

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

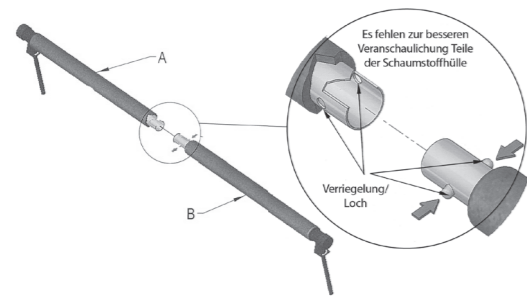
vielen Dank für den Kauf dieses Fitnessgeräts. Das Pilates-Fitnessgerät ist ein einfaches und vielseitig einsetzbares Trainingsgerät, mit dem Sie schonend Muskeln aufbauen und Ihren Körper formen können. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und befolgen Sie die darin aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihr neues Pilates-Fitnessgerät optimal nutzen können.

Lieferumfang

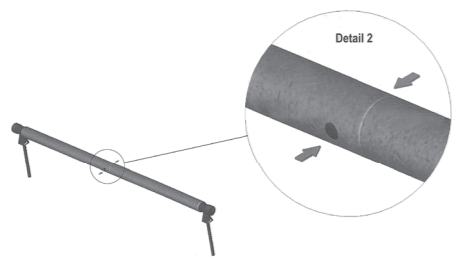
- Pilates-Fitnessgerät
- Bedienungsanleitung

Montageanleitung

Das Pilates-Fitnessgerät wird Ihnen in zwei Teilen geliefert: Teil A und Teil B. Fügen Sie die zwei Hälften zu einem Stab zusammen, indem Sie die Verriegelungen an Teil B mit Daumen und Zeigefinger herunterdrücken und in Teil A einfügen. Drehen Sie nun Teil B in Teil A solange, bis die Verriegelung in die dafür vorgesehenen Löcher in Teil A einrastet.



Sie können das Pilates Fitnessgerät jetzt benutzen. Um die zwei Teile wieder voneinander zu trennen, drücken Sie von außen mit Daumen und Zeigefinger auf die sichtbare Verriegelung in Teil A und ziehen Sie Teil A aus Teil B heraus.



Was bewirkt Pilates?

Pilates ist eine sanfte, aber effektive Gymnastik. Die Übungen kräftigen Ihre gesamte Muskulatur, insbesondere die von Beckenboden, Bauch und Rücken. Das Training verbessert außerdem die Beweglichkeit in den Gelenken und korrigiert Haltungsschwächen. Konzentrieren Sie sich während der einzelnen Übungen voll und ganz auf Ihren Körper, Ihre Atmung und auf die richtige Ausführung. Führen Sie alle Bewegungen fließend aus. Pilates wirkt sich auch wohltuend auf Ihre innere Balance und Ihr allgemeines Wohlbefinden aus. Schon bald merken Sie, wie Ihre Energie zunimmt und Sie sich dennoch ausgeglichen und entspannt fühlen.

Beachten Sie beim Training drei Grundregeln:

1. Trainieren Sie langsam. Ruckartige und schnelle Bewegungen vermindern die Trainingseffizienz.
2. Führen Sie alle Übungen konzentriert und aufmerksam durch, um die Wirksamkeit der Übungen zu erhöhen.
3. Während einer Pilates-Übung wird ausgeatmet, davor und danach entspannt eingeatmet.

Einstellung der Spannung

Die Latexschläuche sollten in jeder Trainingsposition eine Grundspannung aufweisen, also nicht locker herunterhängen. Sie können die Spannung der Latexschläuche und damit den Trainingswiderstand erhöhen, indem Sie diese um den Stab wickeln.

Legen oder stellen Sie sich hin. Umfassen Sie den Trainingsstab mit beiden Händen und stecken Sie Ihre Füße in die Riemen.

Legen Sie Ihre Hände an die Stabenden und drücken Sie die Latexschläuche mit den Daumen gegen den Trainingsstab. Drehen Sie nun den Stab und wickeln Sie dabei die Latexschläuche um den Trainingsstab.

Drehen Sie den Trainingsstab solange, bis Sie den gewünschten Widerstand erreicht haben und fahren Sie mit Ihren Übungen fort.

