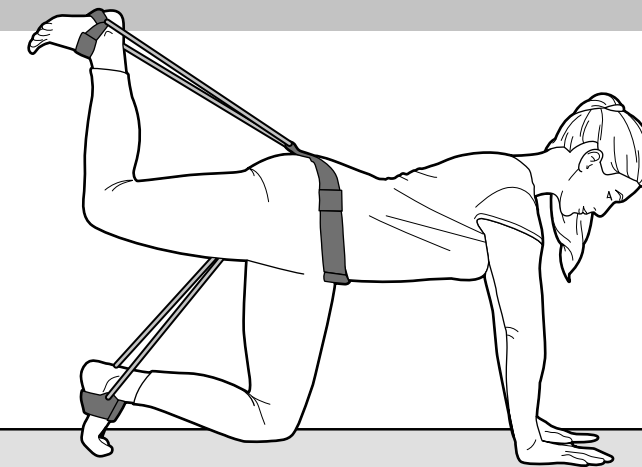
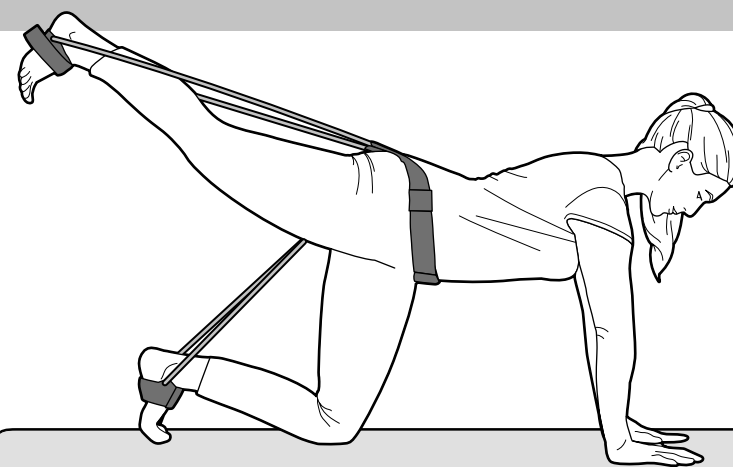
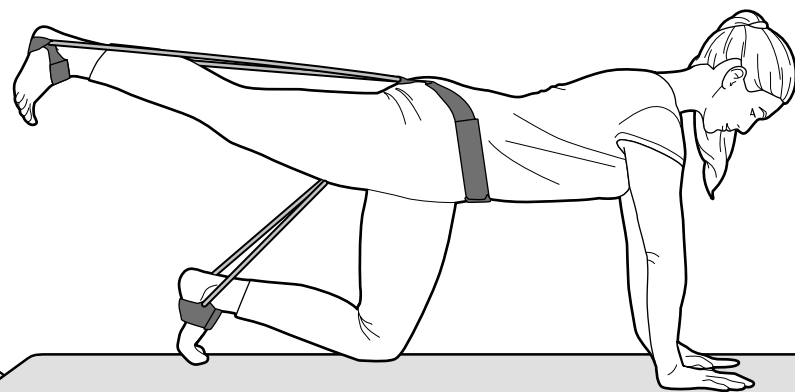


Tubes de fitness

Programme d'entraînement



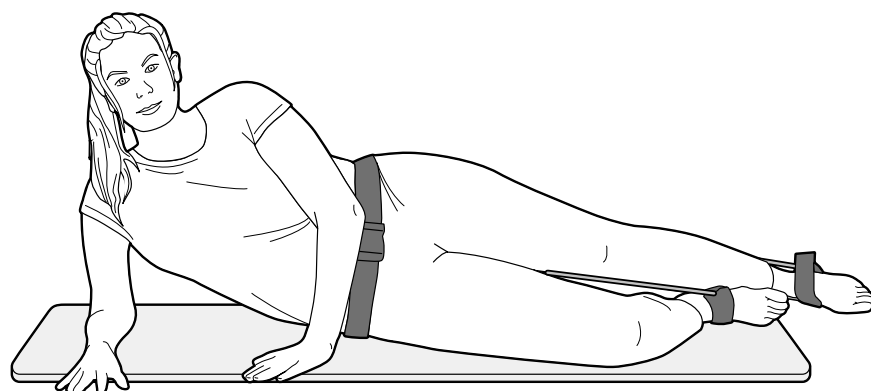
Fessiers et arrière des cuisses

Position initiale: mettez-vous à quatre pattes sur les mains et les genoux.

