



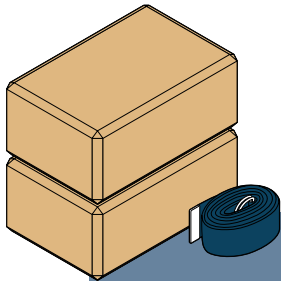
Chère cliente, cher client!

Le yoga favorise l'endurance, la souplesse, la coordination, la force, l'équilibre et la concentration. Il a un effet équilibrant sur la circulation sanguine, contribue à augmenter l'absorption d'oxygène et à renforcer le système immunitaire. Le yoga détend et conduit à la paix intérieure. Le yoga agit sur le corps, l'esprit et l'âme.

Votre nouveau set de yoga vous aide à exécuter vos exercices de yoga car il vous stabilise, ce qui vous permet de tenir plus longtemps et de manière plus sûre des positions exigeantes.

Attention: pour une bonne pratique du yoga, il est très important d'adopter et maintenir la bonne posture et de respecter scrupuleusement les indications pour exécuter les exercices.

Nous ne pouvons vous montrer ici que quelques exemples. Il faut impérativement apprendre le yoga avec des enseignants formés à cet effet afin d'éviter d'emblée les mouvements néfastes pour la santé!



Set de yoga

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 146957AB4X4XV · 2025-03

www.fr.tchibo.ch/notices



Made exclusively for:

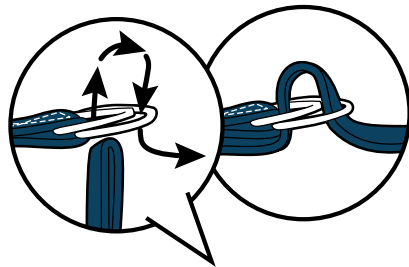
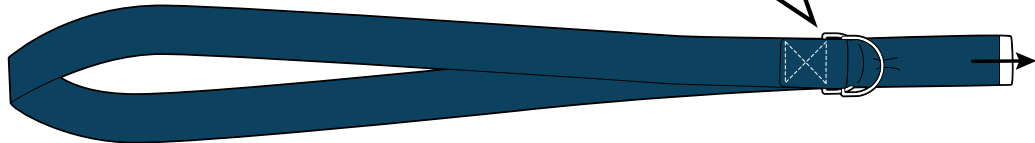
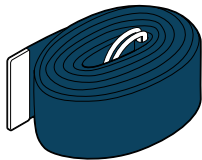
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

Référence: 713 674

Former une boucle de ceinture



Pour des raisons de production, il se peut que le set de yoga dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Aérez bien le set de yoga avant de l'utiliser pour la première fois. L'odeur disparaîtra rapidement.



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

Le set de yoga est conçu pour vous aider à faire vos exercices de gymnastique à la maison. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements thérapeutiques.

Le bloc de yoga est conçu pour des personnes pesant jusqu'à 100 kg maximum. La ceinture peut supporter une charge maximale de 100 kg. Ne surchargez pas le set!

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 pour les enfants

- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
- Le set de yoga n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants en bas âge.

AVERTISSEMENT: risque de blessure

- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Le sol doit être plan et régulier.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements pendant l'entraînement.
Aucun objet ne doit se trouver à proximité.
Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- Ne portez pas de bijoux tels que des bagues ou des bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et d'abîmer le set de yoga.
- Pendant l'entraînement, portez des vêtements confortables.

- Vérifiez la ceinture et les blocs avant chaque utilisation. Si un élément semble endommagé, fissuré ou cassé, ne l'utilisez pas.
- N'utilisez pas la ceinture à d'autres fins, p. ex. pour attacher ou suspendre des objets, etc. Les blocs ne doivent pas non plus être utilisés à d'autres fins.

