

## Guide d'utilisation

**No du modèle  
161173395**

- **Assemblage**
- **Fonctionnement**
- **Guide de dépannage**
- **Pièces**
- **Garantie**

**AVERTISSEMENT:**  
**Vous devez lire et  
comprendre le guide  
d'utilisation avant  
d'utiliser ce steppeur  
elliptique.**



## Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toute les pièces elliptiques pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, avec ou sans reçu d'achat. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de concessionnaires ou de compagnies d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

	<b>Garantie limitée</b>
Cadre et frein	Garantie à vie
Pièces	Garantie de dix ans
Main-d'oeuvre	Garantie d'un an

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir. La garantie ne couvre pas les steppeurs (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 de Dyaco Canada Inc., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ONTARIO 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 à la quincaillerie locale.

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](mailto:customerservice@dyaco.ca) ou visitez-nous au [www.dyaco.ca](http://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 limitée du fabricant	2	Instructions pour l'ordinateur	15-29
Mesures de précaution	3	Entretien général	30-31
Assemblage	5-11	Instructions à l'intention de l'utilisateur	32-33
Avis de prévention des blessures	12	Liste des pièces et plan détaillé	34-39
Déplacement et lubrification	13	Guide d'entraînement	40-43
Pédales	14	Exercices d'étirement	44-45

**MESURES DE SÉCURITÉ**  
**CE STEPPEUR A ÉTÉ CONÇU UNIQUEMENT AUX FINS D'USAGE PERSONNEL**  
**PRIÈRE DE LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS**  
**AVANT D'UTILISER CE STEPPEUR ELLIPTIQUE**

▲ **ATTENTION:** Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique.

▲ **MISE EN GARDE:** Branchez ce steppeur à une prise de courant avec une mise à la terre appropriée seulement.

▲ **DANGER:** Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours le steppeur elliptique de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé ou avant de le nettoyer.

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 ce steppeur 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. Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs et toutes les utilisatrices de ce steppeur sont renseignés adéquatement sur toutes les mises en garde et les précautions.
3. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant ce steppeur. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
4. Ce steppeur elliptique a été conçu uniquement aux fins d'usage personnel. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales, de location ou dans des endroits publics.
5. Inspectez l'appareil de conditionnement avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement.
6. Vérifiez régulièrement le steppeur elliptique pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
7. 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. Gardez le steppeur elliptique à l'intérieur à l'épreuve de l'humidité et de la poussière.
8. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
9. Gardez au moins 1 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
10. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.

11. 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.
12. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
13. 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 steppeur elliptique.
14. Tenez toujours les guidons en montant et en descendant du steppeur elliptique, ou en l'utilisant.
15. Gardez le dos droit en utilisant le steppeur elliptique; n'arquez pas le dos.
16. Le capteur du pouls n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent affecter la précision des données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls n'y est que pour aider au cours de l'exercice en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
17. Lorsque vous avez fini de vous exercer, assurez-vous que les pédales ne bougent plus. Le steppeur elliptique n'a pas de roue libre et les pédales continueront de tourner jusqu'à ce que le volant s'immobilise.
18. Débranchez toujours le cordon d'alimentation du steppeur elliptique immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.
19. S'il manque des plaques de décalcomanie sur le steppeur elliptique ou si elles sont illisibles, veuillez appeler notre Service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour commander des plaques de décalcomanie de rechange.
20. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
21. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 400 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 ce steppeur.

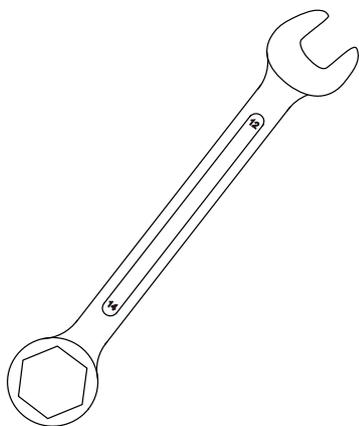
## **VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS**

# ASSEMBLAGE

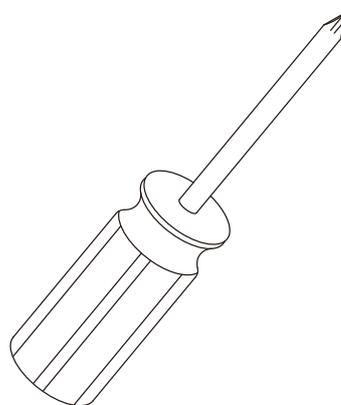
## PRÉ-ASSEMBLAGE

1. À l'aide d'un couteau polyvalent (découpeur de boîtes), coupez les courroies d'expédition autour de la boîte. Passez ensuite sous la partie inférieure de la boîte et enlevez-la du carton pour détacher les agrafes qui relient les deux parties. Levez la boîte au-dessus de l'appareil et dépaquetez-le.
2. Enlevez attentivement toutes les pièces du carton et inspectez si des pièces sont endommagées ou s'il en manque. Si des pièces sont endommagées ou s'il en manque, communiquez immédiatement avec votre marchand.
3. Prenez le sac des ferrures. Les ferrures sont séparées en quatre étapes. Enlevez d'abord les outils. Enlevez les ferrures du sac une étape à la fois pour éviter de les mêler. Les nombres qui sont entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des items pour les illustrations d'assemblage à titre de référence.

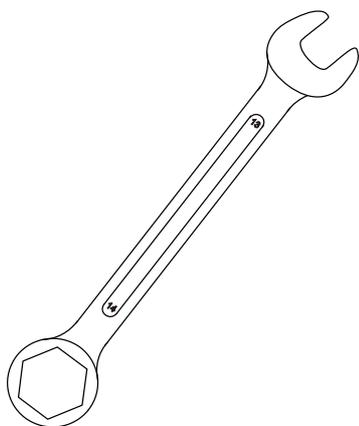
## OUTILS D'ASSEMBLAGE



No 158. Clef 12/14 mm (1 pièce)



No 157. Tournevis Phillips (1 pièce)

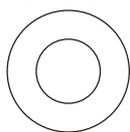


No 155. Clef 13/14 mm (1 pièce)

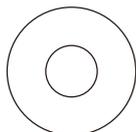
# ÉTAPE 1 : ASSEMBLAGE DES RAILS ET DU TABLEAU DE LA CONSOLE

1. Glissez l'assemblage du rail d'inclinaison (2) dans le canal en U du cadre principal (1). Faites attention de ne pas endommager les fils qui sortent de chaque pièce.
2. Connectez l'assemblage du rail d'inclinaison (2) horizontalement au canal en U du cadre principal (1) avec deux boulons à tête hexagonale (104), deux rondelles ordinaires (137) et deux écrous nyloc (130). Serrez-le verticalement avec quatre boulons à tête hexagonale (185), quatre rondelles à ressort (151), quatre rondelles ordinaires (142) et quatre rondelles éventail (154). Serrez à l'aide des clés fournies (155 et 158).
3. Connectez les fils du moteur d'inclinaison (46 et 47) au faisceau de fils et au fil noir situé sur l'assemblage du rail d'inclinaison (2). Poussez le surplus des fils à l'intérieur du canal en U.
4. Situez le tableau de la console (12) et le couvercle du tableau de la console (72); glissez le couvercle sur le tableau aussi loin que possible. Assurez-vous que le couvercle du tableau de la console (72) est orienté correctement.
5. Le câble de l'ordinateur (53) attaché à un lien twist en métal est situé dans l'ouverture supérieure du cadre principal (1). Passez le lien twist et le câble de l'ordinateur (53) dans la partie inférieure du tableau de la console (12) et faites-les sortir de l'ouverture supérieure.
6. Fixez le tableau de la console (12) au support receveur situé dans la partie supérieure du cadre principal (1). Prenez garde de ne pas pincer les câbles entre les tubes. Le fait de pincer un câble peut affecter les fonctions de la console. NOTE : Un boulon est déjà installé sur le support receveur pour s'engager dans la fente située dans la partie inférieure du tableau de la console. Il doit être serré en dernier, après que les trois autres boulons du tableau de la console ont été serrés.
7. Placez une rondelle à ressort (152) dans le boulon à tête hexagonale (105) et serrez-le à la main en passant par le côté gauche du tableau de la console. Placez une rondelle courbée (153) dans chaque boulon à tête hexagonale (103) et vissez-les sur le devant du tube du tableau de la console. Serrez les boulons du devant autant que possible à l'aide de la clé (155). Ensuite, serrez fermement les deux boulons sur le côté droit à l'aide de la même clé.
8. Connectez les deux câbles du pouls manuel (53), le câble de la résistance (55) et le câble de l'ordinateur (48) à l'arrière de la console (43). Ne forcez pas les connecteurs; ils n'entrent que d'une seule façon et sont de différentes tailles pour éviter la confusion. Poussez le surplus du câble dans le tube du tableau de la console (12).
9. Fixez la console (43) au support du tube de la console avec quatre vis à empreinte cruciforme (116). Serrez les vis à l'aide du tournevis Phillips (157).

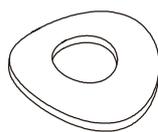
## FERRURES



No 137. Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (2 pièces)



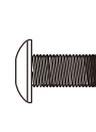
No 142. Rondelle ordinaire 5/16 po x 20 x 1,5T (4 pièces)



No 153. Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2T (2 pièces)



No 152. Rondelle à ressort 3/8 po x 2T (1 pièce)



No 116. Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (4 pièces)



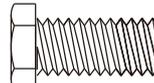
No 130. Écrou nyloc 3/8 po x 7T (2 pièces)



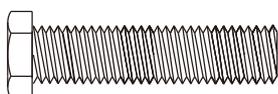
No 151. Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T (4 pièces)



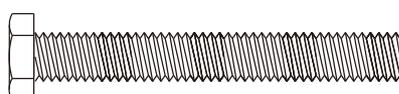
No 154. Rondelle éventail 5/16 po (4 pièces)



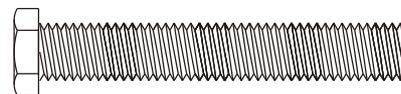
No 103. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3/4 po (2 pièces)



