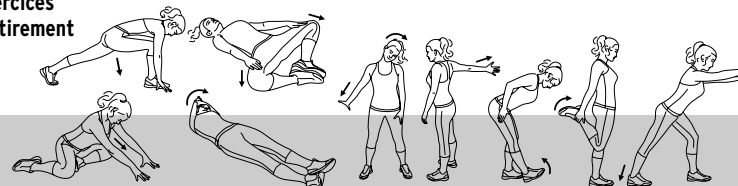


Exercices d'étirement



Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

Chère cliente, cher client!

Cette planche à pompes vous permettra de diversifier vos séances de pompes, avec des variantes allant des exercices pour débutants à un entraînement beaucoup plus poussé. Pour faire travailler des groupes de muscles différents, il vous suffit de modifier la position des poignées. Vous trouverez au verso des exemples d'exercices pour lesquels cet appareil a été conçu.

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

- Cet article est conçu pour renforcer l'ensemble des muscles du torse et l'avant des cuisses, les avant-bras et les triceps.
- L'appareil d'entraînement est un appareil de la classe d'utilisation H (DIN 32935-A), c'est-à-dire un équipement de sport destiné à une utilisation privée. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements thérapeutiques.
- Tous les éléments composant la planche à pompes ne doivent être assemblés et utilisés que de la manière décrite dans le présent mode d'emploi. Toute autre combinaison de ces éléments ou toute combinaison avec d'autres éléments ou appareils de sport n'est pas autorisée. Les bandes sont conçues uniquement en vue des exercices avec la planche à pompes. Ne les utilisez pas seules.
- L'appareil d'entraînement est conçu pour une charge max. de 90 kg. Ne le surchargez pas!

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, insuffisance cardiaque, grossesse, troubles circulatoires, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, ou problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis d'un médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!

- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

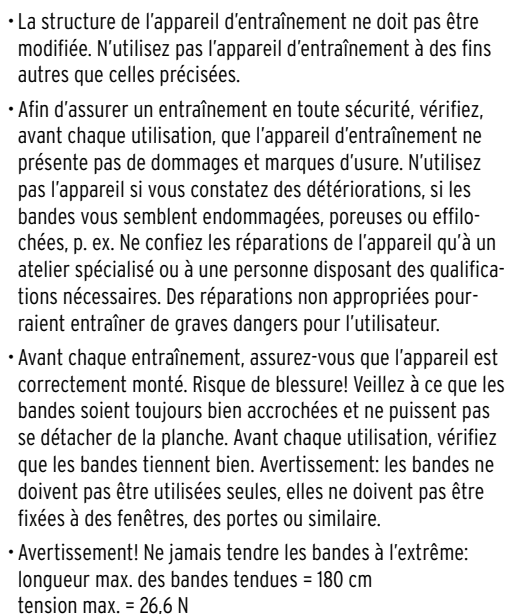
DANGER: risque pour les enfants et les personnes à mobilité réduite

- Cet appareil d'entraînement n'est pas un jouet et doit être stocké hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants en bas âge ne doivent pas se trouver à proximité de l'appareil durant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.
- Cet appareil d'entraînement est exclusivement réservé à l'usage des adultes ou adolescents dont le développement physique et psychique correspond à cet usage. Si vous autorisez des enfants à utiliser l'appareil d'entraînement, expliquez-leur bien le mode d'utilisation et surveillez-les pendant les exercices. Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité: le jeu et la curiosité, inhérents à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements pour lesquels l'appareil d'entraînement n'est pas prévu. Expliquez clairement à vos enfants que cet article n'est pas un jouet.
- Tenez les enfants sans surveillance à l'écart de l'article et du matériel d'emballage. Il y a notamment risque d'étouffement!

DANGER: risque de blessure

- Placez toujours un tapis de gymnastique ou similaire sous vos genoux pour en ménager les articulations.
- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et d'abîmer l'appareil.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.
- Le sol doit être plan, horizontal, robuste et suffisamment dur. Les moquettes épaisses ne conviennent pas. Ayez à l'esprit que l'appareil exerce une pression élevée sur le sol et peut laisser des marques sur les sols sensibles.
- L'appareil d'entraînement ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.

