OWNER'S MANUAL

Model No. 16205971000

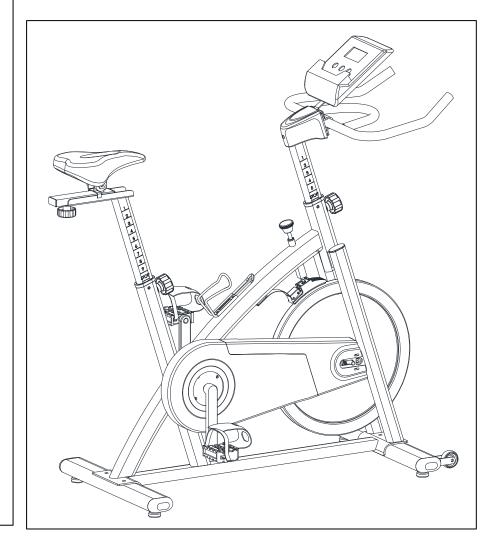
- Assembly
- Operation
- Exercise
- Parts
- Warranty

CAUTION:

You must read and understand this owner's manual before operating unit.



Indoor Cycle Trainer



Manufacture's One-Year Limited Warranty

Your **Everlast** Indoor Cycle Trainer is warranted for one year from the date of purchase against defects in material when used for the purpose intended, under normal conditions and provided it receives proper care. Any part found defective or missing will be sent at no cost when returned in accordance with the terms of this warranty.

Frame: 1 year Parts: 1 year Labour: 1 year

This warranty is not transferable and is extended only to the original owner.

The warranty shall not apply to exercise units which are (1) used for commercial or other income producing purposes, or (2) subject to misuse, neglect, accident or unauthorized repair and alterations.

This warranty provided herein is lieu of all other express warranties, any implied warranties, including any implied warranties of merchantability of fitness for particular purpose, are limited in duration to the first 12 months from date of purchase. All other obligations or liabilities, including liability for consequential damages are hereby excluded.

REPAIR PARTS AND SERVICE

All of the parts for the indoor cycle, shown in figure can be ordered from Dyaco Canada Inc. 5955 DON MURIE STREET, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0A9. When ordering parts, the parts will be sent and billed at the current prices. Prices may be subject to change without notice. Visa or Mastercard payment must accompany all orders. Standard hardware items are available at your local hardware store.

To ensure prompt and correct handling of any errors, or to answer any questions, please call our Toll Free number: 1-888-707-1880, or local number 1-905-353-8955 or fax 1-905-353-8968 or email customerservice@dyaco.ca or visit us at: www.dyaco.ca. Office hours are from 8:30 AM to 5:00 PM Monday to Friday Eastern Standard Time.

Always include the following information when ordering parts

- Model number
- Name of each part
- Part number of each part

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY	2	DIAGRAM	12
SAFETY PRECAUTIONS	3	COMPUTER INSTRUCTION	13
PRE-ASSEMBLY CHECK LIST	4	TROUBLE SHOOTING	14
HARDWARE PACKING LIST	5	BRAKE PADS REPLACEMENT	15
ASSEMBLY INSTRUCTION	6-8	TRAINING GUIDELINES	16-18
PARTS LIST	9-11	EXERCISE	19-20

SAFETY PRECAUTIONS

Thank you for purchasing our product. Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and/or omissions do occur. In any event should you find this product to have either a defective or a missing part please contact us for a replacement.

This product has been designed for home use only. Product liability and guarantee conditions will not be applicable to products being subjected to professional use or products being used in a gym centre.

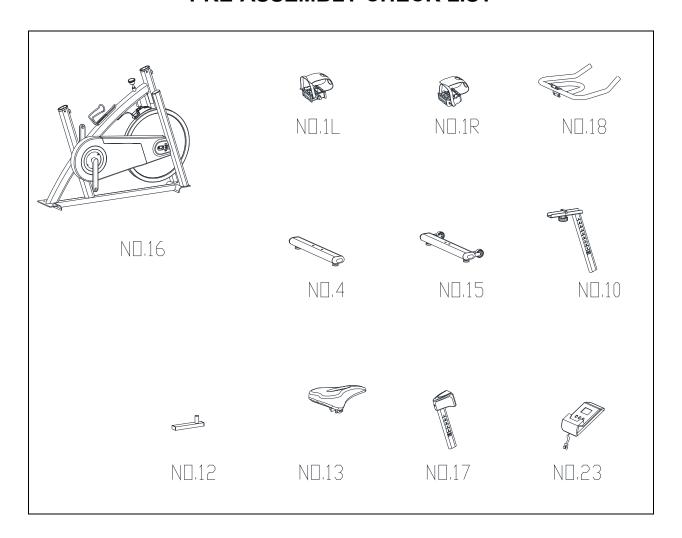
This exercise equipment was designed and built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembly and operation of this machine. Also, please note the following safety precautions:

- 1. Read the OWNER'S OPERATING MANUAL and all accompanying literature and follow it carefully before using your Indoor Cycle Trainer.
- 2. If dizziness, nausea, chest pains, or any other abnormal symptoms are experienced while using this equipment, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- 3. Inspect your exercise equipment prior to exercising to ensure that all nuts and bolts are fully tightened before each use.
- 4. The Cycle Trainer must be regularly checked for signs of wear and damage. Any part found defective, the part must be replaced with new spare part from the manufacturer.
- 5. Fitness equipment must always be installed on a flat surface, do not place the unit on a loose rug or uneven surface. It is recommended to use an equipment mat to prevent the unit from moving while it is being used, which could possibly scratch or damage the surface of your floor.
- 6. No changes must be made which might compromise the safety of the equipment.
- 7. It is recommended to have a minimum of 2' safe clearance around the exercise equipment while in use.
- 8. Keep children and pets away from this equipment at all times while exercising.
- Warm up 5 to 10 minutes before each workout and cool down 5 to 10 minutes afterward.
 This allows your heart rate to gradually increase and decrease and will help prevent you from straining muscles.
- 10. Never hold your breath while exercising. Breathing should remain at a normal rate in conjunction with the level of exercise being performed.
- 11. The exercise cycle is not equipped with a freewheel. Spinning pedals can cause injury. Pedal speed should be reduced in a controller manner.
- 12. Always wear suitable clothing and footwear while exercising. Do not wear loose fitting clothing that could become entangled with the moving parts of your Indoor Cycle Trainer.
- 13. Care must be taken when lifting or moving the equipment, so as not to injure your back.

 Always use proper lifting techniques
- 14. User weight should not exceed 242 lbs.

