

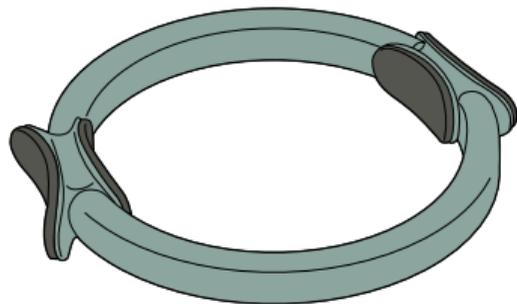


Chère cliente, cher client!

La méthode d'entraînement de Pilates a été développée pour solliciter en priorité les groupes de muscles situés plus en profondeur et souvent plus faibles.

Les exemples d'exercices ici illustrés sont faciles à faire seul ou avec vos ami(e)s à la maison. Votre nouvel anneau de Pilates vous offre un entraînement poussé à la résistance pour vos pectoraux et muscles des bras, des jambes et du dos en opposant une résistance aux muscles situés en profondeur et en facilitant le maintien des positions.

L'équipe Tchibo



Anneau de Pilates

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 137652AB3X4XIV · 2023-12

www.fr.tchibo.ch/notices



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

Référence: 684 186

Attention: pour une bonne pratique du Pilates, il est très important d'adopter et maintenir la bonne posture et de respecter scrupuleusement les indications pour exécuter les exercices. Nous ne pouvons vous montrer ici que quelques exemples. Il faut impérativement apprendre la méthode Pilates avec des enseignants formés à cet effet afin d'éviter d'emblée les mouvements néfastes pour la santé!

Consignes de sécurité

Veillez observer avant l'entraînement toutes les consignes de sécurité et les indications pour exécuter les exercices afin d'éviter tout risque de blessure ou de dommage. Téléchargez le cas échéant le mode d'emploi pour le consulter ultérieurement. Attirez également l'attention des autres utilisateurs sur ce mode d'emploi.

Domaine d'utilisation

L'anneau de Pilates est conçu pour vous aider à faire vos exercices de gymnastique à la maison. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de fitness ou des établissements thérapeutiques.

L'anneau de Pilates peut supporter une charge maximale de 25 kg. Ne le surchargez pas!

Remarques importantes

Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, troubles circulatoires, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, ou problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis d'un médecin. 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: nausée, vertige, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

DANGER: risque pour les enfants et personnes à mobilité réduite

- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
- L'anneau de Pilates n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants en bas âge.

DANGER: risque de blessure

- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements pendant l'entraînement. Aucun objet ne doit se trouver à proximité. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- Vérifiez l'état de l'anneau de Pilates avant chaque utilisation. S'il semble endommagé, fissuré ou cassé, ne l'utilisez pas.
- N'utilisez pas l'anneau de Pilates à d'autres fins que celle prévue, p. ex. pour attacher ou suspendre des objets. Ne vous asseyez pas et ne vous mettez pas debout sur l'anneau de Pilates. Ne vous y suspendez pas non plus.

Quelques conseils pour la pratique du Pilates

- Faites les exercices dans un endroit chaud, calme et sans distractions.
- Portez des vêtements amples et confortables. Faites les exercices de préférence pieds nus ou en chaussettes de sport. Faites vos exercices sur un tapis de yoga ou autre tapis similaire. Enlevez votre montre et vos bijoux.
- Après une légère collation, attendez 1 à 2 heures avant de commencer les exercices, après un gros repas 3 à 4 heures.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou distrait(e). Pensez à suffisamment boire avant et après l'entraînement.
- N'oubliez pas de vous échauffer avec des exercices adéquats avant de commencer les exercices de Pilates. Terminez toujours les exercices par une phase de relaxation de 5 minutes minimum.
- Interrompez les exercices immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles allant au-delà de la douleur musculaire normale.

- Faites les exercices en fonction de votre condition physique. Si vous n'êtes pas habitué(e) à vous dépenser physiquement, commencez par un petit nombre d'exercices. Effectuez tous les exercices lentement et en prenant conscience du mouvement. Entraînez-vous 2 à 5 fois par semaine. Important: un entraînement excessif peut conduire à des problèmes de santé.



