

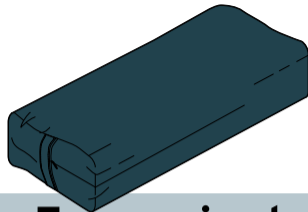


Chère cliente, cher client!

Votre nouveau traversin de yoga sera une aide utile pour les exercices de relaxation et d'étirement. Les positions décrites ici ne diffèrent parfois que par des détails minimes, qui se traduisent toutefois immédiatement par des sensations très différentes d'étirement et d'ouverture au niveau musculaire. Tenez les postures tant que vous les trouvez agréables, en essayant d'intensifier la relaxation et l'étirement des muscles.

Nous vous souhaitons de nombreux moments de détente avec votre nouveau traversin de yoga!

L'équipe Tchibo



Traversin de yoga

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142195AB0X1XV · 2025-01

www.fr.tchibo.ch/notices



Made exclusively for:

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

Référence: 691 236

Pour votre sécurité

Veillez observer avant l'entraînement toutes les consignes de sécurité et les indications pour exécuter les exercices afin d'éviter tout risque de blessure ou de dommage. Téléchargez le cas échéant le mode d'emploi pour le consulter ultérieurement.

Attirez également l'attention des autres utilisateurs sur ce mode d'emploi.

Domaine d'utilisation

Le traversin de yoga est conçu comme support pour les exercices de relaxation et d'étirement. Il n'est pas destiné à une utilisation médicale ou thérapeutique.

L'article est conçu pour un usage domestique.

Il ne convient pas à un usage professionnel dans le domaine du sport ou dans des établissements médico-thérapeutiques.

Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer les exercices, 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, les exercices doivent être soumis à un avis médical.
- Cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausée, vertige, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

Quelques conseils pour vos exercices

- Faites les exercices dans un endroit chaud, calme et sans distractions.
- Portez des vêtements amples et confortables. Faites les exercices de préférence pieds nus ou en chaussettes de sport. Faites vos exercices sur un tapis de yoga ou autre tapis 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.
- Pensez à suffisamment boire avant et après l'entraînement.
- Tenez les postures tant que vous pouvez le faire sans vous crispier. Les exercices doivent vous aider à vous détendre.
- Soyez à l'écoute de votre corps! N'effectuez que des exercices qui vous sont agréables et vous font du bien. N'effectuez les exercices souhaités que tant que vous les ressentez comme agréables. Quelques minutes suffisent - ne vous surmenez pas.
- Interrompez les exercices immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles allant au-delà de la douleur musculaire normale.
- 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. Important: un entraînement excessif peut entraîner des problèmes de santé.
- 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.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

Avant la détente: 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.

Exercices

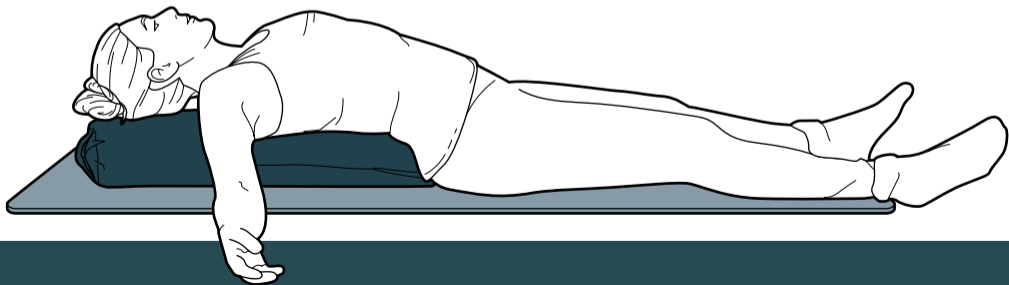
- **Exercices d'ouverture de la cage thoracique et d'étirement du torse et des épaules ...** 1 - 6
- **Exercices de relaxation du dos ...** 7 - 8
- **Exercices assis avec support ...** 9 - 10
- **Exercices de yoga avec support ...** 11 - 14

1

Exercices d'ouverture de la cage thoracique et d'étirement du torse et des épaules

Asseyez-vous devant le traversin, inclinez le buste en arrière et allongez-vous, le dos sur le traversin. Les jambes sont allongées et détendues, les bras relâchés sur les côtés.

