

TAURUS®

Mode d'emploi

N° d'article TF-GMN02-75



N° d'article TF-GMN02-65

N° d'article TF-GMN02-55

TFGMN02-55.01.01/TFGMN02-65.01.01/TFGMN02-75.01.01

1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES

1.1 Sécurité personnelle

⚠ DANGER

- + Avant la première utilisation de l'appareil, nous vous recommandons de demander l'avis d'un médecin afin qu'il juge de la possibilité ou non de vous entraîner avec cet appareil. Ces dispositions sont particulièrement applicables aux personnes qui ont une prédisposition génétique à l'hypertension ou aux maladies cardiaques, sont âgées de plus de 45 ans, fument, présentent un taux de cholestérol élevé, sont en surpoids et/ou n'ont pas pratiqué régulièrement de sport au cours de l'année passée. Si vous prenez un traitement médicamenteux susceptible de générer des troubles du rythme cardiaque, l'avis d'un médecin est impératif.
- + Nous vous rappelons qu'un entraînement excessif peut sérieusement compromettre votre santé. Veuillez noter également que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Dès que vous percevez des sensations de faiblesse, de nausée, de vertiges, de douleurs, d'essoufflement ou d'autres symptômes anormaux, interrompez votre entraînement et consultez votre médecin en cas d'urgence.

⚠ AVERTISSEMENT

- + Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par les enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent bénéficier d'une autorisation médicale et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.

⚠ PRUDENCE

- + Durant l'entraînement, assurez-vous que personne ne se trouve dans la zone de mouvement de l'appareil.

▶ ATTENTION

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.

1.2 Emplacement

⚠ AVERTISSEMENT

- + Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.
- + Pour éviter les incendies, n'installez pas l'appareil à proximité ou dans des pièces où règne une forte chaleur (par exemple près d'un radiateur).

⚠ PRUDENCE

- + Choisissez le lieu d'installation afin de disposer de suffisamment d'espace autour de l'appareil afin de pouvoir circuler autour de celui-ci.

▶ ATTENTION

- + L'appareil doit être utilisé uniquement dans un local suffisamment aéré et sec (température ambiante entre 10°C et 35°C). L'utilisation de l'appareil est interdite en plein air ou dans des locaux présentant un taux d'humidité élevé (plus de 70 %) tels que les piscines.
- + Pour protéger le matériau contre tout risque de décoloration ou d'usure prématurée, évitez de placer l'appareil dans des endroits directement exposés aux rayons du soleil et/ou à une chaleur excessive.

2 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids de l'article (emballage inclus) :	1 kg
Charge maximale :	225 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	env. 21 cm x 12 cm x 24 cm

Taurus Swiss ball

3 NOTICE

▶ ATTENTION

- + Laissez passer 24 heures avant d'utiliser le ballon, le temps que le matériau se dilate.
- + Si vous trouvez que le ballon n'est pas assez dur, gonflez-le encore un peu.
- + Veillez toutefois à ne pas trop gonfler le ballon, sinon il risque d'éclater pendant l'entraînement.

Gonflage du ballon de gymnastique avec la pompe manuelle

1. Insérez l'embout de la pompe dans l'ouverture du ballon.
2. Gonflez le ballon jusqu'à ce qu'il atteigne sa taille maximale.
3. Refermez le ballon avec le bouchon blanc.



4 EXERCICES

Pont avec flexion des jambes (pour les cuisses)

Allongez-vous sur le dos, les bras sur le sol le long du corps. Placez le ballon sous vos pieds et soulevez le bassin. Fléchissez les genoux de sorte que les pieds reposent à plat sur le ballon. Le ballon doit se déplacer légèrement en direction de vos fessiers. Revenez ensuite à la position de départ.



Pompes (pour la poitrine et les triceps)

Allongez vous sur le ballon, les cuisses en avant. Placez les mains devant vous sur le sol. Fléchissez les coudes puis descendez lentement le haut du corps. Faites une courte pause puis remontez en poussant sur les bras.



ⓘ REMARQUE

Plus vous déplacez le ballon vers les pieds, plus vous augmentez l'intensité de l'exercice.

Ciseaux (pour les muscles abdominaux inférieurs)

Allongez-vous sur le dos et tendez vos jambes vers le haut. Tenez le ballon entre vos pieds ou vos jambes. Déplacez maintenant alternativement les jambes vers le haut et vers le bas.



Éirement du dos (pour le bas du dos)

Mettez-vous à genoux sur le sol et placez le haut du corps sur le ballon. Mettez vos mains derrière la tête et contractez vos muscles abdominaux. Poussez le haut du corps vers le haut en utilisant la force des muscles du bas du dos et expirez en même temps. Soulevez le haut du corps jusqu'à sentir une tension au bas du dos. Retournez à la position de départ en inspirant lentement.



Flexion des genoux contre le mur (pour les fessiers et les cuisses)

Poussez le ballon contre le mur avec le bas du dos. Maintenez le ballon dans cette position et avancez vos pieds d'environ deux pas. Pour garder l'équilibre, tendez les deux bras vers l'avant et fléchissez les genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Le ballon doit rouler le long de votre dos. Faites une courte pause puis retournez à la position de départ.



5 ENTRETIEN, MAINTENANCE ET STOCKAGE

⚠ AVERTISSEMENT

Stockez l'appareil dans un lieu où il reste hors de portée de tiers ou d'enfants.

1. Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et sec.
2. Rangez l'appareil dans le carton fourni, dans un environnement sec.

6 GARANTIE

Les appareils d'entraînement de Taurus® sont soumis à un contrôle de qualité rigoureux. Si, malgré les soins apportés, votre appareil de fitness ne fonctionnait pas de manière irréprochable, nous le regrettons vivement et nous vous invitons à prendre contact avec notre service clientèle. Notre ligne d'assistance technique se tient volontiers à votre disposition par téléphone.

Délais de garantie

Dès la livraison de l'appareil, nous vous offrons une garantie dessus, dont la durée est précisée sur notre boutique en ligne. Vous trouverez la durée de la garantie de votre appareil sur la page du produit correspond de notre site internet.

Pour connaître les conditions de garantie exactes, veuillez consulter la page web de votre appareil Taurus®.

Contact

DE Technik

☎ +49 4621 4210-900

✉ technik@sport-tiedje.de

Service

☎ 0800 20 20 277

(kostenlos)

✉ info@sport-tiedje.de

UK Technik

☎ +44 141 876 3986

✉ support@powerhousefitness.co.uk

Service

☎ +44 141 876 3972

BE Technik & Service

☎ 02 732 46 77

+49 4621 42 10-932

✉ info@fitshop.be

NL Technik & Service

☎ +31 172 619961

✉ info@fitshop.nl

FR Technik & Service

☎ +33 (0) 172 770033

+49 4621 4210-933

✉ service-france@fitshop.fr

AT Technik & Service

☎ 0800 20 20 277

(kostenlos)

+49 4621 42 10-0

✉ info@sport-tiedje.at

DK Technik & Service

☎ 80 90 16 50

+49 4621 4210-945

✉ info@fitshop.dk

CH Technik & Service

☎ 0800 202 027

+49 4621 42 10-0

✉ info@sport-tiedje.ch

INT Technik & Service

☎ +49 4621 4210-944

✉ service-int@sport-tiedje.de

PL Technik & Service

☎ 22 307 43 21

+49 4621 42 10-948

✉ info@fitshop.pl