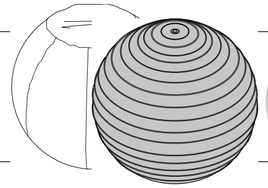
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 11335TAB3X4XI · 2021-01

fr Instructions pour l'entraînement

Ballon de gymnastique



À lire absolument avant de déballer l'article!

www.fr.tchibo.ch/notices

Chère cliente, cher client!

Votre nouveau ballon de gymnastique est idéal pour travailler votre équilibre et entraîner différents groupes de muscles.

La housse vous permet aussi d'utiliser le ballon de gymnastique chez vous comme siège d'appoint. Il vous aidera à avoir une position assise bien droite, par exemple devant votre bureau. Les mouvements de correction nécessaires renforcent les muscles profonds et améliorent votre sens de l'équilibre.
Attention! Le ballon de gymnastique est essentiellement conçu comme appareil de gymnastique et de sport et n'est pas destiné à une station assise prolongée. Utilisez-le comme siège uniquement pour de brèves périodes et repassez à une chaise de bureau ordinaire avant que votre dos ne se crispe.

Très pratique, la pompe à deux voies permet de gonfler rapidement le ballon de gymnastique.

Le matériau anti-éclatement utilisé empêche l'éclatement subit du ballon si vous le gonflez trop ou si vous le surchargez.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et un excellent entraînement!

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Domaine d'utilisation

Le ballon de gymnastique est destiné à une utilisation comme appareil de sport et siège dans le domaine privé. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou établissements thérapeutiques.

Le ballon de gymnastique n'est pas conforme aux directives relatives au lieu de travail. Aussi ne doit-il être utilisé au bureau que pour faire de la gymnastique, et non pas comme siège de bureau.
La charge maximum du ballon de gymnastique est de 120 kg.
Il ne doit pas être utilisé par plus d'une personne à la fois. Le ballon de gymnastique doit être utilisé uniquement comme décrit dans le présent mode d'emploi.

Déhoussez toujours le ballon de gymnastique avant de l'utiliser comme appareil d'entraînement. La housse est réservée à l'utilisation du ballon de gymnastique comme siège.

L'article ne doit être utilisé qu'à l'intérieur dans des locaux secs.

Consultez votre médecin!

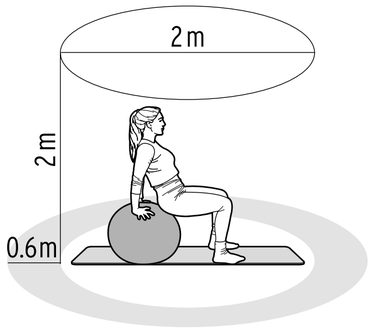
- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, insuffisance cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, 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.**
- Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

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

- 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 et en particulier par les personnes présentant des troubles de l'équilibre.
- Pour une utilisation conforme, le ballon de gymnastique est exclusivement réservé à l'usage des adultes ou des jeunes présentant les aptitudes physiques et psychiques adéquates.
  Assurez-vous que tout utilisateur de l'article est bien familiarisé avec l'utilisation et le maniement du ballon, ou l'utilise sous la surveillance d'une personne responsable.
  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 le ballon n'est pas prévu. Expliquez expressément aux enfants que le ballon n'est pas un jouet.
- 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 enfants ne sont pas conscients des risques qu'ils peuvent encourir avec le ballon de gymnastique. Tenez donc l'article hors de portée des enfants. Conservez-le hors de portée des enfants.
- Tenez les emballages hors de portée des enfants.
  Il y a notamment risque d'étouffement!

DANGER: risque de blessures

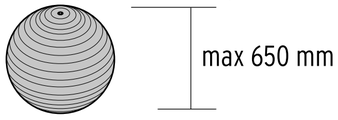
- Certains exercices requièrent beaucoup de force et d'adresse. Faites-vous aider au début par une deuxième personne afin de ne pas perdre le contrôle du ballon et ne pas chuter.
- Contrôlez le bon état du ballon de gymnastique avant chaque utilisation. Si le ballon présente des détériorations visibles, vous ne devez plus l'utiliser.
  Ne confiez les réparations du ballon de gymnastique qu'à un atelier spécialisé ou à une personne disposant des qualifications nécessaires. Des réparations non appropriées pourraient entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.
- Pour vous entraîner, portez des vêtements de sport confortables, pas trop larges, afin d'éviter de «vous accrocher». 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.
- Utilisez 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 de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements lorsque vous vous entraînez avec votre appareil d'entraînement (voir l'illustration). Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. 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.
- 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, mais évitez les courants d'air.
- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- 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.
- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et de détériorer le ballon de gymnastique.
- Ne gonflez pas l'article avec la bouche. Risque d'étourdissement!

