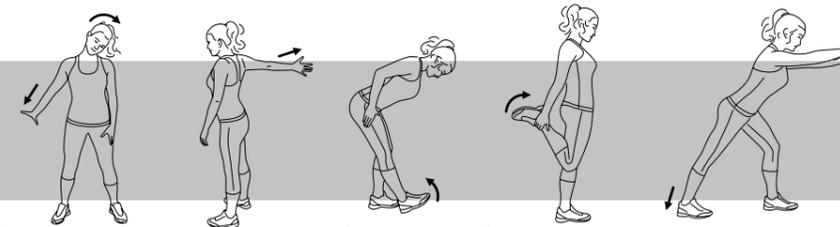




8 kg

Exercices d'étirement



Chère cliente, cher client!

Vous pouvez faire de l'exercice à l'intérieur et à l'extérieur avec votre nouvelle kettlebell. Vous pouvez effectuer des exercices statiques et dynamiques avec la kettlebell - entraînant ainsi votre force et endurance. Bon entraînement!

L'équipe Tchibo

Consignes de 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

La kettlebell est conçue comme article de sport à usage domestique. Elle ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements thérapeutiques.

DANGER: risque pour les enfants

- La kettlebell n'est pas un jouet et doit être stockée hors de portée des enfants lorsqu'elle n'est pas utilisée. 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. La kettlebell est exclusivement réservée à l'usage des adultes ou adolescents dont le développement physique et psychique correspond à cet usage. Assurez-vous que tout utilisateur de l'article 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 la kettlebell n'est pas prévue. Expliquez expressément aux enfants que la kettlebell n'est pas un jouet.
- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

 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. Aérez bien l'article avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement.

AVERTISSEMENT: risque de blessure

- 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.
- L'appareil d'entraînement ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- La structure de l'appareil d'entraînement ne doit pas être modifiée.
- Avant d'utiliser votre appareil d'entraînement, vérifiez toujours l'absence de signes de détérioration ou de traces d'usure. Ne l'utilisez pas s'il présente des détériorations visibles. Faites effectuer des réparations sur l'article uniquement par un atelier spécialisé ou une personne possédant une qualification similaire. Des réparations non appropriées pourraient entraîner des risques élevés pour l'utilisateur.
- Portez une tenue confortable et des chaussures de sport pour vous entraîner. Veillez à une bonne stabilité des pieds.

- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser.
- Pour obtenir les meilleurs résultats d'entraînement possibles et prévenir les blessures, veillez à prévoir une phase d'échauffement avant l'entraînement 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.
- La particularité de l'entraînement avec la kettlebell est l'exécution de nombreux exercices **de manière dynamique**. Pour supporter correctement le poids de la kettlebell et éviter les foulures ou autres blessures, les exercices doivent être effectués avec **les muscles abdominaux fortement contractés**. Il est conseillé de demander à un instructeur de fitness expérimenté de vous montrer comment exécuter les exercices correctement.

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!

Quelques suggestions pour l'entraînement

- Pour faire les exercices, choisissez un endroit qui offre suffisamment d'espace. Vous devez disposer d'une surface au sol de 2 x 2 m minimum. Assurez-vous qu'aucun objet n'obstrue votre champ d'entraînement, pour éviter tout risque de blessure en cas de chute (par ex. une poignée de porte).
- Le sol doit être plan et régulier. Le cas échéant, utilisez un tapis de gymnastique antidérapant ou similaire. Cela est particulièrement recommandé pour pratiquer les exercices au sol.
- Faites les exercices en portant toujours de bonnes chaussures de sport pour ne pas risquer de glisser. Ne vous entraînez pas pieds nus.
- Après une légère collation, attendez 1 à 2 heures avant de commencer les exercices, après un gros repas 3 à 4 heures.
- Faites des exercices d'échauffement avant de commencer les exercices proprement dits. Terminez toujours votre entraînement par une phase de relaxation de 5 minutes minimum.
- Faites les exercices en fonction de votre condition physique. Si vous n'êtes pas habitué(e) à vous dépenser physiquement, commencez l'entraînement par un petit nombre d'exercices. Effectuez tous les exercices lentement et en prenant conscience du mouvement. Entraînez-vous 2 à 5 fois par semaine. Important: un entraînement excessif peut conduire à des problèmes de santé.

- Interrompez les exercices immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles allant au-delà de la douleur musculaire normale.
 - Surveillez votre respiration: respirez profondément en faisant remonter vos côtes. Respirez plus dans le thorax et moins dans le ventre. Exploitez au maximum votre volume respiratoire. Veillez à ce que votre inspiration et votre expiration soient de même durée. Faites impérativement une pause dès que vous ne respirez plus de manière homogène. C'est en effet le signe que vous n'êtes plus concentré.
 - Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait. Pensez à suffisamment vous désaltérer avant et après l'entraînement.
 - Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
 - Vous trouverez au verso une sélection d'exercices possibles. Ils sont particulièrement adaptés à l'entraînement avec la kettlebell.
-  Pour apprendre comment bien exécuter les exercices et en découvrir éventuellement de nouveaux, nous vous conseillons de prendre un cours auprès d'un entraîneur qualifié. Vous trouverez également un grand nombre de conseils, vidéos et applications à ce sujet sur Internet.

Avant l'entraînement: échauffement

Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque entraînement. Pour cela, mobilisez toutes les parties du 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

Vous trouverez ci-dessus des 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

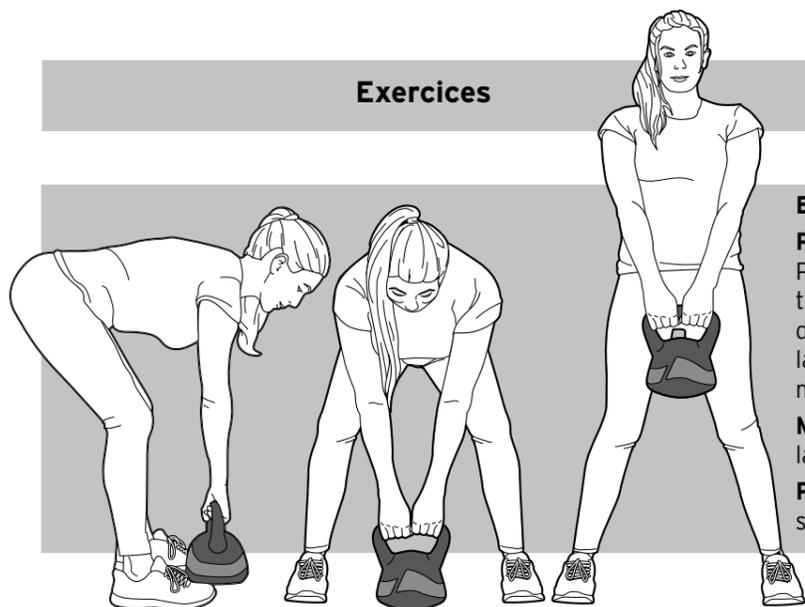
▷ Essayez l'article avec un chiffon humide si nécessaire.

PRUDENCE - risque de détérioration

- N'utilisez pas de détergents pour nettoyer l'article.
- Conservez l'article 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-la également des fortes variations de température, des taux d'humidité élevés et de l'eau.
- Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Pour éviter les traces indésirables sur les sols, intercalez éventuellement un support non glissant entre l'article et le sol et rangez l'article par ex. dans une boîte adaptée.

Exercices

3 séries chacun; 12 - 15 x

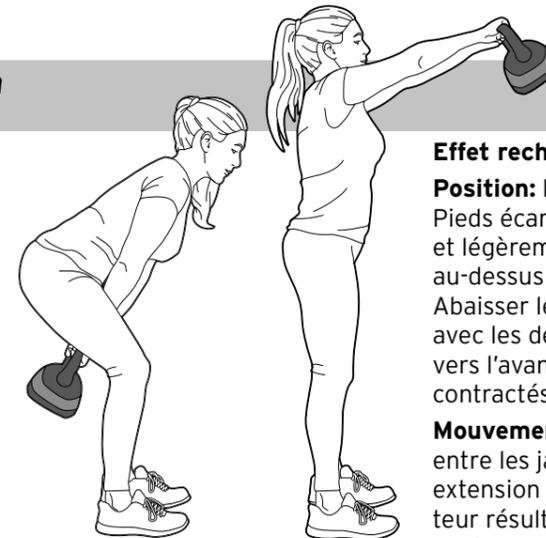
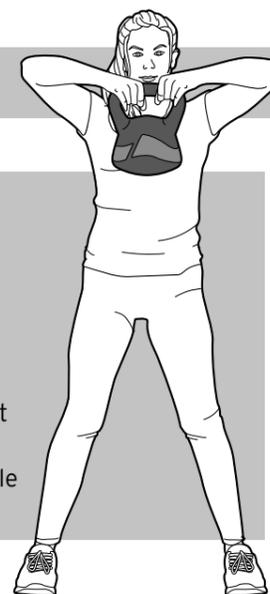


Effet recherché: Dos, épaules, bas du dos (+ nuque)

Position: La kettlebell est posée au sol devant vous. Pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules et légèrement tournés vers l'extérieur, genoux fléchis au-dessus des pieds, poids du corps sur les talons. Abaisser les hanches jusqu'à pouvoir saisir la kettlebell avec les deux mains. Garder le dos bien droit. Les abdominaux et les fessiers sont contractés. Bras tendus.

Mouvement: Se redresser avec la force des jambes tout en soulevant la kettlebell. Revenir en position de départ.

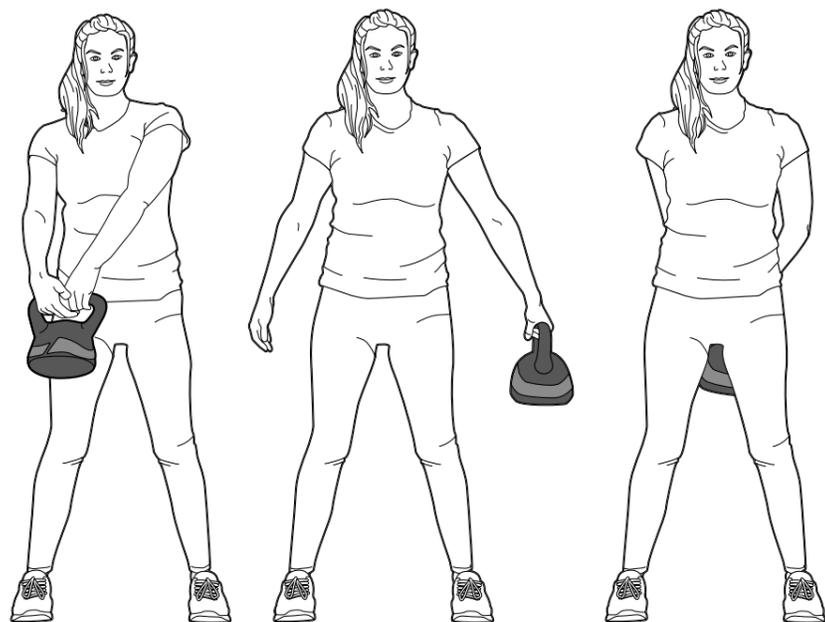
Progression: Remonter la kettlebell le long du corps jusqu'à ce qu'elle se trouve devant la poitrine.



Effet recherché: Dos, épaules, bas du dos, bras

Position: La kettlebell est posée au sol devant vous. Pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules et légèrement tournés vers l'extérieur, genoux fléchis au-dessus des pieds, poids du corps sur les talons. Abaisser les hanches jusqu'à pouvoir saisir la kettlebell avec les deux mains. Le dos est droit, le regard dirigé vers l'avant. Les abdominaux et les fessiers sont contractés. Bras tendus.