Lorsque vous faites un exercice pour la première fois, mettez-vous devant une glace pour mieux contrôler votre position.

- Surveillez votre respiration: respirez profondément en faisant remonter vos côtes. Respirez plus dans le thorax et moins dans le ventre. Exploitez au maximum votre volume respiratoire. Veillez à ce que votre inspiration et votre expiration soient de même durée. Faites impérativement une pause dès que vous ne respirez plus de manière homogène. C'est en effet le signe que vous n'êtes plus concentré. En Pilates, l'important n'est pas la performance. C'est vous qui décidez du rythme et du degré d'effort.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

Avant l'entraînement: l'échauffement

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

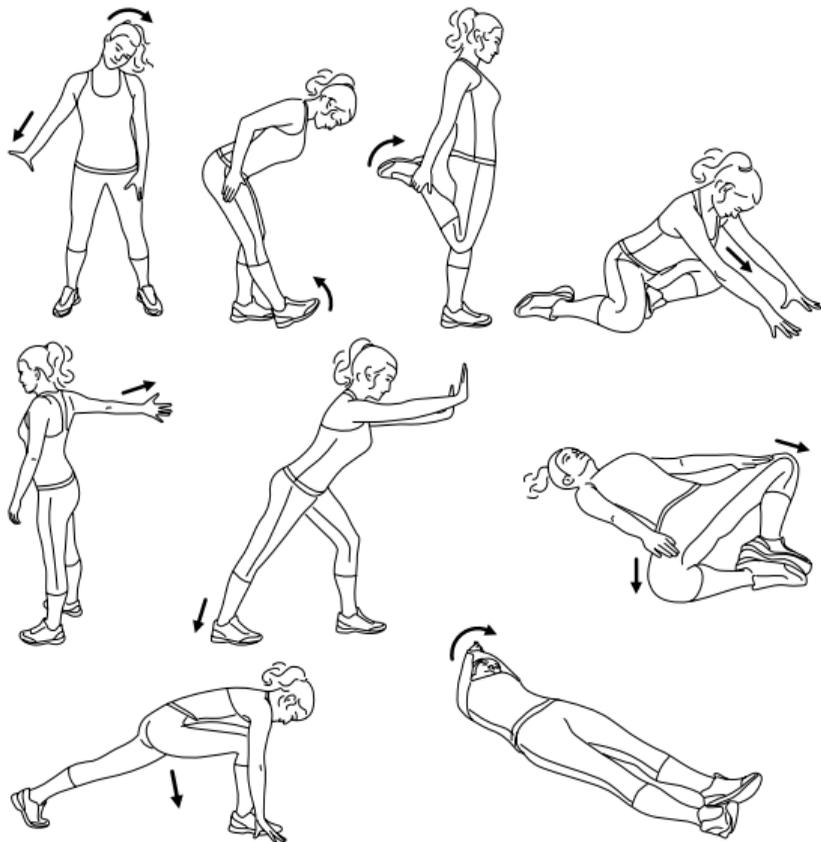
- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulever, abaisser, puis faire rouler les épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant et l'arrière et les balancer sur les côtés.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

Après l'entraînement: les étirements

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!

Lors des exercices, gardez la position pendant env. 20 à 35 secondes.



1



Renforcement des muscles pectoraux

Position: Assis(e), le dos droit, jambes écartées de la largeur des hanches. Dos droit, regarder droit devant soi. Abdominaux et fessiers sont contractés. Saisir l'anneau de Pilates par l'extérieur, et le tenir près du corps à hauteur du buste.

Exercice: En expirant, presser l'anneau de Pilates, tenir la position au moins 4 secondes, relâcher lentement.