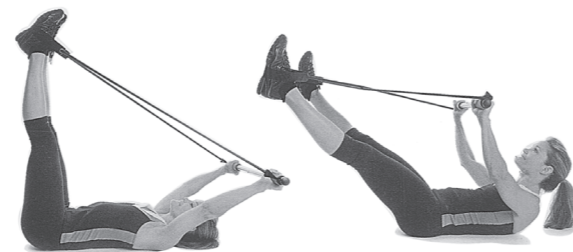


Übungsanleitungen

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, beachten Sie bitte die aufgeführte Montageanleitung und die Sicherheitshinweise.

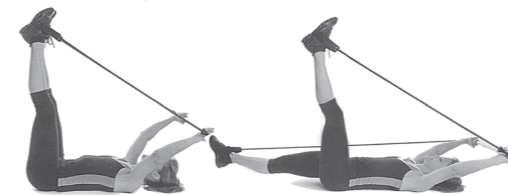
„V“-Curl – Untere und mittlere Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken. Halten Sie den Stab beidseitig mit den Händen. Führen Sie die Latexschläuche über Kreuz und legen Sie Ihre Füße in die Schlaufen. Halten Sie den Stab mit gestreckten Armen über Ihren Kopf. Strecken Sie beide Beine wie ein „V“ in Richtung Decke. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur, den tiefliegenden Rückenstrecker und die Beckenbodenmuskulatur an und bewegen Sie beide Beine langsam in Richtung Boden. Führen Sie zeitgleich Ihre Arme in Richtung Beine. Am Ende der Übung sitzen Sie in V-Position auf dem Boden.



Hero Toe Tap – Rückseitige Oberschenkelmuskulatur, Gesäß, Quadrizeps

Legen Sie sich auf den Rücken. Halten Sie den Stab mit durchgestreckten Armen über Ihren Kopf. Strecken Sie die Beine in Richtung Decke. Das ist Ihre Ausgangsposition. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur, den tief liegenden Rückenstrecker und die Beckenbodenmuskulatur an und bewegen Sie Ihr rechtes Bein langsam in Richtung Boden. Versuchen Sie Ihr Bein so weit wie möglich zu senken. Anfangs werden Sie es wahrscheinlich nicht schaffen, den Boden zu berühren. Sie werden aber feststellen, dass Sie bald Fortschritte machen. Bringen Sie Ihr rechtes Bein nun langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



Side-lying leg lift – Innere und äußere Oberschenkelmuskulatur

Legen Sie sich auf die rechte Seite. Halten Sie das untere Bein gebeugt und das obere Bein gestreckt. Legen Sie Ihren rechten Fuß in beide Schlaufen. Halten Sie den Stab mit gestreckten Armen über Ihren Kopf. Spannen Sie die Bauchmuskulatur, den tief liegenden Rückenstrecker und die Beckenbodenmuskulatur an. Heben Sie Ihr rechtes Bein ganz langsam seitlich in Richtung Decke. Stoppen Sie, sobald es schmerzhaft wird und bewegen Sie Ihr Bein wieder langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung mehrere Male mit dem rechten Bein. Wechseln Sie nun die Seitenlage und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



Double Leg Pull – Bauchmuskulatur, Gesäß

Legen Sie sich auf den Rücken. Bringen Sie Ihre Füße in die Schlaufen und halten Sie den Stab mit gestreckten Armen über Ihren Kopf. Strecken Sie Ihre Beine in Richtung Decke. Das ist Ihre Ausgangsposition. Heben Sie das Gesäß in Richtung Decke. Spannen Sie dabei Ihre Bauchmuskulatur, den tiefliegenden Rückenstrecker und die Beckenbodenmuskulatur an. Bewegen Sie dabei den Stab über Ihren Kopf in Richtung Boden, um den Widerstand zu erhöhen. Senken Sie Ihre Hüften nun langsam wieder zurück zum Boden.



Bridge – Bauchmuskulatur, rückseitige Oberschenkelmuskulatur

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen und geschlossenen Knien auf den Rücken. Heben Sie das Gesäß vom Boden ab und halten Sie den Stab mit gebeugten Armen vor der Brust. Ziehen Sie den Stab hinter den Kopf. Halten Sie die Bauchmuskulatur, den tief liegenden Rückenstrecker und die Beckenbodenmuskulatur fest angespannt. Nehmen Sie den Stab zurück vor die Brust und senken Sie das Gesäß in Richtung Matte ab.