Exécution 1: tendre une jambe en arrière à l'horizontale, buste dans le prolongement de la jambe, regard dirigé vers le sol - ne pas relever la tête!
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement dans la position initiale, puis changer de côté.

Exécution 2: à partir de la position de l'exécution 1 (une jambe tendue en arrière à l'horizontale), relever le plus possible la jambe tendue en arrière.
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à l'horizontale. Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.

Exécution 3: dans la position initiale, fléchir une jambe et la relever. A partir de cette position, tendre la jambe vers l'arrière et le haut comme dans l'exécution 2.
Compter jusqu'à 4, puis fléchir à nouveau lentement la jambe. Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.
Progression: dans toutes les variantes, relever également le bras opposé. Cela fait aussi travailler les muscles du tronc et des épaules.



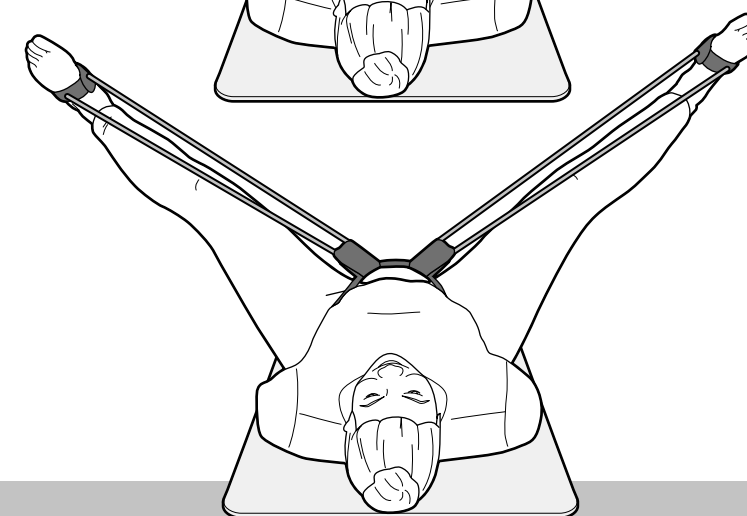
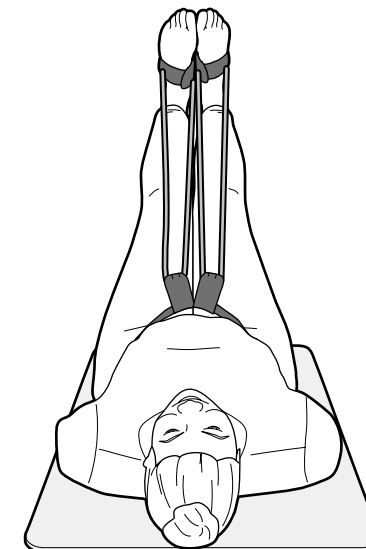
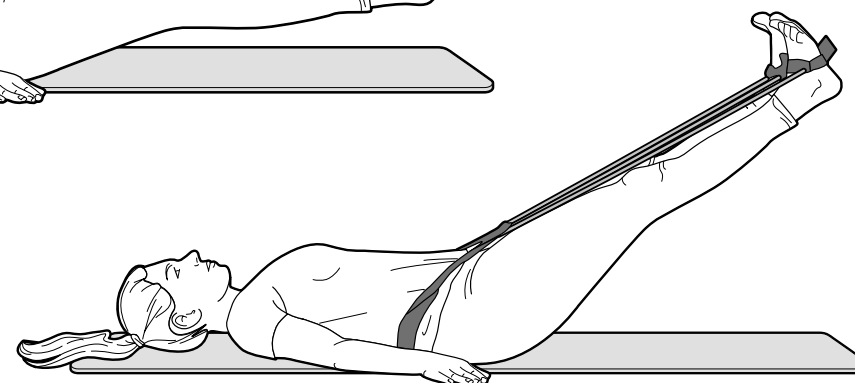
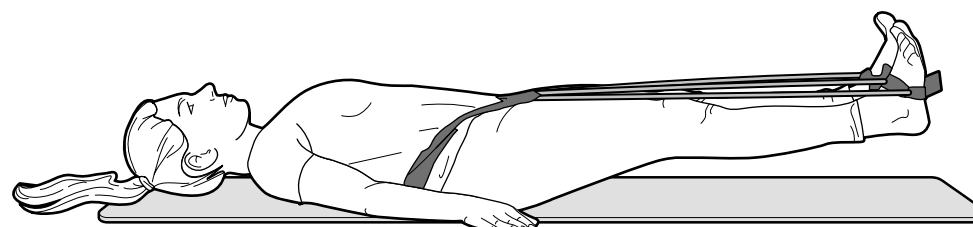
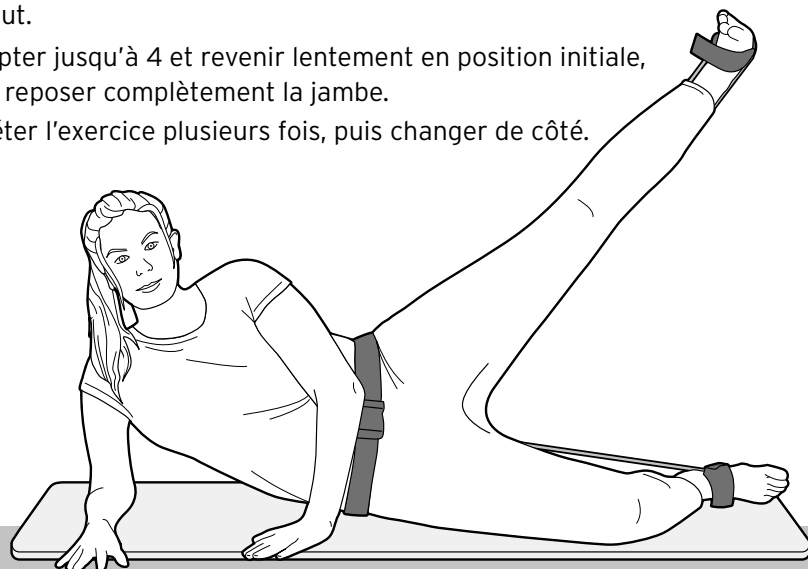
Fessiers et arrière des cuisses

