



Votre nouveau coussin d'équilibre est idéal pour les exercices de yoga, de méditation et d'équilibre.

En tant qu'accessoire d'entraînement pendant vos exercices de fitness, il est aussi simple qu'efficace: l'instabilité induite par le coussin d'équilibre 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. Vous pouvez aussi utiliser le coussin d'équilibre simplement comme coussin d'assise, oreiller ou protège-genoux lors d'exercices au sol.

Et pendant les exercices de yoga et de méditation, il contribue à créer un environnement simple et agréable, propice à la concentration physique et mentale.



Exercices de fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150737AB1X1XVI · 2025-07

www.fr.tchibo.ch/notices



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

Référence: 725 100

Pour votre sécurité

Domaine d'utilisation

Le coussin d'équilibre est conçu pour les exercices de yoga, de méditation et d'équilibre permettant de renforcer la musculature et de développer le sens de l'équilibre. L'instabilité induite par le coussin d'équilibre exige des mouvements de compensation qui sollicitent la musculature et donc la tension de votre corps.

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices que vous pourrez effectuer avec le coussin d'équilibre. Ils visent surtout à développer la musculature de maintien et la musculature profonde. Ils stimulent également la coordination et l'équilibre.

Le coussin d'équilibre est destiné à être utilisé comme accessoire d'entraînement dans le domaine privé. 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. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, troubles circulatoires, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, ou problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis 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: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

DANGER: risque pour les enfants et 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 d'utiliser le coussin d'équilibre en toute sécurité, en particulier par les personnes présentant des troubles de l'équilibre.
- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

DANGER: risque de blessure

- Le coussin d'équilibre est en matériau antidérapant. Néanmoins, il peut glisser sur une surface lisse, en particulier si vous exercez une pression latérale.
Pour vous entraîner, placez donc toujours le coussin d'équilibre sur un support non glissant, p. ex. un tapis de gymnastique.
- La transpiration peut rendre la surface glissante. Si c'est le cas, essuyez le coussin d'équilibre. Portez des chaussettes de sport si nécessaire.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

- Ne portez pas de bijoux tels que des bagues ou des bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et de détériorer l'article.
- Pendant l'entraînement, portez des vêtements confortables.
- Le sol doit être plan et régulier.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements pendant l'entraînement. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes. Aucun objet ne doit se trouver à proximité.
- Vérifiez l'état de l'article avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.

Consignes à respecter pendant l'entraînement

- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait.
Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à boire suffisamment pendant l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, portez des vêtements confortables. Choisissez des vêtements qui, par leur forme (p. ex. la longueur), ne risquent pas de s'accrocher quelque part pendant les exercices.

- Entraînez-vous de préférence pieds nus. Les mouvements de compensation sur le coussin d'équilibre stimulent notamment les muscles de vos pieds.
- Au début, prévoyez seulement de trois à six exercices pour différents groupes de muscles. Répétez ces exercices peu de 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. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement.
- Effectuez les exercices à un rythme régulier. Ne faites pas de mouvements brusques.
- Pendant les exercices, continuez à respirer régulièrement. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Effectuez les exercices en étant bien concentré. Ne vous laissez pas distraire.



Posture de base

- Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le creusez pas! Contractez les abdominaux et les fessiers. Lors des exercices en position debout, gardez les jambes légèrement fléchies (voir illustration).
- 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.

- 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.

Avant l'entraînement: l'échauffement

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

- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulever, abaisser, puis faire rouler les 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 et l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

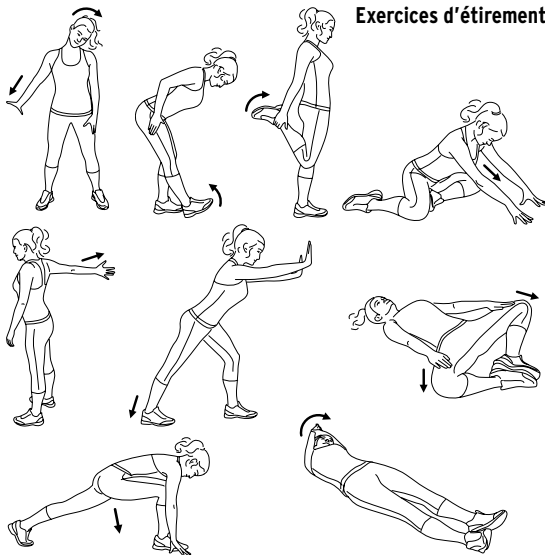
Après l'entraînement: les étirements

Posture de base 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!

