

Guide d'utilisation

N° du modèle

16114525

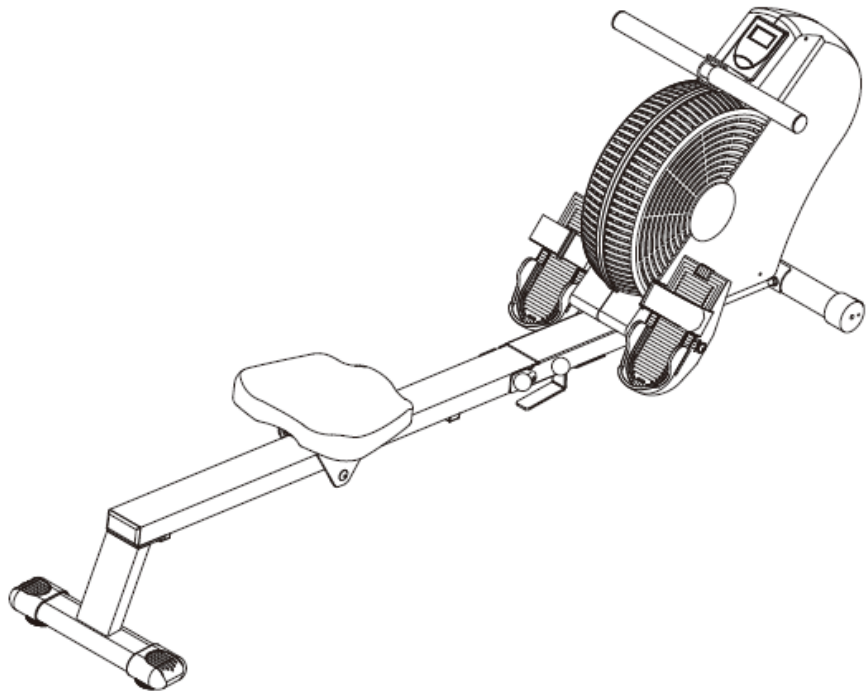
- Assemblage
- Fonctionnement
- Exercices
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT

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



Rameur



Prière de garder aux fins de consultation

MAURICE PINCOFFS CANADA INC. 6050 DON MURIE STREET, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2E 6X8

Garantie limitée du fabricant - un an

Votre machine à ramer **SIRIUS** à l'air 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'elle ait été correctement entretenue. 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 l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées chez MAURICE PINCOFFS CANADA INC., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2E 6X8. 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@pincoffs.ca nous visiter à www.pincoffs.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 OF CONTENTS

Garantie	1	Instructions pour le moniteur	8
Mesures de sécurité	2	Liste des pièces et diagramme	9-12
Liste de pré-assemblage	3	Entraînement	13-15
Liste des sacs de ferrures	4	Étirement	16-17
Assemblage	5-7		

MESURE 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.

