



Appareil d'entraînement pour abdos et dos



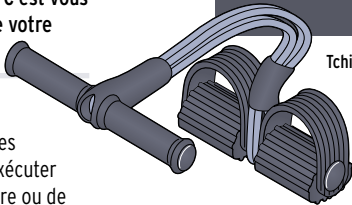
Article produit à partir de latex de caoutchouc naturel susceptible de provoquer des allergies.

Votre nouvel appareil d'entraînement pour abdos et dos renforcera l'efficacité de votre entraînement. C'est vous qui déterminez individuellement l'intensité de votre entraînement par l'étirement des bandes.

Pour votre sécurité

Veuillez observer avant l'entraînement toutes les consignes de sécurité et les indications pour exécuter les exercices afin d'éviter tout risque de blessure ou de dommage. Téléchargez le cas échéant le mode d'emploi pour le consulter ultérieurement.

Attirez également l'attention des autres utilisateurs sur ce mode d'emploi.



Exercices de fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150857AB0XX1VI · 2025-05

www.fr.tchibo.ch/notices



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

Référence: 725 157

Consignes de sécurité

Domaine d'utilisation

L'appareil d'entraînement est destiné au renforcement de la musculature.

L'appareil d'entraînement est destiné à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé, selon la norme DIN 32935 forme A. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de sport ou des établissements thérapeutiques.

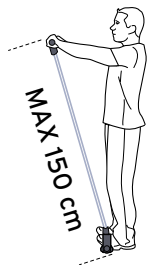
Consultez votre médecin!

- **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 mal exécuté 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: nausée, vertige, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

AVERTISSEMENT - risque de blessure

- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des enfants. Il ne doit pas non plus être utilisé par des personnes dont les aptitudes physiques, sensorielles ou intellectuelles, le manque d'expérience et de connaissances les rendent inaptes à l'utiliser en toute sécurité. Les enfants doivent être sous surveillance pour garantir qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- L'appareil d'entraînement n'est pas un jouet et doit être gardé hors de portée des enfants. Risque d'étranglement!
- Si vous autorisez des enfants à utiliser l'appareil d'entraînement, expliquez-leur bien le mode d'utilisation et surveillez-les pendant les exercices. Un entraînement non conforme ou trop poussé peut porter atteinte à la santé.



- L'étirement des bandes ne doit pas dépasser 150 cm, poignée et supports de pieds compris. Sinon, les bandes pourraient se déchirer et blesser l'utilisateur.

Avertissement! Ne jamais tendre les bandes à l'extrême: ne tendez pas les bandes au-delà du point où elles cessent d'être élastiques. Ne forcez pas pour les étirer encore plus. Ce point est particulièrement important pour les **personnes de grande taille** effectuant des exercices à grande extension.

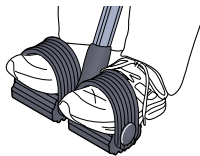
La force utilisée pour l'étirement maximal de 150 cm correspond à env. 21,5 kg (215 N).

Longueur d'étirement	100 cm	120 cm	140 cm	150 cm
Force (env.)	145 N	170 N	200 N	210 N

- Ne sollicitez pas les bandes avec tout votre poids.

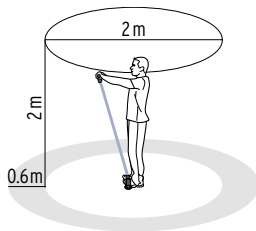
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin pour voir si les exercices vous conviennent et vous faire prescrire les exercices appropriés.
- Échauffez-vous avant de commencer les exercices.
- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou distrait(e). Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment boire pendant l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Vérifiez l'état de l'appareil d'entraînement et particulièrement des bandes avant chaque utilisation. Si une bande semble endommagée, poreuse ou déchirée, n'utilisez pas l'appareil d'entraînement.
- Ne portez pas de bijoux tels que des bagues ou des bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et d'abîmer l'appareil d'entraînement.

- Pendant l'entraînement, portez des vêtements confortables.
- Entraînez-vous de préférence avec des chaussures ou des chaussettes de sport à semelle antidérapante. 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.



- **Mettez toujours vos pieds dans les boucles de pieds. Les pieds doivent bien reposer sur les supports de pieds. Les pieds ne doivent pas glisser des supports de pieds.**

- Veillez toujours au bon maintien des supports de pieds. Si les supports de pieds bougent pendant l'entraînement, même légèrement, rectifiez le maintien en conséquence.
- Tenez toujours fermement les poignées de l'appareil d'entraînement afin qu'elles ne vous glissent pas des mains.