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

Exercices d'étirement



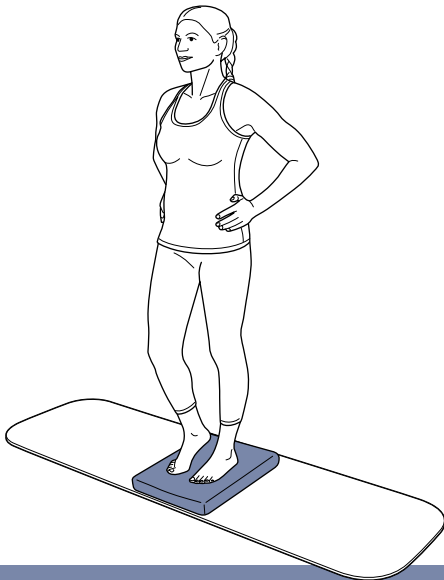
1. Mollets

Prendre la posture de base.

Les pieds sont côte à côte, espacés environ à la largeur des épaules, et les mains à la taille.

Marcher sur place sans décoller la pointe des pieds du sol.

Bien dérouler les pieds.



Variante 1a. Mollets

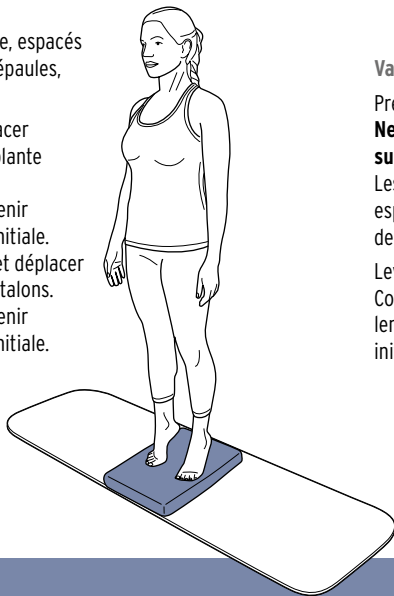
Les pieds sont côte à côte, espacés environ à la largeur des épaules, les bras pendent.

Pointer les pieds et déplacer le poids du corps sur la plante des pieds.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

Ensuite, flexer les pieds et déplacer le poids du corps sur les talons.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.



Variante 1b. Mollets

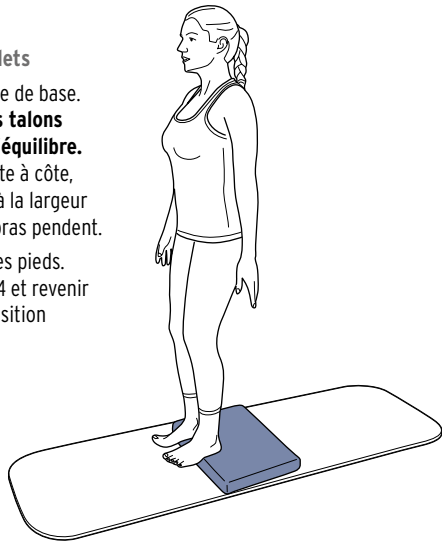
Prendre la posture de base.

Ne poser que les talons sur le coussin d'équilibre.

Les pieds sont côte à côte, espacés environ à la largeur des épaules, les bras pendent.

Lever la pointe des pieds.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.



2. Extenseurs dorsaux

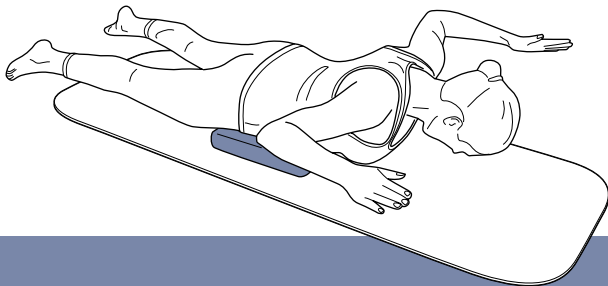
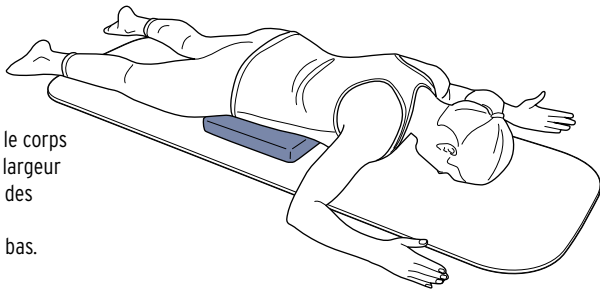
S'allonger sur le ventre sur le coussin d'équilibre, tendre le corps et poser les pointes de pieds au sol en les écartant de la largeur des épaules. Relever les bras et garder les coudes à côté des épaules.

