

Cerceaux tonifiants Fitness Circle®

Inclut
6 exercices :



- p.2 Flexion hélico
- p.2 Tir à l'arc
- p.2 Brasse
- p.3 Étirement de
jambe isolée
- p.3 Étirement vers
l'avant avec pression
de la jambe
- p.4 La centaine

Convient très bien à l'utilisation individuelle et fonctionne parfaitement en paire. Ajoutez les cerceaux tonifiants Fitness Circle à votre programme d'entraînement pour un défi polyvalent basé sur la résistance. À la différence du Fitness Circle traditionnel, les mains peuvent bien agripper ses poignées en caoutchouc nitrile et permettent en plus pousser ou tirer pendant l'exercice. Effectuez des mouvements en utilisant en même temps les deux anneaux pour travailler tant le haut que le bas du corps, ou pour travailler de manière bilatérale.

Flexion hélico



Position de départ : accroupissez-vous, maintenez la colonne à la verticale, les genoux à distance égale des hanches et les coudes pliés en tenant un anneau derrière la tête et en soulevant la poitrine vers le plafond.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et étirez les bras, puis portez l'anneau à l'extérieur d'une jambe en effectuant une flexion vers les talons et en gardant la colonne allongée.

INSPIREZ pour revenir à la verticale et portez les bras au-dessus et derrière la tête, pliez les coudes et relevez la poitrine et les yeux vers le plafond.

Effectuez de 8 à 10 répétitions de chaque côté en alternant.

Tir à l'arc



Position de départ : asseyez-vous et étirez le torse le plus possible, allongez les jambes et, en tenant un anneau, allongez les bras vers l'avant.

EXPIREZ et ramenez un coude vers l'arrière en formant une ligne avec l'épaule pour permettre la rotation du torse et, en même temps, poussez le bras opposé vers l'avant et pliez le genou du même côté.

INSPIREZ et revenez à la position.

Effectuez de 5 répétitions de chaque côté en alternant.

Brasse



Position de départ : allongez-vous au sol sur le ventre, abaissez votre colonne en position neutre, écartez légèrement les jambes, pliez les genoux et placez un deuxième anneau entre les chevilles, puis étirez les bras au-dessus de la tête avec les mains sur le dessus d'un anneau et la tête au-dessus du sol.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et stabilisez les omoplates, relevez le haut du dos en appuyant les mains sur l'anneau et, en même temps, serrez les talons ensemble.

INSPIREZ pour revenir à la position initiale.

Effectuez de 5 à 10 répétitions.

Étirement de jambe isolée

Position de départ :

asseyez-vous et étirez le torse le plus possible, étirez les bras en tenant un côté l'anneau dans chaque main et en plaçant l'autre côté sous la plante de chaque pied.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et étirez une jambe en exerçant une pression sur l'anneau.

INSPIREZ et commencez à changer de jambe.

EXPIREZ et étirez l'autre jambe en exerçant une pression sur l'anneau.

Effectuez de 5 à 8 répétitions.

Modification 1 : pour un étirement supplémentaire des ischio-jambiers, pliez légèrement les coudes, et penchez le torse vers l'avant au-dessus de chaque jambe allongée.

Modification 2 : comme solution de rechange, étirez les deux jambes, pliez légèrement les coudes et penchez le torse vers l'avant.



Modification 1



Modification 2

Étirement vers l'avant avec pression de la jambe



Position de départ : asseyez-vous et étirez le torse le plus possible, pliez une jambe et posez le pied au sol, étirez l'autre jambe en appuyant la cheville sur un anneau, allongez les bras vers l'avant et placez les mains sur le deuxième anneau.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et allez porter l'anneau vers l'avant en agrippant les côtés avec les mains et en les tournant pour qu'elles soient à l'intérieur de l'anneau et, en même temps, exercez une pression vers le bas sur l'autre anneau.

INSPIREZ pour revenir à la position initiale.

Effectuez de 5 à 8 répétitions de chaque côté.



Modification 1

Modification 2

Position de départ :

allongez-vous sur le dos avec les jambes levées en position du plateau, allongez les bras le long du corps et posez les mains sur le dessus des anneaux.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et soulevez le haut du corps et la tête du sol.

INSPIREZ en comptant jusqu'à cinq, exercez une pression vers le bas sur les anneaux et étirez une jambe vers l'extérieur.

EXPIREZ en comptant jusqu'à cinq, exercez une pression vers le bas sur les anneaux et étirez la jambe opposée vers l'extérieur.

Effectuez 10 séries.

Modification 1 : effectuez des pulsations en maintenant les jambes dans la position du plateau.

Modification 2 : effectuez des pulsations en étirant bien les deux jambes vers l'extérieur dans une longue ligne diagonale.

GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU CERCEAUX TONIFIANTS FITNESS CIRCLE

Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

Entretien et nettoyage

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux.
- S'assurer que le produit est sec avant de l'utiliser
- Ne jamais utiliser de produits de nettoyage corrosifs

Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles. Pour réduire le risque, veuillez lire l'information suivante attentivement :

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consulter un médecin.
- Arrêtez de vous exercer si vous ressentez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, avez de la difficulté à respirer ou un inconfort musculo-squelettique.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée; éviter une tension excessive dans le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser si l'équipement semble usé, brisé ou endommagé et ne pas essayer de réparer l'équipement vous-même.
- Utiliser l'équipement seulement tel que recommandé.