

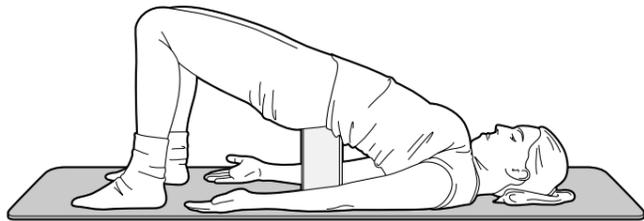
# Brique de yoga Programme d'entraînement

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126692AB6X6XII · 2022-04

## Étirement des hanches

Allongé(e) sur le dos, repliez les jambes, les pieds écartés à la largeur des hanches et à l'aplomb des genoux. Décollez les fesses du sol afin que le tronc et les cuisses soient alignés en diagonale. Le poids repose sur les épaules et sur les pieds. La tête est au sol, la nuque détendue, les bras détendus allongés le long du corps. Afin de favoriser l'étirement des hanches, placez la brique verticalement juste sous le sacrum.

Variante: en partant de cette position, tendez une jambe vers le haut. Cette variante étire également l'arrière des jambes.

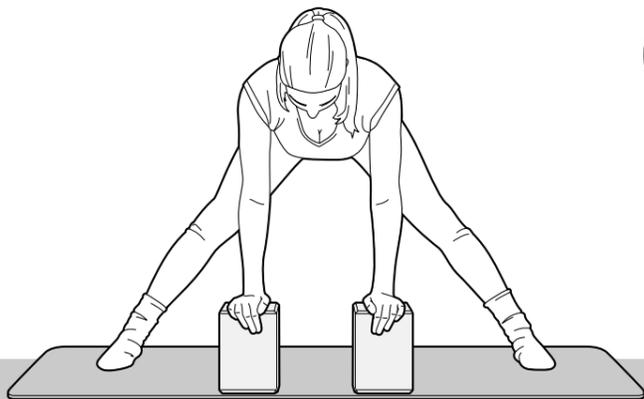


## Étirement de l'intérieur et de l'arrière des jambes

### Exécution avec 2 briques de yoga

Posez les deux briques sur le sol devant le tapis, verticalement, horizontalement ou à plat, en fonction de la longueur de vos bras et de vos jambes et de la position jambes écartées. Dans cette position, il est important que le dos soit droit et parallèle au sol et que, vus de côté, les bras et le dos et le dos et les jambes forment un angle droit.

Ecartez les jambes jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'intérieur et à l'arrière des jambes. Penchez-vous vers l'avant et appuyez-vous sur les briques, qui doivent être à l'aplomb des épaules. Gardez le dos droit, le regard vers le sol. Ne relevez pas la tête en arrière! Répartissez bien le poids sur les deux bras et les deux jambes.



## Étirement des muscles latéraux du tronc et des jambes

Important: le corps doit rester parfaitement aligné, comme s'il était coincé entre deux vitres.

Debout, jambes écartées, appuyez bien le bord extérieur du pied arrière contre le sol et poussez également la hanche vers l'arrière. Veillez à ce que les hanches restent bien de face, ne basculez pas le bassin! Étirez le dos vers le côté, le regard au sol. Appuyez-vous avec le bras inférieur sur la brique, étirez l'autre bras vers le haut, de sorte que vos deux bras soient alignés. Répétez l'exercice en changeant de côté.



## Renforcement des abdominaux latéraux et des muscles latéraux des jambes / exercice d'équilibre

Debout sur une jambe, l'autre jambe relevée sur le côté de façon à ce que la jambe, le buste et la tête forment une ligne horizontale. Veillez à ce que les hanches restent bien de face, ne basculez pas le bassin! Appuyez-vous avec le bras inférieur sur la brique, étirez l'autre bras vers le haut, de sorte que vos deux bras soient alignés. Répétez l'exercice en changeant de côté.

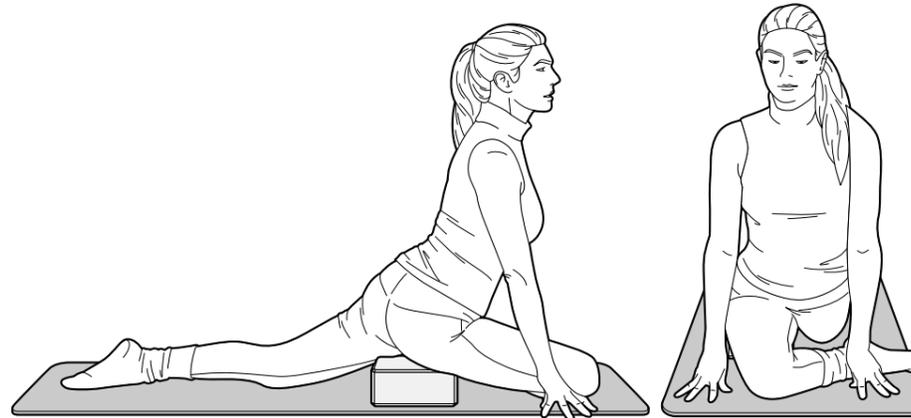


## Renforcement de la cuisse / exercice d'équilibre

Jambes en position de fente avant, poids du corps sur le pied avant. La jambe arrière et le buste forment une ligne diagonale. Tournez la partie épaules/poitrine, le bassin reste en place! Appuyez-vous avec le bras inférieur sur la brique, étirez l'autre bras vers le haut, de sorte que vos deux bras soient alignés. Répétez l'exercice en changeant de côté.

## Étirement des muscles des épaules et des bras

Asseyez-vous en tailleur sur la brique et abaissez les genoux. Saisissez une sangle de yoga / bande de fitness ou autre dans le dos, les mains les plus proches possible l'une de l'autre, l'objectif final étant qu'elles se touchent. Les deux mains doivent être alignées verticalement au-dessus de la colonne vertébrale. Gardez la tête droite et le regard dirigé vers l'avant.



## Étirement des muscles de l'avant de la cuisse et des fessiers / travail de la souplesse des hanches et des jambes

Asseyez-vous sur la brique, une jambe en tailleur devant et l'autre tendue en arrière. Attention! Le poids du corps ne doit pas reposer sur le genou! Gardez le buste à la verticale, le regard dirigé droit devant. Prenez légèrement appui sur les mains devant, mais le poids du corps repose essentiellement sur les fessiers.

Répétez l'exercice en changeant de côté.



## Chère cliente, cher client!

Le yoga améliore l'endurance, la mobilité, la coordination, la force, l'équilibre et la concentration. Il régule la circulation sanguine, augmente l'oxygénation, et renforce le système immunitaire. Le yoga détend et mène au calme intérieur. Il agit sur le corps, l'esprit et l'âme.

Votre nouvelle brique de yoga vous aidera à faire les exercices, car elle vous stabilisera, vous permettant ainsi de tenir les positions difficiles plus longtemps et avec plus d'assurance.

Attention: pour une bonne pratique du yoga, il est très important d'adopter et maintenir la bonne posture et de respecter scrupuleusement la description des exercices. Nous ne pouvons vous montrer que quelques exemples. Il faut impérativement apprendre le yoga avec des enseignants formés à cet effet afin d'éviter d'emblée les mouvements néfastes pour la santé!

## L'équipe Tchibo

### 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

La brique de yoga est conçue comme aide aux exercices de gymnastique et destinée à un usage domestique. Elle ne convient pas à un usage professionnel dans des centres de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

La brique de yoga est conçue pour les personnes pesant jusqu'à 100 kg maximum. Ne la surchargez pas!

#### DANGER: risques pour les enfants

- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
- La brique de yoga n'est pas un jouet et doit être tenue hors de portée des enfants en bas âge.

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

#### AVERTISSEMENT - risque de blessure

- Utilisez toujours un tapis de yoga ou autre comme support afin que la brique de yoga ne puisse pas glisser.
- 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.
- Contrôlez la brique de yoga avant chaque utilisation. Si elle vous semble endommagée, fendue ou cassée, ne l'utilisez pas.
- N'utilisez pas la brique de yoga à d'autres fins que celle prévue, par exemple comme support ou appui pour des objets ou similaire.

#### Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient.**
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons et problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis du médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!
- Arrêtez immédiatement votre séance et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à un entraînement thérapeutique!

### Quelques conseils pour la pratique du yoga

- Faites les exercices dans un endroit chaud, calme et sans distractions.
- Portez des vêtements amples et confortables. Faites les exercices de préférence pieds nus, sur un tapis de yoga. Enlevez votre montre et vos bijoux.
- Après une légère collation, attendez 1 à 2 heures avant de commencer les exercices, après un gros repas 3 à 4 heures.
- N'oubliez pas de vous échauffer avec des exercices adéquats avant de commencer les exercices de yoga. Terminez toujours les exercices par une phase de relaxation de 5 minutes minimum.
- Choisissez les exercices en fonction de votre condition physique. Si vous n'êtes pas habitué(e) à vous dépenser physiquement, commencez l'entraînement par un petit nombre d'exercices. Faites toujours les exercices lentement et en restant concentré(e). Entraînez-vous 2 à 5 fois par semaine.
- Ne forcez jamais un étirement. Descendez jusqu'au point où vous trouvez la position encore agréable. Une légère sensation d'étirement est normale. Interrompez l'exercice dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- Les exercices portent leurs fruits, même s'ils ne sont pas entièrement maîtrisés.

 Lorsque vous faites un exercice pour la première fois, mettez-vous devant une glace pour pouvoir mieux contrôler la position de votre corps.

- Surveillez votre respiration: respirez profondément en faisant remonter vos côtes. Respirez plus dans le thorax et moins dans le ventre. Exploitez au maximum votre volume respiratoire. Veillez à ce que votre inspiration et votre expiration soient de même durée. Faites impérativement une pause dès que vous ne respirez plus de manière homogène. Ceci est en effet le signe que vous n'êtes plus concentré(e). En yoga, l'important n'est pas la performance. C'est vous qui décidez du rythme et du degré d'effort.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou distrait(e). Pensez à suffisamment vous désaltérer avant et après l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, tout en évitant les courants d'air.

## Avant l'entraînement: l'échauffement

Avant de faire les exercices, échauffez-vous pendant environ 10 minutes en mobilisant toutes les parties du corps les unes après les autres:

- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Levez les épaules, baissez-les et dessinez des cercles avec.
- 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 balancez-les sur les côtés.
- Courez sur place.
- Commencez votre série d'exercices de yoga par les salutations au soleil.

## Après l'entraînement: la détente

Terminez l'entraînement par une phase d'environ 5 minutes de détente profonde. Allongez-vous sur le dos, fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration. Promenez-vous en pensée dans votre corps. Sentez les muscles et relâchez-les.

## Entretien

Le matériau de la brique de yoga résiste à la sueur, mais il doit être nettoyé de temps en temps afin de permettre un entraînement dans le respect des règles d'hygiène.

▷ Vous pouvez nettoyer la brique de yoga avec un chiffon humide. Ensuite, laissez-la entièrement sécher à l'air libre avant de la réutiliser (sinon vous risqueriez de glisser) ou de la ranger (sinon elle risquerait de moisir).

**PRUDENCE** - risque de détérioration

- N'utilisez pas de détergents pour nettoyer la brique de yoga.
- Conservez la brique de yoga dans un endroit où elle ne sera pas exposée directement au soleil. Ne l'exposez pas à des températures inférieures à -10 °C ou supérieures à +50 °C. Protégez-la également des fortes variations de température, des taux d'humidité élevés et de l'eau.



[www.fr.tchibo.ch/notices](http://www.fr.tchibo.ch/notices)

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)