



Chère cliente, cher client!

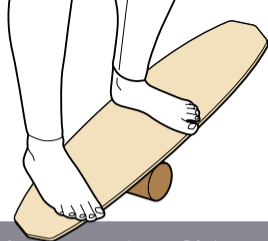
Votre nouvelle planche d'équilibre est idéale pour travailler votre équilibre et entraîner différents groupes de muscles.

L'instabilité induite par la planche 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 tonicité de votre corps.

Vous pouvez également utiliser le rouleau comme rouleau à fascias.

Bon entraînement!

L'équipe Tchibo



Exercices de fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143100ABOX1XV · 2024-06

www.fr.tchibo.ch/notices



Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.ch, e-mail: service@tchibo.de

Référence: 691 459

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet 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 pour pouvoir le consulter ultérieurement. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

La planche d'équilibre est destinée à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé (EN ISO 20957-1, classe H). Elle ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de sport ou établissements thérapeutiques.

La planche d'équilibre peut supporter une charge maximale de 100 kg.

La planche d'équilibre ne doit être utilisée que par une seule 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, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. 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 également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.**
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

AVERTISSEMENT – risque de blessure

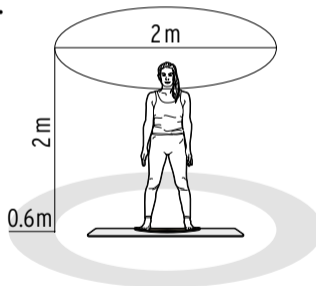
- Cet article ne doit pas être utilisé par des personnes n'ayant pas les capacités physiques, intellectuelles ou autres leur permettant d'utiliser la planche d'équilibre en toute sécurité. Cela vaut en particulier pour les personnes présentant des troubles de l'équilibre.
- Pour une utilisation conforme, l'article est exclusivement réservé à l'usage des adultes ou des jeunes présentant les aptitudes physiques et psychiques adéquates. Assurez-vous que toute personne utilisant la planche d'équilibre est bien familiarisée 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 n'est pas prévue. Expliquez clairement à vos enfants que la planche d'équilibre n'est pas un jouet. Conservez la planche d'équilibre hors de portée des enfants.
- Si vous autorisez des enfants à utiliser la planche d'équilibre, 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.

- Contrôlez le bon état de la planche d'équilibre avant chaque utilisation. Si la planche d'équilibre présente des détériorations visibles, vous ne devez plus l'utiliser. Ne confiez les réparations de la planche d'équilibre qu'à un atelier spécialisé ou à une personne disposant des qualifications nécessaires. Des réparations non appropriées pourraient entraîner de graves risques pour l'utilisateur.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin pour voir si les exercices vous conviennent et vous faire prescrire les exercices appropriés.
- Certains exercices requièrent beaucoup de force et d'adresse. Faites-vous aider au début par une autre personne afin de ne pas perdre le contrôle et ne pas chuter.
- Échauffez-vous avant de commencer les exercices.
- 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(e) ou distrait(e). Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment boire pendant l'entraînement.
- 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.
- Pour vous entraîner, portez des vêtements confortables, pas trop larges, afin d'éviter de «vous accrocher». Entraînez-vous de préférence pieds nus ou en chaussettes de sport avec 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 bien vous maintenir les pieds et être munies d'une semelle antidérapante.
- Utilisez toujours le dispositif 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.

- Si vous utilisez la planche d'équilibre **debout** avec le rouleau, la planche peut légèrement glisser. Soyez prudent(e), prenez impérativement appui sur un mur ou faites-vous aider par une autre personne. Utilisez la planche avec la face bombée vers le haut. Si vous placez un tapis de gymnastique sous la planche d'équilibre, elle sera plus stable et vous garderez plus facilement l'équilibre.
- La surface peut devenir glissante à cause de la transpiration. Si c'est le cas, essayez la planche d'équilibre pour la sécher.



Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements lorsque vous vous entraînez avec le dispositif d'entraînement (voir l'illustration). Aucun objet ne doit se trouver à proximité. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

- La planche d'équilibre ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.
- La structure de la planche d'équilibre ne doit pas être modifiée.

