

NOTICE HALTÈRES

AVERTISSEMENT

Le matériel de fitness Domyos permet de garder la forme.

L'utilisateur assume tout risque de blessure.

Domyos se décharge de toute responsabilité en cas de réclamation pour blessure ou dommages à toute personne ou propriété résultant de la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou toute autre personne.

SECURITE

- Lisez toutes les précautions d'usage sur le produit et dans ce manuel d'instruction avant toute utilisation.
- Gardez ce manuel d'utilisation en référence.
- Installez - vous dans une pièce suffisamment large pour une utilisation en toute sécurité.
- Lisez attentivement les recommandations et exercices avant de commencer votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants et animaux de compagnie jouer à proximité du produit pendant votre entraînement.
- Attachez vos cheveux et ôtez vos bijoux avant de débiter l'activité.
- Portez des vêtements et chaussures appropriées.
- Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez malaise ou douleur.
- Respirez ! ne bloquez pas votre respiration malgré l'effort.

MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

ATTENTION , La recherche de la forme doit-être pratiquée de façon contrôlée.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à consulter un médecin surtout si :

- Vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années.
- Vous êtes âgé de plus de 35ans.
- Vous n'êtes pas sur de votre santé.
- Vous suivez un traitement médical

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.

1) Ecarte couché

Mouvement :

- 1 – Tenir les haltères a la verticale de la poitrine.
- 2 – Abaissez les haltères de chaque coté de votre corps en ouvrant les bras.

Conseil :

- Ne pas faire toucher les haltères.
- Amplitude maximale sans ressentir de gêne articulaire.



**Respiration :**

Expirez par la bouche lorsque vous soulevez les haltères.
Inspirez par le nez lorsque vous abaissez les haltères

2) Développé couché

Mouvement :

- 1 – Tenir les haltères a la verticale de la poitrine.
- 2 – Abaissez les haltères vers votre poitrine en ouvrant les coudes.

Conseil :

Ne pas faire toucher les haltères.
Gardez le contrôle des haltères pendant tout le mouvement
Charger de façon symétrique les haltères.

Respiration :

Expirez par la bouche lorsque vous soulevez les haltères.
Inspirez par le nez lorsque vous abaissez les haltères



3) Flexion avant-bras sur bras alternée

Mouvement :

- 1 – Debout, main le long du corps.
- 2 – Fléchissez l'avant-bras sur le bras.
- 3 – Seuls les avant-bras effectuent le mouvement qui commence le long des cuisses et finit au menton.

Conseil :

- Les coudes sont le plus près possible
En relâchant effectué une rotation du poignet.

Respiration :

- Inspirez par le nez lorsque vous soulevez les haltères.
Expirez par la bouche lorsque vous abaissez les haltères



4) Triceps

Mouvement :

- 1 – Assis tenir l'haltère à deux mains au-dessus de la tête.
- 2- Effectuez une flexion sur le bras (haltère derrière la tête)



Conseil :

Dos droit.

Abdominaux et fessiers serrés.

Respiration :

Inspirez par le nez lorsque vous abaissez les haltères.

Expirez par la bouche lorsque vous soulevez les haltères



5) Tension des poignets

Mouvement :

1 – Assis, avant bras posé sur les cuisses, poignets relâchés, paumes de mains tournées vers le bras (pronation).

2- Amenez les poignets vers les poignets.

Conseil :

Gardez le contrôle des haltères pendant tout le mouvement.

Respiration :

Inspirez par le nez lorsque vous soulevez les haltères.

Expirez par la bouche lorsque vous abaissez les haltères



6) Fente avant avec haltères

Mouvement :

- 1 – Debout, haltères le long du corps.
- 2 – Fente avant arrière tendue. Alternez droite, gauche.

Conseil :

Tête droite Dos droit pendant tout le mouvement.
Amenez la cuisse parallèle au sol.

Respiration :

Inspirez par le nez lorsque vous effectuez le mouvement.
Expirez par la bouche lorsque vous revenez en position debout.



7) Élévation frontale

Mouvement :

- 1 – Mains sur le devant des cuisses.
- 2- Amenez alternativement la main à hauteur d'épaules.

Conseil :

Dos droit. Abdominaux et fessiers serrés. Jambes légèrement fléchies.
Les bras restent tendus tout au long du mouvement.



Respiration :

Inspirez par le nez lorsque vous soulevez les haltères.

Expirez par la bouche lorsque vous abaissez les haltères

8) Rowing avec haltères

Mouvement :

1 – En appui sur le banc, buste horizontal, haltères le long du corps.

2 – Ramenez l'haltères vers le haut le coude bien dégagé vers l'arrière.

Conseil :

Dos droit parallèle au sol.

Gardez le contrôle de l'haltère pendant tout le mouvement.

Respiration :

Inspirez par le nez lorsque vous abaissez les haltères.

Expirez par la bouche lorsque vous soulevez les haltères



9) Elévations latérales

Mouvement :

- 1 – Debout, haltères le long des cuisses, paumes de mains vers l'intérieur.
- 2- Elevez les bras sur le coté jusqu'à l'horizontale.

Conseil :

- Dos droit.
- Abdominaux et fessiers serrés.
- Freinez la descente.

Respiration :

- Expirez par la bouche lorsque vous écartez les haltères
- Inspirez par le nez lorsque vous revenez en position.

