

Guide d'utilisation

N° du modèle  
**16116488-1**

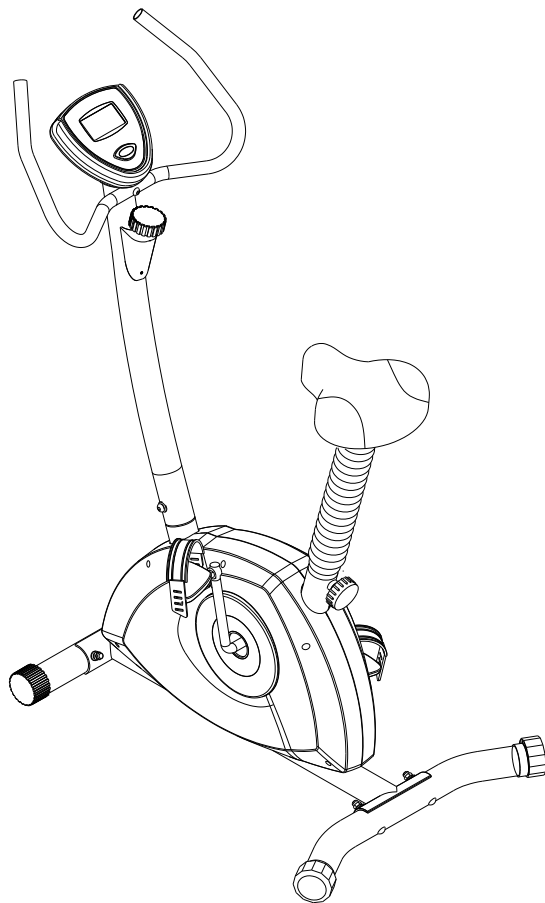
Cycle-exerciseur  
vertical

- Assemblage
- Fonctionnement
- Exercices
- Pièces
- Garantie

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

**ADVANTAGE<sup>®</sup>**  
**FITNESS**

## Cycle-exerciseur vertical



Veillez garder aux fins de consultation.

## Garantie limitée du fabricant

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

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

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

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

## SERVICE ET RÉPARATION DES PIÈCES

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées chez **DYACO CANADA INC.**, 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON **L2G 0B3**. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières chez le quincaillier local.

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

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

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

## TABLE DES MATIÈRES

Garantie	1	Renseignements à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice	9-10
Mesures de sécurité	2	Plan détaillé	11
Liste de pré-assemblage	3	Liste des pièces	12-13
Liste des ferrures	4	Guide de dépannage	14
Assemblage	5-7	Guide d'entraînement	15-17
Instructions pour l'ordinateur	8	Exercices	18-19

## 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.

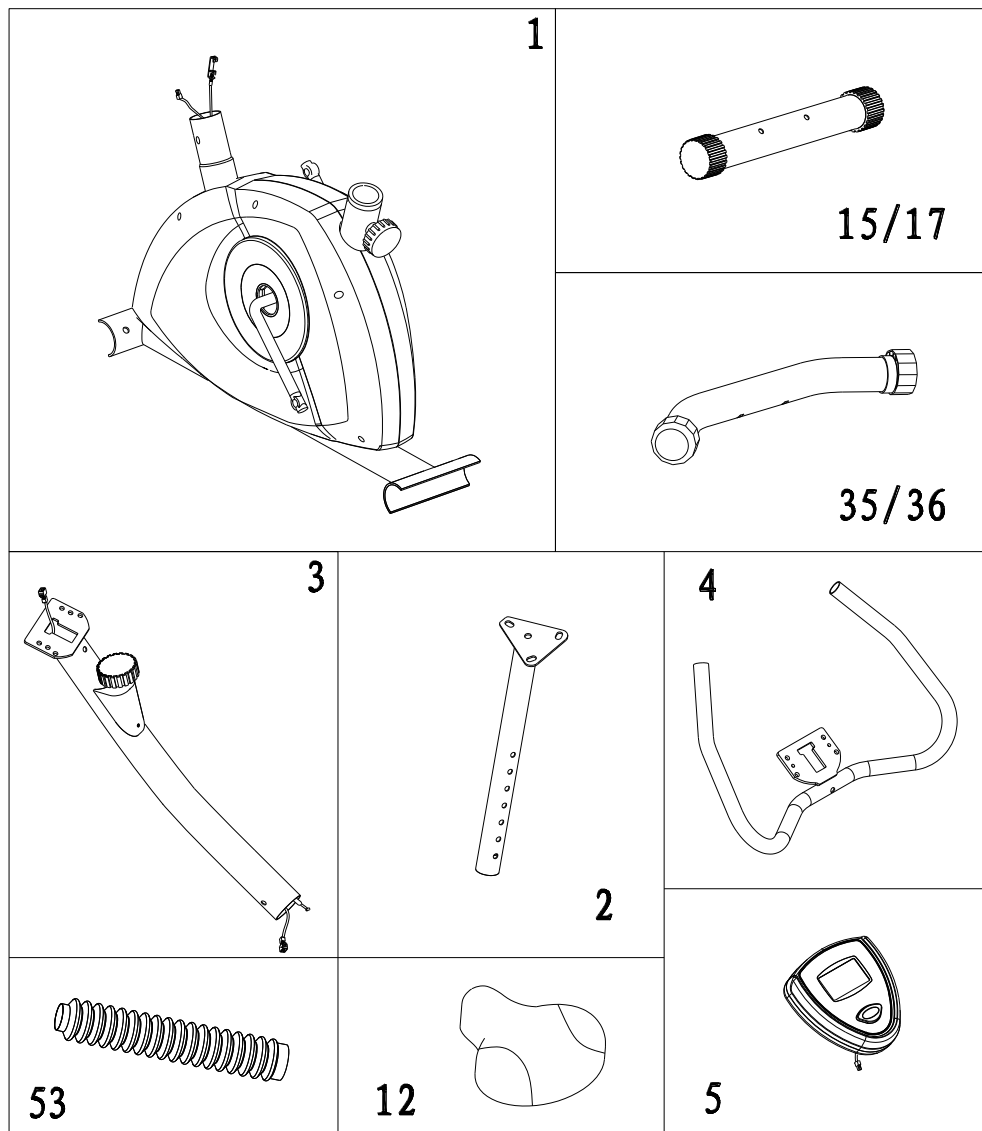
Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser.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