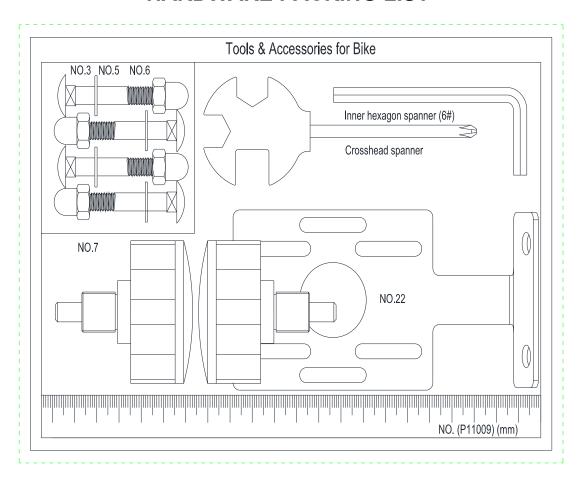
WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. We assume no responsibility form personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

PRE-ASSEMBLY CHECK LIST



PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1L	Left pedal	1
1R	Right pedal	1
4	Rear stabilizer	1
10	Seat post	1
12	Sliding tube	1
13	Seat	1
15	Front stabilizer	1
16	Main frame	1
17	Handlebar post	1
18	Handlebar	1
23	Computer	1
	Replacement brake pad	1
	User manual	1
	Hardware pack	1

HARDWARE PACKING LIST



PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
3	Carriage bolt	4
5	Flat washer	4
6	Domed nut M8	4
7	Quick release knob	2
22	Computer bracket	1
92	Inner hexagon spanner	1
93	Cross head spanner	1

Above described parts are all the parts you need to assemble this machine. Before you start to assemble, please check the hardware packing to make sure they are included.

ASSEMBLY INSTRUCTION

This manual is designed to help you easily assemble, adjust and use this machine. Please read this manual carefully. For the sake of familiarizing yourself with the parts identified in the instruction, first study the overview drawing.

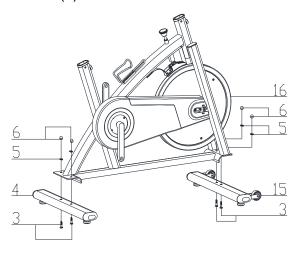
Set all parts in a clear area on the floor and remove the packing material. Refer to the parts list for help to identify the parts.

It will take two people to assemble your unit.

ENSURE THAT ALL NUTS AND BOLTS ARE FIRMLY TIGHTENED AFTER EACH STEP

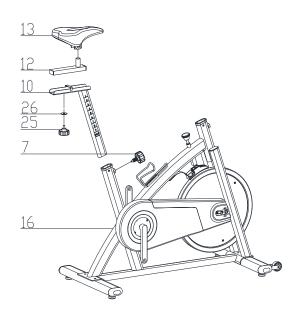
STEP 1

- 1. Attach the front stabilizer (15) to the main frame (16). Secure using two carriage bolts (3), two flat washers (5) and two domed nuts (6).
- 2. Attach the rear stabilizer (4) to the main frame (16). Secure using two carriage bolts (3), two curved washers (5) and two domed nuts (6).



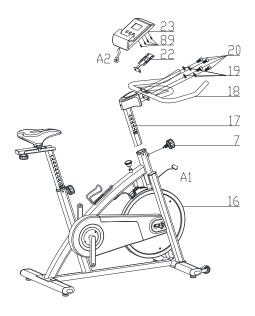
STEP 2

- 1. Release the nuts on the backside of seat (13), attach the seat (13) to sliding tube (12), and then re-tighten the nuts.
- 2. Insert the sliding tube (12) into the seat post (10). Secure using a club knob (25) and a flat washer which are pre-assembled on the seat post(10).
- 3. Insert the seat post (10) into the main frame (16). Secure using the quick release knob (7). Note: The seat can be horizontally and vertically adjustable after your cycle is fully assembled.



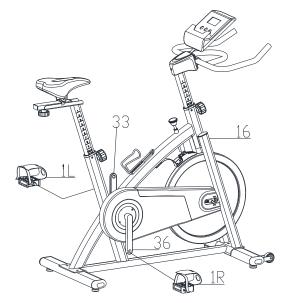
STEP 3

- 1. Insert the front post (17) into the main frame (16). Secure using the quick release knob (7).
- 2. Remove 4 sets of spring washer (19) and allen screw (20) from front post (17).
- 3. Attach the handlebar (18) to the front post (17). Secure using 2 sets of spring washer (19) and allen screw (20) at the 2 lower screw holes.
- 4. Attach computer bracket (22) to handlebar (18) and secure using 2 sets of spring washer (19) and allen screw (20) at the 2 upper screw holes.
- 5. Attach computer (23) onto the computer bracket (22) and secure using 4 screw (89) which are pre-assembled on the backside of computer (23). Attach sensor wire (A) to computer (23). Note: The handlebar can be vertically adjustable after your cycle is fully assembled.



STEP 4

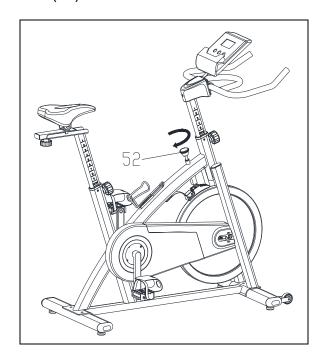
- 1. Attach the left pedal (1L) to the left crank arm (33).
- 2. Attach the right pedal (1R) to the right crank (36). Note: the right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal on counter-clockwise.



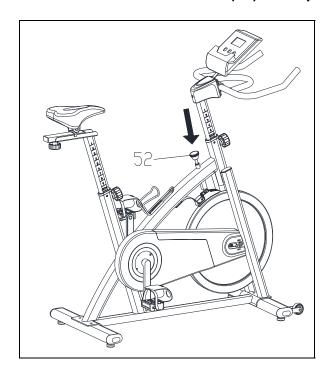
YOUR UNIT IS NOW FULLY ASSEMBLED

Adjusting the tension

- Turn the tension/brake knob (52) clockwise to increase the tension.
 Turn the tension/brake knob (52) counter-clockwise to decrease the tension.



IMPORTANT: Press down on the tension/brake knob (52) to stop the flywheel.



Note: If the unit is wobbly use the leveling pads on the front and rear stabilizers to level the unit

PARTS LIST

No.	Part No.	Description	Qty
1L	9710001L	Left pedal	1
1R	9710001R	Right pedal	1
2	9710002	End cap for stabilizer	4
3	9710003	Carriage bolt	4
4	9710004	Rear stabilizer	1
5	9710005	Flat washer φ8	4
6	9710006	Domed nut M8	4
7	9710007	Quick release knob	2
8	9710008	Plastic spacer	2
9	9710009	Lock nut	2
10	9710010	Seat Post	1
11	9710011	Inner end cap 40*20	2
12	9710012	Sliding tube	1
13	9710013	Seat	1
14	9710014	Leveling pad	4
15	9710015	Front stabilizer	1
16	9710016	Main frame	1
17	9710017	Handlebar post	1
18	9710018	Handlebar	1
19	9710019	Spring washer φ8	4
20	9710020	Allen screw M8*16	8
21	9710021	Handlebar cover	1
22	9710022	Computer bracket	1
23	9710023	Computer	1
24	9710024	Inner end cap 50*25	2
25	9710025	Club knob	1
26	9710026	Flat washer 1	1
27	9710027	Grommet	2
28	9710028	Flange nut M10*1.25	2
29	9710029	Crank end cap	2
30	9710030	Inner end cap 60*30	1
31	9710031	Nut M8	8
		1	I

