

Fitness Circle®

Includes
15 Exercises:



- p.2 Roll Up
- p.2 Hundred
- p.2 Ab Prep
- p.3 Single Leg Stretch
- p.3 Rolling Like a Ball
- p.3 Half Roll Back
- p.4 Spine Stretch Forward
- p.4 Lat Press
- p.4 Obliques Roll Back
- p.5 Forward Lunge with Rotation
- p.5 Side Leg Lifts
- p.5 Spine Twist
- p.6 Heel Squeeze Prone
- p.6 Tricep Press
- p.7 Scissors

Exercises can be performed with either the Fitness Circle Lite or Pro Model Resistance Rings.

The Fitness Circle® can provide variety and challenge to Matwork exercises. Placed in the hands, it brings more awareness to shoulder area. Squeezing the Circle between the knees or ankles engages the inner thighs which, in turn, ensures activation of the deep support muscles of the torso. This simple tool also builds endurance in the arms, legs and torso throughout a workout.

Roll Up



Starting position: Lying on back on mat, legs long and together, holding Fitness Circle with arms overhead.

INHALE Reach Circle up toward ceiling.

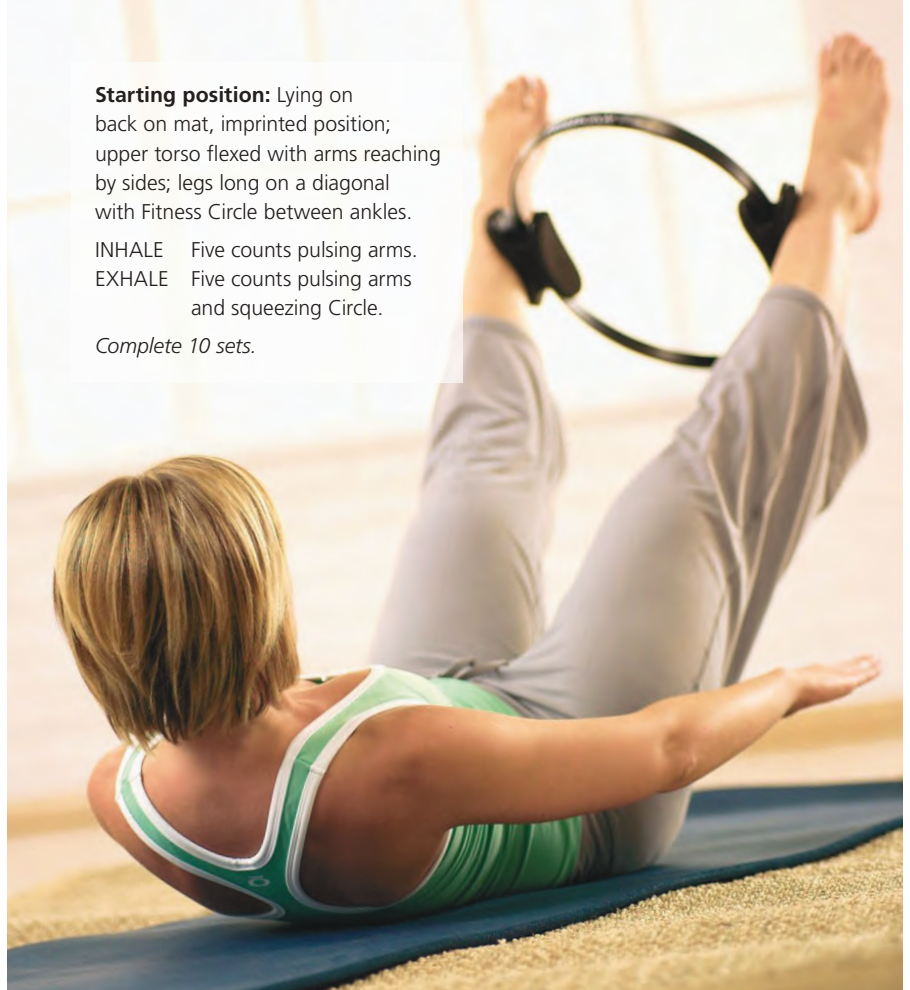
EXHALE Roll up off mat reaching Circle toward feet.

