

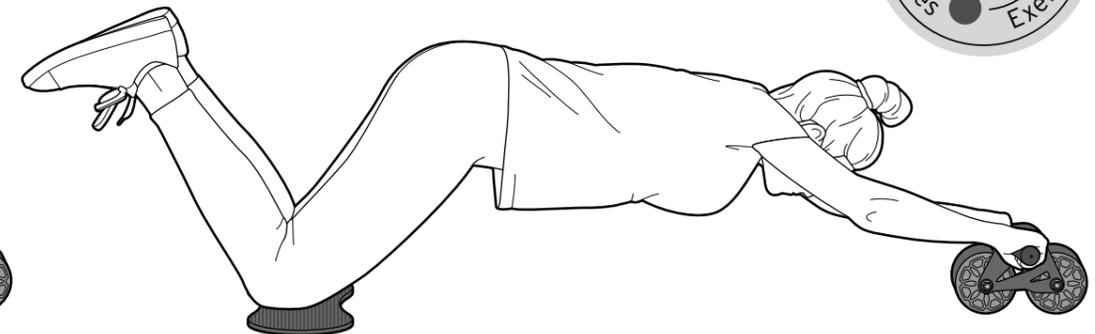
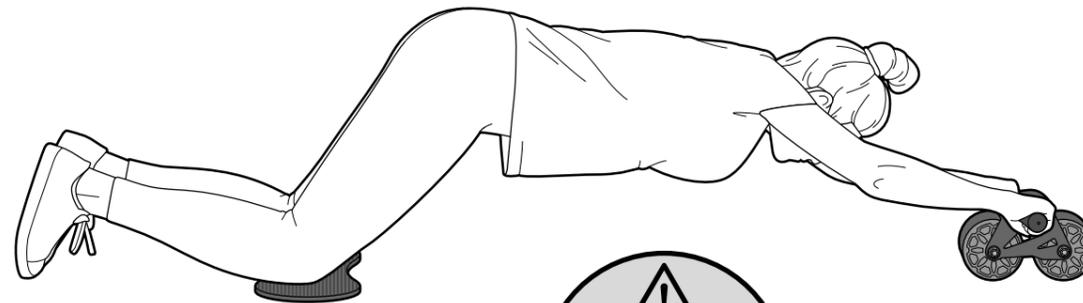
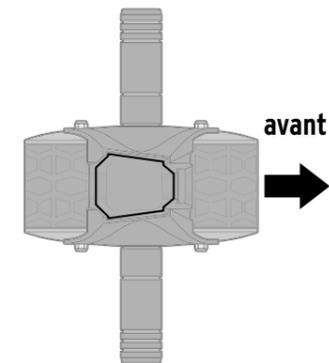
## Abdominaux droits, pectoraux, avant des cuisses, triceps et muscles des avant-bras

### Sollicitation de l'ensemble des muscles du tronc en vue d'une stabilisation

**Position:** A quatre pattes, sur la pointe des pieds.  
Le dos et la nuque sont alignés, le regard est dirigé vers le sol - ne pas relever la tête en arrière. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.  
Les mains écartées de la largeur des épaules, s'appuyer sur les poignées, le dos des mains vers l'avant, les bras droits mais pas complètement tendus.

**Exercice:** Déplacer la roue de fitness vers l'avant en abaissant le buste et en tendant les bras vers l'avant jusqu'à ce que le corps soit presque entièrement tendu, mais sans toucher le sol.  
Garder les bras droits, mais sans les tendre complètement.  
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

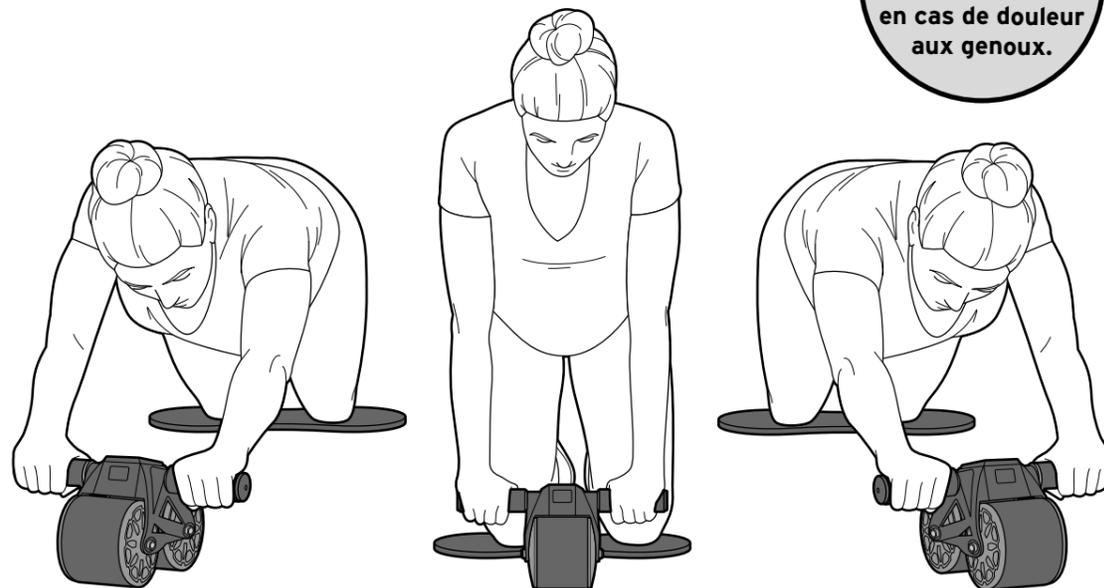
**Variante:** Relever également les jambes. Pour un entraînement plus intensif sollicitant davantage la musculature du tronc.



