

# ATARI<sup>®</sup>



## CULTURE PHYSIQUE

DAVID GETREU

Un produit de la gamme APX  
(Atari Program Exchange)

ATARINSIDE

# CULTURE PHYSIQUE

DAVID GETREU

Un produit de la gamme APX  
(Atari Program Exchange)

## Copyright et copie :

À l'achat de ce programme pour ordinateur et de sa documentation associée (le logiciel), vous obtenez le droit d'utiliser ce logiciel pour votre usage personnel seulement sans en effectuer de copies. Ce logiciel est déposé. Il vous est interdit de le reproduire, le traduire ou le dupliquer sans l'autorisation écrite d'Atari Inc.

# ATARINSIDE

## GARANTIE

Conformément à la loi, la présente vente est soumise à la garantie légale des défauts et vices cachés.

Nous garantissons, pendant 30 jours après la date d'achat, que le support sur lequel ce programme ATARI® est enregistré, ne comporte aucun défaut.

Si toutefois, il se trouvait que ce programme ne puisse se charger normalement, et que la disquette, la cassette ou la cartouche ci-incluses en soit la cause, veuillez le rapporter à votre revendeur avec une preuve d'achat datée, afin qu'il puisse appliquer la garantie qui se borne strictement à l'échange de ce programme par un autre identique, dans les meilleurs délais.

Cette garantie ne s'applique plus dès lors que le support montre des signes évidents et anormaux d'usure, de contraintes mécaniques (pliures, déformations dues à la chaleur, froissage de la bande, tentative de démontage ou d'ouverture du support, etc.) ou de mauvaise utilisation ou détérioration (renversement d'un liquide sur le support, empreinte de doigts sur les parties magnétiques, altération électromagnétique, etc.). La garantie est aussi exclue si ce produit n'est pas d'origine ATARI ou s'il a été modifié par quiconque autre que par les techniciens ou ingénieurs d'ATARI.

L'acheteur est tenu, dès son acquisition, de mettre à l'épreuve le logiciel de ce programme ATARI, de vérifier la véracité de ses résultats et de signaler sur le champ toute anomalie éventuelle à son vendeur afin que celui-ci puisse en faire vérifier l'exactitude par ATARI en le retournant pour son remplacement, dans les meilleurs délais.

## MARQUES DEPOSEES D'ATARI

Les Marques et noms suivants sont des marques déposées d'ATARI, INC.

ATARI (R)	
ATARI 600XLtm	Ordinateur-Maison
ATARI 800XLtm	Ordinateur-Maison
ATARI 1010tm	Magnétocassette
ATARI 1050tm	Unité de disquette
ATARI 1020tm	Imprimante graphique 4 couleurs/40 colonnes
ATARI 1027tm	Imprimante 80 colonnes
ATARI 1064tm	Extension mémoire à 64ko MEV pour 600XL
ATARI 1060tm	Module CP/M

ATARI 400tm	Ordinateur-Maison
ATARI 800tm	Ordinateur-Maison
ATARI 410tm	Magnétocassette
ATARI 810tm	Unité de disquette
ATARI 822tm	Imprimante thermique
ATARI 850tm	Module d'interface

\*\*\*\*\*

Distribué par

The ATARI Program Exchange  
P.O. Box 427  
155 Moffett Park Drive, B-1  
Sunnyvale, CALIFORNIA 94086

Pour obtenir un catalogue de tous les produits APX, contactez votre revendeur ou le représentant d'ATARI dans votre pays.

\*\*\*\*\*

INFORMATION IMPORTANTE

AVERTISSEMENT

Les utilisateurs du programme CULTURE PHYSIQUE exécutent les exercices proposés en ayant pleinement conscience des risques que cela peut comporter, à leur propre charge, et non pas à celle de l'auteur ni à celle des employés de la société ATARI. Consultez votre médecin et lisez attentivement les conseils du paragraphe NOTES SUR LA SANTE, avant de lancer le programme CULTURE PHYSIQUE.

## SOMMAIRE

### VUE GENERALE

Introduction .....	5
Fichiers sur disquette .....	5
Matériel nécessaire .....	6
Matériel optionnel .....	6
Votre première séance d'exercices .....	6
Séances ultérieures d'exercices .....	6

### MISE EN OEUVRE

Mise en place .....	7
Messages préliminaires .....	7
Entrée des données pour la création de votre fichier .....	7

### MISE EN OEUVRE DU PROGRAMME PRINCIPAL COMPRENANT DES GRAPHIQUES ET DES EXERCICES

Mise en oeuvre .....	9
Le Menu .....	10
Vos exercices du jour .....	10
Utilisation d'une commande à levier ou d'une commande à molette .....	10
Début d'une séance d'exercices .....	10
Sélection de la vitesse de l'exercice .....	11
Début de chaque exercice .....	11
Nombre de répétitions .....	11
Echauffement, effort, et exercices d'oxygénation .....	11
Etirements .....	11
Sauts .....	12
Abdominaux .....	12
Soulèvement des hanches .....	12
Pompes .....	12
Rotations du buste .....	13
Sautillements .....	13
Notez votre pulsation cardiaque pour ces exercices .....	13
Exercices de détente .....	14
Notez votre pulsation cardiaque après l'exercice .....	14
Fin des exercices .....	15

