



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 nouvelle ceinture de yoga vous aide à exécuter vos exercices de yoga car elle vous stabilise, ce qui vous permet de tenir plus longtemps et de manière plus sûre des positions exigeantes.

L'équipe Tchibo



Ceinture de yoga

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 131343AB4X4XIII · 2022-12

www.fr.tchibo.ch/notices



Made exclusively for:

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

Référence: 661 362

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!

Consignes de 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

La ceinture de yoga est conçue pour vous aider à faire vos exercices de gymnastique à la maison. Elle ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements thérapeutiques.

La ceinture peut supporter une charge maximale de 100 kg. Ne la surchargez pas!

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.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

DANGER: risque pour les enfants et personnes à mobilité réduite

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

DANGER: risque de blessure

- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez.
Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante.
Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- Vérifiez la ceinture de yoga avant chaque utilisation.
Si elle semble endommagée, fissurée ou cassée, ne l'utilisez pas.
- N'utilisez pas la ceinture de yoga à d'autres fins, p. ex. pour attacher ou suspendre des objets, etc.

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. 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.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou distrait(e). Pensez à suffisamment vous désaltérer avant et après l'entraînement.
- 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. 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.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

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:

- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulevez, abaissez, puis enrroulez vos épaules.
- Faites des cercles avec les bras.
- Tendez la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculez les hanches vers l'avant et l'arrière et balancez-les sur les côtés.
- Courez sur place.
- Commencez vos exercices de yoga par la salutation au soleil.

Après l'entraînement: la détente

Terminez l'entraînement par une phase d'env. 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. Sentez vos muscles et relâchez-les.

Entretien

Le matériau de la ceinture de yoga résiste à la transpiration, mais doit être nettoyé de temps en temps pour permettre un entraînement hygiénique.

▷ La ceinture est lavable à la main à 30 °C max.

PRUDENCE - risque de détérioration:

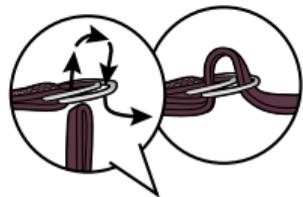
- N'utilisez pas de détergents pour nettoyer la ceinture de yoga.
- Conservez la ceinture de yoga dans un endroit où elle ne sera pas exposée directement au soleil.

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.

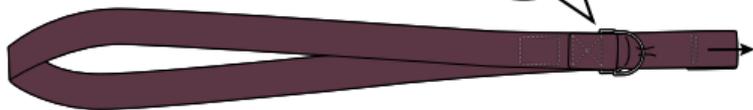


Pour des raisons de production, il se peut que la ceinture de yoga dégage une légère odeur lorsque vous la déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Aérez bien la ceinture de yoga avant de l'utiliser pour la première fois. L'odeur disparaîtra rapidement.

Utiliser comme sangle de transport



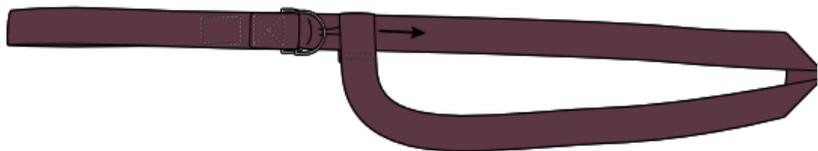
1.



2.



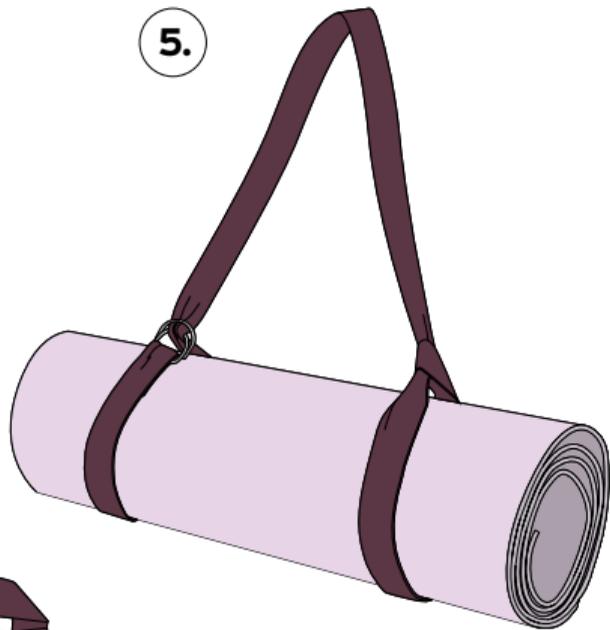
3.



4.



5.



