

Fitness Circle® Flex

Includes
9 Exercises:



- p.2 Standing Squat
- p.2 Split Squat with Rotation
- p.2 Star Balance
- p.3 Squat with Heel Lift 1
- p.3 Squat with Heel Lift 2
- p.4 Plié with Heel Lift
- p.4 Forward Reach
- p.5 Forward Leg Lift
- p.5 Side Lunge

Incorporate the Fitness Circle® Flex into your workout to challenge abduction, adduction and balance while activating the deep support muscles of the torso. Especially ideal for individuals who are new to working with Fitness Circles, this lightweight tool provides gentle resistance for upper- and lower-body exercises.

Standing Squat



Starting position: stand with the Fitness Circle Flex between ankles, legs parallel, hands on hips

INHALE bend knees and hips to squat, pressing against Circle Flex

EXHALE return to standing

Complete 10 reps

Split Squat with Rotation



Starting position: stand with one leg reaching back on the ball of the foot, arms reaching forward, holding Fitness Circle Flex

INHALE prepare

EXHALE bend both knees, bringing back knee toward the floor, at the same time, rotate torso toward the front leg, bending elbows and pressing against Circle Flex

INHALE return to starting position

Complete 5-8 reps on each side

Star Balance



Starting position: stand with feet together, arms reaching overhead holding the Fitness Circle Flex

1. On a smooth breath, begin to reach one leg out to the side, pointing the toe
2. Continue breathing smoothly and tip the body over, reaching the leg higher out to the side and reaching the arms overhead
3. Tip over as far as possible, maintaining balance, slowly return to starting position

Complete 3-5 reps on each side

Squat with Heel Lift 1



Starting Position: stand with the Fitness Circle Flex between ankles, legs parallel, arms long by sides

INHALE bend knees and hips to squat, pressing against Circle and reaching arms forward

EXHALE stay in squat and lift heels

INHALE lower heels

EXHALE return to standing

Complete 10 reps

Squat with Heel Lift 2



Starting position: stand with the Fitness Circle Flex on outside of ankles, legs parallel, arms reaching out to sides

INHALE lift heels, pressing out against Circle

EXHALE keep heels lifted and bend knees, reaching arms forward

INHALE keep knees bent and lower heels, pressing out against Circle

EXHALE straighten legs

Reverse Sequence: lift heels with knees straight, keep heels lifted and bend knees, with knees bent lower heels, straighten legs

Complete 5 reps in each direction

Plié with Heel Lift



Starting position: stand with the Fitness Circle Flex between the ankles, legs turned out, hands on hips

INHALE bend knees in a plié

EXHALE return to standing

INHALE lift both heels pressing against Circle

EXHALE return to starting position

Complete 10 reps

Forward Reach



Starting position: stand with feet together, arms reaching forward holding the Fitness Circle Flex

1. On a smooth breath, begin to reach one leg out to the back, pointing the toe

2. Continue breathing smoothly and tip the body, reaching the leg higher to the back

3. When balance can be maintained, lower the arms toward the floor

4. Slowly return to the starting position

Complete 3-5 reps on each side

Forward Leg Lift



Starting position: stand with heels together, legs turned out slightly, arms reaching forward and down, holding the Fitness Circle Flex

INHALE prepare

EXHALE lift one leg in front, knee slightly bent, reach arms overhead, pressing against Circle

Complete 3-5 reps on each side

WARRANTY, CARE AND USAGE FOR FITNESS CIRCLE® FLEX

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® Flex with a soft cloth and warm soapy water.

Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious 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.
- Do not allow children to use or be around equipment without adult supervision.
- Maintain control of the Fitness Circle Flex at all times while exercising.
- 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.

Side Lunge



Starting position: stand with feet together, elbows bent, holding Fitness Circle Flex in front of chest

INHALE prepare

EXHALE lunge to one side, reaching arms forward and pressing against Circle

INHALE bring feet together again, bending elbows

Complete 5 reps on each side, alternating

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 tirant 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

Nettoyez votre Fitness Circle® Flex avec un chiffon doux et de l'eau chaude savonneuse.

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.
- 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.