

Chère cliente, cher client!

Les douleurs et les tensions éprouvées dans le dos, les bras et les jambes sont souvent dues à une crispation et à un durcissement des fascias.

Mais que sont les fascias?

Les fascias sont des tissus conjonctifs qui traversent tout le corps et constituent une enveloppe qui entoure et relie les différentes parties du corps telles que les os, les muscles et les organes. La douleur provient essentiellement des fascias élastiques qui entourent nos muscles et assurent la cohésion des fibres. S'ils durcissent ou se crispent, le muscle ne peut plus s'étendre correctement et perdra en mobilité.

Pour détendre ces fascias et leur rendre leur élasticité, on peut par exemple pratiquer des exercices d'automassage à l'aide du rouleau de fitness. Cela permettra de détendre et d'étirer les muscles, de stimuler la circulation sanguine et donc l'oxygénation, et vous ressentirez une réelle sensation de bien-être. La pratique de l'automassage avec un rouleau de fitness est aujourd'hui utilisée comme échauffement avant la pratique d'un sport, mais aussi comme relaxation après l'effort.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce 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.

Domaine d'utilisation

Le rouleau de fitness est conçu pour un automassage permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien.

Le rouleau de fitness est conçu pour une utilisation domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Bon à savoir pour la réalisation des exercices

- Pour tous les exercices, tenez-vous toujours bien droit et en répartissant bien le poids du corps - ne cambrez pas! En position debout, tenez-vous les jambes légèrement fléchies. Pendant chaque exercice, contractez les fessiers et les abdominaux, mais sans vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.
- Exécutez les exercices à une allure calme et régulière.
- 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 rouleau de façon à ressentir une pression agréable et bien-faisante.
- Les exercices au sol sont un peu plus difficiles à réaliser. Ne faites ces exercices que si vous vous en sentez physiquement capable.
- Exécutez les exercices souhaités par séries de 10 à 12 répétitions.
- Conseil: vous trouverez des exercices et informations supplémentaires sur Internet le cas échéant.

Remarques importantes

- Si vous autorisez vos enfants à utiliser le rouleau de fitness, montrez-leur comment l'utiliser correctement et observez-les pendant l'exercice. Le rouleau de remise en forme n'est pas un jouet. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.
- Portez des vêtements confortables.
- Le sol doit être plan et régulier. Veillez impérativement à ce que le sol vous garantisse stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas sur une surface lisse, que ce soit pieds nus ou en chaussette, car vous risqueriez de glisser et de vous blesser.

- Si possible, exécutez les exercices au sol sur un sol dur et lisse, qui ne s'enfoncé pas et sur lequel le rouleau de fitness roulera facilement. Les moquettes épaisses, les tapis de sport, etc. ne sont pas vraiment appropriés.

- Contrôlez le rouleau de fitness avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.

Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'automassage, 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 dans les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, l'automassage doit être soumis à un avis médical.
- Arrêtez immédiatement votre séance et appelez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique! Non conçu pour les massages lymphatiques.
- En cas de faiblesse des veines/du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, pratiquez les massages des jambes **10/11/13** uniquement en exerçant une pression légère, et pas sur toute la longueur du muscle, mais sur des petites parties à chaque fois. 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.

Entretien

- ▷ Nettoyez le rouleau de fitness si nécessaire à l'eau chaude, avec un savon doux s'il est particulièrement sale. N'utilisez pas de produits chimiques (agent de blanchiment, huiles, etc.) qui risqueraient de ramollir, décolorer ou déformer le rouleau de fitness. N'utilisez pas non plus de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- ▷ Après le nettoyage, laissez le rouleau de fitness sécher à l'air libre à température ambiante. Ne le posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour le sécher!
- ▷ Rangez le rouleau de fitness dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil, ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.
- ▷ Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez toujours l'article après utilisation, par exemple dans une boîte appropriée.