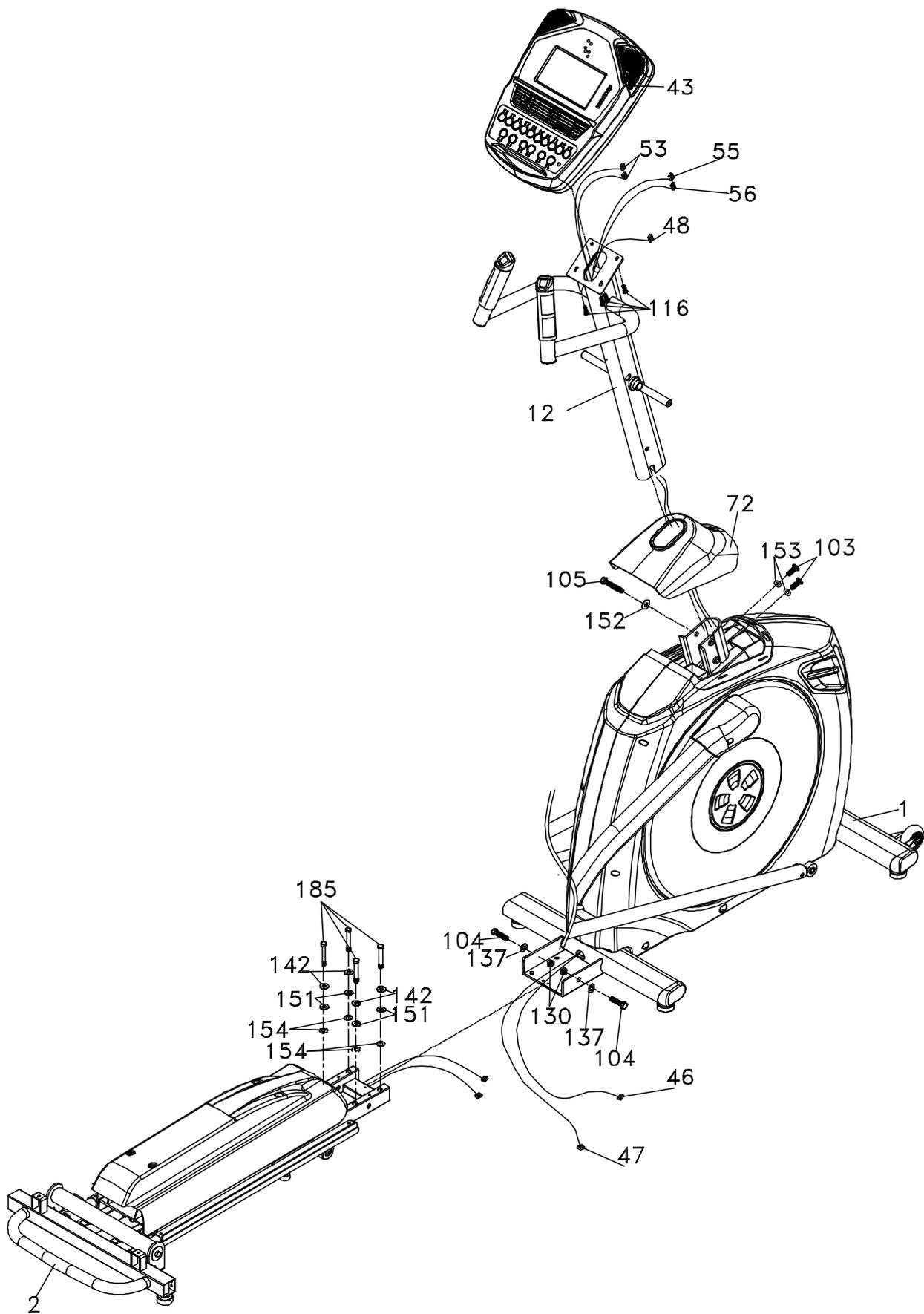
No 185. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 1/4 po (4 pièces)

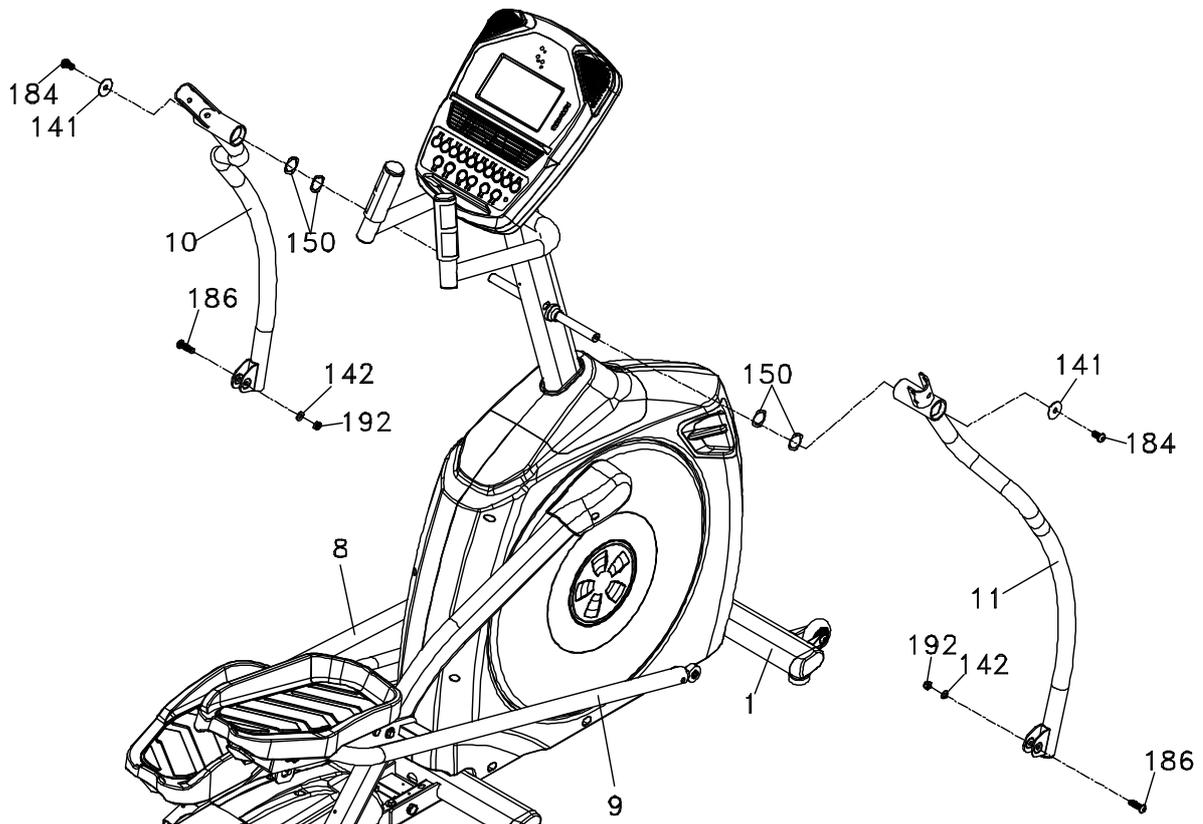


No 104. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 1 1/2 po (2 pièces)



No 105. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 1/4 po (1 pièce)





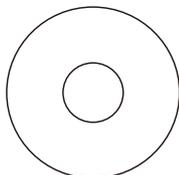
## ÉTAPE 2 : ASSEMBLAGE DES TRINGLES DE CONNEXION ET DES BRAS PIVOTANTS INFÉRIEURS

1. Glissez deux rondelles ondulées (150) de chaque côté de l'essieu des bras pivotants. Glissez les bras pivotants inférieurs (10 gauche, 11 droit) dans les essieux et serrez avec deux boulons à tête hexagonale (184) et deux rondelles ordinaires (141). Ne forcez pas les bras pivotants sur l'essieu. Ils devraient glisser facilement même si vous devez les tourner quelque peu pour les aligner convenablement. Les bras pivotants ont été pré-assemblés à l'usine pour s'ajuster parfaitement.
2. Enlevez le lien twist qui retient l'entretoise dans l'embout de bielle situé à l'extrémité de la tringle de connexion droite (9) et alignez l'embout de bielle avec le support dans la partie inférieure du bras pivotant inférieur droit (11). Glissez le boulon à tête hexagonale (186) dans le support du bras pivotant inférieur et ensuite dans l'embout de bielle et l'entretoise. Installez une rondelle ordinaire (142) et un écrou nyloc (192) dans le boulon et serrez autant que possible. Répétez cette étape pour le côté gauche. Serrez à l'aide des clefs (155 et 158).

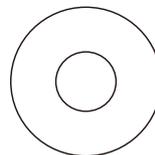
### FERRURES



No 150. Rondelle ondulée  
Ø17 mm (4 pièces)



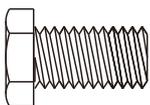
No 141. Rondelle ordinaire  
5/16 po x 23 x 1,5T (2 pièces)



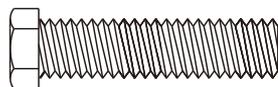
No 142. Rondelle  
ordinaire 5/16 po x 20 x  
1,5T (2 pièces)



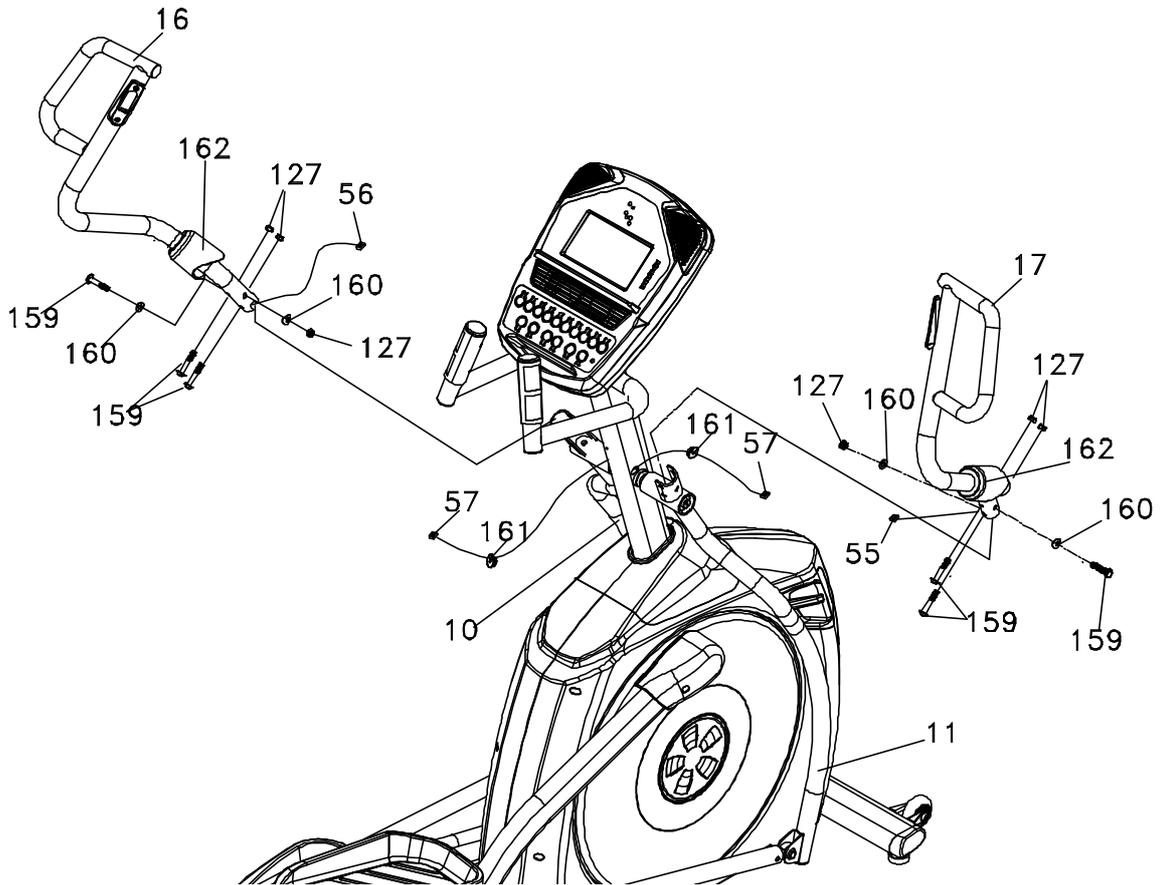
No 192. Écrou  
nyloc 5/16 po x 9T  
(2 pièces)



No 184. Boulon à tête  
hexagonale 5/16 po x  
15 mm (2 pièces)



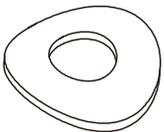
No 186. Boulon à tête  
hexagonale 5/16 po x 1  
¼ po (2 pièces)



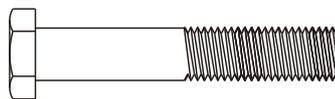
## ÉTAPE 3 : ASSEMBLAGE DES BRAS PIVOTANTS SUPÉRIEURS

1. Glissez le manchon en caoutchouc (162) sur les bras pivotants supérieurs gauche (16) et droit (17). Assurez-vous de placer la partie plus large dans la partie inférieure.
2. Fixez le fil (55) du bras pivotant supérieur droit (17) au fil (57) qui sort du tube du tableau de la console (12). Glissez le capuchon du fil de l'interrupteur (161) sur le fil en orientant le côté plus large vers le bras pivotant.
3. Fixez le fil (56) du bras pivotant supérieur gauche (16) au fil (57) qui sort du tube du tableau de la console (12). Glissez le capuchon du fil de l'interrupteur (161) sur le fil orientant le côté plus large vers le bras pivotant.
4. Insérez le bras pivotant supérieur (17) dans le bras pivotant inférieur. Fixez-les ensemble avec trois boulons à tête hexagonale (159), deux rondelles courbées (160) et trois écrous nyloc (127).
5. Répétez l'étape 3 ci-dessus pour le côté gauche.