REMARQUE – risque de détérioration

- Protégez la planche d'équilibre des fortes variations de température, d'une exposition directe au soleil pendant une durée prolongée, d'un taux d'humidité élevé et de l'eau. Protégez-la aussi des surfaces ou objets coupants, pointus ou chauds. Tenez-la à distance des flammes nues.
- N'utilisez pas la planche d'équilibre sur des sols fragiles. Des traces peuvent apparaître en raison de la charge ponctuelle élevée. Le cas échéant, utilisez un tapis de gymnastique ou similaire.

Remarques valables pour tous les exercices

- Gardez le dos droit pendant tous les exercices - ne le cambrez pas! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez les abdominaux et les fessiers.
- 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! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.
- Au début, prévoyez seulement de **trois à six exercices** pour différents groupes de muscles. Répétez les exercices peu de fois, en fonction de votre condition physique (**env. 3 à 4 fois**). Faites une pause d'env. une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à **10 à 20 répétitions** environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement. Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- 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 d'étirement après l'entraînement.

Avant l'entraînement: l'échauffement

Échauffez-vous env. 10 minutes avant chaque séance. 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

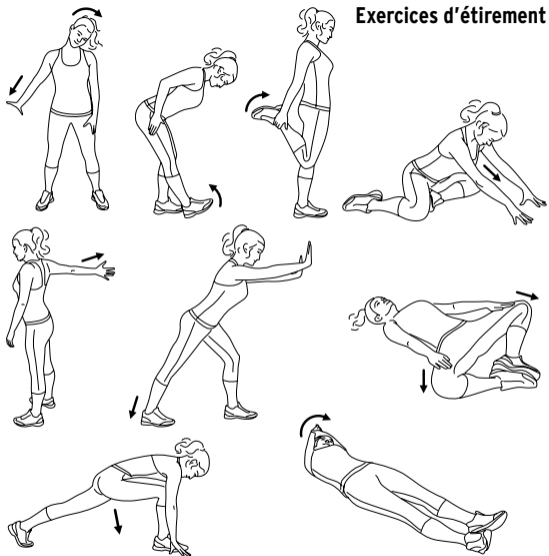
Voici quelques exercices d'étirement.

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!

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



Exercices sans rouleau

Vous pouvez faire la plupart des exercices avec ou sans rouleau sous la planche.

Nous vous recommandons de commencer par vous entraîner sans rouleau afin de renforcer votre sens de l'équilibre.

Utilisez la planche sans rouleau de préférence sur des moquettes ou autres. Si le sol est dur, placez une grande serviette ou une couverture en dessous pour protéger la planche. Un tapis de fitness

Exercices au sol

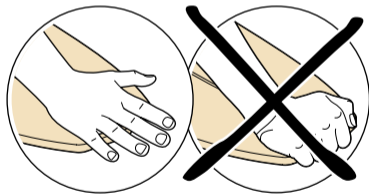


AVERTISSEMENT - risque de pincement et d'écrasement

- Veillez à ne pas vous coincer les doigts ou les pieds sous la planche d'équilibre, en particulier pour les exercices au sol. Pour les pompes p.ex., positionnez vos mains comme illustré afin de pouvoir les retirer rapidement si la planche bascule trop.

ne convient pas, car la planche perdrait sa mobilité. N'utilisez pas la planche sur des sols en bois ou en stratifié, car ils pourraient s'en retrouver endommagés.

Pour les exercices sans rouleau, utilisez toujours la planche avec la **face bombée vers le bas** afin qu'il y ait un balancement.



