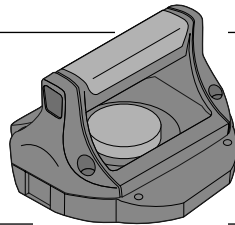


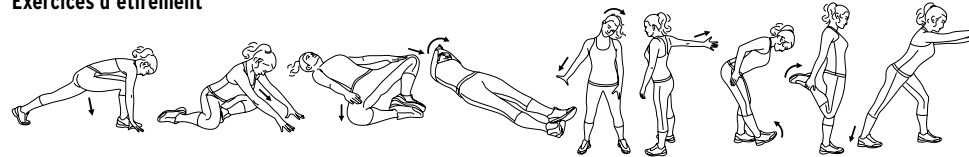


fr Instructions d'entraînement

Poignées pour pompes



Exercices d'étirement



Référence: 397 285

Dimensions: env. 184,5 x 181 x 108,5 mm
Poids: env. 800 g / jeu

Chère cliente, cher client!

Ces poignées vous permettront de diversifier vos séances de pompes, avec des variantes allant des exercices pour débutants à un entraînement beaucoup plus poussé. Il vous suffit de modifier les poignées pour changer le mode d'utilisation: statique, instable ou dynamique. Vous trouverez au verso des exemples d'exercices conçus pour cet appareil. Nous vous souhaitons un excellent entraînement et beaucoup de réussite!

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce 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 appareil d'entraînement est conçu pour renforcer l'ensemble des muscles du tronc et l'avant des cuisses, les avant-bras et les triceps.
- Cet appareil d'entraînement est un appareil de la classe d'utilisation H, 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.
- Chaque appareil d'entraînement est conçu pour une charge max. de 100 kg. Ne les 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 et musculaires.

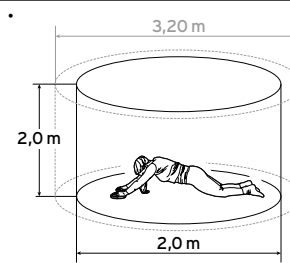
• Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

DANGER pour les enfants et les personnes à capacités physiques réduites

- 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 appareil 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. En fonction de l'utilisation (avec ou sans les roulettes), la pierre, le carrelage ou les autres surfaces dures et les moquettes à velours ras conviennent bien.
- L'appareil d'entraînement ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- Ne montez pas sur l'appareil.



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.

- La conception de l'appareil d'entraînement ne doit pas être modifiée. N'utilisez pas l'appareil pour un autre usage que celui décrit ici.
- Afin d'assurer un entraînement en toute sécurité, vérifiez, avant chaque utilisation, que l'appareil d'entraînement ne présente pas de dommages ni marques d'usure. N'utilisez pas l'appareil d'entraînement s'il présente des détériorations visibles. Confiez les réparations de l'appareil uniquement à un atelier spécialisé ou à une personne possédant une qualification similaire. Les réparations incorrectement effectuées peuvent entraîner de graves risques pour l'utilisateur.
- Avant chaque entraînement, assurez-vous que l'appareil est correctement monté.

Remarques valables pour tous les exercices

- Ne faites que les exercices conçus pour cet appareil (voir le programme d'entraînement au verso). Effectuez les exercices de la manière décrite sur l'affiche. Veillez à prendre la position adéquate. Un entraînement incorrect ou excessif peut conduire à des problèmes de santé.
- Ne commencez pas vos exercices juste après les repas. Attendez au moins 30 minutes avant de débiter. Ne vous entraînez pas si vous ne vous sentez pas bien, si vous êtes malade ou fatigué, ou si vous pensez ne pas pouvoir effectuer votre entraînement en étant concentré. Pensez à boire suffisamment pendant l'entraînement.
- 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 en 2 secondes (ou autre unité de temps), tenir la position 4 secondes et revenir en position initiale en 2 secondes. Essayez jusqu'à ce que vous trouviez votre propre rythme régulier.
- Pendant les exercices, pensez à respirer et 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.
- Faites tous les exercices en gardant le dos droit, sans le cambrier! 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 séance. 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

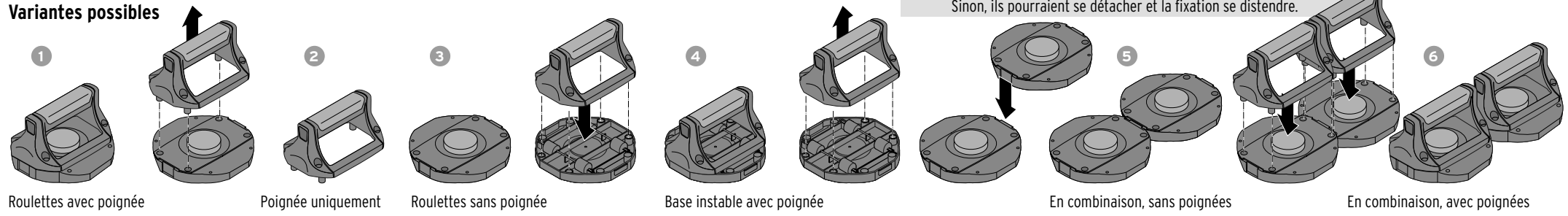
- Si nécessaire, essuyez l'appareil avec un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau. N'utilisez pas de détergent.
- Conservez l'appareil d'entraînement dans un endroit où il ne sera pas exposé directement au soleil. Ne l'exposez pas à des températures inférieures à -10 °C ou supérieures à +50 °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. Pour éviter les traces indésirables sur les sols, intercalez éventuellement un support non glissant entre l'article et le sol et rangez l'article par ex. dans une boîte adaptée.

