

Fitness Circle® Flex

Inclut
9 exercices :



- p.2 Flexion des jambes en position debout
- p.2 Flexion en fente avant avec rotation
- p.2 Étoile en équilibre
- p.3 Flexion des jambes en levant le talon 1
- p.3 Flexion des jambes en levant le talon 2
- p.4 Plié avec talonnette
- p.4 Atteindre vers l'avant
- p.5 Levé de la jambe vers l'avant
- p.5 Fente latérale

Intégrez le Fitness Circle® Flex à vos entraînements pour mettre l'abduction, l'adduction et l'équilibre au défi tout en faisant travailler les muscles de soutien du torse. Cet outil léger offre une résistance en douceur pour les exercices du haut et du bas du corps, particulièrement pour les novices de l'entraînement avec un anneau d'exercice.

Flexion des jambes en position debout



Position de départ : placez-vous debout avec le fitness circle flex entre vos chevilles, les jambes parallèles et les mains sur les hanches.

INSPIREZ et pliez les genoux et les hanches pour effectuer une flexion en appuyant sur l'anneau.

EXPIREZ pour retourner en position debout.

Effectuez 10 répétitions.

Flexion en fente avant avec rotation



Position de départ : placez-vous debout avec une jambe en arrière sur la pointe du pied et étirez les bras vers l'avant en tenant le fitness circle flex.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et pliez les deux genoux, en abaissant le genou arrière vers le sol et, en même temps, tournez le torse vers la jambe avant en pliant les coudes et en appuyant sur l'anneau.

INSPIREZ pour revenir à la position initiale.

Effectuez 5 à 8 répétitions de chaque côté

Étoile en équilibre



Position de départ : placez-vous debout avec les pieds collés, étirez les bras au-dessus de votre tête en tenant le fitness circle flex.

1. À l'aide d'une respiration lente, commencez à étirer une jambe sur le côté en pointant les orteils.
2. Continuez à respirer lentement et penchez votre corps, en levant la jambe plus haut sur le côté et en étirant les bras au-dessus de la tête.
3. Penchez-vous autant que vous le pouvez tout en gardant l'équilibre, puis revenez doucement à la position initiale.

Effectuez 3 à 5 répétitions de chaque côté.

Flexion des jambes en levant le talon 1



Position de départ : placez-vous debout avec le fitness circle flex entre vos chevilles, les jambes parallèles et les bras allongés le long du corps.

INSPIREZ et pliez les genoux et les hanches pour effectuer une flexion, en appuyant contre l'anneau et en étirant les bras vers l'avant.

EXPIREZ et maintenez la flexion en relevant les talons.

INSPIREZ et abaissez les talons.

EXPIREZ pour retourner en position debout.

Effectuez 10 répétitions.

Flexion des jambes en levant le talon 2



Position de départ : placez-vous debout avec le fitness circle flex à l'extérieur des chevilles, les jambes parallèles et les bras étirés sur les côtés.

INSPIREZ et relevez les talons en appuyant contre l'anneau.

EXPIREZ et maintenez les talons relevés, les genoux pliés et étirez les bras vers l'avant.

INSPIREZ et maintenez les genoux pliés, abaissez les talons en appuyant contre l'anneau.

EXPIREZ et étirez les jambes.

Séquence inverse : relevez les talons en allongeant les genoux, maintenez les talons relevés et pliez les genoux puis abaissez les talons avec les genoux pliés et allongez ensuite les jambes.

Effectuez 5 répétitions de chaque côté.

Plié avec talonnette



Position de départ : debout avec le fitness circle flex entre les chevilles, les jambes tournés vers l'extérieur, les mains sur les hanches.

INSPIREZ plier les genoux.

EXPIREZ revenir à la position debout.

INSPIREZ lever les talons en pressant contre l'anneau.

EXPIREZ pour retourner en position debout.

Effectuez 10 répétitions.

Atteindre vers l'avant



Position de départ : debout avec les pieds joints, bras tendus vers l'avant tenant le fitness circle flex.

1. En soufflant doucement, commencer à allonger une jambe à l'arrière, en pointant l'orteil.

2. Continuez à respirer doucement et pencher le corps, en allongeant la jambe plus haut à l'arrière.

3. Lorsque l'équilibre peut être maintenu, baisser les bras vers le sol.

4. Revenez doucement à la position initiale.

Effectuez 3 à 5 répétitions de chaque côté.

Levé de la jambe vers l'avant



Position de départ : placez-vous debout, talons collés, les jambes légèrement vers l'extérieur, étirez les bras vers l'avant et vers le bas en tenant le fitness circle flex.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et relevez une jambe vers l'avant, le genou légèrement plié en étirant les bras au-dessus de la tête et en appuyant contre l'anneau.

Effectuez 3 à 5 répétitions de chaque côté.

Fente latérale



Position de départ : placez-vous debout les pieds collés, pliez les coudes en tenant le fitness circle flex devant le torse.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ et faites une fente d'un côté et étirez les bras vers l'avant, en appuyant contre l'anneau.

INSPIREZ et collez à nouveau les pieds en pliant les coudes.

Effectuez de 5 répétitions de chaque côté en alternant.

GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU FITNESS CIRCLE® FLEX

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
- Bien rincer
- 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.
- Arrêter 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.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser l'équipement ou de se tenir à proximité de l'équipement sans la supervision d'un adulte.
- Garder le contrôle du fitness circle flex en tout temps pendant l'exercice.
- 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.