



TONY LITTLE'S
GAZELLE
POWER PLUS^{MD}



Guide d'utilisation

**POUR UNE EFFICACITÉ ET UNE SÉCURITÉ MAXIMALES, VEUILLEZ
LIRE LE PRÉSENT GUIDE D'UTILISATION ET REGARDER LES DVD
AVANT D'UTILISER L'EXERCISEUR GAZELLE POWER PLUS^{MD}.**



Message de Tony Little



Mon principal engagement est et sera toujours envers vous, le consommateur. N'hésitez pas à communiquer avec un de mes entraîneurs personnels certifiés pour obtenir des conseils personnalisés et pour vous motiver à atteindre vos objectifs de mise en forme et de bien-être.

Croyez toujours en vous.

Tony Little
★
America's
Personal Trainer™

**Service téléphonique d'entraîneur
personnel certifié**

1-800-780-6744

www.tonylittle.com



Vous pouvez joindre un entraîneur du lundi au vendredi,
de 9 h à 17 h (HE). Nous répondrons aux
messages dans les 48 heures.

Table des matières

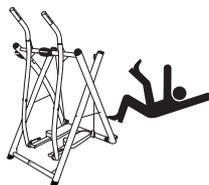
Importantes consignes de sécurité.....	2
Caractéristiques du produit, avertissements et mises en garde.....	3
Introduction.....	4
Consignes relatives aux exercices.....	5-6
Zone de fréquence cardiaque cible.....	7
Exercices d'échauffement et de récupération.....	8-9
Pour commencer.....	10
Consignes relatives à l'entraînement.....	11-12
Exercices sur l'exerciseur Gazelle ^{MD}	13-15
Entretien et rangement.....	16
Votre programme de mise en forme complet.....	17
Tableau des progrès.....	18
Tableau des données d'exercices.....	19
Schéma et liste des pièces.....	20
Liste des pièces.....	21

Importantes consignes de sécurité



⚠ MISE EN GARDE

POUR ÉVITER TOUT RISQUE DE BLESSURE OU D'INCIDENT MORTEL, VEUILLEZ SUIVRE LES DIRECTIVES D'UTILISATION ÉNONCÉES DANS CE GUIDE D'UTILISATION ET DANS LES DVD.



AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN.

Il peut vous aider à déterminer la zone de fréquence cardiaque cible adaptée à votre âge et à votre forme physique. Certains exercices, programmes ou types d'équipement peuvent ne pas convenir à certaines personnes. Cette mise en garde est particulièrement importante si vous avez plus de 35 ans, si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes de santé ou d'équilibre.

COMMENCEZ DOUCEMENT ET AUGMENTEZ PROGRESSIVEMENT L'INTENSITÉ DE L'EFFORT DE MANIÈRE RAISONNABLE. Augmentez progressivement l'intensité de l'effort à un rythme qui vous convient. Pour obtenir des résultats optimaux, faites tous les exercices au rythme indiqué dans le DVD.

VÉRIFIEZ VOTRE POUQS PENDANT VOTRE SÉANCE D'EXERCICE AFIN DE LE MAINTENIR DANS LA ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE. Suivez les directives indiquées à la page 7 du présent guide sur la surveillance de l'activité cardiaque et la manière de déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible. S'ils sont utilisés de la manière appropriée, les capteurs de fréquence cardiaque et le moniteur fournissent une estimation raisonnablement précise du nombre de battements cardiaques à la minute. Toutefois, cette estimation n'est pas exacte, et les personnes ayant des troubles médicaux ou exigeant une surveillance de l'activité cardiaque ne peuvent se fier à l'information affichée.

DURANT TOUT PROGRAMME D'EXERCICE, IL NE FAUT PAS TROP SE FATIGUER. Soyez à l'écoute de votre corps et agissez en conséquence. Vous devez faire la distinction entre la « bonne » fatigue et la douleur. Cessez immédiatement de vous entraîner si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si votre fréquence cardiaque est irrégulière ou si vous avez le souffle court. Consultez votre médecin avant de poursuivre tout entraînement.

USEZ DE PRUDENCE LORSQUE VOUS MONTEZ SUR L'APPAREIL OU EN DESCENDEZ. Installez et utilisez l'appareil sur une surface plane et ferme. Suivez les directives fournies dans le DVD et à la page 10 du présent guide pour savoir comment monter sur l'appareil et en descendre.

CET ÉQUIPEMENT N'EST PAS CONÇU POUR LES ENFANTS. Pour prévenir toute blessure, gardez cet appareil et tout autre appareil d'exercice hors de portée des enfants. Suivez les règles simples suivantes :

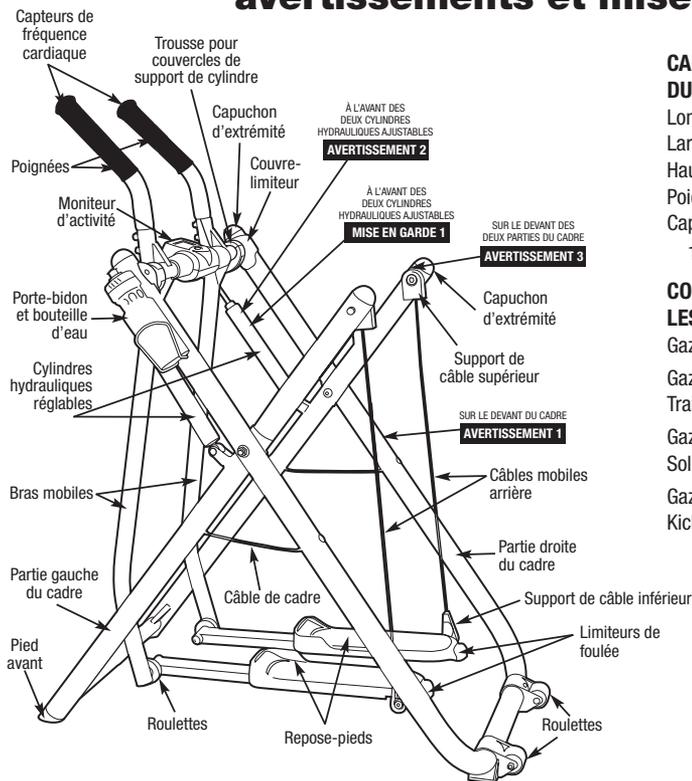
- Interdisez aux enfants d'entrer dans la pièce où se trouve votre équipement d'exercice.
- Gardez l'équipement d'exercice dans une pièce qui ferme à clé.
- Sachez où se trouvent vos enfants pendant que vous vous entraînez.
- Si vous avez de jeunes enfants à la maison, ne portez pas d'écouteurs pendant que vous vous entraînez.
- Avertissez vos enfants des dangers que comporte l'équipement d'exercice.

AYEZ AMPLEMENT D'ESPACE DE DÉGAGEMENT À L'AVANT ET À L'ARRIÈRE DE L'APPAREIL. Il est important de garder à bonne distance les enfants, les animaux domestiques, les meubles et autres objets des repose-pieds mobiles. Vous devez prévoir un espace de dégagement d'au moins 90 cm (3 pi) à l'avant et à l'arrière de l'appareil.

