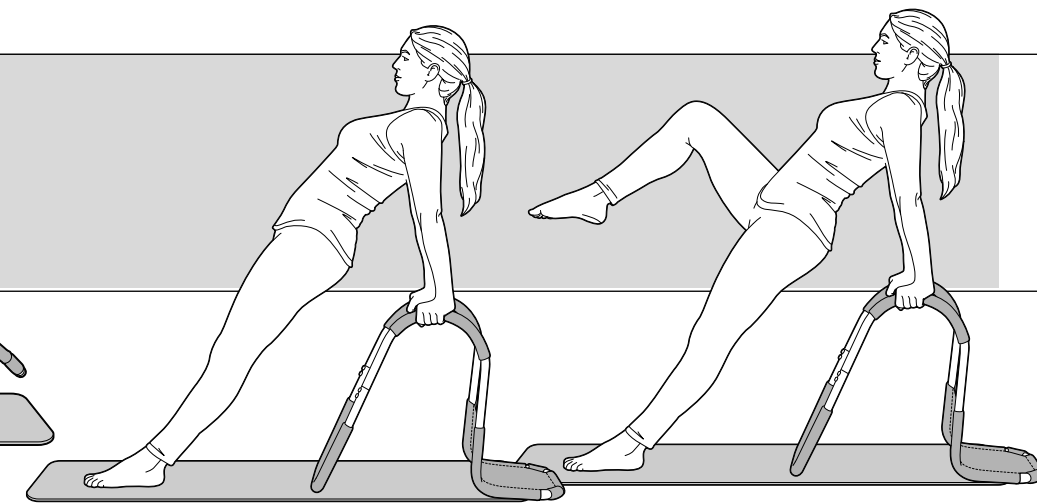
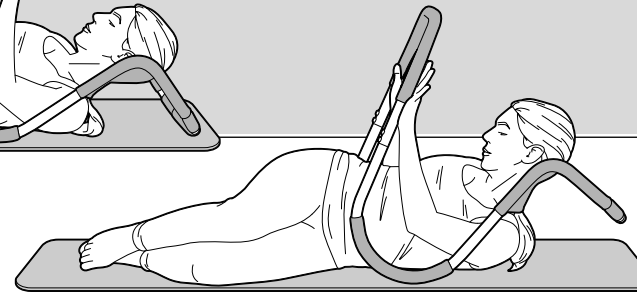


Abdominaux latéraux

Position: allongé sur le côté, les jambes sont légèrement repliées et les épaules tournées, de sorte que la tête repose sur la housse. Les mains sont détendues sur le support - ne pas s'y cramponner ou tirer dessus. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

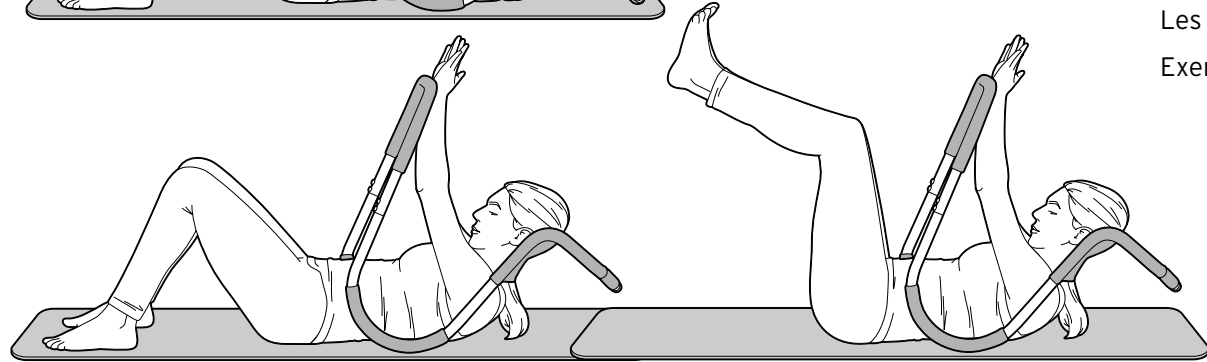
Exercice: à partir des muscles abdominaux, redresser le buste le plus loin possible en basculant l'appareil d'entraînement en même temps. La tête, la nuque et les bras restent détendus. Rester 4 secondes puis revenir en position de départ.



Bras, abdominaux, fessiers + cuisses

Position: les bras tendus vers l'arrière prennent appui sur l'appareil d'entraînement. Jambes écartées de la largeur des hanches, les jambes, le dos, la nuque et la tête forment une ligne. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Exercice: soulever les jambes en alternance - maintenir la jambe levée pendant 4 secondes env. - puis redescendre la jambe.