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toutes **les directives de mise en garde apposées sur le cycle-exerciseur et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre cycle-exerciseur.**
2. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
3. **Examiner afin que tous les avertissements apposés sur la machine sont en place. Inspectez votre équipement d'exercice avant d'exercer pour s'assurer que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant chaque utilisation. Inspection visuelle et fonctionnelle de l'appareil doit être effectué après le montage de votre cycle.**
4. Vérifiez régulièrement le cycle-exerciseur pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
5. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher.
6. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
7. Gardez au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
9. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
10. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
11. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du cycle-exerciseur.
12. **Il faut prendre soin lorsque vous montez ou descendez du vélo d'exercice.** Toujours tenir le guidon lors du montage, démontage ou utilisant du cycle-exerciseur. Lorsque vous arrêtez l'exercice, permettent les pédales d'arriver lentement à l'arrêt complet avant de débarquer 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 250 lb (113 kg).
15. Attachez vos cheveux derrière la tête s'ils sont longs.
16. Enlevez tous vos bijoux avant de commencer la séance d'exercices.
17. Après avoir mangé, attendez une ou deux heures avant de faire tout exercice pour éviter tout claquage musculaire.
18. 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

### MISE EN GARDE







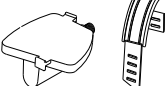
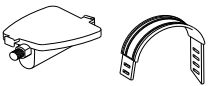

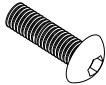

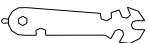
Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé.. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique.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

## LISTE DE PRÉ-ASSEMBLAGE

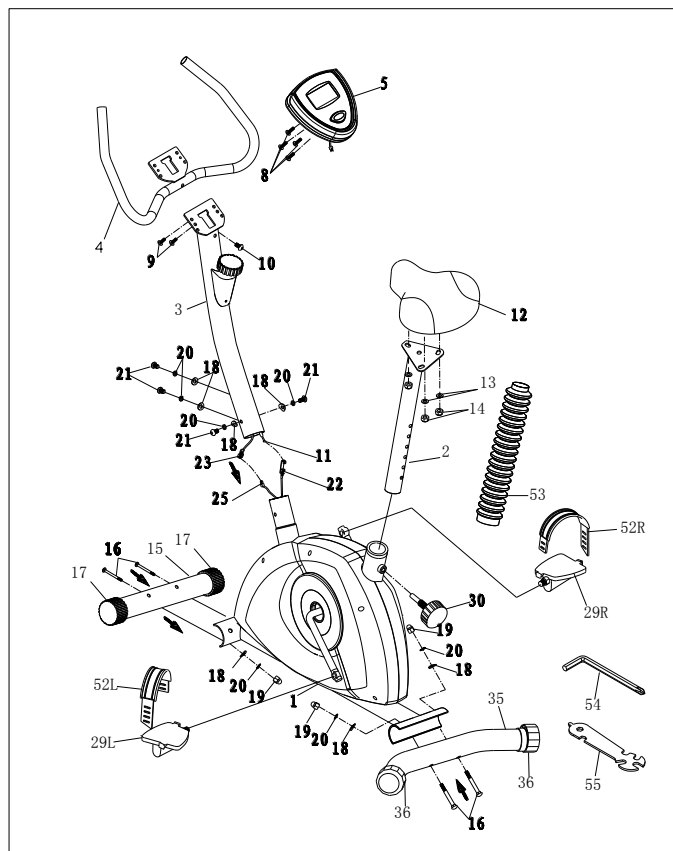


N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
15 / 17	Stabilisateur avant avec deux embouts	1
35 / 36	Stabilisateur arrière avec deux capuchons de nivellement	1
3	Potence du guidon	1
4	Guidon	1
12	Selle	1
2	Tige de selle	1
5	Ordinateur	1
53	Soufflet	1
	Guide	1
	Boîte intérieure	1