PORTEZ DES VÊTEMENTS APPROPRIÉS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT. Les vêtements doivent être légers et confortables. Portez des chaussures de sport, comme des chaussures de course ou d'exercice d'aérobie. N'utilisez pas ce produit sans porter de chaussures.

IMPORTANT : LISEZ CE MANUEL D'UTILISATION ET REGARDEZ LES DVD AU COMPLET AVANT DE COMMENCER VOTRE ENTRAÎNEMENT

Caractéristiques du produit, avertissements et mises en garde



CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Longueur : 109 cm (43 po)
 Largeur : 74 cm (29 po)
 Hauteur : 137 cm (54 po)
 Poids : 24,5 kg (54 lb)
 Capacité maximale :
 136 kg (300 lb)

COMPREND ÉGALEMENT LES DVD SUIVANTS :

Gazelle^{MD} Best Body Workout
 Gazelle^{MD} Total Body Cross Trainer Workout DVD
 Gazelle^{MD} Lower Body Solution Workout DVD
 Gazelle^{MD} Total Body & Butt Kicking Workout DVD

IMPORTANT : NOTEZ L'EMPLACEMENT DES MISES EN GARDE ET DES AVERTISSEMENTS SUIVANTS SUR L'APPAREIL.

AVERTISSEMENT 1 SUR LE DEVANT DU CADRE

⚠ AVERTISSEMENT

Le fait de ne pas respecter les consignes de sécurité énoncées dans le guide d'utilisation et dans la vidéo peut entraîner des blessures graves ou mortelles. Garder hors de la portée des enfants. Capacité maximale : 136 kg (300 lb). Remplacer cette étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante. Usage domestique seulement.

AVERTISSEMENT 2 À L'AVANT DES DEUX CYLINDRES HYDRAULIQUES AJUSTABLES

⚠ AVERTISSEMENT

Les cylindres deviennent très chauds durant l'utilisation. NE PAS toucher les cylindres et garder l'appareil hors de la portée des enfants.

MISE EN GARDE 1 À L'AVANT DES DEUX CYLINDRES HYDRAULIQUES AJUSTABLES

⚠ MISE EN GARDE

Déconnectez les cylindres hydrauliques avant de replier l'appareil.

AVERTISSEMENT 3 SUR LE DEVANT DES DEUX PARTIES DU CADRE

⚠ AVERTISSEMENT



RISQUE D'ÉCRASEMENT
 Faites attention aux mains pendant le fonctionnement de l'appareil.

Introduction

Nous vous félicitons d'avoir acheté l'exerciseur Gazelle Power Plus^{MD}. Il s'agit d'un pas important vers l'atteinte de vos objectifs de mise en forme. Que votre intention soit d'améliorer votre capacité cardiaque et pulmonaire, de tonifier vos muscles, ou les deux, l'exerciseur Gazelle^{MD} et les DVD d'entraînement Gazelle^{MD} qui l'accompagnent vous aideront à atteindre ces objectifs. Veuillez prendre note que les exercices suggérés dans le DVD peuvent différer de ceux du livret.

Le choix d'un équipement confortable et efficace qui vous permet de progresser à votre rythme représente un des éléments essentiels au respect d'un programme d'entraînement régulier. Grâce à l'exerciseur Gazelle^{MD}, vous utiliserez les muscles du haut et du bas du corps en effectuant des mouvements en douceur faciles et agréables pour brûler des calories, raffermir les muscles et améliorer votre capacité cardiovasculaire. Tous les exercices sont faciles et agréables. Ils ne provoquent aucune douleur ou fatigue. Il vous suffit de monter sur votre exerciseur Gazelle^{MD} et de commencer votre entraînement – voilà tout ce dont vous avez besoin pour améliorer facilement et sainement votre condition physique!

Une heure par semaine, à raison de trois séances agréables de 20 minutes, suffit pour commencer à ressentir les bienfaits pour la santé d'un exercice aérobique. Si vous utilisez régulièrement l'exerciseur Gazelle^{MD}, vous observerez bientôt des changements importants en vous, notamment :

- plus d'endurance;
- moins de gras corporel et une perte de poids;
- une amélioration du tonus musculaire du haut et du bas du corps;
- plus d'énergie à consacrer à vos tâches quotidiennes;
- une réduction du stress et une attitude plus positive.

Si vous augmentez votre programme d'entraînement à seulement 20 minutes **chaque jour**, vous observerez des bienfaits encore plus spectaculaires et une impressionnante rentabilité de l'argent investi! De nombreuses études ont montré que des repas équilibrés pauvres en graisses et de l'exercice sont les piliers d'un programme optimal de perte de poids.

Si vous avez des questions sur le programme durant l'utilisation de l'exerciseur, n'hésitez pas à communiquer avec le distributeur local du produit. Comme toujours, vous pouvez compter sur la qualité de nos produits. Votre entière satisfaction est notre priorité. Après tout, votre réussite est également la nôtre!

Salutations cordiales,
Service à la clientèle

IMPORTANT : Le présent guide d'utilisation représente la principale source d'information concernant votre exerciseur Gazelle^{MD}. Veuillez le lire attentivement et respecter les consignes qui y figurent.

Consignes relatives aux exercices

Si vous commencez un programme d'entraînement, choisissez le moment de la journée qui vous convient pour vous entraîner et respectez rigoureusement cet horaire. Essayez de vous entraîner trois fois par semaine pour commencer, puis passez progressivement à quatre ou cinq jours par semaine. Choisissez un moment de la journée où vous vous sentez d'attaque, où vous pouvez vous entraîner sans interruption et où votre dernier repas remonte à environ deux heures.

Installez l'exerciseur de manière à pouvoir bien voir l'écran de votre téléviseur ou lecteur de DVD. Il est important de bien suivre l'entraînement recommandé dans le DVD jusqu'à ce que vous le connaissiez bien et que vous soyez à l'aise. Après quelques semaines, vous pourrez choisir de vous entraîner sans regarder le DVD ou de prolonger la durée de votre séance d'entraînement. La plupart des gens aiment s'entraîner au son de la musique de leur choix. Amusez-vous!

CONSEILS SUR LA MOTIVATION

Voici quelques conseils tout simples pour rester motivé :

- Fixez-vous des objectifs ambitieux, mais restez réaliste. N'oubliez pas que cela peut prendre quelques semaines avant de parvenir à faire facilement la séance d'entraînement au complet ou de constater une perte de poids ou une amélioration de votre condition physique. Seulement cinq minutes d'exercice plusieurs fois par jour peuvent améliorer votre santé. Visez plusieurs petites étapes mesurables qui vous permettront de réaliser votre objectif.
- Consignez vos progrès dans les tableaux fournis à cet effet à la fin du livret.
- Célébrez vos réussites – même les plus modestes! Employez des mesures incitatives pour vous encourager à atteindre chacun de vos objectifs et récompensez-vous souvent.
- Ne vous laissez pas décourager par les contretemps. Si vous sautez une séance ou faites une pause d'une semaine, il n'est jamais trop tard pour se remettre à l'entraînement. Si vous avez de la difficulté à respecter votre horaire d'entraînement, passez-le en revue pour vous assurer que vos objectifs sont réalistes. Apportez les changements nécessaires au besoin.

VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT COMPORTE TROIS ÉTAPES :

1. ÉCHAUFFEMENT :

Pour prévenir les blessures et maximiser la performance, nous vous recommandons de commencer chaque séance d'entraînement en augmentant progressivement l'effort pendant au moins 5 à 10 minutes pour accroître lentement la fréquence cardiaque et réchauffer les muscles. Pour y parvenir, vous pouvez faire les mouvements de base suggérés pour l'exerciseur Gazelle Power Plus^{MD}, mais de moins grande amplitude et à un rythme plus lent. Le DVD éducatif explique ce type d'échauffement.

Les exercices d'étirement représentent un élément important de tout programme d'entraînement. Nous vous suggérons de faire des exercices d'étirement pour étirer les mollets, les muscles ischiojambiers, les muscles fléchisseurs de la hanche, les triceps, les épaules, les quadriceps et le dos.

2. EXERCICES D'AÉROBIE ET DE MUSCULATION :

Pour obtenir tous les bienfaits de l'entraînement pour la santé et la condition physique que vous souhaitez, la période d'échauffement devrait être suivie de 15 à 20 minutes d'exercices de glissement sur l'exerciseur Gazelle Power Plus^{MD}. Atteignez cet objectif progressivement selon votre condition physique et au rythme qui vous convient.

Consignes relatives aux exercices

À mesure que votre condition physique s'améliore, vous pouvez choisir d'augmenter progressivement la durée de vos séances d'entraînement pour un total de 30 minutes par jour. Commencez par deux ou trois séances d'entraînement par semaine. Si un de vos objectifs est de perdre du poids, vous voudrez peut-être augmenter progressivement le nombre de séances d'entraînement à cinq ou six par semaine. Des séances d'entraînement plus fréquentes et plus longues exigent que le corps brûle un nombre plus élevé de calories et utilise les graisses stockées comme réserve d'énergie.

Une fois que vous êtes à l'aise avec l'entraînement de base de l'exerciseur Gazelle Power Plus^{MD}, l'entraînement par intervalles offre de la variété, est bénéfique pour le système cardiovasculaire et permet de brûler plus de calories. L'entraînement par intervalles est une méthode qui alterne des phases de glissement de grande intensité (les « glissements propulsés » démontrés dans le DVD) et des phases de glissement de plus faible intensité. Lorsque vous faites des exercices de grande intensité, vous fournissez des efforts se situant dans le haut de votre zone de fréquence cardiaque cible. Lorsque vous faites des exercices de faible intensité, vous fournissez des efforts se situant dans le bas de votre zone de fréquence cardiaque cible.

Vérifiez votre pouls tout au long de la séance d'entraînement. Vous pourrez ainsi déterminer le degré d'effort qui est sans danger pour vous et mesurer vos progrès vers une meilleure condition physique.

Les débutants peuvent utiliser l'entraînement par intervalles pour alterner les périodes de glissement d'intensité moyenne et les périodes de glissement sans effort. Si vous avez de la difficulté à terminer une période de 20 minutes de glissement sans interruption, faites-en pendant trois ou quatre minutes, puis reposez-vous pendant une minute de glissement de très faible intensité. Répétez ainsi jusqu'à ce que votre entraînement de 15 à 20 minutes soit terminé.

Trois facteurs permettent de maîtriser l'intensité de votre entraînement sur l'exerciseur Gazelle^{MD} tout en maintenant une fréquence cardiaque sûre et appropriée :

- L'amplitude des mouvements des bras et des jambes. Un glissement ample sera plus intense qu'un glissement court. Le glissement avec les genoux en position droite ou neutre est plus facile qu'un glissement avec les genoux pliés.
- La position des mains. Une forte ou faible élévation des mains sur les poignées permet aux bras ou aux jambes de travailler plus fort en alternance. Une élévation moyenne ou neutre des mains est moins exigeante pour le corps parce que la charge est répartie également sur les jambes et les bras.
- La vitesse à laquelle vous glissez. Plus vous augmentez la vitesse de glissement, plus l'effort augmente. Vous pouvez ralentir le rythme en tout temps pour diminuer l'intensité de l'effort.

3. RÉCUPÉRATION :

Vers la fin de la phase d'entraînement d'aérobic et de travail de musculation de votre séance, reprenez un mouvement de glissement de base et réduisez progressivement l'amplitude du mouvement et le rythme. Descendez de l'appareil et terminez votre séance en effectuant les légers étirements montrés dans le DVD. Votre fréquence cardiaque peut ainsi revenir progressivement à la normale.

Zone de fréquence cardiaque cible

AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. Il peut vous aider à déterminer la zone de fréquence cardiaque cible adaptée à votre âge et à votre forme physique. Certains exercices, programmes ou types d'équipement peuvent ne pas convenir à certaines personnes. Cette mise en garde est particulièrement importante si vous avez plus de 35 ans, si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes de santé ou d'équilibre.

VÉRIFIEZ VOTRE POUQS PENDANT VOTRE SÉANCE D'EXERCICE AFIN DE LE MAINTENIR DANS LA ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE. Suivez les directives indiquées ci-dessous sur le suivi de l'activité cardiaque et la manière de déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible. S'ils sont utilisés de la manière appropriée, les capteurs de fréquence cardiaque et le moniteur fournissent une estimation raisonnablement précise du nombre de battements cardiaques à la minute. Toutefois, cette estimation n'est pas exacte, et les personnes ayant des affections médicales ou exigeant une surveillance de l'activité cardiaque ne peuvent se fier à l'information affichée.

Un entraînement d'aérobic efficace qui améliore la condition physique et la santé doit être suffisamment intense pour accélérer le pouls jusqu'à un rythme qui demande un effort raisonnable au cœur et aux poumons. Cette intensité, qui se situe entre 50 et 80 % de votre fréquence cardiaque maximale, est ce qu'on appelle la zone de fréquence cardiaque cible. Si vous commencez à vous entraîner ou que vous n'êtes pas en forme, une intensité de 50 à 60 % peut être suffisante pour procurer des bienfaits au système cardiovasculaire. Un athlète en bonne forme physique préférera une intensité de 80 à 85 % de sa fréquence cardiaque maximale.

En utilisant l'estimation de votre fréquence cardiaque comme indicateur de votre forme physique, vous pouvez déterminer l'intensité des efforts à fournir. Si vous manquez d'entraînement, vous aurez besoin de fournir des efforts moins intenses pour atteindre votre zone de fréquence cardiaque cible. À mesure que votre endurance cardiovasculaire augmente et que vous renforcez vos muscles, vous aurez besoin de fournir encore plus d'efforts pour atteindre votre zone de fréquence cardiaque cible.

Le tableau indique les seuils minimum et maximum de la zone de fréquence cardiaque cible d'une personne en bonne santé et en bonne forme physique qui souhaite améliorer son endurance cardiovasculaire. Il suffit de repérer votre âge ainsi que le minimum et le maximum correspondants de la zone de fréquence cardiaque cible.

ESTIMATION DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

S'ils sont utilisés de la manière appropriée, les capteurs de fréquence cardiaque de l'appareil peuvent vous aider à estimer votre fréquence cardiaque. Voici comment procéder :

♥ Arrêtez l'entraînement le temps de prendre votre pouls.

