

KH 4229 SET D'HALTÈRES

Introduction

Un haltère court constitue un moyen de concevoir un programme de fitness tout en flexibilité. C'est vous qui déterminez le degré de sollicitation en choisissant les poids adaptés.

Dans les présentes consignes, nous vous présentons un certain nombre d'exercices à réaliser avec l'haltère qui vous permettra de concevoir un programme d'entraînement individuel.

Accessoires fournis

- 1 barre d'haltère avec 2 écrous de fixation d'env. 2,5 kg
 - 2 grands disques de respectivement 2,5 kg
 - 2 petits disques de respectivement 1,25 kg
- Consignes d'entraînement

⚠️ Consignes de sécurité

- Au moment du montage de l'haltère, veillez à ce que la face caoutchoutée des écrous de fixation soit tournée vers les disques.
- Lors du montage des disques, veillez à une répartition homogène du poids.
- Les disques doivent être serrés à la main.
- La surface de l'haltère doit être indemne de toutes saletés. Sinon, il y a un risque de glissement ! Nettoyez l'haltère à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de détergents agressifs, car ils pourraient endommager la surface.

Principes d'entraînement

Echauffement

Avant le début des exercices avec l'haltère, il est absolument nécessaire de procéder à un échauffement pour s'assurer de la capacité à supporter l'exercice et pour prévenir tout accidents.

Les exercices appropriés sont avant tout des exercices d'étirement et d'extension, courir sur place ou le saut à la corde.

Entraînement avec l'haltère

- Augmentez le nombre de poids en fonction de l'avancée de votre entraînement. Commencez toujours par un nombre réduit de disques.
- Exécutez les exercices lentement et avec concentration.
- Maintenez la tension de base dans l'ensemble du corps, pour parvenir à des résultats optimaux.
- Afin de stabiliser votre posture au cours de l'entraînement, le poignet devrait toujours rester dans le prolongement de l'avant-bras.

Prises en main

L'on distingue deux types de prises en main ; prise en pronation et prise en supination.

Prise en pronation :

La barre de l'haltère est prise dans les paumes par le haut. Les mains entourent la barre de l'haltère par le haut et les paumes sont tournées vers le corps.

Prise en supination :

La barre de l'haltère est prise dans les paumes par le bas. Les mains entourent la barre de l'haltère par le bas et les paumes sont détournées du corps.

Respiration

La respiration joue un rôle important lors de la réalisation des exercices.

A cet égard, veuillez respecter les règles de base suivantes :

- Ne retenez jamais votre souffle au cours de l'exercice.
- Inspirez à travers le nez et expirez à travers la bouche.
- Au moment de tendre la musculature >> inspirer.
- Au moment de détendre la musculature >> expirer.

Généralités

Veillez toujours à maintenir une posture adaptée.

Surtout au niveau de la tension abdominale, de la respiration et surtout à ne pas exacerber la pression sur les poignets. N'oubliez pas d'étirer les parties musculaires que vous avez exercées une fois que vous avez terminé votre entraînement. Exécutez les mouvements de manière fluide et non saccadée. Vous devriez mettre fin à l'entraînement après un maximum de sept exercices et respecter une pause d'au moins 48 heures.

Exercices

Contraction des biceps (Concentration Curls)

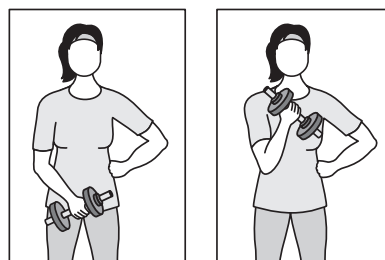


Asseyez-vous sur un banc ou une chaise pour exécuter cet exercice.

Tenez l'haltère en supination. Appuyez le coude sur l'intérieur de la cuisse et dépliez l'avant-bras.

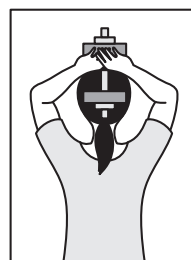
La main libre est appuyée sur le genou. Repliez l'avant-bras avec l'haltère, jusqu'à parvenir à la contraction maximale du biceps. Cet exercice entraîne avant tout les biceps et les extenseurs et permet le contrôle précis de l'ampleur, de la vitesse et de la linéarité de la contraction musculaire.

Contraction des biceps (Hammer curls)



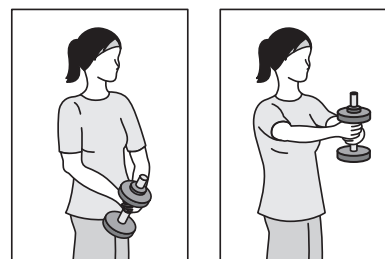
Tenez les jambes légèrement écartées et fléchies. Le bras portant l'haltère repose pratiquement le long du corps. Levez l'avant-bras avec l'haltère devant le corps jusqu'à l'épaule du côté opposé. Amenez ensuite à nouveau l'haltère dans la position de départ. Ensuite, entraînez l'autre bras.

Extension des triceps



Tenez l'haltère derrière la tête avec les deux mains. Le poids du disque repose sur les paumes, pouces et index entourent la poignée de l'haltère. Lorsque les bras sont figés, les coudes sont tournés vers l'avant. Étirez les bras de telle manière vers le haut que seuls les avant-bras soulèvent l'haltère. Ne pas tendre entièrement les coudes.

Extension des bras vers l'avant



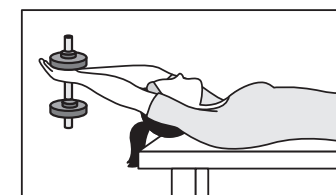
Tenez-vous avec des jambes légèrement écartées, le dos droit et des muscles abdominaux tendus. Saisissez l'haltère avec les deux mains et les doigts entrelacés. L'haltère repose sur les cuisses et les bras sont tendus. Levez l'haltère jusqu'à hauteur du regard et laissez ensuite doucement retomber les bras.

Rowing à un bras



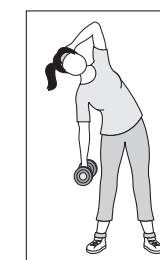
Tenez l'haltère en pronation, laissez le bras actif tendu et prenez appui sur un banc avec l'autre main et le genou. Tirez l'haltère le long du corps le plus haut haut possible. Ce mouvement est guidé par le coude. Gardez surtout le dos bien droit. Faites ensuite de même manière avec l'autre partie du corps.

Pull-over




Vous êtes couché sur un banc, de manière à ce que la tête repose sur le bord du banc. Les pieds reposent par terre, les bras sont tendus vers le haut. Les deux mains tiennent l'haltère de telle manière que le disque repose sur les paumes. Le pouce et l'index entourent la poignée de l'haltère. Abaissez à présent l'haltère derrière la tête avec des coudes légèrement fléchis. Vous revenez ensuite dans la position de départ.

Flexion latérale



Tenez-vous droit avec des jambes légèrement écartées et tenez l'haltère en pronation d'un côté du corps. L'autre main se trouve derrière la tête. Inclinez-vous sur le côté et abaissez l'haltère aussi bas que possible. Remettez-vous ensuite dans la position de départ. Entraînez ensuite l'autre partie du corps.

Mise au rebut

 Éliminez l'haltère court ainsi que tous les matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement.

Importateur

KOMPERNASS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM, GERMANY

www.kompernass.com

Référence : KH4229-06/09-V2