### GRAPHIQUES DES PROGRES

Le graphique journalier de vos progrès .....	15
Le graphique hebdomadaire de vos progrès .....	15

### ARRET DU PROGRAMME

### NOTES SUR LA SANTE

Conseils .....	16
Notes diverses .....	17
Détermination de votre pulsation cardiaque maximale .....	17
A propos de culture physique .....	17

### AVERTISSEMENTS

## VUE GENERALE

### INTRODUCTION

Faire de la gymnastique est aussi facile qu'amusant. Une bonne condition physique vous aide à vous sentir mieux et à rester en bonne santé. Les exercices du programme CULTURE PHYSIQUE sont destinés à améliorer la souplesse de vos muscles, votre force, votre résistance, ainsi que la coordination générale, le système de circulation et la tonification du corps.

Ce programme comporte des exercices adaptés à votre niveau physique personnel. Ce niveau dépend de votre âge, de votre taille et de votre condition physique générale. Cependant, vous n'aurez pas le même niveau que votre voisin, surtout si ce dernier court quatorze kilomètres chaque jour alors que vous ne dépassez pas le coin de la rue le dimanche matin.

Le programme CULTURE PHYSIQUE peut vous aider à améliorer votre condition physique seulement si vous l'utilisez chaque jour ou tout au moins, tous les deux jours. Il vous incite à faire vos exercices correctement pour les quatre raisons suivantes:

1. Il contient des exercices pour améliorer votre condition physique générale.
2. Des exercices de difficultés différentes sont mélangés afin d'obtenir de vous même un meilleur rendement.
3. La difficulté des exercices est adaptée à votre niveau physique personnel.
4. Il vous encourage à garder un programme journalier en rapportant vos progrès sur des tableaux appropriés.

Souvenez-vous que la souplesse et la résistance se développent doucement au début. Dans un délai de trois à cinq semaines, vous remarquerez une amélioration. Cependant, le changement dans votre esprit sera immédiat. Vous ferez aujourd'hui ce que vous n'avez pas pu faire hier.

### LES FICHIERS SUR DISQUETTE

Le programme CULTURE PHYSIQUE est constitué d'un programme auxiliaire permettant de créer et d'entretenir un fichier de données personnelles, et d'un programme principal comportant les exercices physiques à réaliser ainsi que des graphiques représentant les progrès réalisés.

(1)- A la première utilisation de CULTURE PHYSIQUE, utilisez le programme créant une fiche de renseignements. Il vous permet d'entrer les informations suivantes: votre âge, votre sexe, et votre pulsation cardiaque au repos. Ce programme utilise ces informations pour déterminer votre niveau physique initial. Dès lors, chaque information entrée lors d'une séance d'exercices, sera prise en compte et gardée dans le fichier. Le programme principal utilise ces informations pour tracer un graphique représentant vos progrès journaliers et hebdomadaires. Il les utilise aussi pour mettre au point le nombre de répétitions pour chaque exercice de la séance suivante afin que cela concorde avec votre niveau physique actuel.

(2)- Vous utilisez les exercices et les graphiques du programme principal dans chaque séance. Ce programme affichera votre développement physique en deux tableaux résumés des progrès journaliers et des progrès hebdomadaires. Il contient aussi les huit exercices d'une séance:

1. Etirements
2. Sauts
3. Abdominaux
4. Soulèvement des hanches
5. Pompes
6. Rotations du buste
7. Sautillements
8. Pointe des pieds

Les instructions suivantes vous permettront de lancer le programme de création d'une fiche de renseignements, et de lancer le programme principal constitué des séances d'exercices et des tableaux des progrès physiques.

### MATERIEL NECESSAIRE

- .24 ko de mémoire vive
- .Unité de disquette ATARI 1050 ou ATARI 810
- .Cartouche ATARI BASIC (pour les ordinateurs ATARI 400 ou ATARI 800 seulement)

### MATERIEL OPTIONNEL

- .Commande à molette
- .Commande à levier

### VOTRE PREMIERE SEANCE D'EXERCICES

La première séance d'exercices est divisée en huit activités.

1. Vous utiliserez le programme créant une fiche de renseignements personnels. Il servira à déterminer votre niveau physique au repos. De lui dépendra le niveau de difficulté des exercices qui composent cette séance.
2. Vous ferez quelques mouvements d'élongation pour échauffer les quatre groupes de muscles, ce qui vous permettra de passer à l'exercice suivant.
3. Vous effectuerez quelques exercices pour fortifier votre dos, vos jambes, votre torse, vos épaules et vos bras. Après les exercices 3 à 6, vous entrerez le nombre de répétitions effectuées afin d'inscrire ces données sur votre fiche personnelle.
4. Vous marcherez ou sautillerez. Le fait de courir sur place augmente les battements de votre coeur, mettant ainsi en condition votre système circulatoire.
5. Vous déterminerez votre pulsation cardiaque pour l'entrer dans votre fichier personnel de données.
6. Vous ferez des exercices d'assouplissement, ce qui vous permettra de vous reposer un peu.
7. Vous déterminerez votre pulsation cardiaque pour l'insérer dans votre fichier personnel de données.
8. Vous contrôlerez votre performance d'après les graphiques de progrès qui apparaissent en fin de séance journalière.