- Appuyez sur le bouton du moniteur jusqu'à ce que l'image d'un cœur s'affiche à l'écran.
- Saisissez doucement les deux capteurs métalliques de fréquence cardiaque situés sur les poignées. Attendez six secondes.
- Une estimation de votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran. Vérifiez dans le tableau ci-dessus si elle correspond à la fourchette indiquée pour votre âge.

N'oubliez pas que ces fourchettes de fréquence cardiaque ne sont que des prévisions et se fondent sur des moyennes. Peu importe l'estimation de la fréquence cardiaque affichée à l'écran, vous devez ralentir si vous êtes essoufflé et que vous avez de la difficulté à parler.

Zone de fréquence cardiaque cible

Âge	Minimum (50 %)	Maximum (80 %)
20	100	160
22	99	158
24	98	157
26	97	155
28	96	154
30	95	152
32	94	150
34	93	149
36	92	147
38	91	146
40	90	144
45	87	140
50	85	136
55	83	132
60	80	128
65+	77	124

Fréquence cardiaque rajustée selon l'âge (battements par minute)

Exercices d'échauffement et de récupération

Les étirements peuvent améliorer la souplesse et soulager les tensions musculaires causées par le sport et les mouvements répétitifs. Il est recommandé de leur consacrer de 10 à 12 minutes par jour. Ces exercices doivent être effectués avant et après une activité physique. Vos mouvements doivent être fluides et doux, sans sautilllements ni gestes brusques. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension non douloureuse dans le muscle et maintenez la position de 20 à 30 secondes. Respirez lentement, selon un rythme régulier. Ne retenez pas votre souffle. N'oubliez pas que tous les étirements doivent être faits des deux côtés du corps.

1. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

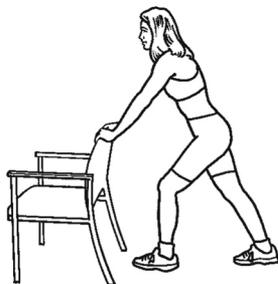
Debout près d'un mur, d'une chaise ou d'un autre objet stable. Appuyez-vous d'une main sur le mur ou la chaise. Pliez le genou opposé et soulevez le talon vers les fesses. Avec la main libre, saisissez le dessus du pied. Tout en maintenant les cuisses ensemble, tirez lentement le pied vers les fesses jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement sur le devant de la cuisse. Il n'est pas nécessaire que le pied touche aux fesses. Dès que vous sentez l'étirement, ne tirez plus sur le genou. La rotule du genou doit pointer vers le bas et vous devez garder les genoux ensemble.



REMARQUE : Le genou ne doit pas être soulevé vers l'extérieur. Maintenez la position de 20 à 30 secondes. Répétez pour l'autre jambe.

2. ÉTIREMENT DES MOLLETS ET DES TALONS

Debout (à la distance d'un bras tendu) près d'un mur ou d'une chaise, jambes écartées (largeur des hanches). Pieds pointés vers l'avant, placez une jambe près de la chaise et tendez l'autre derrière vous. Pliez la jambe avant et placez les mains sur la chaise ou contre le mur. Gardez le talon de la jambe arrière sur le sol et avancez les hanches. Penchez-vous lentement vers l'avant en gardant la jambe arrière bien droite jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le mollet. Maintenez la position de 20 à 30 secondes. Répétez pour l'autre jambe.



3. ÉTIREMENT DES TRICEPS

Debout, jambes écartées (largeur des épaules), genoux légèrement pliés. Étirez un bras vers le haut et pliez-le derrière la tête, la main en direction de l'omoplate opposée. Faites marcher les doigts de cette main le plus loin possible vers le bas du dos. Maintenez cette position. Étirez l'autre bras et saisissez le coude du bras replié. Tirez légèrement sur le coude pour intensifier l'étirement. Maintenez la position de 20 à 30 secondes. Répétez pour l'autre bras.



Exercices d'échauffement et de récupération

4. ÉTIREMENT DU DOS

Debout, jambes écartées (largeur des épaules), genoux légèrement pliés. Penchez-vous en avant à partir de la taille en laissant pendre les bras librement devant vous. Continuez à vous pencher vers le bas à partir de la taille le plus loin possible. Maintenez la position de 20 à 30 secondes. Redressez-vous et répétez.



5. ÉTIREMENT DES MUSCLES ISCHIOJAMBIERS

Debout, jambes écartées (largeur des hanches). Tendez une jambe devant vous en gardant le pied complètement à plat au sol. Tout en appuyant légèrement les mains sur les cuisses, pliez la jambe arrière et penchez-vous légèrement en avant à partir des hanches jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière la cuisse. Assurez-vous de vous pencher en avant à partir de l'articulation de la hanche et non de la taille. Maintenez la position de 20 à 30 secondes. Répétez pour l'autre jambe.



6. ÉTIREMENT DES FESSES, HANCHES ET ABDOMINAUX

Couchez-vous sur le dos en relaxant bien les hanches contre le sol. Pliez une jambe. En gardant les épaules au sol, agrippez doucement le genou plié avec les deux mains et tirez-le vers vous, vers le sol. Vous devriez sentir un étirement dans les hanches, les abdominaux et le bas du dos. Maintenez la position de 20 à 30 secondes et relâchez. Répétez pour le côté opposé.



7. ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

Assoyez-vous sur le sol et pliez les jambes de manière à ce que le dessous des pieds soient l'un contre l'autre. Placez les mains sur les chevilles. Penchez-vous en avant à partir de la taille et appuyez légèrement sur l'intérieur des genoux avec les coudes. Vous devriez sentir un étirement des muscles à l'intérieur des cuisses. Maintenez la position de 20 à 30 secondes et relâchez.



8. ÉTIREMENT DE LA POITRINE ET DES ÉPAULES

Debout, jambes écartées (largeur des épaules), pieds pointant vers l'avant et genoux légèrement pliés. Laissez pendre les bras bien détendus de chaque côté du corps. Bombez le torse et tirez les épaules vers l'arrière. Pliez légèrement les bras et joignez les mains derrière le dos. Redressez lentement les bras pendant que vous levez les mains. Continuez à lever les mains jusqu'à ce que vous sentiez une faible tension dans les épaules et la poitrine. Maintenez la position de 20 à 30 secondes. Abaissez les bras et pliez-les. Relâchez les mains et laissez retomber les bras de chaque côté du corps.



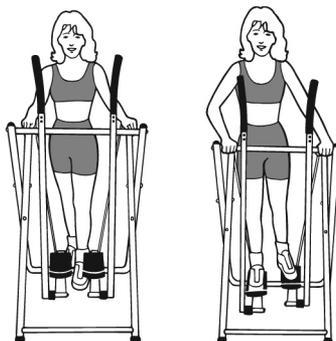
Pour commencer

REMARQUE : Parfois, nos produits contiennent des composants qui sont lubrifiés à l'usine. Par conséquent, pour éviter un dégât, nous vous recommandons de recouvrir le plancher ou toute autre surface de papier journal ou d'un linge.

Une fois l'appareil assemblé, assurez-vous qu'il repose sur une surface plane et ferme et qu'il y a un espace de dégagement suffisant en arrière et en avant des repose-pieds mobiles. Exercez-vous à monter sur l'appareil et à en descendre jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec le mouvement.

