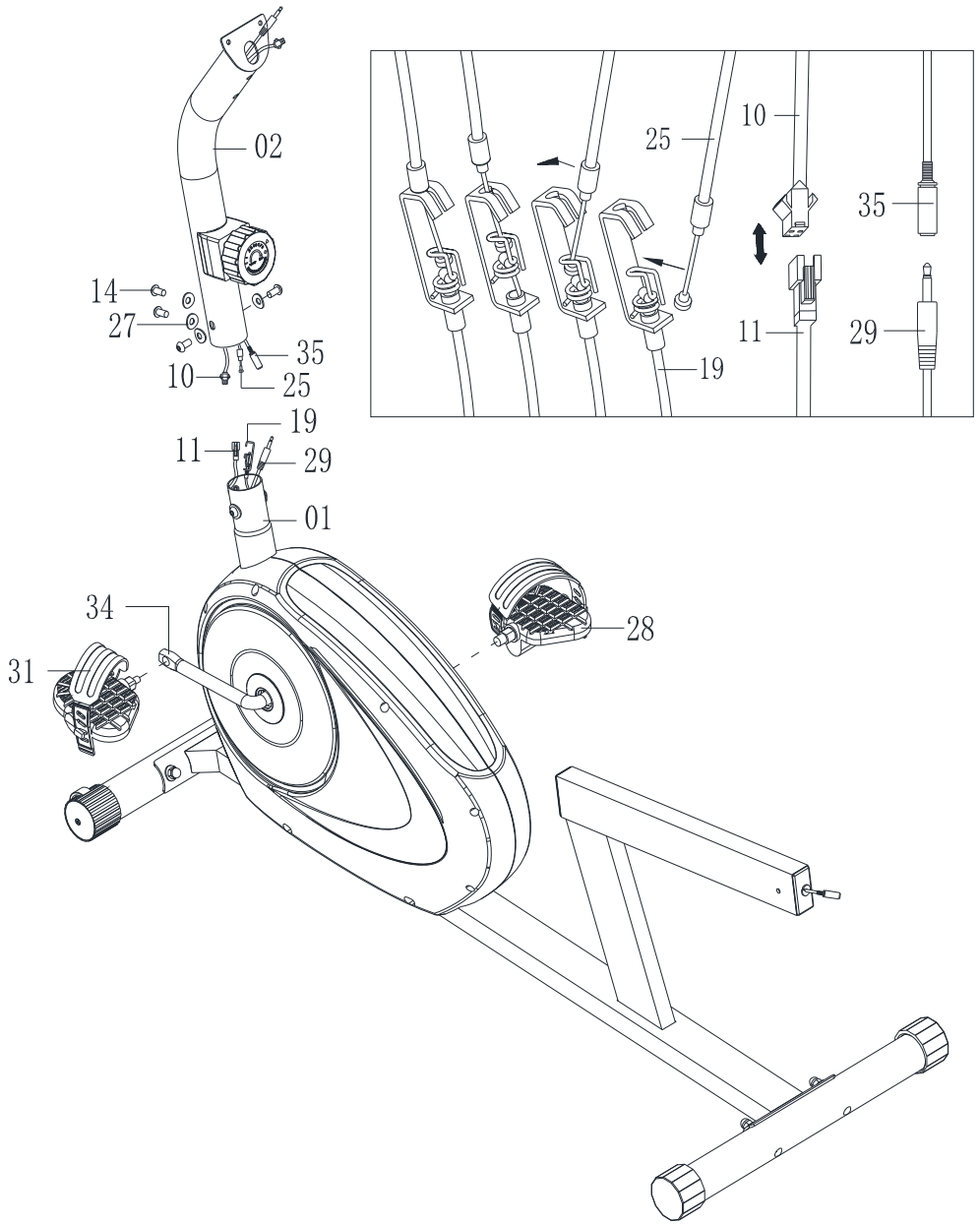
ÉTAPE 1

1. Attachez le stabilisateur avant (6) au cadre principal (1). Serrez-les avec deux ensembles de boulons mécaniques (12), de rondelles courbées (27) et d'écrous borgnes à calotte (30).
2. Attachez le stabilisateur arrière (7) au cadre principal (1). Serrez-les avec deux ensembles de boulons mécaniques (12), de rondelles courbées (27) et d'écrous borgnes à calotte (30).

