

Guide
d'utilisation

N° du modèle

16114411-1

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

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



MACHINE À RAMER



Garantie limitée du fabricant - un an

Votre machine à ramer **SIRIUS** est garantie 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 ou manquante sera remplacée sans frais si elle est retournée conformément aux conditions de la présente garantie.

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

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

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

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de la machine à ramer 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 de 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 nous visiter à www.dyaco.ca Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Veillez mentionner les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

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

TABLE DES MATIÈRES

Garantie	1	Liste des pièces et diagramme	9
Mesures de sécurité	2	Diagramme	10
Liste de pré-assemblage	3	Instructions pour le moniteur	11
Liste des sacs de ferrures	4	Guide d'entraînement	12-16
Assemblage	5-8		

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, prière de communiquer avec nous pour la remplacer.

La machine à ramer a été conçue 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.

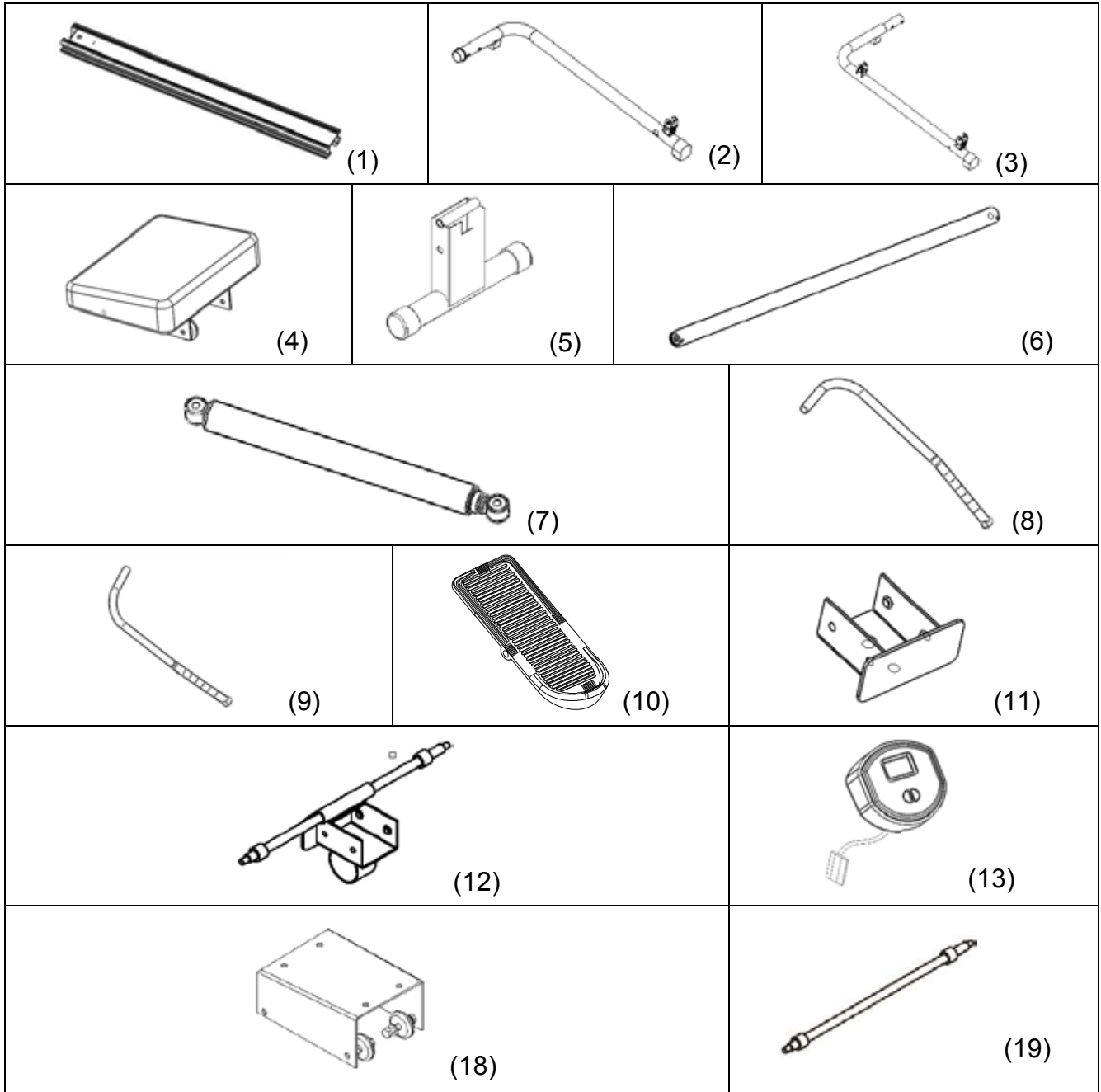
La machine à ramer a été conçue et construite pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Prière de suivre les mesures de sécurité suivantes :