Monter sur la planche avec le rouleau

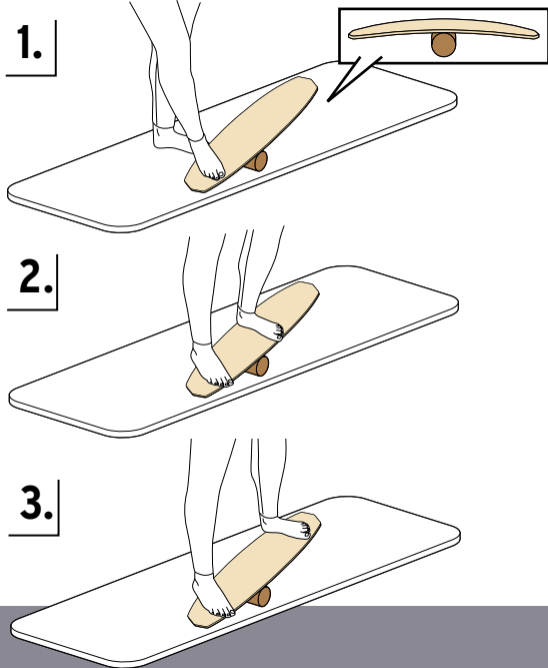
Si vous voulez faire des exercices avec le rouleau ...

... respectez impérativement les consignes suivantes en montant sur la planche:

Mettez la planche sur le rouleau avec la **face bombée vers le haut**. Prenez appui sur un mur ou autre, ou faites-vous aider par une autre personne.

Montez avec précaution sur la planche (voir illustrations). Essayez ainsi de garder l'équilibre sur la planche.

Les plus expérimentés peuvent aussi poser la planche sur le rouleau avec la face bombée vers le bas et jouer en équilibre dessus. Cela est considéré comme un bon entraînement préalable au surf ou à d'autres sports similaires.



Musculature profonde - coordination - équilibre

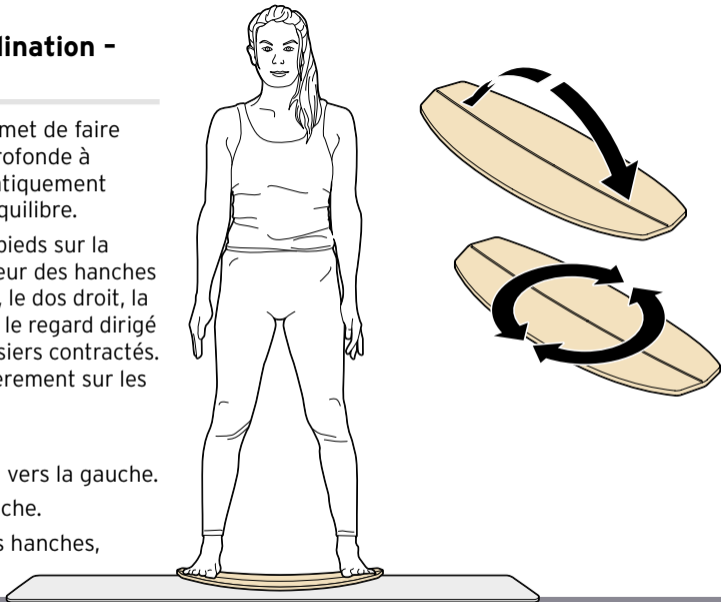
Étant un support instable, l'article permet de faire travailler également la musculature profonde à chaque exercice, celle-ci étant automatiquement sollicitée pour maintenir le corps en équilibre.

En **position de base**, debout, les deux pieds sur la planche d'équilibre et écartés à la largeur des hanches environ, les genoux légèrement fléchis, le dos droit, la poitrine relevée, les épaules abaissées, le regard dirigé droit devant, les abdominaux et les fessiers contractés. Ici, la planche d'équilibre agit particulièrement sur les muscles stabilisateurs des chevilles.

Exercices en position de base

- ▷ Basculez la planche vers la droite et vers la gauche.
- ▷ Tournez la planche à droite et à gauche.

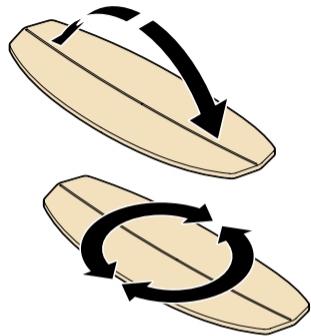
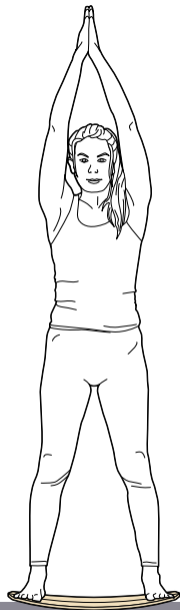
Effectuez les mouvements à partir des hanches, le haut du corps reste stable.