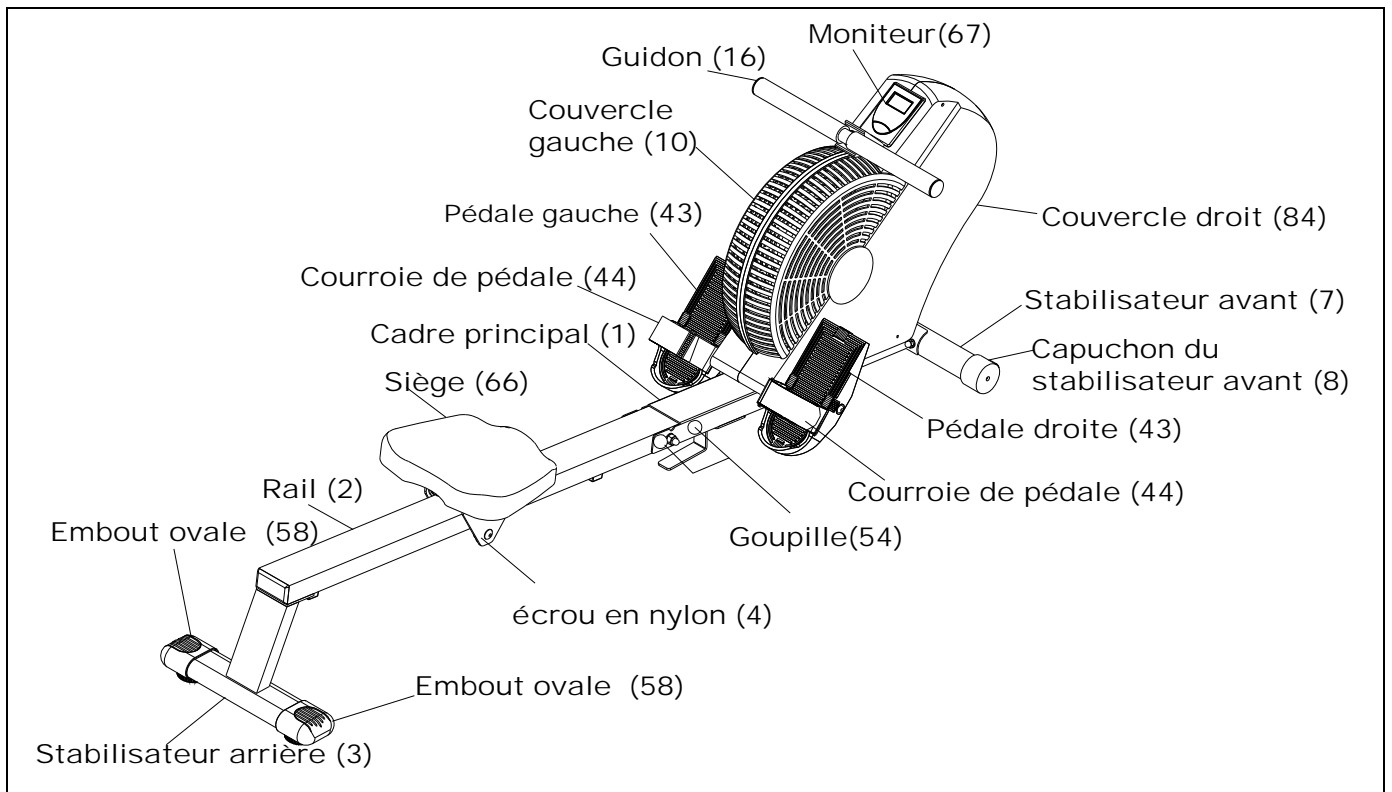
Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. 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 rameur.
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. Inspectez le rameur avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement.
4. Vérifiez régulièrement le rameur 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 rameur.
12. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
13. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 250 lb.
14. Attachez vos cheveux derrière la tête s'ils sont longs.
15. Enlevez tous vos bijoux avant de commencer la séance d'exercices.
16. Après avoir mangé, attendez une ou deux heures avant de faire tout exercice pour éviter tout claquage musculaire.
17. Des blessures peuvent survenir à la suite d'un entraînement incorrect ou trop rigoureux. Il en est de même si vous utilisez l'équipement d'une façon différente de ce qui est prescrit ou recommandé par votre médecin.

MISE EN GARDE

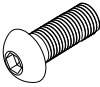
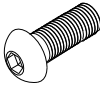






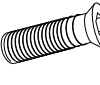
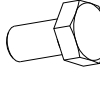
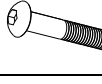
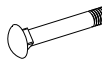



Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. 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
67	Moniteur	1	2	Rail	1
16	Guidon	1	58	Embout ovale	2
10/84	Couvercles droit et gauche (R/L)	2	3	Stabilisateur arrière	1
44	Courroie de pédale	2	54	Goupille	2
43L/43R	Pédales gauche et droite (L/R)	2	8	Capuchon du stabilisateur avant	2
1	Cadre principal	1	7	Stabilisateur avant	1
66	Siège	1			

LISTE DES FERRURES

Nº	DESCRIPTION	QTÉ	SPÉCIFICATION	DIAGRAMMES	
22	Boulon à tête ronde	2	M8*1.25x25mm		
41	Boulon à tête ronde	2	M8*1.25x15mm		
33	Écrou borgne	2	M8*1.25		
51	Écrou borgne	1	M10*1.5		
34	Rondelle de blocage	5	M8		
35	Rondelle archée	2	M8		
42	Rondelle	2	M8		
52	Rondelle	1	M10		
57	Boulon à tête plate	2	M8*1.25*15mm		
59	Boulon à tête hexagonale	1	M8*1.25*15mm		
55	Boulon à tête ronde	1	M10*1.5*100mm		
71	Boulon mécanique	2	M8*1.25*65mm		
105	Clef	1			
106	Clef allen	1	5mm		
107	Clef allen	1	6mm		

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.