Matériau: PP / mousse PU

Dimensions: env. 33 x 12,5 cm (longueur x épaisseur)

Pour des raisons techniques liées à la production, une légère odeur peut se dégager lorsque vous sortez l'article de son emballage. Cette odeur est tout à fait inoffensive. Déballiez l'article et laissez-le bien s'aérer. L'odeur disparaîtra rapidement. Assurez une ventilation suffisante!

www.fr.tchibo.ch/notices

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

Référence: 369 328

1. Nuque

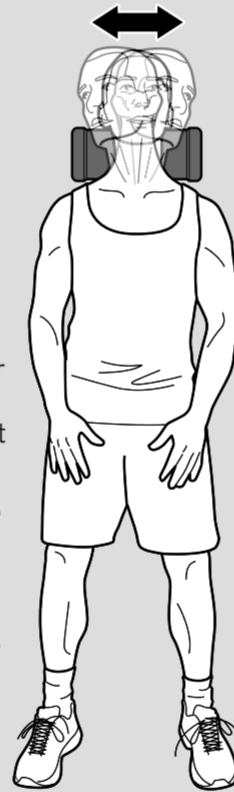


Adossez-vous à un mur, le rouleau derrière la nuque.

Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles de la nuque en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

2. Nuque



Adossez-vous à un mur, le rouleau derrière la nuque. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Etirez-vous les muscles de la nuque en tournant lentement la tête de gauche à droite, à l'horizontale. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

3. Bras



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé au niveau du bras. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des épaules. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles du bras en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale.

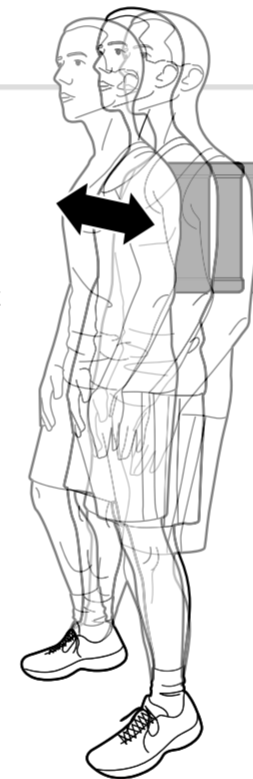
4. Epaule



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé au niveau de l'épaule. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des épaules. Croisez les bras à hauteur de poitrine et soutenez le bras de l'épaule à masser avec le bras opposé.

Massez-vous les muscles de l'épaule en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale.

5. Partie supérieure du dos



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé à la verticale entre les omoplates. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des épaules. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles du dos en faisant de lents mouvements de va-et-vient parallèlement au mur. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

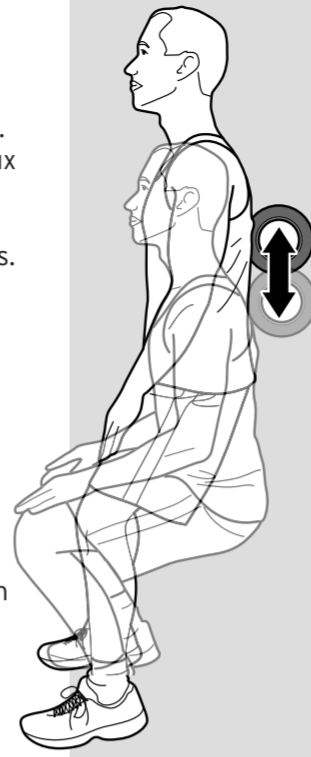
6. Dorsaux latéraux



Placez une main derrière la nuque. Appuyez-vous contre un mur en plaçant le rouleau au niveau des muscles dorsaux latéraux. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des épaules. L'autre épaule et l'autre bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles dorsaux latéraux en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

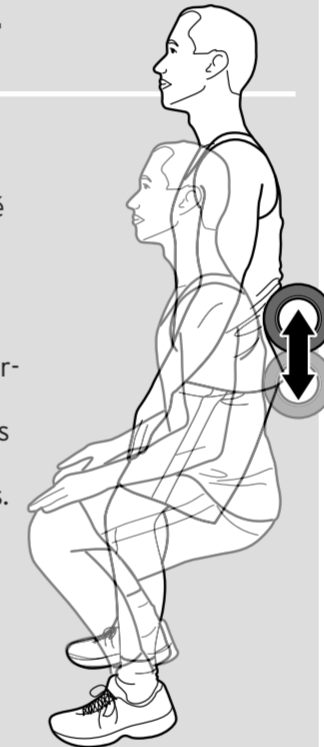
7. Partie supérieure du dos



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé sous les omoplates. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles de la partie supérieure du dos en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