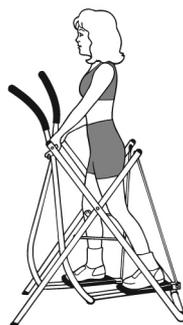
MONTER SUR L'APPAREIL

Tenez-vous debout derrière l'appareil en faisant face à la traverse avant. Placez une main sur chaque barre arrière et placez le pied gauche bien au centre derrière les deux repose-pieds. Transférez les mains une à la fois sur la traverse avant. Gardez les mains sur la traverse jusqu'à ce que vous soyez complètement sur l'appareil. Placez prudemment le pied droit sur le repose-pieds droit et faites un pas. Ensuite, soulevez le pied gauche et déposez-le sur le repose-pieds gauche. Gardez les mains sur la traverse avant jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement à l'aise et stable. Vous êtes maintenant prêt à glisser.



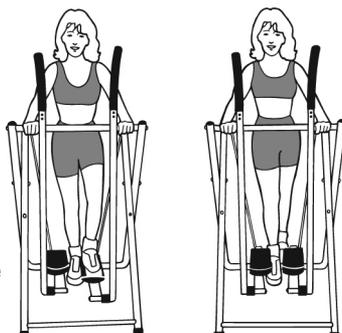
APPRENDRE À GLISSER

Tenez-vous droit sur les repose-pieds. Saisissez la traverse avant en plaçant les mains juste à l'intérieur des poignées. Commencez à déplacer les pieds vers l'avant et l'arrière en un très petit mouvement de glissement bien maîtrisé. Une fois que vous êtes à l'aise avec ce mouvement des jambes et que votre équilibre est assuré, augmentez légèrement l'amplitude du mouvement. Ne bloquez pas les genoux. Gardez-les légèrement pliés et détendus et tenez-vous droit pendant le mouvement. Ce mouvement est appelé le « glissement de base ». Exécutez ce glissement de base en gardant les mains sur la traverse avant au début de la séance d'entraînement ou si vous voulez diminuer l'intensité en tout temps pendant la séance. Assurez-vous de regarder le DVD et de suivre les explications sur les exercices dans le présent guide avant d'aller plus loin.



DESCENDRE DE L'APPAREIL

Arrêtez complètement tout mouvement de l'appareil et assurez-vous que vous êtes en équilibre stable sur les deux repose-pieds. Placez les deux mains sur la traverse avant. Gardez les mains sur la traverse avant jusqu'à ce que vous soyez complètement descendu de l'appareil. Descendez prudemment le pied droit et posez-le sur le sol au centre de l'espace entre les deux repose-pieds. Ensuite, descendez le pied gauche et posez-le fermement sur le sol derrière la barre arrière. Retirez les mains de la traverse avant, redressez-vous, soulevez le pied droit et éloignez-le de l'appareil.



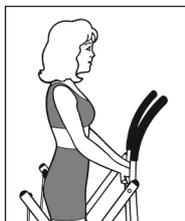
Consignes relatives à l'entraînement

POSITION DES PIEDS

Vous remarquerez que les pieds se déplacent légèrement sur les repose-pieds pendant l'utilisation de l'exerciseur Gazelle^{MD}. Il est recommandé que les débutants gardent les orteils bien appuyés au bout des repose-pieds jusqu'à ce qu'ils soient à l'aise sur le plan de l'équilibre.

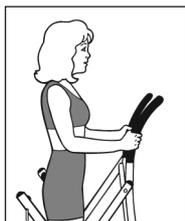
POSITION DES MAINS

Vous pouvez varier l'intensité de l'entraînement et l'effort dans le haut ou le bas du corps en changeant la position des mains sur les poignées. Vous pouvez utiliser cinq positions différentes pendant votre séance d'entraînement sur l'exerciseur Gazelle^{MD}.



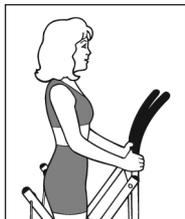
Mains sur la traverse avant

Placez les mains sur la traverse avant, juste à l'intérieur des poignées. Saisissez bien la traverse sans trop serrer. Assurez-vous de garder les poignets bien droits et évitez de trop vous appuyer sur les bras ou de plier les poignets. Cette position des mains peut être utilisée pendant le glissement de base. Utilisez cette position pendant que vous apprenez à glisser ou durant l'échauffement ou la récupération.



Position neutre

Placez les mains à mi-chemin entre le haut et le bas des poignées. Saisissez bien les poignées sans trop les serrer. Cette position permet de faire travailler également le haut et le bas du corps.



Mains au bas des poignées

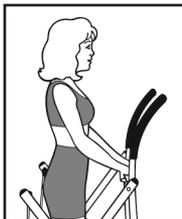
Placez les mains au bas des poignées. Assurez-vous de les garder sur les poignées noires et non sur la traverse avant. Cette position atténue l'intensité de l'effort dans le haut du corps.



Mains au haut des poignées

Placez les mains au haut des poignées. Saisissez bien les poignées sans trop les serrer. Cette position augmente l'intensité de l'effort dans le haut du corps.

Consignes relatives à l'entraînement



Mains libres (position avancée)

Commencez en vous tenant bien droit sur les repose-pieds, mains sur la traverse avant. Une fois que vous êtes en équilibre stable, relâchez les mains et pliez les bras sur les côtés en position de course à pied ou de marche rapide. Exercez-vous à prendre cette position en ne déplaçant pas les pieds, puis passez au glissement de base.

REMARQUE : S'entraîner sans tenir les poignées comporte le risque de perdre l'équilibre, de tomber et de subir des blessures graves. Faites-le avec précaution.

RÉSISTANCE

Votre exerciceur Gazelle^{MD} comprend un dispositif de résistance hydraulique réglable. Commencez votre échauffement sans utiliser de résistance. Une fois que vous êtes bien échauffé, connectez les cylindres hydrauliques aux bras mobiles. Réglez chaque cylindre à la position n° 1 (pour ce faire, alignez la flèche du bas avec le numéro). Pour augmenter la résistance, tournez la portion supérieure de chaque cylindre hydraulique dans le sens horaire jusqu'au niveau désiré. Chaque changement de niveau s'accompagne d'un clic sonore. Il y a 6 niveaux au total.

REMARQUE : Nous vous recommandons de régler chaque cylindre hydraulique au même niveau de résistance afin de maintenir votre équilibre et d'assurer une bonne stabilité.



Placez vos mains ici pour régler le niveau de résistance.

Tournez dans le sens horaire pour augmenter le niveau de résistance, et dans le sens antihoraire pour le diminuer.

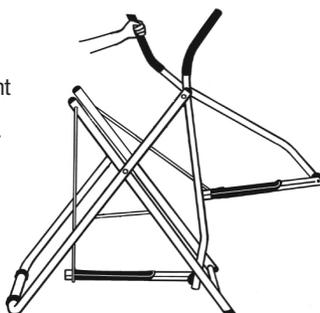
ATTENTION : Ne touchez jamais la partie métallique du cylindre hydraulique – le métal devient très chaud pendant l'utilisation.

