



# Pads de yoga et de fitness

**Chère cliente, cher client!**

Vos nouveaux pads de yoga et de fitness protègent vos genoux, mains, poignets, pieds et hanches lors de vos entraînements. Leur pouvoir antidérapant vous évite de glisser pendant les exercices.

**L'équipe Tchibo**

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 134507AB0X1XIV · 2023-07

[www.fr.tchibo.ch/notices](http://www.fr.tchibo.ch/notices)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)

**Référence: 669 545**

---

## Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet 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 pour pouvoir le consulter ultérieurement. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

### Domaine d'utilisation

Les pads sont conçus comme support d'entraînement dans le cadre d'un usage domestique. Ils ne sont pas adaptés à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

---

## 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 les exercices de préférence pieds nus. 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.
- 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. En yoga, l'important n'est pas la performance. C'est vous qui décidez du rythme et du degré d'effort.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Concentrez-vous lorsque vous effectuez les exercices. 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 votre position.

- **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 expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.

---

## 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 mal exécuté 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: nausée, vertige, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

### **DANGER: risque de blessure**

- 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 les pads.
- Le sol doit être plan et régulier.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements pendant l'entraînement. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.  
Aucun objet ne doit non plus se trouver à proximité.
- Vérifiez l'état des pads avant chaque utilisation. Ne les utilisez plus s'ils sont endommagés.

### Avant l'entraînement: l'échauffement

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

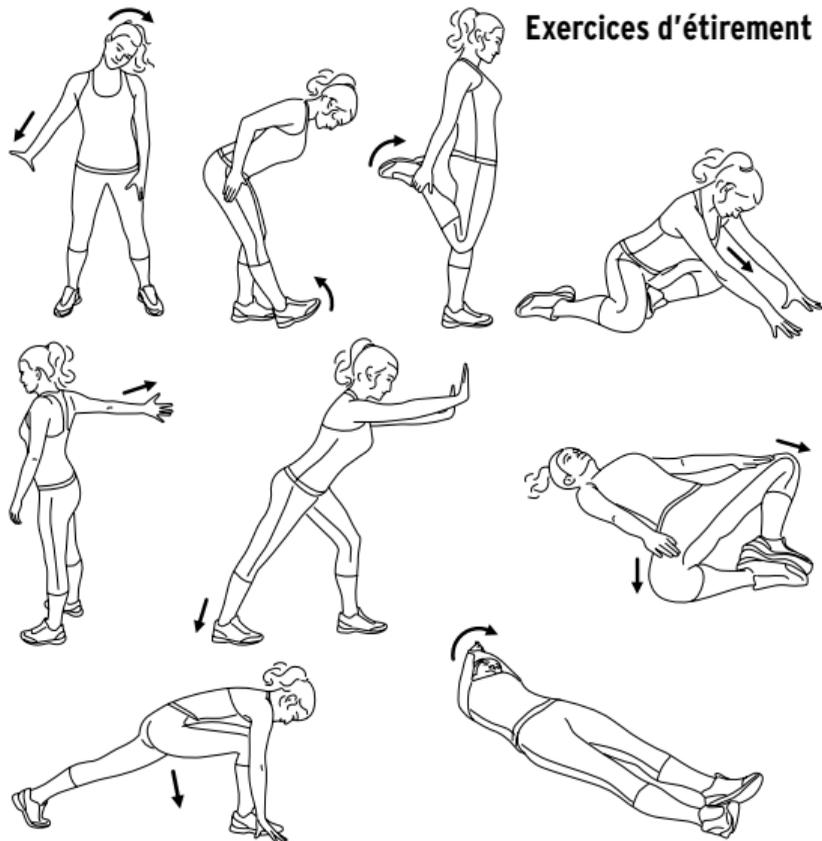
- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulever, abaisser, puis faire rouler les épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant et l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

### Après l'entraînement: les étirements

Posture de base pour tous les exercices d'étirement:

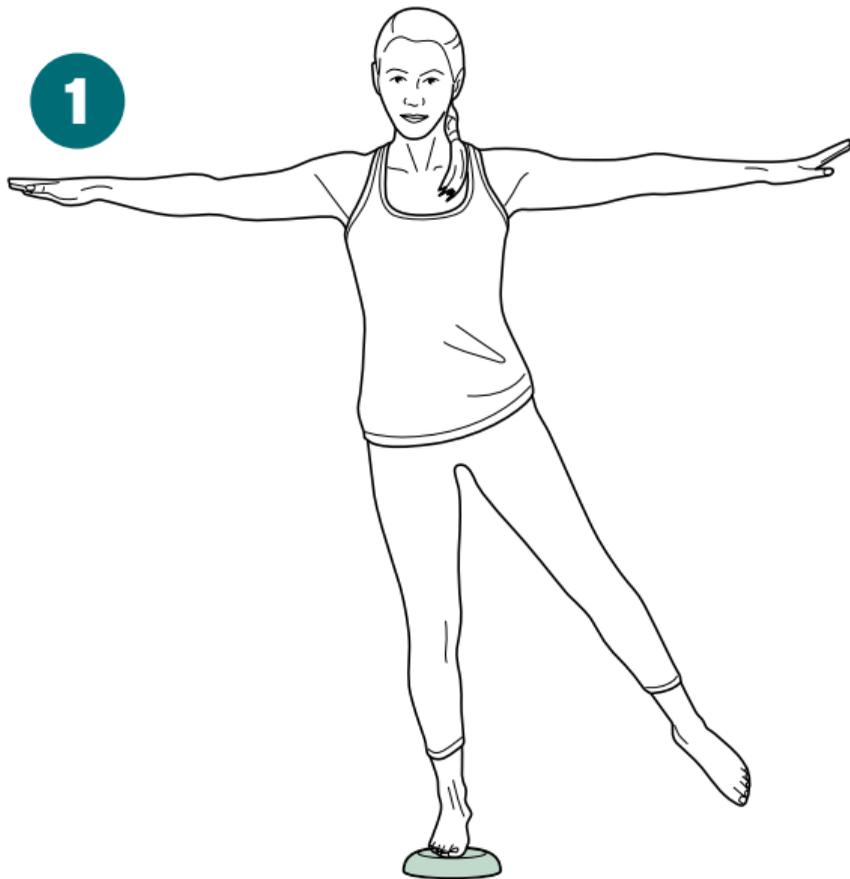
Relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur.  
Gardez le dos bien droit!

Lors des exercices, gardez la position pendant env. 20 à 35 secondes.



Exercices d'étirement

1



## Cuisse extérieure

---

**Position:** Se mettre sur un pied sur le pad et tendre les bras sur les côtés pour un meilleur équilibre.

**Exercice:** Tendre la jambe libre et l'écarter le plus possible sur le côté.  
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

**Changer de côté.**

## Mollets

---

**Position:** En position debout, les jambes légèrement fléchies, le dos droit: ne creusez pas le dos!  
Abdominaux et fessiers sont contractés. Relever le sternum, abaisser les épaules, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur. Les pieds sont côte à côte, espacés environ à la largeur des épaules, les bras pendent.

**Exercice:** Pointer les pieds et déplacer le poids du corps sur la plante des pieds. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement dans la position initiale.  
Ensuite, flexer les pieds et déplacer le poids du corps sur les talons. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

