

Chère cliente, cher client!

Votre nouvelle planche d'équilibre est idéale pour travailler votre équilibre et entraîner différents groupes de muscles. L'instabilité induite par la planche d'équilibre vous oblige à effectuer des mouvements de compensation qui font travailler les muscles, en particulier la musculature posturale et profonde, et favorisent donc la tension de votre corps.

Nous vous souhaitons beaucoup d'agrément avec cet article.

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Domaine d'utilisation

La planche d'équilibre est destinée à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé.

Elle ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou établissements thérapeutiques.

La charge maximum de la planche d'équilibre est de 120 kg. La planche d'équilibre ne doit pas être utilisée par plus d'une personne à la fois.

La planche d'équilibre ne doit être utilisée qu'à l'intérieur dans des locaux secs.

Consultez votre médecin!

• **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient.**

• En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, insuffisance cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons et problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis du médecin. 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, vertige, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine.**

• Ne convient pas à un entraînement thérapeutique!

DANGER: risque pour les enfants et les personnes à mobilité réduite

• Cet article ne doit pas être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, intellectuelles ou autres ne permettent pas d'utiliser la planche d'équilibre en toute sécurité, et en particulier par les personnes présentant des troubles de l'équilibre.

• Pour une utilisation conforme, la planche d'équilibre est exclusivement réservée à l'usage des adultes ou des jeunes présentant les aptitudes physiques et psychiques adéquates. Assurez-vous que chaque utilisateur soit bien familiarisé avec l'utilisation et le maniement de la planche ou bien utilise celle-ci sous surveillance. Les parents et autres surveillants doivent être conscients de leur responsabilité. Le jeu et la curiosité, propres à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements auxquels la planche d'équilibre n'est pas destinée. Expliquez expressément aux enfants que la planche d'équilibre n'est pas un jouet.

• Si vous autorisez des enfants à utiliser la planche d'équilibre, expliquez-leur bien le mode d'utilisation et surveillez-les pendant les exercices. Un entraînement qui serait non conforme ou trop poussé peut porter atteinte à la santé.

• Les enfants ne sont pas conscients des risques qu'ils peuvent encourir avec la planche d'équilibre. Tenez les enfants hors de portée de la planche. Conservez-la hors de portée des enfants.

• Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

DANGER: risque de blessures

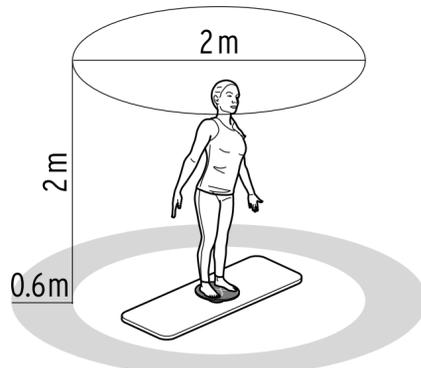
• Certains exercices requièrent beaucoup de force et d'adresse. Le cas échéant, faites-vous aider au début par une deuxième personne afin de ne pas perdre le contrôle de la planche et de ne pas chuter.

• Assurez-vous du bon état de la planche d'équilibre avant chaque utilisation. Si la planche présente des détériorations visibles, vous ne devez plus l'utiliser. Faites effectuer des réparations sur la planche d'équilibre uniquement par un atelier spécialisé ou une personne possédant une qualification similaire. Des réparations non appropriées pourraient entraîner des risques élevés pour l'utilisateur.

• Pour vous entraîner, portez des vêtements confortables, pas trop larges, afin d'éviter de «vous accrocher». Entraînez-vous de préférence pieds nus ou 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 par exemple un tapis de gymnastique antidérapant. Les chaussures doivent bien vous maintenir les pieds et être munies d'une semelle antidérapante.

• Placez toujours l'appareil d'entraînement sur un support stable, horizontal et plan. Veillez à ce qu'il n'y ait au sol rien de pointu ou de coupant.

• Veillez à disposer d'une liberté de mouvement suffisante lorsque vous vous entraînez avec votre appareil d'entraînement. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. Entraînez-vous en gardant une distance suffisante des autres personnes.



• La planche d'équilibre ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.