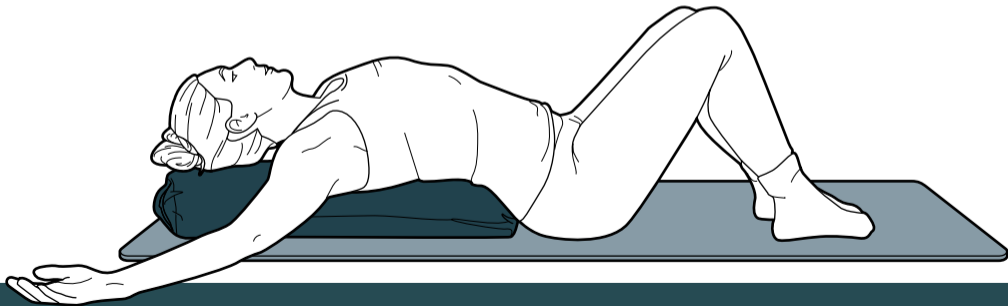
Sentez votre cage thoracique s'ouvrir.



2

Exercices d'ouverture de la cage thoracique et d'étirement du torse et des épaules

Asseyez-vous devant le traversin, inclinez le buste en arrière et allongez-vous, le dos sur le traversin. Repliez les jambes et relevez les bras en arrière afin de sentir l'étirement dans les épaules.



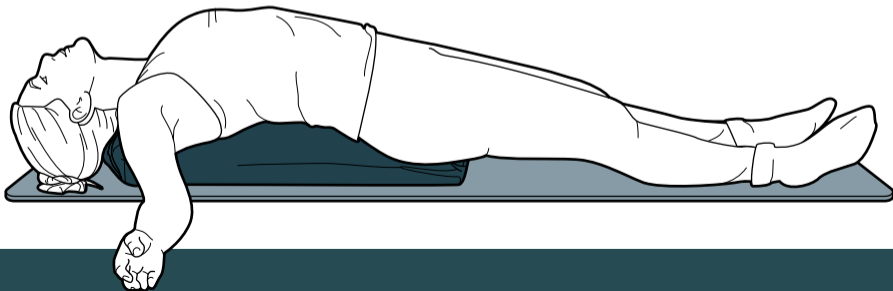
3

Exercices d'ouverture de la cage thoracique et d'étirement du torse et des épaules

Asseyez-vous sur le bord avant du traversin, inclinez le buste en arrière et posez la nuque au bord du traversin.

Les jambes sont allongées et détendues, les bras relâchés sur les côtés.

Abaissez prudemment la tête jusqu'au sol et sentez l'étirement dans la cage thoracique.



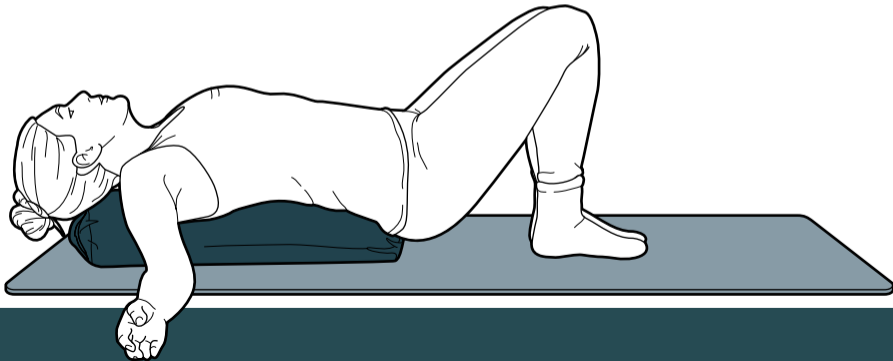
4

Exercices d'ouverture de la cage thoracique et d'étirement du torse et des épaules

Asseyez-vous sur le bord avant du traversin, inclinez le buste en arrière et posez la nuque au bord du traversin.

Les jambes sont pliées, les bras relâchés sur les côtés.

Préparation à la **variante 5**.