## LISTE DES FERRURES

N°	DESCRIPTION	QTÉ	DESSINS	
19	Écrou-capuchon M8	4		
20	Rondelle courbée	8		
18	Rondelle à ressort	8		
16	Boulon mécanique M8 x 60 mm	4		
30	Bouton d'ajustement de la tige de selle	1		
21	Boulon à tête à six pans creux M8 x 15 mm	4		
29R/L	Pieds des pédales droite et gauche avec courroies (R/L)	1P		
52R/L	Courroies des pieds de pédale droite et gauche (R/L)	1P		
9	Vis M6 x 8 mm	2		
10	Boulon à tête à six pans creux M8 x 30 mm	1		
54	Clef allen	1		
55	Clef universelle	1		

## LISTE DES PIÈCES ASSEMBLÉES



## ASSEMBLAGE

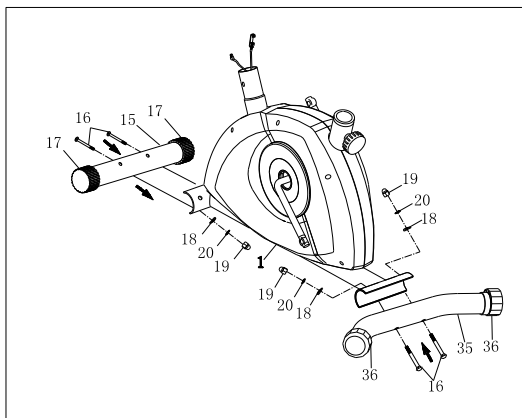
Ce guide est conçu pour vous aider à assembler, à ajuster et à utiliser cet appareil. Veuillez lire attentivement. Afin de vous familiariser avec les pièces présentées dans les instructions, étudiez d'abord le plan détaillé. Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlever le matériel d'emballage. Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée. Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.

**Pour obtenir des réponses à vos questions appelez-nous au service de la clientèle en composant sans frais le 1-888-707-1880.**

### ÉTAPE 1

1. Fixez le stabilisateur avant (15) avec embouts (17) à l'avant du cadre principal (1). Serrez avec deux boulons mécaniques M8 x 60 mm (16), deux rondelles à ressort (18), deux rondelles courbées (20) et deux écrous-capuchons M8 (19).
2. Fixez le stabilisateur arrière (35) avec deux capuchons de nivellement (36) au cadre principal (1). Serrez avec deux boulons mécaniques M8 x 60 mm (16), deux rondelles à ressort (18), deux rondelles courbées (20) et deux écrous-capuchons M8 (19).

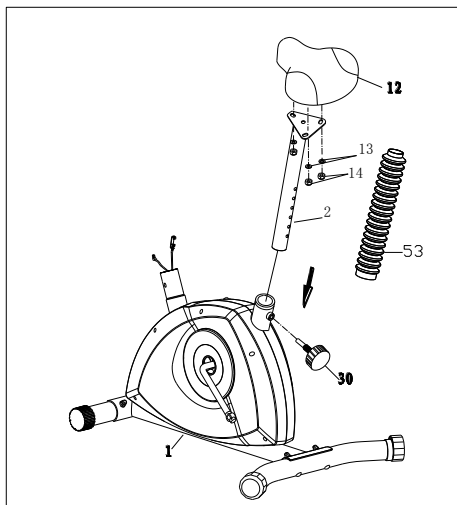
**NOTE :** Assurez-vous de serrer fermement les boulons pour éviter que l'appareil soit instable ou inconfortable pendant l'exercice. Si l'appareil semble instable, utilisez les capuchons de nivellement du stabilisateur arrière pour le mettre d'aplomb.



### ÉTAPE 2

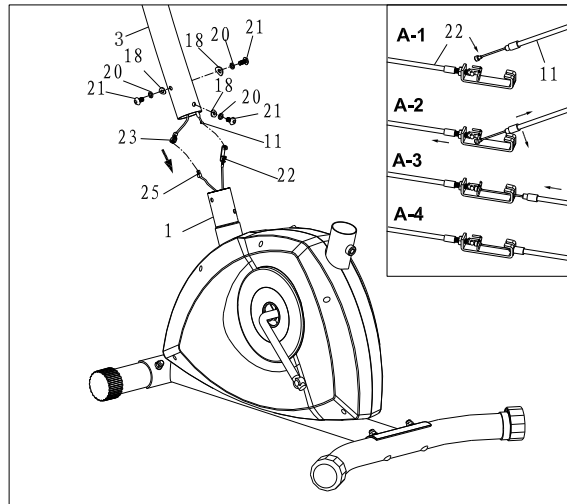
1. Enlevez les trois écrous en nylon (14) et les rondelles (13) de la selle (12).
2. Fixez la selle (12) dans la partie supérieure de la tige de selle (2). Serrez avec trois rondelles (13) et trois écrous en nylon (14).
3. Glissez le soufflet (53) dans la tige de selle (2). Insérez la tige de selle (2) dans le cadre principal (1). Serrez avec le bouton d'ajustement de la tige de selle (30).

