

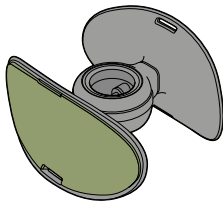


Chère cliente, cher client,

Votre appareil d'entraînement du plancher pelvien a été conçu pour cibler les groupes de muscles profonds, qui sont souvent les plus faibles.

Les exemples d'exercice présentés ci-après peuvent donner lieu à des séances d'entraînement domestique, seul ou entre amis. Votre nouvel appareil d'entraînement du plancher pelvien vous permet de pratiquer un entraînement de résistance intensif des muscles de l'intérieur des cuisses. Il favorise l'entraînement des muscles du plancher pelvien en opposant une résistance aux muscles profonds et en assurant un maintien sûr des positions. Il est également adapté à la musculation des bras, de la poitrine et des doigts.

L'équipe Tchibo



Appareil d'entraînement du plancher pelvien

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 151261AB2X1XVI · 07/2025

www.fr.tchibo.ch/notices



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

Référence : 728 292

Consignes de sécurité

Veuillez observer avant l'entraînement toutes les consignes de sécurité et indications relatives aux exercices afin d'éviter tout risque de blessure ou de dommage. Téléchargez au besoin le mode d'emploi pour pouvoir le consulter ultérieurement.

Attirez également l'attention des autres utilisateurs sur ce mode d'emploi.

Domaine d'utilisation

L'appareil d'entraînement du plancher pelvien est destiné au renforcement des muscles des jambes et du plancher pelvien.

L'appareil d'entraînement du plancher pelvien a été conçu pour tenir lieu d'appareil de musculation à usage domestique. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de sport ou des établissements thérapeutiques.

Remarques importantes

Consultez votre médecin !

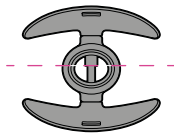
- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin, notamment si vous êtes enceinte. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- En cas de problèmes particuliers, par exemple en cas de port d'un stimulateur cardiaque, de trouble circulatoire, de maladie inflammatoire des articulations ou des tendons, ou de problème orthopédique, l'entraînement doit être conditionné à l'avis positif d'un médecin. Tout entraînement mal exécuté 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 : nausée, vertige, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Ne convient pas à un entraînement thérapeutique !

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

- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment un risque d'étouffement !
- L'appareil d'entraînement n'est pas un jouet et vous devez le conserver à distance des enfants en bas âge lorsque vous ne l'utilisez pas. Les enfants en bas âge ne doivent pas se trouver à proximité de l'appareil lors de l'entraînement. Autrement, ils pourraient se blesser. L'appareil d'entraînement est exclusivement réservé à un usage par des adultes ou de jeunes personnes présentant les aptitudes physiques et psychiques adéquates. Si vous autorisez des enfants à utiliser l'appareil d'entraînement, veillez à leur expliquer son bon usage ainsi qu'à les surveiller durant leurs exercices. Les parents et les autres personnes en charge de la surveillance des enfants doivent être conscients de leur responsabilité : le désir de jouer et la curiosité qui caractérisent les enfants peuvent donner lieu à certaines situations et certains comportements pour lesquels l'appareil d'entraînement n'a pas été prévu. Expliquez clairement à vos enfants que l'appareil n'est pas un jouet.

DANGER : risque de blessure

- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements durant l'entraînement. Aucun objet ne doit se trouver à proximité de l'endroit où vous entraînez. Quand vous vous entraînez, veillez à maintenir une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- Vérifiez l'état de l'appareil d'entraînement avant chaque utilisation. S'il semble endommagé, fissuré ou cassé, ne l'utilisez pas.
- N'utilisez pas l'appareil d'entraînement à d'autres fins. Ne posez rien sur l'article et ne vous asseyez/tenez pas dessus.
- Ne comprimez pas l'appareil d'entraînement outre les limites qui lui sont propres du fait de sa conception.



