

Coussin d'équilibre

Chère cliente, cher client!

Votre nouveau coussin d'équilibre est idéal pour les exercices de yoga, de méditation et d'équilibre. Utilisé pour vos exercices de remise en forme, il est aussi simple qu'efficace: l'instabilité induite par le coussin 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 pour vous asseoir, comme oreiller ou pour protéger vos genoux lors d'exercices au sol. Pour les exercices de yoga et de méditation, il sera un lieu simple mais agréable pour pratiquer la concentration corporelle et mentale.

Nous vous souhaitons beaucoup d'agrément avec votre nouveau coussin d'équilibre.

L'équipe Tchibo

i Pour des raisons liées à la 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. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à assurer une aération suffisante!

Consignes de sécurité

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

Domaine d'utilisation

Le coussin d'équilibre est idéal pour les exercices de yoga, de méditation et d'équilibre qui renforcent la musculature et favorisent 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 vous oblige en effet à effectuer des mouvements de compensation qui sollicitent les muscles et entraînent une tension du corps.

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices à pratiquer avec le coussin d'équilibre. Ils font essentiellement travailler la musculature posturale et profonde et amélioreront ainsi votre coordination et votre équilibre.

Le coussin d'équilibre est conçu comme appareil d'entraînement destiné à un usage domestique. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des centres de remise en forme ou des établissements thérapeutiques. .

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!

DANGER: risque de blessure

• Le coussin d'équilibre est réalisé dans une matière antidérapante. Néanmoins, il peut glisser sur une surface lisse, en particulier si vous exercez une pression latérale. Pour vous entraîner, placez donc toujours le coussin sur un support non glissant, par exemple un tapis de gymnastique.

• La transpiration peut rendre la surface glissante. Essayez alors le coussin. Portez éventuellement des chaussettes de sport.

Consultez votre médecin!

• **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient.**

• Un entraînement incorrect ou excessif peut conduire à des problèmes de santé. Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire, douleurs dans la poitrine ou autres inconforts.

Entraînement

Remarques valables pour tous les exercices

- Gardez le dos droit dans tous les exercices, sans le creuser! Gardez les jambes légèrement fléchies en position debout. Contractez les abdominaux et les fessiers. Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur!
- Exécutez les exercices à une allure calme et régulière. Ne faites pas de mouvements brusques.
- Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle!
- 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).

- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'exercice dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- Ne faites pas d'exercice en cas de fatigue ou de problèmes de concentration. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

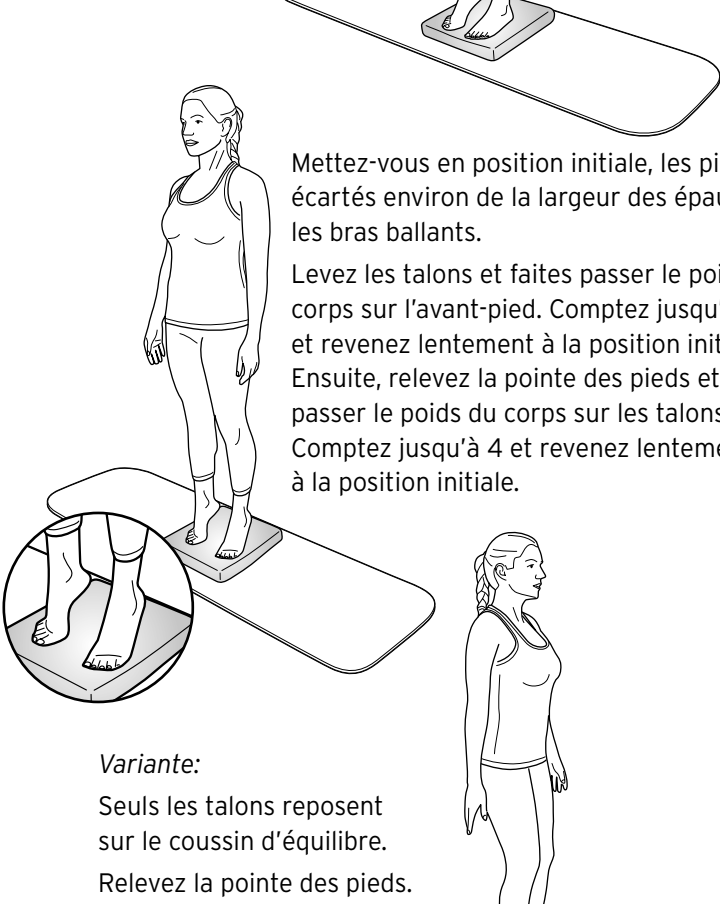


Exercices d'étirement

Jambes

Mettez-vous en position initiale, les pieds écartés environ de la largeur des épaules, les mains sur la taille.

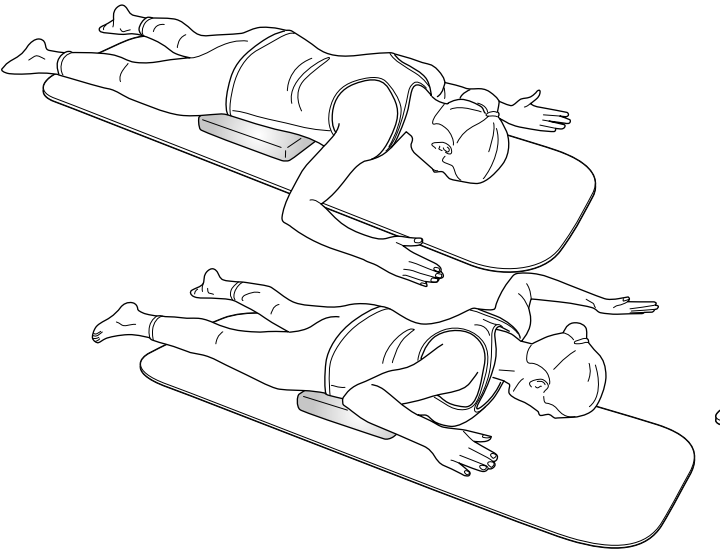
Marchez sur place sans décoller les pointes des pieds du sol. Déroulez bien les pieds.



Extenseurs du dos

Couché sur le ventre sur le coussin d'équilibre, allongez le corps, les pieds écartés de la largeur des épaules et posés au sol. Levez les bras en maintenant les coudes au niveau des épaules, les avant-bras vers l'avant, le regard vers le bas.

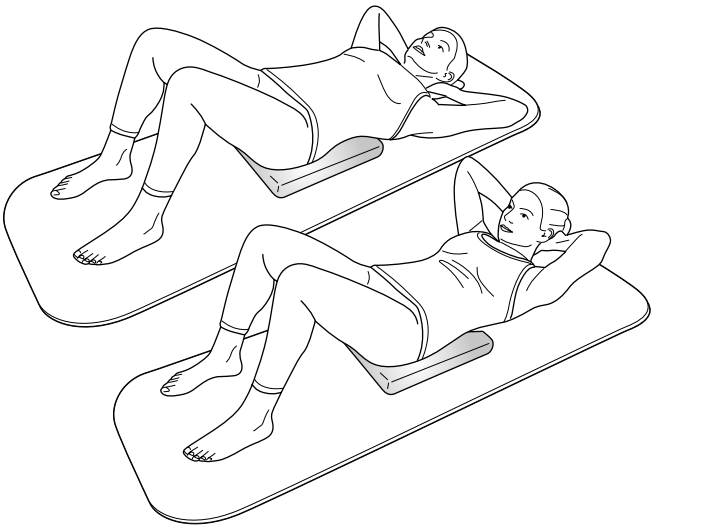
Contractez le bas du dos et décollez le buste du sol en gardant le regard vers le bas. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



Abdominaux

Allongé sur le dos sur le coussin d'équilibre, jambes fléchies, talons au sol, mains derrière la nuque.

Contractez les abdominaux et enrroulez le buste le plus haut possible sans décoller le bas du dos du coussin d'équilibre. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.

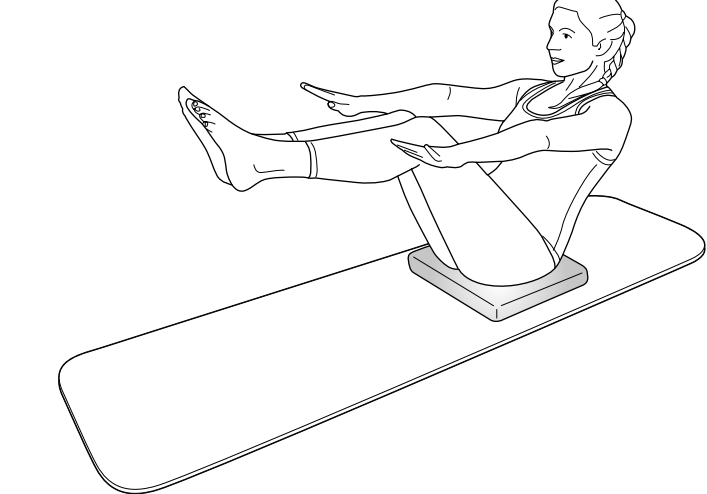


Abdominaux

Assis sur le coussin d'équilibre, les jambes fléchies, le dos droit, appuyez-vous avec les bras près du corps.

Relevez les jambes fléchies tout en tendant les bras vers l'avant et en inclinant le buste en arrière. Le dos reste droit, le regard droit vers l'avant.

Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.

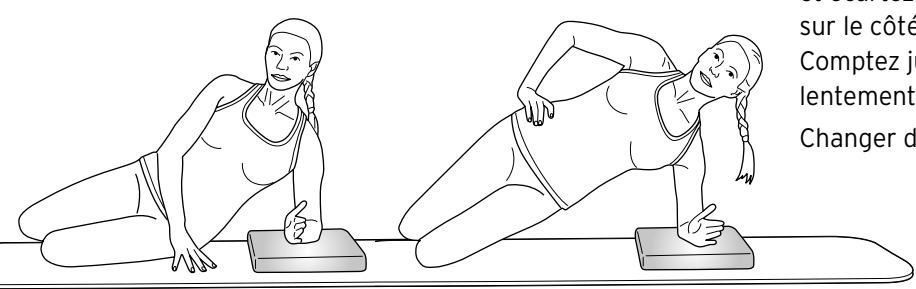


Muscles abdominaux latéraux

Assis à côté du coussin d'équilibre, les cuisses jointes, les jambes ramenées derrière le corps. Appuyez-vous avec l'avant-bras sur le coussin d'équilibre. Les cuisses et le buste sont alignés.

Relevez les hanches sur le côté tout en gardant le dos droit, jusqu'à ce que les cuisses, le buste et la tête soient alignés. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.

Changez de côté.

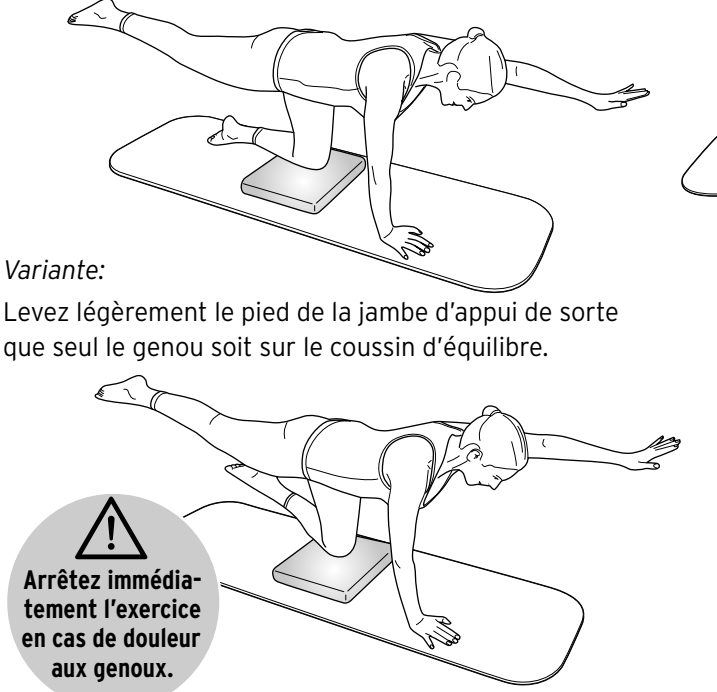


Epaules, dos, fessiers et arrière des cuisses

A quatre pattes, les genoux sur le coussin d'équilibre. Le dos est droit, le regard vers le bas, le dos et la tête sont alignés.

Levez une jambe et tendez-la en arrière tout en levant et tendant en avant le bras opposé. Gardez le dos droit et le regard vers le bas. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.

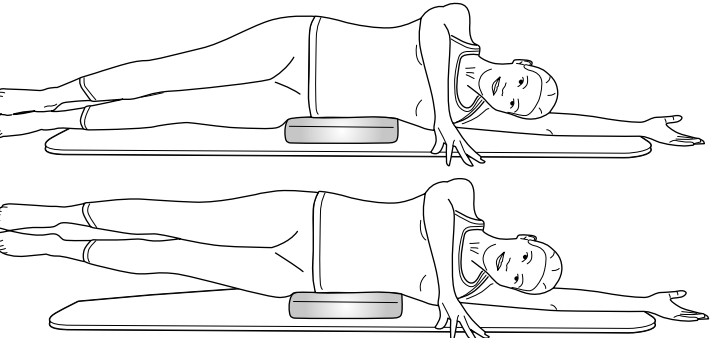
Changez de côté.



Abducteurs, adducteurs, abdominaux

Sur le côté, la hanche sur le coussin d'équilibre, allongez le corps. Tendez le bras inférieur et posez la tête sur le bras. Appuyez-vous au sol de l'autre main.

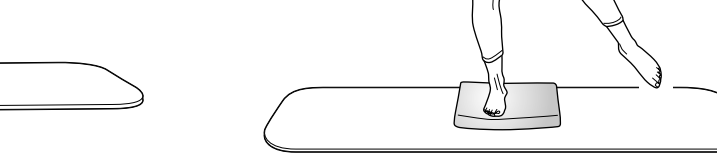
Relevez les jambes jointes le plus haut possible sur le côté. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Changez de côté.



Abducteurs

Debout sur une jambe sur le coussin d'équilibre, écartez les bras pour améliorer l'équilibre.

Tendez la jambe libre et écartez-la le plus possible sur le côté. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Changer de côté.



Référence: 612 500

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

• Pour vous entraîner, portez des vêtements de sport confortables. Choisissez des vêtements qui ne risquent pas de se coincer pendant les exercices (notamment s'ils sont trop longs).

• Entraînez-vous de préférence pieds nus. Ainsi, les mouvements de compensation sur le coussin feront plus travailler les muscles de vos pieds.

• Veillez à disposer d'une liberté de mouvement suffisante lorsque vous vous entraînez. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. Entraînez-vous en gardant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

Avant l'entraînement: échauffement

Echauffez-vous environ 10 minutes avant chaque entraînement. Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres:

- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Lever les épaules, les baisser et dessiner des cercles avec.
- 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, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

Après l'entraînement: étirements

Voici quelques exercices d'étirement.

Position initiale 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! Gardez les positions des exercices ci-dessous (bande grise) pendant 20 à 35 secondes environ.

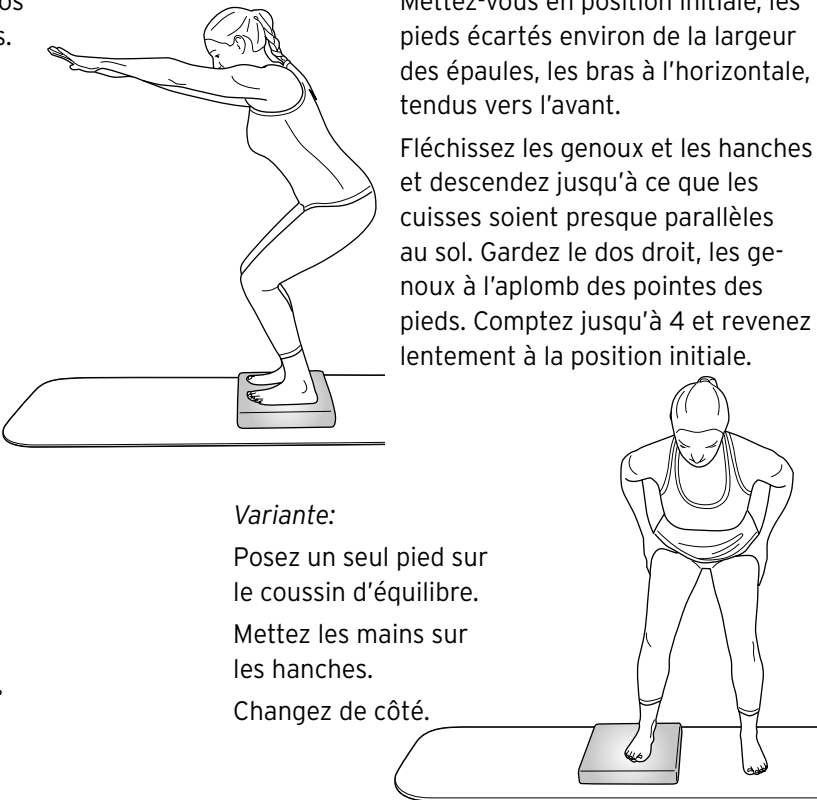
Entretien et rangement

Le coussin d'équilibre est composé exclusivement de mousse TPE très élastique à pores fermés, résistante à la transpiration. Pour des raisons d'hygiène, nettoyez-le si nécessaire à l'aide d'un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau, sans détergent. N'exposez pas le coussin d'équilibre au soleil. Rangez-le à plat et ne posez pas d'objets lourds dessus. Il est impossible d'exclure a priori que certains vernis ou produits d'entretien ainsi que certaines matières plastiques attaquent et ramollissent l'article. Pour éviter les traces inesthétiques sur les meubles, intercalez éventuellement un support non glissant entre le meuble et l'article et rangez l'article, par ex. dans une boîte adaptée.

Fessiers et cuisses

Mettez-vous en position initiale, les pieds écartés environ de la largeur des épaules, les bras à l'horizontale, tendus vers l'avant.

Fléchissez les genoux et les hanches et descendez jusqu'à ce que les cuisses soient presque parallèles au sol. Gardez le dos droit, les genoux à l'aplomb des pointes des pieds. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



Variante:

Posez un seul pied sur le coussin d'équilibre.

Mettez les mains sur les hanches.

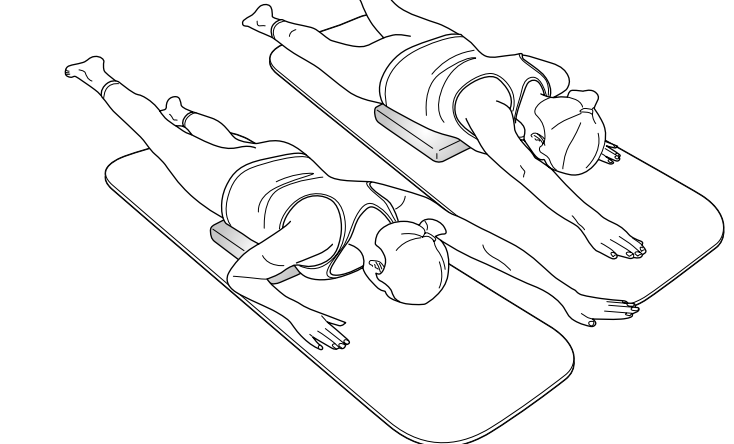
Changez de côté.

Dos, fessiers et arrière des cuisses

Couché sur le ventre sur le coussin d'équilibre, allongez le corps, les pieds écartés environ de la largeur des épaules et posés au sol. Les bras sont fléchis, les coudes au niveau des épaules, les avant-bras orientés vers l'avant, le regard vers le bas.

Levez une jambe tout en levant et tendant vers l'avant le bras opposé. Le regard reste orienté vers le bas. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.

Changez de côté.



Extenseurs du dos, fessiers, deltoïdes

Mettez-vous en position initiale, les mains sur la taille. Faites passer le poids du corps sur une jambe et relevez légèrement l'autre.

Le dos droit, penchez-vous vers l'avant, tendez 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. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.





Gentili clienti!

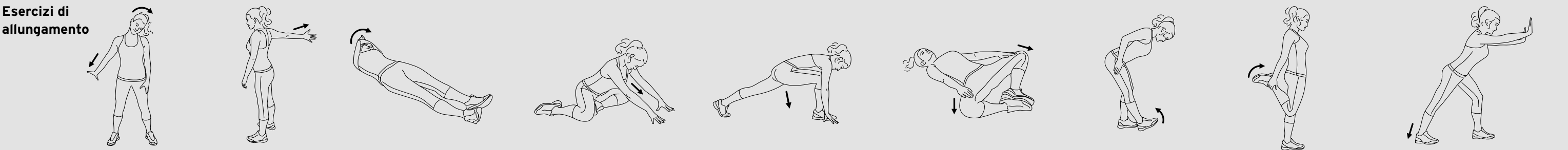
Il vostro nuovo cuscino per l'equilibrio è ideale per esercizi di yoga, di meditazione e di equilibrio. Come attrezzatura sportiva per gli esercizi di fitness è semplice ed efficace: l'instabilità del cuscino causa movimenti compensatori del corpo che stimolano la muscolatura - in particolare la muscolatura di sostegno e la muscolatura profonda - e quindi la tensione corporea. Il cuscino può essere utilizzato anche semplicemente come cuscino per sedersi, per la testa o come supporto per le ginocchia negli esercizi da eseguire sul pavimento. E negli esercizi di yoga e di meditazione offre una posizione semplice e comoda per la concentrazione del corpo e della mente.

Vi auguriamo buon divertimento con il vostro nuovo cuscino per l'equilibrio!

Il team Tchibo

Per motivi dovuti alle caratteristiche tecniche del prodotto, durante il primo disimballaggio del cuscino per l'equilibrio potrebbe svilupparsi un leggero odore. Questo non è assolutamente pericoloso. Prima di utilizzarlo, far prendere aria al cuscino par l'equilibrio. L'odore svanirà dopo breve tempo. Prevedere un'adeguata ventilazione!

Esercizi di allungamento



Gamba

Assumere la posizione di partenza. Piedi all'incirca alla larghezza delle spalle, mani sulla vita.

Camminare sul posto senza staccare le punte dei piedi dal pavimento. Compiere un movimento completo dei piedi.





Assumere la posizione di partenza. Piedi circa alla larghezza delle spalle, braccia distese lungo il corpo.

Allungare l'articolazione del piede e concentrare il peso sulla parte anteriore della pianta del piede. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Quindi piegare l'articolazione del piede e concentrare il peso sui talloni. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.



Alternativa:

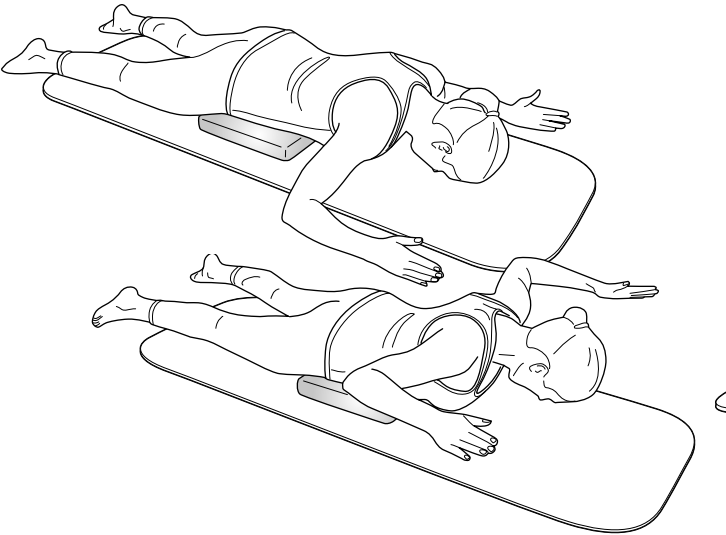
Posizionarsi solo con i talloni sul cuscino per l'equilibrio.

Sollevare le punte dei piedi.

Muscolo sacrospinale

In posizione prona sdraiarsi sul cuscino per l'equilibrio, distendere il corpo e appoggiare sul pavimento le punte dei piedi alla larghezza delle spalle. Sollevare le braccia e tenere i gomiti accanto alle spalle. Gli avambracci sono rivolti in avanti. Rivolgere lo sguardo verso il basso.

Contrarre la parte inferiore della schiena e sollevare il busto. Lo sguardo rimane rivolto verso il basso. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.



Avvertenze di sicurezza



Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni per l'uso per evitare di provocare involontariamente lesioni o danni. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

Il cuscino per l'equilibrio è ideale per esercizi di yoga, di meditazione e di equilibrio, con cui si rafforza la muscolatura e si stimola il senso dell'equilibrio. Se ci si allena regolarmente, è possibile vedere i risultati in poco tempo, anche se inizialmente gli esercizi vengono eseguiti solo brevemente. L'instabilità del cuscino, infatti, causa movimenti compensatori che stimolano la muscolatura quindi la tensione corporea.

Di seguito sono riportati alcuni esercizi che è possibile svolgere con il cuscino per l'equilibrio. Vengono allenate, in particolare, la muscolatura di sostegno e la muscolatura profonda. È possibile migliorare il coordinamento e l'equilibrio.

Il cuscino per l'equilibrio è concepito come attrezzatura sportiva per uso domestico. Non è adatto per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

PERICOLO per i bambini e persone con limitazioni fisiche

- Questo articolo non può essere utilizzato da persone aventi capacità ridotte a livello fisico, mentale o di altro tipo tali da non rendere sicuro l'utilizzo del cuscino per l'equilibrio. Ciò vale in particolare per persone con disturbi dell'equilibrio.
- Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste il pericolo di asfissia!

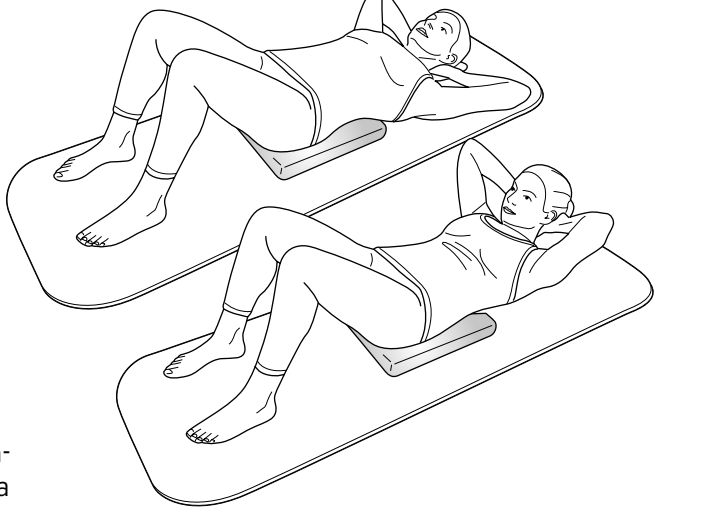
PERICOLO di lesioni

- Il cuscino per l'equilibrio è realizzato in materiale antiscivolo. Ciò nonostante, può scivolare su superfici lisce - in particolare in caso di compressione laterale. Pertanto, collocare eventualmente un supporto antiscivolo per gli esercizi - ad es. un tappetino - sotto il cuscino.
- Il sudore può rendere scivolosa la superficie. Pulire il cuscino con un panno. Indossare eventualmente calzini sportivi.

Muscoli addominali

In posizione supina sdraiarsi sul cuscino per l'equilibrio, sollevare le gambe, talloni sul pavimento, mani sulla nuca. Contrarre l'addome e piegare il busto il più possibile.

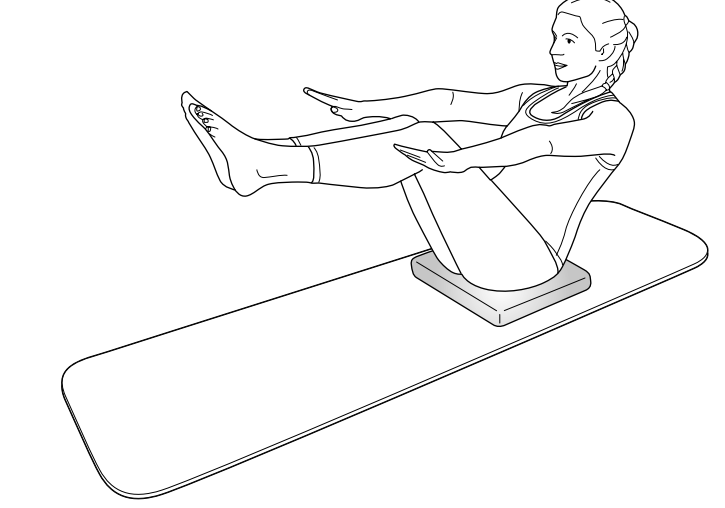
La parte inferiore della schiena rimane sul cuscino per l'equilibrio. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.



Pancia

Sedersi sul cuscino per l'equilibrio, gambe sollevate, schiena dritta, sostenersi con le braccia accanto al corpo.

Sollevare le gambe piegate, contemporaneamente allungare le braccia in avanti e inclinare il busto all'indietro. La schiena rimane dritta, sguardo avanti. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

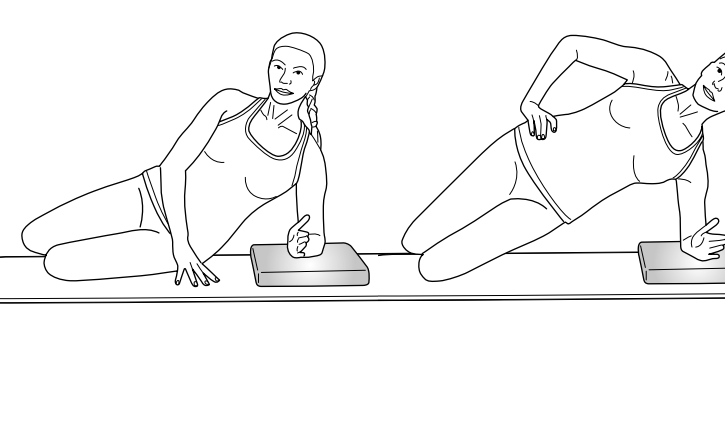


Muscoli addominali obliqui

Sedersi a lato del cuscino per l'equilibrio, le cosce una sopra l'altra e gambe dietro al corpo. Appoggiarsi con l'avambraccio sul cuscino per l'equilibrio. Cosce e busto sono allineati.

Distendere lateralmente i fianchi verso l'alto - la schiena rimane dritta - finché cosce, busto e testa non sono allineate. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.



Consultare il proprio medico!

- **Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura l'allenamento è adatto alla propria condizione fisica.**
- Un allenamento inappropriato o eccessivo potrebbe causare danni alla salute. Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo, dolori al petto o altri disturbi insoliti.

Allenamento

A cosa prestare attenzione durante ciascun esercizio

- Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenere la schiena dritta - non inarcare la schiena! In posizione eretta tenere le gambe leggermente flesse. Contrarre addome e glutei. Petto all'infuori, spalle all'indietro, flettere leggermente le ginocchia, ruotare leggermente verso l'esterno le punte dei piedi.
- Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare. Non fare movimenti a scatti.
- Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare. Non fare movimenti a scatti.
- Per ottenere i migliori risultati ed evitare lesioni, programmare una fase di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento e una fase di rilassamento dopo averlo concluso.
- Se non si è abituati all'attività fisica iniziare lentamente. Se si prova dolore o si manifestano disturbi interrompere immediatamente gli esercizi.
- Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Assumere liquidi a sufficienza durante l'allenamento.
- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben areato. Evitare tuttavia correnti d'aria.
- Indossare indumenti comodi durante l'allenamento. Non utilizzare indumenti che a causa della loro forma (ad es. lunghezza) possano rimanere incastrati da qualche parte durante l'allenamento.



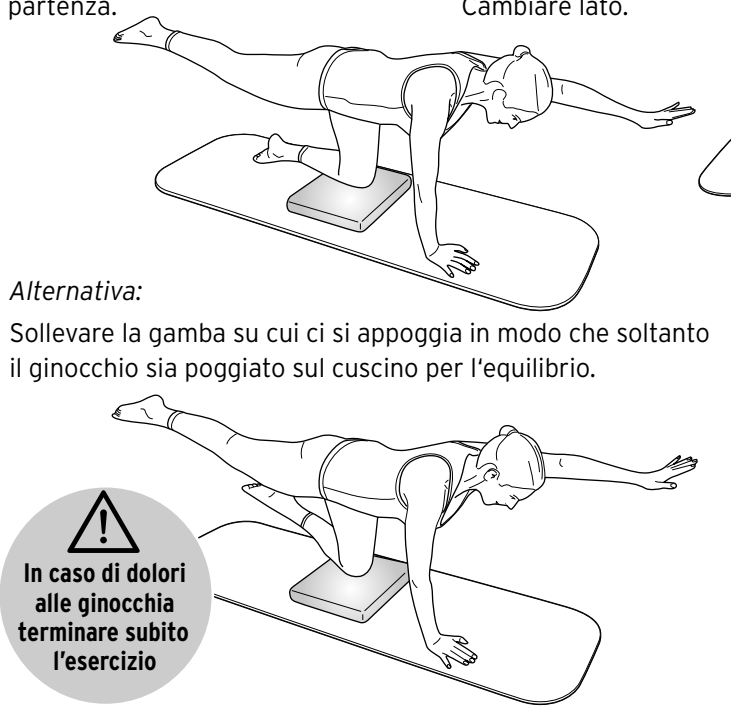
Posizione di partenza

Spalle, schiena, glutei + muscolatura posteriore delle cosce

In quadrupedia, ginocchia sul cuscino per l'equilibrio. Schiena dritta, sguardo verso il basso - schiena e testa allineate.

Sollevare una gamba e distenderla all'indietro e contemporaneamente sollevare il braccio opposto e distenderlo in avanti. La schiena rimane dritta e lo sguardo rivolto verso il basso. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.



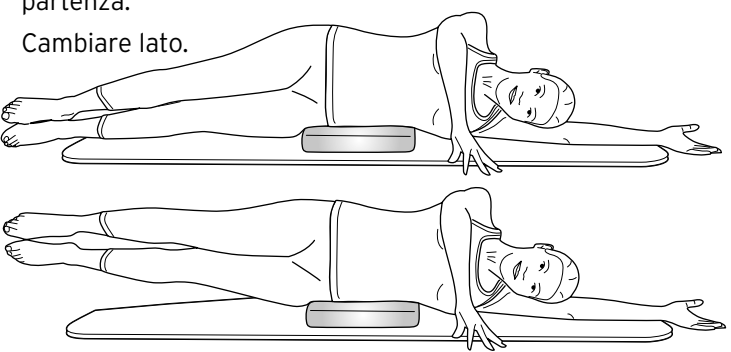
Alternativa:

Sollevare la gamba su cui ci si appoggia in modo che soltanto il ginocchio sia poggiato sul cuscino per l'equilibrio.

Abduttori, adduttori, muscoli addominali

In posizione laterale appoggiarsi con il fianco sul cuscino per l'equilibrio e distendere il corpo. Distendere verso l'alto il braccio posizionato in basso e appoggiare la testa sulla parte superiore del braccio. Appoggiare l'altra mano davanti al corpo. Sollevare lateralmente entrambe le gambe il più possibile. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.



Abduttori

Posizionarsi con una sola gamba sul cuscino per l'equilibrio e distendere lateralmente le braccia per un maggior equilibrio.

Tenere dritta la gamba libera e stenderla lateralmente il più possibile. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

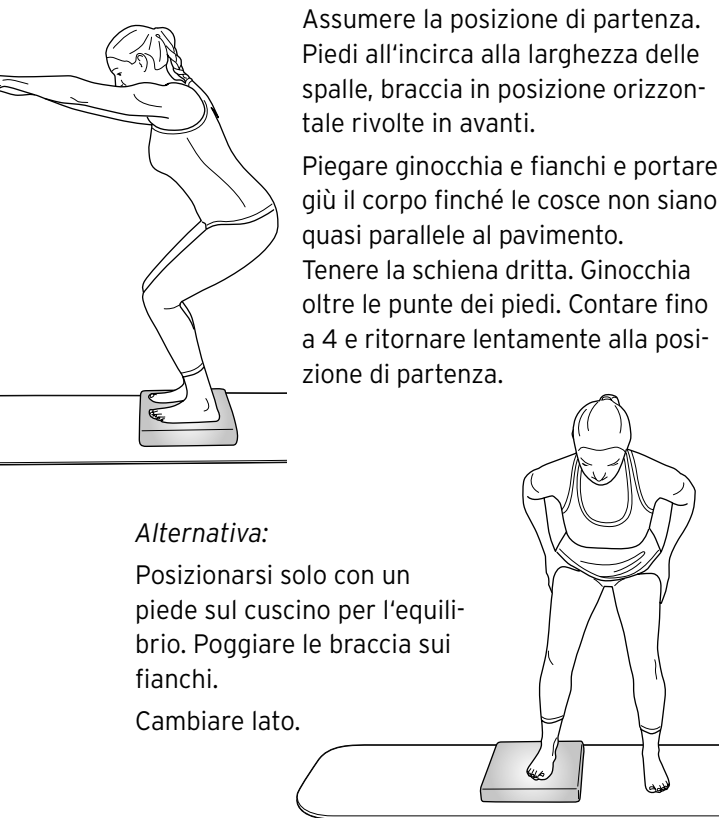
Cambiare lato.



Glutei + cosce

Assumere la posizione di partenza. Piedi all'incirca alla larghezza delle spalle, braccia in posizione orizzontale rivolte in avanti.

Piegare ginocchia e fianchi e portare giù il corpo finché le cosce non siano quasi parallele al pavimento. Tenere la schiena dritta. Ginocchia oltre le punte dei piedi. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.



Alternativa:

Posizionarsi solo con un piede sul cuscino per l'equilibrio. Poggiare le braccia sui fianchi.

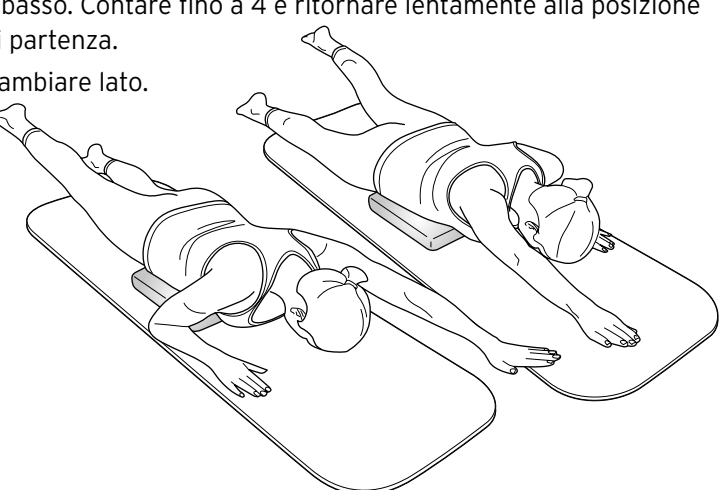
Cambiare lato.

Schiena, glutei + muscolatura posteriore delle cosce

In posizione prona sdraiarsi sul cuscino per l'equilibrio, distendere il corpo e appoggiare sul pavimento le punte dei piedi all'incirca alla larghezza delle spalle. Braccia piegate, gomiti accanto alle spalle, avambracci rivolti in avanti. Sguardo verso il basso.

Sollevare una gamba e contemporaneamente sollevare il braccio opposto e distenderlo in avanti. Lo sguardo rimane rivolto verso il basso. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.



Muscolo sacrospinale, glutei, deltoidi

Assumere la posizione di partenza. Appoggiare le mani sulla vita. Concentrare il peso su una gamba, sollevare leggermente l'altra.

Piegarsi in avanti con la schiena dritta, distendere la gamba libera all'indietro, il braccio opposto in avanti finché gamba, busto e braccio non sono allineati. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.

