

# Weighted Exercise Hoop

Includes  
8 Exercises:



- p.2 Standing Side Bend
- p.2 Standing Breast Stroke
- p.3 Spine Twist
- p.3 Kneeling Breast Stroke
- p.3 Hip Flexor Stretch
- p.4 Teaser
- p.4 Thigh Stretch
- p.5 Exercise Hoop Waist Circles

Available in 100cm and  
90cm sizes.

'Hooping' can provide a total-body workout, based on the variety of movements and coordination that the activity entails. Its innovative wave design on the hoop's interior helps to trim the muscles around the hips, abdomen, back, legs and especially the waist and provide light massage while exercising. Through hooping, exercisers can improve flexibility and balance while strengthening and toning the muscles of the back, abdomen, arms and legs, in addition to burning calories.

## Standing Breast Stroke



**Targets:** Upper back

**Starting position:** Standing, feet shoulder-distance apart, torso neutral, Exercise Hoop resting across back of shoulders, arms wrapped around with hands pressed against outside of hoop.

**INHALE** Extend upper back, lifting chest toward ceiling, and following with eye focus.

**EXHALE** Return to starting position.

*Complete 8-10 repetitions.*

## Standing Side Bend



**Targets:** Oblique abdominals and shoulders

**Starting position:** Standing, feet shoulder-distance apart, torso neutral, arms reaching forward holding sides of Exercise Hoop.

**INHALE** Reach Hoop overhead.

**EXHALE** Slightly flex knees and bend torso to one side, keeping Hoop centered over head.

**INHALE** Return to vertical with Hoop overhead.

**EXHALE** Lower Hoop in front of torso.

*Complete 5-8 repetitions on each side.*

## Spine Twist



**Targets:** Oblique abdominals

**Starting position:** Standing inside Exercise Hoop, feet shoulder-distance apart, torso neutral, holding sides of Hoop at waist level.

INHALE Prepare.

EXHALE Rotate torso to one side.

INHALE Stay.

EXHALE Return to center.

*Complete 3-5 repetitions on each side, alternating.*

## Hip Flexor Stretch



**Targets:** Front of hips

**Starting position:** Kneeling on one knee, foot of other leg on the floor, Exercise Hoop upright beside torso on side of bottom leg, one hand resting on top.

INHALE Prepare.

EXHALE Hinge torso forward lengthening front of hip on back leg.

INHALE Return to upright position.

*Complete 3-5 repetitions on each side.*

**Modification:** Hamstring Stretch. After hinge forward, sit back and lengthen front leg reaching arm forward.

## Kneeling Breast Stroke



**Targets:** Upper back, posterior shoulders

**Starting position:** Kneeling, knees hip-distance apart, Exercise Hoop upright resting on floor in front of body, hands resting on top of Hoop, shoulder – distance apart.

INHALE Press down on Hoop slightly and extend upper back, lifting chest toward ceiling.

EXHALE Return to starting position.

*Complete 5-8 repetitions.*

**Modification:** Once in extended position, flex elbows to bring Hoop toward chest.



**Targets:** v, shoulders and legs

**Starting position:** Lying on back on mat, legs together and bent with feet inside Exercise Hoop, arms overhead holding Hoop shoulder-distance apart.

INHALE Prepare.

EXHALE Roll torso forward off mat and straighten legs, keeping arms long overhead.

INHALE Stay.

EXHALE Roll down to mat and bend knees to starting position.

*Complete 5-8 repetitions.*

### Thigh Stretch

**Targets:** Front of thighs

**Starting position:** Kneeling, knees hip-distance apart, Exercise Hoop upright beside torso, one hand resting on top.

INHALE Prepare.

EXHALE Keep a neutral alignment and hinge torso back from knees, reaching outside arm forward.

INHALE Return to vertical.

*Complete 3-5 repetitions with Hoop on each side.*



## Exercise Hoop Waist Circles

**Starting position:** Stand with one foot slightly forward, the other slightly back, or with feet even and apart, hold Exercise Hoop at waist level, slightly pressed against lower back.

Start the Hoop circling by pressing it toward your abdomen with the hand opposite the forward foot and shift the weight forward. Continue to shift the weight forward and back (or side to side if the symmetrical foot placement is used).

For an additional challenge, place the opposite foot forward and circle the Hoop in the opposite direction.



## WARRANTY, CARE AND USAGE FOR EXERCISE HOOP

### 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

If necessary, clean the Exercise Hoop with a combination of tea tree oil\* and water. A mixture of mild soap and water can be used to remove more persistent dirt. Ensure cleaner does not make surfaces slippery.

\*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.
- Use equipment only for exercises recommended.
- Do not allow children to use or be around equipment without adult supervision.
- Maintain control of the Exercise Hoop 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.

# Cerceau d'exercice lesté

Inclut  
8 exercices :



- p.2 Flexion latérale debout
- p.2 La Brasse debout
- p.3 Torsion de la colonne
- p.3 La Brasse à genoux
- p.3 Étirement des fléchisseurs des hanches
- p.4 Circuit équilibre
- p.4 Étirement des cuisses
- p.5 Cercles à la taille avec le Cerceau d'exercice

Disponible en grandeurs de  
100 cm et 90 cm.

Faire du cerceau peut procurer un entraînement total du corps basé sur la variété de mouvements et la coordination que l'activité implique. Son motif novateur d'une "vague" sur l'intérieur du Cerceau aide à tailler les muscles autour des hanches, de l'abdomen, du dos, des jambes et spécialement la taille et donne un léger massage pendant l'exercice. En faisant du cerceau, les gymnastes peuvent améliorer leur flexibilité et leur équilibre tout en renforçant et tonifiant leurs muscles du dos, de l'abdomen, des bras et des jambes, en plus de brûler des calories.

