



ONouveau logiciel pour dessineR vos séances d'entraînement

En alliant créativité et contenu, *CardiSport* fait de *ProPulses DESIGN* le seul logiciel du marché qui permet à l'utilisateur de composer et dessiner, sans limites aucunes (sinon celles de l'imagination), tous les types de séances d'entraînement : sports collectifs, sports individuels, circuit-training, stretching, personal training, relaxation... en reproduisant visuellement le déroulement de la séance qu'il compose !

Sa librairie de formes géométriques, d'objets, et d'icônes d'exercices, permet de créer des séances parfaitement adaptées aux spécificités de chaque activité, tout en supprimant les désagréments liés à la structure même des schémas de séances non modulables. De plus, les nombreux modèles de séances fournis guident l'utilisateur dans ses premiers pas pour une prise en main encore plus simple et rapide...

Laissez libre court à votre imagination en DESIGNANT vos programmes et séances d'entraînement !

1 DESSINEZ VOS Séances, cOMME sur le papier !

✍ Le logiciel n'a de limites que votre imagination ... pour créer vos séances d'entraînement !

✍ Le logiciel n'a

2 tracez des schémas, Imbriquez vos PHOTOS, ajoutez des COMMENTAIRES...

✍ Utilisez la bibliothèque de formes géométriques intégrée.

✍ Utilisez la

3 CONSTRUISEZ VOS séances A PARTIR DE CENTAINES D'ICÔNES D'EXERCICES FOURNIS.

✍ Utilisez les puissantes fonctions de Windows ('copier-coller', 'glisser-déplacer', etc...) qui accélèrent et facilitent la mise en places de vos programmes d'entraînement.

4 BENEFCIEZ de la puissance des fonctionnalités Windows...

✍ Utilisez les puissantes fonctions de Windows « copier-coller » « glisser-déplacer » qui accélèrent et facilitent la mise en places de vos programmes d'entraînement.

5 DUPLIQUEZ VOS SEANCES POUR Gagner du temps

✍ Vous avez créé des séances que vous souhaitez appliquer à plusieurs sportifs. Très simple ! vous n'avez qu'à enregistrer la séance sous le nom du sportif qui vous intéresse et le tour est joué (comme pour un document MS Word par exemple)

6 CONVERTISSEZ VOS PROGRAMMES EN IMAGES, PDF, pour diffusion par email

✍ Le logiciel n'a de limites que votre imagination ... pour créer vos séances d'entraînement !

7 UTILISEZ LES CANEVAS DE SEANCES fournis a l'installation

✍ Vous avez créé des séances que vous souhaitez appliquer à plusieurs sportifs. Très simple ! vous n'avez qu'à

8 UTILISEZ LA BATTERIE DE CANEVAS VIERGES EXISTANTS pour accélérer la création de vos programmes

✍ Aguerrie à l'utilisation de

1

DESSINEZ VOS Séances, cOMME sur le papier !

EN ATTENTE

F:\Christophe\CARDISPORT\Design\Graph\Exemples\CTA1.sgp - Pro.Pulses DESIGN

Fichier Editer Objets Vue A propos

Programme d'entraînement élaboré avec le logiciel **PRO PULSES PERFDÉSIGN**
www.cardisport.com

PPG
Séance de Musculation sans Matériel

© Cardisport - Degasne
Tous droits réservés sur les figurines
Reproductions interdites

1

Enchaîner 4 fois les exercices sous forme de circuit training alterné avec 2 minutes de récupération entre 2 circuits