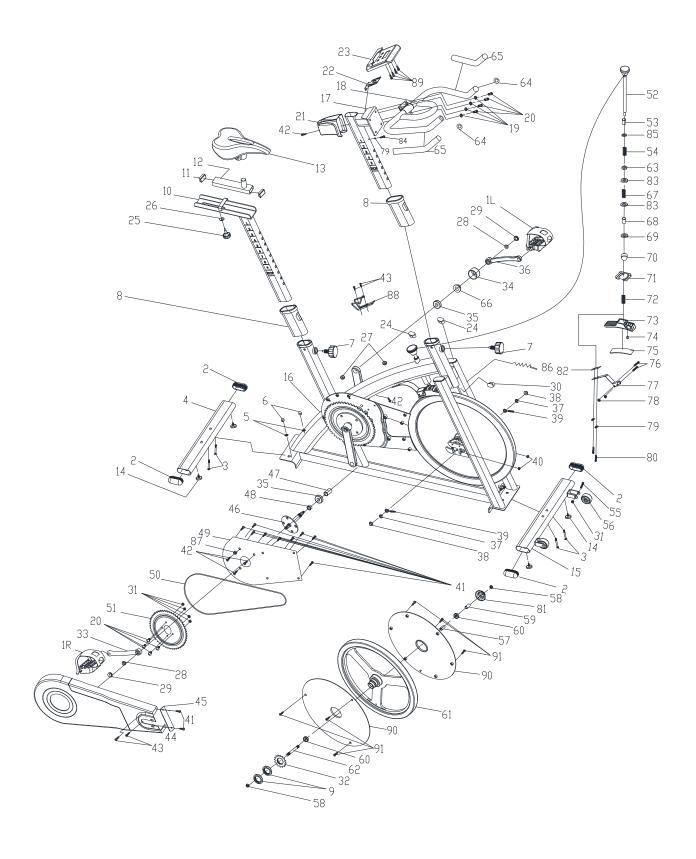
PARTS LIST

No.	Part No.	Description	Qty
32	9710032	Small chain wheel	1
33	9710033	Left crank	1
34	9710034	Crank cover	1
35	9710035	Bearing 6004ZZ	2
36	9710036	Right crank	1
37	9710037	Flat washer φ12	2
38	9710038	Flange nut M12	2
39	9710039	Eye bolt M6*58	2
40	9710040	Hex head nut M6	2
41	9710041	Self-tapping screw 1	11
42	9710042	Self-tapping screw 2	5
43	9710043	Self-tapping screw 3	4
44	9710044	Chain cover	1
45	9710045	Little chain cover	1
46	9710046	Axle for crank	1
47	9710047	Long bushing for crank	1
48	9710048	Short bushing for crank	1
49	9710049	Inner chain cover	1
50	9710050	Chain	1
51	9710051	Big chain wheel	1
52	9710052	Tension/ Brake knob	1
53	9710053	Spacer for brake	1
54	9710054	Spring Φ1.8	1
55	9710055	Hex head bolt M8*40	2
56	9710056	Wheel	2
57	9710057	Fixing tube for flywheel 1	1
58	9710058	Fixing nut M12	2
59	9710059	Fixing tube for flywheel 2	1
60	9710060	Bearing 6001ZZ	2
61	9710061	Flywheel	1
62	9710062	Flywheel axle	1
63	9710063	Nut for brake	1

PARTS LIST

No.	Part No.	Description	Qty
64	9710064	End cap for handebar	2
65	9710065	Foam grip for handebar	2
66	9710066	Hex head nut M20	1
67	9710067	Spring Φ1.0	1
68	9710068	Short spacer for brake	1
69	9710069	Flat washer φ6	1
70	9710070	Flange nut M6	1
71	9710071	Spring cover	1
72	9710072	Spring Φ2.2	1
73	9710073	Brake holder	1
74	9710074	Little plastic stopper	1
75	9710075	Brake pad	1
76	9710076	Hex head bolt M5*30	2
77	9710077	Adjustable plate	1
78	9710078	Lock nut M5	2
79	9710079	Spring washer	3
80	9710080	Hex head bolt M5*10	2
81	9710081	Small cover for flywheel	1
82	9710082	Rubber pad	1
83	9710083	Washer	2
84	9710084	Self tapping screw 4	1
85	9710085	Flat washer 2	1
86	9710086	Sensor wire	1
87	9710087	Plastic ring	1
88	9710088	Bottle holder	1
89	9710089	Screw M5*10	4
90	9710090	Trident flywheel panel	2
91	9710091	Self tapping screw 5	6
92	9710092	Inner hexagon spanner	1
93	9710093	Cross head spanner	1

DIAGRAM



MONITOR INSTRUCTION



FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE - Push down for selecting functions.

SET - To set the values of time, distance and calories when not in scan mode.

RESET - Push down for resetting time, distance and calories when not in scan mode.

FUNCTION AND OPERATIONS:

SCAN: Press "MODE" button until "SCAN" appears, monitor will rotate through all the 5 functions:

Time, speed, distance, calorie and odometer. Each display will be hold 6 seconds.

TIME: Count the total time from exercise start to end.

Press "MODE" button until "TIME" appears, press "SET" button to set exercise time. When the "set" is zero, the computer will alarm 10 seconds.

SPEED: Display current speed.

DISTANCE: Count the distance from exercise start to end.

Press "MODE" button until "DIST" appears. Press "SET" button to set exercise distance. When the "set" is zero, the computer will alarm 10 seconds.

CALORIES: Count the total calories from exercise start to end.

Press "MODE" button unit "CAL" appears. Press "SET" button to set exercise calories. When the "set" is zero, the computer will alarm 10 seconds.

ODOMETER: Monitor will display the total accumulated distance.

NOTE:

- 1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
- 2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes.
- 3. The monitor will be auto powered on when starting to exercise push button signal in.
- **4.** The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds.

SPECIFICATIONS

	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	0.0~999.9 KM/H (MILE/H)
FUNCTION	TRIP DISTANCE	0.00~999.9 KM (MILE)
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODOMETER	0.0-9999KM (MILE)
BATTERY T	YPE	2pcs of SIZE –AAA or UM –4
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

TROUBLE SHOOTING

Problem	Cause	Correction
Monitor does not display	Batteries weak or dead	Replace batteries
	Sending unit not connected	Securely plug sending unit into extension wire and the back of the monitor
No speed or distance displays on the monitor	Sending unit not working properly	Replace sending unit
	Monitor not working properly	Replace monitor
Squealing	Brake pads are worn	Replace the brake pads

Maintenance

The safety of this product can be maintained only if regular periodic checks are made. Most checks can be performed once a week. However some checks should be made before each workout, and are indicated as such below.

Checks

- Be sure batteries are new and electronic connection are clean and tight.
- Check that seat nuts are secure, check before each workout.
- Check that pedals are tight, pedals can work loose over time.
- Check that stabilizer bolts are tight, check before each workout this.
- Check that handlebar is secure, if not, tighten, check before each workout this.
- Should a part become defective, replace it immediately. Do not allow use of the equipment until it has been repaired.