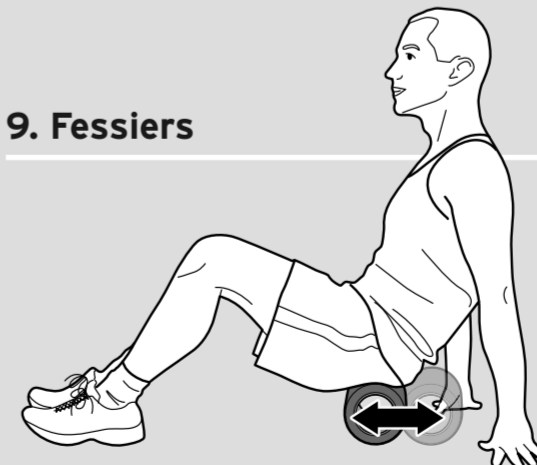
8. Partie inférieure du dos



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé au niveau des lombaires. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles de la partie inférieure du dos en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

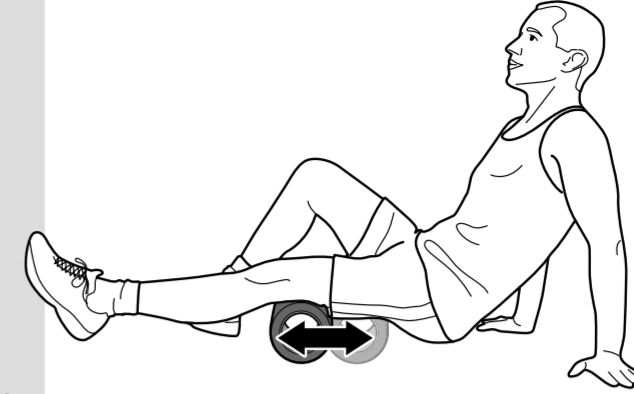
9. Fessiers



Asseyez-vous sur le rouleau, les jambes légèrement fléchies. Prenez appui sur les bras derrière vous. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

Massez-vous les muscles fessiers en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.

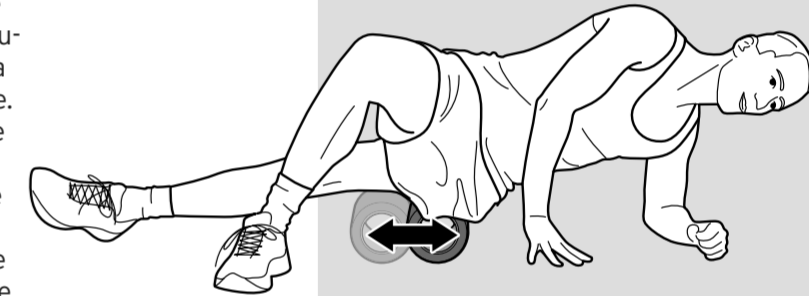
10. Arrière des cuisses



Asseyez-vous par terre. Placez le rouleau sous la cuisse de la jambe tendue. Prenez appui sur l'autre jambe fléchie et sur les bras, et relevez-vous de façon à ce que les fessiers et la jambe tendue forment une ligne droite. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

Massez-vous les muscles arrière de la cuisse en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.

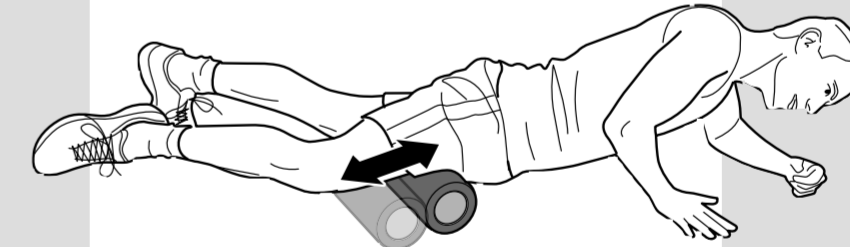
12. Extérieur des cuisses



Allongez-vous par terre sur le côté. Placez le rouleau sous la cuisse de la jambe inférieure tendue. Prenez appui sur l'autre jambe fléchie et sur les bras, et relevez-vous de façon à ce que les fessiers et la jambe tendue forment une ligne droite. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne rentrez pas la tête dans les épaules.