2



3

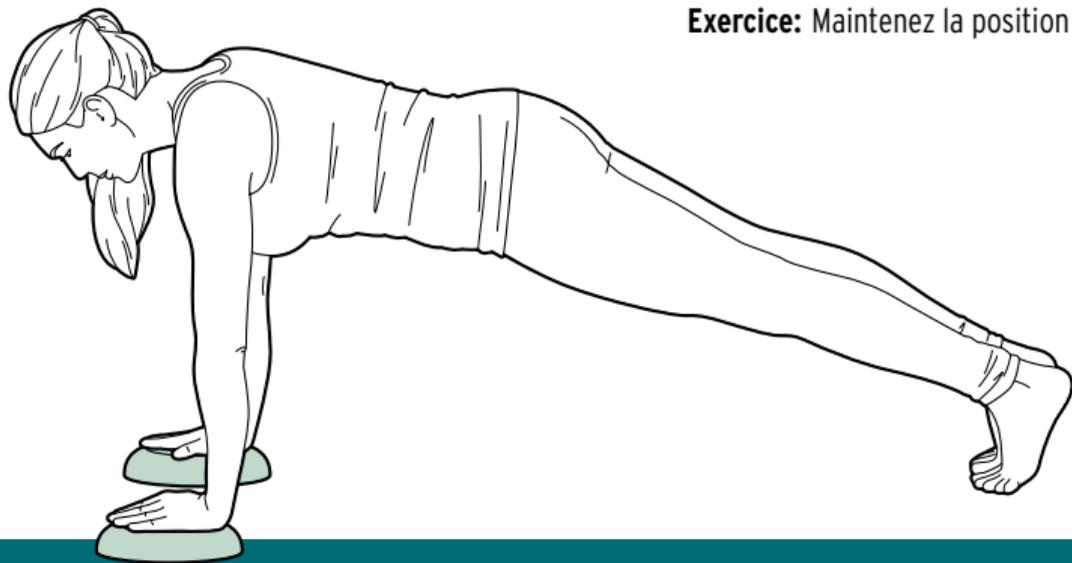
## Tronc, abdominaux, épaules + bras

---

**Position:** En position de planche, les bras ne sont pas complètement tendus.

La tête, le dos et les jambes sont alignés.  
Abdominaux et fessiers sont contractés.

**Exercice:** Maintenez la position le plus longtemps possible.



**Variante:**  
ramener une  
jambe vers l'avant  
en alternant  
à chaque fois

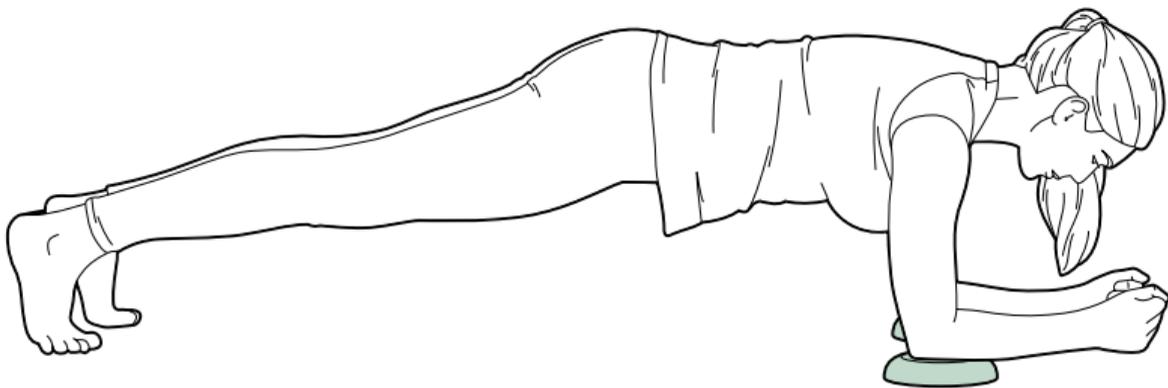
## Tronc, abdominaux, épaules + bras

---

**Position:** Planche classique

La tête, le dos et les jambes sont alignés. Abdominaux et fessiers sont contractés.

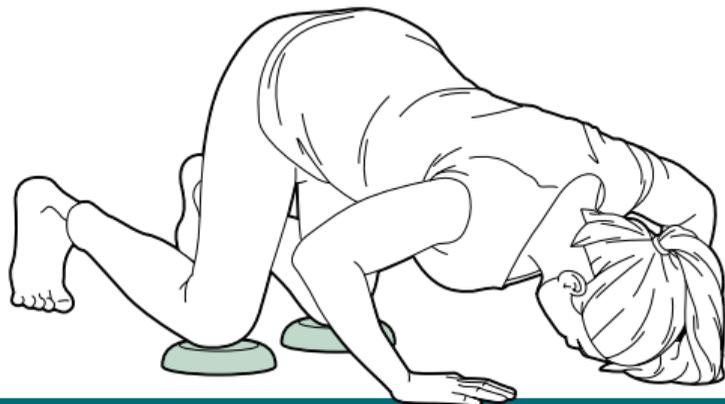
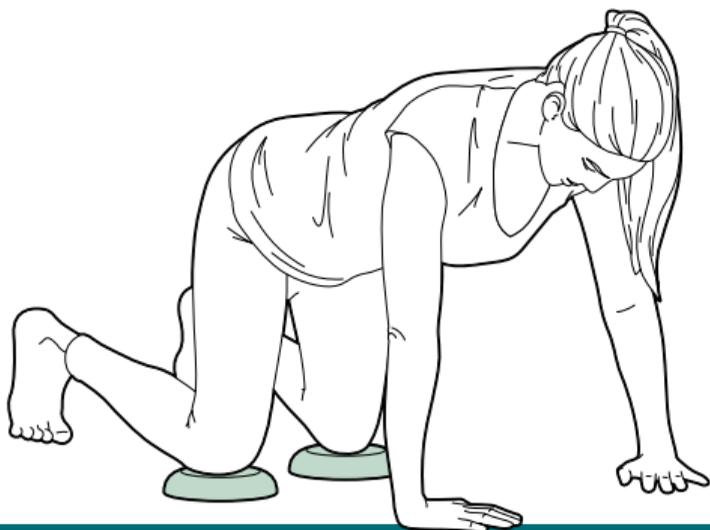
**Exercice:** Maintenez la position le plus longtemps possible.