PRUDENCE: risque de détérioration

- 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.
- Pour gonfler le ballon de gymnastique, n'utilisez pas d'appareils à air comprimé ou d'autres appareils disponibles dans les stations services. Vous pourriez surgonfler et endommager le ballon de gymnastique.
- Gonflez l'article uniquement à l'air.
- 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.
- N'excédez pas le niveau de gonflage maximum de 65 cm. Ne gonflez pas le ballon jusqu'à ce qu'il soit dur, vous devez encore pouvoir enfoncer légèrement la surface avec le pouce.



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

Avant l'entraînement

- Assurez-vous du bon état du ballon de gymnastique.
- Portez des vêtements de sport légers.
- Portez des chaussettes ou des chaussures de sport à semelle antidérapante.
- Ne commencez pas vos exercices juste après les repas. Attendez au moins 30 minutes avant de débuter. 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.

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

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:

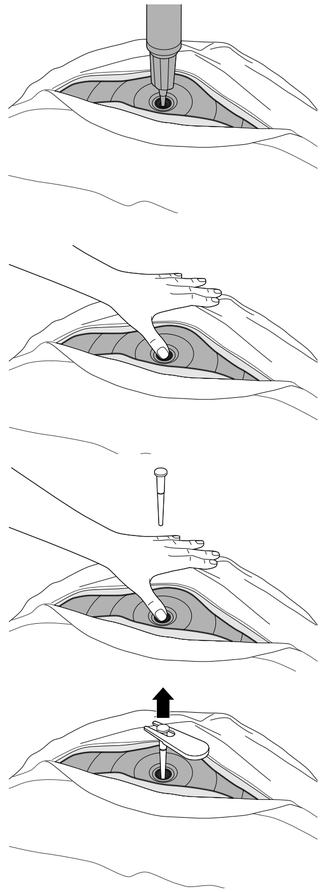
- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Lever les épaules, les baisser et dessiner des cercles avec.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

Remarques valables pour tous les exercices

- Commencez lentement. Ne faites pas de 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

Vous trouverez ci-dessous des exercices d'étirement.
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.



Gonfler le ballon de gymnastique

Si vous voulez utiliser le ballon comme siège, il est conseillé de ne le gonfler d'abord que très peu, de le mettre dans sa housse, puis seulement de le gonfler complètement.

1. Retirez si nécessaire le bouchon de la valve à l'aide de l'outil fourni.
2. Enfoncez l'embout de la pompe à air dans la valve.
3. Gonflez partiellement le ballon.

La pompe à air gonfle le ballon aussi bien quand vous tirez que quand vous appuyez sur le piston.

4. Retirez la pompe à air de la valve en bouchant l'ouverture avec le pouce afin d'éviter que l'air ne s'échappe.
5. Remettez le bouchon dans la valve. Procédez rapidement pour éviter que l'air pompé ne s'échappe.
6. Mettez le ballon dans sa housse.
7. Gonflez maintenant complètement le ballon.
8. Enfoncez la valve et le bouchon dans le ballon.
9. Fermez la fermeture à glissière de la housse.

Dégonfler

▷ Si le ballon est dans sa housse, ouvrez la fermeture à glissière, retirez le bouchon de la valve avec l'outil fourni et appuyez sur le ballon pour le dégonfler.

Entretien

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

▷ La housse est lavable en machine à 30 °C en cycle normal. Tenez également compte des indications figurant sur l'étiquette d'entretien.

Rangement

- Dégonflez le ballon de gymnastique pour le ranger et éviter qu'il ne prenne trop de place:
- Retirez le bouchon de la valve à l'aide de l'outil fourni.
  (Un bouchon de rechange est fourni avec le ballon.)
- Ne rangez jamais le ballon de gymnastique à proximité d'un chauffage ou de toute autre source de chaleur.
- 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 le ballon de gymnastique laisse des traces en cas de contact prolongé avec des surfaces délicates.
  Rangez-le soit toujours dans sa housse, posez-le sur un support antidérapant ou dégonflez-le et rangez-le dans une boîte appropriée, p. ex.