Chaque séance devrait durer de 15 à 30 minutes. Cette durée dépend du nombre de répétitions faites pour chaque exercice que vous pouvez effectuer réellement.

### SEANCES ULTERIEURES D'EXERCICES

Répétez les démarches 2 à 8 décrites ci-dessus, dans vos séances journalières (ou aux jours choisis).

## MISE EN OEUVRE

Le programme de création de fiche personnelle vous demande d'entrer votre âge, votre sexe et votre pulsation cardiaque. Ce programme utilise ces informations, pour apprécier votre niveau physique actuel, et détermine le nombre de répétitions à effectuer pour chaque exercice. Si vous trouvez que ce nombre est trop fort, faites ce que vous pouvez et indiquez le nombre de répétitions réellement effectuées, lorsque l'ordinateur vous le demandera. Ce nombre est compris entre 3 et 6, le programme ajustera ensuite ces exercices à votre rythme pour la séance suivante:

## MISE EN PLACE

Chargez le programme de création de fiche personnelle dans la mémoire l'ordinateur comme indiqué ci-dessous:

1. Si vous possédez un ordinateur ATARI 400 ou ATARI 800, insérez la cartouche ATARI BASIC dans le logement de gauche de votre ordinateur.
2. Mettez sous tension l'unité de disquette et insérez la disquette CULTURE PHYSIQUE.
3. Mettez sous tension l'ordinateur ainsi que votre téléviseur.
4. Lorsque l'écran affiche le message suivant:

INSEREZ VOTRE  
DISQUETTE ET  
TAPEZ SUR START

appuyez sur la touche SYSTEM RESET. Le mot READY apparait en haut de l'écran. Tapez alors RUN"D:FICHE". Le programme de création de fiches personnelles se charge alors en mémoire.

## MESSAGES PRELIMINAIRES

Le premier affichage contient un message d'avertissement:

ATTENTION:AVANT  
DE COMMENCER UN  
NOUVEL EXERCICE  
EXAMINEZ VOTRE  
FORME PHYSIQUE

TAPER UNE TOUCHE POUR CONTINUER

Appuyez sur une touche du clavier pour obtenir l'affichage suivant. Ensuite le programme vous explique pourquoi il a besoin de ces quelques renseignements sur vous.

LES EXERCICES VOUS  
MAINTIENNENT EN  
FORME. LE NOMBRE DE  
REPETITIONS DEPEND  
DE VOTRE AGE, SEXE,  
ET DE LA PULSATION  
CARDIAQUE AU REPOS.

TAPER UNE TOUCHE POUR CONTINUER

## ENTREE DES DONNEES POUR LA CREATION DE VOTRE FICHER

Le programme vous demande alors d'entrer votre âge, votre sexe, et votre pulsation cardiaque:

S'IL VOUS PLAIT,  
REPONDEZ AUX  
QUESTIONS SUIVANTES

AGE (ANNEES) \_

SEXE (M/F) \_

J'AI AUSSI BESOIN  
DE VOTRE PULSATION  
CARDIAQUE AU REPOS.

TAPER UNE TOUCHE POUR CONTINUER

Le message suivant vous demande de prendre votre pouls à votre poignet, à votre poitrine, ou à votre cou. C'est le nombre de pulsations prises lorsque vous êtes reposé. Pour trouver le pouls à votre poignet, placez votre index sous votre poignet, juste sous le tendon qui conduit à votre pouce. Pour trouver votre pouls à votre gorge, placez l'index sous la mâchoire et à côté de votre oesophage. Pour trouver le pouls à votre poitrine, placez un doigt au milieu de votre diaphragme situé en-dessous de vos côtes. Prenez le pouls à l'endroit qui vous convient le mieux. Le message affiché est le suivant:

ASSEYEZ-VOUS  
S'IL VOUS PLAIT  
ET PRENEZ VOTRE  
POULS AU POIGNET  
A LA POITRINE  
OU AU COU.  
PUIS APPUYEZ SUR  
START ET COMMENCEZ  
A COMPTER DES LE  
SIGNAL. ARRETEZ AU  
SIGNAL SUIVANT.

Lorsque vous êtes prêt à compter vos pulsations cardiaques, appuyez sur la touche START. Commencez à compter les battements lorsque vous entendez un bip sonore. Continuez à compter jusqu'à ce que vous entendiez le second bip sonore. Le message COMPTAGE s'affiche plusieurs fois pendant cette période. Le programme vous demande ensuite d'entrer votre compte de battements:

ENTREZ VOTRE COMPTE \_

Après avoir entré le compte de pulsation, et appuyé sur la touche RETURN, le programme affiche la pulsation cardiaque par minute:

PULSATION CARDIAQUE

nn COUPS/MINUTES

TAPER SUR UNE TOUCHE

Après avoir appuyé sur la touche RETURN, le programme utilise les informations que vous avez entrées pour créer votre fichier de données personnelles, qui garde les traces de votre santé physique. Le message suivant apparaît à l'écran:

INSEREZ SVP VOTRE  
DISQUETTE ET  
APPUYEZ SUR  
LA TOUCHE START

Celui-ci vous rappelle qu'il faut insérer dans l'unité de disquette numéro 1, une disquette préalablement initialisée (avec l'option I du DOS II). Après avoir appuyé sur la touche START, le message "J'ECRIS LES DONNEES" apparaît alors. Cette disquette sera utilisée au début de chaque séance d'exercices. Les personnes utilisant le programme CULTURE PHYSIQUE doivent chacune posséder une telle disquette. Le message suivant apparaît:

UTILISEZ CETTE  
DISQUETTE POUR  
ENREGISTRER VOS  
PROGRES A CHAQUE  
FOIS QUE VOUS  
TRAVAILLEZ

READY

Le programme CULTURE PHYSIQUE pourra maintenant garder trace de vos progrès dans ce fichier qui vous est personnel. Pour commencer la séance d'exercice, chargez le programme principal dans la mémoire de l'ordinateur, comme il est indiqué dans le paragraphe suivant. A partir de maintenant, vous n'utiliserez dans vos séances d'exercices que le programme principal contenant les exercices et les tableaux de progrès.

## MISE EN OEUVRE DU PROGRAMME PRINCIPAL CONTENANT LES GRAPHIQUES ET LES EXERCICES

Ce programme principal contient à la fois les exercices du jour, les graphiques journaliers et hebdomadaires.

### MISE EN OEUVRE

Chargez le programme dans la mémoire de l'ordinateur, comme suit. Si vous venez juste de connecter votre système:

- 1-Si vous possédez un ordinateur ATARI 400 ou ATARI 800, insérez la cartouche ATARI BASIC dans le logement de gauche de votre ordinateur.
- 2-Mettez sous tension l'unité de disquette et insérez la disquette du programme CULTURE PHYSIQUE.
- 3-Mettez sous tension l'ordinateur ainsi que votre téléviseur.
- 4-Le programme se charge automatiquement en mémoire.

5-Le premier affichage contient le titre du programme et le copyright:

GARDEZ LA FORME

COPYRIGHT (C) 1980 ATARI

Un message vous rappelant qu'il faut insérer votre disquette de renseignements personnels s'affiche.

### LE MENU

Après quelques instants, un menu s'affiche à partir duquel vous choisirez soit de faire les exercices, soit d'examiner vos tableaux.

PROGRES  
PAR SEMAINE  
PAR JOUR  
SEANCE D'EXERCICE

TAPER LA LETTRE

Entrez la lettre correspondante à la proposition choisie (celle d'une couleur différente), et appuyez sur la touche RETURN. Choisissons par exemple la lettre E, et regardons la séance d'exercices. Ensuite nous examinerons les tableaux des progrès journaliers et hebdomadaires.

### VOS EXERCICES DU JOUR

#### UTILISATION D'UNE COMMANDE A LEVIER OU D'UNE COMMANDE A MOLETTE

A votre convenance, vous pouvez soit brancher une commande à levier, soit une commande à molette pour débuter chaque exercice. Ces dispositifs vous permettent de commencer les exercices dans une bonne position, c'est-à-dire par terre, ou sur un tapis, afin de ne pas vous obliger à vous lever pour taper sur le clavier. Branchez la commande à levier ou à molette dans la prise la plus à gauche (c'est-à-dire la numéro 1) se trouvant sur le devant de la console. Pour commencer, vous pouvez utiliser soit le bouton rouge se trouvant sur la commande, soit la touche START se trouvant sur la console.

#### DEBUT D'UNE SEANCE D'EXERCICES

Lorsque vous avez choisi la lettre E à partir du menu, et appuyé sur la touche RETURN, vous commencez alors la séance proprement dite. Un premier message apparaît:

INSEREZ VOTRE  
DISQUETTE ET TAPÉZ  
SUR START

REGARDEZ LE MODE  
D'EMPLOI POUR DES  
EXPLICATIONS  
COMPLEMENTAIRES.  
NOUS ALLONS  
COMMENCER LA SEANCE

TAPER SUR UNE TOUCHE

Vous allez effectuer deux exercices d'échauffement, quatre exercices d'effort, un exercice d'oxygénation, et un exercice de détente. Ces exercices s'enchaînent automatiquement.

Vous devez effectuer chacun des huit exercices existants dans cette séance, et répondre aux questions lorsque l'ordinateur le demande, afin d'entrer les données mettant à jour votre fichier personnel. Le programme s'arrête après quatre exercices pour que vous puissiez entrer le nombre de répétitions effectuées. Durant cette séance, vous devez indiquer votre pulsation cardiaque à deux reprises. La différence entre ces deux pulsations permet à l'ordinateur de déterminer le nombre d'exercices que vous devez faire dans l'autre séance. Le programme garde en mémoire toutes ces informations qui seront écrites sur votre fiche personnelle à la fin de la séance. Vous pourrez ainsi examiner vos progrès sur les tableaux des progrès journaliers et hebdomadaires.

#### SELECTION DE LA VITESSE DE L'EXERCICE

Chaque exercice commence par une figurine montrant ce que vous devez effectuer. La figurine continue sa démonstration jusqu'à ce que vous appuyez sur la touche START. La vitesse de cet exercice est de cinq (NOTE: La vitesse ne s'affiche que si vous l'avez modifiée). Choisissez la vitesse qui vous convient en appuyant sur les touches numériques du clavier. La vitesse s'étend de 1 à 9. Le numéro 1 correspond à la plus lente, et le 9 à la plus rapide. Choisissez une vitesse un peu en dessous de celle que vous pensez être la mieux adaptée pour vous.

