

Coussin d'équilibre

Mode d'emploi et instructions pour l'entraînement



Chère cliente, cher client!

Votre nouveau coussin d'équilibre est très polyvalent et agit préventivement pour une assise dynamique, qui ménage votre dos. Il permet d'entraîner de manière ciblée les muscles du dos et du plancher pelvien, et d'améliorer l'équilibre postural. L'assise sur le coussin d'équilibre renforce le maintien en position verticale.

Le coussin d'équilibre permet d'effectuer de petits exercices efficaces pour faire travailler le dos, renforcer la musculature et favoriser l'équilibre. Vous constaterez rapidement les bienfaits de votre entraînement en pratiquant régulièrement, même si vous n'y consacrez que peu de temps au début. L'instabilité du coussin oblige en effet à effectuer des mouvements de compensation qui sollicitent les muscles et entraînent une tension du corps.

Vous trouverez quelques exercices à pratiquer avec le coussin d'équilibre au dos de la fiche. Ils font essentiellement travailler la musculature posturale et profonde. Vous améliorez ainsi votre coordination et votre équilibre.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau coussin d'équilibre!

L'équipe Tchibo

Pour des raisons de production, il se peut que le coussin d'équilibre dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Laissez le coussin d'équilibre bien s'aérer avant de l'utiliser pour la première fois. L'odeur disparaîtra rapidement.

Consignes de sécurité



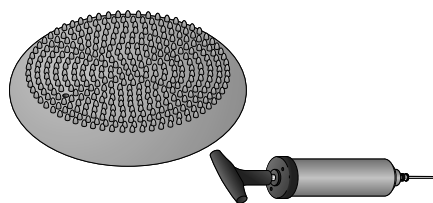
Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez l'article que de la façon décrite dans ces instructions afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ces instructions en lieu sûr pour pouvoir les consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ces instructions en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Le coussin d'équilibre est conçu comme soutien d'assise et appareil de sport destiné à un usage domestique. Il n'est pas adapté pour être utilisé à des fins commerciales dans des centres de remise en forme, ni pour un usage thérapeutique. Il supporte une charge maximum de 150 kg.

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

- Cet article ne doit pas être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, intellectuelles ou autres ne permettent pas d'utiliser le coussin d'équilibre en toute sécurité, et en particulier par les personnes présentant des troubles de l'équilibre.
- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!



Contenu:

- Coussin d'équilibre
- Pompe à air avec aiguille
- Ce mode d'emploi/ces instructions pour l'entraînement

- Tenez l'article éloigné des enfants lorsqu'ils sont sans surveillance, et rangez-le hors de leur portée.

Consultez votre médecin!

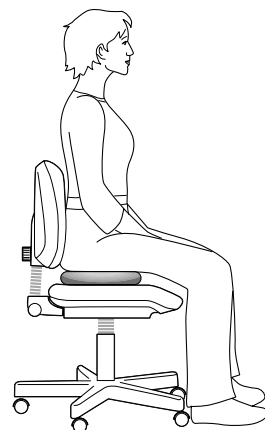
- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé! Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

AVERTISSEMENT: risque de blessure

- Vérifiez le bon état du coussin avant chaque utilisation. Si le coussin d'équilibre présente des détériorations visibles, vous ne devez plus l'utiliser
- La partie lisse du coussin d'équilibre est munie de picots antidérapants. Néanmoins, le coussin peut glisser sur une surface lisse, en particulier si vous exercez une pression latérale dessus. Pour vous entraîner, placez donc toujours le coussin sur un support non glissant, par exemple un tapis de gymnastique.
- Ne gonflez pas le coussin avec la bouche. Risque d'étourdissement.
- Le coussin d'équilibre ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- La structure du coussin d'équilibre ne doit pas être modifiée.
- N'utilisez pas le coussin d'équilibre à d'autres fins que celles indiquées ici.

La bonne posture assise

Vous constaterez qu'à la longue, la position assise verticale sur le coussin devient fatigante. Utilisez-le donc à raison de 2 h par jour max. comme soutien d'assise.



- Gardez le buste droit.

La face munie de picots sert à masser en douceur et favorise la circulation sanguine. En outre, l'air peut circuler.

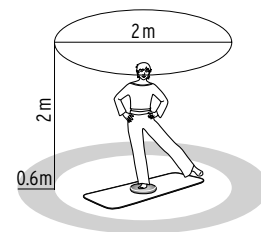
Le coussin d'équilibre permet d'étirer les hanches et de stabiliser la colonne vertébrale. Vous pouvez par exemple l'utiliser pour travailler sur ordinateur ou à votre bureau.

Voici comment s'asseoir correctement:

- Placez-vous au centre du coussin.
- Ecartez les genoux un peu plus que la largeur des hanches.
- La cuisse et le bas de la jambe forment presque un angle droit.
- Placez vos pieds juste au-dessous des genoux. Les pointes de pieds sont dirigées légèrement vers l'extérieur.

Entraînement

- Portez des vêtements de sport légers.
- Pour ne pas glisser, utilisez le coussin d'équilibre uniquement pieds nus, ou portez des chaussures munies d'une semelle antidérapante.
- Commencez les exercices lentement. Evitez les mouvements brusques. Continuez à respirer calmement et régulièrement pendant les exercices.
- Ne commencez pas vos exercices juste après le repas. Attendez au moins 30 minutes avant de débiter.
- Ne vous surmenez pas. Entraînez-vous uniquement pendant une durée adaptée à votre forme physique. Si vous ressentez des douleurs pendant un exercice, arrêtez-le immédiatement.
- Les exercices sont plus faciles à effectuer lorsque le coussin est fortement gonflé (**la hauteur maximale du coussin** ne doit pas excéder **6,5 cm**). Vous allez rapidement vous habituer à l'instabilité du coussin d'équilibre.
- Au début, répétez les exercices 3 fois seulement. Si vous êtes déjà entraîné, jusqu'à 12 fois maximum.



- L'espace dans lequel vous vous entraînez doit être suffisamment vaste (d'au moins 60 cm de tous les côtés) pour vous offrir une liberté de mouvement. Aucun autre objet ne doit se trouver dans cette zone. Utilisez le coussin pour vous entraîner sur une surface solide et plane. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

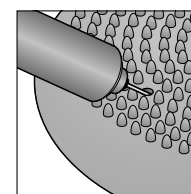
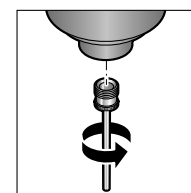
Gonfler le coussin d'équilibre

Le coussin d'équilibre est normalement livré gonflé.

PRUDENCE – risque de détérioration

Pour gonfler votre coussin d'équilibre, n'utilisez pas de compresseurs d'air ou d'autres appareils à air comprimé disponibles notamment dans les stations services. Vous pourriez surgonfler le coussin et l'endommager.

Avant de gonfler le coussin, laissez-le reposer au moins une heure à température ambiante. C'est le temps qu'il faut au matériau pour acquérir toute son élasticité.



- Vissez la buse à aiguille sur la pompe à air. Avant d'effectuer le gonflage, humidifiez l'aiguille avec de l'eau savonneuse pour ne pas endommager la valve.
- Insérez la buse à aiguille dans la valve du coussin. Maintenez la pompe inclinée, comme sur l'illustration, et enfoncez la buse **jusqu'à ce que la tête de l'aiguille repose entièrement sur le bord du coussin**.

Il est très important **d'insérer complètement la buse à aiguille**, surtout lors du premier gonflage, afin de percer la membrane de la valve. Si le coussin est difficile à gonfler, c'est que la membrane n'est pas entièrement percée. Dans ce cas, retirez la buse à aiguille et insérez-la de nouveau dans la valve, jusqu'à la butée.

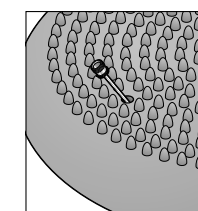
- Gonflez le coussin lentement et régulièrement jusqu'à ce qu'il ait atteint le niveau de fermeté souhaité. Gonflez le coussin uniquement jusqu'à une **hauteur maximale de 6,5 cm** pour ne pas risquer de l'endommager.

La valve se ferme hermétiquement dès que vous retirez la pompe à air.

- Conservez la buse à aiguille dans le manche de la pompe à air.

Dégonfler

Si le coussin d'équilibre est trop dur pour l'usage que vous voulez en faire, c'est qu'il contient trop d'air.



Pour le dégonfler légèrement ...

- Vissez la buse à aiguille de la pompe à air et humidifiez-la avec de l'eau savonneuse.
- Insérez la buse à aiguille dans la valve.
- Pressez sur le coussin. L'air s'échappe par la buse à aiguille.
- Retirez la buse dès que le coussin a atteint le niveau de fermeté souhaité.

Le coussin d'équilibre doit toujours contenir une quantité d'air suffisante pour que vous ne sentiez pas le fond à travers.

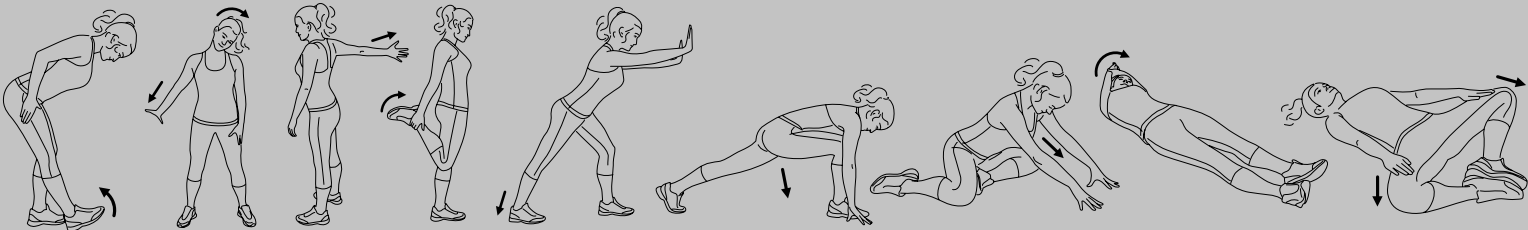
Stockage et entretien

- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits chimiques ou nettoyeurs agressifs ou abrasifs.
 - Ne conservez pas le coussin dans un endroit exposé à la lumière directe du soleil. Ne l'exposez pas à des températures supérieures à 45 °C.
 - Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure 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, par exemple dans une boîte appropriée. Mettez l'article à l'abri du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.
- Nettoyez le coussin si nécessaire à l'aide d'un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau.

Caractéristiques techniques

Poids max. de l'utilisateur:	150 kg
Niveau de gonflage max.:	6,5 cm
Poids de l'article:	env. 850 g
Diamètre du produit:	env. 33 cm
Domaine d'utilisation:	classe H – appareil d'appartement EN ISO 20957-1:2013

- Avant l'entraînement: échauffement** (env. 10 minutes) - Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre 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.
 - Tendez la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
 - Basculez les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
 - Marchez sur place.



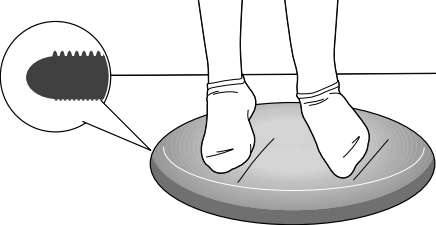
Après l'entraînement: étirements

Vous trouverez à gauche des exercices d'étirement.
Position de départ pour tous les exercices d'étirement:
Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!
Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes environ.

Maintenir l'équilibre

Objectif: s'échauffer - améliorer son équilibre

Position: tenez-vous debout, gardez le dos droit et sortez la cage thoracique. Tirez les épaules légèrement vers l'arrière et vers le bas. Contractez les muscles abdominaux et fessiers. Pliez légèrement les genoux.



Exercice: placez vos deux pieds sur le coussin d'équilibre. Bougez vos pieds dans tous les sens:

- Pressez vos pointes de pieds vers le bas
- Pressez vos talons vers le bas
- Inclinez vos pieds vers la gauche et la droite.

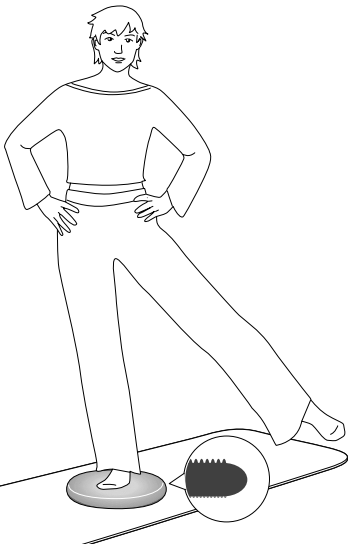
Avec un peu d'entraînement, vous pourrez aussi alterner cet exercice en vous tenant sur une jambe.

Conseil: effectuez cet exercice pieds nus. Les picots du coussin massent la voûte plantaire et activent la circulation.

Lever de jambe

Objectif: faire travailler les fessiers et les muscles des cuisses

Position: tenez le bassin et le buste droit (attitude fière). Placez les mains sur les hanches, écartez vos coudes (plus facile à effectuer en étirant les bras sur les côtés). Pliez légèrement la jambe d'appui. Le genou et la pointe de pied doivent former une ligne, vu du dessus. Ne tournez pas le genou sur le côté!



Exercice: placez un pied sur le coussin d'équilibre. Levez l'autre jambe de quelques centimètres et contractez vos muscles fessiers. Comptez jusqu'à 4. Pour augmenter l'intensité, levez et abaissez légèrement la jambe.

Abaissez ensuite de nouveau la jambe, appuyez brièvement la pointe de pied au sol, puis soulevez à nouveau la jambe.

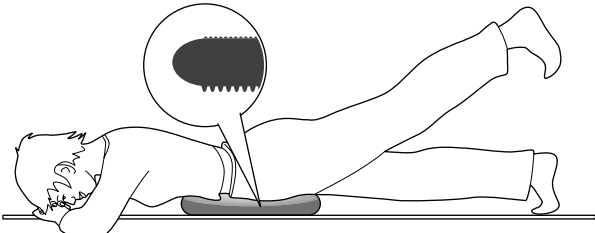
Répétez l'exercice plusieurs fois, puis changez de jambe.

Conseil: dans cet exercice inhabituel, les muscles fessiers latéraux se crispent facilement. Par conséquent, commencez par n'effectuer que quelques répétitions au début, et changez fréquemment de côté.

Lever de jambe en position allongée sur le ventre

Objectif: faire travailler les muscles fessiers, le bas du dos et l'arrière des cuisses

Position: allongez-vous avec les hanches et le ventre sur le coussin. La tête repose sans tension sur les avant-bras. Les jambes sont écartées de la largeur des hanches, les pointes de pieds légèrement serrées. Contractez vos muscles abdominaux, de sorte que le dos reste droit et ne s'affaisse pas.



Exercice: contractez vos muscles abdominaux et levez une jambe vers le haut (sans creuser votre dos!). Comptez jusqu'à 4, puis abaissez votre jambe.

Répétez l'exercice plusieurs fois, puis changez de jambe.

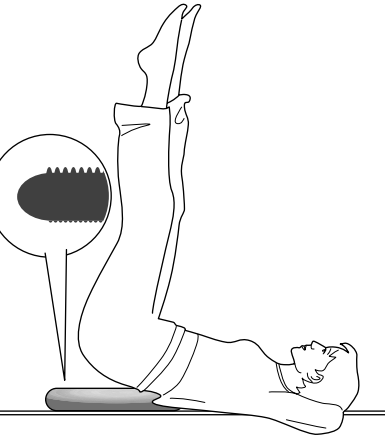
Conseil: levez la jambe de façon à ne ressentir aucune pression forte dans la région lombaire. De temps en temps, allongez-vous sur le dos ou sur le côté et repliez les jambes pour soulager la région lombaire.

Variante: pour les plus avancés: abaissez la jambe à seulement quelques centimètres du sol. Comptez jusqu'à 4, puis levez à nouveau la jambe.

Chandelle

Objectif: faire travailler les muscles abdominaux inférieurs droits et les muscles du plancher pelvien

Position: allongez-vous en plaçant les fessiers et le bas du dos sur le coussin d'équilibre. Le haut du dos et la tête reposent sur le sol. Croisez les bras derrière la nuque.



Exercice: soulevez les jambes tendues vers le haut. Contractez les muscles abdominaux. Soulevez le bassin à environ 1 cm (sans élan brusque!). Comptez jusqu'à 4, puis abaissez le bassin.

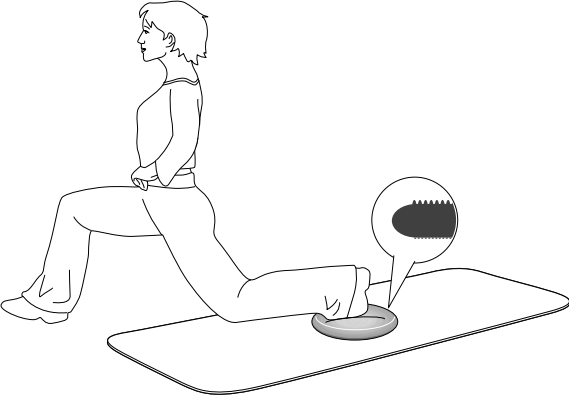
Répétez l'exercice plusieurs fois.

Conseil: prenez conscience de votre respiration. Ne retenez pas votre souffle, mais au contraire inspirez et expirez calmement et profondément.

Mouvement de fente

Objectif: faire travailler les muscles des jambes (l'avant des cuisses) et les fessiers (avec un petit mouvement de fente)

Position: tenez le buste droit. Le genou avant doit se trouver derrière la pointe du pied (même pendant l'exercice). Ne tournez pas le genou sur le côté!



Position de départ: placez un pied sur le coussin d'équilibre et l'autre pied devant, comme sur l'illustration.

Exercice: redressez-vous très lentement sur vos jambes et redescendez très lentement. Vous ne devez pas poser le genou.

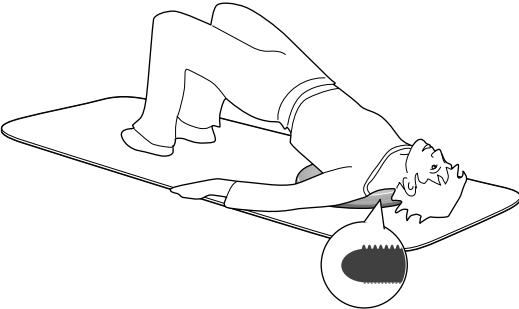
Répétez l'exercice plusieurs fois, puis changez de jambe.

Conseil: la longueur de la fente vous permet de déterminer les muscles que vous voulez faire travailler. Commencez avec prudence et augmentez progressivement l'effort.

Lever du bassin en position allongée sur le dos

Objectif: faire travailler les muscles fessiers et du dos, ainsi que l'arrière des cuisses

Position: allongez-vous en posant les épaules sur le coussin. Pliez les jambes et écartez vos pieds de la largeur des hanches environ, pointes de pieds dirigées vers l'avant.



Exercice: contractez les muscles fessiers et soulevez le bassin, jusqu'à ce que votre corps forme une diagonale, des genoux jusqu'aux épaules. Abaissez de nouveau le bassin en reposant votre dos, vertèbre après vertèbre.

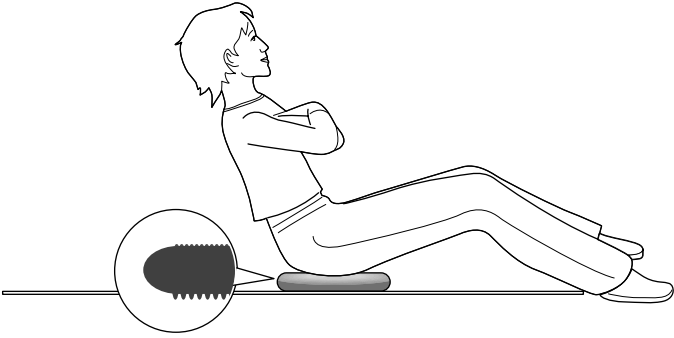
Conseil: si vous ressentez une pression dans la région lombaire, allongez-vous un moment sur le côté et repliez les jambes pour soulager la zone.

Variante: pour les plus avancés: allongez-vous sur le sol et posez vos pieds sur le coussin, jambes fléchies. Effectuez ensuite l'exercice de la manière décrite.

Entraînement abdominal

Objectif: faire travailler les muscles abdominaux droits et obliques

Position: asseyez-vous sur le coussin. Ajustez vos jambes fléchies, les pieds écartés de la largeur des hanches, les pointes de pieds dirigées vers l'avant. Croisez les bras sur la poitrine. Tirez vos omoplates vers l'arrière et abaissez vos épaules.



Exercice: contractez les muscles abdominaux. Gardez le buste le plus droit possible. Penchez-vous légèrement en arrière, comptez jusqu'à 4, puis revenez vers l'avant. Répétez l'exercice plusieurs fois.

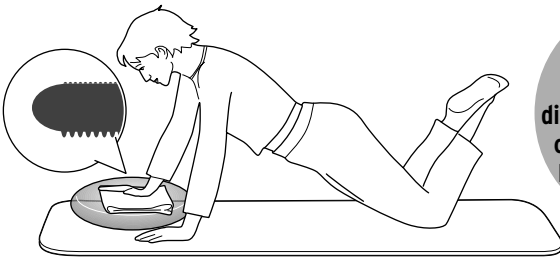
Conseil: prenez conscience de votre respiration. Ne retenez pas votre souffle, mais au contraire inspirez et expirez calmement et profondément.

Si vos muscles du cou se crispent pendant l'exercice, faites une pause et détendez-les en bougeant la tête et les épaules.

Pompes

Objectif: faire travailler les muscles pectoraux et les triceps

Position: placez une serviette sur le coussin. Agenouillez-vous avec les tibias croisés devant le coussin. Une main repose sur le coussin et l'autre sur le sol. Les mains doivent être légèrement tournées vers l'intérieur. Les bras sont écartés un peu plus que la largeur des épaules.





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

Exercice: poussez vos hanches vers l'avant jusqu'à ce que le corps forme une diagonale, des épaules aux genoux. Le bas des jambes se soulève du sol (ne creusez pas votre dos!).

Pliez vos bras aussi bas que possible et tendez-les à nouveau. Répétez l'exercice plusieurs fois, puis changez de bras.

Conseil: veillez à ce que votre dos forme vraiment une ligne droite avec les hanches et les épaules et ne s'affaisse pas.

Variante: pour augmenter la difficulté, faites l'exercice en effectuant de «vraies» pompes avec les jambes tendues et le poids réparti sur les pieds.

Le même principe s'applique à tous les exercices: commencez lentement, avec seulement quelques répétitions. Augmentez doucement en fonction de l'amélioration de votre forme. Ne vous surmenez pas.