

Chère cliente, cher client!

Les douleurs et les tensions éprouvées dans la musculature sont souvent dues à une crispation et à un durcissement des fascias.

Mais que sont les fascias?

Les fascias sont des tissus conjonctifs qui traversent tout le corps et constituent une enveloppe qui entoure et relie les différentes parties du corps telles que les os, les muscles et les organes. La douleur provient essentiellement des fascias élastiques qui entourent nos muscles et assurent la cohésion des fibres. S'ils durcissent ou se crispent, le muscle ne peut plus s'étendre correctement et perdra en mobilité.

Pour détendre ces fascias et leur rendre leur élasticité, on peut par exemple pratiquer des exercices d'automassage à l'aide des balles de massage. Cela permettra de détendre et d'étirer les muscles, de stimuler la circulation sanguine et donc l'oxygénation, et vous ressentirez une réelle sensation de bien-être. La pratique de l'auto-massage avec des appareils de massage spécialement conçus pour les fascias est aujourd'hui utilisée comme échauffement avant la pratique d'un sport, mais aussi comme relaxation après l'effort.

La double balle de massage est particulièrement adaptée au massage le long de la colonne vertébrale et dans la zone de la nuque. Quant à la balle de massage simple, elle vous permettra d'activer de façon ciblée des points gâchettes qui sont difficiles à atteindre autrement.

Nous vous souhaitons de nombreux moments de détente et une agréable sensation de bien-être!

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

Les balles de massage sont conçues pour un automassage permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien. Elles ne sont pas conçues pour une utilisation médicale ou thérapeutique.

Les balles de massage sont conçues pour un usage domestique. Elles ne sont pas adaptées à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

DANGER: risques pour les enfants

- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
- Les balles de massage ne sont pas un jouet et doivent être tenues hors de portée des enfants en bas âge.

Remarques valables pour tous les exercices

- Pour tous les exercices, tenez-vous toujours bien droit(e) et en répartissant bien le poids du corps - ne vous cambrez pas! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Veillez à ne pas vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.
- Effectuez les exercices à un rythme calme et régulier.
- Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler vos muscles sur la balle de massage, de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Si vous ressentez de l'inconfort à certains endroits, ne l'utilisez pas sur ces parties du corps. Soyez très prudent(e) quand vous massez la nuque!
- Que vous utilisiez la double balle de massage avec picots ou la balle de massage simple sans picots, l'essentiel pour vous est de repérer ce qui est agréable sur les différentes parties de votre corps. Cette fiche vous fournira des conseils, mais restez impérativement à l'écoute de vos sensations.
- N'effectuez les exercices souhaités que tant que vous les ressentez comme agréables. Quelques minutes suffisent - ne forcez pas.
- Conseil: vous trouverez des exercices et informations supplémentaires sur Internet le cas échéant.

Remarques importantes

- Si vous autorisez vos enfants à utiliser les balles de massage, montrez-leur comment les utiliser correctement et observez-les pendant l'exercice. Les balles de massage ne sont pas un jouet. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.
- Portez des vêtements confortables.
- Pour une position stable et sûre, ne faites pas les exercices à effectuer en position debout en chaussettes, mais portez des chaussures rigides munies de semelles antidérapantes.
- Si possible, effectuez les exercices au sol sur une surface dure et lisse qui ne s'affaisse pas et sur laquelle la balle de massage peut rouler sans problème. Les tapis épais, les tapis de gym souples, etc. ne sont pas non plus adaptés. Si nécessaire, installez-vous sur un tapis de yoga fin.
- Contrôlez les balles de massage avant chaque utilisation. Ne les utilisez plus si elles sont endommagées.

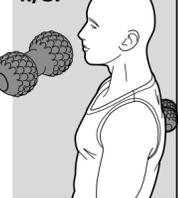
Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'automassage, 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, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, le massage doit être soumis à un avis médical.
- En cas de faiblesse des veines/du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, pratiquez les massages des jambes **8/9/10** uniquement en exerçant une pression légère, et pas sur toute la longueur du muscle, mais sur des petites parties à chaque fois. Dans ces cas, massez de préférence uniquement en remontant **vers le cœur**, et non dans le sens opposé. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.
- 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 les exercices en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique!

Utilisation

De nombreux exercices peuvent être effectués aussi bien debout qu'allongé. Essayez les différentes positions et pratiquez le massage de la manière la plus agréable pour vous.

4./5.



Exemple:

Adossez-vous à un mur. Placez la double balle de massage juste en dessous des omoplates ou dans la zone lombaire **de part et d'autre de la colonne vertébrale**.