La vitesse s'affiche en caractères jaunes, sur fond bleu en bas de l'écran. Il faut attendre un petit moment pour voir la vitesse s'afficher, une fois que vous avez appuyé sur la touche numérique désirée. Si vous modifiez la vitesse, celle-ci ne se changera que pour l'exercice que vous allez effectuer et seulement pour cette séance.

#### DEBUT DE CHAQUE EXERCICE

Appuyez sur la touche START, ou bien sur le bouton rouge de la commande à levier ou à molette, jusqu'à ce que la figurine s'arrête. Le message clignotant "PRET" apparaît alors à l'écran. Un bip sonore vous indique que vous pouvez commencer. Lachez la touche START ou le bouton rouge pour commencer l'exercice.

L'écran affiche le nombre de répétitions que vous devez effectuer.

#### ECRITURE DU NOMBRE DE REPETITIONS

À la fin des exercices 3 à 6, le programme vous demande d'entrer le nombre de répétitions que vous avez effectuées pour cet exercice. Vous pouvez faire autant de répétitions que vous vous sentez capable de faire, mais ne dépassez pas vos limites. Le programme utilise ces valeurs pour déterminer le nombre d'exercices qu'il vous suggèrera de faire dans la prochaine séance. Tapez le nombre de répétitions brillamment effectuées et appuyez sur la touche RETURN. Ainsi, le programme passe à l'autre exercice.

Lisez les instructions suivantes pour effectuer chacun de ces exercices.

#### ECHAUFFEMENT, EFFORT, ET EXERCICES D'OXYGENATION

##### ETIREMENTS

Cet exercice étend et met en condition votre torse. Gardez vos pieds joints. Amenez vos bras au-dessus de votre tête, un arrêt, et redescendez les bras le long du corps. Recommencez. Choisissez une vitesse comprise entre 1 et 9. Ensuite appuyez sur la touche START ou sur le bouton rouge d'une des deux commandes jusqu'à ce que la figurine représentée s'arrête et que le message clignotant "PRET" apparaisse. Commencez l'exercice à la bonne allure.

##### LE SAUT

Comme ETIREMENTS, cet exercice tend et assouplit les muscles de vos épaules, de vos bras, de votre poitrine, et de votre dos. Ces deux exercices mettent en condition votre système circulatoire.

Gardez les bras le long du corps et les pieds légèrement écartés. Sautez et rapprochez vos pieds. Au moment où vous sautez, amenez vos bras à la position verticale au-dessus de votre tête. Puis sautez, immédiatement en ramenant vos bras à la position initiale.

Choisissez une vitesse convenable entre 1 et 9. Puis appuyez sur la touche START ou sur le bouton rouge de la commande, jusqu'à ce que la figurine s'arrête de bouger. Commencez le mouvement.

##### LES ABDOMINAUX

Les deux premiers exercices ont échauffé vos muscles que votre vigueur va maintenant forcer. L'exercice des abdominaux est le premier exercice de force. Il vous aide à rendre vos abdominaux plus résistants. Il met aussi votre système circulatoire en condition.

Allongez-vous sur le dos. Pliez les genoux et accrochez vos pieds aux barreaux d'une chaise afin de ne pas bouger les jambes. Asseyez-vous de façon à toucher vos genoux avec vos coudes. Faites un effort pour vous asseoir si vous ne pouvez pas trouver la vraie position. Chaque effort compte! Revenez ensuite à la position initiale et recommencez.

Choisissez une vitesse entre 1 et 9. Appuyez ensuite sur la touche START ou sur le bouton rouge d'une des commandes jusqu'à ce que la figurine cesse son mouvement. Commencez alors à la bonne vitesse.

##### SOULEVEMENT DES HANCHES

Le soulèvement des hanches développe la vigueur et la résistance de votre cou, de votre dos, et de vos cuisses. Allongez-vous sur le dos, et gardez les genoux pliés de la même façon que l'exercice précédent. Gardez le bras le long du corps, les paumes sur le sol, levez les hanches, faites un mouvement de bas en haut. Revenez à la position de départ.

Choisissez votre vitesse, et appuyez sur START ou sur le bouton rouge comme indiqué dans les exercices précédents. Commencez en suivant l'allure.

Entrez le nombre de répétitions à la fin de la séance et appuyez sur la touche RETURN pour continuer les exercices.

##### LES POMPES

Les pompes vous aident à développer la force et la vigueur de votre buste. Allongez-vous sur le ventre, les pieds légèrement écartés. Pliez les coudes et placez les mains sur le sol à la hauteur des épaules. Levez le corps en poussant sur le sol avec la force des bras. Maintenez-vous en équilibre sur vos doigts de pieds. Gardez le corps droit. Redescendez ensuite jusqu'à ce que la poitrine touche le sol. Il se peut qu'au début, vous gardiez les genoux au sol, au lieu de garder le poids du corps sur les doigts de pieds. Chaque effort sincère compte!.

Entrez la vitesse choisie et appuyez sur START ou sur le bouton rouge pour commencer.

Entrez le nombre de répétitions effectuées à la fin de la séance et pressez la touche RETURN pour passer à l'exercice suivant.