1. Lire le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et les suivre attentivement avant d'utiliser votre machine à ramer.
2. Arrêter la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. **CONSULTER UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
3. Inspecter la machine à ramer avant son utilisation. S'assurer que tous les écrous et boulons sont serrés fermement.
4. La machine à ramer doit être vérifiée régulièrement pour repérer les signes d'usure et les dommages. Les pièces défectueuses doivent être remplacées avec les pièces du fabricant.
5. La machine à ramer doit toujours être installée sur une surface plate. Ne pas la placer 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. Aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement ne doit être effectué.
7. Il est recommandé de garder au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Éloigner les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
9. Réserver une période de réchauffement 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 jamais retenir la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
11. Toujours porter des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne pas porter de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles de la machine à ramer.
12. Faire attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, toujours utiliser les techniques de levage appropriées.
13. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 220 lb.

MISE EN GARDE







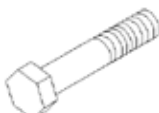
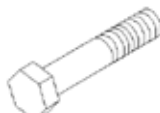
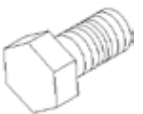
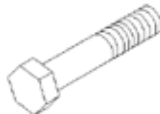
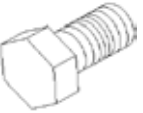
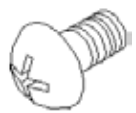
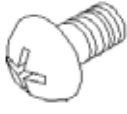

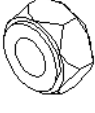



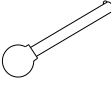
Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique.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

LISTE DE PRÉ-ASSEMBLAGE



N°	DESCRIPTION	QTÉ	N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Rail	1	9	Tube du guidon gauche	1
2	Stabilisateur droit	1	10	Pédale	2
3	Stabilisateur gauche	1	11	Capuchon de l'extrémité arrière	1
4	Coussin du siège	1	12	Base du support avant des pédales	1
5	Base de support	1	13	Ordinateur	1
6	Tube rond	1	18	Base du siège	1
7	Cylindre hydraulique	2	19	Tube de pédale	1
8	Tube du guidon droit	1			

LISTE DES FERRURES

N°	DESCRIPTION	QTÉ	SPÉCIFICATION	DESSIN	
14	Coussin de support	2		 14	 15
15	Butée	2			
16	Bouton à double pêne	2		 16	 17
17	Manchon en plastique	2			
20	Dispositif de réglage de la tension	2		 20	 21
21	Boulon mécanique	2	M8*40		
22	Boulon à tête hexagonale	4	M8*42	 22	 23
23	Boulon à tête hexagonale	2	M8*50		
24	Boulon à tête hexagonale	2	M8*20	 24	 27
27	Boulon à tête hexagonale	1	M10*100		
28	Boulon à tête hexagonale	2	M10*15	 28	 29
29	Boulon	2	M8*16		
30	Boulon	4	M6*15	 30	 31
31	Rondelle 1,5T	2	Φ20*Φ10.5		
32	Écrou	8	M8	 32	 33
33	Écrou	1	M10		
34	Rondelle 1,0T	12	Φ16*Φ8	 34	 35
35	Clef	2			
36	Goupille en L	1		 36	