- La structure de l'appareil d'entraînement ne doit pas être modifiée. N'utilisez pas l'appareil d'entraînement à des fins autres que celles précisées.
- Afin d'assurer un entraînement en toute sécurité, vérifiez, avant chaque utilisation, que l'appareil d'entraînement ne présente pas de dommages et marques d'usure. N'utilisez pas l'appareil si vous constatez des détériorations, si les bandes vous semblent endommagées, poreuses ou effilochées, p. ex. Ne confiez les réparations de l'appareil qu'à un atelier spécialisé ou à une personne disposant des qualifications nécessaires. Des réparations non appropriées pourraient entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.
- Avant chaque entraînement, assurez-vous que l'appareil est correctement monté. Risque de blessure! Veillez à ce que les bandes soient toujours bien accrochées et ne puissent pas se détacher de la planche. Avant chaque utilisation, vérifiez que les bandes tiennent bien. Avertissement: les bandes ne doivent pas être utilisées seules, elles ne doivent pas être fixées à des fenêtres, des portes ou similaire.
- Avertissement! Ne jamais tendre les bandes à l'extrême: longueur max. des bandes tendues = 180 cm tension max. = 26,6 N



Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante.

- Pour obtenir les meilleurs résultats possibles et prévenir tout risque de blessure, intégrez impérativement à votre entraînement une phase d'échauffement (avant de commencer) et une phase de relaxation (après l'entraînement).
- Au début, répétez les exercices peu de fois, en fonction de votre condition physique. Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 10 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement.
- Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Le plus simple est d'effectuer les exercices en cadence, p. ex. pousser vers l'avant pendant 2 secondes (ou autre unité de temps), tenir la position pendant 4 secondes et revenir en position initiale en 2 secondes. Essayez jusqu'à ce que vous trouviez votre propre rythme régulier.
- Pendant les exercices, veillez à ce que votre respiration soit régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.
- Concentrez-vous lorsque vous effectuez les exercices et ne vous laissez pas distraire.
- Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le creusez pas! Contractez les abdominaux et les fessiers.
- Ne vous surmenez pas. Votre entraînement doit correspondre à votre condition physique. Si vous ressentez des douleurs pendant les exercices, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Avant l'entraînement: échauffement

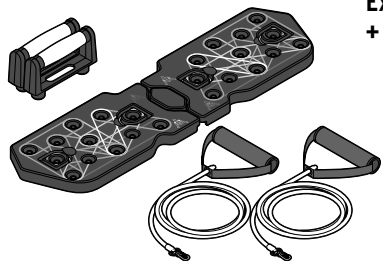
Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque entraînement. Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres.

Après l'entraînement: étirements

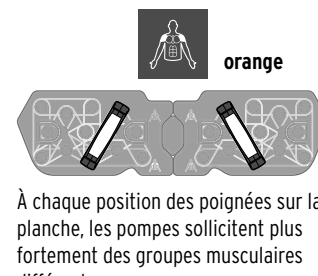
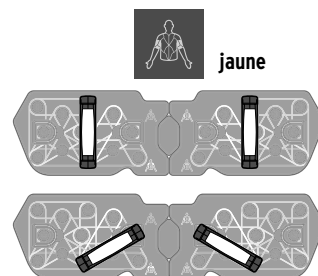
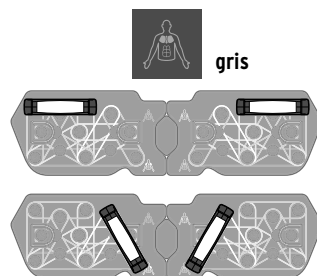
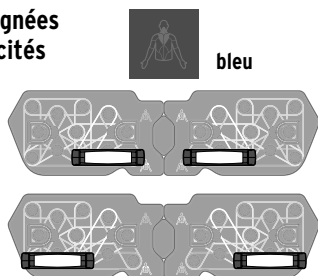
Vous trouverez quelques exercices d'étirement en haut de cette page. Tenez les positions indiquées env. 20-25 secondes chacune.

Entretien

- Si nécessaire, essuyez l'appareil avec un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau. Ne pas utiliser de produit nettoyant.
- Conservez l'appareil d'entraînement à l'abri de la lumière directe du soleil. Ne l'exposez pas à des températures inférieures à -10 °C ou supérieures à +50 °C.
- Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Aussi, afin d'éviter toute trace indésirable sur les sols, posez un support non glissant sous l'article et rangez l'article dans une boîte appropriée, p. ex.



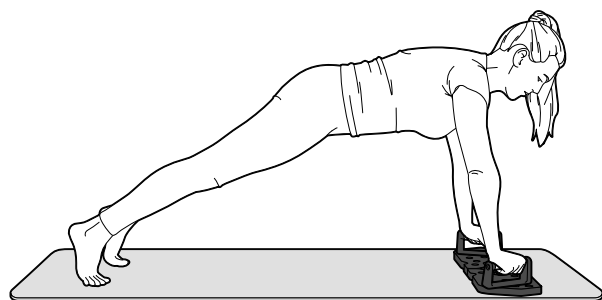
**Exemples: positions des poignées
+ groupes musculaires sollicités**



À chaque position des poignées sur la planche, les pompes sollicitent plus fortement des groupes musculaires différents.

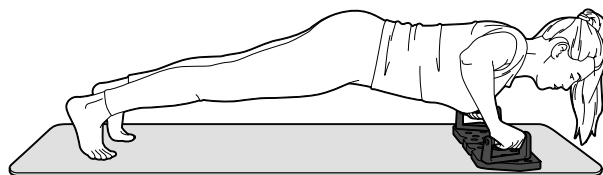
Exemples d'exercices

Pompes



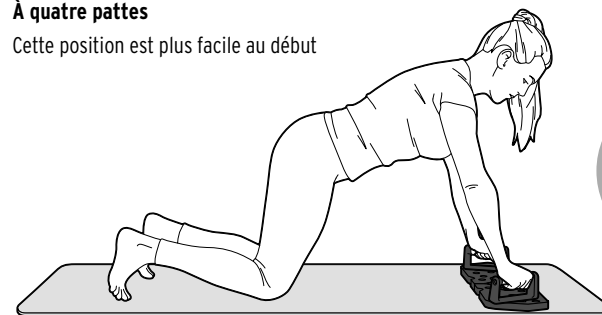
Position: position de pompe (ou à quatre pattes), pointe des pieds au sol. Le dos et la nuque sont alignés, le regard dirigé vers le sol - ne pas relever la tête! Les abdominaux et les fessiers sont contractés. Mains en appui sur les poignées, dos des mains vers l'avant, bras droits mais pas complètement tendus.

Exercice: abaisser le buste, compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

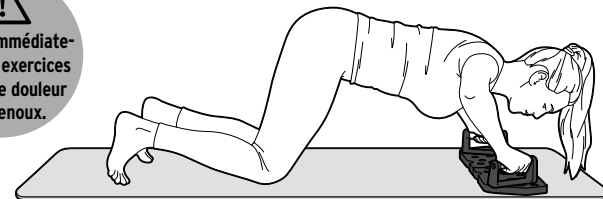


À quatre pattes

Cette position est plus facile au début



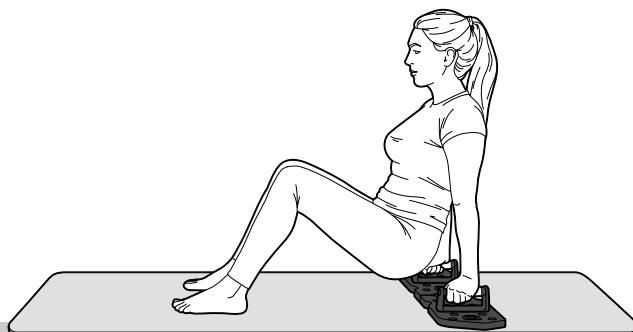
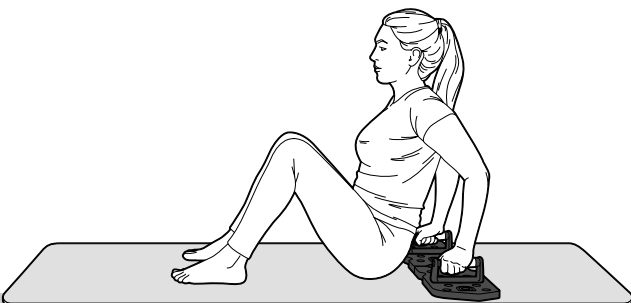
!
Arrêtez immédiatement les exercices en cas de douleur aux genoux.



Dips pour triceps

Position: position assise, jambes légèrement fléchies. Le dos est droit, le regard dirigé vers l'avant. Corps gainé. En appui avec les mains sur les poignées, les bras complètement tendus, les épaules relevées.

Exercice: se relever en sollicitant les épaules, compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



Exercice - avec bandes pour les triceps

Accrochez les bandes aux anneaux extérieurs.

Position: debout sur la planche, le corps droit, les pieds écartés de la largeur des hanches. Le dos et la nuque sont droits. Les abdominaux et les fessiers sont contractés. Tirer les bandes au-dessus de la tête en gardant les bras droits, mais sans les tendre complètement.

Exercice: faire descendre les mains derrière la tête. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