• Pour obtenir les meilleurs résultats possibles et prévenir tout risque de blessure, intégrez impérativement à votre entraînement une phase d'échauffement (avant de commencer) et une phase de relaxation (après l'entraînement).

• Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, tout en évitant les courants d'air.

• 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.

• Ne faites pas d'exercice en cas de fatigue ou de problèmes de concentration. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.

• Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser.

• Ne modifiez pas la construction de la planche d'équilibre.

• La surface de contact au sol de la planche d'équilibre est en matériau antidérapant. Néanmoins, elle peut glisser sur une surface lisse, en particulier si vous exercez une pression latérale. Pour vous entraîner, placez donc toujours la planche sur un support non glissant, par exemple un tapis de gymnastique.

• La transpiration peut rendre la surface glissante. Essayez alors la planche d'équilibre. Portez éventuellement des chaussettes de sport munies d'une semelle antidérapante.

PRUDENCE: risque de détérioration

• Protégez la planche d'équilibre 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 la planche d'équilibre des surfaces ou objets coupants, pointus ou chauds. Tenez-la à distance des flammes ouvertes.

• N'utilisez pas la planche d'équilibre sur les sols sensibles. La contrainte exercée par la charge ponctuelle pourrait y laisser des marques. Le cas échéant, posez par exemple un tapis de gymnastique sous l'article.

Avant chaque entraînement

• Assurez-vous du bon état de la planche d'équilibre.
• Portez des vêtements de sport légers.
• Entraînez-vous pieds nus ou portez des chaussettes / chaussures de sport à semelle antidérapante.

• Ne commencez pas l'entraînement juste après le repas. Attendez au moins 30 minutes avant de commencer. Ne vous entraînez pas si vous ne vous sentez pas bien, si vous êtes malade ou fatigué, ou si vous pensez ne pas pouvoir effectuer votre entraînement en étant concentré.

Conseil: en plaçant un tapis de gymnastique sous la planche d'équilibre, elle sera plus stable et vous garderez plus facilement l'équilibre.

Déroulement de l'entraînement

• En ce qui concerne votre entraînement, prévoyez 5 à 10 minutes pour la phase d'échauffement et au moins 5 minutes pour la phase de relaxation. Vous donnez ainsi à votre corps le temps de s'habituer à l'effort et évitez de vous blesser.

• Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 15 à 20 répétitions. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement.

Avant l'entraînement: échauffement

Avant de faire les exercices, échauffez-vous pendant environ 10 minutes en mobilisant toutes les parties du corps les unes après les autres:

- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Levez les épaules, baissez-les et dessinez des cercles avec.
- Tendez la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculez les hanches vers l'avant, vers l'arrière et balancez-les sur les côtés.
- Courez sur place.

Remarque valable pour tous les exercices

• Commencez les exercices lentement. Évitez les mouvements brusques. Continuez à respirer calmement et régulièrement pendant les exercices.

• Concentrez-vous lorsque vous effectuez les exercices et ne vous laissez pas distraire.

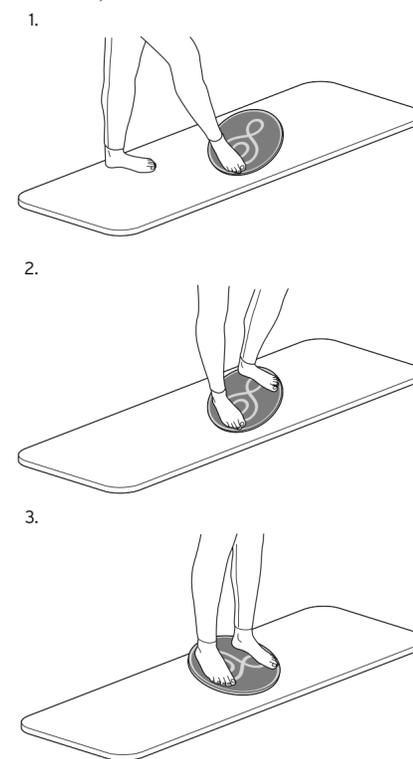
• **Ne vous surmenez pas. Votre entraînement doit correspondre à votre condition physique. Si vous ressentez des douleurs pendant les exercices, arrêtez immédiatement l'entraînement.**

Après l'entraînement: étirements

Des exercices d'étirement figurent ci-dessous. 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. Garder le dos bien droit! Gardez les positions de ces exercices pendant 20 à 35 secondes environ.

