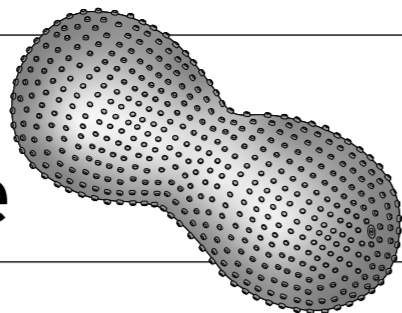




Entraînement avec le ballon de gymnastique



Chère cliente, cher client!

Votre nouveau ballon de gymnastique est idéal pour travailler votre équilibre et entraîner différents groupes de muscles. Certains exercices permettent d'améliorer le maintien ou de s'entraîner tout en ménageant ses articulations. Les sens et la perception du corps seront particulièrement stimulés par la présence des picots. Nous vous souhaitons beaucoup d'agrément avec cet article.

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Lisez également les consignes d'utilisation pour l'automassage figurant au verso.

Domaine d'utilisation

Ce ballon de gymnastique est destiné à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé. Il n'est pas conçu pour l'usage commercial dans des clubs de fitness, dans les sports de ballon ou encore à des fins thérapeutiques.

La charge maximum du ballon de gymnastique est de 120 kg. Le ballon de gymnastique doit être utilisé uniquement comme décrit dans le présent mode d'emploi. Ne vous asseyez pas trop longtemps dessus.

Consultez votre médecin!

• Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.

• En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!

• Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.

• Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

AVERTISSEMENT: risque de blessure

• Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin pour voir si les exercices vous conviennent et vous faire prescrire les exercices appropriés.

• Échauffez-vous avant de commencer les exercices.

• Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. **Interrompez l'exercice dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.**

• Le ballon de gymnastique n'est pas un jouet et doit être gardé hors de portée des enfants!

• Cet article ne doit pas être utilisé par des personnes qui n'ont pas les capacités physiques, intellectuelles ou autres leur permettant de l'utiliser en toute sécurité.

• Si vous autorisez des enfants à utiliser le ballon de gymnastique, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. Un entraînement non conforme ou trop poussé peut porter atteinte à la santé. Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité: le jeu et la curiosité sont des attributs inhérents à l'enfant qui favorisent certaines situations et certains comportements pour lesquels l'article n'est pas prévu.

• Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.

• Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

• Ne gonflez pas le ballon de gymnastique à la bouche. Risque d'étourdissement.

• Contrôlez le bon état du ballon de gymnastique avant chaque utilisation. Si le ballon présente des détériorations visibles, vous ne devez plus l'utiliser.

• Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et de détériorer le ballon.

• Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.

• Entraînez-vous de préférence en chaussettes de sport. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas en chaussettes sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez p. ex. un tapis de sport antidérapant.

• Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez (zone d'entraînement de 2,0 m + espace libre de 0,6 m de chaque côté).

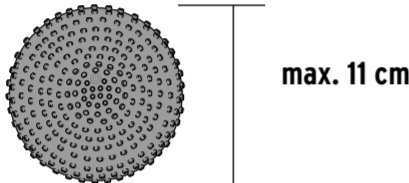
Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

• Le ballon de gymnastique ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.

• Ne modifiez pas la conception du ballon de gymnastique. Ne l'utilisez pas pour une utilisation autre que celle prévue!

PRUDENCE: risque de détérioration

• N'exécutez pas le niveau de gonflage maximum de 11 cm de diamètre. Ne gonflez pas le ballon jusqu'à ce qu'il soit dur, vous devez encore pouvoir enfoncer légèrement la surface avec le pouce.



• Ne le gonflez pas lorsqu'il est froid. Laissez-le reposer au moins une heure à température ambiante. C'est le temps qu'il faut au matériau pour acquérir toute son élasticité.

• Pour gonfler le ballon de gymnastique, n'utilisez pas d'appareils à air comprimé disponibles dans les stations services. Vous pourriez surgonfler et endommager le ballon de gymnastique.

• Gonflez l'article uniquement à l'air.

• Protégez le ballon de gymnastique des fortes variations de température, des rayons directs du soleil pendant une durée prolongée, d'un taux d'humidité élevé et de l'eau.

• Protégez le ballon de gymnastique des surfaces ou objets coupants, pointus ou chauds. Tenez-le à distance des flammes nues.

Remarques valables pour tous les exercices

• Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le creusez pas! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez les abdominaux et les fessiers.

• Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Le plus simple est d'effectuer les exercices en cadence, p. ex. tirer pendant 2 secondes (ou autre unité de temps), tenir la position pendant 1 seconde et revenir en position initiale en 2 secondes. Essayez jusqu'à ce que vous trouviez votre propre rythme régulier.

• Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.

• Au début, prévoyez seulement de **trois à six exercices** pour différents groupes de muscles. Répétez les exercices peu de fois, en fonction de votre condition physique (**env. 3 à 4 fois**). Faites une pause d'env. une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à **10 à 20 répétitions** environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement. Effectuez toujours les exercices des deux côtés.

