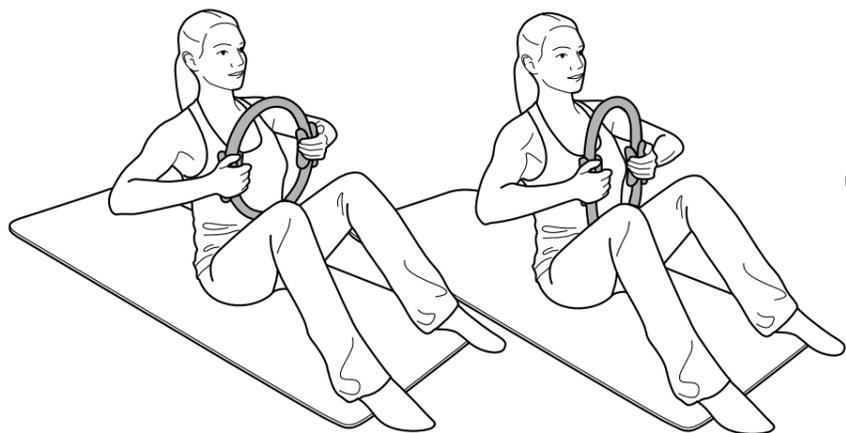




Exercices d'étirement

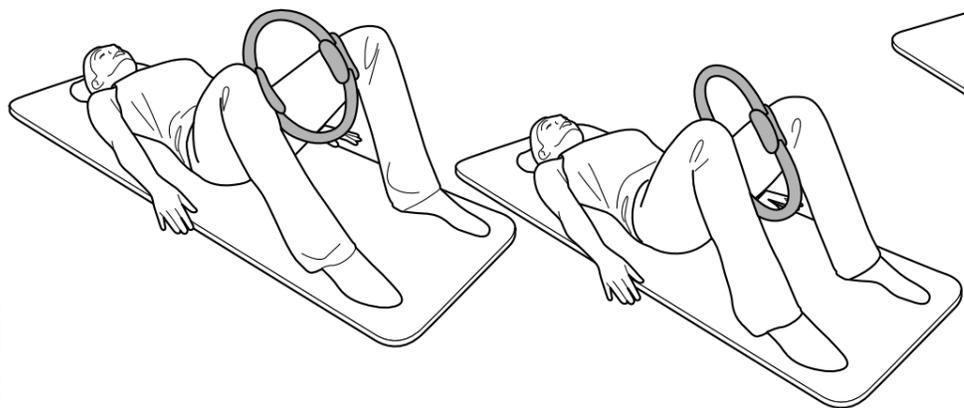


Pectoraux

Position: Assis, le dos droit, jambes fléchies, pieds à la largeur du bassin. Regardez droit devant vous. Abdominaux et fessiers contractés. Saisissez l'anneau de Pilates par l'extérieur en le tenant près du corps à la hauteur de la poitrine.

Exercice: A l'expiration, pressez sur l'anneau, maintenez la pression 4 secondes minimum, relâchez lentement.

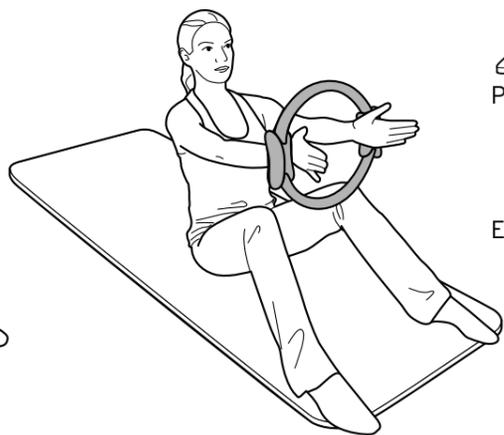
Variante: Tirez sur l'anneau pour l'écarter -> fait travailler la **partie arrière des muscles des épaules**.