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

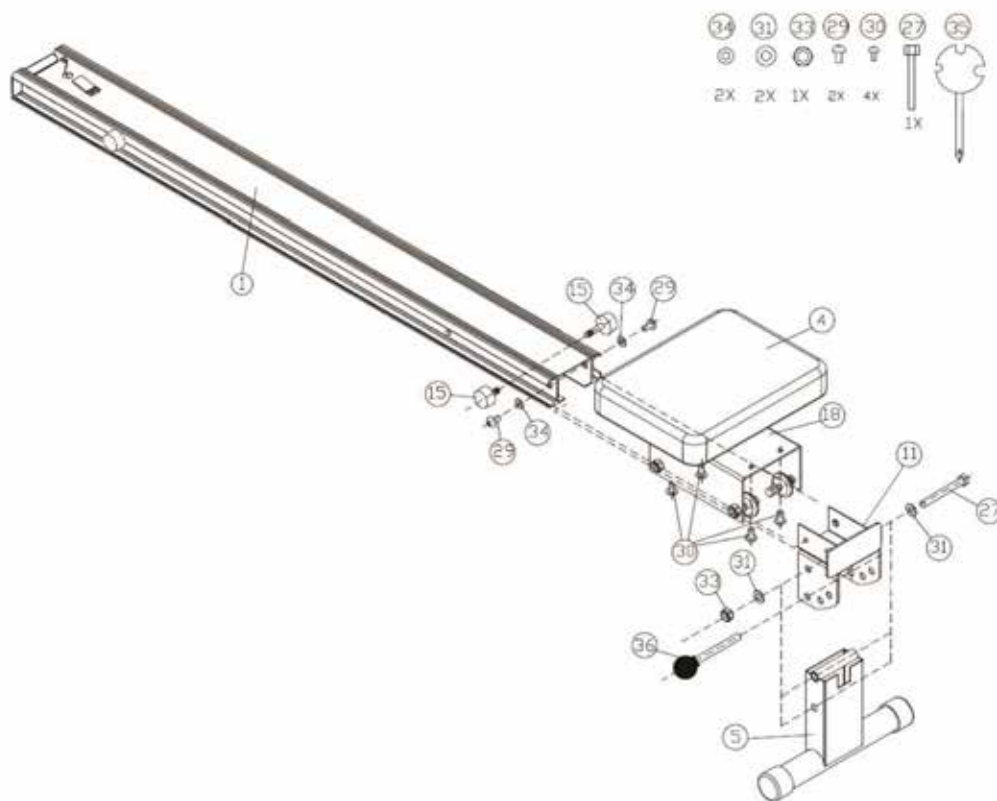
Ce guide est conçu pour vous aider à assembler, à ajuster et à utiliser cet appareil. Veuillez le lire attentivement. Afin de vous familiariser avec les pièces présentées dans les instructions, étudiez d'abord le plan détaillé.

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.