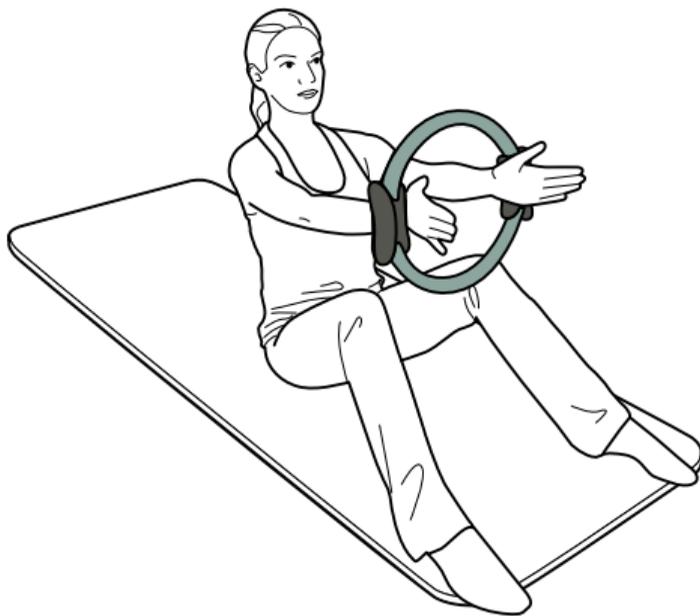
Variante:

Écarter l'anneau de Pilates -> fait travailler les **muscles arrière de l'épaule**

Renforcement des triceps et des muscles des épaules

Position: Assis(e), le dos droit, jambes écartées de la largeur des hanches. Dos droit, regarder droit devant soi. Abdominaux et fessiers sont contractés. Bras tendus, tenir l'anneau de Pilates de l'intérieur à hauteur du buste et presser légèrement avec le dos des mains.

Exercice: En expirant, presser l'anneau de Pilates vers l'extérieur, tenir la position au moins 4 secondes, relâcher lentement.



Abdominaux droits

Position: Allongé(e) sur le dos, jambes écartées de la largeur des hanches.

Abdominaux et fessiers sont contractés. Bras tendus au-dessus de la tête. Saisir l'anneau de Pilates par l'extérieur.

Exercice: En expirant, relever le buste à l'aide des muscles abdominaux - ne pas tirer la tête/nuque vers l'avant! Tenir la position au moins 4 secondes, puis dérouler lentement le dos sur le sol. (**Attention! Uniquement pour les pratiquants avancés.**)