## TORSIONS DU BUSTE

L'exercice de torsions du buste vous aide à développer la force et la souplesse de votre torse, de votre dos et de votre taille.

Tenez-vous debout les jambes écartées, et les mains sur les hanches. En premier, baissez le buste en avant, puis en arrière. Pliez légèrement les genoux pour vous maintenir en équilibre. Revenez à la position droite. Et finalement pliez le buste sur les cotes, de gauche à droite, et revenez à la position de départ. Gardez les jambes droites.

Choisissez la vitesse et appuyez sur la touche START ou sur le bouton rouge pour commencer.

Entrez le nombre de répétitions effectuées en fin de séance et pressez la touche RETURN pour continuer.

## SAUTILLEMENTS

Maintenant vous allez courir sur place pendant trois minutes. Cet exercice d'oxygénation maintient en bonne condition votre cœur et votre système circulatoire. Au début de ce programme, vous avez entré votre pouls. La course sur place est un exercice vigoureux entretenant l'effort.

Vous ne pouvez pas changer la vitesse de cet exercice, mais pouvez quand même choisir l'allure qui vous convient. Il est toutefois important d'effectuer cet exercice physique pendant trois minutes. Le compte à rebours commence alors. Il n'y a pas de modification de vitesse. Appuyez sur START ou sur le bouton rouge d'une des deux commandes pour commencer.

## NOTEZ LA PULSATION CARDIAQUE APRES VOS EXERCICES

Après avoir fait les sautilllements, un message apparaît vous demandant d'entrer votre pulsation cardiaque:

ASSEYEZ-VOUS, SVP  
ET PRENEZ VOTRE  
POULS AU POIGNET,  
OU AU COU. PUIS  
APPUYEZ SUR START  
ET COMMENCEZ A  
COMPTER AU BIP  
SONORE. ARRETEZ  
AU SUIVANT.

Dès que vous sentez votre pouls, appuyez sur la touche START (vous ne pouvez pas utiliser ici le bouton rouge de la commande). Voir page 17 pour des informations sur la localisation de votre pouls. Commencez à compter les battements cardiaque dès le signal sonore. Comptez jusqu'à ce que vous entendiez le deuxième signal sonore. Le message COMPTAGE apparaît en se répétant plusieurs fois pendant cette période. Le programme vous demande alors d'entrer votre pouls:

ENTREZ VOTRE POULS

Après avoir tapé le nombre correspondant, appuyez sur la touche RETURN. Le programme affiche alors le nombre de battements par minute.

VOTRE PULSATION  
X COUPS/MINUTE  
VOUS TRAVAILLEZ A  
XX% DE VOTRE LIMITE.

TAPER SUR UNE TOUCHE

Le programme a noté votre pulsation au repos et l'a comparé à votre pulsation au travail. Puis il a enregistré le niveau d'exercice au départ, utilisé pour contrôler l'effort pendant la séance d'exercices. Vous tirerez un profit maximum de ces exercices lorsque votre cœur bas à 70% de votre pulsation maximum (qui correspond à 100% de votre limite effective). Cette limite effective est appelée PULSATION EN EXERCICE.

Pendant que vous vous exercez, le programme ajuste les répétitions de votre exercice afin de vous maintenir à près de 70% de votre pulsation maximale. Si le nombre dépasse 70% (dans ce cas votre limite effective dépassera 100%), le programme affiche un message d'avertissement sur le rapport apparaissant à l'écran lorsque vous avez entré votre pulsation. Il diminue le nombre de répétitions pour le prochain exercice.

A ce niveau de force, votre système circulatoire devrait être en bonne condition. Soyez patient. Au début, la différence entre votre pouls au repos et votre pouls après les exercices ne sera pas assez grande, pour vous permettre de faire des exercices difficiles. Cependant cet intervalle peut s'agrandir en quelques jours, et lorsque cela arrive, le programme corrige votre travail et vous détermine une nouvelle pulsation.

## EXERCICE DE DETENTE

Touchez la pointe des pieds. Essayez de ne pas vous arrêter entre la prise de pulsation cardiaque et cet exercice. La durée doit être la même jour après jour afin d'obtenir une lecture exacte de la différence entre la pulsation en exercice avec la pulsation au repos. Cet exercice "TOUCHEZ LA POINTE DES PIEDS" vous permet d'étendre les quatre groupes de muscles que vous avez échauffés précédemment. Cette action vous aide à vous relâcher et à garder vos muscles flexibles jusqu'à ce que les battements du cœur atteignent la pulsation au repos.

Cet exercice d'agilité empêche aussi vos muscles de se raidir.

Tenez-vous droit, les pieds écartés de 40 cm environ, et les mains le long du corps. Penchez le torse en avant, et touchez votre pied gauche avec votre main droite, en gardant les jambes droites, et en balançant le bras gauche en arrière. Revenez à la position initiale. Ensuite essayez de toucher le pied droit avec la main gauche de la même façon. Si vous ne réussissez pas à toucher vos pieds au début, cela n'est rien. Revenez à la position de départ et recommencez la séance.

Choisissez la vitesse et appuyez sur la touche START ou sur le bouton rouge pour commencer l'exercice.