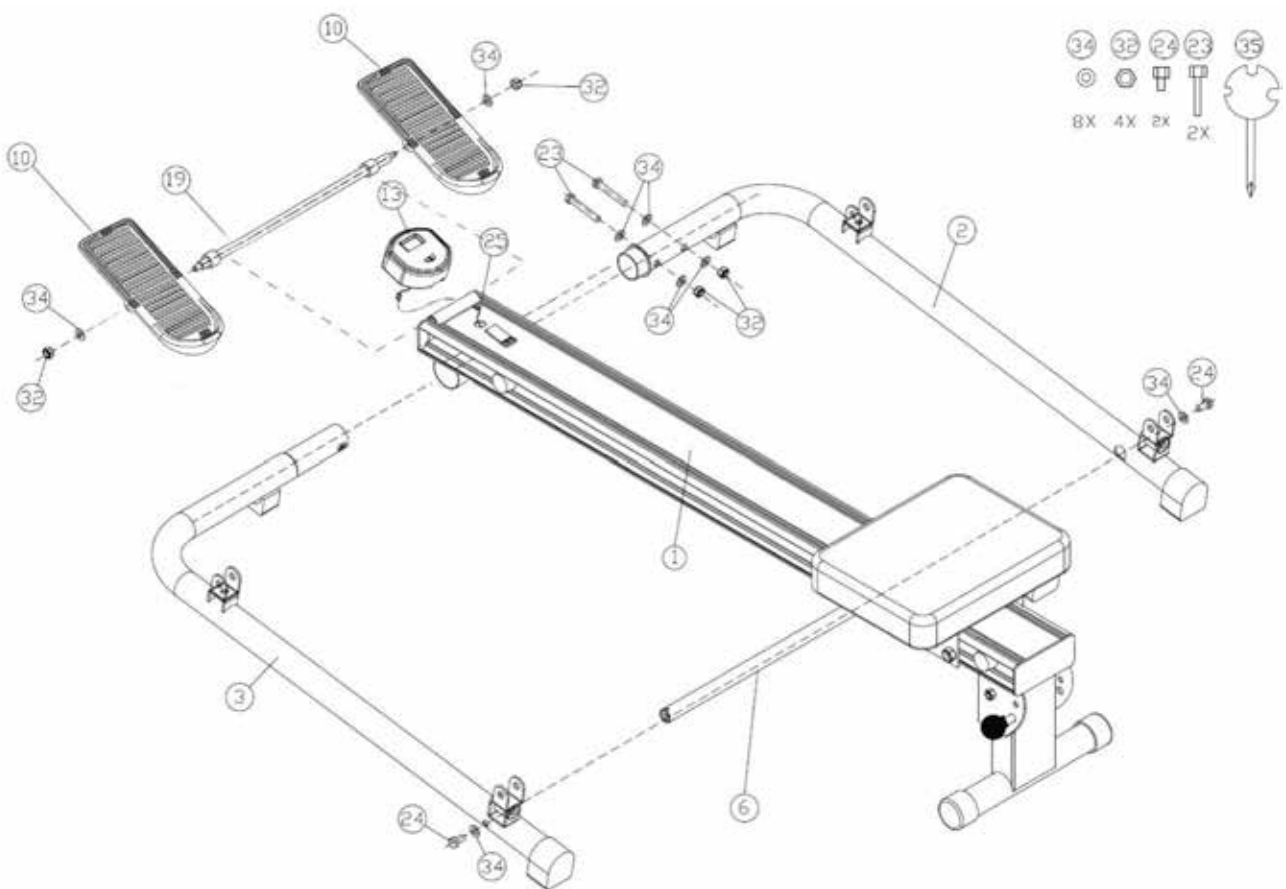
ÉTAPE 1

1. Enlever le capuchon de l'extrémité arrière (11) qui est pré-assemblé à l'extrémité du rail (1) et fixez le coussin du siège (4) à la base du siège (18). Serrez avec quatre boulons M6*15 (30). Glissez la base du siège (18) sur le rail (1). Les aimants à la base du siège (18) et le rail (1) doivent être sur le même côté. Insérez le capuchon de l'extrémité arrière (11) à l'extrémité du rail (1). Serrez avec deux boulons M8*16 (29) et deux rondelles 1.0T (34).
2. Installez la base de support (5) au capuchon de l'extrémité arrière (11). Serrez avec un boulon M10*100 (27), deux rondelles (31) et un écrou (33). Insérez la goupille en L dans la base de support. Il est possible de choisir à partir de trois positions.