Variante 1

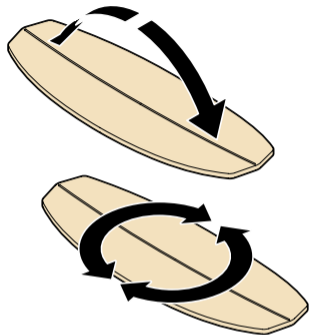
- ▷ Lors des exercices, tendez ...
 - ... les bras au-dessus de la tête,
 - ... les bras sur le côté.

Effectuez les exercices de la manière dont ils sont décrits.



Variante 2

▷ Mettez-vous sur la planche en «position de surf».
Effectuez les exercices de la manière dont ils sont décrits.



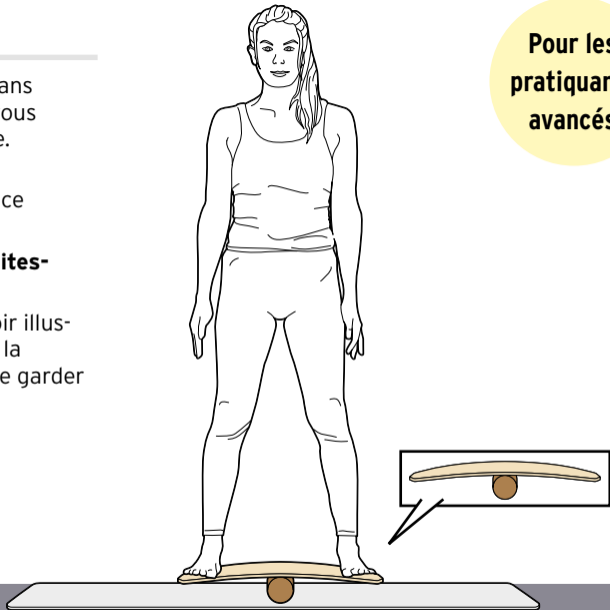
Position de base avec rouleau



Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'objets dans la zone d'entraînement sur lesquels vous pourriez vous blesser en cas de chute.

- ▷ Mettez la planche sur le rouleau avec la face bombée **vers le haut**.
- ▷ **Prenez appui sur un mur ou autre, ou faites-vous aider par une autre personne.**
- ▷ Montez avec précaution sur la planche (voir illustrations précédemment sous «Monter sur la planche avec le rouleau»). Essayez ainsi de garder l'équilibre sur la planche.

Pour les
pratiquants
avancés

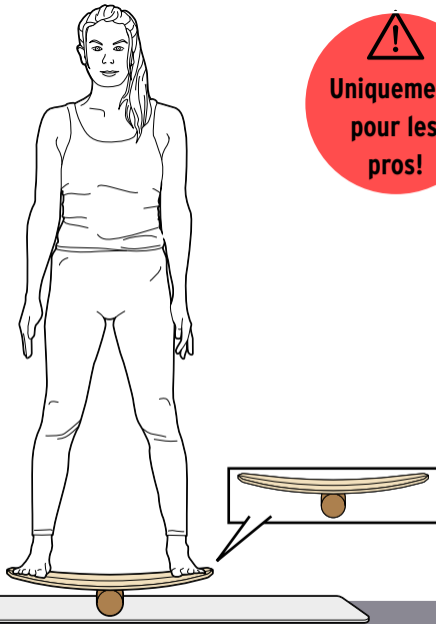


Exercice de pro avec le rouleau



Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'objets dans la zone d'entraînement sur lesquels vous pourriez vous blesser en cas de chute.

