

Chère cliente, cher client!

Votre nouveau rouleau de yoga et de fitness vous permettra de faire divers exercices qui améliorent l'endurance, la mobilité, la coordination, la force, l'équilibre et la concentration.

Avec votre nouveau rouleau de yoga et de fitness, vous pourrez augmenter l'intensité et la difficulté de vos exercices car l'instabilité accrue sollicite encore plus la musculature.

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 instructeurs formés à cet effet afin d'éviter d'emblée les mouvements néfastes pour la santé!**

L'équipe Tchibo

Pour votre 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

Ce rouleau de yoga et de fitness est destiné à améliorer l'équilibre et à renforcer la musculature.

Il n'est pas prévu pour une utilisation comme siège, coussin ou similaire.

Le rouleau de yoga et de fitness est conçu comme appareil de sport destiné à un usage domestique. Il ne convient pas à l'usage professionnel dans des centres de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

Le rouleau de yoga et de fitness peut supporter une charge maximum de 100 kg. Il ne doit pas être utilisé par plus d'une personne en même temps.

Remarques valables pour tous les exercices

- Ne commencez pas l'entraînement juste après les repas. Attendez au moins 30 minutes avant de commencer. Ne vous entraînez pas si vous ne vous sentez pas bien, si vous êtes malade ou fatigué, ou si vous pensez ne pas pouvoir effectuer votre entraînement en étant concentré. Veillez à boire suffisamment pendant votre séance.
- Pour obtenir les meilleurs résultats possibles et prévenir tout risque de blessure, intégrez impérativement à votre entraînement une phase d'échauffement (avant de commencer) et une phase de relaxation (après l'entraînement).
- Au début, n'effectuez qu'entre trois et six exercices pour les différents groupes de muscles. Ne répétez ces exercices que quelques fois, en fonction de votre condition physique. Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 10 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement!
- Faites les exercices à une allure régulière. Ne faites pas de mouvements brusques. Les exercices sont plus faciles à faire en suivant une cadence de comptage, par ex. tirer en 2 temps, tenir 1 temps et ramener en 2 temps. Testez les mouvements jusqu'à ce que vous trouviez votre propre régularité de rythme.
- Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez dans l'effort.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Concentrez-vous lorsque vous effectuez les exercices et ne vous laissez pas distraire.
- Faites tous les exercices en gardant le dos droit, sans le cambrer! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Contractez les abdominaux et les fessiers.**

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

- Ne vous surmenez pas. Votre entraînement doit correspondre à votre condition physique. Si vous ressentez des douleurs pendant les exercices, arrêtez immédiatement l'entraînement.**
- Nous vous conseillons de demander à un instructeur de yoga ou de fitness expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.**

Remarques importantes

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui si les exercices vous conviennent et faites-vous prescrire les exercices appropriés.**
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, troubles circulatoires, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, ou problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis d'un médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé.
- Arrêtez immédiatement votre séance et appelez 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 l'entraînement thérapeutique!

DANGER: risque pour les enfants et les personnes à mobilité réduite

- Cet article ne doit pas être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, intellectuelles ou autres ne permettent pas d'utiliser l'article en toute sécurité, et en particulier par les personnes présentant des troubles de l'équilibre.
- Si vous autorisez des enfants à utiliser l'article, expliquez-leur en bien le mode d'utilisation et surveillez-les pendant les exercices. Un entraînement qui serait non conforme ou trop poussé peut porter atteinte à la santé. Les parents et autres surveillants doivent être conscients de leur responsabilité. Le jeu et la curiosité, propres à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements auxquels l'article n'est pas destiné. Expliquez expressément aux enfants que l'article n'est pas un jouet. Conservez l'article hors de portée des enfants.