Position initiale: allongé sur le côté, les mains en appui devant le corps.

Exécution: tendre lentement la jambe supérieure vers le haut.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale, sans reposer complètement la jambe.

Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.



Abdominaux inférieurs et cuisses

Tournez le baudrier pour que les tubes se trouvent à l'avant du corps.

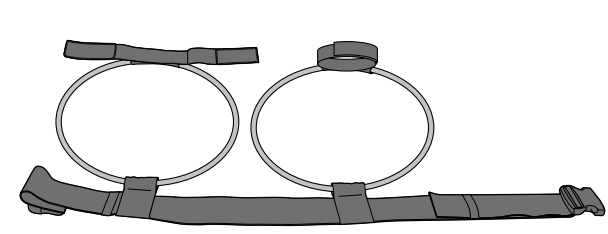
Position initiale: allongé sur le dos, les jambes tendues, légèrement relevées.

Exécution 1: relever lentement les jambes à 45° environ.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale, sans reposer complètement les jambes.

Exécution 2: à partir de la position de l'exécution 1, écarter lentement les jambes.

Compter jusqu'à 4 et ramener lentement les jambes en position initiale.



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

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

Les tubes de fitness sont conçus pour faire travailler spécifiquement les fessiers, les muscles des cuisses et les abdominaux.

Ils sont conçus comme appareils de musculation à usage domestique et conformes à la norme DIN 32935. Ils ne conviennent pas à un usage professionnel dans des centres de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

Ne faites pas d'autres exercices que ceux indiqués ici.
Ne sollicitez pas les tubes avec tout votre poids.