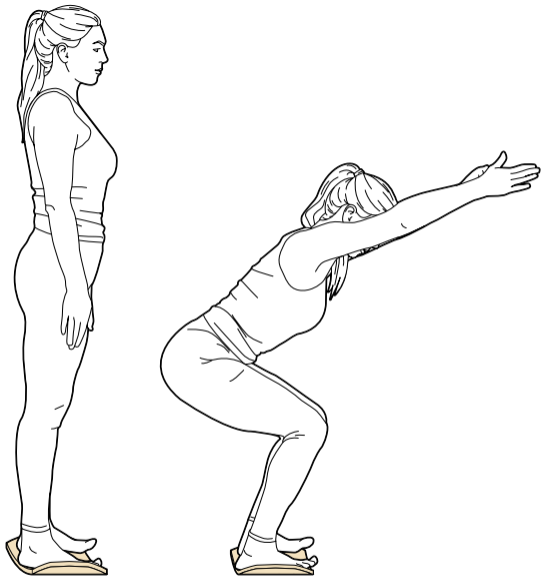
- ▷ Mettez la planche sur le rouleau avec la face bombée **vers le bas**.
- ▷ Prenez appui sur un mur ou autre, ou faites-vous aider par une autre personne.
- ▷ Montez avec précaution sur la planche (voir illustrations précédemment sous «Monter sur la planche avec le rouleau»). Essayez ainsi de garder l'équilibre sur la planche.



Fessiers + cuisses avant

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 à la position initiale.

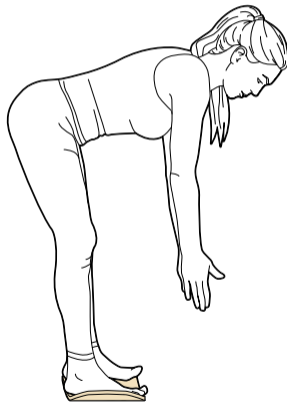


Fessiers + bas du dos

Position initiale: position de base.

Exercice: se pencher en avant en gardant le dos droit, tendre les bras vers le bas. Garder la tête et la nuque droites dans le prolongement du dos, le regard dirigé vers le bas.

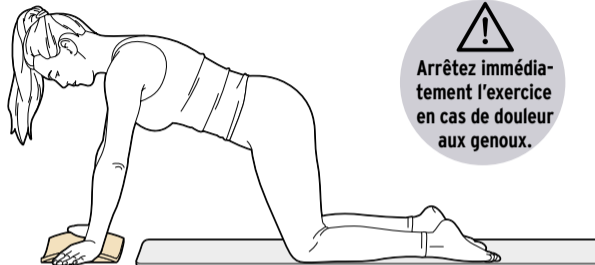
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.



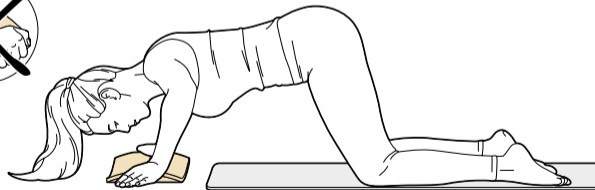
Abdominaux + jambes + stabilisateurs des épaules

Position initiale: en appui sur les genoux, saisir la planche d'équilibre avec les mains.

Exercice: abaisser le buste juste au dessus de la planche d'équilibre.
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.



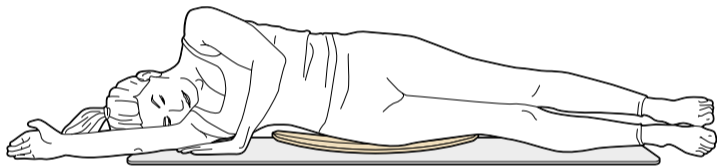
Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.



Abdominaux latéraux + muscles du cou

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

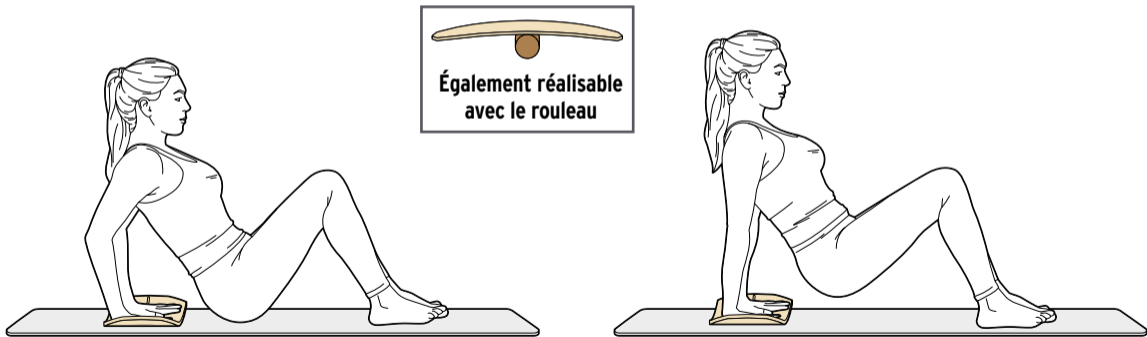
Exercice: lever le buste et les jambes. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.



