



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

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!

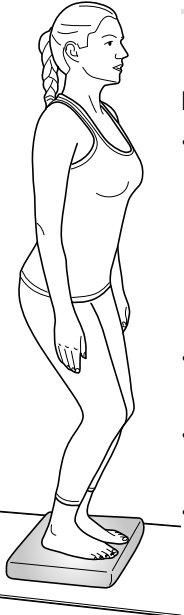
Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient.

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

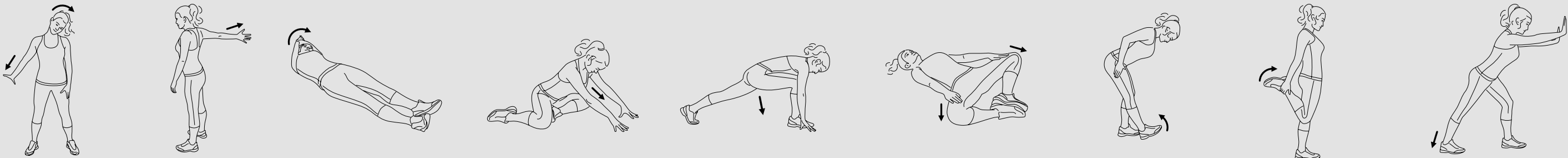
Remarques valables pour tous les exercices

- 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



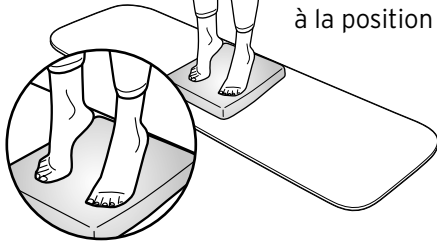
Jambes

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.



Mettez-vous en position initiale, les pieds écartés environ de la largeur des épaules, les bras ballants. Levez les talons et faites passer le poids du corps sur l'avant-pied. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Ensuite, relevez la pointe des pieds et faites passer le poids du corps sur les talons. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



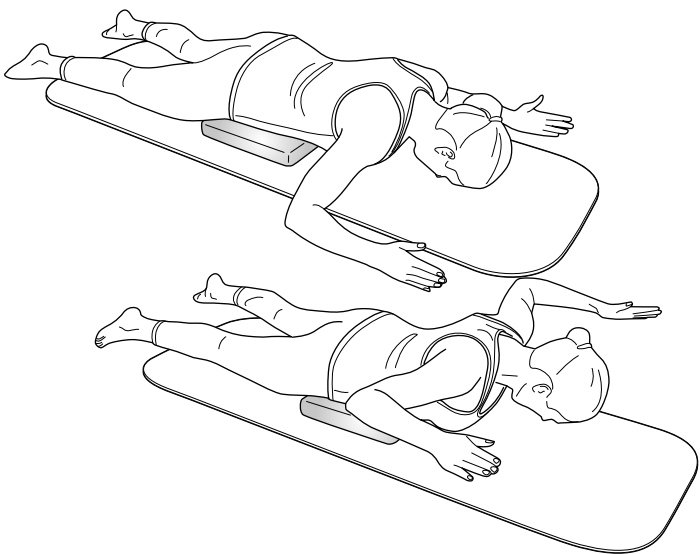
Variante: Seuls les talons reposent sur le coussin d'équilibre. Relevez la pointe des pieds.



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.

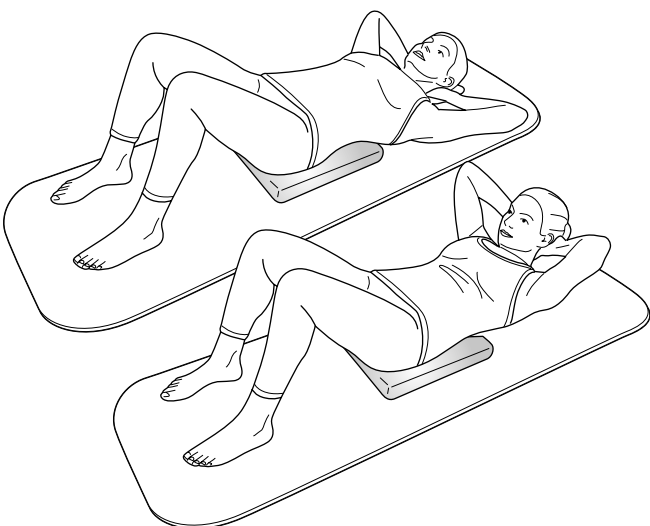
Contractez le bas du dos et décollez le buste du sol en gardant le regard vers le bas. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



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.

