



Exercices d'étirement

Chère cliente, cher client!

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

L'article est prévu pour assister un entraînement d'endurance et de musculation rapide ou une séance d'échauffement. Les exercices décrits vous permettront de vous entraîner et d'améliorer votre technique, votre coordination, votre vitesse et votre réactivité.

Cet article est conçu pour un usage domestique. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des centres de remise en forme, des établissements thérapeutiques ou autres.

DANGER: risques pour les enfants

- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Les sacs et les films plastiques ne sont pas des jouets. Veillez à ce que les enfants ne se les mettent pas sur la tête ou n'en avalent pas des morceaux. Risque d'étouffement!
- Les différents éléments de l'article ne sont pas des jouets. En cas de non-utilisation, rangez-les hors de portée des enfants en bas âge. 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'article est exclusivement réservé aux adultes ou aux adolescents présentant les aptitudes physiques et psychiques adéquates. Si vous autorisez vos enfants à utiliser l'article, cela doit être uniquement sous la surveillance d'un adulte. Les parents ou autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité. En effet, le jeu et la curiosité, inhérents à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements pour lesquels l'article n'est pas conçu. Expliquez expressément aux enfants que l'article n'est pas un jouet.

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 infectieuses des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. 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, douleurs dans la poitrine ou autres irrégularités.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

Consignes à respecter pendant l'entraînement

- Inspirez et expirez régulièrement durant tout l'entraînement. Ne retenez pas votre souffle!
- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'entraînement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables. Choisissez des vêtements qui ne risquent pas de se coincer pendant les exercices (notamment s'ils sont trop longs). Faites les exercices en portant toujours de bonnes chaussures de sport.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- Vous trouverez sur Internet de nombreux autres exercices.

Après l'entraînement: étirement

- Pour obtenir les meilleurs résultats possibles et prévenir tout risque de blessure, terminez impérativement votre entraînement par une phase de relaxation et d'étirement.
- Vous trouverez ci-dessus des 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 la position pendant 20 à 35 secondes environ.

Entretien

Pour le nettoyage, n'utilisez en aucun cas de produits récurants ou caustiques, ni de brosses dures, etc. Nettoyez les surfaces avec un chiffon légèrement humide et essuyez-les ensuite avec un chiffon sec.

Nous vous souhaitons un entraînement diversifié et beaucoup de réussite!

L'équipe Tchibo

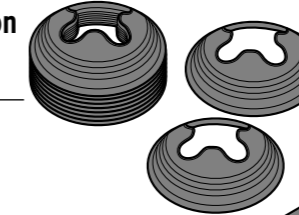


www.fr.tchibo.ch/notices

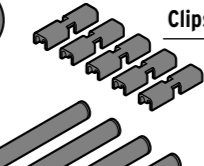
Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.ch

