

Tchibo Exercices d'automassage

fr

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 avec le rouleau de fitness. Cela permet 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.

Remarques valables pour tous les 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. Lors des exercices au sol, contractez les abdominaux et les fessiers, mais veillez à ne pas 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 bienfaisante.
- Les exercices au sol sont un peu plus difficiles à exécuter. Ne faites ces exercices que si vous vous en sentez physiquement capable.
- Effectuez les exercices souhaités en faisant environ 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 fitness 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 avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité. Ne vous entraînez jamais pieds nus ou en chaussettes sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser.
- Si possible, exécutez les exercices au sol sur un sol dur et non glissant, qui ne s'enfoncent pas et sur lequel le rouleau de fitness roulera facilement. Les moquettes épaisses, les tapis de sport épais, 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 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

- Si nécessaire, lavez le rouleau de fitness avec un chiffon humide. 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.

Matériau: liège

Dimensions: env. 30 x 15 cm (L x E)



Pour des raisons liées à la production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à assurer une aération suffisante!



www.fr.tchibo.ch/notices

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

1. Nuque



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé au niveau de 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 légèrement 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 placé au niveau de 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.

Étirez-vous les muscles de la nuque en tournant lentement la tête d'un côté à l'autre, à l'horizontale. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

3. Arrière des épaules



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé au niveau de l'arrière de l'épaule. 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 des épaules en fléchissant légèrement les genoux et en revenant lentement en position initiale.

4. Extérieur des épaules



Mettez-vous contre un mur, le rouleau placé au niveau du côté de l'épaule. 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 des épaules en fléchissant légèrement les genoux et en revenant lentement en position initiale.

5. Bras (triceps)



Mettez-vous contre un mur, le rouleau placé au niveau du bras. 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 des bras en fléchissant légèrement les genoux et en revenant lentement en position initiale.

6. Haut 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 hanches. Croisez les mains devant vous pour ouvrir les omoplates.

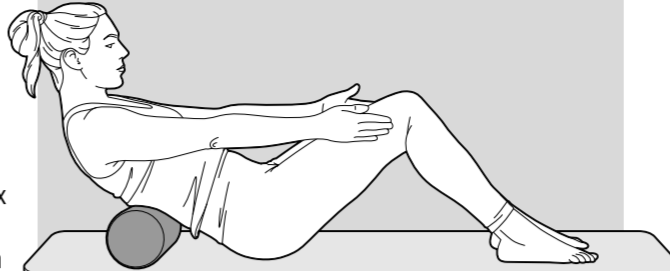
Massez-vous les muscles dorsaux en effectuant de lents mouvements lents de gauche à droite, parallèlement au mur. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

7. Dorsaux latéraux

Allongez-vous sur le côté, les jambes légèrement repliées, l'avant-bras tendu tout en étant décontracté, en plaçant le rouleau au niveau du creux de l'aisselle.

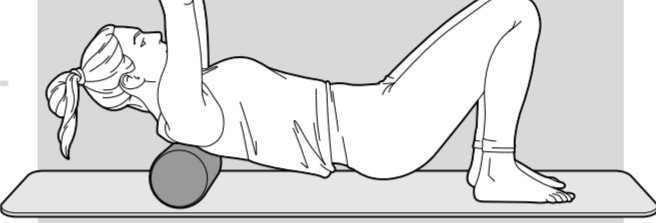
Massez-vous les muscles dorsaux latéraux en effectuant de lents mouvements de haut en bas sur le rouleau en tendant et en repliant les jambes.

8. Haut du dos

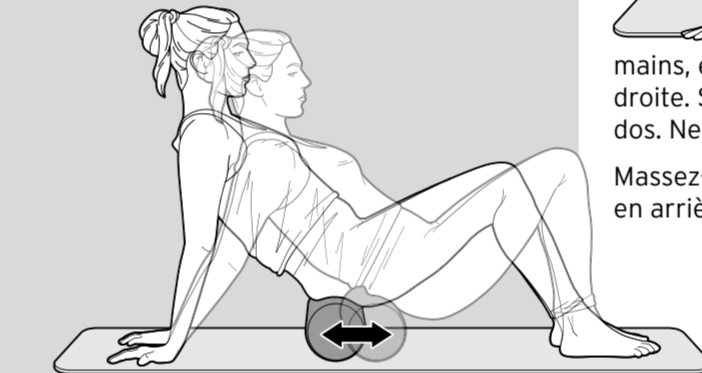


Asseyez-vous par terre, jambes repliées, devant le rouleau. Appuyez-vous en arrière contre le rouleau en gardant le buste bien droit, sans creuser le dos. Gardez les bras tendus en avant pour garder l'équilibre.

Massez-vous les muscles dorsaux en déplaçant les fessiers en direction des pieds. Ce faisant, pivotez les bras vers le haut. Pour revenir en position initiale, effectuez le mouvement dans le sens inverse.



9. Fessiers



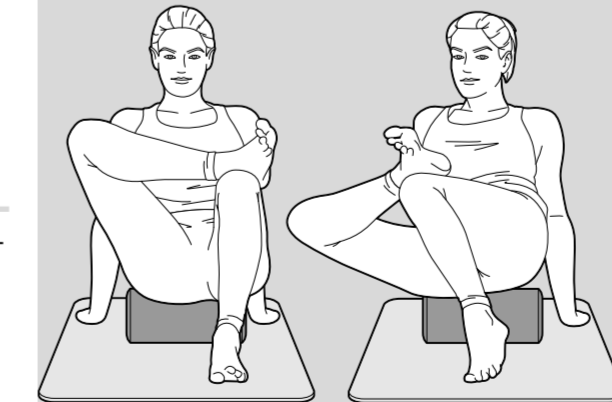
Asseyez-vous sur le rouleau, les jambes légèrement repliées. Prenez appui sur les mains, placées en arrière. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne relevez pas les épaules.

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

9a. Fessiers + étirement

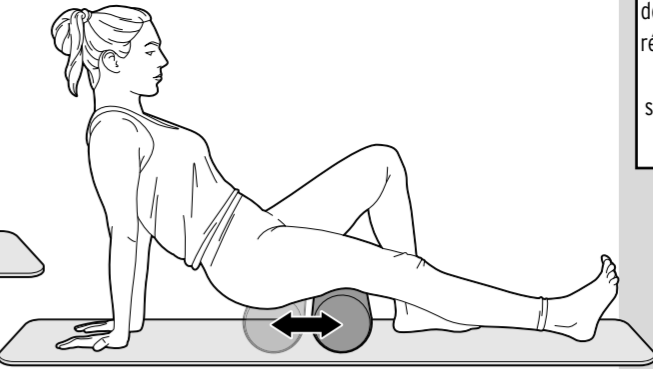
Mettez-vous dans la position précédente, mais posez un pied sur le genou de l'autre jambe.

Massez-vous les muscles des fessiers en effectuant de lents mouvements d'avant en arrière. Changez de jambe.



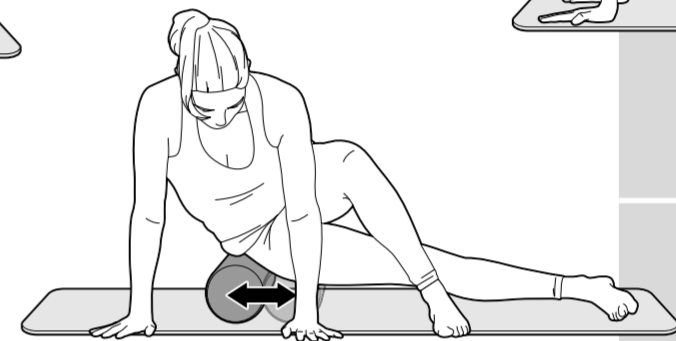
Massez-vous les muscles dorsaux latéraux en effectuant de lents mouvements de haut en bas sur le rouleau en tendant et en repliant les jambes.

10. Arrière de la cuisse



Asseyez-vous par terre. Placez le rouleau sous la cuisse de la jambe tendue. Prenez appui sur l'autre jambe fléchie et sur les mains, 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.

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



Mains, 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 de l'extérieur de la cuisse en effectuant de lents mouvements d'avant en arrière.

