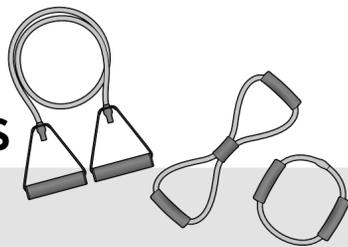


# Tchibo Tubes de fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 116011A83X41 · 2021-02



**fr** Instructions pour l'entraînement  
À lire absolument avant de déballer l'article!



Article produit à partir de latex de caoutchouc naturel susceptible de provoquer des allergies.



www.fr.tchibo.ch/notices

## 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

Les tubes de fitness sont conçus pour faire travailler l'ensemble du corps. Ils sont conçus comme «appareils de sport en chambre», conformément à la norme DIN 32935.

Ils ne conviennent pas à un usage professionnel dans des salles de fitness ou des établissements thérapeutiques.

Ne faites pas d'autres exercices que ceux indiqués ici.

Ne sollicitez pas les tubes avec tout votre poids.

### Consultez votre médecin!

• **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**

• En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, ou encore problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. Tout entraînement non approprié ou excessif peut nuire à 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!

### AVERTISSEMENT - risque de blessure

• Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin pour voir si les exercices vous conviennent ou vous faire prescrire les exercices appropriés.

• Échauffez-vous avant de commencer les exercices.

• 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.

• Les tubes de fitness ne sont pas des jouets et doivent être tenus hors de portée des enfants. Risque d'étranglement!

• Si vous autorisez des enfants à utiliser les tubes de fitness, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. Un entraînement non conforme ou trop poussé peut nuire à la santé.

• Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait. Ne vous entraînez pas juste après les repas.

Pensez à boire suffisamment pendant l'entraînement.

• Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

• Avant chaque utilisation, vérifiez que les tubes de fitness sont bien fixés et ne présentent pas de dommages matériels ni de marques d'usure. Ne les utilisez pas s'ils sont abîmés, poreux ou fendus.

• Si vous attachez un tube de fitness pour vous entraîner: veillez à ce que l'objet auquel vous l'avez attaché soit suffisamment stable pour résister à la force de traction du tube. N'utilisez donc pas de pieds de table, p. ex.!

Ne pas fixer l'article à des objets à arêtes vives.

Ne pas fixer l'article à des fenêtres ou à des portes.

• Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets.

Vous risqueriez de vous blesser et de détériorer les tubes de fitness.

• Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.

• Entraînez-vous de préférence en chaussettes de sport. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas en chaussettes sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez p. ex. un tapis de sport antidérapant.

• Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements lorsque vous vous entraînez (zone d'entraînement de 2,0 m + espace libre de 0,6 m de chaque côté). Entraînez-vous en étant à une distance suffisante des personnes éventuellement présentes dans la pièce.

• Un tube de fitness ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.

• Ne modifiez pas la conception des tubes de fitness. N'utilisez pas les tubes de fitness pour une utilisation autre que celle prévue!

• Avertissement! Ne jamais tendre les tubes de fitness à l'extrême: ne tendez pas les tubes de fitness au-delà du point où ils cessent d'être élastiques; consultez le tableau des longueurs d'extension maximum. Ne forcez pas au-delà de ce point sous peine de détériorer le matériau. Ce point est particulièrement important pour les **personnes de grande taille** effectuant des exercices à grande extension. **Elles peuvent avoir besoin de tubes plus longs pour faire ces exercices.**

### Le même principe s'applique à tous les exercices:

• Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le creusez pas! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez les abdominaux et les fessiers.

• Tenez toujours le tube fermement afin qu'il ne puisse pas vous glisser des mains. Pour éviter de trop solliciter les poignets, évitez de les plier et gardez-les dans le prolongement des avant-bras.

• Le tube doit toujours être légèrement tendu en position initiale.

• Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Ne relâchez jamais le tube d'un coup, ramenez-le toujours lentement en position initiale en accompagnant le mouvement. Le plus simple est d'effectuer les exercices en cadence, p. ex. tirer pendant 2 secondes (ou autre unité de temps), tenir la position pendant 1 seconde et revenir en position initiale en 2 secondes. Essayez jusqu'à ce que vous trouviez votre propre régularité de rythme.

• Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière. Ne bloquez pas votre respiration! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.