### Flexion latérale debout



**Cible :** abdominaux obliques et les épaules

**Position de départ :** debout, pieds à la largeur des épaules, tronc neutre, bras allongés vers l'avant tenant les côtés du Cerceau d'exercice.

**INSPIRER** lever le Cerceau au-dessus de la tête.

**EXPIRER** fléchir légèrement les genoux et pencher le tronc vers un côté, gardant le Cerceau centré au-dessus de la tête.

**INSPIRER** retourner à la verticale avec le Cerceau au-dessus de la tête.

**EXPIRER** abaisser le Cerceau devant le tronc.

*Compléter 5 à 8 répétitions de chaque côté.*

### La Brasse debout



**Cible :** haut du dos

**Position de départ :** debout, pieds à la largeur des épaules, tronc neutre, Cerceau d'exercice reposant sur l'arrière des épaules, bras enveloppés autour avec les mains pressant contre l'extérieur du cerceau.

**INSPIRER** étirer le haut du dos, levant la poitrine vers le plafond, et suivant avec le focus du regard .

**EXPIRER** retourner à la position de départ.

*Compléter 8 à 10 répétitions.*

### Torsion de la colonne



**Cible :** abdominaux obliques

**Position de départ :** debout à l'intérieur du Cerceau d'exercice, pieds à la largeur des épaules, tronc neutre, tenant les côtés du Cerceau à la hauteur de la taille.

INSPIRER préparer.

EXPIRER rotation du tronc vers un côté.

INSPIRER rester.

EXPIRER retourner au centre.

*Compléter 3 à 5 répétitions de chaque côté, alternant.*

### Étirement des fléchisseurs des hanches



**Cible :** devant des hanches

**Position de départ :** agenouillé sur un genou, pied de l'autre jambe sur le sol, Cerceau d'exercice debout à côté du tronc du côté de la jambe agenouillée, une main reposant sur le dessus.

INSPIRER préparer.

EXPIRER pivoter le tronc vers l'avant allongeant le devant de la hanche de la jambe arrière.

INSPIRER retourner à la position debout.

*Compléter 3 à 5 répétitions de chaque côté.*

**Modification :** étirement de l'ischio-jambier. Après le pivot vers l'avant, s'asseoir vers l'arrière et allonger la jambe avant allongeant le bras vers l'avant.

### La Brasse à genoux



**Cible :** haut du dos, épaules postérieures

**Position de départ :** agenouillé, genoux à la largeur des hanches, Cerceau d'exercice debout reposant sur le sol devant le corps, mains reposant sur le dessus du Cerceau, à la largeur des épaules.

INSPIRER presser le Cerceau légèrement vers le bas et étirer le haut du dos, levant la poitrine vers le plafond

EXPIRER retourner à la position debout.

*Compléter 5 à 8 répétitions.*

**Modification :** une fois en position étirée, fléchir les coudes pour amener le Cerceau vers la poitrine.



## Circuit équilibre



**Cible :** abdominaux, épaules et jambes

**Position de départ :** couché sur le dos sur le tapis, jambes ensemble et pliées avec les pieds à l'intérieur du Cerceau d'exercice, bras au-dessus de la tête tenant le Cerceau à la largeur des épaules.

INSPIRER préparer.

EXPIRER rouler le tronc vers l'avant le soulevant du tapis et allonger les jambes, gardant les bras allongés au-dessus de la tête.

INSPIRER rester.

EXPIRER abaisser au tapis et plier les genoux à la position de départ.

*Compléter 5 à 8 répétitions.*

## Étirement des cuisses

**Cible :** devant des cuisses

**Position de départ :** agenouillé, genoux à la largeur des hanches, Cerceau d'exercice debout à côté du tronc, une main reposant sur le dessus.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder un alignement neutre et pivoter le tronc vers l'arrière, allongeant l'autre bras vers l'avant

INSPIRER retourner à la verticale.

*Compléter 3 à 5 répétitions avec le Cerceau de chaque côté .*



**Position de départ :** debout avec un pied légèrement à l'avant, l'autre légèrement à l'arrière, ou avec les pieds égaux et séparés, tenir le Cerceau d'exercice au niveau de la taille, légèrement pressé contre le bas du dos.

Commencer à faire des cercles avec le Cerceau en le pressant vers votre abdomen avec la main opposée au pied avant et déplacer le poids vers l'avant. Continuer à déplacer le poids vers l'avant et l'arrière (ou d'un côté à l'autre si le placement des pieds symétrique est utilisé).

Pour plus de stimulation, placer le pied opposé vers l'avant et faire des cercles avec le Cerceau dans la direction opposée.



## GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU CERCEAU D'EXERCICE

### 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

Si nécessaire, nettoyer le Cerceau d'exercice avec un mélange d'huile de Tea-Tree\* et d'eau. Un mélange de savon doux et d'eau peut être utilisé pour enlever des saletés plus résistantes. S'assurer que le détergent utilisé ne rend pas la surface glissante.

\*L'huile de Tea tree est un désinfectant naturel disponible dans la majorité des pharmacies ou épiceries de produits naturels; mélanger selon les instructions sur l'emballage.

### Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de graves 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.
- N'utiliser l'équipement que pour les exercices recommandés.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans la supervision d'un adulte.
- Maintenir le contrôle du Cerceau d'exercice 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.