Massez-vous les muscles extérieurs de la cuisse en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.

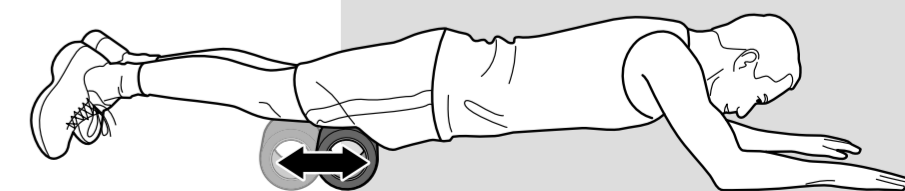
13. Intérieur des cuisses



Allongez-vous par terre sur le côté. Placez le rouleau sous la cuisse de la jambe supérieure légèrement fléchie. Prenez appui sur l'autre jambe et sur les bras, et relevez-vous de façon à ce que le dos, les fessiers et la jambe forment une ligne droite. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne rentrez pas la tête dans les épaules.

Massez-vous les muscles intérieurs de la cuisse en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.

14. Avant des cuisses



Allongez-vous par terre sur le ventre. Placez le rouleau sous les cuisses des jambes tendues. Prenez appui sur les avant-bras, et relevez-vous de façon à ce que le dos, les fessiers et les jambes forment une ligne droite. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne rentrez pas la tête dans les épaules.

Massez-vous les muscles avant de la cuisse en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.

Chère cliente, cher client!

Le rouleau de fitness est également idéal pour les exercices de fitness. Le caractère instable de l'appui sur le rouleau stimule tout particulièrement les muscles profonds.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et un excellent entraînement!

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce 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.

Domaine d'utilisation

Ce rouleau de fitness est destiné à améliorer l'équilibre et à renforcer la musculature.

Le rouleau de fitness est conçu pour une utilisation domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Le rouleau de fitness peut supporter une charge maximum de 100 kg. Le rouleau de fitness ne doit pas être utilisé par plus d'une personne en même temps.

Remarques valables pour tous les exercices

- Ne commencez pas l'entraînement juste après les 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. Veillez à boire suffisamment pendant votre séance.
- 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).
- Au début, n'effectuez qu'entre trois et six exercices pour chaque groupe de muscles. Ne répétez ces exercices que quelques fois, en fonction de votre condition physique. Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 10 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement!
- Faites les exercices à une allure régulière. Ne faites pas de mouvements brusques.
- Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez dans l'effort.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Concentrez-vous lorsque vous effectuez les exercices et ne vous laissez pas distraire.
- **Faites tous les exercices en gardant le dos droit, sans le cambrer! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez les abdominaux et les fessiers.**

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

- **Ne vous surmenez pas. Votre entraînement doit correspondre à votre condition physique. Si vous ressentez des douleurs pendant les exercices, arrêtez immédiatement l'entraînement.**
- Nous vous conseillons de demander à un entraîneur expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.

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.

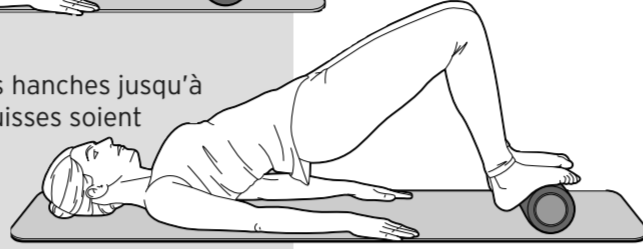


1. Fessiers + arrière des muscles des jambes

Position initiale: allongé par terre sur le dos, jambes repliées, pieds sur le rouleau, écartés à peu près de la largeur des hanches. Les bras reposent le long du corps, les abdominaux et les fessiers sont contractés.



Mouvement: relever les hanches jusqu'à ce que le buste et les cuisses soient alignés. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



Variante 1a. + bas du dos

Position initiale: tenir la position finale de l'exercice 1.

Mouvement: lever une jambe en l'air. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



2. Tronc, abdominaux, épaules + bras

Position initiale: position de pompe, le rouleau sous les tibias. La tête et les jambes sont alignés. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.



