Exercices de fitness

Votre nouveau tapis de yoga et de fitness est idéal pour vos séances de yoga, de gymnastique et d'entraînement. Le matériau très élastique assure un amortissement optimal.

Consignes de sécurité

Avant l'entraînement, respectez impérativement toutes les consignes suivantes.

Nous vous conseillons de demander à un instructeur de yoga expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 120339AB2X1XII · 2021-09

www.fr.tchibo.ch/notices

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

Référence: 625 788

Pour votre sécurité

Domaine d'utilisation

Le tapis de yoga et de fitness est conçu pour un usage domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Remarques importantes

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.
- 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!
- 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!

DANGER: risque de blessures

- 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 de détériorer le tapis de fitness.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.
- Le sol doit être plan et régulier.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante.
- Vérifiez l'état du tapis de fitness avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.

Consignes à respecter pendant l'entraînement

- Ne commencez pas vos exercices juste après les repas.
  Attendez au moins 30 minutes avant de commencer, selon le type de repas pris et en fonction de votre constitution.
  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. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.
- 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, prévoyez seulement de trois à six exercices pour différents groupes de muscles. Répétez les exercices peu de 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.
- Effectuez les exercices à un rythme régulier.
  Ne faites pas de mouvements brusques.
- Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez au point d'effort maximum.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Concentrez-vous lorsque vous effectuez les exercices et ne vous laissez pas distraire.
- Gardez le dos droit pendant tous les exercices – ne le creusez pas! Contractez les abdominaux et les fessiers. Lors des exercices en position debout, gardez les jambes légèrement fléchies.

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 entraîneur expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.

Avant l'entraînement: échauffement

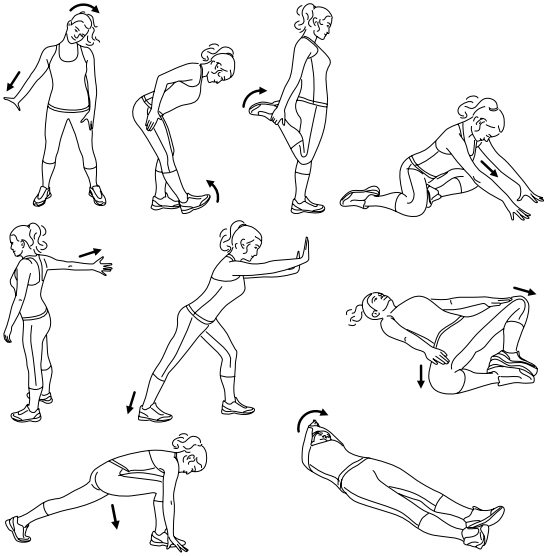
Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque séance. Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres:

- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- 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.
- Basculer les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

Après l'entraînement: étirements

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!

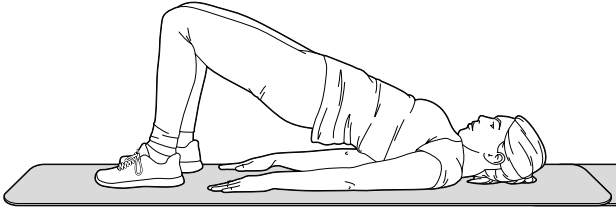
Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes environ.



1. Fessiers + arrière des jambes

Position initiale: allongé, dos en appui sur le tapis, 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.

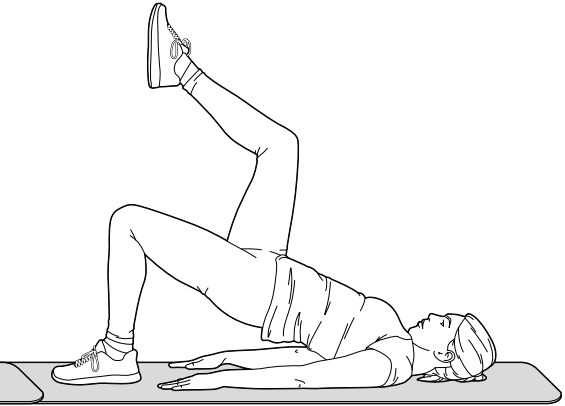
Exécution: relever les hanches jusqu'à ce que le buste et les cuisses soient alignés.
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



Variante 1a. + bas du dos

Position initiale: tenir la position finale de l'exercice 1.