## NOTEZ VOTRE PULSATION AU REPOS

Le même message vous demandant d'entrer votre pouls apparaît à l'écran à la fin de l'exercice "TOUCHEZ LA POINTE DES PIEDS". Localisez votre pouls et appuyez sur la touche START lorsque vous êtes prêt. Commencez à compter au premier bip sonore et terminez au deuxième bip. Entrez votre pulsation et appuyez sur la touche RETURN. Ce compte de pulsation est comparé à la pulsation après les exercices et à la pulsation au repos. L'ordinateur vous demande de recompter si votre pulsation au repos est plus forte que la pulsation après vos exercices. Il affiche ensuite le nombre de battements par minute.

## FIN DES EXERCICES

Le menu s'affiche à nouveau, une fois que vous avez entré vos données. Vous voudrez certainement regarder les graphiques par jour et par semaine. Vous pourrez aussi arrêter le programme.

-Tapez J et appuyez sur la touche RETURN pour voir vos progrès journaliers.

-Tapez S et appuyez sur RETURN pour voir vos progrès hebdomadaires.

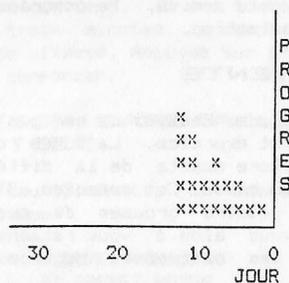
-Tapez E et appuyez sur la touche RETURN pour enregistrer les données de vos exercices et sortir du programme CULTURE PHYSIQUE.

## GRAPHIQUES DES PROGRES

### LE GRAPHIQUE DES PROGRES JOURNALIERS

Le programme de CULTURE PHYSIQUE mesure la différence croissante qui existe entre la pulsation après vos exercices et la pulsation après le relâchement. Il entre cette différence sur le graphique des progrès journaliers.

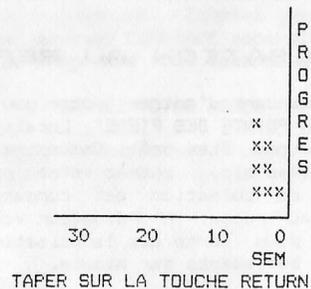
Le graphique ressemble approximativement à ceci:



Appuyez sur la touche RETURN pour revenir au menu.

### LE GRAPHIQUE DES PROGRES HEBDOMADAIRES

Le graphique affiche jusqu'à trente semaines. L'ordinateur effectue la moyenne des données qui existent sur le graphique des progrès journaliers, et affiche ainsi la moyenne sur le graphique hebdomadaire. Les rapports qui datent de plus de trente semaines, sont effacés lorsqu'on ajoute un nouveau rapport. Le graphique ressemble approximativement à ceci:



Appuyez sur la touche RETURN pour revenir au menu et appuyez à nouveau sur la touche RETURN pour sortir du programme des exercices de ce jour.

## ARRET DU PROGRAMME

Après avoir entré la lettre A pour terminer le programme, un message apparaît, vous rappelant d'écrire les données sur votre fichier personnel.

AVANT D'ARRETER  
NOUS DEVONS  
ENREGISTRER LES  
PROGRES FAITS.  
INSEREZ S'IL VOUS  
PLAIT LA DISQUETTE  
DES DONNEES ET  
APPUYEZ SUR START

Vérifiez que la disquette comportant votre fiche personnelle se trouve bien dans l'unité 1 de disquette, et appuyez sur la touche START. Le message ECRITURE apparaît brièvement, suivi de:

ECRITURE FINIE  
  
CECI TERMINE LA  
SEANCE DE CE  
JOUR. A DEMAIN

## NOTES SUR LA SANTE

### CONSEIL

Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant de commencer les exercices de ce programme, afin de déterminer votre état général de santé et votre état physique. Vous devez demander l'accord du médecin si vous avez déjà eu les maladies suivantes:

- \* Affections circulatoires ou maladie du coeur
- \* Hypertension artérielle
- \* Maladie du rein
- \* Diabète
- \* Douleurs du dos
- \* Arthrite
- \* Affections du poumon
- \* Anémie
- \* Obésité

Si vous avez 35 ans ou plus, demandez un examen physique minutieux et une prise de la tension artérielle. Demandez aussi à votre médecin d'établir votre pulsation maximale, basée sur votre âge et votre condition physique. Consultez également votre médecin si vous avez d'autres problèmes de santé ou de lésions assez sérieuses vous interdisant certains exercices.

## NOTES DIVERSES

1-Souvenez-vous que vous devez pratiquer un entraînement physique régulier pour que cela soit efficace. Votre forme physique peut commencer à baisser après 72 heures.

2-Prenez environ 20 minutes par jour pour vous exercer. Prenez-les au moment où cela vous convient le mieux, mais n'oubliez pas que votre corps est plus disposé le matin.

3-Faites les exercices chaque jour, mais arrêtez si vous êtes malade. Attendez un jour dès que vous allez mieux pour reprendre; et recommencez à un niveau moins élevé. Vous regagnerez tout de suite sur le temps perdu.

4-Vous pouvez choisir la vitesse que vous désirez pour chaque exercice, en tapant un nombre de 1 à 9 avant de commencer. Choisissez une vitesse d'un nombre ou deux au dessous de votre performance. Vous pourrez augmenter la vitesse dans quelques jours. Appuyez sur la touche numérique choisie jusqu'à ce que la vitesse s'affiche sur la bande bleue en bas de l'écran.