Intérieur des cuisses

Position: Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds à la largeur du bassin. Abdominaux et fessiers contractés. Bras détendus le long du corps. Tenez l'anneau de Pilates entre les jambes.

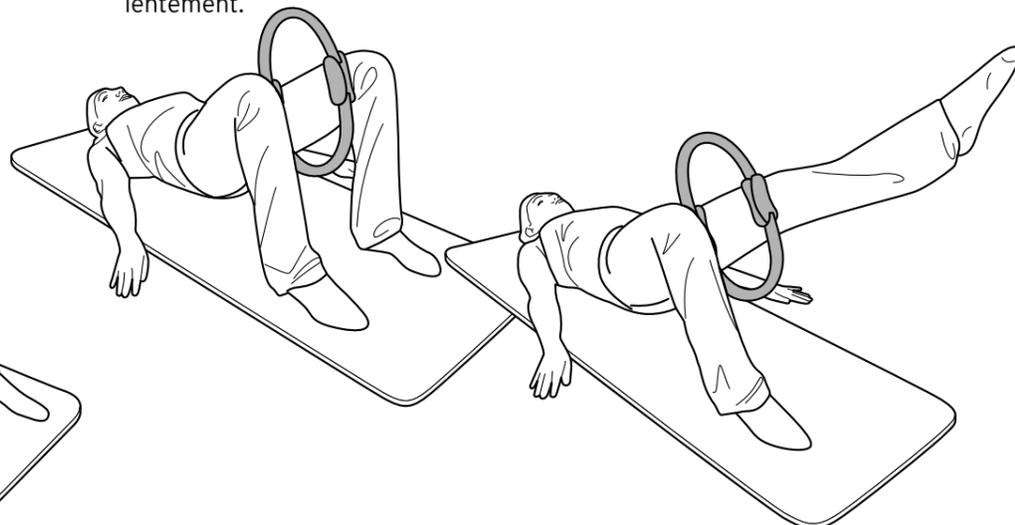
Exercice: A l'expiration, pressez avec les jambes sur l'anneau, maintenez la pression 4 secondes minimum et relâchez lentement.



Muscles des épaules + triceps

Position: Assis, le dos droit, jambes fléchies, pieds à la largeur du bassin. Regardez droit devant vous. Abdominaux et fessiers contractés. Bras tendus, tenez l'anneau de Pilates de l'intérieur par une légère pression du dos des mains en le gardant à la hauteur de la poitrine.

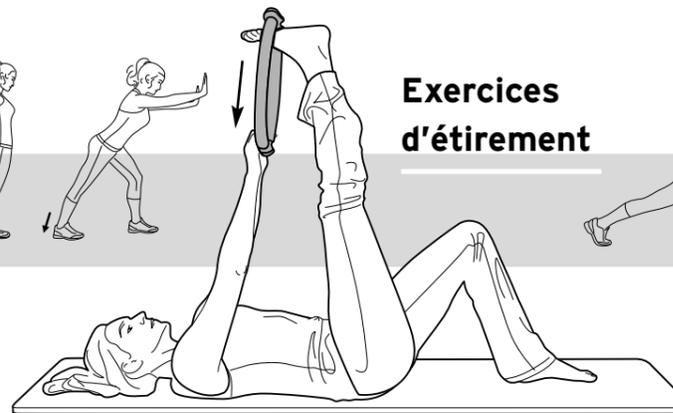
Exercice: A l'expiration, tirez sur l'anneau de Pilates pour l'écarter, maintenez la pression 4 secondes minimum et relâchez lentement.