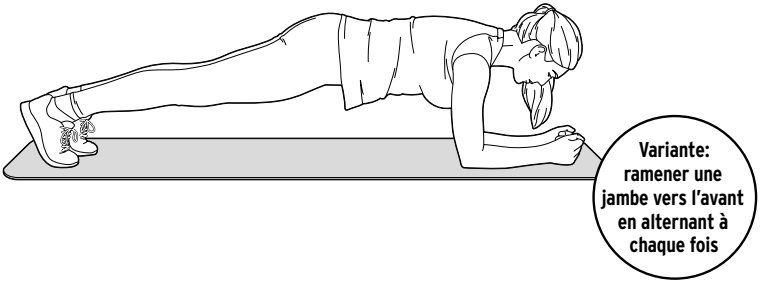
Exécution:
lever une jambe en l'air. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



2. Tronc, abdominaux, épaules + bras

Position initiale: planche classique
La tête, le dos et les jambes sont alignés.
Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

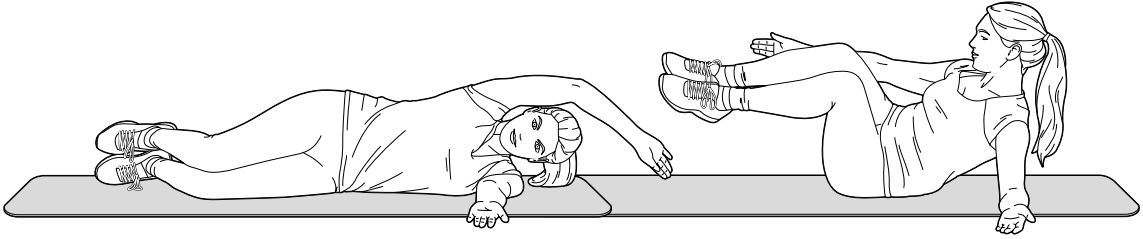
Exécution: maintenir la position le plus longtemps possible.



3. Abdominaux obliques

Position initiale: allongé sur le côté, jambes légèrement repliées. Le bras au sol est tendu vers l'avant, le bras du dessus est tendu au-dessus de la tête.

Exécution: relever le buste et les jambes dans un mouvement de torsion en faisant travailler les abdominaux – et ramener en même temps le bras du haut vers l'avant. Ne pas tirer sur la nuque!
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



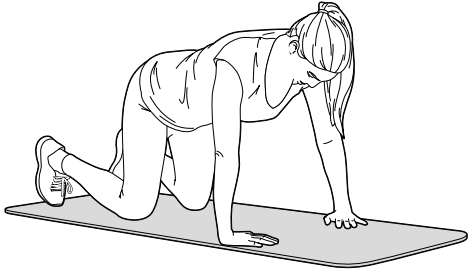
4. Pectoraux + triceps

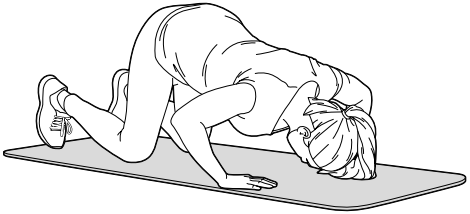
Position initiale: agenouillé sur le tapis, les mains en appui de la largeur des épaules, bras très légèrement fléchis. Dos droit, abdominaux et fessiers contractés, regard dirigé vers le sol.

Exécution:
abaisser le buste,
le dos reste droit.
Compter jusqu'à 4 et revenir
lentement en position initiale.

Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.

Variante: rapprochez vos mains pour intensifier l'entraînement



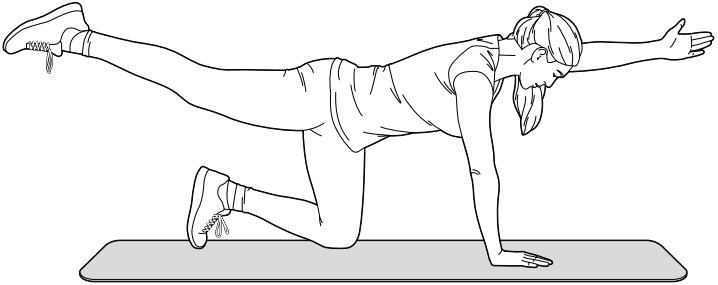


5. Épaules, bras, tronc, abdominaux, fessiers + arrière des jambes

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

Exécution:
tendre une jambe vers l'arrière et le bras opposé vers l'avant. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.
Changer de côté.