Contenu de la livraison

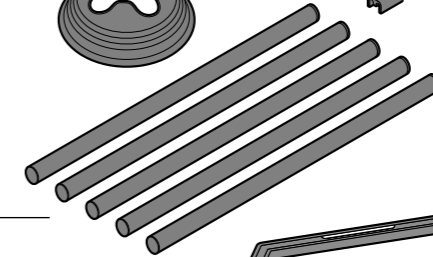
Plots



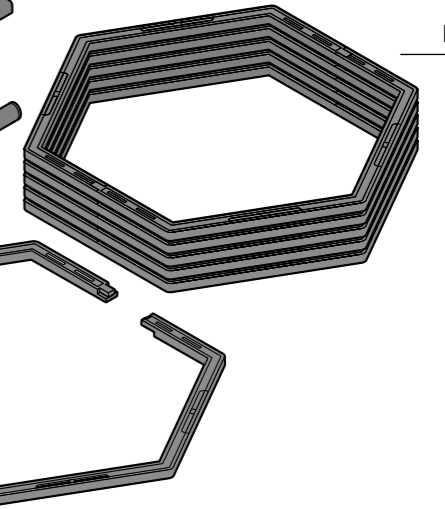
Clips d'assemblage



Barres d'obstacle

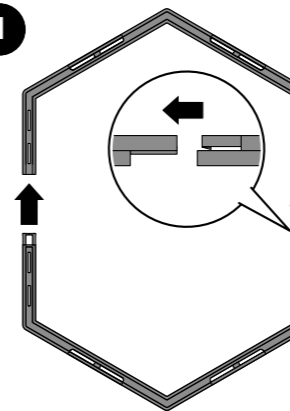


Hexagones



Construire le parcours en hexagones

1

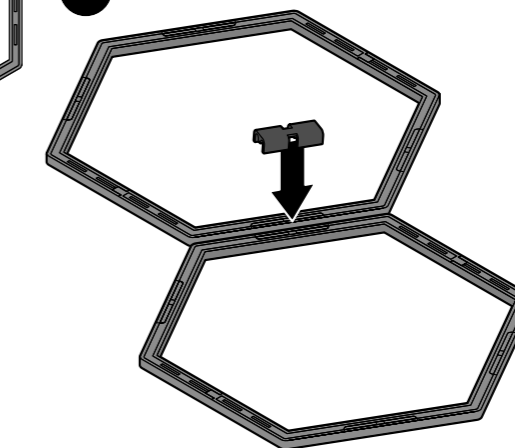


1. Enfoncez 2 pièces chaque fois pour former un hexagone.
2. Placez 2 hexagones l'un à côté de l'autre et assemblez-les à l'aide d'un des clips d'assemblage.

i

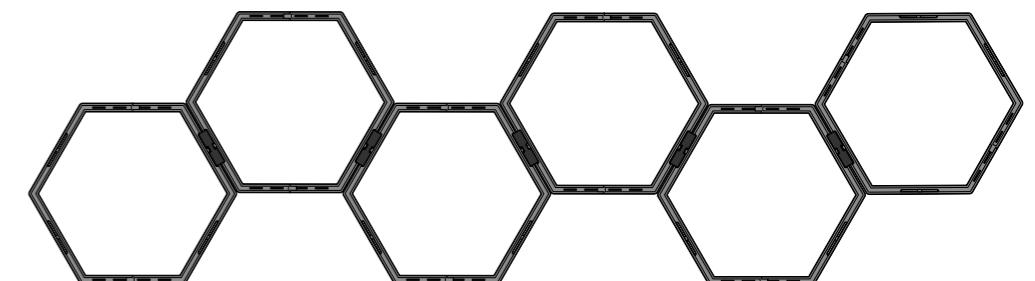
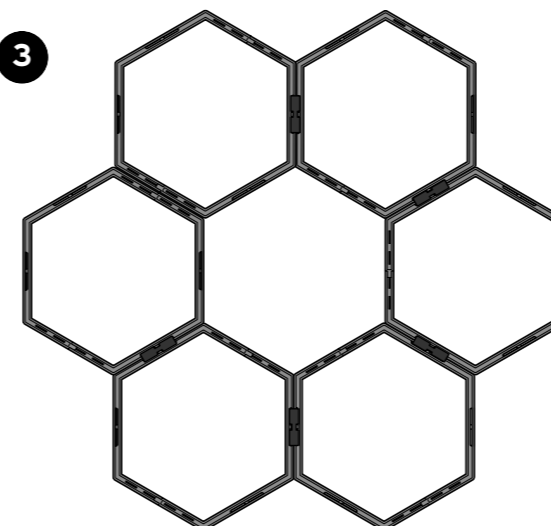
Il se peut que les clips d'assemblage soient durs à enficher et à retirer au début. À l'usage, les pièces seront moins dures et le montage et le démontage seront plus faciles.

2



3. Réalisez les formes de votre choix: les illustrations ci-dessous et au verso vous présentent quelques exemples.
4. Pour démonter le parcours, vous pouvez tout simplement replier les hexagones que vous avez assemblés ... ou bien tirer les clips d'assemblage vers le haut et tordre légèrement les extrémités des hexagones, chacune dans un sens opposé, afin de les désolidariser.

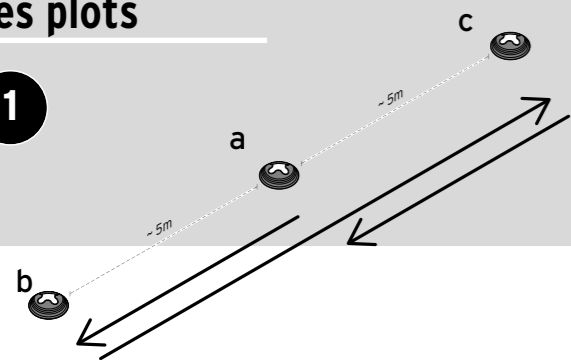
3



Référence: 383 637

Les plots

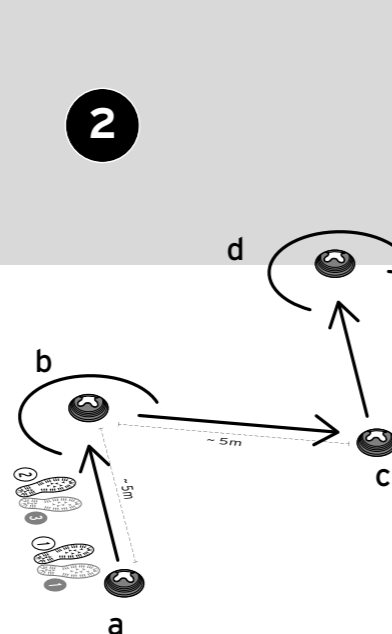
1



- Commencez au plot **a**.
- Sprintez jusqu'à **b**, accroupissez-vous légèrement pour toucher **b** d'une main.
- Faites demi-tour le plus rapidement possible et sprintez jusqu'au plot **c**.
- Touchez **c** d'une main, faites demi-tour le plus rapidement possible et retournez au plot **a** en sprintant.
- Répétez l'exercice.

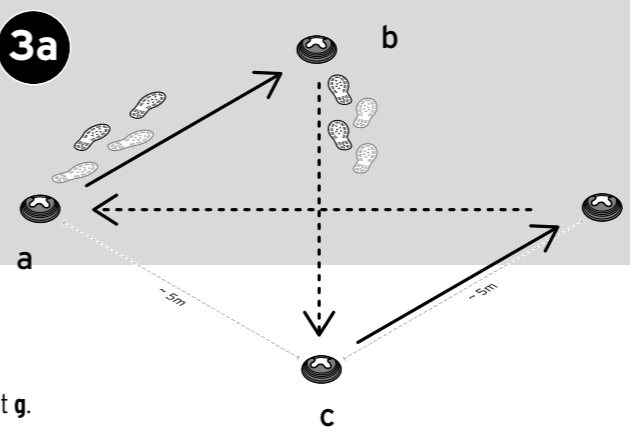
Variante: Courez en arrière.

2



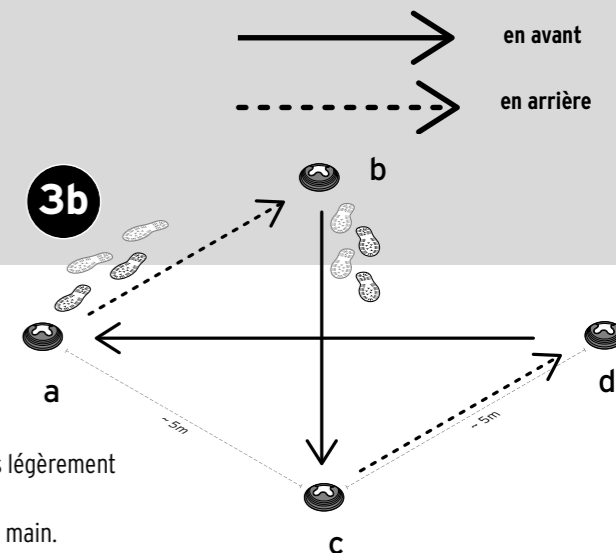
- Démarrez au plot **a**, le regard tourné en direction du plot **g**.
- Courez *de côté* vers **b** sans croiser les pieds. Gardez bien le regard dans la direction indiquée.
- Faites le tour de **b** et continuez à courir *de côté* vers **c**.
- Touchez **c** d'une main et courez *de côté* vers **d**.
- Faites le tour de **d**, et ainsi de suite.
- Après avoir passé le dernier plot **g**, continuez en courant sur quelques mètres pour vous dégourdir les jambes.

3a

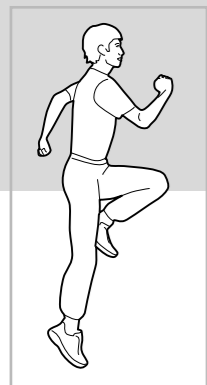


- Sprintez *en avant* de **a** à **b**, accroupissez-vous légèrement pour toucher **b** d'une main.
- Courez *en arrière* de **b** à **c** et touchez **c** d'une main.
- Sprintez *en avant* de **c** à **d**, accroupissez-vous légèrement pour toucher **d** d'une main.
- Courez *en arrière* de **d** à **a** et touchez **a** d'une main.
- Répétez l'exercice.

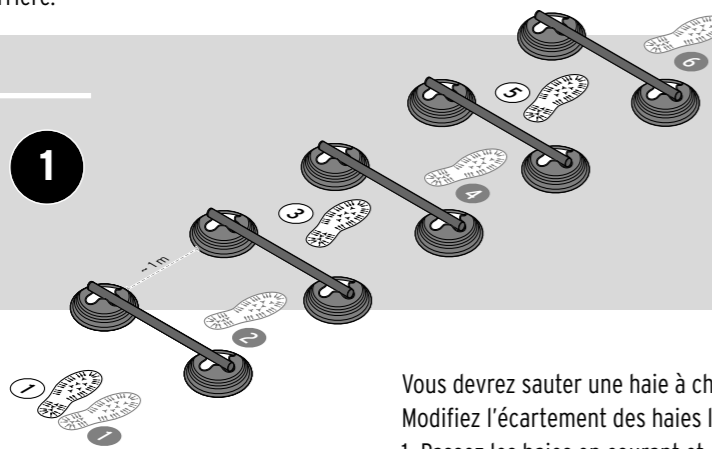
3b



Les haies

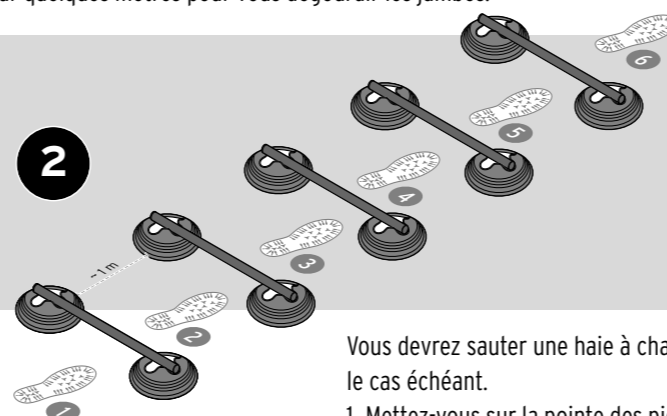


1



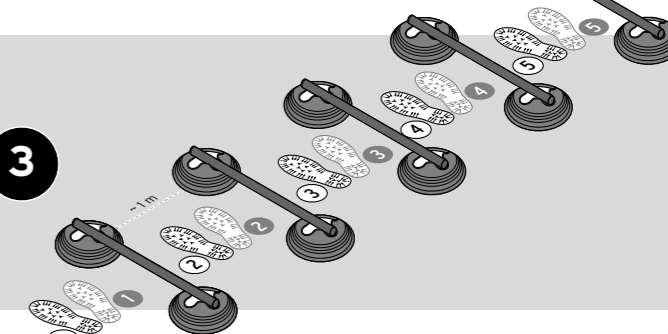
- Vous devrez sauter une haie à chaque pas. Modifiez l'écartement des haies le cas échéant.
- Passez les haies en courant et en *remontant les genoux*. Courez sur la pointe des pieds. Remontez les genoux le plus haut possible. Accompagnez le mouvement, bras fléchis et bien toniques.
 - Après avoir passé la dernière haie, continuez en courant sur quelques mètres pour vous dégourdir les jambes.
 - Répétez l'exercice.

2



- Vous devrez sauter une haie à chaque pas. Modifiez l'écartement des haies le cas échéant.
- Mettez-vous sur la pointe des pieds, hanche et genoux légèrement fléchis.
 - Passez les haies en *sautant sur un pied*. Pour vous accompagner dans votre mouvement et vous donner de l'élan, balancez les bras et l'autre jambe. Amortissez le choc en fléchissant légèrement les genoux. **Veillez à ce que le genou soit toujours dans le prolongement des orteils!**
 - Après avoir passé la dernière haie, continuez en courant sur quelques mètres pour vous dégourdir les jambes.
 - Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

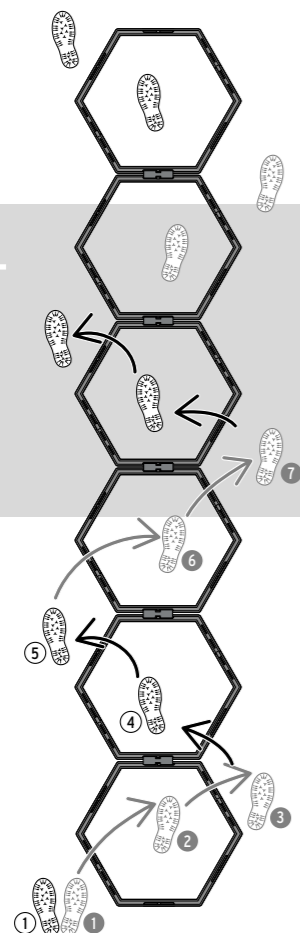
3



- Vous devrez sauter une haie à chaque pas. Modifiez l'écartement des haies le cas échéant.
- Mettez-vous sur la pointe des pieds, hanche et genoux légèrement fléchis.
 - Passez les haies en sautant à *pieds joints* sur le côté. Pour vous accompagner dans votre mouvement et vous donner de l'élan, balancez les bras. Amortissez le choc en fléchissant légèrement les genoux. **Veillez à ce que les genoux soient toujours dans le prolongement des orteils!**
 - Après avoir passé la dernière haie, continuez en courant sur quelques mètres pour vous dégourdir les jambes.
- Variante: Après chaque saut, accroupissez-vous rapidement et sautez la prochaine haie à partir de cette position.