Pompes
Travail sur 20 à 25 réps

Pull over M.B.
Travail sur 20 à 25 réps

Abdos Jambes et tronc mobile
Travail sur 20 à 25 réps

Gainage
Tenir 1 mn en iso

2

CTA à effectuer 4 fois avec 2 minutes de récupération entre 2 circuits

Squat iso 90°
Tenir sur 30 sec en iso

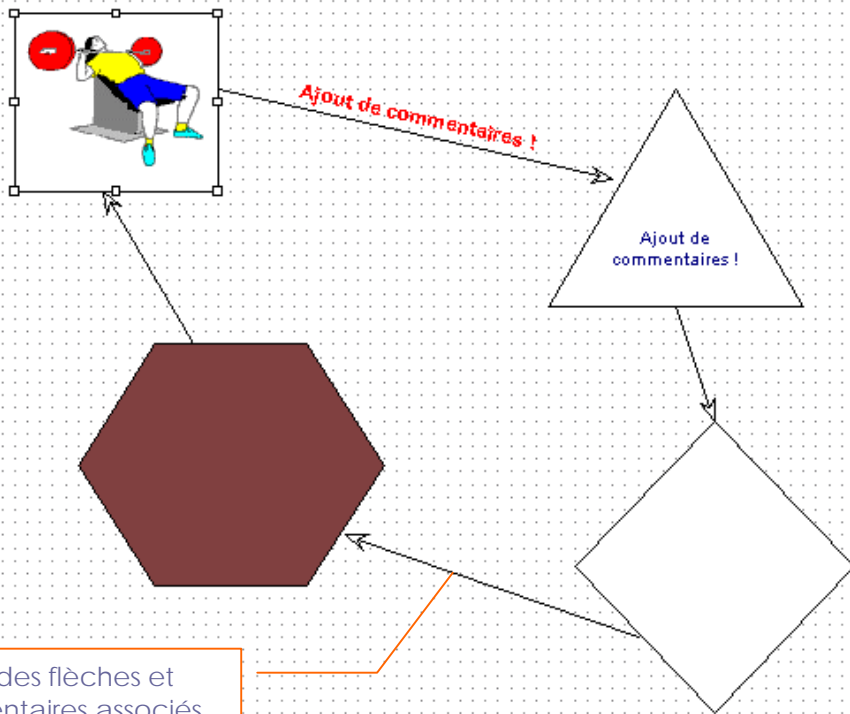
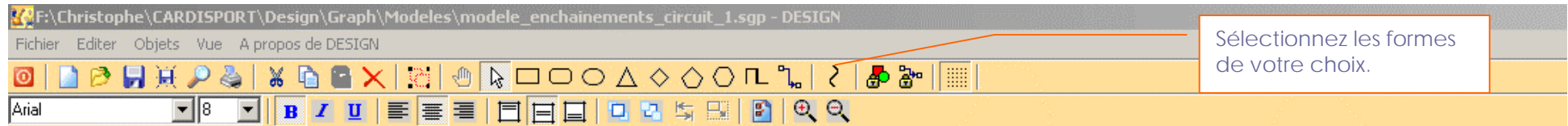
Bonds pieds joints
10 bonds vers l'avant

Squat iso 90°
Tenir sur 30 sec en iso

Bonds pieds joints
10 bonds vers le haut


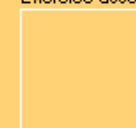


2

tracez des schémas, Imbriquez vos PHOTOS, ajoutez des COMMENTAIRES...



Les propriétés de l'objet

Arrière plan

Exercice principal	Exercice associé	Couleurs	Marges...
		<input type="checkbox"/> Transparent	
		fond <input type="text"/>	
		Bord <input type="text"/>	Modifier la police...

Commentaires

Options

<input checked="" type="checkbox"/> Liable	<input checked="" type="checkbox"/> Déplaçable
<input checked="" type="checkbox"/> Sélectionnable	<input checked="" type="checkbox"/> Redimensionnable
<input checked="" type="checkbox"/> Titre	<input checked="" type="checkbox"/> Afficher le fond

Disposition du libellé

Horizontal	Centré
Vertical	Centre
Marge	4

Forme

Style

Remplir	Plein
Bord	Plein

OK Appliquer Annuler

Sélectionnez les formes de votre choix.

