



Chère cliente, cher client!

Le tapis de glisse est conçu pour un entraînement dynamique de l'ensemble du corps. L'utilisation avec les surchaussures permet des mouvements de glisse tels qu'ils sont pratiqués par exemple lors de la gymnastique de préparation au ski. Ces exercices dynamiques améliorent la rapidité, la condition, la coordination et l'explosivité.

Le tapis de glisse permet des exercices de niveaux de difficulté différents et convient donc à tous les niveaux de condition physique. Les deux cales d'extrémité augmentent la sécurité en réduisant le risque de glissade.

Attention: certains des exercices présentés nécessitent de la force et un bon sens de l'équilibre. Ne vous surmenez pas!

L'équipe Tchibo

- Pour des raisons de production, il se peut que le tapis de glisse dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Laissez le tapis de glisse bien s'aérer avant de l'utiliser pour la première fois. L'odeur disparaîtra rapidement.
- Le tapis de glisse est resté longtemps enroulé très serré pour des questions de transport. Après déballage, laissez-le à plat pendant 24 heures environ.

Consignes de 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.

Domaine d'utilisation

Le tapis de glisse est destiné à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé.

Il ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements thérapeutiques.

Les surchaussures conviennent à toutes les tailles de chaussures.

DANGER pour les enfants et les personnes à capacités physiques réduites

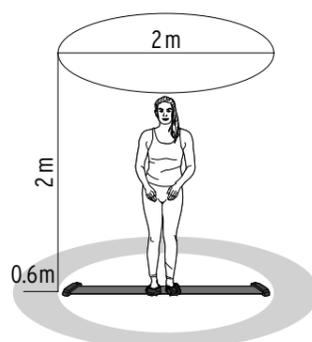
- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
- Le tapis de glisse n'est pas un jouet et doit être stocké hors de portée des enfants en bas âge lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants en bas âge ne doivent pas se trouver à proximité de l'appareil durant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.
- Le tapis de glisse est exclusivement réservé à l'usage des adultes ou adolescents dont le développement physique et psychique correspond à cet usage. Si vous autorisez des enfants à utiliser le tapis de glisse, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité: le jeu et la curiosité, inhérents à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements pour lesquels les appareils d'entraînement ne sont pas prévus. Expliquez clairement à vos enfants que cet article n'est pas un jouet.

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

- Les exercices avec le tapis de glisse exigent force et concentration. Au début, faites les exercices lentement et en vous concentrant sur les mouvements. Au début, n'essayez pas d'aller jusqu'aux positions finales indiquées, mais seulement jusqu'à un point vous permettant de revenir aisément à la position initiale. Ne vous surmenez pas! N'augmentez le niveau de difficulté que lorsque votre force aura augmenté. Arrêtez l'exercice dès que vous sentez vos forces et votre concentration diminuer!
- Ne forcez jamais un étirement. Descendez jusqu'au point où vous trouvez la position encore agréable. Une légère sensation d'étirement est normale. Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- Les exercices portent leurs fruits, même s'ils ne sont pas entièrement maîtrisés.



- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

Remarques importantes pour l'entraînement

- 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 immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- Au début, prévoyez seulement quelques exercices pour différents groupes de muscles. Ne faites ces exercices, en fonction de votre condition physique, que peu de temps (en fonction de l'exercice, de 30 secondes à quelques minutes). Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Passez progressivement à des séances d'exercices plus longues. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement.
- Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques.
- Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière. Ne retenez pas votre souffle!
- Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le creusez pas! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez vos jambes, vos fesses et votre abdomen.
- 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.
- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser.
- Portez des vêtements confortables. Choisissez des vêtements qui, par leur forme (par exemple la longueur), ne risquent pas de s'accrocher ou d'entraver vos mouvements.

Exercices

1. Déroulez le tapis de glisse.
2. Enfilez les surchaussures sur vos chaussures de sport.
3. Effectuez les exercices de manière dynamique. Tirez et poussez les pieds sur le tapis de glisse. Effectuez les exercices de manière contrôlée, en maintenant une tension dans les jambes. N'écartez pas les jambes au-delà du point où vous pouvez encore les retenir avec votre force musculaire. **Veillez en particulier à ne pas glisser et faire le grand écart si vous ne maîtrisez pas cette figure. Risque de blessure!**

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:

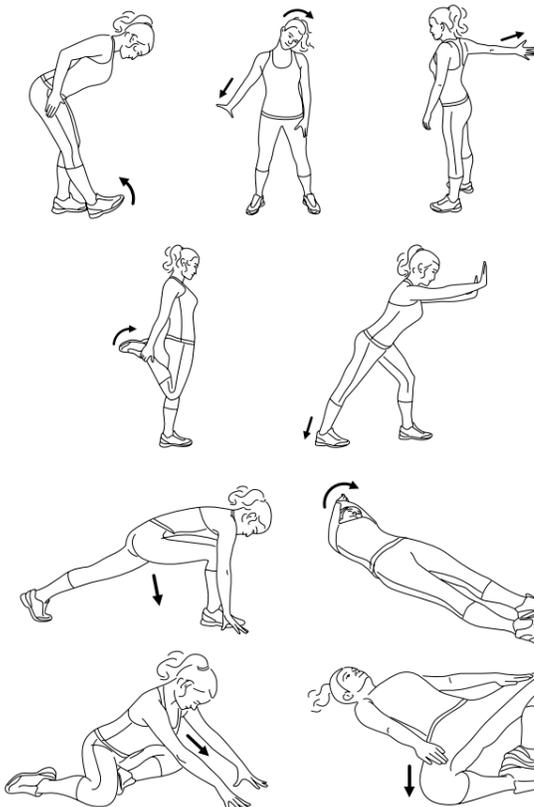
- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulevez, abaissez, puis faites rouler vos épaules.
- Faites des cercles avec les bras.
- Tendez la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculez les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Marchez sur place.

Après l'entraînement: étirements

Vous trouverez ci-dessous des exercices d'étirement.

Position de départ pour tous les exercices d'étirement: Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!

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

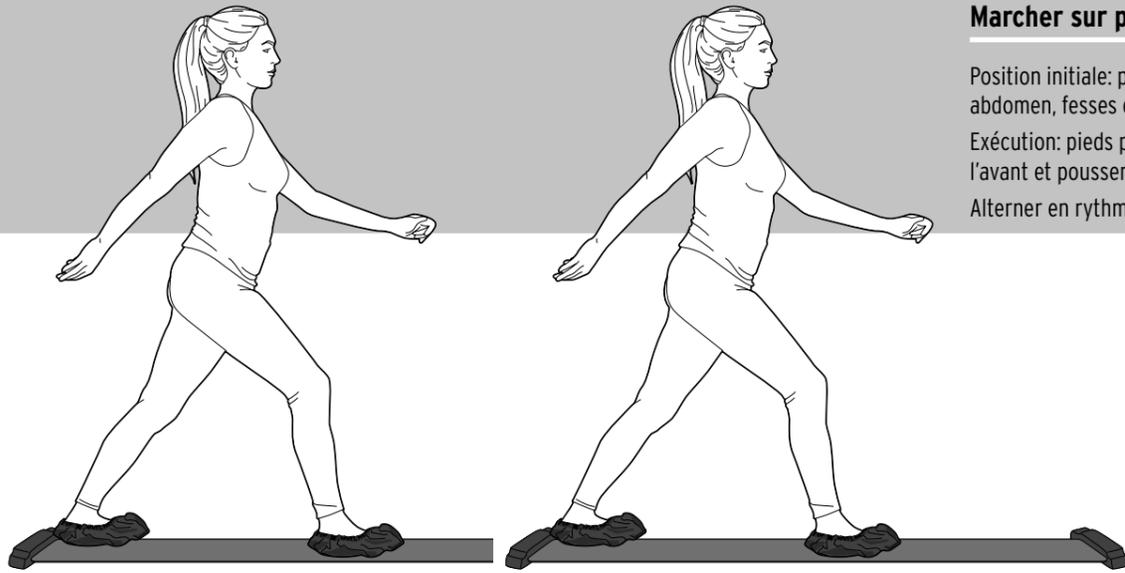


Entretien

- ▷ Essuyez l'article avec un chiffon humide après utilisation. Laissez-le sécher complètement avant de l'utiliser à nouveau!
- ▷ Vous pouvez nettoyer les surchaussures à l'eau tiède avec un détergent doux. Rincez-les ensuite soigneusement et laissez-les sécher complètement avant de les utiliser à nouveau!

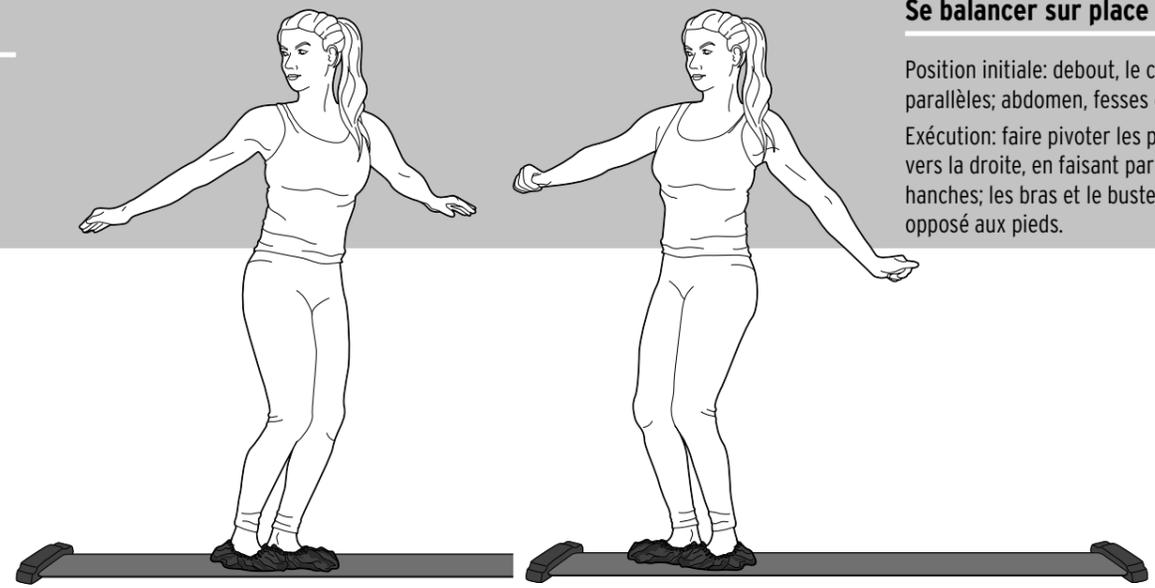
PRUDENCE: risque de détérioration

- 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. Mettez l'article à l'abri du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.
- Conservez le tapis de glisse à l'abri de la lumière directe du soleil. Ne l'exposez pas à des températures inférieures à -10 °C ou supérieures à +50 °C. Protégez-le également des fortes variations de température, des taux d'humidité élevés et de l'eau.



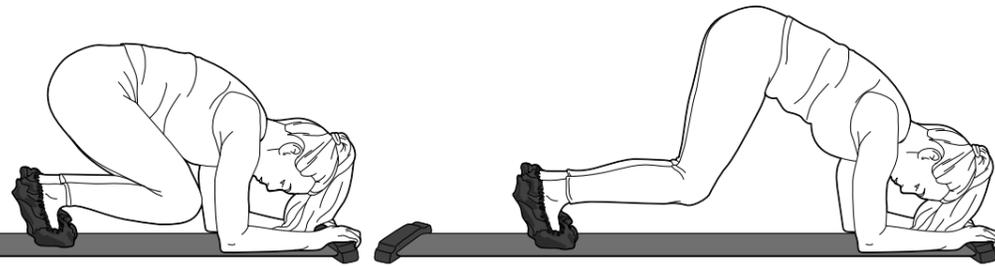
Marcher sur place

Position initiale: position de marche, le corps droit; abdomen, fesses et jambes contractés
 Exécution: pieds parallèles, tirer le pied arrière vers l'avant et pousser le pied avant vers l'arrière.
 Alternier en rythme.



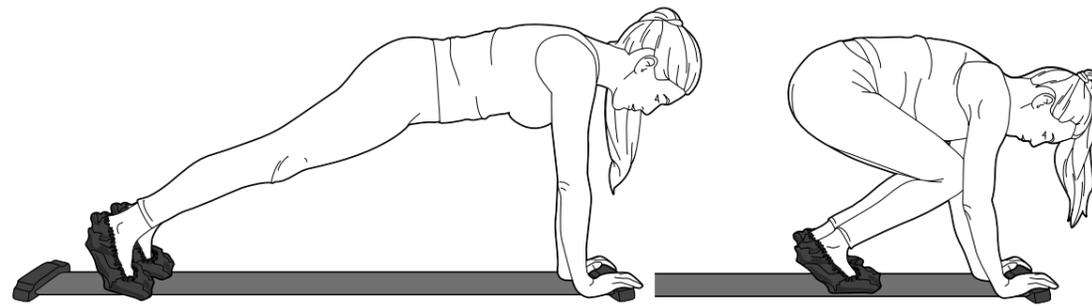
Se balancer sur place

Position initiale: debout, le corps droit, les pieds parallèles; abdomen, fesses et jambes contractés
 Exécution: faire pivoter les pieds vers la gauche, puis vers la droite, en faisant partir le mouvement des hanches; les bras et le buste pivotent dans le sens opposé aux pieds.



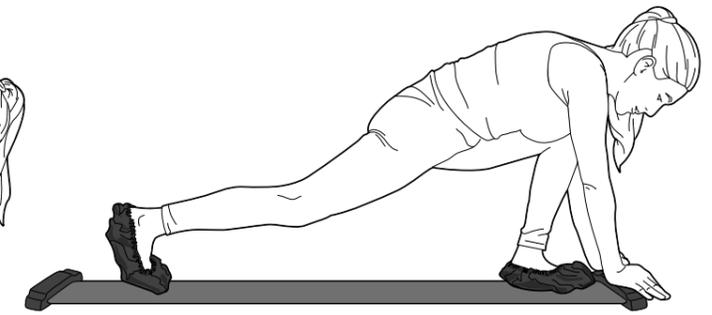
Extension des jambes

Position initiale: à quatre pattes
 Exécution: tirer les pieds vers l'avant, puis les repousser vers l'arrière et répéter le mouvement.



Variante

Position initiale: faire la planche
 Exécution: tirer les pieds vers l'avant, puis les repousser vers l'arrière et répéter le mouvement.



Variante

Position initiale: faire la planche
 Exécution: pieds parallèles, tirer le pied arrière vers l'avant et pousser le pied avant vers l'arrière.

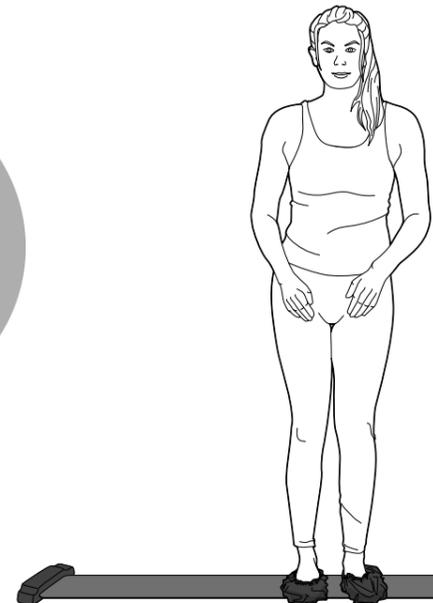


Génuflexion unilatérale

Position initiale: position de marche, le poids sur le pied arrière, le corps droit; abdomen, fesses et jambes contractés
 Exécution: descendre lentement le corps sur la jambe d'appui en faisant glisser le pied avant vers l'avant. Ramener le pied avant, tendre la jambe d'appui et remonter le corps.

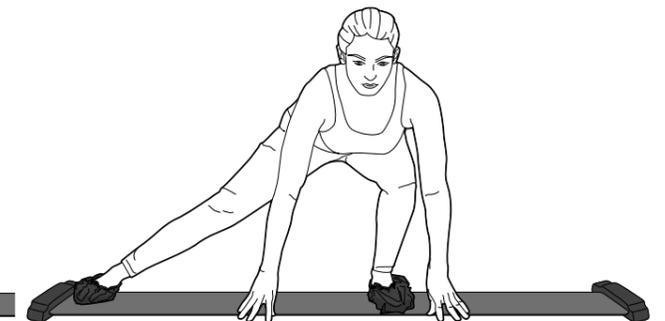


Pour tous les exercices:
Ne soulevez pas les pieds, mais laissez-les glisser sur le sol.
 ⚠
Gardez toujours les jambes en tension afin de ne pas glisser!



Fente latérale

Position initiale: debout, le corps droit, les pieds parallèles; abdomen, fesses et jambes contractés
 Exécution: descendre lentement le corps sur la jambe d'appui en faisant glisser l'autre pied sur le côté. Ramener ensuite le pied, tendre la jambe d'appui et remonter le corps. Plusieurs fois de suite d'un côté, puis changer de côté.



Jambes écartées

Position initiale: planche, pieds joints
 Exécution: écartier les pieds sur le côté, puis les ramener.