DANGER: risque de blessure

- Certains exercices requièrent beaucoup de force et d'adresse. Le cas échéant, faites-vous aider au début par une deuxième personne afin de ne pas perdre le contrôle du rouleau et de ne pas chuter.
- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'exercice dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et d'abîmer le rouleau.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.
- Le sol doit être plan et régulier. Veillez impérativement à ce que le sol vous garantisse stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas sur une surface lisse, que ce soit pieds nus ou en chaussette, car vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez par exemple un tapis de gymnastique antidérapant, particulièrement recommandé pour les exercices au sol.
- 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.
- Assurez-vous du bon état du rouleau avant chaque utilisation. S'il présente des signes de détérioration visibles, vous ne devez plus l'utiliser.
- La conception du rouleau ne doit pas être modifiée. Le rouleau ne doit pas être utilisé pour une utilisation autre que celle prévue.

Avant l'entraînement: échauffement

Echauffez-vous environ 10 minutes avant chaque entraînement. Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres:

- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Lever les épaules, les baisser et dessiner des cercles avec.
- 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, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.
- Commencez votre série d'exercices de yoga par la salutation au soleil.**

Après l'entraînement: étirements ...

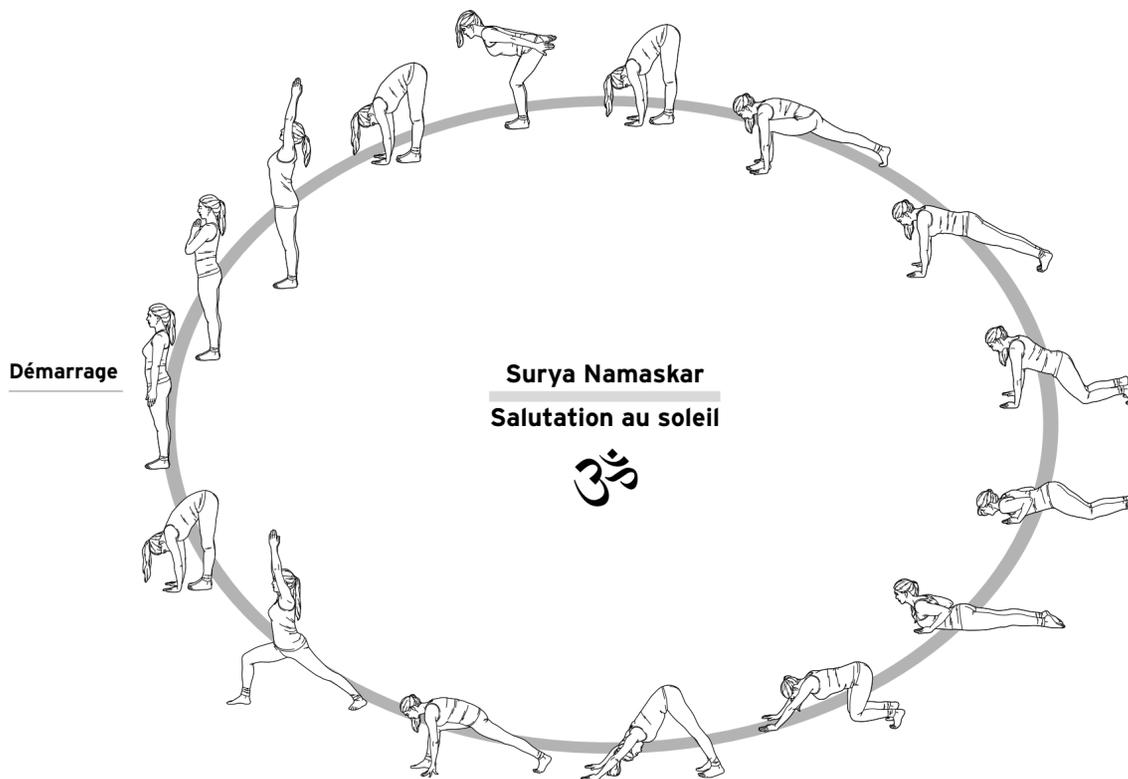
Vous trouverez ci-dessous des exercices d'étirement.

Position de départ pour tous les exercices d'étirement: Relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!