• Au début, prévoyez seulement **trois à six exercices** pour différents groupes de muscles. Répétez les exercices quelques fois seulement, en fonction de votre condition physique (**env. 3 à 4 fois**). Faites une pause d'environ une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à **10 à 20 répétitions** environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement. Effectuez toujours les exercices des deux côtés.

• Utilisez, selon l'exercice choisi et la résistance recherchée, un tube long ou un tube court. Vous devez pouvoir effectuer l'exercice dans la position correcte tout en fournissant un effort suffisant.

**i** **Nous vous conseillons de demander à un entraîneur/coach de fitness expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.**

### Avant l'entraînement: échauffement

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

• Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.

• Soulever, abaisser, puis enrouler les épaules.

• Faire des cercles avec les bras.

• Déplacer le buste vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.

• Basculer les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.

• Courir sur place.

### Après l'entraînement: étirements

• Nous avons représenté ci-contre quelques exercices d'étirement.

• Position de départ pour tous les exercices d'étirement: relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!

• Pendant ces exercices, gardez chaque position 20 à 35 secondes environ.

### Entretien

▷ Nettoyez les tubes de fitness avec de l'eau tiède, un savon doux et un chiffon doux. Le cas échéant, utilisez un désinfectant.

• Un tube peut être endommagé en cas de contact avec des objets ou surfaces coupants, pointus ou rugueuse. Si vous portez des bagues, enlevez-les; déchaussez-vous de préférence avant de faire les exercices. Veillez à ne pas détériorer le tube avec les ongles.

• Protégez les tubes du soleil et de la chaleur qui les rendent poreux. Rangez les tubes dans un endroit frais et sec.

• Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Pour éviter toute trace indésirable, ne stockez pas l'article directement sur les meubles ou sols délicats, mais utilisez une boîte de rangement ou similaire.

### Matériau

**Tubes: 100 % latex de caoutchouc naturel**

**Poignées: NBR**

**i** Pour des raisons de production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois.

Cette odeur est sans aucun danger. Laissez l'article bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à une aération suffisante!

## Longueur maximum d'extension et résistance



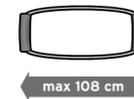
Avertissement! Ne jamais tendre les tubes de fitness à l'extrême:

Les tubes de fitness ne doivent pas être soumis à une charge supérieure aux valeurs indiquées ci-dessous (100 N correspond à un poids de 10 kg), même sur des longueurs partielles.

**A**

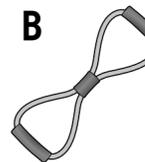


Longueur d'extension max. (cm)	108
Force (N)	101

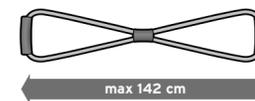


Ne tendez pas le tube au-delà du point où il cesse d'être élastique, **au maximum jusqu'à une longueur de 108 cm (force= 101 N +/-20%)**.

**B**



Longueur d'extension max. (cm)	142
Force (N)	88

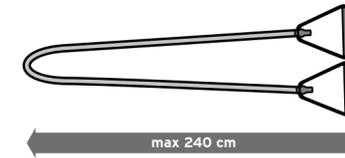


Ne tendez pas le tube au-delà du point où il cesse d'être élastique, **au maximum jusqu'à une longueur de 142 cm (force= 88 N +/-20%)**.

**C**

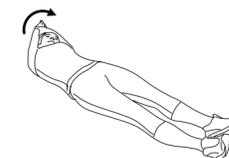
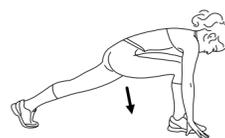


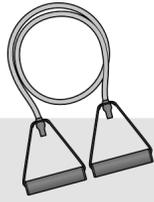
Longueur d'extension max. (cm)	240
Force (N)	111



Ne tendez pas le tube au-delà du point où il cesse d'être élastique, **au maximum jusqu'à une longueur de 240 cm (force= 111 N +/-20%)**.