INHALE Start to roll back.

EXHALE Roll all the way down to mat with Circle overhead.

Complete 5-8 repetitions.

Hundred



Starting position: Lying on back on mat, imprinted position; upper torso flexed with arms reaching by sides; legs long on a diagonal with Fitness Circle between ankles.

INHALE Five counts pulsing arms.

EXHALE Five counts pulsing arms and squeezing Circle.

Complete 10 sets.

AB Prep



Starting position: Lying on back on mat; feet shoulder-distance apart, Fitness Circle between thighs; spine in a neutral position, neither arched nor flat.

INHALE Prepare and nod head slightly.

EXHALE Curl upper body off the mat without pressing lower back into mat and squeeze Circle.

INHALE Lower body to mat and release pressure on Circle.

Complete 5-8 repetitions.

Single Leg Stretch

Starting position: Lying on back on mat, imprinted position, upper torso flexed; legs in tabletop position (knees bent in air), holding Fitness Circle up toward ceiling.

INHALE Prepare.
EXHALE Keep upper torso lifted and reach one leg out on diagonal.
INHALE Begin to switch legs.
EXHALE Extend other leg out on diagonal.

Complete 5-8 repetitions on each leg.



Rolling Like a Ball



Starting position: Seated on mat, just back of sit-bones; spine rounded, knees flexed with feet off the mat; holding Fitness Circle with arms reaching forward.

INHALE Increase curve in lower spine and roll back onto shoulders.
EXHALE Roll forward to balance.

Complete 5-8 repetitions.

Half Roll Back



Starting position: Seated on mat, feet shoulder-distance apart; Fitness Circle between thighs.

INHALE Prepare.
EXHALE Curve spine and roll back as far as possible while keeping feet on mat, and squeeze Circle.
INHALE Return to starting position and release pressure on Circle.

Complete 5-8 repetitions.

Spine Stretch Forward



Starting position: Seated on mat with legs stretched out in front (sit on a cushion or phone book, or bend knees to sit up as straight as possible); hands on top of Fitness Circle.

INHALE Prepare.

EXHALE Starting from the top of the head, bend forward and press Circle down with hands; keep shoulders away from ears.

INHALE Return to starting position, lifting head last, and release tension on Circle.

Complete 5-8 repetitions.

Lat Press

Starting position: Standing tall, feet hip-distance apart; one hand pressing Fitness Circle against outside of thigh.

INHALE Prepare.

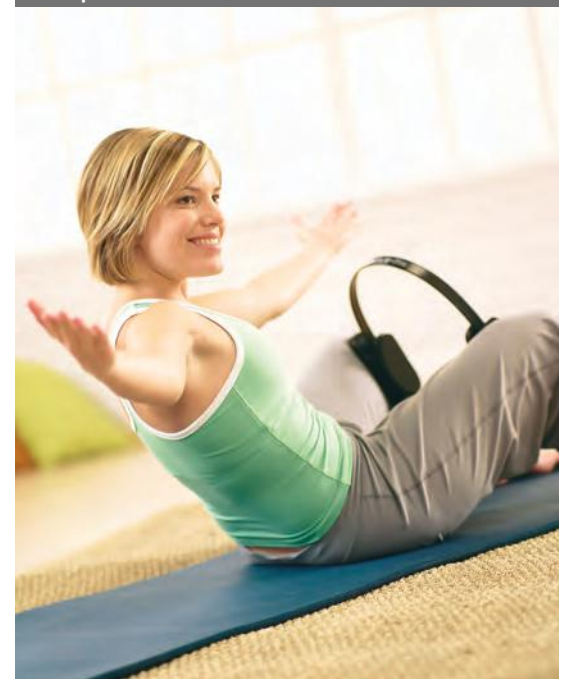
EXHALE Keep arm long and press Circle against thigh, rotating upper torso slightly toward that side.

INHALE Return to center and release pressure on Circle.

Complete 5-8 repetitions on each side.



Obliques Roll Back



Starting position: Seated on mat, spine as tall as possible; knees flexed with Fitness Circle between knees, arms reaching forward.

