



Chère cliente, cher client!

Vos nouveaux disques d'équilibre sont parfaits pour améliorer votre équilibre et faire travailler différents groupes de muscles. L'instabilité qu'ils induisent 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

Les disques d'équilibre sont conçus comme appareils d'entraînement destinés à un usage domestique. Ils ne conviennent ni à un usage professionnel dans des centres de remise en forme ni à une utilisation à des fins thérapeutiques.

Les disques d'équilibre peuvent supporter une charge maximum de 100 kg.

Les disques d'équilibre ne doivent pas être utilisés par plusieurs personnes à la fois.

Les disques d'équilibre ne doivent être utilisés 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 ou problèmes orthopédiques, etc., l'entraînement doit être soumis à l'avis d'un 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 l'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 leur permettent pas d'utiliser les disques d'équilibre en toute sécurité, **et en particulier par les personnes présentant des troubles de l'équilibre.**

• La seule utilisation conforme de l'article est son usage par des adultes ou des jeunes présentant les aptitudes physiques et psychiques adéquates. Assurez-vous que chaque utilisateur est bien familiarisé avec l'utilisation et le maniement de l'article ou l'utilise sous surveillance. Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance des enfants doivent être conscients de leur responsabilité. En effet, le jeu et la curiosité, propres à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements auxquels l'article n'est pas destiné. Un entraînement non conforme ou excessif peut porter atteinte à la santé.

• Si vous autorisez vos enfants à utiliser les disques d'équilibre, montrez-leur comment s'en servir correctement et surveillez-les pendant les exercices. Expliquez clairement à vos enfants que les disques d'équilibre ne sont pas des jouets.

• Conservez les disques d'équilibre 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. Prenez appui sur un mur ou sur le sol, le cas échéant, pour éviter de perdre l'équilibre et de tomber.

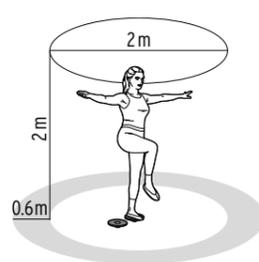
• Assurez-vous du bon état des disques d'équilibre avant chaque utilisation. S'ils présentent des signes de détérioration visibles, ne les utilisez plus.

• Ne modifiez pas l'article. Ne confiez les réparations de l'article qu'à un atelier spécialisé ou à une personne disposant des qualifications nécessaires. Les réparations incorrectes peuvent entraîner de graves risques pour l'utilisateur.

• Ne modifiez pas la structure des disques d'équilibre.

• Pour vous entraîner, portez des vêtements confortables mais pas trop amples, afin d'éviter de «vous accrocher». Faites les exercices de préférence pieds nus ou en chaussures ou chaussettes de sport à semelle antidérapante. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas en chaussettes «normales» sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez par exemple un tapis de gymnastique antidérapant.

• La transpiration peut rendre la surface des disques d'équilibre glissante. Si c'est le cas, essuyez-les.



Veillez à disposer d'une liberté de mouvement suffisante lorsque vous vous entraînez avec les disques d'équilibre. Aucun objet ne doit empiéter sur la zone où vous vous entraînez. Entraînez-vous en gardant une distance suffisante par rapport aux autres personnes. Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

• 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).

• 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 ou lorsque vous avez bu de l'alcool ou pris des médicaments affectant la concentration.

• Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à vous désaltérer suffisamment pendant l'entraînement.

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

PRUDENCE: risque de détériorations

• Protégez les disques d'équilibre des fortes variations de température, de l'exposition prolongée au soleil, d'un taux d'humidité élevé et de l'eau.

• Tenez les disques d'équilibre à l'écart des surfaces ou objets coupants, pointus ou chauds. Tenez-les à distance des flammes nues.

Surface / revêtement de sol

• Utilisez toujours les disques d'équilibre sur une surface stable, horizontale et plane.

Sols durs

• Les sols durs comme le carrelage, le bois ou le stratifié permettent un entraînement plus efficace, car ils n'amortissent pas les mouvements des disques d'équilibre. Inconvénient: bien que la surface des disques d'équilibre en contact avec le sol soit en matériau antidérapant, ils peuvent déraiper sur les surfaces lisses, en particulier si vous les sollicitez latéralement. Les disques d'équilibre exercent une pression ponctuelle élevée et peuvent donc marquer les sols sensibles.