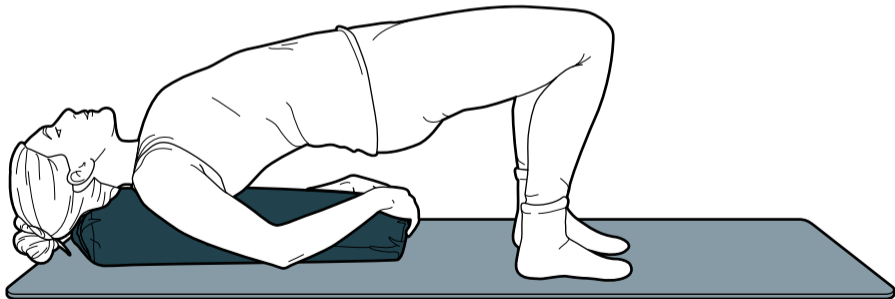
5

Exercices d'ouverture de la cage thoracique et d'étirement du torse et des épaules

Le demi-pont. Posture de base identique à celle de la variante 4.

Prenez le traversin des deux mains et relevez le bassin jusqu'à ce que le buste et les cuisses soient alignés. Tenez la posture plusieurs secondes.

Renforce les muscles du dos.

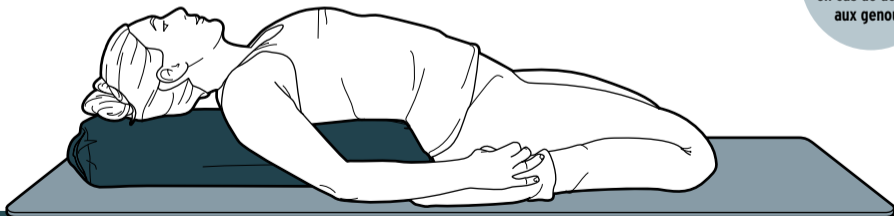


6

Exercices d'ouverture de la cage thoracique et d'étirement du torse et des épaules

Mettez-vous à genoux devant le traversin, inclinez le buste en arrière et allongez-vous, le dos sur le traversin. Relâchez les épaules et les bras.

Étire les cuisses.



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

Exercices de relaxation du dos

7

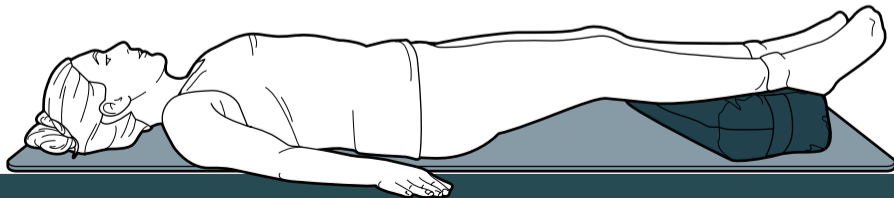
Allongez-vous sur le dos, tendez les jambes, posez les mollets sur le traversin.

Les bras et les épaules sont relâchés, en contact avec le sol.

Veillez à ne pas cambrer le dos.

Prenez conscience du contact du bas du dos avec le sol.

Relaxe le dos et soulage les jambes.



Exercices de relaxation du dos

8

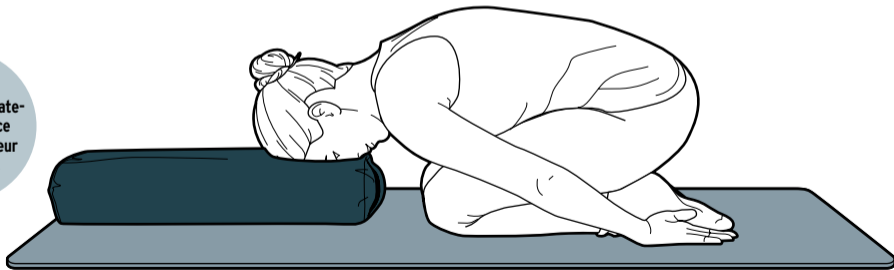
Posture de l'enfant. À genoux devant le traversin, posez la tête sur le traversin.

