



Haltères russes souples plus

Les haltères russes souples Plus sont un outil d'entraînement polyvalent capable d'accroître la difficulté de l'exercice lorsque vous marchez ou que vous courez. Cet outil offre également un soutien stable et confortable dans le cadre des étirements après votre séance d'entraînement. Le revêtement en néoprène souple est agréable sur la peau. Par ailleurs, le design unique vous permet d'adapter votre entraînement selon les résultats souhaités, qu'il s'agisse de développer la force et l'endurance ou bien de tonifier les muscles de vos épaules, de vos bras ou de vos jambes.

Inclut 8 exercices :

- Éirement d'une seule jambe
- Rameur debout
- Élévation latérale des bras avec rotation
- Jambe tendue vers le haut en position couchée sur le dos
- Relevez-vous
- Basculement vers l'avant
- Coup de pied latéral
- Développé des triceps

Étirement d'une seule jambe

A



Position initiale : Allongez-vous sur le dos, puis levez et fléchissez les jambes de façon à former un angle de 90 degrés. Le haut du torse est relevé et ne touche pas le tapis. Placez les haltères russes souples Plus ouvertes au niveau de la nuque pour soutenir la tête, tout en tenant les poignées avec les coudes pliés.

B



Maintenez la position et tendez une jambe en diagonale. Puis, tendez l'autre jambe en diagonale. Effectuez 8 à 10 répétitions de chaque côté.

C



Modification : Lorsque vous tendez la jambe, pivotez le torse en direction du genou plié. Revenez vers le centre lorsque vous changez de jambe.

Rameur debout

A



Position initiale :

Debout, les pieds écartés à la même distance que vos hanches, les genoux fléchis. Penchez le torse vers l'avant au niveau des hanches, placez vos bras le long du corps et prenez les haltères russes souples Plus dans chaque main.

B



Remontez les coudes vers l'arrière, puis revenez à la position initiale. Effectuez 8 à 12 répétitions.

C



Modification : Laissez les bras le long du corps, puis tendez-les sur les côtés.



Élévation latérale des bras avec rotation

A



Position initiale :

Debout, les genoux bien droits écartés à la même distance que vos hanches. Penchez le torse vers l'avant au niveau des hanches. Gardez le dos bien droit, vos bras tendus vers le sol, les haltères russes souples Plus dans une seule main.

B



Remontez latéralement le bras tendu.

C



Maintenez le bras tendu en direction du plafond, pivotez le torse pour basculer le poids sur un côté. Effectuez 3 à 5 répétitions. Répétez de l'autre côté.

Jambe tendue vers le haut en position couchée sur le dos

A



Position initiale : Allongez-vous sur le dos, une jambe tendue, l'autre fléchie. Attachez les haltères russes souples Plus autour de vos chevilles. Maintenez les bras le long du corps.

B



Levez la jambe tendue en direction du plafond, puis revenez à la position initiale en douceur. Effectuez 8 à 10 répétitions de chaque côté. Puis, répétez de l'autre côté.



Relevez-vous



Position initiale : Allongez-vous sur le dos, une jambe tendue, l'autre fléchie. Remontez en direction du plafond le bras se trouvant du même côté que la jambe tendue tout en tenant les haltères russes souples Plus. Maintenez l'autre bras le long du corps.



Maintenez le bras tendu, puis relevez le torse pour vous mettre en position assise, votre bras toujours tendu vers le plafond.



Rallongez-vous sur le tapis, le bras toujours tendu, puis ramenez le bras au-dessus de la tête. Effectuez 3 à 5 répétitions de chaque côté.

Basculement vers l'avant



Position initiale : Debout, les pieds écartés à la même distance que vos hanches. Tenez d'une seule main les haltères russes souples Plus. Maintenez les bras le long du corps.



En prenant un bon souffle, penchez le torse vers l'avant en tendant une jambe vers l'arrière ; le bras tenant les haltères russes souples Plus est tendu en direction du sol. Continuez de vous pencher vers l'avant jusqu'à ce que votre jambe tendue vers l'arrière soit parallèle au sol. Revenez à la position initiale. Effectuez 3 à 5 répétitions de chaque côté.

Coup de pied latéral

A



Position initiale : Debout, les pieds écartés à la même distance que vos hanches, les haltères russes souples Plus sont attachées autour de vos chevilles. Fléchissez les genoux, penchez le torse vers l'avant en position accroupie, les coudes pliés et les mains au niveau des épaules.

B



Basculez votre poids sur un pied, puis réalisez un coup de pied latéral avec l'autre jambe. Revenez à la position initiale. Effectuez 5 à 10 coups de pied de chaque côté.

Développé des triceps

A



Position initiale :

Debout en fente avant, le genou avant plié et la jambe arrière bien tendue. Penchez le torse vers l'avant, relevez et pliez les coudes en mettant les mains derrière la tête, les haltères russes souples Plus étant attachées aux poignets.

B



Étendez vos bras en direction du plafond. Revenez à la position initiale. Effectuez 10 à 12 répétitions.



GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU HALTÈRES RUSSES SOUPLES 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.
- 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.



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

 [merrithew.com](https://www.merrithew.com)