Insérez des flèches et commentaires associés.

Ajoutez 1 ou 2 exercices par forme insérée, ainsi qu'un commentaire que vous positionnez où vous le souhaitez.

3

CONSTRUISEZ VOS séances A PARTIR DE CENTAINES D'ICONES D'EXERCICES FOURNIS

Plus de 400 icônes d'exercices répartis à travers 8 bibliothèques classées thématiquement vous permettent de créer tous les types de programmes

Liste des bibliothèques

Groupes musculaires

Polyvalentes 3D

Sports Stretching

Bibliothèque : Stretching

Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement ischios
Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement ischios
Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement hanche/fessi	Etirement ischios	Etirement ischios



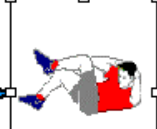







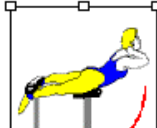

4

BENEFICIEZ de la puissance des fonctionnalités Windows...



Programme d'entraînement élaboré avec le logiciel **PRO PULSES PERFDESIGN**
www.cardisport.com

PPG
Séance de Musculation sans Matériel







© Cardisport - Degasne
Tous droits réservés sur les figurines
Reproductions interdites










1	Pompes	Pull over M.B.	Abdos Jambes et tronc mobile	Gainage
Enchaîner 4 fois les exercices sous forme de circuit training alterné avec 2 minutes de récupération entre 2 circuits	 Travail sur 20 à 25 réps	 Travail sur 20 à 25 réps	 Travail sur 20 à 25 réps	 Tenir 1 mn en iso
2	Squat iso 90°	Bonds pieds joints	Squat iso 90°	Bonds pieds joints
CTA à effectuer 4 fois avec 2 minutes de récupération entre 2 circuits	 Tenir sur 30 sec en iso	 10 bonds vers l'avant	 Tenir sur 30 sec en iso	 10 bonds vers le haut
3	Rebonds 2 pieds	Gainage latéral	Lombaire	Saut à la corde
Effectuer 4 fois le circuit avec 2 minutes de récupération entre 2 circuits	 20 changements de pieds	 Tenir sur 30 sec en iso sur chaque côté	 Travail sur 20 réps	 Sur 1 mn pieds joints

Liste des bibliothèques

- Groupes musculaires
- Polyvalentes 
- Sports 

Bibliothèque : Stretch

	
Etirement hanche/fessi	Etirement hanche
	
Etirement hanche/fessi	Etirement hanche
	
Etirement hanche/fessi	Etirement hanche

	Couper	Ctrl+X
	Copier	Ctrl+C
	Coller	Ctrl+V
	Supprimer	Suppr
	Passer devant	
	Passer en fond	
	Aligner...	
	Taille...	
	Propriétés...	