### FERRURES



No 160. Rondelle courbée  
5/16 po x 23 x 1,5T (4 pièces)



No 159. Boulon à tête  
hexagonale 5/16 po x 1 3/4  
po (6 pièces)



No 127. Écrou  
nyloc 5/16 po x 7T  
(6 pièces)

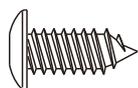


No 161. Capuchon du  
fil de l'interrupteur  
(2 pièces)

## ÉTAPE 4 : ASSEMBLAGE DES PIÈCES EN PLASTIQUE

1. Installez les deux enjoliveurs de roue (79-gauche & 80-droit) avec quatre vis à empreinte cruciforme (115).
2. Installez le couvercle de la partie inférieure (85) avec quatre vis à empreinte cruciforme (115). Vous devez élever l'inclinaison afin d'installer le couvercle.
3. Installez les couvercles du guidon gauche (81 & 82-gauche, 83 & 84-droit) avec huit vis à tête (119).
4. Installez les deux supports de couvercle (180) tel qu'illustré avec quatre vis à empreinte cruciforme (122). Les supports doivent être installés de façon à ce que l'onglet avec le trou perforé pointe vers l'arrière.
5. Installez le couvercle du rail d'inclinaison (87) avec deux vis à empreinte cruciforme (115). Installez le couvercle de la barre arrière (88) avec quatre vis à empreinte cruciforme (115).

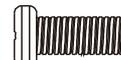
### FERRURES



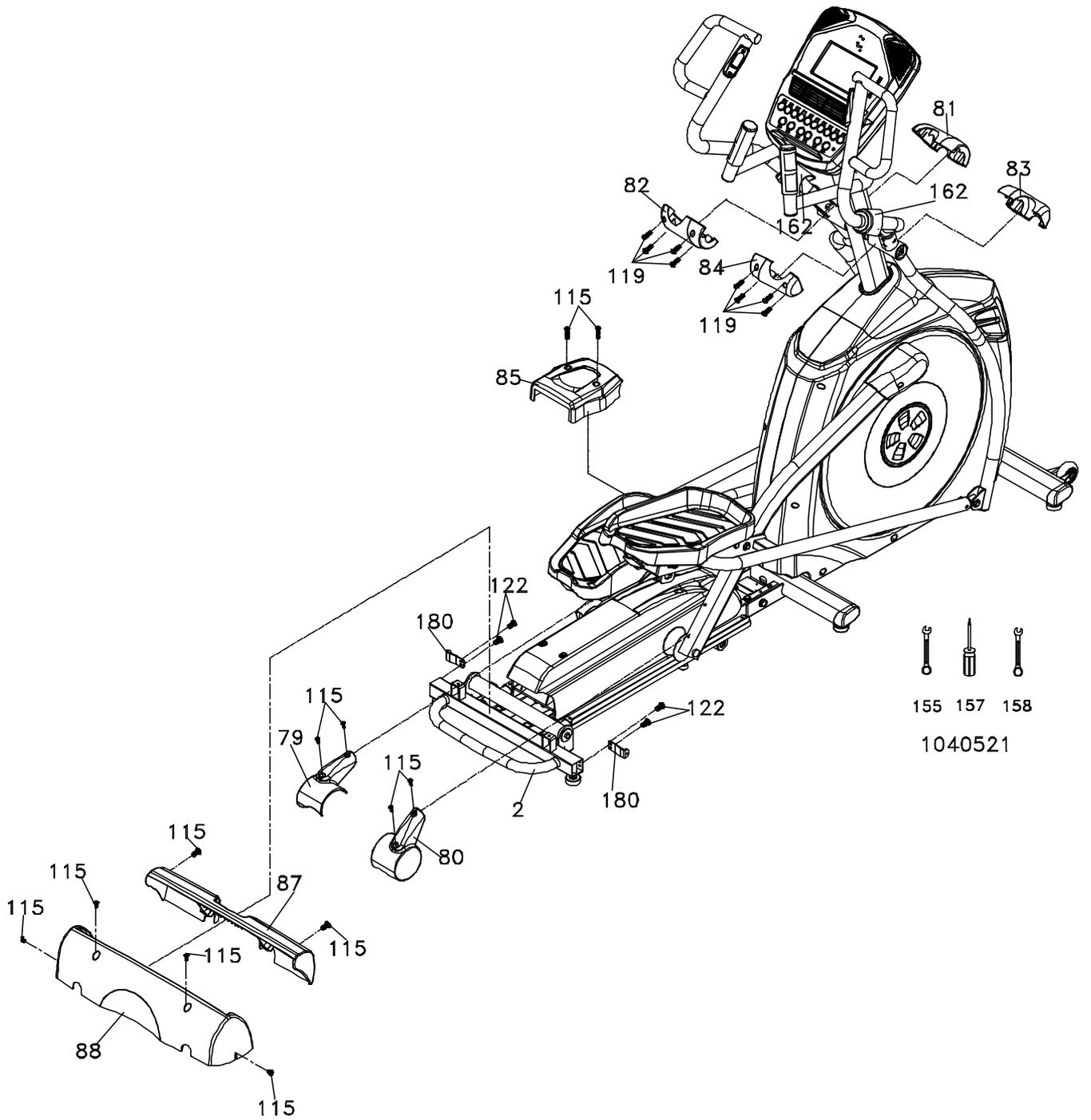
No 119. Vis à tête 3,5 x 12 mm (8 pièces)



No 115. Vis à empreinte cruciforme M5 x 15 mm (12 pièces)



No 122. Vis à empreinte cruciforme M6 x 10 mm (4 pièces)



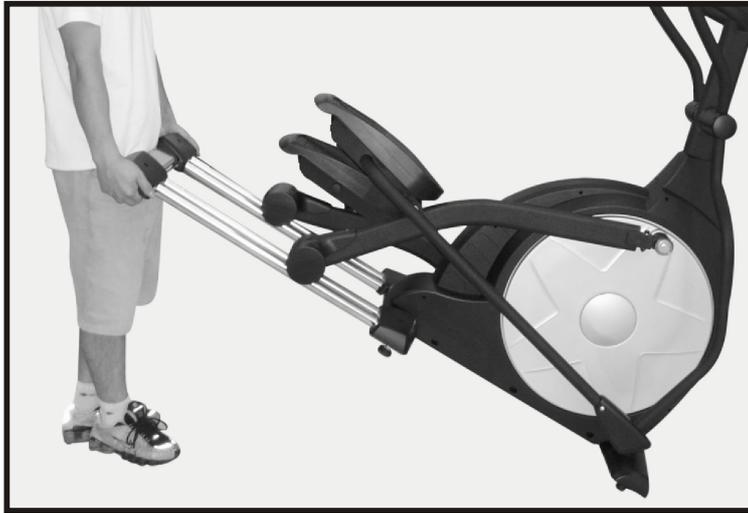
# Avis de prévention des blessures

Les repose-pieds de votre nouvel appareil elliptique sont munis d'un réglage à goupille. Ce mécanisme vous permet de changer l'angle de la pédale afin d'ajouter de la variété à vos séances d'exercices. Les repose-pieds ont un ressort et, lorsque la goupille est tirée, ils peuvent descendre soudainement. Pour éviter toute blessure, ne placez pas vos mains ou toute autre partie du corps sous le repose-pieds lorsque vous tirez la goupille. Placez simplement votre main à l'extrémité arrière du repose-pieds, juste au-dessus de la goupille.



## ■ Déplacement du stepper elliptique

Le stepper elliptique est équipé de deux roues de déplacement qui sont activées dès que l'arrière du stepper elliptique est levé.



## ■ Lubrification du stepper elliptique

1. Versez 2 c.c. de lubrifiant sous le rail central. Vous devez lubrifier les rails à tous les trois mois.
2. Si vous croyez que l'appareil n'offre pas un fonctionnement lisse ou s'il est bruyant pendant l'exercice, lubrifiez le rail central avec 2 c.c de lubrifiant.



# CARACTÉRISTIQUES

## PÉDALES

Les pédales peuvent être ajustées pour répondre façon de pédaler de chaque utilisateur et utilisatrice sur l'appareil elliptique. Trois positions sont disponibles en tirant simplement une goupille située sous les pédales (voir l'illustration ci-dessous). La position la plus basse place les pédales à zéro (0) degré, ou à plat dans la partie inférieure du mouvement des pédales. La deuxième position place les pédales à cinq (5) degrés et la troisième position place les pédales dix (10) degrés.

Parce que tout le monde est différent et qu'il y a autant de façons de pédaler sur un stepper elliptique qu'il y a de personnes, nous avons trouvé qu'il n'y a pas un seul angle qui convient à tout le monde. Certaines personnes se tiennent sur la pointe des pieds, ce qui fait qu'elles ont les orteils engourdis. Alors nous avons décidé de laisser l'utilisateur ou l'utilisatrice ajuster l'arrière du pied du stepper elliptique vers la partie supérieure pour supporter le talon et enlever la pression sur les nerfs des avant-pieds et le tendon d'Achille. Des résultats immédiats ont été notés : les orteils n'étaient plus engourdis. Certains utilisateurs et certaines utilisatrices ne sont pas confortables avec un angle fixe et, pour eux, nous avons ajouté les angles réglables aux pédales pour leur permettre de s'exercer à l'angle qui leur convient. Un des grands avantages de pouvoir ajuster l'angle des pédales est de vous permettre d'exercer les muscles des extrémités inférieures d'une façon différente. À l'angle le plus élevé, vous pouvez exercer davantage les quadriceps. À l'angle le plus bas, vous exercez davantage les muscles ischio-jambiers et les muscles du fessier.



