Guide d'utilisation

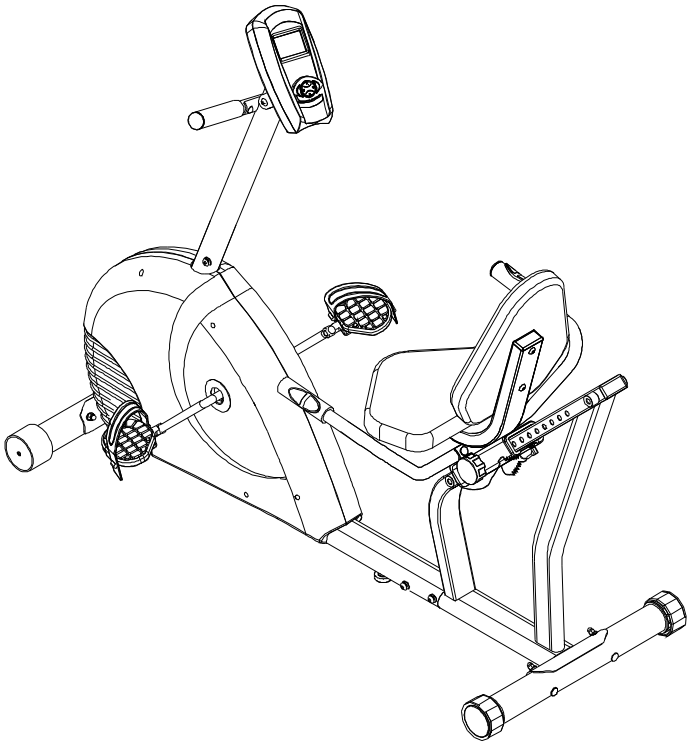
N^{O} du modèle
16516826

Cycle-exerciseur horizontal

- 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 du fabricant

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.

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 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 :
sales@dyaco.ca
Nous visiter à 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	1	Plan détaillé	13
Mesures de sécurité	2	Liste des pièces	14-16
Liste de pré-assemblage	3	Guide de dépannage	17
Liste des ferrures	4	Guide d'entraînement	18-21
Assemblage	5-8	Exercices	22-23
Instructions pour l'ordinateur	9-12		

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.

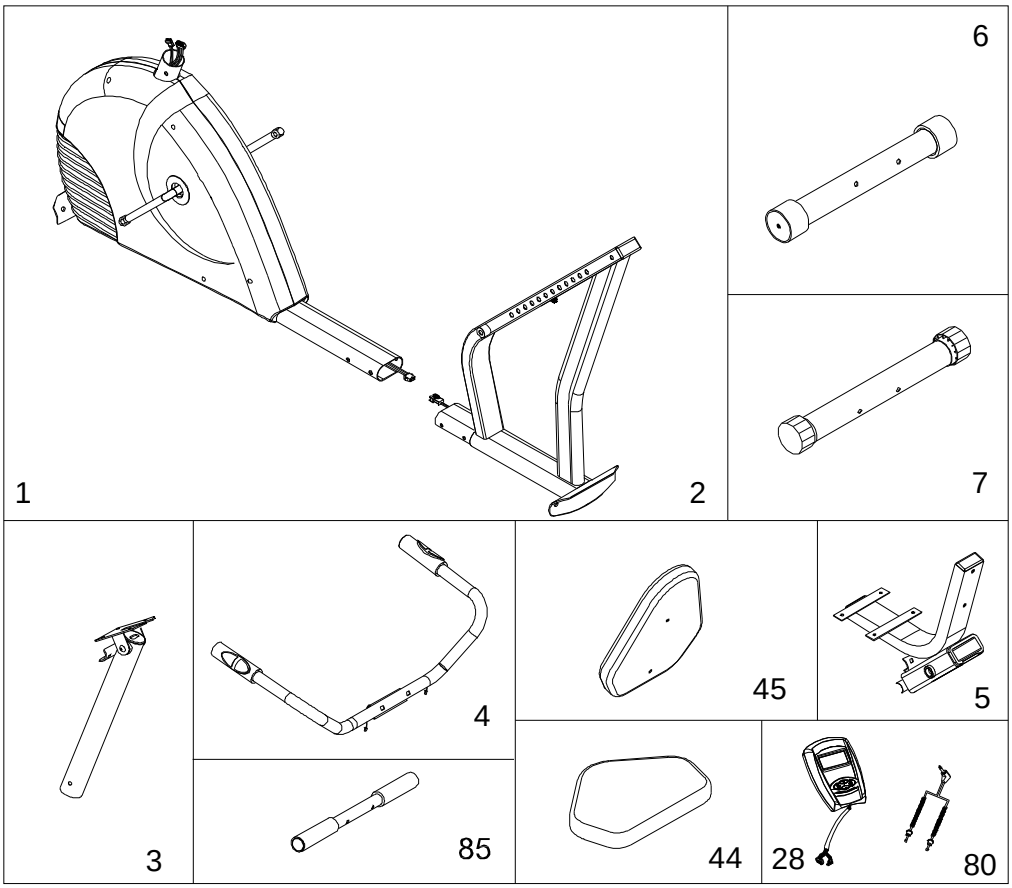
Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. 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 cycle-exerciseur.
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 le cycle-exerciseur 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 275 lb .
14. Attachez vos cheveux derrière la tête s'ils sont longs.
15. Enlevez tous vos bijoux avant de commencer la séance d'exercices.
16. Après avoir mangé, attendez une ou deux heures avant de faire tout exercice pour éviter tout claquage musculaire.
17. Des blessures peuvent survenir à la suite d'un entraînement incorrect ou trop rigoureux. Il en est de même si vous utilisez l'équipement d'une façon différente de ce qui est prescrit ou recommandé par votre médecin.

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



N°	DESCRIPTION	QTÉ
1 / 2	Cadre principal avant / Cadre principal arrière	1
6	Stabilisateur avant avec roues de déplacement	1
7	Stabilisateur arrière avec capuchons d'ajustement	1
4	Guidon	1
45	Matelas dorsal	1
44	Coussin du siège	1
5	Support arrière du matelas dorsal	1
28	Ordinateur	1
80	Fil d'extension du pouls manuel	1
85	Guidon fixe	1
3	Potence du guidon	1
	Boîte intérieure	1

LISTE DES FERRURES

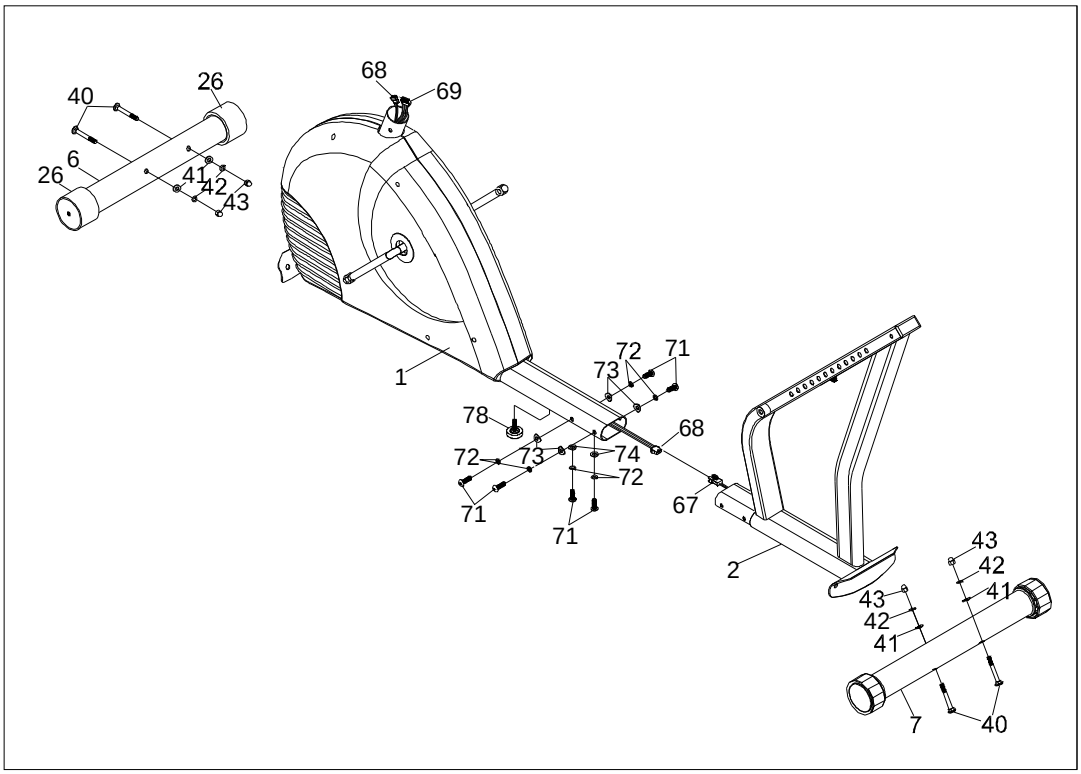
No	DESCRIPTION	QTÉ	DIAGRAMMES	
40	Boulon mécanique M8 x 72 mm	4		
41	Rondelle courbée	8		
42	Rondelle à ressort	8		
43	Écrou-capuchon M8	8		
48	Boulon mécanique M8 x 45 mm	2		
82	Boulon mécanique M8 x 40 mm	2		
12L	Pédale gauche	1		
12R	Pédale droite	1		
38	Bouton de serrage rapide	1		
78	Capuchon de nivellement	1		
56	Manchon	2		
90L/R	Courroie des pédales gauche et droite (L/R)	2		
71	Boulon à tête à six pans creux M10 x 20 mm	6		
72	Rondelle à ressort M10	6		
73	Rondelle courbée M10	4		
74	Rondelle M10	2		
75	Boulon à tête à six pans creux M8 x 60 mm	1		
76	Écrou M8	1		
61	Rondelle courbée M6	3		
46	Rondelle à ressort M6	3		
47	Boulon à empreinte cruciforme	7		
59	Boulon à tête à six pans creux M8	2		
91	Clef allen	1		
92	Clef universelle	1		

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.

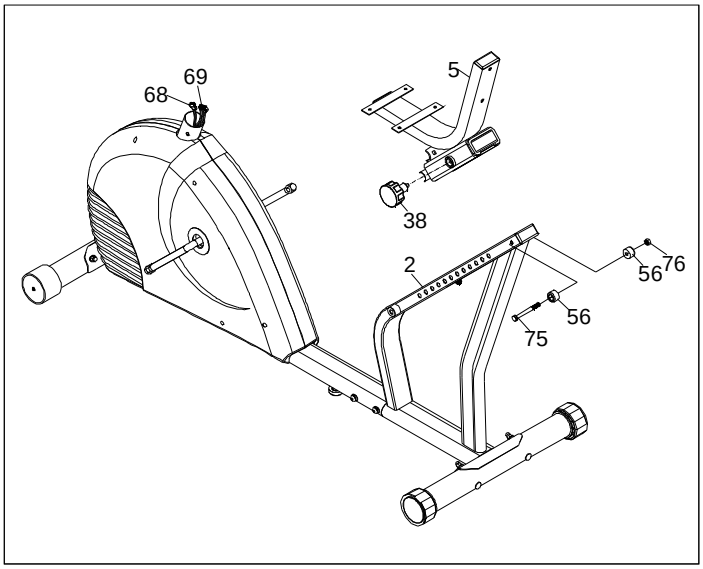
ÉTAPE 1

1. Fixez le stabilisateur arrière (7) avec deux capuchons d'ajustement (27) au support courbé arrière du cadre arrière (2). Serrez avec deux boulons mécaniques (40), deux rondelles courbées (41), deux rondelles à ressort (42) et deux écrous-capuchons (43).
2. Fixez le stabilisateur avant (6) avec deux roues de déplacement (26) au support courbé avant du cadre avant (1). Serrez avec deux boulons mécaniques (40), deux rondelles courbées (41), deux rondelles à ressort (42) et deux écrous-capuchons (43).
3. Connectez le fil d'extension avant du pouls manuel (68) du cadre principal (1) au fil d'extension arrière du pouls manuel (67) du cadre arrière (2).
4. Insérez le cadre arrière (2) dans le cadre principal (1). Serrez avec deux boulons à tête à six pans creux (71), deux rondelles courbées (72), deux rondelles à ressort (73) pour les deux côtés du cadre. Serre la partie inférieure du cadre avec deux boulons à tête à six pans creux (71), deux rondelles ordinaires (74) et deux rondelles à ressorts (72).
5. Fixez le capuchon de nivellement (78) à la partie inférieure du cadre principal avant (1).
   NOTE : Assurez-vous de serrer fermement les boulons pour éviter les vibrations ou autres pendant l'exercice.



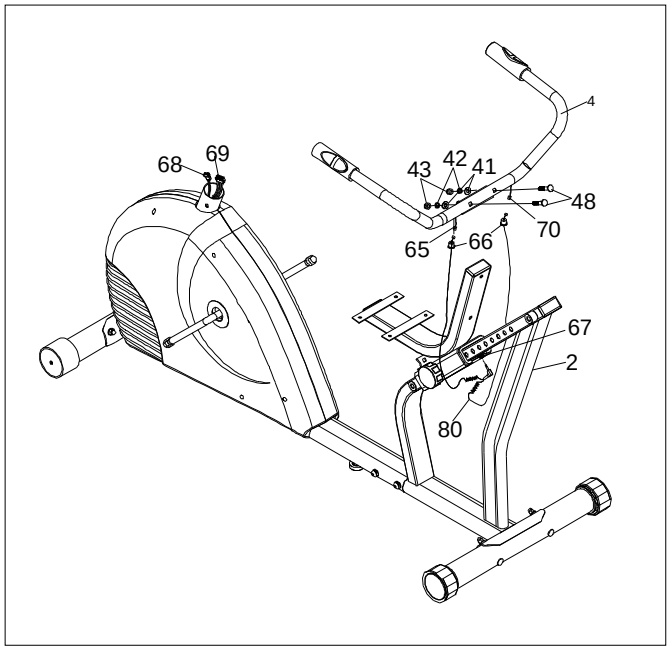
ÉTAPE 2

1. Insérez le support arrière du matelas dorsal (5) au support du siège du cadre arrière (2). Serrez à la position désirée avec un bouton de serrage rapide (38).
2. Fixez les deux manchons (56) de chaque côté du support d'ajustement du siège du cadre arrière (2). Serrez avec un boulon à tête à six pans creux (75) et un écrou (76).



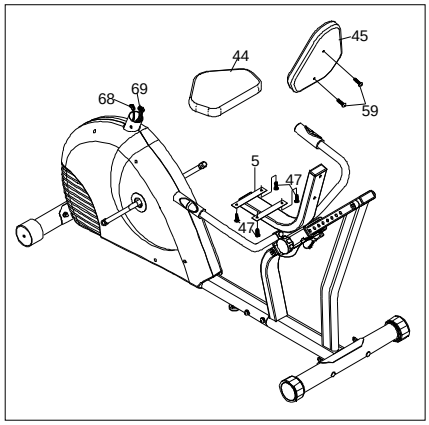
ÉTAPE 3

1. Fixez le guidon (4) avec pouls manuel au support courbé du support arrière du matelas dorsal (5). Serrez avec deux boulons mécaniques (48), deux rondelles courbées (41), deux rondelles à ressort (42) et deux écrous-capuchons (43).
2. Connectez les fils de pouls manuel gauche et droit (65 / 70) au fil d'extension du pouls manuel (80).
3. Connectez le fil d'extension du pouls manuel (80) au bouchon du fil d'extension arrière du pouls manuel (67) situé sur le support arrière du matelas dorsal (5).
4. Insérez les bouchons du pouls manuel (66) dans les ouvertures du guidon (4).



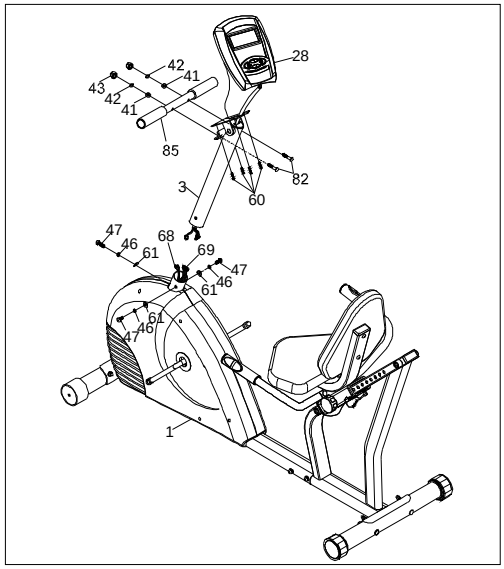
ÉTAPE 4

1. Fixez le coussin du siège (44) au support arrière du matelas dorsal (5). Serrez avec quatre boulons à empreinte cruciforme (47).
2. Fixez le matelas dorsal (45) au support arrière du matelas dorsal (5). Serrez avec deux boulons (59).



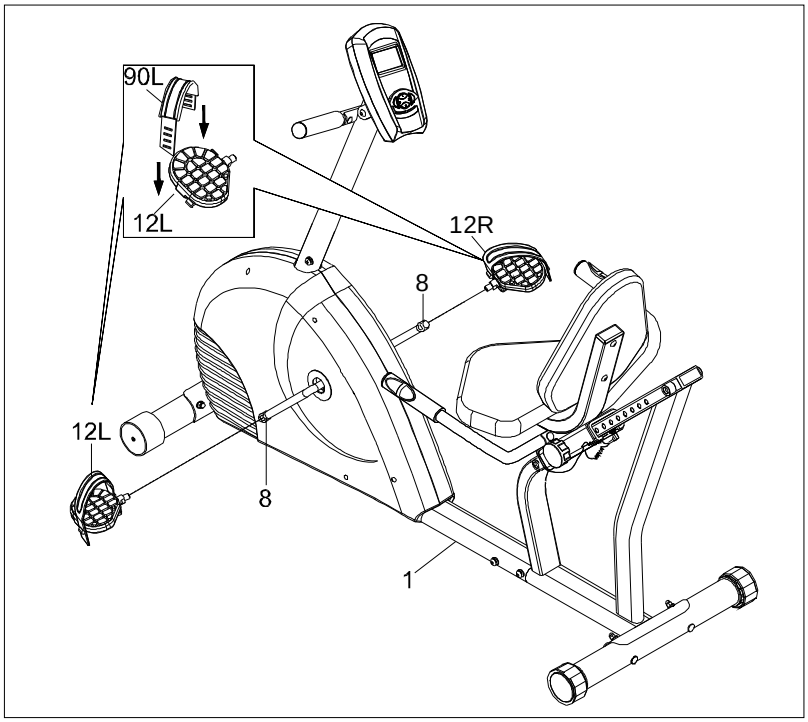
ÉTAPE 5

1. Gilsser le support de l'ordinateur (84) vers le devant de la potence du guidon (3). Le suport devrait être devant le support du guidon de la potence du guidon.
2. Glissez les fils à l'arrière de l'ordinateur (28) dans le trou du capuchon (87) situé dans la partie supérieure de la potence du guidon (3).
3. Fixez l'ordinateur (28) au support de l'ordinateur (84) de la potence du guidon (3). Serrez avec quatre boulons (60).
4. Connectez le fil d'extension du moteur (69) au fil du moteur à l'arrière de l'ordinateur (28).
5. Connectez le fil d'extension avant du pouls manuel (68) au fil du pouls manuel à l'arrière de l'ordinateur (28).
6. Fixez la potence du guidon (3) au cadre principal (1). Serrez avec trois boulons à empreinte cruciforme (47), trois rondelles à ressort (46) et trois rondelles courbées (61).
   NOTE : Ne serrez pas les boulons à empreinte cruciforme (47) jusqu'à ce que tous les boulons aient été serrés. Assurez-vous de ne pas pincer les fils en serrant les boulons.
7. Fixez le guidon avant (85) au support courbé de la potence du guidon (3). Serrez avec deux boulons mécaniques (82), deux rondelles courbées (41), deux rondelles à ressort (42) et deux écrous-capuchons (43).



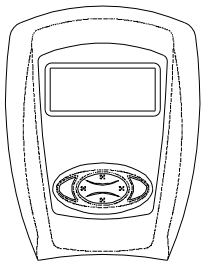
ÉTAPE 6

1. Fixez les courroies des pédales droite et gauche (90R/L) aux pédales droite et gauche (12R/L).
   NOTE : Les extrémités avec quatre trous ajustables doivent être orientées vers l'extérieur.
2. Fixez les pédales droite et gauche (12R/L) aux bras de manivelle droit et gauche (8).
   Note : Les pédales et les bras de manivelle sont marqués avec R et L. La pédale droite (R) doit être serrée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (L) doit être serrée dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre.



ASSUREZ-VOUS QUE TOUS LES ÉCROUS ET BOULONS SONT FERMEMENT SERRÉS. VOTRE CYCLE-EXERCISEUR EST MAINTENANT COMPLÈTEMENT ASSEMBLÉ.

INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR



BOUTONS :

UP / AUGMENTER : Appuyez sur ce bouton pour choisir les programmes P1 à P10. Appuyez pour augmenter les valeurs du mode de réglage.
Appuyez pour augmenter le niveau de la charge de travail en utilisant un programme.

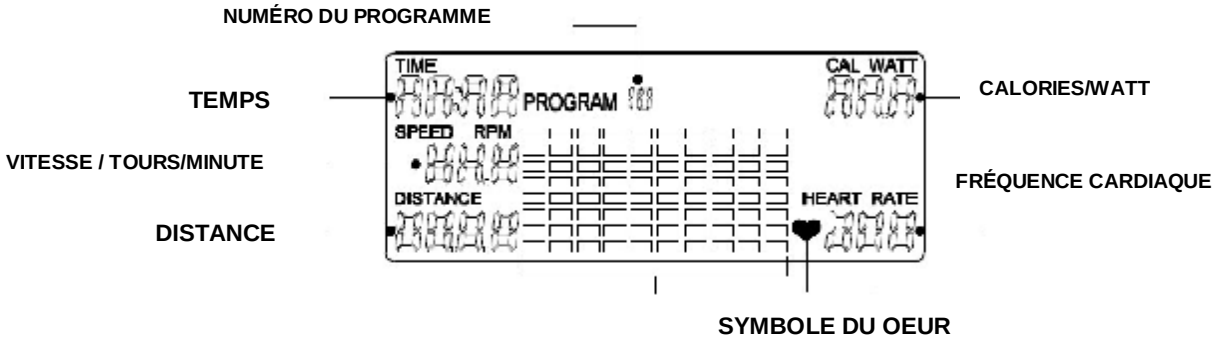
DOWN / RÉDUIRE : Appuyez sur ce bouton pour choisir les programmes P1 à P10. Appuyez pour réduire les valeurs du mode de réglage.
Appuyez pour réduire le niveau de la charge de travail en utilisant un programme.

SET / RÉGLER : Appuyez sur ce bouton pour confirmer les programmes choisis de P1 à P10.
Appuyez pour choisir les valeurs des divers paramètres.

START/STOP / COMMENCER/ARRÊTER : Appuyez sur ce bouton pour commencer le programme choisi. Appuyez pour arrêter le programme. S'il y a lieu, appuyez sur ce bouton pour continuer l'utilisation du programme en cours ou utilisez les boutons UP et DOWN pour choisir un nouveau programme.

MODE / MODE : Appuyez sur ce bouton pour choisir la valeur des fonctions affichées : RPM (tours/minute) et WATT (watt), ou SPEED (vitesse) et CALORIES (calories).

RESET / REMISE À ZÉRO : Appuyez sur ce bouton pour remettre la valeur des fonctions à zéro.



PROFIL DES PROGRAMMES

INSTRUCTIONS DE L'AFFICHEUR À CRISTAUX LIQUIDES

PROGRAM / PROGRAMME :
Affiche les programmes à choisir au cours de la configuration, de P1 à P10. Affiche le programme choisi au cours de la séance d'exercices.

TIME / TEMPS :
Affiche le temps. Affiche le compte progressif du temps de 1 seconde à 99:59 minutes. Compte à rebours à partir d'une valeur préréglée.

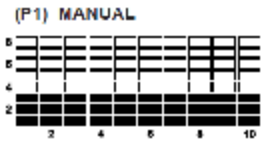
SPEED/RPM / VITESSE/TOURS/MINUTE :
Affiche la vitesse actuelle de 0 à 99,9 milles par heure, ou les tours/minutes de 0 à 999 tours/minute. Appuyez sur le bouton MODE pour choisir entre l'affichage SPEED ou RPM.

DISTANCE / DISTANCE :
Affiche la distance de 0 à 999,9 milles.

CALORIE/WATT / CALORIE/WATT :
Affiche la consommation des calories de 0 à 999,9 watts. Appuyez sur le bouton MODE pour choisir entre l'affichage CAL ou WATT.
NOTE : L'affichage des calories et des watts est une estimation pour un utilisateur moyen. Il devrait être utilisé seulement pour comparer les séances d'exercices effectuées sur cet appareil.

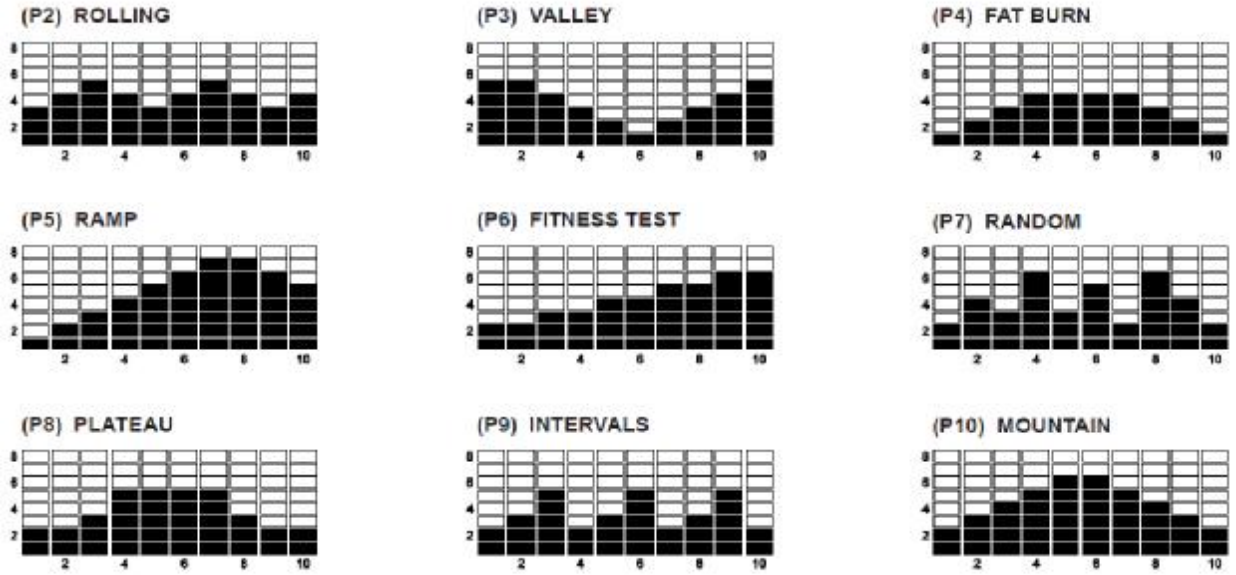
HEART RATE / FRÉQUENCE CARDIAQUE :
Affiche la fréquence cardiaque en battements à la minute de 40 à 240 battements/minute. Pour afficher la fréquence cardiaque, vous devez tenir les capteurs du pouls manuel des deux côtés du support, un dans chaque main. Le symbole du coeur commence alors à clignoter lorsque l'ordinateur détecte votre fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque est affichée environ cinq (5) secondes après l'apparition de l'icône « cœur ». Si vous ne placez pas votre main correctement sur les capteurs du pouls manuel et que 60 secondes s'écoulent sans une lecture de la fréquence cardiaque, l'ordinateur ferme le circuit de la fréquence cardiaque. Si cela se produit, appuyez sur le bouton MODE pour redémarrer le circuit de la fréquence cardiaque, placez les mains correctement sur les capteurs du pouls manuel et la fréquence cardiaque sera affichée.

DESCRIPTIONS DES PROGRAMMES
L'ordinateur contient 10 différents programmes. Lorsque vous préréglez le temps des programmes, l'ordinateur divise le temps choisi en segments de 10 intervalles. Si vous ne réglez pas le temps des programmes à l'avance, l'ordinateur règle par défaut une séance d'exercices de 30 minutes.



PROGRAMME MANUEL :
P1 est un programme manuel permettant à l'utilisateur ou l'utilisatrice de contrôler entièrement la charge de travail. Utilisez les boutons UP et DOWN pour augmenter ou réduire la charge de travail.

PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS :
Les programmes P2 à P10 sont automatiquement préréglés. Les profils sont affichés sur l'ordinateur. Utilisez le bouton UP pour augmenter le niveau de la charge de travail d'un programme. Utilisez le bouton DOWN pour réduire le niveau de la charge de travail d'un programme.



FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

ÉTAPE 1 : METTEZ SOUS TENSION

Commencez à pédaler ou appuyez sur un bouton.

ÉTAPE 2 : CHOISISSEZ UN PROGRAMME

Appuyez sur le bouton UP ou DOWN jusqu'à ce que le programme désiré soit affiché.

ÉTAPE 3 : RÉGLEZ LE TEMPS DU PROGRAMME

Appuyez sur le bouton SET et le mode de la fonction TIME apparaît en faisant clignoter « 0:00 ». Appuyez une autre fois sur le bouton SET pour en arriver au paramètre du temps. Utilisez le bouton UP ou DOWN pour régler le temps du programme, de 5 minutes jusqu'à 99 minutes avec des augmentations d'une minute. Appuyez sur le bouton SET pour confirmer le paramètre. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le programme.

Lorsque vous réglez les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque, P11 et P12, vous devez entrer votre âge. Appuyez sur le bouton SET jusqu'à ce que l'affichage AGE/TARGET H.R. clignote et utilisez les boutons UP et DOWN pour entrer votre âge. Appuyez sur le bouton SET pour confirmer le paramètre. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer le programme.

NOTE :

1. Le programme ne commence pas jusqu'à ce que vous appuyez sur le bouton START/STOP.

2. Si vous ne réglez pas le temps du programme, l'ordinateur compte en progressant de 1 seconde à 99:59 minutes et utilise le temps par défaut de la séance d'exercices, soit 30 minutes, pour le profil du programme du cycle-exerciseur.

3. L'ordinateur compte à rebours à partir du temps du programme que vous avez réglé. Lorsque le compteur compte à rebours jusqu'à zéro, l'ordinateur vous avertit en émettant un signal sonore que votre séance d'exercices est terminée. Vous pouvez appuyez sur un bouton pour arrêter l'alarme sonore.

DESCRIPTION DES OPÉRATIONS

1. L'ordinateur exige quatre piles d'AA

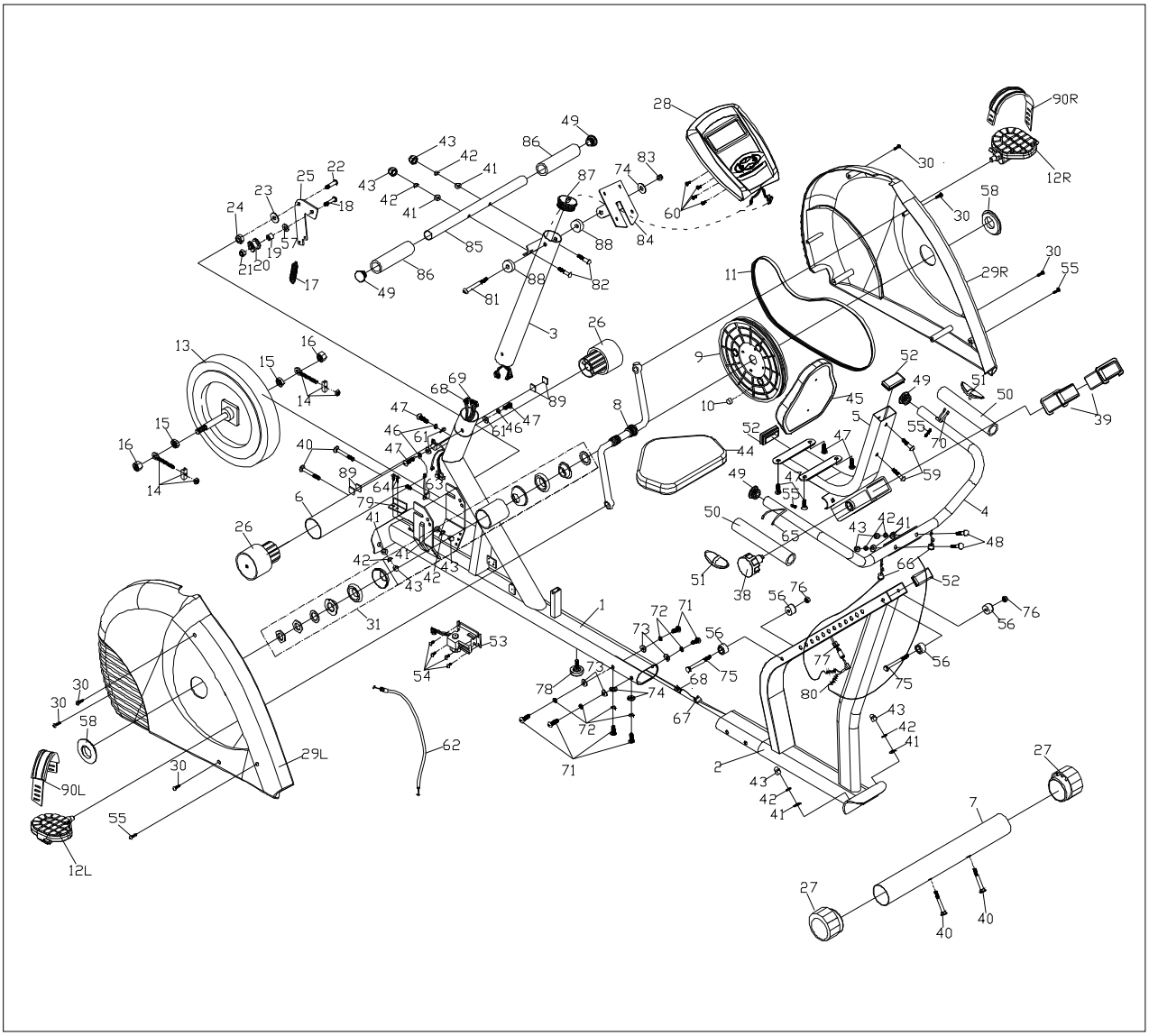
2. Pour arrêter un programme en cours, appuyez sur le bouton START/STOP. Dans ce mode, vous pouvez appuyer sur le bouton START/STOP de nouveau pour continuer d'utiliser le programme en cours. Ou, vous pouvez utiliser les boutons UP et DOWN pour choisir un nouveau programme. Les valeurs des fonctions DISTANCE et CALORIE continuent de s'accumuler.

3. Lorsque vous avez terminé un programme, appuyez sur le bouton START/STOP pour l'arrêter. Vous pouvez utiliser les boutons UP et DOWN pour choisir un nouveau programme. Les valeurs des fonctions DISTANCE et CALORIE continuent de s'accumuler, ce qui vous permet d'utiliser plusieurs programmes tout en connaissant la distance totale et les calories consommées au cours de la séance d'exercices.

4. Si vous voulez redémarrer avec un nouveau programme, appuyez sur le bouton RESET pour remettre toutes les valeurs des fonctions à zéro. Utilisez les boutons UP et DOWN pour choisir un nouveau programme.

5. L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout de quatre minutes d'inactivité et les valeurs de fonctions DISTANCE et CALORIE sont sauvegardées.

DIAGRAMME



28
90R
12R
30
58
30
55
29R
30
11
49
86
43
42
41
83
74
87
60
84
88
82
81
85
86
49
22
25
23
24
18
57
19
21
20
17
3
26
13
16
15
14
69
68
89
47
46
61
8
9
10
45
52
49
51
50
39
5
55
70
44
47
59
49
55
4
50
65
43
42
41
48
66
52
51
38
56
76
76
56
56
75
77
80
75
43
42
41
2
43
42
41
27
7
27
40
40
15
16
14
40
89
64
63
79
41
6
26
42
41
43
42
43
31
1
72
71
73
56
53
54
73
78
74
68
75
67
72
71
62
29L
30
30
30
58
90L
55
12L

LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	82601	Cadre principal	1
2	82602	Cadre arrière	1
3	82603	Potence du guidon	1
4	82604	Guidon	1
5	82605	Support arrière du matelas dorsal	1
6	82606	Stabilisateur avant	1
7	82607	Stabilisateur arrière	1
8	82608	Manivelle	1
9	82609	Poulie de la courroie	1
10	82610	Aimant	1
11	82611	Courroie d'entraînement	1
12R	82612R	Pédale droite	1
12L	82612L	Pédale gauche	1
13	82613	Volant magnétique	1
14	82614	Réglage de la courroie	2
15	82615	Écrou	2
16	82616	Écrou	2
17	82617	Ressort	1
18	82618	Boulon	1
19	82619	Manchon	1
20	82620	Roue intermédiaire	1
21	82621	Écrou	1
22	82622	Boulon	1
23	82623	Rondelle	1
24	82624	Écrou en nylon	1
25	82625	Support de la roue intermédiaire	1
26	82626	Roues de déplacement	2
27	82627	Capuchons d'ajustement	2
28	82628	Ordinateur avec fil d'extension et fil du pouls manuel	1
29R	82629R	Couvre-chaîne droit	1
29L	82629L	Couvre-chaîne gauche	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
30	82630	Vis à tôle	6
31	82631	Assemblage de tourillons	1
38	82638	Bouton de serrage rapide	1
39	82639	Manchon du patin	2
40	82640	Boulon mécanique	4
41	82641	Rondelle courbée	8
42	82642	Rondelle à ressort	8
43	82643	Écrou-capuchon	8
44	82644	Coussin du siège	1
45	82645	Matelas dorsal	1
46	82646	Rondelle à ressort	3
47	82647	Boulon à empreinte cruciforme	7
48	82648	Boulon mécanique	2
49	82649	Bouchon	4
50	82650	Poignée en mousse	2
51	82651	Pouls manuel	2
52	82652	Capuchon rectangulaire	2
53	82653	Moteur	1
54	82654	Vis à empreinte cruciforme	4
55	82655	Vis à tôle	4
56	82656	Manchon	2
57	82657	Rondelle	1
58	82658	Couvercle de la manivelle	2
59	82659	Boulon à tête à six pans creux	2
60	82660	Boulon à empreinte cruciforme	4
61	82661	Rondelle courbée	3
62	82662	Câble de résistance	1
63	82663	Capteur avec fil	1
64	82664	Vis à tôle	3
65	82665	fil de pouls manuel gauche	1
66	82666	bouchon du pouls manuel	2
67	82667	Fils d'extension arrière du pouls manuel	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
68	82668	Fils d'extension avant du pouls manuel	1
69	82669	Fil d'extension du moteur	1
70	82670	fil de pouls manuel droit	1
71	82671	Boulon à tête à six pans creux	6
72	82672	Rondelle à ressort	4
73	82673	Rondelle courbée	3
74	82674	Rondelle ordinaire	2
75	82675	Boulon à tête à six pans creux	2
76	82676	Écrou	1
77	82677	Tube interne de douille	1
78	82678	Capuchon de nivellement	1
79	82679	Support du couvre-chaîne	1
80	82680	Fil d'extension du pouls manuel	1
81	82681	Boulon à tête à six pans creux	1
82	82682	Boulon mécanique	2
83	82683	Écrou antidérapant	1
84	82684	Support de l'ordinateur	1
85	82685	Guidon avant	1
86	82686	Poignée en mousse	2
87	82687	Bouchon	1
88	82688	Manchon courbé	2
89	82689	Coussin en mousse	1
90R	82690R	Courroie de la pédale droite	1
90L	82690L	Courroie de la pédale gauche	1
91	82691	Clef allen	1
92	82692	Clef universelle	1

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Pas d'affichage sur l'ordinateur	Les piles ne sont pas installées.	Installez les piles.
Pas d'affichage de vitesse ou de distance sur l'ordinateur	Le transmetteur de pression n'est pas connecté.	Branchez convenablement le fil de la boîte de transmission au fil d'extension et branchez-le à l'arrière de l'ordinateur.
	Le transmetteur de pression ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le transmetteur de pression.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Pas de tension	Le fil de la boîte de transmission n'est pas connecté.	Branchez convenablement le câble du moteur avec le câble d'extension du moteur et le câble de tension.
	La roue magnétique ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez la roue magnétique.
Pas d'affichage de la fréquence cardiaque	Le fil du pouls manuel n'est pas connecté.	Branchez convenablement les fils ensemble.
	Le pouls manuel est défectueux.	Remplacez la prise du pouls.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Broyage	Le coussinet de la manivelle est défectueux.	Remplacez les coussinets de la manivelle.
	La poulie de tension est défectueuse.	Remplacez la poulie de tension.
	La roue magnétique est défectueuse.	Remplacez la roue magnétique.
Grincement	La courroie en V glisse.	Ajustez la courroie en V.

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 d'échauffement

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices d'échauffement 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 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'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 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 gênent 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 basketball.

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 d'échauffement.

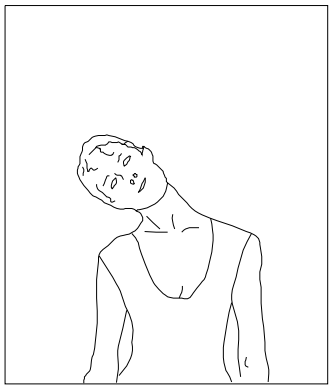
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activités aérobiques à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautillement. 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.

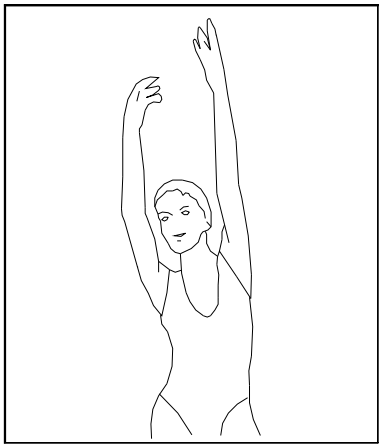
Rotation de la tête

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.



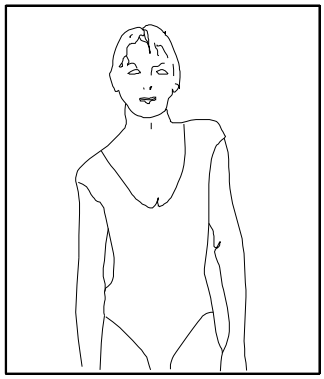
Haussement des épaules

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



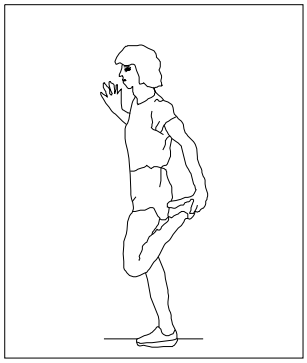
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et continuez de les élever jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de la tête. Levez le bras droit une fois aussi haut que possible. Concentrez sur l'étirement du côté droit. Répétez l'exercice avec le bras gauche.



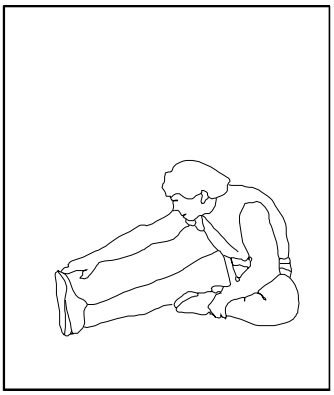
Étirement des quadriceps

Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.

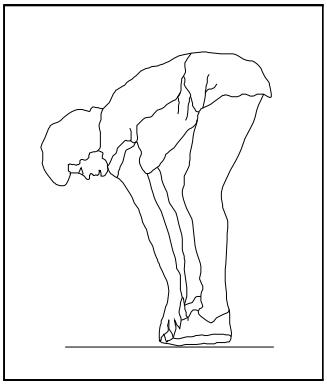
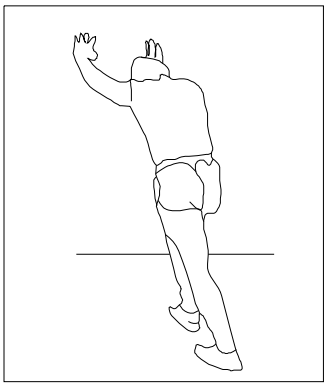


Étirement des muscles intérieurs des cuisses
En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.

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
Appuyez-vous contre un mur et 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.