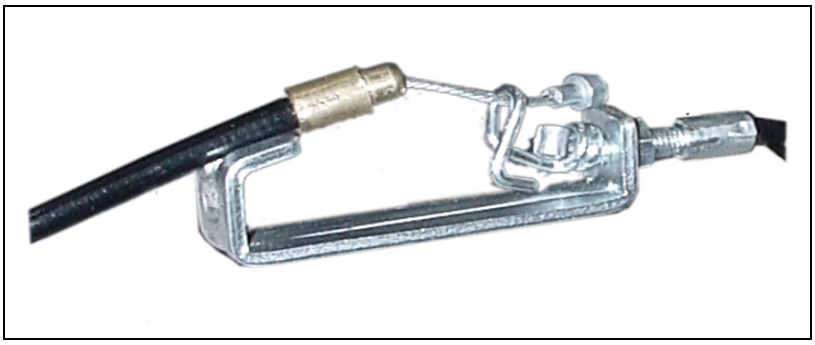


ÉTAPE 2

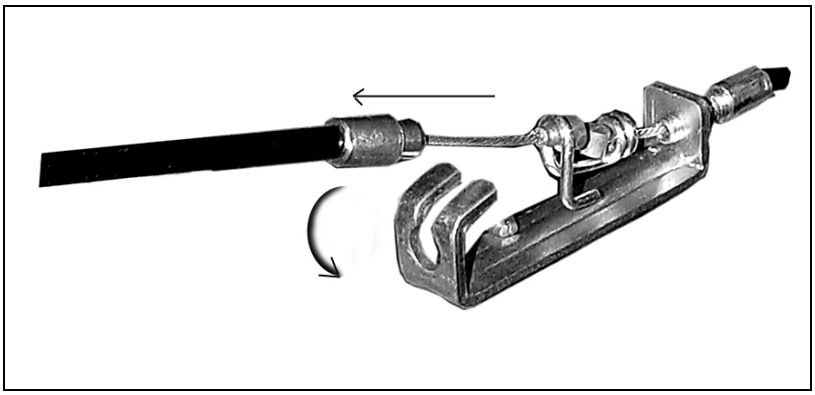
1. Tournez le bouton de tension (25) au niveau 8, puis connectez-le avec le câble inférieur de tension (19). Consultez la page 8 pour une description détaillée de l’assemblage.
2. Connectez le fil d’extension central du pouls manuel (29) au fil d’extension avant du pouls manuel (35).
3. Connectez le fil d’extension du capteur (10) au capteur (11).
4. Insérez la potence du guidon (2) dans le cadre principal (1) et serrez-les avec quatre ensembles de vis creuses à six pans (14) et de rondelles courbées (27).



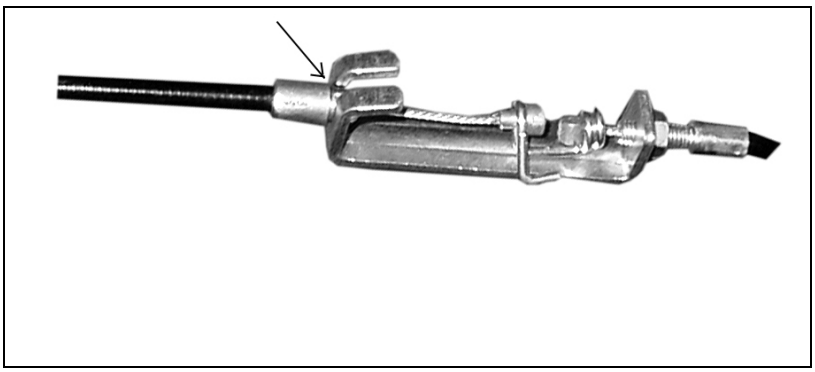
COMMENT BRANCHER LE CONNECTEUR DE TENSION



Glissez le câble supérieur du connecteur de tension entre l'ouverture du support du câble dans le connecteur inférieur de tension.



Tirez le connecteur supérieur de tension vers l'arrière et faites glisser le câble à travers la fente sur le support.

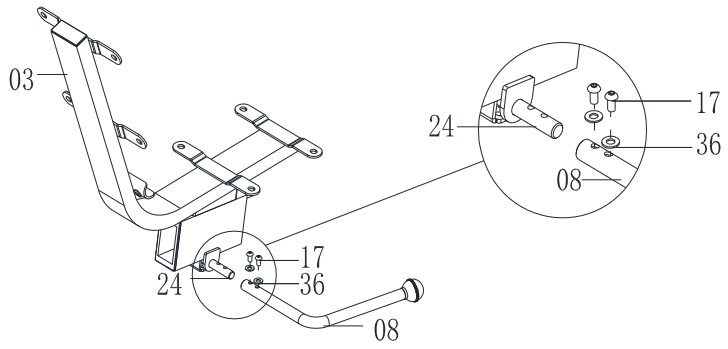


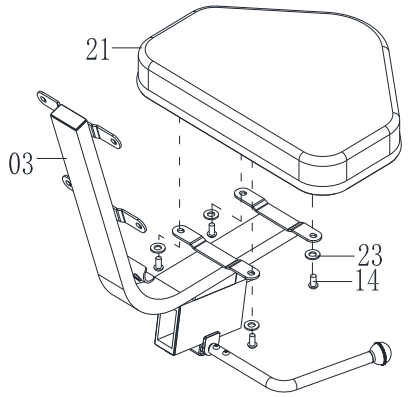
placez le connecteur de façon à ce que le raccord soit appuyé fermement sur le support.

NOTE : Si vous ne pouvez pas tenir la potence des guidons pour connecter les câbles et les fils, demandez de l'aide.

