

## Guide d'utilisation

N° du modèle  
16516626

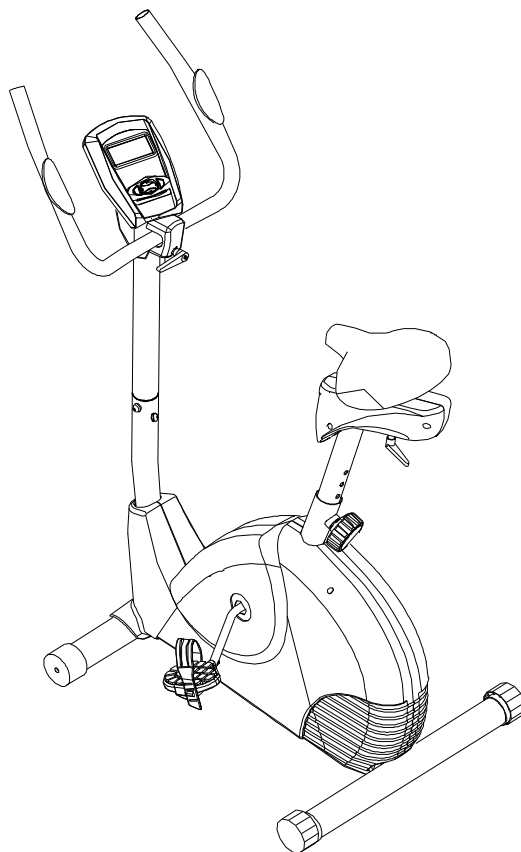
- Assemblage
- Fonctionnement
- Exercices
- Pièces
- Garantie

### **AVERTISSEMENT**

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

# EVERLAST®

## Cycle-exerciseur vertical



**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 vertical 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](mailto:sales@dyaco.ca)

Nous visiter à [dyaco.ca](http://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.

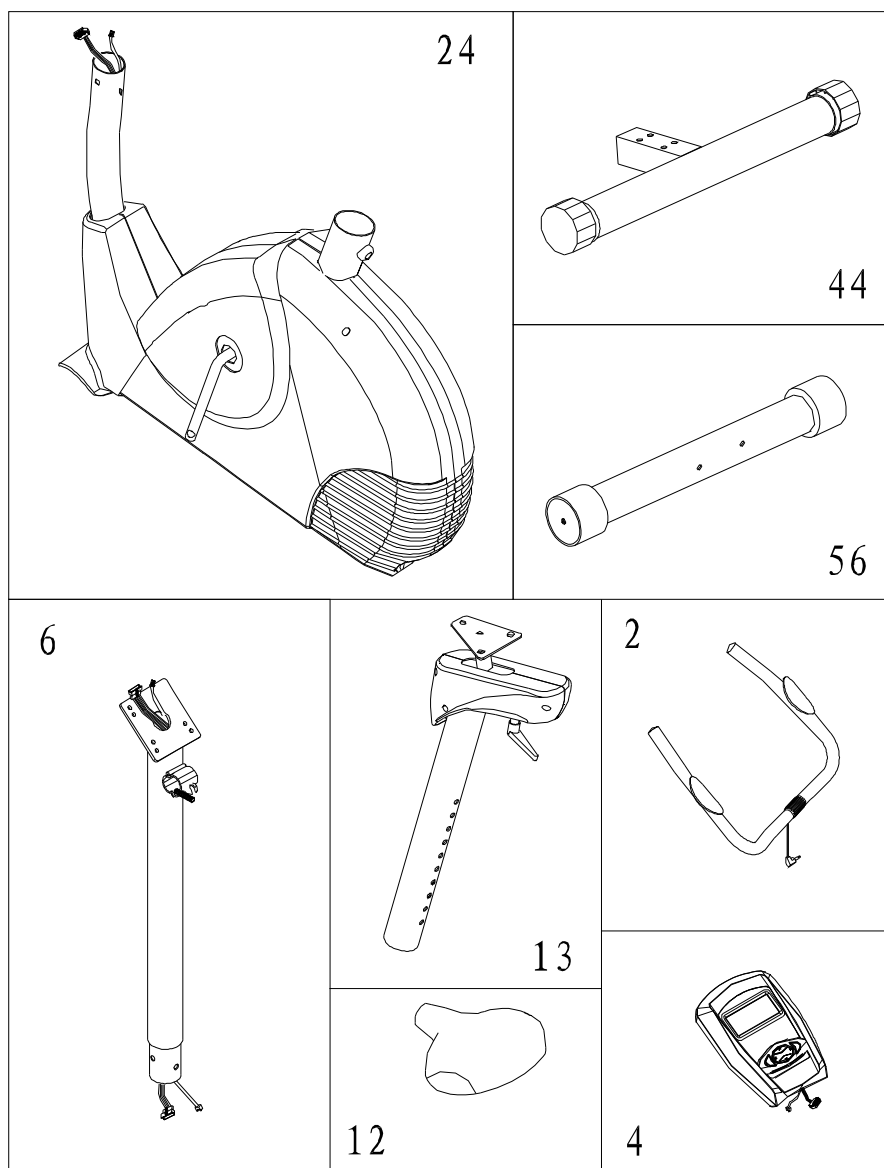
Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. 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-
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
24	Cadre principal	1
56	Stabilisateur avant avec roues de déplacement	1
44	Stabilisateur arrière avec capuchons d'ajustement	1
6	Montant	1
13	Barre coulissante de la selle	1
2	Guidon	1
12	Selle	1
4	Ordinateur	1