Mouvement: faire rouler le rouleau en avant avec les jambes. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

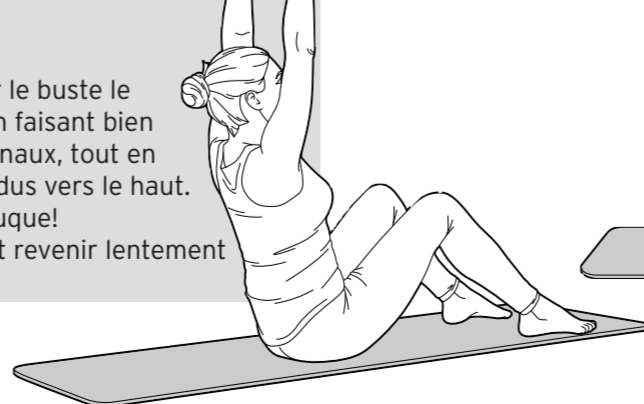


3. Abdominaux droits

Position initiale: allongé sur le dos, jambes repliées, pieds écartés de la largeur des hanches. Tenir le rouleau entre les mains et tendre les bras vers le haut.

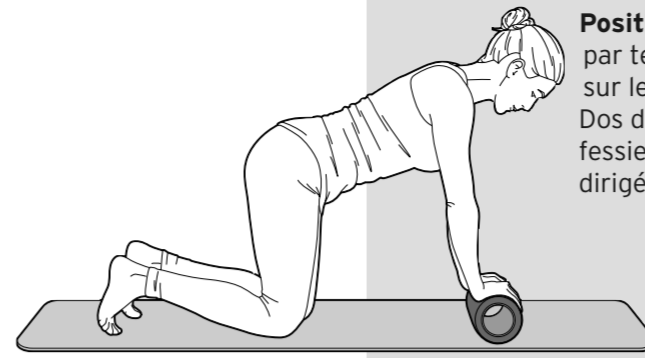


Mouvement: relever le buste le plus haut possible en faisant bien travailler les abdominaux, tout en gardant les bras tendus vers le haut. Ne pas tirer sur la nuque! Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

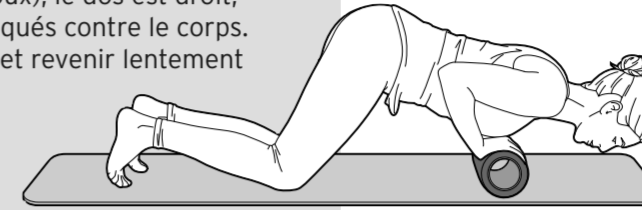


4. Pectoraux + biceps

Position initiale: agenouillé par terre, les mains en appui sur le rouleau, bras pliés. Dos droit, abdominaux et fessiers contractés, regard dirigé vers le sol.



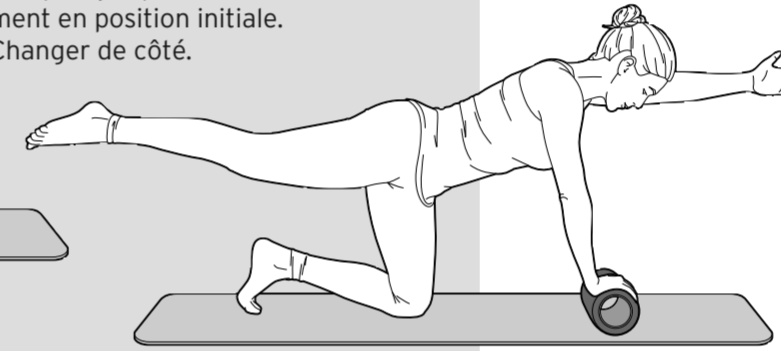
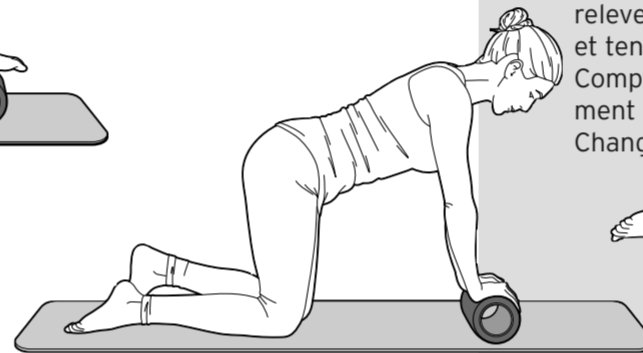
Mouvement: abaisser le buste (position de pompe sur genoux), le dos est droit, les coudes sont plaqués contre le corps. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



5. Epauls, bras, tronc, abdominaux, fessiers + arrière des jambes

Position initiale: agenouillé par terre, les mains en appui sur le rouleau, bras pliés. Dos droit, abdominaux et fessiers contractés, regard dirigé vers le sol.

