

Fitness Circle®

Inclut
15 exercices :



- p.2 Enroulement avant
- p.2 La Centaine
- p.2 Préparation abdominale
- p.3 Étirement de jambe isolée
- p.3 Le Ballon
- p.3 Demi-roulement arrière
- p.4 Étirement avant de la colonne
- p.4 Presse latéraux
- p.4 Roulement arrière des obliques
- p.5 Fente avant avec rotation
- p.5 Levées latérales de jambe
- p.5 Torsion de la colonne
- p.6 Serrement des talons sur le ventre
- p.6 Presse triceps
- p.7 Ciseaux

Les exercices peuvent être pratiqués avec le cerceau de mise en forme fitness circle léger ou le modèle professionnel.

Le Fitness Circle^{MC} peut procurer de la variété et du défi aux exercices sur tapis. Placé dans les mains, il peut vous rendre plus conscient de la région des épaules. Serrer le cerceau entre les genoux ou les chevilles engage l'intérieur des cuisses qui, en retour, assurera l'activation des muscles de support profonds du tronc. Ce simple outil bâtira aussi l'endurance des bras, des jambes et du tronc pendant l'entraînement.

Enroulement avant



Position de départ : couché sur le dos sur le tapis; jambes allongées et ensemble, tenant le Fitness Circle avec les bras au-dessus de la tête.

INSPIRER lever le cerceau vers le plafond.

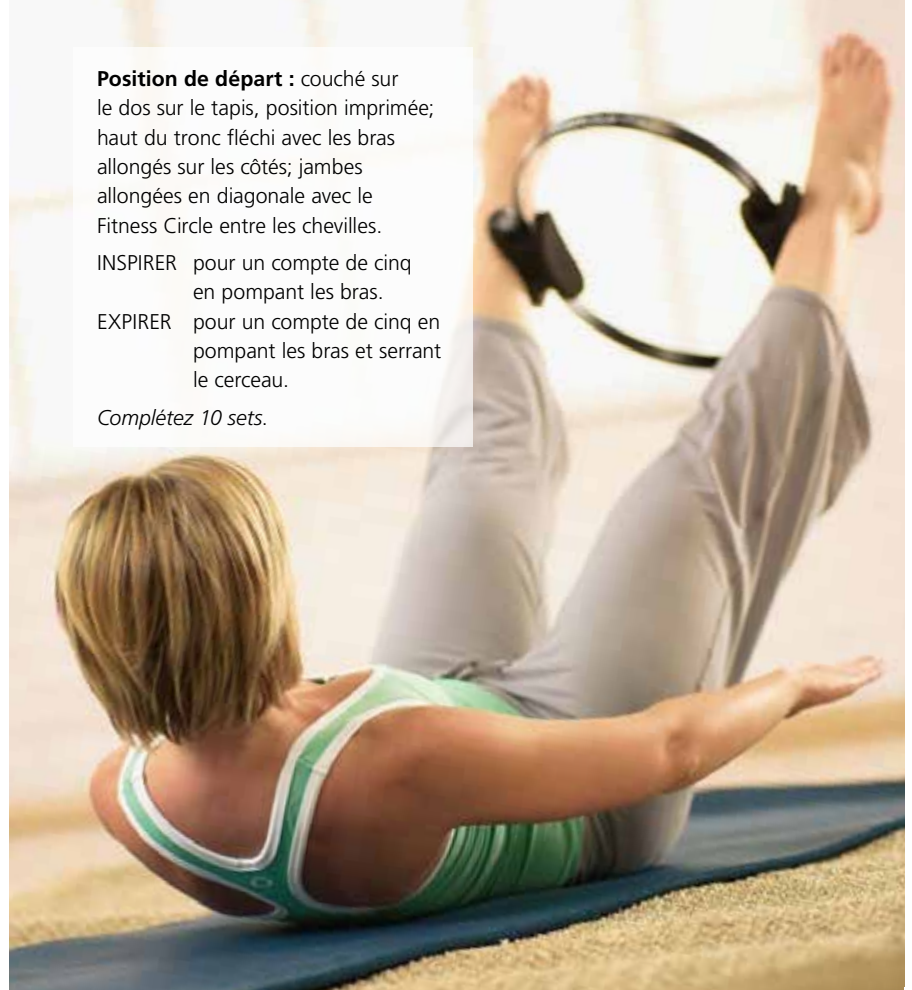
EXPIRER rouler vers le haut amenant le cerceau vers les pieds.

