



Anneau d'étirement de yoga

Programme d'entraînement



www.fr.tchibo.ch/notices

Référence
641 007

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

Chère cliente, cher client!

Votre nouvel anneau d'étirement de yoga vous aidera à exécuter vos exercices de yoga, de fitness et d'étirement en vous encourageant à contrôler votre posture et en facilitant p. ex. un étirement plus long et plus intensif.

L'équipe Tchibo

Consignes de sécurité

Lisez attentivement 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

L'anneau d'étirement de yoga est conçu pour vous aider à faire vos exercices de gymnastique à la maison. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements médico-thérapeutiques.

DANGER: risque pour les enfants

- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

AVERTISSEMENT: risque de blessure

- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!
- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

Quelques conseils pour la pratique du yoga

Attention: pour une bonne pratique du yoga, il est très important d'adopter et maintenir la bonne posture et de respecter scrupuleusement la description. Nous ne pouvons vous montrer ici 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!

- Faites les exercices dans un endroit chaud, calme et sans distractions.
- Portez des vêtements amples et confortables. Faites les exercices de préférence pieds nus. Faites vos exercices sur un tapis de yoga ou autre tapis similaire. 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.
- Faites les exercices en fonction de votre condition physique. Si vous n'êtes pas habitué(e) à vous dépenser physiquement, commencez par un petit nombre d'exercices. Effectuez tous les exercices lentement et en prenant conscience du mouvement. 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 immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- 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. C'est en effet le signe que vous n'êtes plus concentré. 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 ou distrait. Pensez à suffisamment vous désaltérer avant et après l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

Avant l'entraînement: l'échauffement

Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque séance. Pour cela, mobilisez toutes les parties du corps les unes après les autres:

- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulever, abaisser, puis enrayer vos épaules.
- 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 et l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.
- Commencez votre série d'exercices de yoga par les salutations au soleil.

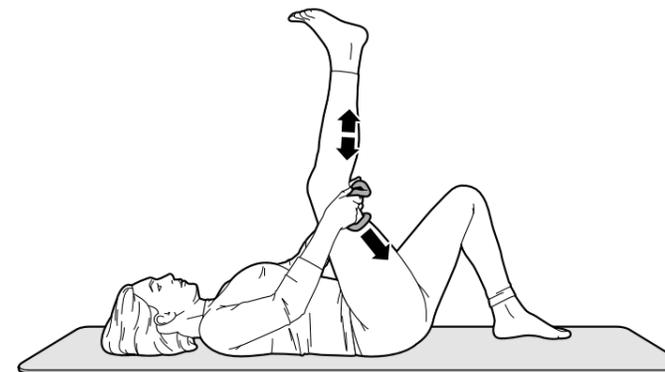
Entretien

- Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure totalement que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez toujours l'article après utilisation, par exemple dans une boîte appropriée.
- ▷ Essayez l'article avec un chiffon humide si nécessaire. Le cas échéant, utilisez un désinfectant.

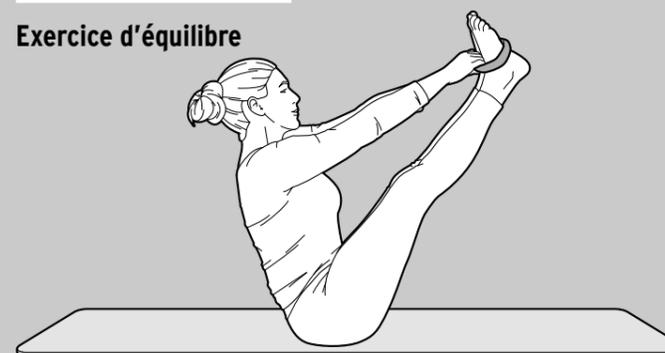
REMARQUE - risque de détérioration:

- N'utilisez pas de détergents pour nettoyer l'article.
- Conservez l'article dans un endroit où il ne sera pas exposé 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.