à la

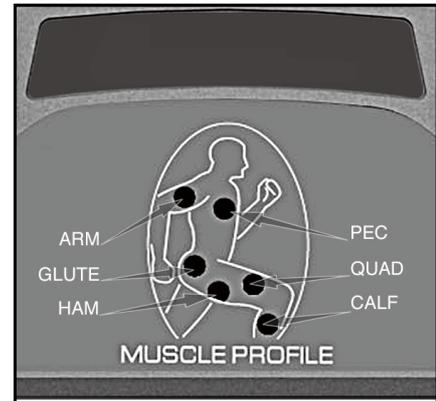
à

# CONSOLE

## FIGURE D'ACTIVATION DES MUSCLES

Une figure anatomique est située dans la partie supérieure de la console. Cette figure allume tous les endroits qui sont activés lorsque vous utilisez le steppeur elliptique. Ces endroits s'allument au cours de n'importe quels des programmes. Vous pouvez contrôler les muscles qui sont activés en changeant l'inclinaison et le balancement des bras. Les programmes pré-réglés détermineront quels muscles des parties inférieures du corps seront activés en ajustant automatiquement l'inclinaison. Généralement, les lignes directrices suivantes sont en vigueur :

- les diodes électroluminescentes des parties supérieures du corps s'allument chaque fois que les mains ne sont pas en contact avec les capteurs du pouls manuel.
- les diodes électroluminescentes des parties inférieures du corps sont activées en trois degrés de participation : VERT représente la participation minimale des muscles, JAUNE représente la participation moyenne et ROUGE représente la pleine participation.
  - La rotation des pédales vers l'avant :
    - Inclinaison de 0 à 7,5 : Jaune – les muscles du fessier et des quadriceps s'allument; Vert – les muscles ischio-jambiers et des mollets s'allument.
    - Inclinaison de 8 à 20 : Rouge - les muscles du fessier s'allument; Jaune - les muscles des quadriceps s'allument; Vert - les muscles ischio-jambiers et des mollets s'allument.
  - La rotation des pédales vers l'arrière :
    - Inclinaison de 0 à 7,5 : Jaune – les muscles des mollets, ischio-jambiers et des quadriceps s'allument; Vert – les muscles du fessier s'allument.
    - Inclinaison de 8 à 20 : Rouge - les muscles des mollets, ischio-jambiers et des quadriceps s'allument; Vert - les muscles du fessier s'allument.

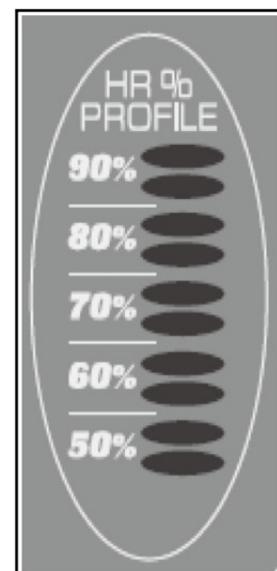


du

## DIAGRAMME EN BARRES DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

L'écran à affichage à cristaux liquides de la console affiche votre taux de fréquence cardiaque chaque fois que le pouls est détecté. Le diagramme en barres, situé à gauche de l'écran à affichage à cristaux liquides, affiche le pourcentage du taux de votre fréquence cardiaque actuelle en rapport avec la fréquence cardiaque maximale que vous voulez atteindre, ce qui est déterminé par l'âge que vous avez entré cours de la phase de programmation de n'importe quel des 10 programmes. Les couleurs du diagramme en barres sont interprétées la façon suivante :

- 50 à 60 % du maximum est JAUNE;
- 65 à 80 % du maximum est JAUNE et VERT;
- 85 À 90 % ou plus est JAUNE, VERT et ROUGE.



de

au

de

# FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE



## ALIMENTATION

Dès que le steppeur elliptique est alimenté, la console s'allume automatiquement. Si aucune donnée n'est entrée dans la console pendant 20 minutes, elle emprunte le mode *veille*. Dans le mode *veille*, l'affichage de la console s'éteint. Pour mettre la console en marche, appuyez sur un bouton.

Lorsque la console démarre initialement, elle effectue un auto-essai interne. Pendant cette période de temps, toutes les lumières s'allument. Lorsque les lumières s'éteignent, l'affichage de la matrice de points indique une version de logiciel (i.e. : VER 1.0). La fenêtre de la distance indique la distance en kilomètres ou en milles et la fenêtre du temps indique le nombre d'heures d'utilisation.

L'odomètre paraît à l'affichage pendant seulement quelques secondes puis la console revient à l'affichage initial. L'affichage de la matrice de points défile à travers les différents profils d'entraînement des programmes et la fenêtre tuteur fait défiler le message de démarrage. Vous pouvez maintenant utiliser la console.

# DÉMARRAGE RAPIDE

Voici la façon la plus rapide de commencer une séance d'exercices : après avoir mis la console en marche, appuyez sur le bouton START pour commencer et initier le mode de démarrage rapide. Dans ce mode, le temps compte (en progressant à partir de zéro) et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons UP et DOWN.



Seule la rangée de boutons inférieure de l'afficheur de la matrice de points est active en premier. Au fur et à mesure que la charge de travail augmente, les rangées s'allument pour indiquer une charge de travail plus difficile. C'est alors plus difficile de pédaler alors que les rangées allumées augmentent.

Vingt niveaux de résistance sont disponibles pour offrir davantage de diversité. Les cinq premiers niveaux consistent en des charges de travail très faciles et les changements entre les niveaux sont conçus pour donner une bonne progression aux utilisateurs et aux utilisatrices déconditionnés. Les niveaux 6 à 10 sont plus difficiles, mais l'augmentation dans la résistance d'un niveau à l'autre est minimale. Les niveaux 11 à 15 commencent à être plus difficiles alors qu'ils offrent plus de travail en progressant d'un niveau à l'autre. Les niveaux 16 à 20 sont extrêmement difficiles et sont conçus pour de courtes charges à intervalle et le conditionnement athlétique avancé.

## INFORMATION DE BASE

La fenêtre tuteur affiche initialement le nom du programme. Lorsque la console est dans le mode *balayage* au cours d'un programme, la vitesse est affichée pendant quatre secondes, puis change pour afficher les watts (indication de la charge de travail). Si 100 watts sont affichés, ceci signifie que vous faites suffisamment de travail pour garder une ampoule électrique de 100 watts allumée. Les données changent au temps du segment, puis aux circuits complétés. Appuyez de nouveau sur le bouton ENTER pour revenir au début de la séance d'exercices.



Le bouton STOP offre plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur le bouton STOP au cours du programme, le steppeur elliptique entre dans le mode *pause* pendant cinq minutes. Si vous devez aller boire, répondre au téléphone ou faire d'autres choses qui pourraient interrompre votre séance d'exercices, c'est une excellente caractéristique. Pour continuer votre séance d'exercices dans le mode *pause*, appuyez simplement sur le bouton START. En appuyant deux fois sur le bouton STOP au cours de la séance d'exercices, le programme prend fin et la console affiche un sommaire de votre séance d'exercices (vitesse moyenne, watts moyens, fréquence cardiaque moyenne, inclinaison moyenne, circuits complétés et altitude ou gain en élévation). En appuyant sur le bouton STOP pendant trois secondes ou une troisième fois au cours d'un programme, la console effectue une remise complète à l'état initial. Au cours de l'entrée des données pour un programme, le bouton STOP retourne à l'écran précédent ou au segment précédent. Ceci vous permet de retourner en arrière pour changer les données de programmation.



# BOUTONS DE PROGRAMMATION

Les boutons de programmation sont utilisés pour prévisualiser chaque programme. Lorsque vous mettez initialement la console en marche, vous pouvez appuyer sur chaque bouton de programmation pour prévisualiser le profil du programme. Si vous décidez que vous voulez essayer un programme, appuyez sur le bouton de programmation correspondant, puis appuyez sur le bouton ENTER pour choisir le programme et entrer dans le mode de réglage des données.

Le steppeur elliptique est muni d'un système intégré de contrôle de la fréquence cardiaque. Simplement en tenant les capteurs du pouls manuel sur les guidons fixes ou en portant l'émetteur à fréquence cardiaque (voir la section *Utilisation de l'émetteur à fréquence cardiaque*) fait clignoter l'icône du cœur (ceci peut prendre quelques secondes). La fenêtre d'affichage du pouls affiche la fréquence cardiaque ou le pouls en battements à la minute. La console a aussi un ventilateur intégré pour vous rafraîchir. Pour faire démarrer le ventilateur, appuyez sur le bouton situé sur le côté gauche de la console.

# PROGRAMMATION DE LA CONSOLE

Chaque programme peut être personnalisé avec vos renseignements personnels et modifié pour répondre à vos besoins. Certains renseignements demandés sont nécessaires pour que l'affichage soit correct. On vous demande votre âge et votre poids. L'entrée de votre âge est nécessaire pendant les programmes de contrôle de fréquence cardiaque pour assurer que des paramètres valables soient présentés dans le programme pour votre âge. Autrement, les paramètres de la charge de travail pourraient être trop élevés ou trop bas pour vous. L'entrée de votre poids contribue au calcul d'une lecture de calories plus précise. Même si nous ne pouvons pas offrir un compte de calories exact, nous cherchons à être le plus près possible.

**NOTE SUR LES CALORIES :** La lecture de calories sur chaque appareil d'exercices, que ce soit au gymnase ou à domicile, n'est pas précise et tend à varier considérablement. Cet affichage n'est qu'un guide pour suivre votre progrès d'une séance d'exercices à l'autre. La seule façon de mesurer précisément le nombre de calories dépensées est dans des conditions cliniques où vous êtes branché à une gamme d'appareils. Chaque personne est différente et dépense les calories à un taux différent. Notez aussi que vous continuerez de dépenser les calories à un taux accéléré pendant au moins une heure après avoir terminé votre séance!

## ENTRÉE D'UN PROGRAMME ET MODIFICATION DE DONNÉES

Lorsque vous réglez un programme, en appuyant sur un bouton de programmation puis sur le bouton ENTER, vous avez le choix d'entrer vos données personnelles. Si vous voulez vous exercer sans entrer de nouvelles données, appuyez simplement sur le bouton START, ce qui contournera la programmation de données et vous amènera directement au début de votre séance d'exercices. Si vous voulez changer les données personnelles, alors suivez simplement les instructions dans la fenêtre tuteur. Si vous commencez un programme sans changer les données, les données par défaut ou sauvegardées sont utilisées.

**NOTE :** Les données par défaut de l'âge et du poids changent lorsque vous entrez un nouveau nombre. Les dernières données concernant l'âge et le poids sont sauvegardées comme nouvelles données par défaut. Si vous entrez votre âge et votre poids la première fois que vous utilisez le steppeur, vous ne devrez pas les entrer à chaque séance d'exercices à moins que votre âge ou votre poids ne change ou qu'une autre personne d'un âge différent ou d'un poids différent utilise le steppeur.

# CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

## PROGRAMME MANUEL

Le programme manuel fonctionne tel que le nom le laisse entendre, manuellement. Ceci veut dire que vous contrôlez la charge de travail vous-même et non l'ordinateur. Pour commencer le programme manuel, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez simplement sur le bouton MANUAL, puis sur le bouton ENTER, et suivez les directives dans la fenêtre tuteur.

1. Appuyez sur le bouton MANUAL, ensuite sur le bouton ENTER.

2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.



3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.

4. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.



5. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière et modifier vos données en appuyant sur le bouton ENTER. NOTE : En tout temps pendant l'entrée de données, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour faire demi-tour d'un niveau, ou retourner à l'écran.



6. Une fois que le programme commence, vous êtes au niveau 1, le niveau le plus facile. C'est une bonne idée de demeurer quelque temps au niveau 1 pour la période d'échauffement. Si vous voulez augmenter la charge de travail, appuyez sur le bouton UP sur la console ou le bras pivotant droit. Pour la diminuer, appuyez sur le bouton DOWN sur la console ou le bras pivotant droit.



7. Au cours du programme manuel, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton ENTER.

8. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme OU appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme OU sauver le programme que vous venez de compléter comme programme personnalisé en appuyant sur un bouton USER et en suivant les instructions dans la fenêtre tuteur.

# PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

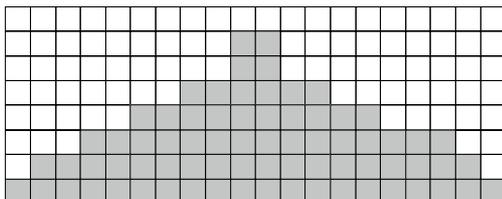
Le steppleur offre cinq différents programmes qui ont été conçus pour une variété de séances d'exercices. Ces cinq programmes ont des profils préréglés à l'usine pour accomplir différents buts.

## PROGRAMME « COLLINES »

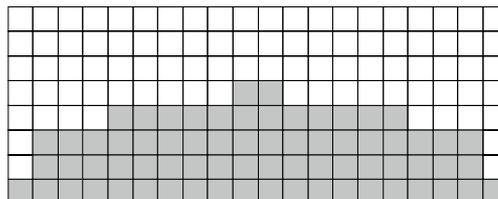
**Résistance :** Ce programme suit la progression graduelle d'un triangle ou d'une pyramide à partir d'environ 10 % de l'effort maximal (le niveau que vous avez choisi avant de commencer ce programme) jusqu'à un effort maximal qui dure 10 % du temps de la séance d'exercices, puis emprunte une régression graduelle de résistance à environ 10 % de l'effort maximal.

**Inclinaison :** L'élévation de la pédale est une progression plus graduelle et soutenue. L'élévation maximale se produit dans le milieu de la séance d'exercices et dure environ 10 % de la séance d'exercices.

RESISTANCE



INCLINAISON

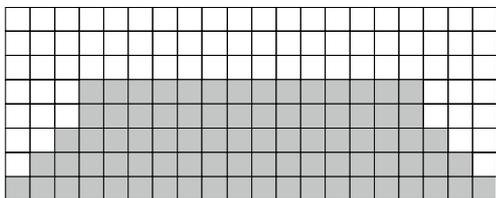


## PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

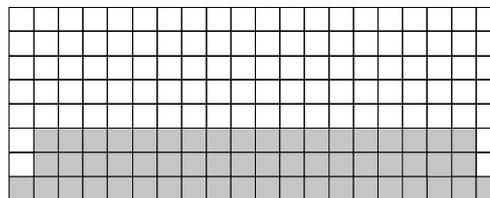
**Résistance :** Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximal (niveau par défaut ou niveau entré par l'utilisateur) qui est soutenu pendant 2/3 du temps de la séance d'exercices. Ce programme vous encourage à garder l'intrant énergétique pendant une longue période de temps.

**Inclinaison :** L'élévation de la pédale est une progression rapide et soutenue jusqu'à la valeur maximale (valeur par défaut ou entrée par l'utilisateur) pendant 90 % de la séance d'exercices.

RESISTANCE



INCLINAISON

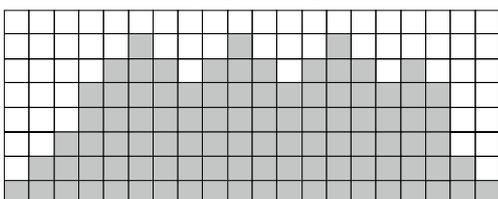


## PROGRAMME « CARDIO »

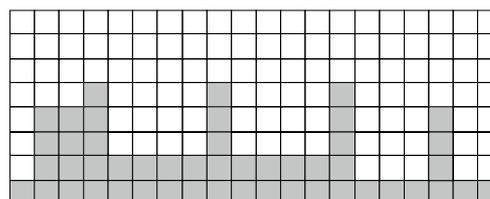
**Résistance :** Ce programme présente une progression rapide et se rapproche du niveau de résistance (niveau par défaut ou niveau entré par l'utilisateur). Il consiste en de légères fluctuations qui montent et descendent pour permettre à votre fréquence cardiaque de s'élever, et de récupérer plusieurs fois, avant de s'engager dans une période de refroidissement rapide. Ceci développe les muscles du cœur et augmente la circulation sanguine et la capacité des poumons.

**Inclinaison :** L'élévation dans ce programme est modérée. Le programme contient plusieurs montées à différents temps de la séance d'exercices. Les segments 4, 9 et 14 sont les élévations maximales pour ce programme.

RESISTANCE



INCLINAISON



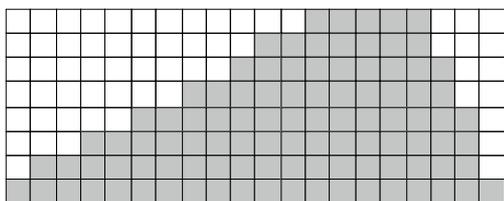
## LE PROGRAMME « FORCE »

**Résistance :** Ce programme contient une progression graduelle de résistance jusqu'à 100 % de l'effort

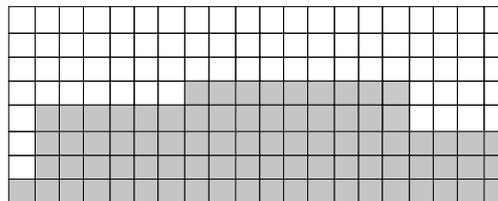
maximal qui est soutenu pendant 25 % de la séance d'exercices. Ceci aide à développer la force et l'endurance musculaire dans les parties inférieures du corps et les muscles du fessier. Une courte période de refroidissement suit.

Inclinaison : Le programme contient une montée rapide à une élévation modérée et soutenue qui dure la majorité de la séance d'exercices.

### RESISTANCE



### INCLINAISON

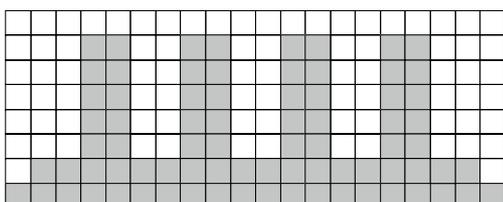


### PROGRAMME « INTERVALLE »

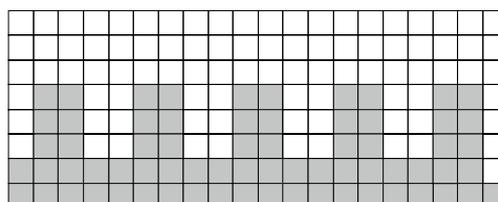
Résistance : Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à « secousses rapides » qui sont utilisées lorsque vous effectuez des tâches de durées intenses et courtes. Ces tâches épuisent votre niveau d'oxygène et font monter votre fréquence cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisses de la fréquence cardiaque pour vous réapprovisionner en oxygène. Votre système cardiovasculaire est alors programmé pour utiliser l'oxygène de façon plus efficace.

Inclinaison : Ce programme produit une montée semblable au profil de résistance, mais dans différents segments (colonnes); ceci signifie que tous les muscles des extrémités inférieures s'exercent davantage au cours du programme. L'inclinaison alterne entre 25 et 65 % de l'élévation maximale.

### RESISTANCE



### INCLINAISON



# PROGRAMMATION DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

1. Choisissez le bouton du programme désiré et appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster le réglage de l'âge à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande maintenant d'ajuster le niveau de résistance maximal. Il s'agit du niveau d'effort maximal que vous expérimenterez au cours du programme. Ajustez le niveau et appuyez ensuite sur le bouton ENTER.
6. On vous demande maintenant si vous voulez l'inclinaison dans le mode *marche* ou *arrêt*. Ajustez l'inclinaison et appuyez sur le bouton ENTER.
7. On vous demande maintenant d'ajuster le niveau d'inclinaison maximal. Ajustez le niveau d'inclinaison maximal.
8. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière et modifier vos données en appuyant sur le bouton ENTER.
9. Si vous voulez augmenter ou diminuer la résistance en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons de niveau UP ou DOWN sur la console ou sur le guidon droit (bras pivotant). Ceci changera les paramètres de la résistance du profil en entier, même si l'image du profil à l'écran ne change pas. Ceci vous permet de voir le profit complet en tout temps. Si l'image du profil changeait, elle serait déformée et n'offrirait pas une représentation réelle du profil actuel. Lorsque vous effectuez un changement dans la résistance, la fenêtre tuteur indique la colonne et le niveau maximal de travail du programme actuels.
10. Au cours du programme manuel, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton ENTER.
11. Lorsque le programme se termine, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire sera affiché pendant une courte période de temps, puis la console retournera à l'affichage initial.



# PROGRAMMES À L'INTENTION DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

Deux programmes à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice vous permettent de développer et de sauvegarder votre propre séance d'exercices. Les deux programmes, USER1 et USER2, fonctionnent exactement de la même façon, alors il n'y a aucune raison de les décrire séparément. Vous pouvez développer votre propre programme en suivant les instructions ci-dessous ou vous pouvez sauvegarder tout programme pré-réglé que vous complétez comme programme personnalisé. Les deux programmes vous permettent de les personnaliser davantage en y ajoutant votre nom.

1. Appuyez sur le bouton USER1 ou USER2. La fenêtre tuteur affiche un message de bienvenue. Si vous avez déjà sauvegardé un programme, le message affichera votre nom. Appuyez ensuite sur le bouton ENTER pour commencer la programmation.
2. Choisissez le programme USER (U1 ou U2) et appuyez sur le bouton ENTER. Si vous avez déjà sauvegardé un programme dans U1 ou U2, il sera affiché et vous êtes prêt à commencer. Sinon, vous avez le choix d'entrer un nom de l'utilisateur ou de l'utilisatrice. La lettre A clignote alors dans la fenêtre tuteur. Utilisez les boutons d'inclinaison UP ou DOWN ou les boutons de niveau pour choisir la première lettre de votre nom (si vous appuyez sur les boutons de niveau UP ou DOWN, vous obtiendrez la lettre B; si vous appuyez sur le bouton DOWN, vous obtiendrez la lettre Z). Appuyez sur le bouton ENTER lorsque la lettre désirée est affichée. Répétez ce processus jusqu'à ce que toutes les lettres de votre nom aient été programmées (sept lettres au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton STOP.
3. Si un programme est déjà sauvegardé dans USER lorsque vous appuyez sur le bouton, vous avez le choix d'utiliser le programme tel quel ou de le supprimer et d'en bâtir un nouveau. À l'écran initial des messages, lorsque vous appuyez sur les boutons START ou ENTER, on vous demandera d'utiliser le programme ou d'utiliser les boutons de niveau UP ou DOWN pour choisir YES ou NO. Si vous choisissez NO, on vous demandera alors si vous voulez supprimer le programme actuel qui a été sauvegardé. C'est nécessaire de supprimer le programme actuel si vous voulez en bâtir un nouveau.
4. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
5. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
6. Ensuite, il faut régler le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
7. On vous demande maintenant de régler le niveau de résistance du programme et d'appuyer sur le bouton ENTER lorsque la résistance a été choisie.
8. La première colonne clignote et on vous demande de régler le niveau de résistance pour le premier segment (SEGMENT> ) de la séance d'exercices à l'aide du bouton de niveau UP. Lorsque vous avez terminé de régler le premier segment, ou si vous ne voulez pas le changer, appuyez sur le bouton ENTER pour continuer au segment suivant.
9. Le prochain segment indique le même niveau que le segment précédent qui est déjà réglé. Répétez le même procédé que le dernier segment et appuyez sur le bouton ENTER. Continuez ainsi jusqu'à ce que les vingt segments soient réglés.
10. On vous demande maintenant de régler le niveau d'inclinaison maximal du programme et d'appuyer sur le bouton ENTER lorsque le niveau d'inclinaison a été choisi.