Renforcement des abdominaux latéraux

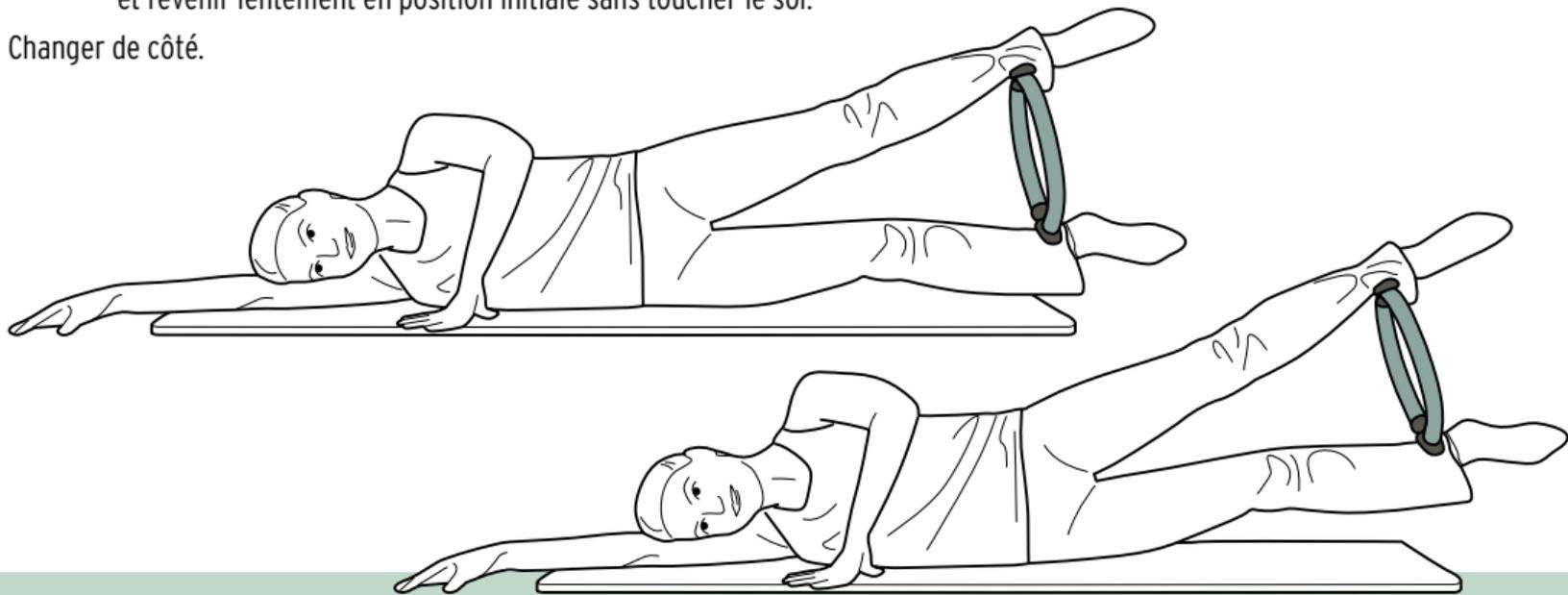
4

Position: Allongé(e) sur le côté, jambes tendues, la tête posée sur le bras côté sol, l'autre main en appui sur le sol. Abdominaux et fessiers sont contractés.

Tenir l'anneau de Pilates entre les jambes juste au-dessus des chevilles.

Exercice: En expirant, relever les jambes tendues autant que possible, garder la position au moins 4 secondes, et revenir lentement en position initiale sans toucher le sol.

Changer de côté.

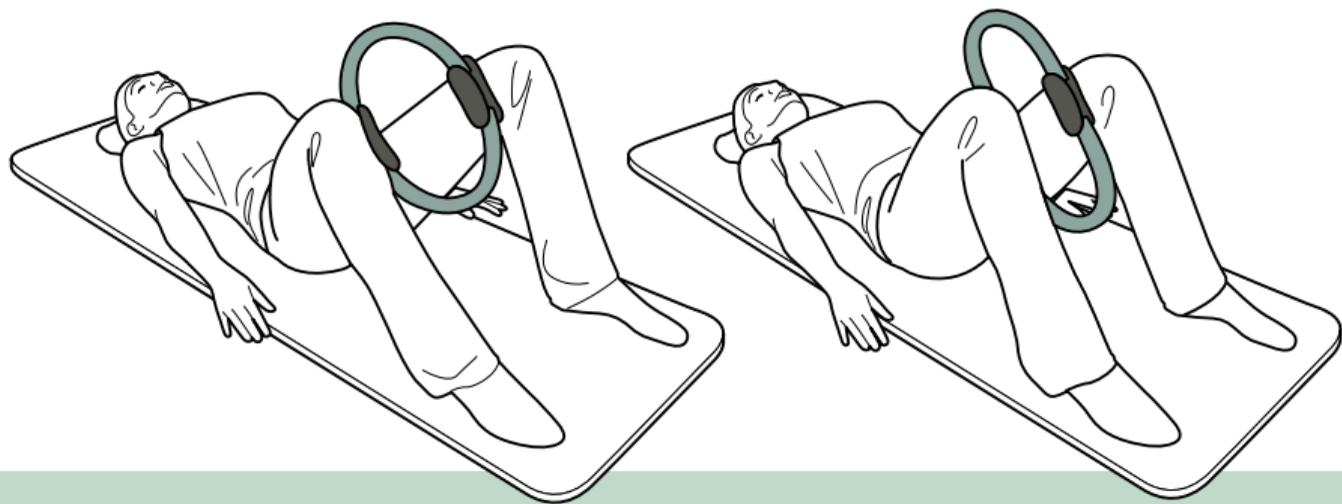


Renforcement de l'intérieur des cuisses

Position: Allongé(e) sur le dos, jambes écartées de la largeur des hanches. Abdominaux et fessiers sont contractés. Les bras sont détendus et reposent le long du corps.