INSPIRER commencer à rouler vers l'arrière.

EXPIRER rouler jusqu'au tapis avec le cerceau au-dessus de la tête.

Complétez 5-8 répétitions.

La centaine



Position de départ : couché sur le dos sur le tapis, position imprimée; haut du tronc fléchi avec les bras allongés sur les côtés; jambes allongées en diagonale avec le Fitness Circle entre les chevilles.

INSPIRER pour un compte de cinq en pompant les bras.

EXPIRER pour un compte de cinq en pompant les bras et serrant le cerceau.

Complétez 10 sets.

Préparation abdominale



Position de départ : couché sur le dos sur le tapis; pieds à la largeur des épaules, Fitness Circle entre les cuisses; colonne neutre, ni arquée, ni aplatie.

INSPIRER pour préparer et hocher la tête légèrement.

EXPIRER courber en soulevant le haut du corps du tapis sans presser le bas du dos dans le tapis et serrer le cerceau.

INSPIRER abaisser le corps sur le tapis et relâcher la pression sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Étirement de jambe isolée

Position de départ : couché sur le dos sur le tapis, position imprimée, haut du tronc fléchi; jambes en position tablette (genoux pliés dans les airs), tenant le Fitness Circle vers le plafond.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder le haut du tronc soulevé et allonger une jambe en diagonale.

INSPIRER commencer à changer de jambe.

EXPIRER étendre l'autre jambe en diagonale.

Complétez 5-8 répétitions sur chaque jambe.



Le ballon



Position de départ : assis sur le tapis, juste à l'arrière des ischions; colonne arrondie, genoux fléchis avec les pieds soulevés du tapis; tenant le Fitness Circle avec les bras allongés à l'avant.

INSPIRER augmenter la courbe dans le bas de la colonne et rouler vers l'arrière sur les épaules.

EXPIRER rouler vers l'avant pour équilibrer.

Complétez 5-8 répétitions.

Demi-roulement arrière



Position de départ : assis sur le tapis, pieds à la largeur des épaules; Fitness Circle entre les cuisses.

INSPIRER préparer.

EXPIRER courber la colonne et rouler vers l'arrière aussi loin que possible tout en gardant les pieds sur le tapis et serrer le cerceau.

INSPIRER retourner à la position de départ et relâcher la pression sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Étirement avant de la colonne



Position de départ : assis sur le tapis avec les jambes allongées à l'avant (assis sur un coussin ou un bottin ou plier les genoux pour être assis le plus droit possible); mains sur le dessus du Fitness Circle.

INSPIRER préparer.

EXPIRER commençant du dessus de la tête, fléchir vers l'avant et serrer le cerceau avec les mains; garder les épaules loin des oreilles.

INSPIRER retourner à la position de départ, levant la tête en dernier et relâcher la tension sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Presse latéraux

Position de départ : debout droit, pieds à la largeur des hanches; une main pressant le Fitness Circle contre l'extérieur de la cuisse.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder le bras allongé et presser le cerceau contre la cuisse, tournant le haut du tronc légèrement vers ce côté.

INSPIRER retourner au centre et relâcher la pression sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté.



Roulement arrière des obliques



Position de départ : assis sur le tapis, colonne aussi longue que possible; genoux fléchis avec le Fitness Circle entre les genoux, bras allongés à l'avant.

INSPIRER préparer.

