

Tchibo Cerceaux d'entraînement pour les bras

fr

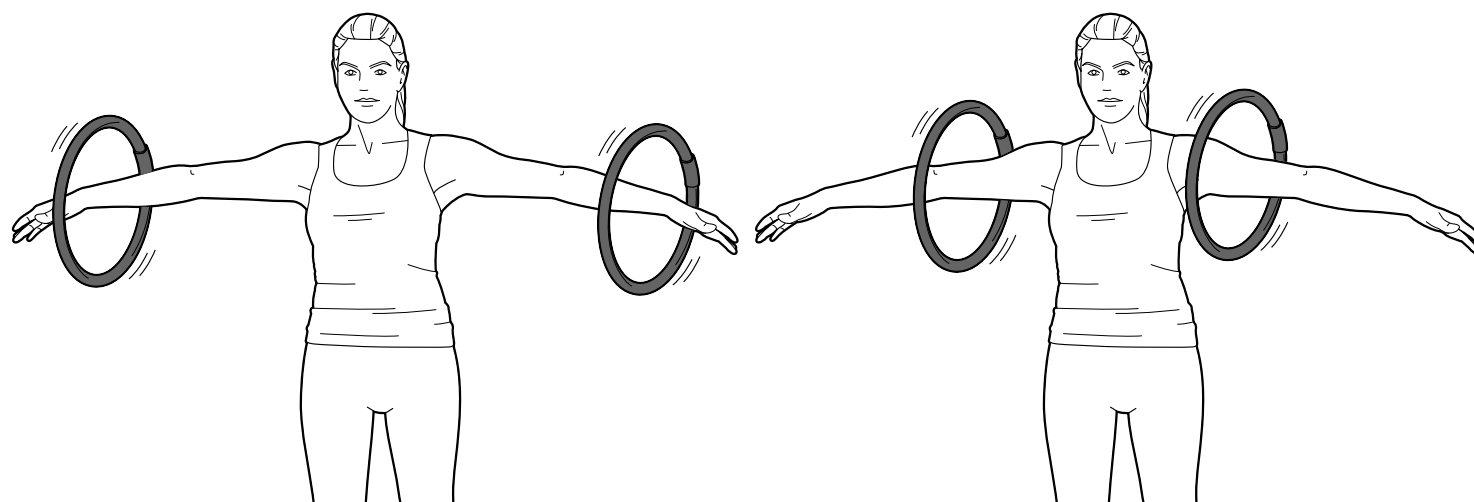
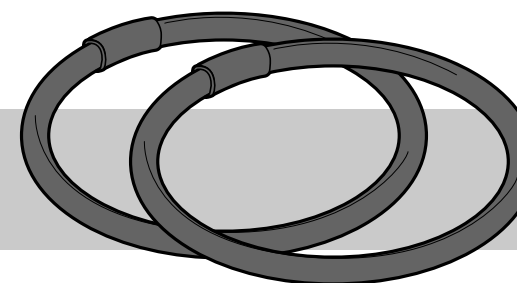
Programme d'entraînement

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 128887AB2X2XIII · 2022-09

Référence:
657 560



www.fr.tchibo.ch/notices



Objectif de l'entraînement

L'entraînement des bras avec les cerceaux d'entraînement renforce la musculature des bras, des épaules, de la nuque et du tronc, aide à avoir une bonne posture, favorise la coordination et le sens du rythme.

Conditions d'entraînement

Pour faire les exercices, choisissez un endroit qui offre suffisamment d'espace. La surface choisie doit couvrir au moins 2,0 x 2,0 m. Veillez à ce qu'il n'y ait dans ce périmètre aucun objet saillant avec lequel vous pourriez vous blesser (p. ex. poignées de porte). Le sol doit être plan et régulier.

Portez de préférence un t-shirt sans manches ou similaire et un pantalon confortable.

Vous pouvez vous entraîner pieds nus ou avec des chaussures de sport, y compris en chaussettes mais dans ce cas uniquement sur une surface non glissante (moquette, tapis de fitness ou autre).

Entraînez si possible les deux bras en même temps. Ainsi, votre posture reste automatiquement équilibrée. 5 à 10 minutes par jour sont optimales.

Hula Hoop

Position initiale: Tenez-vous droit, mais avec un léger effet de ressort dans les genoux. Contractez les abdominaux et les fessiers pendant tout l'exercice. Pendant l'exercice, détendez consciemment vos épaules et votre nuque.

