

# Cale de yoga

## Programme d'entraînement



### Chère cliente, cher client!

Votre nouvelle cale de yoga vous aidera à exécuter vos exercices de yoga, de fitness et d'étirement en vous offrant de la stabilité, en améliorant votre posture p. ex. lorsque vous pliez le genou, et en soulageant vos poignets et chevilles.

### 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

La cale de yoga est conçue pour vous aider à faire vos exercices de gymnastique à la maison. Elle ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements 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 enrouler vos épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Bascule 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.

### Après l'entraînement: étente

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.

### Entretien

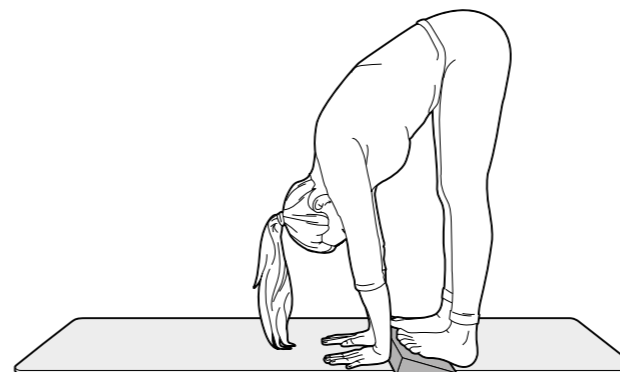
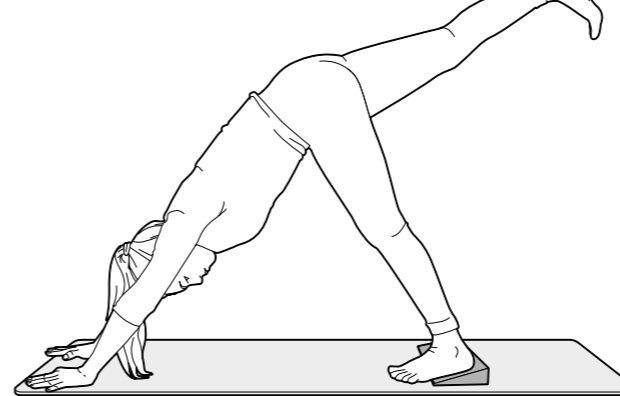
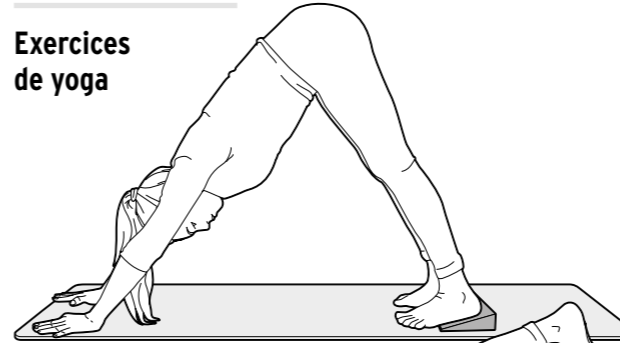
 Pour des raisons de production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Aérez bien l'article avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement.

▷ L'article est lavable avec un chiffon humide.

### 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.

### Exercices de yoga



### Le chien tête en bas – pour soulager les chevilles

Cale sous les talons

**Position initiale:** à quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Tendre les bras et écarter les doigts. Répartir le poids sur les paumes et les doigts pour soulager les poignets.

**Adopter la position:** placez les doigts de pied sur le sol, levez les genoux et tendre lentement les jambes. Lever les fesses très haut vers l'arrière. Appuyer sur le sol avec les mains et tirer les talons vers le sol. Tournez la partie supérieure des bras vers l'extérieur. La tête reste entre les bras, en prolongement du buste.

Respirer calmement et tenir la position pendant 1-3 minutes.