Sols élastiques

• Les sols souples et élastiques, comme les moquettes, amortissent les mouvements des disques d'équilibre, ce qui est un avantage pour les débutants. De plus, sur ces sols, les disques d'équilibre ne dérapent pas si facilement, ils exercent une pression ponctuelle moins élevée, ce qui protège la surface.

• Si nécessaire, utilisez un tapis de gymnastique pas trop épais ou similaire.

Entraînement

Avant chaque entraînement

• Assurez-vous du bon état des disques d'équilibre.

• Portez des vêtements de sport légers.

• Entraînez-vous pieds nus ou portez des chaussettes ou des 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.

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

• Conseil: si vous placez un tapis de gymnastique stabilisant et pas trop épais sous les disques d'équilibre, ils seront plus stables 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 l'intensité de l'entraînement progressivement en fonction de l'amélioration de votre forme. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement.

Avant l'entraînement: échauffement

Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque entraînement. 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, puis les incliner de chaque côté.

▷ Courir sur place.

Remarques valables pour tous les exercices

▷ Gardez le dos droit dans tous les exercices, sans le creuser! Gardez les jambes légèrement fléchies en position debout. Contractez les abdominaux et les fessiers. Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur!

▷ Commencez les exercices lentement. Evitez 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

Vous trouverez ci-dessous des exercices d'étirement.

Entretien

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

Rangement

• Ne rangez jamais les disques d'équilibre à proximité d'un chauffage ou de toute autre source de chaleur. Rangez-les dans un endroit sec, frais et à l'abri du soleil.

• 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.

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.

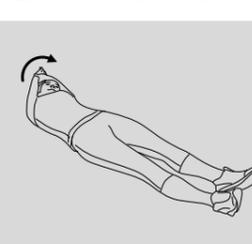
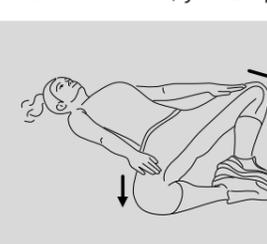
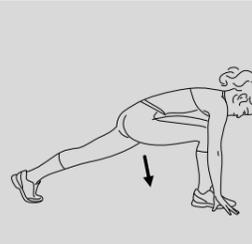
Exercices d'étirement

Position de base 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!

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

Exercices d'étirement

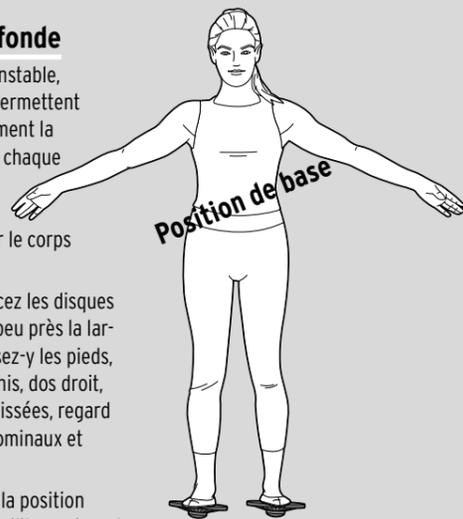


Musculature profonde

Utilisés sur un support instable, les disques d'équilibre permettent 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, placez les disques d'équilibre distants d'à peu près la largeur des hanches et posez-y les pieds, genoux légèrement fléchis, dos droit, buste relevé, épaules baissées, regard dirigé droit devant, abdominaux et fessiers contractés.

Le simple fait de garder la position fait que les disques d'équilibre agissent sur les muscles stabilisateurs, plus particulièrement ceux des chevilles.

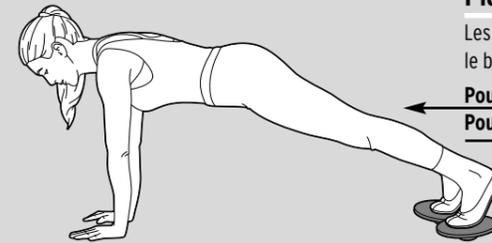
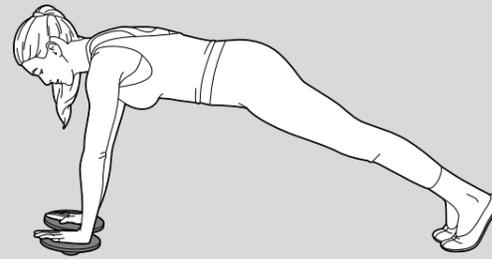


Flexion des genoux

Position initiale: position de base.