## LISTE DES FERRURES

NO	DESCRIPTION	QTÉ	SKETCH	
19	Boulon à tête à six pans creux M8 x 72 mm	2		
80	Rondelle M8	3		
8	Rondelle à ressort M8	3		
81	Écrou en nylon M8	3		
9	Boulon à tête à six pans creux M8 x 15 mm	3		
46	Boulon à tête à six pans creux M8 x 60 mm	4		
35L	Pédale gauche	1		
35R	Pédale droite	1		
52	Bouton de réglage de la selle	1		
7	Bouton de serrage rapide en L	1		
3	Entretoise $\phi 13 \times \phi 8,4 \times 12,5$ mm	1		
34R	Courroie de la pédale droite	1		
34L	Courroie de la pédale gauche	1		
65	Couvercle de la bride de fixation	1		
82	Clef allen	1		
83	Clef universelle	1		

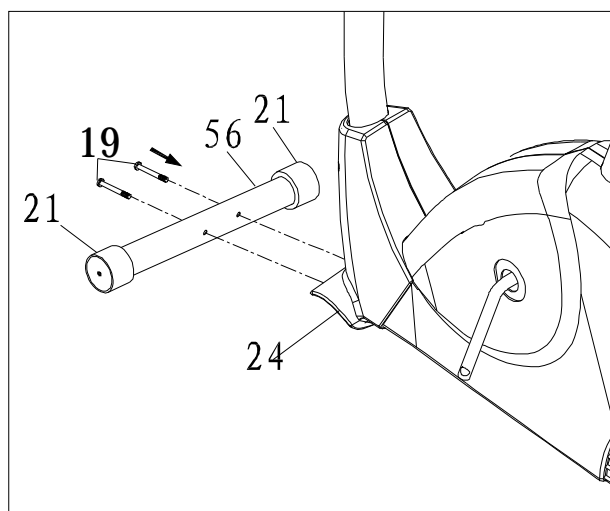
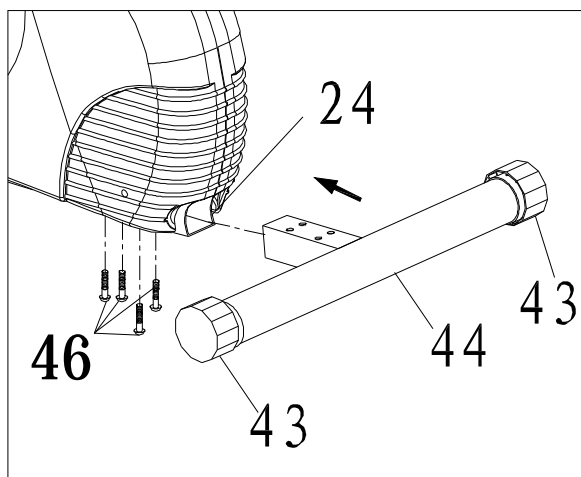
## ASSEMBLAGE