## Pectoraux + triceps

**Position:** Agenouillé(e) sur les pads, les mains en appui de la largeur des épaules, bras très légèrement fléchis. Dos droit, abdominaux et fessiers contractés, regard dirigé vers le sol.

**Exercice:** Abaisser le buste, le dos reste droit.  
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



**Variante:**  
rapprochez vos mains  
pour intensifier  
l'entraînement



Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux malgré l'utilisation des pads.

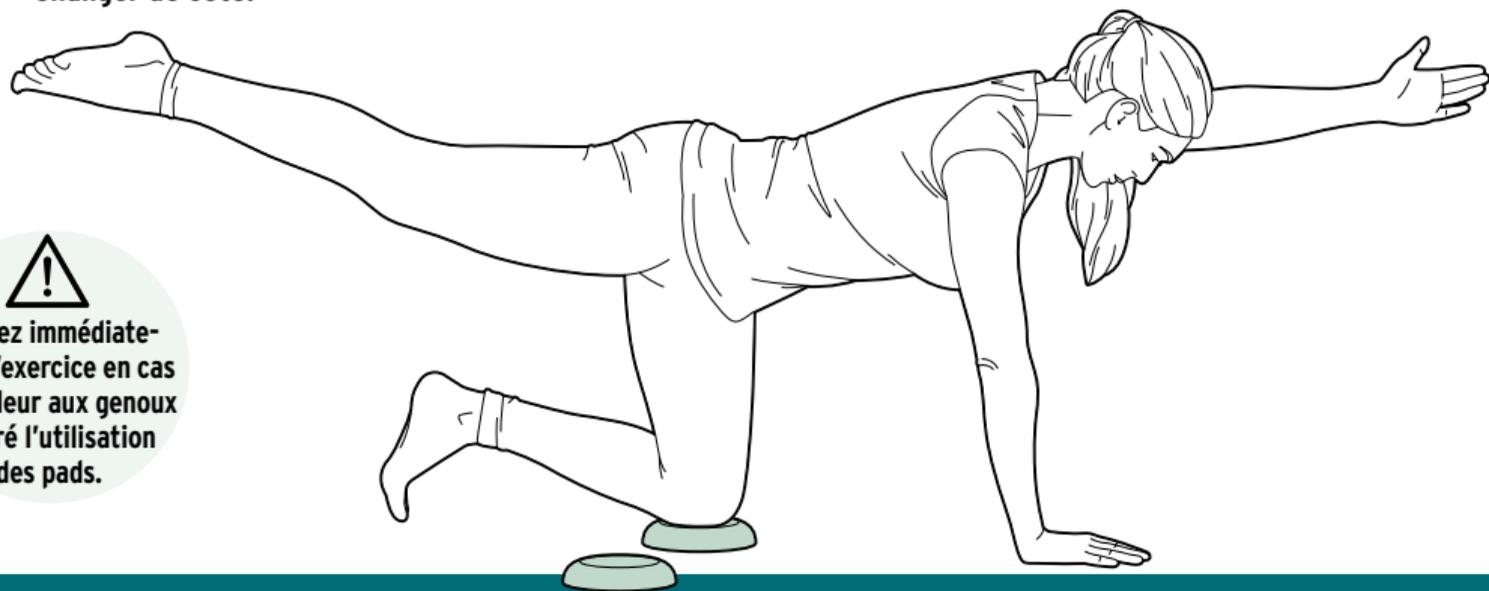
6

## Épaules, bras, tronc, abdominaux, fessiers + arrière des jambes

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

**Exercice:** Tendre une jambe vers l'arrière et le bras opposé vers l'avant. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

**Changer de côté.**



Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux malgré l'utilisation des pads.

## Muscles latéraux du tronc

---

**Position:** Allongé(e) sur le côté, jambes tendues l'une contre l'autre, prendre appui sur le bras plié.

**Exercice:** 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. Maintenez la position le plus longtemps possible.

**Changer de côté.**

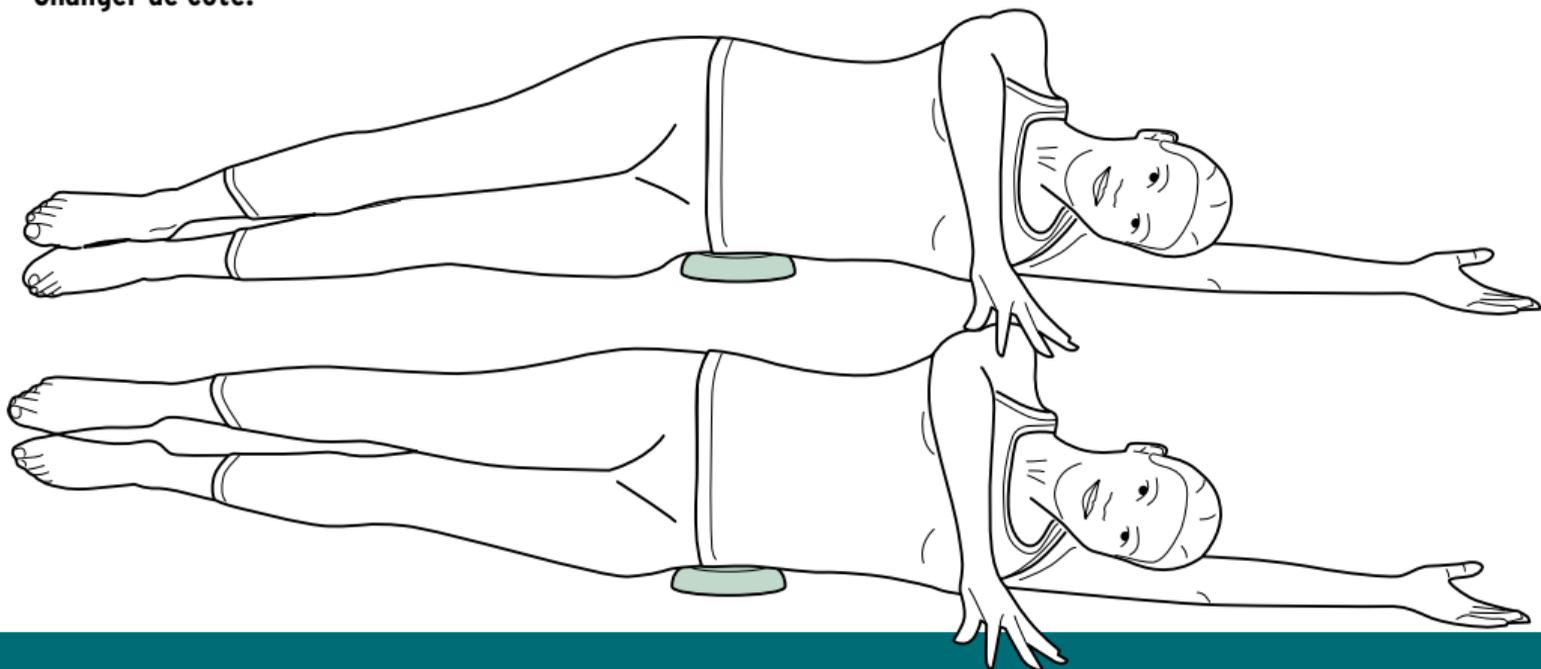


## Extérieur + intérieur des cuisses, abdominaux

8

**Position:** En position latérale, poser les hanches sur le pad et étirer le corps. Tendre l'avant-bras et poser la tête sur le haut du bras. Prendre appui sur l'autre main devant le corps.

**Exercice:** Relever les deux jambes sur le côté aussi haut que possible. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.  
**Changer de côté.**



---

## Entretien

- ▷ Si nécessaire, nettoyez les pads avec un chiffon humide.
- ▷ Après le nettoyage, laissez les pads 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 pads 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.
- 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 p. ex. dans une boîte appropriée.



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!

Matériau: mousse EVA

Taille: env. 140 mm de Ø

Poids: env. 60 g chacun