**Effets:**

- renforce les jambes, le dos, les bras et le mains
- étire les vertèbres thoraciques
- tend et étire tout l'arrière du corps, en particulier l'arrière des cuisses et les mollets

**Variante:** lever en alternance une jambe droit vers l'arrière/vers le haut.

**Effets:** • renforce les fessiers

### Le chameau – pour soulager les pieds / les genoux

Cale sous les tibias, au-dessous des genoux

**Position initiale:** assis sur les talons, genoux écartés à la largeur des hanches, les cous-de-pied sont sur le sol. Les mains reposent sur les jambes. Dresser bien droit le buste et les cuisses. Tirer les épaules vers l'arrière de façon à élargir le thorax. Regarder droit devant et laisser les bras pendre sur les côtés.

**Adopter la position:** placer d'abord les mains au dos au niveau des hanches avec les doigts pointés vers le bas et les coudes dirigés vers l'arrière.

Se pencher lentement en arrière: à chaque inspiration, se pencher en arrière d'un vertèbre, le thorax s'étire alors vers le haut. Placer maintenant les mains au dos sur les talons. Tenir la position en activant vos abdominaux et sans vous cambrer.

Rester dans cette position pendant quelques inspirations et expirations.

**Quitter la position:** à l'aide des abdominaux, revenir peu à peu vers le haut et redresser la tête en dernier.

**Effets:**

- renforce les fessiers et les cuisses
- étire toute la colonne vertébrale, les pectoraux, les abdominaux, et les muscles des hanches
- dégage le thorax et le ventre
- entraîne le plancher pelvien

### Flexion avant debout-intensifie l'étirement de l'arrière des jambes

Cale sous les coussinets plantaires

**Position initiale:** debout, pieds joints, bras le long du corps sur les côtés.

**Adopter la position:** se pencher en avant par-dessus les jambes. Allonger de plus en plus le dos à chaque inspiration et respiration. Faire vibrer le buste en respirant. Laisser pendre consciemment la tête et la nuque.

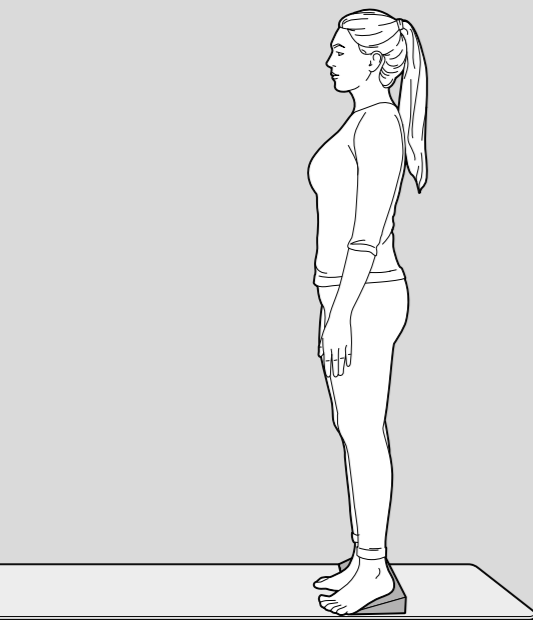
Si possible, poser les mains sur le sol devant ou à côté des pieds.

Tenir la position pendant 30-60 secondes.

**Quitter la position:** se redresser lentement en déroulant le corps lentement.

**Effets:**

- renforce les jambes
- étire les mollets et l'arrière des cuisses
- rend la colonne vertébrale plus souple, allonge et étire le dos
- détend les muscles du dos et de la nuque