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

Pour le dos, les bras, les fessiers et les cuisses



Exercices de maintien

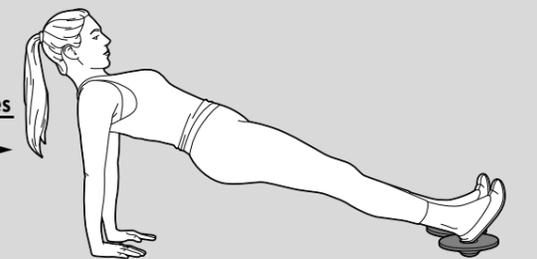
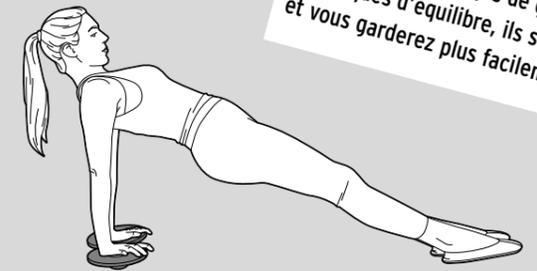
Le but de ces exercices est de garder la position décrite le plus longtemps possible.

N'oubliez pas de respirer de façon régulière! Gardez le dos bien droit!

Planche et planche inversée

Les mains ou les pieds sont en appui sur les disques d'équilibre, le buste et les jambes sont bien alignés. Ne pas casser la nuque.

Pour les abdominaux, les jambes et les stabilisateurs des épaules
Pour les fessiers et l'arrière des cuisses



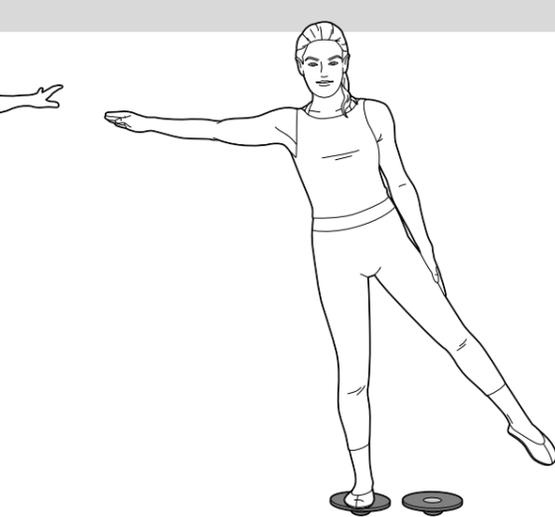
Conseil:
si vous placez un tapis de gymnastique sous les disques d'équilibre, ils seront plus stables et vous garderez plus facilement l'équilibre.



Sur un pied

Position initiale: position de base.

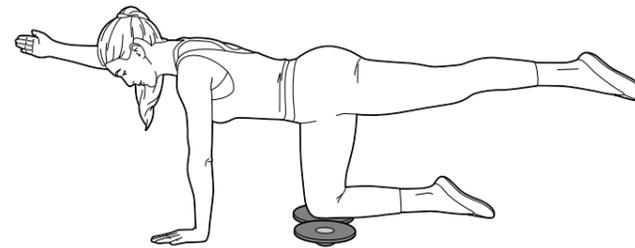
Exercice: lever une jambe bien droite, compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



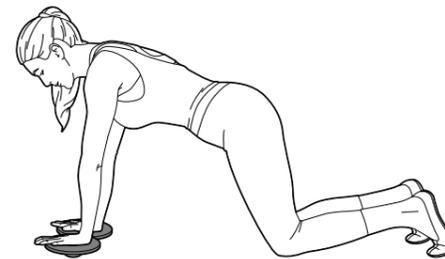
Vous pouvez tendre les bras sur le côté pour améliorer votre équilibre. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

Vous pouvez faire cet exercice en tendant la jambe vers l'avant et sur le côté.