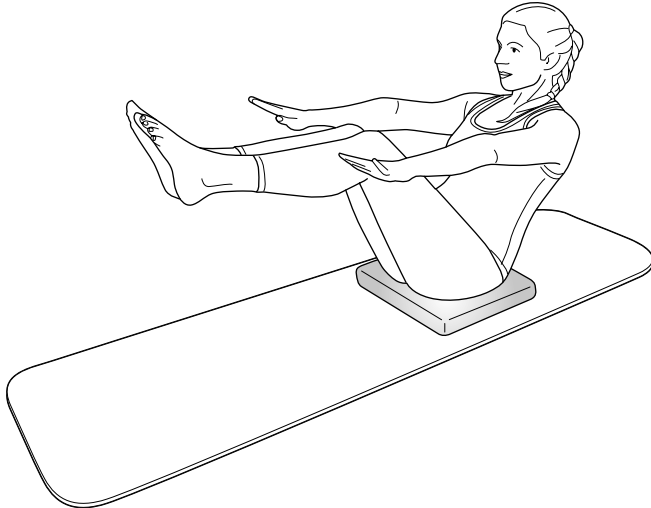


Abdominaux

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.

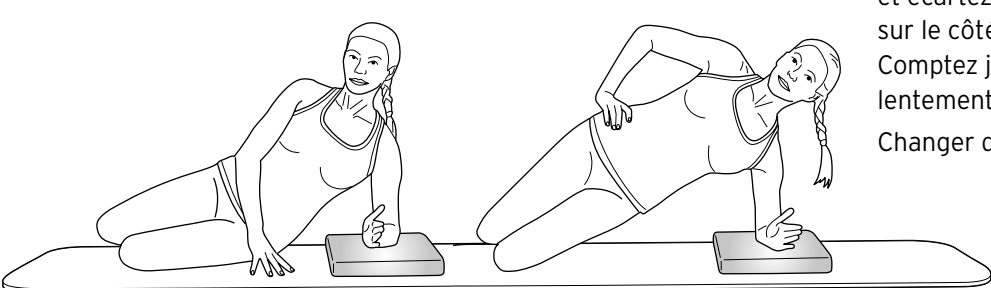


Muscles abdominaux latéraux

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.

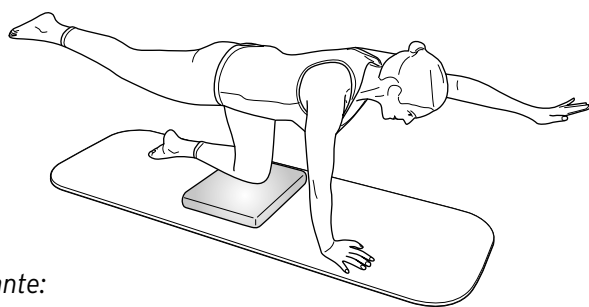


Epaules, dos, fessiers et arrière des cuisses

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.

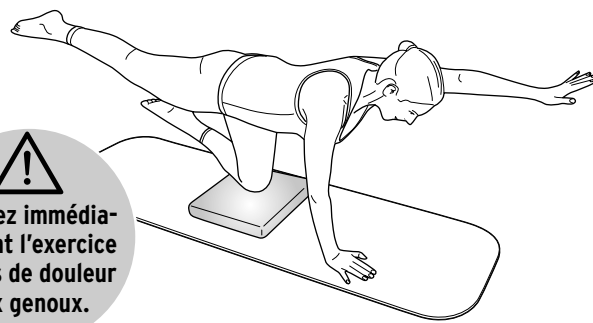
Levez une jambe et tendez-la en arrière tout en levant et tendant en avant le bras opposé. Gardez le dos droit et le regard vers le bas. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.

Changez de côté.



Variante:

Levez légèrement le pied de la jambe d'appui de sorte que seul le genou soit sur le coussin d'équilibre.

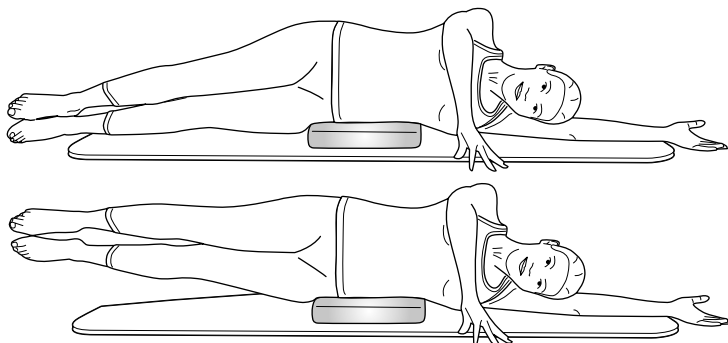


Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.

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.

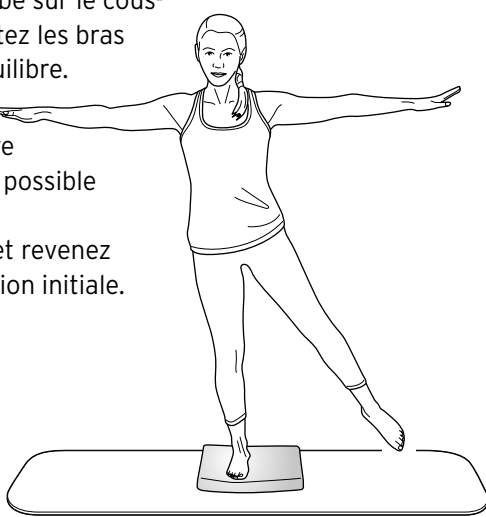
Relevez les jambes jointes le plus haut possible sur le côté. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Changez de côté.



Abducteurs

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

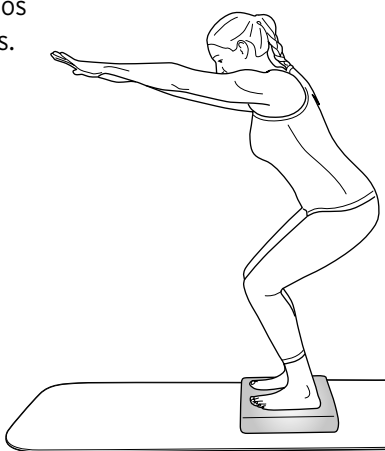
Tendez la jambe libre et écartez-la le plus possible sur le côté. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Changer de côté.



Fessiers et cuisses

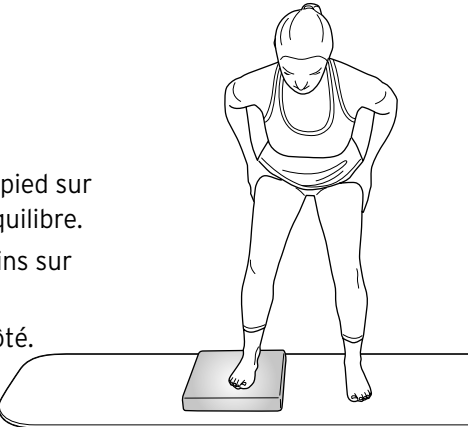
Mettez-vous en position initiale, les pieds écartés environ de la largeur des épaules, les bras à l'horizontale, tendus vers l'avant.

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.

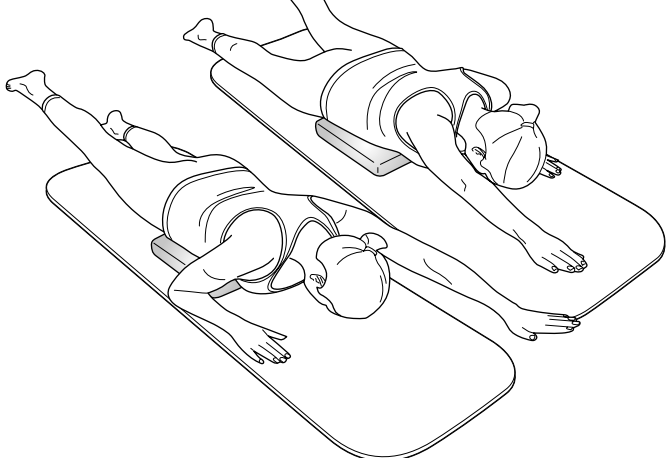


Dos, fessiers et arrière des cuisses

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.