LIMITEURS DE FOULÉE

Pour prévenir les mouvements trop amples, votre appareil est muni de limiteurs de foulée. Les limiteurs empêchent les bras mobiles d'aller au-delà de l'amplitude maximale permise. Durant un usage normal, les bras mobiles ne devraient pas entrer en contact avec les limiteurs de foulée. Si vous utilisez l'exerciceur de manière excessive ou incontrôlée, il se pourrait que les bras mobiles heurtent les limiteurs de foulée. Dans ce cas, le mouvement avant des bras mobiles s'arrêtera brusquement, ce qui pourrait vous faire perdre l'équilibre et entraîner des blessures graves. Il est donc très important de toujours contrôler vos mouvements, et d'augmenter l'amplitude du glissement de manière progressive.

Pour connaître l'amplitude maximale des bras mobiles, tenez-vous debout à côté de l'appareil et tirez lentement la poignée la plus proche vers l'arrière (comme sur l'illustration). La poignée cessera de bouger lorsqu'elle entrera en contact avec le limiteur de foulée. Remettez lentement la poignée en position verticale.

ATTENTION : Pratiquer un exercice de manière incontrôlée et heurter les limiteurs de foulée augmente le risque d'un arrêt brusque qui pourrait vous faire perdre l'équilibre et entraîner des blessures graves. Contrôlez toujours vos mouvements et augmentez l'amplitude du glissement de manière progressive.



Exercices sur l'exerciseur Gazelle^{MD}

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES RELATIVES À L'ENTRAÎNEMENT

Les huit exercices présentés dans les pages qui suivent représentent l'entraînement Gazelle^{MD} de base. Avant d'effectuer ces exercices, lisez les présentes directives et regardez le DVD pour bien comprendre comment faire les exercices correctement. Le DVD vous présente également quelques variations de ces huit exercices ainsi que d'autres exercices.

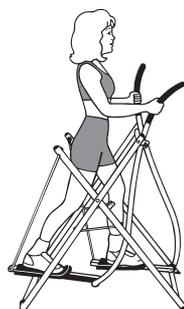
Lorsque vous êtes prêt à commencer votre séance d'entraînement, assurez-vous que votre équipement est bien installé et que vous vous êtes adéquatement échauffé. Commencez par le premier exercice et poursuivez avec les autres dans un cycle continu, à moins que vous ayez besoin d'une pause. Nous recommandons que vous exécutiez de 20 à 40 répétitions de glissements pour chaque exercice. Une répétition est comptée lorsque les deux jambes ont glissé vers l'avant et l'arrière (D + G = une répétition). Prenez le temps de récupérer et de vous étirer à la fin de la séance d'entraînement.

Rappel : Vous remarquerez que les pieds se déplacent légèrement sur les repose-pieds pendant l'utilisation de l'exerciseur Gazelle^{MD}. Il est recommandé que les débutants gardent les orteils bien appuyés au bout des repose-pieds jusqu'à ce qu'ils soient à l'aise sur le plan de l'équilibre.

REMARQUE : Assurez-vous de boire beaucoup d'eau, avant, durant et après la séance d'entraînement.

1. GLISSEMENT DE BASE

Tenez-vous bien droit sur les repose-pieds, mains en position neutre. Ne bloquez pas les genoux. Gardez-les détendus. Glissez les pieds vers l'avant et l'arrière en un mouvement maîtrisé. Le devant de chaque repose-pieds doit glisser jusqu'à dépasser légèrement la base du cadre de l'appareil. Poussez et tirez doucement avec les bras pour aider les jambes durant l'effort. Gardez le corps bien droit durant cet exercice, les épaules directement au-dessus des hanches. Cet exercice peut être exécuté avec les mains en position neutre, les mains au bas des poignées ou les mains au haut des poignées.



2. GLISSEMENT LONG

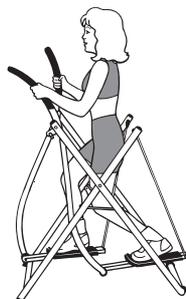
Commencez avec le mouvement de glissement de base. Augmentez progressivement l'amplitude du mouvement en restant dans votre zone de confort. Le talon se soulève légèrement lorsque la jambe glisse vers l'arrière. N'essayez pas de garder le talon à plat sur le repose-pied. Laissez le mouvement naturel de soulèvement se produire. Gardez le corps bien droit durant cet exercice et détendez les genoux. Augmentez l'amplitude du mouvement, mais pas au point de compromettre votre posture et votre équilibre. Cet exercice peut être exécuté avec les mains en position neutre ou les mains au bas des poignées.



Exercices sur l'exerciseur Gazelle^{MD}

3. GLISSEMENT BAS

Commencez avec le mouvement de glissement de base. Pliez progressivement les genoux tout en augmentant l'amplitude du mouvement. Laissez le talon se soulever naturellement lorsque la jambe glisse vers l'arrière. Gardez le corps bien droit durant cet exercice, les épaules alignées avec les hanches. Évitez de trop plier les genoux; ils pourraient frapper les bras mobiles à l'avant. Cet exercice peut être exécuté avec les mains en position neutre ou les mains au bas des poignées. Vous sentirez que cet exercice exige un effort supplémentaire des cuisses.



4. GLISSEMENT HAUT

Commencez avec le mouvement de glissement de base. Soulevez les talons (mettez-vous sur la pointe des pieds) pendant le glissement, tout en maintenant le corps droit. Évitez que les chevilles se tournent vers l'extérieur pendant que les talons se soulèvent. Faites en sorte de redresser tout le corps vers le haut en contractant les abdominaux pour garder l'équilibre. Les talons doivent demeurer soulevés pendant l'exercice. Cet exercice peut être exécuté avec les mains en position neutre ou les mains au bas des poignées. Vous sentirez que cet exercice exige un effort supplémentaire du muscle du mollet.



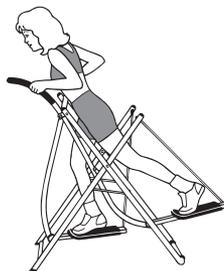
5. POUSSÉE AVANT (EXERCICE AVANCÉ)

REMARQUE : *Ne positionnez PAS les mains sur les capteurs de fréquence cardiaque durant cet exercice. Veuillez placer les mains sur les poignées comme l'indique l'illustration.*

Commencez par un glissement de base ou un glissement long. Placez les mains au haut des poignées. Pendant le glissement, penchez-vous lentement vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez que les bras supportent plus de poids. Gardez les poignets bien droits et poussez fermement vers l'avant avec un mouvement alterné des bras. Essayez d'étendre chaque bras complètement pendant que vous poussez. Si vous n'arrivez pas à étendre le bras complètement, ajustez la position du corps de manière à vous pencher moins vers l'avant. Assurez-vous que vous vous penchez vers l'avant à partir des chevilles, le corps bien droit en évitant de courber le dos. Laissez le talon se soulever naturellement lorsque la jambe glisse vers l'arrière. Cet exercice peut être exécuté avec les mains en position neutre ou les mains au haut des poignées. Vous sentirez que cet exercice exige un effort supplémentaire des muscles de la poitrine, à l'avant de l'épaule et à l'arrière du bras.

Il s'agit d'un exercice avancé qui ne doit être tenté qu'après avoir complètement maîtrisé les quatre premiers exercices de base.

