

**Guide
d'utilisation**

**No du modèle
16205577060**

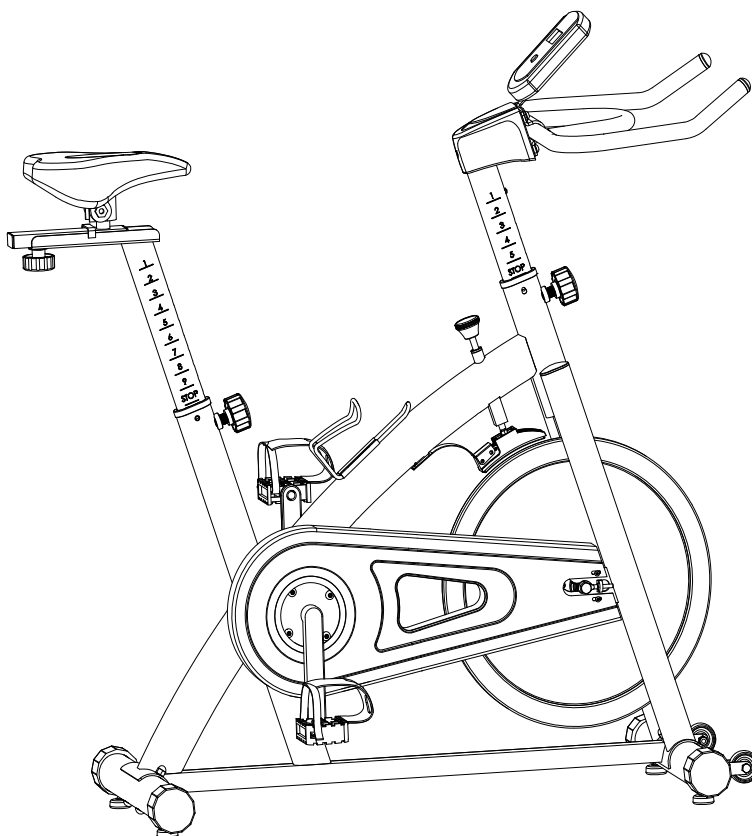
- *Assemblage*
- *Fonctionnement*
- *Exercices*
- *Pièces*
- *Garantie*

AVERTISSEMENT

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



CYCLE EXERCISEUR INTÉRIEUR



VEUILLEZ GARDER AUX FINS DE CONSULTATION.

DYACO CANADA INC. 6050 DON MURIE STREET, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0B3

Garantie limitée du fabricant - un an

Votre cycle exerciceur 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.

Cadre : un an

Pièces : un an

Main-d'oeuvre : 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., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2G 0B3. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières chez le quincaillier local.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@dyaco.ca ou 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	12
Mesures de sécurité	3	Instructions pour l'ordinateur	13
Liste de préassemblage	4	Guide de dépannage	14
Liste des ferrures	5	Remplacement des patins de frein	15
Assemblage	6-8	Guide d'entraînement	16-19
Liste des pièces	9-11	Étirement	20-21

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.

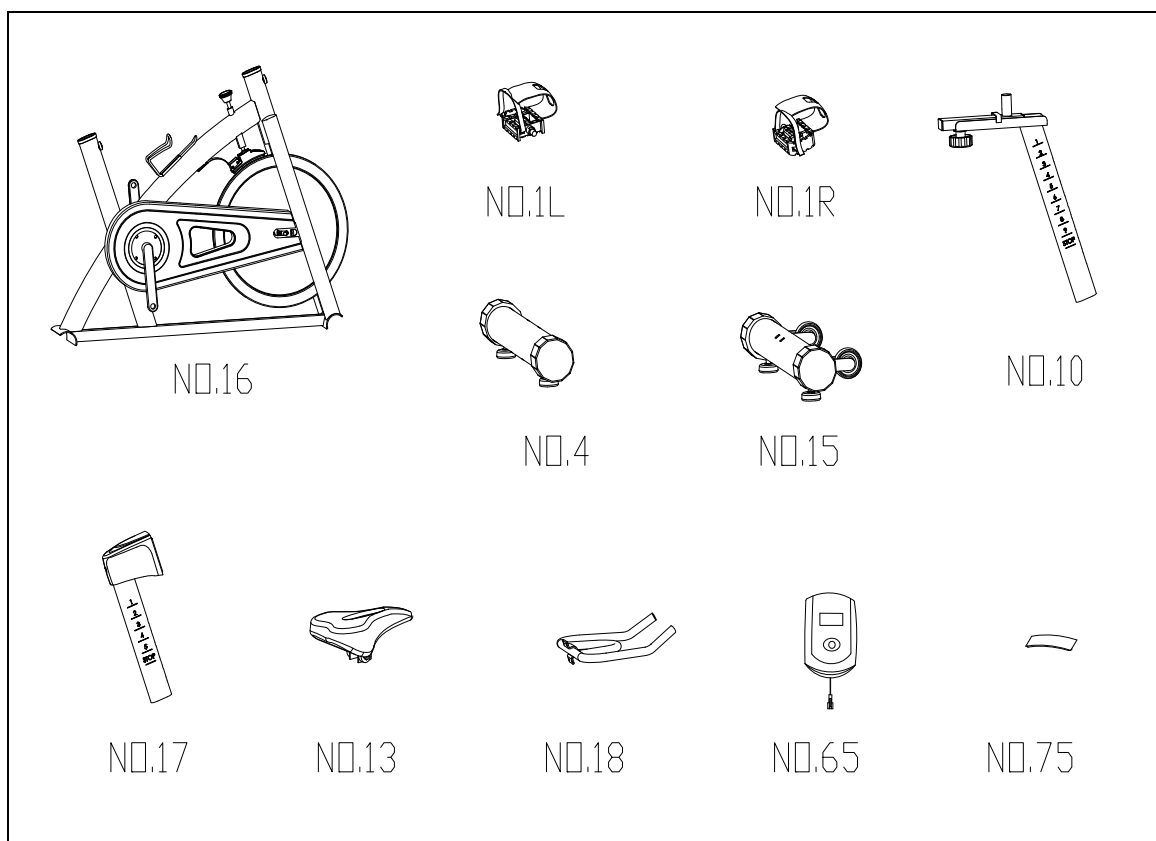
Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser.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

MISE EN GARDE

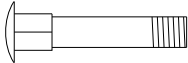
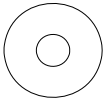
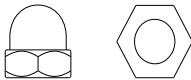

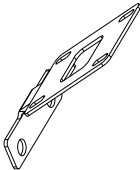
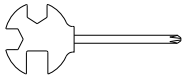

Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique.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

LISTE DE PRÉASSEMBLAGE



N° DE PIÈCE.	DESCRIPTION	QTÉ
1L	Pédale gauche	1
1R	Pédale droite	1
4	Stabilisateur arrière	1
10	Tige de la selle	1
13	Selle	1
15	Stabilisateur avant	1
16	Cadre principal	1
17	Potence des guidons	1
18	Guidons	1
65	Ordinateur	1
75	Pièces de rechange des patins de frein	1
	Guide	1
	Sac des ferrures	1

LISTE DES FERRURES

N°	DESCRIPTION	QTÉ	ILLUSTRATIONS	
3	Boulon mécanique	4		
5	Rondelle courbée	4		
6	Écrou borgne à calotte M8	4		
7	Bouton de serrage rapide	2		
24	Support de l'ordinateur	1		
84	Clef de serrage à empreinte cruciforme	1		
85	Clef de serrage hexagonale	1		

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

ASSEMBLAGE

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

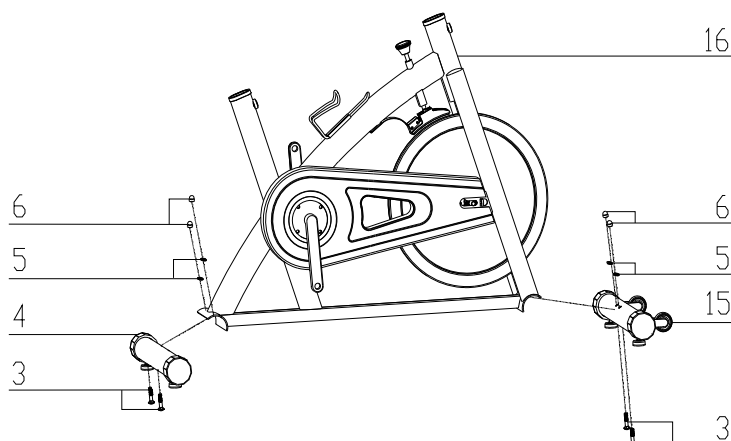
Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlever le matériel d'emballage. Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée.

Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.

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

ÉTAPE 1

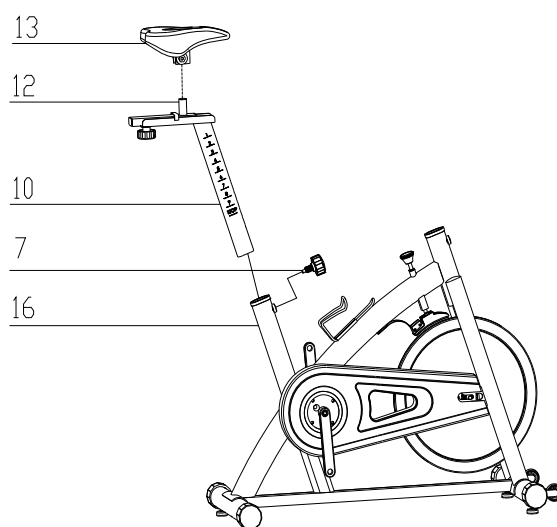
1. Fixez le stabilisateur avant (15) au cadre principal (16). Serrez-le avec deux boulons mécaniques (3), deux rondelles courbées (5) et deux écrous borgnes à calotte (6).
2. Fixez l'assemblage du stabilisateur arrière (4) au cadre principal (16). Serrez-le avec deux boulons mécaniques (3), deux rondelles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



ÉTAPE 2

1. Desserrez les écrous à l'arrière de la selle (13), fixez la selle (13) au tube coulissant (12) et serrez les écrous de nouveau.
2. Insérez la tige de la selle (10) dans le cadre principal (16). Serrez-la avec le bouton de serrage rapide (7).

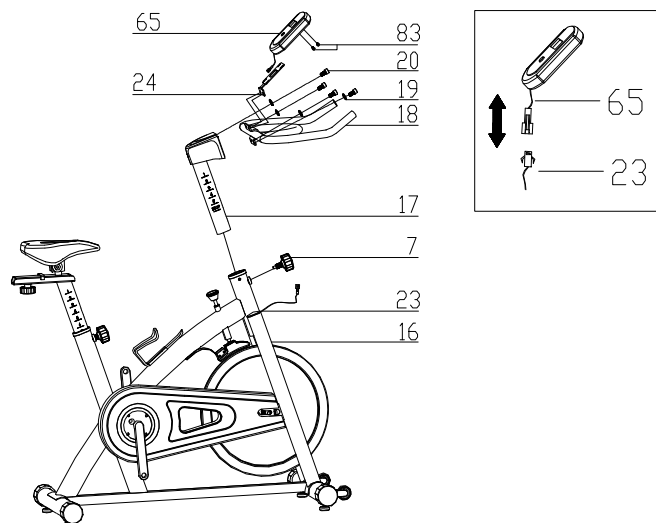
Note : La selle peut être ajustée horizontalement et verticalement après que votre cycle exerciseur est complètement assemblé.



ÉTAPE 3

1. Insérez la potence des guidons (17) dans le cadre principal (16). Serrez-la avec le bouton de serrage rapide (7).
2. Enlevez les quatre ensembles de rondelles à ressort (19) et la vis creuse à six pans (20) de la potence des guidons (17).
3. Fixez les guidons (18) à la potence des guidons (17). Serrez-les avec deux ensembles de rondelles à ressort (19) et la vis creuse à six pans (20) dans les deux trous de vis inférieurs.
4. Fixez le support de l'ordinateur (24) aux guidons (18). Serrez-le avec deux ensembles de rondelles à ressort (19) et la vis creuse à six pans (20) dans les deux trous de vis inférieurs.
5. Fixez l'ordinateur (65) au support de l'ordinateur (24) avec deux vis autotaraudeuses (83) déjà préassemblées à l'arrière de l'ordinateur (65). Fixez le fil du capteur (23) à l'ordinateur (65).

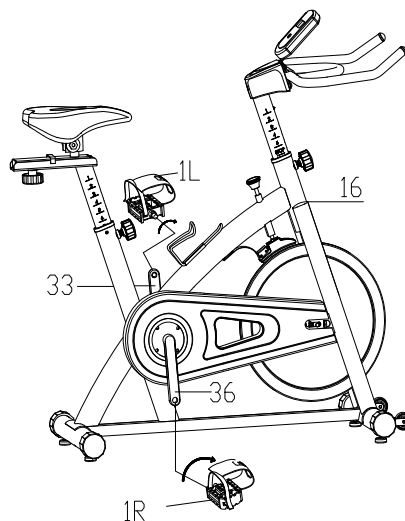
Note : Les guidons peuvent être ajustés verticalement après que votre cycle exercice est complètement assemblé.



ÉTAPE 4

1. Fixez la pédale gauche (1L) au bras de la manivelle gauche (36).
2. Fixez la pédale droite (1R) au bras de la manivelle droite (33).

Note : La pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

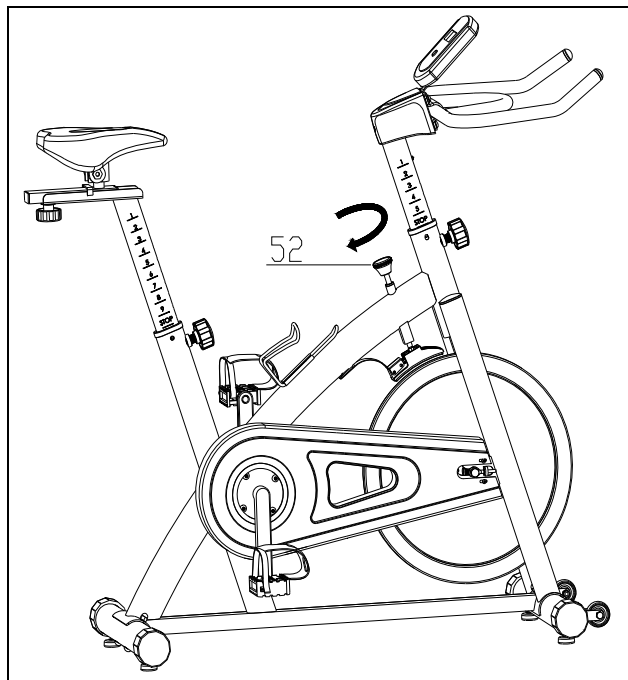


VOTRE APPAREIL EST MAINTENANT COMPLÈTEMENT ASSEMBLÉ

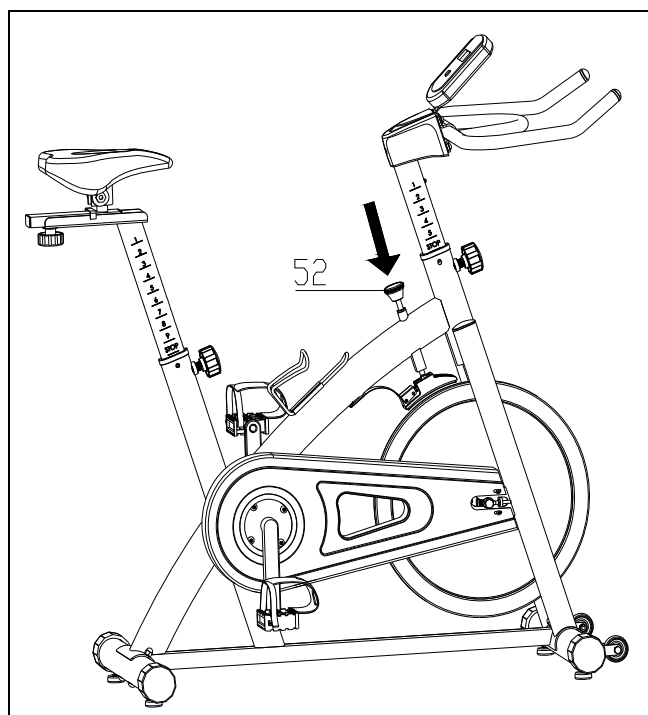
Service à la clientèle 1-888-707-1880
ou customerservice@dyaco.ca

Réglage de la tension

1. Tournez le bouton de tension et du frein (52) dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension.
2. Tournez le bouton de tension et du frein (52) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.



IMPORTANT : Levez le bouton du frein (52) pour arrêter le volant.



Note : Si l'appareil semble instable, utilisez les patins de nivellement des stabilisateurs avant et arrière pour le mettre d'aplomb.
Service à la clientèle 1-888-707-1880
ou customerservice@dyaco.ca

LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1L	5770601L	Pédale gauche	1
1R	5770601R	Pédale droite	1
2	5770602	Rondelle ordinaire Ø12	2
3	5770603	Boulon mécanique	4
4	5770604	Stabilisateur arrière	1
5	5770605	Rondelle courbée	4
6	5770606	Écrou borgne à calotte M8	4
7	5770607	Bouton de serrage rapide	2
8	5770608	Manchon en plastique	2
9	5770609	Écrou freiné du volant	2
10	5770610	Tige de la selle	1
11	5770611	Embout du tube coulissant	2
12	5770612	Tube coulissant	1
13	5770613	Selle	1
14	5770614	Patin de nivellement	4
15	5770615	Stabilisateur avant	1
16	5770616	Cadre principal	1
17	5770617	Potence des guidons	1
18	5770618	Guidons	1
19	5770619	Rondelle à ressort	4
20	5770620	Vis creuse à six pans	8
21	5770621	Petit couvercle des guidons	1
22	5770622	Porte-bouteille	1
23	5770623	Fil du capteur	1
24	5770624	Support de l'ordinateur	1
25	5770625	Bouton de serrage	1
26	5770626	Rondelle ordinaire	1
27	5770627	Oeillet	2
28	5770628	Écrou à bride	2
29	5770629	Embout de manivelle	2

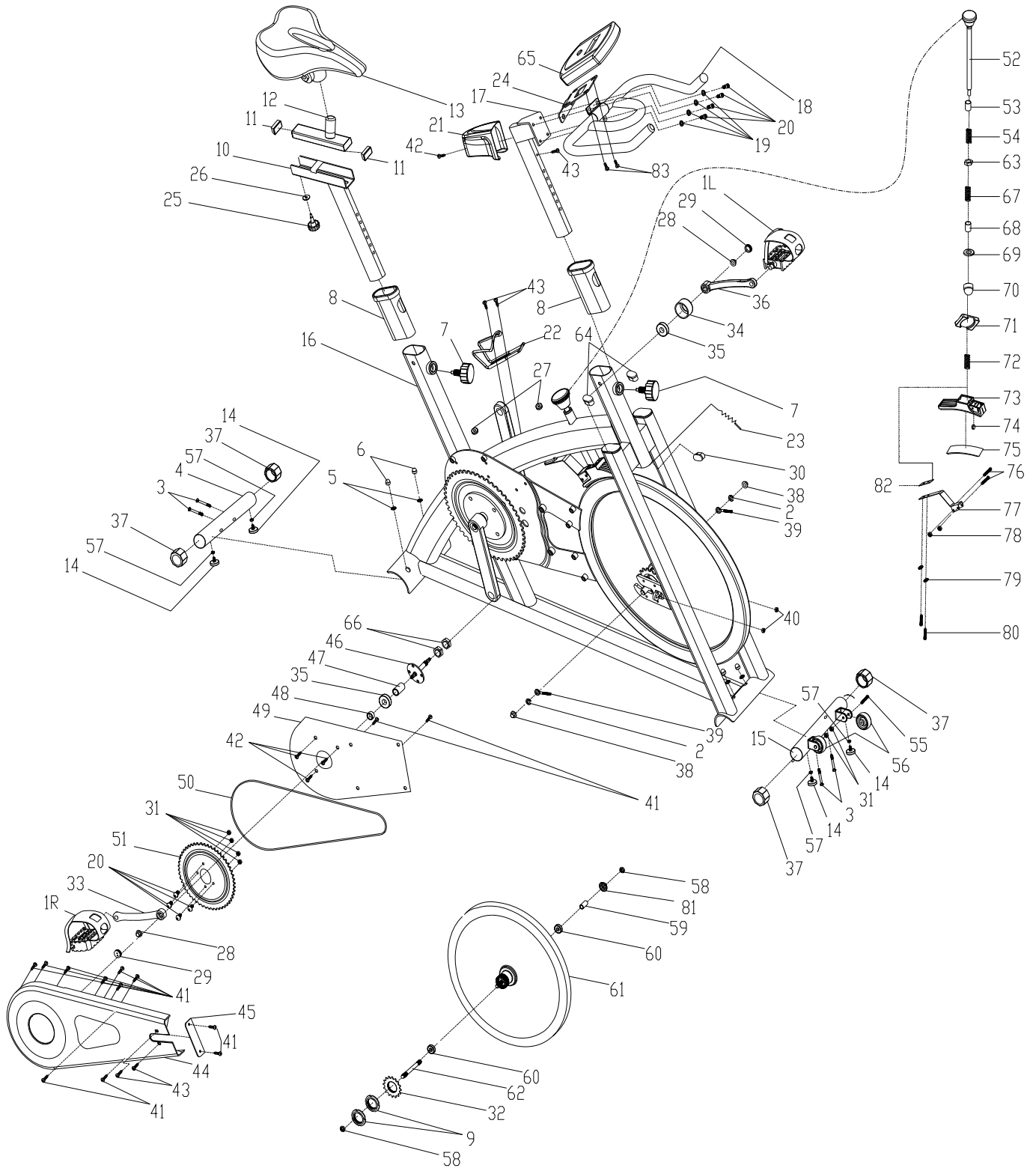
LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
30	5770630	Embout inférieur de la potence des guidons	1
31	5770631	Écrou freiné M8	6
32	5770632	Roue de la petite chaîne	1
33	5770633	Manivelle droite	1
34	5770634	Couvercle de la manivelle	1
35	5770635	Coussinet	2
36	5770636	Manivelle gauche	1
37	5770637	Embout du stabilisateur	4
38	5770638	Écrou borgne à calotte M12	2
39	5770639	Boulon de réglage du volant	2
40	5770640	Écrou de réglage du volant	2
41	5770641	Vis autotaraudeuse 1	11
42	5770641	Vis autotaraudeuse 2	4
43	5770641	Vis autotaraudeuse 3	5
44	5770644	Garde-chaîne	1
45	5770645	Garde de la petite chaîne	1
46	5770646	Axe du pédalier	1
47	5770647	Entretoise longue	1
48	5770648	Entretoise courte	1
49	5770649	Garde de la chaîne intérieure	1
50	5770650	Chaîne	1
51	5770651	Roue de la chaîne	1
52	5770652	Bouton de tension et du frein	1
53	5770653	Entretoise du frein	1
54	5770654	Ressort Ø1,8	1
55	5770655	Boulon à tête hexagonale M8 x 40	2
56	5770656	Roue	2
57	5770657	Écrou M8	4
58	5770658	Écrou de serrage M12	2

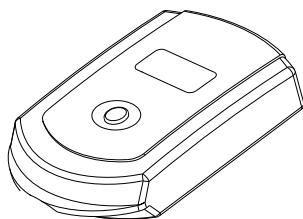
LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
59	5770659	Entretoise du volant	1
60	5770660	Coussinet	2
61	5770661	Volant	1
62	5770662	Essieu du volant	1
63	5770663	Écrou du frein	1
64	5770664	Embout du stabilisateur avant	2
65	5770665	Ordinateur	1
66	5770666	Écrou de serrage M20	2
67	5770667	Ressort Ø1,0	1
68	5770668	Petite entretoisedu frein	1
69	5770669	Rondelle ordinaire	1
70	5770670	Écrou borgne à calotte M6	1
71	5770671	Couvercle du ressort	1
72	5770672	Ressort Ø2,2	1
73	5770673	Support du frein	1
74	5770674	Butoir en plastique	1
75	5770675	Patin de frein	1
76	5770676	Boulon à tête hexagonale M5 x 30	2
77	5770677	Plaque ajustable	1
78	5770678	Écrou freiné M5	2
79	5770679	Rondelle à ressort	2
80	5770680	Boulon à tête hexagonale M5 x 10	2
81	5770681	Petit couvercle du volant	1
82	5770682	Coussin en caoutchouc	1
83	5770683	Vis autotaraudeuse 4	2
84	5770684	Clef de serrageà empreinte cruciforme	1
85	5770685	Clef de serrage hexagonale	1

PLAN DÉTAILLÉ



INSTRUCTIONS POUR LE MONITEUR



BOUTONS DE FONCTION

Mode (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 toutes les valeurs à zéro.

FONCTIONS

Time (temps) :

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

Speed (vitesse) :

Ce bouton affiche la vitesse actuelle jusqu'à 99.9 milles par heure.

Distance (distance) :

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

Calorie (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.

Scan (balayage) :

Ce bouton affiche chaque fonction en séquence chaque quatre secondes. Le circuit d'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 le bouton MODE 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. Puis 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 port 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 les guidons sont serrés 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.

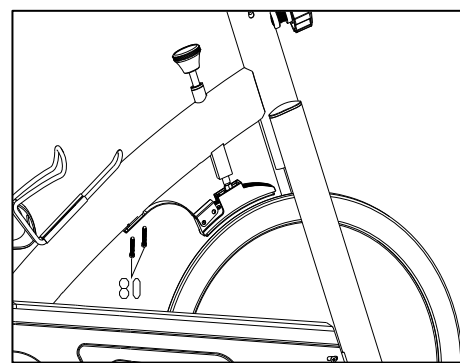
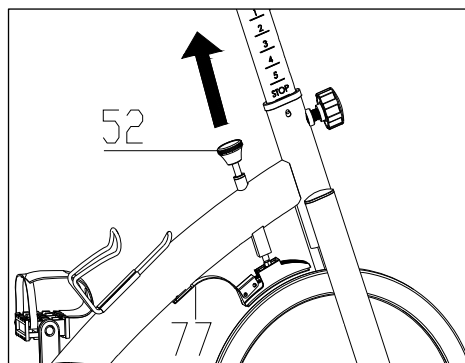
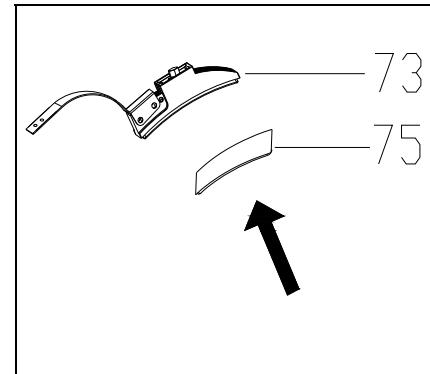
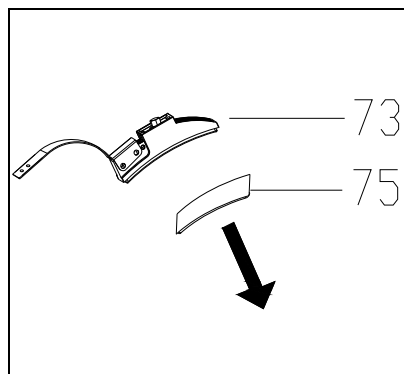
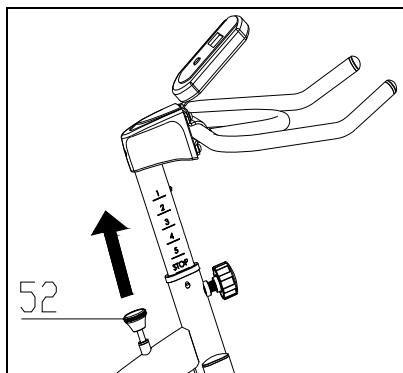
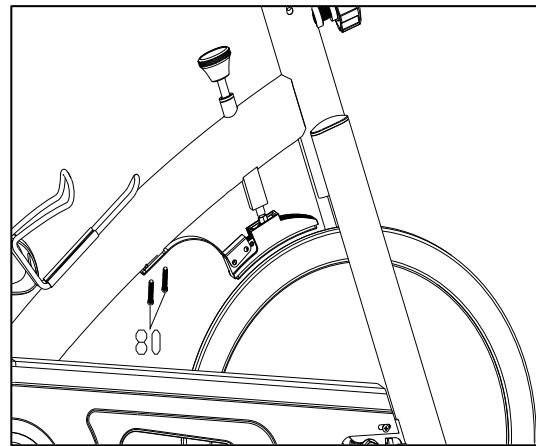
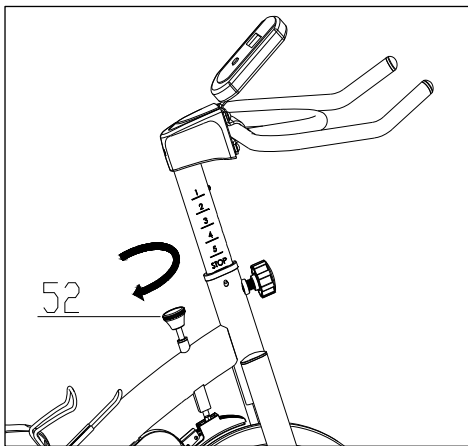
Nettoyage

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 et du frein (52) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.
2. Enlevez le boulon à tête hexagonale (80).
3. Levez le bouton de tension et du frein (52) pour enlever la plaque ajustable (77).
4. Enlevez les patins de frein (75) du support du frein (73) et remplacez-les avec les nouveaux patins de frein en utilisant du ruban adhésif à deux côtés. Il vous faudra environ deux heures pour l'installer.
5. Tirez le bouton de tension et du frein (52) pour insérer la plaque ajustable (77).
6. Remplacez et serrez le boulon à tête hexagonale (80) que vous avez enlevé auparavant.



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.

Service à la clientèle 1-888-707-1880

ou customerservice@dyaco.ca

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 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 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.

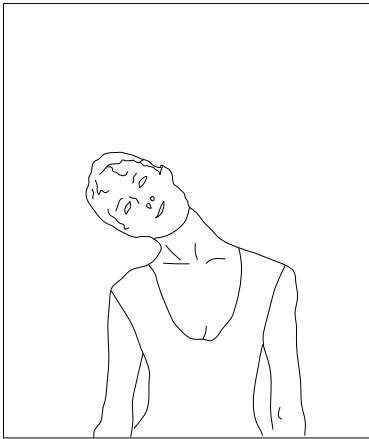
Étirement

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

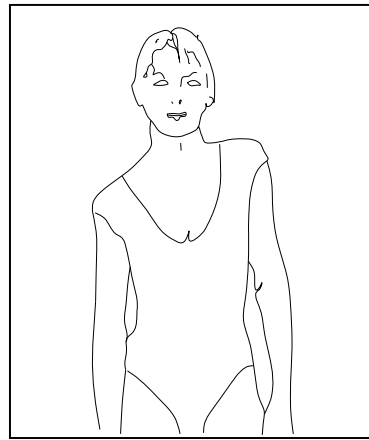
Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou.

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



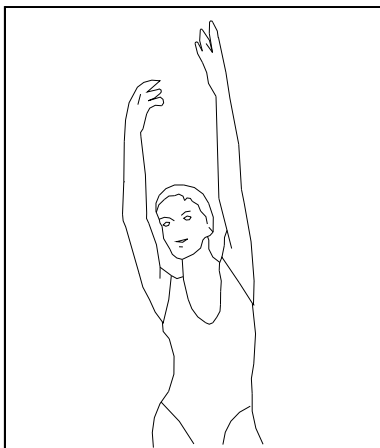
Haussement des épaules

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



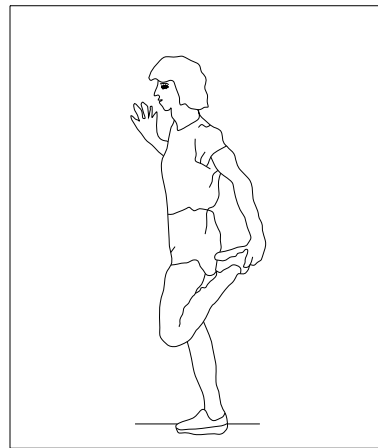
Étirement latéraux

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.



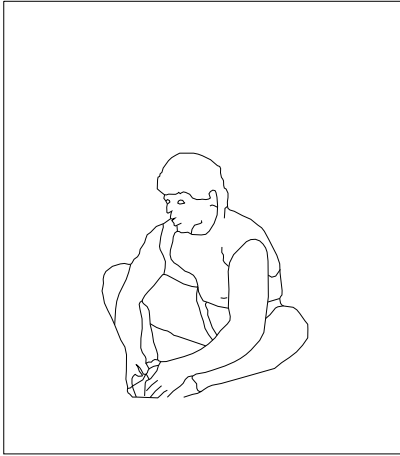
Étirement des quadriceps

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.



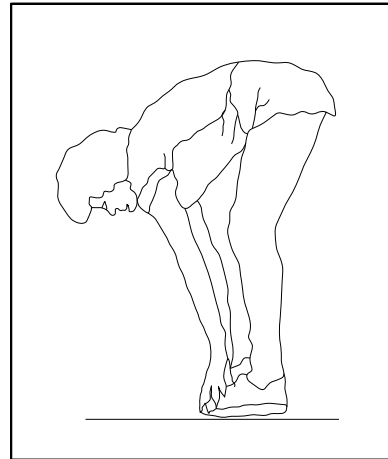
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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.



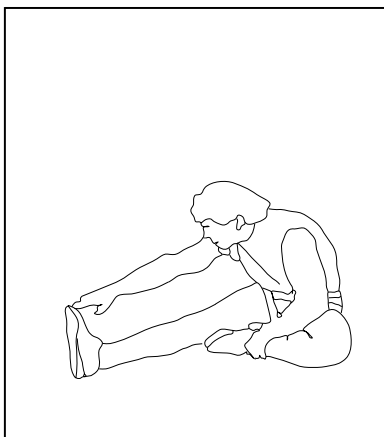
Flexion avant

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.



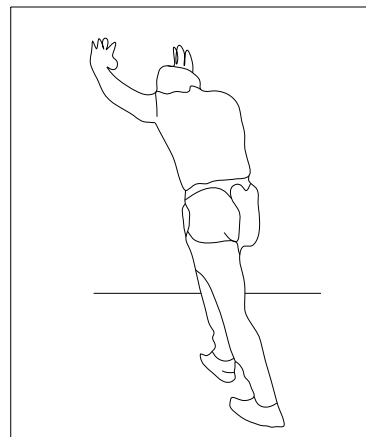
Étirement des tendons du jarret

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.





S'il vous plaît visitez les sites web indiqués ci-dessous pour des informations sur toutes autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca
www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca
www.dyaco.ca



www.solefitness.ca
www.dyaco.ca



www.trainorsports.ca
www.dyaco.ca



www.xterrafitness.ca
www.dyaco.ca