ÉTAPE 3

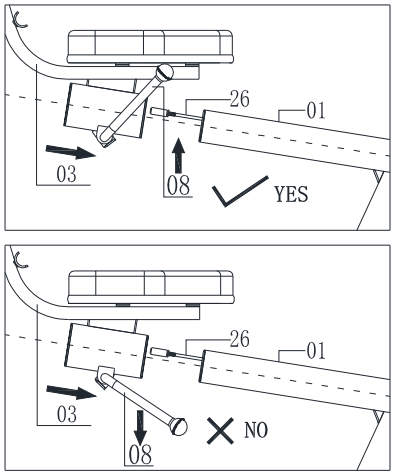
1. Connectez le levier de réglage (8) à l’arbre de couplage (24). Serrez-les avec deux ensembles de vis creuses à six pans (17) et de rondelles ordinaires (36) déjà préassemblées sur l’arbre de couplage (24).
2. Attachez le coussin du siège (21) au tube du support du siège (3). Serrez-les avec quatre ensembles de vis creuses à six pans (14) et de rondelles ordinaires (23).

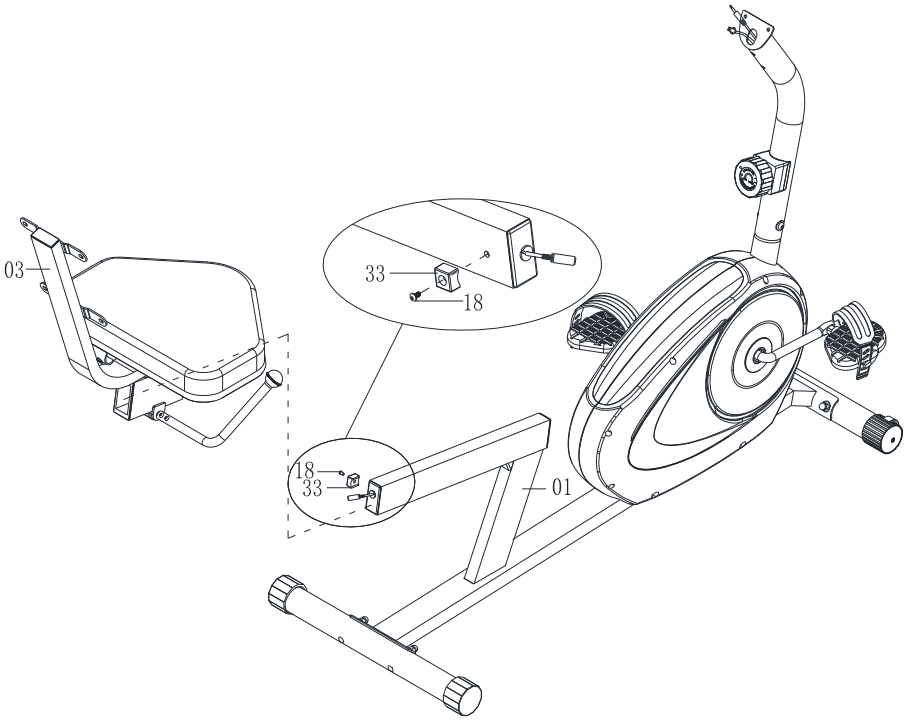




ÉTAPE 4

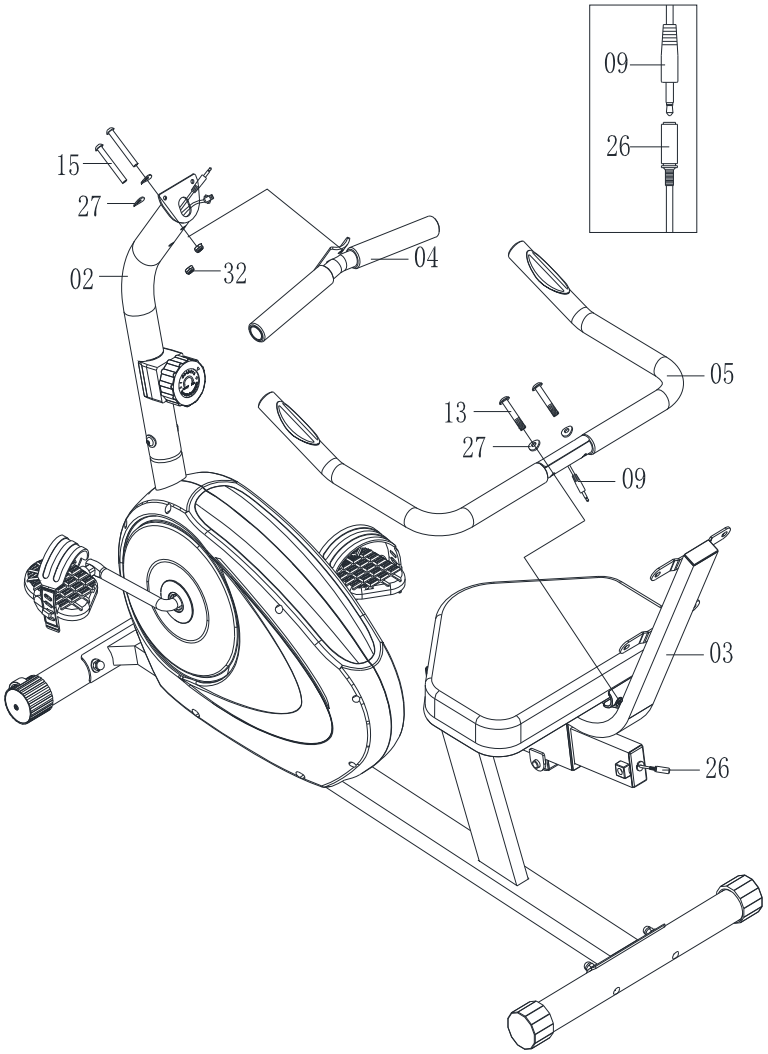
1. Faites passer le fil d'extension arrière du pouls manuel (26) à travers le tube du support du siège (3).
2. Tournez le levier de réglage (8) vers le haut et insérez le tube du support du siège (3) dans le cadre principal (1). Faites passer le fil d'extension arrière du pouls manuel (26) à travers le tube du support du siège (3).
3. Attachez le limiteur (33) au cadre principal (1) et serrez-les avec une vis (18).