• Lorsque vous faites un exercice pour la première fois, mettez-vous devant une glace pour mieux contrôler votre position.

Avant l'entraînement: échauffement

Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque séance. Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres:

• Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.

• Soulever, abaisser, puis enrouler vos épaules.

• Faire des cercles avec les bras.

• Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.

• Basculer les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.

• Courir sur place.

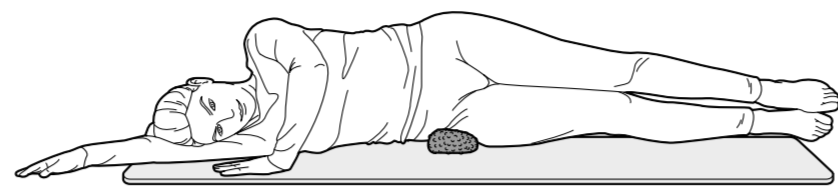
Après l'entraînement: étirements

• Des exercices d'étirement figurent au verso.

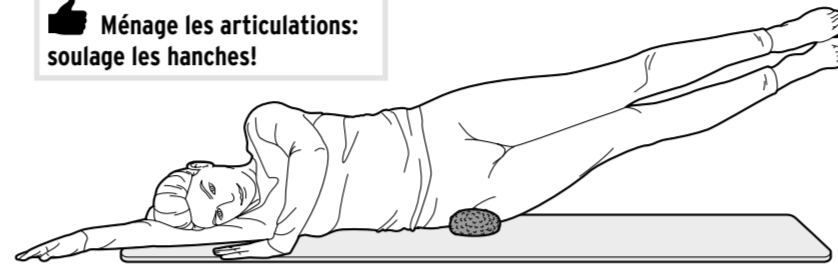
• Position de départ pour tous les exercices d'étirement: Relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!

• Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes environ.

1. Abdominaux latéraux



👍 **Ménage les articulations: soulage les hanches!**



Position initiale:

allongé sur le côté, jambes tendues, la tête posée sur le bras côté sol, l'autre main en appui sur le sol. Les abdominaux et les fessiers sont contractés. Positionner le ballon de gymnastique sous les hanches.

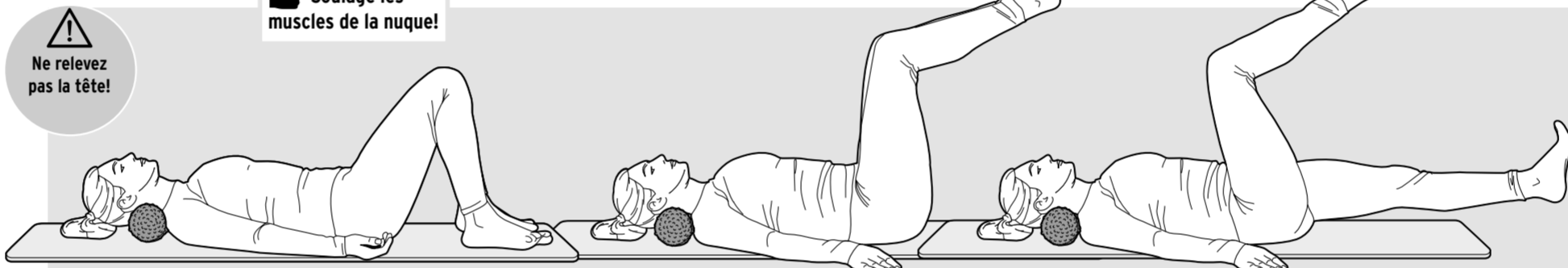
Exécution:

relever les jambes tendues autant que possible, garder la position au moins 4 secondes, et revenir lentement en position initiale sans toucher le sol.

Répéter l'exercice de l'autre côté.

4. Abdominaux

👍 **Soulage les muscles de la nuque!**



⚠️ **Ne relevez pas la tête!**

Position initiale:

allongé sur le dos, les bras reposent le long du corps. Jambes pliées, pieds écartés de la largeur des hanches. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Positionner le ballon de gymnastique dans la nuque. Ne relevez pas la tête!

Exécution, variante 1:

lever les deux jambes pliées et tenir la position. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Exécution, variante 2:

lever les deux jambes pliées et tenir la position. Abaisser une jambe tendue après l'autre, compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

6. Bas du dos, fessiers + arrière des cuisses



👍 **Fait travailler la musculature profonde!**

Position initiale:

allongé au sol sur le dos, jambes pliées, pieds à peu près écartés de la largeur des hanches. Les bras reposent le long du corps.

Un pied posé sur le ballon de gymnastique. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Exécution:

relever les hanches en sollicitant bien les abdominaux. Le buste et les bras restent en position. Tenir 4 secondes env. Revenir lentement en position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.