Monter sur la planche d'équilibre

Montez sur la planche d'équilibre avec précaution. Au début, vous pouvez éventuellement vous appuyer contre un mur par exemple, ou vous faire aider par une autre personne.



Entretien

▷ Nettoyez la planche d'équilibre si nécessaire à l'aide d'un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau.

Rangement

• Ne rangez jamais la planche d'équilibre à proximité d'un chauffage ou de toute autre source de chaleur. Rangez-la dans un endroit sec, frais et à l'abri du soleil.
• Les sols et les meubles d'aujourd'hui sont recouverts d'une grande variété de peintures et plastiques et traités avec différents produits d'entretien. Il est donc impossible d'exclure totalement le risque que la planche d'équilibre laisse des traces en cas de contact prolongé avec des surfaces délicates. Placez la planche le cas échéant sur un support ou rangez-la dans une boîte appropriée ou similaire.

Élimination

▷ Éliminez l'emballage selon les principes de la collecte sélective. Si vous souhaitez vous séparer de l'article, faites-le dans le respect des consignes d'élimination en vigueur.

Caractéristiques techniques

Poids: env. 1300 g
Dimensions: env. 390 mm Ø x 80 mm de hauteur

Exercices d'étirement



Référence:
647 260

Exercices

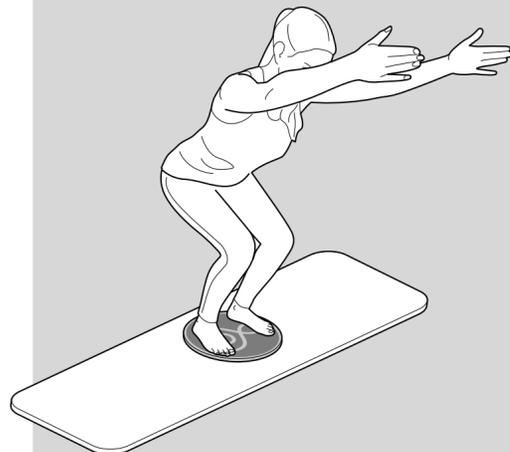
Conseil:
en plaçant un tapis de gymnastique sous la planche d'équilibre, elle sera plus stable et vous garderez plus facilement l'équilibre.



Musculature profonde

Support instable, la planche permet de faire travailler également la musculature profonde à chaque exercice, celle-ci étant automatiquement sollicitée pour maintenir le corps en équilibre.

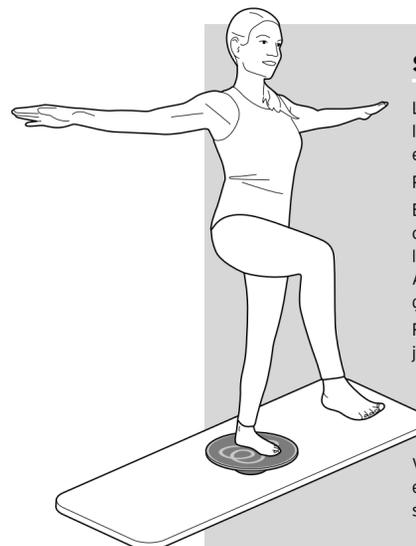
En **position de base**, les deux pieds sont sur la planche d'équilibre, écartés à peu près de la largeur des hanches, les genoux sont légèrement fléchis, le dos est droit, le buste relevé, les épaules baissées, le regard dirigé droit devant, et les abdominaux et les fessiers sont contractés. Dans cette position, la planche d'équilibre agit essentiellement sur les muscles stabilisateurs des chevilles.



Fessiers + avant des cuisses

Position initiale: position de base.