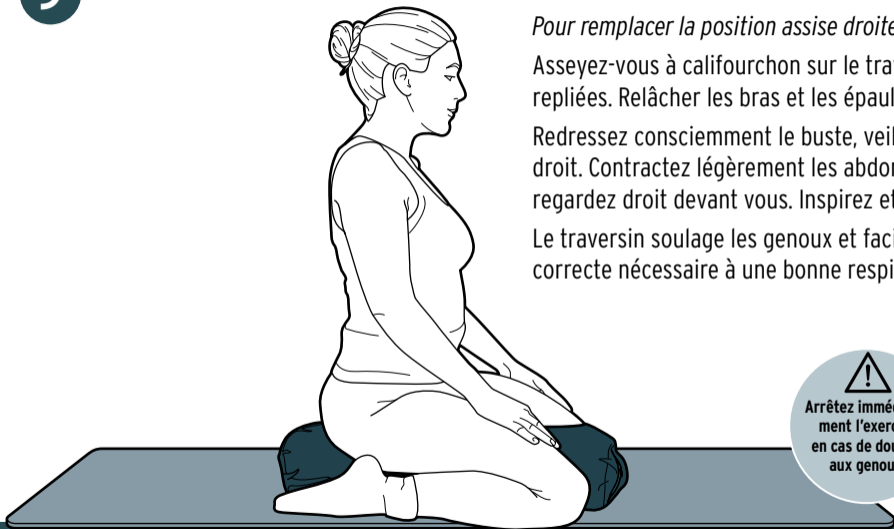
Posez les mains près des pieds, relâchez les épaules.

Relaxe le dos, les épaules, la nuque, soulage le ventre, calme le corps.



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





Exercices assis avec support

Pour remplacer la position assise droite ou la position du lotus

Asseyez-vous à califourchon sur le traversin, les jambes repliées. Relâcher les bras et les épaules.

Redressez consciemment le buste, veillez à avoir le dos bien droit. Contractez légèrement les abdominaux et les fessiers, regardez droit devant vous. Inspirez et expirez consciemment.

Le traversin soulage les genoux et facilite la prise de position correcte nécessaire à une bonne respiration.



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

Exercices assis avec support

Soutien à la flexion avant assise jambes tendues pour étirer le bas des jambes

Asseyez-vous, jambes tendues, sur le traversin posé dans le sens de la largeur.

Redressez consciemment le buste, veillez à avoir le dos bien droit. Contractez légèrement les abdominaux et les fessiers, regardez droit devant vous.

Inclinez le buste vers l'avant en gardant le dos droit jusqu'à ce que vous puissiez saisir vos orteils.

Le traversin facilite la bonne posture.



Exercices de yoga avec support

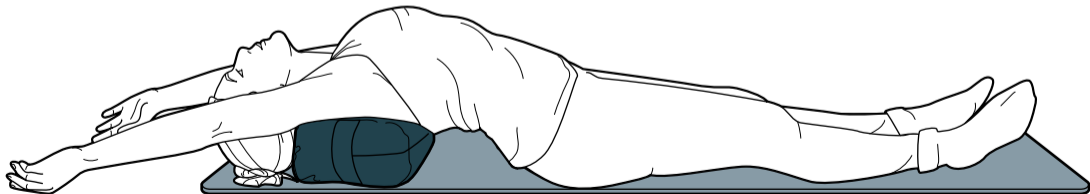
11

Le poisson:

Posez le traversin dans le sens de la largeur, allongez-vous sur le dos, les épaules sur le traversin. Tendez les jambes et les bras au maximum.

Étire les pectoraux, les muscles de la nuque et les abdominaux ainsi que la colonne vertébrale cervicale et thoracique.

Le traversin soulage les muscles du dos et des épaules.



Exercices de yoga avec support

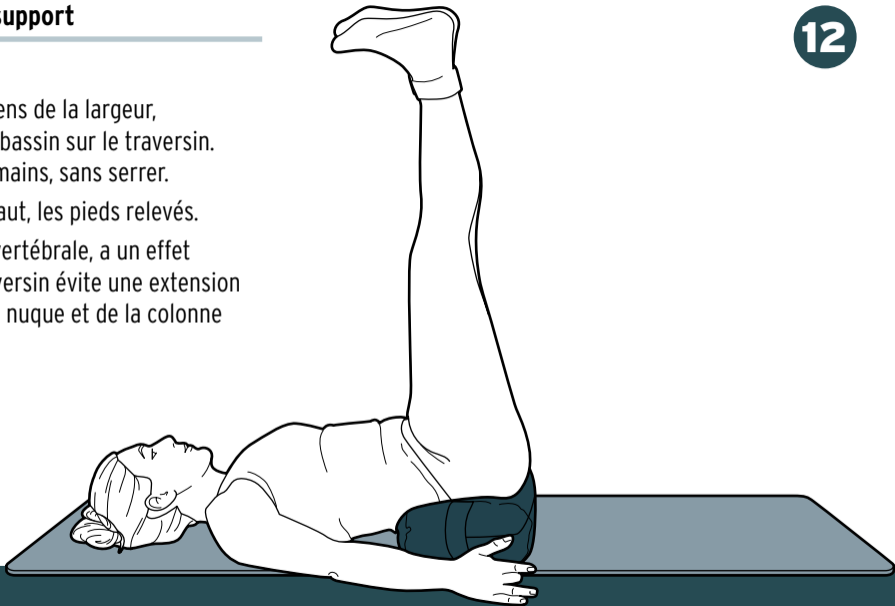
La chandelle:

Posez le traversin dans le sens de la largeur, allongez-vous sur le dos, le bassin sur le traversin.