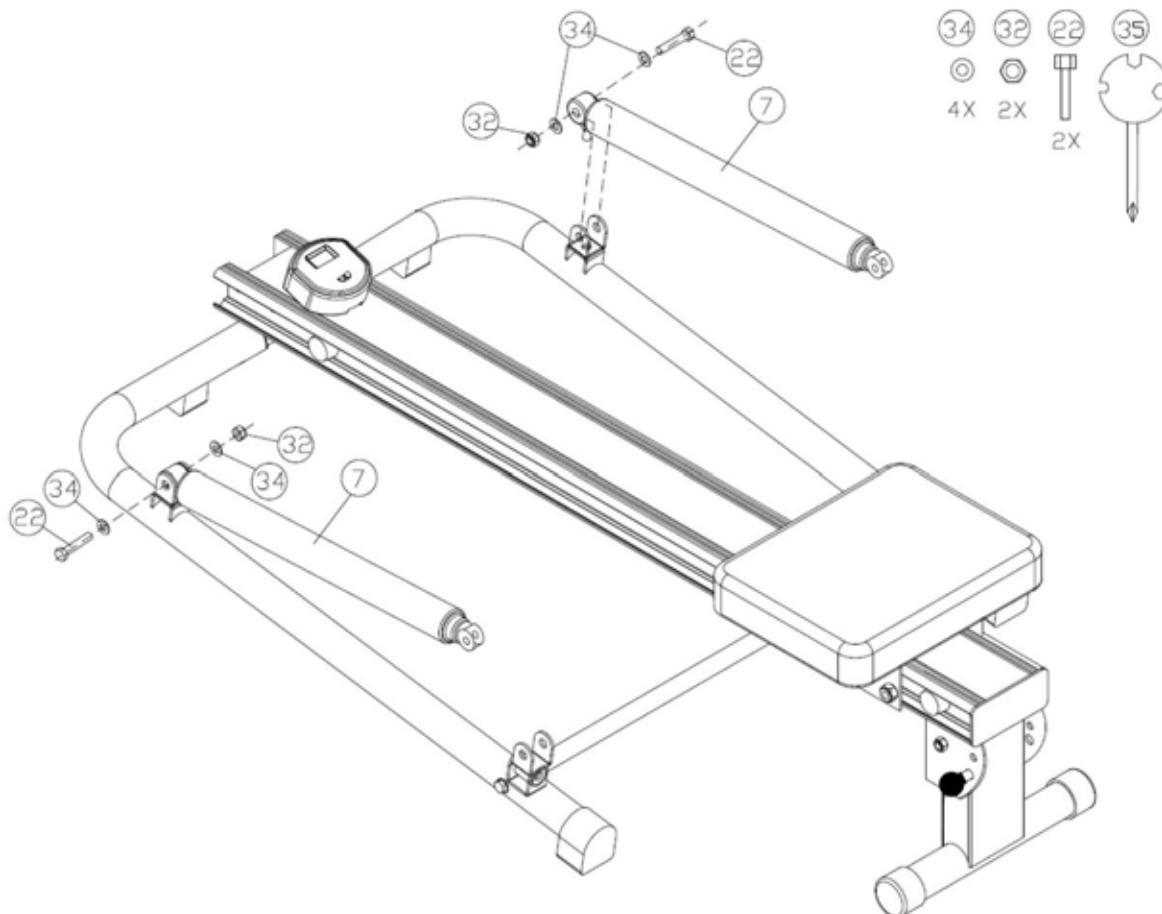
ÉTAPE 2

1. Glissez l'ordinateur (13) sur le rail (1). Connectez le fil du détecteur à l'arrière de l'ordinateur (13).
2. Connectez les stabilisateurs droit et gauche (2 et 3) à l'avant du rail (1). Par l'intermédiaire du manchon autour de la base du support avant des pédales (12). Serrez avec deux boulons M8*50 (23), deux rondelles (34) et deux écrous (32). Fixez le tube rond (6) aux stabilisateurs droit et gauche (2 et 3). Serrez avec deux boulons M8*20 (24) et deux rondelles (34).
3. Installez le tube de pédale (19) dans la base du support avant des pédales (12) et insérez les deux pédales (10) dans le tube de pédale (19). Serrez chaque pédale avec une rondelle (34) et un écrou (32).