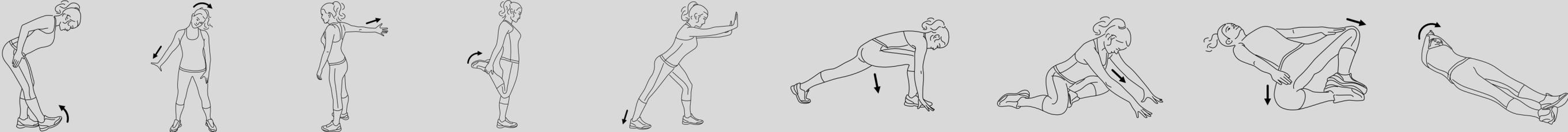
Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes environ.

... et relaxation

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.



Exercices d'étirement



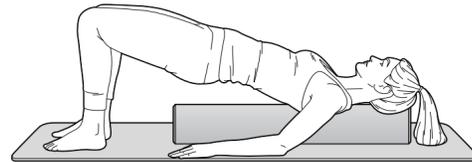
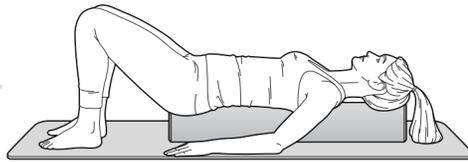
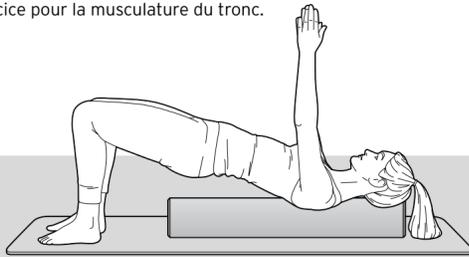
Entraînement avec le rouleau de yoga et de fitness

1. Fessiers + arrière des jambes / muscles thoraciques

Position initiale: allongé, dos en appui sur le rouleau, jambes repliées, pieds écartés à peu près de la largeur des hanches. Les bras reposent le long du corps, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Mouvement: relever les hanches jusqu'à ce que le buste et les cuisses soient alignés. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.

Variante: dans la position mentionnée ci-dessus, relever en plus les bras vers le haut. Cela augmente l'instabilité et donc l'intensité de l'exercice pour la musculature du tronc.



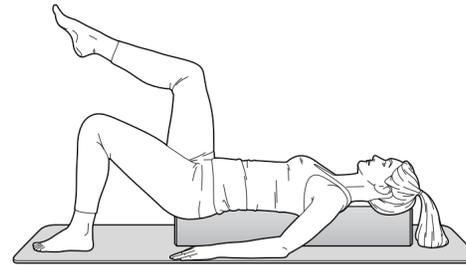
Musculature profonde

i Support instable, le rouleau de yoga et de fitness permet de faire travailler également la musculature profonde à chaque exercice, celle-ci étant automatiquement sollicitée pour maintenir le corps en équilibre. En particulier, les exercices au cours desquels le dos est en appui sur le rouleau contribuent à renforcer la stabilité du tronc dans son ensemble.

2. Fessiers + arrière des jambes + bas du dos

Position initiale: Comme exercice 1.

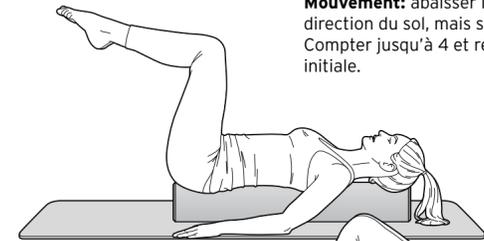
Mouvement: relever une jambe. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



3. Abdominaux inférieurs

Position initiale: allongé, dos en appui sur le rouleau, jambes repliées en l'air. Les bras reposent le long du corps, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