Triceps + épaules

Position initiale: assis(e) devant la planche d'équilibre, les jambes pliées, prenez appui sur la planche d'équilibre avec les mains derrière le corps.

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

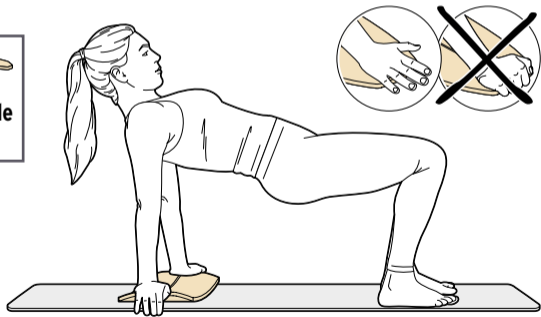
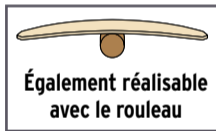
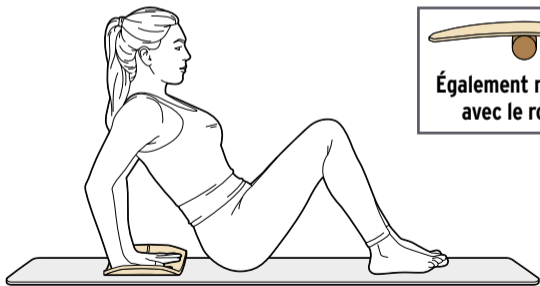


Triceps + épaules + fessiers + muscles arrière de la cuisse

Position initiale: assis(e) devant la planche d'équilibre, les jambes pliées, prenez appui sur la planche d'équilibre avec les mains derrière le corps.

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

Variante (+ bas du dos): sans vous poser, étirer en plus une jambe après l'autre vers le haut.



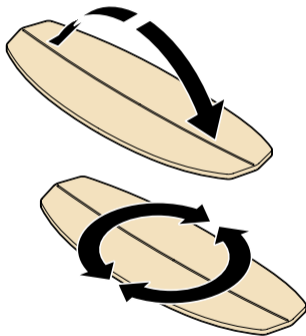
Exercices statiques

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

Et n'oubliez pas: respirez de façon régulière!

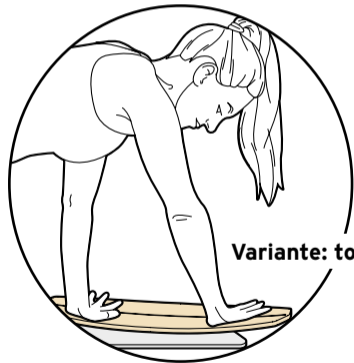
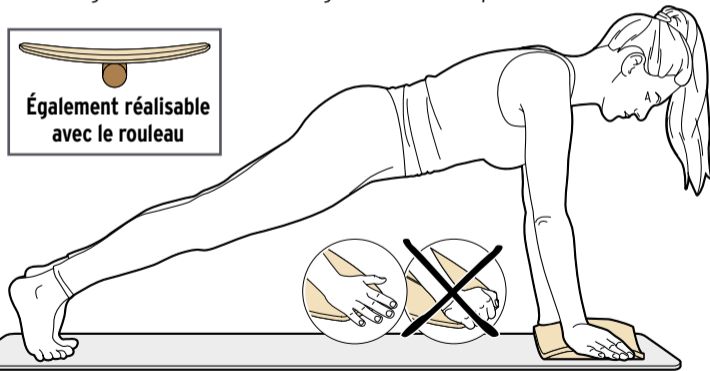
Variantes pour tous les exercices avec position à tenir

- ▷ Basculez la planche vers la droite et vers la gauche.
- ▷ Tournez la planche à droite et à gauche.