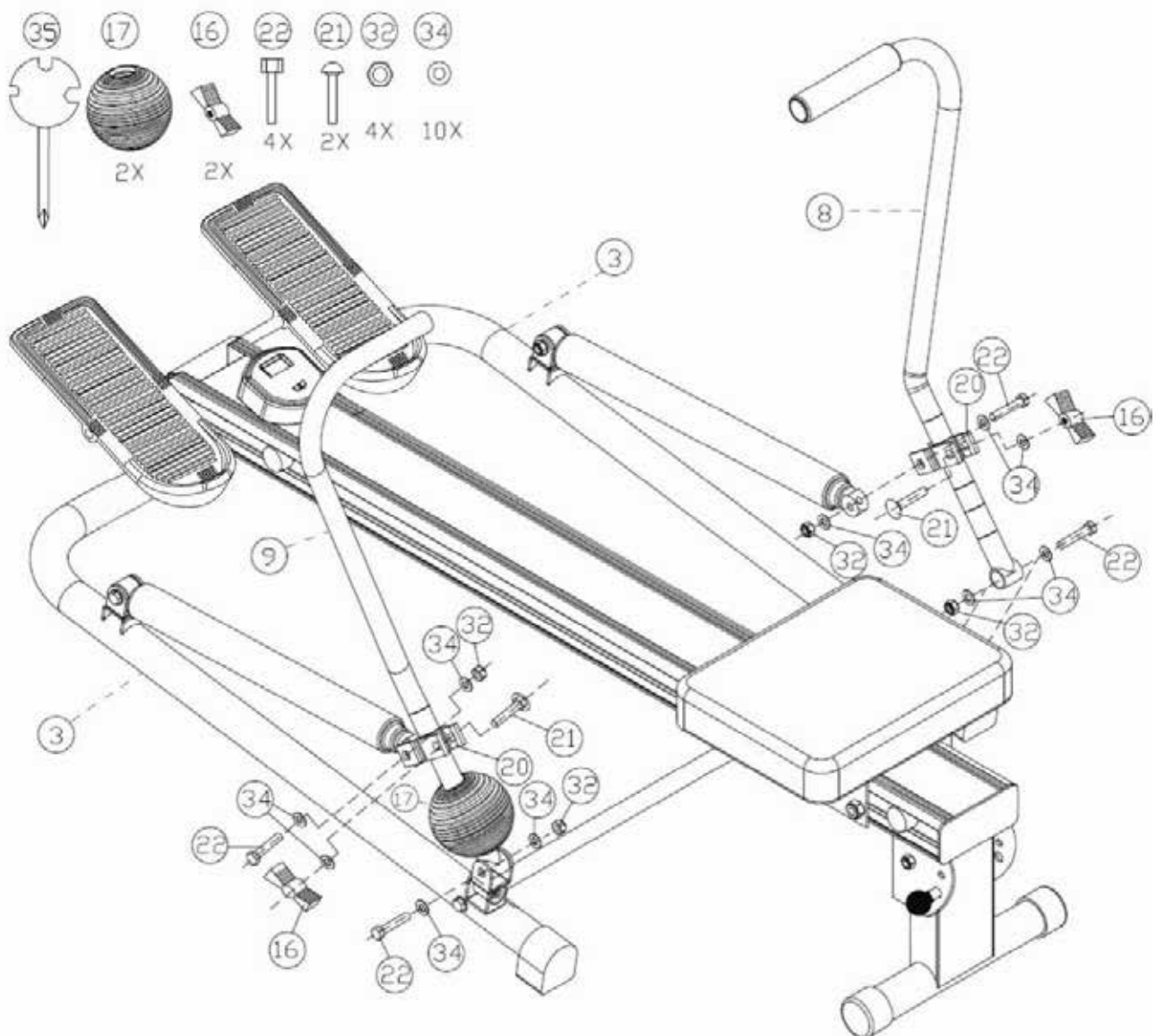
ÉTAPE 3

Fixez un cylindre hydraulique (7) au stabilisateur droit (2). Serrez avec un boulon M8*42 (22), deux rondelles (34) et un écrou (32). Répétez l'opération pour le stabilisateur gauche (3).



ÉTAPE 4

1. Insérez le dispositif de réglage de la tension (20) au tube du guidon gauche (9). Serrez le cylindre hydraulique (7) sur le dispositif de réglage de la tension (20) avec un boulon M8*42 (22), deux rondelles (34) et un écrou (32). Fixez le bouton à double pêne (16) sur le dispositif de réglage de la tension (20) avec un boulon M8*40 (21) et une rondelle (34). Insérez le manchon en plastique (17) sur le tube du guidon gauche (9) tel qu'illustré dans le diagramme. Fixez le tube du guidon gauche (9) au stabilisateur gauche (3) avec un boulon M8*42 (22), deux rondelles (34) et un écrou (32). Glissez la position du manchon en plastique (17) pour couvrir le tube du guidon gauche (9) et le stabilisateur gauche (3).
2. Répétez l'opération ci-dessus pour assembler le tube du guidon droit (8).



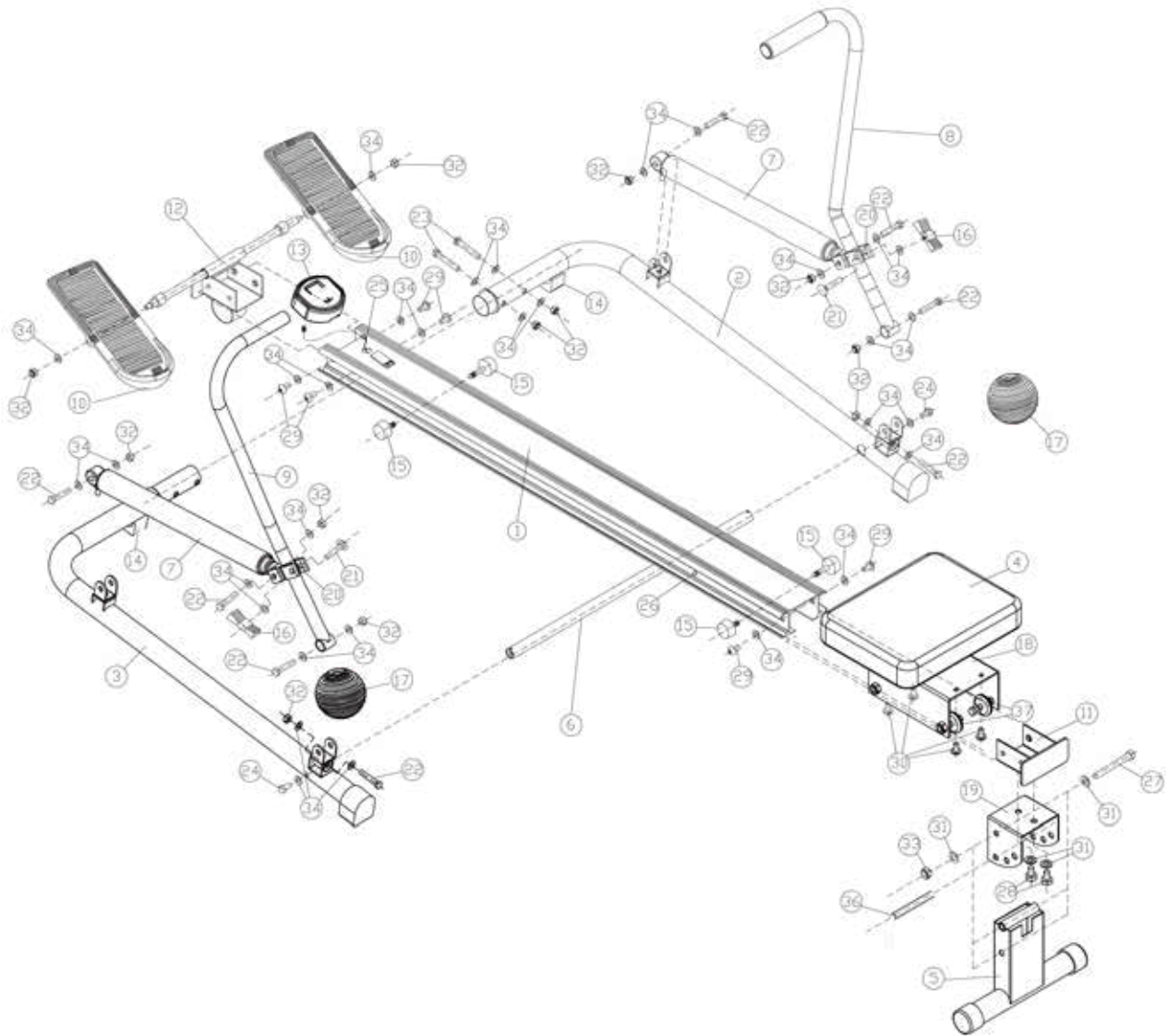
**L'assemblage de votre machine à ramer est terminé.
Le moniteur peut seulement être activé au moyen d'une seule pile AA.**