Roll-up – Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und bringen Sie Ihre Füße in die Schlaufen. Strecken Sie Ihre Beine in Richtung Decke und halten Sie die Arme mit dem Stab ausgestreckt über Ihren Kopf. Heben Sie langsam den Oberkörper an und kommen Sie Wirbel für Wirbel in die Sitzposition. Bewegen Sie sich nun langsam in die Ausgangsposition zurück.



Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig.
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Chère cliente, cher client,

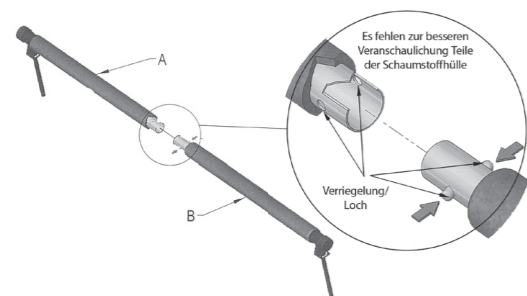
Nous vous remercions pour le choix de cet article. Cet accessoire de fitness polyvalent et simple d'utilisation permet de sculpter son corps et de se muscler tout en douceur. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Accessoire de fitness pour Pilates
- Mode d'emploi

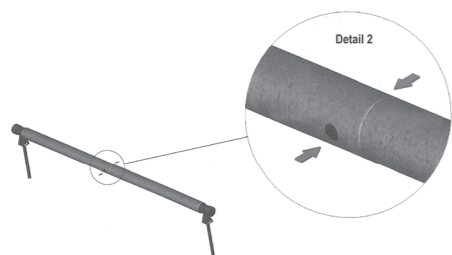
Instructions de montage

Votre accessoire de fitness vous est livré en deux parties : la partie A et la partie B. Assemblez les deux moitiés de la barre. Pour ce faire : appuyez avec le pouce et l'index sur le dispositif de verrouillage de la partie B, et insérez-la dans la partie A. Faites ensuite tourner la partie B dans la partie A jusqu'à ce que le dispositif de verrouillage s'enclenche dans le trou de la partie A prévu à cet effet.



L'appareil Pilates est maintenant prêt à être utilisé.

Pour séparer les deux parties, appuyez avec le pouce et l'index sur l'extérieur du dispositif de verrouillage que vous pouvez voir sur la partie A, et tirez sur la partie A pour la séparer de la partie B.



Principe des Pilates

Les Pilates constituent une méthode de gymnastique douce mais très efficace. Ces exercices sont conçus pour renforcer la musculature globale, et en particulier le plancher pelvien ainsi que les muscles abdominaux et dorsaux. De plus, cet entraînement permet d'améliorer la souplesse et de corriger votre posture. Efforcez-vous de réaliser chaque exercice le plus parfaitement possible, en vous concentrant sur votre corps et votre respiration. Réalisez les mouvements avec fluidité, sans forcer. Les Pilates vous permettent d'améliorer votre équilibre et votre bien-être général. Vous avez plus d'énergie tout en vous sentant plus détendu.

Veillez à respecter les consignes suivantes pendant l'entraînement :

1. Réalisez les exercices lentement. Des mouvements brusques ou rapides amoindriront l'efficacité de l'entraînement.
2. Pendant les exercices, concentrez-vous afin de réaliser chaque mouvement aussi parfaitement que possible.
3. Inspirez profondément avant et après le mouvement, et expirez pendant le mouvement.

Réglage de la résistance

Les lanières en latex sont conçues pour conserver une tension de base dans chaque position. Pour accroître l'efficacité des exercices, vous pouvez régler la résistance des lanières en les enroulant autour de la barre. Pour cela, tenez-vous debout ou allongez-vous. Saisissez la barre avec les deux mains, et placez les pieds dans les passants.

Placez les mains aux extrémités de la barre, et utilisez vos pouces pour presser les lanières en latex sur la barre. Faites ensuite tourner la barre pour enrouler les lanières en latex autour de la barre.



Faites tourner la barre jusqu'à ce que les lanières en latex aient la résistance souhaitée. Vous pouvez ensuite poursuivre les exercices.

Description des exercices

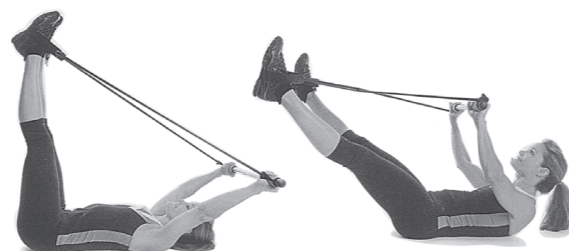
Avant de commencer les exercices, veuillez prendre connaissance des instructions de montage et des consignes de sécurité de cette notice.

Enroulement en V – Abdominaux profonds et moyens.

Allongez-vous sur le dos. Tenez la barre avec les mains à chaque extrémité. Croisez les lanières en latex, et placez vos pieds dans les passants. Maintenez la barre au-dessus de votre tête, bras tendus. Tendez les jambes vers le haut, de façon à ce qu'elles forment un V.

Tout en contractant les abdominaux, les muscles du dos et le périnée, abaissez lentement les jambes vers le sol. Déplacez simultanément les bras vers l'avant, en direction des jambes.

À la fin de l'exercice, vous devez être assis, avec les jambes écartées formant un V.



Fentes – Ischio-jambiers, fessiers, quadriceps

Allongez-vous sur le dos. Maintenez la barre au-dessus de votre tête, bras tendus. Tendez les jambes en direction du plafond. C'est la position à laquelle vous devez revenir à la fin de l'exercice. Tout en contractant les abdominaux, les muscles du dos et le périnée, abaissez lentement la jambe droite vers le sol. Abaissez la jambe autant que possible. Au début, il est probable que vous ne puissiez pas l'abaisser jusqu'au sol. Mais vous constaterez rapidement des progrès. Remplacez ensuite lentement la jambe droite dans la position de départ. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.



Ciseaux latéraux – Muscles internes et externes des cuisses

Allongez-vous sur le côté, jambe gauche en bas. Fléchissez la jambe gauche tout en gardant la jambe droite tendue.

Glissez le pied droit dans les deux passants. Maintenez la barre au-dessus de votre tête, bras tendus. Contractez les abdominaux, les muscles du dos et le périnée. Levez très lentement la jambe droite vers le haut. Dès que le mouvement devient douloureux, arrêtez et abaissez la jambe lentement pour retrouver la position de départ.

Répétez l'exercice plusieurs fois avec la jambe droite. Allongez-vous ensuite sur le côté droit et effectuez la même série d'exercices avec la jambe gauche.



Tractions jambes groupées – Abdominaux, fessiers

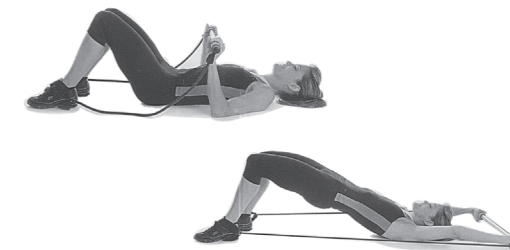
Allongez-vous sur le dos. Placez les pieds dans les passants et maintenez la barre au-dessus de votre tête, bras tendus. Tendez les jambes vers le haut. C'est la position à laquelle vous devez revenir à la fin de l'exercice.

Décollez les fesses du sol et soulevez-les en direction du plafond. Ce faisant, contractez les abdominaux, les muscles extenseurs du dos et le périnée. Faites passer la barre au-dessus de votre tête et déplacez-la vers le sol, afin d'augmenter la résistance de l'accessoire de fitness. Abaissez lentement le bassin, pour revenir à la position de départ.



Le pont – Abdominaux, ischio-jambiers

Allongez-vous sur le dos, jambes pliées, genoux serrés. Soulevez le bassin et tenez la barre devant le torse, bras fléchis. Passez la barre au-dessus de votre tête, et maintenez-la derrière vous, bras tendus. Ce faisant, contractez les abdominaux, les muscles extenseurs du dos et le périnée. Remplacez ensuite la barre au niveau de votre torse et reposez lentement les fesses sur le sol.



Enroulements complets – Abdominaux, muscles extenseurs du dos

Allongez-vous sur le dos et glissez vos pieds dans les passants. Tendez les jambes vers le haut, et maintenez la barre au-dessus de votre tête, bras tendus. Relevez le buste lentement, vertèbre par vertèbre, jusqu'à ce que vous vous trouviez en position assise. Revenez ensuite lentement à la position de départ.



Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution.
- N'exposez pas le produit à l'humidité extrême ni à une chaleur extrême.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation.
- Sous réserve de modification et d'erreur !