

Chère cliente, cher client!

Votre nouveau détendeur dorsal est une aide utile pour les exercices de relaxation et d'étirement. Grâce aux éléments combinables, vous pouvez étirer votre corps en douceur et augmenter l'étirement progressivement.

Tenez les postures tant que vous les trouvez agréables, en essayant d'intensifier la relaxation et l'étirement des muscles. Si vous variez parfois les positions décrites, ne serait-ce que sur de petites zones, cela se traduit immédiatement par des sensations d'étirement et d'ouverture très différentes au niveau musculaire.

Nous vous souhaitons de nombreux moments de détente avec votre nouveau détendeur dorsal!

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent 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

Le détendeur dorsal est conçu comme support pour les exercices de relaxation et d'étirement. Il n'est pas destiné à une utilisation médicale ou thérapeutique.

L'article est conçu pour un usage domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel pour le sport ou dans les établissements médico-thérapeutiques.

Charge maximale de l'article: 100 kg

Consultez votre médecin!

• **Avant de commencer les exercices, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**

- Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, hernie discale, problèmes orthopédiques, douleurs dorsales d'origine indéterminée ou après une intervention chirurgicale, les exercices doivent être soumis à un avis médical.
- Cessez immédiatement les exercices et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez aussi immédiatement les exercices en cas de sensations d'engourdissement ou de douleurs articulaires ou musculaires.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

Remarque valable pour tous les exercices

- Portez des vêtements confortables.
- N'effectuez les exercices d'étirement que lorsque vos muscles sont échauffés - après le sport, un bain chaud ou une séance de sauna.
- Soyez à l'écoute de votre corps! N'effectuez que les exercices qui vous sont agréables et qui vous font du bien. N'effectuez les exercices que tant que vous les ressentez comme agréable. Quelques minutes suffisent - n'exagérez pas. Veillez à ne pas vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.
- Mettez-vous toujours lentement et prudemment dans la position et dans l'étirement. Les muscles doivent s'adapter à la position en douceur.
- Pendant les exercices, pensez à respirer d'une respiration régulière.
- Commencez toujours par la combinaison la plus petite et par un léger étirement. Empilez les différents éléments progressivement pour intensifier l'étirement - **mais tant que cela reste agréable pour vous.**

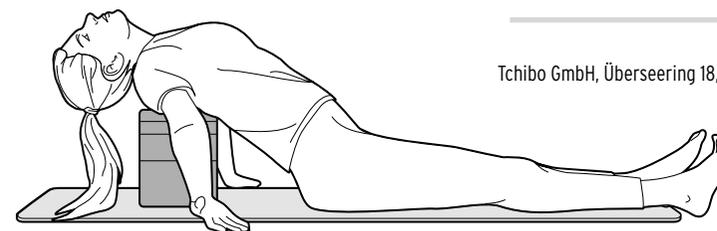
Entretien

Les matériaux de cet article résistent à la transpiration, mais ils doivent être nettoyés de temps en temps pour permettre un entraînement hygiénique.

▷ Essayez l'article avec un chiffon humide si nécessaire.

PRUDENCE: risque de détérioration

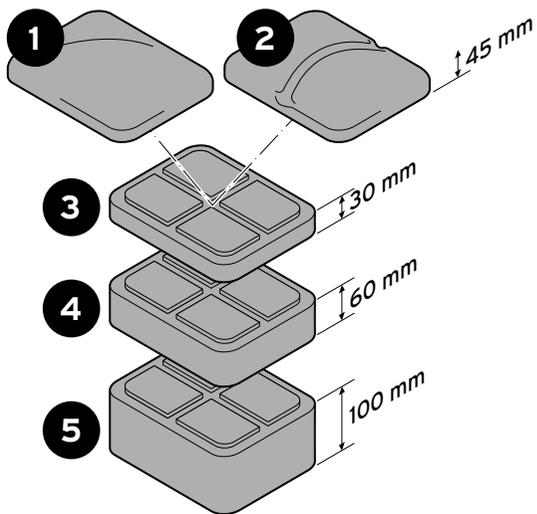
- N'utilisez pas de détergents pour nettoyer l'article.
- Conservez l'article dans un endroit où il ne sera pas exposé directement au soleil. Ne l'exposez pas à des températures inférieures à -10 °C ou supérieures à +50 °C. Protégez-le également des fortes variations de température, des taux d'humidité élevés et de l'eau.
- Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Aussi, afin d'éviter toute trace indésirable sur les sols, posez un support non glissant sous l'article et rangez l'article dans une boîte appropriée, par exemple.



Référence: 653 828

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

Utilisation



Les différents éléments de l'article s'empilent, de sorte que vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice en variant la hauteur du détendeur dorsal.

Les éléments 1 + 2 sont les parties supérieures sur lesquelles vous reposez directement. La partie supérieure 1 a une face supérieure légèrement arrondie tandis que la partie supérieure 2 présente une rainure pour accueillir l'épine dorsale. Ceci empêche une pression désagréable sur la colonne vertébrale.

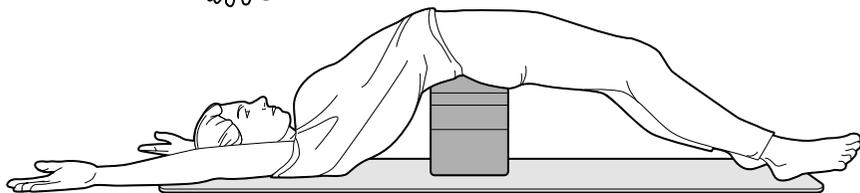
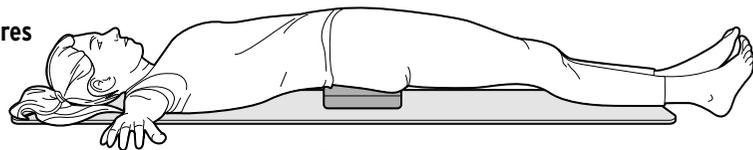
Les éléments 3-5 vous permettent de varier la hauteur.