Étirement de l'arrière de la jambe

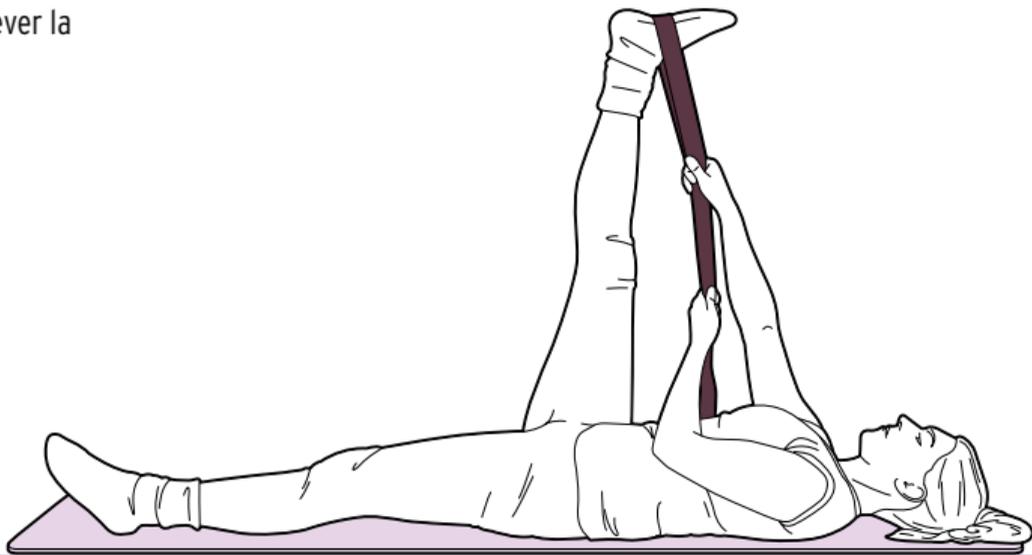
Allongé(e) sur le dos, passer un pied dans la boucle de la ceinture et tendre la jambe tout droit vers le haut.

Saisir la ceinture des deux mains et la maintenir en tirant avec modération.

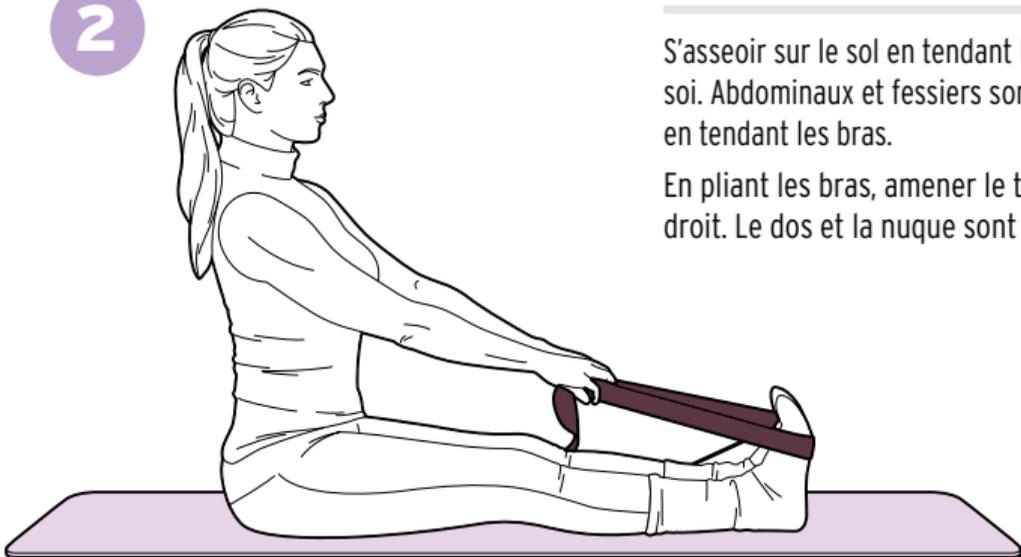
Poser l'autre jambe de manière détendue. Les fesses restent sur le sol. Relâcher les épaules et la tête, ne pas soulever la tête.

Changer de côté.

1



2



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:

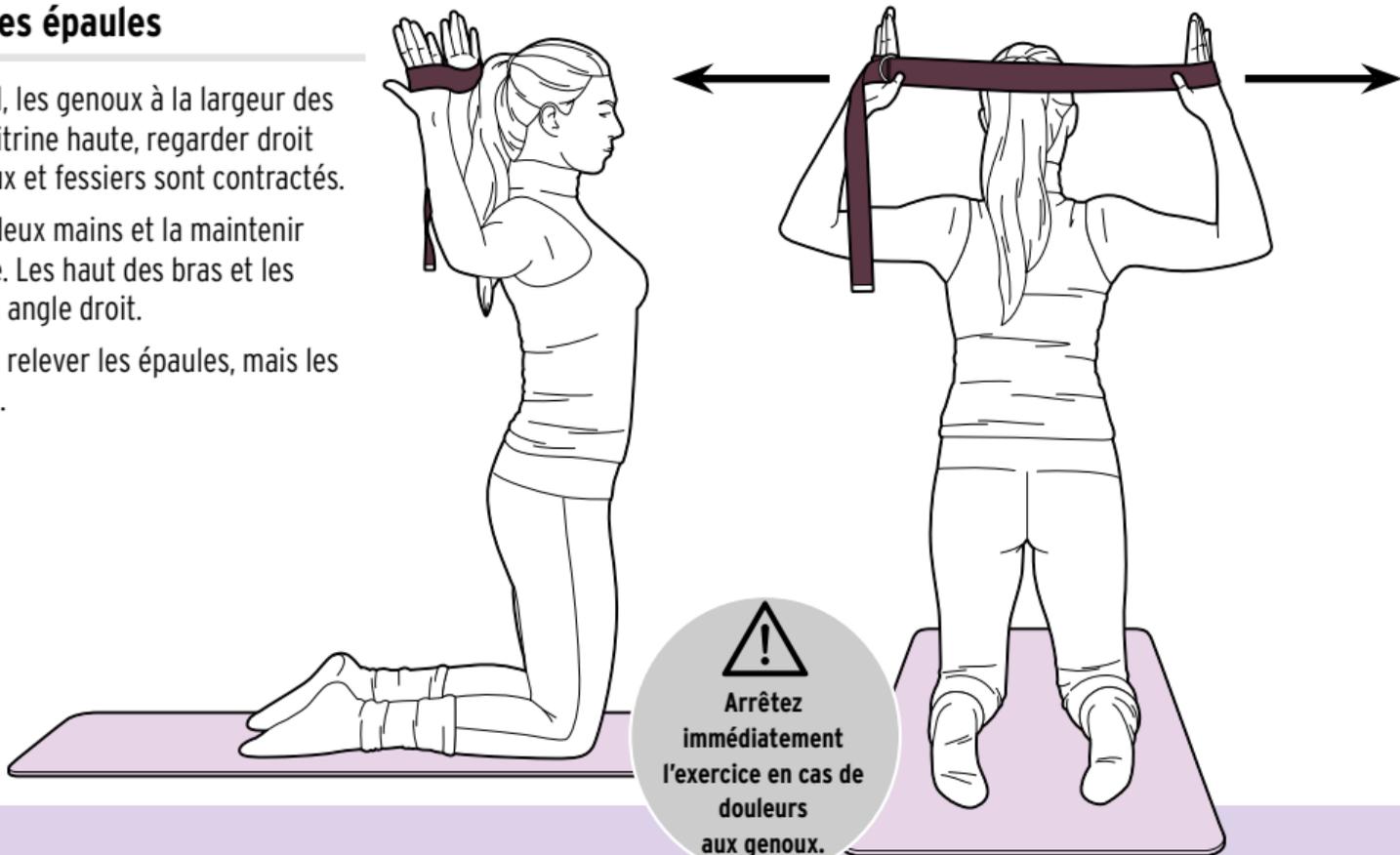
Pour renforcer les muscles **des bras et du dos**, tirez votre buste vers l'avant avec les bras contre la résistance des muscles du dos, puis vers l'arrière avec les muscles du dos contre la résistance des bras.

Renforcement des triceps et des muscles des épaules

S'agenouiller sur le sol, les genoux à la largeur des hanches. Dos droit, poitrine haute, regarder droit devant soi. Abdominaux et fessiers sont contractés.

Saisir la ceinture des deux mains et la maintenir tendue derrière la tête. Les haut des bras et les avant-bras forment un angle droit.

Très important: ne pas relever les épaules, mais les baisser consciemment.