**NOTE :** La tige de selle a sept trous. Ajustez la tige de selle à la hauteur désirée hauteur.



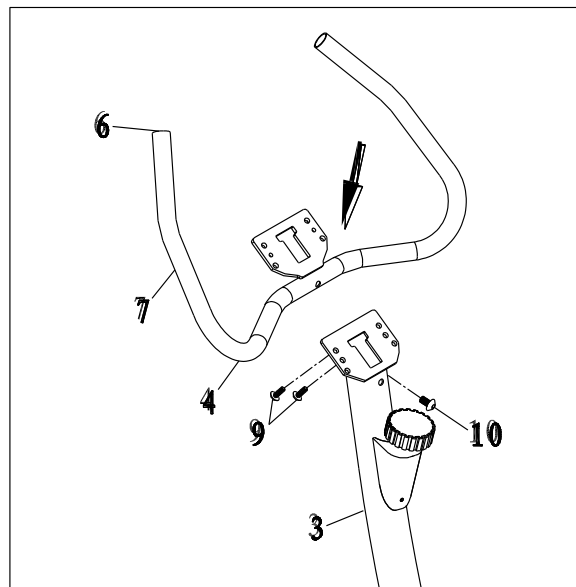
### ÉTAPE 3

1. Réglez le contrôle de tension (11) à la position la plus élevée. Connectez le contrôle de tension avec câble (11) au câble de contrôle de tension (22). Placez la tête du câble de contrôle de tension (11) dans la pince située dans la partie inférieure du câble de contrôle de tension (22). Tirez le fil intérieur et déplacez la partie inférieure en acier du câble de contrôle de tension (11) à l'extérieur du support en C du câble de contrôle de tension (21). Placez la partie avant en acier du câble de contrôle de tension (11) dans le trou du support en C du câble de contrôle de tension (22). (Voir la figure A1-A4)
2. Connectez le fil du capteur (25) au fil d'extension du capteur (23).
3. Insérez la potence du guidon (3) dans le cadre principal (1). Serrez avec trois rondelles à ressort (18), trois rondelles courbées (20) et trois boulons à tête à six pans creux (21).



### ÉTAPE 4

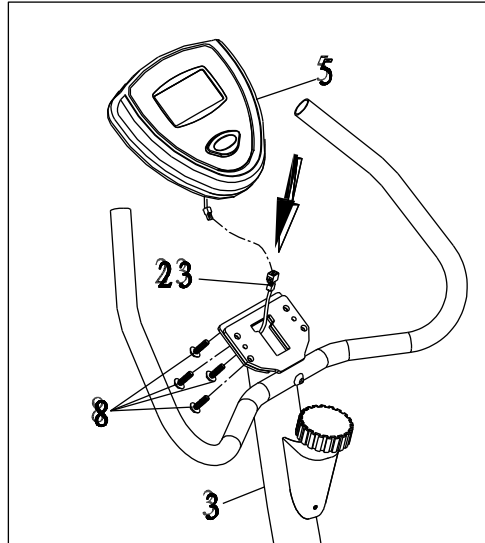
1. Fixez le guidon (4) à la potence du guidon (3). Serrez avec deux vis à empreinte cruciforme (9) et un boulon à tête à six pans creux (10).  
**Note :** Les deux supports de l'ordinateur doivent être alignés en serrant le guidon à la potence du guidon.



## ÉTAPE 5

1. Enlevez les quatre vis plates à empreinte cruciforme (8) à l'arrière de l'ordinateur (5).
2. Connectez le fil d'extension du capteur (23) au fil à l'arrière de l'ordinateur (5).
3. Fixez l'ordinateur (5) au support de l'ordinateur de la potence du guidon (3). Serrez avec quatre vis plates à empreinte cruciforme (8).

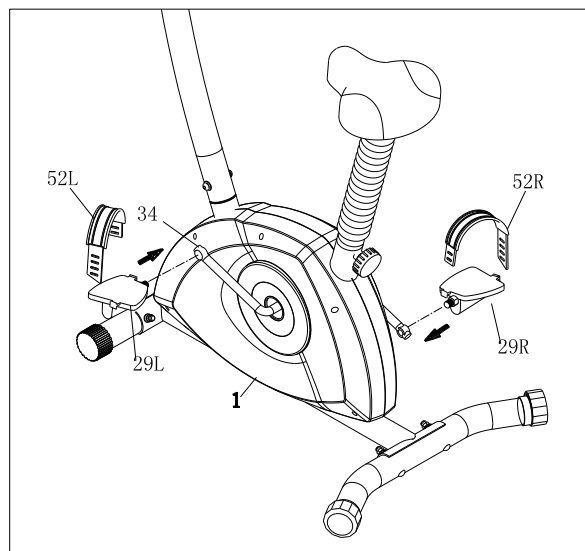
**Note :** Insérez les fils dans l'ouverture de la potence du guidon pour vous assurer de ne pas pincer les fils en fixant l'ordinateur.