LISTE DES PIÈCES

Pièce	N° de pièce	Description	Qté
1	1441101-1	Rail	1
2	1441102-1	Stabilisateur droit	1
3	1441103-1	Stabilisateur gauche	1
4	1441104-1	Coussin du siège	1
5	1441105-1	Support de base	1
6	1441106-1	Tube rond	1
7	1441107-1	Cylindre hydraulique	2
8	1441108-1	Tube du guidon droit	1
9	1441109-1	Tube du guidon gauche	1
10	1441110-1	Pédale	2
11	1441111-1	Capuchon de l'extrémité arrière	1
12	1441112-1	Base du support avant des pédales	1
13	1441113-1	Ordinateur	1
14	1441114-1	Coussin de support	2
15	1441115-1	Butée	4
16	1441116-1	Bouton à double pêne	2
17	1441117-1	Manchon en plastique	2
18	1441118-1	Base du siège	1
19	1441119-1	Tube de pédale	1
20	1441120-1	Dispositif de réglage de la tension	2
21	1441121-1	Boulon mécanique M8*40	2
22	1441122-1	Boulon à tête hexagonale M8*42	8
23	1441123-1	Boulon à tête hexagonale M8*50	2
24	1441124-1	Boulon à tête hexagonale M8*20	2
25	1441125-1	Détecteur avec fil	1
26	1441126-1	Magnétique	1
27	1441127-1	Boulon à tête hexagonale M10*100	1
28	1441128-1	Boulon à tête hexagonale M10*15	2
29	1441129-1	Boulon M8*16	6
30	1441130-1	Boulon M6*15	4
31	1441131-1	Rondelle 1.5T	2
32	1441132-1	Écrou M8	12
33	1441133-1	Écrou M10	1
34	1441134-1	Rondelle 1,0T \varnothing 16* \varnothing 8	22
35	1441135-1	Clef	1

36	1441136-1	Goupille en L	1
37	1441137-1	roue avec écrous	4

DIAGRAMME



INSTRUCTIONS POUR L'OPÉRATION DU MONITEUR



BOUTONS DE FONCTION

MODE (Mode) : Appuyez sur ce bouton pour choisir les fonctions désirées : enjambée à la minute, balayage, comptage, temps et calories.

RESET (Remise à zéro) : Appuyez sur ce bouton pour régler le dernier paramètre.
Appuyez sur ce bouton pour prérégler une valeur à zéro.
Appuyez sur ce bouton pendant deux secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.