Massez vos muscles en remontant et descendant le long du mur en fléchissant les jambes.

Entretien

- ▷ Si nécessaire, essuyez les balles de massage avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- ▷ Après le nettoyage, laissez les balles de massage sécher à l'air libre à température ambiante. Ne les posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour les sécher!
- ▷ Rangez les balles de massage dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil, ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.



www.fr.tchibo.ch/notices

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



1. Nuque

Adossez-vous contre un mur et placez la double balle de massage au niveau de la nuque, **de part et d'autre de la colonne vertébrale**.

Massez les muscles de la nuque en vous déplaçant de haut en bas contre le mur en fléchissant vos jambes. Ne montez pas les épaules en effectuant ce mouvement.

Attention! Ne massez jamais directement la colonne vertébrale!

Vous pouvez également vous allonger sur le dos et placer la double balle de massage sous votre nuque.

2. Épaules et bras

Faites rouler la balle en exerçant une légère pression sur les épaules et sur le dessus et les dessous des bras.

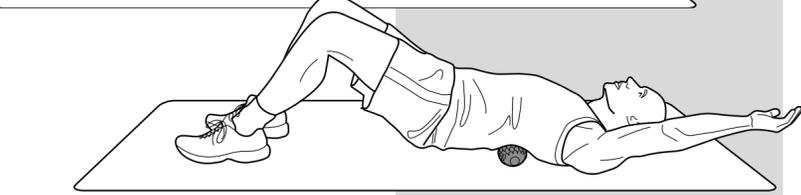
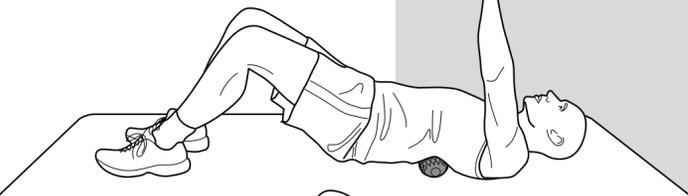


3. Avant-bras

Faites rouler la balle en exerçant une légère pression sur le dessus ou le dessous de vos avant-bras, ou placez la double balle sur une table et faites rouler l'avant-bras au-dessus de celle-ci.



4. Sous les omoplates



Placez la double balle sous le haut de votre dos, au milieu. Trouvez une position agréable pour vous. Veillez à ne pas trop vous cambrer.

Faites rouler lentement le haut de votre corps d'avant en arrière sur la double balle. Variez la pression en tendant les bras alternativement sur les côtés, vers le haut et derrière la tête.

Attention! Ne massez jamais directement la colonne vertébrale!

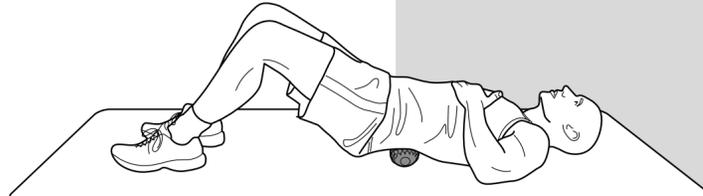
Vous pouvez aussi vous placer contre un mur avec la double balle dans le dos et effectuer des mouvements de haut en bas (voir l'illustration à gauche sous «Utilisation»).

5. Lombaires

Placez la double balle sous votre dos, au milieu de la zone lombaire. Trouvez une position confortable pour vous. Veillez à ne pas trop vous cambrer.

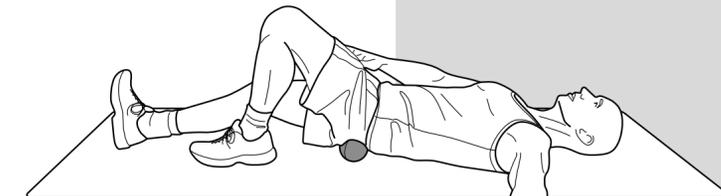
Massez les muscles lombaires en faisant rouler lentement le haut de votre corps sur la double balle dans un mouvement de va-et-vient.

Attention! Ne massez jamais directement la colonne vertébrale!



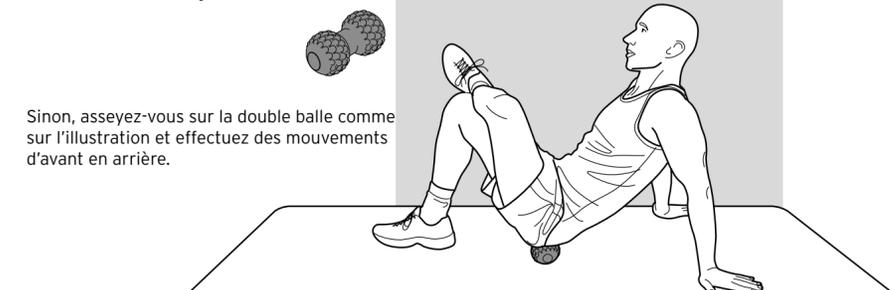
Vous pouvez aussi vous placer contre un mur avec la double balle dans le dos et effectuer des mouvements de haut en bas (voir l'illustration à gauche sous «Utilisation»).

