

Poitrine, épaules + bras

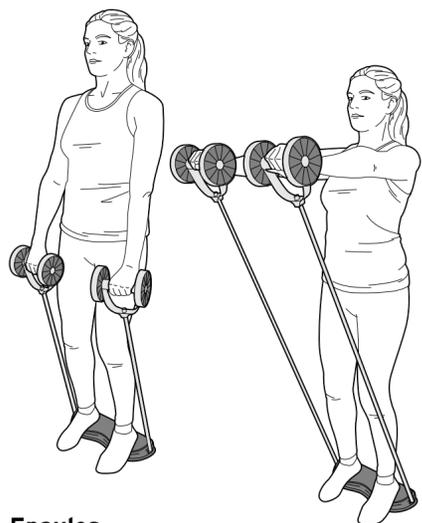
Position initiale: debout, les genoux légèrement fléchis, placez les pieds sur la planche, écartés de la largeur des hanches, les pointes de pieds légèrement tournées vers l'extérieur.

Le dos est droit, la poitrine relevée, les épaules baissées, le regard dirigé vers l'avant, le ventre et les fessiers contractés.

Les bras le long du corps, tendus vers le bas. Tenez les rouleaux avec le dos des mains vers l'avant et maintenez-les légèrement tendus à la hauteur des hanches.

Exercice: tirez les rouleaux vers l'avant jusqu'à la hauteur de la poitrine, sans tendre complètement les bras ni soulever les épaules.

Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.



Epaules

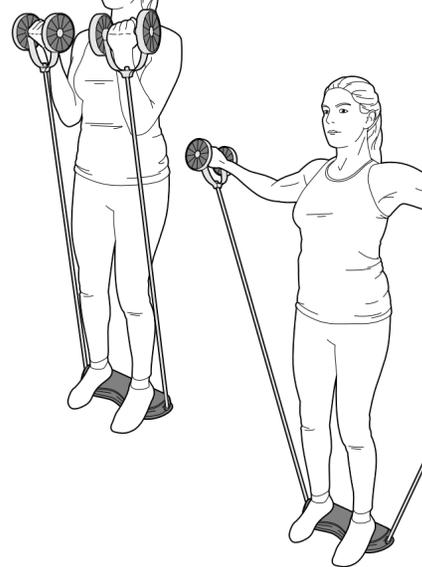
Position initiale: debout, les genoux légèrement fléchis, placez les pieds sur la planche, écartés de la largeur des hanches, les pointes de pieds légèrement tournées vers l'extérieur.

Le dos est droit, la poitrine relevée, les épaules baissées, le regard dirigé vers l'avant, le ventre et les fessiers contractés.

Bras le long du corps, avant-bras relevés. Tenez les rouleaux avec le dos des mains vers l'avant et maintenez-les légèrement tendus à la hauteur des épaules.

Exercice: relevez les bras sur les côtés jusqu'à hauteur des épaules, sans soulever les épaules.

Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.



Biceps

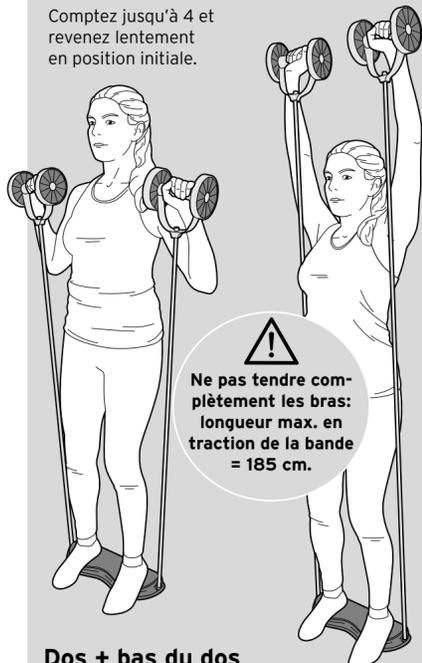
Position initiale: debout, les genoux légèrement fléchis, placez les pieds sur la planche, écartés de la largeur des hanches, les pointes de pieds légèrement tournées vers l'extérieur.