Quelques conseils généraux au sujet de l'entraînement

- Faites les exercices dans un endroit chaud, calme et sans distractions.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Portez des vêtements confortables et décontractés. Faites les exercices de préférence pieds nus ou en portant des chaussettes de sport. Faites vos exercices sur un tapis de yoga ou un autre tapis similaire. Mettez de côté votre montre et vos bijoux.
- Après une légère collation, attendez 1 à 2 heures avant de commencer les exercices, après un gros repas 3 à 4 heures.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait. Pensez à boire suffisamment avant et après l'entraînement.
- Échauffez-vous en faisant des exercices adéquats avant de commencer les exercices de musculation et de mobilité. Terminez toujours les exercices par une phase de relaxation de 5 minutes minimum.

- Interrompez immédiatement l'exercice si vous ressentez des douleurs ou des troubles plus intenses que les douleurs musculaires ordinaires.
- Faites les exercices en fonction de votre condition physique. Si vous n'êtes pas habitué aux efforts physiques, commencez par faire un petit nombre d'exercices. Effectuez tous les exercices lentement en prenant conscience de vos mouvements. Entraînez-vous 2 à 5 fois par semaine. Remarque : trop d'entraînement peut nuire à votre santé.



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

- Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques.
- Pendant les exercices, continuez à respirer de manière régulière. Ne retenez pas votre souffle !

Avant l'entraînement : l'échauffement

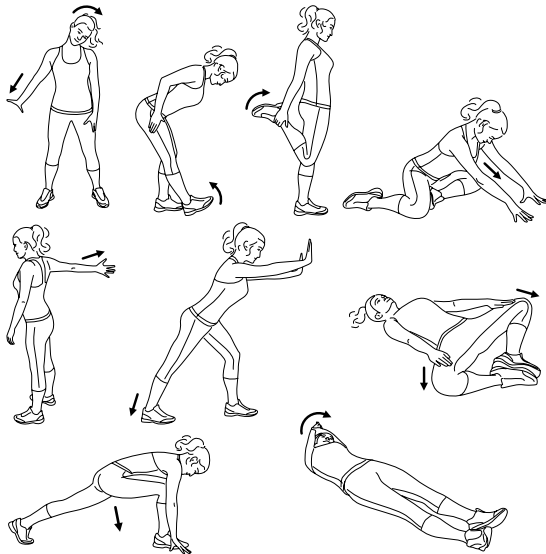
Échauffez-vous pendant env. 10 minutes avant chaque séance. Pour cela, mobilisez toutes les parties du corps les unes après les autres :

- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Levez, baissez, 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 et l'arrière et balancez-les sur les côtés.
- Courez sur place.

Après l'entraînement : les étirements

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

Lors des exercices, gardez chaque position pendant env. 20 à 35 secondes.

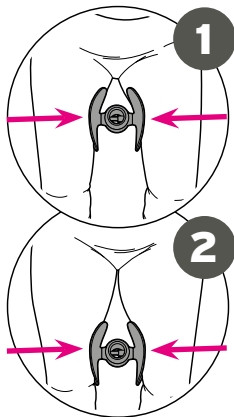
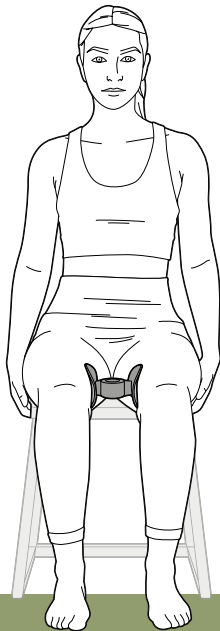


Muscles du plancher pelvien + intérieur des cuisses

Position 1 : Tenez-vous droit sur une chaise, posez vos jambes à 90°. Gardez le dos bien droit et le regard dirigé vers l'avant, les abdominaux et les fessiers légèrement contractés. Placez l'appareil d'entraînement du plancher pelvien entre vos cuisses, le plus haut possible.

Position 2 : Faites glisser l'appareil d'entraînement du plancher pelvien juste au-dessus des genoux. Cela sollicite davantage les muscles de l'intérieur des cuisses.

Exercice : À l'expiration, comprimez l'appareil d'entraînement du plancher pelvien et contractez les muscles du plancher pelvien. Maintenez cette position au moins 4 secondes, puis relâchez. Recommencez.