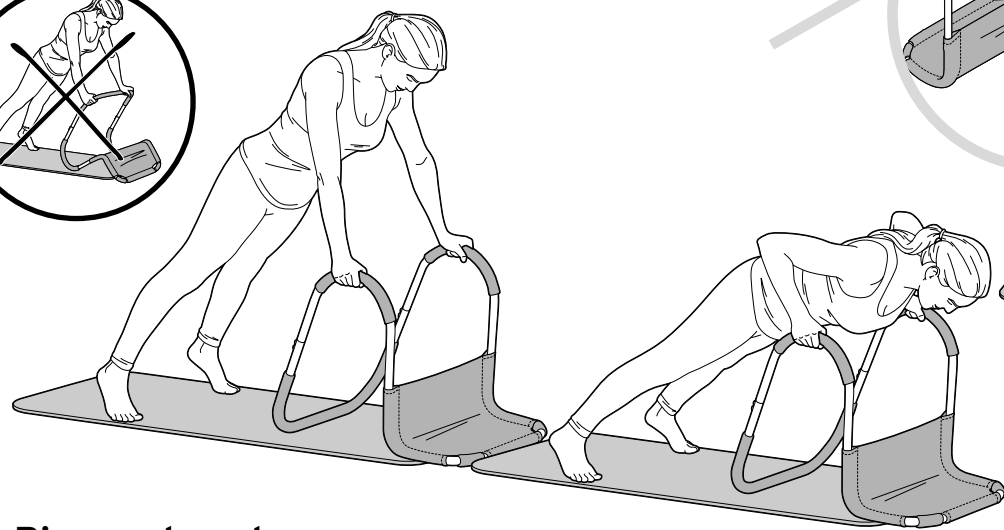


Abdominaux droits

Position: allongé sur le côté, les jambes sont écartées de la largeur des hanches. La tête repose sur la housse. Les mains sont détendues sur le support - ne pas s'y cramponner ou tirer dessus. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Exercice: à partir des muscles abdominaux, redresser le buste le plus loin possible en basculant l'appareil d'entraînement en même temps. La tête, la nuque et les bras restent détendus. Rester 4 secondes, puis revenir en position de départ.

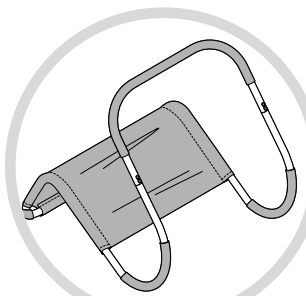
Variante: soulever également les jambes avec. Sollicite davantage les abdominaux et fait aussi travailler les **cuisses**.



Biceps et pectoraux

Position: le corps en position de pompe, les bras tendus prennent appui sur l'appareil. Jambes écartées de la largeur des hanches, les jambes, le dos, la nuque et la tête forment une ligne. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