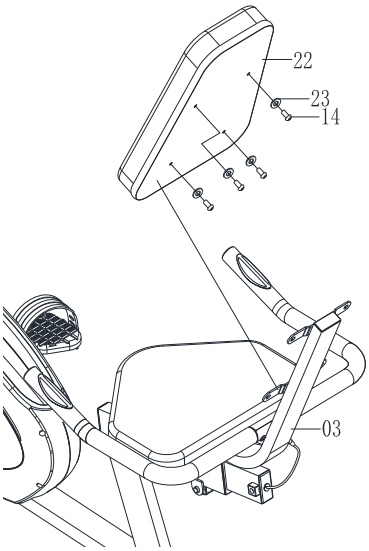
ÉTAPE 5

1. Attachez les guidons avant (4) à la potence des guidons (2) et serrez-les avec deux ensembles de vis creuses à six pans (15), de rondelles courbées (27) et d'écrous en nylon (32).
2. Attachez les guidons arrière (5) au tube du support du siège (3) et serrez-les avec deux ensembles de vis creuses à six pans (13) et de rondelles courbées (27).
3. Connectez le fil du pouls manuel (9) au fil d'extension arrière du pouls manuel (26).



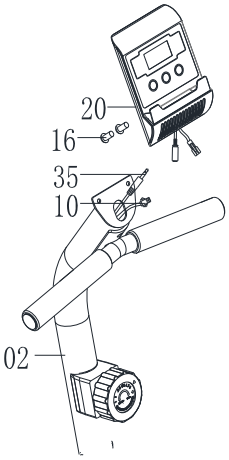
ÉTAPE 6

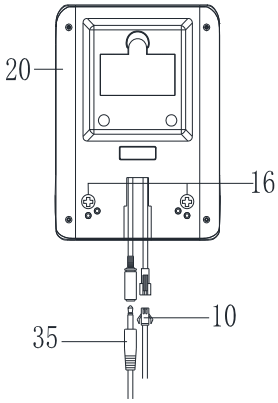
1. Attachez le matelas dorsal (22) au tube du support du siège (3) et serrez-les avec quatre ensembles de vis creuses à six pans (14) et de rondelles ordinaires (23).



ÉTAPE 7

1. Connectez le fil d'extension avant du pouls manuel (35) et le fil d'extension du capteur (10) à l'ordinateur (20).
2. Attachez l'ordinateur (20) au support supérieur de la potence des guidons (2). Serrez-les avec deux vis (16) déjà préassemblées derrière l'ordinateur (20).





VOTRE APPAREIL EST MAINTENANT COMPLÈTEMENT ASSEMBLÉ.