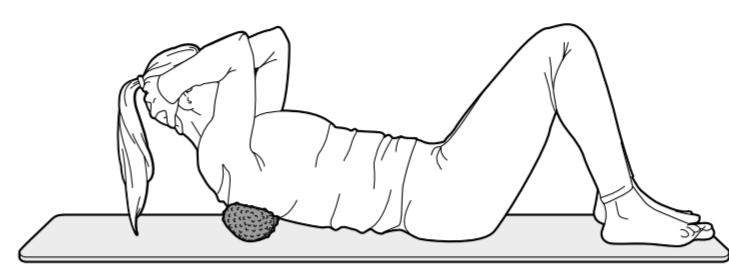
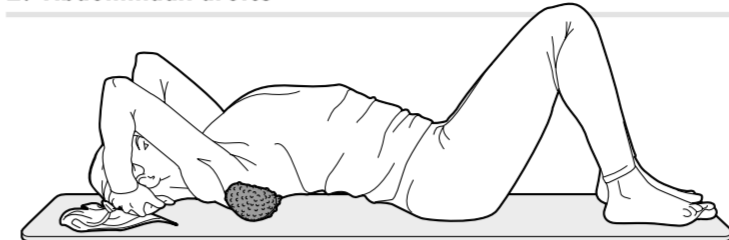
Progression:

Lever la jambe libre, tenir 4 secondes env. Revenir lentement en position initiale.

Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.



2. Abdominaux droits



Position initiale:

allongé sur le dos sur le ballon de gymnastique - Position: haut du dos -, mains croisées derrière la nuque, jambes pliées, pieds écartés de la largeur des hanches.

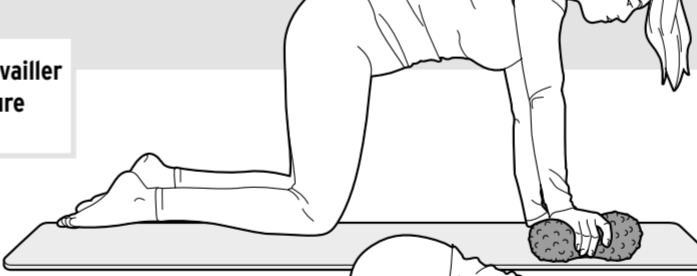
Exécution:

relever le buste le plus haut possible en faisant bien travailler les abdominaux.

Ne pas tirer sur la nuque!

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

7. Pectoraux + triceps



⚠️ **Ne pas étirer excessivement le poignet!**



Position initiale:

agenouillé sur le sol, les mains en appui de la largeur des épaules, bras très légèrement fléchis. Dos droit, abdominaux et fessiers contractés, regard dirigé vers le sol. Prendre appui avec une main sur le ballon de gymnastique.

Exécution:

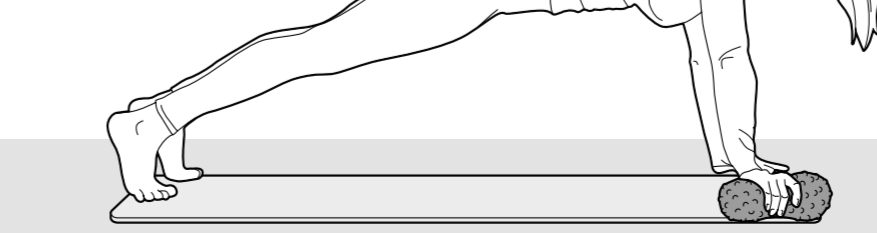
abaisser le buste, le dos reste droit. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté.

Variante:

jambes tendues vers l'arrière,

ne prendre appui que sur les pieds.

Exécuter comme précédemment.



3. Muscles latéraux du tronc

Position initiale:

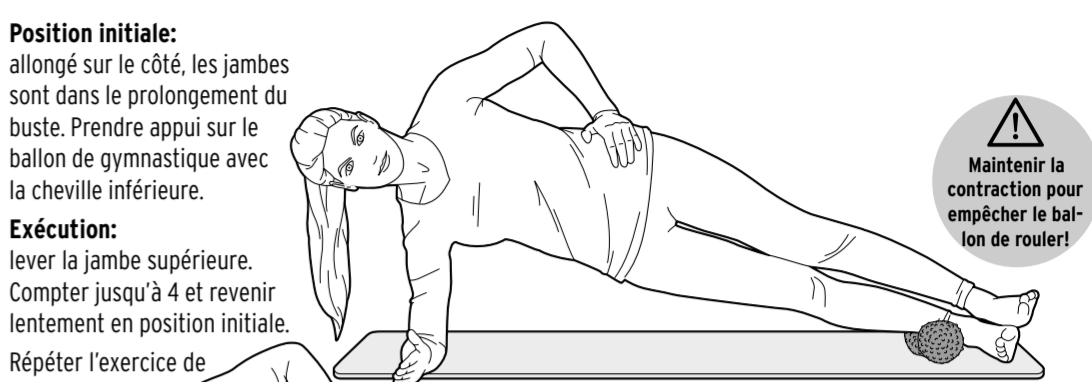
allongé sur le côté, les jambes sont dans le prolongement du buste. Prendre appui sur le ballon de gymnastique avec la cheville inférieure.