Le dos est droit, la poitrine relevée, les épaules baissées, le regard dirigé vers l'avant, le ventre et les fessiers contractés.

Les bras le long du corps sont inclinés vers le haut. Tenez les rouleaux avec le dos des mains vers l'avant et maintenez-les légèrement tendus à hauteur des épaules.

Exercice: repoussez les rouleaux au dessus de la tête.

Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.



!
Ne pas tendre complètement les bras: longueur max. en traction de la bande = 185 cm.

Dos + bas du dos

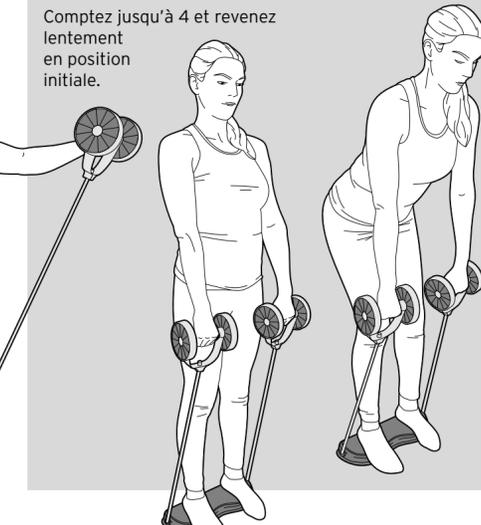
Position initiale: debout, les genoux légèrement fléchis, placez les pieds sur la planche, écartés de la largeur des hanches.

Le dos est droit, la poitrine relevée, les épaules baissées, le regard dirigé vers l'avant, le ventre et les fessiers contractés.

Les bras sont devant le corps, tendus vers le bas. Tenez les rouleaux avec le dos des mains vers l'avant et maintenez-les légèrement tendus à la hauteur des hanches.

Exercice: sans étendre complètement les bras, descendez les rouleaux sur les cuisses juste en dessous des genoux en les fléchissant légèrement, poussez les fessiers en arrière et fléchissez le buste vers l'avant à partir des hanches. Ne soulevez pas les épaules et n'arrondissez pas votre dos!

Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.



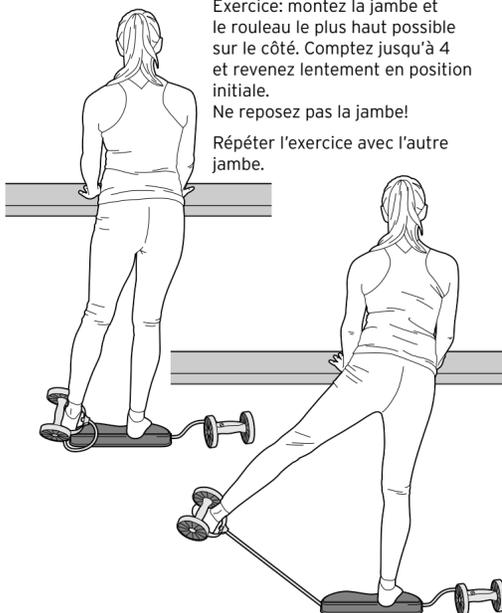
Extérieur des cuisses + fessiers

Position initiale: prenez appui sur le dossier d'une chaise ou sur un mur, par exemple. Debout, les genoux légèrement fléchis, placez un pied sur la planche, insérez l'autre pied dans le rouleau. Le dos est droit, la poitrine relevée, les épaules baissées, le regard dirigé vers l'avant, le ventre et les fessiers contractés.

Exercice: montez la jambe et le rouleau le plus haut possible sur le côté. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.

Ne reposez pas la jambe!

Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



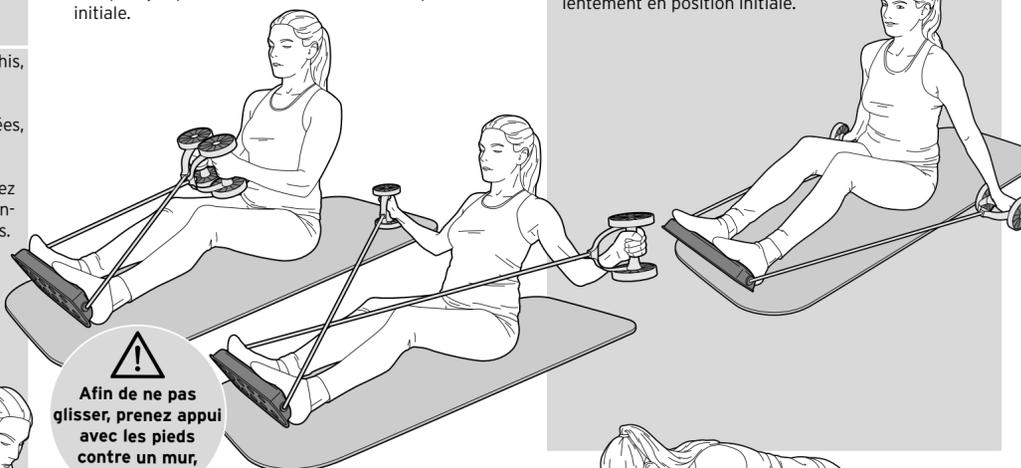
Poitrine, dos + épaules

Position initiale: assis, les jambes légèrement repliées, retenez la planche avec vos pieds.

Le dos est droit, le regard droit devant, le buste relevé, les épaules baissées, le ventre et les fessiers sont contractés. Avec le dos des mains vers l'extérieur, croisez les rouleaux au-dessus des genoux à hauteur du buste en maintenant une légère tension.

Exercice: les bras à hauteur du buste (parallèles au sol), tirez-les vers l'arrière de chaque côté, sans soulever les épaules.

Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.



!
Afin de ne pas glisser, prenez appui avec les pieds contre un mur, p. ex.

Arrière des cuisses + fessiers

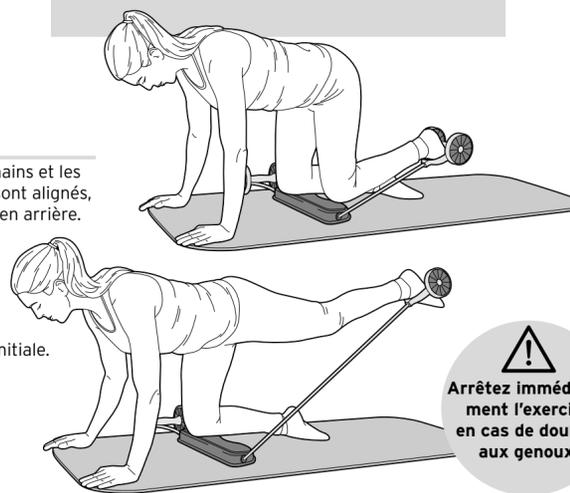
Position initiale: placez-vous à quatre pattes sur les mains et les genoux, la planche sous les genoux. Le dos et le cou sont alignés, le regard est dirigé vers le sol - ne relevez pas la tête en arrière. Le ventre et les fessiers sont contractés.

Placez un pied dans l'un des rouleaux en maintenant la bande légèrement tendue.

Exercice: levez la jambe tendue vers l'arrière.

Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.

Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



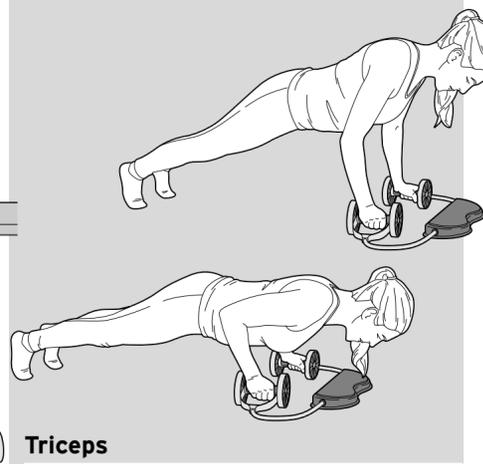
!
Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.