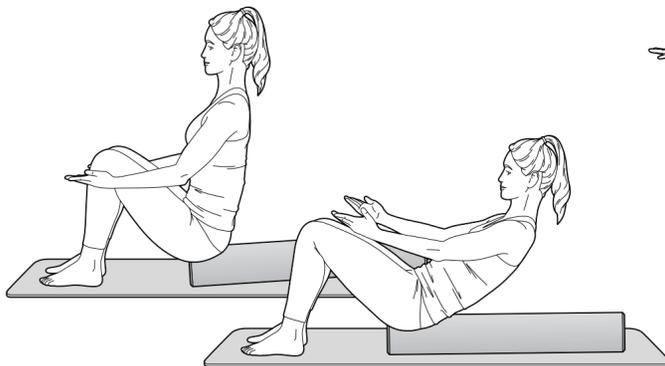
Mouvement: abaisser lentement les jambes en direction du sol, mais sans les poser. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



4. Abdominaux: grand droit supérieur

Position initiale: assis sur le rouleau, jambes repliées, bras fléchis, dos droit.

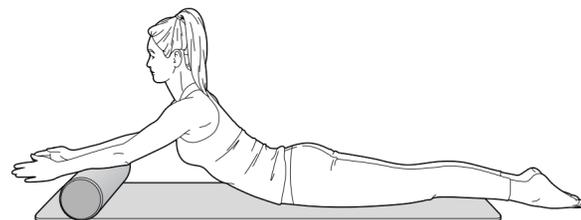
Mouvement: abaisser le buste en arrière en faisant bien travailler les abdominaux, sans toucher le sol. Garder l'équilibre en s'aidant des bras. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Ne pas tirer sur la nuque!



5. Epaules, dos, fessiers + arrière des cuisses

Position initiale: allongé sur le ventre devant le rouleau, les bras tendus en appui sur le rouleau. Les jambes sont tendues, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

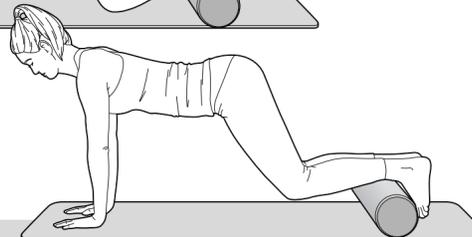
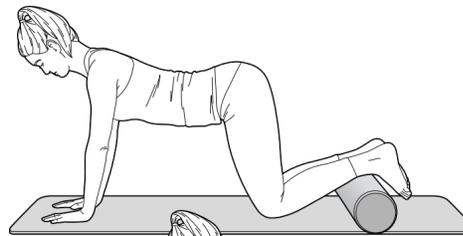
Mouvement: relever le buste autant que possible en gardant les avant-bras sur le rouleau. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



6. Tronc, abdominaux, épaules + bras

Position initiale: à quatre pattes, les pieds en appui sur le rouleau. La tête et le dos sont bien droits, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

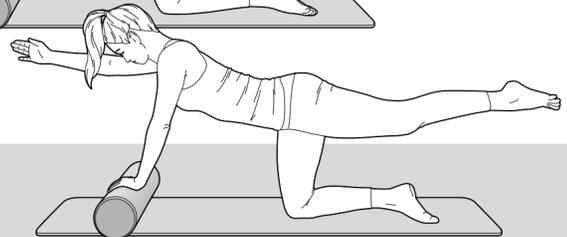
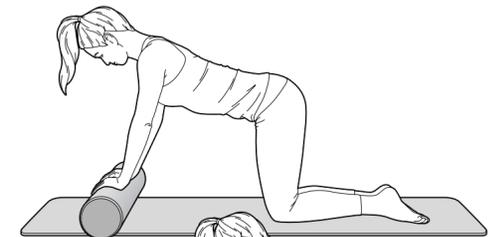
Mouvement: relever les fessiers, les tibias en appui sur le rouleau. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



7. Tronc, abdominaux, épaules, bras, fessiers + arrière des jambes

Position initiale: à quatre pattes, les mains en appui sur le rouleau. La tête et le dos bien droits, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