## ÉTAPE 6

1. Fixez la courroie de la pédale droite (52R) à la pédale droite (29R).  
**Note :** L'extrémité avec les trous ajustables doit être orientée vers l'extérieur. Répétez l'opération pour la courroie de la pédale gauche (52L).
2. Fixez la pédale droite (52R) au bras de manivelle droit (34). Répétez l'opération pour la pédale gauche (52L).

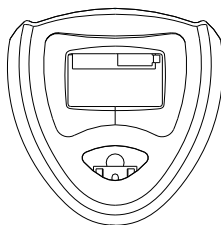
**NOTE :** La pédale droite doit être serrée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche, dans le contraire aux aiguilles d'une montre.



**Vous avez terminé le montage de votre cycle. S'il vous plaît vérifier à ce que tous les écrous et les boulons ont été resserré avant de commencer à utiliser votre cycle.**



# INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR



## BOUTONS DE FONCTION

**MODE/MODE** Appuyez sur ce bouton pour choisir les fonctions : balayage, temps, vitesse, distance, calories et pouls.  
Appuyez pendant trois secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.

## FONCTIONS

**Scan/Balayage** Affiche chaque fonction en séquence chaque quatre secondes. L'affichage présente le temps, la vitesse, la distance, les calories et le pouls.

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

**Speed/Vitesse :** Ce bouton affiche la vitesse actuelle jusqu'à 99,9 km.

**Distance/Distance :** Ce bouton affiche la distance parcourue pendant la séance d'exercices jusqu'à 99,9 km.

**Calorie/Calories :** Ce bouton affiche la quantité de calories dépensée en tout temps pendant la séance d'exercices jusqu'à 999 calories.  
Note : Ces données sont approximatives et permettent de comparer les différentes séances d'exercices. Ne les utilisez pas à des fins médicales.

**Finger Pulse/Prise du pouls digital :** L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur ou de l'utilisatrice en battements/minute pendant la séance d'exercices. À l'aide du doigt ou du pouce, appuyez sur le capteur situé en dessous du logo du coeur dans la partie inférieure de l'ordinateur.

## REMARQUES

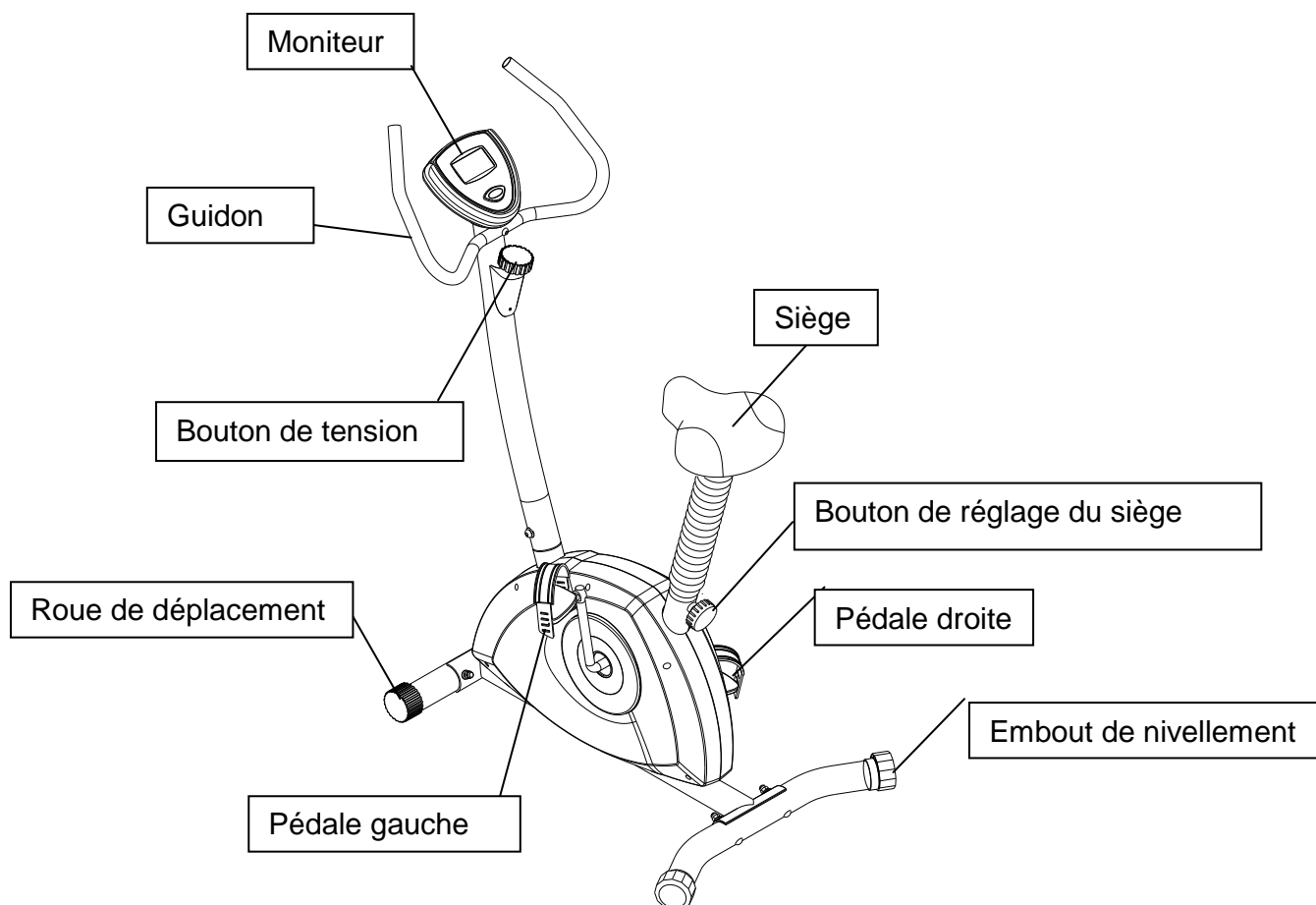
1. L'ordinateur a besoin de deux piles AA.
2. L'ordinateur s'allume automatiquement en appuyant sur un bouton ou en commençant à pédaler.
3. L'ordinateur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est détecté pendant quatre minutes.
4. Si l'ordinateur est illisible ou des segments partiels apparaissent, enlevez les piles et attendez 15 secondes avant de les installer de nouveau.
5. Les piles rechargeables ne sont pas recommandées.

