

## Programme d'entraînement

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 128886AB2X2XIII · 2022-08



www.fr.tchibo.ch/notices

### Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent 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

Ce cerceau de fitness assure un entraînement pour tout le corps.

Ce cerceau de fitness est destiné à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé.

Il ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements thérapeutiques.

### DANGER: risque pour les enfants

Ce cerceau de fitness n'est pas un jouet et doit être stocké hors de 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.

Ce cerceau de fitness est exclusivement réservé à l'usage des adultes ou adolescents dont le développement physique et psychique correspond à cet usage.

Assurez-vous que tout utilisateur du cerceau de fitness est bien familiarisé avec sa manipulation, ou l'utilise sous la surveillance d'une personne responsable. 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 le cerceau de fitness n'est pas prévu.

Expliquez expressément aux enfants que le cerceau de fitness n'est pas un jouet.

Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

### DANGER: risque de blessure

Le cerceau de fitness doit être soigneusement assemblé par un adulte pour exclure toute blessure pour cause de fausse manipulation. Attention à n'utiliser le cerceau que s'il est intégralement assemblé.

Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables et des chaussures de sport.

Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité.

Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements lorsque vous vous entraînez avec votre appareil d'entraînement. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

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

Pendant les exercices, n'étirez pas et ne comprimez pas le cerceau. Les raccords des segments pourraient sauter.

La structure de l'appareil d'entraînement ne doit pas être modifiée.

Avant chaque utilisation, vérifiez que votre appareil d'entraînement ne présente aucune trace d'usure ou de détérioration. Contrôlez son assemblage. N'utilisez pas l'appareil d'entraînement s'il présente des détériorations visibles. Ne confiez les réparations de l'article qu'à un atelier spécialisé ou à une personne disposant des qualifications nécessaires. Des réparations non appropriées pourraient entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.

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.

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.

**Le même principe s'applique à tous les exercices: commencez lentement, avec seulement quelques répétitions.**

**Augmentez doucement en fonction de l'amélioration de votre forme. Ne sollicitez pas trop votre organisme.**

### 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. De même, si vous ressentez une douleur dans les articulations et les muscles, qui va au-delà d'une tension d'étirement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

### Entretien

Nettoyez le cerceau de fitness à l'eau tiède avec un savon doux et un chiffon doux. Le cas échéant, utilisez un désinfectant.

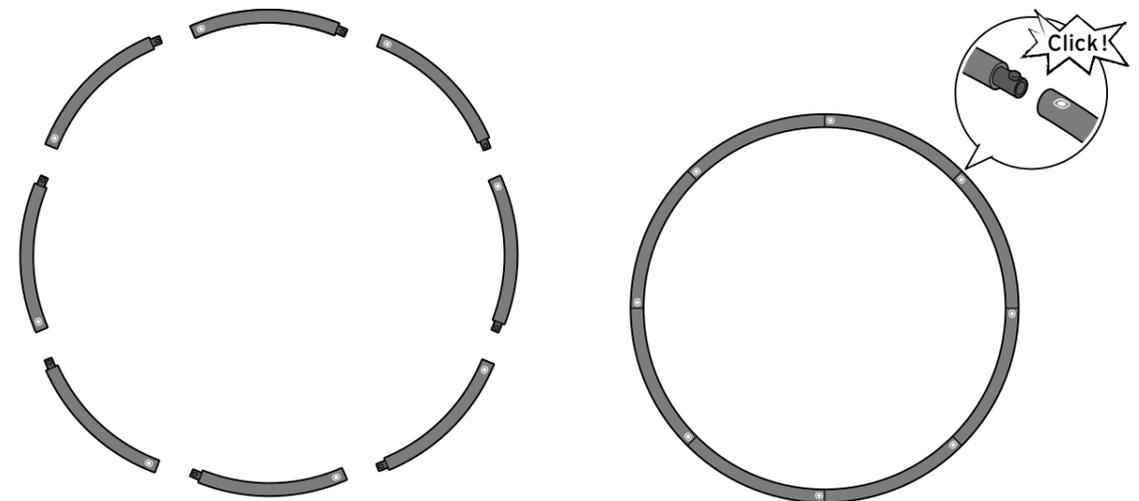
Rangez le cerceau de fitness dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

### Caractéristiques techniques

Modèle: 657 561  
Diamètre: env. 940 mm  
Poids: env. 900 g

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

### Montage



Bloquez et débloquez les segments en appuyant sur le bouton. Pour vous aider à trouver plus facilement le bouton sur le cerceau assemblé, sa position est marquée d'un symbole.

### Entraînement

**Pour faire les exercices, choisissez un endroit qui offre suffisamment d'espace.** Choisissez un endroit dont la surface couvre au moins 2,0 x 2,0 m. Veillez à l'absence d'objets saillants auxquels vous pourriez vous blesser (comme des poignées de porte par exemple). Le sol doit être plan et régulier.

Faites les exercices en portant toujours de bonnes chaussures de sport pour ne pas risquer de glisser. Ne vous entraînez pas pieds nus.

Commencez par 10-12 répétitions. Augmentez peu à peu le nombre des exercices pour ne pas vous surmener.

Au verso figurent quelques idées d'exercices. Avec le cerceau de fitness, vous pouvez faire un grand nombre des exercices que vous faites normalement sans appareil d'entraînement ou avec des haltères.

#### Avant l'entraînement: l'échauffement

Echauffez-vous avant de faire les exercices 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: l'étirement

Des exercices d'étirement figurent au verso.

Position initiale pour tous les étirements: relever le sternum, rabaisser les épaules, plier légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!

Maintenez les positions de ces exercices de 20 à 35 secondes environ.

## Hula hoop



Un pied devant l'autre

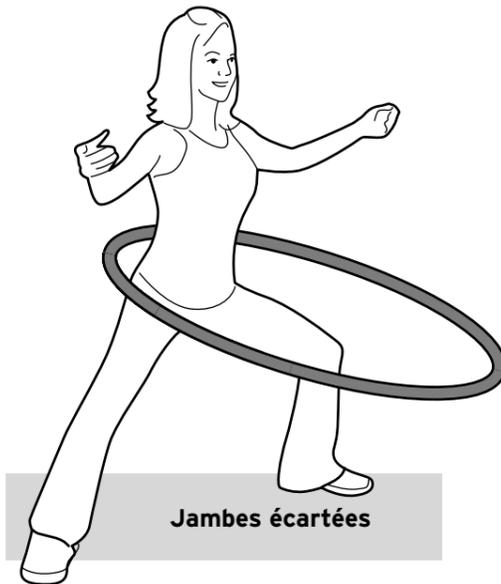
Vous pouvez exécuter le Hula hoop à partir de différentes positions des pieds. Essayez les deux variantes pour varier les effets.

**Objectif:** souplesse du corps, condition physique, ventre, jambes, fessiers

**Position:** pliez légèrement les genoux en restant le tronc droit, contractez le ventre et les fessiers pendant tout l'exercice.

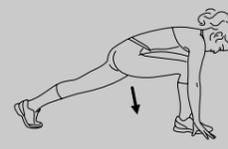
**Mouvement:** faites tourner le cerceau à l'horizontale autour de votre taille. Décrivez des cercles avec les hanches pour maintenir le cerceau en mouvement. Faites des cercles bien réguliers pour garder le cerceau dans sa position.

Essayez de tourner le cerceau dans le sens des aiguilles d'une montre et aussi dans le sens contraire.



Jambes écartées

## Exercices d'étirement



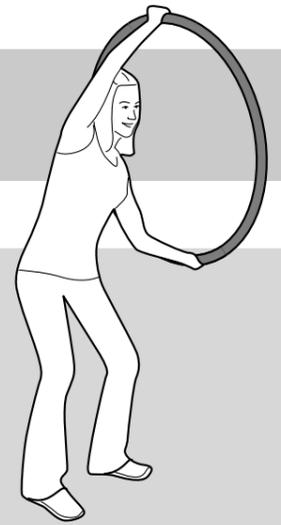
## Exercices

**Objectif:** épaules, biceps, triceps, haut du dos

**Position:** pieds écartés de la largeur des épaules, plier légèrement les genoux, se tenir le tronc droit, contracter le ventre et les fessiers, prendre le cerceau de chaque côté à la main et le relever au-dessus de la tête.

**Mouvement:** se pencher à partir de la taille à gauche puis à droite sans tordre les bras.

**Répétitions:** 10-12 x de chaque côté

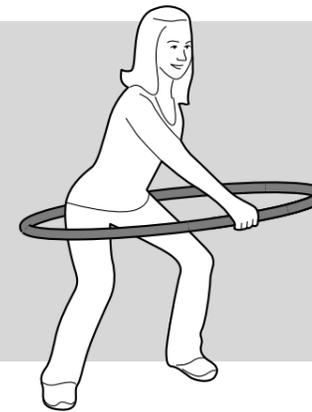
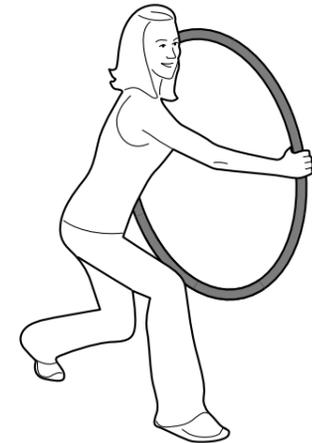


**Objectif:** épaules, biceps, triceps, ventre, haut du dos, fessiers, jambes

**Position:** pieds en position une fente avant, poids uniformément réparti sur les deux pieds, se tenir le tronc droit, contracter le ventre et les fessiers, tenir le cerceau à deux mains sur le côté près du corps.

**Mouvement:** balancer le cerceau en le faisant passer de l'autre côté par le devant, tout en pliant légèrement les genoux et en prenant appui sur le pied de devant puis tenir le cerceau devant soi, reprendre la position initiale tout en balançant le cerceau de l'autre côté.

**Répétitions:** 10-12 x de chaque côté, puis changer de jambe



**Objectif:** épaules, ventre, haut, milieu et bas du dos, fessiers, jambes

**Position:** pieds écartés de la largeur des épaules, plier légèrement les genoux, se tenir le tronc droit, contracter le ventre et les fessiers, prendre le cerceau de chaque côté à la main et le tenir à hauteur des hanches, bras tendus.

**Mouvement:** par une rotation des épaules, faire tourner le cerceau autour des hanches en pliant légèrement les genoux et en poussant les hanches en arrière. Revenir à la position initiale et refaire le même mouvement de l'autre côté.

**Répétitions:** 10-12 x de chaque côté



**Objectif:** épaules, ventre, haut et milieu du dos, fessiers, jambes

**Position:** pieds écartés de la largeur des épaules, plier légèrement les genoux, se tenir le tronc droit, contracter le ventre et les fessiers, prendre de chaque côté le cerceau à la main et le relever au-dessus de la tête.

**Mouvement:** faire balancer le cerceau devant soi vers l'avant tout en pliant fortement les genoux et en poussant les hanches en arrière. Revenir en position initiale.

**Répétitions:** 10-12 x