REMARQUE : *Les exercices exigeant de pencher le corps vers l'avant peuvent entraîner une perte d'équilibre, une chute et des blessures graves. Exécutez-les avec précaution.*



Exercices sur l'exerciseur Gazelle^{MD}

6. POSITION DE REcul (EXERCICE AVANCÉ)

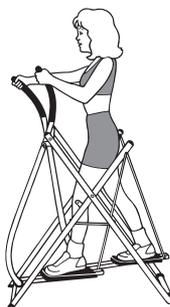
Commencez par un glissement de base. Placez les mains au haut des poignées. Pendant le glissement, penchez-vous lentement vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez que les bras supportent plus de poids. Les jambes glisseront devant le corps. Gardez les poignets bien droits et tirez fermement vers l'arrière avec un mouvement alterné des bras. Assurez-vous que vous vous penchez vers l'arrière à partir des chevilles, le corps bien droit en évitant de courber le dos ou de vous asseoir. Cet exercice peut être exécuté avec les mains en position neutre ou les mains au haut des poignées. Vous sentirez que cet exercice exige un effort supplémentaire des muscles du haut du dos, à l'arrière des épaules et des biceps. **Il s'agit d'un exercice avancé qui ne doit être tenté qu'après avoir complètement maîtrisé les quatre premiers exercices de base.**



REMARQUE : Les exercices exigeant de pencher le corps vers l'arrière peuvent entraîner une perte d'équilibre, une chute et des blessures graves. Exécutez-les avec précaution.

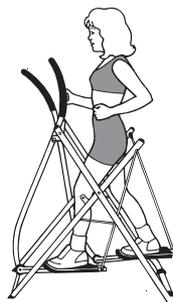
7. GLISSEMENT PROPULSÉ (EXERCICE AVANCÉ)

Commencez par un glissement long. Placez les mains en position neutre ou les mains au haut des poignées. Augmentez progressivement l'amplitude du mouvement en restant dans votre zone de confort. Le talon se soulève légèrement lorsque la jambe glisse vers l'arrière. Pendant que vous glissez, laissez les épaules et le torse se tourner légèrement d'un côté et de l'autre tout en pressant et en tirant fermement avec les bras. Gardez le corps bien droit durant cet exercice et détendez les genoux. Évitez de trop tourner le torse, ce qui pourrait vous faire perdre l'équilibre. Cet exercice peut être exécuté avec les mains en position neutre ou les mains au haut des poignées. Augmentez l'amplitude du mouvement, mais pas au point de compromettre votre posture et votre équilibre. **Il s'agit d'un exercice avancé qui ne doit être tenté qu'après avoir complètement maîtrisé les quatre premiers exercices de base.**



8. JOGGING PROPULSÉ (EXERCICE AVANCÉ)

Commencez par un glissement de base. Une fois que vous êtes à l'aise et en équilibre stable, relâchez les mains et mettez les bras en position de course à pied ou de marche rapide. Déplacez les bras naturellement comme si vous faisiez de la course à pied. Gardez le corps bien droit durant cet exercice et détendez les genoux. Augmentez l'amplitude du mouvement, mais pas au point de compromettre votre posture et votre équilibre. Prenez garde de ne pas obstruer le mouvement des bras mobiles avec la tête ou les épaules. Une position bien droite empêchera cela de se produire. **Il s'agit d'un exercice avancé qui ne doit être tenté qu'après avoir complètement maîtrisé les quatre premiers exercices de base.**



REMARQUE : S'entraîner sans tenir les poignées comporte le risque de perdre l'équilibre, de tomber et de subir des blessures graves. Faites-le avec précaution.

Entretien et rangement

ENTRETIEN DE VOTRE APPAREIL

Cet appareil a été conçu de manière à exiger le moins d'entretien possible. Pour le garder en bon état, nous recommandons que vous preniez les mesures suivantes :

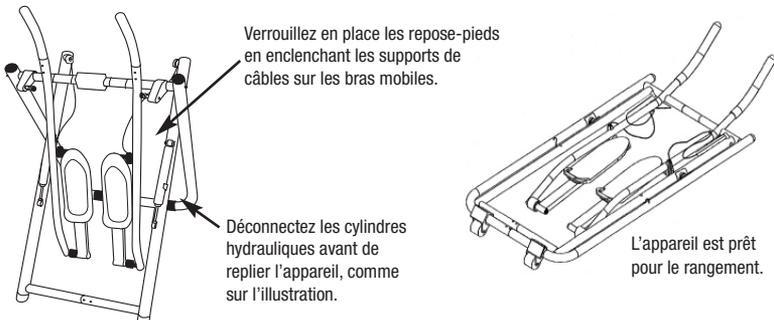
- Après chaque utilisation, pour garder l'appareil propre, essuyez-le avec un linge propre et doux pour en retirer la sueur, la poussière et toute autre saleté.
- Essuyez souvent les poignées à l'aide d'un linge humide et doux pour empêcher l'accumulation de sueur et de saleté.
- Si l'appareil se met à grincer ou à faire du bruit, nous recommandons les mesures suivantes :
 - a) Lubrifiez toutes les pièces mobiles. Pour obtenir des résultats optimaux, nous recommandons d'utiliser une graisse au lithium. Vous pouvez également appliquer de la graisse à usage domestique incolore (p. ex. vaseline ou gelée de pétrole) à la traverse.
 - b) Vaporisez les supports de câble (supérieurs et inférieurs) de WD40 ou d'un produit équivalent.
 - c) Assurez-vous que les boulons sous les repose-pieds sont bien serrés.

RANGEMENT DE L'APPAREIL

L'appareil se plie aisément pour un rangement facile. Pour plier l'appareil :

- a. **IMPORTANT** : Déconnectez les cylindres hydrauliques avant de replier l'appareil pour le ranger. Utilisez le clip de rangement pour maintenir les cylindres en place.
- b. Pliez les repose-pieds et verrouillez-les en place en enclenchant les supports de câbles inférieurs sur les bras mobiles.
- c. Placez le pied sur l'arrière du cadre (pour le tenir en place) et tirez la traverse avant vers vous en saisissant les bras mobiles.
- d. Déposez doucement l'appareil par terre jusqu'à ce que les roulettes touchent le sol, puis déplacez l'appareil.

Rangez l'équipement dans un endroit hors de portée des enfants et à faible circulation.



⚠ MISE EN GARDE

Vous DEVEZ déconnecter les cylindres hydrauliques avant de replier l'appareil. Les cylindres deviennent très chauds durant l'utilisation. Laissez les cylindres refroidir complètement avant de les déconnecter. Soyez prudent lorsque vous déposez l'appareil par terre, car les cylindres peuvent bouger librement.

Votre programme de mise en forme complet

Un programme de mise en forme complet ne se résume pas seulement à la pratique d'exercice et à une bonne alimentation. Il s'agit d'un plan de mise en forme pour la vie qui va de pair avec un style de vie sain. Il comprend des examens médicaux périodiques et de l'exercice, maintenant et pour le reste de vos jours.