11. La première colonne clignote et on vous demande de régler le niveau d'inclinaison pour le premier segment (SEGMENT> ) de la séance d'exercices à l'aide du bouton de niveau UP. Lorsque vous avez terminé de régler le premier segment, ou si vous ne voulez pas le changer, appuyez sur le bouton ENTER pour continuer au segment suivant.
12. Le prochain segment indique le même niveau d'inclinaison que le segment précédent qui est déjà réglé. Répétez le même procédé que le dernier segment et appuyez sur le bouton ENTER. Continuez ainsi jusqu'à ce que les vingt segments aient été réglés.
13. La fenêtre tuteur vous demande alors d'appuyer sur le bouton ENTER pour sauvegarder le programme. Après avoir sauvegardé le programme, la fenêtre tuteur dit : « Program saved » (« Programme sauvegardé »), puis vous donne le choix de commencer la séance d'exercices ou de modifier le programme. Appuyez sur le bouton STOP pour sortir et retourner à l'écran initial.

## PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

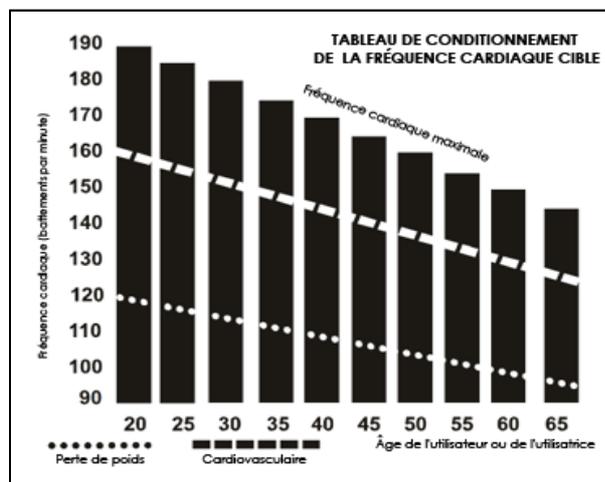
### Avant de commencer, quelques mots à propos de la fréquence cardiaque

Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence cardiaque, plusieurs personnes trouvent que leur choix d'intensité d'exercice est trop élevé ou trop bas. L'exercice est plus agréable en maintenant la fréquence cardiaque dans la gamme souhaitable des avantages.

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale, ce qui peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de fréquence cardiaque pour des buts spécifiques, calculez simplement le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque varie de 50 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre fréquence cardiaque maximale est la zone qui fait perdre la graisse alors que 80 % vise à renforcer le système cardiovasculaire. Alors si vous demeurez dans la zone entre 60 et 80, vous en profiterez au maximum.

Pour une personne âgée de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée de la façon suivante :  
 $220 - 40 = 180$  (fréquence cardiaque maximale)  
 $180 \times 0,6 = 108$  battements/minute (60 % du maximum)  
 $180 \times 0,8 = 144$  battements/minute (80 % du maximum)

Donc, pour une personne âgée de 40 ans, la zone de conditionnement est entre 108 et 144 battements/minute.



Si vous entrez votre âge pendant la programmation, ce calcul est effectué automatiquement. L'entrée de votre âge sert aux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque et aussi pour le diagramme en barres de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre. Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (conditionnement pour développer le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est précisé au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représentée par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.

Avec tous les appareils elliptiques, vous pouvez utiliser le moniteur de fréquence cardiaque sans avoir recours au programme de contrôle de la fréquence cardiaque. Cette fonction peut servir avec le mode manuel ou avec n'importe quel des neuf différents programmes. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque contrôle automatiquement la résistance offerte par les pédales.

### TABLEAU DE CONDITIONNEMENT DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

Fréquence cardiaque maximale Fréquence cardiaque (battements/minute)  
Perte de poids Cardiovasculaire Âge de l'utilisateur ou de l'utilisatrice

### TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante pour écouter votre corps et offre plusieurs avantages. Il y a plus de variables en cause sur l'intensité avec laquelle vous devriez vous exercer que seulement la fréquence cardiaque. Votre degré de stress, votre santé physique, votre santé émotionnelle, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous devriez vous

exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu, aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 tout dépendant de la façon que vous vous sentez ou la perception de votre effort.

L'échelle est détaillée de la façon suivante :

#### Évaluation de la perception de l'effort

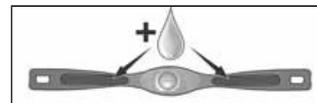
- 6 = minimal
- 7 = très, très léger
- 8 = très, très léger +
- 9 = très léger
- 10 = très léger +
- 11 = passablement léger
- 12 = confortable
- 13 = un peu difficile
- 14 = un peu difficile +
- 15 = difficile
- 16 = difficile +
- 17 = très difficile
- 18 = très difficile +
- 19 = très, très difficile
- 20 = maximal

Vous pouvez obtenir un niveau approximatif de la fréquence cardiaque en additionnant simplement un zéro à chaque évaluation. Par exemple, une évaluation de 12 donne une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre évaluation de la perception de l'effort variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est le plus grand avantage de ce type de conditionnement. Si votre corps est robuste et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure paraîtra plus facile. Lorsque votre corps est dans cette condition, vous pouvez vous exercer avec plus d'intensité et l'évaluation de la perception de l'effort le supportera. Si vous vous sentez fatigué et sans entrain, c'est que votre corps a besoin d'une période de repos. Dans cette condition, votre allure paraîtra plus difficile. Encore une fois, ceci se reflétera dans votre évaluation de la perception de l'effort et vous vous exercerez au niveau qui convient pour ce jour.

## UTILISATION D'UN ÉMETTEUR À FRÉQUENCE CARDIAQUE (option)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur en mettant le logo au milieu de votre corps et en l'orientant dans le sens opposé à la poitrine (certaines personnes le placent légèrement à la gauche du centre). Fixez l'autre extrémité de la sangle en insérant l'extrémité arrondie au moyen des pièces de blocage et serrez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque petit signal électrique émanant des battements du coeur. Cependant, de l'eau peut aussi servir à humidifier à l'avance les électrodes (deux carrés noirs de l'autre côté de la sangle et un des côtés de l'émetteur). Il est recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant la séance d'exercices. Certaines personnes, à cause de la chimie du corps humain, éprouvent plus de difficultés à obtenir un signal fort et constant au début. Après la période d'échauffement, le problème est moindre. Notez que le fait de porter un vêtement par-dessus l'émetteur ou la sangle n'affecte pas la performance.
6. Votre séance d'exercices doit être à l'intérieur des données établies (distance entre émetteur/récepteur) pour obtenir un signal fort et constant. La longueur peut varier, mais elle demeure près de la console pour garder de bonnes données lisibles. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau assure une opération appropriée. Vous pouvez porter l'émetteur sur votre maillot, mais humectez les endroits où les électrodes seront placées.



Note : L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte une activité provenant du coeur de l'utilisateur ou de l'utilisatrice et s'éteint lorsqu'il n'y a plus d'activité. Même si l'émetteur est à l'épreuve de l'eau, l'humidité peut créer de faux signaux. Assurez-vous de sécher entièrement l'émetteur après l'avoir utilisé pour prolonger la vie de la pile estimée à 2500 heures. La pile de rechange est une pile Panasonic CR2032.

### Opération irrégulière

**Mise en garde!** N'utilisez pas ce steppeur pour le contrôle de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Clôture d'enceinte pour animal domestique
5. Certaines personnes ont des problèmes avec l'émetteur qui ne veut pas détecter de signal de leur peau. Si vous éprouvez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement l'émetteur est orienté de sorte que le logo est affiché vers le haut.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une autre source de bruit à l'extérieur, tournez le steppeur elliptique à 90 degrés pour éliminer l'interférence.
7. Vérifiez si la console ou les boulons sont bien serrés sur le montant.
8. Un autre individu qui porte un émetteur à moins de 3 pi de la console du steppeur elliptique peut causer de l'interférence.

**MISE EN GARDE!** – N'UTILISEZ PAS LE PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE SI VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE NE S'ENREGISTRE PAS DE FAÇON APPROPRIÉE SUR L'AFFICHAGE DU STEPPEUR ELLIPTIQUE.

Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquer avec Dyaco Canada Inc.

# FONCTIONNEMENT DES PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Note : Vous devez porter la sangle de l'émetteur à fréquence cardiaque pour effectuer ces programmes.

Les deux programmes fonctionnent de la même façon, la seule différence est que HR1 est réglé à 60 % et HR2 est à 80 % de la fréquence cardiaque maximale. Les deux sont aussi programmés de la même façon.

Pour commencer un programme HRC, suivez les instructions ci-dessous ou choisissez le programme HR1 ou HR2, puis appuyez sur le bouton ENTER et suivez les directives dans la fenêtre tuteur.

Après avoir choisi votre fréquence cardiaque cible, le programme s'efforcera de vous garder à l'intérieur de 3 à 5 battements de cœur à la minute de la valeur entrée. Suivez les instructions dans la fenêtre tuteur pour maintenir la valeur de la fréquence cardiaque choisie.

1. Appuyez sur le bouton HR1 (60 % de la valeur par défaut de votre fréquence cardiaque maximale) ou HR2 (80 % de la valeur par défaut de votre fréquence cardiaque maximale), ensuite appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons de niveau UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons de niveau UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, c'est le temps. Vous pouvez entrer le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande maintenant de régler le niveau de la fréquence cardiaque. C'est le niveau d'effort maximum que vous rencontrerez au cours du programme. Ajustez le niveau avec les boutons de niveau UP et DOWN et appuyez sur le bouton ENTER. Note : La fréquence cardiaque qui apparaît est basée sur le pourcentage que vous avez choisi à l'étape 1. Si vous changez ce nombre, il augmentera ou réduira le pourcentage de l'étape 1.
6. Maintenant que vous avez terminé l'édition des paramètres, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi faire demi-tour et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton STOP. NOTE : En tout temps au cours de l'édition des données vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour faire demi-tour à l'écran précédent.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons de niveau UP et DOWN. Ceci vous permettra de changer votre taux de fréquence cardiaque en tout temps au cours d'un programme.
8. Pendant le programme HR1 ou HR2, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton ENTER.
9. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme OU appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme.

# ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essuyez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
  - i. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : 90 % des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle sur les questions de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées ou au rail arrière qui n'a pas été nettoyé.
  - ii. La saleté qui s'accumule sur les rails arrière et les roues en polyuréthane est aussi une source de bruit. L'accumulation de saleté sur les rails peut produire un bruit sourd que vous croyez provenir de l'intérieur du cadre principal du steppeur elliptique parce que le bruit voyage et est amplifié dans les supports du cadre. Nettoyez les rails et les roues avec un chiffon non pelucheux et de l'alcool à friction. L'accumulation persistante peut être enlevée avec l'ongle du pouce ou un grattoir non métallique, tel que le dos d'un couteau en plastique. Après avoir bien nettoyé les rails, appliquez une petite quantité de lubrifiant sur les rails avec vos doigts ou un chiffon non pelucheux. Une mince couche de lubrifiant suffit; essuyez le surplus.
3. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau. Quatre pattes de nivellement se trouvent en dessous des rails arrière. Utilisez une clef allen 14 mm (ou une clef réglable) pour ajuster les pattes de nivellement.