INHALE Prepare.

EXHALE Curve lower back and rotate torso to one side, reaching that arm back.

INHALE Return to front reaching arm forward.

Complete 5-8 repetitions.

Forward Lunge with Rotation



Starting position: Standing tall, feet hip-distance apart; holding Fitness Circle in front of torso with elbows flexed.

INHALE Prepare.

EXHALE Lunge forward rotating torso toward front leg and reach arms out.

INHALE Return to starting position.

Complete 5-8 repetitions.

Spine Twist

Starting position: Seated on mat, spine as tall as possible; legs crossed; arms reaching forward holding Fitness Circle.

INHALE Prepare.

EXHALE Rotate torso to one side, flex elbows and squeeze Circle.

INHALE Stay.

EXHALE Return to front, reaching arms forward.

Complete 5-8 repetitions.



Side Leg Lifts



Starting position: Side-lying in a straight line with head resting on bottom arm; Fitness Circle standing on floor with both feet inside Circle.

INHALE Prepare.

EXHALE Tighten abdominals and press top ankle against Circle.

INHALE Release tension on Circle.

Complete 5-8 repetitions.

Heel Squeeze Prone



Starting position: Lying on stomach on mat with hands under forehead; knees bent shoulder-distance apart; Fitness Circle between ankles.

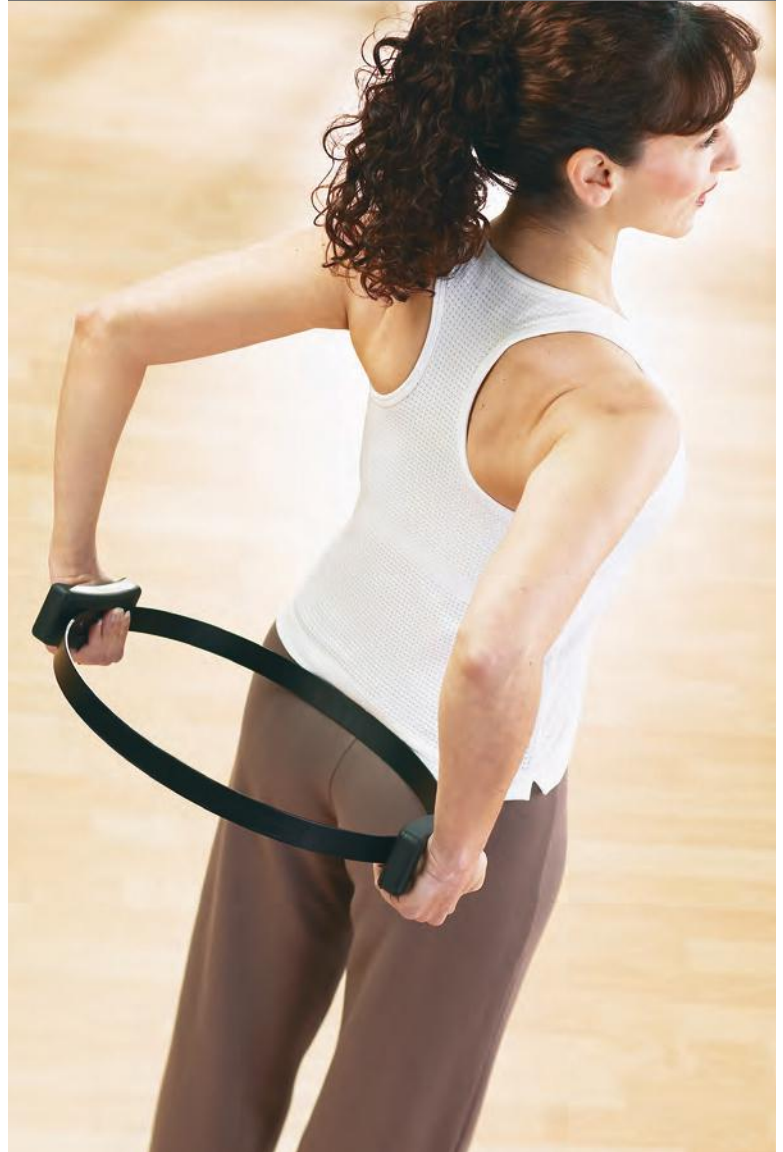
INHALE Prepare.