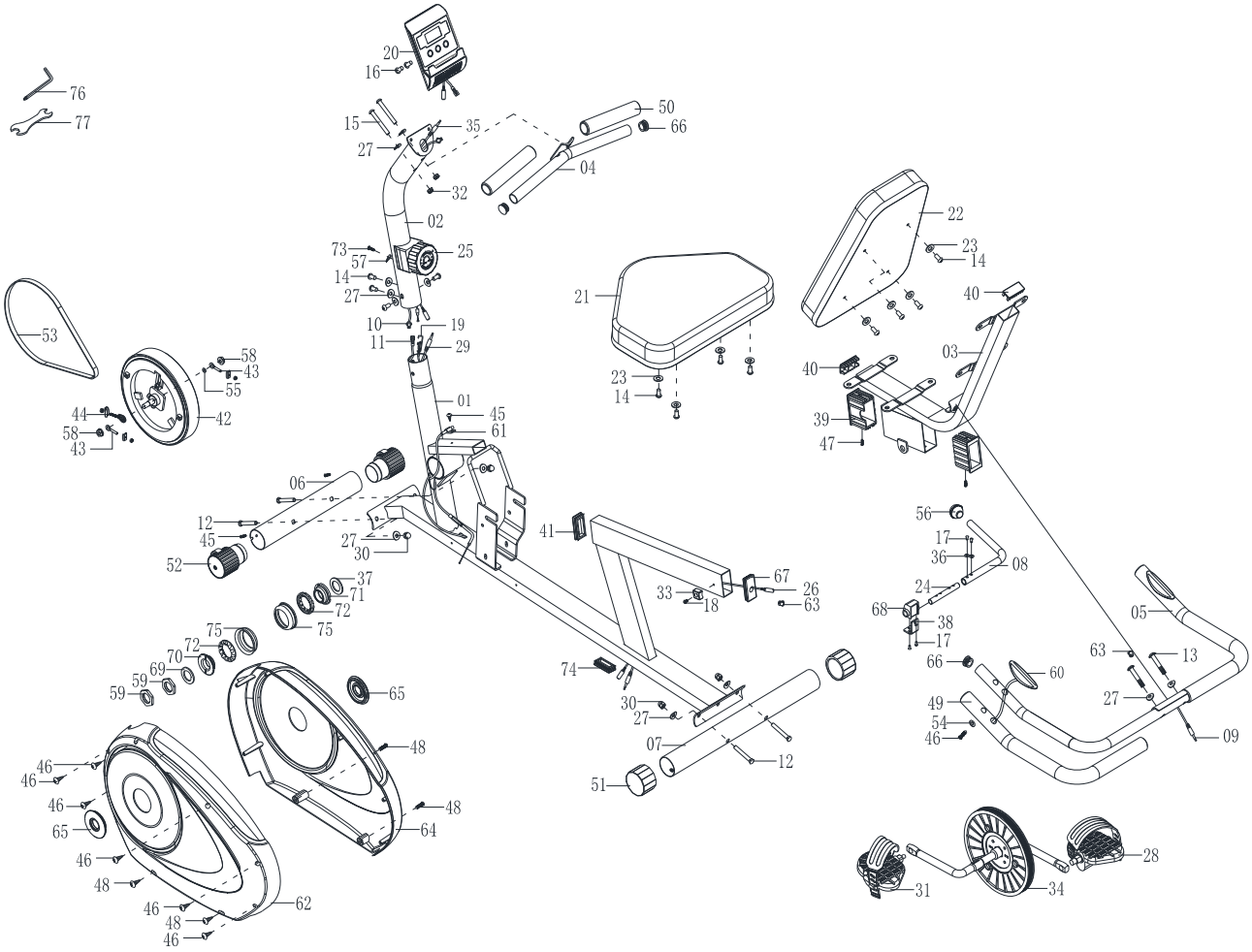
LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	9810001	Cadre principal	1
2	9810002	Potence des guidons	1
3	9810003	Tube du support du siège	1
4	9810004	Guidons avant	1
5	9810005	Guidons arrière	1
6	9810006	Stabilisateur avant	1
7	9810007	Stabilisateur arrière	1
8	9810008	Levier de réglage	1
9	9810009	Fil du pouls manuel	1
10	9810010	Fil d'extension du capteur	1
11	9810011	Fil du capteur	1
12	9810012	Boulon mécanique M8 x 60L	4
13	9810013	Vis creuse à six pans M8 x 40L	2
14	9810014	Vis creuse à six pans M8 x 15L	12
15	9810015	Vis creuse à six pans M8 x 65L	2
16	9810016	Vis M5 x 10L	2
17	9810017	Vis creuse à six pans M6 x 20L	4
18	9810018	Vis M4 x 10L	1
19	9810019	Câble inférieur de tension	1
20	9810020	Ordinateur	1
21	9810021	Coussin du siège	1
22	9810022	Matelas dorsal	1
23	9810023	Rondelle ordinaire ø8,5 x ø16	8
24	9810024	Arbre de couplage	1
25	9810025	Bouton de tension avec câble supérieur de tension	1
26	9810026	Fil d'extension arrière du pouls manuel	1
27	9810027	Rondelle courbée ø8,5 x ø20	12
28	9810028	Pédale droite	1
29	9810029	Fil d'extension central du pouls manuel	1
30	9810030	Écrou borgne à calotte M8	4
31	9810031	Pédale gauche	1
32	9810032	Écrou en nylon M8	2
33	9810033	Limiteur	1
34	9810034	Manivelle avec roue de courroie	1
35	9810035	Fil d'extension avant du pouls manuel	1
36	9810036	Rondelle ordinaire ø6,5 x ø13	2
37	9810037	Rondelle 1 de l'assemblage BB	1
38	9810038	Support de réglage	1
39	9810039	Embout 40 x 80	2

LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
40	9810040	Embout 23,5 x 53,5	2
41	9810041	Embout 1 30 x 60	1
42	9810042	Volant avec l'assemblage de l'aimant	1
43	9810043	Boulon de réglage 1	2
44	9810044	Boulon de réglage 2	1
45	9810045	Vis autotaraudeuse ST4,2 x 12L	3
46	9810046	Vis autotaraudeuse ST4,2 x 20L	8
47	9810047	Vis autotaraudeuse ST4,2 x 8L	2
48	9810048	Vis autotaraudeuse M4 x 20L	4
49	9810049	Poignée en mousse pour guidons arrière	2
50	9810050	Poignée en mousse pour guidons avant	2
51	9810051	Embout pour stabilisateur arrière	2
52	9810052	Embout pour stabilisateur avant	2
53	9810053	Courroie	1
54	9810054	Rondelle ordinaire ø4,3 x ø12	2
55	9810055	Rondelle ordinaire ø12,5 x ø20	1
56	9810056	Bouton du levier de réglage	1
57	9810057	Rondelle courbée ø5,5 x ø20	1
58	9810058	Écrou à bride M10	2
59	9810059	Écrou 1 de l'assemblage BB	2
60	9810060	Capteur du pouls manuel	2
61	9810061	Support du capteur	1
62	9810062	Garde-chaîne gauche	1
63	9810063	Oeillet	2
64	9810064	Garde-chaîne droit	1
65	9810065	Housse de manivelle	2
66	9810066	Embout de guidon	4
67	9810067	Embout 2 30 x 60	1
68	9810068	Support de l'arbre de couplage	1
69	9810069	Rondelle 2 de l'assemblage BB	1
70	9810070	Écrou 2 de l'assemblage BB	1
71	9810071	Écrou 3 de l'assemblage BB	1
72	9810072	Balle de l'assemblage BB	2
73	9810073	Vis M5 x 12L	1
74	9810074	Embout	1
75	9810075	Ensemble de la balle de l'assemblage BB	2
76	9810076	Clef allen	1
77	9810077	Clef polygonale	1

