

F



200953193

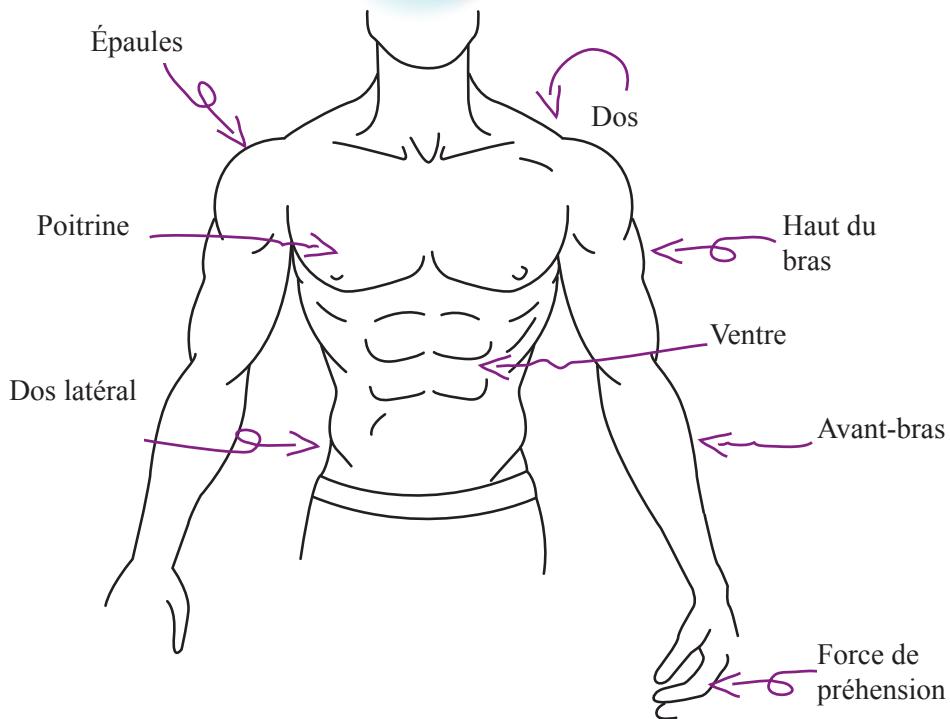
Pro · idée

# Appareil compact d'entraînement du haut du corps

Réf. 238-262

eo<sup>2</sup>  
spander®

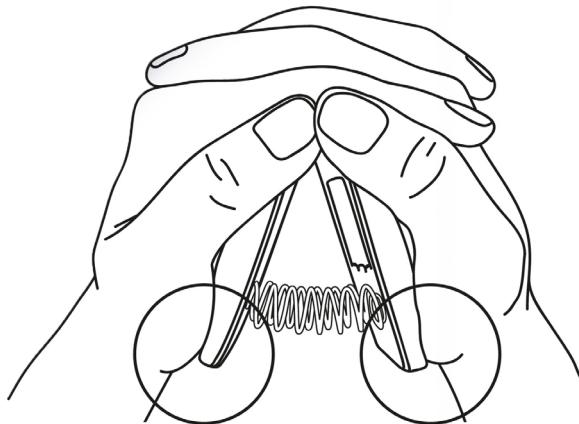
YOUR  
GYM TO GO!



RENUCEZ VOS MUSCLES ET VOTRE FORCE MENTALE.

## Tenue correcte

- L'EGGSPANDER est tenu entre les paumes des mains devant le torse (côté ouvert vers le corps). Veillez à garder une bonne posture, et c'est parfait si vous gardez la tension de votre corps.
- Selon la puissance, vous pouvez comprimer l'EGGSPANDER entre 15 et 30 fois, puis le maintenir enfoncé pendant 15 à 60 secondes.
- Les différentes positions suivantes permettent de solliciter différents groupes de muscles.
- Ce qui compte, c'est l'interaction entre les pressions répétées et le maintien de la pression.
- Ainsi, vous faites automatiquement des exercices isométriques\*. Vous pouvez répéter tous les exercices aussi souvent que vous le souhaitez, en fonction de votre forme physique.