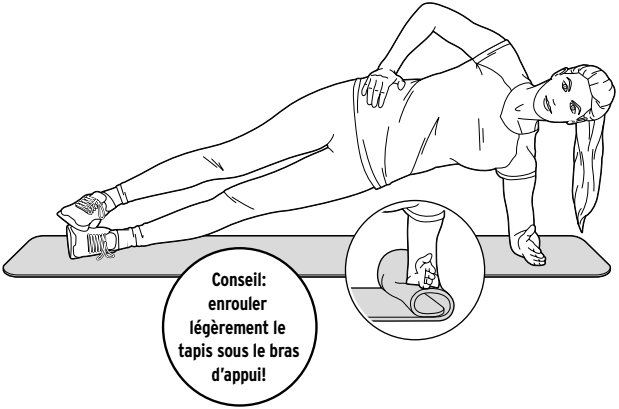
Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.



6. Muscles latéraux du tronc

Position initiale: allongé sur le côté, jambes tendues l'une contre l'autre, prendre appui sur le bras plié.

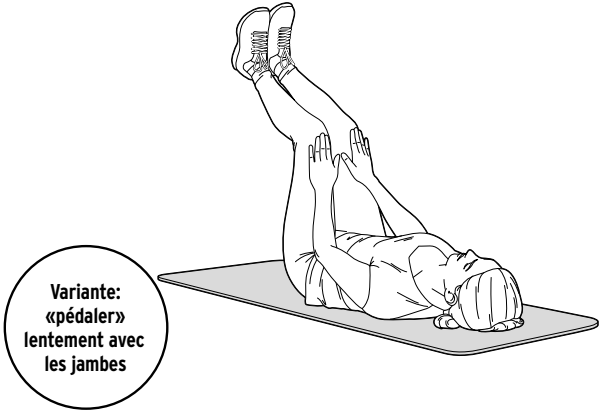
Exécution:
soulever les hanches jusqu'à ce que les jambes et le buste soient alignés.
Le dos est droit, les abdominaux et les fessiers sont contractés.
Maintenir la posture le plus longtemps possible.
Changer de côté.



7. Abdominaux inférieurs + avant des cuisses

Position initiale: allongé par terre sur le dos, jambes tendues en l'air.
Les mains sont en appui sur les cuisses.
Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

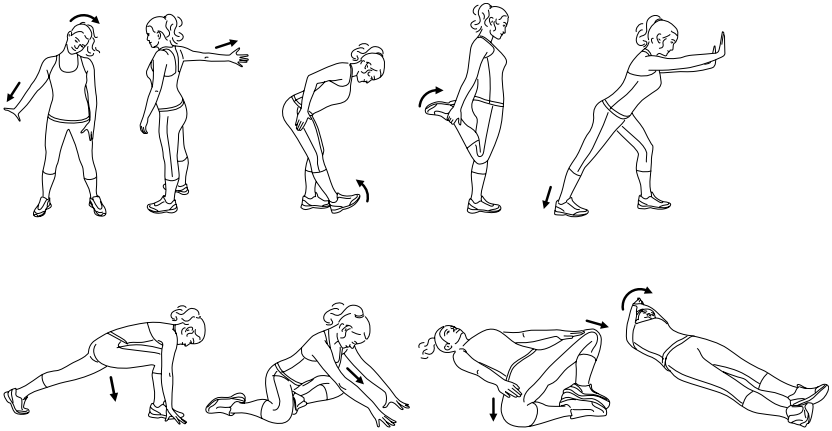
Exécution: poussez les mains contre les cuisses et résister avec les jambes.
Maintenir la position le plus longtemps possible.



Après l'entraînement: étirements

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!

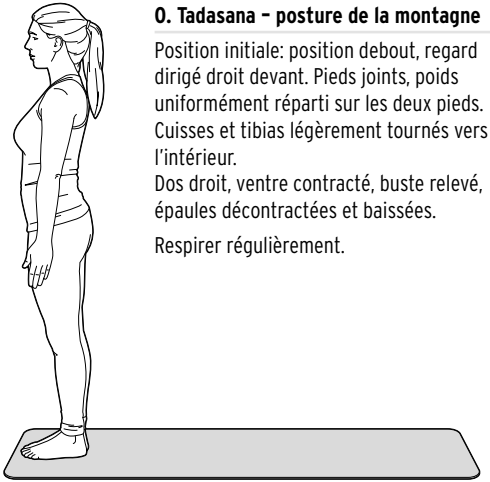
Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes environ.



Quelques conseils pour la pratique du yoga

- Faites vos exercices dans un endroit assez chaud, calme et où vous ne serez pas distrait(e), sans vous exposer aux rayons directs du soleil.
- Portez des vêtements amples et confortables.
  Faites toujours les exercices pieds nus.
  Enlevez votre montre et vos bijoux.
- Après avoir mangé, attendez au moins 30 minutes – selon le type de repas et en fonction de votre constitution – avant de commencer vos exercices.
- Faites les exercices en fonction de votre condition physique.
  Si vous n'êtes pas habitué(e) à vous dépenser physiquement, commencez l'entraînement par un faible nombre de répétitions.
  Effectuez tous les exercices lentement et en prenant conscience du mouvement.
  Entraînez-vous 2 à 5 fois par semaine.
- 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 à 15 minutes.
- 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 vertiges, des douleurs ou des troubles.
  Les exercices portent leurs fruits, même s'ils ne sont pas entièrement maîtrisés.
- 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(e).
  En yoga, l'important n'est pas la performance. C'est vous qui décidez du rythme et du degré d'effort.

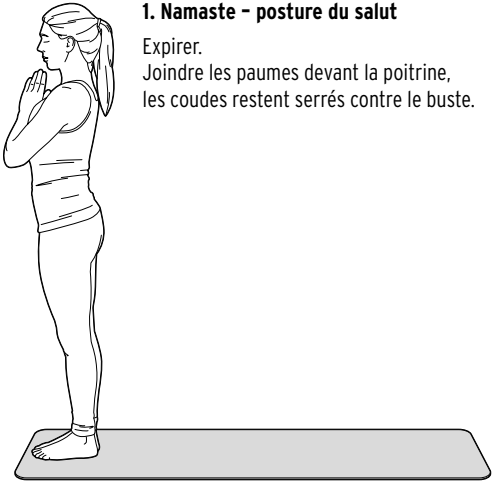
Exercices de yoga



0. Tadasana – posture de la montagne

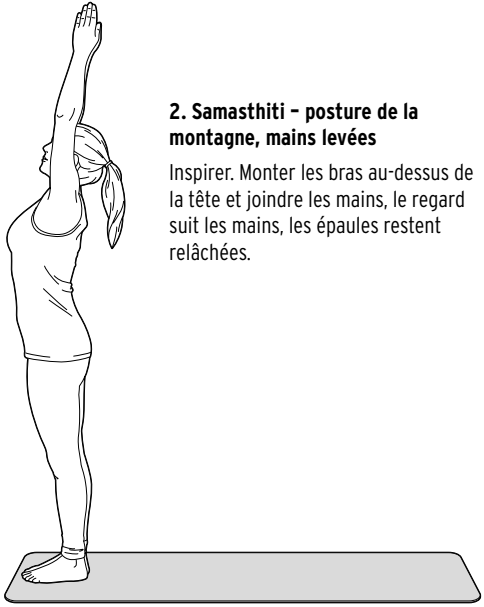
Position initiale: position debout, regard dirigé droit devant. Pieds joints, poids uniformément réparti sur les deux pieds. Cuisses et tibias légèrement tournés vers l'intérieur.
Dos droit, ventre contracté, buste relevé, épaules décontractées et baissées.

Respirer régulièrement.



1. Namaste – posture du salut

Expirer.
Joindre les paumes devant la poitrine, les coudes restent serrés contre le buste.

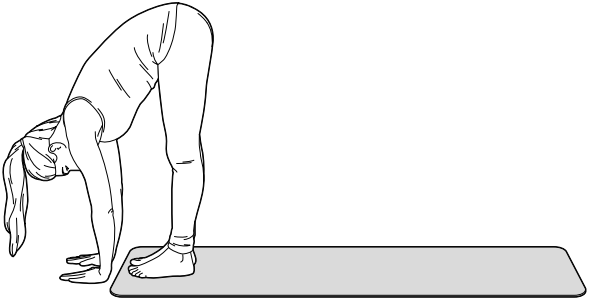


2. Samasthiti – posture de la montagne, mains levées

Inspirer. Monter les bras au-dessus de la tête et joindre les mains, le regard suit les mains, les épaules restent relâchées.

3. Uttanasana – posture de la pince debout

Expirer. Amener les mains au sol, les paumes si possible en contact avec le sol, (alternative: doigts en contact avec le sol), les genoux restent tendus.

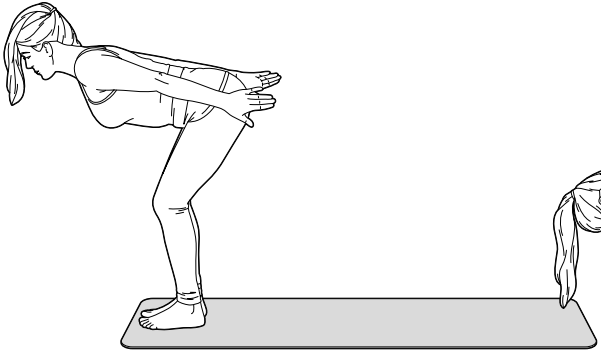


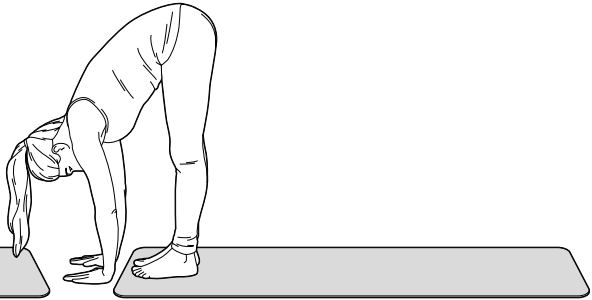
4. Ardha Uttanasana – posture de la demi-pince debout

Inspirer. Relever le buste jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol, regard dirigé vers le sol, dos droit, genoux légèrement fléchis.

5. Uttanasana – posture de la pince debout

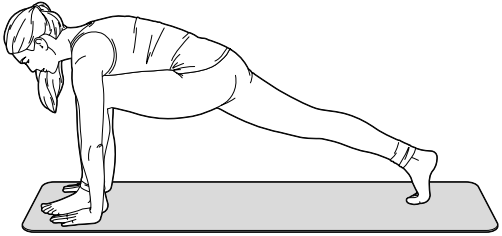
Expirer.
Revenir en posture de la pince debout.





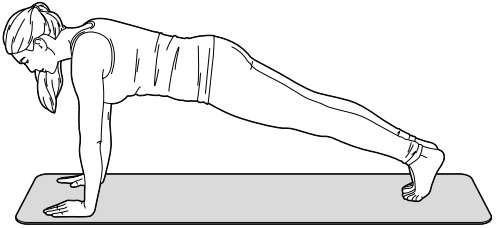
6. Ashva Sanchalanasana – posture du cavalier

Inspirer.
Reculer le pied droit, jambe tendue en arrière. Pencher le buste en avant. Baisser les épaules et les tirer en arrière, les épaules se trouvent au-dessus des poignets, les paumes placées de part et d'autre du pied avant.



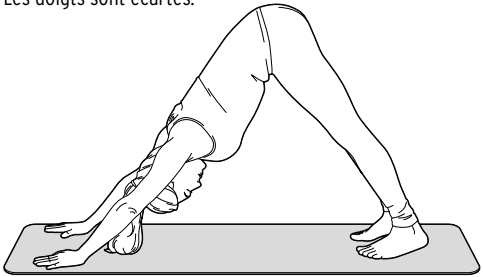
7. Phalakasana – posture de la planche

Retenir la respiration.
Reculer également le pied gauche, jambe tendue en arrière.
Dos droit, ventre contracté.



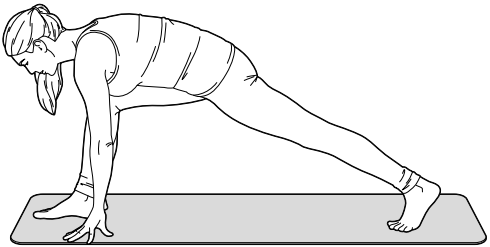
8. Adho Mukha Shvanasana – chien tête en bas

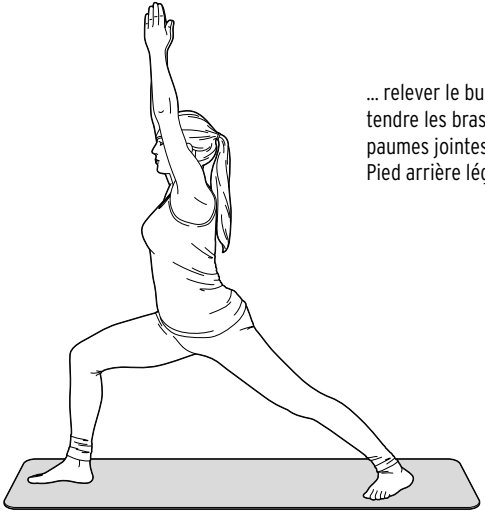
Expirer. Ramener les pieds. Pousser sur les bras et tirer en arrière. Relever le coccyx, abaisser les talons et tendre les jambes jusqu'à ce que le buste et les jambes forment un triangle.
La tête est dans le prolongement du buste, entre les bras.
Le regard est dirigé vers les pieds.
Les doigts sont écartés.



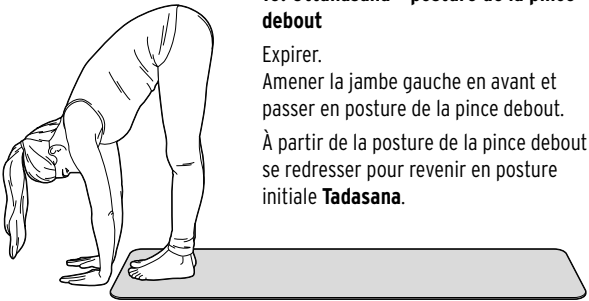
9. Virabhadrasana I – posture du guerrier 1

Inspirer.
Ramener la jambe droite vers l'avant et placer le pied droit entre les mains, la jambe arrière reste tendue.
Pousser le buste en avant, regard dirigé vers le sol.
Doigts écartés, bouts des doigts posés sur le sol, bras tendus...





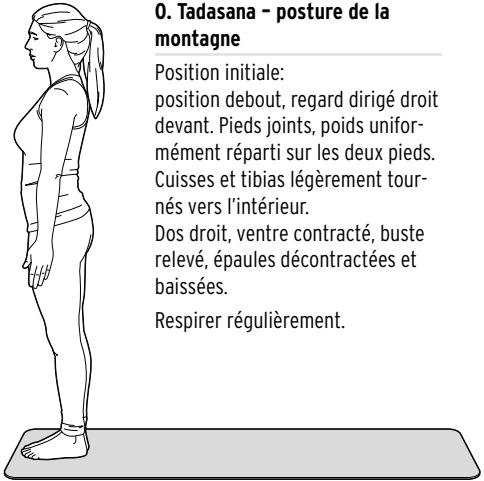
... relever le buste, regard droit devant,
tendre les bras en l'air,
paumes jointes.
Pied arrière légèrement en biais et bien enfoncé dans le sol.



10. Uttanasana – posture de la pince debout

Expirer.
Amener la jambe gauche en avant et passer en posture de la pince debout.

À partir de la posture de la pince debout se redresser pour revenir en posture initiale **Tadasana**.



0. Tadasana – posture de la montagne

Position initiale:
position debout, regard dirigé droit devant. Pieds joints, poids uniformément réparti sur les deux pieds. Cuisses et tibias légèrement tournés vers l'intérieur.
Dos droit, ventre contracté, buste relevé, épaules décontractées et baissées.

Respirer régulièrement.

Entretien

- Au besoin, le tapis de fitness peut être essuyé avec un chiffon humide. Après le nettoyage, laissez le tapis de fitness sécher à l'air libre à température ambiante. Ne le posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour le sécher!
- Rangez le tapis de fitness 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.
- Rangez toujours le tapis de fitness roulé. Ne pliez pas le tapis.
- Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure 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.

- Matériau: plastique de haute qualité (PVC)
- Dimensions: env. 1700 x 600 x 4 mm (L x l x h)
- Poids: env. 1200 g

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. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à une aération suffisante! Le tapis est resté longtemps enroulé très serré pour des questions de transport. Après déballage, laissez-le à plat pendant 24 heures environ.