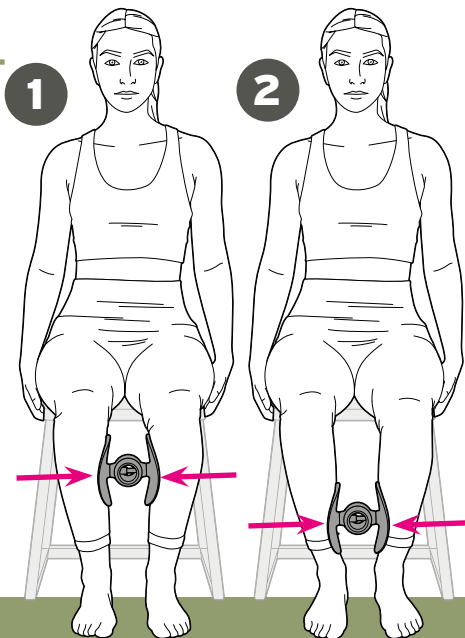
Muscles du plancher pelvien + intérieur des cuisses

Position 1 : Tenez-vous droit sur une chaise, posez vos jambes à 90°. Gardez le dos bien droit et le regard dirigé vers l'avant, les abdominaux et les fessiers légèrement contractés. L'appareil d'entraînement du plancher pelvien se place juste sous les genoux, entre les mollets.

Position 2 : Faites glisser l'appareil d'entraînement du plancher pelvien juste au-dessus des chevilles. Cela sollicite davantage les muscles internes de la partie inférieure des jambes.

Exercice : À l'expiration, comprimez l'appareil d'entraînement du plancher pelvien et contractez les muscles du plancher pelvien. Maintenez cette position au moins 4 secondes, puis relâchez.

Recommencez.

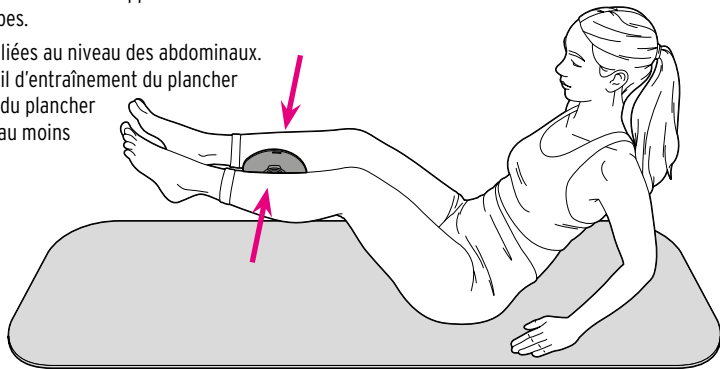


Muscles du plancher pelvien + intérieur des cuisses + abdominaux

Pour intensifier les exercices et entraîner en même temps les muscles du ventre.

Position : Assis sur un tapis de fitness, le dos bien droit et le regard dirigé vers l'avant, les abdominaux et les fessiers légèrement contractés. Appuyez-vous en arrière avec les bras. Coincez l'appareil d'entraînement du plancher pelvien entre les jambes.

Exercice : Soulevez les jambes légèrement pliées au niveau des abdominaux. À l'expiration, comprimez l'appareil d'entraînement du plancher pelvien et contractez les muscles du plancher pelvien. Maintenez cette position au moins 4 secondes, puis relâchez. Recommencez.



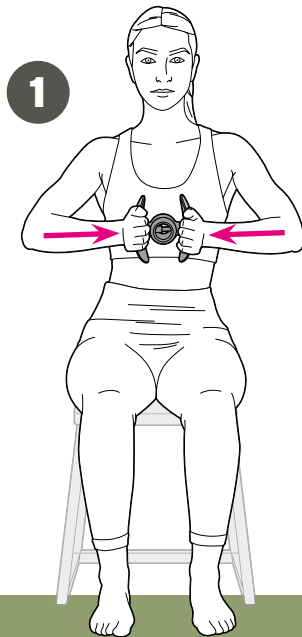
Pectoraux et muscles des bras

Position 1 : Tenez-vous droit sur une chaise et posez vos jambes à 90°, écartées de la largeur des hanches. Gardez le dos bien droit et le regard dirigé vers l'avant, les abdominaux et les fessiers légèrement contractés.

Saisissez l'appareil d'entraînement du plancher pelvien avec les mains et maintenez-le à hauteur de la poitrine avec les bras repliés. Orientez les coudes vers l'extérieur.

Exercice : À l'expiration, comprimez l'appareil d'entraînement du plancher pelvien. Maintenez cette position au moins 4 secondes, puis relâchez.

Recommencez.



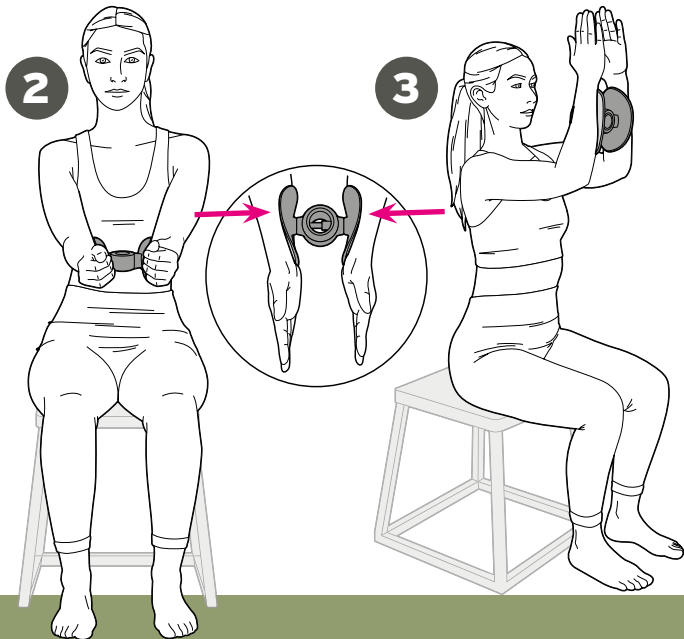
Pectoraux et muscles des bras

Position 2 : Tenez-vous droit sur une chaise et posez vos jambes à 90°, écartées de la largeur des hanches. Gardez le dos bien droit et le regard dirigé vers l'avant, les abdominaux et les fessiers légèrement contractés. Coincez l'appareil d'entraînement du plancher pelvien entre les avant-bras.

Tendez les bras vers l'avant, à hauteur de la poitrine.

Position 3 : Repliez les bras vers le haut, à hauteur d'épaules, devant vous.

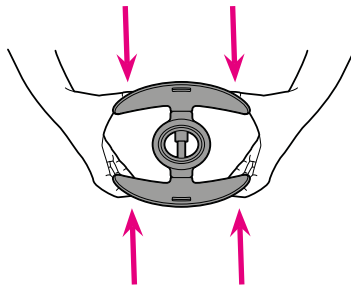
Exercice : À l'expiration, comprimez l'appareil d'entraînement du plancher pelvien. Maintenez cette position au moins 4 secondes, puis relâchez. Recommencez.



Muscles des doigts

Position : Saisissez l'appareil d'entraînement du plancher pelvien conformément à l'illustration.

Exercice : À l'expiration, compressez l'appareil d'entraînement du plancher pelvien. Maintenez cette position au moins 4 secondes, puis relâchez. Recommencez.



Entretien

Les matériaux de l'article résistent à la transpiration, mais doivent être nettoyés de temps en temps pour permettre un entraînement hygiénique.

- ▷ Au besoin, essuyez l'appareil d'entraînement avec un chiffon humide.

REMARQUE - risque de détérioration :

- N'utilisez pas de détergents pour nettoyer l'appareil d'entraînement.
- Conservez l'appareil d'entraînement dans un endroit où il ne sera pas exposé directement à la lumière 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.

- Certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour les sols peuvent attaquer et ramollir le matériau de l'article. Pour éviter les traces indésirables sur les sols, placez au besoin un support non glissant sous l'article et conservez ce dernier p. ex. dans une boîte appropriée.



Pour des raisons liées à sa production, il se peut que l'appareil d'entraînement dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger.

Aérez bien l'appareil d'entraînement avant de l'utiliser pour la première fois. L'odeur disparaîtra rapidement.