\* Un exercice isométrique est un exercice de musculation dans lequel un muscle est contracté pendant un certain temps sans effectuer de mouvement, ce qui permet de conserver la même longueur de muscle (planche). L'entraînement isométrique permet d'améliorer la force et l'endurance musculaires.

## Exercice standard I

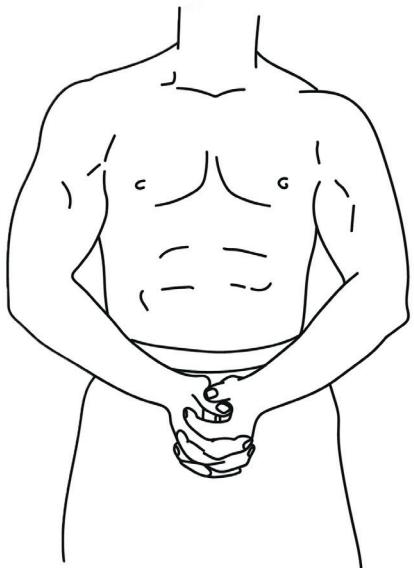
Maintenez l'EGGSPANDER à la hauteur des hanches et gardez la tension du corps en restant bien droit.

- Comprimez l'EGGSPANDER 15 à 30 fois. Maintenez ensuite l'EGG-SPANDER enfoncé pendant 15 à 30 secondes.

Vous allez sentir que le haut de votre corps commence à travailler.

Partie du corps sollicitées par les exercices standards :

- Poitrine
- Ventre
- Haut du bras / Triceps, biceps
- Épaules
- Dos.



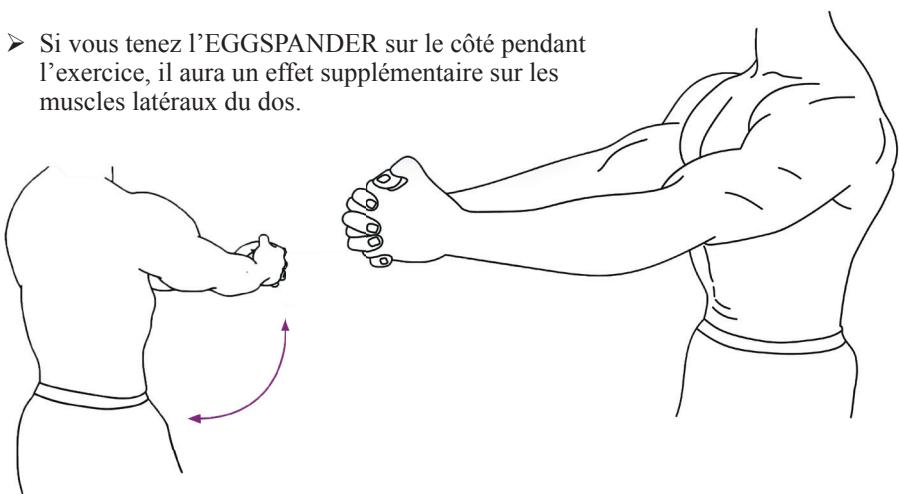
## Exercice standard II

Maintenez l'EGGSPANDER à la hauteur de la poitrine et gardez la tension du corps en restant bien droit.

- Comprimez l'EGGSPANDER 15 à 30 fois. Maintenez ensuite l'EGG-SPANDER enfoncé pendant 15 à 30 secondes.

Vous pouvez déterminer la longueur de l'exercice en fonction de vos besoins.

- Si vous tenez l'EGGSPANDER sur le côté pendant l'exercice, il aura un effet supplémentaire sur les muscles latéraux du dos.



## Exercice standard III

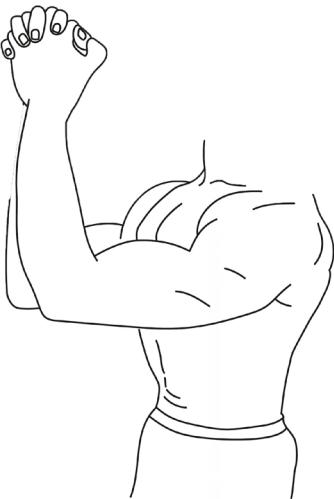
Maintenez l'EGGSPANDER dans une position à 90 degrés et gardez la tension du corps en restant bien droit.

- Comprimez l'EGGSPANDER 15 à 30 fois.  
Maintenez ensuite l'EGGSPANDER enfoncé pendant 15 à 30 secondes.

Vous pouvez déterminer la longueur de l'exercice en fonction de vos besoins.

Partie du corps sollicitées par cet exercice

- Haut de la poitrine
- Avant des épaules
- Biceps.



## Entraînement de certains muscles

### Biceps

Tenez le bras latéralement vers le bas et dirigez le coude de l'autre bras vers le haut.

Comme pour les exercices précédents, comprimez à nouveau l'EGGSPANDER environ 15 à 30 fois, puis maintenez la tension. Répétez autant de fois que vous le souhaitez.



Déjà lorsque pompez, vous remarquerez assez rapidement comment les biceps travaillent, avec le haut des épaules.

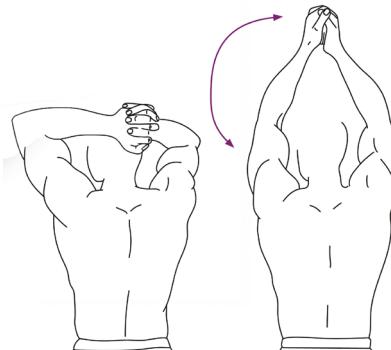
### Triceps

Croisez les mains derrière la tête et commencez à pomper.

Puis, tout en maintenant la pression, bougez les bras vers le haut et vers le bas, et enfin, maintenez le haut un peu plus longtemps.

Agit sur les triceps, mais aussi sur la partie postérieure de l'épaule, généralement peu développée.

- Cet exercice a un effet positif sur les bras en arc de cercle.



## Ventre

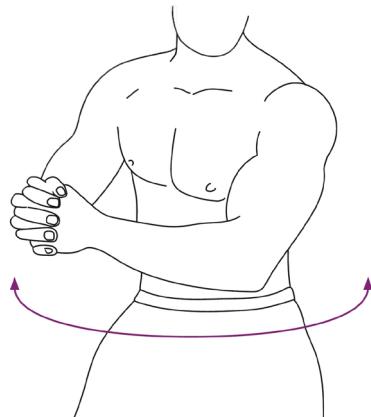
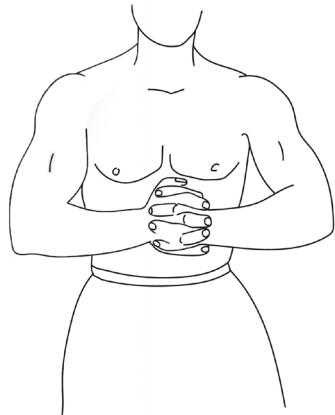
Positionnez les mains devant le ventre et pliez légèrement les bras.

Contracter les abdominaux, maintenez l'EGG-SPANDER enfoncé et commencez à tourner. Vous décidez vous-même de l'intensité de l'exercice en variant la rapidité. Cela permet de solliciter aussi les flancs. 30 à 60 secondes

Pivotez plus vite pour brûler plus de graisse.

À la fin, maintenez devant le ventre la tension pendant environ 30 à 60 secondes.

Vous pouvez aussi faire cet exercice avec les bras tendus.

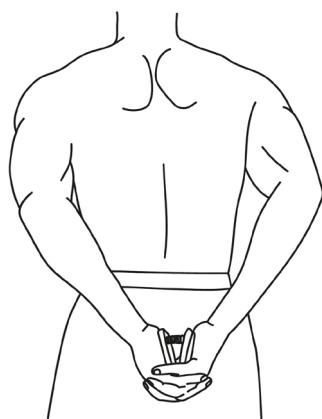


## Dos

Si vous le pouvez, positionnez l'EGGSPANDER derrière votre dos.

Selon votre niveau de forme physique, pompez et maintenez de nouveau.

Vous sollicitez avec cet exercice tout le bas du dos.

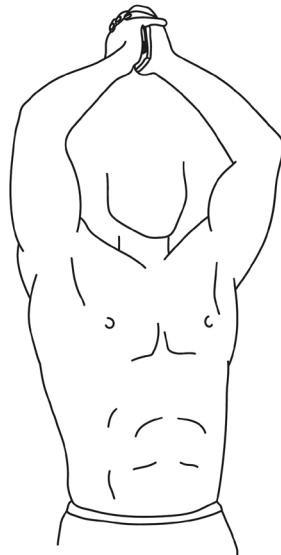


## Épaules

Mettez vos mains au-dessus de la tête et commencez à pomper.

C'est bien sûr fatigant, mais vos épaules sont ainsi bien sollicitées et en les tenant, vous remarquerez qu'elles essaient de se défendre... Tenez bon !

Pompez environ 15 à 30 fois, maintenez la pression pendant 15 à 30 secondes.

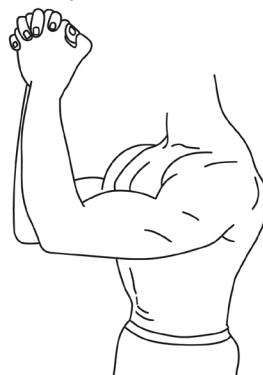
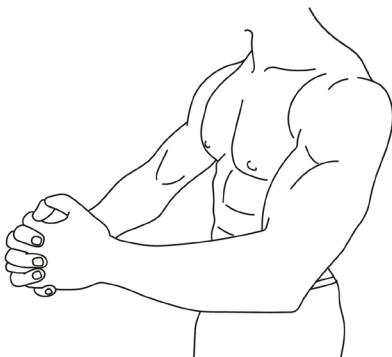
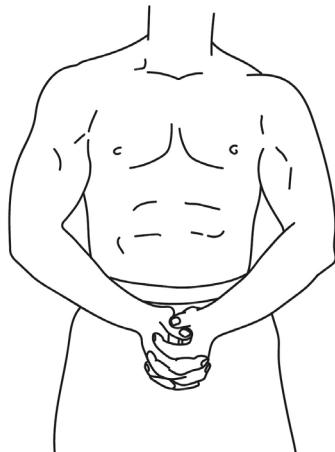


## Poitrine I

Placez les mains devant le ventre en contractant les muscles abdominaux.

Variez l'exercice en plaçant les mains au niveau des hanches, du ventre/de la poitrine et en pliant les bras à 90 degrés. Vous remarquerez qu'à chaque fois, une autre partie musculaire de la poitrine est sollicitée. En particulier les muscles les plus profonds, si vous maintenez l'EGG-SPANDER enfoncé.

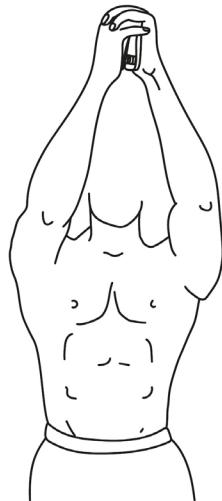
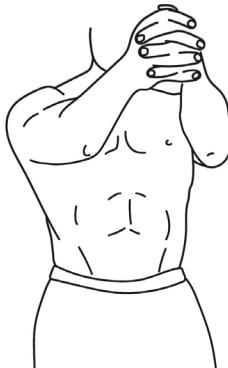
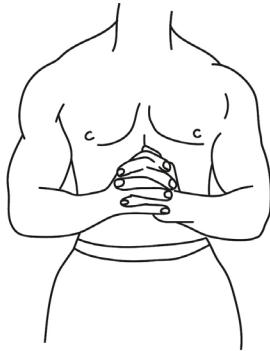
Comprimez tous les exercices environ 15 à 30 fois, puis maintenez la tension pendant environ 15 à 30 secondes.



## Poitrine II

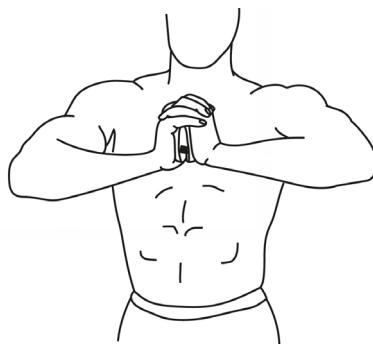
Une autre variation consiste à placer les bras devant le ventre et à maintenir l'EGGSPANDER enfoncé, tout en poussant les bras

- en biais vers le haut
- ou au-dessus de la tête.



Dernière variante : Maintenez les mains devant la poitrine et pompez à nouveau en maintenant la pression.

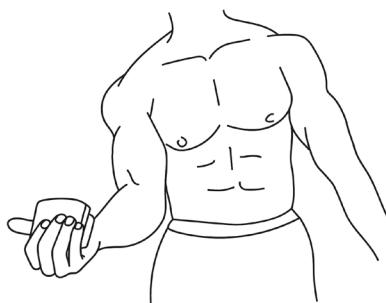
Comprimez tous les exercices environ 15 à 30 fois, puis maintenez la tension pendant environ 15 à 30 secondes.



## Avant-bras

Comme avec les entraîneurs de mains habituels, vous pouvez bien sûr aussi entraîner votre avant-bras avec l'EGGSPANDER, et améliorer ainsi votre force de préhension.

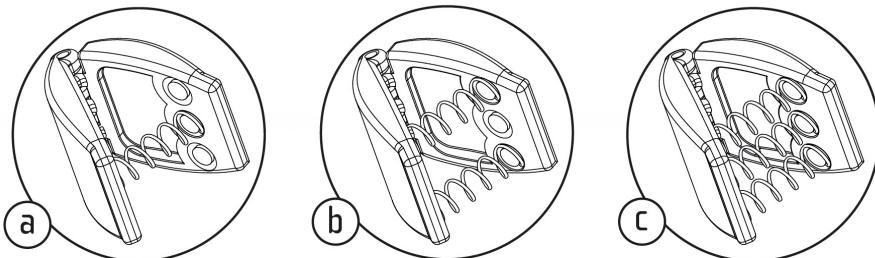
Comme toujours, il est important de pomper et de maintenir.



## Ajuster la force de pression

Selon votre niveau de forme, vous pouvez vous entraîner avec un, deux ou trois ressorts.

Comprimez légèrement les ressorts pour pouvoir les retirer.



In My Magic Handels GmbH  
Könislacher Str. 15-24  
60528 Francfort-sur-le-Main  
Allemagne

[hello@inmymagic.com](mailto:hello@inmymagic.com)

**D:** Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 0241-109 119  
**NL:** Pro-Idee · Randwycksingel 20 (C03) · 6229 EE Maastricht · Tel.: 085-5 362 089  
**UK:** Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: +49-241-109 1327  
**F:** Pro-Idee · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 19 10 49  
**CH:** Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9000 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 19  
**A:** Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 112 · A 6923 Lauterach · Tel.: 05574-803 51  
© Pro-Idee Aachen