EXPIRER courber le bas du dos et faire une rotation du tronc vers un côté, allongeant ce bras vers l'arrière.

INSPIRER retourner à l'avant allongeant le bras devant.

Complétez 5-8 répétitions.

Fente avant avec rotation



Position de départ : debout, pieds à la largeur des hanches; tenant le Fitness Circle devant le torse avec les coudes fléchis.

INSPIRER préparer.

EXPIRER commençant du dessus de la tête, fléchir vers l'avant et serrer le cerceau avec les mains; garder les épaules loin des oreilles.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Complétez 5-8 répétitions.

Torsion de la colonne

Position de départ : assis sur le tapis, colonne aussi longue que possible; jambes croisées; bras allongés vers l'avant tenant le Fitness Circle.

INSPIRER préparer.

EXPIRER rotation du tronc vers un côté, fléchir les coudes et serrer le cerceau.

INSPIRER rester.

EXPIRER retourner à l'avant avec les bras allongés devant.

Complétez 5-8 répétitions.



Levées latérales de jambe



Position de départ : couché sur le côté sur une ligne droite avec la tête reposant sur le bras du dessous; Fitness Circle debout sur le plancher avec les deux pieds à l'intérieur du cerceau.

INSPIRER préparer.

EXPIRER contracter les abdominaux et presser la cheville du dessus contre le cerceau.

INSPIRER relâcher la tension sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Serrement des talons sur le ventre



Position de départ : couché sur le ventre sur le tapis avec les mains sous le front; genoux pliés à la largeur des épaules; Fitness Circle entre les chevilles.

INHALE préparer.

EXHALE contracter les abdominaux et serrer le cerceau entre les chevilles.

INHALE relâcher la tension sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Presse triceps



Position de départ : debout, pieds à la largeur des hanches; tenant le Fitness Circle derrière le dos avec les coudes fléchis.

INHALE préparer.

EXHALE étendre les coudes et serrer le cerceau.

INHALE fléchir les coudes et relâcher la pression sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Position de départ : couché sur le dos sur le tapis, position imprimée; haut du tronc fléchi; jambes allongées vers le plafond; tenant le Fitness Circle vers le plafond.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder le haut du tronc soulevé et faire les ciseaux des jambes, allongeant une jambe vers le tronc, éloignant l'autre.

INSPIRER commencer à changer de jambe.

EXPIRER ciseaux de l'autre jambe vers le tronc, éloignant la jambe opposée.

Complétez 5-8 répétitions.



GARANTIE, SOIN ET UTILISATION DU CERCEAU DE MISE EN FORME FITNESS CIRCLE^{MC}

Garantie

Le Cerceau de mise en forme Fitness Circle de Merrithew est ergonomiquement conçu pour faciliter un grand nombre d'exercices sur tapis. Utilisez de concert avec la série complète de vidéos d'exercices avec le Fitness Circle et le Manuel complet d'exercices sur tapis pour engager les muscles centraux profonds ainsi que pour cibler et tonifier les abdominaux, l'intérieur et l'extérieur des cuisses, les bras et les fessiers.

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

Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, consultez un médecin.

- Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, consultez un médecin.
- Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, de la difficulté à respirer ou un inconfort musculaire ou squelettique.
- Ne permettez pas à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans supervision adulte.
- Maintenez le contrôle du Cerceau de mise en forme Fitness Circle en tout temps pendant l'exercice.
- Pratiquez les exercices de façon lente et contrôlée, évitez une tension excessive dans le cou et les épaules.
- N'essayez pas de comprimer complètement le cerceau.
- N'utilisez pas l'équipement s'il semble usé, brisé ou endommagé et n'essayez pas de réparer l'équipement vous-mêmes.
- N'utilisez l'équipement que pour les exercices prescrits.
- Ne placez pas le Cerceau de mise en forme Fitness Circle Léger autour de votre cou ou n'essayez pas de comprimer le cerceau avec votre tête ou votre cou.