Torse + jambes + stabilisateurs des épaules

Position à tenir: faire la planche: Les mains sont en appui sur la planche d'équilibre, le buste et les jambes sont bien alignés. Le regard est dirigé vers le bas - garder la tête dans l'alignement du corps!



Bas du dos, fessiers, muscles arrière des jambes

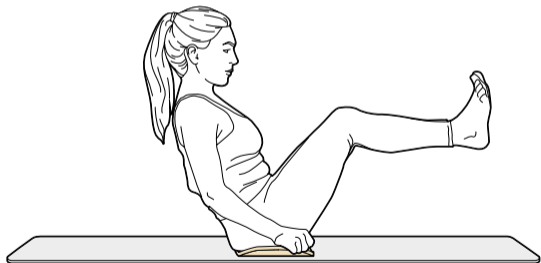
Position à tenir: allongé(e) sur le dos, les pieds en appui sur la planche d'équilibre, soulever les hanches de manière à ce que le buste et les cuisses soient alignés. La tête et la ceinture scapulaire reposent sur le sol.



Également réalisable
avec le rouleau

Abdominaux droits + équilibre

Variante 1: assis(e) sur la planche d'équilibre **dans le sens de la largeur**, soulever les jambes à partir des abdominaux.



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



Exercices d'automassage

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.

Vous trouverez ici une compilation d'exercices de massage. Le rouleau à fascias se prête parfaitement au massage des bras, jambes et pieds.

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 à l'aide du rouleau à fascias. Cela permettra 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'auto-

massage avec un rouleau à fascias est aujourd'hui utilisée comme échauffement avant la pratique d'un sport, mais aussi comme régénération après le sport.

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, le massage doit être soumis à un avis médical.
- Cessez immédiatement le massage et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires ou musculaires.

- Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique!
- En cas d'insuffisance veineuse, de faiblesse du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, les massages des jambes doivent s'effectuer uniquement avec une légère pression, et en aucun cas sur toute la longueur du muscle mais sur des sections plus petites. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.

Remarques importantes

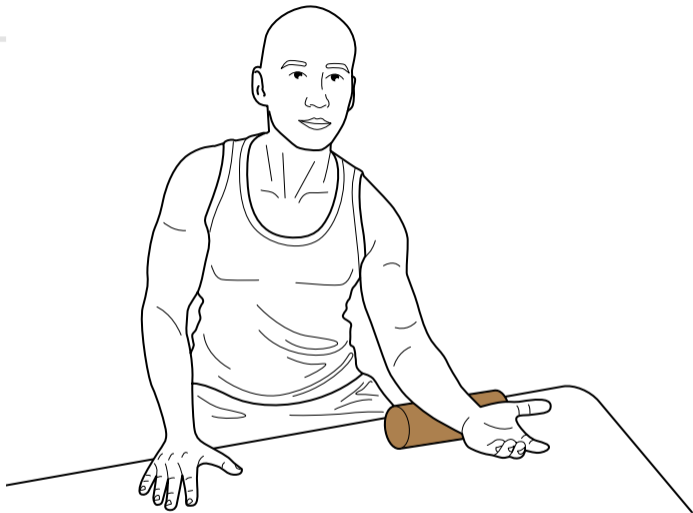
- Si vous autorisez des enfants à utiliser le rouleau à fascias, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. Le rouleau à fascias n'est pas un jouet. Un entraînement non conforme peut porter atteinte à la santé.
- Portez des vêtements confortables.
- Si possible, exécutez les exercices au sol sur un sol dur et lisse, qui ne s'enfonce pas et sur lequel le rouleau à fascias roulera facilement. Les moquettes épaisses, tapis de sport, etc. ne sont pas vraiment appropriés.
- Vérifiez l'état du rouleau à fascias avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.