Mouvement: Faire basculer la kettlebell vers l'arrière entre les jambes puis, en effectuant une puissante extension des hanches, de nouveau vers l'avant. La hauteur résulte de l'étirement. Ne pas soulever les épaules! Expirer 1x rapidement et fortement en position haute. Revenir en position de départ.



Effet recherché: Épaules, coordination

Position: Pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis. Buste droit, contracter le ventre et les fesses. Tenir la kettlebell au niveau des hanches, le bras légèrement plié et un peu éloigné du corps.

Mouvement: Faire balancer la kettlebell devant le corps, l'attraper avec l'autre main et la faire balancer derrière le corps. La faire passer ainsi plusieurs fois autour du corps. Changer de sens.

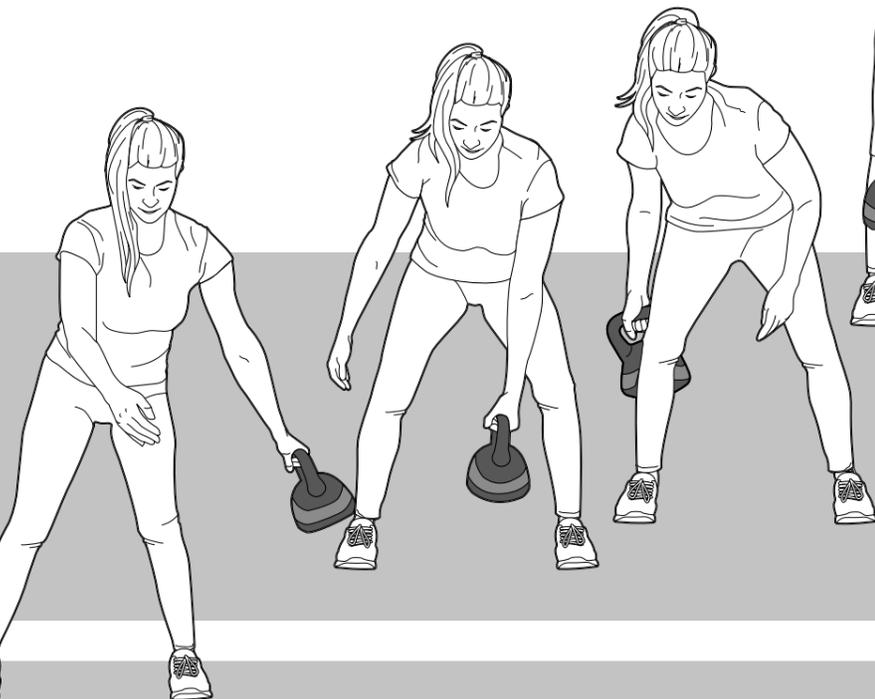
Progression: Tenir la kettlebell devant le corps, à hauteur de poitrine.

Effet recherché: Triceps

Position: Pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, genoux tendus. Buste droit, contracter le ventre et les fesses. Guider la kettlebell au-dessus de votre tête avec les deux bras. Tenir les poignets droits.

Mouvement: Abaisser les avant-bras derrière la tête, en gardant les poignets droits. Maintenir cette position pendant 4 secondes, puis remonter la kettlebell jusqu'à ce que les bras soient tendus. Ne pas soulever ni sortir les épaules! Répéter l'exercice plusieurs fois.

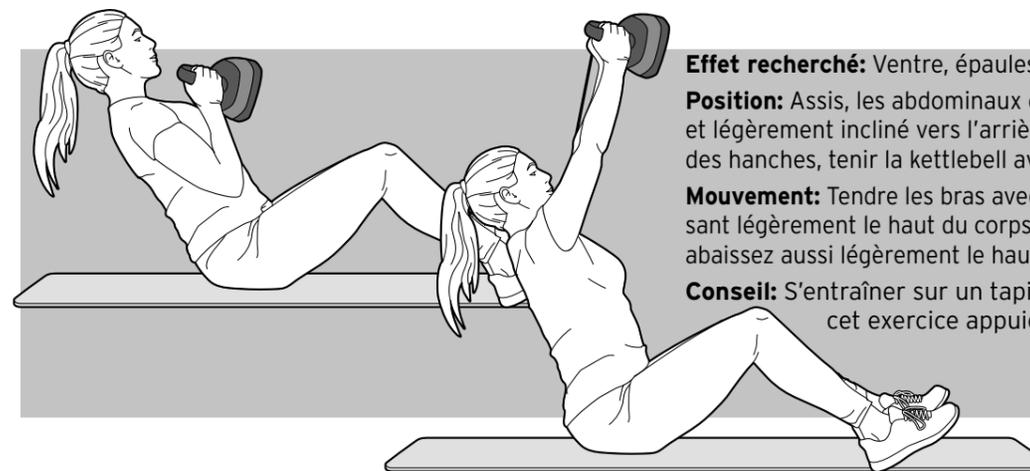
Progression: Guide la kettlebell au-dessus de votre tête avec un seul bras.



Effet recherché: Épaules, bras, dos, coordination

Position: Pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules et légèrement tournés vers l'extérieur, genoux fléchis au-dessus des pieds. Dos droit, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Mouvement: Balancer la kettlebell vers l'arrière entre les jambes avec une main, la saisir avec l'autre main et la balancer vers l'avant autour de l'extérieur de la jambe; de nouveau entre les jambes vers l'arrière et autour de la jambe vers l'avant. Le kettlebell décrit donc un 8 couché. Effectuer ce mouvement plusieurs fois autour du corps. Changer de sens.

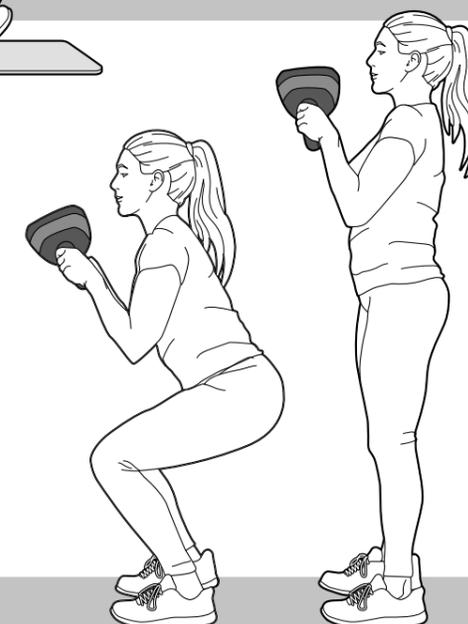


Effet recherché: Ventre, épaules

Position: Assis, les abdominaux contractés, le haut du corps droit et légèrement incliné vers l'arrière, les jambes écartées de la largeur des hanches, tenir la kettlebell avec les deux mains devant la poitrine.

Mouvement: Tendre les bras avec la kettlebell vers le haut, en redressant légèrement le haut du corps. Lorsque vous abaissez la kettlebell, abaissez aussi légèrement le haut du corps. Gardez le dos bien droit!

Conseil: S'entraîner sur un tapis de gymnastique ou similaire, car cet exercice appuie sur le coccyx.



Effet recherché: Jambes

Position: Pieds légèrement écartés de la largeur des épaules, légèrement tournés vers l'extérieur, genoux droits. Buste droit, contracter le ventre et les fesses. Tenir la kettlebell avec la face inférieure tournée vers le haut, devant la poitrine.

Mouvement: Descendre lentement en position accroupie, genoux légèrement tournés vers l'extérieur au-dessus des pieds, poids du corps sur les talons. Le dos reste droit! En se redressant, contracter fermement les fesses et enfoncer les talons dans le sol, jusqu'à ce que les genoux soient étirés de nouveau.

