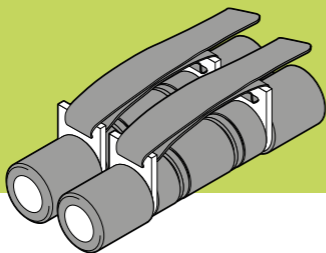


# Haltères



## Exercices

### Chère cliente, cher client!

Vos nouveaux haltères de course vous aident à renforcer les muscles des bras lorsque vous vous entraînez à la course à pied. Cependant, vous pouvez aussi cibler les muscles du haut du corps et des bras lors de vos séances d'entraînement à domicile ou pendant les pauses prévues pendant la course. Pour cela, nous vous avons préparé ici une sélection d'exercices.

Avant de commencer, lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure.

Si vous prêtez, donnez ou vendez les haltères, remettez également ce mode d'emploi.

Si vous êtes débutant(e), nous vous recommandons de vous entourer d'un coach qualifié qui vous aidera à effectuer correctement les différents exercices.

Nous vous souhaitons une bonne séance d'entraînement!

### L'équipe Tchibo

[www.fr.tchibo.ch/notices](http://www.fr.tchibo.ch/notices)



**Référence: 685 378**

# Pour votre sécurité

## Domaine d'utilisation

Les haltères sont conçus comme articles de sport à usage domestique. Ils ne conviennent pas à l'usage commercial ou professionnel dans les centres de remise en forme ou dans les établissements thérapeutiques.

## DANGER: risque pour les enfants

- Les haltères ne sont pas des jouets. Ils doivent être stockés hors de portée des enfants en bas âge lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Lorsque vous vous entraînez, tenez les enfants en bas âge à distance pour exclure tout risque de blessure. Les enfants et adolescents ne peuvent s'entraîner que sous surveillance afin d'éviter les éventuels excès.
- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

## DANGER: risque de blessure

- **Les haltères de course amplifient l'effort pendant l'entraînement. Au début, prévoyez donc des séances d'entraînement plus courtes afin d'éviter une charge excessive.** En cas d'antécédents de problèmes articulaires (épaules / coudes), veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser les haltères de course.
- Portez une tenue confortable et des chaussures de sport pour vous entraîner. Veillez à garder une posture stable pour effectuer les exercices debout.
- Pour obtenir les meilleurs résultats possibles et prévenir tout risque de blessure, intégrez impérativement à votre entraînement une phase d'échauffement avant de commencer et une phase de relaxation après l'entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou distrait(e).
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

## Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**

- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. Tout entraînement mal exécuté ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!
- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine.  
De même, si vous ressentez une douleur dans les articulations et les muscles, qui va au-delà d'une tension d'étirement, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

## Entretien

- Nettoyez les haltères avec un chiffon humide sans détergent.  
Rangez les haltères dans un endroit frais et sec.  
Protégez-les des rayons du soleil et tenez-les à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.
- Le revêtement n'est pas amovible.
- Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure totalement que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article.  
Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez toujours l'article après utilisation, par exemple dans une boîte appropriée.



Pour des raisons de production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à une aération suffisante!

## Matériau:

Revêtement: CNB

Noyau: acier

Poids: 500 g par haltère

## Entraînement

Le même principe s'applique à tous les exercices: commencez lentement, avec seulement quelques répétitions. Augmentez doucement en fonction de l'amélioration de votre forme. Ne sollicitez pas trop votre organisme. Tenez toujours les haltères bien serrés!

### **Avant l'entraînement: l'échauffement**

Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque séance. Pour cela, mobilisez toutes les parties du corps les unes après les autres:

- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulever, abaisser, puis enrouler vos épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant et l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

### **Après l'entraînement: les étirements**

Vous trouverez quelques exercices d'étirement à la fin de ce mode d'emploi, après les exercices avec les haltères.

Posture de base pour tous les exercices d'étirement: relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur.

Gardez le dos bien droit!

Pendant ces exercices, gardez la position pendant env. 20 à 35 secondes.

## 1. Biceps

---

Tenez-vous droit(e), sans vous cambrer les reins!

Relevez et abaissez un avant-bras, puis relevez et abaisse l'autre.

Faites l'exercice en gardant les bras collés au corps.

Ne relevez pas les épaules.



## 2. Muscles antérieurs des épaules

---

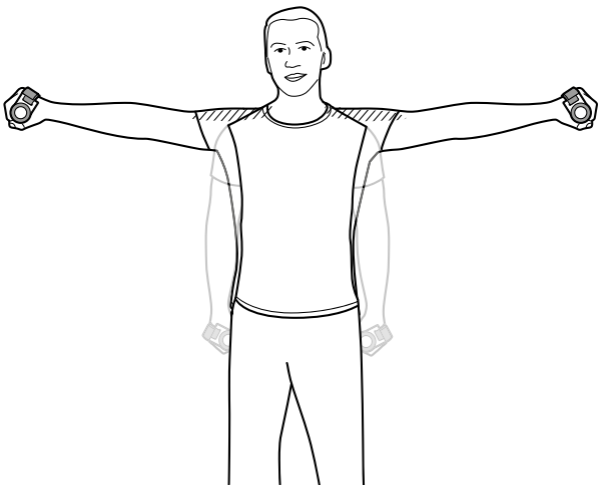
Tenez-vous droit(e), sans cambrer les reins!  
Relevez les bras tendus vers l'avant, l'un après l'autre, jusqu'à hauteur des épaules.  
Ne relevez pas les épaules.



### 3. Muscles latéraux des épaules (deltoïdes) + trapèzes

---

Tenez-vous droit(e), sans cambrer les reins! Relevez les deux bras tendus en même temps sur les côtés jusqu'à hauteur des épaules. Ne relevez pas les épaules.



