

## Guide d'utilisation

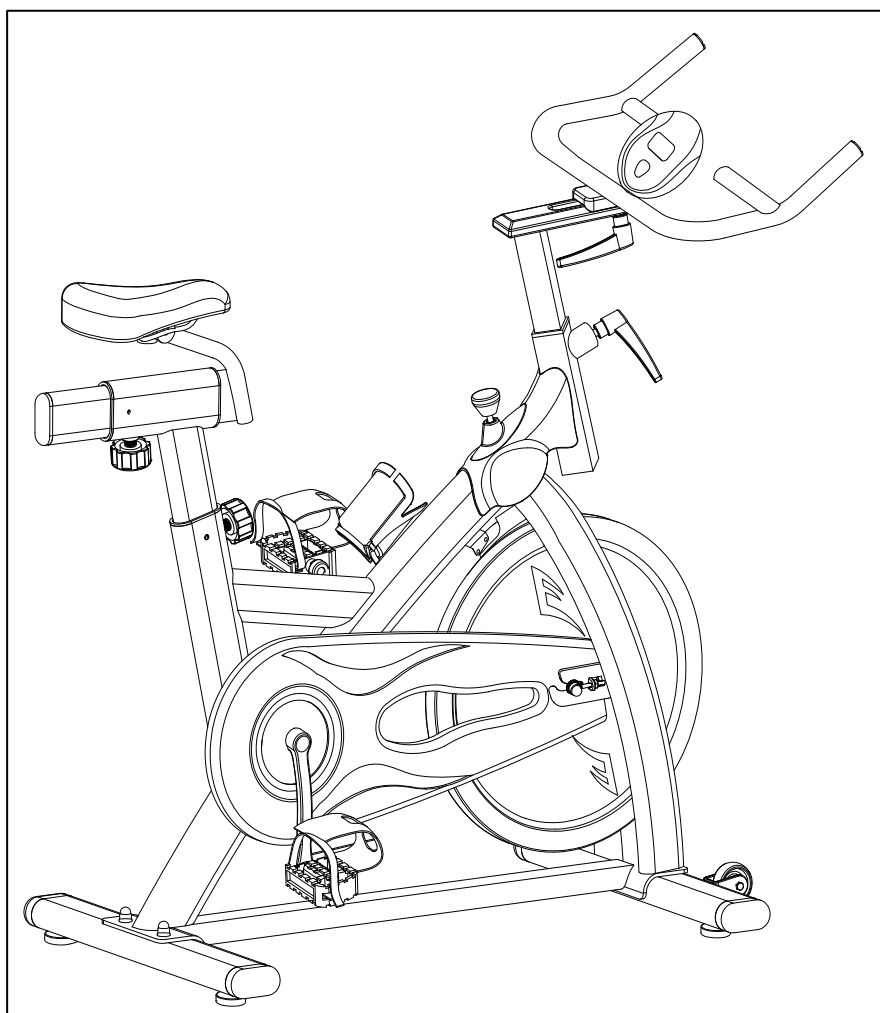
No du modèle  
16516632

- 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**

MAURICE PINCOFFS CANADA INC. 6050 DON MURIE STREET, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2E X8

## Garantie limitée du fabricant - un an

Votre cycle-exerciseur intérieur 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. 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 MAURICE PINCOFFS CANADA INC., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2E 6X8. 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@pincoffs.ca](mailto:customerservice@pincoffs.ca) ou nous visiter à [www.pincoffs.ca](http://www.pincoffs.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	11
Mesures de sécurité	3	Instructions pour le moniteur	12
Liste de pré-assemblage	4	Guide de dépannage	13
Liste des ferrures	5	Remplacement des patins de frein	14
Assemblage	6-8	Guide d'entraînement	15-17
Liste des pièces	9-10	Exercices	18-19

Service à la clientèle 1-888-707-1880

ou par courriel : [customerservice@pincoffs.ca](mailto:customerservice@pincoffs.ca)

2

Maurice Pincoffs Canada Inc.©2011

# 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.

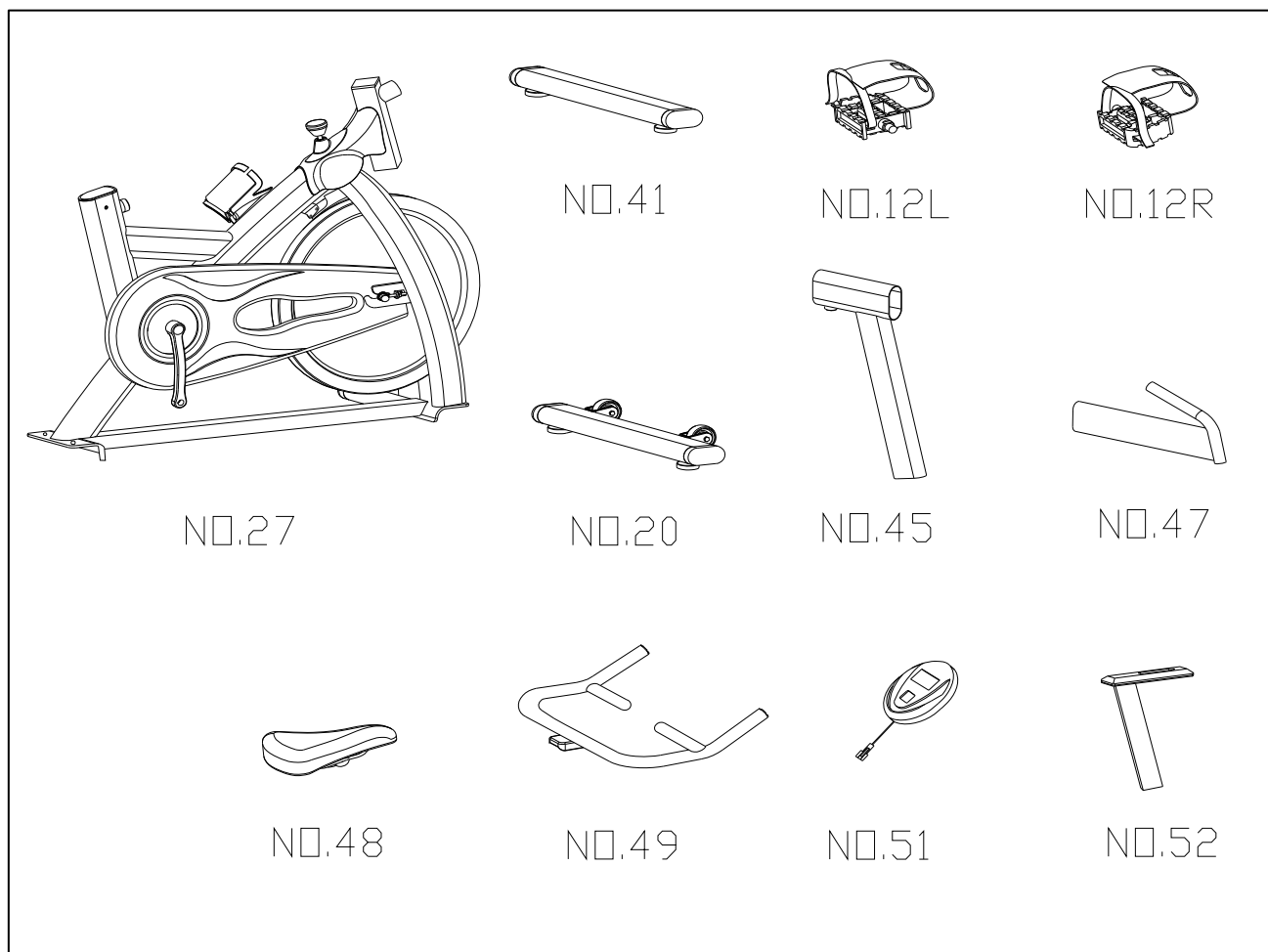
Cet appareil de conditionnement a été conçu aux fins d'usage personnel. La responsabilité du produit et les conditions de la garantie ne s'appliquent pas aux appareils qui sont utilisés à des fins professionnelles ou dans des centres de conditionnement physique.

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.

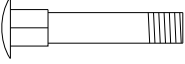
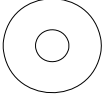
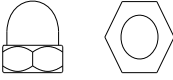

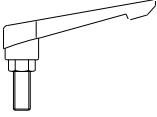
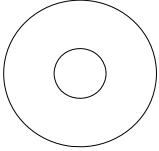
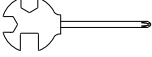
**MISE EN GARDE: Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement 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
27	Cadre principal	1
41	Stabilisateur arrière	1
12L	Pédale gauche	1
12R	Pédale droite	1
20	Stabilisateur avant	1
45	Tige de selle	1
47	Tube coulissant	1
48	Selle	1
49	Guidon	1
51	Moniteur	1
52	Potence du guidon	1
69	Pièces de rechange des patins de frein	1
	Boîtier intérieur	1
	Guide	1

## LISTE DES FERRURES

N°	DESCRIPTION	QTÉ	Illustrations	
22	Boulon mécanique M8*45	4		
25	Rondelle ordinaire ø8	4		
26	Écrou borgne à calotte M8	4		
42	Bouton de serrage rapide	2		
30	Bouton de serrage en L	2		
53	Rondelle ordinaire	1		
	Entretoise	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.

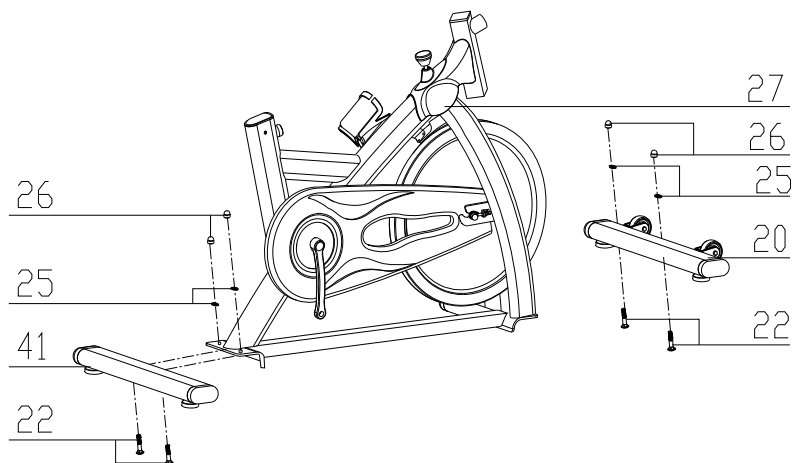
Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlever le matériel d'emballage. Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée.

Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.

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

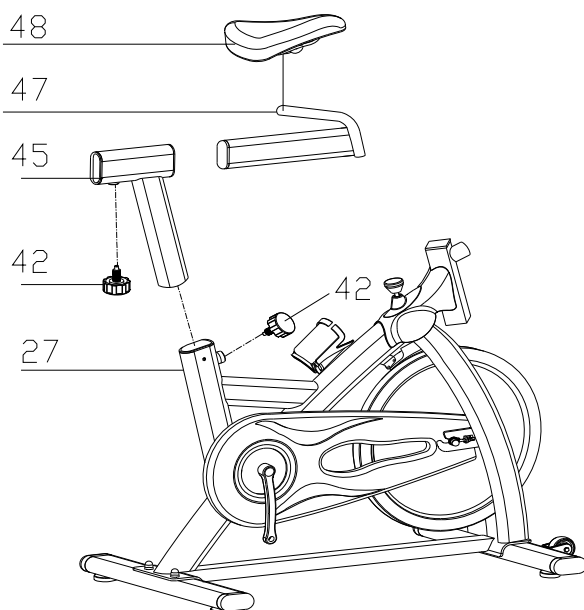
### ÉTAPE 1

1. Fixez le stabilisateur avant (20) au cadre principal (27). Serrez avec deux boulons mécaniques (22), deux rondelles ordinaires (25) et deux écrous borgnes à calotte (26).
2. Fixez l'assemblage du stabilisateur arrière (41) au cadre principal (27). Serrez avec deux boulons mécaniques (22), deux rondelles ordinaires (25) et deux écrous borgnes à calotte (26).



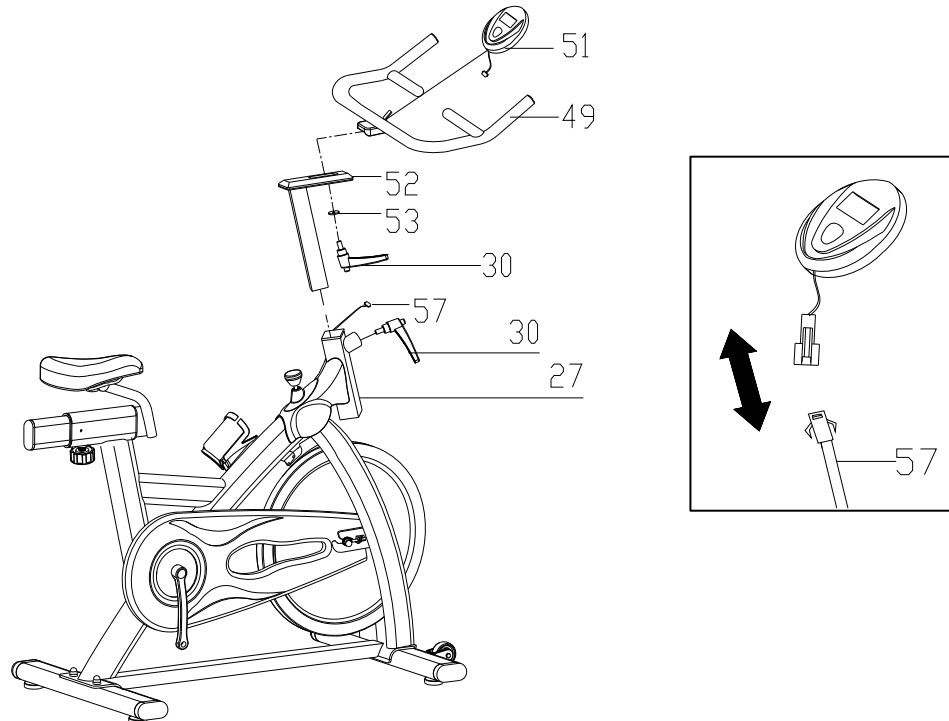
### ÉTAPE 2

1. Fixez la selle (48) au tube coulissant (47).
2. Insérez le tube coulissant (47) dans la tige de selle (45). Serrez-la avec un bouton de serrage rapide (42) à l'endroit désiré.
3. Insérez la tige de selle (45) dans le cadre principal (27). Serrez-la avec un bouton de serrage rapide (42) à l'endroit désiré.



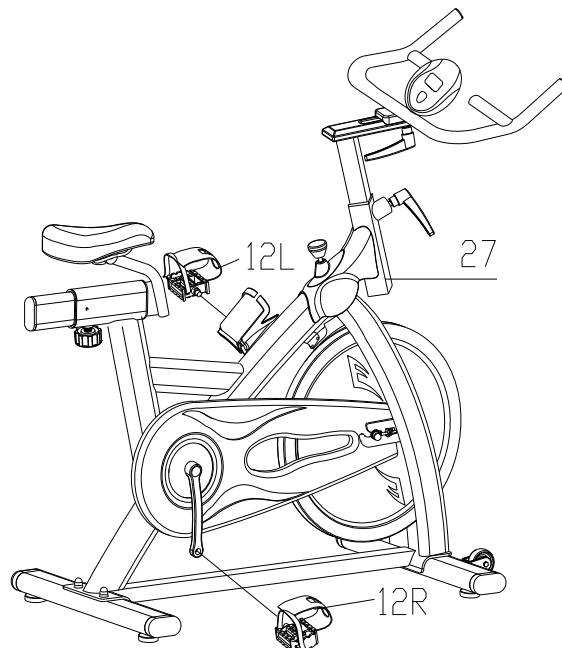
### ÉTAPE 3

1. Insérez la potence du guidon (52) dans le cadre principal (27). Serrez-la avec un bouton de serrage en L (30).
2. Fixez le support du moniteur (64) et le guidon (18) à la potence du guidon (17) Serrez-les Avec.
3. Insérez le moniteur (51) dans le support du guidon (49).
4. Connectez le fil détecteur (57) au fil à l'arrière du moniteur. Consultez l'encart.



### ÉTAPE 4

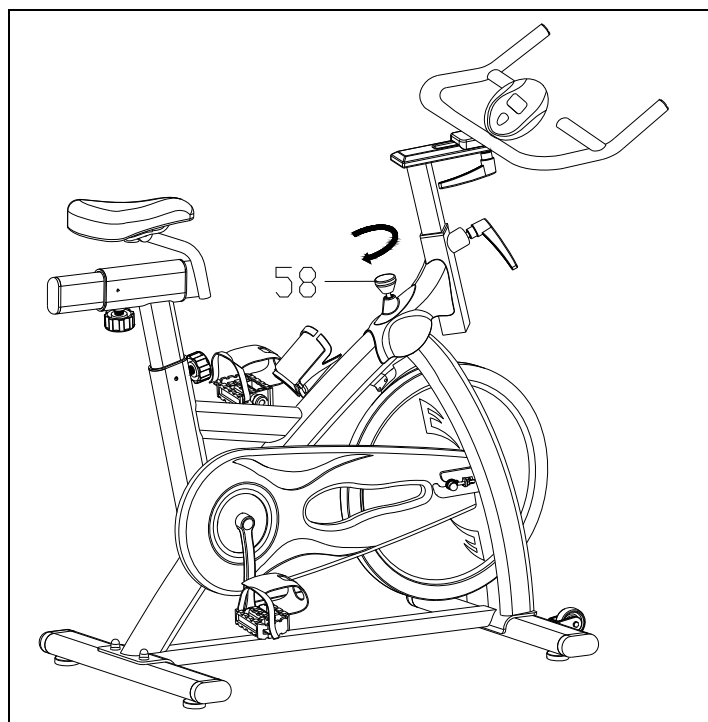
1. Fixez la pédale gauche (12L) au bras de manivelle gauche (33).
  2. Fixez la pédale droite (12R) à la manivelle droite (51).
- Note : La pédale droite (R) doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (L), dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



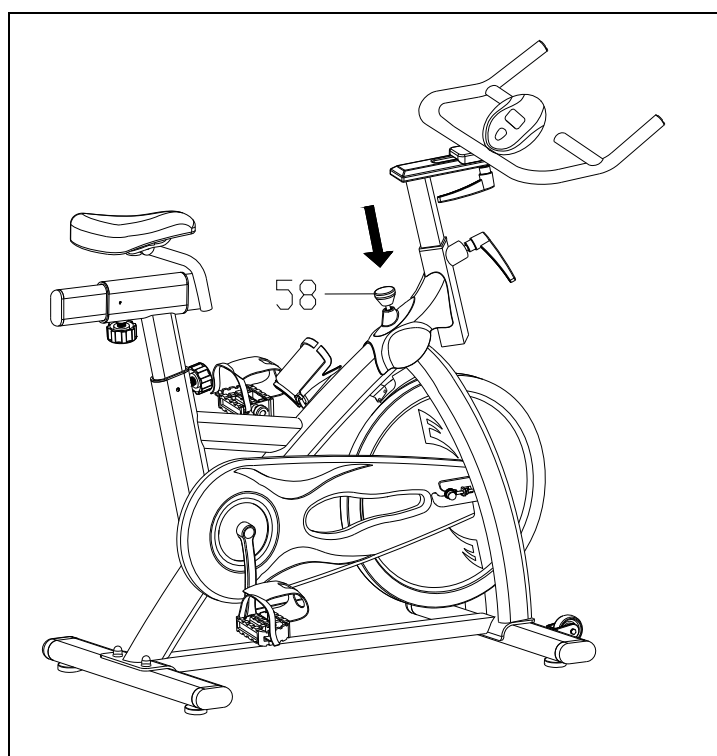
**VOTRE APPAREIL EST MAINTENANT ASSEMBLÉ**

## Réglage de la tension

1. Tournez le bouton de tension (58) dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension.
2. Tournez le bouton de tension (58) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.



**IMPORTANT : Levez le bouton de freinage (58) 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.



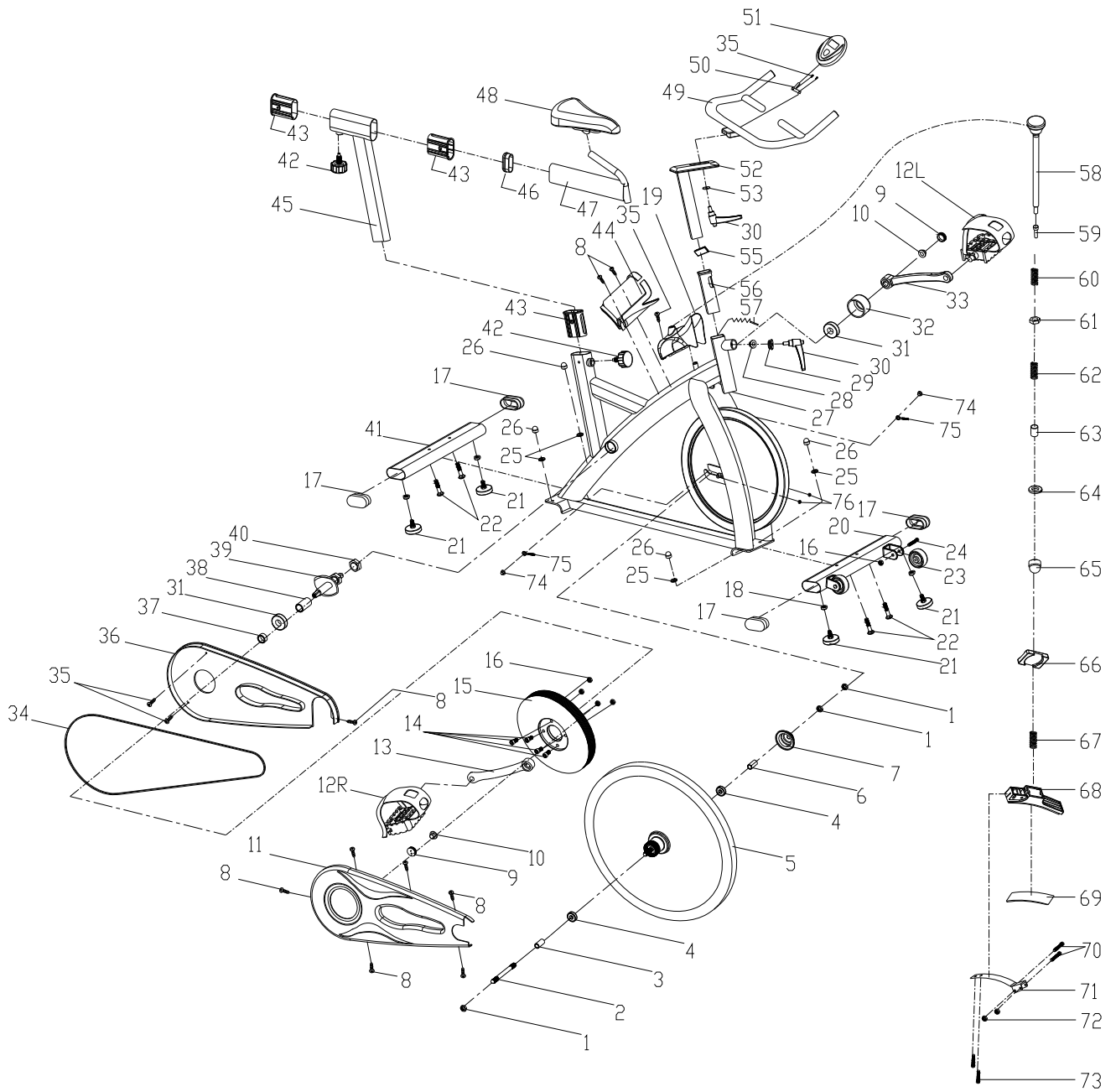
## LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	1663201	Écrou à tête hexagonale M10	3
2	1663202	Essieu de volant	1
3	1663203	Entretoise de volant	1
4	1663204	Coussinet 6000ZZ	2
5	1663205	Volant	1
6	1663206	Entretoise de volant	1
7	1663207	Couvercle de volant	1
8	1663208	Vis autotaraudeuse ST4,2*19	9
9	1663209	Embout de manivelle	2
10	1663210	Écrou de France M10	2
11	1663211	Garde-chaîne	1
12L	1663212L	Pédale gauche	1
12R	1663212R	Pédale droite	1
13	1663213	Manivelle droite	1
14	1663214	Boulon allen M8*15	4
15	1663215	Roue pour la commande par courroie	1
16	1663216	Écrou à tête hexagonale M8	6
17	1663217	Embout de stabilisateur	4
18	1663218	Écrou M8	4
19	1663219	Couvercle de tension	1
20	1663220	Stabilisateur avant	1
21	1663221	Cale	4
22	1663222	Boulon mécanique M8*55	4
23	1663223	Roue de déplacement	2
24	1663224	Boulon à tête hexagonale M8*40	2
25	1663225	Rondelle ordinaire ø8	4
26	1663226	Écrou borgne à calotte	4
27	1663227	Cadre principale	1
28	1663228	Rondelle	1
29	1663229	Écrou de serrage	1
30	1663230	Bouton de serrage en L	2
31	1663231	Coussinet 6004ZZ	2
32	1663232	Couvercle de manivelle	1
33	1663233	Manivelle gauche	1
34	1663234	Courroie	1
35	1663235	Vis autotaraudeuse ST4,2*16	4
36	1663236	Garde-chaîne intérieur	1
37	1663237	Entretoise courte	1

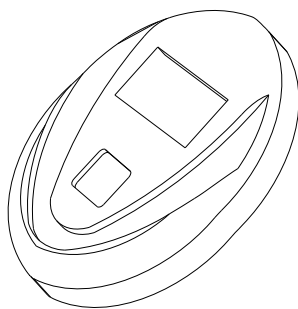
## LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
38	1663238	Entretoise longue	1
39	1663239	Essieu de manivelle	1
40	1663240	Écrou	1
41	1663241	Stabilisateur arrière	1
42	1663242	Bouton de serrage rapide	2
43	1663243	Embout intérieur	3
44	1663244	Porte-bouteille	1
45	1663245	Tige de selle	1
46	1663246	Embout du tube coulissant	1
47	1663247	Tube coulissant	1
48	1663248	Selle	1
49	1663249	Guidon	1
50	1663250	Support du moniteur	1
51	1663251	Moniteur	1
52	1663252	Potence du guidon	1
53	1663253	Rondelle ordinaire	1
55	1663255	Embout intérieur 38*38	1
56	1663256	Capuchon intérieur de la potence du guidon	1
58	1663258	Bouton de tension/frein	1
59	1663259	Entretoise de frein	1
60	1663260	Ressort ø1,8	1
61	1663261	Écrou de frein	1
62	1663262	Ressort ø1,0	1
63	1663263	Entretoise longue de volant	1
64	1663264	Rondelle ordinaire	1
65	1663265	Écrou borgne à calotte M6	1
66	1663266	Couvercle de ressort	1
67	1663267	Ressort ø2,2	1
68	1663268	Support de frein	1
69	1663269	Patins de frein	1
70	1663270	Boulon à tête hexagonale M5*30	2
71	1663271	Plaque réglable	1
72	1663272	Écrou freiné M5	2
73	1663273	Boulon à tête hexagonale M5*10	2
74	1663274	Écrou de France M10	2
75	1663275	Boulon de fixation M6*48	2
76	1663276	Écrou à tête hexagonale M6	2

# 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.

## 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.

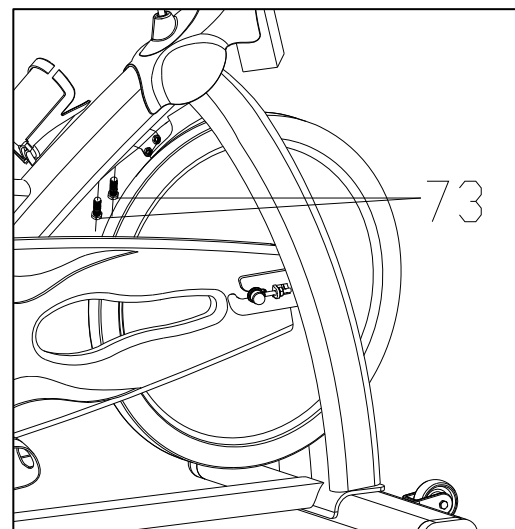
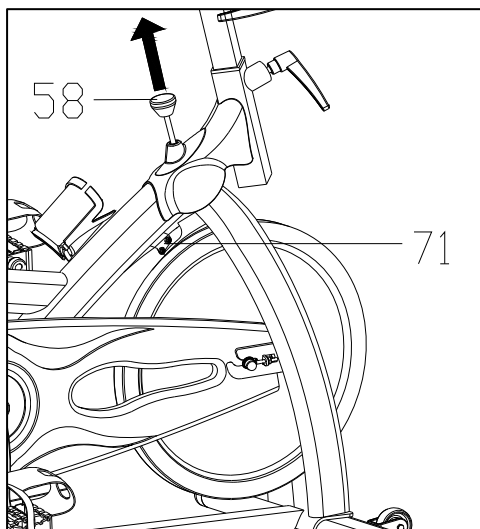
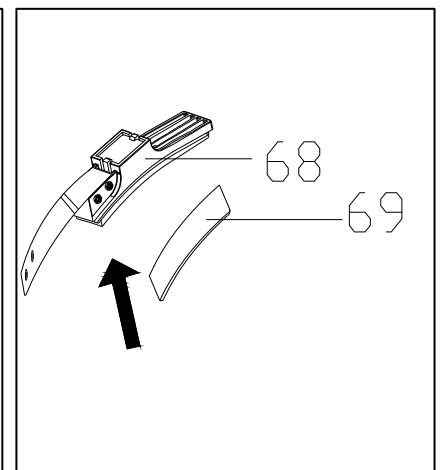
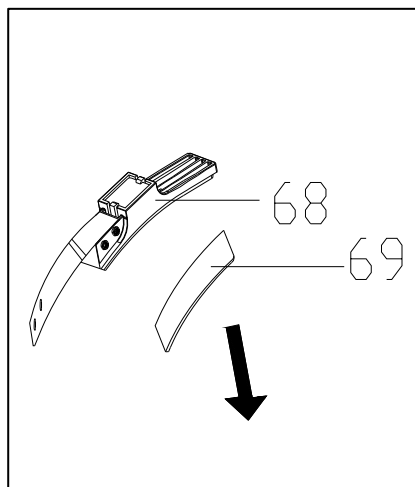
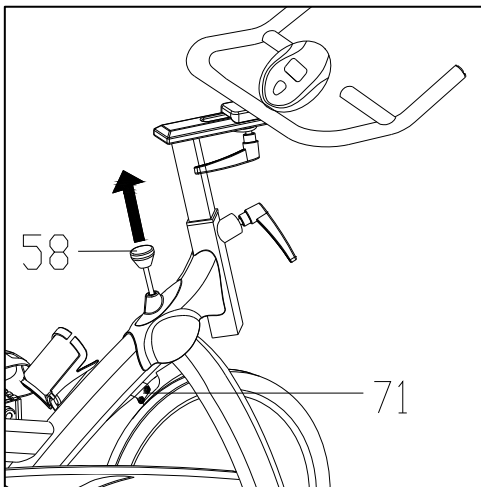
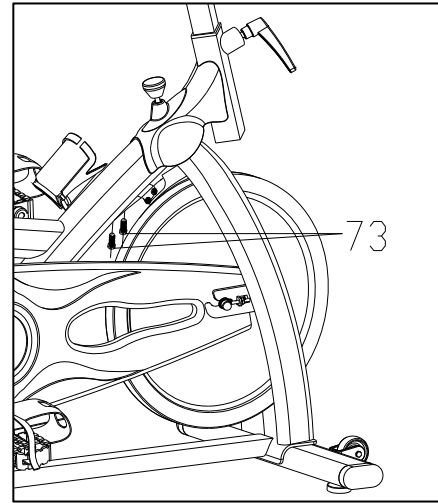
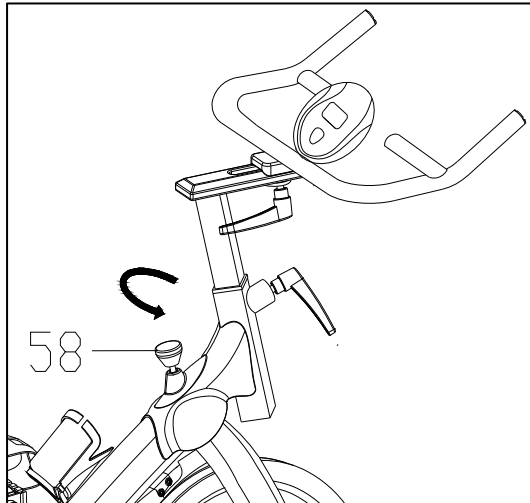
### Nettoyage

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/frein (58) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre Pour réduire la tension.
2. Enlevez le boulon à tête hexagonale (73).
3. Levez le bouton de tension/frein (58) pour enlever la plaque réglable.
4. Enlevez les patins de frein (69) du support de frein (68) et remplacez-les avec les nouveaux patins de frein en utilisant de la colle contact. Il vous faudra environ deux heures pour l'installer.
5. Tirez le bouton de tension/frein (58) pour insérer la plaque réglable (71).
6. Remplacez et serrez le boulon à tête hexagonale (73) que vous avez enlevé auparavant.



# 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.

Service à la clientèle 1-888-707-1880

ou par courriel :customerservice@pincoffs.ca

16

Maurice Pincoffs Canada Inc.©2011



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.

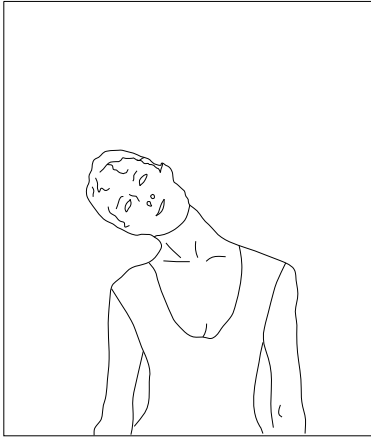
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

# 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.

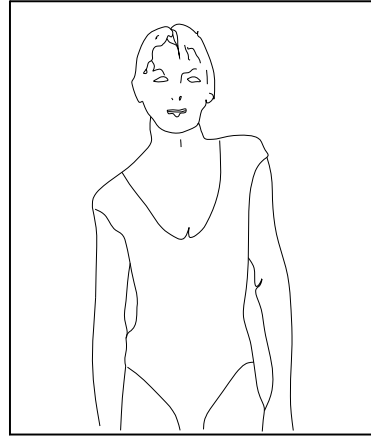
## Rotation de la tête

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



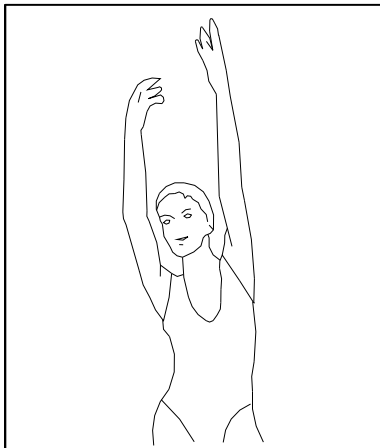
## Haussement des épaules

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



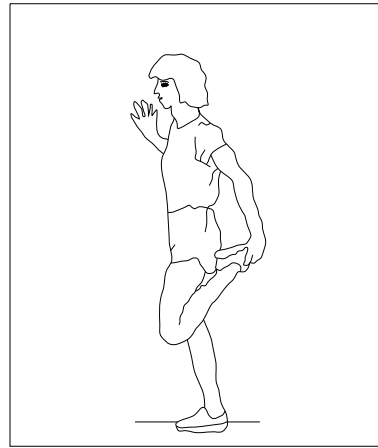
## Étirement latéraux

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.



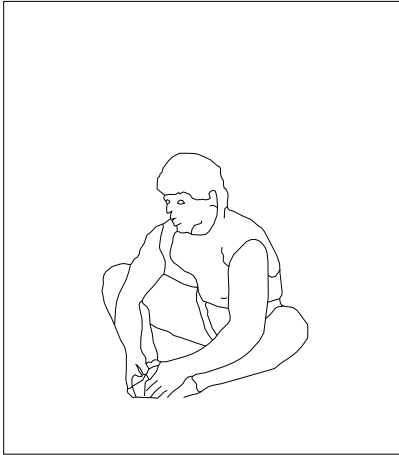
## Étirement des quadriceps

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.



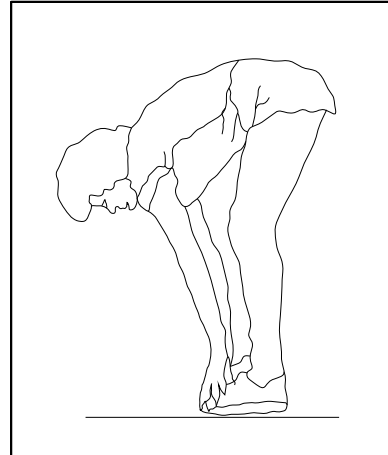
### **Étirement des muscles intérieurs des cuisses**

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.



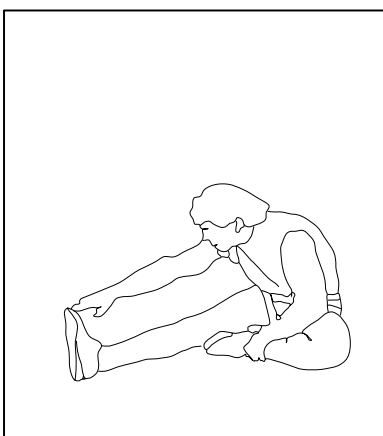
### **Flexion avant**

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.