Conseil: Pour vous familiariser avec l'entraînement, prenez d'abord un seul cerceau. Une fois que vous avez assimilé les mouvements, ajoutez le deuxième cerceau.

Exécution: Placez le cerceau sur l'avant-bras. Tendez le bras bien droit sur le côté (vous pouvez aussi le plier légèrement). Faites maintenant tourner l'ensemble du bras pour faire tourner le cerceau et le maintenir en place. Plus vous effectuez les mouvements circulaires de manière régulière, mieux le cerceau restera en position.

Laissez le cerceau remonter le long du bras, jusqu'à dépasser le biceps. À partir des genoux, balancez-vous de tout votre corps en suivant la rotation. Cela ralentit un peu la rotation et rend l'entraînement plus complet.

Essayez de faire tourner le cerceau aussi bien dans le sens des aiguilles d'une montre que dans le sens inverse, p. ex. en changeant de sens toutes les minutes.

Pour les pratiquants avancés: Essayez aussi de faire tourner un cerceau avec la jambe, en position couchée ou assise avec la jambe levée, ou debout en vous tenant/ prenant d'abord appui quelque part.



Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent 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

Les cerceaux d'entraînement pour les bras sont prévus pour un entraînement corporel global axé sur la musculature des bras, des épaules et de la nuque.

Les cerceaux d'entraînement pour les bras sont conçus comme appareils de musculation à usage domestique. Ils ne conviennent pas à un usage professionnel dans des centres de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

DANGER: risque pour les enfants

- Les cerceaux d'entraînement pour les bras ne sont pas des jouets et doivent être stockés hors de portée des enfants en bas âge lorsqu'ils ne sont pas utilisés! 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.
- Les cerceaux d'entraînement pour les bras sont exclusivement réservés 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 leur manipulation, ou les 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 les cerceaux d'entraînement ne sont pas prévus. Expliquez expressément aux enfants que les cerceaux d'entraînement ne sont pas des jouets.
- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

DANGER: risque de blessure

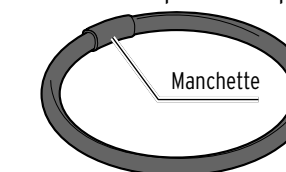
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables et des chaussures de sport ou entraînez-vous pieds nus. Veillez à avoir une position vous garantissant stabilité.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez avec les cerceaux d'entraînement. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- Les cerceaux d'entraînement ne doivent pas être utilisés par plusieurs personnes à la fois.
- Ne modifiez pas la structure des cerceaux d'entraînement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les cerceaux d'entraînement ne présentent aucune trace d'usure ou de détérioration. Ne les utilisez pas s'ils présentent des détériorations visibles. Ne confiez les réparations de l'article qu'à un atelier spécialisé ou à une personne disposant des qualifications nécessaires. Des réparations non appropriées pourraient entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.
- 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).
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou distrait(e). Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à vous désaltérer suffisamment pendant l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- N'essayez pas d'utiliser les cerceaux d'entraînement avec la tête ou le cou.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer à vous entraîner, consultez votre médecin, surtout si vous souffrez ou avez déjà souffert de problèmes de bras, d'épaules ou de dos. 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. De même, si vous ressentez une douleur dans les articulations et les muscles, qui va au-delà d'une tension d'étirement, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

Risque de détérioration

- N'essayez pas d'ouvrir un cerceau d'entraînement, ou de déplacer ou encore d'enlever la manchette. La présence de la manchette est due à des raisons de construction et n'a aucune importance pour l'utilisation.



Entretien

- ▷ Si nécessaire, essuyez les cerceaux d'entraînement avec un chiffon humide.
- ▷ Rangez les cerceaux d'entraînement dans 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.

