



Votre nouvelle cale à sit-up est idéale pour vous aider à entraîner les abdominaux

### Consignes de sécurité

Avant de commencer l'entraînement, respectez impérativement toutes les consignes de sécurité suivantes ainsi que celles relatives à l'exécution des exercices, afin d'éviter les blessures ou les dommages accidentels. Le cas échéant, téléchargez les instructions pour les consulter ultérieurement.

Attirez également l'attention des autres utilisateurs sur ces instructions.

## Exercices de fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130513AB3X3XIII · 2022-10

[www.fr.tchibo.ch/notices](http://www.fr.tchibo.ch/notices)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)

**Référence: 659 924**

## Pour votre sécurité

### Domaine d'utilisation

La cale à sit-up est prévue pour aider à entraîner les abdominaux

La cale à sit-up est destinée à être utilisée comme appareil de sport dans le domaine privé. Elle ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements thérapeutiques.

Charge max. autorisée: 100 kg

### 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 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.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

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

- Cet appareil d'entraînement 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. Cet appareil d'entraînement 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 l'appareil d'entraînement, expliquez-leur bien le mode d'utilisation 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 l'appareil d'entraînement n'est pas prévu. Expliquez clairement à vos enfants que cet article n'est pas un jouet.

- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

### **DANGER: risque de blessure**

- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Ne portez pas de bijoux tels que les bagues ou les 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 vos mouvements lorsque vous vous entraînez. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante.
- Vérifiez l'état du rouleau de l'article avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.

### **Consignes à respecter pendant l'entraînement**

- Ne commencez pas vos exercices juste après les repas. Selon le type de repas pris et en fonction de votre constitution, 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. Pensez à vous désaltérer suffisamment pendant 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).**
- Au début, répétez les 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 (ou plus) répétitions environ. 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.

- Lorsque cela est requis, effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Concentrez-vous lorsque vous effectuez les exercices et ne vous laissez pas distraire.
- Ne poussez pas du dos, ne tirez pas sur la nuque, mais contractez les abdominaux et effectuez les mouvements à partir de ceux-ci.
- 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.
- L'appareil d'entraînement ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- La structure de l'appareil d'entraînement ne doit pas être modifiée.

### **PRUDENCE - risque de détérioration**

- N'utilisez pas l'appareil d'entraînement pour une autre utilisation que celle pour laquelle il est conçu et n'y posez pas d'objets ou autres.

- N'utilisez pas l'appareil d'entraînement sur des sols fragiles. Des empreintes peuvent apparaître en raison de la charge ponctuelle élevée.  
Il n'est pas non plus possible d'exclure totalement que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour sol n'attaquent et ne ramollissent le matériau antidérapant. Aussi, afin d'éviter toute trace indésirable, posez donc un tapis ou autre sous l'article pour faire les exercices, et rangez l'article p. ex. dans une boîte appropriée.

### **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:

- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulever, abaisser, puis enrouler vos 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: faire des étirements et se détendre

La plupart d'entre nous sommes assis toute la journée au bureau, devant un ordinateur ou occupés par d'autres activités similaires, généralement sédentaires. Il en résulte généralement une posture courbée vers l'avant, les muscles du dos sont en permanence légèrement étirés, tandis que les muscles avant du tronc ne sont presque pas sollicités et, à force, se raccourcissent. L'équilibre entre la flexion et l'extension des muscles s'en trouve perturbé, entraînant une mauvaise posture et de fréquents maux de dos.

Pour y remédier, les muscles avant du tronc doivent être renforcés et étirés.

### Exercices

1. Commencez par échauffer suffisamment vos muscles. Si vos muscles sont encore froids et immobiles, il y a un risque de douleurs désagréables, de blessures des muscles, des tendons et des ligaments, voire d'hernie discale.

Quelques exercices de sport et d'échauffement, un bain chaud relaxant ou une longue séance de sauna aident à réchauffer et à assouplir les muscles.

2. Commencez par vous allonger à plat sur le dos, de préférence sur un tapis de yoga ou autre, **sans** la cale à situp, les jambes allongées et les bras tendus sur les côtés et décontractés.

Si vous êtes peu entraîné, vous ressentez déjà un étirement dans la musculature.

Sentez l'étirement, tendez les bras au-dessus de la tête et allongez-vous le plus possible.

**Durée: 1-2 minutes**

3. Si vous ressentez une diminution de la sensation d'étirement, prenez la cale à situp. Posez les pieds au sol, genoux fléchis, relevez légèrement les hanches et posez la cale à sit-up sous le sacrum (pas sous les vertèbres lombaires). Descendez lentement les hanches sur la cale à sit-up, étendez les jambes lentement et prudemment et sentez l'étirement de vos muscles. Relâchez votre corps, concentrez-vous sur la respiration et sentez l'étirement.

**Durée: 1-2 minutes**



4. Vous pouvez maintenant aussi faire peu à peu quelques exercices dans cette position.

- Écartez les jambes sur le côté en les gardant tendues.
- Levez très légèrement les jambes l'une après l'autre, mais sans perdre le contact avec le sol.
- Levez ensuite les deux jambes (presque) en même temps.

Contractez également le buste de sorte qu'il ne touche (presque) plus le sol.

Relâchez la posture. Respirer profondément.

**Durée: 1-2 minutes**

5. Posez les pieds au sol, genoux fléchis, relevez les hanches, retirez la cale à sit-up et abaissez les hanches au sol.

▷ Reposez-vous quelques instants, appréciez la sensation de détente, puis relevez-vous lentement.

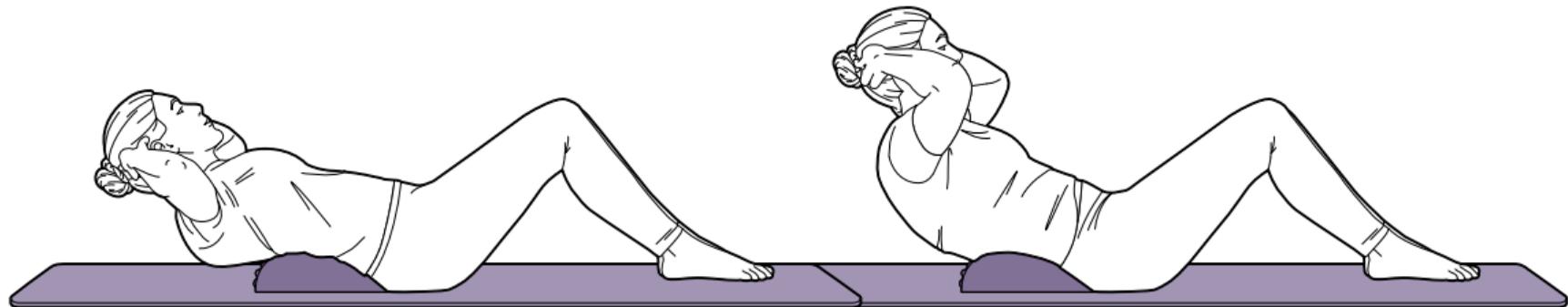
**Position initiale:** allongé sur le dos, le dos reposant sur la cale à sit-up et légèrement arqué. Jambes repliées, les abdominaux et les fessiers sont contractés. Les mains sont croisées derrière la tête. La tête et le cou sont détendus.

**Exécution:** relever légèrement le buste **par la force des abdominaux**, tenir la posture, les coudes restent près des oreilles. Ne pas donner d'à-coups avec la nuque!

Abaisser le buste, sans le poser complètement au sol. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale. Répéter 4-6x.

1

## Abdominaux droits



**Position initiale:** allongé sur le dos, le dos reposant sur la cale à sit-up. Abdominaux et fessiers sont contractés.

Les mains sont croisées derrière la tête. La tête et le cou sont détendus.

Relever les jambes légèrement pliées **par la force des abdominaux**.

**Exécution:** tendre les jambes et les garder tendues, en continuant à abaisser légèrement le buste.

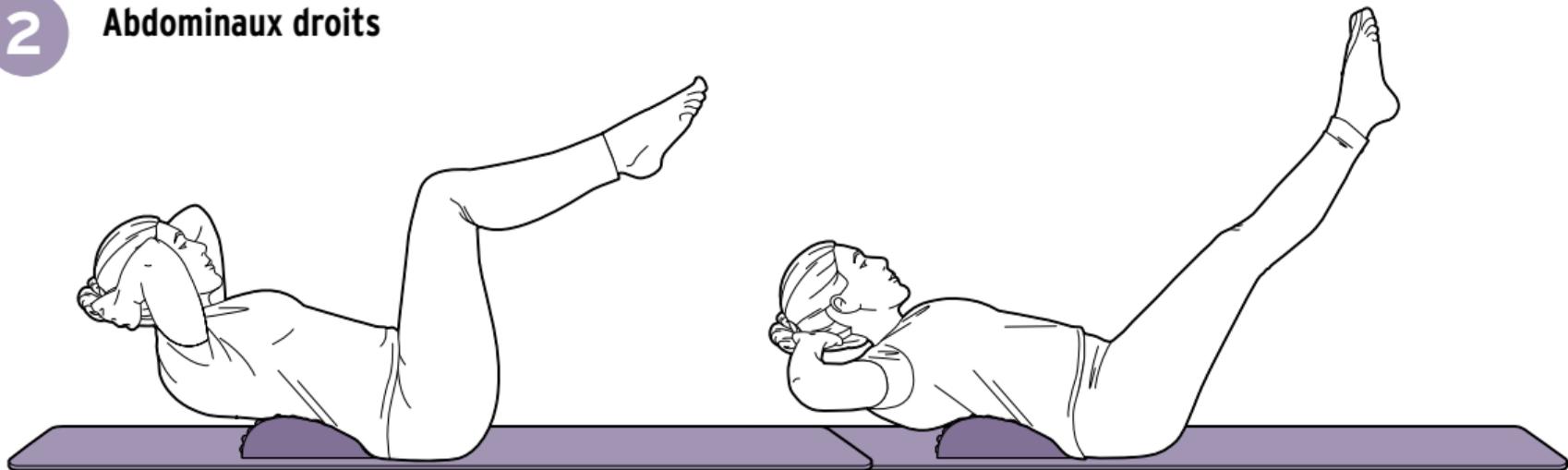
Les coudes restent près des oreilles. Ne pas donner d'à-coups avec la nuque!

Compter jusqu'à 4, puis fléchir lentement les jambes sans les poser complètement au sol.

Répéter 4-6x.

2

## Abdominaux droits



**Position initiale:** allongé sur le dos, le dos reposant sur la cale à sit-up. Abdominaux et fessiers sont contractés.

Les mains sont croisées derrière la tête. La tête et le cou sont détendus.

Relever les jambes légèrement pliées **par la force des abdominaux**.

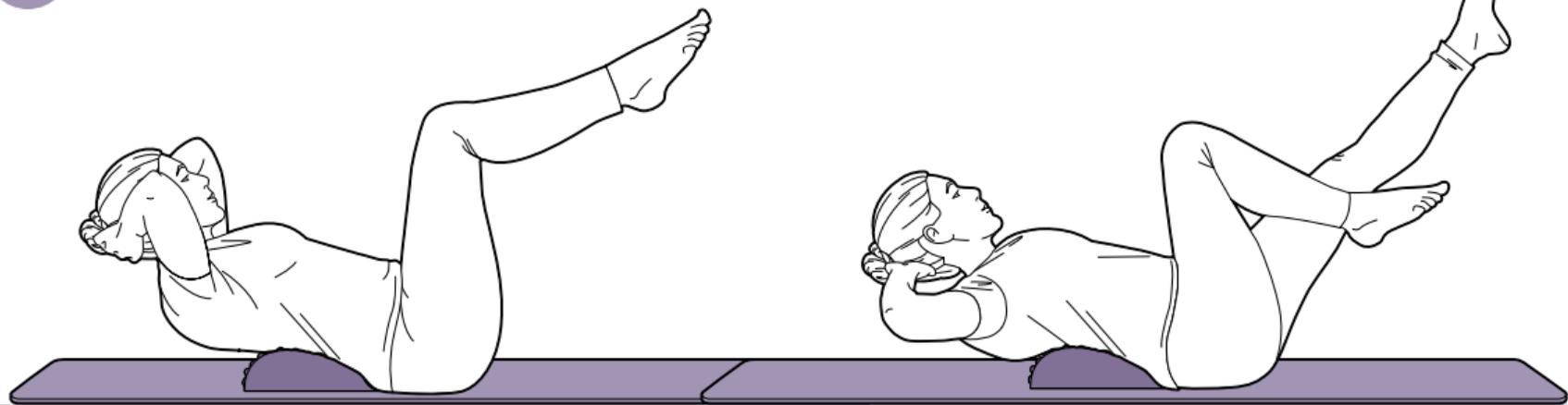
**Exécution:** tendre et replier alternativement les jambes (mouvement de pédalage) en continuant à abaisser légèrement le buste.

Les coudes restent près des oreilles. Ne pas donner d'à-coups avec la nuque!

Faire l'exercice de manière dynamique, en comptant jusqu'à 10 ou 15, puis poser, les jambes au sol.

3

### Abdominaux droits



**Position initiale:** allongé sur le côté sur la cale à sit-up, en appui sur le bras plié, les mains croisées derrière la tête. Les jambes sont tendues et superposées.

**Exécution:** relever le buste le plus haut possible sur le côté **par la force des muscles du tronc**.

Les coudes restent près des oreilles. Ne pas tirer sur la tête! Le dos reste droit, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Compter jusqu'à 4 et ramener le buste dans la position initiale sans le poser complètement au sol.

Répéter 4-6x.

Changer de côté.

4

## Muscles latéraux du tronc



## Entretien

- L'article peut être nettoyé avec un chiffon humide si nécessaire. Après le nettoyage, laissez l'article sécher à l'air libre à température ambiante. Ne la posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour la sécher!
- Rangez l'article à 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.
- N'utilisez pas l'appareil d'entraînement sur des sols fragiles. Des empreintes peuvent apparaître en raison de la charge ponctuelle élevée.

Il n'est pas non plus possible d'exclure totalement que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour sol n'attaquent et ne ramollissent le matériau antidérapant. Aussi, afin d'éviter toute trace indésirable, posez donc un tapis ou autre sous l'article lors de l'entraînement, et rangez l'article p. ex. dans une boîte appropriée.

- Matériau: EVA



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. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à une aération suffisante!