Massages



Exercice d'équilibre



L'anneau d'étirement de yoga convient aussi au massage des fascias.

- En cas d'insuffisance veineuse, de faiblesse du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, les massages des jambes doivent s'effectuer uniquement avec une légère pression, et en aucun cas sur toute la longueur du muscle mais sur des sections plus petites. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler l'anneau d'étirement de yoga sur vos muscles de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Ne l'utilisez pas sur des parties du corps où il est désagréable pour vous. Vous devez être particulièrement prudent(e) au niveau de la nuque! Ne pas utiliser directement sur les os (tibia, sternum, colonne vertébrale, etc.).
- Ne convient pas au massage thérapeutique!

Masser

Convient pour ...

... les faces supérieures, inférieures, intérieures et extérieures du haut des cuisses.

... les faces inférieures, intérieures et extérieures du bas des cuisses. Ne pas utiliser directement sur le tibia.

... les pectoraux supérieurs. Ne pas utiliser directement sur le sternum.

- ▷ Passez sur les muscles en exerçant une légère pression.



Étire les épaules et les avant-bras / entraîne l'équilibre

Passer les pieds à travers l'anneau d'étirement

Position initiale: en position assise, mettre l'anneau d'étirement autour des pieds.

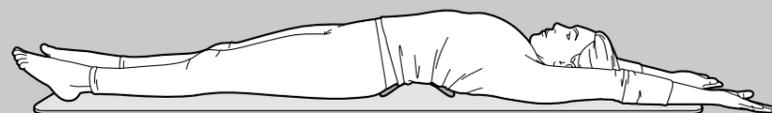
Exécution: tenir l'anneau d'étirement et tirer les jambes tendues vers le haut. Garder l'équilibre quelques secondes puis revenir lentement à la position initiale.

Effets: • renforce les muscles profonds

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 vos muscles et relâchez-les.

Exercices d'étirement et de musculation

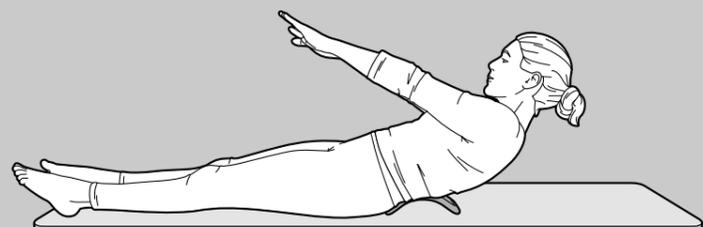


Étire le bas du dos

Anneau d'étirement sous le bas du dos

Position initiale: s'allonger de tout son long sur l'anneau d'étirement.

Tenir



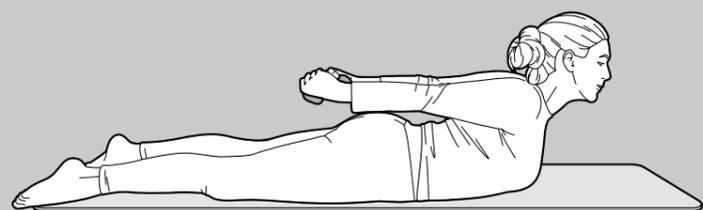
Renforce les abdominaux

Anneau d'étirement sous le bas du dos

Position initiale: se placer devant l'anneau d'étirement.

Exécution: pencher le buste lentement vers l'arrière à env. 45°.

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Important: travailler en sollicitant les abdominaux, pas en prenant de l'élan avec les bras ni en tirant de la tête.



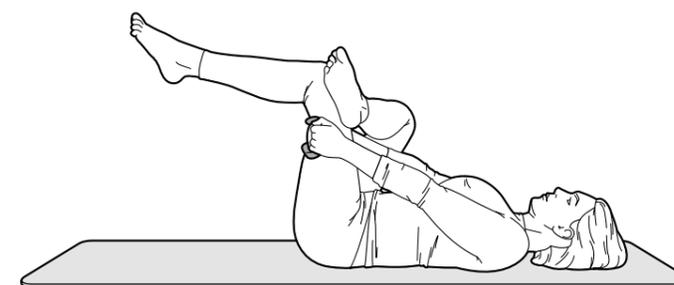
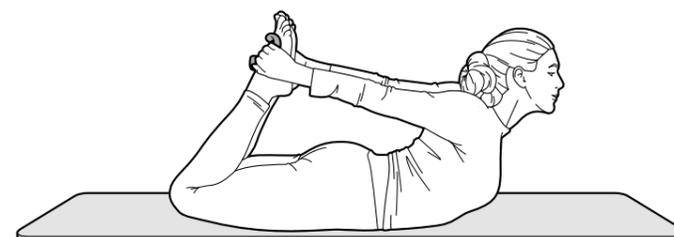
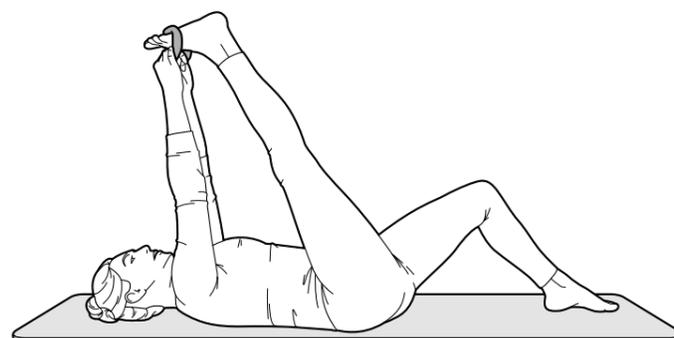
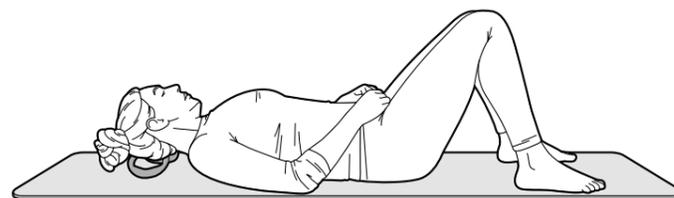
Dégage la poitrine / renforce le dos

Saisir l'anneau d'étirement dans le dos
Position initiale: sur le ventre, bras dans le dos.

Exécution: lever la tête et les épaules, tirer les bras dans le dos. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Important: travailler en sollicitant les muscles du dos, pas en prenant de l'élan avec les bras ni en tirant de la tête.

Exercices d'étirement



Étire la nuque

Anneau d'étirement sous la nuque

Position initiale: position assise et détendue, jambes pliées, poser la tête sur l'anneau d'étirement.

Exécution: tourner prudemment et lentement la tête à droite et à gauche tout en exerçant au maximum une légère pression sur les muscles de la nuque.

Étire les fessiers et les muscles arrière des jambes

Passer le pied dans l'anneau d'étirement

Position initiale: position allongée sur le dos et détendue, jambes pliées, enfiler l'anneau d'étirement autour d'un pied et lever la jambe tendue.

Exécution: tenir l'anneau d'étirement et tirer la jambe tendue vers le buste jusqu'à sentir l'étirement. Changer de côté.

Étire les pectoraux, les abdominaux et les muscles avant des jambes

Mettre l'anneau d'étirement autour des pieds

Position initiale: sur le ventre, replier les jambes vers les fesses, saisir l'anneau d'étirement derrière le dos.

Exécution: avec les pieds, faire pression contre l'anneau d'étirement et relever ainsi la tête et les épaules. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

Étire les fessiers et les muscles des cuisses arrière

Mettre l'anneau d'étirement autour de la cuisse

Position initiale: position allongée sur le dos et détendue, tenir une jambe repliée à l'aide de l'anneau d'étirement, croiser l'autre jambe.

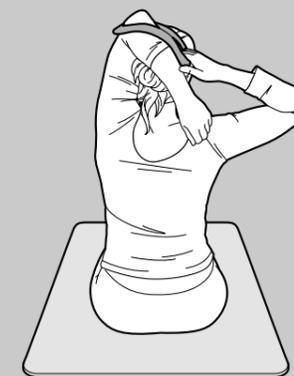
Exécution: tirer la jambe pliée en direction du buste et étirer ainsi la jambe croisée devant. Changer de côté.

Étire le triceps et le muscle deltoïde

Passer un coude dans l'anneau d'étirement

Position initiale: position assise et détendue, jambes pliées, plier un bras et le mettre derrière la tête.

Exécution: passer l'anneau d'étirement autour du coude et le tirer pour étirer le bras. Changer de côté.

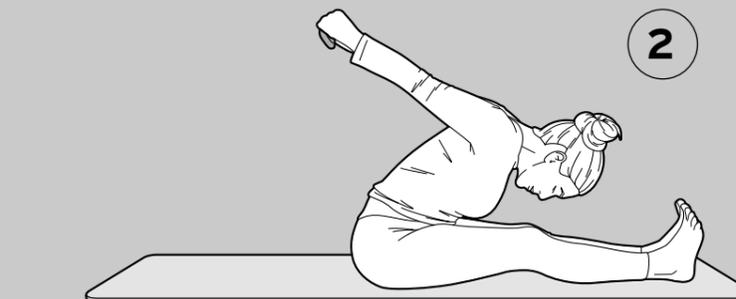
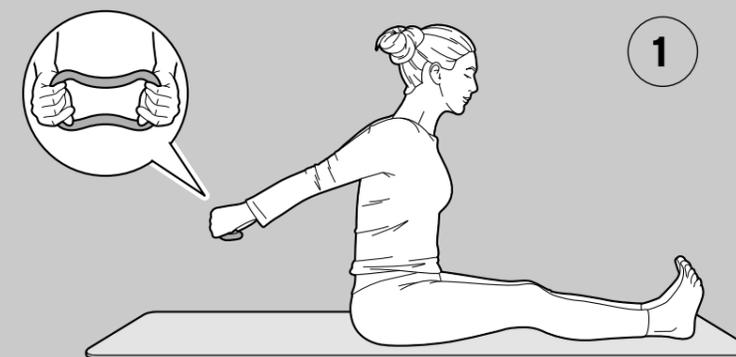
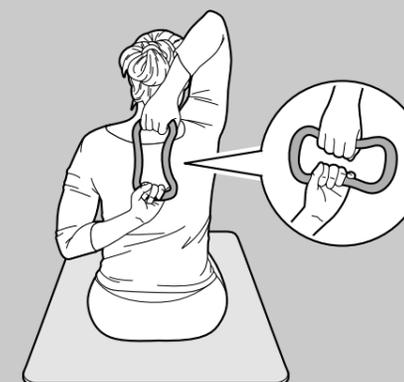


Étire les muscles des bras

Saisir l'anneau d'étirement dans le dos, droit ou en travers selon vos possibilités

Position initiale: position assise et détendue, jambes pliées, amener un bras dans le dos par en haut et l'autre bras par en bas, et y saisir l'anneau d'étirement.

Exécution: étirer les deux bras à tour de rôle. Changer de côté.



Étire les muscles avant des épaules et des bras ainsi que les pectoraux (1)/ étire les muscles du dos (2)

Saisir l'anneau d'étirement dans le dos
Position initiale: position assise, dos droit, jambes allongées et détendues, les mains saisissent l'anneau d'étirement dans le dos.

Exécution 1: lever les bras tendus aussi haut que possible, ne pas lever les épaules!

Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

Exécution 2: à partir de la position finale de l'exécution 1, se pencher le plus possible en avant en gardant le dos droit. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.