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

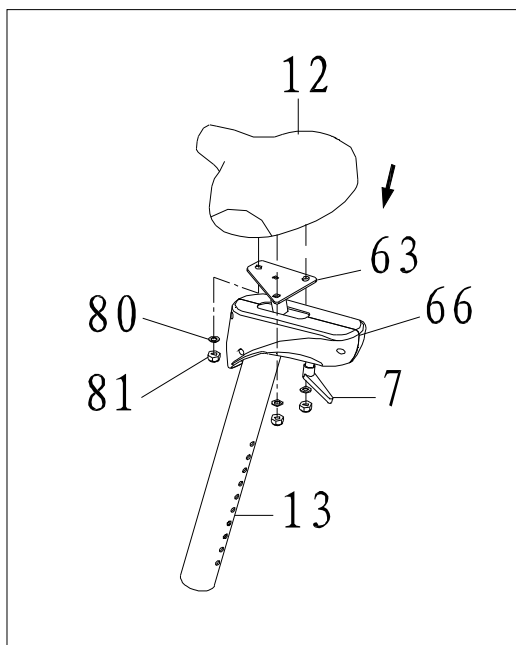
1. Glissez le stabilisateur arrière (44) avec deux capuchons d'ajustement (43) dans le cadre principal (24). Serrez-les avec quatre boulons à tête à six pans creux (46).
2. Fixez le stabilisateur avant (56) avec deux roues de déplacement (21) au support courbé du cadre principal (24). Serrez-les avec deux boulons à tête à six pans creux (19).

**NOTE :** Assurez-vous de serrer fermement les vis pour éviter les vibrations ou autres pendant l'exercice.



## ÉTAPE 2

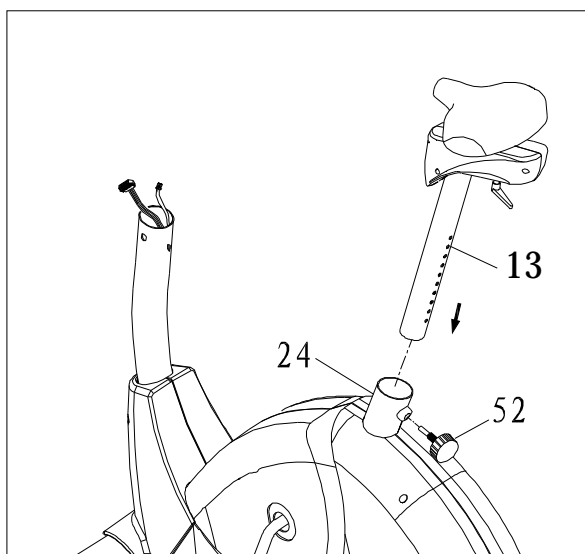
1. Fixez la selle (12) à la barre coulissante de la selle (13). Serrez-la avec trois rondelles (80) et trois écrous (81) déjà pré-assemblés sous la selle.



## ÉTAPE 3

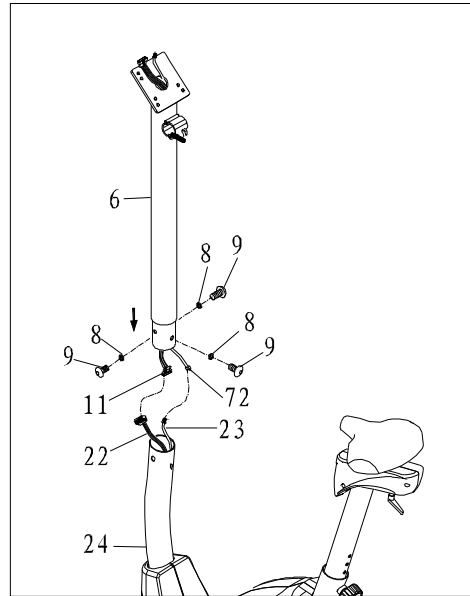
1. Insérez la barre coulissante de la selle (13) dans le cadre principal (24). Serrez-la à la position désirée à l'aide du bouton de réglage de la selle (52).

**NOTE :** La barre coulissante de la selle a 9 trous ajustables pour ajuster la selle à la position désirée. La selle peut être déplacée vers l'avant ou vers l'arrière à la position désirée. Tournez le bouton de serrage rapide en L (7) dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre pour desserrer le bouton ou dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer le bouton à la position désirée.



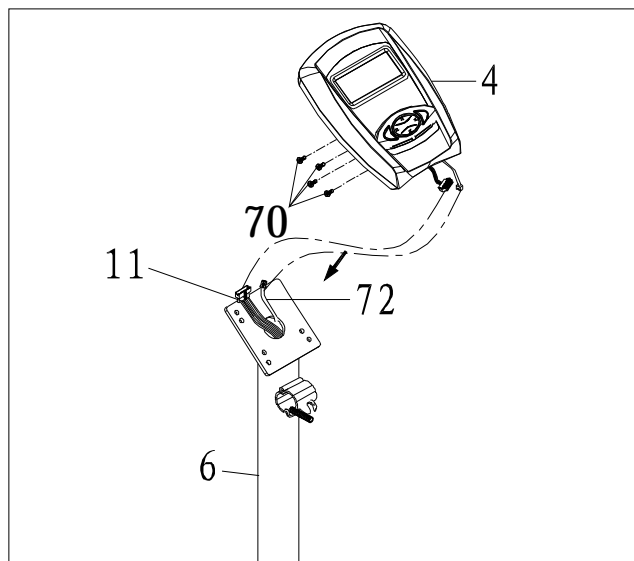
#### ÉTAPE 4

1. Connectez le câble d'extension du moteur (11) au câble inférieur du moteur (22).
2. Connectez le fil d'extension du capteur (72) au fil inférieur du capteur (23).
3. Fidez le montant (6) au cadre principal (24). Serrez-le avec trois boulons à tête à six pans creux (9) et trois rondelles à ressort (8) sur trois côtés du montant (6).



#### ÉTAPE 5

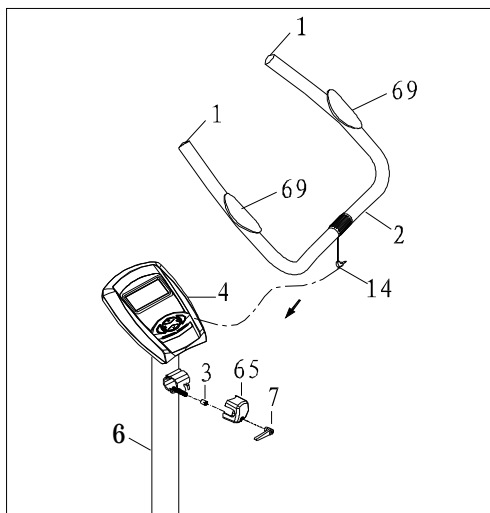
1. Enlevez les quatre vis cruciformes (70) à l'arrière de l'ordinateur (4).
2. Connectez le câble d'extension du moteur (11) au câble provenant de l'ordinateur (4).
3. Connectez le fil d'extension du capteur (72) au fil provenant de l'ordinateur (4).
4. Fixez l'ordinateur (4) au support de l'ordinateur du montant (6). Serrez-le avec quatre vis cruciformes (70).