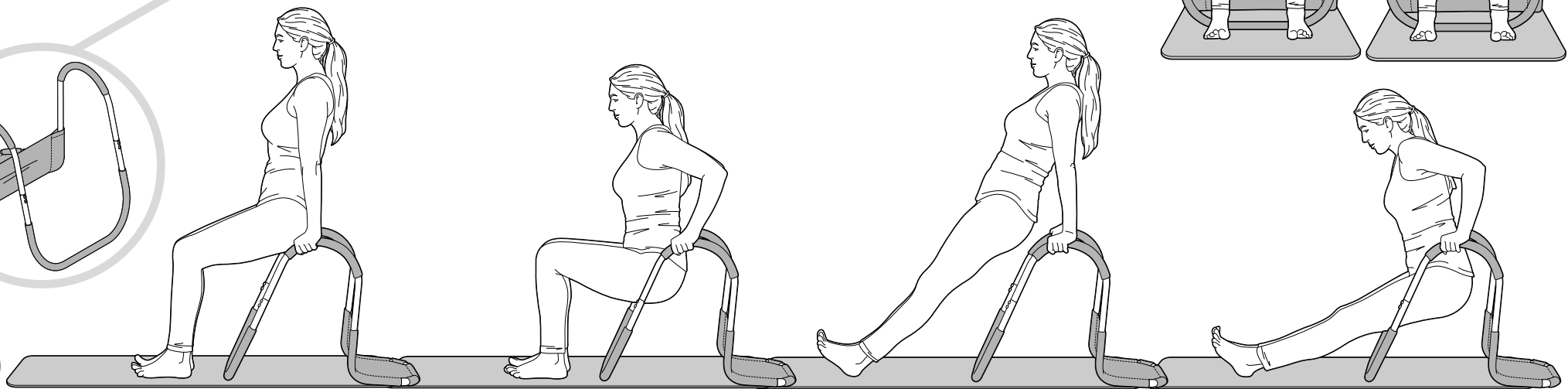
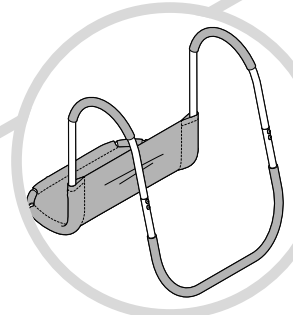
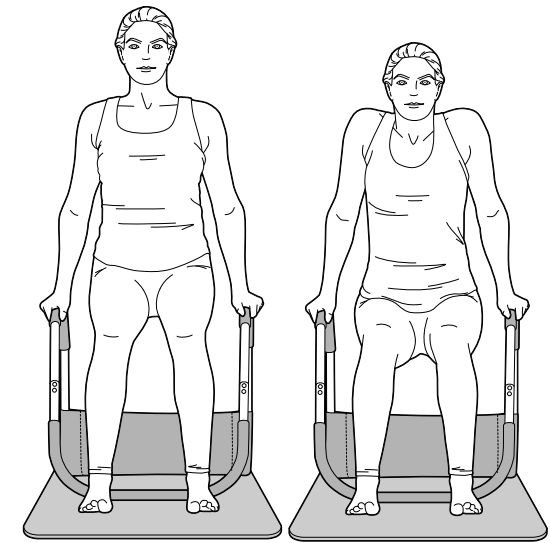
Exercice: abaisser le haut du corps droit - sans se courber. Garder les coudes près du corps pendant le mouvement. Tenir 4 secondes, puis revenir en position de départ.



Muscles des épaules

Position: en position assise, les bras tendus prennent appui sur l'appareil d'entraînement. Jambes écartées de la largeur des hanches, les genoux forment un angle à 90°. Le dos est droit, les abdominaux et les fessiers contractés.

Exercice: abaisser le buste droit vers le bas. Les bras restent tendus, les épaules se redressent vers le haut. Rester 4 secondes, puis revenir en position de départ.



Triceps et arrière des épaules

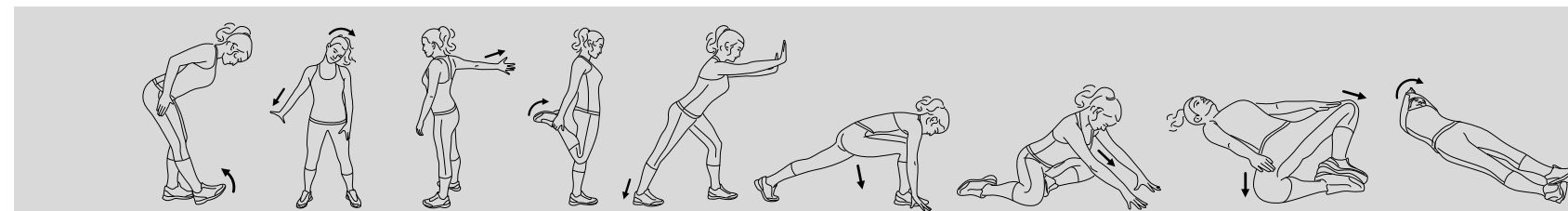
Position: en position assise, les bras tendus prennent appui sur l'appareil d'entraînement. Jambes écartées de la largeur des hanches, les genoux forment un angle à 90°. Le dos est droit, les abdominaux et les fessiers contractés.

Exercice: abaisser le buste droit vers le bas. Replier les bras en même temps, les épaules restent baissées. Rester 4 secondes, puis revenir en position de départ.

Variante

Position: bras tendus vers l'arrière en appui sur l'appareil. Les jambes sont tendues. Le dos est droit, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Exercice: abaisser le buste droit vers le bas. Replier les bras en même temps, les épaules restent baissées. Rester 4 secondes, puis revenir en position de départ.



Exercices d'étirement

Chère cliente, cher client!

Cet appareil d'entraînement vous aide à entretenir votre forme à la maison. Vous trouverez au verso de ce document des exercices spécifiquement conçus pour cet appareil.

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 les muscles des bras, des jambes, du dos et les abdominaux.

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 120 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'au stade de l'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. tirer 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 dans l'effort.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- 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.

