

## MODE D'EMPLOI

Devenez plus fort grâce à la roue cinétique

**Roue cinétique**

Ressorts fait d'acier au carbone

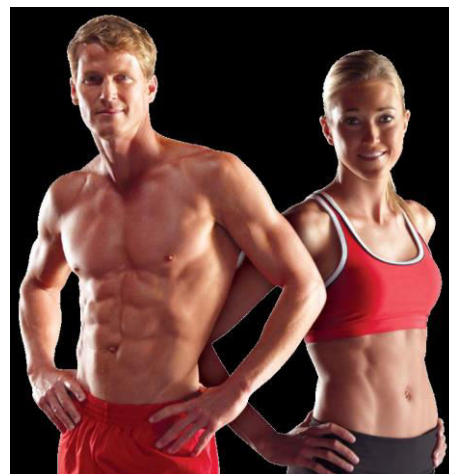
Travail des bras et des abdominaux

**Roue extra large**

permet de stabiliser le mouvement et de sculpter le corps uniformément

**Poignées améliorant vos performances**

vous contrôlez vos mouvements avec précision



### ATTENTION

Tout utilisateur omettant de lire les consignes de sécurité du présent manuel s'expose à des blessures voir à la mort

Référez vous à ce manuel pour plus d'informations concernant la sécurité.

AVANT TOUTE UTILISATION inspectez visuellement les équipements. N'utilisez jamais ce produit s'il ne fonctionne pas correctement ou que vous remarquez un défaut ou un signe d'usure.

Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant de commencer toute séance d'exercice. Les séances de fitness peuvent causer de sérieuses blessures voir la mort. Le risque de blessures est moindre lorsque l'on utilise l'appareil correctement.

Avant de commencer votre première séance d'entraînement nous vous conseillons de vous familiariser avec le produit et de passer en revue les différents exercices proposés dans ce manuel. Pour toute question veuillez consulter votre médecin.

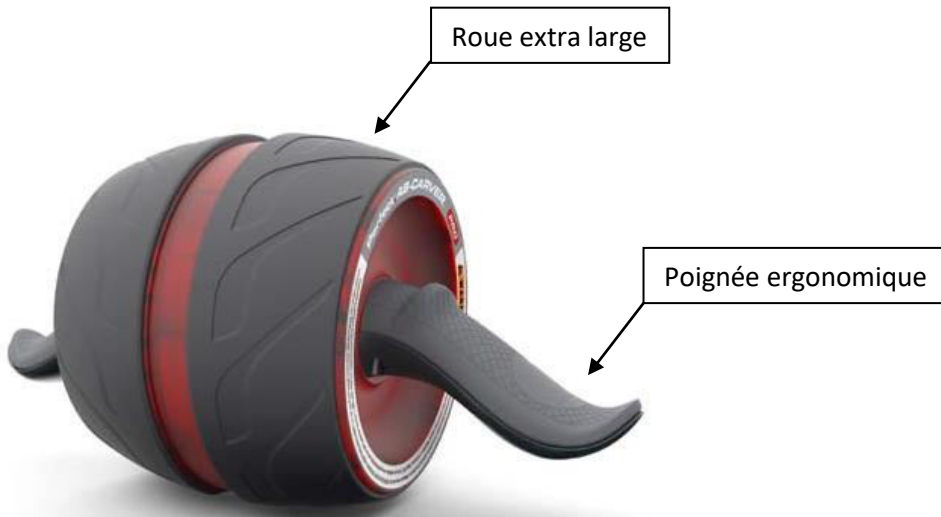
Il est conseillé de débiter doucement pour augmenter la difficulté au fur et à mesure des séances. Même si vous êtes un sportif expérimenté, commencez avec les réglages les moins poussés. Prenez le temps de maîtriser chaque niveau de difficulté avant de monter d'un cran.

Utilisez précautionneusement la roue la première fois car il se peut que vous dépariez. Pour éviter que la roue n'aille trop loin, placez la à environ 30 cm d'un mur. Le mur vous servira de stop et vous pourrez ramener lentement la roue vers vous pour développer vos abdominaux. Ne pas utiliser sur une surface antidérapante.

Utiliser l'appareil seulement selon les instructions du fabricant, ne le modifier pas et n'utilisez pas d'accessoires si le fabricant ne le recommande pas.

## Commençons...

La roue Ab-Carver de Wellsetup sculptera et vous aidera à avoir des abdos et des bras bien dessinés et sculptés. Cette roue cinétique a été conçue avec des ressorts en acier au carbone sollicite vos abdominaux et vos bras. En roulant vers l'avant, la force exercée par les ressorts fait travailler vos muscles et vous aideront à ramener la roue vers vous. La surface nervurée de la roue vous stabilisera vos mouvements. Les poignées ergonomiques ont été conçues pour faire travailler vos muscles en profondeur.



3 Règles à respecter :

- Privilégiez la qualité à la quantité : pour obtenir des résultats probants, il faut avoir une bonne condition physique

Fixer un point à environ 30 cm de la roue.

Rentrez vos coudes.

Contractez votre buste lorsque vous ramenez la roue jusqu'à votre nombril en restant parallèle à votre colonne vertébrale.

Ecartez les genoux pour que ces derniers soient dans le même alignement que vos hanches tout en prenant appuie sur vos pieds.

Cherchez la façon la plus agréable d'agripper les poignées.

- N'allez pas au-delà de vos limites

La musculation est un exercice particulièrement éprouvant surtout lors de la première séance.

Servez vous d'un mur comme butoir afin de mieux définir vos limites.

Commencez l'exercice à 30 centimètres du mur et faites rouler lentement la roue dans sa direction. Le mur aura l'effet d'un butoir et vous permettra de mieux contrôler vos mouvements.

Il n'est pas anormal d'être courbaturé et d'avoir les membres endoloris après l'effort surtout après le premier exercice. La musculation donne des résultats sur le long terme et sculpter votre corps prend du temps.

- Progressez pas à pas

Prenez votre temps car en effectuant les mouvements lentement vous contrôlez mieux la contraction de vos muscles.

Ménagez-vous et effectuez une pause de 5 secondes entre chaque mouvement.

Effectuer les mouvements lentement vous force à rester concentré



Débutant

Servez vous d'un mur comme d'un guide pour mieux appréhender le fonctionnement de l'objet, au moins lors des premières séances.



Intmédiaire



Avancé



## **Mouvement rectiligne**

### Mise en place

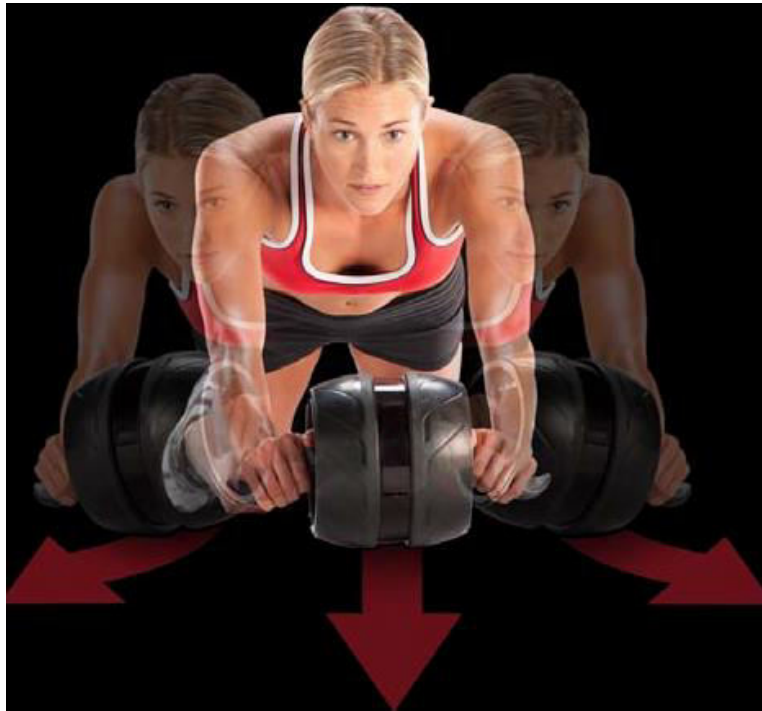
Mettez vous à genoux et descendez votre buste, la main droite sur la poignée droite et la main gauche sur la poignée gauche. La poignée avec L est la gauche et celle avec R est la droite. Il existe deux façons de se saisir des poignées : en ayant la paume vers le bas (recommandé pour avoir plus de control) ou les paumes vers le haut. Veillez à ce que l'écart entre vos genoux soit identique à celui de vos épaules. Vos oreilles doivent toujours être en contact avec le sol. Placez la roue à hauteur de vos épaules.

### Mouvement

Poussez la roue devant vous lentement et fixez un point 30 cm devant la roue. En allongeant le haut du corps, gardez le haut du corps contracté pour faire travailler les muscles. Effectuez ce mouvement lentement. Ramener la roue vers vous et reprenez la position initiale en sollicitant vos bras et abdominaux.

### Conseil

Cet exercice sollicite vos abdominaux de façon intense et si vous débutez gardez bien à l'esprit la limite que vous ne devez pas dépasser (lire le paragraphe « N'allez pas au-delà de vos limites » sur la page précédente). Servez vous du mur comme butoir en débutant l'exercice à 30 centimètres environ de ce dernier. Allongez le haut du corps lentement en direction du mur qui servira de butoir pour que vous gardiez le control sur vos mouvements.

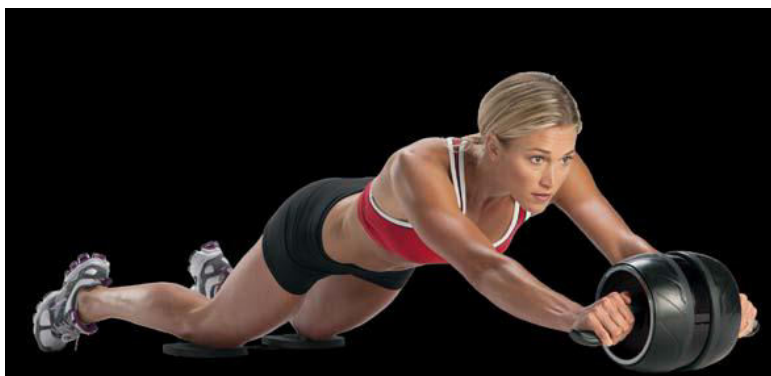


#### Diriger la roue vers la droite ou vers la gauche

Effectuez la mise en place décrite sur la page précédente. Afin de partir soit vers la gauche soit vers la droite, il faut abaisser la poignée du côté correspondant. Si cet exercice est effectué correctement, seule la partie caoutchoutée de la roue est en contact avec le sol. En tournant d'un côté ou de l'autre, pivotez les épaules pour accompagner le mouvement. Cet exercice sollicite tout vos abdominaux en mettant l'accent sur le côté de votre choix. Gardez bien en tête que vous devez effectuer ces exercices lentement sans aller au-delà d'une certaine limite.

#### **Programme d'entraînement sur 21 jours**

Ce programme de 21 jours a été conçu pour muscler et sculpter votre buste et vos bras. Il convient à tout le monde que l'on soit débutant ou sportif expérimenté. Le premier jour vous définirez votre limite en voyant jusqu'où vous pouvez pousser la roue tout en respectant les 3 règles. Le 21ème jour réessayez de voir jusqu'où vous êtes capable de pousser la roue pour vous rendre compte du chemin parcouru.



## PROGRAMME

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaine 1	Apprenez quelles sont vos limites (page 2). Mouvements rectilignes : 1 série de 10 répétitions Vers la droite : 1 série de 5 répétitions	REPOS	Mouvements rectilignes : 3 séries de 10 répétitions Vers la gauche : 3 séries de 5 répétitions Vers la droite : 3 séries de 5 répétitions	REPOS	Mouvements rectilignes : 3 séries de 10 répétitions Vers la gauche : 3 séries de 5 répétitions Vers la droite : 3 séries de 5 répétitions	REPOS	Mouvements rectilignes : 3 séries de 10 répétitions Vers la gauche : 3 séries de 5 répétitions Vers la droite : 3 séries de 5 répétitions
Semaine 2	REPOS	Mouvements rectilignes : 3 séries de 15 répétitions Vers la gauche : 3 séries de 8 répétitions Vers la droite : 3 séries de 8 répétitions	REPOS	Mouvements rectilignes : 3 séries de 15 répétitions Vers la gauche : 3 séries de 8 répétitions Vers la droite : 3 séries de 8 répétitions	REPOS	Mouvements rectilignes : 3 séries de 15 répétitions Vers la gauche : 3 séries de 8 répétitions Vers la droite : 3 séries de 8 répétitions	REPOS
Semaine 3	Mouvements rectilignes : 3 séries de 20 répétitions Vers la gauche : 3 séries de 10 répétitions Vers la droite : 3 séries de 10 répétitions	REPOS	Mouvements rectilignes : 3 séries de 20 répétitions Vers la gauche : 3 séries de 10 répétitions Vers la droite : 3 séries de 10 répétitions	REPOS	Mouvements rectilignes : 3 séries de 20 répétitions Vers la gauche : 3 séries de 10 répétitions Vers la droite : 3 séries de 10 répétitions	REPOS	Retestez vos limites :  Mouvements rectilignes : 1 série de 10 répétitions Vers la droite : 1 série de 5 répétitions

Référez vous à la description des mouvements avant tout exercice