## MENU D'ENTRETIEN DANS LE LOGICIEL DE LA CONSOLE

La console contient un menu d'entretien et de diagnostics intégré dans son logiciel. Le logiciel vous permet de changer les paramètres de la console du système anglais au système métrique et d'arrêter le signal sonore qui est émis du haut-parleur en appuyant sur un bouton, par exemple. Pour entrer dans le *Menu d'entretien* (peut être appelé *Mode d'ingénierie* selon la version), appuyez sur les boutons START, STOP et ENTER simultanément pendant environ cinq secondes. Le message suivant apparaît alors à la fenêtre tuteur : *ALTXXXXX Engineering mode*. Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès au menu suivant :

- a. *Key Test* (Essai des boutons) – Ceci vous permet d'essayer tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
- b. *LCD Test* (Essai LCD) – Cette fonction permet de mettre à l'essai toutes les fonctions affichées.
- c. *Functions* (Fonctions) – Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès à tous les paramètres et sur le bouton UP pour faire défiler les données.
  - i. *Sleep Mode* (Mode veille) – Cette fonction est activée automatiquement après 20 minutes d'inactivité pour conserver l'énergie.
  - ii. *Pause Mode* (Mode pause) – Activez-le pour mettre le steppeur elliptique dans le mode *pause* pendant cinq minutes; désactivez-le pour mettre le steppeur elliptique dans le mode *pause* pendant une période indéfinie.
  - iii. *ODE reset* (Remise à zéro de l'odomètre) – Cette fonction vous permet de remettre l'odomètre à zéro.
  - iv. *Unit Type* (Type d'unité) – Appuyez sur le bouton ENTER pour choisir entre le système ANGLAIS ou le système MÉTRIQUE.
- v. *Beep* (Signal sonore) – Cette fonction désactive le haut-parleur pour ne pas entendre de signal sonore.

- vi. *Motor Test* (Essai du moteur) – Appuyez sur le bouton ENTER pour faire fonctionner le moteur de la résistance en montant et en descendant dans une boucle continue. L’affichage indique le réglage du niveau et les données du capteur. Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter l’essai.
- vii. *Security* (Sécurité)
- viii. Elliptical/e-Glide
- ix. *Incline On/Off (Inclinaison activée et désactivée)* – Cette fonction est toujours désactivée avec la fonction e-Glide.
- d. *Security* (Sécurité) – Ceci permet de verrouiller le tableau de boutons pour empêcher que personne n’utilise l’appareil sans permission.

**Étalonnage de l’inclinaison** : Si vous éprouvez des problèmes avec l’inclinaison, faites dérouler le procédé de l’inclinaison. Appuyez sur le bouton de niveau START et sur le bouton STOP en même temps. Retenez-les pendant cinq secondes pour faire démarrer automatiquement le procédé de l’étalonnage de l’inclinaison. Si le problème n’est pas résolu, communiquez avec le service à la clientèle.

## Monter et descendre du stepper elliptique

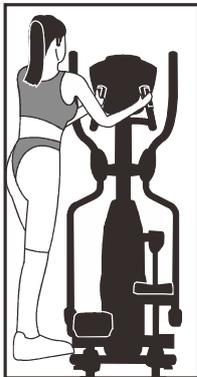
### **IMPORTANT**

Le stepper elliptique est muni de deux guidons à mouvement double et d'un guidon fixe.

Tenez toujours le guidon fixe en montant et en descendant du stepper elliptique. Les nouveaux utilisateurs et les nouvelles utilisatrices devraient se familiariser avec l'utilisation du stepper elliptique en tenant d'abord le guidon fixe avant de passer aux guidons à mouvement double.

Après que vous êtes familiers avec l'appareil elliptique, vous pouvez utiliser les guidons à mouvement double pour profiter d'une séance d'exercices complète du corps. Les mains peuvent être placées sur les guidons à mouvement double à l'endroit qui convient selon votre grandeur et la longueur de vos bras.

***Faites toujours attention en montant et en descendant du stepper elliptique. Veuillez suivre les étapes de sécurité ci-dessous.***



***Assurez-vous que la pédale gauche est à la position la plus basse et tenez le guidon fixe à deux mains.***

***Placez le pied gauche sur la pédale gauche et assurez la stabilité.***

***Levez le pied droit sur l'appareil et placez-le sur la pédale droite. Assurez l'équilibre et commencez la séance d'exercices.***



### ***Important***

***Pour descendre du stepper elliptique, assurez-vous que le stepper est complètement arrêté et renversez la procédure de montage.***

***Portez toujours des chaussures avec une semelle en caoutchouc, par exemple des souliers de tennis.***

***Gardez au moins une main sur le guidon fixe en tout temps, surtout en montant ou en descendant du stepper elliptique. Si vous faites de la marche en balançant les bras, ou si vous faites des exercices de force pour la partie supérieure du corps, assurez-vous de garder l'équilibre. Tous les appareils de conditionnement devraient être installés et utilisés sur une surface solide au niveau.***

## Position appropriée



*Votre corps devrait garder une position verticale pour tenir le dos droit.*

*Gardez la tête dans une position verticale afin de réduire la tension dans le cou et la partie supérieure du dos.*

*Essayez de toujours utiliser le steppeur elliptique dans un mouvement rythmique et doux. Si vous n'êtes pas confortable ou si vous sentez que vous vous surmenez, il y a probablement trop de tension.*



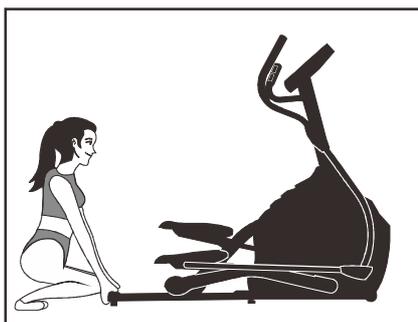
*L'appareil elliptique peut être utilisé dans un mouvement de marche avant ou de marche arrière.*



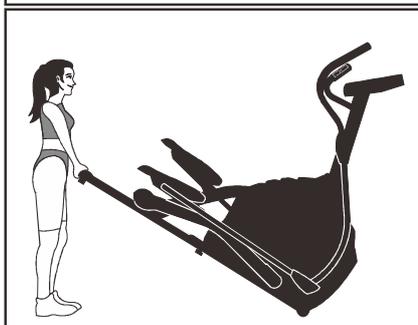
*Dans un mouvement de marche arrière, fléchissez les genoux un peu plus. Plus de tension est mise sur les muscles du fessier et les muscles ischio-jambiers dans la marche arrière.*

### **DÉPLACEMENT DU STEPPEUR ELLIPTIQUE**

*Le steppeur elliptique peut être déplacé d'une pièce à l'autre.*



**1. Placez-vous derrière le steppeur et assurez-vous que les bras pivotants sont alignés (une pédale en haut du disque elliptique et l'autre en bas).**



**2. Prenez la barre centrale du rail et levez le steppeur pour le déplacer.**



# Liste des pièces

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	17339501	Cadre principal	1
2	17339502	Assemblage du rail de la base	1
3	17339503	Assemblage du support de la console	1
4	17339504	Barre transversale	2
5	17339505-1	Logement de bague, levier de pédale	2
6	17339506-1	Levier de pédale gauche (L)	1
7	17339507-1	Levier de pédale droit (R)	1
8	17339508	Tringle de connexion gauche (L)	1
9	17339509	Tringle de connexion droite (R)	1
10	17339510	Guidon inférieur gauche (L)	1
11	17339511	Guidon inférieur droit (R)	1
12	17339512	Tableau de la console	1
13	17339513	Assemblage de la roue intermédiaire	1
14	17339514	Essieu du pédalier	1
16	17339516	Bras pivotant gauche (L)	1
17	17339517	Bras pivotant droit (R)	1
18	17339518	Pédale réglable gauche (L)	1
19	17339519	Pédale réglable droite (R)	1
20	17339520	Assemblage du rail arrière	1
21	17339521	Assemblage de la goupille de blocage	1
22	17339522	Manchon d'embout de bielle	4
23	17339523	Butoir de l'essieu	1
24	17339524	Assemblage de la goupille de blocage	2
25	17339525	Essieu de pédale	2
26	17339526	Essieu de la goupille de blocage	2
27	17339527-1	Rail en aluminium	2
28	17339528	Coussinet 6005	2
29	17339529	Coussinet 6003	12
30	17339530	Coussinet 6203	2
31	17339531	Coussinet de l'embout de bielle M12 x P1,75	2
32	17339532	Courroie d'entraînement	1
33	17339533	Volant	1
34	17339534	Aimant	1
35	17339535	Ressort de loquet	2
36	17339536	Câble en acier	1
37	17339537	Ressort de tension des pédales	2
38	17339538	Bouteille	1
39	17339539	Porte-bouteille	1
40	17339540	Bouton de la résistance avec câble	2
41	17339541	Étiquette de la résistance des poignées (INCLINAISON)	1

<b>N°</b>	<b>N° DE PIÈCE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
42	17339542	Étiquette de la résistance des poignées (NIVEAU)	1
43	17339543	Assemblage de la console	1
43~1	17339543-1	Couvercle supérieur de la console	1
43~2	17339543-2	Couvercle inférieur de la console	1
43~3	17339543-3	Couvercle de la pile	1
43~4	17339543-4	Grille déflectrice du ventilateur	1
43~5	17339543-5	Conduit d'air gauche (L)	1
43~6	17339543-6	Conduit d'air droit (R)	1
43~8	17339543-8	Caoutchouc imperméable	1
43~9	17339543-9	Patin de scellement du ventilateur	2
43~10	17339543-10	Pièce transparente du LCD	1
43~11	17339543-11	Couvercle gauche du haut-parleur de la console (L)	1
43~12	17339543-12	Couvercle droit du haut-parleur de la console (R)	1
43~13	17339543-13	Assemblage du ventilateur (blanc), 400 mm	1
43~14	17339543-14	Récepteur de la fréquence cardiaque, 270 mm	1
43~15	17339543-15	Tableau d'affichage de la console	1
43~16	17339543-16	Tableau des boutons	1
43~17	17339543-17	Carte interface	1
43~18	17339543-18	Douille d'écouteur avec câble et métal d'arrimage	1
43~19	17339543-19	Contrôleur de l'amplificateur	1
43~20	17339543-20	Haut-parleur avec câble, 250 mm	2
43~21	17339543-21	Ancre de la grille du haut-parleur	6
43~22	17339543-22	Ancre de la grille du ventilateur	2
43~23	17339543-23	Câble de l'amplificateur, 250 mm	1
44	17339544	Fil de connexion du contrôleur (rouge), 850 mm	2
45	17339545	Câble d'ordinateur 650 mm	1
46	17339546	Fil de connexion, cordon d'alimentation du moteur	1
47	17339547	Fil de connexion du moteur d'inclinaison, 550 mm	1
48	17339548	Câble de l'ordinateur 1550 mm	1
49	17339549	Module électronique à courant alternatif	1
50	17339550	Fil de connexion (blanc), 80 mm	2
51	17339551	Fil de mise à la terre 200 mm	1
52	17339552	Capteur avec câble 450 mm	1
53	17339553	Assemblage du pous manuel avec câble 850 mm	2
54	17339554	Moteur d'inclinaison	1
55	17339555	Fil du guidon supérieur 450 mm, résistance (blanc)	1
56	17339556	Fil du guidon inférieur 450 mm, inclinaison (rouge)	1
57	17339557	Fil du guidon inférieur 900 mm, résistance/inclinaison	2
58	17339558	Roue de déplacement Ø65	2
59	17339559	Roue coulissante en uréthane Ø78	2
60	17339560	Pied en caoutchouc Ø35 x 10 mm	4