Consignes importantes

Consultez votre médecin!

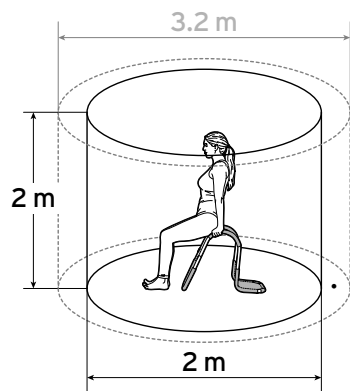
- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, troubles circulatoires, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, ou 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 et 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 l'article hors de portée des enfants sans surveillance. Tenez également les emballages hors de leur portée. Il y a notamment risque d'étouffement!

DANGER: risque de blessure

- 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 et régulier. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité - pour vous comme pour l'appareil. Ne vous entraînez jamais pieds nus ou en chaussettes sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez par exemple un tapis de gymnastique antidérapant.



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.

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

Ne sollicitez pas les supports avec tout votre poids et ne montez pas dessus!

- Ne modifiez pas la construction de l'appareil d'entraînement. N'utilisez pas l'appareil pour un autre usage que celui auquel il est destiné
- 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.
- Contrôlez régulièrement les raccords à vis et resserrez les vis le cas échéant.

Avant l'entraînement: échauffement

Echauffez-vous pendant 10 minutes environ 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: étirements

Des exercices d'étirement figurent au verso.

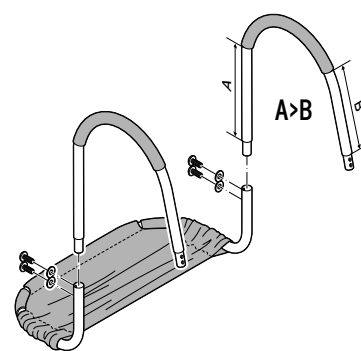
Position de départ pour tous les exercices d'étirement:

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.

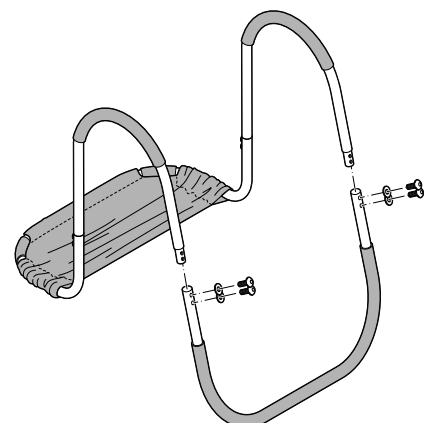
Montage

La housse de l'appui-tête est très fortement tendue car cela rend l'utilisation plus confortable. De ce fait, son installation n'est pas très aisée et nécessite un peu de force.

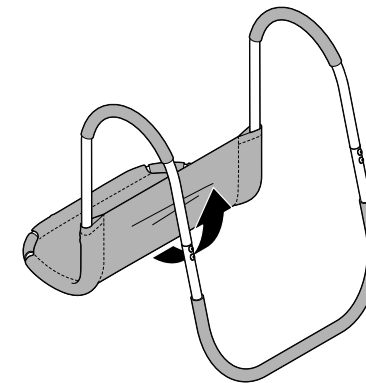


1. Repoussez légèrement le tissu tendu de l'appui-tête pour faire apparaître les trous de vis.
2. Vissez fermement les deux supports latéraux, comme sur l'illustration. La partie dotée du long tube non rembourré (A) doit être orientée vers l'appui-tête.

Ne serrez pas encore complètement les vis pour éviter que les pièces ne se décalent.



3. Vissez fermement la poignée. Serrez toutes les vis.



4. Recouvrez maintenant les vis avec l'appui-tête pour qu'il soit bien lisse et tendu.

Entretien

- ▷ Si nécessaire, essayez l'appareil avec un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau.
- ▷ Le revêtement de l'appui-tête n'est pas conçu pour être enlevé et lavé. Si nécessaire, nettoyez la housse avec un chiffon doux légèrement humidifié avec de l'eau et un peu de détergent non agressif.

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 de 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 ainsi que certaines matières plastiques attaquent et ramollissent le matériau de rembourrage. 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.

Dessus: mousse NBR / PVC

Dimensions: env. 59 x 73 x 57 cm (L x l x h)

Poids: env. 2,6 kg

i 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!



Exercer une charge sur l'appareil uniquement de la façon représentée dans les exercices!



www.fr.tchibo.ch/notices

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

Référence: 355 096