Pourquoi s'étirer ?

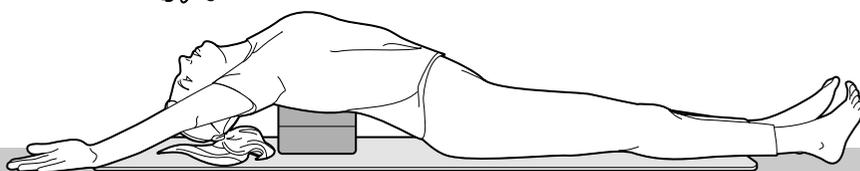
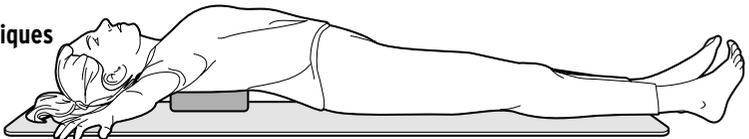
De nos jours, la plupart d'entre nous sont assis toute la journée au bureau devant un ordinateur ou effectuent des tâches similaires, généralement en position assise. La plupart du temps, cela conduit à une position penchée en avant, les muscles du dos sont constamment en léger étirement tandis que les muscles du torse ne sont pratiquement pas sollicités et se raccourcissent avec le temps. L'équilibre entre flexion et étirement des muscles est perturbé, ce qui entraîne une mauvaise posture et des douleurs dorsales fréquentes.

Pour y remédier, il faut renforcer et étirer la musculature du torse.

Vertèbres lombaires



Vertèbres thoraciques



Exercices

1. Tout d'abord, échauffez suffisamment vos muscles. Si vos muscles sont encore froids et raides, vous vous exposez à des douleurs désagréables, des blessures des muscles, des tendons et des ligaments, voire à une hernie discale.

Certains exercices de sport et d'échauffement, un bain chaud relaxant ou une longue séance de sauna aident à échauffer et à assouplir les muscles.

2. Allongez-vous tout d'abord à plat sur le dos **sans** le détendeur dorsal - de préférence sur un tapis de yoga ou similaire -, les jambes tendues, les bras reposant détendus sur le côté.

Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice, vous ressentez déjà un étirement dans les muscles. Percevez l'étirement, étirez les bras au-dessus de la tête et allongez-vous le plus possible.

Durée: 1-2 minutes

3. Si vous sentez que la sensation d'étirement diminue, prenez la partie supérieure 1 (ou 2 - essayez lequel des deux est plus agréable). Pliez les jambes, levez les hanches légèrement vers le haut et placez la partie supérieure sous votre sacrum (pas sous les lombaires). Ramenez lentement les hanches et posez-les sur la partie supérieure, tendez lentement et prudemment les jambes et percevez vos muscles qui s'étirent. Relâchez votre corps, prenez conscience de votre respiration et percevez l'étirement.

Durée: 1-2 minutes

4. Maintenant, vous pouvez effectuer quelques exercices dans cette position.

- Ouvrez les jambes tendues sur le côté.
- Levez légèrement une jambe après l'autre, mais sans perdre le contact avec le sol.
- Puis levez les deux jambes (presque) simultanément. Tendez en plus votre buste, de manière à ce qu'il se soulève (presque). Puis relâchez. Respirez profondément.

Durée: 1-2 minutes

5. Pliez les jambes, levez les hanches et retirez le détendeur dorsal, puis ramenez les hanches sur le sol.

▷ Si vous vous sentez bien et n'avez pas de douleurs désagréables, vous pouvez maintenant de la même manière augmenter progressivement la hauteur du détendeur dorsal (avec les éléments 3-5) et ainsi augmenter l'intensité des exercices. Mais ne vous surmenez pas! Soyez à l'écoute de votre corps!

6. Si vous avez suffisamment étiré les muscles du torse, les fléchisseurs de la hanche et les cuisses, asseyez-vous devant le détendeur dorsal (seulement la partie supérieure 2 dans un premier temps) et penchez-vous lentement et prudemment au-dessus du détendeur dorsal avec le thorax. Tenez votre tête avec les mains croisées ou penchez-la prudemment vers le sol. Placez les bras légèrement tendus sur le côté et percevez l'étirement. Continuez à respirer profondément et régulièrement.

Variez de temps à autre la position du détendeur dorsal le long de la colonne vertébrale et trouvez la position la plus agréable pour vous.

Durée: 1-2 minutes

▷ Si vous vous sentez bien et n'avez pas de douleurs désagréables, vous pouvez maintenant augmenter la hauteur du détendeur dorsal (avec les éléments 3-5) et ainsi augmenter l'intensité des exercices. Attention: Généralement, la zone lombaire tolère mieux une hauteur plus importante du détendeur dorsal que la zone thoracique. Si vous n'utilisez toujours qu'un ou deux éléments pour la zone thoracique, c'est tout à fait correct.

7. Quittez la position très lentement et prudemment. Le cas échéant, roulez d'abord sur le côté, puis relevez-vous.

Un bon exercice également:

1. Allongez-vous sur le sol et détendez-vous, la tête posée sur la partie supérieure 1.
2. Tournez maintenant lentement la tête de gauche à droite et de droite à gauche.

Cela permet de détendre la nuque.