Quelques conseils pour la pratique du yoga

- Faites les exercices dans un endroit chaud, calme et sans distractions.
- Faites les exercices de préférence pieds nus.
Faites vos exercices sur un tapis de yoga ou autre tapis similaire.
- Après une légère collation, attendez 1 à 2 heures avant de commencer les exercices, après un gros repas 3 à 4 heures.
- Échauffez-vous 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. Si vous n'êtes pas habitué(e) à vous dépenser physiquement,

commencez par un petit nombre d'exercices.

Effectuez tous les exercices lentement et en prenant conscience du mouvement.

Entraînez-vous 2 à 5 fois par semaine.

- 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 douleurs ou des troubles.
- Les exercices portent leurs fruits, même s'ils ne sont pas entièrement maîtrisés.



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

- 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.

- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou distrait(e).
Pensez à suffisamment boire avant et après l'entraînement.

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.

1. Étirement de la hanche

Position initiale: allongé, dos sur le tapis, jambes repliées, pieds écartés à peu près de la largeur des hanches.

Les bras reposent le long du corps. Abdominaux et fessiers sont contractés.

Exécution: relever les hanches jusqu'à ce que le buste et les cuisses soient alignés.

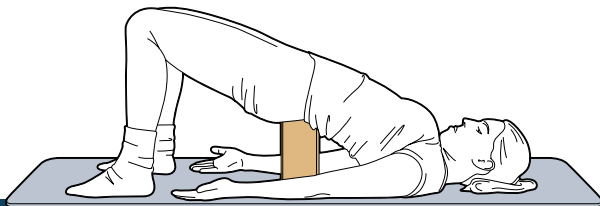
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

Variante 1a. + bas du dos

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

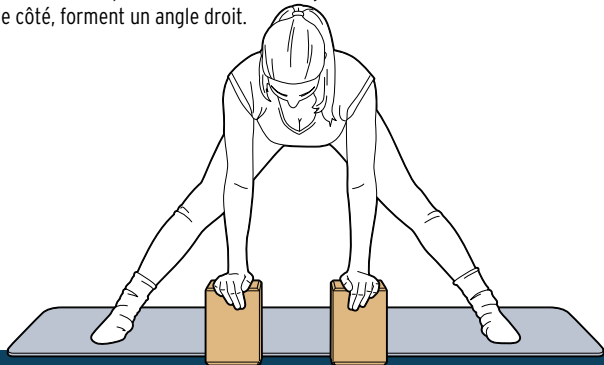
Exécution:

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

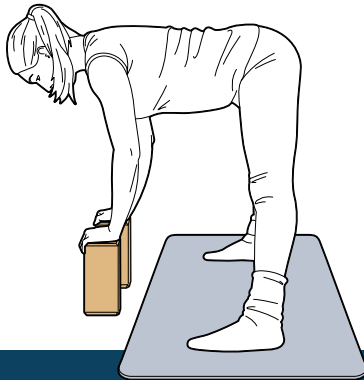


2. Étirement de l'intérieur et de l'arrière des jambes

Placer les deux blocs sur le sol, devant le tapis. Vous pouvez les placer à la verticale, à l'horizontale ou à plat, en fonction de la longueur des bras et de l'écartement facial des jambes - l'important étant que, dans la position choisie, le dos reste bien droit et parallèle au sol et que les bras, le dos et les jambes, vus de côté, forment un angle droit.



Écartez les jambes de manière à bien sentir l'étirement de l'intérieur et l'extérieur des jambes. Penchez-vous en avant et prenez appui sur les blocs. La position des blocs doit à peu près correspondre à l'écartement des épaules, juste en dessous des articulations des épaules. Gardez le dos bien droit et le regard dirigé vers le sol. Ne pas relever la tête! Répartissez le poids du corps uniformément sur les deux jambes et les deux bras.



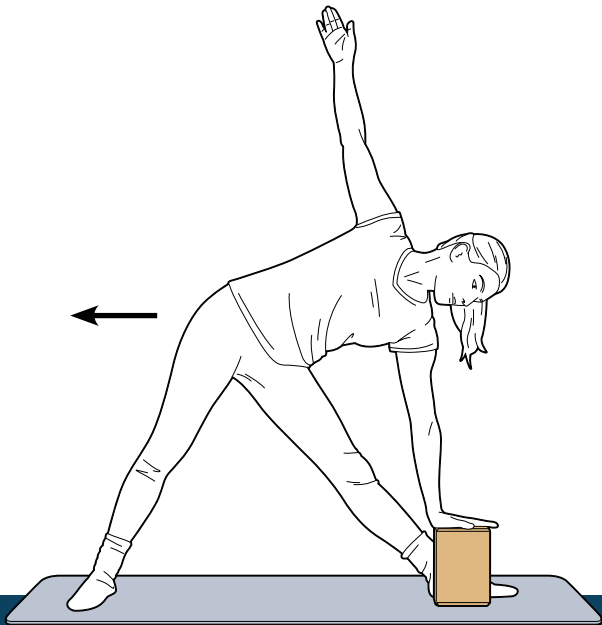
3. Étirement des muscles latéraux du tronc et des jambes

Important ici: le corps doit rester sur un même plan, comme s'il était pris entre deux vitres.

Les jambes sont en écartement facial, l'arête du pied de la jambe extérieure pousse dans le sol, et les hanches poussent elles aussi vers l'extérieur. Les os du bassin sont parallèles et bien alignés l'un au-dessus de l'autre - ne pas basculer le bassin!

Penchez-vous d'un côté, dos étiré, regard dirigé vers le sol. Le bras inférieur est en appui sur le bloc, l'autre est tendu vers le haut, de telle sorte que les deux bras forment une ligne.

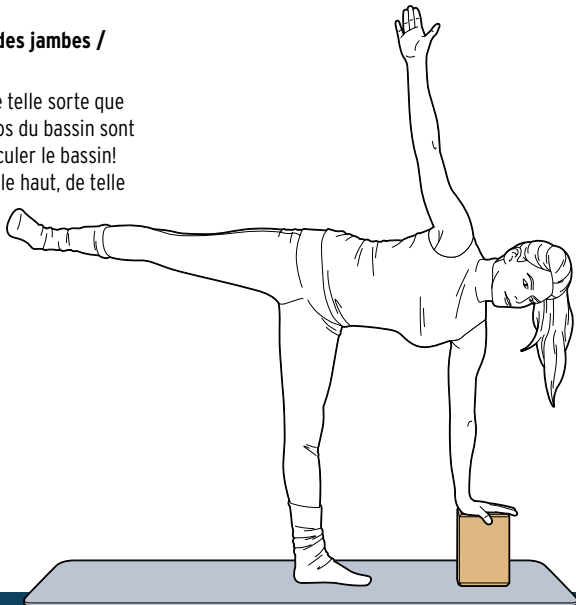
Répétez l'exercice en changeant de côté.



4. Renforcement des muscles latéraux des abdominaux et des jambes / exercice d'équilibre

En équilibre sur une jambe, l'autre jambe relevée sur le côté, de telle sorte que la jambe, le buste et la tête forment une ligne horizontale. Les os du bassin sont parallèles et bien alignés l'un au-dessus de l'autre - ne pas basculer le bassin! Le bras inférieur est en appui sur le bloc, l'autre est tendu vers le haut, de telle sorte que les deux bras forment une ligne.

Répétez l'exercice en changeant de côté.