Diamètre: env. 350 mm
Poids: env. 340 g par cerceau

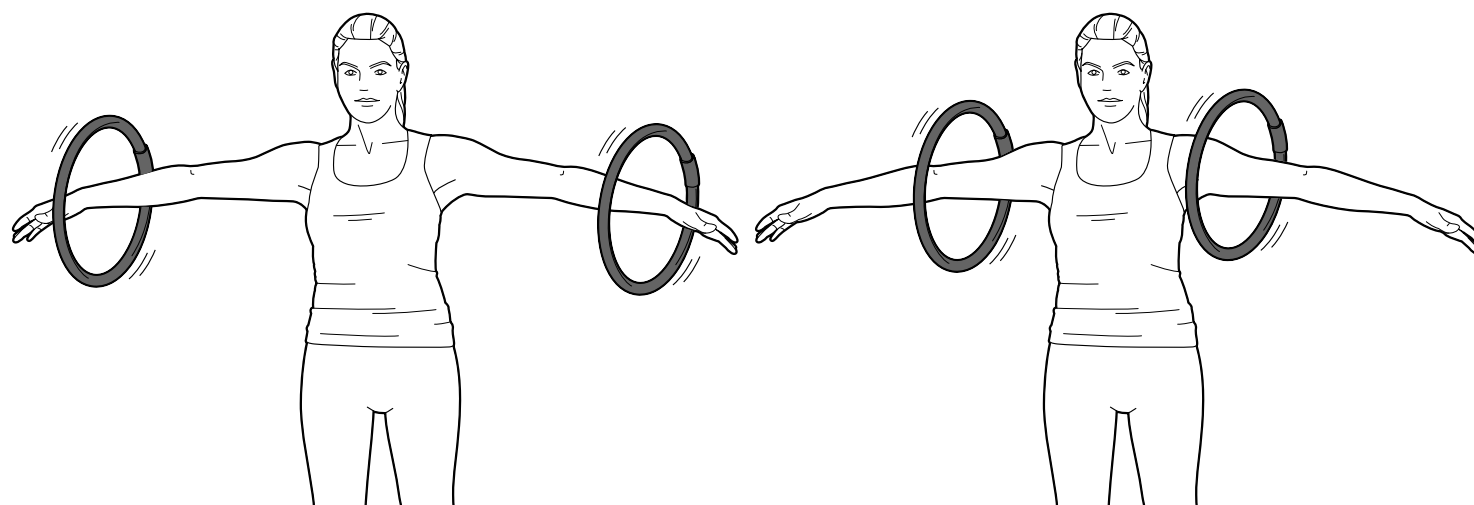
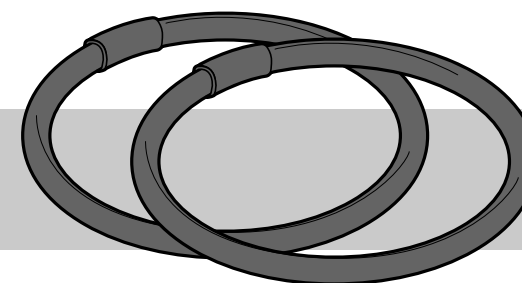
Tchibo Cerchi per l'allenamento delle braccia

it

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 128887AB2X2XIII · 2022-09

Poster per l'allenamento

Codice articolo:
657 560



Obiettivo dell'allenamento

L'allenamento delle braccia con i cerchi apposti rafforza la muscolatura delle braccia, delle spalle, della nuca e del busto, supporta la postura, favorisce la coordinazione e il senso del ritmo.

Condizioni di allenamento

Scegliere un luogo che offra spazio sufficiente per l'allenamento.

La superficie scelta deve essere almeno di 2,0 x 2,0 m. Non devono essere presenti oggetti sporgenti con cui è possibile ferirsi (ad es. maniglie delle porte). Il pavimento deve essere piano e non in pendenza.

Preferibilmente, indossare T-shirt o indumenti simili e pantaloni comodi.

L'allenamento può essere effettuato a piedi nudi o con scarpe da ginnastica - anche indossando calzini ma su pavimenti non scivolosi (tappeti, tappetino fitness o simili).

Possibilmente allenare entrambe le braccia nello stesso momento. In questo modo la postura rimane in equilibrio. 5-10 minuti al giorno sono ottimali.

Hula Hoop

Posizione di partenza: rimanere in piedi ma con le ginocchia leggermente piegate. Contrarre gli addominali e i glutei durante l'esercizio. Rilassare consapevolmente spalle e nuca durante l'esercizio.

Consiglio: per acquisire sicurezza con l'allenamento, inizialmente utilizzare un solo cerchio. Una volta acquisita familiarità con il movimento, aggiungere il secondo cerchio.

Esecuzione: Posizionare il cerchio sull'avambraccio. Distendere il braccio al lato del corpo (va bene anche leggermente piegato). Ruotare l'intero braccio per portare e tenere in rotazione il cerchio. Più uniformemente vengono eseguiti i movimenti circolari, maggiormente rimane in posizione il cerchio.