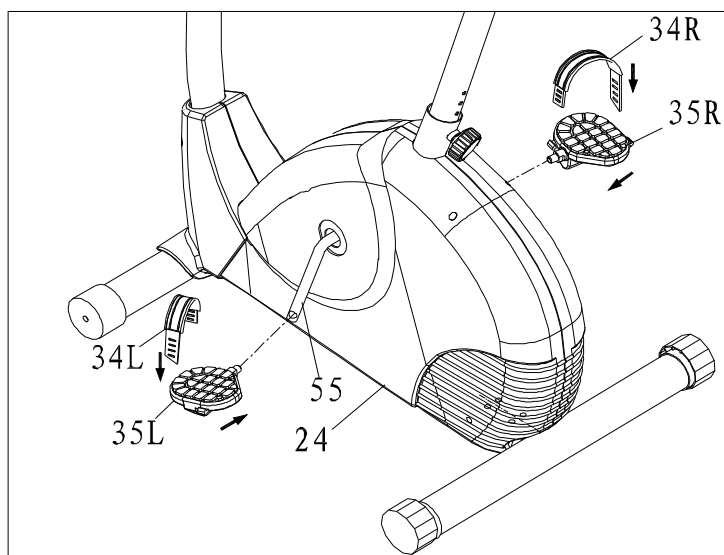
## ÉTAPE 6

1. Fixez le guidon (2) à la pince soudée au montant (6). Serrez-la avec une entretoise (3), un couvercle de pince (65) et le bouton de serrage rapide en L (7).
2. Connectez le fil du pouls manuel (14) à l'arrière de l'ordinateur (4).



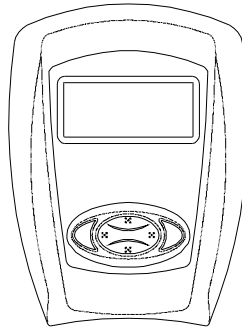
## ÉTAPE 7

1. Fixez les courroies des pédales droite et gauche (34R/L) aux pédales droite et gauche (35R/L). NOTE : Les extrémités avec quatre trous ajustables doivent être orientées vers l'extérieur.
2. Fixez les pédales droite et gauche (35R/L) aux bras de manivelle droit et gauche (55). 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.

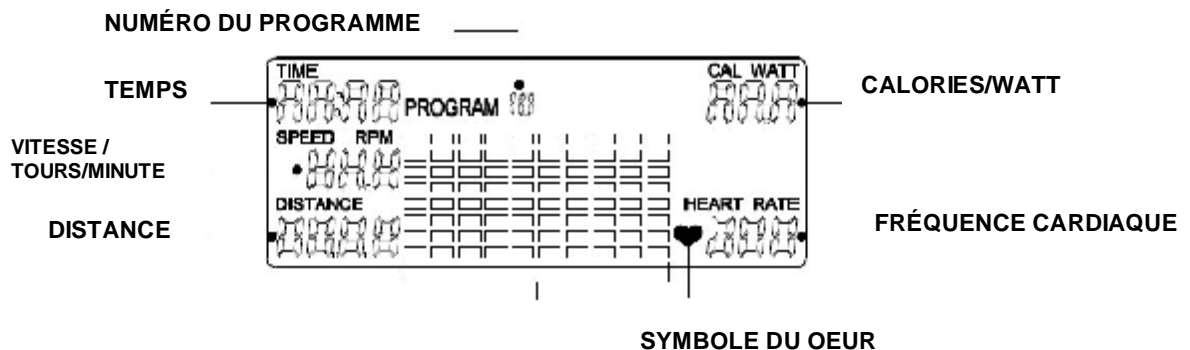
**DOWN / RÉDUIRE** : Appuyez sur ce bouton pour choisir les programmes P1 à P10.  
Appuyez pour réduire les valeurs du mode de réglage.  
Appuyez pour réduire le niveau de la charge de travail en utilisant un programme.

**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 pré-réglée.

#### 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 pré-réglez 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.