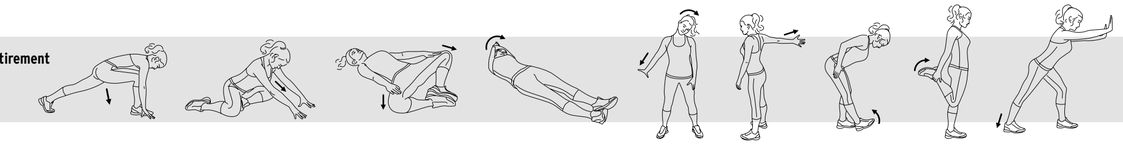
Élimination

▷ 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

Modèle:	612 497
Dimensions:	diamètre max. env. 650 mm
Poids:	env. 1100 g
Matériau:	Ballon: PVC Housse: polyester
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.ch

Exercices d'étirement



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.ch

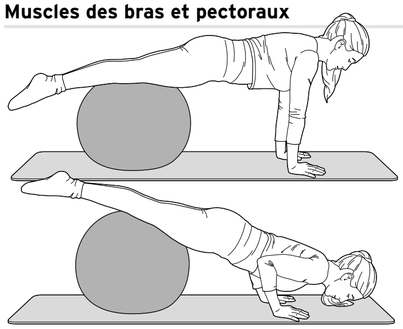
Référence:
612 497

Exercices

Conseil:
Certains exercices requièrent beaucoup de force et d'adresse. Le cas échéant, faites-vous aider dans un premier temps par une deuxième personne qui pourra immobiliser le ballon et vous rattraper si vous perdez l'équilibre.

Il peut être judicieux de dégonfler légèrement le ballon dans un premier temps. Il diminuera de volume, la tension sera moindre et vous pourrez le contrôler plus facilement.

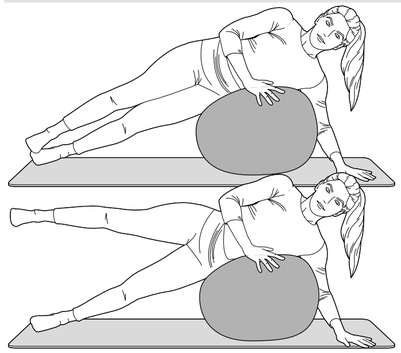
Muscles des bras et pectoraux



Position initiale: Mettez-vous à quatre pattes devant le ballon. Tendez les jambes en arrière et posez-les sur le ballon. Les jambes sont dans le prolongement du buste.

Exécution: Pliez les bras et rapprochez lentement le buste du sol en veillant à conserver l'alignement des jambes et du buste – ne pliez pas le corps au niveau des hanches. Relevez-vous en appuyant sur les bras.

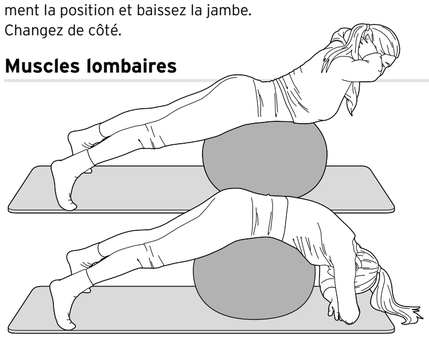
Extérieur des jambes et fessiers



Position initiale: En position allongée sur le côté sur le ballon, le pied inférieur reste au sol. Appuyez-vous au sol avec le bras inférieur, sur le ballon avec le bras supérieur. Les jambes sont dans le prolongement du buste. Gardez le buste et les jambes contractés.

Exécution: Levez la jambe supérieure tendue, maintenez brièvement la position et baissez la jambe. Changez de côté.

Muscles lombaires

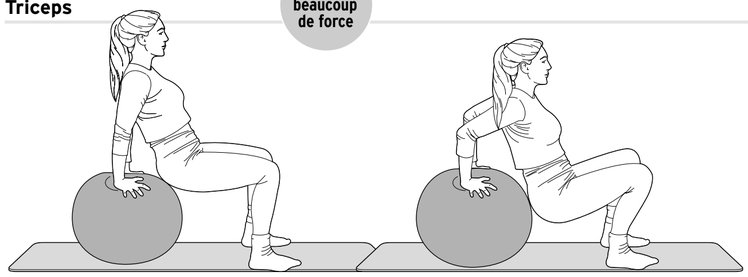


Position initiale: Mettez-vous à plat-ventre sur le ballon, jambes tendues dans le prolongement du buste. Contractez les abdominaux et les fessiers, prenez bien appui sur les orteils. Posez les mains de chaque côté de la tête, les coudes tournés vers l'extérieur. La tête est dans le prolongement de la nuque, le regard est au sol.