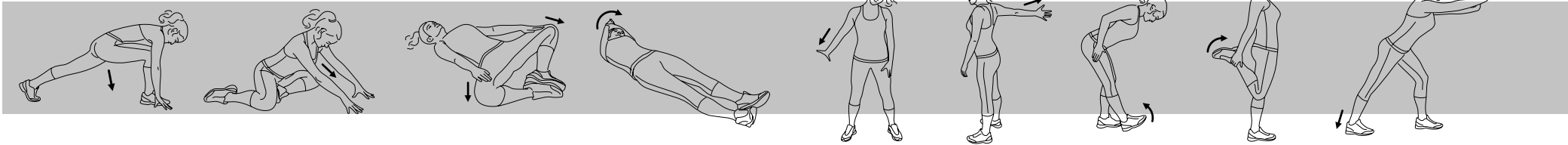
Consultez votre médecin!

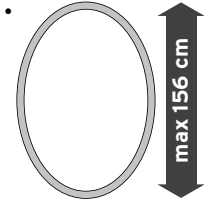
- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, 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 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 et 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 porter atteinte à la santé.
- 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.
- 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 détérioration du matériau ou de marques d'usure. Ne les utilisez plus s'ils sont endommagés, poreux ou fendus.
- Ne pas fixer l'article à des fenêtres ou à des portes.
Ne pas fixer l'article à des objets à arêtes vives!
- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets.
Vous risqueriez de vous blesser et de détériorer les tubes de fitness.

Exercices d'étirement



- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.
- Entraînez-vous de préférence en chaussettes de sport ou pieds nus. 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 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 maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- Les tubes de fitness ne doivent pas être utilisés par plusieurs personnes à la fois.
- Ne modifiez pas la structure 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 le tube au-delà du point où il cesse d'être élastique, **au maximum jusqu'au triple de sa longueur (env. 156 cm / force = env. 97,5 N)**. 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.
- Fixez toujours bien les tubes à vos pieds afin qu'ils ne puissent pas en glisser.
- Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Ne relâchez jamais les tubes d'un coup, ramenez-les 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 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.
- Au début, prévoyez seulement de **trois à six exercices** pour différents groupes de muscles. Répétez les exercices peu de fois, en fonction de votre condition physique (**env. 3 à 4 fois**).
Faites une pause d'env. 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.

 **Nous vous conseillons de demander à un entraîneur 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:
- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulevez, abaissez, puis faites rouler vos épaules.
- Faites des cercles avec les bras.
- Tendez la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculez les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Marchez sur place.

Après l'entraînement: étirements

- Voici quelques exercices d'étirement.
- Position de départ pour tous les exercices d'étirement:
Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!
- Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes environ.

Entretien

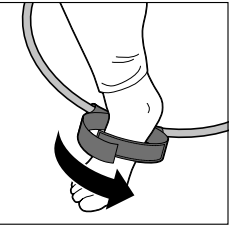
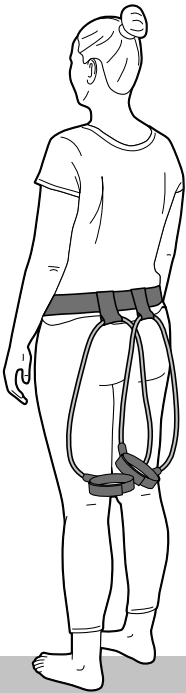
- ▷ Nettoyez les tubes de fitness avec de l'eau tiède, un savon doux et un chiffon doux. Le cas échéant, utilisez un désinfectant.
- Les tubes peuvent être endommagés en cas de contact avec des objets ou surfaces coupants, pointus ou durs. Si vous portez des bagues, enlevez-les; déchaussez-vous de préférence avant de faire les exercices. Veillez à ne pas détériorer les tubes avec les ongles.
- Protégez les tubes du soleil et de la chaleur qui les fragilisent. 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
Baudrier/sangles de pied: 100 % PP

 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!

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



- ▷ Ceignez-vous du baudrier en le plaçant à la hauteur des hanches. Fixez ensuite les sangles de pied autour de vos pieds.