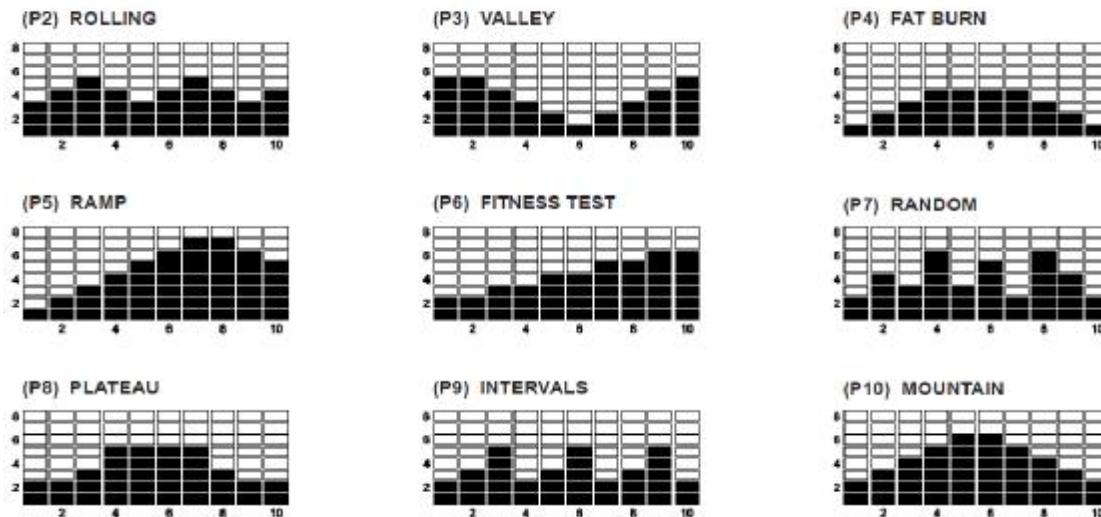


#### PROGRAMME MANUEL :

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.