## Renseignements à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice

### AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le cycle-exerciseur révolutionnaire Advantage Fitness. Le cyclisme est un exercice efficace pour améliorer la condition physique du système cardiovasculaire, l'endurance et l'affermissement du corps. Le cycle-exerciseur offre un choix impressionnant de caractéristiques conçues pour faire en sorte que vos séances d'exercices à domicile soient plus profitables et plus agréables.

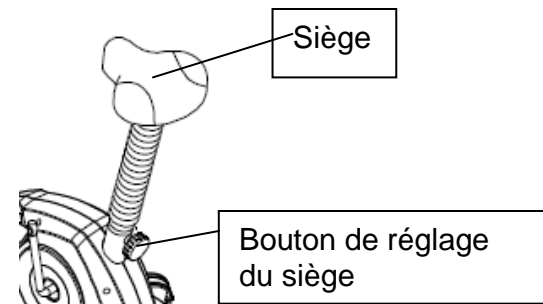
**Dans votre intérêt, lisez ce guide attentivement avant d'utiliser votre cycle-exerciseur.** Si vous avez des questions après avoir lu le guide, consultez la page-couverture du guide. Afin de nous aider à mieux vous servir, notez le numéro du modèle et le numéro de série avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'endroit de la plaque de décalcomanie du numéro de série se trouvent sur la page-couverture du guide. Avant de continuer de lire, veuillez vous familiariser avec les pièces étiquetées dans le diagramme ci-dessous.



# UTILISATION DU CYCLE-EXERCISEUR

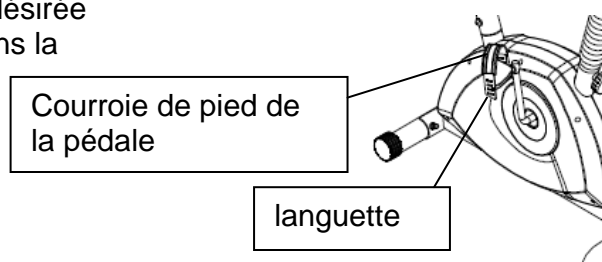
## RÉGLAGE DU SIÈGE

La hauteur du siège peut être réglé a la position le plus confortable. Pour régler le siège, dévissez le bouton de réglage du siège. Glissez le siège à la position désirée et replacer le bouton de réglage



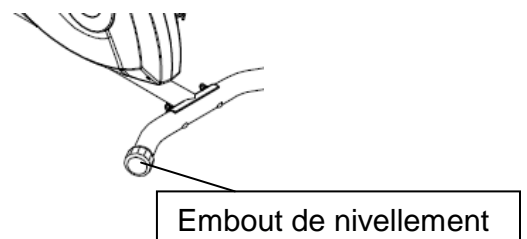
## RÉGLAGE DES COURROIES DES PÉDALES

Pour régler la courroie de chaque pédale, tirez d'abord sur l'extrémité de la courroie insérée dans la languette située sur la pédale. Réglez la courroie à la longueur désirée et poussez ensuite l'extrémité de la courroie dans la languette.