Exécution:

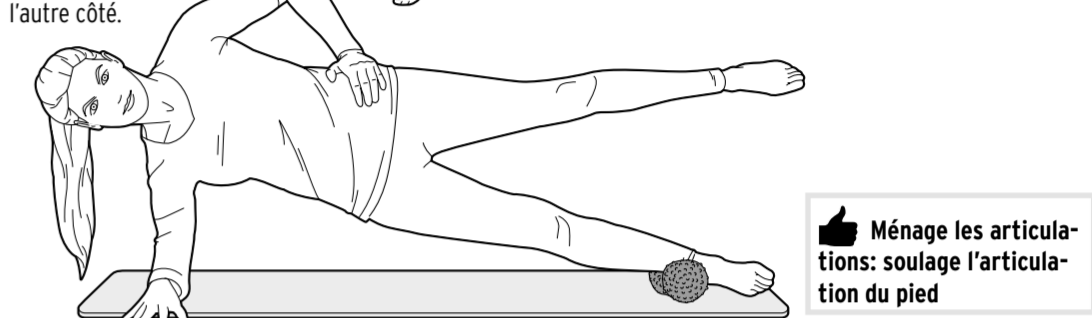
lever la jambe supérieure.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Répéter l'exercice de l'autre côté.



⚠️ **Maintenir la contraction pour empêcher le ballon de rouler!**

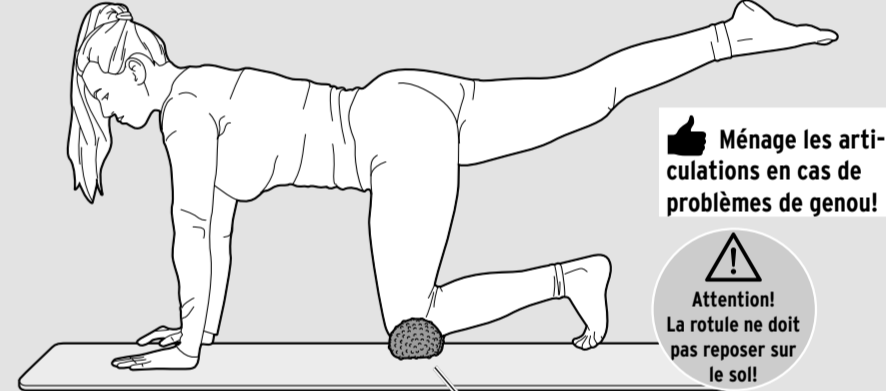


👍 **Ménage les articulations: soulage l'articulation du pied**

5. Bas du dos, fessiers + cuisses

Position initiale:

à quatre pattes, prendre appui sur le ballon de gymnastique avec un genou. Le regard dirigé vers le sol, la nuque est dans le prolongement du dos.



👍 **Ménage les articulations en cas de problèmes de genou!**

⚠️ **Attention! La rotule ne doit pas reposer sur le sol!**

Placer le ballon de gymnastique sous la rotule.

Exécution:

lever la jambe libre tendue, la jambe est dans le prolongement du buste. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Répéter l'exercice de l'autre côté.

8. Muscles des cuisses

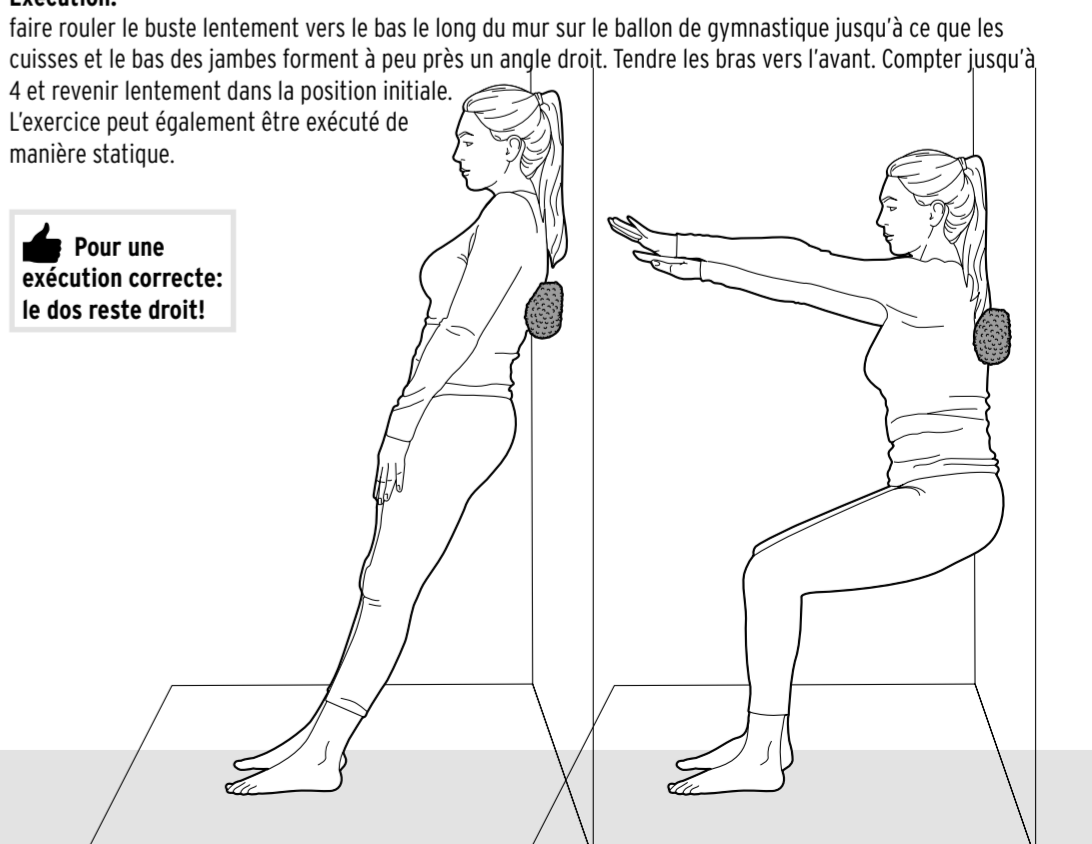
Position initiale:

s'appuyer contre un mur en plaçant le ballon de gymnastique entre les omoplates. Jambes écartées de la largeur des hanches, tendues légèrement vers l'avant.

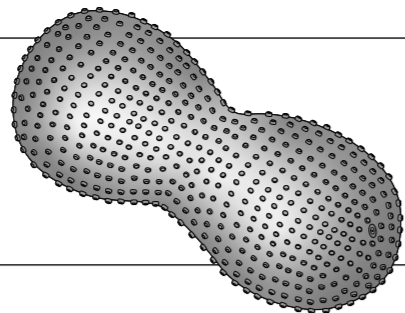
Exécution:

faire rouler le buste lentement vers le bas le long du mur sur le ballon de gymnastique jusqu'à ce que les cuisses et le bas des jambes forment à peu près un angle droit. Tendre les bras vers l'avant. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement dans la position initiale.

L'exercice peut également être exécuté de manière statique.



👍 **Pour une exécution correcte: le dos reste droit!**



Chère cliente, cher client!

Les douleurs et tensions du dos, des bras et des jambes s'atténuent souvent avec de simples exercices de massage ou de relaxation.

C'est pourquoi nous avons conçu ce ballon dont la surface est dotée de picots. En effectuant les exercices présentés, vous pourrez décontracter et étirer vos muscles.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure.

Domaine d'utilisation

Le ballon de gymnastique est prévu pour l'automassage et les exercices d'étirements afin d'augmenter le bien-être au quotidien.

Le ballon de gymnastique est conçu pour l'usage domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres de bien-être ou les établissements médico-thérapeutiques.

Lisez également les consignes d'utilisation figurant au verso pour l'utilisation comme ustensile d'entraînement.

Consultez votre médecin!

• **Avant de commencer les exercices, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**

• Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.

• En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, insuffisance cardiaque, grossesse, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, l'automassage doit être soumis à un avis médical.

• Cessez immédiatement le massage et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires ou musculaires.

• Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique! Non conçu pour les massages lymphatiques.

• En cas d'insuffisance veineuse, de faiblesse du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, les massages des jambes doivent s'effectuer uniquement avec une légère pression, et en aucun cas sur toute la longueur du muscle mais sur des sections plus petites. Dans ces cas, massez de préférence uniquement en remontant vers le cœur, et non dans le sens opposé. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.

Remarques valables pour tous les exercices

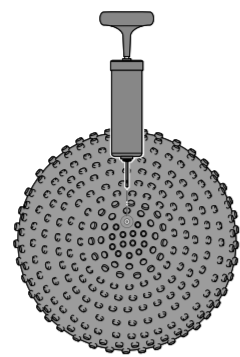
• Quels que soient les exercices effectués, tenez-vous droit et gardez l'équilibre. Ne creusez pas le dos! Veillez à ne pas vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.

• Effectuez les exercices à un rythme calme et régulier.

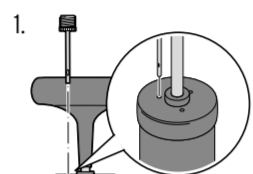
• Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière.

• Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler vos muscles sur le ballon de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante.

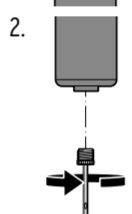
• Gonflez le ballon de gymnastique de manière à pouvoir être allongé dessus sans que cela vous semble désagréable. Le cas échéant, utilisez l'aiguille de la pompe pour laisser de l'air s'échapper.