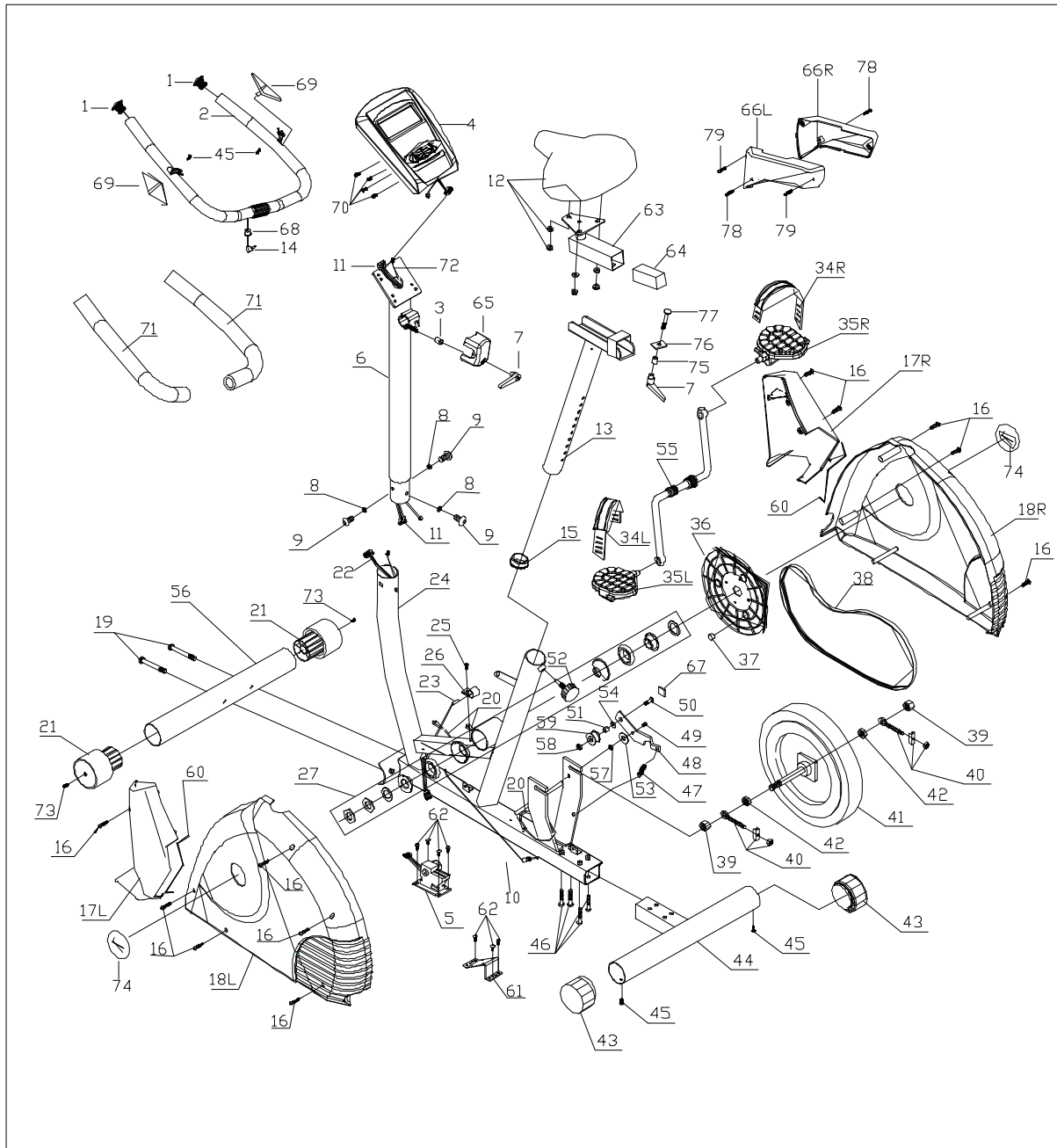
**NOTE :**

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



## LISTE DES PIÈCES

N <sup>o</sup>	N <sup>o</sup> DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	62601	Embout	2
2	62602	Guidon	1
3	62603	Entretoise $\phi$ 13 x $\phi$ 8,4 x 12,5L	1
4	62604	Ordinateur	1
5	62605	Moteur avec câble	1
6	62606	Potence du guidon	1
7	62607	Bouton de serrage rapide en L	2
8	62608	Rondelle à ressort M8	3
9	62609	Boulon à tête à six pans creux M8 x 1,25P x 15L	3
10	62610	Câble de tension	1
11	62611	Fil d'extension du moteur	1
12	62612	Selle	1
13	62613	Tige de selle	1
14	62614	Fil du pouls manuel	1
15	62615	Bague de la tige de selle	1
16	62616	Vis M4 x 25L	11
17R	62617R	Couvercle avant droit	1
17L	62617L	Couvercle avant gauche	1
18R	62618R	Couvre-chaîne droit	1
18L	62618L	Couvre-chaîne gauche	1
19	62619	Boulon à tête à six pans creux M8 x 72L	2
20	62620	Petite courroie	3
21	62621	Roue de déplacement	2
22	62622	Fil du moteur	1
23	62623	Capteur avec fil	1
24	62624	Cadre principal	1
25	62625	Vis M5 x 15	1
26	62626	Support du capteur	1
27	62627	Assemblage de tourillons	1
34R	62634R	Courroie de la pédale droite	1
34L	62634L	Courroie de la pédale gauche	1
35R	62635R	Pédale droite	1

<b>No</b>	<b>No DE PIÈCE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
35L	62635L	Pédale gauche	1
36	62636	Courroie de la poulie $\phi$ 240	1
37	62637	Aimant $\phi$ 15 x 6,5H	1
38	62638	Courroie d'entraînement 370 J6	1
39	62639	Écrou 3/8 po x 26W x 7H	2
40	62640	Réglage de la courroie (3 dans 1)	2
41	62641	Système du volant magnétique avec essieu pilote	1
42	62642	Écrou 3/8 po x 26W x 4H	2
43	62643	Embout ajustable	2
44	62644	Stabilisateur arrière	1
45	62645	Vis M4 x 15L	4
46	62646	Boulon à tête à six pans creux M8 x 60L	4
47	62647	Ressort $\phi$ 17 x $\phi$ 2,3 x 75L	1
48	62648	Support de la roue intermédiaire	1
49	62649	Vis à tête plate à six pans creux M8 x 1,25P x 20L	1
50	62650	Vis à tête plate à six pans creux M10 x 1,5P x 33L	1
51	62651	Entretoise $\phi$ 15 x $\phi$ 10 x 8H	1
52	62652	Bouton de réglage de la tige de selle	1
53	62653	Rondelle ordinaire $\phi$ 32 x $\phi$ 16,5 x 0,5T	1
54	62654	Rondelle ordinaire $\phi$ 20 x $\phi$ 10,5 x 1,0T	1
55	62655	Manivelle 6 po	1
56	62656	Stabilisateur avant	1
57	62657	Écrou en nylon M8 x 6H	1
58	62658	Écrou en nylon M10 x 7H	1
59	62659	Roue intermédiaire	1
60	62660	Collant	2
61	62661	Support du moteur	1
62	62662	Vis à tête plate M5 x 12L	7
63	62663	Support de selle à coulisse	1
64	62664	Butoir en mousse de la coulisse 30 x 35 x 80L	1
65	62665	Couvercle de pince	1
66R	62666R	Couvercle droit du patin de la selle	1
66L	62666L	Couvercle gauche du patin de la selle	1