Les avant-bras sont dirigés vers l'avant. Regarder vers le bas.

Contracter le bas du dos et relever le buste.

Le regard reste dirigé vers le bas.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

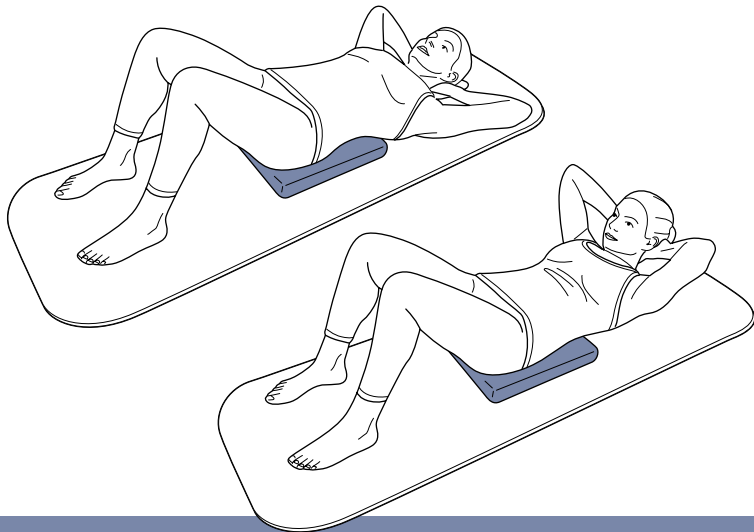


3. Abdominaux

S'allonger sur le dos sur le coussin d'équilibre, replier les jambes, poser les talons sur le sol et les mains sous la nuque.

Contracter le ventre et relever le buste autant que possible. Le bas du dos reste sur le coussin d'équilibre.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

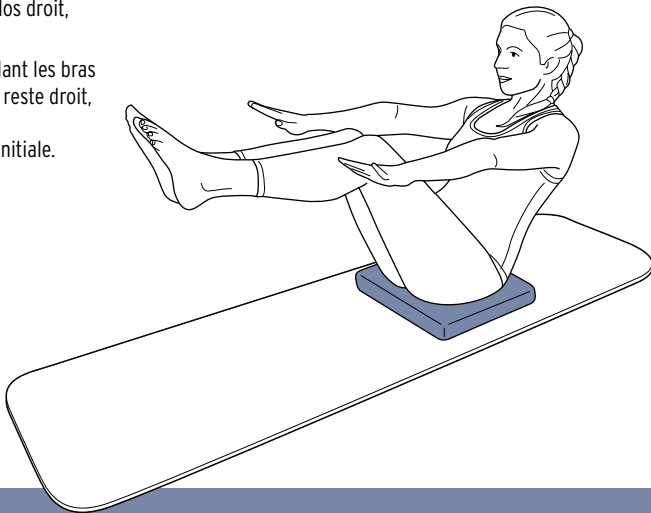


4. Abdominaux

S'asseoir sur le coussin d'équilibre, jambes repliées, dos droit, en prenant appui sur les bras à côté du corps.

Relever les jambes en les gardant pliées, tout en tendant les bras vers l'avant et en inclinant le buste en arrière. Le dos reste droit, le regard est dirigé vers l'avant.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.



5. Abdominaux latéraux

S'asseoir sur le côté près du coussin d'équilibre, cuisses l'une sur l'autre, jambes repliées derrière le corps.

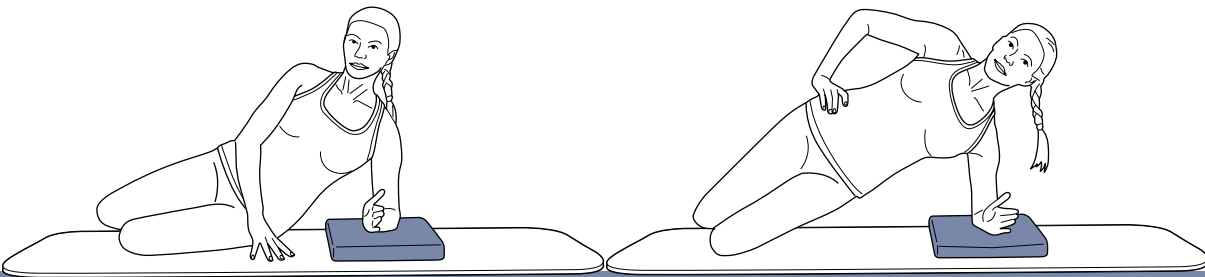
Prendre appui avec l'avant-bras sur le coussin d'équilibre.