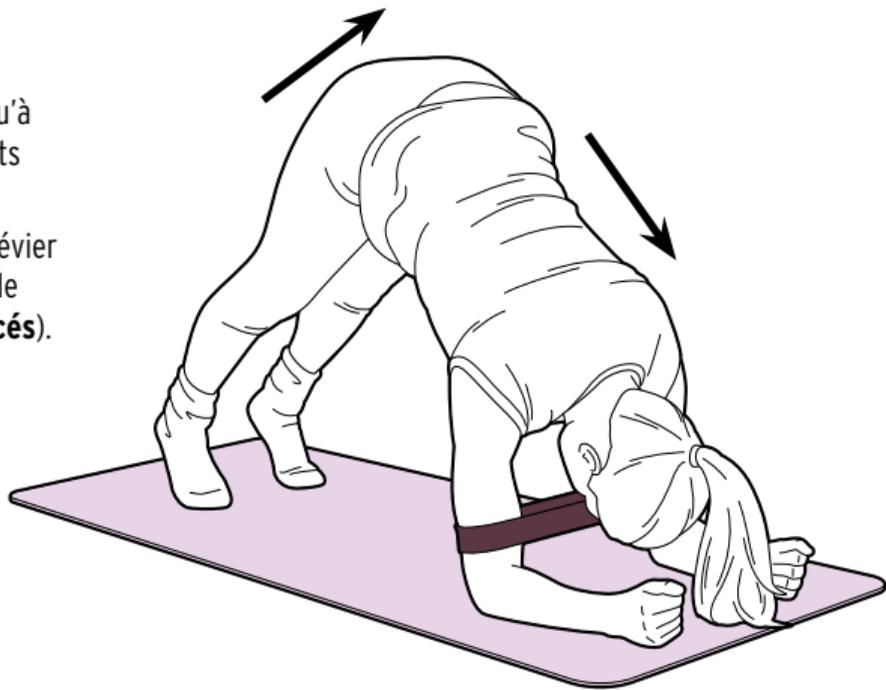
!
Arrêtez
immédiatement
l'exercice en cas de
douleurs
aux genoux.

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, pousser 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**).



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, 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.

Changer de côté.

5



**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!**

Étirement des muscles des épaules et des bras

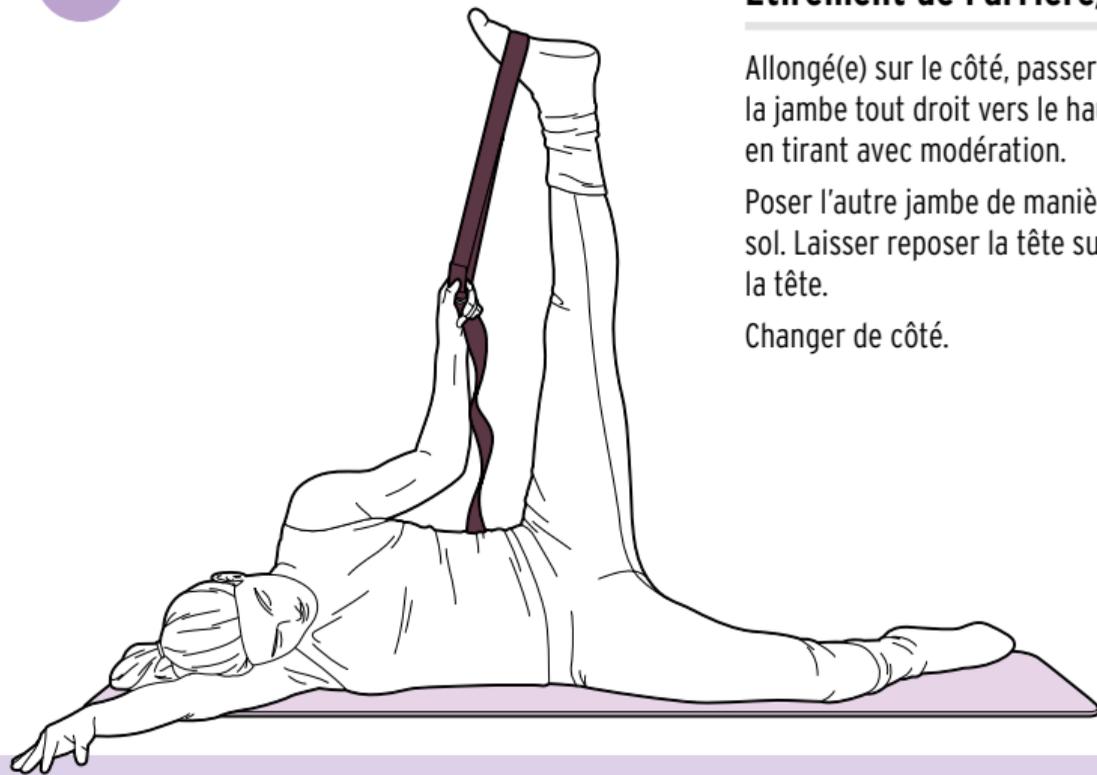
S'asseoir en tailleur sur le bloc, tendre les genoux vers le bas. Saisir la ceinture derrière le dos en rapprochant les mains le plus possible - l'objectif est que les mains se touchent.

Les deux mains doivent être superposées et alignées avec la colonne vertébrale. Tenir la tête droite, regarder droit devant soi.

Changer de côté.



7



Étirement de l'arrière/intérieur de la jambe

Allongé(e) sur le côté, passer un pied dans la boucle de la ceinture et tendre la jambe tout droit vers le haut. Saisir la ceinture d'une main et la maintenir en tirant avec modération.

Poser l'autre jambe de manière détendue. Les hanches et le buste restent au sol. Laisser reposer la tête sur l'épaule de manière détendue, ne pas soulever la tête.

Changer de côté.