Exécution: Gardez la position quelques secondes. Si possible, essayez de relever davantage le buste. Baissez ensuite complètement le buste, détendez-vous quelques secondes. Relevez le buste.

Triceps

Exige beaucoup de force

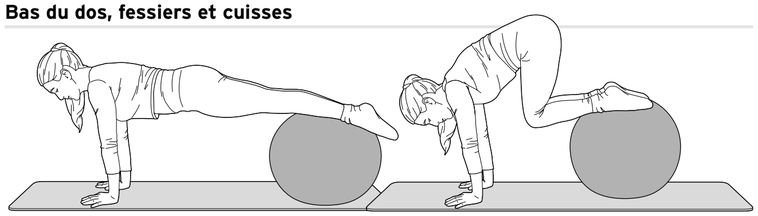


Position initiale: Asseyez-vous sur le ballon, les pieds au sol. Placez les mains à côté des fessiers, les doigts vers l'avant. Appuyez sur les bras et relevez les fessiers. Gardez la position.

Exécution: Abaissez les fessiers devant le ballon en pliant fortement les bras. Ne sortez pas les coudes, ne relevez pas les épaules. Remontez en appuyant sur les bras. Répétez plusieurs fois.

Pour terminer l'exercice, rasseyez-vous sur le ballon.

Bas du dos, fessiers et cuisses



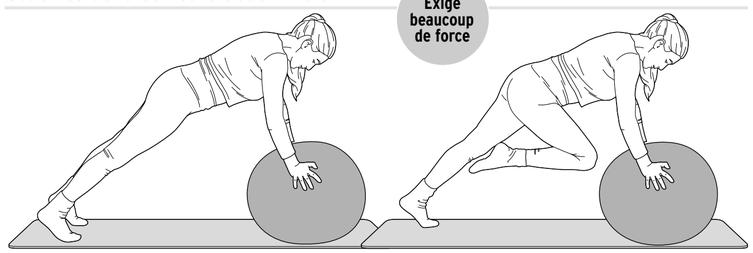
Position initiale: Mettez-vous à quatre pattes devant le ballon. Tendez les jambes en arrière et posez-les sur le ballon. Les jambes sont dans le prolongement du buste. Le regard est au sol.

Exécution: Faites rouler les tibias sur le ballon et repliez les jambes de façon à faire rouler le ballon vers le corps. Relevez les fessiers de façon à maintenir la ligne droite. Repoussez les jambes à nouveau vers l'arrière et ramenez le ballon en position initiale avec les tibias.

Pour terminer l'exercice, rabaissez lentement le buste.

Stabilité de la ceinture abdominale

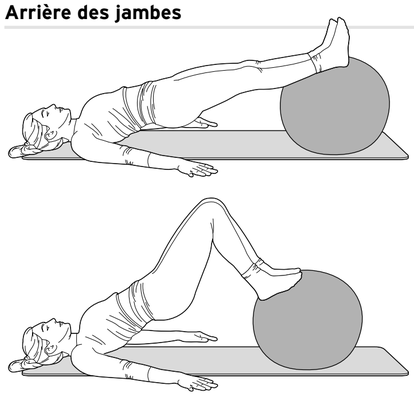
Exige beaucoup de force



Position initiale: Appuyez les mains sur le ballon en les écartant de la largeur des épaules et en plaçant les épaules juste au-dessus des coudes. Contractez les abdominaux et les fessiers, écartez les jambes de la largeur des hanches et tendez-les dans le prolongement du buste.

Exécution: Prenez bien appui sur les orteils. Pliez une jambe et avancez-la en direction du ballon. Ramenez-la en position initiale et avancez l'autre jambe.

Arrière des jambes

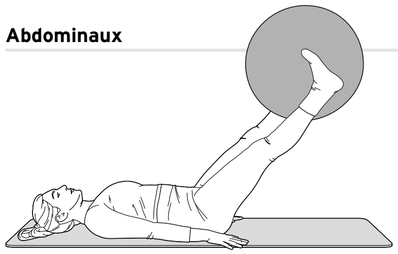


Position initiale: Allongez-vous sur le dos, les bras en V le long du corps. Posez les talons sur le ballon, relevez les fessiers de façon à former une ligne avec le buste et les cuisses. Gardez la tension.