Poitrine, épaules + triceps

Position initiale: en position de tractions, les pieds serrés, prenez appui sur vos pointes de pieds. Les jambes, le dos et le cou sont alignés, le regard est dirigé vers le sol - ne relevez pas la tête en arrière. Le ventre et les fessiers sont contractés. Les mains écartées de la largeur des épaules, prenez appui sur les rouleaux, le dos de la main vers l'extérieur et les bras tendus.

Exercice: en restant droit, abaissez le corps vers le bas, juste au-dessus du sol, en repliant vos bras mais en les gardant près du corps.

Revenez lentement en position initiale.



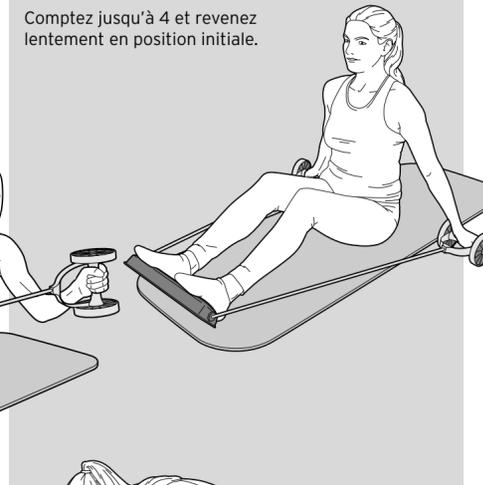
Triceps

Position initiale: assis, les jambes légèrement repliées, retenez la planche avec vos pieds.

Le dos est droit, le regard dirigé vers l'avant, le buste relevé, les épaules baissées, le ventre et les fessiers sont contractés. Les bras sont droits. Tenez les rouleaux avec le dos des mains vers l'extérieur, placez les rouleaux au sol et maintenez une légère tension à l'arrière du dos.

Exercice: faites rouler vos bras vers l'arrière aussi loin que possible, sans les étendre complètement, ni pencher davantage le buste vers l'arrière.

Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.



Ventre

Position initiale: placez-vous à quatre pattes, pointes de pied au sol. Bloquez la planche avec vos genoux. Le dos et le cou sont alignés, le regard est dirigé vers le sol - ne relevez pas la tête en arrière.

Le ventre et les fessiers sont contractés.

Les mains écartées de la largeur des épaules, prenez appui sur les rouleaux, le dos des mains vers l'avant, les bras tendus, mais pas complètement étirés. Tendez légèrement les bandes.

Exercice: faites rouler les deux rouleaux vers l'avant en abaissant le buste vers le sol, tendez les bras vers l'avant jusqu'à ce que le corps soit presque entièrement étiré, mais sans vous allonger au sol. Gardez en même temps les bras droits, mais pas complètement étirés.

Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.



Variante 1

Exercice: faites rouler un seul rouleau vers l'avant, repliez l'autre bras en le gardant serré contre le corps. Changez de bras.

Variante 2

Exercice: faites rouler les deux rouleaux vers l'avant à 45 degrés.



!
Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.

Muscles latéraux des cuisses

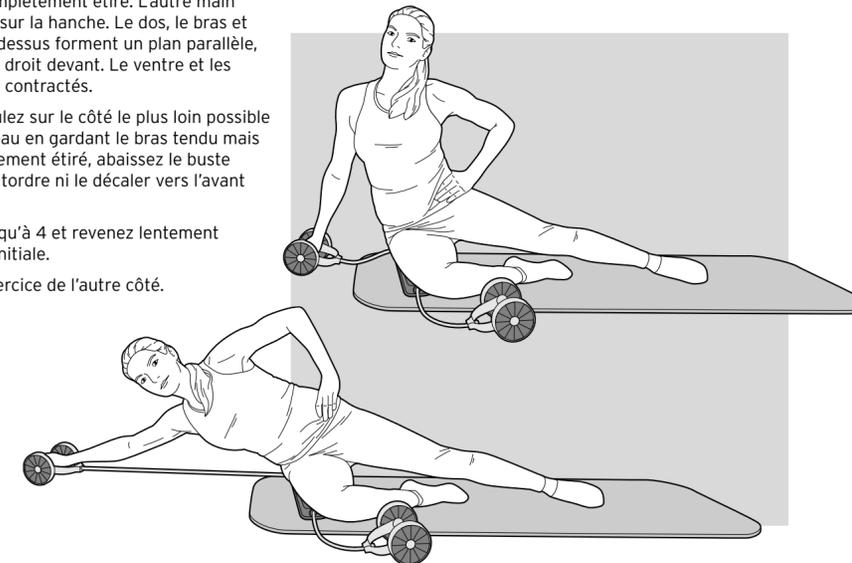
Position initiale: placez un côté des fessiers sur la planche, la jambe du bas repliée en arrière, la jambe du haut étendue sur le côté.

D'une main, prenez appui sur le rouleau sur le côté du corps, le dos de la main vers l'extérieur, le bras est droit, mais pas complètement étiré. L'autre main prend appui sur la hanche. Le dos, le bras et la jambe du dessus forment un plan parallèle, le regard est droit devant. Le ventre et les fessiers sont contractés.

Exercice: roulez sur le côté le plus loin possible avec le rouleau en gardant le bras tendu mais pas complètement étiré, abaissez le buste mais sans le tordre ni le décaler vers l'avant ou l'arrière.

Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.

Répétez l'exercice de l'autre côté.



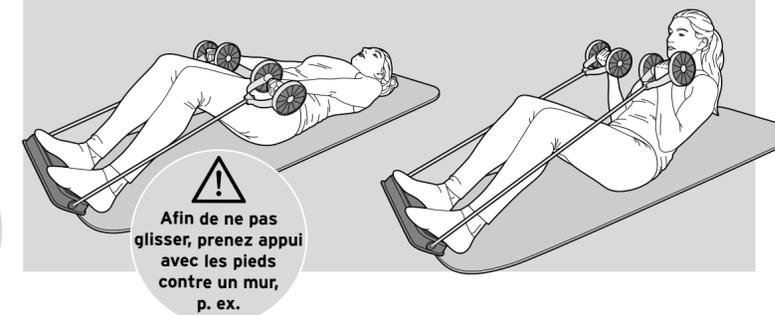
Ventre

Position initiale: allongé sur le dos, les jambes repliées, retenez la planche avec vos pieds. Le dos est droit, le regard droit devant vers le plafond, les épaules ne sont pas soulevées, le ventre et les fessiers sont contractés.

Tenez les rouleaux avec le dos des mains vers le bas, les bras légèrement repliés à hauteur des hanches en maintenant une légère tension.

Exercice: tirez les rouleaux vers la poitrine avec les avant-bras en gardant les coudes près du corps. En même temps, ramenez le buste sans aller plus loin que le bassin et maintenez la tension abdominale. Gardez le cou aussi détendu que possible, dans l'alignement du buste. Ne tirez pas sur votre cou!

Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.



!
Afin de ne pas glisser, prenez appui avec les pieds contre un mur, p. ex.

Consignes de sécurité

Lisez soigneusement 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

Les rouleaux de fitness sont conçus pour entraîner et renforcer les muscles des bras, des jambes, du dos et les abdominaux. Grâce aux bandes élastiques réglables, vous pouvez ajuster la résistance de façon individuelle en fonction de l'exercice choisi, de votre taille, de votre condition physique et de l'efficacité d'entraînement souhaitée.

Les rouleaux de fitness sont destinés à une utilisation privée (EN ISO 20957-1, classe H et DIN 32935 forme A: appareil d'entraînement à traction). Ils ne conviennent pas à un usage professionnel dans les salles de gymnastique ou les établissements thérapeutiques.

L'appareil est conçu pour les personnes pesant jusqu'à 100 kg maximum. Chaque rouleau peut supporter une charge jusqu'à 43 kg maximum. Ne surchargez pas l'appareil!
Longueur max. en traction / Force de traction max. des bandes: voir tableau.

Poids: env. 800 g

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

L'appareil d'entraînement n'est pas un jouet et doit être stocké hors de la portée des enfants en bas âge 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. L'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, 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 emballages et l'article hors de portée des enfants.

Il y a notamment risque d'étouffement et d'étranglement (bandes)!

Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient.**

En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons et problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis du médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!

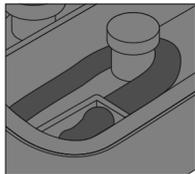
- **Arrêtez immédiatement votre séance et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires et musculaires.**

- Ne convient pas à un entraînement thérapeutique!

Remarque valable pour tous les exercices

- Gardez le dos droit dans tous les exercices, sans le creuser! Gardez les jambes légèrement fléchies en position debout. Contractez les abdominaux et les fessiers.

- **Adaptez la longueur des bandes élastiques en fonction de l'exercice, de votre taille, de votre force et de votre condition physique. Pour cela, faites passer les bandes autour des pieds correspondants sous la planche afin de créer une légère tension dès la position initiale de l'exercice.**



Risque de blessure! Veillez à ce que les bandes soient toujours placées correctement autour de la partie la plus mince des pieds, afin qu'elles ne puissent pas glisser. Vérifiez la bonne tenue de l'extrémité des bandes avant chaque utilisation.

- Tenez les rouleaux de manière à ce que les bandes soient légèrement étirées en position initiale.

- Effectuez les exercices en suivant un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Ne laissez jamais les rouleaux rebondir, mais ramenez-les toujours dans la position initiale en suivant un rythme régulier.

- Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle! Expirez quand vous tendez les bandes et inspirez quand vous les relâchez.

- Au début, n'effectuez qu'entre trois et six exercices pour les différents groupes de muscles. Ne répétez ces exercices que quelques fois, en fonction de votre condition physique. Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 15 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement!

-  Lorsque vous faites un exercice pour la première fois, mettez-vous devant une glace pour pouvoir mieux contrôler la position de votre corps.

Remarques importantes

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

- 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).

- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'exercice dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.

- L'appareil d'entraînement n'est pas un jouet et doit être gardé hors de portée des enfants.

- Vérifiez toujours l'appareil d'entraînement avant de l'utiliser. 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. Les réparations incorrectement effectuées peuvent entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.

- Les pieds de l'appareil sont munis de capuchons. Veillez à ne pas les perdre. Vérifiez avant chaque utilisation qu'ils sont bien en place. Sans les capuchons antidérapants, il y a un risque de blessure en cas de glissement de la planche ou des bandes élastiques.

- Avertissement! Ne jamais tendre les bandes élastiques à l'extrême: longueur max. en traction / force de traction max. = voir tableau.

- **Risque de blessure** en cas de relâchement soudain des bandes élastiques ou de glissement de la planche! Lors de l'exécution des exercices, les rouleaux de fitness sont fortement tendus. Assurez-vous de bien vous tenir debout. Exécutez les exercices en toute sécurité et avec précaution. Pendant les exercices où les bandes élastiques sont tendues, tenez les rouleaux d'une main ferme afin d'éviter les blessures dues à un retour brutal des rouleaux.

- Ne faites pas d'exercice en cas de fatigue ou de problèmes de concentration. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.

- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, tout en évitant les courants d'air.

- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et d'abîmer les bandes élastiques.

- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables et des chaussures de sport munies d'une semelle antidérapante ou des chaussettes antidérapantes. Ne faites pas les exercices pieds nus. Choisissez des vêtements qui, par leur forme (par exemple la longueur), ne risquent pas de s'accrocher ou d'enlever vos mouvements. Veillez à adopter une position stable pour les exercices debout.

- Veillez à disposer d'une liberté de mouvement suffisante lorsque vous vous entraînez. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. Entraînez-vous en gardant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

- Placez vous sur un support ferme, plan et antidérapant. Si nécessaire, utilisez un tapis de fitness ou similaire comme support.