EXHALE Tighten abdominals and squeeze Circle between ankles.

INHALE Release tension on Circle.

Complete 5-8 repetitions.

Tricep Press



Starting position: Standing tall, feet hip-distance apart; holding Fitness Circle behind back with elbows flexed.

INHALE Prepare.

EXHALE Extend elbows and squeeze Circle.

INHALE Flex elbows and release pressure on Circle.

Complete 5-8 repetitions.

Starting position: Lying on back on mat, imprinted position; upper torso flexed; legs long reaching up to ceiling; holding Fitness Circle up toward ceiling.

INHALE Prepare.

EXHALE Keep upper torso lifted and scissor legs, reaching one leg toward torso, other leg away.

INHALE Begin to switch legs.

EXHALE Scissor other leg toward torso, opposite leg away.

Complete 5-8 repetitions.



WARRANTY, CARE AND USAGE FOR FITNESS CIRCLE® RESISTANCE RING

The MERRITHEW™ Fitness Circle Resistance Ring is ergonomically designed to facilitate a large number of Matwork exercises. Use in conjunction with the complete line of Fitness Circle videos and Comprehensive Matwork Manual to engage deep core muscles and target and tone abs, inner and outer thighs, arms, and buttocks.

Warranty

This product is sold without any warranties or guarantees of any kind. The manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

Care and Cleaning

If necessary, clean the plastic surfaces of the Fitness Circle Resistance Ring with a combination of tea tree oil* and water. A mixture of mild soap and water can be used to remove more persistent dirt. Ensure cleaner used does not make surfaces slippery. Do not use corrosive cleaning products.

*Tea tree oil is a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores; mix according to directions on package.

Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious bodily injury. To reduce risk, please read the following information carefully.

- Before starting any exercise program, consult a physician.
- Stop exercising if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience muscular or skeletal discomfort.
- Do not allow children to use or be around equipment without adult supervision.
- Maintain control of the Fitness Circle Resistance Ring at all times while exercising.
- Perform exercises in a slow and controlled manner, avoid excessive tension in neck and shoulders.
- Do not attempt to fully compress ring.
- Do not use equipment if it appears worn, broken or damaged, and do not attempt to repair equipment yourself.
- Use equipment only for intended exercises.
- Do not place Fitness Circle Resistance Ring around your neck or try to compress ring with head or neck.

Fitness Circle®

Inclut
15 exercices :



- p.2 Enroulement avant
- p.2 La Centaine
- p.2 Préparation abdominale
- p.3 Étirement de jambe isolée
- p.3 Le Ballon
- p.3 Demi-roulement arrière
- p.4 Étirement avant de la colonne
- p.4 Presse latéraux
- p.4 Roulement arrière des obliques
- p.5 Fente avant avec rotation
- p.5 Levées latérales de jambe
- p.5 Torsion de la colonne
- p.6 Serrement des talons sur le ventre
- p.6 Presse triceps
- p.7 Ciseaux

Les exercices peuvent être pratiqués avec le cerceau de mise en forme fitness circle léger ou le modèle professionnel.

Le Fitness Circle^{MC} peut procurer de la variété et du défi aux exercices sur tapis. Placé dans les mains, il peut vous rendre plus conscient de la région des épaules. Serrer le cerceau entre les genoux ou les chevilles engage l'intérieur des cuisses qui, en retour, assurera l'activation des muscles de support profonds du tronc. Ce simple outil bâtira aussi l'endurance des bras, des jambes et du tronc pendant l'entraînement.

Enroulement avant



Position de départ : couché sur le dos sur le tapis; jambes allongées et ensemble, tenant le Fitness Circle avec les bras au-dessus de la tête.

INSPIRER lever le cerceau vers le plafond.

EXPIRER rouler vers le haut amenant le cerceau vers les pieds.

INSPIRER commencer à rouler vers l'arrière.

EXPIRER rouler jusqu'au tapis avec le cerceau au-dessus de la tête.

