



Balles lestées



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102030ABOX1X • 2019-06

Référence: 381 438

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



www.fr.tchibo.ch/notices

Chère cliente, cher client!

Vos nouvelles balles lestées sont idéales pour travailler votre équilibre et entraîner différents groupes de muscles. L'instabilité induite par les balles lestées 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.

Le poids des balles permet d'augmenter l'intensité des exercices de musculation.

Nous vous souhaitons beaucoup d'agrément avec cet article.

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Domaine d'utilisation

Les balles lestées ont été conçues comme appareils de musculation à usage domestique. Elles ne conviennent pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou établissements thérapeutiques.

Chaque balle lestée pèse 500 g et peut supporter un poids maximum de 100 kg.

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 infectieuses des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, etc., 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.
- 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 permettent pas d'utiliser les balles lestées en toute sécurité, **et en particulier par les personnes présentant des troubles de l'équilibre.**
- Pour une utilisation conforme, l'article 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 sa manipulation, 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 l'article n'est pas prévu. Un entraînement qui serait non conforme ou trop poussé peut porter atteinte à la santé.
- Si vous autorisez des enfants à utiliser les balles lestées, montrez-leur comment les utiliser correctement et observez-les pendant l'exercice. Expliquez expressément aux enfants que les balles lestées ne sont pas des jouets.
- Conservez les balles lestées 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 balles lestées avant chaque utilisation. Si elles présentent des signes de détérioration visibles, vous ne devez plus les utiliser.
- Pour vous entraîner, portez des vêtements de sport confortables, pas trop larges, afin d'éviter de «vous accrocher». Entraînez-vous de préférence pieds nus ou en chaussettes de sport à semelle antidérapante. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas en chaussettes ordinaires sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez éventuellement un tapis de sport antidérapant.
- La transpiration peut rendre la surface des balles lestées glissante. Essuyez alors les balles lestées.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements lorsque vous vous entraînez avec vos balles lestées. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. Entraînez-vous en maintenant 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 nuisant à la 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.

PRUDENCE: risque de détériorations

- Protégez les balles lestées 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 les balles lestées des surfaces ou objets coupants, pointus ou chauds. Tenez-les à distance des flammes nues.

Surface / revêtement de sol

- Utilisez les balles lestées sur une surface plane, stable et horizontale.

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 balles lestées. Inconvénient: bien que la surface des balles lestées en contact avec le sol soit en matériau antidérapant, elles peuvent déraiper sur les surfaces lisses, en particulier si vous les sollicitez latéralement.

Sols élastiques

- Les sols souples et élastiques, comme les moquettes, amortissent les mouvements des balles lestées, ce qui est un avantage pour les débutants. De plus, sur ces sols, les balles ne dérapent pas si facilement.
 - Le cas échéant, utilisez un tapis de gymnastique antidérapant pas trop épais ou similaire.

Entraînement

Avant chaque entraînement

- Assurez-vous du bon état des balles lestées.
- Portez des vêtements de sport légers.
- Entraînez-vous pieds nus ou portez des chaussettes de sport à semelle antidérapante.
- Ne commencez pas vos exercices juste après le repas. Attendez au moins 30 minutes avant de débiter. 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: si vous placez un tapis de gymnastique stabilisant et pas trop épais sous les balles lestées, elles 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 progressivement. 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 et les balancer sur les côtés.
 - Courir sur place.

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. Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur!
- 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: étirement

Vous trouverez ci-dessous des exercices d'étirement.

Entretien

- Si nécessaire, essuyez les balles lestées avec un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau.

Rangement

- Ne rangez jamais les balles lestées 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.

Regonfler les balles

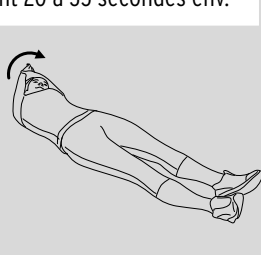
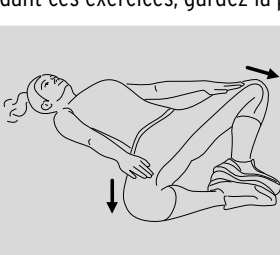
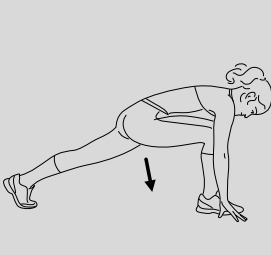
Les balles lestées sont remplies de sable et d'air. Elles ne sont pas conçues pour être remplies à fond, afin de rester suffisamment élastiques pendant les exercices de stabilité et garantir ainsi une position stable et sûre. Un peu d'air s'en échappe toutefois au fil du temps. Vous pouvez ensuite les regonfler avec une pompe à aiguille du commerce. **Ne gonflez pas les balles à fond!** Important:

- Ne gonflez jamais un article au-delà de la pression maximum autorisée; l'éclatement de l'article peut entraîner des blessures graves. Pour gonfler vos balles lestées, n'utilisez pas de compresseurs d'air ou d'autres appareils à air comprimé disponibles notamment dans les stations services.
- Avant d'effectuer le gonflage, humidifiez l'aiguille avec de l'eau savonneuse pour ne pas endommager la valve.

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

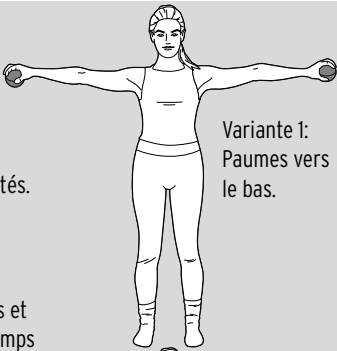


Exercice de maintien

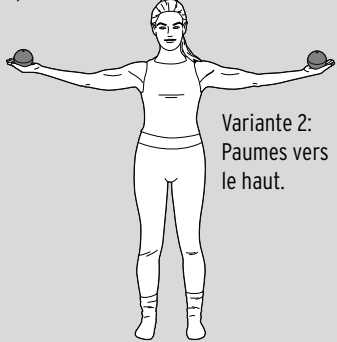
Position initiale:
En position debout, le dos droit, les genoux légèrement fléchis, les abdominaux et les fessiers contractés. Tenir une balle dans chaque main.

Exercice:
Relever latéralement les deux bras tendus jusqu'à hauteur des épaules et maintenir la position le plus longtemps possible.

Pour: **dos, épaules, bras, buste**



Variante 1:
Paumes vers le bas.



Variante 2:
Paumes vers le haut.

Exercices de musculation

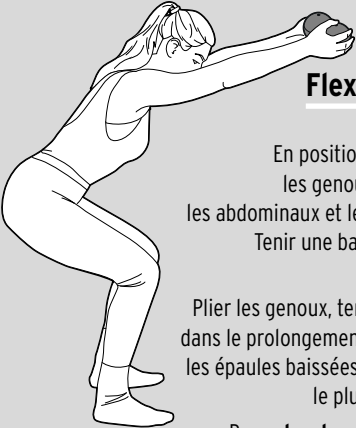
Et n'oubliez pas: gardez le dos bien droit! Respirez de façon régulière!

Flexion des genoux

Position initiale:
En position debout, le dos droit, les genoux légèrement fléchis, les abdominaux et les fessiers contractés. Tenir une balle dans chaque main.

Exercice:
Plier les genoux, tendre les bras en avant dans le prolongement du buste en gardant les épaules baissées. Maintenir la position le plus longtemps possible.

Pour: **dos, bras, fessiers et cuisses**



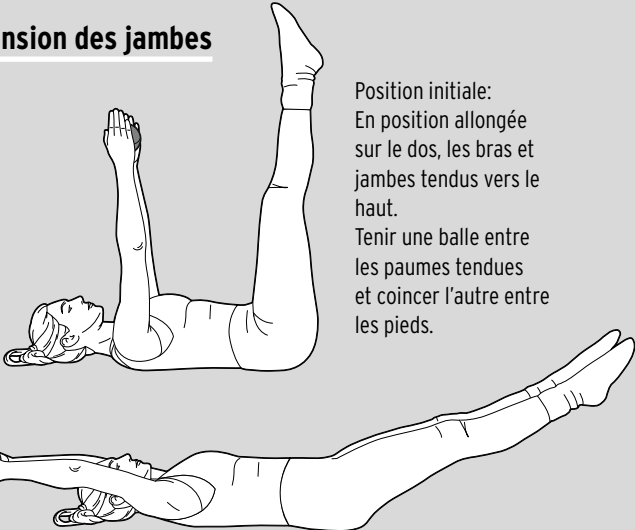
Extension des jambes

Position initiale:
En position allongée sur le dos, les bras et jambes tendus vers le haut. Tenir une balle entre les paumes tendues et coincer l'autre entre les pieds.

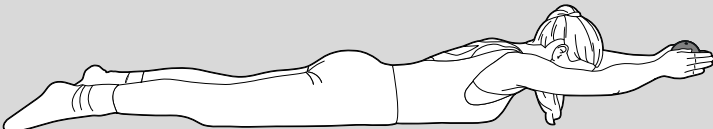
Exercice:
Descendre les jambes et bras tendus presque jusqu'au sol, compter jusqu'à 4 et les relever lentement.

Pour: **pectoraux, abdominaux et muscle de l'avant des jambes**

Variante: Coincer une balle entre les genoux.



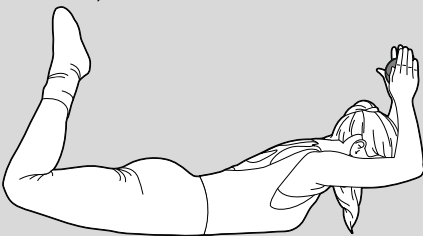
Attrape-étoiles



Position initiale:
Sur le ventre, bras et jambes tendus. Tenir une balle entre les paumes tendues et coincer l'autre entre les pieds.

Exercice:
Lever les bras et les jambes, compter jusqu'à 4 et les redescendre lentement.

Pour: **dos, épaules, fessiers et arrière des muscles des jambes**



Manège

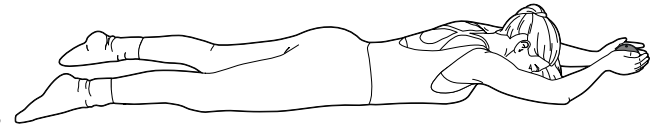
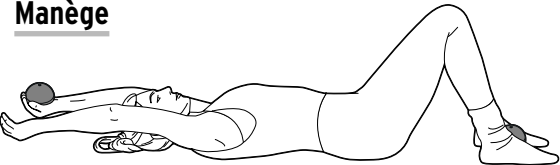
Position initiale:
En position allongée sur le dos, jambes légèrement repliées, bras tendus derrière la tête. Prendre une balle dans la main et coincer l'autre entre les pieds.

Exercice:
Tendre les bras vers l'avant en relevant légèrement le buste. Lever les jambes et transférer la balle dans l'autre main en la faisant passer derrière les jambes.

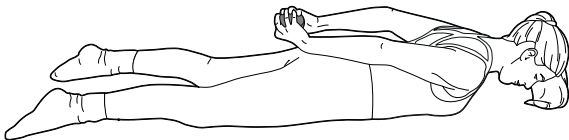
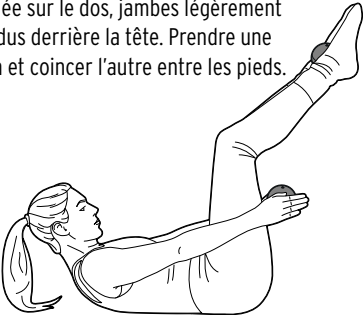
Revenir lentement en position initiale.

Répéter l'exercice dans l'autre sens.

Pour: **pectoraux, abdominaux et avant des jambes**



Variante:
Allongé à plat ventre sur le sol,



...faire passer la balle dans le dos.

À quatre pattes

Position initiale:
À quatre pattes, les mains en appui sur les balles. Tendre une jambe en arrière à l'horizontale, buste dans le prolongement de la jambe, regard dirigé vers le sol - ne pas relever la tête! Tendre également le bras opposé à la jambe en tenant la balle dans la main.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale, puis changer de côté.

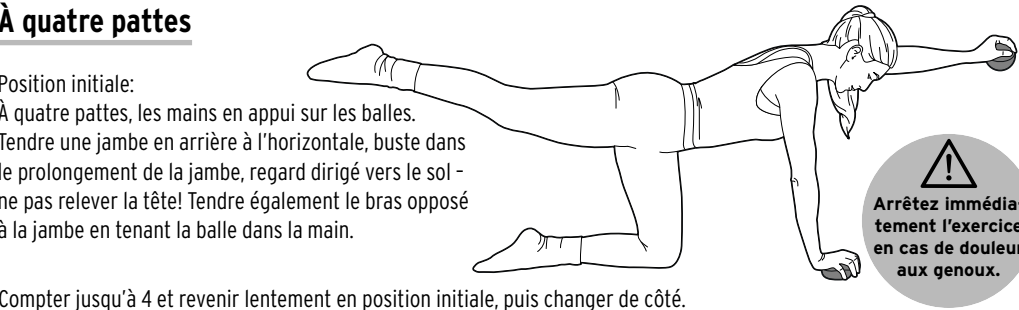
Pour: **fessiers et arrière des cuisses, épaules, bras**

Posture du cobra

Position initiale:
En position allongée sur le ventre, buste relevé, mains en appui sur les balles écartées de la largeur des épaules.

Exercice:
Abaisser lentement le buste en faisant rouler les bras en avant sur les balles. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Pour: **dos et épaules**



Posture du pont

Position initiale:
En position allongée sur le dos, pieds en appui sur les balles, 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. Ne pas 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: **fessiers, jambes, dos et plancher pelvien**



Exercices d'équilibre

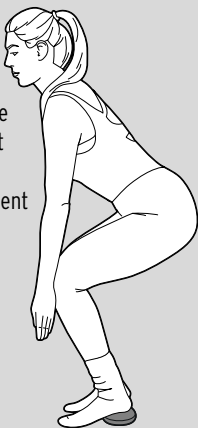
Support instable, les balles permettent de faire travailler également la musculature profonde à chaque exercice, celle-ci étant automatiquement sollicitée pour maintenir le corps en équilibre.

Flexions des genoux

Position initiale:
En position debout, dos droit, talons sur les balles, pointes des pieds au sol. Les genoux légèrement fléchis, les abdominaux et les fessiers contractés.

Exercice:
Abaisser le corps jusqu'à ce que les deux genoux soient pliés à env. 90°, compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Pour: **fessiers et muscles des jambes**

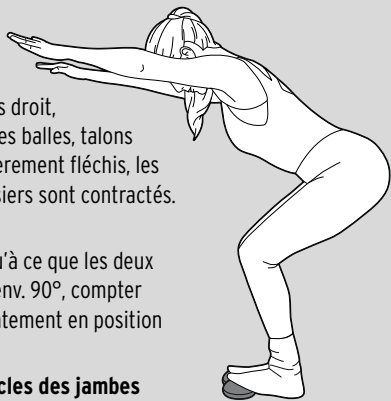


Flexions des genoux

Position initiale:
En position debout, dos droit, pointes des pieds sur les balles, talons au sol. Les genoux légèrement fléchis, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Exercice:
Abaisser le corps jusqu'à ce que les deux genoux soient pliés à env. 90°, compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Pour: **fessiers et muscles des jambes**



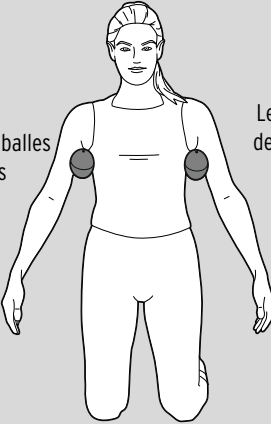
Exercices d'étirement

Détendez-vous. Étirez-vous et arrêtez dès que cela n'est plus agréable.

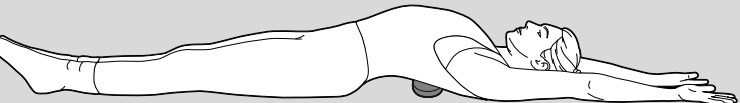
Étirements des épaules et de la poitrine

Position initiale:
Détendu, debout ou à genoux, les balles coincées sous les aisselles.

Exercice:
Les bras ballants, bien descendre les épaules, ouvrir la poitrine. Pour intensifier l'exercice, ramener les bras vers le corps.



Étirements du dos et de la poitrine



Position initiale:
En position allongée sur le dos, bras tendus derrière la tête. Placer les balles sous le dos à la hauteur des omoplates.

Exercice:
S'étirer en étant attentif au sentiment d'étirement.

Conseil: Vous pouvez placer les balles à un endroit de votre choix le long de la colonne vertébrale, là où c'est le plus agréable. Comme les balles sont souples et élastiques, vous pouvez aussi les placer directement sous la colonne vertébrale.