

BALLON DE GYMNASTIQUE KH4216

Usage conforme

Ce ballon de gymnastique a été conçu pour l'usage privé afin d'assouplir, renforcer et raffermir les muscles ou pour servir d'assise bien-être. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales ou dans le cadre d'usages médicaux.

Consignes de sécurité ⚠

- N'exposez jamais le ballon de gymnastique à des sollicitations d'un poids supérieur à 120 kg.
- Ne réparez jamais le ballon de gymnastique endommagé. S'il est endommagé, cessez de l'utiliser. Risque de blessures
- Ne gonflez jamais le ballon de gymnastique lorsqu'il est froid. Cela peut l'endommager !
Laissez-le au préalable toujours arriver à température ambiante.
- N'oubliez pas de faire des pauses si vous procédez à un gonflage rapide, par ex. à l'aide d'un compresseur ou dans une station service. Sinon, le ballon de gymnastique peut être endommagé.
- Utilisez toujours de l'air pour remplir le ballon de gymnastique. Le ballon de gymnastique n'est pas prévu pour d'autres agents de remplissage et il peut donc être endommagé.
- Cessez les exercices dès que je vous ressentez une gêne, tels que des nausées, difficultés respiratoires, maux de tête ou douleurs dans la poitrine. En cas de douleurs persistantes, demandez l'avis d'un médecin !
- En cas de problèmes de santé, consultez votre médecin avant de commencer les exercices avec le ballon de gymnastique.
- Veillez toujours à porter des vêtements et des chaussures adaptées pendant les exercices.
Portez des chaussures légères et antidérapantes, ou effectuez les exercices pieds nus. Les vêtements devraient être confortables et ne pas gêner les mouvements, sans toutefois être trop lâches.
- N'effectuez jamais les exercices sur du carrelage ou du parquet. Il y a en effet un risque de blessures. Utilisez un tapis de gymnastique en guise de support. Les moquettes ou les revêtements en PVC sont également appropriés pour effectuer les exercices.
- Maintenez toujours une distance de sécurité suffisante avec les meubles, murs et escaliers. Risque de blessures !
- Ce ballon de gymnastique n'est pas prévu pour des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales ou dont le manque d'expérience ou de connaissances les empêchent d'assurer un usage sûr des appareils, à moins qu'ils ne soient surveillés par la personne responsable de leur sécurité ou qu'ils aient été initiés à la manière d'utiliser le ballon de gymnastique.
- Ne grimpez jamais sur le ballon, installez-vous toujours par l'avant. Risque de blessures!
- Adaptez la durée et l'intensité des exercices à votre condition physique. Commencez les exercices sans grande sollicitation physique en augmentant ensuite lentement l'intensité.

Accessoires fournis

Ballon de gymnastique
2 x valves d'air
1 x valve de sortie
1 x buse à pompe

Propriétés

Diamètre : 65 cm (gonflé)
Charge maximale : max. 120 kg

Préparatifs

Gonflage du ballon de gymnastique

- Dépliez le ballon de gymnastique.
- Pour le gonflage, utilisez une pompe à double course ou un soufflet. Fixez la buse à pompe à la pompe à double course/au soufflet et insérez la buse dans l'ouverture du ballon de gymnastique.
- Gonflez le ballon de gymnastique. Veillez à ce que le diamètre du ballon de gymnastique ne mesure pas plus de 65 cm une fois qu'il est gonflé.

Sélection de l'endroit approprié

- Sélectionnez un endroit où il ne se trouve aucun meuble, aucun mur et aucun escalier dans un rayon de 3 mètres autour du ballon.
- Moquette, revêtement en PVC ou tapis de gymnastique constituent tous un revêtement approprié. Ne vous exercez pas sur des carreaux ou sur un parquet. Il en résulte un risque d'accident accru !

Sélection des vêtements adaptés

- Mettez des vêtements confortables qui ne vous serrent pas. Les vêtements à base de matériaux élastiques sont les plus appropriés. Ils ne devraient toutefois pas être trop lâches.
- Entraînez-vous avec des chaussures légères et confortables, telles que par ex. des chaussures de gymnastique. Les exercices prévus pour le ballon de gymnastique peuvent également très bien être effectués à pieds nus. Évitez de porter des chaussures grossières et lourdes.