Exercice: plier les genoux, tendre les bras en avant dans le prolongement du torse en gardant les épaules baissées. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

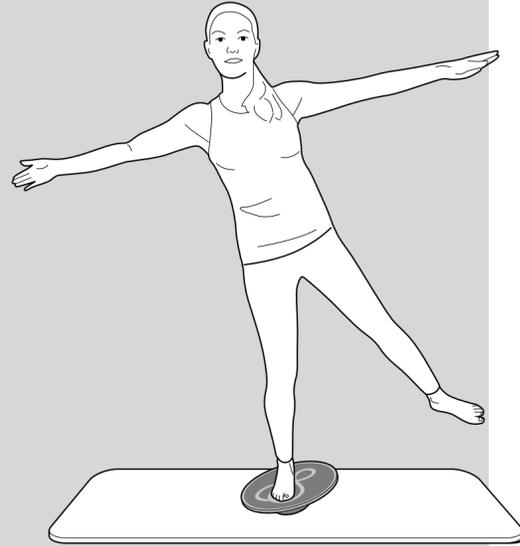


Sur un pied

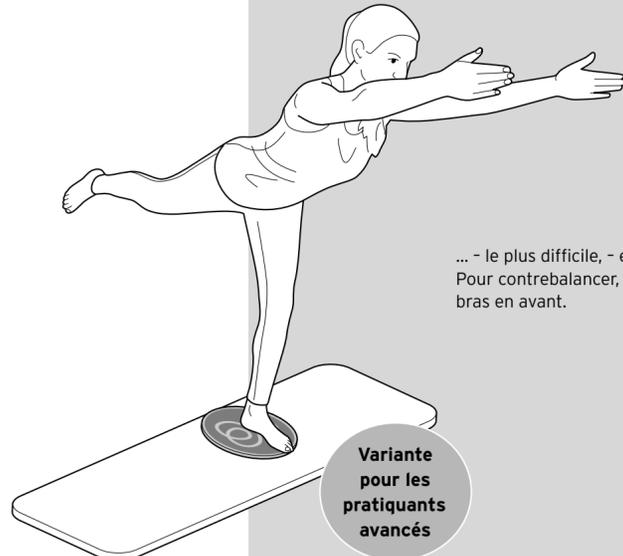
Lorsque vous êtes sur un pied, la musculature profonde du tronc est elle aussi sollicitée.

Position initiale: **position de base**.
Exercice: relever une jambe -, compter jusqu'à 4 et revenir lentement dans la position initiale. Aidez-vous de vos bras pour garder l'équilibre.
Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

Vous pouvez faire cet exercice en relevant le pied en avant, sur le côté ...

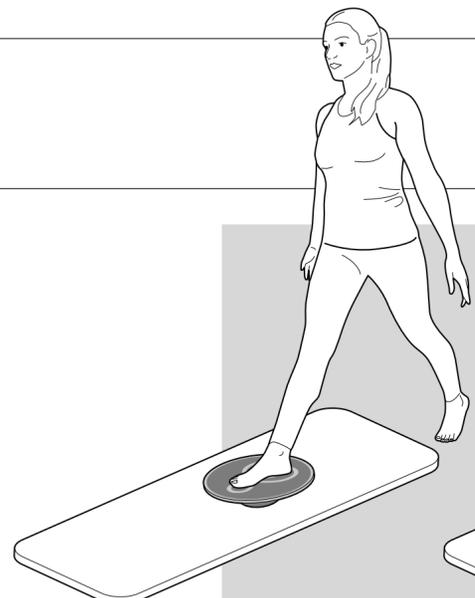


... et ...



... - le plus difficile, - en arrière. Pour contrebalancer, tendre les bras en avant.