5- Vous pouvez effectuer plus de répétitions que celles inscrites dans le programme. Continuez l'exercice jusqu'à ce que vous soyez essoufflé ou que vos muscles soient endoloris, puis arrêtez. Entrez le nombre de répétitions une fois que vous avez terminé lorsque l'ordinateur vous le demande. Le programme inscrira automatiquement votre niveau de performance pour cet exercice.

6-La raideur des muscles signifie que ceux-ci se développent. Cependant, n'allez pas à l'extrême!.

7-Si vous avez du mal à respirer, cela est bon pour votre coeur et vos poumons, mais n'allez pas jusqu'à vous essouffler.

## DETERMINATION DE VOTRE PULSATION MAXIMALE

Votre pulsation maximale est votre nombre maximum de battements de coeur pour votre âge et votre sexe. Le programme CULTURE PHYSIQUE utilise la formule suivante pour calculer la pulsation maximale.

$$\text{PULSATION MAXIMALE} = 200 - \text{VOTRE AGE}$$

Votre pouls augmentera lorsque vous commencerez les exercices. Ne vous exercez pas énergiquement au point que votre pouls augmente au delà de votre pulsation maximale. Le programme CULTURE PHYSIQUE vous indique si vous êtes allé jusqu'à la limite de votre pulsation maximale. D'abord il détermine votre pouls actuel à l'entraînement, et estime ensuite si la pulsation excède la pulsation précédente, comme indiqué sur l'écran. Si vous indiquez une pulsation supérieure à 70% à celle enregistrée pour votre pulsation maximale pendant la séance d'exercice, le programme diminuera le nombre de répétitions de la prochaine séance.

## A PROPOS DE CULTURE PHYSIQUE

Le terme "bon état physique" se réfère généralement à vos aptitudes de performance d'un exercice sans causer de troubles. Les quatre qualités physiques mesurables pour obtenir une bonne forme physique générale sont:

1-La souplesse est représentée par la différence entre la longueur d'un muscle complètement détendu et d'un muscle complètement contracté.

2-La force se mesure d'après le poids maximum qu'un muscle peut porter.

3-La vigueur est inversement proportionnelle au temps que met un muscle pour soulever un poids avant de retrouver l'énergie nécessaire pour le soulever une deuxième fois.

4-Les conditions de circulation se mesurent comme la vitesse avec laquelle un battement diminue à partir d'un exercice rapide pour arriver au repos.

## AVERTISSEMENTS

N'UTILISEZ PAS LES COMMANDES LIST NI ENTER.

Ne demandez pas une liste de ce programme sur la disquette et ne l'entrez pas dans la mémoire vive avec l'instruction ENTER. Ceci peut endommager les graphiques du programme.

Modifier ce programme qui utilise des players missiles peut rendre le programme inutilisable.

Le message d'erreur "UNITE DISQUE OK?" apparaît si le programme n'arrive pas à lire ce qu'il y a sur votre disquette. Vérifiez que le connecteur est bien branché et que la disquette du programme CULTURE PHYSIQUE ou la disquette contenant votre fiche personnelle est bien insérée dans l'unité numéro 1. Appuyez alors sur RETURN ou sur n'importe quelle touche pour reprendre l'utilisation du programme.

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

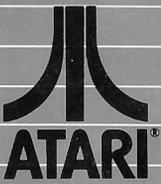
Le logiciel que vous venez d'acquérir, se présente sous l'une des trois formes suivantes : cartouche, cassette ou disquette.

Si le programme est en cartouche, ne l'exposez pas à une chaleur excessive ni à une atmosphère corrosive ou des conditions atmosphériques extrêmes qui pourraient endommager les contacts.

Si le programme est en cassette ou en disquette, respectez bien les conseils ci-après :

- Ne l'exposez pas à la chaleur : évitez de poser une disquette sur l'ordinateur ou sur l'unité de disquette.
- Ne touchez jamais avec les doigts la bande magnétique elle-même ou la disquette magnétique
- Ne fumez pas ! En effet, les poussières très fines composant la fumée se déposent sur les parties magnétiques et il s'en suit une usure prématurée du support.
- Veillez à tenir ces supports suffisamment éloignés de tout champ magnétique. Ne posez pas de disquette sur votre téléviseur ou à proximité de l'écran.
- N'éteignez jamais votre unité de disquette alors que la lampe « BUSY » est allumée. Vous risquez de magnétiser les têtes.
- Toute opération d'allumage ou d'extinction de l'unité de disquette doit se faire sans disquette à l'intérieur.
- N'écrivez jamais directement sur la disquette.
- N'utilisez jamais d'épingle ou de trombone sur une disquette.
- Stockez de préférence vos disquettes et vos cassettes à la verticale.
- Evitez toute contrainte mécanique sur ces supports ; ne posez pas de livre par-dessus, ne les faites pas tomber par terre, etc.
- Ne faites pas d'encoche, de perforation ou de découpe dans la pochette de la disquette.

En pratique, il est facile de respecter toutes ces conditions, mais n'oubliez pas que 98 % des défauts constatés proviennent en fait d'une mauvaise manipulation.



A Warner Communications Company



ATARI INSIDE