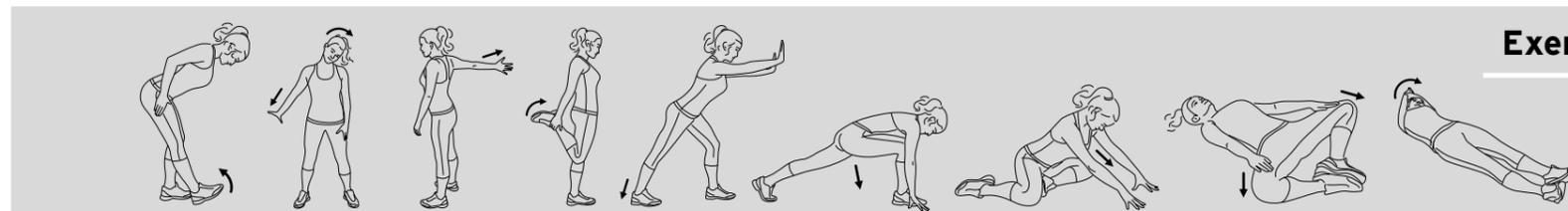
## Pour travailler aussi les abdominaux obliques

**Position:** comme précédemment

**Exercice:** Déplacer la roue de fitness **en diagonale** vers l'avant en abaissant le buste et en tendant les bras vers l'avant jusqu'à ce que le corps soit presque entièrement tendu, mais sans toucher le sol.  
Garder les bras droits, mais sans les tendre complètement.  
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.  
Répéter l'exercice de l'autre côté.



**Risque de blessure!**  
Gardez toujours les genoux au sol pendant les exercices.



## Exercices d'étirement

## Chère cliente, cher client!

La roue de fitness est munie d'un mécanisme à ressort qui augmente la résistance vers l'avant et facilite la remontée. Elle vous aide ainsi à contrôler le déroulement des mouvements.

Vous trouverez au verso les exercices pour lesquels cet appareil a été conçu.

Nous vous souhaitons un excellent entraînement et beaucoup de réussite!

## L'équipe Tchibo

### Pour votre 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

Cet appareil d'entraînement est conçu pour renforcer l'ensemble des muscles du tronc et l'avant des cuisses, les avant-bras et les triceps.

L'appareil d'entraînement est un appareil de la classe d'utilisation H, c'est-à-dire un équipement de sport destiné à une utilisation privée.

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

L'appareil est conçu pour les personnes pesant jusqu'à 100 kg.

Ne surchargez pas l'appareil!

### Remarques valables pour tous les exercices

- Ne faites que les exercices conçus pour cet appareil (voir le programme d'entraînement figurant au verso). Effectuez les exercices de la manière décrite au verso. Veillez à prendre la position adéquate. Un entraînement incorrect ou excessif peut conduire à des problèmes de santé.
- Ne commencez pas l'entraînement juste après les repas. Attendez au moins 30 minutes avant de commencer. Ne vous entraînez pas si vous ne vous sentez pas bien, si vous êtes malade ou fatigué, ou si vous pensez ne pas pouvoir effectuer votre entraînement en étant concentré. Veillez à boire suffisamment pendant votre séance.
- 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).
- Au début, 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 10 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement!
- Faites les exercices à une allure régulière. Ne faites pas de mouvements brusques. Les exercices sont plus faciles à faire en suivant une cadence de comptage, par ex. déplacer vers l'avant en 2 temps, tenir 4 temps et ramener en 2 temps. Testez les mouvements jusqu'à ce que vous trouviez votre propre régularité de rythme.
- Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.
- Concentrez-vous lorsque vous effectuez les exercices et ne vous laissez pas distraire.
- **Faites tous les exercices en gardant le dos droit, sans le cambrer! Contractez les abdominaux et les fessiers.**
- **Ne vous surmenez pas. Votre entraînement doit correspondre à votre condition physique. Si vous ressentez des douleurs pendant les exercices, arrêtez immédiatement l'entraînement.**

- Nous vous conseillons de demander à un entraîneur expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.