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.

- 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. Ne l'utilisez pas pour une utilisation autre que celle prévue!

Remarques valables pour tous les exercices

- Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le cambrez pas! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez les abdominaux et les fessiers.

- Pour éviter de trop solliciter les poignets, évitez de les plier et gardez-les dans le prolongement des avant-bras. Les bandes doivent toujours être légèrement tendues en position initiale.
- Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Ne relâchez jamais les poignées 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, continuez à respirer de manière 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.

Avant l'entraînement: l'échauffement

Échauffez-vous env. 10 minutes avant chaque séance. Pour cela, mobilisez toutes les parties du corps les unes après les autres:

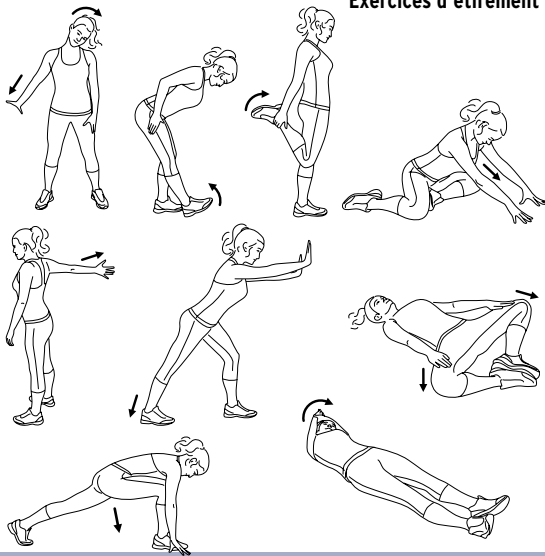
- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulever, abaisser, puis faire rouler les épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant et l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

Après l'entraînement: les étirements

Posture de base 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!

Lors des exercices, gardez la position pendant env. 20 à 35 secondes.

Exercices d'étirement



1

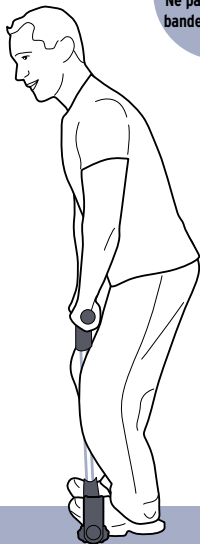
Jambes + fessiers

Debout:

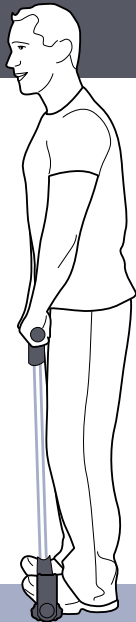
Placez-vous debout avec les supports de pieds au sol. Maintenez les bandes tendues avec les bras tendus, les genoux pliés et le dos droit.

Étirez les jambes pour continuer à étirer les bandes, puis fléchissez à nouveau les jambes pour relâcher l'étirement.

Pendant cet exercice, gardez toujours la tête et le dos droits et formant une ligne.



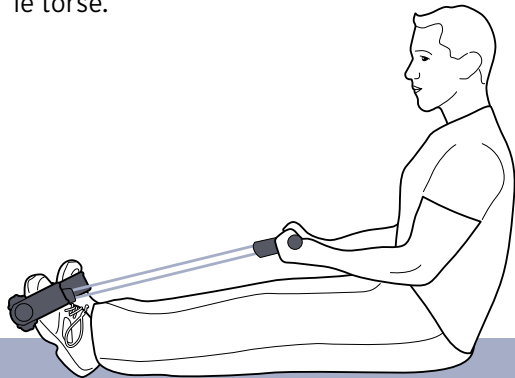

AVERTISSEMENT!
Ne pas étirer les
bandes à l'excès!



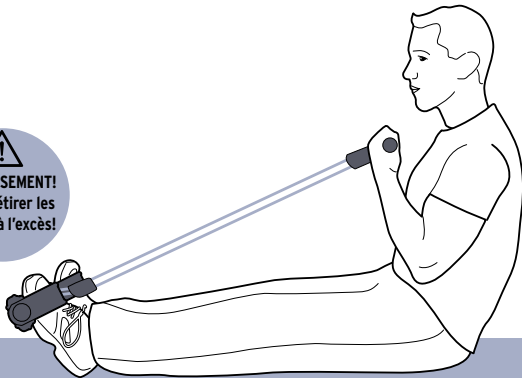
2

Bras (biceps)

Asseyez-vous sur le sol, jambes tendues, le plus droit possible contre un mur. Gardez le dos droit pendant l'exercice. Le haut des bras est toujours droit contre le torse.



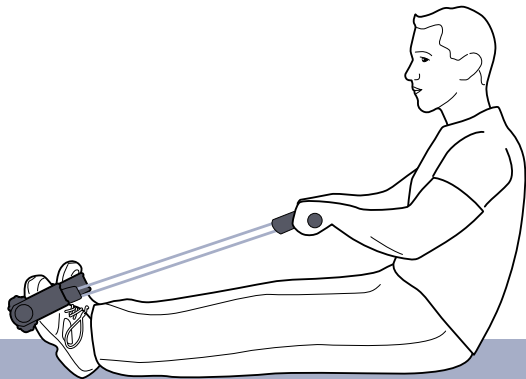
Saisissez la poignée par le bas et tirez-la jusqu'à la poitrine, puis étendez à nouveau les avant-bras.



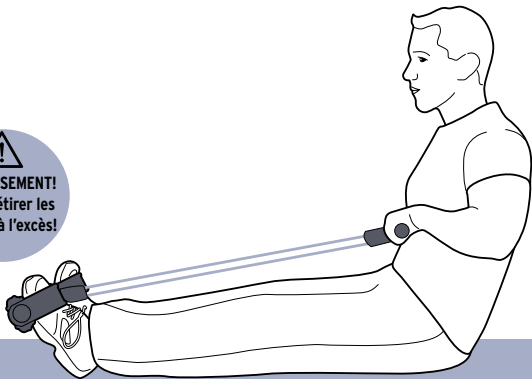
AVERTISSEMENT!
Ne pas étirer les
bandes à l'excès!

Asseyez-vous sur le sol, jambes tendues, le plus droit possible contre un mur. Gardez le dos droit pendant l'exercice.

Saisissez la poignée par le haut et tirez-la jusqu'à la poitrine. Ensuite, tendez à nouveau les bras.




AVERTISSEMENT!
Ne pas étirer les
bandes à l'excès!



4

Abdominaux

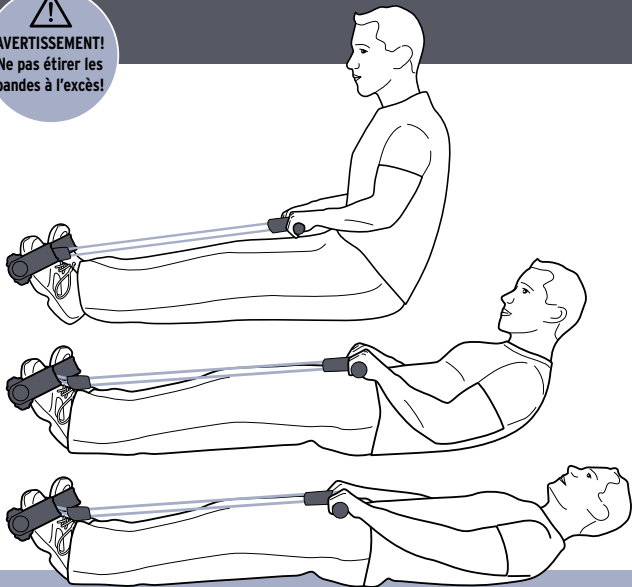
Asseyez-vous sur le sol, jambes légèrement repliées. Les bras restent légèrement pliés pendant l'exercice.

Penchez-vous lentement en arrière, une vertèbre après l'autre, jusqu'à être couché(e) sur le dos. Le menton reste sur la poitrine jusqu'à ce que les épaules touchent le sol. Ne posez pas complètement la tête et les épaules, mais maintenez la tension.

Redressez-vous lentement. Commencez par la tête. Posez le menton sur la poitrine et relevez-vous dans un mouvement rond, une vertèbre après l'autre, jusqu'à revenir en position initiale.



AVERTISSEMENT!
Ne pas étirer les
bandes à l'excès!



Entretien

- ▷ Nettoyez l'article à la main, à l'eau froide additionnée de savon doux.
- ▷ Rangez l'article à 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.



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. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à une aération suffisante!

- Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure totalement que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez toujours l'article après utilisation, p. ex. dans une boîte appropriée.