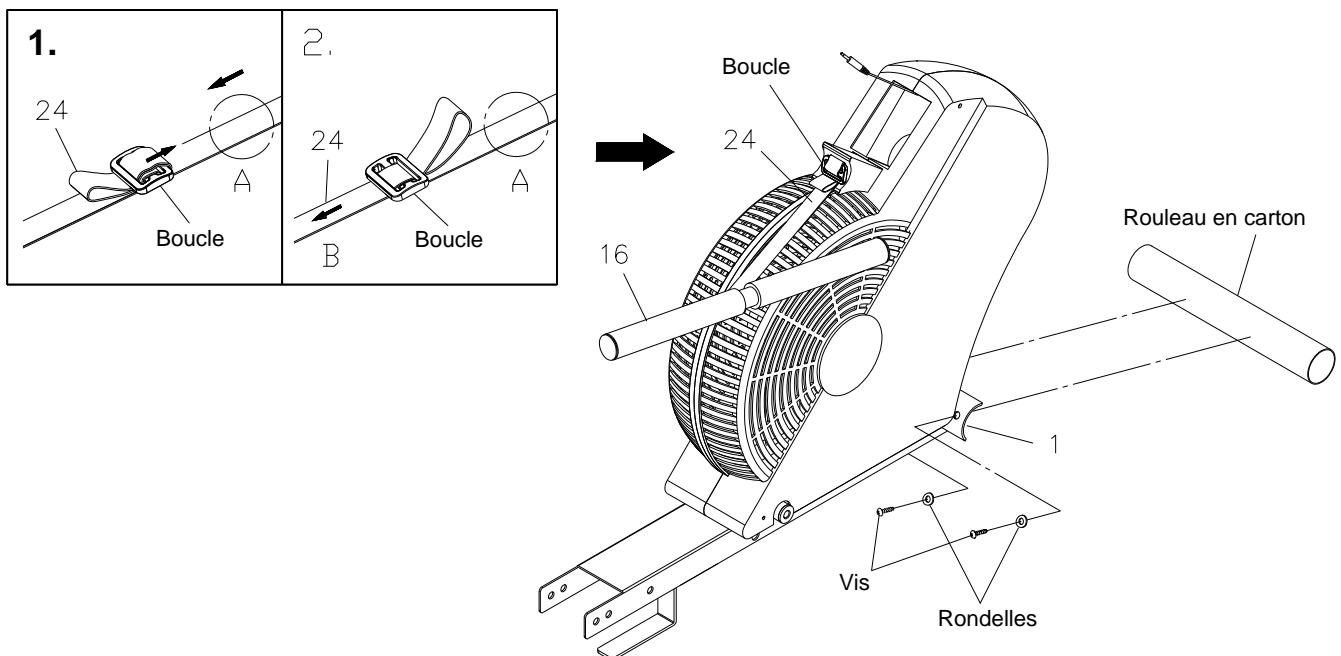
ASSEMBLAGE

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.

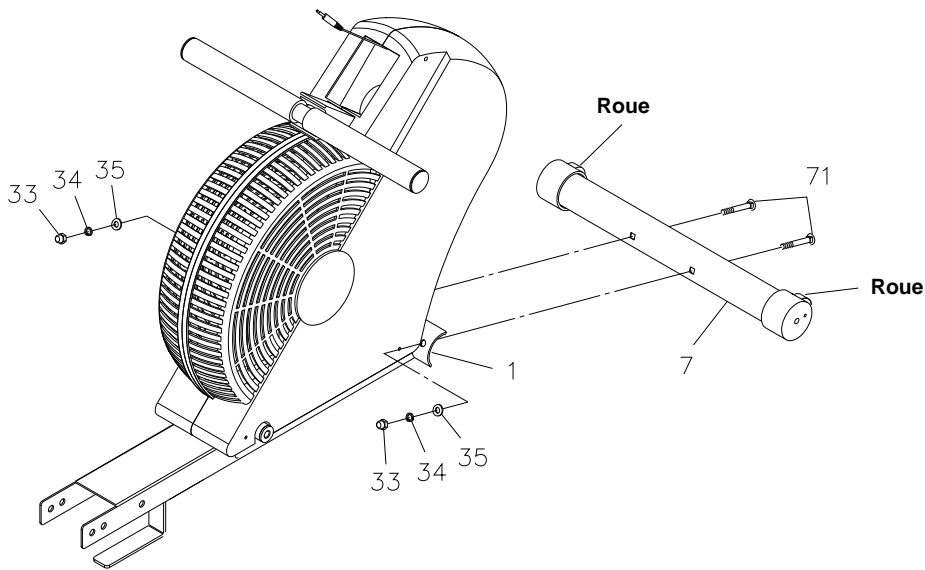
ÉTAPE 1

1. Retirez le rouleau en carton du devant du cadre principal (1) en enlevant les vis et les rondelles.
2. Une boucle a été attachée à la courroie (24) pour l'empêcher de retourner dans le cadre principal de la machine à ramer au cours de l'expédition. Enlevez la boucle en suivant les étapes suivantes :
 - a) Tirez la courroie (24) du cadre principal d'environ 8 po. Retenez la courroie (24) d'une main à la position A tout en tirant la boucle de la courroie (24) de l'autre main à la position illustrée dans les encarts 1 et 2.
 - b) Continuez de tenir la courroie (24) à la position A. Tirez la courroie (24) de la position B jusqu'à ce que la courroie (24) soit complètement enlevée de la boucle. Assurez-vous que la courroie (24) n'est pas tordue et laissez-la retourner dans le cadre principal (1) tel que dans l'illustration.



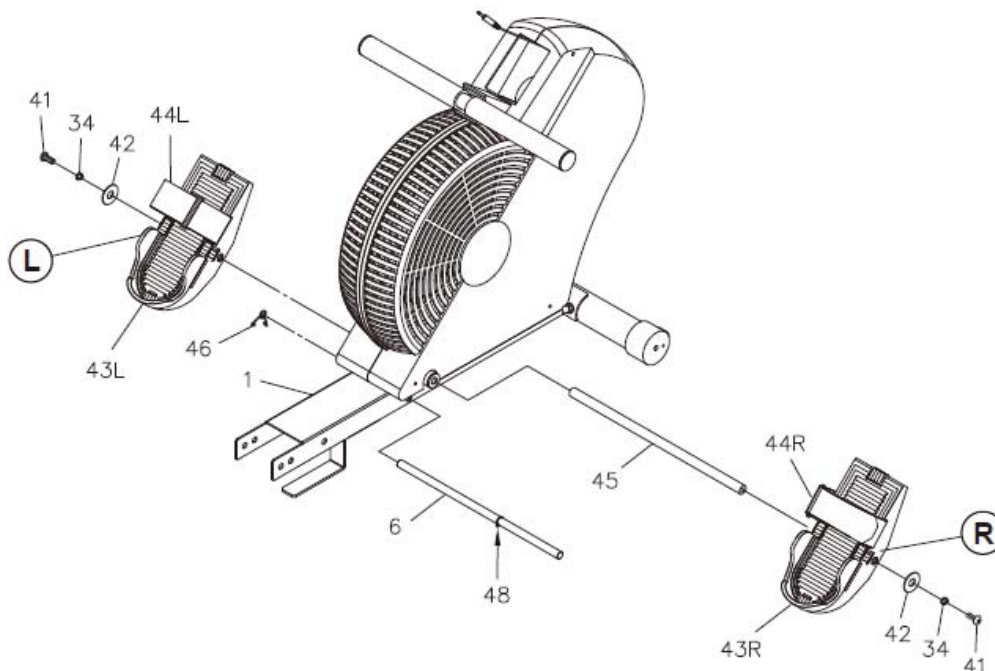
ÉTAPE 2

Fixez le stabilisateur avant (7) au cadre principal (1) avec deux boulons mécaniques (71), deux rondelles arquées (35), deux rondelles de blocage (34) et deux écrous borgnes (33). Assurez-vous que les roues du stabilisateur avant (7) sont orientées vers l'avant.



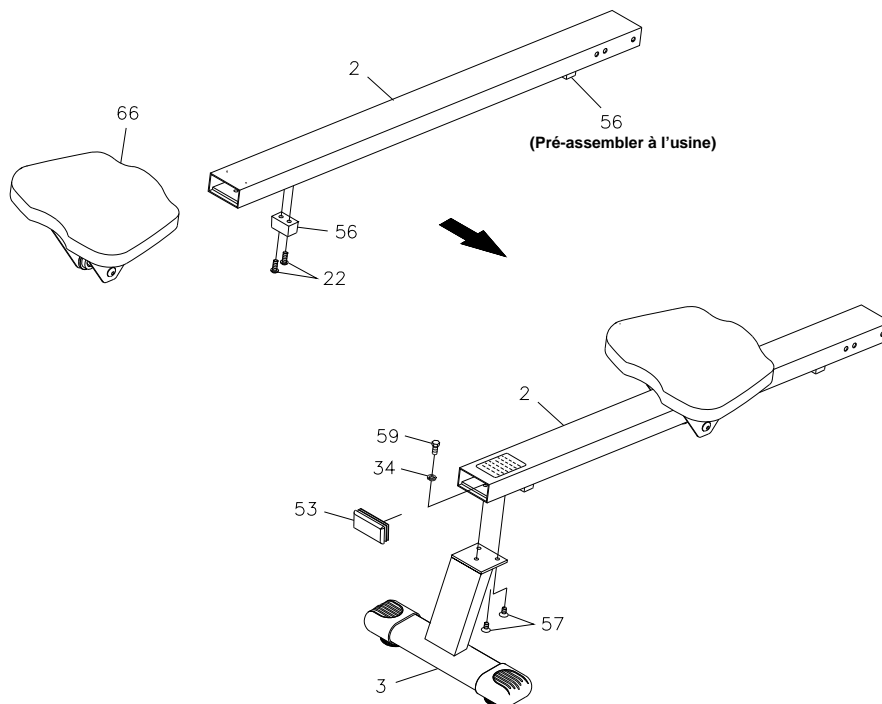
ÉTAPE 3

1. Situez l'anneau de retenue en forme de croissant (48) sur la barre d'arrêt (6). Insérez l'extrémité la plus longue de la barre d'arrêt (6) dans le cadre principal (1). Serrez la barre d'arrêt (6) en position avec l'agrafe à ressort (46).
2. Insérez l'arbre de pédale (45) dans les trous du cadre principal (1). Fixez la pédale gauche (43L) dans le côté gauche de l'arbre de pédale (45) avec une rondelle (42), une rondelle de blocage (34) et un boulon à tête ronde (41).
3. Répétez l'opération pour la pédale droite (43R).



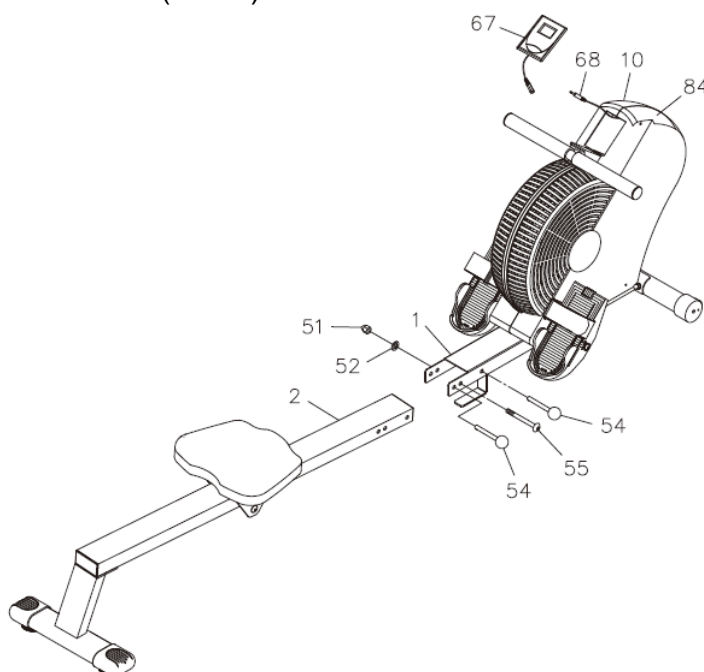
ÉTAPE 4

1. Glissez le siège (66) dans le rail (2). Fixez l'arrêt du butoir (56) au rail (2) et serrez-le avec deux boulons à tête ronde (22).
Note : Un autre arrêt du butoir (56) a été pré-assemblé à l'usine.
2. Fixez le stabilisateur arrière (3) au rail (2) et serrez-le avec un boulon à tête hexagonale (59), une rondelle de blocage (34) à l'intérieur du rail (2), et deux boulons à tête plate (57) par en dessous. Serrez les trois boulons seulement après les avoir tous installés. Fixez l'embout de rail (53) à l'arrière du rail (2).



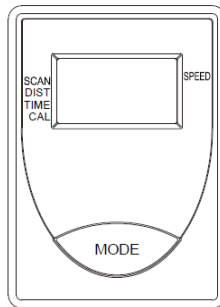
ÉTAPE 5

1. Fixez le rail (2) dans le cadre principal (1). Serrez-le avec un boulon à tête ronde (55), une rondelle (52) et un écrou borgne (51). Fixez le rail (2) en position avec deux goupilles (54).
2. Connectez les fils du capteur (68) au moniteur (67). Insérez le moniteur (67) dans l'ouverture des couvercles (10/84).



L'assemblage de votre machine à ramer est terminé.

INSTRUCTION POUR LE MONITEUR



MISE SOUS TENSION : Tirez sur le guidon (16) ou appuyez sur le bouton MODE.

MISE HORS TENSION : Le moniteur s'éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité.

BOUTONS DE FONCTION : Appuyez sur le bouton MODE pour choisir les valeurs des affichages suivants : distance, temps et calories.
Appuyez sur le bouton MODE pendant quatre secondes pour remettre les valeurs à zéro.

FONCTIONS:

SPEED (Vitesse) : Affiche la vitesse actuelle dans la partie supérieure de l'afficheur de 0 à 999,9 miles à l'heure.

SCAN (Balayage) : Affiche automatiquement chaque fonction en séquence chaque six secondes entre la distance, le temps et les calories.

DISTANCE (Distance) : Affiche la distance entre 0 et 99,9 miles.

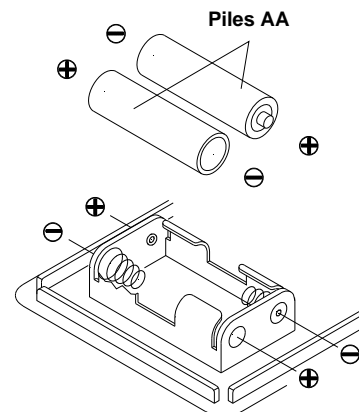
TIME (Temps) : Affiche le temps écoulé de la séance d'exercices jusqu'à 99:59.

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.

COMMENT INSTALLER ET REMPLACER LES PILES :

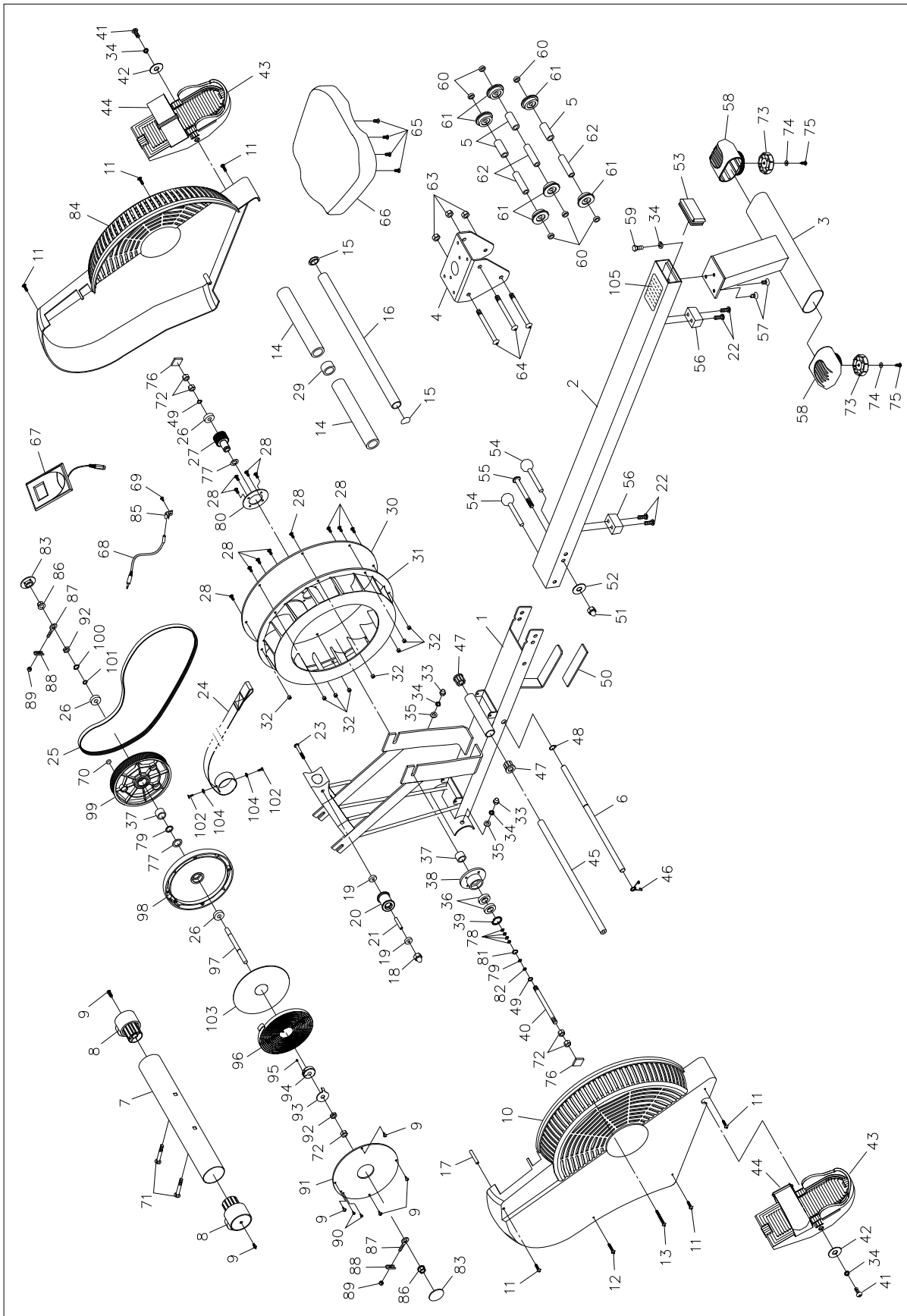
1. Enlevez le moniteur (67) des couvercles latéraux avec la main ou un outil quelconque.
2. Le moniteur a besoin de deux piles AA (non incluses). Consultez l'illustration pour installer ou remplacer les piles.



NOTE :

1. Le moniteur a besoin de deux piles AA.
2. Ne mêlez pas une pile fraîche avec une vieille pile.
3. Utilisez le même type de pile. Les piles rechargeables ne sont pas recommandées.