### Flexions des genoux - pour optimiser la posture / soulager les chevilles

Cale sous les talons

**Position initiale:** debout, jambes écartées à la largeur des hanches, pieds parallèles, ventre et fesses tendus.

**Adopter la position:** baisser les fesses vers l'arrière jusqu'à ce que les genoux forment un angle à 90°.

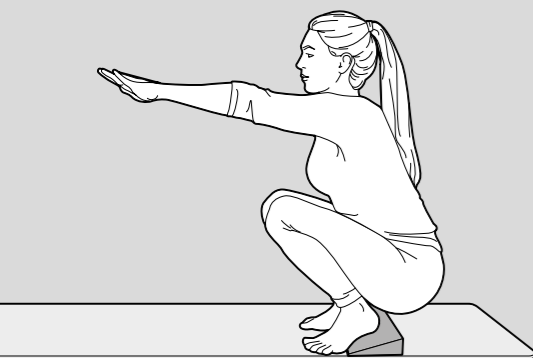
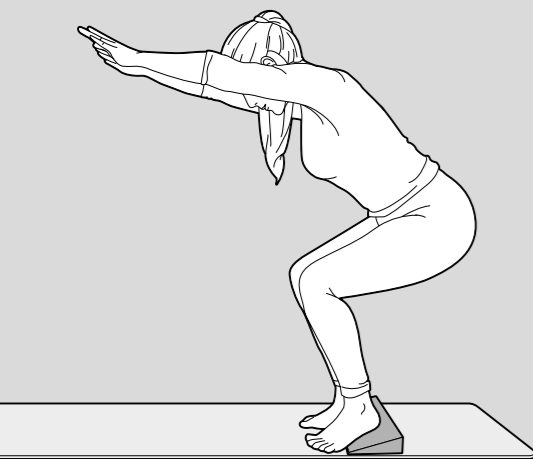
En même temps, tendre le tronc, tirer les épaules vers l'arrière et amener ainsi les bras vers l'avant.

Au point le plus bas, se redresser en s'appuyant sur les jambes.

Pendant le mouvement, replacer les bras dans leur position initiale.

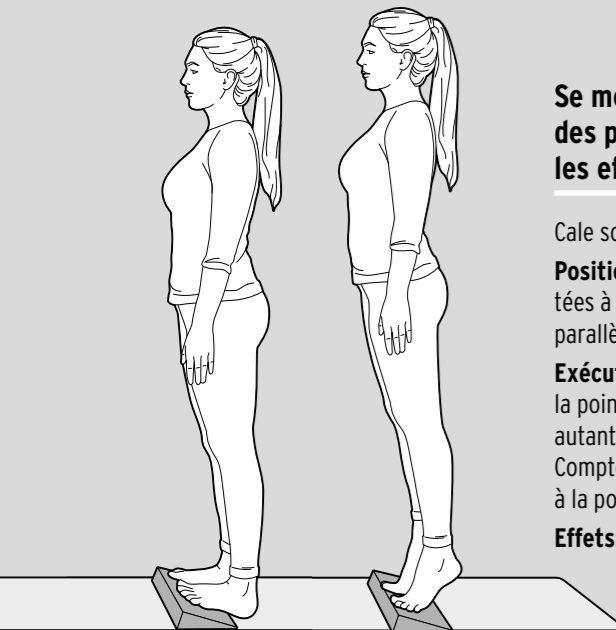
Conseil: ne pas effectuer les mouvements trop rapidement. Il vaut mieux les effectuer de manière plus contrôlée et sans élan.