## DÉPLACEMENT DU CYCLE-EXERCISEUR

Pour déplacer le cycle-exerciseur, tenez le stabilisateur arrière et levez-le lentement jusqu'à ce que le cycle-exerciseur puisse être déplacé sur les roues avant. Déplacez doucement le cycle-exerciseur à l'endroit désiré et descendez-le.



## NIVELLEMENT DU CYCLE-EXERCISEUR

Si le cycle-exerciseur berce légèrement sur le plancher pendant la séance d'exercices, tournez un capuchon de nivellement (ou les deux) situé sur le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le cycle-exerciseur soit plus stable.

## AJUSTEMENT DE LA RÉSISTANCE (TENSION)

Vous pouvez régler le degré de résistance (tension) des pédales à l'aide du câble de CONTRÔLE DE TENSION. Tournez-le DANS LE SENS HORAIRE si vous voulez augmenter le degré de résistance et tournez-le DANS LE SENS ANTIHORAIRE si vous voulez réduire le degré de résistance. Note: Vous aurez de la tension au paramètre le plus bas.





## LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	48801	Cadre principal	1
2	48802	Tige de selle	1
3	48803	Potence du guidon	1
4	48804	Guidon	1
5	48805	Ordinateur	1
6	48806	Bouchon	1
7	48807	Poignée en mousse	1
8	48808	Vis plates à empreinte cruciforme M5 x 15	1
9	48809	Vis M6 x 8 mm	2
10	48810	Boulon à tête à six pans creux M8 x 30 mm	1
11-1	48811-1	Contrôle de tension avec câble	2
12	48812	Selle	2
13	48813	Rondelle	1
14	48814	Écrou en nylon	1
15	48815	Stabilisateur avant	1
16	48816	Boulon mécanique M8 x 60 mm	1
17	48817	Embout	2
18	48818	Rondelle à ressort	8
19	48819	Écrou-capuchon M8	4
20	48820	Rondelle courbée	8
21	48821	Boulon à tête à six pans creux M8 x 15 mm	4
22	48822	Câble de contrôle de tension	2
23	48823	Fil d'extension du capteur	1
24	48824	Vis à tôle M5 x 15 mm	1
25	48825	Capteur avec fil	1
26	48826	Assemblage de tourillons de manivelle	1
27R	48827R	Garde-chaîne droit	1
27L	48827L	Garde-chaîne gauche	1
28	48828	Vis	1
29R	48829R	Pied de la pédale droite	1
29L	48829L	Pied de la pédale gauche	1

PIÈCE	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
30	48830	Bouton d'ajustement de la tige de selle	1
31	48831	Aimant	2
32	48832	Poulie de la courroie	2
33	48833	Courroie d'entraînement	1
34	48834	Manivelle	1
35	48835	Stabilisateur arrière	1
36	48836	Capuchon d'ajustement	1
37	48837	Boulon à tête à six pans creux M10 x 35 mm	2
38	48838	Support de la roue intermédiaire	1
39	48839	Manchon	1
40	48840	Ressort	1
41	48841	Roue intermédiaire	1
42	48842	Écrou en nylon M10	2
43	48843	Écrou en nylon M8	1
44	48844	Rondelle	1
45	48845	Boulon à tête à six pans creux	1
46	48846	Écrou 3/8 po x 7 mm	1
47	48847	Écrou 3/8 po x 4 mm	1
48-1	48848-1	Volant magnétique avec essieu pilote	1
49	48849	Vis	1
50	48850	Bague de la tige de selle	1
51	48851	Couvercle de manivelle	2
52R	48852R	Courroie de pied de la pédale droite	1
52L	48852L	Courroie de pied de la pédale gauche	1
53	48853	Soufflet	1
54	48854	Clef allen	1
55	48855	Clef universelle	1

## GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Pas d'affichage sur l'ordinateur	Les piles ne sont pas installées.	Installez les piles.
Pas d'affichage de vitesse ou de distance sur l'ordinateur	Le transmetteur de pression n'est pas connecté.	Branchez convenablement le fil de la boîte de transmission au fil d'extension et branchez-le à l'arrière de l'ordinateur.
	Le transmetteur de pression ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le transmetteur de pression.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Pas de tension	Le fil de la boîte de transmission n'est pas connecté.	Branchez convenablement le câble du moteur avec le câble d'extension du moteur et le câble de tension.
	La roue magnétique ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez la roue magnétique.
Pas d'affichage de la fréquence cardiaque	Le fil du pouls manuel n'est pas connecté.	Branchez convenablement les fils ensemble.
	Le pouls digital est défectueux.	Remplacez l'ordinateur.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Broyage	Le coussinet de la manivelle est défectueux.	Remplacez les coussinets de la manivelle.
	La poulie de tension est défectueuse.	Remplacez la poulie de tension.
	La roue magnétique est défectueuse.	Remplacez la roue magnétique.
Grincement	La courroie en V glisse.	Ajustez la courroie en V.

### Entretien :

La sécurité de ce produit ne peut être assurée que s'il fait l'objet de contrôles périodiques réguliers.