- Ne fixez pas les bandes élastiques aux portes, fenêtres, meubles ou similaires.

- L'appareil d'entraînement ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.

- Ne sollicitez pas les rouleaux avec tout votre poids et ne montez pas et ne vous asseyez pas sur les rouleaux!

- Ne modifiez pas la construction de l'appareil d'entraînement.

- N'utilisez pas l'appareil pour frapper ou pousser par ex. des personnes, animaux, objets, etc., comme levier, comme appui ou similaire.

Avant l'entraînement: Echauffement

Avant de faire les exercices, échauffez-vous pendant environ 10 minutes en mobilisant toutes les parties du corps les unes après les autres:

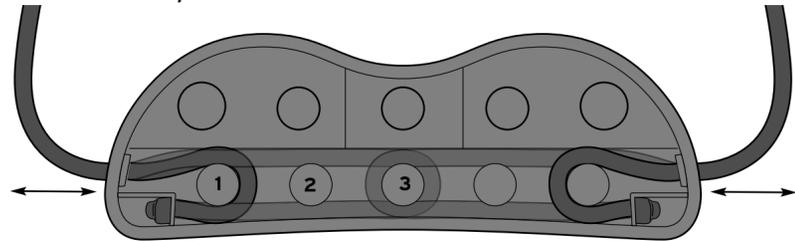
- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Lever les épaules, les baisser et dessiner des cercles avec.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

Après l'entraînement: Etirement

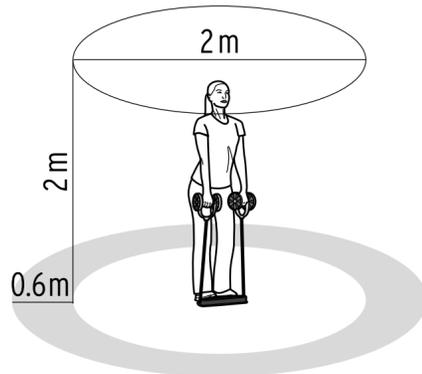
Des exercices d'étirement figurent ci-dessous.

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. Garder le dos bien droit!
Gardez les positions de ces exercices pendant 20 à 35 secondes env.

Régler la longueur des bandes élastiques



Réglage	37 cm	74 cm	111 cm	148 cm	185 cm (= max.)	Longueur en traction
 Facile (1)	0 N	5 N	28 N	41 N	52 N	Force de traction
 Moyen (2)	0 N	18 N	36 N	49 N	60 N	Force de traction
 Difficile (3)	0 N	28 N	44 N	59 N	70 N (= max.)	Force de traction



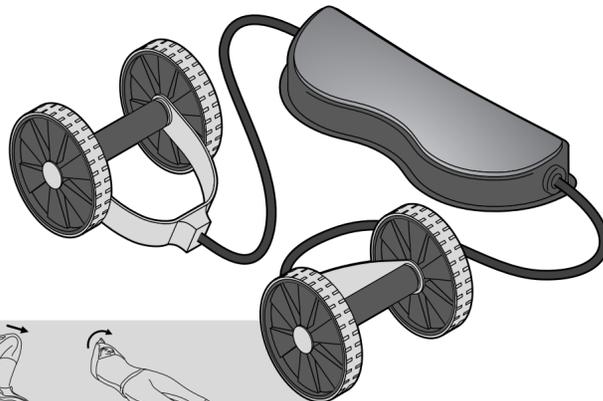
Entretien

Les poignées des rouleaux d'entraînement résistent à la sueur, mais elles doivent être nettoyées de temps en temps afin de permettre un entraînement dans le respect des règles d'hygiène.

- ▷ Nettoyez les poignées des rouleaux si nécessaire à l'aide d'un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau, sans détergent.

PRUDENCE - risque de détérioration

- N'utilisez pas de détergents pour nettoyer l'appareil d'entraînement.
- 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.
- Protégez l'appareil d'entraînement de fortes variations de température, d'un taux d'humidité élevé et de l'eau.



 www.fr.tchibo.ch/notices

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

Référence: 383 633