**Effets:** • renforce la musculature des jambes et des fessiers  
• favorise l'équilibre



**Variante:** s'accroupir bien bas et tenir la position.

**Effets:** • étire et détend le bas du dos  
• étire les mollets



### Se mettre sur la pointe des pieds- pour augmenter les effets

Cale sous les coussinets plantaires

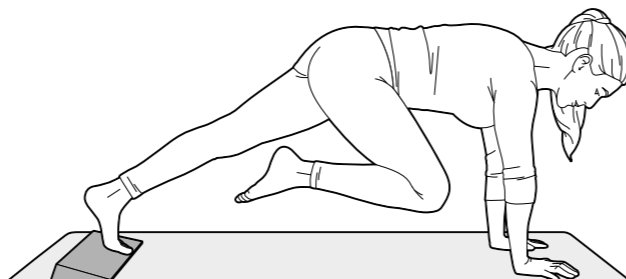
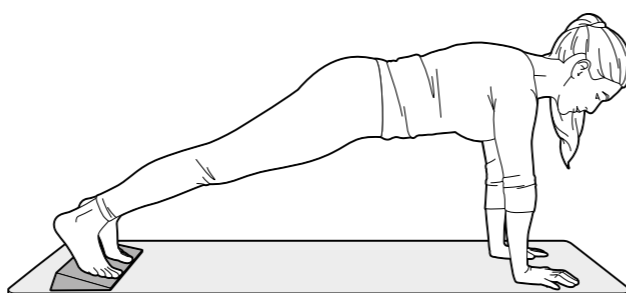
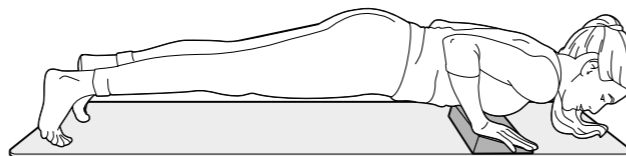
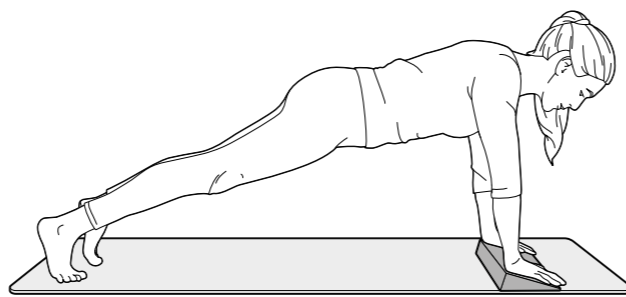
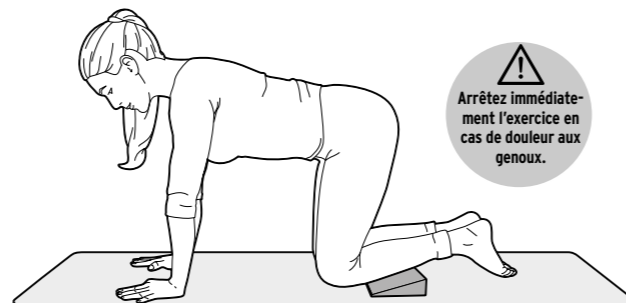
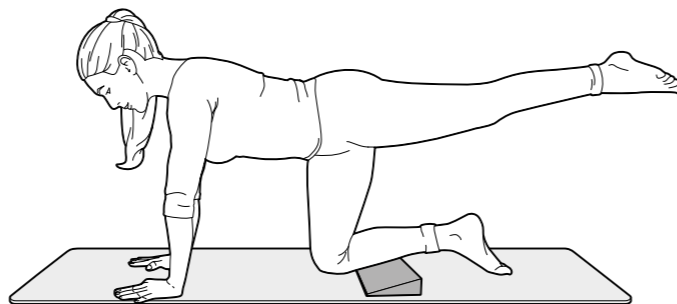
**Position initiale:** debout, jambes écartées à la largeur des hanches, pieds parallèles, ventre et fesses tendus.

**Exécution:** se lever en appuyant sur la pointe des pieds. Le corps reste droit autant que possible.

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

**Effets:** • renforce la musculature des jambes  
• étire les mollets

### Exercices de fitness



### Lever de jambe - pour soulager les tibias / les pieds

Cale sous les tibias

**Position initiale:** à quatre pattes, mains écartées à la largeur des épaules, bras légèrement fléchis. Dos droit, abdominaux et fessiers contractés, regard dirigé vers le sol.

**Exécution:** tendre une jambe vers l'arrière. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale. Changer de côté.

**Effets:** • renforce les épaules, les bras, le tronc, les abdominaux, les fessiers et la musculature des jambes

**Variante:** amener en même temps le bras opposé vers l'avant

### Pompes - pour soulager les poignets

Cale sous les mains

**Position initiale:** se mettre à quatre pattes ou tendre les jambes vers l'arrière (planche) de sorte que le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Bras de la largeur des épaules, directement sous les épaules. Dos droit, abdominaux et fessiers contractés, regard dirigé vers le sol.

**Exécution:** plier les coudes et baisser le buste autant que possible sans toucher le sol, le dos reste droit. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

**Effets:** • renforce les pectoraux, les muscles des épaules et les triceps

### Le grimpeur - pour soulager les articulations des doigts de pieds

Cale sous les coussinets plantaires

**Position initiale:** se mettre à quatre pattes ou tendre les jambes vers l'arrière (planche) de sorte que le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Bras de la largeur des épaules, directement sous les épaules. Dos droit, abdominaux et fessiers contractés, regard dirigé vers le sol.

**Exécution:** amener les genoux l'un après l'autre vers le milieu du corps en direction des coudes. Le corps reste droit autant que possible. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale. Changer de côté.

**Effets:** • renforce les épaules, les bras, le tronc, les abdominaux, les fessiers et la musculature des jambes

### Situps - pour soutenir le bassin

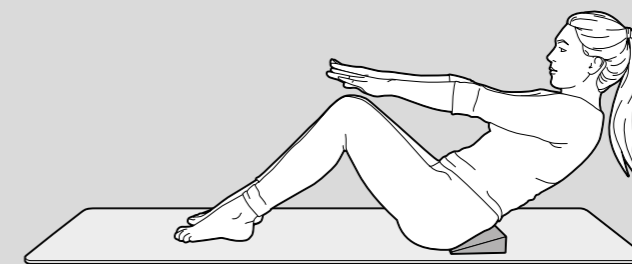
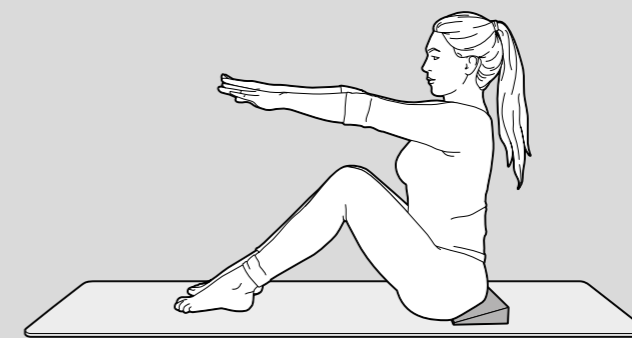
S'asseoir devant la cale

**Position initiale:** assis bien droit, jambes à 90°, bras tendus vers l'avant. Dos droit, abdominaux et fessiers contractés, regard dirigé droit devant.

**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.

**Effets:** • renforce les abdominaux



### Crunchs - pour soutenir le dos

Cale sous le dos, au niveau des vertèbres thoraciques

**Position initiale:** allongé à plat sur le dos, jambes allongées, mains croisées derrière la tête. Basculer le bassin pour éviter de cambrer le dos.

**Exécution:** rentrer le nombril et contracter le buste, tout en dirigeant le menton vers la poitrine. Lever les bras, la tête et les épaules env. 20-30 cm en tendant le menton vers la gorge. Lever en même temps les jambes tendues. Les pieds restent tendus. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Important: faire travailler les abdominaux, ne pas tirer dans la nuque!

**Effets:** • renforce les abdominaux  
• renforce aussi les muscles du torse, des épaules et des jambes

**Variante 1:** «pédaler» avec les jambes levées.

**Variante 2:** tendre les jambes l'une après l'autre droit vers le haut, tenir un moment, puis les abaisser juste au-dessus du sol.

**Variante 3:** tendre les deux jambes droit vers le haut, tenir un moment, puis les abaisser juste au-dessus du sol.

**Effets:** • fait travailler aussi les fléchisseurs de la hanche