Tenez le traversin avec les mains, sans serrer.

Tendez les jambes vers le haut, les pieds relevés.

Étire le haut de la colonne vertébrale, a un effet relaxant et apaisant. Le traversin évite une extension excessive des muscles de la nuque et de la colonne vertébrale cervicale.



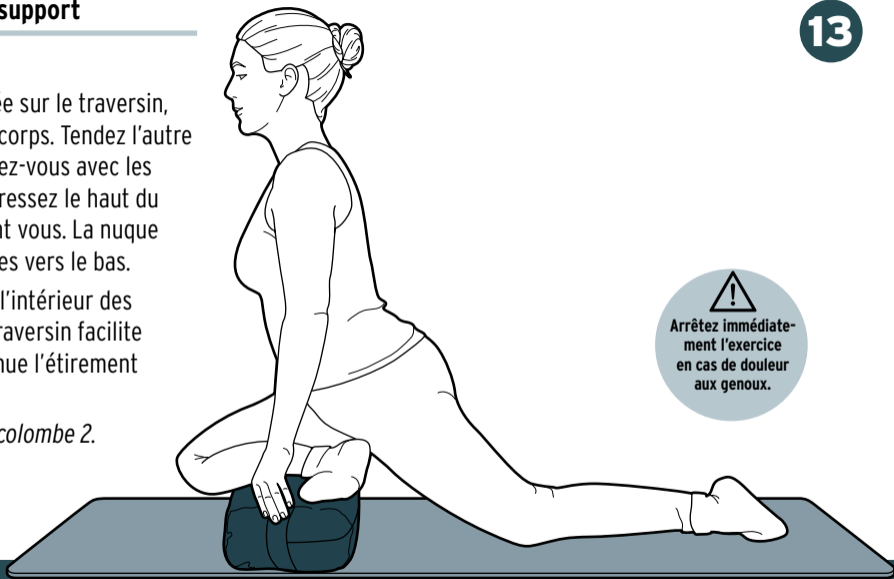
Exercices de yoga avec support

La colombe 1:

Posez la jambe avant repliée sur le traversin, le tibia perpendiculaire au corps. Tendez l'autre jambe vers l'arrière. Appuyez-vous avec les doigts sur le traversin. Redressez le haut du corps, regardez droit devant vous. La nuque et les épaules sont relâchées vers le bas.

Étire et ouvre les hanches, l'intérieur des cuisses et les fessiers. Le traversin facilite la prise de position et atténue l'étirement extrême.

Cette posture prépare à la *colombe 2*.



13



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

Exercices de yoga avec support

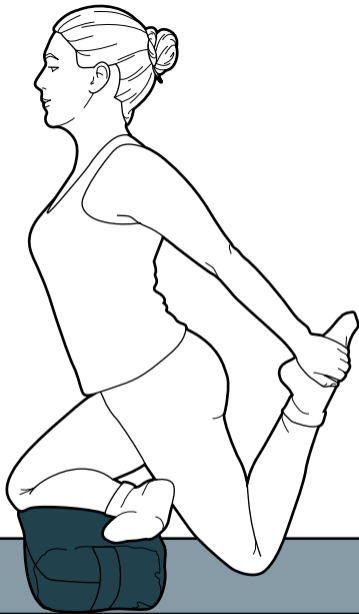
La colombe 2:

Posture de base identique à celle de la colombe 1.

Repliez la jambe arrière vers le haut jusqu'à pouvoir la saisir d'une main.

Étire également l'avant des cuisses, le bras et l'avant du corps.

Le traversin facilite la prise de position et atténue l'étirement extrême.



14



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

Entretien

La housse extérieure 100 % coton peut être lavée en machine à 40 °C avec un programme pour linge délicat.

Pour cela, retirez l'intérieur. Celui-ci n'est pas lavable.

Tenez également compte des indications d'entretien figurant sur l'étiquette.