Consentire lo spostamento del cerchio più in alto verso il bicipite. Abbassarsi e alzarsi con tutto il corpo sulle ginocchia mentre si ruota il cerchio. In questo modo si rallenta leggermente la rotazione, ma l'allenamento è più completo.

Cercare di ruotare il cerchio sia in senso orario che antiorario, ad esempio alternatamente a intervalli di qualche minuto.

Per avanzati: cercare anche di ruotare un cerchio con la gamba, in posizione sdraiata o seduta con la gamba alzata oppure in piedi inizialmente appoggiandosi/tenendosi da qualche parte.



Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni, per evitare di provocare lesioni o danni involontari.

Conservare le presenti istruzioni per la consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

I cerchi per le braccia sono concepiti per un allenamento completo del corpo con attenzione sulla muscolatura delle braccia, delle spalle e della nuca.

I cerchi per le braccia sono concepiti come attrezzature sportive per uso domestico.

Non sono adatti per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

PERICOLO per i bambini

- I cerchi per l'allenamento delle braccia non sono giocattoli e in caso di inutilizzo devono essere conservati lontano dalla portata dei bambini. I bambini piccoli non devono essere nelle vicinanze dell'attrezzatura durante l'allenamento per evitare possibili lesioni.
- I cerchi per l'allenamento delle braccia sono concepiti esclusivamente per l'uso da parte di adulti o giovani con uno sviluppo fisico e psichico adeguato. Assicurarsi che ogni utilizzatore abbia familiarità con l'uso dei cerchi di allenamento o venga sorvegliato. Genitori e altri supervisori devono essere consapevoli della loro responsabilità, dato che la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini può dare origine a situazioni e comportamenti per i quali i cerchi di allenamento non sono stati costruiti. Segnalare in particolare ai bambini che i cerchi di allenamento non sono un gioco.
- Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste il pericolo di soffocamento!

PERICOLO di lesioni

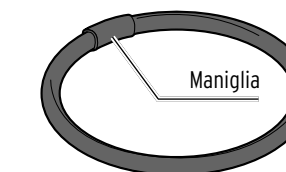
- Indossare indumenti e scarpe comodi durante l'allenamento oppure allenarsi a piedi nudi. Controllare che la posizione sia stabile.
- Assicurarsi che ci sia sufficiente spazio di movimento per l'allenamento con i cerchi per le braccia. Allenarsi a una distanza sufficiente dalle altre persone.
- I cerchi di allenamento non devono essere utilizzati da più persone contemporaneamente.
- Non modificare la struttura dei cerchi di allenamento.
- Prima di ogni utilizzo controllare che i cerchi di allenamento non presentino danni ai materiali e usura. Non devono essere utilizzati in caso di danni visibili. Far riparare l'articolo solo da un centro specializzato o da persone aventi una qualifica simile. Se vengono eseguite riparazioni inappropriate possono insorgere notevoli rischi per l'utente.
- Per ottenere i migliori risultati ed evitare lesioni, programmare una fase di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento e una fase di defaticamento dopo averlo concluso.
- Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Assumere liquidi a sufficienza durante l'allenamento.
- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben areato. Evitare tuttavia correnti d'aria.
- Non utilizzare i cerchi di allenamento con la testa o il collo.

Consultare il proprio medico!

- Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno già problemi o lesioni a braccia, spalle e schiena. Chiedere in che misura l'allenamento è adatto alla propria condizione fisica.
- In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in gravidanza, in caso di malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, disturbi ortopedici, l'opportunità dell'allenamento deve essere valutata insieme al medico. Un allenamento non corretto o eccessivo può pregiudicare la propria salute!
- Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto. Interrompere immediatamente l'allenamento anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli, che vanno oltre una tensione di stiramento.
- Non adatto per allenamenti terapeutici!

Danni materiali

- Non cercare di aprire i cerchi di allenamento o di spostare o rimuovere la maniglia. La maniglia è necessaria dal punto di vista strutturale, tuttavia non serve per l'utilizzo.



Cura

- Se necessario pulire i cerchi di allenamento con un panno umido.
- Conservare i cerchi di allenamento in luogo fresco e asciutto. Tenerli al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.

Diametro: circa 350 mm
Peso: circa 340 g a cerchio

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



www.tchibo.ch/istruzioni
(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)