Complétez 5-8 répétitions.

La centaine



Position de départ : couché sur le dos sur le tapis, position imprimée; haut du tronc fléchi avec les bras allongés sur les côtés; jambes allongées en diagonale avec le Fitness Circle entre les chevilles.

INSPIRER pour un compte de cinq en pompant les bras.

EXPIRER pour un compte de cinq en pompant les bras et serrant le cerceau.

Complétez 10 sets.

Préparation abdominale



Position de départ : couché sur le dos sur le tapis; pieds à la largeur des épaules, Fitness Circle entre les cuisses; colonne neutre, ni arquée, ni aplatie.

INSPIRER pour préparer et hocher la tête légèrement.

EXPIRER courber en soulevant le haut du corps du tapis sans presser le bas du dos dans le tapis et serrer le cerceau.

INSPIRER abaisser le corps sur le tapis et relâcher la pression sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Étirement de jambe isolée

Position de départ : couché sur le dos sur le tapis, position imprimée, haut du tronc fléchi; jambes en position tablette (genoux pliés dans les airs), tenant le Fitness Circle vers le plafond.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder le haut du tronc soulevé et allonger une jambe en diagonale.

INSPIRER commencer à changer de jambe.

EXPIRER étendre l'autre jambe en diagonale.

Complétez 5-8 répétitions sur chaque jambe.



Le ballon



Position de départ : assis sur le tapis, juste à l'arrière des ischions; colonne arrondie, genoux fléchis avec les pieds soulevés du tapis; tenant le Fitness Circle avec les bras allongés à l'avant.

INSPIRER augmenter la courbe dans le bas de la colonne et rouler vers l'arrière sur les épaules.

EXPIRER rouler vers l'avant pour équilibrer.

Complétez 5-8 répétitions.

Demi-roulement arrière



Position de départ : assis sur le tapis, pieds à la largeur des épaules; Fitness Circle entre les cuisses.

INSPIRER préparer.

EXPIRER courber la colonne et rouler vers l'arrière aussi loin que possible tout en gardant les pieds sur le tapis et serrer le cerceau.

INSPIRER retourner à la position de départ et relâcher la pression sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Étirement avant de la colonne



Position de départ : assis sur le tapis avec les jambes allongées à l'avant (assis sur un coussin ou un bottin ou plier les genoux pour être assis le plus droit possible); mains sur le dessus du Fitness Circle.

INSPIRER préparer.

EXPIRER commençant du dessus de la tête, fléchir vers l'avant et serrer le cerceau avec les mains; garder les épaules loin des oreilles.

INSPIRER retourner à la position de départ, levant la tête en dernier et relâcher la tension sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Presse latéraux

Position de départ : debout droit, pieds à la largeur des hanches; une main pressant le Fitness Circle contre l'extérieur de la cuisse.

INSPIRER préparer.

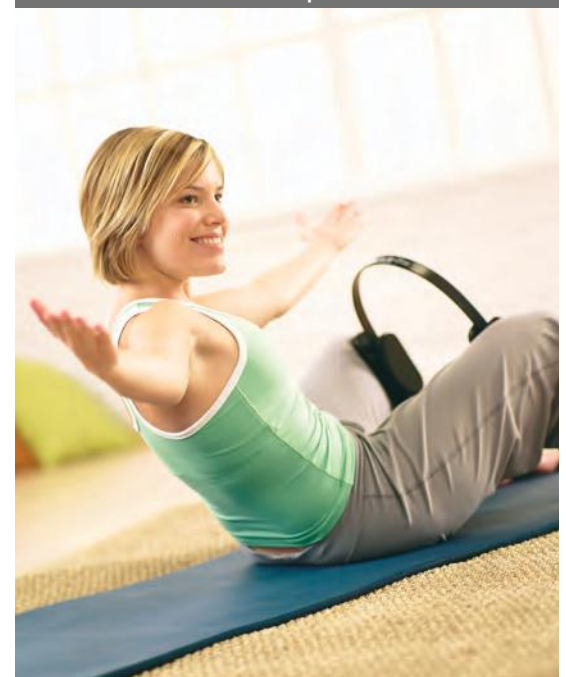
EXPIRER garder le bras allongé et presser le cerceau contre la cuisse, tournant le haut du tronc légèrement vers ce côté.

INSPIRER retourner au centre et relâcher la pression sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté.



Roulement arrière des obliques



Position de départ: assis sur le tapis, colonne aussi longue que possible; genoux fléchis avec le Fitness Circle entre les genoux, bras allongés à l'avant.

INSPIRER préparer.

EXPIRER courber le bas du dos et faire une rotation du tronc vers un côté, allongeant ce bras vers l'arrière.

INSPIRER retourner à l'avant allongeant le bras devant.

Complétez 5-8 répétitions.

Fente avant avec rotation



Position de départ : debout, pieds à la largeur des hanches; tenant le Fitness Circle devant le torse avec les coudes fléchis.

INSPIRER préparer.

EXPIRER commençant du dessus de la tête, fléchir vers l'avant et serrer le cerceau avec les mains; garder les épaules loin des oreilles.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Complétez 5-8 répétitions.

Torsion de la colonne

Position de départ : assis sur le tapis, colonne aussi longue que possible; jambes croisées; bras allongés vers l'avant tenant le Fitness Circle.

INSPIRER préparer.

EXPIRER rotation du tronc vers un côté, fléchir les coudes et serrer le cerceau.

INSPIRER rester.

EXPIRER retourner à l'avant avec les bras allongés devant.

Complétez 5-8 répétitions.



Levées latérales de jambe



Position de départ : couché sur le côté sur une ligne droite avec la tête reposant sur le bras du dessous; Fitness Circle debout sur le plancher avec les deux pieds à l'intérieur du cerceau.

INSPIRER préparer.

EXPIRER contracter les abdominaux et presser la cheville du dessus contre le cerceau.

INSPIRER relâcher la tension sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Serrement des talons sur le ventre



Position de départ : couché sur le ventre sur le tapis avec les mains sous le front; genoux pliés à la largeur des épaules; Fitness Circle entre les chevilles.

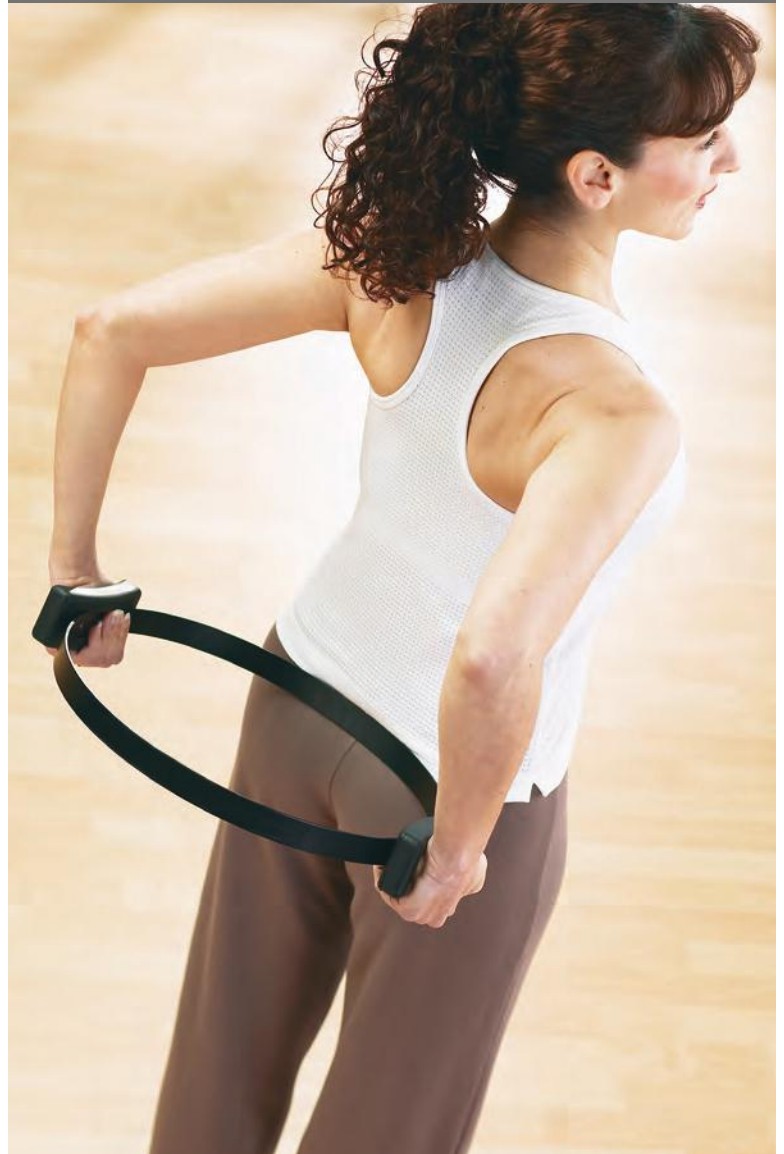
INHALE préparer.

EXHALE contracter les abdominaux et serrer le cerceau entre les chevilles.

INHALE relâcher la tension sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Presse triceps



Position de départ : debout, pieds à la largeur des hanches; tenant le Fitness Circle derrière le dos avec les coudes fléchis.

INHALE préparer.

EXHALE étendre les coudes et serrer le cerceau.

INHALE fléchir les coudes et relâcher la pression sur le cerceau.

Complétez 5-8 répétitions.

Position de départ : couché sur le dos sur le tapis, position imprimée; haut du tronc fléchi; jambes allongées vers le plafond; tenant le Fitness Circle vers le plafond.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder le haut du tronc soulevé et faire les ciseaux des jambes, allongeant une jambe vers le tronc, éloignant l'autre.

INSPIRER commencer à changer de jambe.

EXPIRER ciseaux de l'autre jambe vers le tronc, éloignant la jambe opposée.

Complétez 5-8 répétitions.



GARANTIE, SOIN ET UTILISATION DU CERCEAU DE MISE EN FORME FITNESS CIRCLE^{MC}

Le Cerceau de mise en forme Fitness Circle de MERRITHEW est ergonomiquement conçu pour faciliter un grand nombre d'exercices sur tapis. Utilisez de concert avec la série complète de vidéos d'exercices avec le Fitness Circle et le Manuel complet d'exercices sur tapis pour engager les muscles centraux profonds ainsi que pour cibler et tonifier les abdominaux, l'intérieur et l'extérieur des cuisses, les bras et les fessiers.

Garantie

Ce produit est vendu sans garantie d'aucune sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité, perte ou tout dommage causé par son usage.

Entretien et nettoyage

Si nécessaire, nettoyez les surfaces de plastique du Cerceau de mise en forme Fitness Circle avec une combinaison d'huile de tea tree* et d'eau. Un mélange de savon doux et d'eau peut être utilisé pour faire disparaître des saletés plus tenaces. Assurez-vous d'utiliser un nettoyant qui ne rend pas les surfaces glissantes. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs sur les poignées de mousse.

*L'huile de tea tree est un désinfectant naturel disponible dans la majorité des pharmacies ou magasins de produits naturels; mélangez selon le mode d'emploi sur l'emballage.

Sécurité et utilisation

Une utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut provoquer de sérieuses blessures. Pour réduire le risque, veuillez lire attentivement l'information suivante.

- Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, consultez un médecin.
- Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, de la difficulté à respirer ou un inconfort musculaire ou squelettique.
- Ne permettez pas à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans supervision adulte.
- Maintenez le contrôle du Cerceau de mise en forme Fitness Circle en tout temps pendant l'exercice.
- Pratiquez les exercices de façon lente et contrôlée, évitez une tension excessive dans le cou et les épaules.
- N'essayez pas de comprimer complètement le cerceau.
- N'utilisez pas l'équipement s'il semble usé, brisé ou endommagé et n'essayez pas de réparer l'équipement vous-mêmes.
- N'utilisez l'équipement que pour les exercices prescrits.
- Ne placez pas le Cerceau de mise en forme Fitness Circle Léger autour de votre cou ou n'essayez pas de comprimer le cerceau avec votre tête ou votre cou.