Choix des exercices

Etablissez un programme d'exercices correspondant à votre condition physique et à vos besoins. Arrêtez tout de suite les exercices lorsque vous sentez que vous n'avez plus assez de force pour les faire correctement. Au moment de choisir les exercices, respectez toujours les étapes suivantes :

- Pour chauffer la musculature, choisissez des exercices d'équilibre peu intenses.
- Suivent ensuite les exercices pour renforcer les différents groupes musculaires.
- Pour finir, les muscles sont étirés et assouplis.

Nous vous recommandons de prévoir entre 5 et 10 minutes d'exercices tous les jours. En effet, pour voir des résultats et obtenir ce que vous recherchez, il faut vous entraîner régulièrement.

Exercices d'équilibre

ⓘ Remarque :

Effectuez tous les exercices de manière calme et régulière. N'oubliez pas de respirer, même en cas d'efforts et surtout, ne retenez pas votre souffle !

Position de base

- Asseyez-vous sur le ballon de gymnastique.
- Soulevez votre cage thoracique, pressez légèrement les omoplates, afin qu'elles soient bien droites.
- Laissez pendre les bras le long de votre corps.
- Déplacez le poids de votre corps de telle manière qu'il se trouve au milieu du ballon de gymnastique, et pas sur les pieds.

- Les pieds sont à plat et détendus sur le sol, les pointes des pieds et les genoux sont légèrement tournés vers l'extérieur :



Exercices

Position de départ : position de base

- Basculez-vous sur le ballon de gymnastique. Essayez de vous déplacer de cette manière. Tenez-vous le cas échéant à un meuble jusqu'à ce que vous vous sentiez bien stabilisé.

Position de départ : position de base

- Modifiez la position de vos bras, comme si vous teniez des rênes dans la main. Les bras reposent le long du corps. Basculez de haut en bas.

Position de départ : position de base

- Levez en même temps les deux épaules et laissez-les ensuite retomber. Les bras reposent sur les cuisses ou sont en "tenue de rênes". Le haut du corps reste droit. Les mouvements des épaules sont transférés vers le ballon de gymnastique et vous commencez à vous balancer.

Position de départ : position de base

- Levez les talons en même temps et baissez-les à nouveau. Le haut du corps reste droit. Les mouvements des pieds sont transférés vers le ballon de gymnastique et vous commencez à sauter.

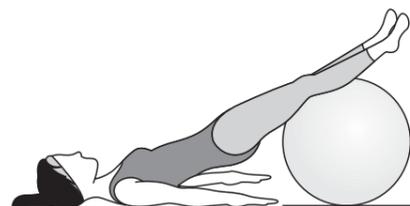
ⓘ Remarque :

Si vous avez du mal à garder l'équilibre, étendez les bras et tournez les paumes vers le haut.

Musculation

Musculature des cuisses, des fesses et du dos

- Couchez-vous sur le dos et glissez le ballon de gymnastique sous les cuisses. Les bras reposent étendus à côté du corps.
- Tenez la jambe droite tendue à env. 10 cm au-dessus du ballon de gymnastique.
- Levez les fessiers et reposez-les lentement. Maintenez la tension.
- Reposez à nouveau la jambe et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Répétez l'exercice 5 à 10 fois.

- Couchez-vous sur le dos et glissez le ballon de gymnastique sous les cuisses. Les bras reposent étendus à côté du corps.
- Tenez les fessiers levés de manière à ce que le haut du corps et les jambes forment une ligne droite. Les bras reposent immobiles à côté du corps.

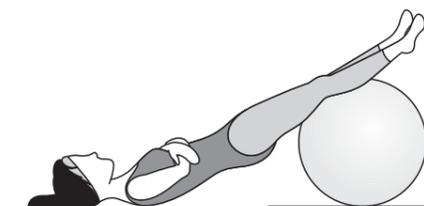


- Maintenez cette position pendant env. 7 secondes.
- Baissez à nouveau lentement les fessiers.



Répétez l'exercice 5 à 10 fois.

L'une des variantes de l'exercice consiste à croiser les bras sur la poitrine :

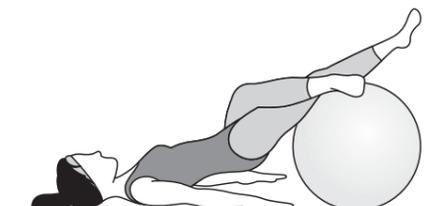


Musculature abdominale

- Couchez-vous sur le dos et glissez le ballon de gymnastique sous les cuisses. Les bras reposent étendus à côté du corps.
- Tenez la jambe droite tendue dans l'air et levez les fessiers.



- Croisez la jambe tendue sur l'autre jambe, jusqu'à former un angle droit. Veillez à ce que le haut du corps et la jambe reposée forment une ligne et que le fessier reste levé pendant l'exercice. Les épaules reposent au sol.



- Reposez à nouveau la jambe et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Cet exercice sert en même temps à assouplir la colonne vertébrale.

Musculature dorsale

- Agenouillez-vous sur le sol et glissez le ballon de gymnastique sous le ventre. Les doigts du pied sont tendus.
- Posez les deux mains sur le côté du ballon de gymnastique et déplacez votre poids sur le ballon de gymnastique.



- Redressez votre corps, jusqu'à ce que le genou et les coudes soient quasiment étendus et que l'essentiel du poids repose sur le bassin.



- Tirez le menton et regardez droit devant vous. Maintenez la tension dans le corps et relâchez lentement cette posture.

Répétez l'exercice 5 à 10 fois.

Musculature du torse

- Adoptez la position de base (voir le chapitre "Position de base").
- Étendez les bras vers le côté, en tournant les paumes vers le bas. Les épaules restent en bas.
- Levez la jambe gauche tendue et tenez-la dans cette position en tirant la pointe du pied vers le corps.

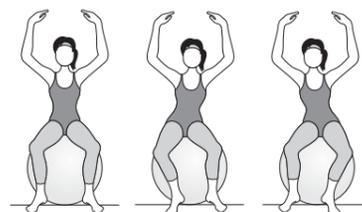


- Reposez à nouveau lentement la jambe et répétez l'exercice avec l'autre jambe. Pensez toujours à faire reposer le poids sur le ballon et pas sur les pieds !

Assouplissement/stabilisation/étirement

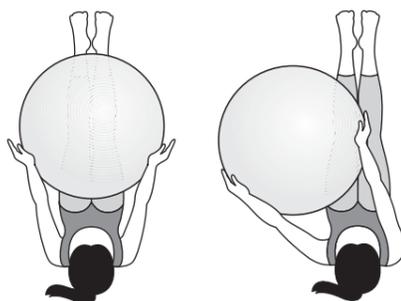
Assouplissement de la colonne vertébrale

- Adoptez la position de base (voir le chapitre "Position de base").
- Étirez les bras vers le haut, les paumes tournées vers l'intérieur.
- Oscillez le bassin en alternance vers la droite et vers la gauche. Veillez à ne pas bouger les épaules et à garder les pieds au sol. Le ballon de gymnastique accompagne les mouvements du bassin.



- Couchez-vous avec le dos contre le sol.
- Levez le ballon de gymnastique à bras étendus à hauteur d'épaule au-dessus de la tête.
- Avec des mouvements très fluides, posez le ballon de gymnastique à gauche et à droite du corps. Les bras restent étendus et les fessiers sont plaqués au sol.

Répétez l'exercice 5 à 10 fois.



- Agenouillez-vous sur le sol et glissez le ballon sous le ventre. Les doigts de pied sont tendus.
- Faites glisser le haut du corps vers l'avant sur le ballon de gymnastique, jusqu'à pouvoir vous appuyer avec les mains. Les bras ne sont pas placés sur les côtés, mais droit devant.



- Avancez avec les mains de manière à ce que le ballon de gymnastique se trouve sous les cuisses.
- Levez la jambe droite tendue et amenez-la au-dessus de la jambe gauche. Le bassin se tourne alors vers la gauche. Veillez à ce que les bras et la cage thoracique restent immobiles. Le regard reste fixé au sol.



Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Étirement de la colonne vertébrale/étirement des muscles abdominaux

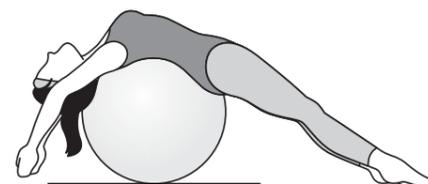
- Adoptez la position de base (voir le chapitre "Position de base").



- Avancez avec les pieds pour vous éloigner du ballon de gymnastique, jusqu'à ce que celui-ci devienne un dossier. Les fessiers restent sur le ballon au-dessus du sol.



- Allongez les jambes et faites glisser le dos au-dessus du ballon de gymnastique. Tenez les bras étendus derrière la tête.
- Votre corps repose de manière détendue sur le ballon de gymnastique. Essayez de maintenir cette position le plus longtemps possible.



Stabilisation

- Agenouillez-vous sur le sol et glissez le ballon de gymnastique sous le ventre. Les mains sont au repos, paumes tournées vers le sol. Les coudes sont légèrement tournés vers l'extérieur. Les doigts de pied sont tendus, cuisses et genoux touchent le ballon de gymnastique. Le poids du corps repose sur le ballon, la tête est détendue.
- Tentez de vous déplacer légèrement sur le côté, en vous élançant avec le pied droit et la main droite et en sollicitant ainsi l'autre côté du corps.
- Tournez ensuite le corps vers l'autre côté et effectuez ainsi des mouvements de va-et-vient.



- Vous pouvez également vous basculer de l'avant vers l'arrière : Appuyez-vous avec les mains, tenez-vous à nouveau avec les pieds et élanchez-vous vers l'arrière. Les parties du corps qui ne sont pas sollicitées sont légèrement soulevées.



Répétez l'exercice 5 à 10 fois.

Nettoyage et rangement

Nettoyez le ballon de gymnastique à l'aide d'un chiffon humide. En cas de taches tenaces, appliquez un produit de nettoyage doux. Séchez soigneusement le ballon de gymnastique avant de l'utiliser à nouveau.

Conservez le ballon de gymnastique dans un endroit sec. Ne l'exposez pas directement aux rayons du soleil.

Si vous n'utilisez pas le ballon de gymnastique pendant une période prolongée, il faut le dégonfler. Retirez la valve d'air et insérez la buse à pompe. L'air peut alors s'échapper.

Mise au rebut

 Procédez à l'élimination respectueuse de l'environnement du ballon de gymnastique et de tous les matériaux d'emballage.

Importateur

KOMPERNASS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM, GERMANY

www.kompernass.com

Garantie et service après-vente

Ce produit est garanti 3 ans à partir de la date d'achat. Il a été fabriqué avec soin et consciencieusement contrôlé avant sa distribution. Veuillez conserver le ticket de caisse en guise de preuve d'achat. Dans le cas où la garantie s'applique, veuillez appeler le service après-vente concerné. Cette condition doit être respectée pour assurer l'expédition gratuite de votre marchandise. Cette garantie s'applique uniquement pour les erreurs de matériaux et de fabrication, et ne couvre pas les éléments d'usure ou les dommages subis par des éléments fragiles, par ex. le commutateur ou les piles. Le produit est exclusivement destiné à un usage privé et non commercial. La garantie est annulée en cas de manipulation incorrecte et inappropriée, d'utilisation brutale et en cas d'intervention qui n'aurait pas été réalisée par notre centre de service après-vente agréé. Cette garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

FR Kompernass Service France
Tel.: 0800 808 825
e-mail: support.fr@kompernass.com

BE Kompernass Service Belgium
Tel.: 070350315
e-mail: support.be@kompernass.com