<b>N°</b>	<b>N° DE PIÈCE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
61	17339561	Bague WFM-2528-21	4
62	17339562	Bague Ø38 x Ø34 x Ø26 x 4 x 16T	2
63	17339563	Bouchon à tête ronde Ø32 (1,8T)	2
64	17339564	Capuchon rond Ø32 x 1,8T	4
65	17339565	Capuchon rond 32 x 2,5T	4
66	17339566	Rondelle ondulée en caoutchouc Ø25,5 x 33,5 x 1,5T	2
67	17339567	Pédale en caoutchouc Ø25 x Ø25 x 15T	1
68	17339568	Rondelle en nylon 3/8 po x 35 x 5T	2
69	17339569	Bague du montant Ø30 x 19 mm	2
70	17339570	Pédale gauche (L)	1
71	17339571	Pédale droite (R)	1
72	17339572	Couvercle du tableau de la console	1
73	17339573	Boîtier latéral gauche (L)	1
74	17339574	Boîtier latéral droit (R)	1
75	17339575	Disque rond	2
76	17339576	Couvercle du disque rond	2
77	17339577	Couvercle du levier de la pédale gauche (L)	1
78	17339578	Couvercle du levier de la pédale droite (R)	1
79	17339579	Couvercle de la roue coulissante gauche (L)	1
80	17339580	Couvercle de la roue coulissante droite (R)	1
81	17339581	Couvercle du guidon avant gauche (L)	1
82	17339582	Couvercle du guidon arrière gauche (L)	1
83	17339583	Couvercle du guidon avant droit (R)	1
84	17339584	Couvercle du guidon arrière droit (R)	1
85	17339585	Couvercle de la partie inférieure	1
86	17339586	Couvercle de l'inclinaison	1
87	17339587	Couvercle du rail d'inclinaison	1
88	17339588	Couvercle de la barre arrière	1
89	17339589	Bague de l'entretoise	1
90	17339590	Poulie d'entraînement	1
93	17339593	Capuchon oval 40 x 80	4
94	17339594	Support du capteur	2
96	17339596	Support pour l'interrupteur du guidon	2
97	17339597	Moteur à engrenages	1
98	17339598	Moteur d'inclinaison	1
99	17339599	Adaptateur de l'inclinaison	1
100	173395100	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 po	2
101	173395101	Cordon d'alimentation	1
102	173395102	Câble audio 400 mm	1
103	173395103	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3/4 po	2

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
104	173395104	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 1 ½ po	2
105	173395105	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ¼ po	2
106	173395106	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ½ po	1
107	173395107	Boulon à tête hexagonale M10 x 130 mm	1
108	173395108	Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x 2 ¼ po	2
110	173395110	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 40 mm	2
111	173395111	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 1 ¾ po	4
112	173395112	Boulon à tête creuse 5/16 po x 1 ¾ po	2
113	173395113	Vis à empreinte cruciforme M4 x 12 mm	2
114	173395114	Écrou nyloc 5T M4 x 5T	2
115	173395115	Vis à empreinte cruciforme M5 x 15 mm	14
116	173395116	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	14
117	173395117	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	14
118	173395118	Vis à tôle 5 x 19 mm	20
119	173395119	Vis à tôle Ø3,5 x 12 mm	8
120	173395120	Vis à tôle 3,5 x 16 mm	9
121	173395121	Vis à tôle 5 x 16 mm	16
122	173395122	Vis à empreinte cruciforme M6 x 10 mm	4
123	173395123	Vis à tôle Ø3 x 20 mm	4
124	173395124	Anneau de retenue en forme de croissant Ø25	2
125	173395125	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	3
126	173395126	Écrou nyloc ¼ po	4
127	173395127	Écrou nyloc 5/16 po x 7T	9
128	173395128	Écrou nyloc M8 x 7T	1
129	173395129	Écrou nyloc M8 x 9T	1
130	173395130	Écrou nyloc 3/8 po x 7T	7
131	173395131	Écrou nyloc 3/8 po x 11T	2
132	173395132	Écrou 3/8 po – UNF26 x 4T	2
133	173395133	Écrou 3/8 po – UNF26 x 11T	2
134	173395134	Écrou 3/8 po x 7T	8
135	173395135	Écrou M8 x 6,3T	4
136	173395136	Rondelle ordinaire Ø17 x 23,5 x 1T	1
137	173395137	Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T	20
139	173395139	Rondelle ordinaire 5/16 po x 35 x 1,5T	5
140	173395140	Rondelle ordinaire 5/16 po x 35 x 2,0T	4
141	173395141	Rondelle ordinaire 5/16 po x 23 x 1,5T	10
142	173395142	Rondelle ordinaire 5/16 po x 20 x 1,5T	6
144	173395144	Rondelle ordinaire ¼ po x 19 mm	17
145	173395145	Crochet fileté M8 x 170 mm	1
146	173395146	Boulon mécanique M8 x 20 mm	1

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
147	173395147	Vis pression à fente M5 x 5 mm	2
148	173395148	Écrou nyloc M10 x 8T	1
149	173395149	Rondelle ondulée Ø25	2
150	173395150	Rondelle ondulée Ø17	8
151	173395151	Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T	4
152	173395152	Rondelle à ressort 3/8 po x 2T	2
153	173395153	Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2T	2
154	173395154	Rondelle éventail	4
155	173395155	Clef 13/14 mm	1
157	173395157	Tournevis Phillips	1
158	173395158	Clef 12/14 mm	1
159	173395159	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 ¾ po	6
160	173395160	Rondelle courbée 5/16 po x 23 x 1,5T	4
161	173395161	Capuchon du fil de l'interrupteur	2
162	173395162	Bague du bras pivotant	2
163	173395163	Mousse de la pédale gauche (L)	1
164	173395164	Mousse de la pédale droite (R)	1
168	173395168	Plaque du boîtier latéral gauche (L)	1
169	173395169	Plaque du boîtier latéral droit (R)	1
170	173395170	Bague Ø19 x Ø14 x Ø10 x (5+4)	4
171	173395171	Rondelle en nylon 5/16 po x 25 x 3T	2
172	173395172	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ½ po	1
173	173395173	Rondelle ordinaire Ø5 x 16 x 1,5T	4
174	173395174	Vis à tête plate à calotte M5 x 20 mm	4
175	173395175	Anneau de retenue en forme de croissant Ø10	2
178	173395178	Cache-tête Ø13 mm	1
179	173395179	Boulon à tête creuse 3/8 po x 19 mm	4
180	173395180	Support de couvercle (B)	2
181	173395181	Patin de scellement du contrôleur	1
182	173395182	Clavette woodruff 7 x 7 x 19L	2
183	173395183	Boulon à tête hexagonale ¼ po x ¾ po	4
184	173395184	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 15 mm	10
185	173395185	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ¼ po	4
186	173395186	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 ¼ po	2
187	173395187	Sangle de poitrine	1
188	173395188	Pédale en caoutchouc Ø25 x 25 mm	3
189	173395188	Câble de mise à la terre 250m/m	1
192	173395192	Écrou nyloc 5/16 po x 9T	2
193	173395193	Vis à tôle 5 x 16m/m	2
194	173395194-1	Embout	2

## **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 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 à une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

### Musculation

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

## Périodisation

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

## Douleurs musculaires

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

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

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

## Vêtements

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

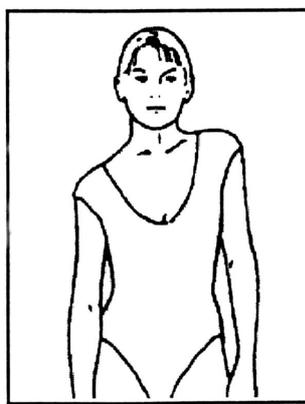
### Rotation de la tête

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



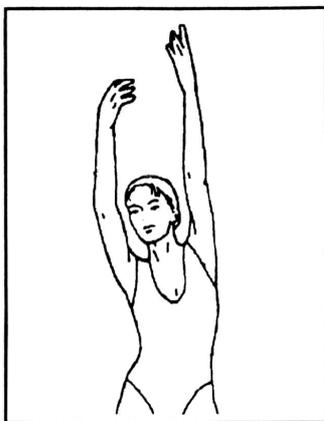
### Haussement des épaules

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



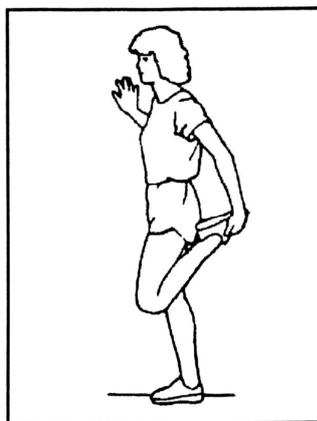
### Étirement latéraux

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.



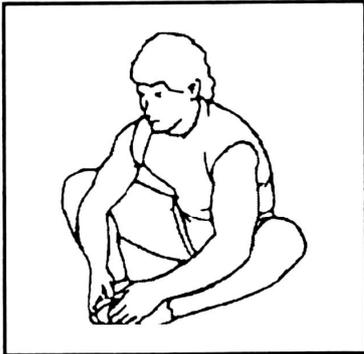
### Étirement des quadriceps

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.



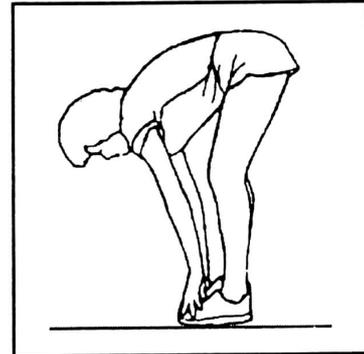
### **Étirement des muscles intérieurs des cuisses**

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



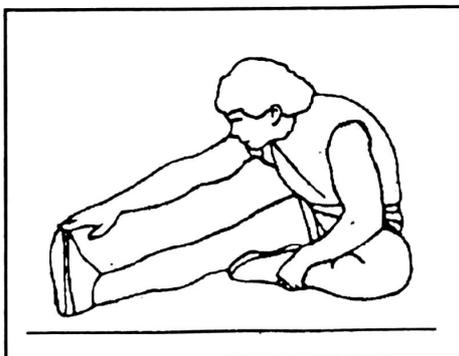
### **Flexion avant**

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.



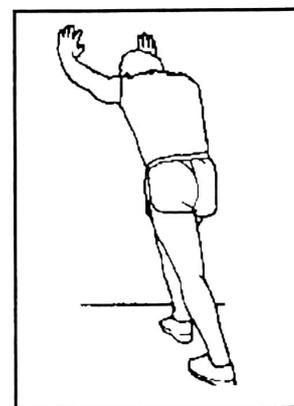
### **Étirement des tendons du jarret**

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](http://www.dyaco.ca)



[www.dyaco.ca](http://www.dyaco.ca)



[www.dyaco.ca](http://www.dyaco.ca)



[www.dyaco.ca](http://www.dyaco.ca)



[www.spiritfitnesscanada.ca](http://www.spiritfitnesscanada.ca)  
[www.dyaco.ca](http://www.dyaco.ca)



[www.spiritfitnesscanada.ca](http://www.spiritfitnesscanada.ca)  
[www.dyaco.ca](http://www.dyaco.ca)



[www.solefitness.ca](http://www.solefitness.ca)  
[www.dyaco.ca](http://www.dyaco.ca)



[www.trainorsports.ca](http://www.trainorsports.ca)  
[www.dyaco.ca](http://www.dyaco.ca)



[www.xterrafitness.ca](http://www.xterrafitness.ca)  
[www.dyaco.ca](http://www.dyaco.ca)