Votre programme de mise en forme complet comprend trois éléments :

- Des exercices d'aérobic pour brûler des calories;
- Des exercices de musculation pour tonifier et raffermir vos muscles, augmenter votre rythme métabolique et renforcer vos os;
- Un régime alimentaire sûr, sensé et sain.

Actuellement, toutes les études sur la condition physique recommandent des exercices d'aérobic et de musculation pour atteindre une condition physique équilibrée. En améliorant votre capacité aérobic, vous améliorez votre capacité cardiaque et pulmonaire, augmentez votre endurance et favorisez la perte de poids. La musculation stimule la croissance musculaire et augmente le rythme métabolique. Durant cette transformation, votre corps brûle des calories même lorsque vous êtes au repos. Si vous combinez des exercices aérobiques avec des exercices de musculation, comme vous le faites sur votre exerciceur Gazelle^{MD}, vous brûlez une plus grande quantité de graisses et de calories que vous le feriez avec seulement des exercices aérobiques.

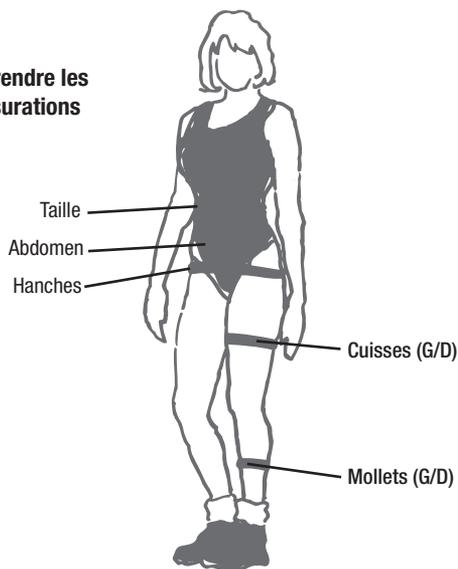
L'entraînement sur l'exerciseur Gazelle^{MD} vous aidera à concrétiser les deux premiers éléments de votre programme de mise en forme complet, mais une alimentation saine et pauvre en graisses doit également être une priorité absolue.

Consultez votre médecin pour établir un régime alimentaire qui vous convient. De bonnes habitudes alimentaires et un programme d'exercice vous aideront à atteindre votre objectif.

Tableau des progrès

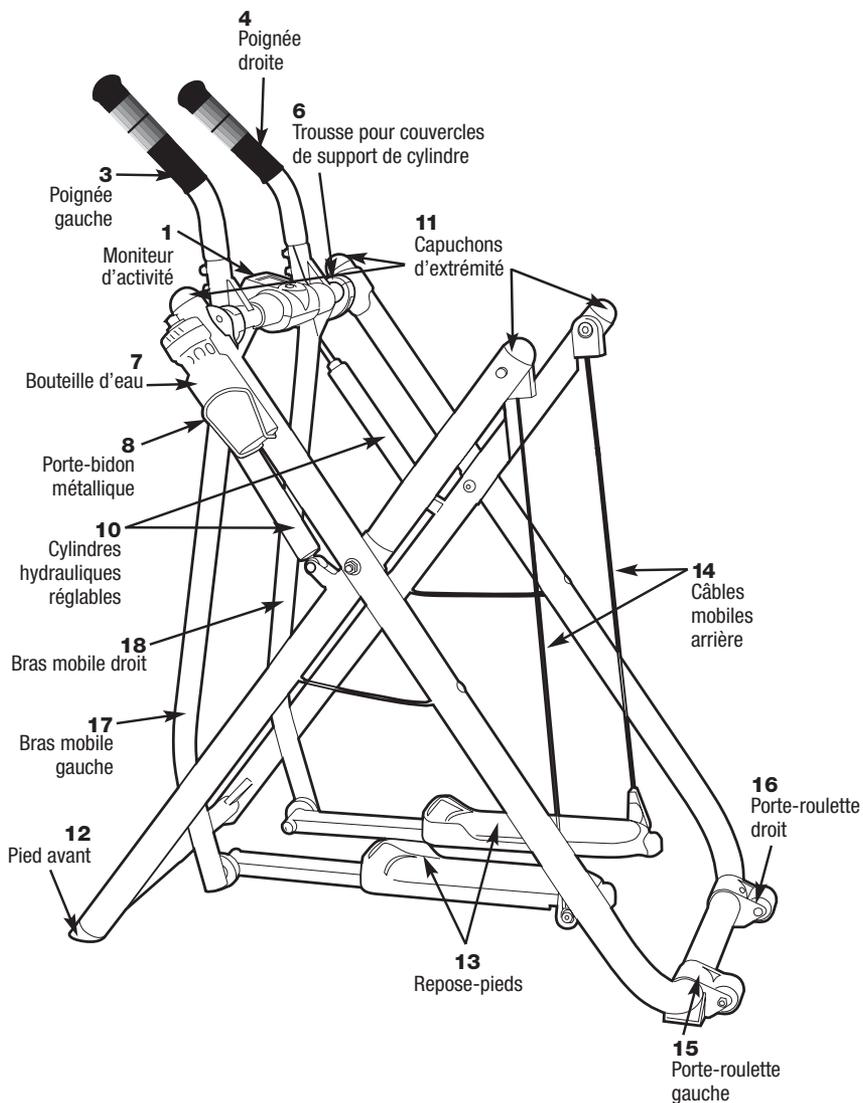
Utilisez le tableau ci-dessous et celui de la page suivante pour faire un suivi de vos progrès au fil du temps. Avant d'y inscrire quoi que ce soit, faites-en des copies. Nous vous suggérons de les conserver dans un cahier. Vous trouverez à la fois inspirant et motivant de garder une trace de ce que vous avez accompli. Vous serez ensuite en mesure de créer d'autres tableaux pour vos nouveaux objectifs. Toutes les deux semaines, prenez vos mensurations et consignez vos progrès.

Où prendre les mensurations



Date	Poids	Taille	Abdomen	Hanches	Cuisses	Mollets	Fréquence cardiaque au repos

Schéma et liste des pièces



Liste des pièces

ÉLÉMENT	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	P9109AR	Moniteur d'activité	1
2	P9107	Trousse de fixation	1
3	P9103L	Poignée gauche	1
4	P9103R	Poignée droite	1
5	P9116	Couvre-limiteurs de foulée (avant et arrière)	2
6	19963	Trousses pour couvercles de support de cylindre	2
7	41054	Bouteille d'eau	1
8	PGWBH	Porte-bidon métallique	1
9	PABOLTS	Boulons pour porte-bidon	2
10	AHCB	Cylindres hydrauliques réglables	2
11	P91017	Capuchons d'extrémité	4
12	P91012	Pieds avant	2
13	P600040	Repose-pieds	2
14	P9115	Câbles mobiles arrière	2
15	P9108L	Porte-roulette gauche	1
16	P9108R	Porte-roulette droit	1
17	PPSAL	Bras mobile gauche	1
18	PPSAR	Bras mobile droit	1

800-519-8061 | GazelleGlider.com

© 2018 Gazelle Home, LLC. Tous droits réservés. Gazelle^{MD} est une marque de commerce déposée. Breveté aux États-Unis : D507,025; 7,217,225; et 5,795,268. Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique ou autre, sans que le titulaire du droit d'auteur y ait expressément consenti par écrit.

FrenchPP