## Exercices d'étirement





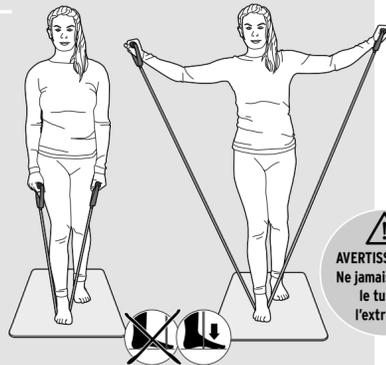
## 1. Deltoïdes / trapèzes

**Position initiale:** debout un pied devant l'autre, les pieds écartés de la largeur d'un petit pas, le pied avant posé sur le tube. Gardez le dos droit, le regard dirigé vers l'avant.

Tirez sur le tube pour le mettre sous tension, les coudes légèrement fléchis, les bras bien collés au corps et les paumes vers vous.

**Exécution:** relevez les bras tendus sur les côtés jusqu'à ce que les mains soient à hauteur des épaules. Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement les bras en position initiale. Répétez l'exercice. Répétez l'exercice en changeant de jambe.

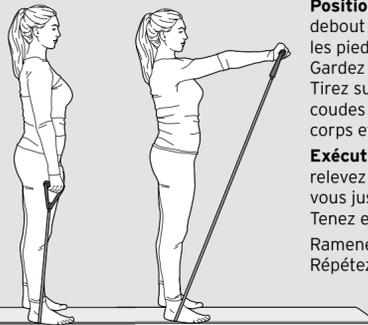


## 2. Avant des épaules

**Position initiale:** debout sur le tube, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Gardez le dos droit, le regard dirigé vers l'avant. Tirez sur le tube pour le mettre sous tension, les coudes légèrement fléchis, les bras bien collés au corps et les paumes vers vous.

**Exécution:** relevez les deux bras en même temps tendus devant vous jusqu'à la hauteur des épaules. Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement les bras en position initiale. Répétez l'exercice.

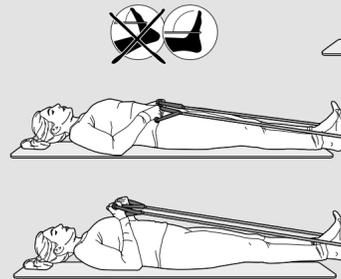


## 3. Abdominaux inférieurs

**Position initiale:** allongez-vous par terre, les jambes tendues, et passez-vous le tube autour des pieds. Veillez à ne pas creuser le dos! Tirez un peu sur le tube pour le mettre sous tension, les coudes légèrement fléchis.

**Exécution:** relevez un peu les jambes en sollicitant les abdominaux et tirez sur le tube en le ramenant en direction du buste. Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement les jambes en position initiale, sans les poser complètement au sol. Répétez l'exercice.



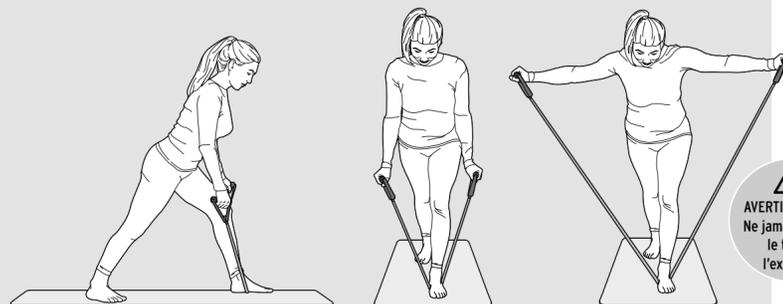
## 6. Arrière des épaules

**Position initiale:** debout un pied devant l'autre, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur d'un petit pas, le pied avant posé sur le tube. Penchez le buste d'environ 45 °C vers l'avant.

**Gardez le dos droit**, le regard dirigé vers l'avant. Tirez sur le tube sur le côté pour le mettre sous tension en écartant légèrement les bras du corps, les coudes légèrement fléchis.

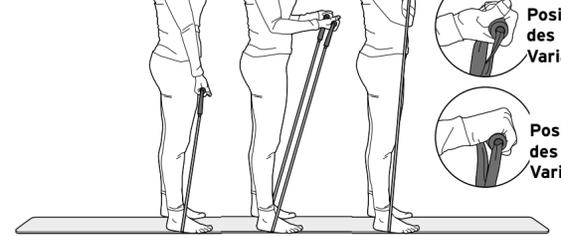
**Exécution:** levez en même temps les bras tendus sur le côté jusqu'à la hauteur des épaules. Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement les bras en position initiale. Répétez l'exercice. Répétez l'exercice en changeant de jambe.