5. Renforcement de la cuisse / exercice d'équilibre

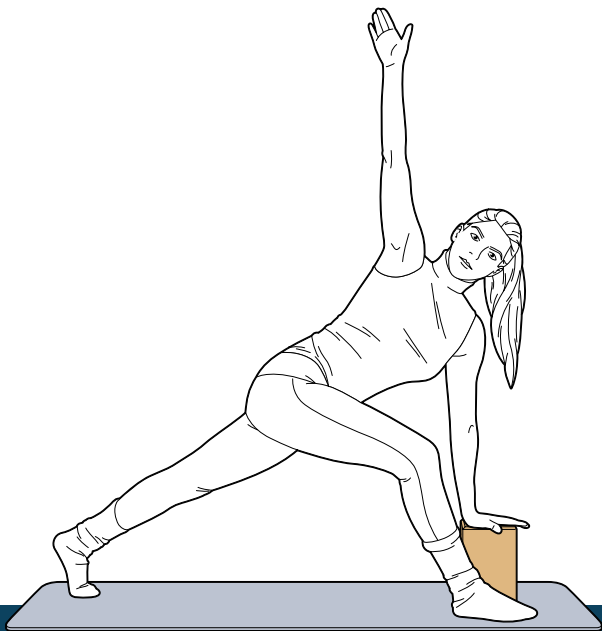
Jambes en position de fente, poids sur le pied avant.

La jambe arrière et le buste forment une diagonale.

Tourner la poitrine/l'épaule, sans bouger le bassin!

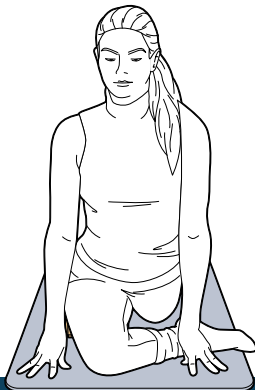
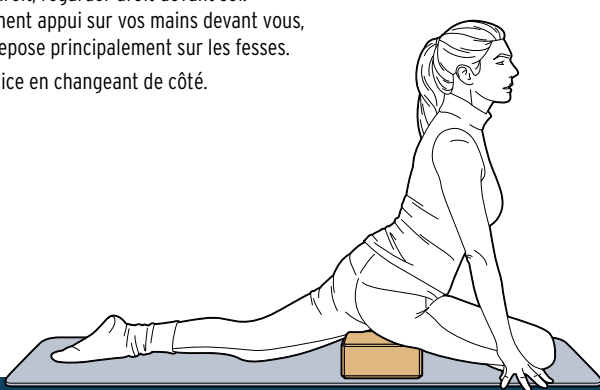
Le bras inférieur est en appui sur le bloc, l'autre est tendu vers le haut, de telle sorte que les deux bras forment une ligne.

Répétez l'exercice en changeant de côté.



6. Étirement de l'avant des muscles de la cuisse et des fessiers / amélioration de la souplesse des hanches et des jambes

En position assise sur le bloc, une jambe placée devant le corps, en « demi-tailleur », l'autre étirée vers l'arrière.
Attention! Ne pas prendre appui sur le genou arrière!
Tenir le buste droit, regarder droit devant soi.
Prenez légèrement appui sur vos mains devant vous, mais le poids repose principalement sur les fesses.
Répétez l'exercice en changeant de côté.



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

7. Étirement des muscles des épaules et des bras

S'asseoir en tailleur sur le bloc, tendre les genoux vers le bas. Si possible, joindre les mains derrière le dos, en diagonale.

Les deux mains doivent être superposées et alignées avec la colonne vertébrale.

Tenir la tête droite, regarder droit devant soi.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

Conseil:
Utilisez la ceinture de yoga
pour vous soutenir:
Saisir la ceinture derrière le dos en rapprochant les mains le plus possible - l'objectif est que les mains se touchent.



8. Étirement des hanches et de la cuisse

À genoux sur le sol, poser un pied de manière à ce que le pied soit directement sous l'articulation du genou, placer le bloc à côté du pied.

Placer l'autre pied dans la boucle de la ceinture, tendre le genou le plus loin possible vers l'arrière et tirer la pointe du pied vers le haut.

Le poids ne doit pas reposer sur la rotule, mais sur le bas du muscle de la cuisse!

Tenir la ceinture au-dessus de la tête avec la main opposée, s'appuyer sur le bloc avec l'autre main tout en baissant les épaules sans forcer.

Le dos est droit et étiré, le regard est dirigé droit devant, le bassin pousse vers l'avant de sorte que le poids repose sur le pied avant.