DIAGRAMME



LISTE DES PIÈCES

Pièce	N° de pièce	Description	Qté
1	1452501	Cadre principal	1
2	1452502	Rail	1
3	1452503	Stabilisateur arrière	1
4	1452504	Chariot du siège	1
5	1452505	Entretoise en mousse	3
6	1452506	Barre d'arrêt	1
7	1452507	Stabilisateur avant	1
8	1452508	Capuchon du stabilisateur avant	2
9	1452509	Vis à tête ronde (M4*12 mm)	6
10	1452510	Couvercle gauche	1
11	1452511	Vis à tête ronde (M5*15 mm)	6
12	1452512	Vis à tête ronde (M5*25 mm)	1
13	1452513	Vis à tête ronde (M5*70 mm)	1
14	1452514	Poignée en mousse	2
15	1452515	Bouchon rond (25,4 mm)	2
16	1452516	Guidon	1
17	1452517	Manchon (Ø16*80 mm)	1
18	1452518	Écrou en nylon (M8 x 1,25)	1
19	1452519	Coussinet (698z)	2
20	1452520	Rouleau de courroie	1
21	1452521	Manchon d'entretoise (Ø8,2*Ø10,5*26,2 mm)	1
22	1452522	Boulon à tête ronde (M8*1,25*25 mm)	4
23	1452523	Boulon à tête ronde (M8*1,25*57 mm)	1
24	1452524	Courroie	1
25	1452525	Courroie en V	1
26	1452526	Coussinet (6000z)	3
27	1452527	Poulie de petite courroie	1
28	1452528	Vis à tête ronde (M5*0,8*12 mm)	12
29	1452529	Bague de courroie	1
30	1452530	Plaque de ventilateur	1
31	1452531	Roue de ventilateur	1
32	1452532	Écrou en nylon (M5*0,5)	8
33	1452533	Écrou borgne (M8*1,25)	2
34	1452534	Rondelle de blocage (M8)	5
35	1452535	Rondelle archée (M8)	2
36	1452536	Coussinet (6903z)	2
37	1452537	Coussinet à sens unique (HF1716)	2
38	1452538	Boîtier de roulement	1

Pièce	N° de pièce	Description	Qté
39	1452539	Anneau de retenue interne en forme de croissant (30 mm)	1
40	1452540	Essieu de ventilateur	1
41	1452541	Boulon à tête ronde (M8*1,25*15 mm)	2
42	1452542	Rondelle (M8*Ø22,*2 mm d'épaisseur)	2
43L	1452543L	Pédale gauche	1
43R	1452543R	Pédale droite	1
44	1452544	Courroie de pédale	2
45	1452545	Arbre de pédale	1
46	1452546	Agrafe à ressort	1
47	1452547	Bague (Ø13*Ø25,4*20 mm)	2
48	1452548	Anneau de retenue en forme de croissant (12,7 mm)	1
49	1452549	Anneau de retenue en forme de croissant (10 mm)	2
50	1452550	Coussin en mousse	1
51	1452551	Écrou borgne (M10*1,5)	1
52	1452552	Rondelle (M10)	1
53	1452553	Capuchon de rail	1
54	1452554	Goupille	2
55	1452555	Boulon à tête ronde (M10*1,5*100 mm)	1
56	1452556	Arrêt du butoir	2
57	1452557	Boulon à tête plate (M8*1,25*15 mm)	2
58	1452558	Embout ovale (30 mm*60 mm)	2
59	1452559	Boulon à tête hexagonale (M8*1,25*15 mm)	1
60	1452560	Rouleau d'entretoise (Ø10,2*Ø16,5,5 mm)	6
61	1452561	Rouleau	6
62	1452562	Tube d'entretoise (Ø10,2*Ø12*66 mm)	3
63	1452563	Écrou en nylon (M10*1,5*7 mm d'épaisseur)	3
64	1452564	Boulon à tête ronde (M10*1,5*105 mm)	3
65	1452565	Boulon à tête ronde (M6*1*15 mm)	4
66	1452566	Siège	1
67	1452567	Compteur	1
68	1452568	Fil de capteur	1
69	1452569	Vis à tête ronde (M5*8 mm)	1
70	1452570	Aimant	1
71	1452571	Boulon mécanique (M8*1,25*65 mm)	2
72	1452572	Écrou (3/8 po x 26*7 mm d'épaisseur)	5
73	1452573	Support en caoutchouc	2
74	1452574	Rondelle (M6)	2
75	1452575	Vis à tête ronde (M5*12 mm)	2
76	1452576	Coussin en mousse (25*25*5 mm d'épaisseur)	2
77	1452577	Rondelle en nylon (Ø17,5*Ø25*1 mm d'épaisseur)	2