### Remarques importantes

#### Consultez votre médecin!

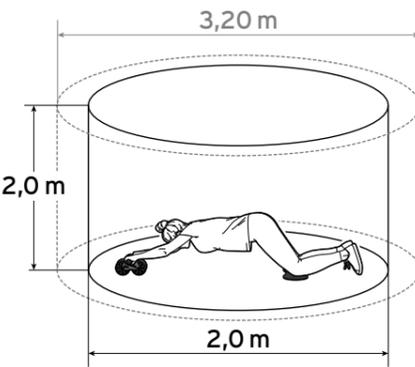
- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, insuffisance cardiaque, grossesse, troubles circulatoires, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, ou problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis d'un 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 ou musculaires.**
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

### 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 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 enfants sans surveillance à l'écart de l'article et du matériel d'emballage. Il y a notamment risque d'étouffement!

### DANGER: risque de blessure

- **Utilisez toujours le tapis pour ménager les articulations des genoux.**
- 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.
- 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 et d'abîmer l'appareil.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.
- Le sol doit être plan, horizontal, robuste et suffisamment dur. Les moquettes épaisses ne conviennent pas. Important: les roues exercent une pression importante sur le sol et peuvent laisser des marques sur les sols sensibles. La pierre, le carrelage ou autres surfaces dures et les moquettes à velours ras conviennent bien.
- **Tenez fermement l'appareil par les poignées pendant les exercices. Ne le laissez pas revenir en arrière sans le contrôler quand il est chargé d'énergie cinétique, mais ramenez-le de manière contrôlée à sa position initiale.**
- L'appareil d'entraînement ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- Ne montez pas sur l'appareil ou sur les poignées.

-  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.
- Ne modifiez pas la construction de l'appareil d'entraînement. N'utilisez pas l'appareil pour un autre usage que celui décrit ici.
- Afin d'assurer un entraînement en toute sécurité, vérifiez, avant chaque utilisation, que l'appareil d'entraînement ne présente pas de dommages et marques d'usure. N'utilisez pas l'appareil d'entraînement s'il présente des détériorations visibles. Confiez les réparations de l'appareil uniquement à un atelier spécialisé ou à une personne possédant une qualification similaire. Les réparations incorrectement effectuées peuvent entraîner de graves risques pour l'utilisateur.
- Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous que les poignées sont bien fixées.

### Avant l'entraînement: échauffement

Echauffez-vous environ 10 minutes avant chaque entraînement. Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre 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: étirement

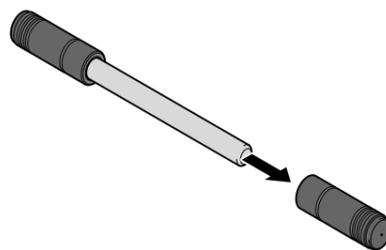
Des exercices d'étirement figurent au verso.

Position de départ pour tous les exercices d'étirement:

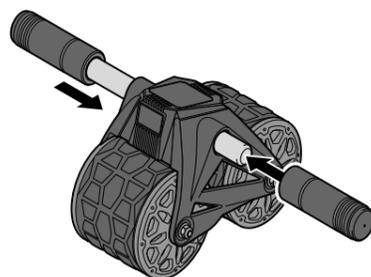
Relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!

Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes environ.

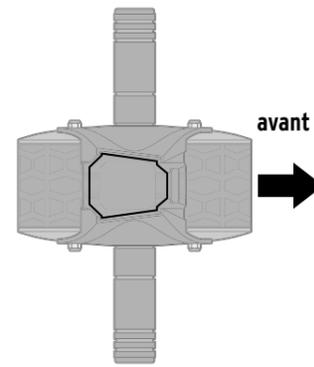
### Montage



1. Retirez l'une des poignées en mousse de la barre.



2. Passez la barre dans l'ouverture de l'appareil et remettez la poignée sur la barre en l'enfonçant à fond.



- Respectez le sens de déplacement: vers l'avant - l'appareil se charge en énergie  
vers l'arrière - l'appareil restitue l'énergie

### Entretien

▷ Si nécessaire, essayez l'appareil avec un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau. N'utilisez pas de détergent.

### PRUDENCE - risque de détérioration

- 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 des fortes variations de température, d'un taux d'humidité élevé et de l'eau.
- Il est impossible d'exclure a priori que certains vernis ou produits d'entretien pour sols ainsi que certaines matières plastiques n'attaquent et ne ramollissent le matériau de rembourrage. Pour éviter les traces inesthétiques sur les sols, intercalez éventuellement un support non glissant entre le sol et l'article et rangez l'article par ex. dans une boîte adaptée.

Matériau:	Cadre: PP Roues: PP et revêtement en TPR Poignées: mousse PU Tapis: mousse NBR
Dimensions:	env. 235 x 335 x 165 mm (l x L x h)
Poids:	env. 1,4 kg

 Pour des raisons liées à la 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 assurer une aération suffisante!



[www.fr.tchibo.ch/notices](http://www.fr.tchibo.ch/notices)

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)

**Référence: 367 962**