Les hexagones

1

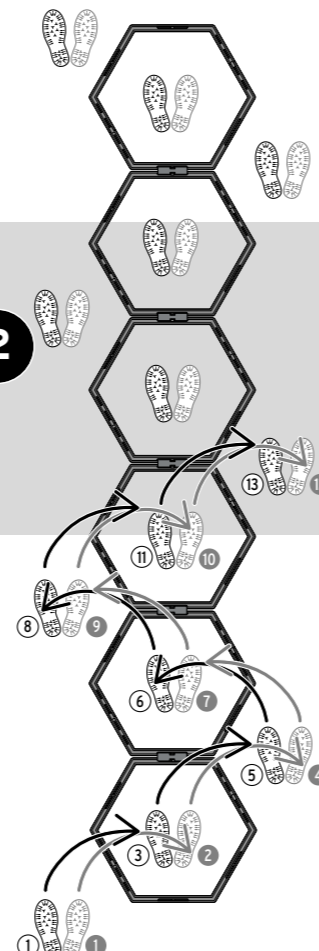


▷ Assemblez les hexagones pour former une rangée.

- Placez-vous à gauche au début de la rangée. Basculez votre poids sur l'avant des pieds.
- Donnez une impulsion du pied *gauche* et atterrissez sur le pied *droit* dans le premier hexagone. Ne posez pas le pied gauche.
- Donnez une impulsion du pied *droit* et atterrissez sur le pied *droit* à droite de l'hexagone. Ne posez pas le pied gauche.
- Donnez une impulsion du pied *droit* et atterrissez sur le pied *gauche* dans l'hexagone suivant. Ne posez pas le pied droit.
- Donnez une impulsion du pied *gauche* et atterrissez sur le pied *gauche* à gauche de l'hexagone. Ne posez pas le pied droit.
- Continuez ainsi jusqu'à ce que vous arriviez au bout de la rangée d'hexagones.
- Après le dernier hexagone, continuez en courant sur quelques mètres pour vous dégourdir les jambes.

i Vous pouvez disposer les hexagones de manière à former les formes de votre choix (vous trouverez d'autres exemples au verso).

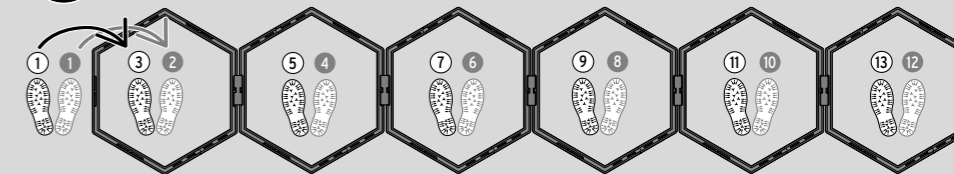
2



▷ Assemblez les hexagones pour former une rangée.

- Placez-vous à gauche au début de la rangée. Basculez votre poids sur l'avant des pieds.
- Posez d'abord le pied *droit* dans le premier hexagone, ramenez immédiatement le pied gauche.
- Placez ensuite le pied *droit* à droite de l'hexagone, ramenez immédiatement le pied gauche.
- Au prochain hexagone, posez maintenant d'abord le pied *gauche* et ramenez immédiatement le pied droit, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous ayez parcouru toute la rangée d'hexagones en zigzags.
- Après le dernier hexagone, continuez en courant sur quelques mètres pour vous dégourdir les jambes.

3



- Placez-vous à gauche au début de la rangée, les pieds à peu près écartés de la largeur des épaules.
- Posez d'abord le pied *droit* dans le premier hexagone, ramenez immédiatement le pied gauche.
- Ensuite, posez le pied *droit* dans l'hexagone suivant et ramenez le pied gauche.
- Continuez ainsi jusqu'à ce que vous arriviez au bout de la rangée d'hexagones.
- Répétez l'exercice dans l'autre sens en commençant du pied *gauche*.
- Après le dernier hexagone, continuez en courant sur quelques mètres pour vous dégourdir les jambes.