Pièce	N° de pièce	Description	Qté
78	1452578	Rondelle (Ø17,2*Ø21*1 mm d'épaisseur)	4
79	1452579	Rondelle en nylon (Ø10,2*Ø16,5*1 mm d'épaisseur)	2
80	1452580	Plaque de fixation	1
81	1452581	Anneau de retenue en forme de croissant (17 mm)	1
82	1452582	Rondelle en nylon (Ø10,2*Ø16*0,5 mm d'épaisseur)	1
83	1452583	Capuchon de protection	2
84	1452584	Couvercle droit	1
85	1452585	Pince de capteur	1
86	1452586	Écrou à bride (3/8 po x 26)	2
87	1452587	Boulon à oeillet (M6*1*35 mm)	2
88	1452588	Support de tension	2
89	145259	Écrou (M6*1)	2
90	1452590	Vis à tête ronde (M3*12 mm)	2
91	1452591	Couvercle de la boîte à ressort	1
92	1452592	Écrou mince (3/8 po x 26, 0,16 po d'épaisseur)	2
93	1452593	Support de ressort	1
94	1452594	Coeur de ressort	1
95	1452595	Vis pression (M4*0,7*6 mm)	1
96	1452596	Ressort	1
97	1452597	Essieu de poulie	1
98	1452598	Boîte à ressort	1
99	1452599	Poulie de courroie	1
100	14525100	Anneau de retenue en forme de croissant (9 mm)	1
101	14525101	Rondelle (Ø10,2,2*Ø13*0,5 mm d'épaisseur)	1
102	14525102	Vis à tête plate (M5*0,8*12 mm)	2
103	14525103	Disque de glissement	1
104	14525104	Rondelle (Ø5*Ø11*1 mm d'épaisseur)	2
105	14525105	Clef	1
106	14525106	Clef allen (5 mm)	1
107	14525107	Clef allen (6 mm) avec tournevis	2

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne.

Parmi ses avantages, il faut noter :

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

Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

Conditionnement aérobique

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

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

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard. Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre cœur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

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

Pouls

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

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

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

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

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

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

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont 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.

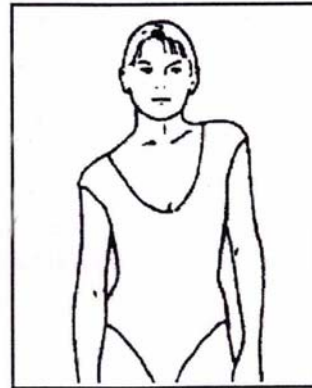
Rotation de la tête

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



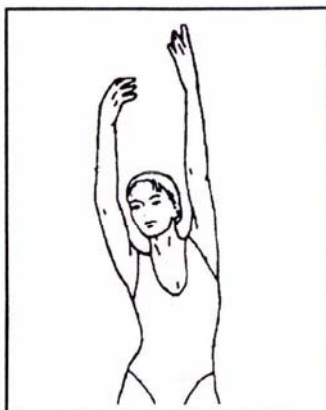
Haussement des épaules

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



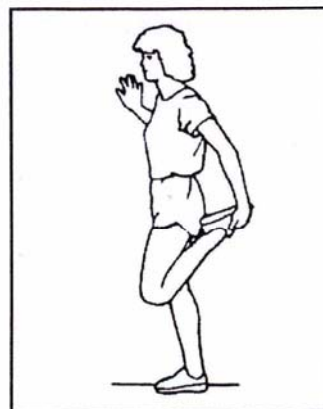
Étirement latéraux

Levez les bras latéralement au-dessus de la tête. Étirez le plus possible le bras droit vers le plafond, suffisamment pour étirer le côté droit. Répétez avec le bras gauche.



Étirement des quadriceps

Appuyez une main contre un mur pour garder l'équilibre et, avec l'autre main, agrippez le pied droit. Ramenez le talon le plus près possible du postérieur. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez avec le pied gauche.



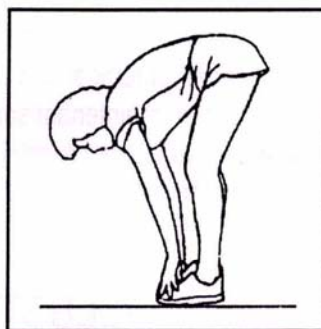
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



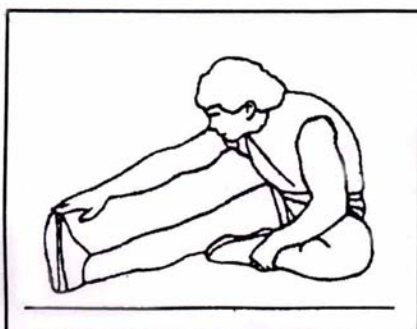
Flexion avant

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



Étirement des tendons du jarret

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



Étirement des mollets/ tendons d'Achille

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