Pour la musculature profonde du tronc et les muscles des jambes



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



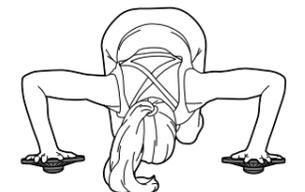
Pompes

Position initiale: à quatre pattes, les mains écartées de la largeur des épaules et en appui sur les disques d'équilibre.



Exercice: abaisser le buste jusqu'à venir pratiquement toucher le disque d'équilibre. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement dans la position initiale.

Pour les abdominaux, les jambes et les triceps



Variante: écarter davantage les disques d'équilibre et faire les pompes entre les disques.

Pour les pectoraux / exige davantage de force

Fente

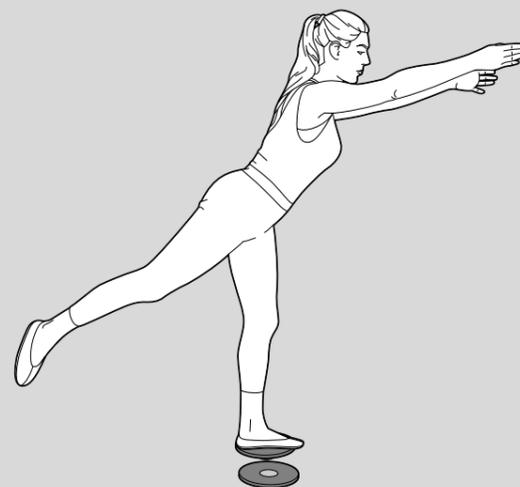
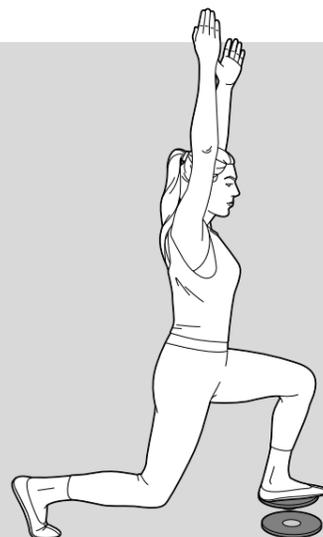
Position initiale: position de marche, un pied sur l'un des disques d'équilibre, l'autre sur le sol, genoux légèrement fléchis, dos droit, buste relevé, épaules baissées, regard dirigé droit devant, abdominaux et fessiers contractés. Tendez légèrement les bras sur les côtés pour garder l'équilibre.

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.

Pour les fessiers et les muscles des jambes

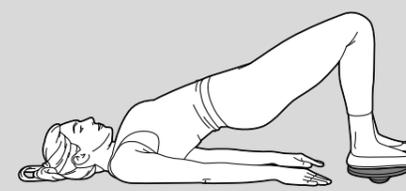


Variante pour les pratiquants avancés

Ajoutez une autre position après la fente: redressez-vous en transférant le poids de votre corps vers l'avant sur le disque d'équilibre et en tendant les bras vers l'avant pour garder l'équilibre, tandis que vous levez la jambe arrière.

Posture du pont

Position initiale: allongé par terre sur le dos, pieds sur les disques d'équilibre, jambes repliées.

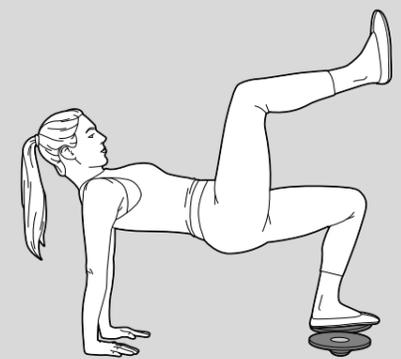


Exercice 1: en appui sur les mains posées au sol près du corps, relever les hanches jusqu'à ce que le buste et les cuisses soient alignés et forment une diagonale. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement dans la position initiale, sans poser les fessiers au sol.



Exercice 2: en gardant les hanches en position haute, tendre vers le haut et abaisser les jambes l'une après l'autre.

Pour les fessiers, les jambes, le dos et le plancher pelvien.



Exercice 3: faire le pont et garder la position. Les personnes qui le peuvent tendent vers le haut et abaissent les jambes l'une après l'autre.

Également pour les bras et les stabilisateurs des épaules