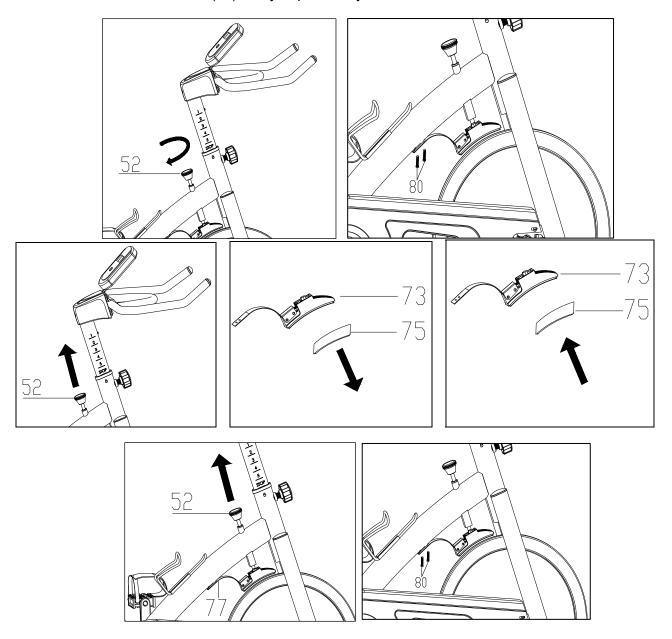
Cleaning

Almost all surfaces are washable. A damp cloth is sufficient to clean most surfaces of this unit. Be careful not to drip water on the monitor. A mild liquid soap may be added if needed.

Always ensure batteries are fresh and in correctly.

How to replace the brake pad

- 1. Turn the tension/brake knob (52) counter-clockwise to decrease the tension.
- 2. Remove the hex head bolt (80).
- 3. Pull up the tension/brake knob (52) to be able to remove the adjustable plate (77).
- 4. Remove the brake pads (75) from Brake holder (73) and replace with new brake pad using two way tape. It will take a few hours to set.
- 5. Pull up the tension knob (52) to insert the adjustable plate (77).
- 6. Secure the hex head bolt (80) that you previously removed.



TRAINING GUIDELINES

Exercise

Exercise is one of the most important factors in the overall health of an individual. Listed among its benefits are:

- Increased capacity for physical work (strength endurance)
 Increased cardiovascular (heart and arteries/veins) and respiratory efficiency
 Decreased risk of coronary heart disease
 Changes in body metabolism, e.g. losing weight
 Delaying the physiological effects of age
 Physiological effects, e.g. reduction in stress, increase in self-confidence, etc.

Basic Components of Physical Fitness

There are four all encompassing components of physical fitness and we need to briefly define each and clarify its role.

Strength is the capacity of a muscle to exert a force against resistance. Strength contributes to power and speed and is of great importance to a majority of sports people.

Muscular Endurance is the capacity to exert a force repeatedly over a period of time, e.g. it is the capacity of your legs to carry you 10 Km without stopping.

Flexibility is the range of motion about a joint. Improving flexibility involves the stretching of muscles and tendons to maintain or increase suppleness, and provides increased resistance to muscle injury or soreness.

Cardio-Respiratory Endurance is the most essential component of physical fitness. It is the efficient functioning of the heart and lungs

Aerobic Fitness

The largest amount of oxygen that you can use per minute during exercise is called your maximum oxygen uptake (MVo2). This is often referred to as your aerobic capacity.

The effort that you can exert over a prolonged period of time is limited by your ability to deliver oxygen to the working muscles. Regular vigorous exercise produces a training effect that can increase your aerobic capacity by as much as 20 to 30%. An increased MVO2 indicates an increased ability of the heart to pump blood, of the lungs to ventilate oxygen and of the muscles to take up oxygen.

Anaerobic Training

This means "without oxygen" and is the output of energy when the oxygen supply is insufficient to meet the body's long term energy demands. (For example, 100 meter sprint).

The Training Threshold

This is the minimum level of exercise which is required to produce significant improvements in any physical fitness parameter.

Progression

As your become fitter, a higher intensity of exercise is required to create an overload and therefore provide continued improvement

Overload

This is where you exercise at a level above that which can be carried out comfortably. The intensity, duration and frequency of exercise should be above the training threshold and should be gradually increased as the body adapts to the increasing demands. As your fitness level improves, so the training threshold should be raised.

Working through your program and gradually increasing the overload factor is important.

Specificity

Different forms of exercise produce different results. The type of exercise that is carried out is specific both to the muscle groups being used and to the energy source involved. There is little transfer of the effects of exercise, i.e. from strength training to cardiovascular

fitness. That is why it is important to have an exercise program tailored to your specific needs.

Reversibility

If you stop exercising or do not do your program often enough, you will lose the benefits you have gained. Regular workouts are the key to success.

Warm Up

Every exercise program should start with a warm up where the body is prepared for the effort to come. It should be gentle and preferably use the muscles to be involved later. Stretching should be included in both your warm up and cool down, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or callisthenic type exercise.

Warm Down or Cool Down

This involves a gradual decrease in the intensity of the exercise session. Following exercise, a large supply of blood remains in the working muscles. If it is not returned promptly o the central circulation, pooling of blood may occur in the muscles

Heart Rate

As you exercise, so the rate at which your heart beat also increases. This is often used as a measure of the required intensity of exercise. You need to exercise hard enough to condition your circulatory system, and increase your pulse rate, but not enough to strain your heart.

Your initial level of fitness is important in developing an exercise program for you. If you are starting off, you can get a good training effect with a heart rate of 110-120 beats per minute(BPM). If you are fitter, you will need a higher threshold of stimulation.

To begin with, you should exercise at a level that elevates your heart rate to about 65 to 70% of your maximum. If you find this is too easy, you may want to increase it, but it is better to lean on the conservative side.

As a rule of thumb, the maximum heart rate is 220 minus your age. As you increase in age, so your heart, like other muscles, loses some of its efficiency. Some of its natural loss is won back as fitness improves.

The following table is a guide to those who are "starting fitness".

25 30 35 40 45 50 55 60 65 Age

Target heart Rate

23 22 22 21 20 19 19 18 18 10 Second Count Beats per Minute 138132132126120114114108108

Pulse Count

The pulse count(on your wrist or carotid artery in the neck, taken with two index fingers)is done for ten seconds, taken a few seconds after you stop exercising. This is for two reasons: (a) 10 seconds is long enough for accuracy, (b) the pulse count is to approximate your BPM rate at the time you are exercising. Since heart rate slows as you recover, a longer count isn't as accurate.

The target is not a magic number, but a general guide. If you're above average fitness, you may work quite comfortably a little above that suggested for your age group.

The following table is a guide to those who are keeping fit. Here we are working at about 80% of maximum.

25 30 35 40 45 50 55 60 65 Age

Target heart Rate

10 Second Count 26 26 25 24 23 22 22 21 20 Beats per Minute 156 156 150 144 138 132 132 126 120 Don't push yourself too hard to reach the figures on this table. It can be very uncomfortable if you overdo it. Let it happen naturally as you work through your program. Remember, the target is a guide, not a rule, a little above or below is just fine.

guide, not a rule, a little above or below is just fine.

Two final comments:(1) don't be concerned with day to day variations in your pulse rate, being under pressure or not enough sleep can affect it;(2) your pulse rate is a guide, don't become a slave to it.

Endurance Circuit Training

Cardiovascular endurance, muscle, strength, flexibility and coordination are all necessary for maximum fitness. The principle behind circuit training is to give a person all the essentials at one time by going through your exercise program moving as fast as possible between each exercise. This increases the heart rate and sustains it, which improves the fitness level. Do not introduce this circuit training effect until you have reached an advanced program stage.

Body Building

Is often used synonymously with strength training The fundamental principal here is OVERLOAD. Here, the muscle works against greater loads than usual. This can be done by increasing the load you are working against.

Patronization

This is the term used to vary your exercise program for both physiological and psychological benefits. In your overall program, you should vary the workload, frequency and intensity. The body responds better to variety and so do you. In addition, when you feel yourself getting "stale', bring in periods of lighter exercise to allow the body to recuperate and restore its reserves. You will enjoy your program more and feel better for it.

Muscle Soreness

For the first week or so, this may be the only indication you have that you are on an exercise program. This, of course, does depend on your overall fitness level. A confirmation that you are on the correct program is a very slight soreness in most major muscle groups. This is quite normal and will disappear in a matter of days.

If you experience major discomfort, you may be on a program that is too advanced or you have increased your program too rapidly.

If you experience PAIN during or after exercise, your body is telling your something. Stop exercising and consult your doctor.

What to Wear

Wear clothing that will not restrict your movement in any way while exercising. Clothes should be light enough to allow the body to cool. Excessive clothing that causes you to perspire more than you normally would while exercising, gives you no advantage. The extra weight you lose is body fluid and will be replaced with the next glass of water you drink. It is advisable to wear a pair of gym or running shoes or "sneakers".

Breathing during Exercise

Do not hold your breath while exercising. Breathe normally as much as possible. Remember, breathing involves the intake and distribution of oxygen, which feeds the working muscles.

Rest periods

Once you start your exercise program, you should continue through to the end. Do not break off halfway through and then restart at the same place later on without going through the warm-up stage again.

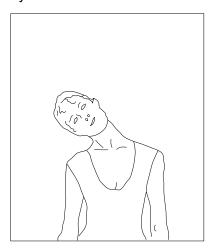
The rest period required between strength training exercises may vary from person to person. This will depend mostly on your level of fitness and the program you have chosen. Rest between exercises by all means, but do not allow this to exceed two minutes. Most people manage with half minute to one minute rest periods

STRETCHING

Stretching should be included in both your warm up and cool down, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or callisthenic type exercise. Movements should be performed slowly and smoothly, with no bouncing or jerking. Move into the stretch until slight tension, not pain, is felt in the muscle and hold for 20-30 seconds. Breathing should be slow, rhythmical and under control, making sure never to hold your breath.

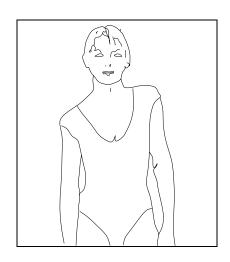
HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



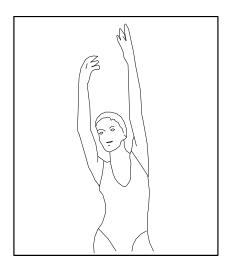
SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



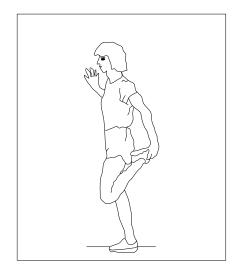
SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



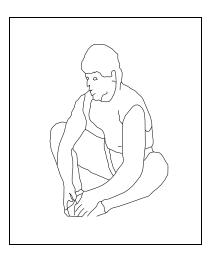
QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot up.



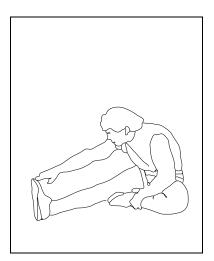
INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close Into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



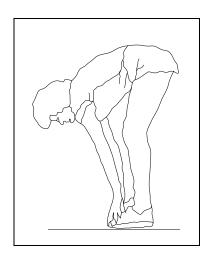
HAMSTRING STRETCHES

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



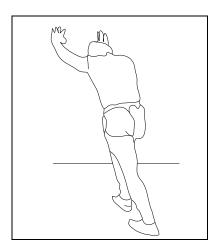
TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep toward your right leg straight and the left foot on the floor then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.





Please visit us online for information about our other brands and products manufactured and distributed by Dyaco Canada Inc.



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca www.dyaco.ca



www.solefitness.ca www.dyaco.ca



www.trainorsports.ca www.dyaco.ca



www.xterrafitness.ca www.dyaco.ca

Guide d'utilisation

No du modèle 16205971000

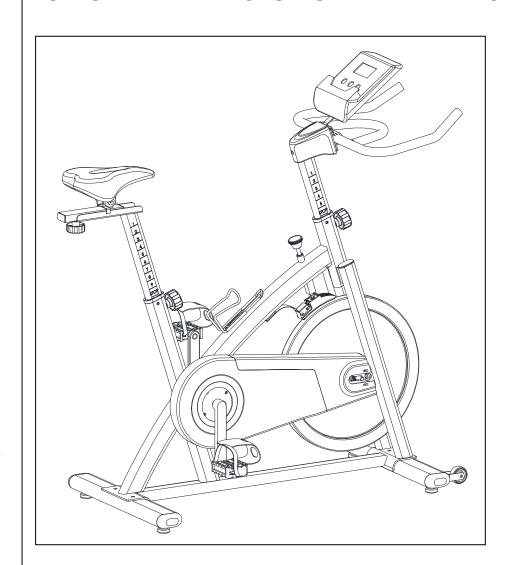
- Assemblage
- Fonctionnement
- Exercices
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT Lisez et comprenez le guide d'utilisation avant d'utiliser cet

appareil.



CYCLE EXERCISEUR INTÉRIEUR



Garantie limitée du fabricant - un an

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

Cadre : un an Pièces : un an

Main-d'œuvre : un an

La présente garantie n'est pas transférable et s'applique seulement au propriétaire initial.

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers douze mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées chez Dyaco Canada Inc., 5955, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2G 0A9. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un paiement par Visa ou Mastercard. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières chez le quincaillier local.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@dyaco.ca ou visitez le site www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

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

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

TABLE DES MATIÈRES

Garantie	2	Plan détaillé	12
Mesures de sécurité	3	Instructions pour l'ordinateur	13
Liste de préassemblage	4	Guide de dépannage	14
Liste des ferrures	5	Remplacement des patins de frein	15
Assemblage	6-8	Guide d'entraînement	16-19
Liste des pièces	9-11	Étirement	20-21

MESURES DE SÉCURITÉ

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

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

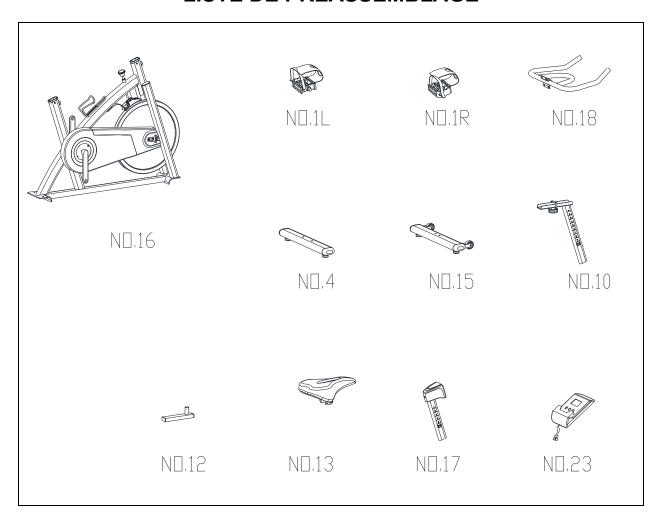
Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser.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

- 1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre appareil.
- Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
- 3. Inspectez l'appareil de conditionnement avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement.
- 4. Vérifiez régulièrement le cycle exerciseur pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
- 5. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher.
- 6. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
- 7. Gardez au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
- 8. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
- 9. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
- 10. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
- 11. Le cycle exerciseur n'est pas muni d'un volant d'inertie pour ralentir les pédales. Les pédales qui tournent peuvent causer des blessures. La vitesse des pédales doit être réduite de façon contrôlée.
- 12. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du cycle exerciseur.
- 13. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
- 14. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 242 lb.

