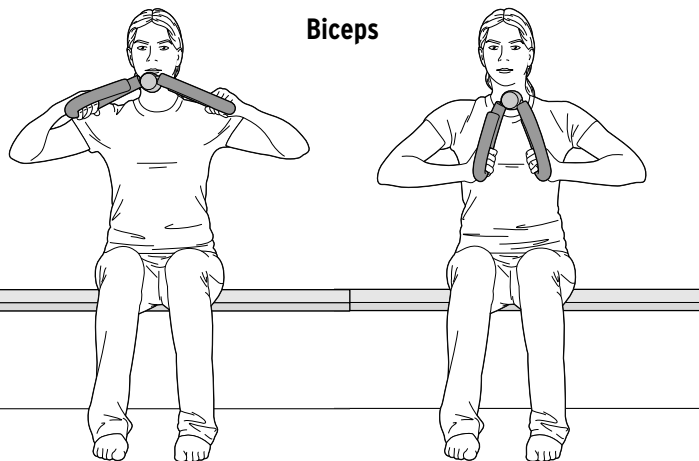


Tchibo Programme d'entraînement

fr

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 117349ABOX1XII • 2021-07

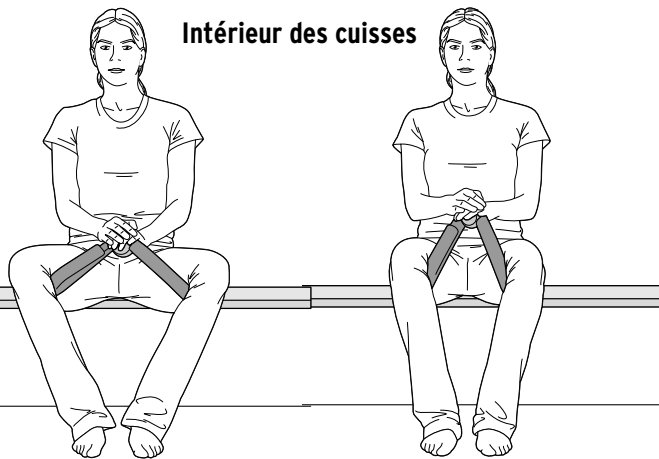
Biceps



Position initiale: en position assise ou debout, le dos droit, le buste relevé, les abdominaux contractés, le regard dirigé droit devant. Tenir le dispositif d'entraînement pour bras et jambes entre les mains à hauteur de poitrine.

Exercice: appuyer sur le dispositif d'entraînement en rapprochant les mains l'une de l'autre et en veillant à garder les coudes de côté, **sans** relever les épaules. Garder la position quelques secondes, puis revenir lentement dans la position initiale.

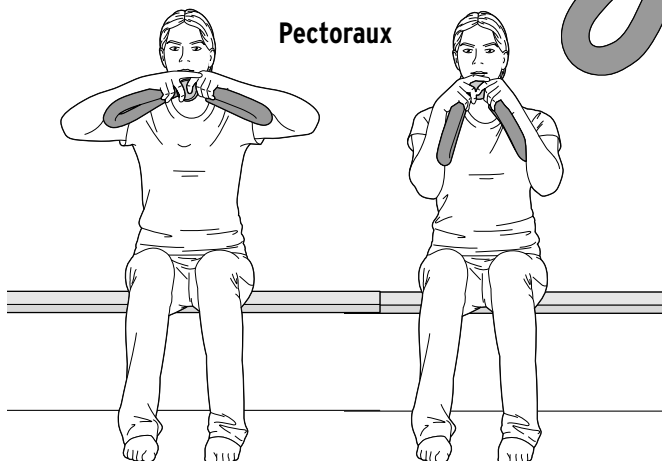
Intérieur des cuisses



Position initiale: en position assise, le dos droit, le buste relevé, les abdominaux contractés, le regard dirigé droit devant. Coincer le dispositif d'entraînement pour bras et jambes entre les genoux.

Exercice: appuyer sur le dispositif d'entraînement en rapprochant les cuisses l'une de l'autre et en sécurisant le dispositif d'entraînement avec les mains. Garder la position quelques secondes, puis revenir lentement dans la position initiale.

Pectoraux



Position initiale: en position assise ou debout, le dos droit, le buste relevé, les abdominaux contractés, le regard dirigé droit devant. Posez les avant-bras sur le dispositif d'entraînement pour bras et jambes et tenir le dispositif à hauteur de poitrine.

Exercice: appuyer sur le dispositif d'entraînement en abaissant les coudes et en gardant les mains dans la position initiale, **sans** relever les épaules. Garder la position quelques secondes, puis revenir lentement dans la position initiale.

Consignes de sécurité

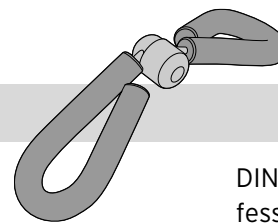


Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Le dispositif d'entraînement pour bras et jambes est prévu pour renforcer les muscles des bras et des jambes.

Le dispositif d'entraînement pour bras et jambes est destiné à une utilisation privée (conforme à la norme



DIN 32935, forme D). Il ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou établissements thérapeutiques.

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 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 emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

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

- Répétez les exercices peu de fois, en fonction de votre condition physique. Faites une pause d'au moins 1 minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 15 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'au stade de l'épuisement!
- Exécutez les exercices à une allure calme et régulière. Ne faites pas de mouvements brusques.
- Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle!

Remarques importantes

- 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.
- Vérifiez toujours l'appareil d'entraînement avant de l'utiliser. Ne l'utilisez pas si vous constatez des détériorations.
- Ne faites pas d'exercice en cas de fatigue ou de problèmes de concentration.

Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à vous hydrater suffisamment 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.
- Portez des vêtements confortables.
- 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.
- L'appareil d'entraînement ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- Ne modifiez pas la construction de l'appareil d'entraînement.

PRUDENCE: risque de détérioration

- N'utilisez pas l'appareil d'entraînement à des fins autres que celles précisées.

Avant l'entraînement: échauffement

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

- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Levez les épaules, baissez-les et dessinez des cercles avec.
- 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 sur les côtés.
- Courez sur place.

Après l'entraînement: étirements

Vous trouverez ci-dessous 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.

Garder le dos bien droit!

Gardez les positions de ces exercices pendant 20 à 35 secondes environ.

Entretien

- Nettoyez l'appareil d'entraînement 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 les appareils 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: 624 267

Exercices d'étirement