<b>No</b>	<b>No DE PIÈCE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
67	62667	Coussin en mousse	1
68	62668	Bouchon du pouls manuel	1
69	62669	Capteur du pouls manuel	2
70	62670	Vis cruciforme à tête plate M5 x 15L	4
71	62671	Poignée en mousse	2
72	62672	Fil d'extension du capteur	1
73	62673	Vis M4 x 12L	2
74	62674	Couvercle de la manivelle	2
75	62675	Entretoise $\phi 15 \times \phi 8,4 \times 15H$	1
76	62676	Support du patin de la selle	1
77	62677	Boulon mécanique M8 x 1,25P x 35L	1
78	62678	Vis à tête ronde M5 x 15L	2
79	62679	Vis à tête ronde M4 x 15L	2
80	62680	Rondelle	3
81	62681	Écrou	3
82	62682	Clef allen	1
83	62683	Clef universelle	1

## GUIDE DE DÉPANNAGE

<b>Problème</b>	<b>Cause</b>	<b>Correction</b>
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 cœur 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 porter 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.

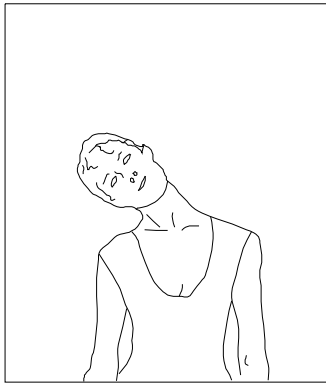
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

## 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 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.

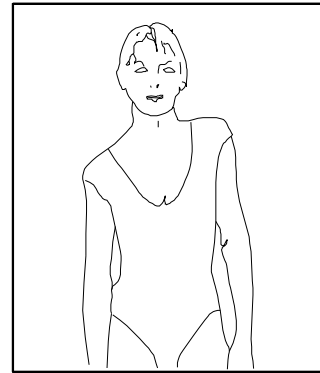
### Rotation de la tête

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.



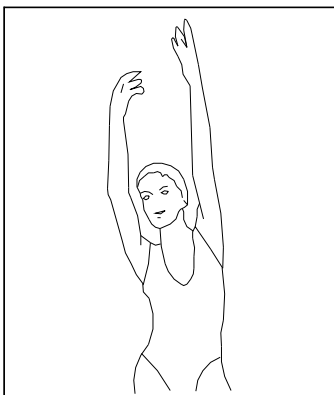
### Étirements latéraux

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.



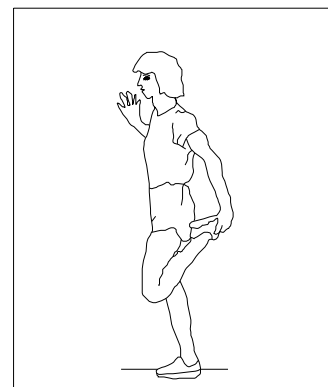
### Haussement des épaules

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



### Éirement 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.



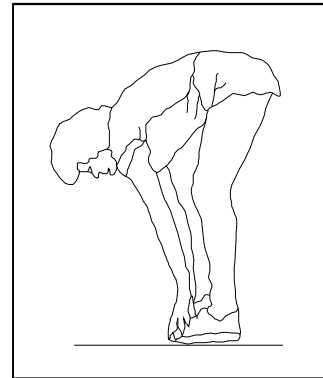
### Étirement des muscles intérieurs des

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



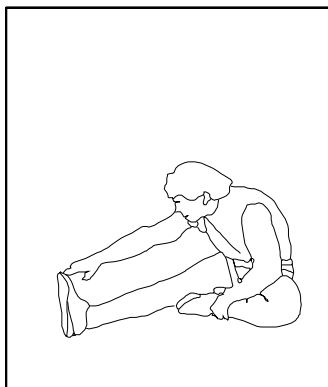
### Étirement des tendons du jarret

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.



### 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 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.