La plupart des contrôles peuvent être effectués une fois par semaine. Cependant, certains contrôles devraient être effectués avant chaque séance d'entraînement. Ces contrôles sont indiqués ci-dessous.

### Contrôles

Assurez-vous que la pile est neuve et que les raccordements électroniques sont propres et branchés fermement.

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez que les écrous de la selle sont bien serrés.

Vérifiez que les pédales sont bien vissées; il se peut qu'elles se desserrent au fil du temps.

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez que les boulons des stabilisateurs sont bien serrés.

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez que le guidon est bien fixé. Si ce n'est pas le cas, veuillez le resserrer.

Toute pièce défectueuse doit être remplacée immédiatement.

N'utilisez pas l'équipement avant qu'il n'ait été réparé.

### Nettoyage

Presque toutes les surfaces sont nettoyables. Un linge humide suffit au nettoyage de la plupart des surfaces de cet appareil.

Veillez à ne pas faire tomber d'eau sur le moniteur. Un savon liquide doux peut être utilisé au besoin.

# 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 aérobique 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 aérobique de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

## Entraînement anaérobie

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

## Seuil d'entraînement

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

## Progression

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

## Réserve

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



## Spécificité

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

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

## Réversibilité

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

## Exercices d'échauffement

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

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

## Exercices de récupération

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

## Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

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

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

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

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

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

## Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80 % de son maximum.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

### **Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance**

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

### **Musculation**

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

### **Périodisation**

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

### **Douleurs musculaires**

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

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

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

### **Vêtements**

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

### **Respiration pendant l'exercice**

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

### **Période de repos**

Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices d'échauffement.

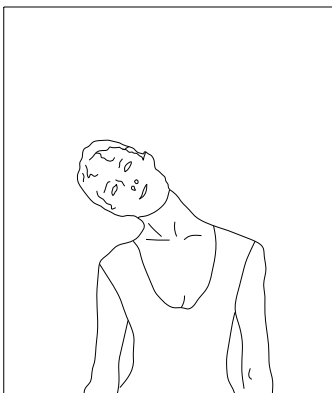
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

## ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activités aérobiques à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautiller. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

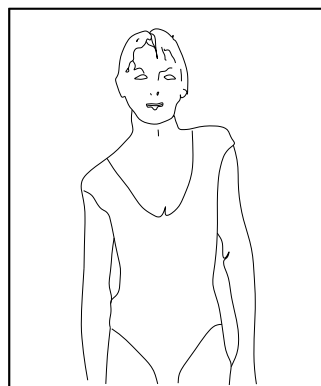
### Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



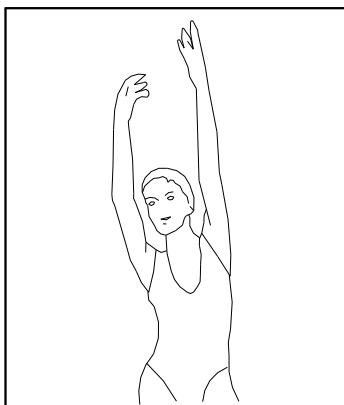
### Étirements latéraux

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



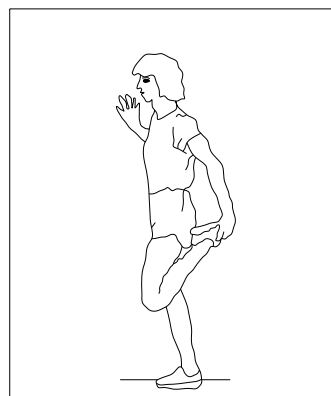
### Haussement des épaules

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



### Éirement des quadriceps

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



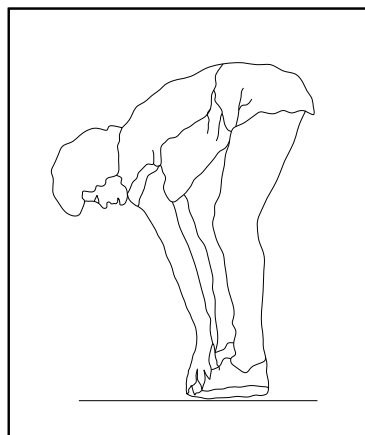
### Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



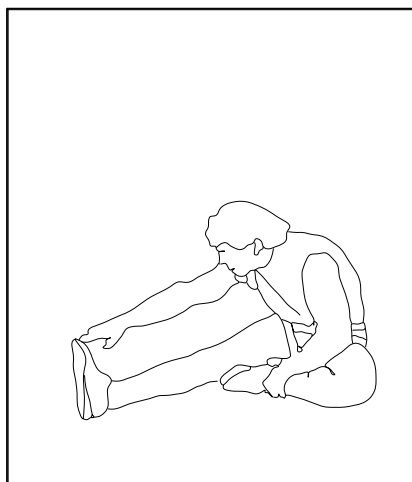
### Étirement des tendons du jarret

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



### Flexion avant

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



### Étirement des mollets / tendons d'Achille

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