6. Fessiers



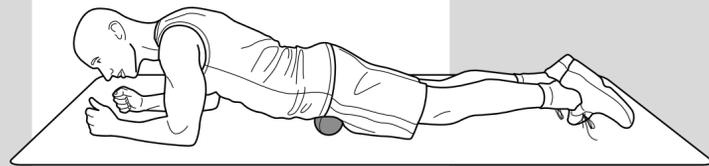
Allongez-vous en plaçant la double balle sous les fessiers. Veillez à ne pas vous cambrer.

Massez les muscles des fessiers en faisant rouler lentement vos hanches sur la balle avec de légers mouvements circulaires.



Si vous ne pouvez pas vous allonger, asseyez-vous sur la double balle comme sur l'illustration et effectuez des mouvements d'avant en arrière.

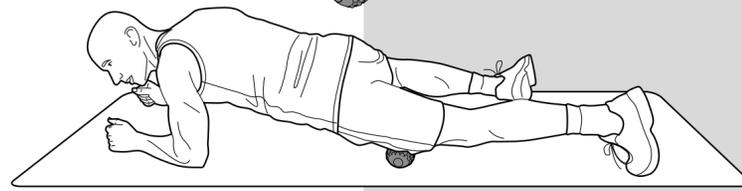
7. Fléchisseur de la hanche



Allongez-vous en plaçant la balle sous le fléchisseur de la hanche. Veillez à ne pas vous cambrer.

Massez le fléchisseur de la hanche en faisant rouler lentement vos hanches sur la balle avec de légers mouvements circulaires.

8. Avant des cuisses



Allongez-vous en plaçant la double balle sous la cuisse. Veillez à ne pas vous cambrer.

Massez la cuisse en roulant doucement dans un mouvement de va-et-vient sur la double balle.

9. Arrière des cuisses et des mollets

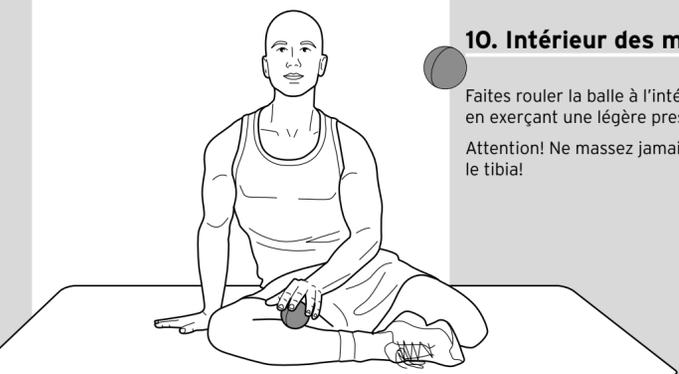
Placez la balle simple/double sous la cuisse ou le mollet comme sur l'illustration et glissez lentement votre jambe d'avant en arrière sur la balle simple/double.



10. Intérieur des mollets

Faites rouler la balle à l'intérieur du mollet en exerçant une légère pression.

Attention! Ne massez jamais directement le tibia!



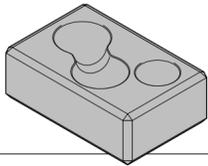
11. Pied

En position debout ou assise, posez le pied sur la balle et faites-le rouler sur la balle avec de lents mouvements circulaires.





Programme d'entraînement



Chère cliente, cher client!

Le yoga est un enseignement philosophique originaire de l'Inde, dont l'approche holistique comprend des exercices à la fois physiques et spirituels. Il existe un grand nombre d'écoles de yoga différentes qui mettent l'accent sur différents thèmes, notamment la méditation, la concentration mentale et la spiritualité, comme enseigné dans l'hindouisme et le bouddhisme, ou qui insistent davantage sur la pratique physique associée à la respiration et sont davantage imprégnés par la psychologie occidentale, tel le yoga qui est souvent pratiqué dans les cours occidentaux.

Tous les enseignements s'accordent à dire que le yoga agit sur le corps, l'esprit et l'âme. Le yoga détend et conduit à la paix intérieure et à la sérénité. Outre les effets directs des exercices physiques (asanas) - les exercices favorisent la mobilité, la coordination, la force, l'équilibre et la concentration - le yoga a aussi, en tant que système holistique, un effet équilibrant et calmant qui permet à la longue de contrebalancer les effets négatifs du stress.

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

Nous ne pouvons vous proposer ici qu'un petit guide pour chaque posture. **Il faut impérativement apprendre le yoga avec des enseignants formés à cet effet afin d'éviter d'emblée les mouvements néfastes pour votre 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

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. Les exercices sont conçus pour se détendre, améliorer la forme physique et le bien-être. Ils ne constituent pas une recommandation médicale ou thérapeutique.

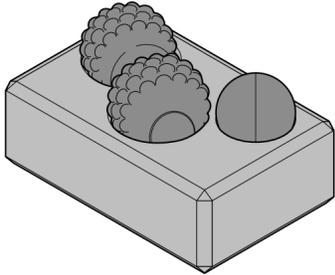
La brique de yoga est conçue pour les personnes pesant jusqu'à 100 kg maximum. Ne la surchargez pas!

AVERTISSEMENT: risque de blessure

- 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, p. ex. 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, douleurs orthopédiques ou tension, 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 ou musculaires.**
- Ne convient pas à l'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. Veillez impérativement à ce que la surface vous garantisse stabilité et sécurité. Ne faites pas les exercices sur une surface lisse, que ce soit pieds nus ou en chaussettes, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez par exemple un tapis de yoga antidérapant ou autre support 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. Certains exercices requièrent de la force et/ou de la souplesse. Ne gardez une position qu'aussi longtemps que vous pourrez l'exécuter correctement et en sécurité. Arrêtez l'exercice dès que vous sentez vos forces et votre concentration diminuer et que vous ne pouvez plus garder facilement l'équilibre.
- 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.
- Surveillez votre respiration: respirez calmement, essayez de prolonger la respiration, surtout l'expiration. Ne retenez pas votre souffle! Exploitez au maximum votre volume respiratoire. Faites impérativement une pause dès que vous ne respirez plus de façon régulière. Cela indique en effet que vous avez trop forcé. 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, mais évitez les courants d'air.

Avant l'entraînement: échauffement

Échauffez-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: 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. Ressentez chacun de vos muscles, puis 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.

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.

! 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.

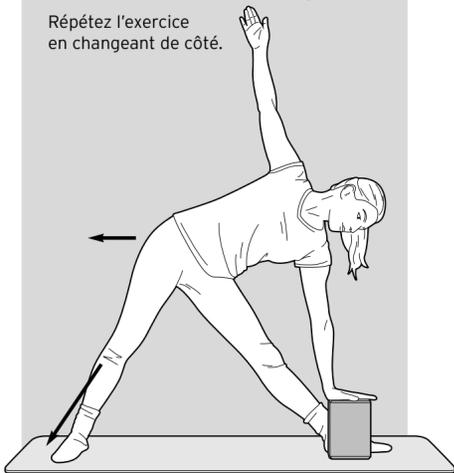
► Pour ranger et transporter les balles de massage, placez-les dans les logements de la brique de yoga.

Étirement des muscles latéraux du tronc et des jambes

Important: le corps doit rester sur une ligne, comme s'il était coincé entre deux vitres.

Jambes écartées, le bord du pied de la jambe extérieure pousse dans le sol, la hanche pousse aussi vers l'extérieur. Les os du bassin sont parallèles - ne basculez pas le bassin! Tirez le dos sur le côté, regardez au sol. Prenez appui sur la brique avec le bras du bas et tendez le bras du haut bien droit de sorte que les bras forment une ligne.

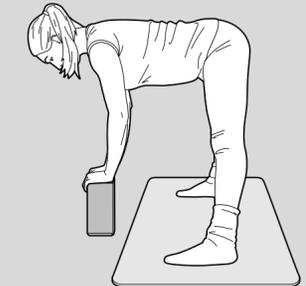
Répétez l'exercice en changeant de côté.



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

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

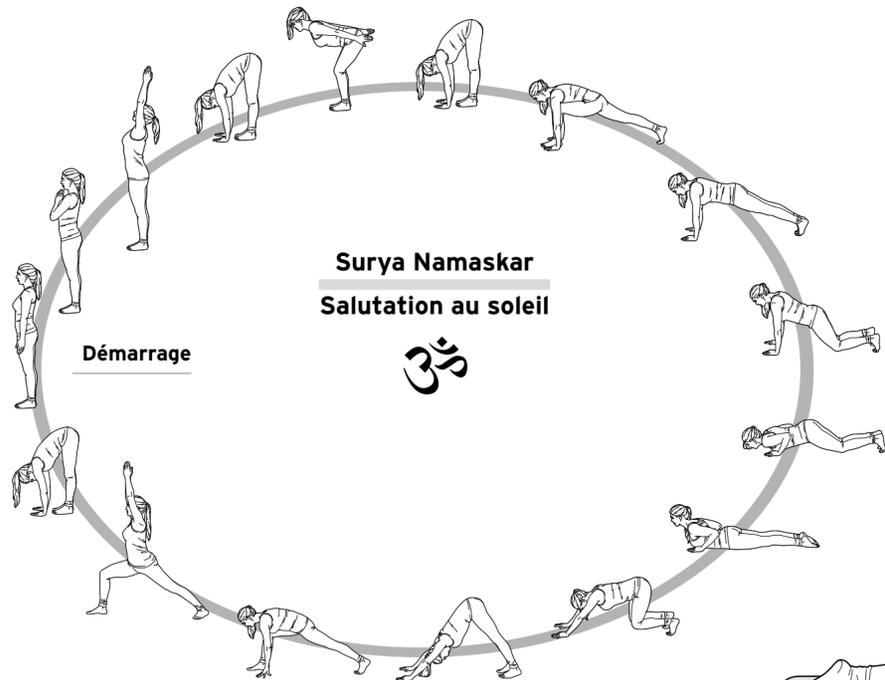
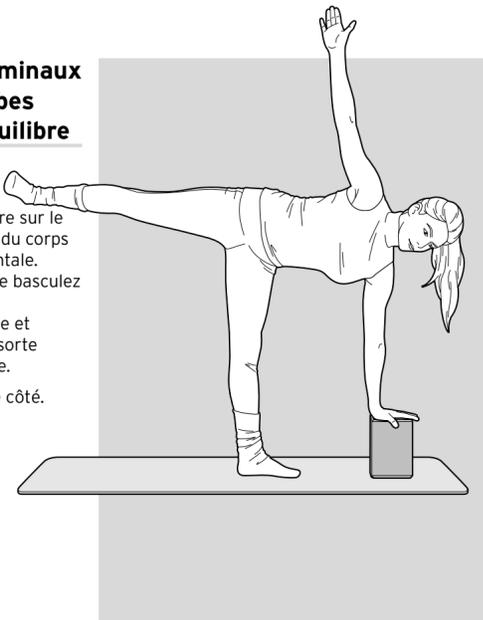
Écartez les jambes jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'intérieur et à l'arrière des jambes. Penchez-vous vers l'avant et appuyez-vous sur la brique. Gardez le dos droit, le regard vers le sol. Ne relevez pas la tête en arrière! Répartissez bien le poids sur les deux bras et les deux jambes.



Renforcement des abdominaux et des muscles des jambes latéraux - exercice d'équilibre

Debout sur une jambe, tendez l'autre sur le côté de sorte que la jambe, le haut du corps et la tête forment une ligne horizontale. Les os du bassin sont parallèles - ne basculez pas le bassin! Appuyez le bras du bas sur la brique et tendez l'autre bras vers le haut de sorte que les deux bras forment une ligne.

Répétez l'exercice en changeant de côté.



Surya Namaskar Salutation au soleil



Renforcement de la cuisse - exercice d'équilibre

Jambes en fente, le poids du corps est sur le pied avant. La jambe arrière et le haut du corps forment une diagonale. Tournez les épaules et la poitrine. Le bassin doit rester de face! Appuyez le bras du bas sur la brique, tendez l'autre bras vers le haut de sorte que les deux bras forment une ligne.

Répétez l'exercice en changeant de côté.



Étirement des muscles antérieurs des cuisses et des fessiers / augmenter la mobilité des hanches et des jambes

Asseyez-vous sur la brique, placez une jambe devant en position «demi-tailleur», l'autre jambe allongée et tendue vers l'arrière. Attention! Ne vous appuyez pas sur le genou arrière! Gardez le haut du corps droit, regardez droit devant vous. Prenez un léger appui sur vos mains devant vous. Le poids du corps repose principalement sur les fessiers. 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. Rapprochez les mains à l'arrière du dos et entrelacez vos doigts. Les deux mains doivent être alignées verticalement au-dessus de la colonne vertébrale. Gardez la tête droite et le regard dirigé vers l'avant.

Conseil: Si vous n'arrivez pas à rapprocher vos mains, utilisez une sangle de yoga ou une ceinture ordinaire, une sangle de valise ou un autre accessoire similaire.

