



Guide d'utilisation

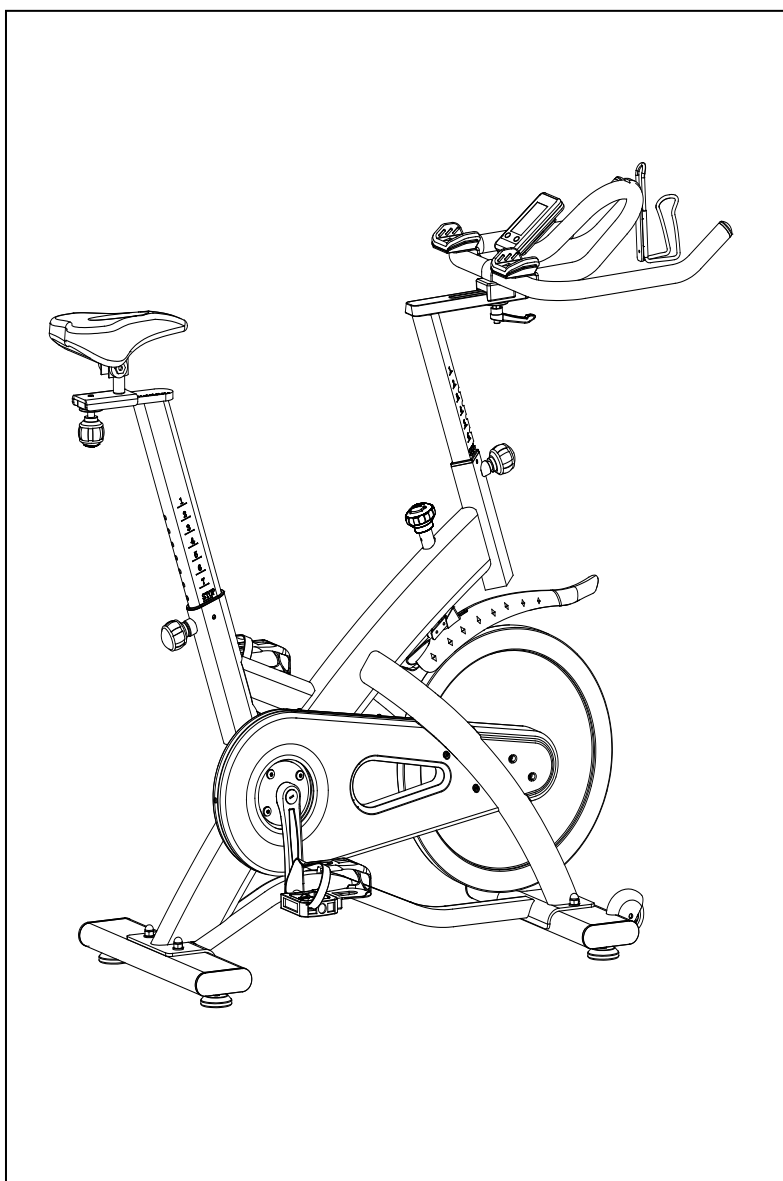
**No du modèle
16205970900-1
M90 Indoor Cycle**

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

AVERTISSEMENT :

**Vous devez lire et
comprendre le guide
d'utilisation avant
d'utiliser ce cycle
exerciseur.**

Cycle exerciseur d'intérieur



Prière de garder aux fins de consultation.

Dyaco Canada Inc., 5955, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0A9

Garantie limitée du fabricant

Votre cycle exerciceur EVERLAST est garantie pendant une période d'un an à partir de la date d'achat, contre tout défaut de fabrication ou de main-d'oeuvre, si utilisé aux fins prévues, dans des conditions normales et à condition qu'il ait été correctement entretenu. Toute pièce jugée défectueuse ou manquante sera remplacée sans frais si elle est retournée conformément aux conditions de la présente garantie.

Cadre : deux ans

Pièces : un an

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir.

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, brisés, réparés ou 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, est limitée 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., 5955, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0A9. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières 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 ou visitez-nous au www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de chaque pièce

TABLE DES MATIÈRES

Garantie	2	Plan détaillé	13
Mesures de sécurité	3-4	Instructions pour le moniteur	14-17
Avant de commencer	5	Guide de dépannage	18
Liste de préassemblage	6	Direction de l'utilisateur	19
Liste des ferrures	7	Remplacement du patin de frein	20
Assemblage	8-10	Guide d'entraînement	21-24
Liste des pièces	11-12	Étirement	25-26

MESURES DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, veuillez communiquer avec nous pour la remplacer.

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

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

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre cycle exerciceur.
2. Arrêtez la séance d'exercices immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil.
CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
3. Faites une révision de toutes les mises en gardes qui sont apposées sur votre cycle exerciceur et inspectez-le avant chaque utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement. Une inspection fonctionnelle et visuelle de l'équipement devrait être faite suite à l'assemblage du cycle exerciceur.
4. Le cycle exerciceur doit être vérifié régulièrement pour repérer les signes d'usure et les dommages. Les pièces défectueuses doivent être remplacées avec les pièces du fabricant.
5. Installez et utilisez le cycle exerciceur sur une surface plane. Il est recommandé d'utiliser un tapis d'exercices pour empêcher l'appareil de se déplacer au cours de l'exercice, ce qui égratignerait ou endommagerait possiblement la surface du plancher.
6. Aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement ne doit être effectué.
7. Il est recommandé de garder au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. 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.
9. Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'appareil en tout temps pendant les séances d'exercices.
10. Réservez une période de réchauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'exercices 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.
11. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'exercices. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du cycle exerciceur.
13. Tenez toujours le guidon lorsque vous montez et vous descendez du cycle exerciceur, ou lorsque vous l'utilisez. Lorsque vous cessez de vous exercer, donnez le temps aux pédales de s'arrêter complètement avant de descendre du cycle exerciceur.
14. Faire attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
15. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne doit pas être plus de 330 lb (150KG).
16. Attachez les cheveux longs derrière la tête.

17. Enlevez tous vos bijoux avant de commencer la séance d'exercices.
18. Après avoir mangé, attendez une ou deux heures avant de faire tout exercice pour éviter le claquage musculaire.
19. Des blessures peuvent survenir à la suite d'un entraînement incorrect ou trop rigoureux. Il en est de même si vous utilisez l'équipement d'une façon différente de ce qui est prescrit ou recommandé par votre médecin.
20. L'autocollant illustré ci-dessous a été mis sur le vélo d'exercice. Si l'autocollant est manquant ou si il est illisible, s'il vous plaît appelez le numéro de téléphone sans frais et commander un autocollant de remplacement gratuit.
Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.
21. Le vélo d'exercice n'a pas de roue libre. La rotation des pédales peut causer des blessures. La vitesse de la pédale doit être réduite de manière contrôlée.



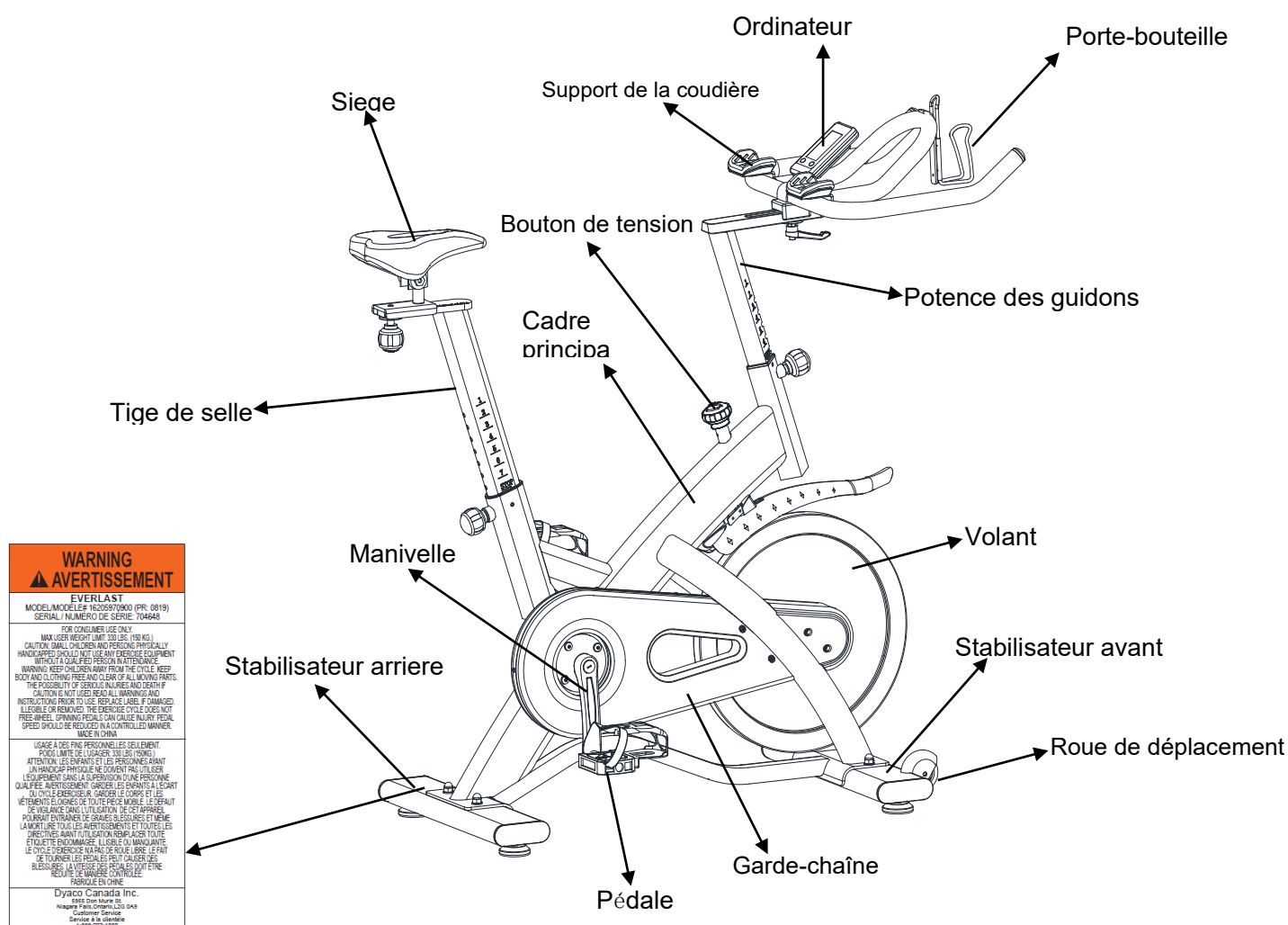
MISE EN GARDE

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

AVANT DE COMMENCER

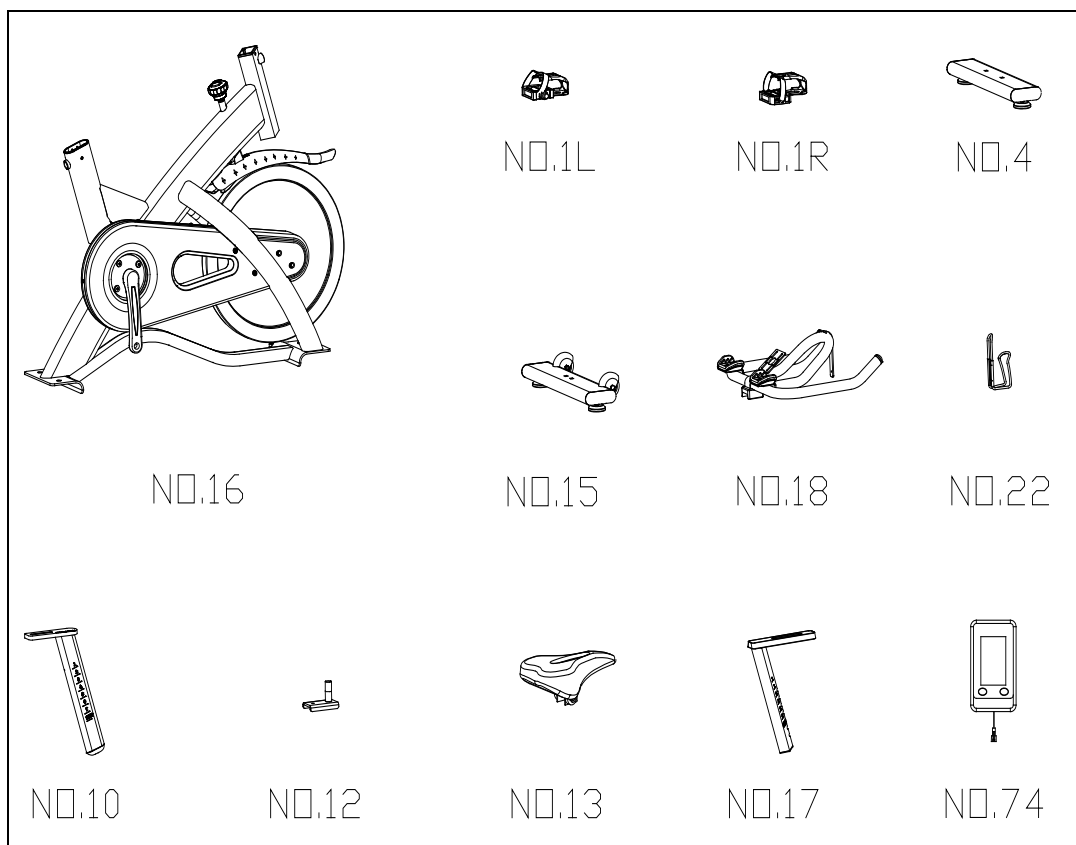
Merci pour avoir choisi le cycle exerciceur révolutionnaire Everlast. Le cyclisme est un exercice efficace pour améliorer la bonne forme cardiovasculaire, l'endurance et l'affermissement du corps. Le cycle exerciceur offre un choix impressionnant de caractéristiques conçues pour rendre vos séances d'exercices à domicile plus efficaces et agréables.

Afin de profiter pleinement de votre cycle exerciceur, lisez ce guide attentivement avant de l'utiliser. Si vous avez des questions après avoir lu ce guide, veuillez consulter la page couverture. Afin de nous aider à mieux vous servir, notez le numéro de modèle du produit ainsi que le numéro de série avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'endroit de la plaque de décalcomanie sont indiqués sur la page couverture de ce guide. Avant d'en continuer la lecture, veuillez-vous familiariser avec les pièces qui sont étiquetées dans l'illustration ci-dessous.



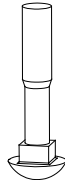
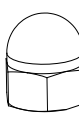
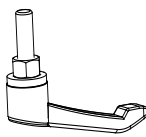
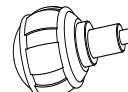
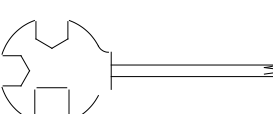
Le plaque de décalcomanie de mise en garde indiquée a été placée sur cycle. S'il y en manque ou si elle est illisible, appelez le service à la clientèle 1-888-707-1880 pour la remplacer gratuitement

LISTE DE PRÉASSEMBLAGE



N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1L	Pédale gauche	1
1R	Pédale droite	1
4	Stabilisateur arrière	1
10	Tige de selle	1
12	Tube coulissant	1
13	Selle	1
15	Stabilisateur avant	1
16	Cadre principal	1
17	Potence des guidons	1
18	Guidons	1
22	Porte-bouteille	1
74	Ordinateur	1

LISTE DES FERRURES

N°	DESCRIPTION	QTÉ	IIIUSTRATIONS	
3	Boulon mécanique M10*55	4		
5	Rondelle ordinaire Ø10	4		
6	Écrou borgne à calotte M10	4		
19	Bouton de serrage en L	1		
20	Rondelle ordinaire Ø45*Ø10,5*4	2		
25	Bouton de serrage rapide à tête ronde	2		
26	Bouton de serrage à tête ronde	1		
84	Clef en croix	1		
85	Clef universelle	1		

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

ASSEMBLAGE

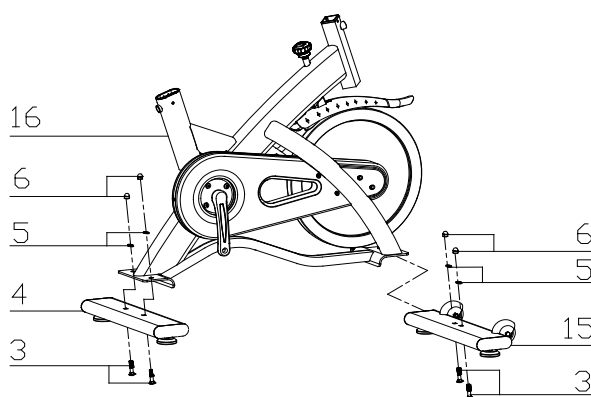
Ce guide est conçu pour vous aider à assembler, à ajuster et à utiliser cet appareil. Veuillez le lire attentivement. Afin de vous familiariser avec les pièces présentées dans les instructions, étudiez d'abord le plan détaillé.

Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlever le matériel d'emballage. Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée. Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.

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

ÉTAPE 1

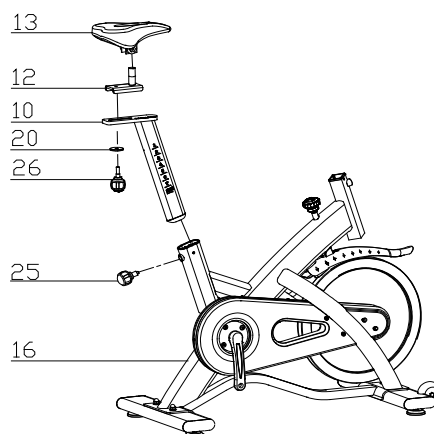
1. Installez le stabilisateur avant (15) sur le cadre principal (16). Serrez-le avec deux boulons mécaniques (3), deux rondelles ordinaires (5) et deux écrous borgnes à calotte (6).
2. Installez l'assemblage du stabilisateur arrière (4) sur le cadre principal (16). Serrez-le avec deux boulons mécaniques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



ÉTAPE 2

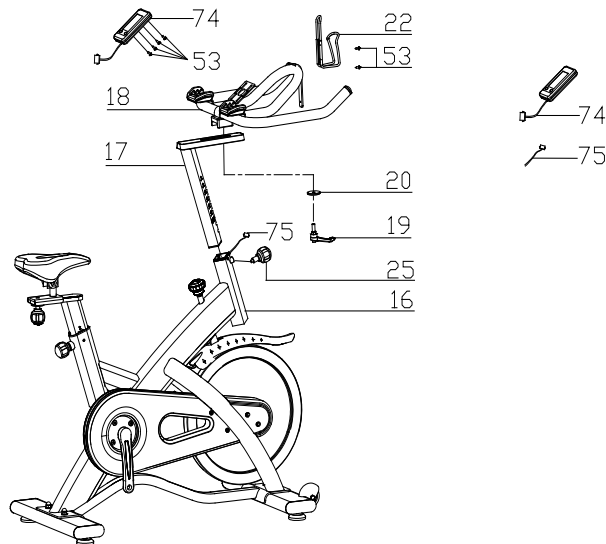
1. Desserrez les écrous en dessous de la selle (13). Attachez la selle (13) au tube coulissant (12) et serrez les écrous à nouveau.
2. Insérez le tube coulissant (12) dans la potence des guidons (10). Serrez-le avec un bouton de serrage (26) et une rondelle ordinaire (20).
3. Insérez la tige de selle (10) dans le cadre principal (16). Serrez-la avec un bouton de serrage rapide à tête ronde (25).

Note : La selle peut être ajustée horizontalement et verticalement après que le cycle exerciseur a été complètement assemblé.



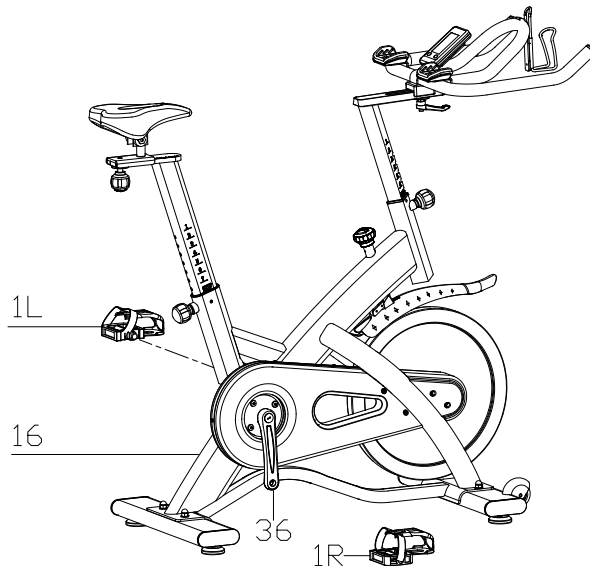
ÉTAPE 3

1. Insérez la potence des guidons (17) dans le cadre principal (16). Serrez-la avec un bouton de serrage rapide à tête ronde (25).
 2. Installez les guidons (18) sur la potence des guidons (17). Serrez-les avec un bouton de serrage en L (19) et une rondelle ordinaire (20).
 3. Installez le moniteur (74) sur le support de l'ordinateur et serrez-le avec quatre vis (53) qui sont déjà préassemblées sur l'ordinateur (74). Attachez le fil du capteur (75) au moniteur (74).
 4. Fixez le porte-bouteille d'eau (22) au guidon (18) à l'aide de 2 vis (53). (si applicable)
- Note:** La selle peut être ajustée horizontalement et verticalement après que le cycle exerciseur a été complètement assemblé.



ÉTAPE 4

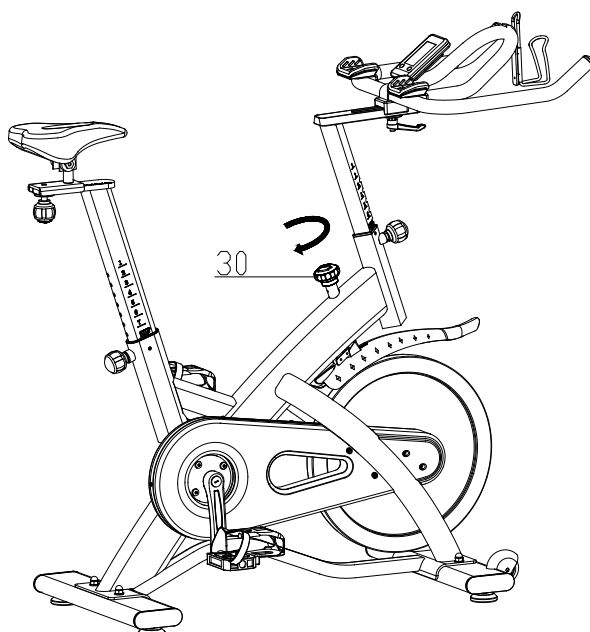
1. Installez la pédale gauche (1L) sur le bras de manivelle gauche (33).
 2. Installez la pédale droite (1R) sur le bras de manivelle droit (36).
- Note : La pédale droite (R) doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (L), dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



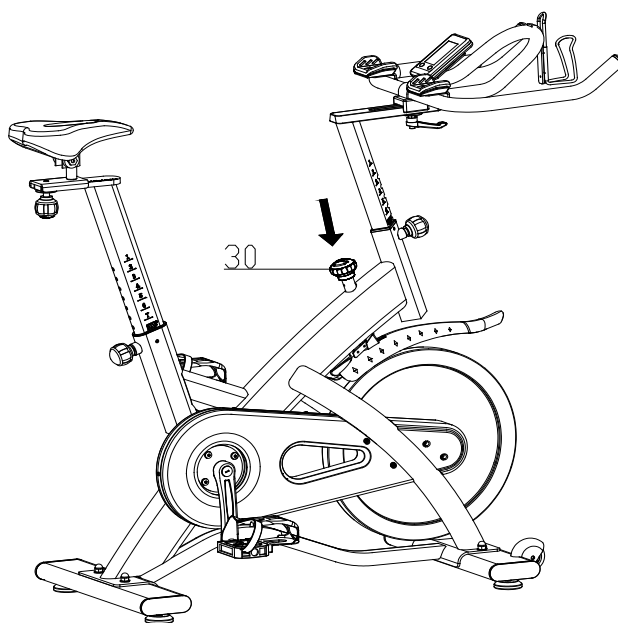
VOTRE APPAREIL EST MAINTENANT ASSEMBLÉ

Réglage de la tension

1. Tournez le bouton de tension (30) dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension.
2. Tournez le bouton de tension (30) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.



IMPORTANT : Appuyez sur le bouton de tension (30) pour arrêter le volant.



Note: Si l'appareil semble instable, utilisez les patins de nivellement des stabilisateurs avant et arrière pour le mettre d'aplomb.

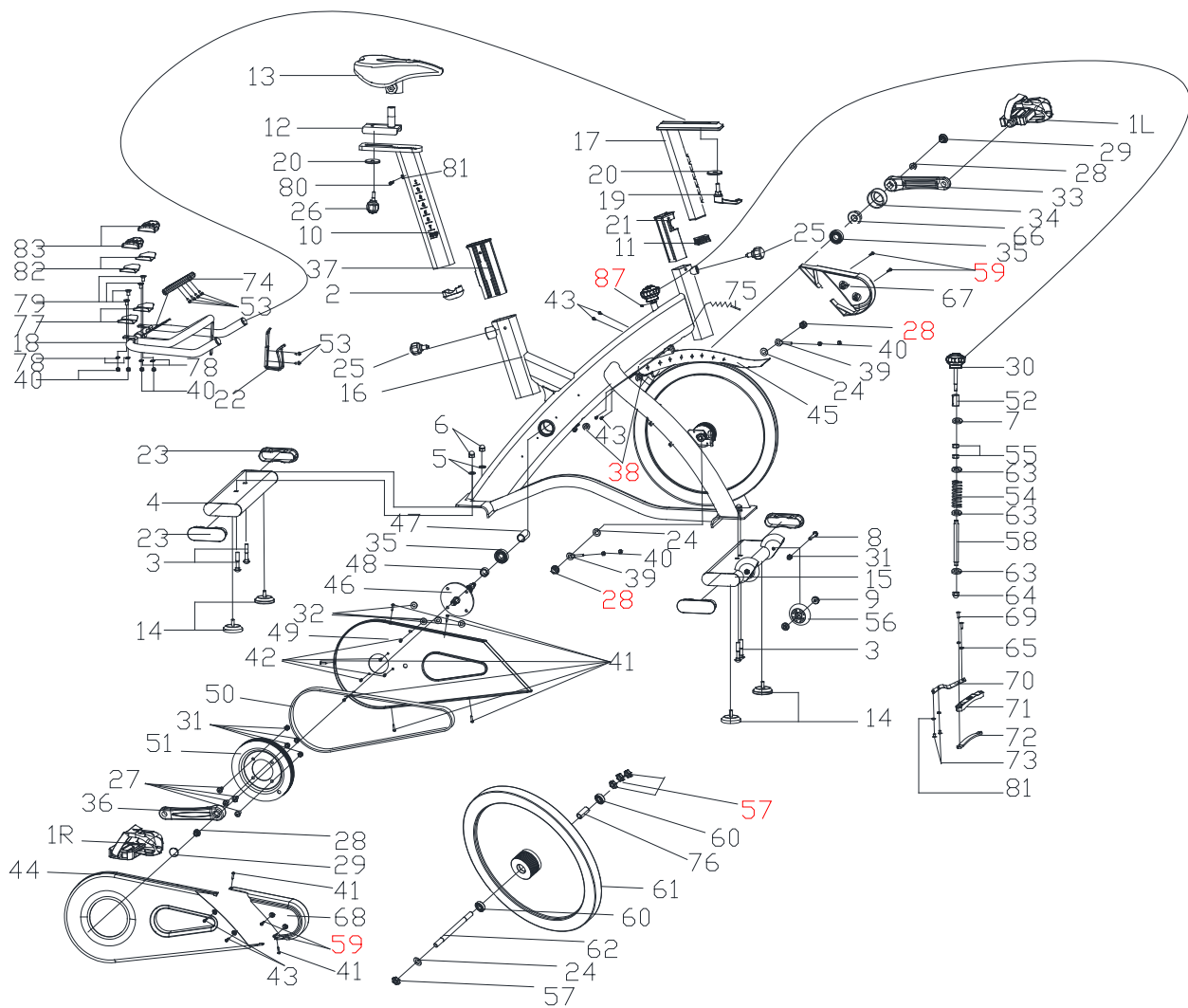
LISTE DES PIÈCES

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1L	9709001L	Pédale gauche	1
1R	9709001R	Pédale droite	1
2	9709002	Embout 70*30	1
3	9709003	Boulon mécanique M10*55	4
4	9709004	Stabilisateur arrière	1
5	9709005	Rondelle ordinaire Ø10	4
6	9709006	Écrou borgne à calotte M10	4
7	9709007	Rondelle M10	1
8	9709008	Boulon à tête hexagonale M8*40	2
9	9709009	Coussinet 608ZZ	4
10	9709010	Tige de selle	1
11	9709011	Embout interne 38*38	1
12	9709012	Tube coulissant	1
13	9709013	Selle	1
14	9709014	Patin de nivellement	4
15	9709015	Stabilisateur avant	1
16	9709016	Cadre principal	1
17	9709017	Potence des guidons	1
18	9709018	Guidons	1
19	9709019	Bouton de serrage en L	1
20	9709020	Rondelle ordinaire Ø45*Ø10,5*4	2
21	9709021	Entretoise en plastique pour la potence des guidons	1
22	9709022	Porte-bouteille	1
23	9709023	Embout du stabilisateur	4
24	9709024	Rondelle ordinaire Ø12	3
25	9709025	Bouton de serrage rapide à tête ronde	2
26	9709026	Bouton de serrage à tête ronde	1
27	9709027	Vis allen M8*16	4
28	9709028	Écrou à bride pour l'axe M12	4
29	9709029	Embout pour la manivelle	2
30	9709030	Bouton de tension	1
31	9709031	Écrou M8	6
32	9709032	Petite bague en plastique	4
33	9709033	Manivelle gauche	1
34	9709034	Couvercle de la manivelle	1
35	9709035	Coussinet 6004ZZ	2
36	9709036	Manivelle droite	1
37	9709037	Entretoise en plastique pour la tige de selle	1
38-1	9709038-1	Embout φ14	2
39	9709039	Boulon à œil M6*58	2
40	9709040	Écrou à tête hexagonale M6	8
41	9709041	Vis autotaraudeuse 1	8
42	9709042	Vis autotaraudeuse 2	4
43	9709043	Vis autotaraudeuse 3	6

LISTE DES PIÈCES

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
44	9709044	Garde-chaîne	1
45	9709045	Couvercle du volant	1
46	9709046	Axe de la manivelle	1
47	9709047	Bague longue pour la manivelle	1
48	9709048	Bague courte pour la manivelle	1
49	9709049	Garde-chaîne interne	1
50	9709050	Courroie	1
51	9709051	Poulie de la courroie	1
52	9709052	Bague de fixation du bouton de tension	1
53	9709053	Vis M5*10	6
54	9709054	Ressort Ø18	1
55	9709055	Écrou M10	2
56	9709056	Roue de déplacement	2
57	9709057	Écrou à tête hexagonale M12	4
58	9709058	Tige à tarière	1
59-1	9709059-1	Vis M5*18	4
60	9709060	Coussinet 6001ZZ	2
61	9709061	Volant	1
62	9709062	Axe du volant	1
63	9709063	Rondelle ordinaire Ø20*Ø14*2,0	3
64	9709064	Écrou borgne à calotte M10	1
65	9709065	Rondelle ordinaire Ø6	2
66	9709066	Écrou à tête hexagonale M20	1
67	9709067	Couvercle gauche du volant	1
68	9709068	Couvercle droit du volant	1
69	9709069	Vis allen M6*12	2
70	9709070	Métal de réglage	1
71	9709071	Support du patin de frein	1
72	9709072	Patin de frein	1
73	9709073	Boulon à tête hexagonale M5*10	2
74	9709074	Ordinateur ST-6561	1
75	9709075	Fil du capteur	1
76	9709076	Entretoise du volant	1
77	9709077	Support de la coudière	2
78	9709078	Rondelle ordinaire Ø8	4
79	9709079	Vis M6*18	4
80	9709080	Vis allen ST4,8*13	1
81	9709081	Rondelle à ressort	3
82	9709082	Coudière	2
83	9709083	Velcro pour la coudière	2
84	9709084	Clef en Croix	1
85	9709085	Clef Universelle	1
86	9709086	Emetteur de fréquence cardiaque	1
87	9709087	Boulon M6*6	1

PLAN DÉTAIL



INSTRUCTIONS POUR LE MONITEUR



FONCTIONS DES BOUTONS

Mode/ Reset (Mode/Remise à zéro):	Appuyez sur cette touche pour sélectionner les fonctions suivantes temps, distance, pouls et calories. Appuyez et maintenez pendant 2 secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro
Set (Régler) :	Appuyez pour prérégler la valeur cible de temps, distance, pouls et calories.
Fonctions:	
Rpm (Tours/minutes) :	Affiche la rotation par minute.
Time (Temps):	Montre votre temps d'entraînement écoulé jusqu'à 99:59 Compte à rebours de l'heure cible prédéfinie jusqu'à 00:00 pendant l'entraînement.
Calories:	Affiche les calories cumulées brûlées à tout moment de votre entraînement jusqu'à 999 calories. Compte à rebours de votre objectif calorifique prédéfini à 0 calories. Remarque: Il s'agit d'un guide approximative utilisé pour comparer différentes séances d'exercices, qui ne peuvent pas être utilisés à des fins médicales.
Pulse (Pouls) :	Le moniteur affichera la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur en battements par minute pendant l'entraînement. La ceinture thoracique doit être portée pour afficher la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque cible prédéfinie peut être définie, lorsque la valeur du pouls atteint la fréquence cardiaque cible la console émet un bip sonore.
Speed (Vitesse):	Affiche la vitesse actuelle jusqu'à 99.9 mph
Distance:	Affiche la distance cumulée parcourue pendant votre entraînement jusqu'à 99,9 km. Compte à rebours de votre temps cible prédéfini jusqu'à 0,0 pendant votre entraînement.

FONCTIONS DU MONITEUR:

Comment prérégler le temps, la distance, les calories et le pouls

1. Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que la fonction souhaitée soit affichée.
2. Appuyez sur la touche Set (Régler) jusqu'à ce que le numéro souhaité soit affiché.
3. Appuyez sur le bouton Mode pour accepter la valeur

Le moniteur compte à rebours à partir de votre valeur prédéfinie une fois que vous commencez à vous entraîner.

Le moniteur émettra un bip pour indiquer que votre valeur préréglée est complète. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter le bip et le moniteur commencera à compter.

Si plusieurs valeurs sont prédéfinies, la première à atteindre cette valeur sonne l'alarme. Une fois que vous avez arrêté l'alarme, la valeur prédéfinie suivante retentit jusqu'à ce que toutes les valeurs prédéfinies soient atteintes.

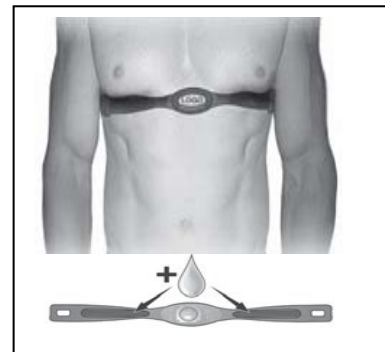
Remarques

1. Le moniteur nécessite une pile 3V CR2032
2. Le moniteur s'allume automatiquement en appuyant sur une touche quelconque ou lorsque vous commencez à pédaler.
3. Le moniteur s'éteindra automatiquement si aucun signal n'est détecté pendant quatre minutes.
4. Si le moniteur est illisible ou si des segments partiels apparaissent, retirez les piles et attendez 15 secondes pour réinstaller.
5. Le retrait de la batterie remettra toutes les valeurs à zéro.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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 SOLE 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 du tapis élastique à l'extrémité de l'émetteur 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 cœur. Cependant, de l'eau peut aussi servir à humidifier à l'avance les électrodes (deux carrés noirs de l'autre côté du tapis 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 cœur 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 standard.

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

ATTENTION! N'utilisez pas ce cycle exerciceur pour les programmes 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.

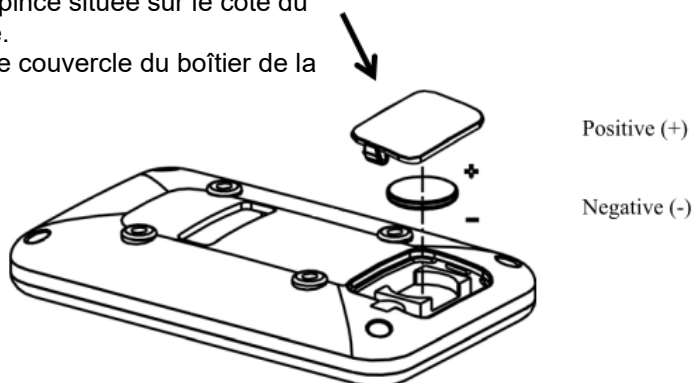
Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Des lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
5. L'antenne qui reçoit votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il se trouve une source de bruit à l'extérieur, tournez le cycle exerciceur à 90 degrés et notez si l'interférence est annulée.

Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquez avec Dyaco Canada

INSTRUCTIONS POUR REMPLACER LA PILE:

1. Tenez la pince située sur le côté du couvercle.
2. Enlevez le couvercle du boîtier de la pile.



3. Installez la nouvelle pile CR2032 en la versant légèrement sur le côté et en la glissant dans le boîtier (le pôle positif + en haut et le pôle négatif – en bas).



4. Pour changer la pile, poussez la pince sur le côté pour dégager la pile.



5. Réinstallez le couvercle du boîtier de la pile.

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Aucun affichage sur le moniteur	La pile est faible ou morte.	Remplacez la pile.
Aucun affichage de vitesse ou de distance sur le moniteur	Le fil du capteur n'est pas branché.	Branchez convenablement le fil du capteur avec le fil d'extension et le port derrière le moniteur.
	Le fil du capteur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le fil du capteur.
	Le moniteur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le moniteur.
Grincement	Le patin de frein est usé.	Remplacez le patin de frein.

Entretien

La sécurité de ce produit est assurée seulement si des vérifications périodiques et régulières sont effectuées. La plupart des vérifications peuvent être effectuées une fois par semaine. Cependant, certaines vérifications devraient l'être avant chaque séance d'exercices. Elles sont énumérées ci-dessous.

Vérifications

- Vérifiez si les piles sont fraîches et si les connexions électroniques sont propres et serrées.
- Vérifiez si les écrous de la selle sont serrés avant chaque séance d'exercices.
- Vérifiez si les pédales sont serrées puisqu'elles peuvent se desserrer après quelque temps.
- Vérifiez si les boulons des stabilisateurs sont serrés avant chaque séance d'exercices.
- Vérifiez si les guidons sont serrés avant chaque séance d'exercices.
- Si une pièce est défectueuse, remplacez-la immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.

Nettoyage

Presque toutes les surfaces sont lavables. Un chiffon humide est suffisant pour nettoyer la plupart des surfaces de cet appareil. Faites attention de ne pas faire couler de l'eau sur le moniteur. Un savon liquide doux peut être ajouté à l'eau s'il y a lieu.

Assurez-vous que la pile est fraîche et installée correctement.

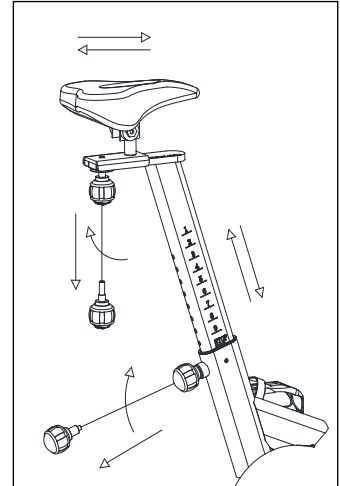
DIRECTION DE L'UTILISATEUR

COMMENT UTILISER LE CYCLE EXERCISEUR

COMMENT AJUSTER LA SELLE

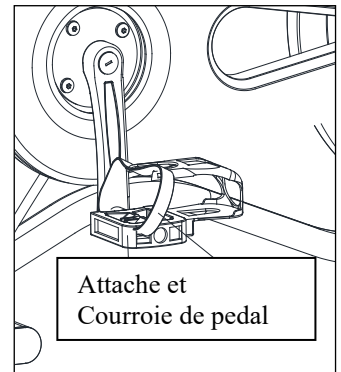
(1) Pour régler la hauteur de la selle, desserrez d'abord le bouton de serrage rapide de quelques tours. Ensuite, tirez le bouton vers l'extérieur, glissez la tige de la selle vers le haut ou vers le bas à la position désirée et puis resserrez le bouton. Ne pas dépasser l'indicateur d'arrêt sur le poteau.

(2) Pour régler la position horizontale de la selle, vous devez d'abord desserrer le bouton de serrage rapide. Ensuite, déplacer la selle vers l'avant ou vers l'arrière à la position désirée, puis resserrez le bouton. Ne pas dépasser l'indicateur d'arrêt sur le poteau.



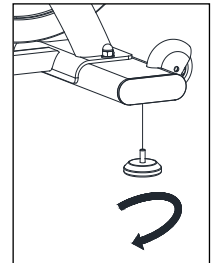
COMMENT AJUSTER LES COURROIES DES PÉDALES

Pour ajuster les courroies des pédales, tirez les extrémités des courroies hors des attaches sur les pédales. Ajustez les courroies dans la position désirée et serrez les extrémités des courroies dans les attaches.



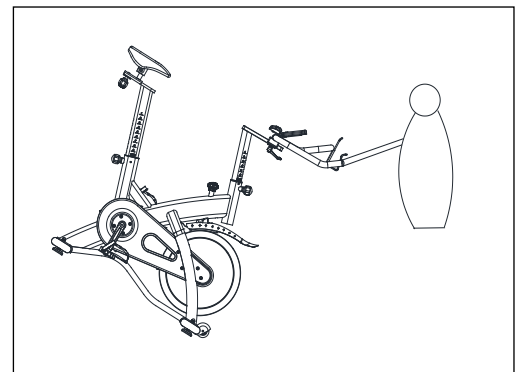
COMMENT METTRE LE CYCLE EXERCISEUR AU NIVEAU

Si l'appareil n'est pas stable pendant la séance d'exercices, veuillez tourner un ou les deux patins de nivellement du stabilisateur avant ou arrière jusqu'à ce qu'il cesse de bercer.



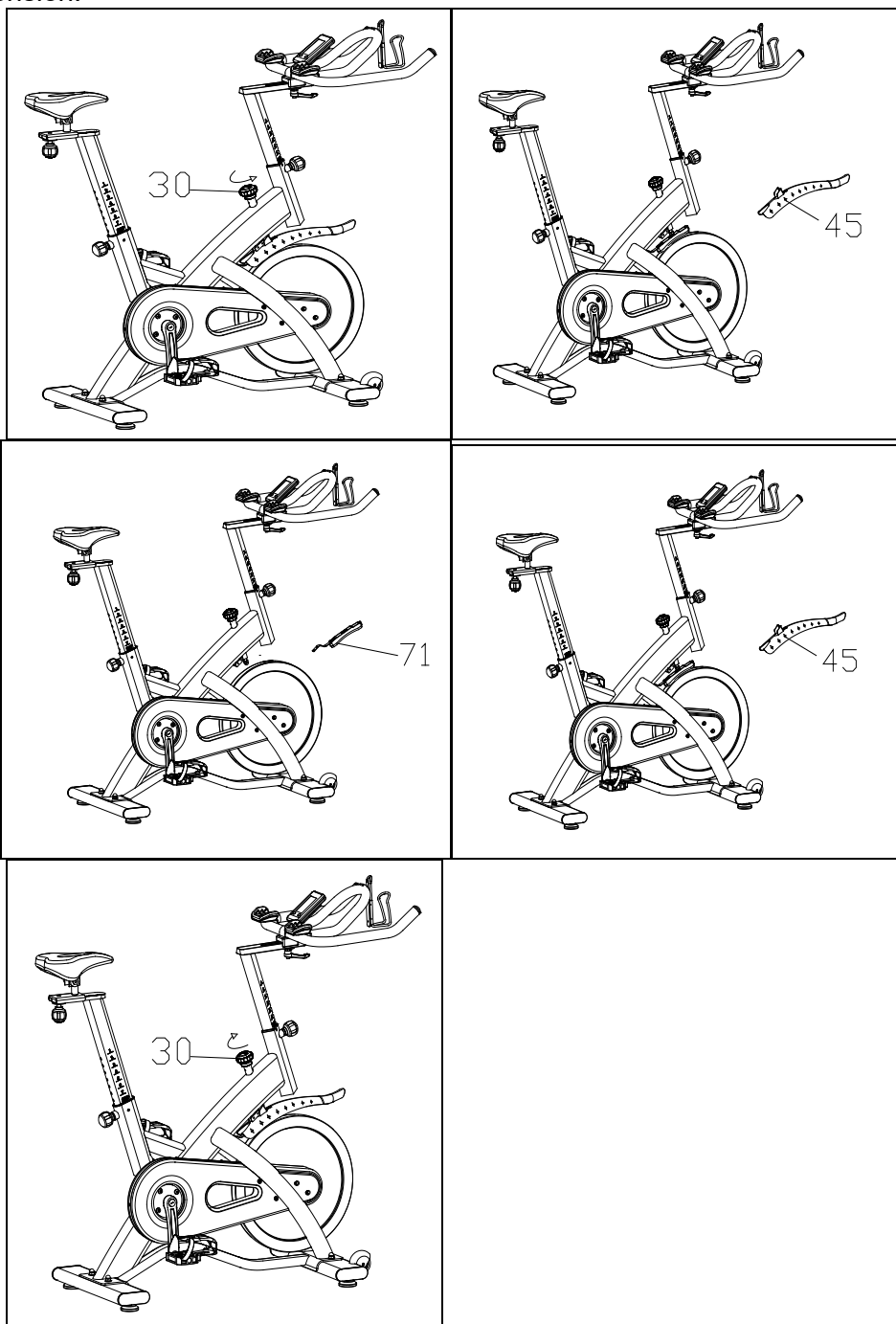
COMMENT DÉPLACER LE CYCLE EXERCISEUR

Pour déplacer le cycle exerciceur, prenez les guidons et tirez-le doucement vers vous jusqu'à ce qu'il repose sur ses roues avant. Déplacez le cycle exerciceur à l'endroit désiré et descendez-le lentement.



COMMENT REMPLACER LE PATIN DE FREIN

1. Tournez le bouton de tension/frein (30) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.
2. Enlevez le couvercle du volant (45).
3. Pour retirer l'assemblage de frein (70 & 71), retirez les deux boulons à tête hexagonale (73) et les deux rondelles ressort (81). Retirez la plaquette de frein (72) de l'assemblage de frein et remplacez-la par une nouvelle plaquette de frein. Fixez l'assemblage de frein à l'aide des deux boulons à tête hexagonale (73) et des deux rondelles à ressort (81).
4. Installez le couvercle du volant (45).
Tournez le bouton de tension (30) dans le sens des aiguilles d'une montre pour ajuster la tension.



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

service à la clientèle 1-888-707-1880

courriel: customerservice@dyaco.ca

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

service à la clientèle 1-888-707-1880

courriel: customerservice@dyaco.ca

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.

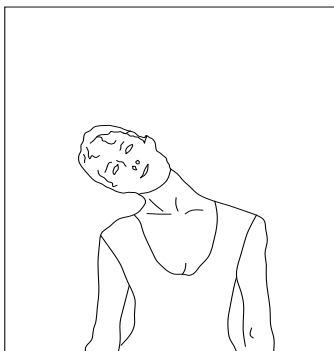
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

EXERCICES D'ÉTIREMENT

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

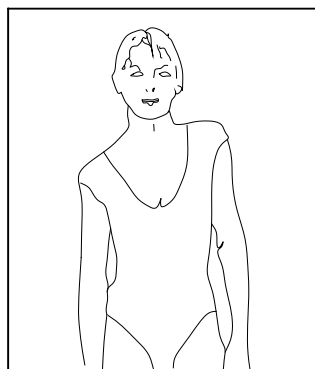
Rotation de la tête

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 é tirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



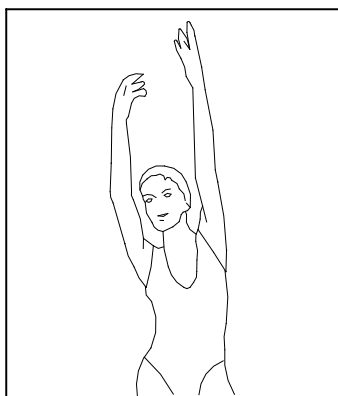
Haussement des épaules

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



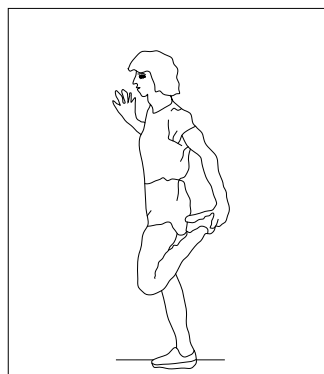
Étirements latéraux

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



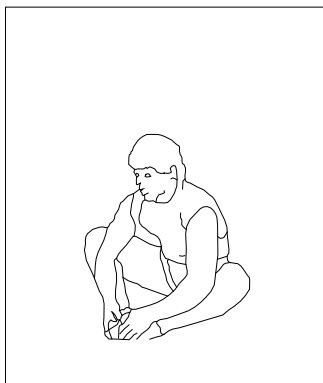
Étirement des quadriceps

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



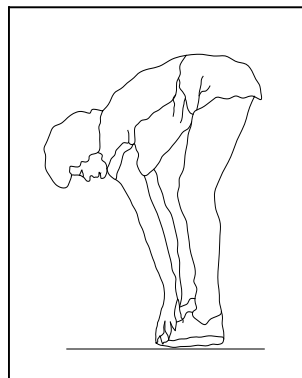
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



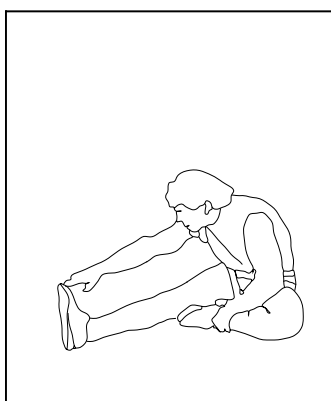
Flexion avant

Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



Étirement des tendons du jarret

En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.



Étirement des mollets / tendons d'Achille

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.

