

tonic Chair®

LA CHAISE ANTI-MAL DE DOS



www.tonic-chair.com

AVERTISSEMENTS :

- Lisez toutes les instructions avant utilisation.
- Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
- Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de la Tonic Chair sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
- Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant ou si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
- Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour l'utilisation du produit en toute sécurité.
- Si vous souffrez d'une maladie cardiaque, hypertension ou toute autre maladie, consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.
- Tonic Chair se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
- En cas de dégradation de votre produit, stoppez immédiatement l'utilisation et rendez vous sur www.tonic-chair.com
- Echauffez-vous toujours avant l'exercice et faites attention à toujours conserver l'équilibre.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 150kg

CONSIGNES D'ENTRETIEN :

- Votre Tonic Chair est fabriquée avec des matières de très haute qualité. Afin de maintenir votre Tonic Chair en parfait état, veuillez respecter les consignes d'entretien.
- Lorsque vous utilisez le ballon d'exercice sans la chaise, la zone d'entraînement doit être une surface lisse et sans objets pointus risquant de perforer le ballon.
- Évitez l'exposition du ballon d'exercice à la chaleur ou la lumière du soleil excessive.
- Évitez de faire rouler le ballon sur du papier journal ou autre document imprimé car l'encre peut « marquer » le ballon de manière indélébile.
- Nettoyez le ballon à la main avec un chiffon doux et de l'eau tiède savonneuse. Ne jamais utiliser de produits chimiques agressifs ou abrasifs ou des ustensiles de nettoyage qui pourraient rayer le ballon.
- Nettoyez le châssis de la chaise avec un chiffon humide.
- Assurez vous régulièrement que le ballon est gonflé à la fermeté voulue car une légère fuite peut se produire au cours du temps. Regonflez si nécessaire.
- Utilisez la chaise sur une surface lisse et plane exempte de toute obstruction pour obtenir les meilleurs résultats.

Tel : 02.28.01.05.90 Mail : contact@tonic-chair.com
7 rue du Meunier - 44880 - Sautron - France

www.tonic-chair.com



(A) RÉHAUSSEURS X4

(B) ROULETTES SANS FREIN X2

(C) ROULETTES AVEC FREINS X2

(D) DOSSIER

(E) BOULONS SUPPORT DOSSIER X2

(F) POMPE DE GONFLAGE

(G) BALLON

(H) BASE CHASSIS

INSTRUCTIONS DE MONTAGE :

1 - Placez la base de la chaise (H) à l'envers à plat sur le sol.

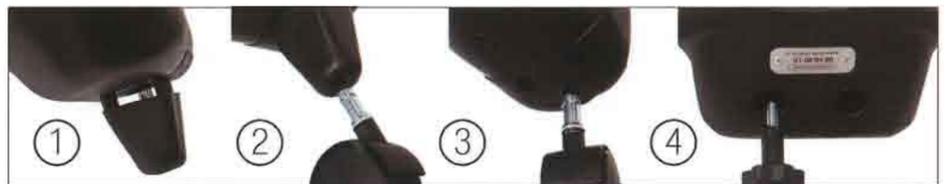
IMPORTANT :

Si vous mesurez plus de 1m80 ou si votre table mesure plus de 75cm de hauteur :
Insérez les réhausseurs (A) dans le châssis avant d'insérer les roulettes. (Photos 1 & 2)

2 - Insérez les roulettes (B) sans freins sur la partie arrière du châssis. (Photo 3)

3 - Insérez les roulettes (C) avec freins sur la partie avant du châssis.

4 - Retourner la base et insérez le dossier (D) dans la base (H) puis vissez les 2 boulons (E) dans la base du dossier. (Photo 4)



5 - Vissez l'embout de gonflage sur l'extrémité de la pompe (F).

6 - Insérez l'embout dans le ballon (G) et gonflez le jusqu'à ce qu'il soit très ferme.

7 - Sortez l'embout de gonflage du ballon et insérez immédiatement le bouchon dans le trou puis positionnez le ballon dans la base de la chaise. Les rainures doivent être parallèles au sol.

IMPORTANT :

Pour une efficacité optimale, il est nécessaire de gonfler le ballon au maximum

De légers plis peuvent rester apparents sur le ballon mais disparaîtront au bout de 24h.
Une légère fuite peut se produire au cours du temps. Regonflez si nécessaire.

FELICITATIONS !

Votre Tonic Chair est maintenant prête à l'emploi.
Vous pouvez maintenant adopter la Positive Posture !

Asseyez-vous bien droit au centre du ballon :

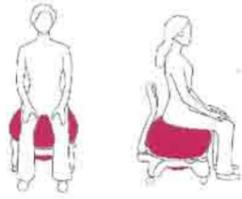
- sans reposer le dos sur le dossier,
- les pieds à plat sur le sol,
- les tibias verticaux,
- les cuisses parallèles au sol.

Si vous souhaitez vous adosser :

- asseyez-vous au fond de la chaise en maintenant le dos bien droit.
- dans cette position vous bénéficierez d'un support lombaire optimal.



1-Posture Positive

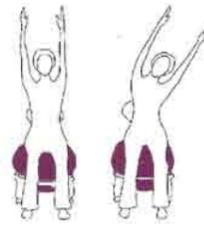


Maintenir une bonne posture est important pour votre santé et votre bien-être. Une Posture Positive contribue à la diminution du stress, réduit la fatigue et vous aidera à vous sentir mieux. La Tonic Chair est un excellent moyen de développer et maintenir une Posture Positive.

- Asseyez-vous bien droit sur le centre du ballon sans reposer le dos sur le dossier, les pieds à plat sur le sol et les tibias verticaux.
- Les cuisses doivent être parallèles au sol. Si nécessaire, dégonfler le ballon à la hauteur désirée, tout en maintenant la fermeté.

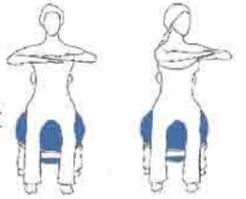
2-Etirement latéral

Cet étirement permet de réaligner le corps, améliore la souplesse ainsi que la circulation sanguine. Il aide également à augmenter la capacité pulmonaire. Faites ce mouvement à chaque fois vous vous sentez fatigué ou opprimé dans la partie supérieure du corps.



- Assis bien droit, levez les bras au dessus de la tête en les maintenant écartés de la largeur des épaules.
- Gardez les coudes, le cou et les épaules détendus.
- Inclinez le buste et la tête vers la gauche tout en étirant les bras le plus possible.
- Gardez le buste en avant et respirez régulièrement.
- Maintenez la position pendant 5 longues respirations.
- Recommencez 2 à 3 fois puis faites le même exercice du côté droit.

3-Torsion du buste

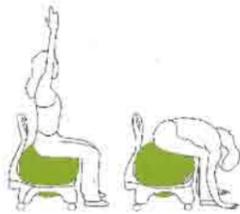


Ce mouvement a un effet tonifiant et élimine les tensions dans les muscles latéraux du tronc.

Assis dans la Posture Positive :

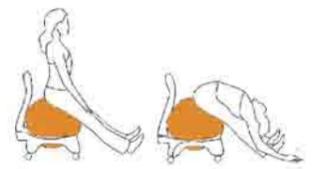
- Croisez les bras à la hauteur des épaules.
- Gardez le cou et les épaules détendus.
- Faites une torsion du buste sur la gauche. La tête suit le mouvement de la colonne vertébrale.
- Respirez profondément tout en maintenant les muscles abdominaux détendus.
- Maintenez la position pendant 5 respirations longues.
- Recommencez 2 à 3 fois puis faites le même exercice de l'autre côté.

4-Flexion avant



- Assis dans la Posture Positive, inspirez lentement
- Levez les bras au dessus de la tête.
- Expirez en inclinant le buste jusqu'aux cuisses et les mains au sol.
- Gardez le cou décontracté en le positionnant confortablement entre les genoux.
- Détendez les épaules et maintenez la position pendant 10 respirations lentes.

5-Flexion avant jambiers

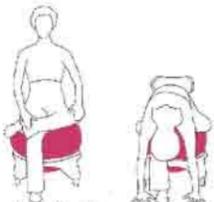


Ce mouvement est similaire au précédent, mais il aidera à étirer les muscles ischio-jambiers.

- Asseyez-vous les jambes tendues devant vous. Les talons sur le sol, à une dizaine de centimètres l'un de l'autre.
- Penchez-vous en partant des hanches pour toucher vos mollets.
- Faites partir le mouvement de vos hanches en gardant le dos et le cou droits. Vous devez sentir un étirement derrière les genoux et les cuisses.
- Maintenez la position pendant 10 respirations.
- Relâchez et répétez 2 à 3 fois.



6-Etirement des fessiers et de la hanche



Assis dans la Posture Positive :

- Posez la cheville gauche sur le genou droit.
- Gardez le cou et les épaules détendus.
- Inspirez, expirez et penchez vous en avant en partant des hanches et inclinez le buste jusqu'aux cuisses et les mains au sol.
- Gardez les bras détendus et laissez les «pendre» vers le sol.
- Maintenez la position pendant 5 respirations longues.
- Recommencez 2 à 3 fois puis faites le même exercice de l'autre côté.

AVERTISSEMENTS :

- Verrouillez les freins des roulettes avant d'effectuer les exercices et étirements sur votre Tonic Chair
- Effectuez les exercices et étirements de façon lente et contrôlée. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges, arrêtez immédiatement et reposez vous.



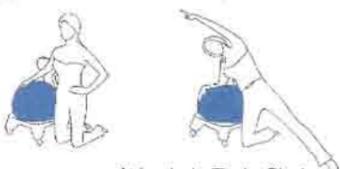
7-Flexion des hanches



Commencez par chevaucher la Tonic Chair avec une jambe devant le ballon et l'autre jambe derrière. Assurez-vous que vos hanches sont positionnées sur le centre du ballon.

- Placez une main sur le dossier de la chaise pour vous aider à maintenir votre équilibre et l'autre sur la hanche.
- La jambe avant doit être légèrement pliée au niveau du genou.
- Inspirez, expirez et faites un pas en arrière avec votre jambe arrière en abaissant vos hanches sur le ballon.
- Stabilisez-vous avec la jambe avant, étirez la jambe arrière en maintenant l'équilibre sur le ballon et vos orteils.
- Respirez profondément pendant 5 respirations.
- Recommencez 2 à 3 fois puis faites le même exercice de l'autre côté.

8-Etirement latéral



- Agenouillez-vous aux côtés de la Tonic Chair avec le bras droit posé sur le ballon.
- Étendre la jambe gauche sur le côté, loin du ballon.
- Gardez le cou et les épaules détendus.
- Levez votre bras gauche au dessus de la tête puis étirez le de l'autre côté du ballon.
- Stabilisez vous avec votre bras droit sur le ballon.
- Maintenez la jambe droite ferme et verticale par rapport à la hanche ainsi que le genou dans un angle de 90° avec le sol.
- Tenez la position pendant 10 respirations profondes puis répétez de l'autre côté.

9-Flexion avant jambes écartées



- Asseyez-vous le dos droit, les jambes tendues devant vous et les pieds écartés d'environ 1 mètre.
- Gardez le cou et les épaules détendus.
- Inspirez, expirez et penchez-vous vers l'avant en positionnant le torse entre vos cuisses.
- Essayez d'atteindre sol avec les mains et les coudes.
- Gardez les pieds fléchis avec les orteils pointant vers le haut.
- Maintenez la position pendant 10 respirations.
- Répétez 2 à 3 fois.

10-Etirement lombaire (couché)



- Positionnez-vous face à la Tonic Chair avec une main sur le ballon et l'autre sur le dossier de la chaise.
- Abaissez-vous doucement sur le ballon dans une position couchée avec les hanches centrées directement sur le centre du ballon.
- Etirez les deux bras en avant afin d'allonger lentement la colonne vertébrale.
- Étendre les jambes derrière vous avec les pieds écartés de la largeur des épaules.
- Utilisez les pieds et les mains pour maintenir l'équilibre.
- Gardez le cou et les épaules détendus.
- Fermez les yeux et respirez profondément pendant quelques minutes.
- Répétez 2 à 3 fois.