

Fitness Circle® Toning Rings

Includes
6 Exercises:



- p.2 Squat Choppers
- p.2 Bow & Arrow
- p.2 Breast Stroke
- p.3 Single Leg Stretch
- p.3 Forward Stretch with Leg Press
- p.4 Hundred

Great for individual use or perfect as a pair, add the Fitness Circle Toning Rings to your workout for a flexible resistance-based challenge. Different from the traditional Fitness Circle, hands can fully grip these NBR-covered handles in addition to pushing or pulling them during exercises. Perform movements using the two Toning Rings at the same time to work both upper- and lower-body or to work the body bilaterally.

Squat Choppers



Starting position: kneeling, spine vertical, knees hip-distance apart, elbows bent, holding one Toning Ring behind the head, chest lifted toward the ceiling

INHALE prepare

EXHALE extend arms, and reach Ring outside one leg, squatting down toward heels keeping spine long

INHALE return to vertical then reach arms back overhead and bend elbows, lifting chest and eyes toward ceiling

Complete 8-10 repetitions on each side, alternating

Bow & Arrow



Starting position: sitting, torso as tall as possible, legs straight, holding one Toning Ring, arms long reaching forward

EXHALE pull one elbow back in line with shoulder allowing torso to rotate, at the same time, press opposite arm forward and bend knee on same side

INHALE return

Complete 5 repetitions on each side, alternating

Breast Stroke



Starting position: lying on stomach on mat, lower spine in a neutral position, legs apart slightly and knees bent with a second Ring between ankles, arms long reaching overhead with hands on top of one vertical Toning Ring, head hovering off mat

INHALE prepare

EXHALE keep shoulder blades stable and lift upper back and hands pressing down on Ring, at the same time, squeeze heels together

INHALE return to starting position

Complete 5-10 repetitions

Single Leg Stretch

Starting position: sitting, torso as tall as possible, knees bent, arms long, holding one side of a Toning Ring in each hand, other side under the ball of each foot

INHALE prepare

EXHALE straighten one leg pressing against Ring

INHALE begin to switch legs

EXHALE straighten the other leg pressing against Ring

Complete 5-8 repetitions

Modification 1: for an additional hamstring stretch, bend elbows slightly and tip torso forward over each straight leg

Modification 2: as an alternative, straighten both legs, bend elbows slightly and tip torso forward



Modification 1



Modification 2

Forward Stretch with Leg Press



Starting position: sitting, torso as tall as possible, one leg bent with foot on mat, other leg straight, ankle resting on one vertical Toning Ring, arms reaching forward, hands on outside of second Ring

INHALE prepare

EXHALE reach Ring forward, grasping sides with hands and rotating them to be on the inside of the Ring, at the same time, press down on other Ring

INHALE return to start

Complete 5-8 repetitions on each side



Modification 1

Modification 2

Starting position: lying on back on mat, legs lifted in a tabletop position, arms long by sides with hands resting on top of vertical Toning Rings

INHALE prepare

EXHALE lift upper body and head off mat

INHALE for five counts pressing down on Rings for each count and reaching one leg out

EXHALE for five counts pressing down on rings for each count and reaching opposite leg out

Complete 10 sets

Modification 1: perform pulses keeping legs in tabletop position

Modification 2: perform pulses keeping both legs extended out on a long diagonal

WARRANTY, CARE AND USAGE FOR FITNESS CIRCLE TONING RINGS

Warranty

This product is sold without any warranties or guarantees of any kind. The manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

Care and Cleaning

Clean your Fitness Circle Toning Rings whenever necessary by wiping with a cloth dipped in soap suds or a combination of tea tree oil* and water. Rinse with water and wipe dry with a towel or cloth.

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

Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious bodily injury. To reduce risk, please read the following information carefully.

- Before starting any exercise program, consult a physician.
- Stop exercising if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience muscular or skeletal discomfort.
- Perform exercises in a slow and controlled manner; avoid excessive tension in neck and shoulders.
- Do not use equipment if it appears worn, broken or damaged, and do not attempt to repair equipment yourself.
- Use equipment only as recommended.

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

Au besoin, nettoyez vos cerceaux tonifiants fitness circle en les essuyant avec un chiffon trempé dans de la mousse de savon ou dans un mélange d'huile d'arbre à thé* et d'eau. Rincez-les avec de l'eau et séchez-les bien au moyen d'une serviette ou d'un chiffon.

*L'huile d'arbre à thé est un désinfectant naturel que vous pouvez vous procurer dans la plupart des pharmacies et magasins d'aliments naturels. Préparez le mélange conformément aux directives de l'emballage.

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, consultez 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.