5

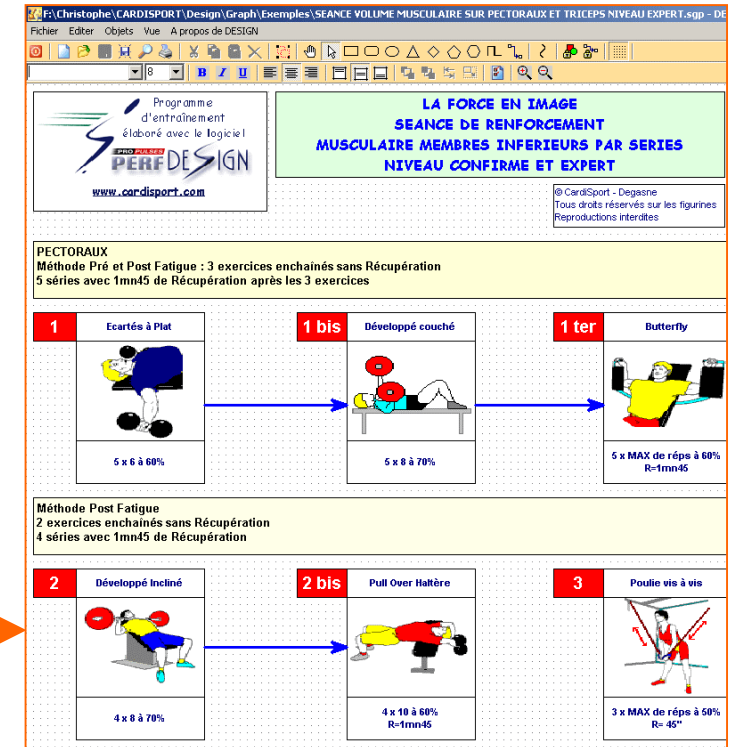
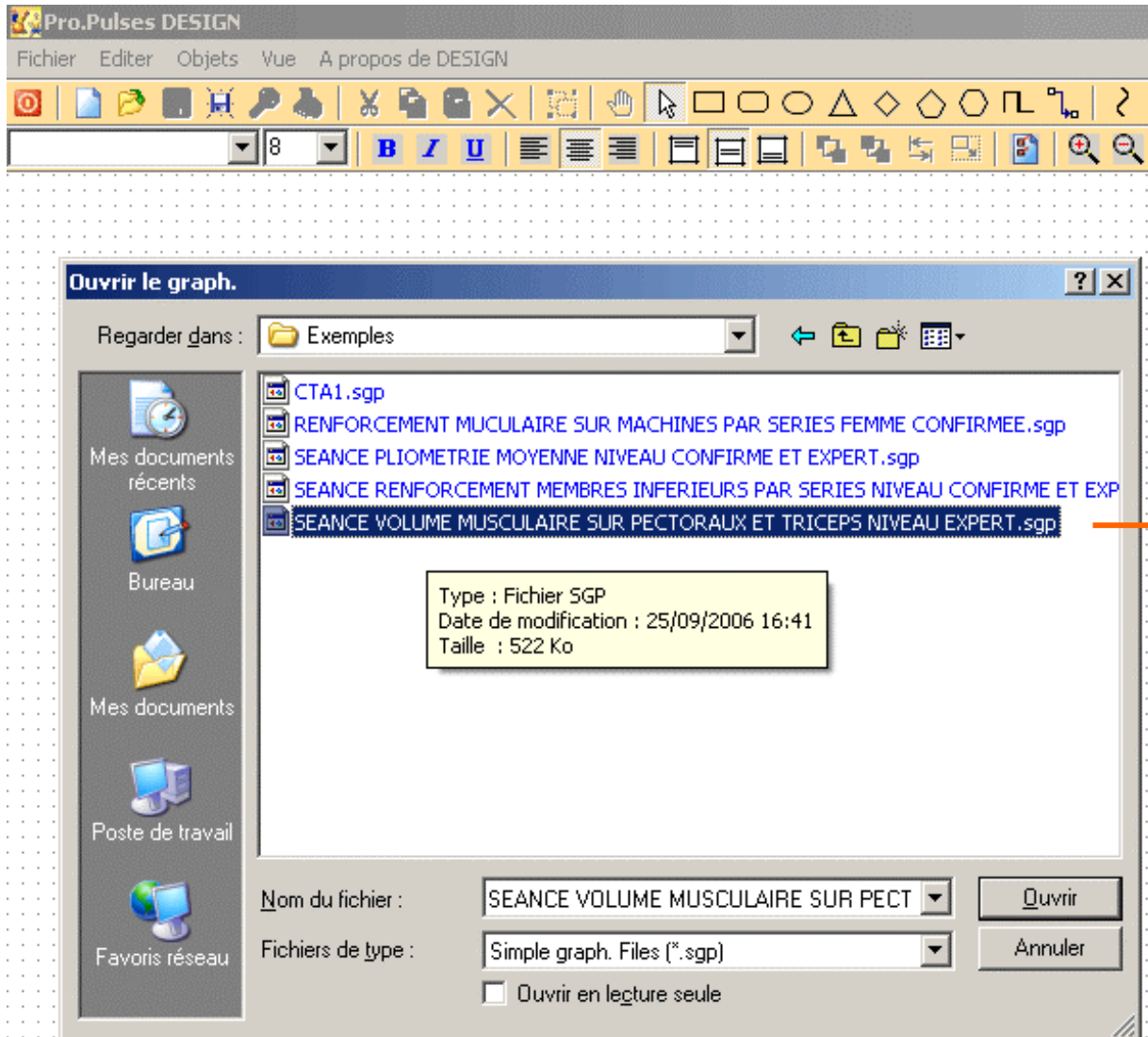
DUPLIQUEZ VOS SEANCES POUR Gagner du temps