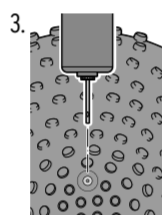
Gonfler le ballon de gymnastique



1. Retirez la buse à aiguille de son étui sur la pompe à air.



2. Vissez la buse à aiguille sur la pompe à air. Avant d'effectuer le gonflage, humidifiez l'aiguille avec de l'eau savonneuse pour ne pas endommager la valve.



3. Insérez la buse à aiguille dans la valve du ballon de gymnastique. Enfoncez la buse jusqu'à ce que la tête de l'aiguille repose entièrement sur la surface du ballon. Lorsque le ballon n'est pas encore gonflé, tenez la pompe en l'inclinant un peu, si nécessaire, pour insérer entièrement la buse à aiguille à l'intérieur.

i Il est très important d'insérer complètement la buse à aiguille, surtout lors du premier gonflage, afin de percer la membrane de la valve. Si le ballon de gymnastique est difficile à gonfler, c'est que la membrane n'est pas entièrement percée. Dans ce cas, retirez la buse à aiguille et insérez-la de nouveau dans la valve, jusqu'à la butée.

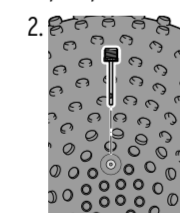
4. Gonflez le ballon de gymnastique lentement et régulièrement jusqu'à ce qu'il ait atteint le niveau de fermeté souhaité. Ne gonflez le ballon de gymnastique que jusqu'à un diamètre maximum de 11 cm pour éviter tout dommage.

i • La valve se ferme hermétiquement dès que vous retirez la pompe à air.
• Conservez la buse à aiguille dans son étui sur la pompe à air.

Dégonfler le ballon

Si le ballon de gymnastique est trop dur pour l'usage que vous voulez en faire, c'est qu'il contient trop d'air.

1. Pour le dégonfler légèrement, vissez la buse à aiguille de la pompe à air et humidifiez-la avec de l'eau savonneuse.



2. Insérez la buse à aiguille dans la valve.
3. Appuyez sur le ballon de gymnastique. L'air s'échappe par la buse à aiguille.
4. Retirez la buse dès que le ballon a atteint le niveau de fermeté souhaité.

Entretien

▷ Nettoyez le ballon de gymnastique si nécessaire à l'aide d'un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau.

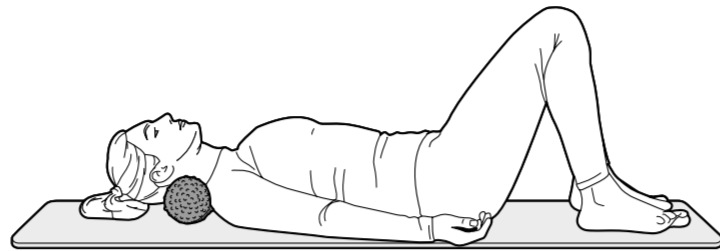
Rangement

▷ Pour ranger le ballon sans perdre de place, vous pouvez dégonfler le ballon comme décrit ci-dessus.

• Ne rangez jamais le ballon de gymnastique à proximité d'un chauffage ou de toute autre source de chaleur.

• Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Aussi, afin d'éviter toute trace indésirable sur les sols, posez un support non glissant sous l'article et rangez l'article dans une boîte appropriée, par exemple.

1. Nuque - Relaxation et massage en cas de raideur



Position de repos:

allongez-vous en posant la nuque sur le ballon de gymnastique. Ne pas étirer excessivement la nuque! Veillez à ne pas creuser le dos. Les bras sont détendus et reposent le long du corps.

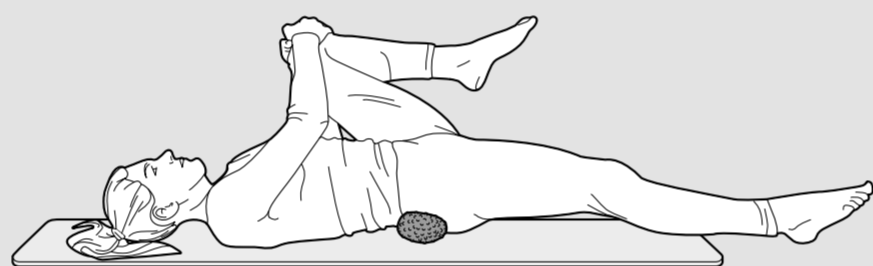
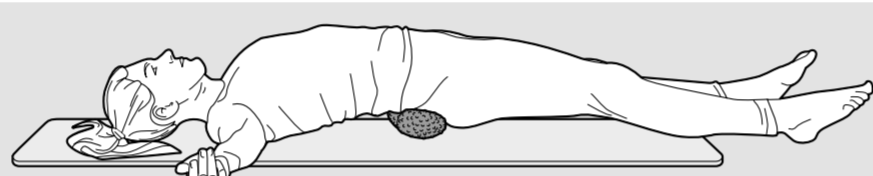
Massage:

tournez légèrement la tête de gauche à droite - de manière à ce que cela soit agréable pour vous.

Conseil:

si le ballon vous semble trop haut, dégonflez-le un peu.