Les cuisses et le buste sont au même niveau.

Relever les hanches de côté vers le haut - tout en gardant le dos droit - jusqu'à ce que les cuisses, le buste et la tête forment une ligne.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

Changer de côté.



6. Épaules, dos, fessiers + arrière des cuisses

Se mettre à 4 pattes, les genoux sur le coussin d'équilibre. Dos droit, regard dirigé vers le sol, le dos et la tête forment une ligne.

Lever et tendre une jambe vers l'arrière et lever en même temps le bras opposé en le tendant vers l'avant.

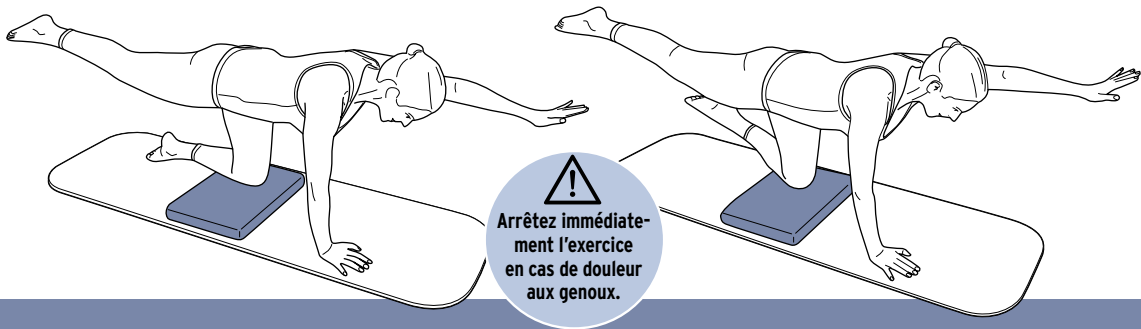
Le dos reste droit, le regard reste dirigé vers le bas.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

Changer de côté.

Variante 6a. Épaules, dos, fessiers + arrière des cuisses

Relever le mollet de la jambe en appui de manière à ce que seul le genou repose sur le coussin d'équilibre.

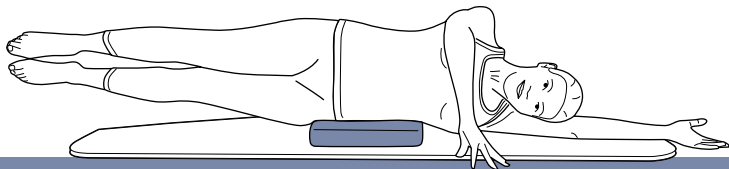
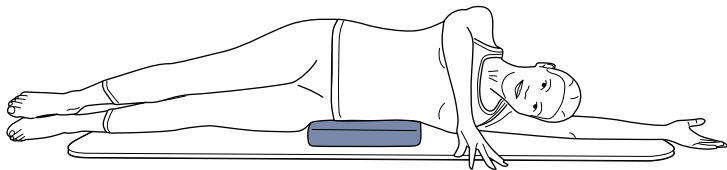


7. Abducteurs, adducteurs, abdominaux

En position latérale, poser les hanches sur le coussin d'équilibre et étirer le corps. Tendre l'avant-bras et poser la tête sur le haut du bras. Prendre appui sur l'autre main devant le corps.

Relever les deux jambes sur le côté aussi haut que possible. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

Changer de côté.



8. Abducteurs

Se mettre sur un pied sur le coussin d'équilibre et tendre les bras sur les côtés pour un meilleur équilibre.

Tendre la jambe libre et l'écartier le plus possible sur le côté. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

Changer de côté.



9. Fessiers + cuisses

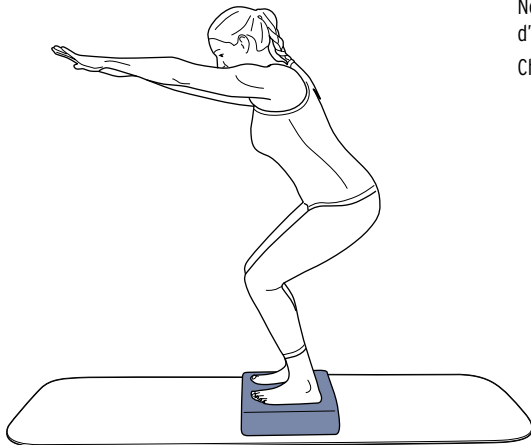
Prendre la posture de base. Pieds côte à côte, espacés environ à la largeur des épaules, bras à l'horizontale et dirigés vers l'avant.

Replier les genoux et les hanches et abaisser le corps jusqu'à ce que les cuisses soient presque parallèles au sol.