Tenir l'anneau de Pilates entre les cuisses.

Exercice: En expirant, presser l'anneau de Pilates avec les jambes, garder la position au moins 4 secondes, relâcher lentement.



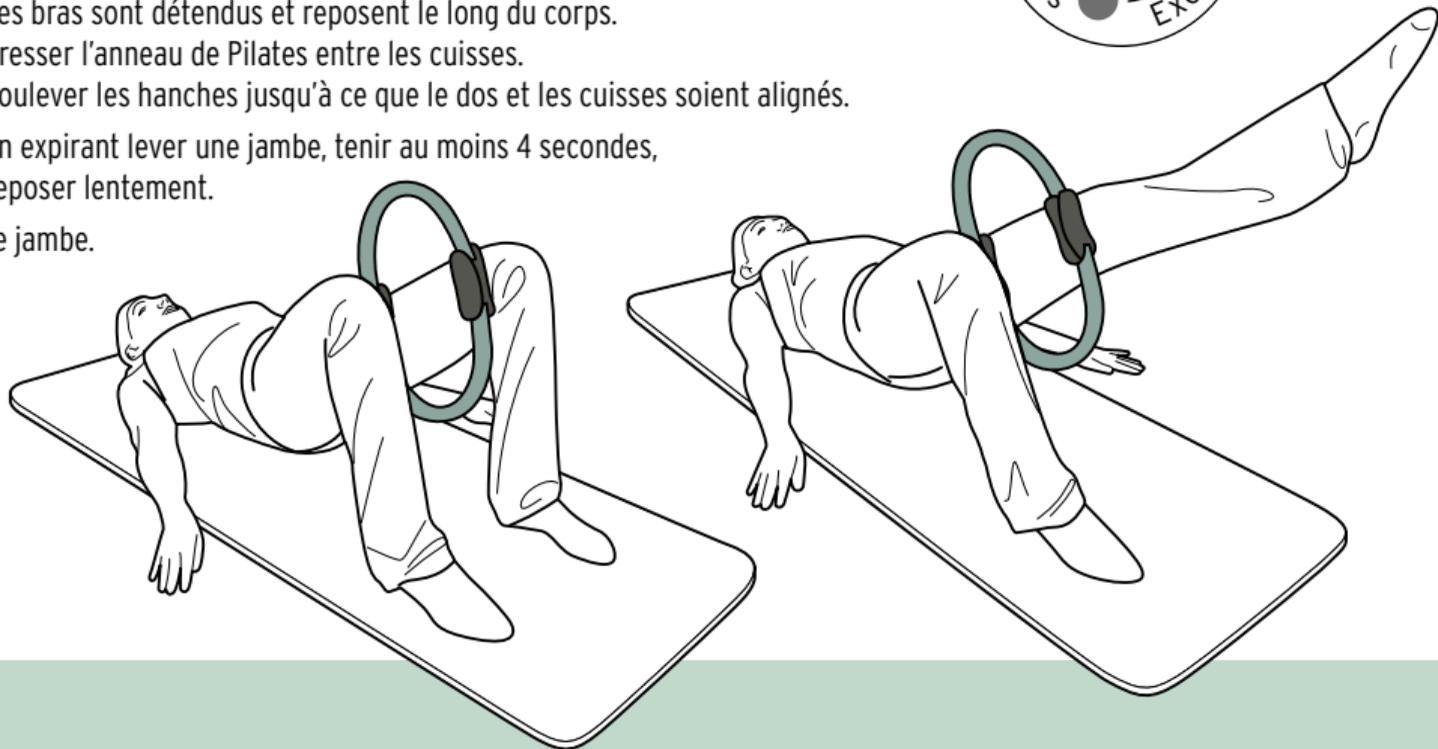
6

Renforcement du bas du dos, muscles des cuisses intérieures et arrière

Position: Allongé(e) sur le dos, jambes écartées de la largeur des hanches.
Les bras sont détendus et reposent le long du corps.
Presser l'anneau de Pilates entre les cuisses.
Soulever les hanches jusqu'à ce que le dos et les cuisses soient alignés.