Bas du dos, intérieur et arrière des cuisses

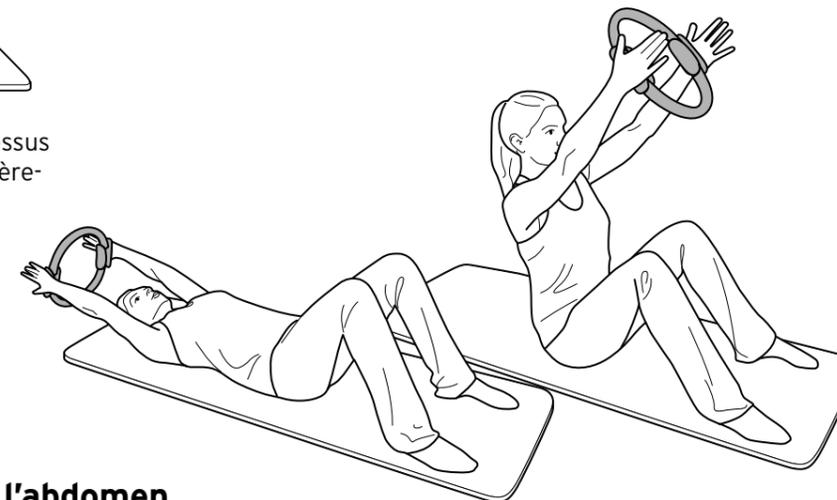
Position: Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds à la largeur du bassin. Bras détendus le long du corps. Tenez l'anneau de Pilates serré entre les cuisses. Relevez le bassin pour aligner dos et cuisses

Exercice: A l'expiration, levez une jambe, maintenez la position 4 secondes minimum, reposez-la lentement, puis changez de jambe.



Position: Allongé sur le dos, une jambe fléchie. Tenez l'anneau de Pilates des deux mains au-dessus de vous et levez l'autre jambe en la tendant légèrement pour y passer le pied.

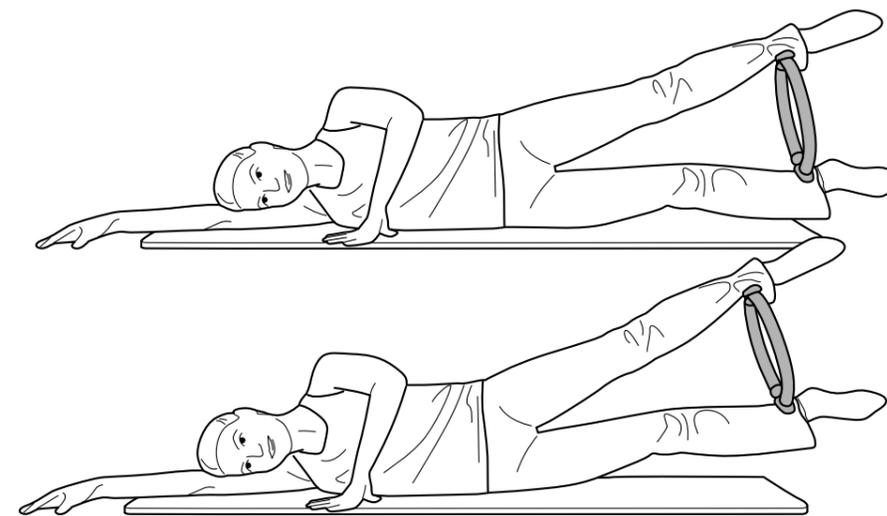
Etirement: Tendez bien la jambe en direction du plafond tout en tirant sur les bras pour incliner le pied vers le bas à l'aide de l'anneau. Vous devez ressentir une tension au dos de la cuisse.



Muscles droits de l'abdomen

Position: Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds à la largeur du bassin. Abdominaux et fessiers contractés. Bras tendus vers l'arrière. Saisissez l'anneau de Pilates de l'extérieur.

Exercice: A l'expiration, relevez le torse à la force des abdominaux - sans incliner la tête/le cou vers l'avant! Maintenez la position 4 secondes minimum, redescendez lentement au sol en déroulant lentement le dos.



Muscles abdominaux latéraux

Position: Allongé sur le côté, jambes tendues, tête posée sur le bras du dessous, l'autre main prenant appui, posée à plat devant vous. Abdominaux et fessiers contractés. Tenez l'anneau de Pilates entre les jambes juste au-dessus des chevilles.

Exercice: A l'expiration, levez les jambes tendues le plus haut possible, maintenez la position 4 secondes minimum, descendez-les jusqu'à quelques millimètres du sol.

Chère cliente, cher client!

La méthode d'entraînement de Pilates a été développée pour solliciter en priorité les groupes de muscles situés plus en profondeur et souvent plus faibles.

Attention: pour une bonne pratique de la méthode Pilates, il est très important d'adopter et maintenir la bonne posture, de maîtriser la technique de respiration et de respecter scrupuleusement la description des exercices. **Il faut impérativement apprendre la méthode Pilates avec des enseignants formés à cet effet afin d'éviter d'embler les mouvements néfastes pour la santé!**

Les exemples d'exercices ici illustrés sont néanmoins faciles à faire seul ou avec vos amis à la maison. Votre nouvel anneau de Pilates vous offre un entraînement poussé à la résistance pour vos pectoraux et muscles des bras, des jambes et du dos en opposant une résistance aux muscles situés en profondeur et en facilitant le maintien des positions.

L'équipe Tchibo

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

L'anneau de Pilates est conçu comme aide aux exercices de gymnastique et destiné à un usage domestique. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des centres de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

La charge maximum de l'anneau de Pilates est de 25 kg. Ne le surchargez pas!

Appareil d'entraînement selon DIN 32935-F

DANGER: risques pour les enfants

- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
- L'anneau de Pilates n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants en bas âge.



Pour des raisons liées à la production, il se peut que l'anneau de Pilates dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Laissez l'anneau bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement.

AVERTISSEMENT - risque de blessure

- 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.
- Avant chaque utilisation, vérifiez l'état de l'anneau de Pilates. Ne l'utilisez pas s'il paraît endommagé, effiloché ou cassé.
- N'utilisez pas l'anneau de Pilates à d'autres fins que celle prévue, par exemple pour attacher ou suspendre des objets. Ne vous asseyez pas et ne vous mettez pas debout sur l'anneau de Pilates. Ne vous y suspendez pas non plus.

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!

Quelques conseils pour la pratique du Pilates

- Faites les exercices dans un endroit chaud, calme et sans distractions.
- Portez des vêtements amples et confortables. Faites les exercices de préférence pieds nus ou en chaussettes de sport, sur un tapis de yoga, par exemple. Enlevez votre montre et vos bijoux.
- Après une légère collation, attendez 1 à 2 heures avant de commencer les exercices, après un gros repas 3 à 4 heures.
- N'oubliez pas de vous échauffer avec des exercices adéquats avant de commencer les exercices de Pilates. Terminez toujours les exercices par une phase de relaxation de 5 minutes minimum.
- Choisissez 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. Faites toujours les exercices lentement et en restant concentré(e). Entraînez-vous 2 à 5 fois par semaine. N'oubliez pas: un entraînement excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!
- Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles plus forts qu'une simple douleur musculaire.



Lorsque vous faites un exercice pour la première fois, mettez-vous devant une glace pour pouvoir mieux contrôler la position de votre corps.

- 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. Ceci est en effet le signe que vous n'êtes plus concentré(e).
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou distrait(e). Pensez à suffisamment vous désaltérer avant et après l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, tout en évitant les courants d'air.

Avant l'entraînement: Echauffement

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 balancez-les sur les côtés.
- Courez sur place.

Après l'entraînement: Etirements

Des exercices d'étirement figurent au verso.

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

L'anneau de Pilates résiste à la sueur, mais il doit être nettoyé de temps en temps afin de permettre un entraînement dans le respect des règles d'hygiène.

▷ Si besoin, essayez l'anneau de Pilates avec un chiffon humide.

PRUDENCE - risque de détérioration

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



www.fr.tchibo.ch/notices

Made exclusively for:

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

Référence: 624 271 / 627 238