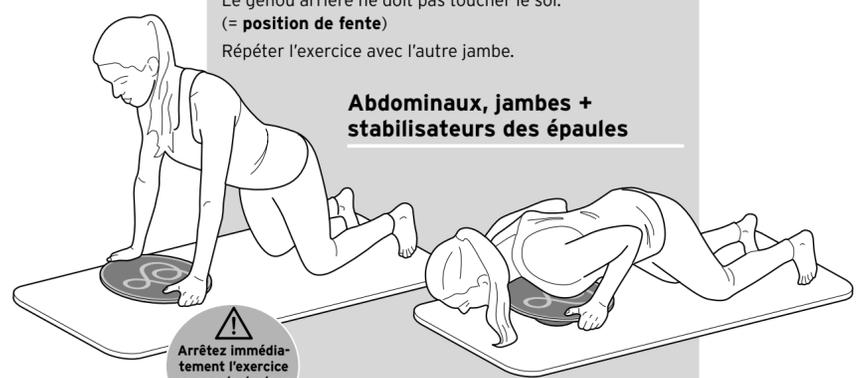
Variante pour les pratiquants avancés



Cuisses + fessiers

Position initiale: position de marche, un pied sur la planche d'équilibre, l'autre sur le sol, genoux légèrement fléchis, dos droit, buste relevé, épaules baissées, regard dirigé droit devant, abdominaux et fessiers contractés. Relever légèrement les bras sur le côté pour garder l'équilibre.

Exercice: abaisser le buste bien droit jusqu'à ce que les deux genoux soient pliés à env. 90°, compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Le genou arrière ne doit pas toucher le sol.
(= **position de fente**)
Répéter l'exercice avec l'autre jambe.



⚠ Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.

Abdominaux, jambes + stabilisateurs des épaules

Position initiale: à quatre pattes, les mains agrippent la planche d'équilibre.
Exercice: abaisser le buste jusqu'à pratiquement toucher la planche d'équilibre. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement dans la position initiale.

Fessiers + arrière des cuisses

Position initiale: assis devant la planche d'équilibre, jambes repliées, en appui sur les mains placées derrière le corps sur la planche d'équilibre. Légèrement relever les fessiers.

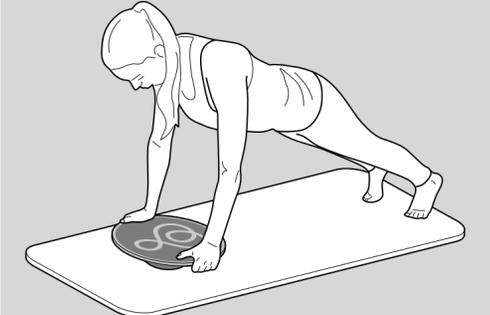
Exercice: relever les hanches jusqu'à ce que le buste et les cuisses soient alignés, compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Ne pas poser les fessiers au sol.

Variante (+ bas du dos): rester en position relevée et tendre une jambe vers le haut, puis l'autre.



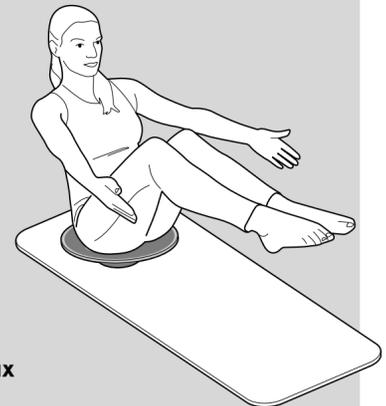
Exercices de maintien

Le but de ces exercices est de garder la position décrite le plus longtemps possible.
Et n'oubliez pas: votre respiration doit être régulière!



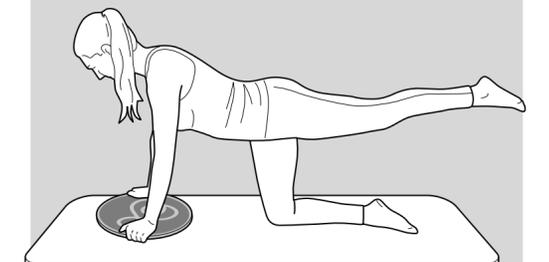
Abdominaux, jambes + stabilisateurs des épaules

Position: mains en appui sur la planche d'équilibre, buste et jambes bien alignés, regard dirigé vers le sol - ne pas relever la tête!



Abdominaux droits

Position: assis sur la planche d'équilibre, relever les jambes en faisant bien travailler les abdominaux, les bras tendus en avant pour contrebalancer.



Arrière des cuisses + fessiers

Position: à quatre pattes sur les genoux et les mains, ces dernières étant en appui sur la planche d'équilibre, une jambe tendue en arrière à l'horizontale, buste dans le prolongement de la jambe et regard dirigé vers le sol - ne pas relever la tête!
Répéter l'exercice avec l'autre jambe.