FONCTIONS

STRIDES/MIN (Enjambées à la minute) : Affiche le nombre d'enjambées à la minute.

SCAN (Balayage) : Affiche chaque fonction en séquence chaque quatre secondes. L'affichage présente les enjambées à la minute, le comptage, le temps et les calories.

COUNT (Comptage) : Affiche le comptage total de la séance d'exercices de 0 à 9999.

TIME (Temps) : Affiche le temps écoulé de la séance d'exercices jusqu'à 99:59.

CALORIE (Calories) : 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.

REMARQUES

1. Le moniteur a besoin d'une seule pile AA.
2. Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est détecté pendant quatre minutes.

3. Remplacez la pile si l'affichage de l'ordinateur est inapproprié.

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	132	126	120	114	114	108	108

Pouls

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

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

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

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									

Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

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

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

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

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

Musculation

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

Périodisation

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

Douleurs musculaires

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

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

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

Vêtements

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

Respiration pendant l'exercice

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

Période de repos

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

La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à

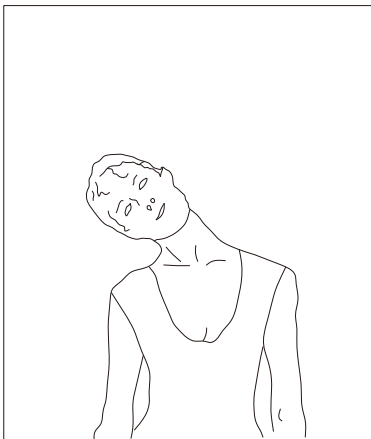
l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique 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.

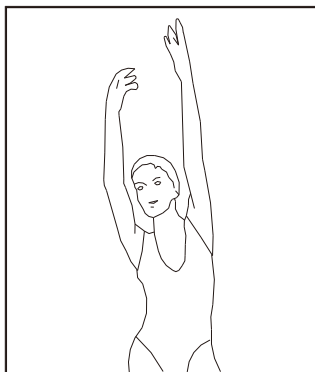
Rotation de la tête

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



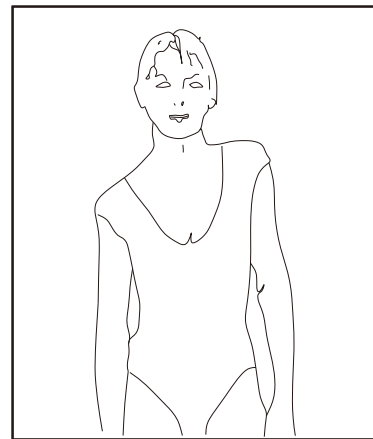
Étirements latéraux

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.



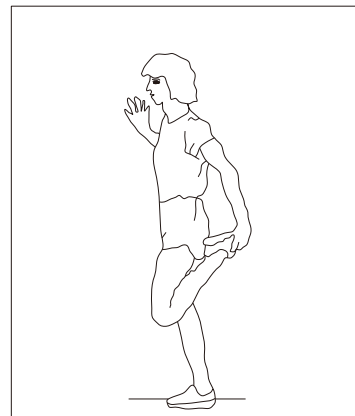
Haussement des épaules

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



Étirement des quadriceps

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



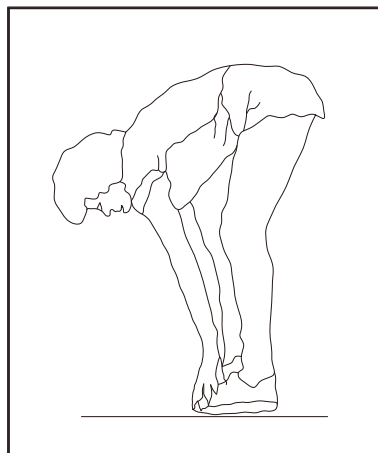
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



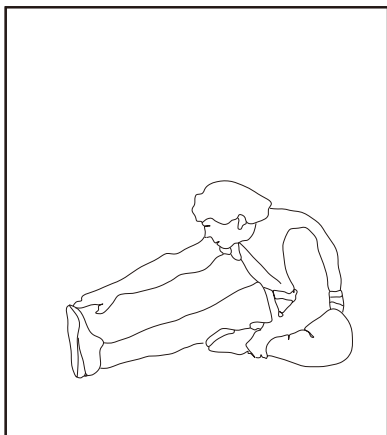
Flexion avant

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



Étirement des tendons du jarret

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



Étirement des mollets / tendons d'Achille

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