Répétez l'exercice en changeant de côté.



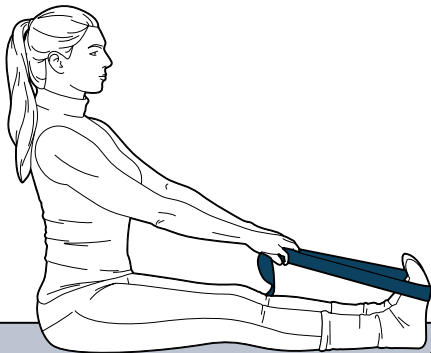
**Ne pas s'appuyer
directement sur le genou,
mais sur le bas du muscle
de la cuisse!**

**Arrêtez immédiatement
l'exercice en cas de
douleurs au genou!**

9. Étirement des fesses et de l'arrière des jambes

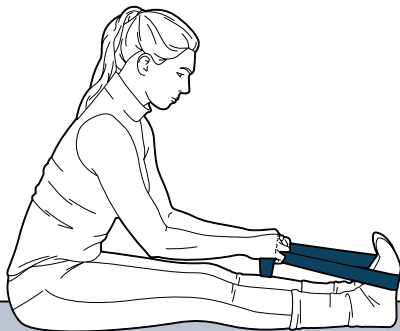
S'asseoir sur le sol en tendant les jambes. Dos droit, poitrine haute, regarder droit devant soi. Abdominaux et fessiers sont contractés. Passer la ceinture autour des pieds et la saisir en tendant les bras.

En pliant les bras, amener le tronc vers l'avant sans plier les genoux. Laisser le dos droit. Le dos et la nuque sont alignés avec le dos.



Variante 9a. + Renforcement des muscles des bras et du dos :

Tirez votre buste vers l'avant avec les bras contre la résistance des muscles du dos, puis vers l'arrière avec les muscles du dos contre la résistance des bras.



10. Étirement de l'arrière des jambes

Allongé sur le dos, passer un pied dans la boucle de la ceinture et tendre la jambe tout droit vers le haut. Saisir la ceinture des deux mains et la maintenir en tirant avec modération.

Poser l'autre jambe de manière détendue.

Les fesses restent sur le sol.

Relâcher les épaules et la tête,
ne pas soulever la tête.

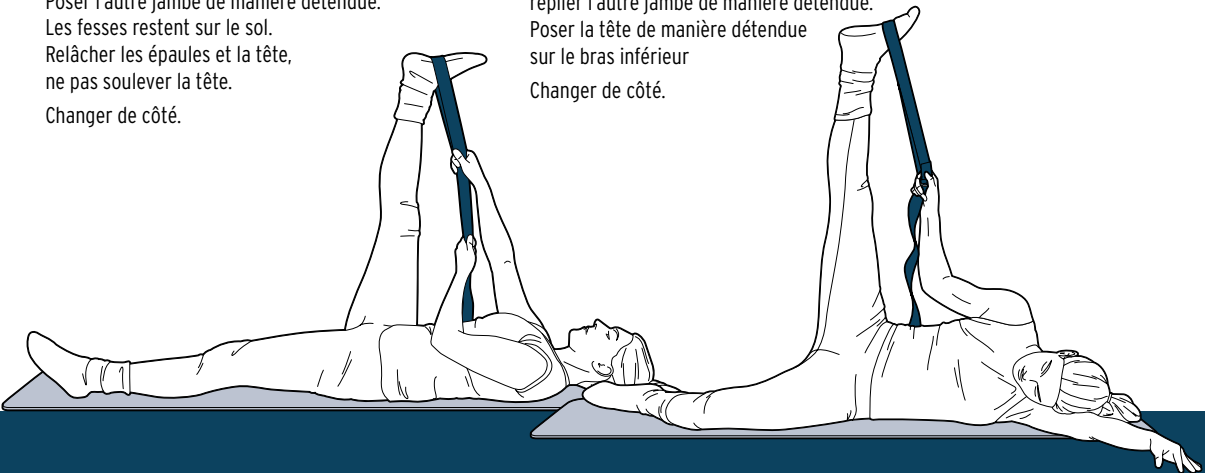
Changer de côté.

Variante 10a. Étirement de l'arrière et de l'intérieur des jambes

Allongé sur le côté, passer un pied dans la boucle de la ceinture et tendre la jambe tout droit vers le haut. Saisir la ceinture des deux mains et la maintenir en tirant avec modération. Poser et replier l'autre jambe de manière détendue.

Poser la tête de manière détendue
sur le bras inférieur

Changer de côté.



11. Appui sur les avant-bras comme étape préalable au poirier

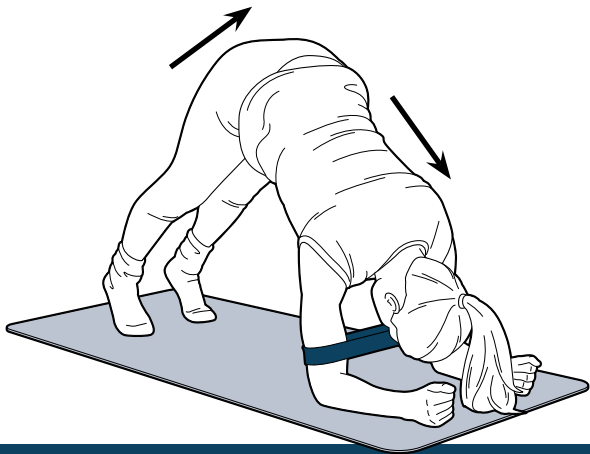
À quatre pattes, passer la ceinture en haut des bras de manière à ce que les bras soient maintenus à la largeur des épaules.

Les pieds sont écartés à la largeur des hanches.

À partir de cette position, poussez le coccyx vers le haut jusqu'à arriver sur la pointe des pieds - le dos et les jambes sont droits et tendus - le poids se déplace vers l'avant sur les bras.

La ceinture stabilise les bras de sorte qu'ils ne puissent pas dévier sur les côtés.

À partir de cette position, on peut ensuite faire le poirier (Attention! Uniquement pour les pratiquants avancés).



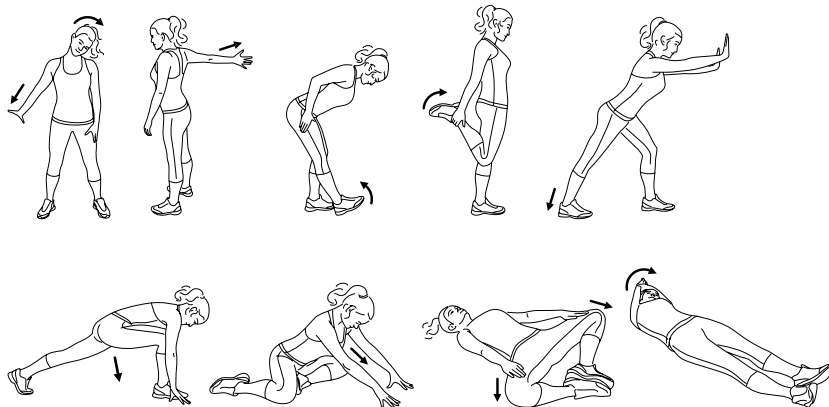
Après l'entraînement: Exercices d'étirement

Posture de base pour tous
les exercices d'étirement:

Relever le sternum, abais-
ser les épaules, fléchir
légèrement les genoux,
tourner les pieds légère-
ment vers l'extérieur.

Gardez le dos bien droit!

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



Entretien

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

- ▷ Les blocs peuvent être nettoyés avec un chiffon humide.
La ceinture est lavable à la main à 30 °C max. (voir étiquette cousue à l'intérieur).

REMARQUE - risque de détérioration:

- N'utilisez pas de détergents pour nettoyer le set de yoga.
- Conservez le set de yoga 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.