6

CONVERTISSEZ VOS PROGRAMMES EN
IMAGES, PDF, pour diffusion par email

7

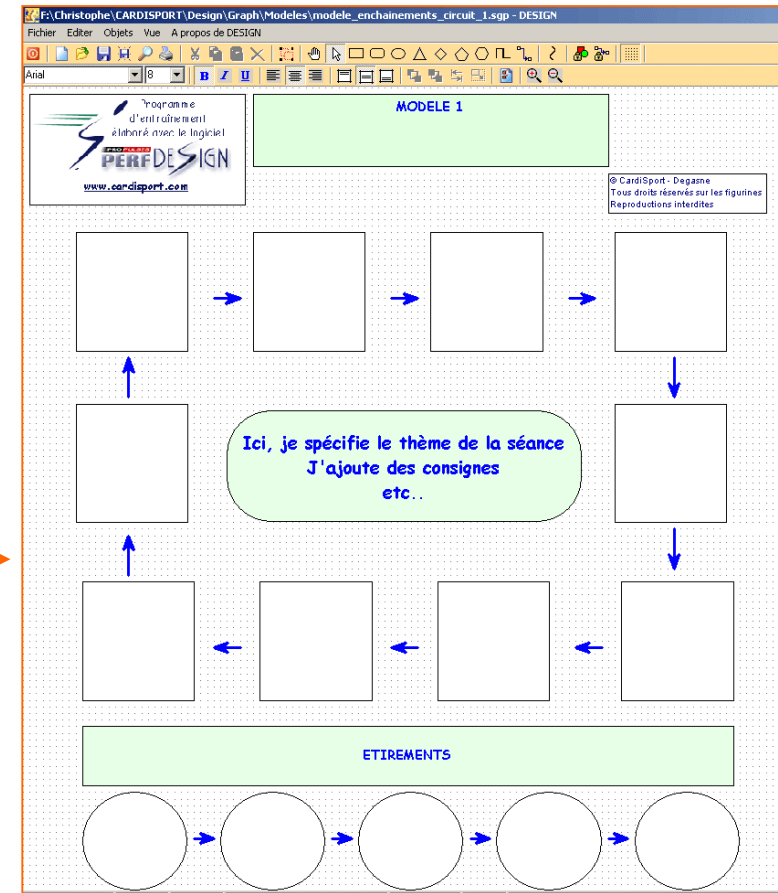
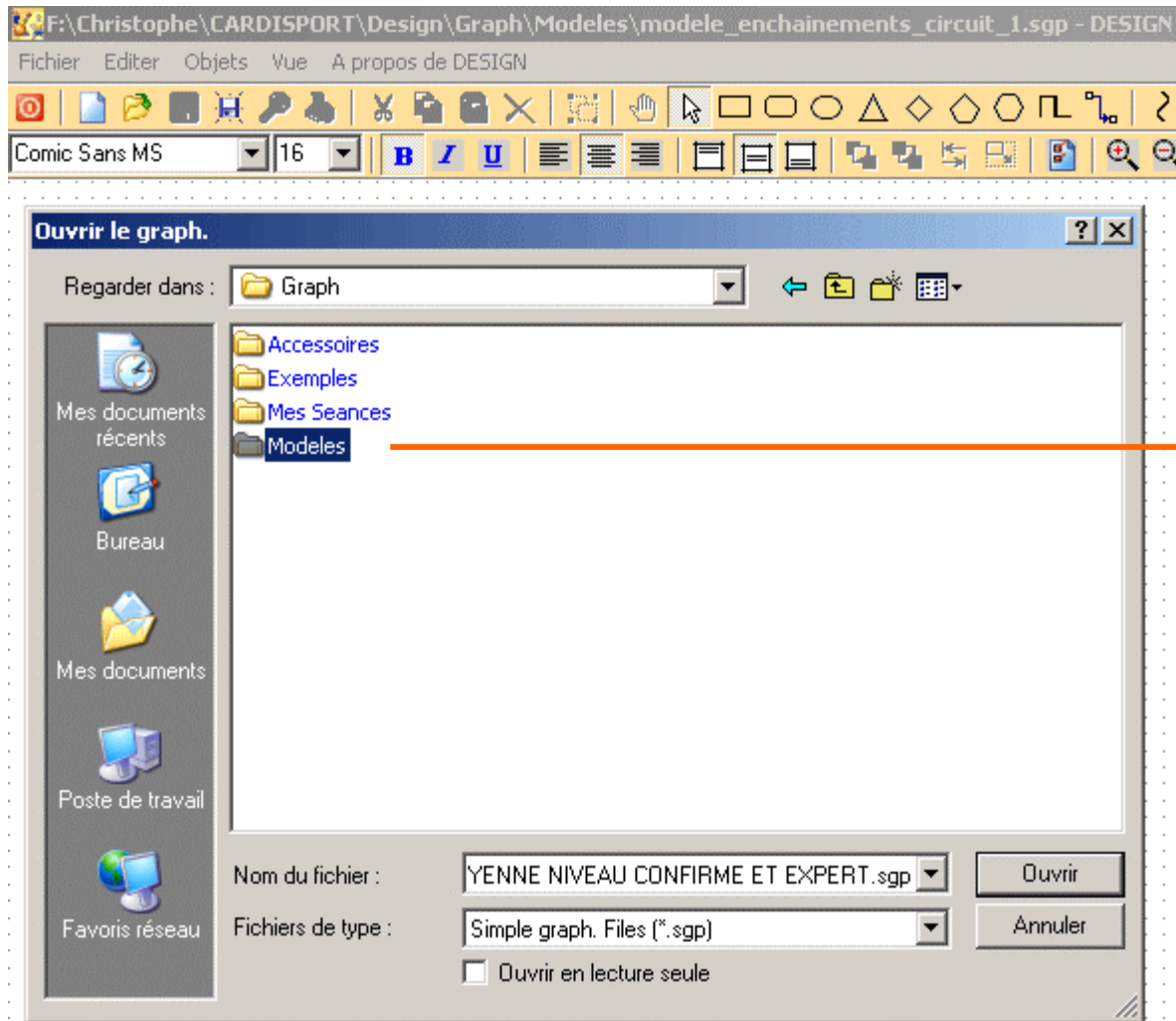
UTILISEZ LES CANEVAS DE SEANCES fournis a l'installation



30 exemples de séances sont fournis à l'installation. Libre à l'utilisateur de les utiliser, ou à s'en inspirer pour mettre en place ses propres programmes d'entraînements personnalisés pour un athlète, un groupe...

8

UTILISEZ LA BATTERIE DE CANEVAS VIERGES EXISTANTS pour accélérer la création de vos programmes



Les modèles de séances vierges livrés à l'installation permettent à l'utilisateur de gagner un temps précieux pour concevoir ses propres canevas et/ou programmes.