Garder le dos droit.

Les genoux sont au-dessus de la pointe des pieds.

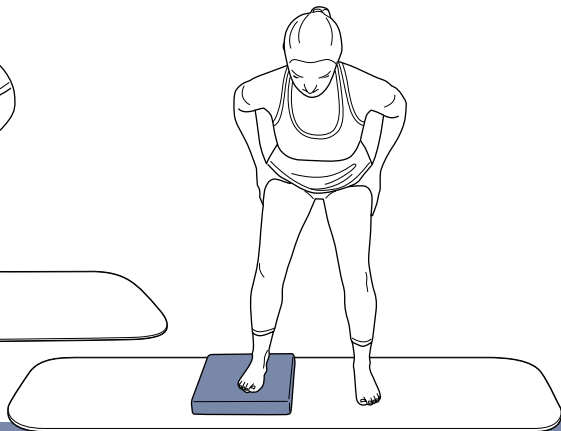
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.



Variante 9a. Fessiers + cuisses

Ne poser qu'un seul pied sur le coussin d'équilibre. Mettre les mains sur les hanches.

Changer de côté.



10. Dos, fessiers + arrière des cuisses

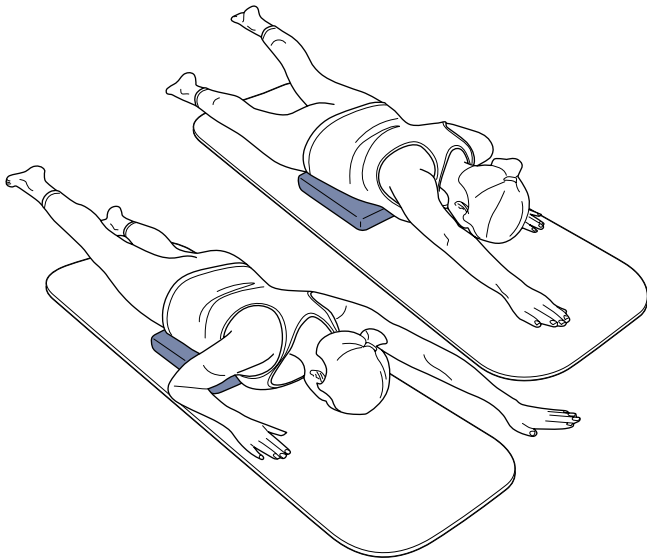
S'allonger sur le ventre sur le coussin d'équilibre, étirer le corps et poser les pointes de pieds au sol en les écartant à peu près de la largeur des épaules. Les bras sont repliés, les coudes à côté des épaules, les avant-bras dirigés vers l'avant. Le regard est dirigé vers le bas.

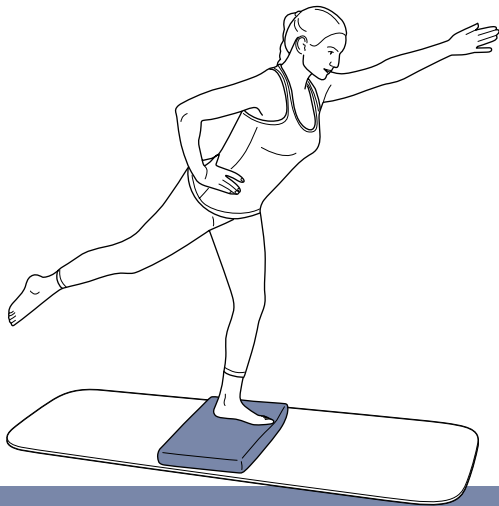
Relever une jambe et, en même temps, lever le bras opposé et le tendre vers l'avant.

Le regard reste dirigé vers le bas.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

Changer de côté.





11. Extenseurs dorsaux, fessiers, deltoïdes

Prendre la position initiale. Mettre les mains à la taille.
Transférer le poids sur une jambe, relever légèrement l'autre.

Se pencher en avant en gardant le dos droit, tendre la jambe libre vers l'arrière et le bras opposé vers l'avant, jusqu'à ce que la jambe, le buste et le bras soient alignés.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

Changer de côté.

Entretien

- Si nécessaire, l'article peut être nettoyé avec un chiffon humide. Après le nettoyage, laissez l'article 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 l'article 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.
- Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure totalement 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, p. ex. dans une boîte appropriée.

- | | |
|---------------|------------------------------------|
| • Matériau: | Plastique de haute qualité: TPE |
| • Dimensions: | env. 400 x 250 x 50 mm (L x l x h) |
| Poids: | env. 204 g |



Pour des raisons de 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.

Laissez l'article bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à une aération suffisante!