Position initiale

## 4. Biceps



**Position initiale:** debout sur le tube, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Gardez le dos droit, le regard dirigé vers l'avant.

Tirez sur le tube pour le mettre sous tension en avançant légèrement les bras, les coudes légèrement fléchis et les bras bien collés au corps.

**Exécution:** repliez les deux avant-bras en même temps devant vous jusqu'à ce que les mains soient à hauteur de ventre. Les bras restent en position, bien collés au corps. Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement les bras en position initiale. Répétez l'exercice.

**Progression:** repliez les avant-bras à fond jusqu'à ce qu'ils soient plaqués contre la poitrine.

## 5. Bras, épaules, dos

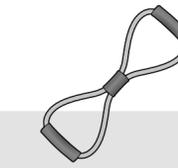
**Position initiale:** mettez-vous à quatre pattes. Prenez une poignée du tube d'une main et fixez le tube au sol de l'autre main. Gardez le dos bien droit. Ne relevez pas la tête. La nuque doit être dans le prolongement de la colonne vertébrale.

**Exécution:** tirez sur le tube en relevant le bras tendu sur le côté. Tenez env. 4 secondes.

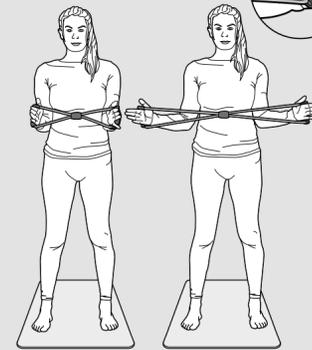
Ramenez le bras en position initiale. Répétez l'exercice. Répétez l'exercice en changeant de côté.



Position initiale



Position des mains Variante

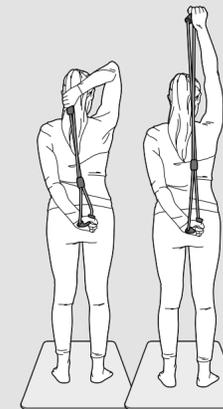


## 8. Triceps

**Position initiale:** tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Mains derrière le dos, saisissez d'une main l'extrémité supérieure de la sangle, de l'autre main l'extrémité inférieure et tirez un peu sur le tube pour le mettre sous tension.

**Exécution:** descendez le bras du bas tout en remontant le bras du haut. Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement les bras en position initiale. Répétez l'exercice. Répétez l'exercice en changeant de côté.



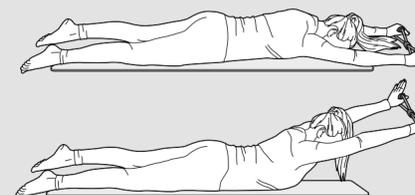
## 10. Dos

**Position initiale:** allongez-vous sur le ventre, les bras tendus devant vous. Tirez sur le tube pour le mettre sous tension.

**Exécution:** relevez le buste et les bras aussi haut que possible en gardant les bras et la tête dans le prolongement du buste.

**Ne relevez pas** la tête en arrière, le regard reste dirigé vers le sol. Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement le buste en position initiale, sans poser les bras au sol. Répétez l'exercice.



## 9. Dorsaux

**Position initiale:** mettez-vous à genoux et posez un pied sur le tube. Le buste est légèrement fléchi vers l'avant, le dos est droit, les bras sont tendus.

**Exécution:** remontez les bras le plus loin possible en arrière en fléchissant les coudes - vous devez tirer sur le tube en veillant à ce qu'il forme un angle d'environ 90° avec le buste. Le buste reste en place. Tenez env. 4 secondes.

Ramenez lentement les bras en position initiale. Répétez l'exercice. Répétez l'exercice en changeant de côté.



## 11. Jambes / extérieur des cuisses

**Position initiale:** allongé(e) au sol sur le côté, un bras tendu, l'autre main appuyée au sol devant le corps. Passez les pieds dans le tube. Tirez un peu sur le tube avec la jambe du haut pour le mettre sous tension.

**Exécution:** levez lentement la jambe du haut. Tenez env. 4 secondes.

Ramenez la jambe en position initiale, sans la poser au sol. Répétez l'exercice. Répétez l'exercice en changeant de côté.