Exercice: En expirant lever une jambe, tenir au moins 4 secondes,
reposer lentement.

Changer de jambe.



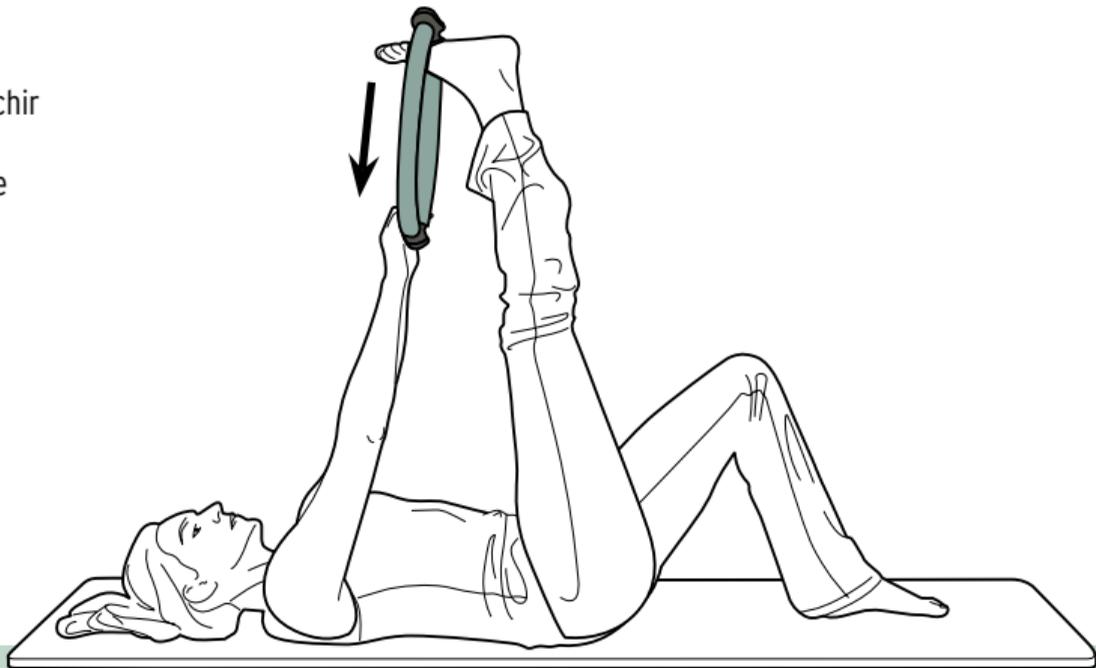
Étirement de l'arrière de la jambe

Position: Allongé(e) sur le dos, une jambe repliée.
Saisir l'anneau de Pilates avec les deux mains et le tendre légèrement avec le pied de l'autre jambe.

Étirement: Tendre complètement la jambe levée et la pousser en direction du plafond.
Exercer une résistance avec les bras et fléchir le pied vers le sol.
Une tension doit être perceptible à l'arrière de la cuisse.

Changer de côté.

7



Entretien

Les matériaux de l'article résistent à la transpiration, mais doivent être nettoyés de temps en temps pour permettre un entraînement hygiénique.

- ▷ Nettoyez l'anneau de Pilates avec un chiffon humide si nécessaire.

REMARQUE - risque de détérioration:

- N'utilisez pas de détergents pour nettoyer l'anneau de Pilates.
- Conservez l'anneau de Pilates dans un endroit où il ne sera pas exposé directement au soleil.
Ne l'exposez pas à des températures inférieures à -10 °C ou supérieures à +50 °C. Protégez-le également des fortes variations de température, des taux d'humidité élevés et de l'eau.
- Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Aussi, afin d'éviter toute trace indésirable sur les sols, posez un support non glissant sous l'article et rangez l'article p. ex. dans une boîte appropriée.



Pour des raisons de production, il se peut que l'anneau de Pilates dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Aérez bien l'anneau de Pilates avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement.