

## Chère cliente, cher client!

Votre nouveau ballon de gymnastique est idéal pour travailler votre équilibre et entraîner différents groupes de muscles. Vous pouvez également vous en servir pour jouer (lancer et attraper): les sens et la perception du corps seront particulièrement stimulés par la présence des picots.

Nous vous souhaitons beaucoup d'agrément avec cet article.

## L'équipe Tchibo

## Pour votre sécurité

Lisez attentivement 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.

Lisez également les consignes d'utilisation pour l'automassage figurant au verso.

## Domaine d'utilisation

Ce ballon de gymnastique est destiné à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé. Il n'est pas conçu pour l'usage commercial dans des clubs de fitness, dans les sports de ballon ou encore à des fins thérapeutiques.

La charge maximum du ballon de gymnastique est de 120 kg. Le ballon de gymnastique doit être utilisé uniquement comme décrit dans le présent mode d'emploi. Ne vous asseyez pas trop longtemps dessus.

## 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, 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. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.

• Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

## AVERTISSEMENT – risque de blessure

• Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin pour voir si les exercices vous conviennent et vous faire prescrire les exercices appropriés.

• Échauffez-vous avant de commencer les exercices.

• 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.**

• Le ballon de gymnastique n'est pas un jouet et doit être gardé hors de portée des enfants!

• 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.

• 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 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.

• 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.

• Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

• Ne gonflez pas le ballon de gymnastique à la bouche. Risque d'étourdissement.

• Contrôlez le bon état du ballon de gymnastique avant chaque utilisation. Si le ballon présente des détériorations visibles, vous ne devez plus l'utiliser.

• Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et de détériorer le ballon.

• Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.

• 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.

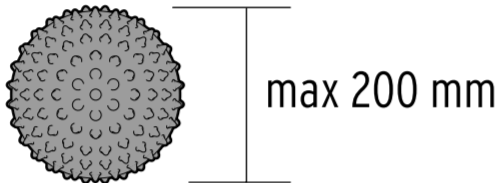
• Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez (zone d'entraînement de 2,0 m + espace libre de 0,6 m de chaque côté). Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

• Le ballon de gymnastique ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois (sauf dans le cadre de jeux).

• Ne modifiez pas la conception du ballon de gymnastique. Ne l'utilisez pas pour une utilisation autre que celle prévue!

## PRUDENCE: risque de détérioration

• N'excédez pas le niveau de gonflage maximum de 20 cm de diamètre. Ne gonflez pas le ballon jusqu'à ce qu'il soit dur, vous devez encore pouvoir enfoncer légèrement la surface avec le pouce.



• 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.

• 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 disponibles dans les stations services. Vous pourriez surgonfler et endommager le ballon de gymnastique.

• Gonflez l'article uniquement à l'air.

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

## 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.

• Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques. Le plus simple est d'effectuer les exercices en cadence, p. ex. tirer pendant 2 secondes (ou autre unité de temps), tenir la position pendant 1 seconde et revenir en position initiale en 2 secondes. Essayez jusqu'à ce que vous trouviez votre propre rythme régulier.

• Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.

• Au début, prévoyez seulement de **trois à six exercices** pour différents groupes de muscles. Répétez les exercices peu de fois, en fonction de votre condition physique (**env. 3 à 4 fois**). Faites une pause d'environ une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à **10 à 20 répétitions** environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement. Effectuez toujours les exercices des deux côtés.

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

## 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.

• Soulever, abaisser, puis enrouler vos épaules.

• 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.

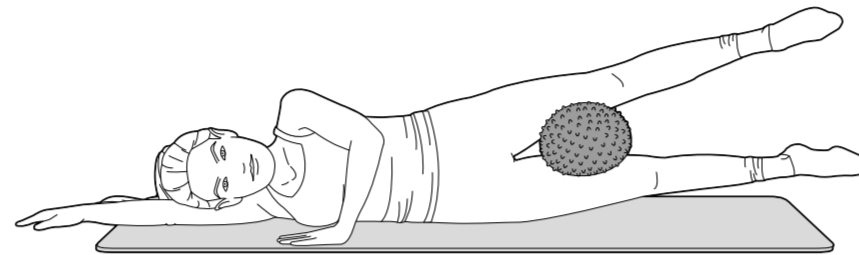
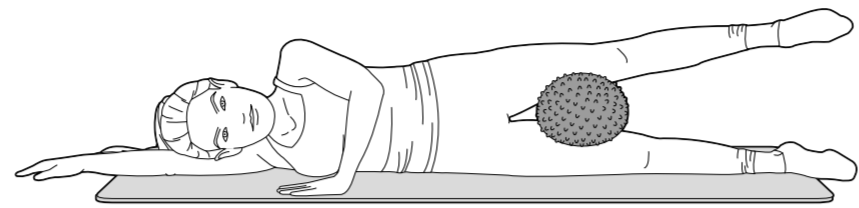
## Après l'entraînement: étirements

• 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.

## 1. Abdominaux latéraux



## Position initiale:

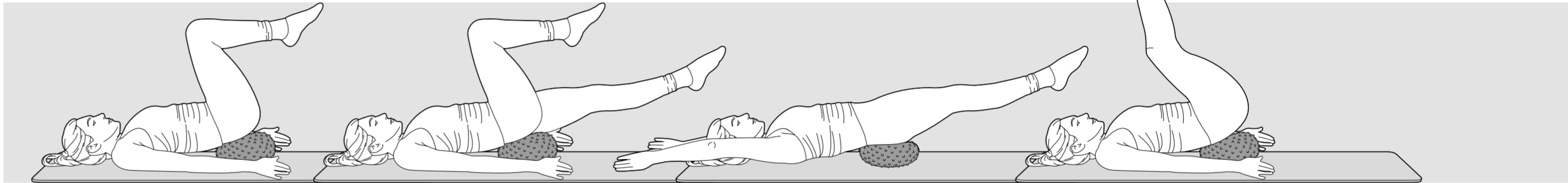
allongé sur le côté, jambes tendues, la tête posée sur le bras côté sol, l'autre main en appui sur le sol. Les abdominaux et les fessiers sont contractés. Tenir le ballon de gymnastique entre les genoux.

## Exécution:

relever les jambes tendues autant que possible, garder la position au moins 4 secondes, et revenir lentement en position initiale sans toucher le sol.

Répéter l'exercice de l'autre côté.

## 4. Abdominaux



## Position initiale:

allongé sur le dos, les lombaires sur le ballon de gymnastique, les bras détendus écartés sur le côté. Replier les jambes. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

## Exécution, variante 1:

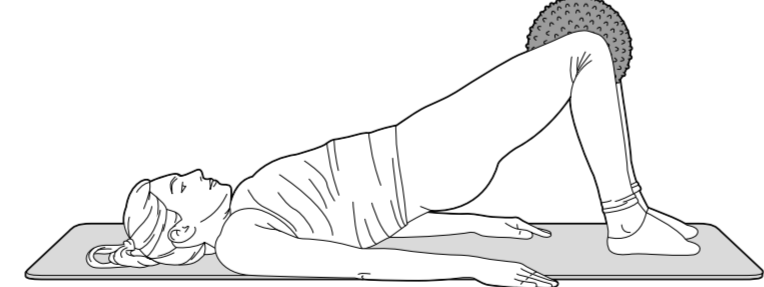
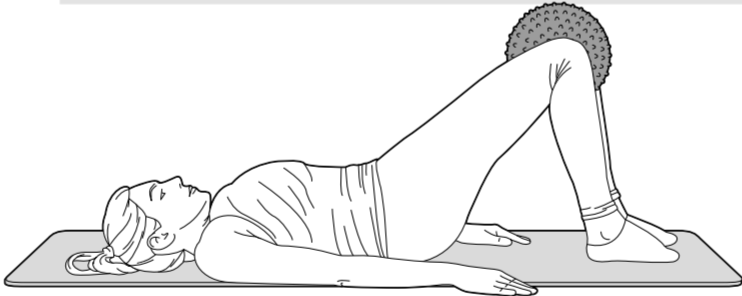
tendre une jambe, l'abaisser et la garder parallèle au sol. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Répéter l'exercice de l'autre côté.

## Exécution, variante 2:

tendre les deux jambes, les abaisser et les garder parallèles au sol; dans le même temps, tendre les bras au-dessus de la tête. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

## 5. Bas du dos, fessiers + arrière des cuisses



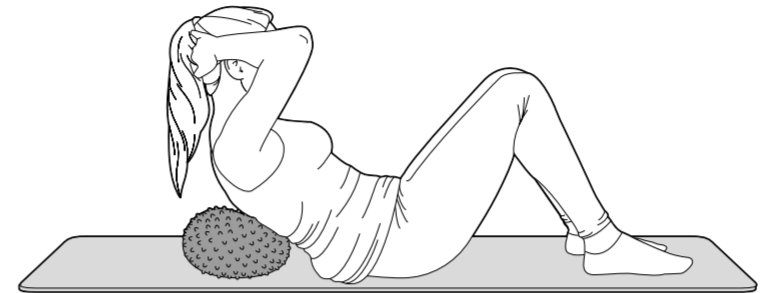
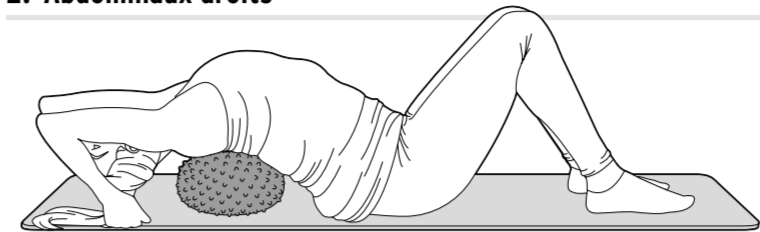
## Position initiale:

allongé au sol sur le dos, jambes repliées, pieds à peu près écartés de la largeur des hanches. Les bras reposent le long du corps. Coincer le ballon entre les genoux. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

## Exécution:

relever les hanches en sollicitant bien les abdominaux. Le buste et les bras restent en position. Tenir 4 secondes env. Revenir lentement en position initiale.

## 2. Abdominaux droits



## Position initiale:

allongé sur le dos sur le ballon de gymnastique, mains croisées derrière la nuque, jambes repliées, pieds écartés de la largeur des hanches.

## Exécution:

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.

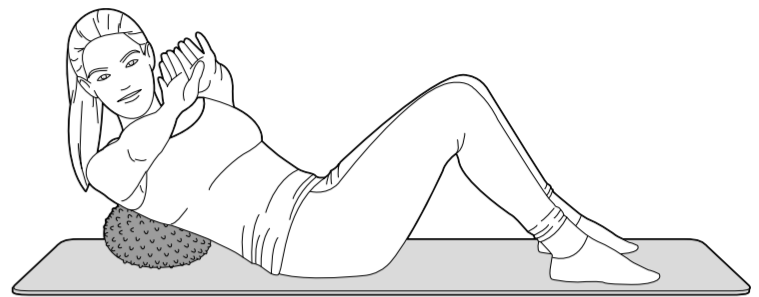
## 3. Abdominaux latéraux

### Position initiale:

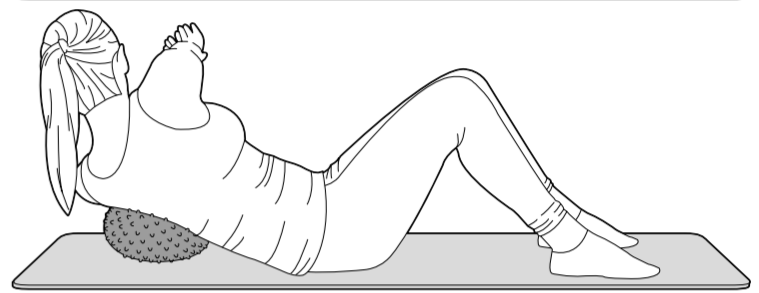
assis devant le ballon de gymnastique, dos en appui sur le ballon. (= position finale de l'exercice 2)

### Exécution:

les bras tendus droit devant, tourner le buste en appui sur le ballon d'un côté, garder la position au moins 4 secondes, tourner de l'autre côté, garder la position, et ainsi de suite.



Également très agréable comme massage du dos!



## Exécution, variante 3:

tendre les deux jambes et les relever. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

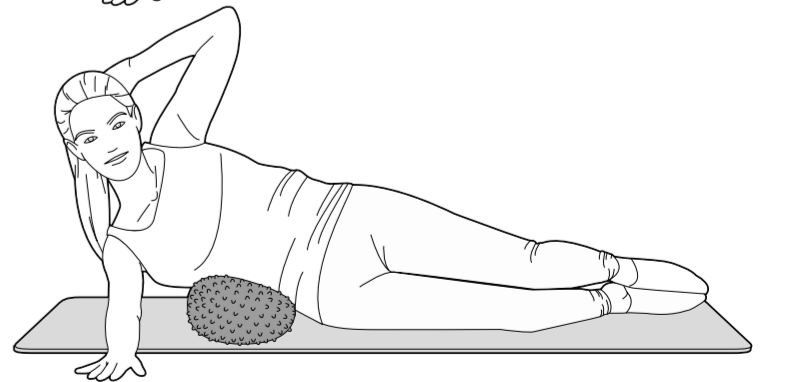
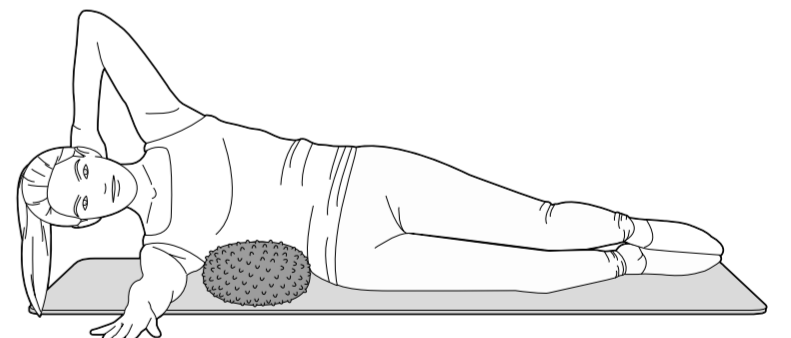
## 7. Muscles latéraux du tronc

### Position initiale:

allongé sur le côté sur le ballon de gymnastique, buste et jambes alignés.

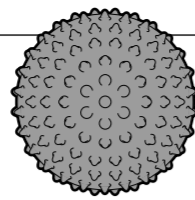
### Exécution:

relever le buste latéralement. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Répéter l'exercice de l'autre côté.



## Exercices d'étirement





## Chère cliente, cher client!

Les douleurs et tensions du dos, des bras et des jambes s'atténuent souvent avec de simples exercices de massage ou de relaxation.

C'est pourquoi nous avons conçu ce ballon dont la surface est dotée de picots. En effectuant les exercices présentés, vous pourrez décontracter et étirer vos muscles.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

## L'équipe Tchibo

### Pour votre sécurité

Lisez attentivement 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.

#### Domaine d'utilisation

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

Le ballon de gymnastique est conçu pour l'usage domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres de bien-être ou les établissements médico-thérapeutiques.

**Lisez également les consignes d'utilisation figurant au verso pour l'utilisation comme ustensile d'entraînement.**

#### 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 les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, l'automassage doit être soumis à un avis médical.

• Cessez immédiatement le massage et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires ou musculaires.

• Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique! Non conçu pour les massages lymphatiques.

• En cas d'insuffisance veineuse, de faiblesse du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, les massages des jambes doivent s'effectuer uniquement avec une légère pression, et en aucun cas sur toute la longueur du muscle mais sur des sections plus petites. 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.

#### Remarques valables pour tous les exercices

• Quels que soient les exercices effectués, tenez-vous droit et gardez l'équilibre. Ne creusez pas le dos! Veillez à ne pas vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.

• Effectuez les exercices à un rythme calme et régulier.

• 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 ballon de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante.

• Gonflez le ballon de gymnastique de manière à pouvoir être allongé dessus sans que cela vous semble désagréable. Le cas échéant, utilisez l'aiguille de la pompe pour laisser de l'air s'échapper.

### Gonfler le ballon de gymnastique

- Vissez la buse à aiguille sur la pompe à air. Avant d'effectuer le gonflage, humidifiez l'aiguille avec de l'eau savonneuse pour ne pas endommager la valve.
- Insérez la buse à aiguille dans la valve du ballon de gymnastique. Enfoncez la buse **jusqu'à ce que la tête de l'aiguille repose entièrement sur la surface du ballon**. Lorsque le ballon n'est pas encore gonflé, tenez la pompe en l'inclinant un peu, si nécessaire, pour insérer entièrement la buse à aiguille à l'intérieur.

**i** Il est très important d'insérer complètement la buse à aiguille, surtout lors du premier gonflage, afin de percer la membrane de la valve. Si le ballon de gymnastique est difficile à gonfler, c'est que la membrane n'est pas entièrement percée. Dans ce cas, retirez la buse à aiguille et insérez-la de nouveau dans la valve, jusqu'à la butée.

- Gonflez le ballon de gymnastique lentement et régulièrement jusqu'à ce qu'il ait atteint le niveau de fermeté souhaité. Ne gonflez le ballon de gymnastique que jusqu'à un diamètre maximum de 20 cm pour éviter tout dommage.

**i** La valve se ferme hermétiquement dès que vous retirez la pompe à air.  
• Conservez la buse à aiguille à proximité de la pompe à air.

#### Dégonfler le ballon

Si le ballon de gymnastique est trop dur pour l'usage que vous voulez en faire, c'est qu'il contient trop d'air.

- Pour le dégonfler légèrement, vissez la buse à aiguille de la pompe à air et humidifiez-la avec de l'eau savonneuse.
- Insérez la buse à aiguille dans la valve.
- Pressez sur le ballon. L'air s'échappe par la buse à aiguille.
- Retirez la buse dès que le ballon a atteint le niveau de fermeté souhaité.

#### Entretien

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

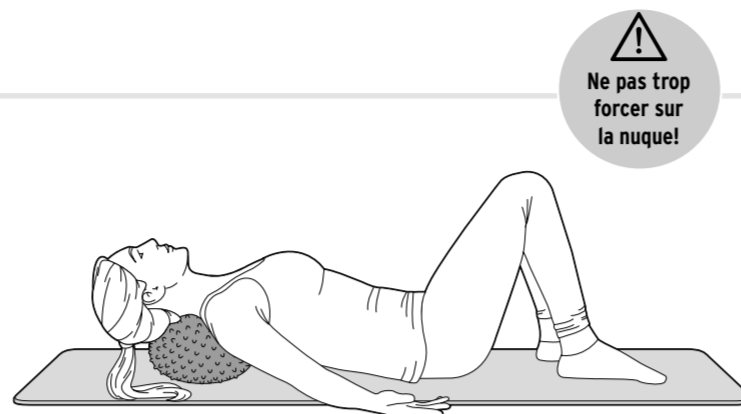
#### Rangement

▷ Pour ranger le ballon sans perdre de place, vous pouvez dégonfler le ballon comme décrit ci-dessus.

• Ne rangez jamais le ballon de gymnastique à proximité d'un chauffage ou de toute autre source de chaleur.

• Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Aussi, afin d'éviter toute trace indésirable sur les sols, posez un support antiglissant sous l'article et rangez l'article dans une boîte appropriée, par exemple.

## 1. Nuque



#### Position initiale:

allongé nuque sur le ballon de gymnastique, en veillant à ce que la partie du corps située entre les omoplates repose principalement sur le ballon. La nuque ne doit pas supporter tout le poids du corps! Veillez à ne pas creuser le dos! Les bras sont détendus et reposent le long du corps.

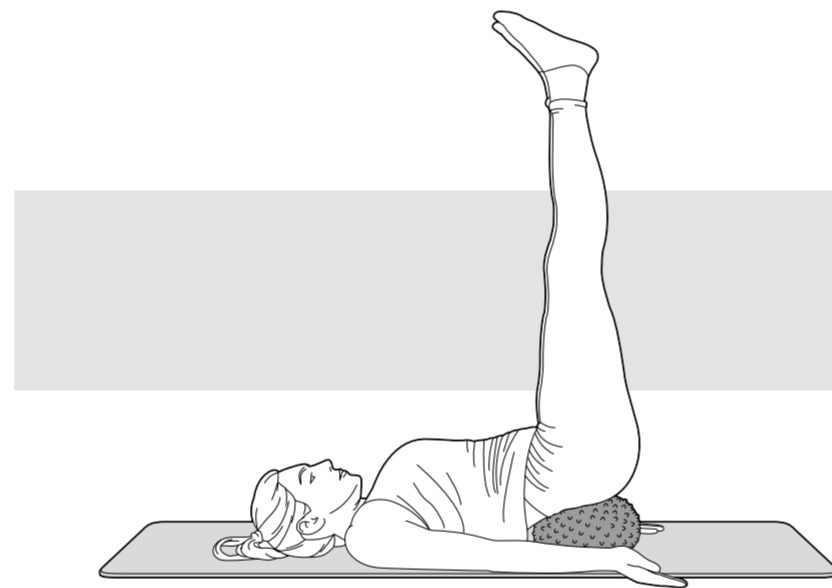
#### Exécution:

bouger le buste en effectuant de légers mouvements circulaires, tourner la tête de gauche à droite - la sensation doit être agréable.

#### Conseil:

si le ballon vous semble trop haut, dégonflez-le un peu.

## 3. Bas du dos + fessiers



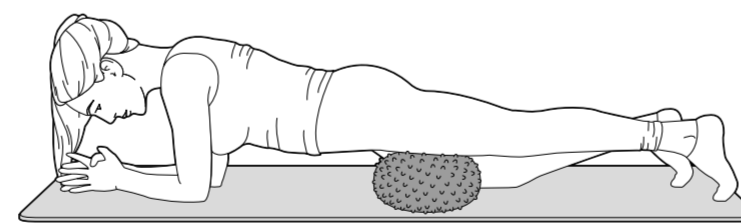
#### Position initiale:

assis sur le ballon de gymnastique. Veillez à ne pas creuser le dos! Jambes tendues, relevées en l'air.

#### Exécution:

se masser les muscles fessiers et du bas du dos en effectuant lentement sur le ballon de légers mouvements circulaires avec les hanches.

## 6. Avant des cuisses



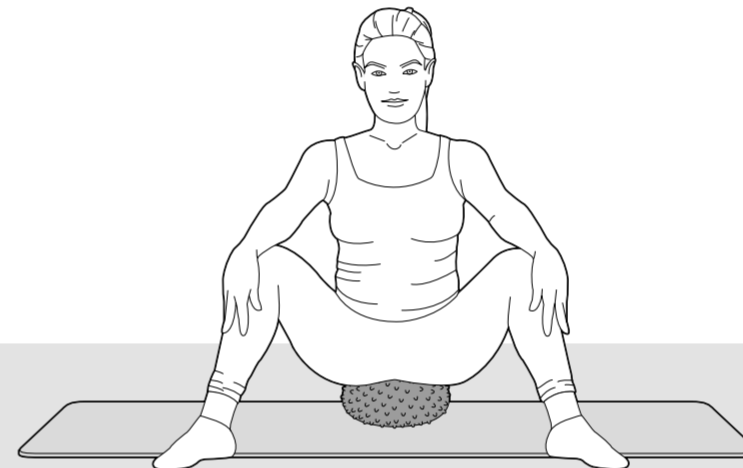
#### Position initiale:

allongé, une cuisse sur le ballon de gymnastique. Veillez à ne pas creuser le dos!

#### Exécution:

se masser la cuisse en roulant lentement sur le ballon avec un mouvement de va-et-vient.

## 4. Fessiers



#### Position initiale:

assis sur le ballon de gymnastique.

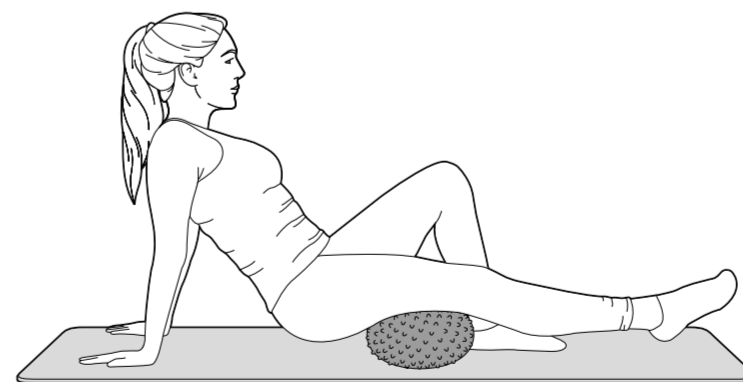
#### Exécution:

se masser les muscles fessiers en effectuant de légers mouvements circulaires avec les hanches.

#### Conseil:

pour cet exercice, bien gonfler le ballon.

## 7. Arrière des cuisses



#### Position initiale:

allongé, une cuisse sur le ballon de gymnastique. En appui sur les mains et l'autre jambe.

#### Exécution:

se masser la cuisse en roulant lentement sur le ballon avec un mouvement de va-et-vient.

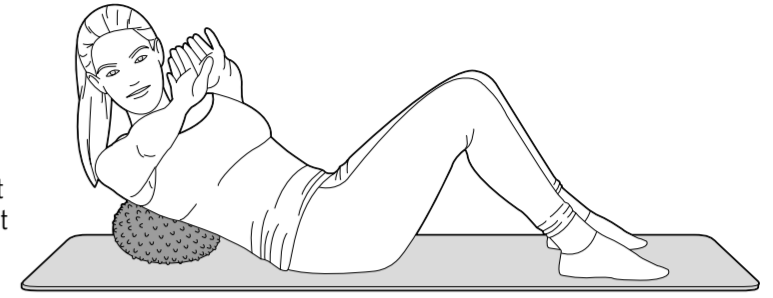
## 2. Haut du dos

#### Position initiale:

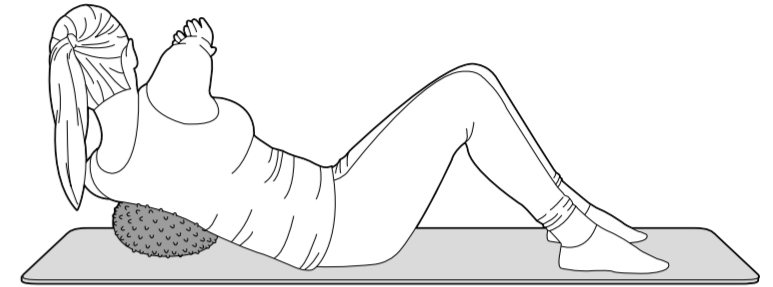
assis devant le ballon de gymnastique, le buste en appui sur le ballon.

#### Exécution:

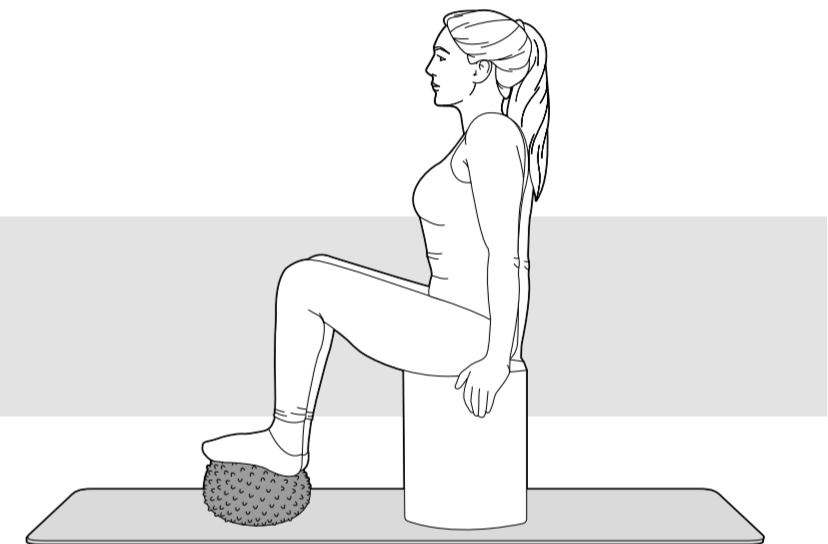
se masser le dos en effectuant des mouvements de va-et-vient latéraux avec le buste.



Idéal également pour entraîner les muscles abdominaux latéraux!



## 5. Pieds



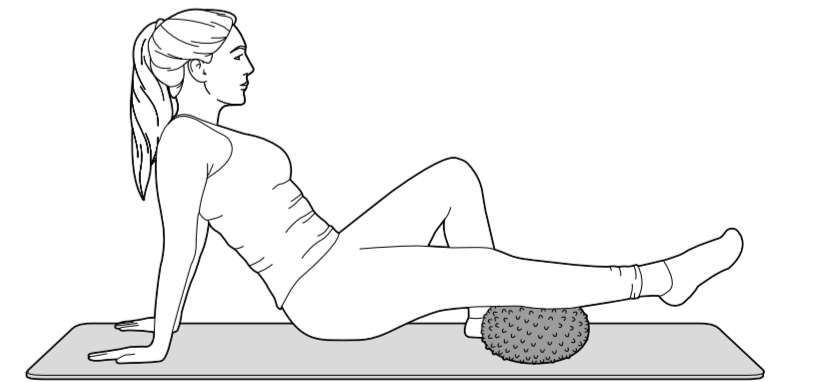
#### Position initiale:

debout ou assis, un pied posé sur le ballon de gymnastique.

#### Exécution:

rouler le pied sur le ballon en effectuant de légers mouvements circulaires.

## 8. Muscle des mollets



#### Position initiale:

allongé, un mollet sur le ballon de gymnastique. En appui sur les mains et l'autre jambe.

#### Exécution:

se masser le mollet en roulant lentement sur le ballon avec un mouvement de va-et-vient.