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 votre dos! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Pour les exercices au sol, contractez les fessiers et les abdominaux, mais veillez à ne pas vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.
- Effectuez les exercices à un rythme calme et régulier.
- Pendant les exercices, continuez à respirer de manière régulière.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler vos muscles sur le rouleau de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Ne l'utilisez pas sur des parties du corps où il est désagréable pour vous. Ne massez pas directement sur l'os (colonne vertébrale, tibia). Vous devez être particulièrement prudent(e) au niveau de la nuque!
- N'effectuez les exercices souhaités que tant que vous les ressentez comme agréables. Quelques minutes suffisent - ne vous surmenez pas.
- Les exercices au sol sont un peu plus difficiles. Ne les exécutez que si vous vous en sentez physiquement capable.

Avant-bras

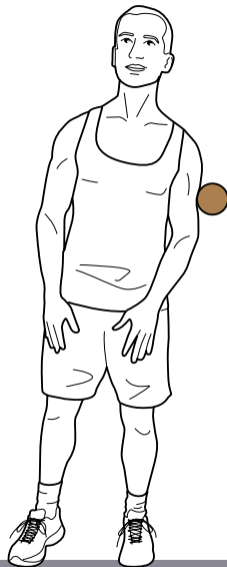
Posez le rouleau à fascias sur une table et faites rouler votre avant-bras dessus.



Haut du bras

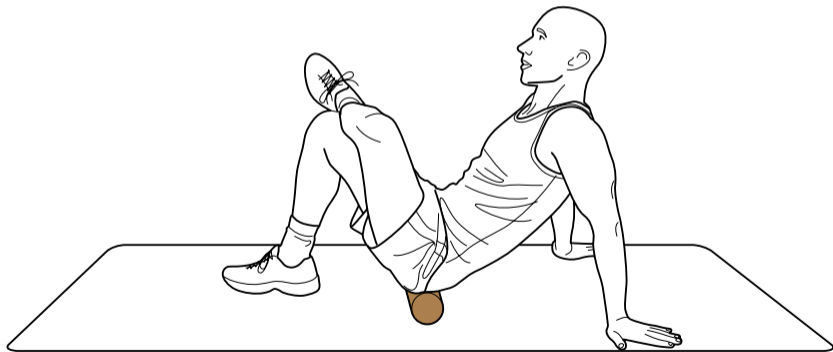
Adossez-vous à un mur avec le rouleau à fascias entre le haut du bras et le mur.

Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des épaules. Relâchez les bras et les épaules. Massez-vous les muscles du haut du bras en fléchissant légèrement les genoux et en remontant lentement.



Fessiers

Asseyez-vous sur le rouleau à fascias comme illustré et bougez avec un mouvement de va-et-vient.



Arrière des cuisses et des mollets

Placez le rouleau à fascias, comme illustré, sous le muscle de la cuisse ou sous le mollet, et déplacez votre jambe d'avant en arrière en effectuant des mouvements de va-et-vient.

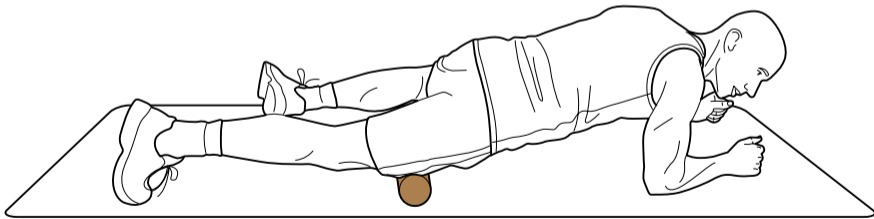


Avant des cuisses

Allongez-vous sur le ventre, une cuisse sur le rouleau à fascias.

Veillez à ne pas creuser le dos.

Masser la cuisse en roulant lentement sur le rouleau à fascias avec un mouvement de va-et-vient.



Intérieur des mollets

Passez le rouleau à fascias sur le côté intérieur de votre mollet en exerçant une légère pression.

Attention! Ne massez pas directement le tibia!



Pied

Debout ou assis, posez un pied sur le rouleau à fascias et faites-le rouler lentement avec un mouvement de va-et-vient.



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.



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!

Caractéristiques techniques

Planche:

Matériau:	contreplaqué
Poids:	env. 1 950 g
Dimensions:	env. 805 x 290 x 14 mm (L x l x h)

Rouleau:

Matériau:	liège
Poids:	env. 770 g
Dimensions:	env. 100 x 300 mm (Ø x L)