MISE EN GARDE

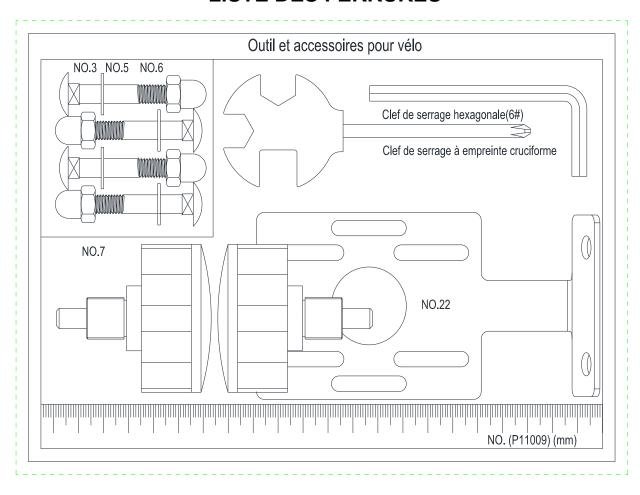
Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique.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

LISTE DE PRÉASSEMBLAGE



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

LISTE DES FERRURES



N° DE PIÈCE.	DESCRIPTION	QTÉ
3	Boulon mécanique	4
5	Rondelle courbée	4
6	Écrou borgne à calotte M8	4
7	Bouton de serrage rapide	2
22	Support de l'ordinateur	1
92	Clef de serrage hexagonale	1
93	Clef de serrage à empreinte cruciforme	1

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

ASSEMBLAGE

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

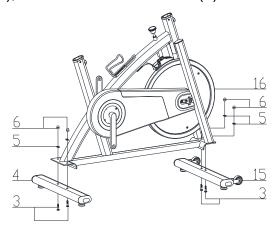
Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlever le matériel d'emballage. Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée.

Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.

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

ÉTAPE 1

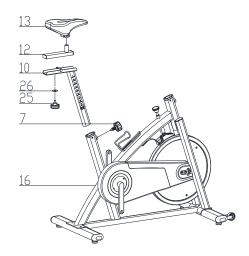
- 1. Fixez le stabilisateur avant (15) au cadre principal (16). Serrez-le avec deux boulons mécaniques (3), deux rondelles courbées (5) et deux écrous borgnes à calotte (6).
- 2. Fixez l'assemblage du stabilisateur arrière (4) au cadre principal (16). Serrez-le avec deux boulons mécaniques (3), deux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



ÉTAPE 2

- 1. Desserrez les écrous à l'arrière de la selle (13), fixez la selle (13) au tube coulissant (12) et serrez les écrous de nouveau.
- 2. Insérer le tube coulissant (12) dans la tige de selle (10). Serrez à l'aide du bouton de serrage (25) et une rondelle ordinaire déjà préassemblés sur la tige de selle (10).
- 3. Insérez la tige de la selle (10) dans le cadre principal (16). Serrez-la avec le bouton de serrage rapide (7).

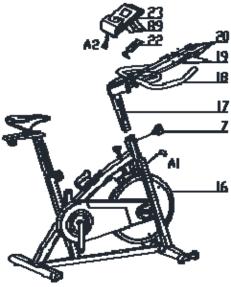
Note : La selle peut être ajustée horizontalement et verticalement après que votre cycle exerciseur est complètement assemblé.



ÉTAPE 3

- 1. Insérez la potence des guidons (17) dans le cadre principal (16). Serrez-la avec le bouton de serrage rapide (7).
- 2. Enlevez les quatre ensembles de rondelles à ressort (19) et la vis creuse à six pans (20) de la potence des guidons (17).
- 3. Fixez les guidons (18) à la potence des guidons (17). Serrez-les avec deux ensembles de rondelles à ressort (19) et la vis creuse à six pans (20) dans les deux trous de vis inférieurs.
- 4. Fixez le support de l'ordinateur (22) aux guidons (18). Serrez-le avec deux ensembles de rondelles à ressort (19) et la vis creuse à six pans (20) dans les deux trous de vis inférieurs.
- 5. Fixez l'ordinateur (23) au support de l'ordinateur (22) avec deux vis autotaraudeuses (89) déjà préassemblées à l'arrière de l'ordinateur (23). Fixez le fil du capteur (A) à l'ordinateur (23).

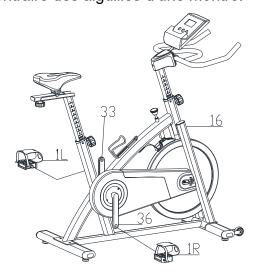
Note : Les guidons peuvent être ajustés verticalement après que votre cycle exerciseur est complètement assemblé.



ÉTAPE 4

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

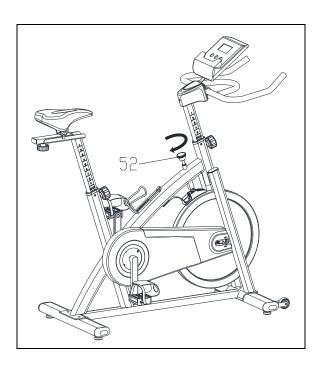
 Note : La pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



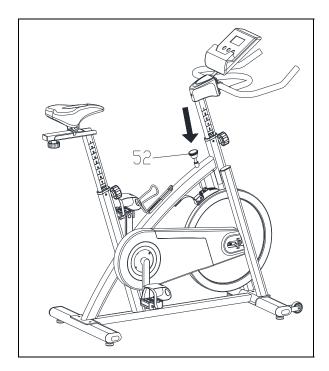
VOTRE APPAREIL EST MAINTENANT COMPLÈTEMENT ASSEMBLÉ

Réglage de la tension

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



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



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

LISTE DES PIÈCES

			,
PIÈCE	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1L	9710001L	Pédale gauche	1
1R	9710001R	Pédale droite	1
2	9710002	Embout du stabilisateur	4
3	9710003	Boulon mécanique	4
4	9710004	Stabilisateur arrière	1
5	9710005	Rondelle courbée	4
6	9710006	Écrou borgne à calotte M8	4
7	9710007	Bouton de serrage rapide	2
8	9710008	Entretoise en plastique	2
9	9710009	Écrou freiné	2
10	9710010	Tige de selle	1
11	9710011	Embout intérieur 40*20	2
12	9710012	Tube coulissant	1
13	9710013	Selle	1
14	9710014	Cale	4
15	9710015	Stabilisateur avant	1
16	9710016	Cadre principal	1
17	9710017	Potence du guidon	1
18	9710018	Guidon	1
19	9710019	Rondelle à ressort ø8	4
20	9710020	Vis creuse à six pans M8*16	8
21	9710021	Couvercle du guidon	1
22	9710022	Support du moniteur	1
23	9710023	Moniteur	1
24	9710024	Embout intérieur 50*25	2
25	9710025	Bouton de serrage	1
26	9710026	Rondelle ordinaire 1	1
27	9710027	Oeillet	2
28	9710028	Écrou de France M10*1.25	2
29	9710029	Embout de manivelle	2
30	9710030	Embout intérieur 60*30	1
31	9710031	Écrou M8	8
31	91 10031	LCIOU WO	0

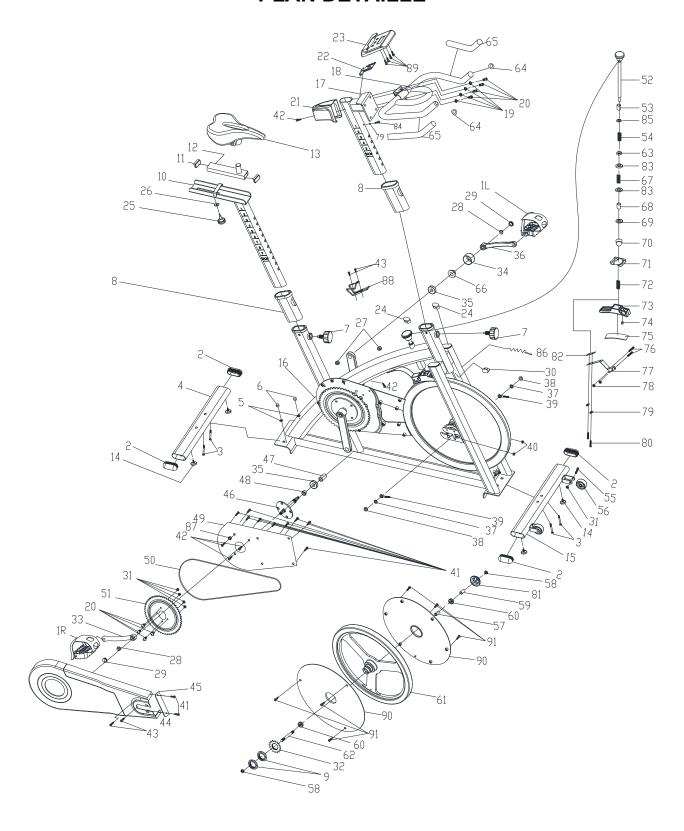
LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
32	9710032	Roue dentée	1
33	9710033	Manivelle gauche	1
34	9710034	Couvercle de manivelle	1
35	9710035	Coussinet 6004ZZ	2
36	9710036	Manivelle droite	1
37	9710037	Rondelle ordinaire ø12	2
38	9710038	Écrou de France M12	2
39	9710039	Boulon à oeil M6*58	2
40	9710040	Écrou à tête hexagonale M6	2
41	9710041	Vis autotaraudeuse 1	11
42	9710042	Vis autotaraudeuse 2	5
43	9710043	Vis autotaraudeuse 3	4
44	9710044	Garde-chaîne	1
45	9710045	Petit garde-chaîne	1
46	9710046	Essieu de manivelle	1
47	9710047	Longue bague de manivelle	1
48	9710048	Petite bague de manivelle	1
49	9710049	Garde-chaîne intérieur	1
50	9710050	Chaîne	1
51	9710051	Manivelle droite	1
52	9710052	Bouton de tension et du frein	1
53	9710053	Entretoise du frein	1
54	9710054	Ressort ø1.8	1
55	9710055	Boulon à tête hexagonale M8 *40	2
56	9710056	Roue	2
57	9710057	Bague de volant 1	1
58	9710058	Écrou de serrage M12	2
59	9710059	Bague de volant 2	1
60	9710060	Coussinet 6001ZZ	2
61	9710061	Volant	1
62	9710062	Essieu de volant	1
63	9710063	Écrou du frein	1

LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
64	9710064	Embout pour guidon	2
65	9710065	Poignée en mousee pour guidon	2
66	9710066	Écrou à tête hexagonale M20	1
67	9710067	Ressort ø1.0	1
68	9710068	Petite entretoise du frein	1
69	9710069	Rondelle ordinaire ø6	1
70	9710070	Écrou de France M6	1
71	9710071	Couvercle pour ressort	1
72	9710072	Ressort ø2.2	1
73	9710073	Support du frein	1
74	9710074	Butoir en plastique	1
75	9710075	Patin de frein	1
76	9710076	Boulon à tête hexagonale M5 * 30	2
77	9710077	Plaque ajustable	1
78	9710078	Écrou freiné M5	2
79	9710079	Rondelle à ressort	3
80	9710080	Boulon à tête hexagonale M5 * 10	2
81	9710081	Petit couvercle du volant	1
82	9710082	Coussin en caoutchouc	1
83	9710083	Rondelle	2
84	9710084	Vis autotaraudeuse 4	1
85	9710085	Rondelle ordinaire 2	1
86	9710086	Fil détecteur	1
87	9710087	Anneau de plastique	1
88	9710088	Porte-bouteille	1
89	9710089	Vis M5*10	4
90	9710090	Panneau de volant	2
91	9710091	Vis autotaraudeuse 5	6
92	9710092	Clef de serrage hexagonale	1
93	9710093	Clef de serrage à empreinte cruciforme	1

PLAN DÉTAILLÉ



INSTRUCTIONS POUR LE MONITEUR



BOUTON FONCTIONNEL:

MODE Appuyez sur ce bouton pour choisir les fonctions.

SET (Réglage) Appuyez sur ce bouton pour entrer les valeurs du temps, de la distance et des calories

lorsque le moniteur n'est pas en fonction de balayage.

RESET (Remise à zéro) Appuyer sur ce bouton afin de faire la remise à zéro du temps, de la distance et des

calories lorsque le moniteur n'est pas en fonction de balayage.

FONCTIONS ET OPÉRATIONS

1. SCAN (BALAYAGE): Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que «SCAN» apparaisse. L'ordinateur fait alors défiler les fonctions suivantes: temps, vitesse, distance, calories et odomètre à raison de six secondes chacune.

- 2. TIME (TEMPS) : Affiche le temps de votre séance d'exercices du début à la fin de la séance.

 Appuyez sur le bouton «MODE» jusqu'à ce que «TEMPS» apparaisse, appuyez sur le bouton «SET» pour régler la durée de l'exercice. Lorsque le «SET» est à zéro, l'ordinateur sonnera 10 secondes.
- 3. SPEED (VITESSE): Affiche la vitesse actuelle.
- 4. DISTANCE (DISTANCE): Affiche la distance parcourue du début à la fin de la séance.

 Appuyez sur le bouton «MODE» jusqu'à ce que "DIST" apparaisse. Appuyez sur le bouton "SET" pour régler la distance d'exercice. Lorsque le «SET» est à zéro, l'ordinateur sonnera 10 secondes.
- 5. CALORIES (CALORIES): Affiche le nombre total de calories consommées du début à la fin de la séance.

 Appuyez sur la touche «MODE» jusqu'à ce que «CAL» apparaisse. Appuyez sur le bouton «SET» pour régler les calories.

 Lorsque le «SET» est à zéro, l'ordinateur sonnera 10 secondes.
- 6. ODOMETER (ODOMÈTRE): Affiche la distance totale accumulée de la séance d'exercices.

NOTE:

- 1. Si l'affichage est faible ou n'indique pas de chiffres, veuillez replacer les piles.
- 2. L'ordinateur s'éteint automatiquement après quatre minutes s'il ne reçoit aucun signal.
- 3. L'ordinateur s'active automatiquement en commençant la séance d'exercices ou en appuyant sur un bouton.
- 4. L'ordinateur calcule automatiquement les données en commençant la séance d'exercices et arrête de calculer quatre secondes après que vous cessez l'entraînement.

SPÉCIFICATIONS

	BALAYAGE	Toutes les 6 secondes						
	TEMPS	0:00'~99:59'						
FOLICETON	VITESSE	0.0~999.9 KM/H (MILE/H)						
FONCTION	DISTANCE PARCOURUE	0.00~999.9 KM (MILE)						
	CALORIES	0.0~999.9 CAL						
	ODOMÈTRE	0.0-9999KM (MILE)						
TYPE DE B	ATTERIE	2 batteries de format –AAA						
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT		0°C ~ +40°C						
TEMPÉRATURE DE RANGEMENT		-10°C ~ +60°C						

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction				
Aucun affichage sur le moniteur	Les piles sont faibles ou mortes.	Remplacez les piles.				
	Le transmetteur de pression n'est pas branché.	Branchez convenablement le transmetteur de pression avec le fil d'extension et le port derrière le moniteur.				
Aucun affichage de vitesse ou de distance sur le moniteur	Le transmetteur de pression ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le transmetteur de pression.				
	Le moniteur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le moniteur.				
Grincement	Les patins de frein sont usés.	Remplacez les patins de frein.				

Entretien

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

Vérifications

- Vérifiez si les piles sont fraîches et si les connections 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 guidonssont serrés avant chaque séance d'exercices.
- Si une pièce est défectueuse, remplacez-la immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.

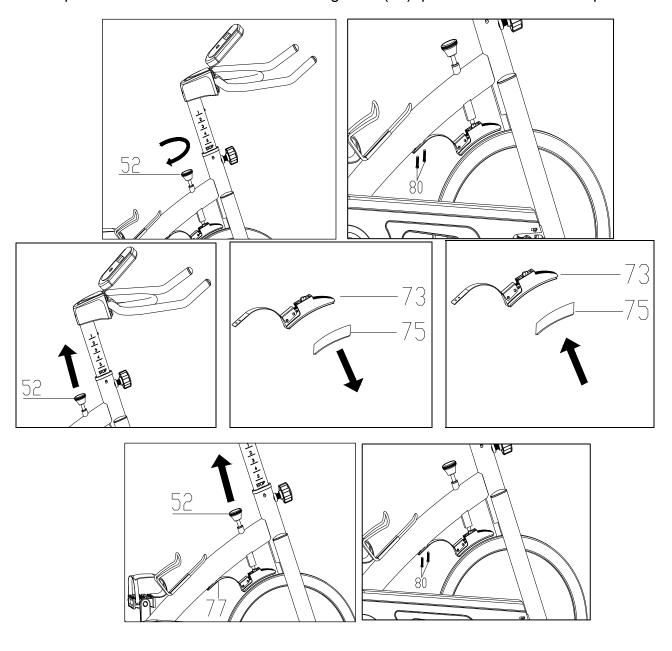
Nettoyage

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

Assurez-vous que les piles sont fraîches et installées correctement.

Comment remplacer les patins de frein

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



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter :

- une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire (coeur et artères/veines) et respiratoire;
- une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composante.

La **force** est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

L'endurance musculaire est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir, en marchant, un trajet continu de 10 kilomètres.

La **flexibilité** est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaires.

L'endurance du système cardiovasculaire est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobie d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

L'adjectif *anaérobie* signifie sans oxygène. Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

Seuil d'entraînement

Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve

Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent. Il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité

Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée.

Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

Si vous cessez les exercices ou si vous ne les faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices de réchauffement

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.

Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercices de récupération

Les exercices de récupération a pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'il ne retourne pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement, ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.												
Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65			
Rythme cardiaque visé												
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18			
Battements/60 secondes	138	132	2 1	32	126	120	114	11	4	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	150	3 1	50	144	138	132	2 13	32	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 portez 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.

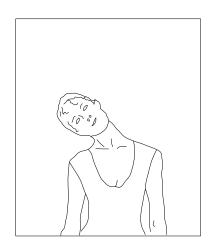
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

Etirement

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 legers, sans mouvement brusque ou sautillement. Etirez-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 controlée, sans jamais la retenir.

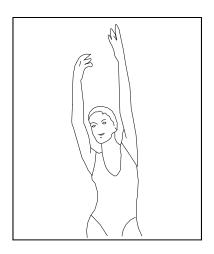
Rotation de la tête

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



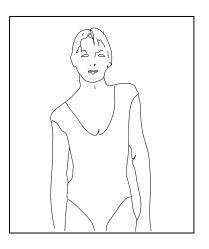
Étirement latéraux

Levez les bras latéralement au-dessus De la tete. Étirez le plus possible le brasdroit vers le plafond, suffisamment pour étirer le coté droit. Répétez avec le bras gauche.



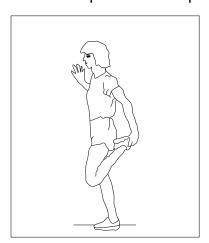
Haussement des épaules

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



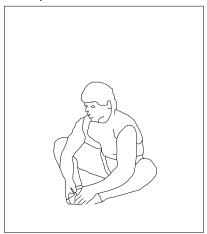
Étirement des quadriceps

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.



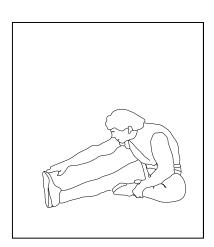
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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 cetteposition pendant 15 secondes.



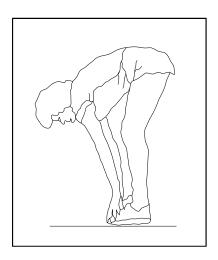
Étirement des tendons dujarret

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



Flexion avant

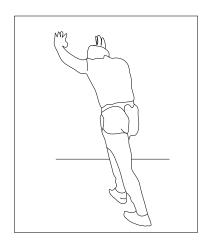
Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



Étirement des mollets / tendons d'Achille

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambedroite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur la sol. Ensuite,pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.







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



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca www.dyaco.ca



www.solefitness.ca www.dyaco.ca



www.trainorsports.ca www.dyaco.ca



www.xterrafitness.ca www.dyaco.ca