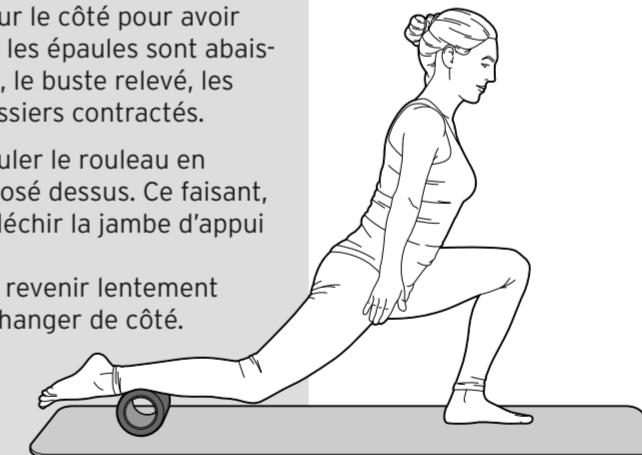
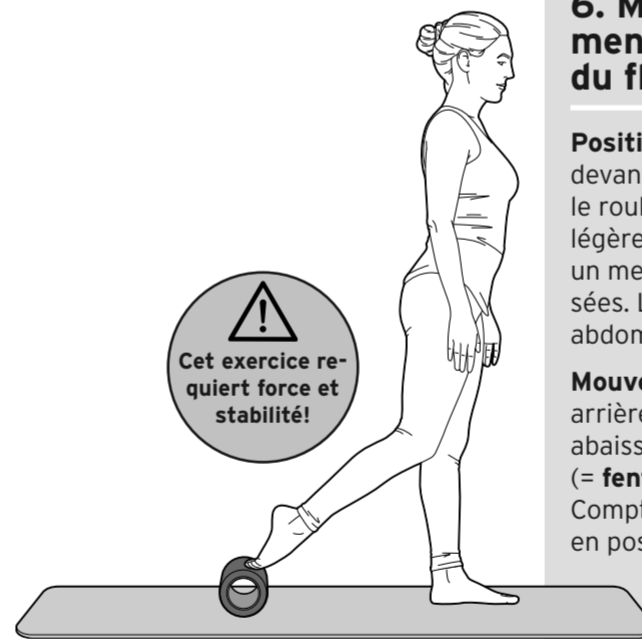
Mouvement: relever une jambe tendue en arrière et tendre le bras opposé vers l'avant. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



6. Muscles des jambes + étirement de l'avant des cuisses et du fléchisseur de la hanche

Position initiale: debout sur une jambe devant le rouleau, le cou-de-pied posé sur le rouleau. Les bras sont éventuellement légèrement relevés sur le côté pour avoir un meilleur équilibre, les épaules sont abaissées. Le dos est droit, le buste relevé, les abdominaux et les fessiers contractés.

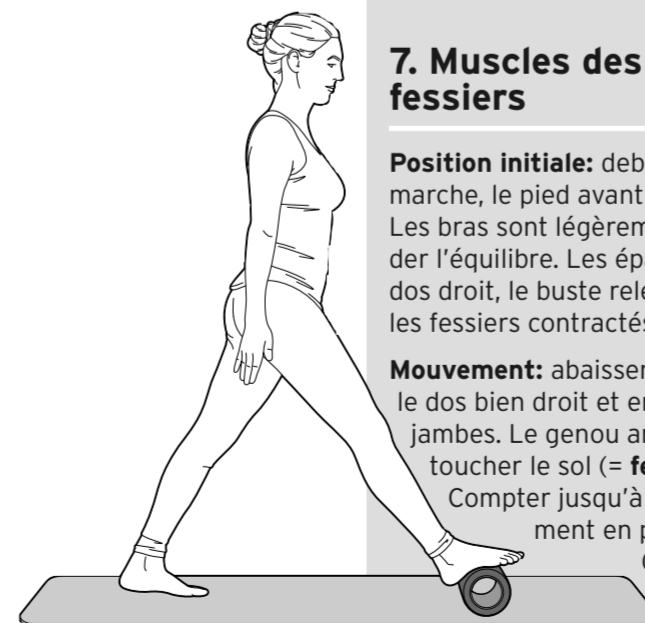
Mouvement: faire rouler le rouleau en arrière avec le pied posé dessus. Ce faisant, abaisser le buste et fléchir la jambe d'appui (= fente). Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