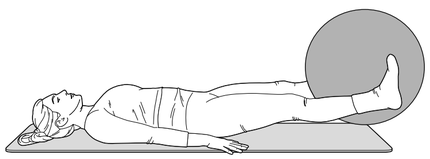
Exécution: Faites rouler le dessous des pieds sur le ballon et repliez les jambes de façon à rapprocher le ballon du corps. Relevez les fessiers de façon à maintenir la ligne droite – ne pliez pas le corps au niveau des hanches. Repoussez les jambes à nouveau vers l'avant et tendez-les sur le ballon en ramenant le dessous des pieds en position initiale.

Pour terminer l'exercice, rabaissez lentement les fessiers.

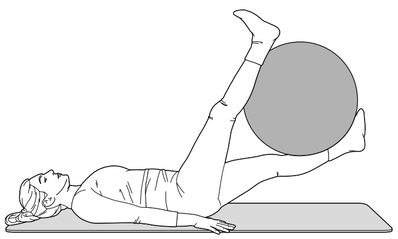
Abdominaux



Position initiale: Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Coincez le ballon entre les jambes et relevez-les jusqu'à former un angle au sol d'environ 60°. Le bas du dos reste bien plaqué au sol – ne cambrez pas!



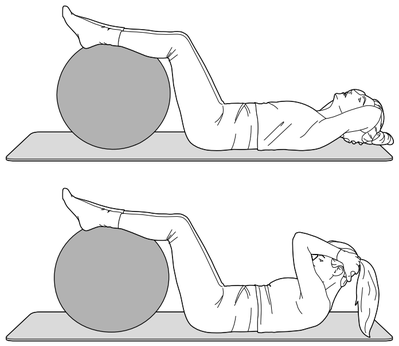
Abdominaux droits – exécution: Les jambes tendues, abaissez juste au dessus du sol. Tenez la position, puis relevez les jambes. Le bas du dos reste bien plaqué au sol – ne cambrez pas!



Abdominaux obliques – exécution: Faites pivoter les jambes à partir des hanches alternativement vers la gauche, ramenez-les droites, puis faites-les pivoter vers la droite, sans toucher le sol.

Pour terminer l'exercice, rabaissez lentement les jambes.

Abdominaux droits

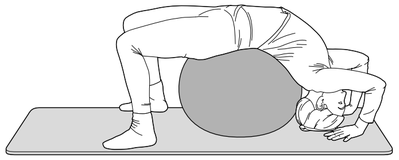


Position initiale: Allongez-vous sur le dos, les mains de chaque côté de la tête. Posez les jambes sur le ballon de façon à ce que le corps, les cuisses et les jambes forment un angle droit.

Exécution: Relevez légèrement la tête et le buste en utilisant les abdominaux, tenez la position un instant et relâcher. Le bas du dos reste bien plaqué au sol – ne cambrez pas! Ne soulevez pas la tête avec les mains!

Variante pour les abdominaux obliques: Relevez la tête et le buste **en diagonale** en utilisant les abdominaux, tenez la position un instant et relâchez.

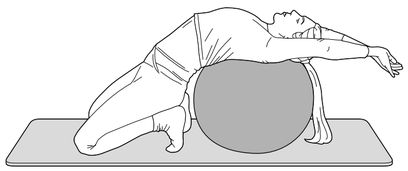
Exercice d'étirement – muscles antérieurs du buste



Variante pour les pratiquants avancés

Exercice 1: Allongez-vous le dos sur le ballon, les jambes formant à peu près un angle droit. Penchez-vous en arrière, avec précaution, jusqu'à ce que vos mains puissent toucher le sol.

Maintenez la position tant qu'elle est agréable. Puis contractez les abdominaux et revenez dans la position initiale.



Variante pour les pratiquants avancés

Exercice 2: À genoux devant le ballon, le dos tourné vers le ballon, les genoux au sol. Penchez-vous prudemment vers l'arrière jusqu'à ce que vous ayez le dos sur le ballon. Tendez les bras derrière la tête.

Maintenez la position tant qu'elle est agréable. Puis contractez les abdominaux et revenez dans la position initiale.

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch