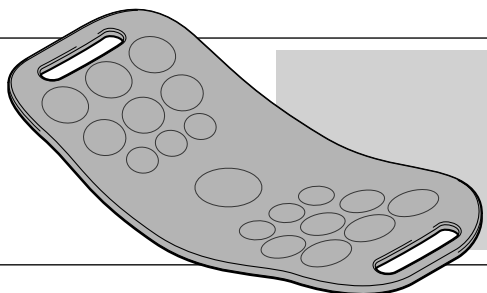




Instructions pour l'entraînement

Planche d'équilibre Twist



www.fr.tchibo.ch/notices

Chère cliente, cher client!

Votre nouvelle planche d'équilibre Twist est idéale pour travailler votre équilibre et entraîner différents groupes de muscles. L'instabilité induite par la planche d'équilibre Twist 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.

Bon entraînement!

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Domaine d'utilisation

La planche d'équilibre Twist est destinée à être utilisée comme appareil de sport dans le domaine privé (classe H).

Elle ne convient pas à l'usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements thérapeutiques.

La planche d'équilibre Twist peut supporter une charge maximum de 120 kg.

La planche d'équilibre Twist ne doit pas être utilisée par plus d'une personne à la fois.

L'article ne doit être utilisé qu'à l'intérieur dans des locaux secs.

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 inflammatoires des articulations ou des tendons, ou encore 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.

• Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

DANGER: risque pour les enfants et les personnes à mobilité réduite

• 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, et en particulier par des personnes présentant des troubles de l'équilibre.

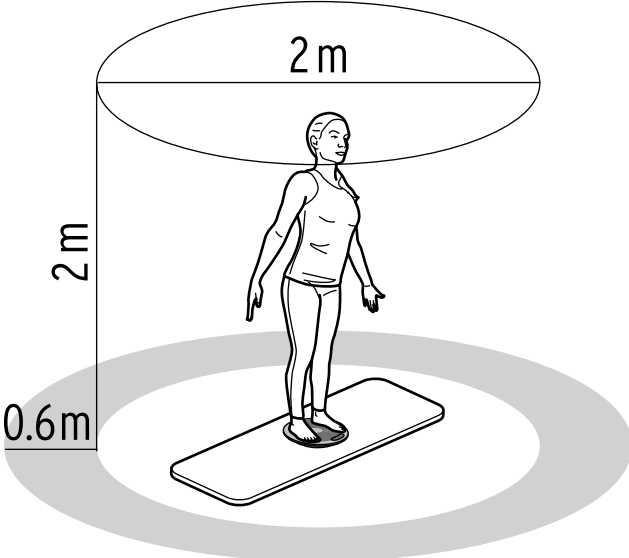
• Pour une utilisation conforme, la planche d'équilibre Twist est exclusivement réservée à l'usage des adultes ou des jeunes présentant les aptitudes physiques et psychiques adéquates.

Assurez-vous que tout utilisateur de la planche d'équilibre Twist 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 la planche d'équilibre Twist n'est pas prévue. Expliquez expressément aux enfants que la planche d'équilibre Twist n'est pas un jouet.

- Si vous autorisez des enfants à utiliser la planche d'équilibre Twist, 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 enfants ne sont pas conscients des risques qu'ils peuvent encourir avec la planche d'équilibre Twist. Tenez donc les enfants à distance. Rangez la planche 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 blessure

- Certains exercices requièrent beaucoup de force et d'adresse. Faites-vous aider au début par une deuxième personne afin de ne pas perdre le contrôle et ne pas chuter.
- Avant chaque utilisation, vérifiez si la planche d'équilibre Twist est en bon état. Si la planche d'équilibre Twist présente des détériorations visibles, vous ne devez plus l'utiliser. Ne confiez les réparations de la planche d'équilibre Twist qu'à un atelier spécialisé ou à une personne disposant des qualifications nécessaires. Les réparations non appropriées peuvent entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.
- 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 sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez p. ex. un tapis de sport antidérapant. Les chaussures doivent assurer une bonne tenue du pied et posséder une semelle antidérapante.
- Utilisez l'appareil d'entraînement sur un support stable, horizontal et plan. Veillez à ce qu'il n'y ait au sol rien de pointu ou de coupant.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements lorsque vous vous entraînez avec votre appareil d'entraînement (voir l'illustration). Aucun objet ne doit se trouver dans la zone d'entraînement. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.



- La planche d'équilibre Twist ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.
- 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).
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

- 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.
- 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.
- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser.
- Ne modifiez pas la construction de la planche d'équilibre Twist.
- La surface de contact au sol de la planche d'équilibre Twist est en matériau antidérapant. Néanmoins, elle peut déraiper sur les surfaces lisses, en particulier si vous les sollicitez latéralement. Pour vous entraîner, placez donc éventuellement la planche sur un support non glissant, par exemple un tapis de gymnastique.
- La transpiration peut rendre glissante la surface. Essuyez la planche d'équilibre Twist pour la sécher. Si nécessaire, portez des chaussettes de sport à semelle antidérapante.

PRUDENCE: risque de détérioration

- Protégez la planche d'équilibre Twist 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 la planche d'équilibre Twist des surfaces ou objets coupants, pointus ou chauds. Tenez-la à distance des flammes nues.
- N'utilisez pas la planche d'équilibre Twist sur des sols délicats. La charge ponctuelle exercée pourrait en effet laisser des marques sur le sol. Le cas échéant, entraînez-vous sur un tapis de gymnastique.

Avant l'entraînement

- Assurez-vous que la planche d'équilibre Twist est en bon état.
- 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 vos exercices juste après avoir mangé. 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.

Conseil: en plaçant un tapis de gymnastique sous la planche d'équilibre Twist, elle sera plus stable et vous garderez plus facilement l'équilibre.

Déroulement de l'entraînement

- Pour l'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 jusqu'à 15 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement.

Avant l'entraînement: échauffement

Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque séance. Pour cela, mobilisez toutes les parties du 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.
- Sortez la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculez les hanches vers l'avant, vers l'arrière et balancez-les sur les côtés.
- Courez sur place.

Remarques valables pour tous les exercices

- 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.

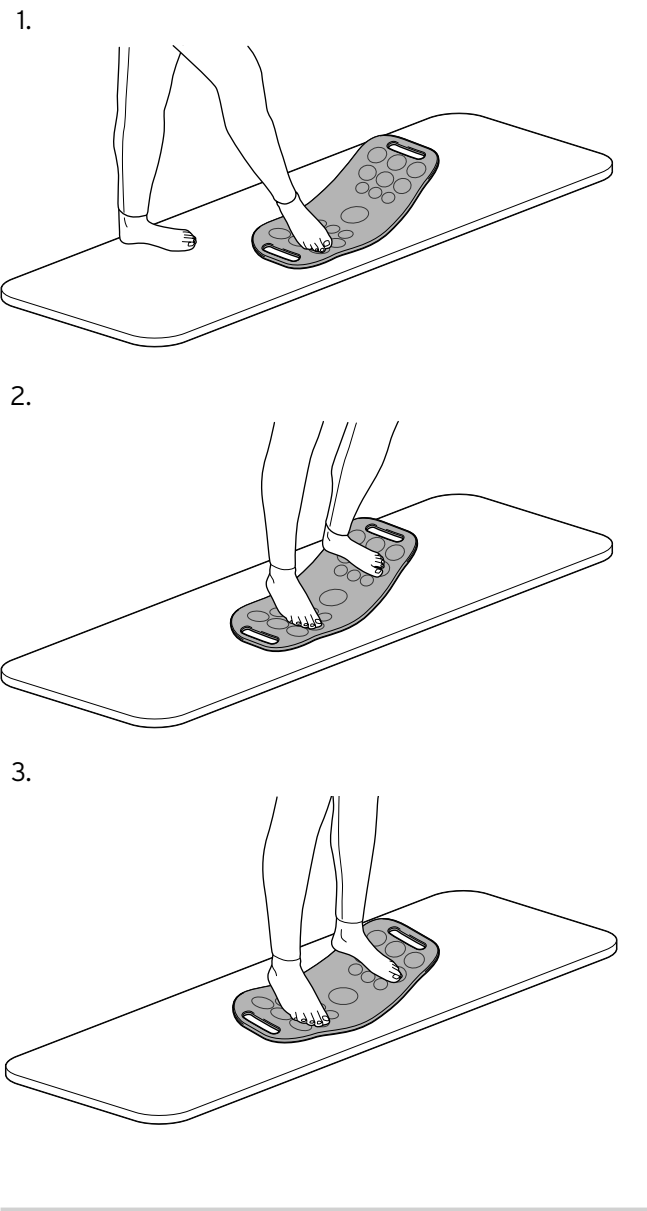
• **Ne vous surmenez pas. Votre entraînement doit correspondre à votre condition physique. Si vous ressentez des douleurs pendant les exercices, arrêtez immédiatement l'entraînement.**

Après l'entraînement: étirements

Vous trouverez ci-dessous des exercices d'étirement. Position de départ pour tous les exercices d'étirement: sternum relevé, épaules abaissée, genoux légèrement fléchis, pieds légèrement tournés vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit! Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes environ.

Monter sur la planche d'équilibre Twist

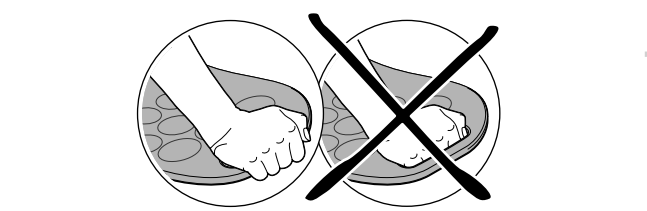
Montez sur la planche d'équilibre avec précaution. Au début, vous pouvez éventuellement vous appuyer contre un mur par exemple, ou vous faire aider par une autre personne.



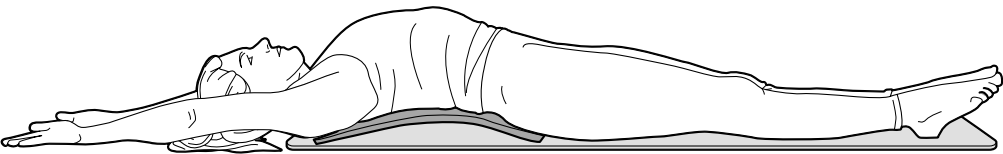
Exercices au sol

AVERTISSEMENT - Risque de pincement et d'écrasement

- Pendant les exercices au sol en particulier, veillez à ne pas vous coincer les doigts ou les pieds sous la planche d'équilibre Twist. Lorsque vous faites des pompes, par exemple, positionnez vos mains comme indiqué sur le dessin pour pouvoir les retirer rapidement si la planche s'incline trop fortement.



Exercice d'étirement: abdominaux



Position: retourner la planche d'équilibre Twist et s'allonger dessus sur le dos, dans le sens de la longueur. Étirer les bras et les jambes. Tenir la position.

Entretien

➤ Nettoyez la planche d'équilibre Twist si nécessaire à l'aide d'un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau.

Rangement

- Ne rangez jamais la planche d'équilibre Twist à proximité d'un chauffage ou de toute autre source de chaleur. Rangez-la dans un endroit sec, frais et à l'abri du soleil.
- Les sols et les meubles d'aujourd'hui sont recouverts d'une grande variété de peintures et plastiques et traités avec différents produits d'entretien. Il est donc impossible d'exclure totalement le risque que la planche d'équilibre Twist laisse des traces en cas de contact prolongé avec des surfaces délicates. C'est pourquoi nous vous suggérons de placer si nécessaire un support sous la planche d'équilibre Twist ou de la stocker par exemple dans une boîte adaptée.

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.

Caractéristiques techniques

Poids: env. 1350 g
Dimensions: env. 650 x 280 x 90 mm

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

Exercices d'étirement



Référence:
624 536

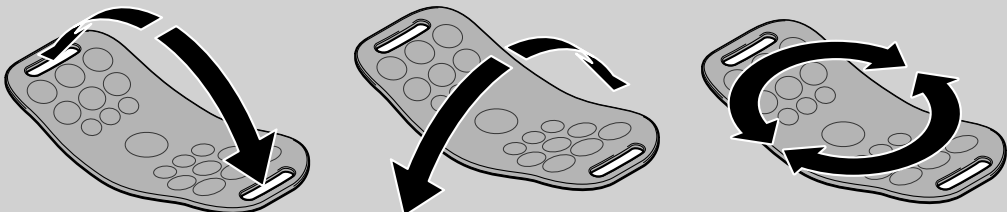
Exercices

Musculature profonde - coordination - équilibre

Support instable, la planche permet 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, les deux pieds sont sur la planche d'équilibre Twist, écartés à peu près de la largeur des hanches, les genoux sont légèrement fléchis, le dos est droit, le buste relevé, les épaules baissées, le regard dirigé droit devant et les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Dans cette position, la planche d'équilibre Twist agit essentiellement sur les muscles stabilisateurs des chevilles.



Exercices en position initiale

- ▷ Faire basculer la planche de droite à gauche.
- ▷ Incliner la planche d'avant en arrière.
- ▷ Tourner la planche de droite à gauche.

Effectuer les mouvements à partir des hanches, le haut du corps reste stable.

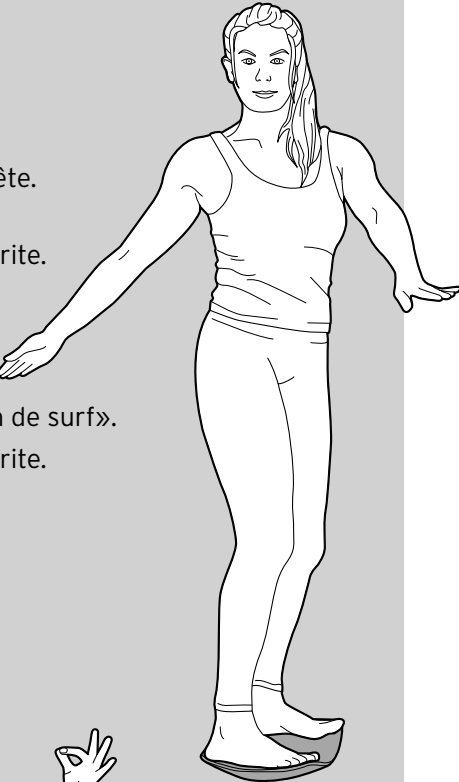
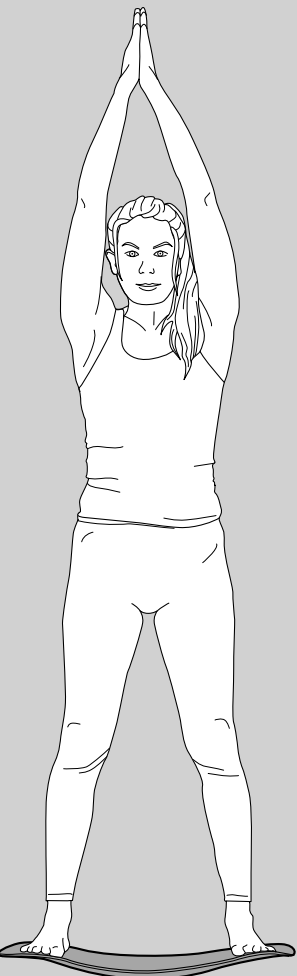
Variante 1

- ▷ Pendant les exercices ...
- ... tendre les bras au-dessus de la tête.
- ... tendre les bras sur les côtés.

Effectuer les exercices de la façon décrite.

Variante 2

- ▷ Se tenir sur la planche en «position de surf».
- Effectuer les exercices de la façon décrite.



Sur un pied

Lorsque vous êtes sur un pied, la musculature profonde du tronc est elle aussi sollicitée.

Position initiale: debout, un pied au centre de la planche d'équilibre Twist, les genoux légèrement fléchis, le dos droit, le buste redressé, les épaules basses, le regard tourné vers l'avant, le ventre et les fessiers contractés.

Exercice: lever légèrement l'autre jambe sur le côté (les pratiquants avancés peuvent également prendre la position de yoga figurant sur le dessin), 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.

Variante

- ▷ Lever la jambe libre ...
- ... vers l'avant.
- ... vers l'arrière. Tendre simultanément les deux bras vers l'avant pour maintenir l'équilibre.



Variante pour les pratiquants avancés

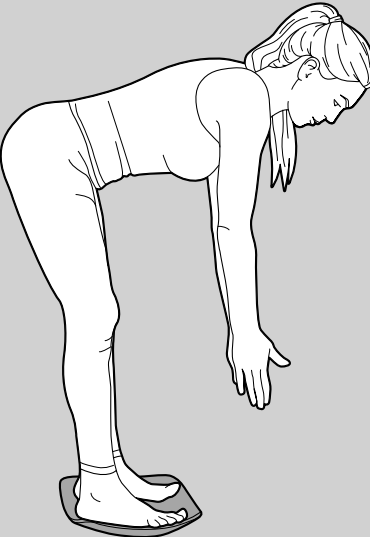
Fessiers + avant des cuisses



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.

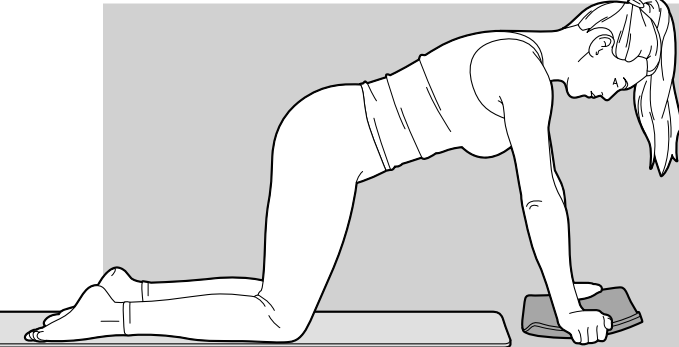
Fessiers + bas du dos



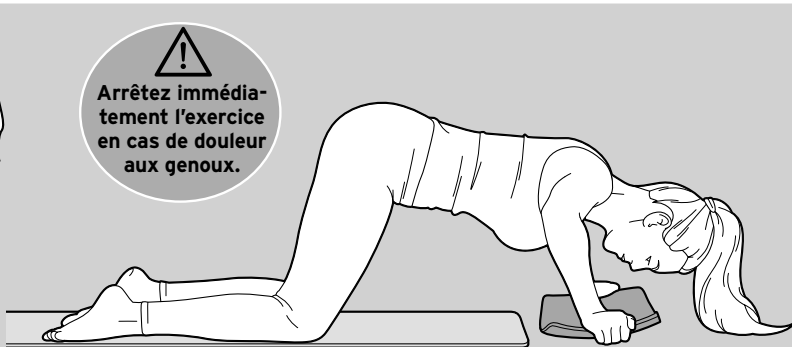
Position initiale: position de base.

Exercice: se pencher en avant en gardant le dos droit, tendre les bras vers le sol. Garder la tête et le cou dans le prolongement du dos, regarder vers le bas. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Abdominaux, jambes + stabilisateurs des épaules



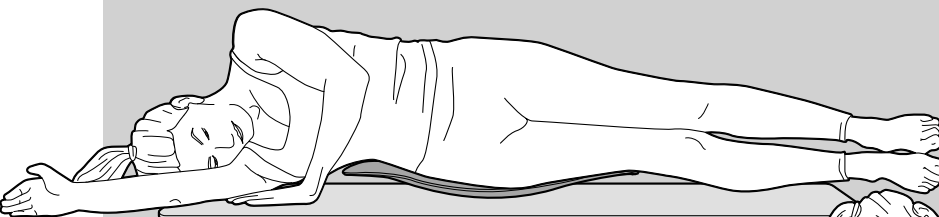
Position initiale: à quatre pattes, les mains agrippant la planche d'équilibre Twist.



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

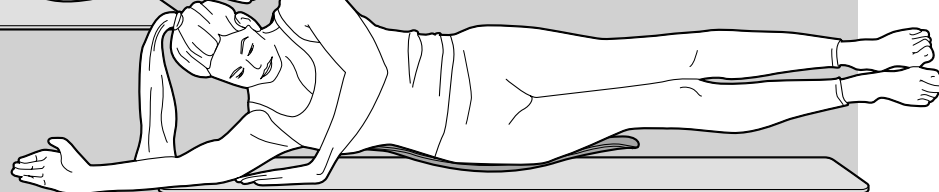
Exercice: abaisser le buste jusqu'à pratiquement toucher la planche d'équilibre Twist. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Muscles abdominaux latéraux + muscles du cou

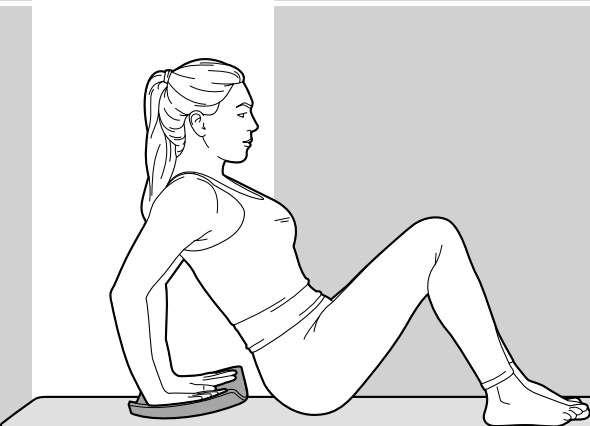


Position initiale: s'allonger latéralement sur la planche d'équilibre Twist. La tête, le buste et les jambes sont alignés.

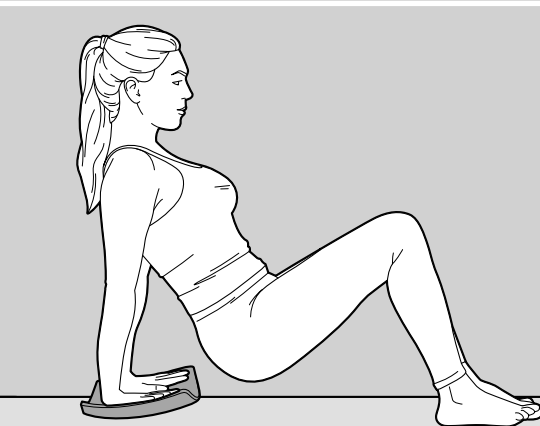
Exercice: décoller le buste et les jambes. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



Épaules + triceps

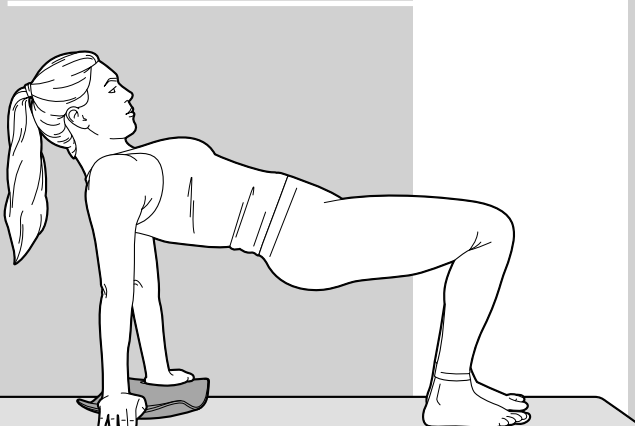


Position initiale: assis devant la planche d'équilibre, jambes repliées, en appui sur les mains placées derrière le corps sur la planche d'équilibre, doigts dirigés vers l'avant.



Exercice 1: soulever légèrement les fessiers, compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

+ fessiers + arrière des cuisses



Exercice 2: relever les hanches jusqu'à ce que les cuisses et le buste soient alignés. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Ne pas poser les fessiers au sol.

Variante (+ bas du dos): rester en position relevée et tendre une jambe vers le haut, puis l'autre.

Exercices de maintien

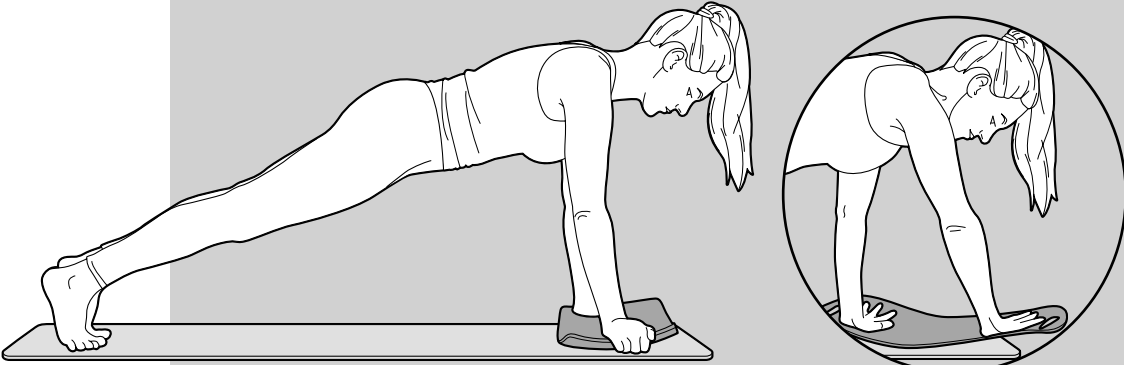
Le but de ces exercices est de garder la position décrite le plus longtemps possible.

Et n'oubliez pas: respirez de façon régulière!

Variantes pour tous les exercices de maintien

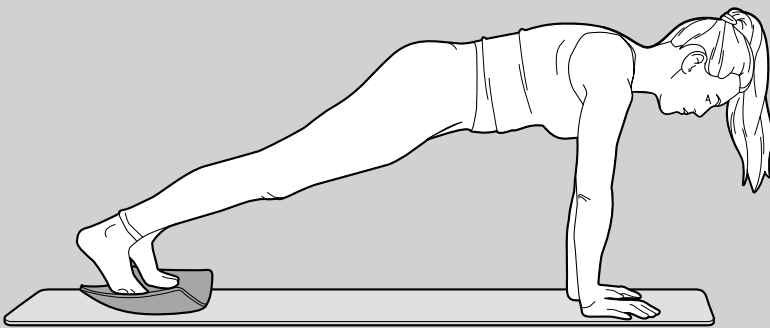
- ▷ Faire basculer la planche de droite à gauche.
- ▷ Incliner la planche d'avant en arrière.
- ▷ Tourner la planche de droite à gauche.

Tronc, jambes + stabilisateurs des épaules



Position: faire la planche: mains en appui sur la planche d'équilibre, buste et jambes bien alignés. Regard dirigé vers le sol - ne pas relever la tête!

Buste, jambes, épaules + triceps



Position: faire la planche: pieds en appui sur la planche d'équilibre Twist, le buste et les jambes sont alignés. La tête est dans le prolongement de la nuque, le regard est dirigé vers le sol!

Bas du dos, fessiers et muscles postérieurs des jambes.

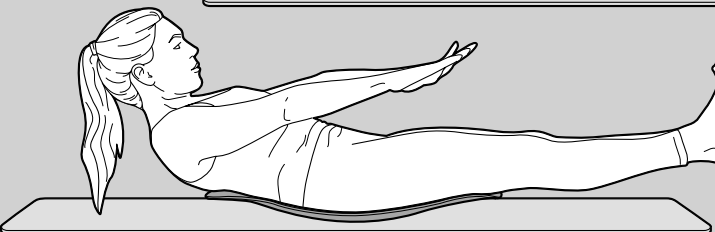
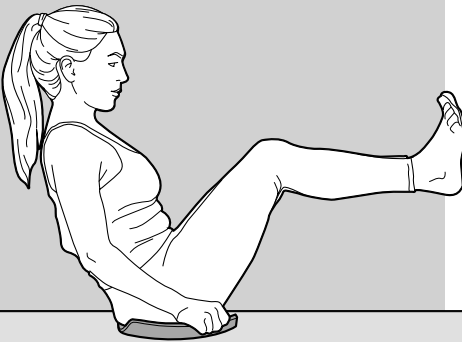


Position: allongé sur le dos, les pieds en appui sur la planche d'équilibre Twist, décoller les hanches de façon à aligner le buste et les cuisses. La tête et l'arrière des épaules sont au sol.

Abdominaux droits + équilibre

Variante 1: assis sur la planche d'équilibre Twist placée dans le **sens transversal**, soulever les jambes à partir des abdominaux.

Variante 2: assis sur la planche d'équilibre Twist placée dans le **sens de la longueur**, soulever les jambes et le buste à partir des abdominaux.



Conseil: en plaçant un tapis de gymnastique sous la planche d'équilibre Twist, elle sera plus stable et vous garderez plus facilement l'équilibre.