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



www.fr.tchibo.ch/notices

Variantes possibles

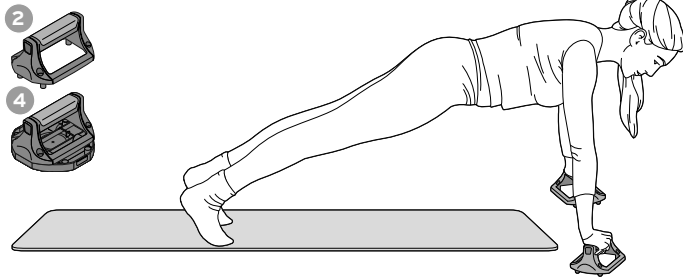


Attention! Pendant les exercices, garder les appareils bien parallèles. Sinon, ils pourraient se détacher et la fixation se distendre.

Exemples d'exercices

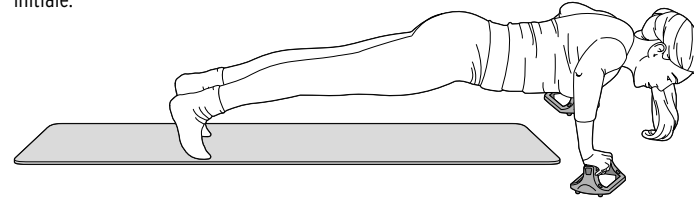
Pompes statiques

Position: mains à l'aplomb des épaules



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 appareils, dos des mains vers l'avant, bras droits mais pas complètement tendus.

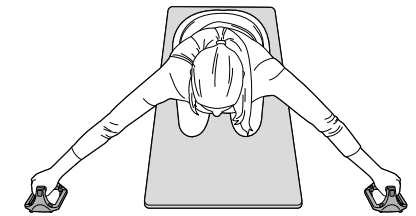
Exercice: abaisser le buste, compter jusqu'à 4 et revenir lentement dans la position initiale.



Variante: pompes prise serrée

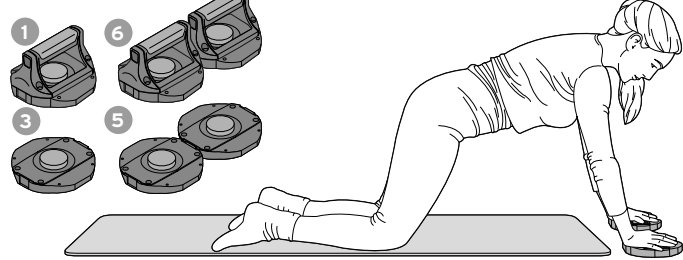


Variante: pompes prise large

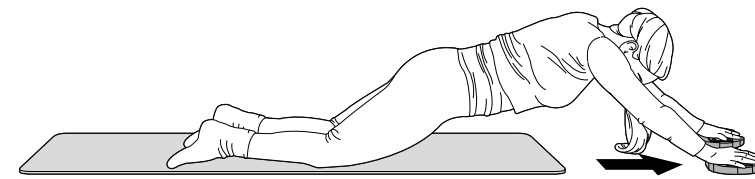


Pompes dynamiques

Mouvement vers l'avant



Position: à quatre pattes, 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 écartées de la largeur des épaules, en appui sur les appareils, dos des mains vers l'avant, bras droits mais pas complètement tendus.



Exercice: faire rouler les appareils vers l'avant en abaissant le buste vers le sol, tendre les bras vers l'avant jusqu'à ce que le corps soit presque entièrement étiré, mais sans s'allonger au sol. Garder en même temps les bras droits, mais pas complètement tendus. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement dans la position initiale.



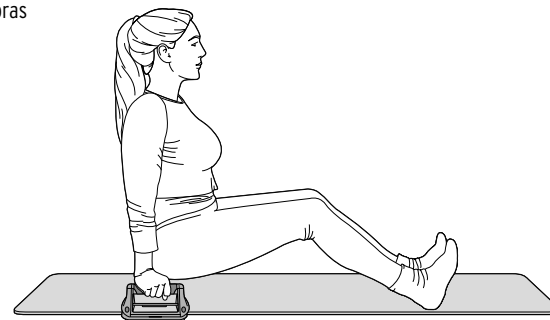
Dips statiques

Mouvement vers l'avant



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 appareils, les bras complètement tendus, les épaules relevées.

Exercice: relever le corps à partir des épaules, compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



Variante: mouvement latéral