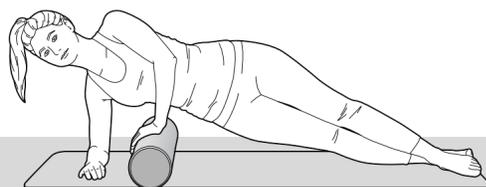
Mouvement: relever une jambe tendue en arrière et tendre le bras opposé vers l'avant. Le bras, la tête, le dos et la jambe sont alignés. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



8. Abdominaux latéraux + hanches

Position initiale: allongé sur le côté au-dessus du rouleau, jambes tendues l'une sur l'autre. En appui sur l'avant-bras, la main du dessus posée sur le rouleau sans crispier. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Mouvement: en appui sur les deux bras, relever le buste aussi loin que possible en faisant travailler les abdominaux. Ne pas tirer sur la nuque! Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



9. Etirement - Arrière des jambes

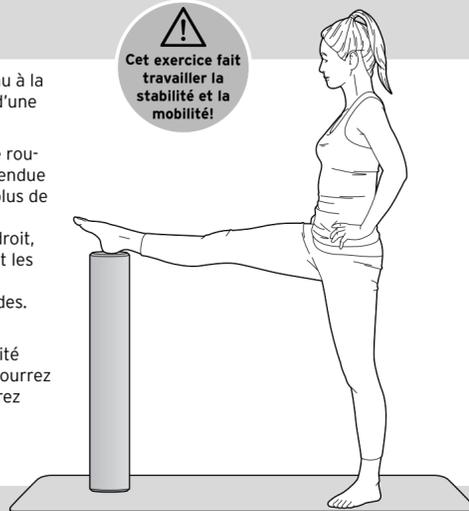
Position initiale: placer le rouleau à la verticale, espacé de la longueur d'une jambe environ.

Mouvement: poser un pied sur le rouleau, la jambe - pas tout à fait - tendue. Mettre les mains à la taille pour plus de stabilité. Abaisser les épaules. Le dos est droit, le buste relevé, les abdominaux et les fessiers sont contractés. Tenir la position env. 10-15 secondes. Changer de côté.

Conseil: faites l'exercice à proximité d'un mur, p. ex., sur lequel vous pourrez prendre appui lorsque vous poserez la jambe sur le rouleau.



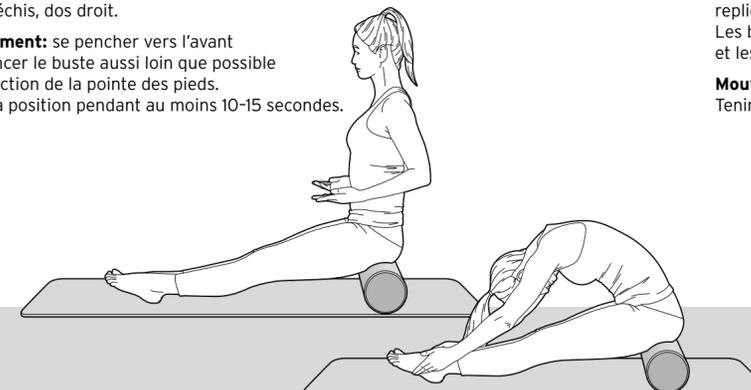
Cet exercice fait travailler la stabilité et la mobilité!



10. Etirement - nuque, épaules, dos, arrière des jambes

Position initiale: assis sur le rouleau, jambes tendues, bras fléchis, dos droit.

Mouvement: se pencher vers l'avant et avancer le buste aussi loin que possible en direction de la pointe des pieds. Tenir la position pendant au moins 10-15 secondes.



11. Etirement - muscles pectoraux et avant des épaules

Position initiale: allongé le dos en appui sur le rouleau, jambes repliées et les pieds posés au sol. Les bras sont écartés sur le sol de chaque côté, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

Mouvement: abaisser les épaules en direction du sol. Tenir la position env. 10-15 secondes.