13. Avant de la cuisse

Allongez-vous par terre à plat ventre. Placez le rouleau sous les cuisses, gardez les jambes tendues. Prenez appui sur les mains et relevez-vous de façon à ce que le dos, les fessiers et les jambes tendues 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 de l'avant de la cuisse en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.

14. Rotateurs

Allongez-vous sur le côté, les jambes légèrement repliées, en plaçant le rouleau au niveau du creux de l'aisselle. Mettez les mains derrière la tête.

Massez-vous les rotateurs en tournant le buste vers l'arrière sur le rouleau. Les hanches et les jambes restent en position. Tenez la position quelques secondes puis revenez lentement en position initiale.

Conseil de massage:

Pour éviter le phénomène de défense musculaire dans les muscles contractés, il est recommandé dans un premier temps de localiser la douleur, puis d'exercer à cet endroit une pression régulière constante. Cette pression doit être suffisamment forte pour être perceptible, mais la douleur ressentie doit rester supportable. Vous pouvez ensuite masser la totalité du muscle, lentement et en exerçant une légère pression.

11. Mollet

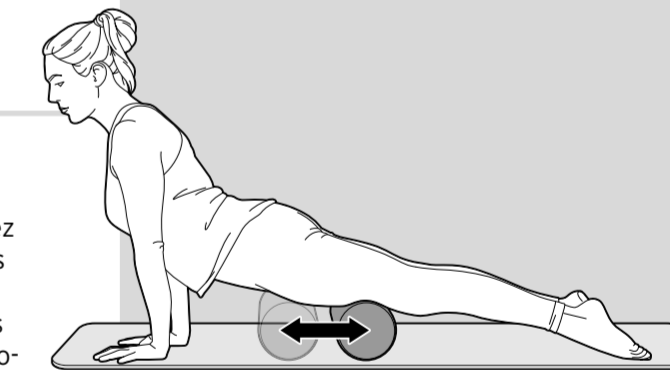
Asseyez-vous par terre. Placez le rouleau sous les mollets des jambes tendues. Prenez appui sur les mains et relevez-vous de façon à ce que les fessiers et les jambes tendues forment une ligne droite. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne relevez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

Massez-vous les muscles des mollets en effectuant 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 tendue côté sol. Prenez appui sur l'autre jambe fléchie et sur les



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!
- Exécutez les exercices à une allure calme et 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.

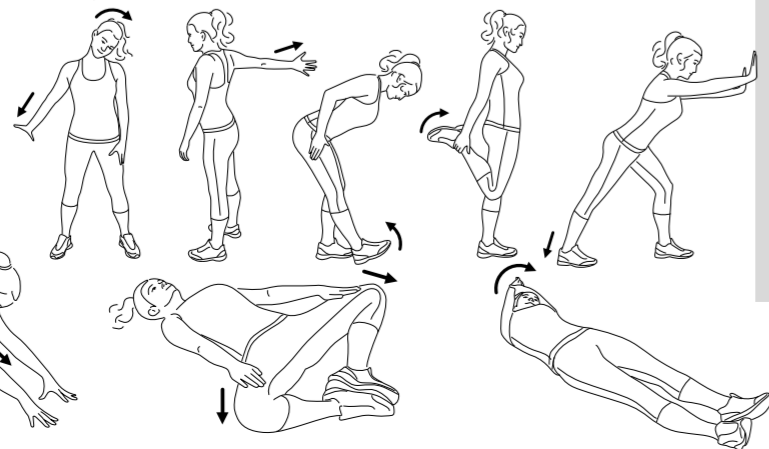
Exercices d'étirement

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.



Après l'entraînement: étirement



1. Exercice de maintien: Fessiers + arrière des jambes + bas du dos

Position initiale: allongé(e) par terre sur le dos, 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.



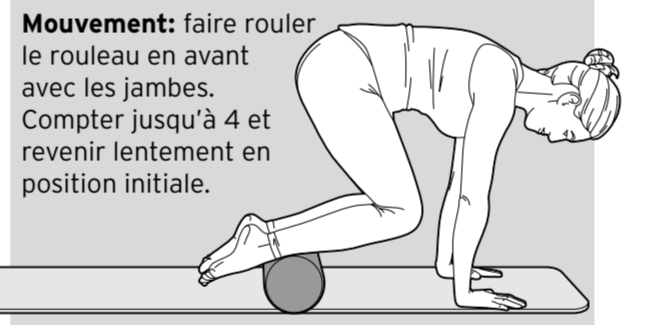
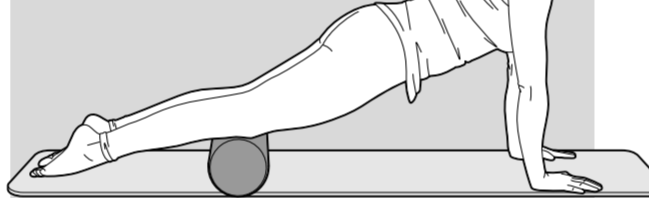
2. Exercice d'étirement: avant de la cuisse

Position initiale: allongé(e) à plat ventre, le haut des cuisses en appui sur le rouleau. Appuyé(e) sur un avant-bras. De l'autre main, saisir la jambe du même côté et l'amener doucement en direction des fessiers.



3. 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.

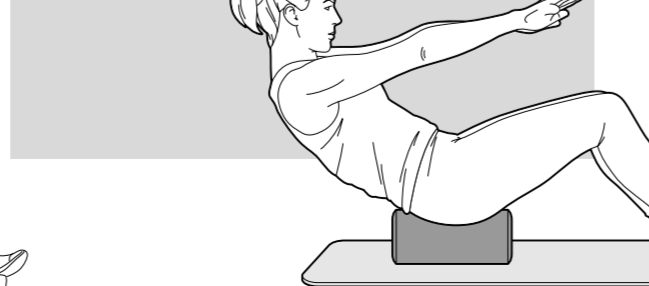


4. Abdominaux droits

Position initiale: assis(e) sur le rouleau, dos droit, jambes repliées, pieds écartés de la largeur des hanches, bras en avant. Abdominaux et fessiers contractés.

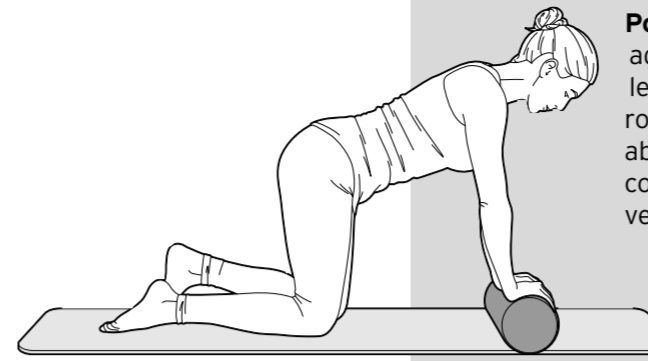


Mouvement: incliner légèrement le buste en arrière en faisant bien travailler les abdominaux. Garder le dos droit. Ne pas tirer sur la nuque! Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

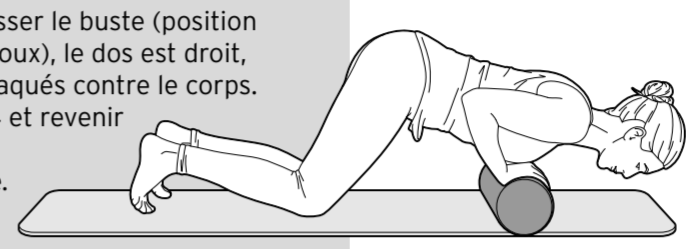


5. Pectoraux + triceps

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



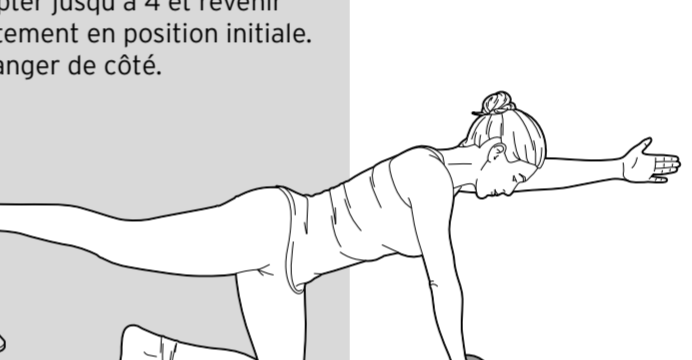
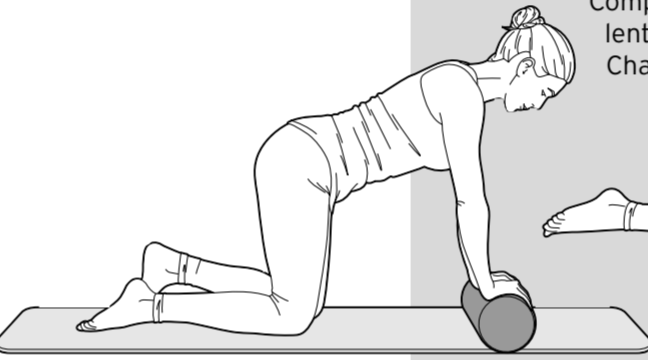
Mouvement: abaisser le buste (position de pompe sur genoux), le dos est droit, les coudes sont plaqués contre le corps. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



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

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

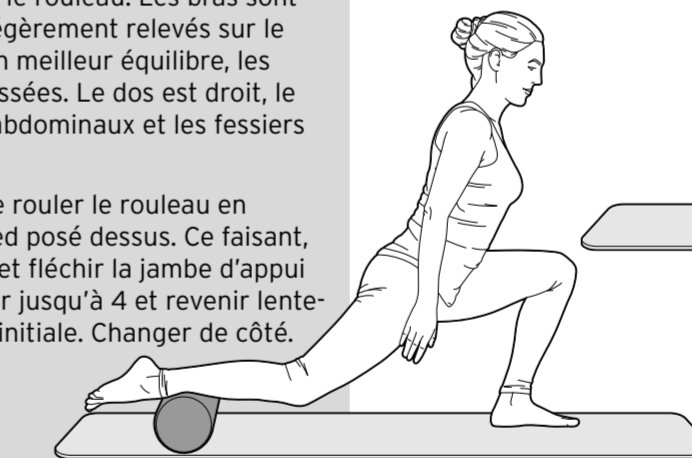
Mouvement: relever une jambe tendue en arrière et tendre le bras opposé vers l'avant. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



7. 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 de la jambe opposée 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.

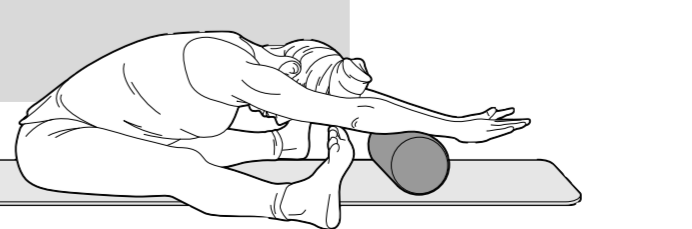
Mouvement: faire rouler le rouleau en arrière avec le pied posé dessus. Ce faisant, abaisser le buste et fléchir la jambe d'appui (= fente). Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



8. Exercice d'étirement: muscles des jambes + fessiers

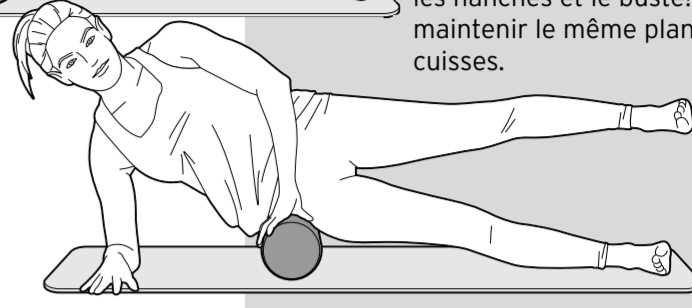
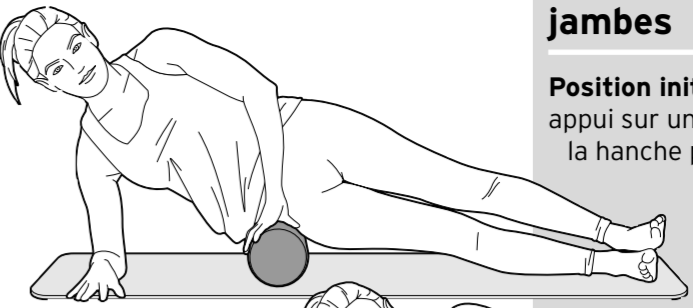
Position initiale: assis(e) jambes écartées, légèrement incliné(e) vers l'avant, de sorte que les mains reposent sur le rouleau à hauteur des pieds. Jambes tendues, épaules basses, dos droit, buste relevé. Abdominaux et fessiers contractés.

Mouvement: abaisser lentement le buste vers le bas en gardant le dos droit, en faisant rouler les bras en avant sur le rouleau. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



9. Abdominaux latéraux + jambes

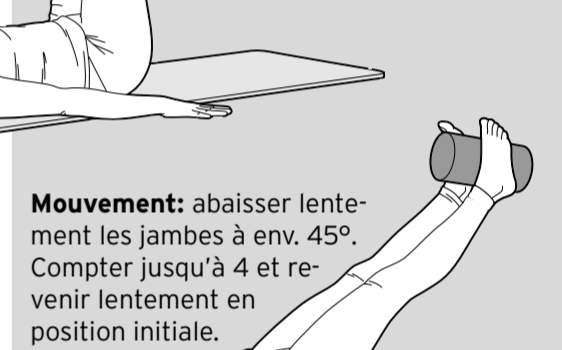
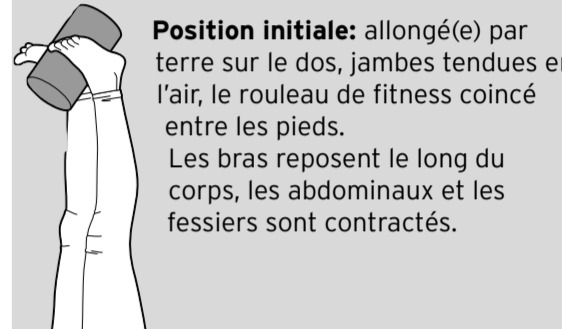
Position initiale: allongé(e) sur le côté, en appui sur un avant-bras, le rouleau placé sous la hanche pour soulager. Maintenir le rouleau en position de l'autre main. Le buste et les jambes forment une ligne droite. Ne pas tourner les hanches et le buste! Les maintenir le même plan que les cuisses.



Mouvement: relever la jambe du haut. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.

10. Abdominaux inférieurs + intérieur des cuisses

Position initiale: allongé(e) 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.

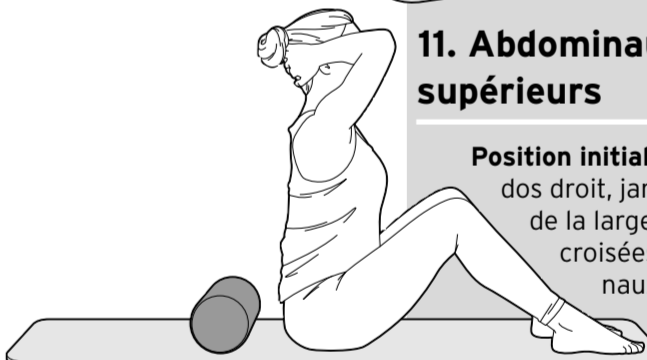


Mouvement: abaisser lentement les jambes à env. 45°. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

11. Abdominaux grands droits supérieurs

Position initiale: assis(e) devant le rouleau, dos droit, jambes repliées, pieds écartés de la largeur des hanches, les mains croisées derrière la tête. Abdominaux et fessiers contractés.

Mouvement: incliner le buste en arrière jusqu'à toucher le rouleau en faisant bien travailler les abdominaux - ce faisant, ne pas tirer en avant sur les coudes. Ne pas tirer sur la nuque! Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



12. Abdominaux inférieurs + avant des cuisses

Position initiale: position finale du point 10, en appui sur les mains sur les côtés. Jambes légèrement relevées.

Mouvement: relever les jambes, compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