PLAN DÉTAILLÉ



INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR

BOUTONS DE FONCTION

Mode (mode) : Appuyez sur ce bouton pour choisir les fonctions.

Set (réglage) : Appuyez sur ce bouton pour ajuster les valeurs du temps, de la distance et des calories lorsque l'ordinateur n'est pas dans le mode de balayage.

Reset (remise à l'état initial) : Appuyez sur ce bouton pour remettre les données du temps, de la distance, des calories et du pouls à l'état initial.

FONCTIONS ET OPÉRATIONS :

1. Scan (balayage) : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que SCAN apparaisse. Le moniteur circule entre les six fonctions : temps, vitesse, distance, calories, odomètre et pouls. Chaque affichage paraîtra pendant six secondes.
2. Time (temps) : Ce bouton compte le temps total de la séance d'exercices, du début à la fin. Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que TIME apparaisse, et appuyez sur le bouton SET pour ajuster le temps de la séance d'exercices.Le temps compte à rebours à partir de la valeur ciblée tout au long de la séance d'exercices.
3. Speed (vitesse) : Ce bouton affiche la vitesse actuelle.
4. Distance (distance) : Ce bouton compte la distance parcourue, du début à la fin de la séance d'exercices. Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que DIST apparaisse, et appuyez sur le bouton SET pour ajuster la distance à parcourir pendant de la séance d'exercices.La distance compte à rebours à partir de la valeur ciblée tout au long de la séance d'exercices.
5. Calories (calories) : Ce bouton compte les calories dépensées, du début à la fin de la séance d'exercices. Les calories comptent à rebours à partir de la valeur ciblée tout au long de la séance d'exercices.
6. Odometer (odomètre) : Le moniteur affiche la distance totale accumulée.
7. Pulse (pouls) : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que PULSE apparaisse.Avant de mesurer votre fréquence cardiaque, placez les paumes des mains sur les deux plages de contact. Le moniteur affiche alors votre fréquence cardiaque actuelle en battements/minute (BPM) sur le moniteur après six ou sept secondes.

Remark (remarque) : Au cours du procédé de mesure du pouls, la valeur de la mesure peut être plus élevée que la fréquence cardiaque virtuelle pendant les premières deux ou trois secondes, mais elle retournera au niveau normal sous peu. La valeur de la mesure ne peut pas être considérée comme base pour un traitement médical.

NOTE：

1. **Si l'affichage est faible ou si aucune figure n'est affichée, remplacez les piles.**
2. **Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est détecté pendant quatre minutes.**

SPÉCIFICATIONS :

FONCTIONS	BALAYAGE AUTOMATIQUE	Chaque six secondes
	TEMPS	0 :00 – 99 :59
	VITESSE ACTUELLE	0,0 – 999,9 km/h (mi/h)
	DISTANCE PARCOURUE	0,00 – 999,9 km (mille)
	CALORIES	0,0 – 999,9 calories
	ODOMÈTRE	0,0 – 9999 km (mille)
	FRÉQUENCE CARDIAQUE	40 – 240 battements/minute (BPM)
TYPE DE PILE		2 piles AAA ou UM-4
TEMPÉRATURE D'OPÉRATION		0°C ~ +40°C
TEMPÉRATURE DE RANGEMENT		-10°C ~ +60°C

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Pas d'affichage sur le moniteur	Le fil de l'ordinateur n'est pas connecté.	Connectez le fil de l'ordinateur.
	Les piles ne fonctionnent pas.	Remplacez les piles.
	L'ordinateur ne fonctionne pas de façon appropriée.	Remplacez l'ordinateur.
Pas d'affichage de vitesse ou de distance sur le moniteur	Le fil du capteur n'est pas connecté.	Branchez le fil du capteur au fil d'extension de façon appropriée à l'arrière de l'ordinateur.
	Le fil du capteur ne fonctionne pas de façon appropriée.	Remplacez le fil du capteur.
	L'ordinateur ne fonctionne pas de façon appropriée.	Remplacez l'ordinateur.
Pas de tension	Le contrôle de tension avec câble n'est pas connecté de façon appropriée.	Connectez le contrôle de tension avec le câble d'extension de tension.
	Le volant ne fonctionne pas de façon appropriée.	Remplacez le volant.
	Le contrôle de tension avec câble est défectueux.	Remplacez le contrôle de tension avec câble.
Pas d'affichage de la fréquence cardiaque	Le fil du pouls manuel n'est pas connecté.	Branchez les fils à l'arrière de l'ordinateur de façon appropriée.
	Le pouls manuel est défectueux.	Remplacez la prise du pouls manuel.
	L'ordinateur ne fonctionne pas de façon appropriée.	Remplacez l'ordinateur.
Broyage	Les coussinets de la manivelle sont défectueux.	Remplacez les coussinets de la manivelle.
	Le volant est défectueux.	Remplacez le volant.
Grincement	La courroie en V glisse.	Ajustez la courroie en V.