7. Muscles des jambes + fessiers

Position initiale: debout en position de marche, le pied avant en appui sur le rouleau. Les bras sont légèrement relevés pour garder l'équilibre. Les épaules sont abaissées, le dos droit, le buste relevé, les abdominaux et les fessiers contractés.

Mouvement: abaisser le buste en gardant le dos bien droit et en pliant les deux jambes. Le genou arrière ne doit pas toucher le sol (= fente). Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.

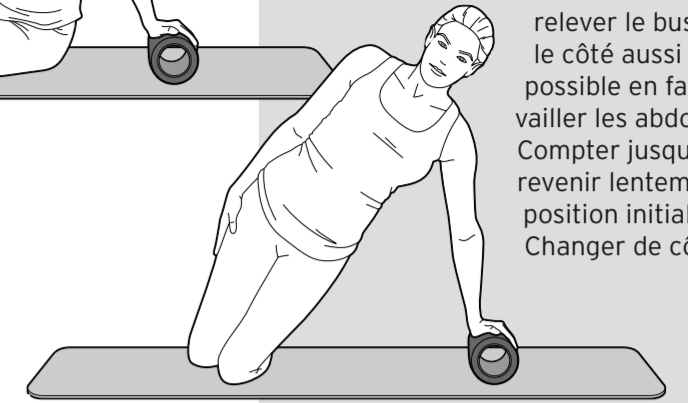


8. Abdominaux latéraux

Position initiale: assis par terre près du rouleau, une main en appui sur le rouleau, les jambes repliées vers l'arrière. Pas de torsion du buste ou des hanches! Ils doivent rester orientés sur le même plan que les cuisses.



Mouvement: relever le buste sur le côté aussi loin que possible en faisant travailler les abdominaux. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.

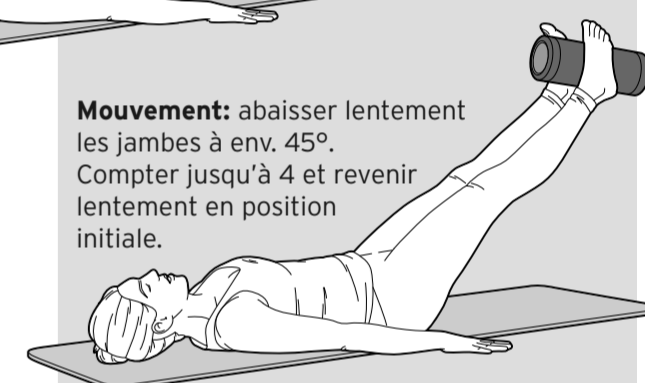


9. Abdominaux inférieurs + intérieur des cuisses

Position initiale: allongé par terre sur le dos, jambes tendues en l'air, le rouleau de fitness coincé entre les pieds. Les bras reposent le long du corps, les abdominaux et les fessiers sont contractés.



Mouvement: abaisser lentement les jambes à env. 45°. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



10. Abdominaux grands droits supérieurs

Position initiale: allongé sur le dos sur le rouleau, mains croisées derrière la nuque, jambes repliées, pieds écartés de la largeur des hanches.



Mouvement: relever le buste le plus haut possible en faisant bien travailler les abdominaux - ne pas ramener les coudes en avant. Ne pas tirer sur la nuque! Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



Variante 10a. + avant des cuisses

Position initiale: tenir la position finale de l'exercice 10.

Mouvement: relever les jambes et faire lentement du «pédalo».



Cet exercice requiert force et stabilité!