4. Étirement abdominal + allongement / Étirement des fléchisseurs de la hanche + fessiers



Position de repos / Étirement abdominal:

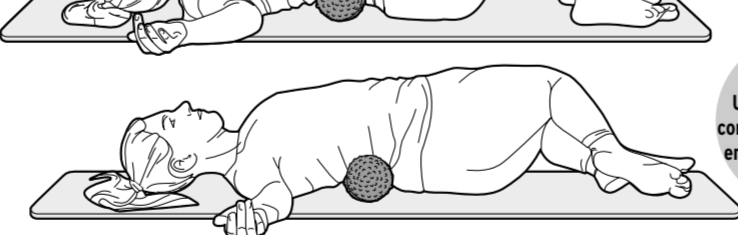
allongez-vous en posant le coccyx sur le ballon de gymnastique. Veillez à ne pas creuser le dos.

Mobilisation / Massage / Étirement des fléchisseurs de la hanche + fessiers:

faites de légers mouvements vers la droite et la gauche pour mobiliser les hanches et masser les muscles fessiers et le bas du dos.

Tirez une jambe en direction du corps jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans les fléchisseurs de la hanche et les fessiers. Gardez la jambe dans cette position pendant quelques secondes. Changez de jambe.

7. Bas du dos - Massage et mobilisation



Position initiale:

allongez-vous sur le dos sur le ballon de gymnastique, jambes repliées, tête et bras détendus.

Exécution statique: tenir la position initiale, sentir consciemment l'étirement abdominal.

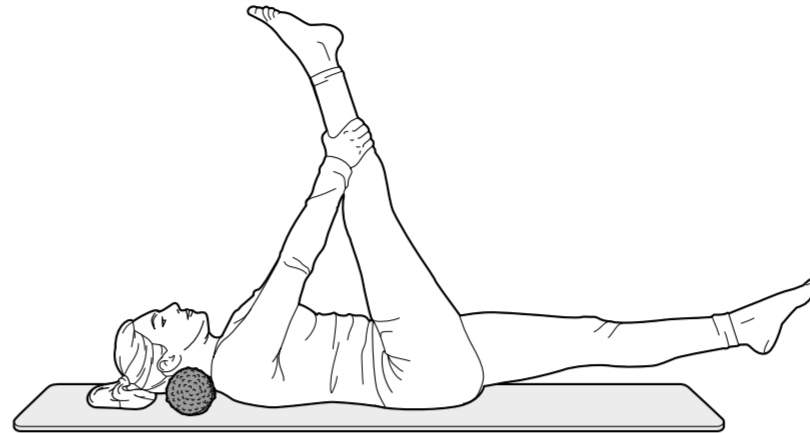
Exécution dynamique 1:

mobilisez le bas du dos en levant et en abaissant le bassin. Contracter les fessiers et presser le bas du dos contre le ballon de gymnastique.

Exécution dynamique 2:

massez et mobilisez le bas du dos en basculant lentement les jambes de droite à gauche. **Prudence! Ne basculez les jambes de droit à gauche que dans la mesure où cela vous est agréable. En cas de problèmes de dos aigus, consultez au préalable votre médecin ou physiothérapeute.** Commencez dans un premier temps par des mouvements légers.

2. Exercice abdominal et étirement des muscles postérieurs de la cuisse



Position initiale:

allongez-vous en posant la nuque sur le ballon de gymnastique. Ne pas étirer excessivement la nuque! Veillez à ne pas creuser le dos.

Exécution:

levez légèrement les jambes en faisant travailler les abdominaux et gardez la position. Tirez ensuite une jambe tendue en direction du corps. Changer de côté.

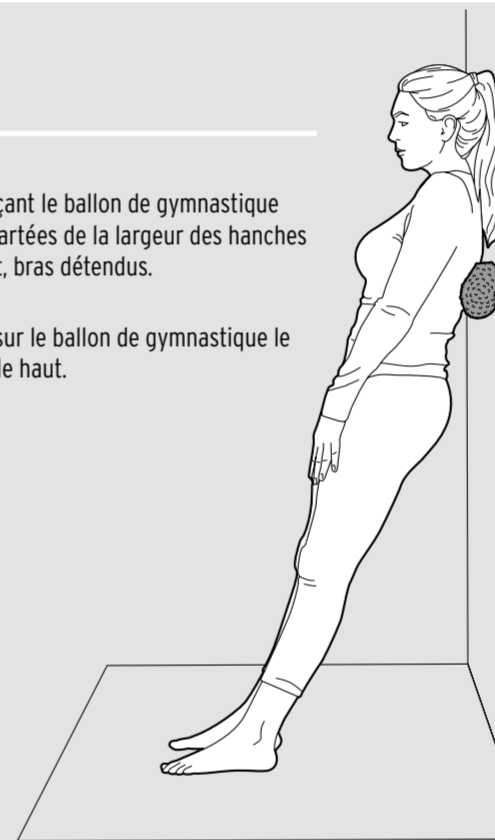
5. Massage du dos

Position initiale:

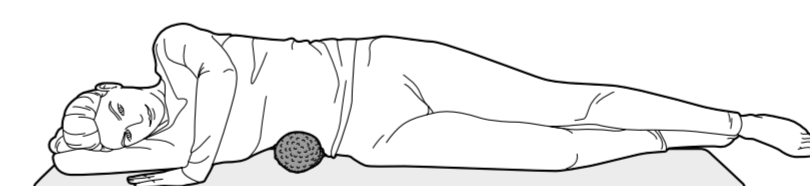
s'appuyer contre un mur en plaçant le ballon de gymnastique entre les omoplates. Jambes écartées de la largeur des hanches légèrement tendues vers l'avant, bras détendus.

Exécution:

faire rouler lentement le buste sur le ballon de gymnastique le long du mur vers le bas et vers le haut.



8. Soulèvement latéral de la colonne vertébrale



Soulèvement latéral de la colonne vertébrale:

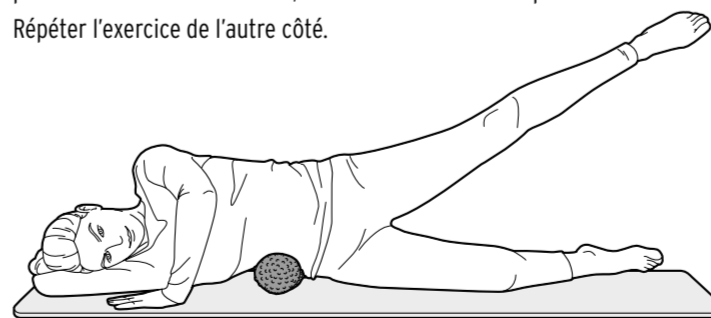
allongé sur le côté, jambe supérieure tendue, jambe inférieure légèrement fléchie, la tête posée sur le bras côté sol, l'autre main en appui sur le sol.

Positionner le ballon de gymnastique sous la taille. Ceci permet de soulever la colonne vertébrale.

Travail des muscles abdominaux latéraux:

les abdominaux et les fessiers sont contractés. Relever les jambes tendues autant que possible, garder la position au moins 4 secondes, et revenir lentement en position initiale sans toucher le sol.

Répéter l'exercice de l'autre côté.



Soutient la colonne vertébrale!

3. Étirement des pectoraux

Position initiale / Étirement:

allongé sur le dos sur le ballon de gymnastique - Position: haut du dos -, mains croisées derrière la nuque, jambes repliées, pieds écartés de la largeur des hanches. Gardez la position.

Massage:

massez le dos en faisant rouler le buste sur le ballon de gymnastique vers l'avant et vers l'arrière.



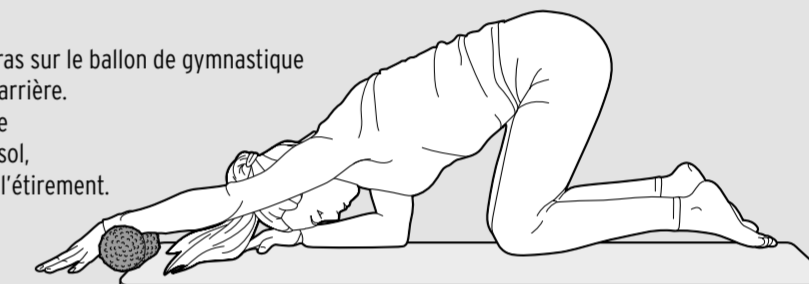
6. Étirement des épaules, triceps, muscles latéraux du dos + pectoraux

Position initiale:

agenouillé, penchez le buste vers l'avant - dos droit! - et posez le bras tendu vers l'avant sur le ballon de massage.

Étirement:

faire rouler le bras sur le ballon de gymnastique vers l'avant et l'arrière. Appuyer le buste en direction du sol, pour intensifier l'étirement.



9. Soulagement des muscles de la nuque



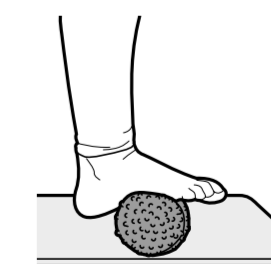
Étirement:

debout ou agenouillé. Bloquez le ballon de gymnastique sous les aisselles. Laissez le bras pendre vers le bas sans contracter. Penchez légèrement la tête vers le côté opposé jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement. Changer de côté.

Un bon exercice également pour renforcer les muscles de la coiffe des rotateurs: tenez la tête droite. Pressez le ballon de gymnastique avec le bras supérieur contre le corps. Tenir 4 secondes env., puis relâcher.

Changer de côté.

10. Massage du pied



Position initiale:

debout ou assis, un pied posé sur le ballon de gymnastique.

Exécution:

faites rouler le pied lentement sur le ballon de gymnastique vers l'avant et l'arrière.

Exercices d'étirement

