



Sangle de tapis plus

Que les exercices s'effectuent ou non sur le tapis, cette sangle à usages multiples est un outil polyvalent qui est facile à utiliser et à transporter. Grâce aux deux boucles situées aux extrémités, la sangle de tapis Plus offre une prise agréable au niveau des pieds et des mains dans le cadre d'un vaste éventail d'exercices de résistance. Pour un transport optimal, les boucles glissent facilement sur les bords du tapis une fois qu'il est enroulé à la fin de l'entraînement.

Inclut 6 exercices :

- Préparation des abdos avec flexion des biceps
- Élévation de la jambe avec flexion des biceps
- Cross-country
- Extension du haut du dos avec traction latérale
- Rotation de la colonne
- Développé des triceps au-dessus de la tête

Préparation des abdos avec flexion des biceps



Position initiale : Allongez-vous sur le dos et fléchissez légèrement les genoux, les pieds à plat sur le tapis. Placez la sangle de tapis autour de vos pieds, tenez dans vos mains les boucles de la sangle. Commencez l'exercice avec vos bras placés le long du corps, la paume des mains tournée vers le haut.



Relevez le torse en ramenant les mains au niveau de vos épaules dans un mouvement de flexion des biceps. Maintenez la position et tendez de nouveau les mains vers l'avant. Effectuez 5 à 10 flexions des biceps.

Astuce : Assurez-vous que le bas du dos conserve une position neutre. Il ne doit pas s'enfoncer dans le tapis dans un mouvement de bascule du bassin.

Élévation de la jambe avec flexion des biceps



Position initiale : Allongez-vous sur le flanc, en reposant la tête sur votre main inférieure. Fléchissez votre jambe inférieure et maintenez la jambe supérieure tendue. Attachez la sangle de tapis autour de la plante du pied supérieur. Tenez les deux boucles de la sangle à l'aide de votre main supérieure, la paume tournée vers le haut.



Relevez la jambe supérieure en direction du plafond et ramenez la main supérieure au niveau de l'épaule dans un mouvement de flexion du biceps.



Variation : Commencez l'exercice avec le bras supérieur le long du corps, puis tendez-le vers le plafond en même temps que la jambe.

Cross-country



Position initiale :

En fente avant, le genou avant plié et la jambe arrière bien tendue. Penchez le torse vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit parallèle à votre jambe arrière. Placez votre pied avant au centre de la sangle de tapis et tenez les boucles de la sangle, les bras placés le long du corps.



Tendez un bras vers l'avant et l'autre vers l'arrière, puis pivotez le torse en direction du bras arrière. Ensuite, pivotez de l'autre côté, en tendant le bras vers l'avant et l'autre vers l'arrière.

Astuce : maintenez les hanches perpendiculaires à l'avant dans le cadre du mouvement de rotation. Seul le haut du corps doit bouger.

Extension du haut du dos avec traction latérale



Position initiale : Allongez-vous sur le ventre, les jambes tendues et légèrement écartées. Remontez les bras au-dessus de la tête, en vous rapprochant du centre de la sangle de tapis, les bras étant à la même distance que les épaules.



Gardez les abdos serrés et relevez légèrement le torse en tendant les bras sur les côtés. En inspirant, remontez les bras au-dessus de la tête et reposez le torse sur le tapis.



Rotation de la colonne



Position initiale : En position assise, une jambe tendue à l'avant, fléchissez l'autre jambe et posez votre pied au niveau de la partie intérieure de l'autre genou. Maintenez le dos aussi droit et vertical que possible. Tenez les deux boucles de la sangle de tapis à l'aide des deux mains. Levez les bras devant le torse et formez un cercle comme si vous deviez tenir un ballon de plage.



Gardez les mains directement devant le torse, puis pivotez le haut du corps en direction de la jambe fléchie.



Modification : Tenez les deux boucles à l'aide de la main extérieure, puis ramenez le coude pendant le mouvement de rotation, en maintenant l'autre bras tendu vers l'avant.

Développé des triceps au-dessus de la tête



Position initiale : En fente avant, le genou avant fléchi, la jambe arrière tendue, le torse penché vers l'avant de manière à être parallèle à la jambe arrière, le pied arrière au centre de la sangle de tapis, les boucles de la sangle dans les mains, les bras en l'air avec les coudes pliés qui montent en direction du plafond, les mains derrière la tête.



Relâchez les coudes et tendez les bras en parallèle du torse.



Modification : Tenez les deux extrémités de la sangle dans la même main lorsque vous étendez la jambe arrière, un coude à la fois. Maintenez l'autre main sur la hanche.

GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU SANGLE DE TAPIS PLUS

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.
- 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.

* Tea tree oil is a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores; mix according to directions on package.



2200 Yonge Street, Suite 500
Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001