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.Checks

Vérifications

- Vérifiez si les écrous du siège 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

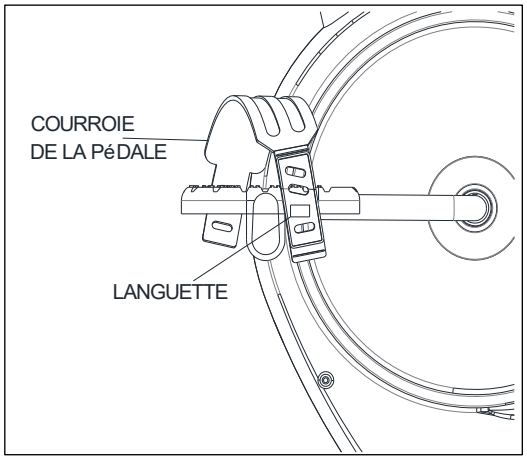
Presque toutes les surfaces sont lavables. Un chiffon humide est suffisant pour nettoyer la plupart des surfaces de cet appareil. Faites attention de ne pas faire couler de l'eau sur l'ordinateur. Un savon liquide doux peut être ajouté à l'eau s'il y a lieu.

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

INSTRUCTIONS À L'INTENTION DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

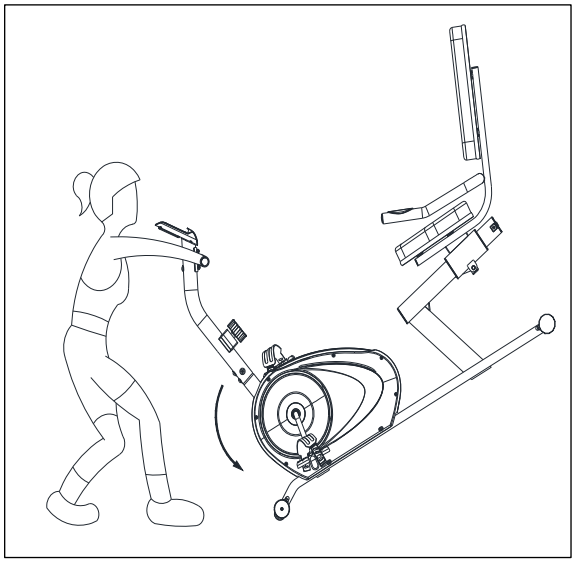
COMMENT AJUSTER LES COURROIES DES PÉDALES

Pour ajuster les courroies des pédales, tirez sur les extrémités des courroies des pédales pour les détacher des languettes. Ajustez les courroies à la position désirée et attachez les extrémités des courroies sur les languettes.



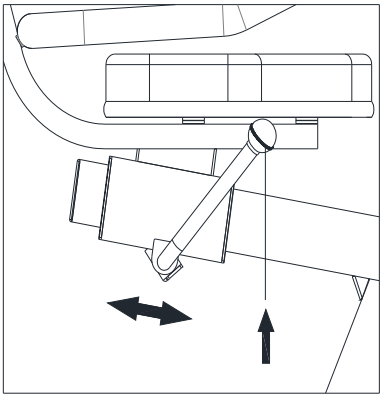
COMMENT DÉPLACER LE CYCLE EXERCISEUR

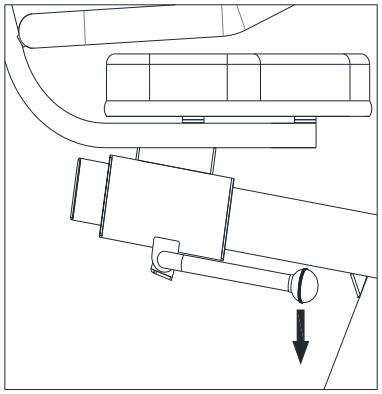
Pour déplacer le cycle exerciseur, saisissez les guidons avant et levez doucement le cycle exerciseur jusqu'à ce qu'il puisse être déplacé sur les roues avant. Déplacez le cycle exerciseur à l'endroit désiré et descendez-le par terre.



COMMENT AJUSTER LE SIÈGE

Le siège peut être ajusté vers l'avant ou vers l'arrière à la position qui vous convient. Pour ajuster le siège, tournez le levier de réglage vers le haut, glissez le siège à la position désirée et tournez le levier vers le bas.





GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

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

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

Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'**absorption maximale d'oxygène.** On fait souvent référence à la **capacité aérobie** d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

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

Seuil d'entraînement

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

Progression

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

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

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

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

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

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

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

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.
Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

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

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

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

Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

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

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

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

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

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont à une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

Musculation
La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation
Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez davantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

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

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

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

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

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

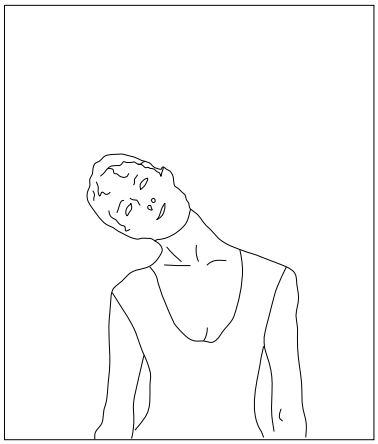
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

Etirement

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 legers, sans mouvement brusque ou sautillement. Etirez-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 controlée, sans jamais la retenir.