## 4. Trapèzes

---

Tenez-vous droit, sans cambrer les reins!  
Bras tendus le long du corps, relevez les deux  
épaules en même temps.





## 5. Triceps

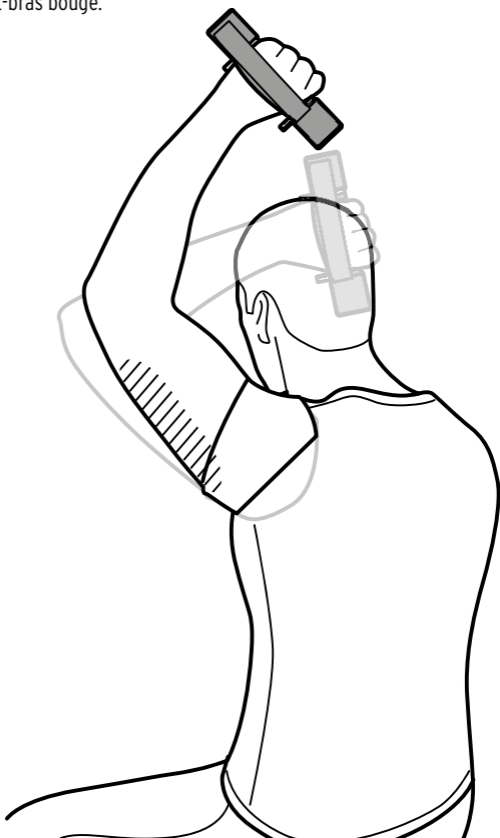
---

Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret, gardez le dos droit, sans cambrer les reins!

Relevez un bras tendu au-dessus de la tête.

Pliez l'avant-bras pour l'abaisser derrière la tête et tendez le bras à nouveau.

Seul l'avant-bras bouge.



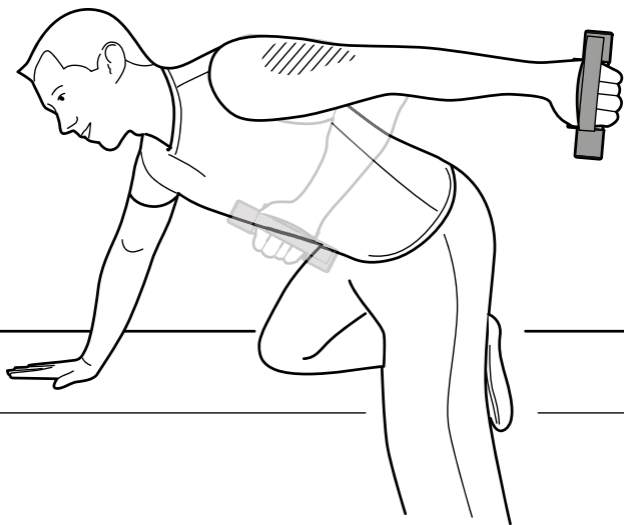
## 6. Triceps

---

Appuyez-vous sur un banc comme illustré ou faites un pas en avant, en position de fente, une main en appui contre le mur, sans cambrer les reins!

Le bras replié est tendu vers l'arrière (90°).

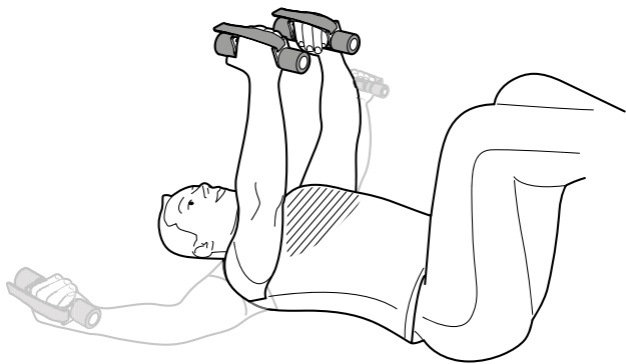
Tendez l'avant-bras en arrière et ramenez-le en position repliée.



## 7. Pectoraux

---

Allongez-vous sur le dos (p. ex. sur un tapis de gymnastique), repliez les jambes, sans cambrer les reins! Tendez les bras sur les côtés. Ramenez les deux bras légèrement tendus en même temps au-dessus de la poitrine.

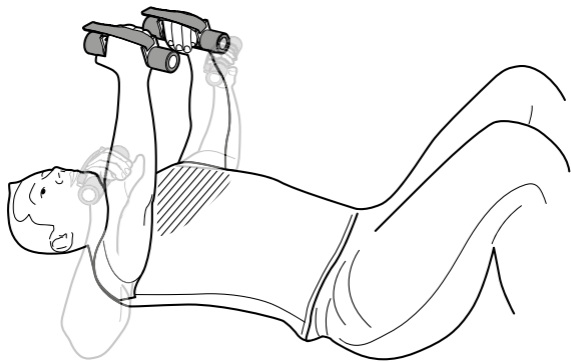


## 8. Pectoraux

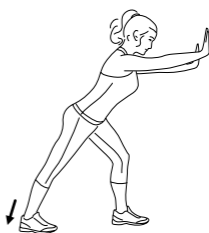
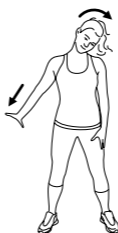
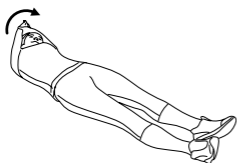
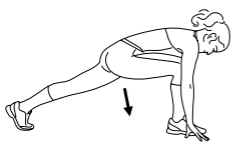
---

Allongez-vous sur le dos (p. ex. sur un tapis de gymnastique), repliez les jambes, sans cambrer les reins!

Tendez les deux bras vers le haut et ramenez-les sur les côtés en position repliée.



## Exercices d'étirement



Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)