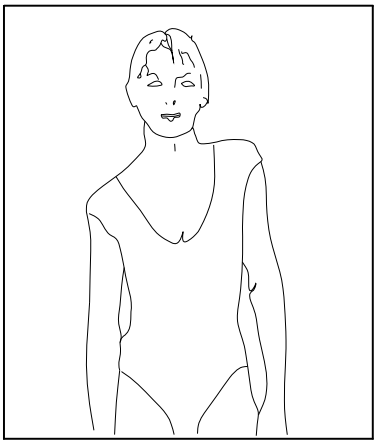
Rotation de la tête

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



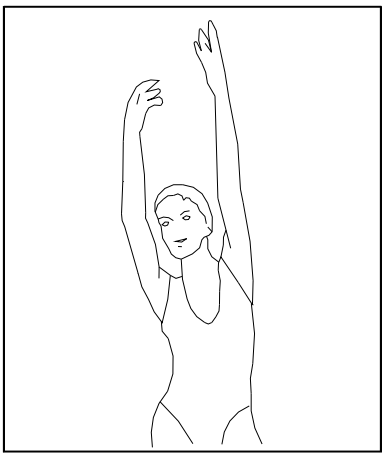
Haussement des épaules

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



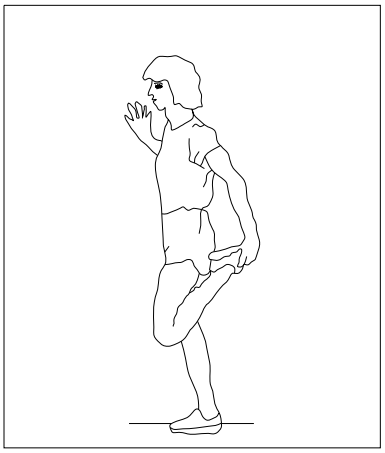
Étirement latéraux

Levez les bras latéralement au-dessus De la tete. Étirez le plus possible le brasdroit vers le plafond, suffisamment pour étirer le coté droit. Répétez avec le bras gauche.



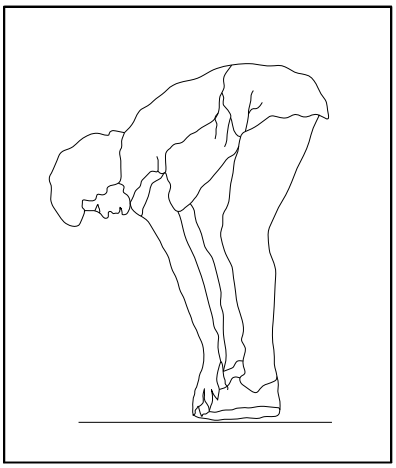
Étirement des quadriceps

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.

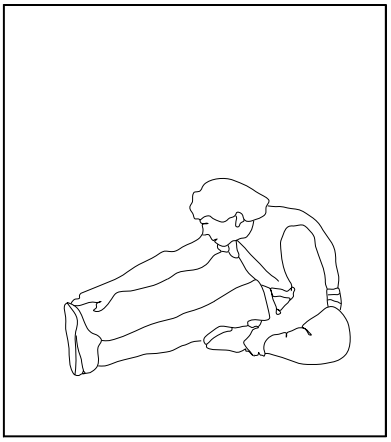


Étirement des muscles intérieurs des cuisses
En position assise,collez ensemble la Plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine.Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cetteposition pendant 15 secondes.

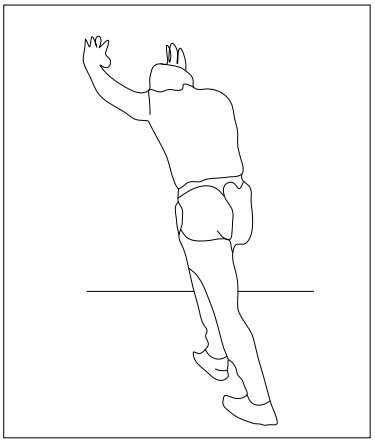
Flexion avant
Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



Étirement des tendons dujarret
En position assise, tendez la jambedroite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite.Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette positionpendant 15 secondes. Détendez-vous etr épétez le mouvement avec la jambegauche tendue.



Étirement des mollets / tendons d'Achille
En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambedroite. 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.
.



Pour recevoir plus d'information concernant les autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc., veuillez nous visiter en direct.

www.dyaco.ca

www.dyaco.ca

www.dyaco.ca

www.dyaco.ca

www.spiritfitness.ca
www.dyaco.ca

www.spiritfitness.ca
www.dyaco.ca

www.solefitness.ca
www.dyaco.ca

www.trainorsports.ca
www.dyaco.ca

www.xterrafitness.ca
www.dyaco.ca

Service à la clientèle 1-888-707-1880
Courriel: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc.