



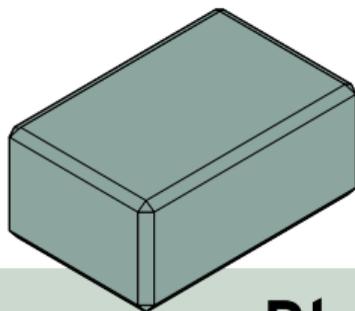
Chère cliente, cher client!

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 bloc 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!



Bloc de yoga

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 139142AB3X4XIV · 2023-12

www.fr.tchibo.ch/notices



Made exclusively for:

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

Référence: 684 383



Pour des raisons de production, il se peut que le bloc de yoga dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Aérez bien le bloc 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 bloc 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. Ne le 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 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 bloc de yoga n'est pas un jouet et doit être tenue 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 de détériorer l'article.
- Pendant l'entraînement, portez des vêtements confortables.

- Vérifiez le bloc de yoga avant chaque utilisation. S'il semble endommagé, fissuré ou cassé, ne l'utilisez pas.
- N'utilisez pas le bloc de yoga à d'autres fins, p. ex. pour y poser ou y appuyer des objets, etc.

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. Allez 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. Extension 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.

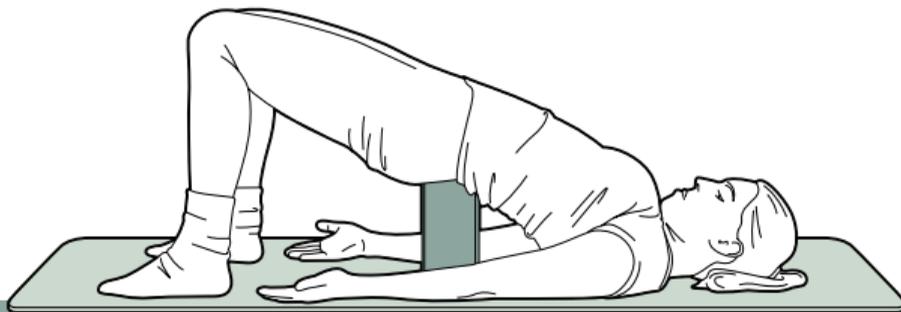
Compter jusqu'à 4 et revenir lentement à la position initiale.

Variante 1a. + bas du dos

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

Exécution:

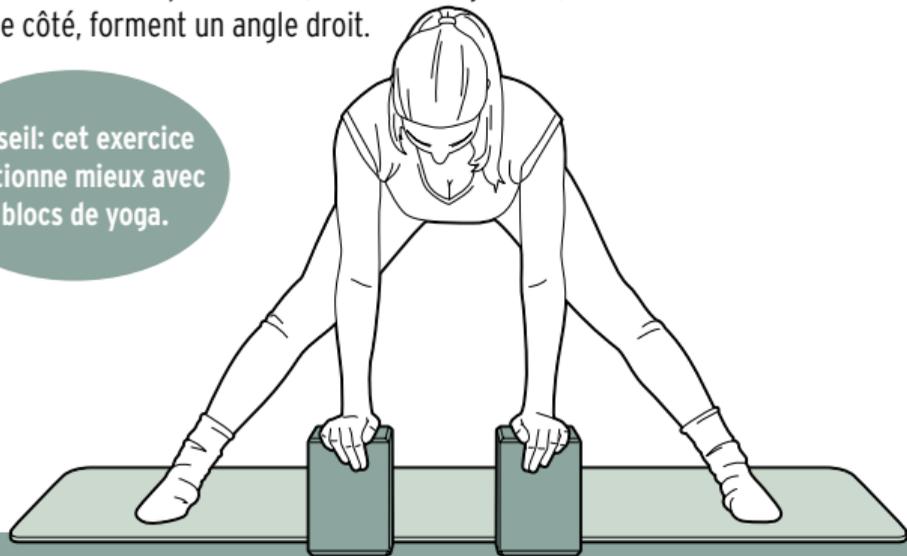
lever une jambe en l'air. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



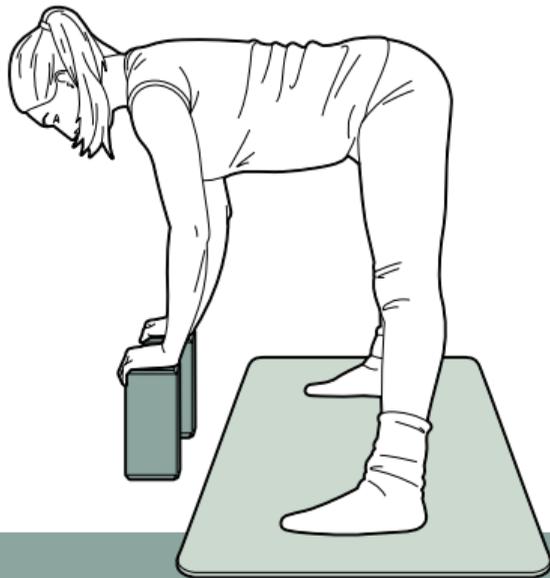
2. Étirement de l'intérieur et de l'arrière des jambes

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.

Conseil: cet exercice fonctionne mieux avec 2 blocs de yoga.



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.



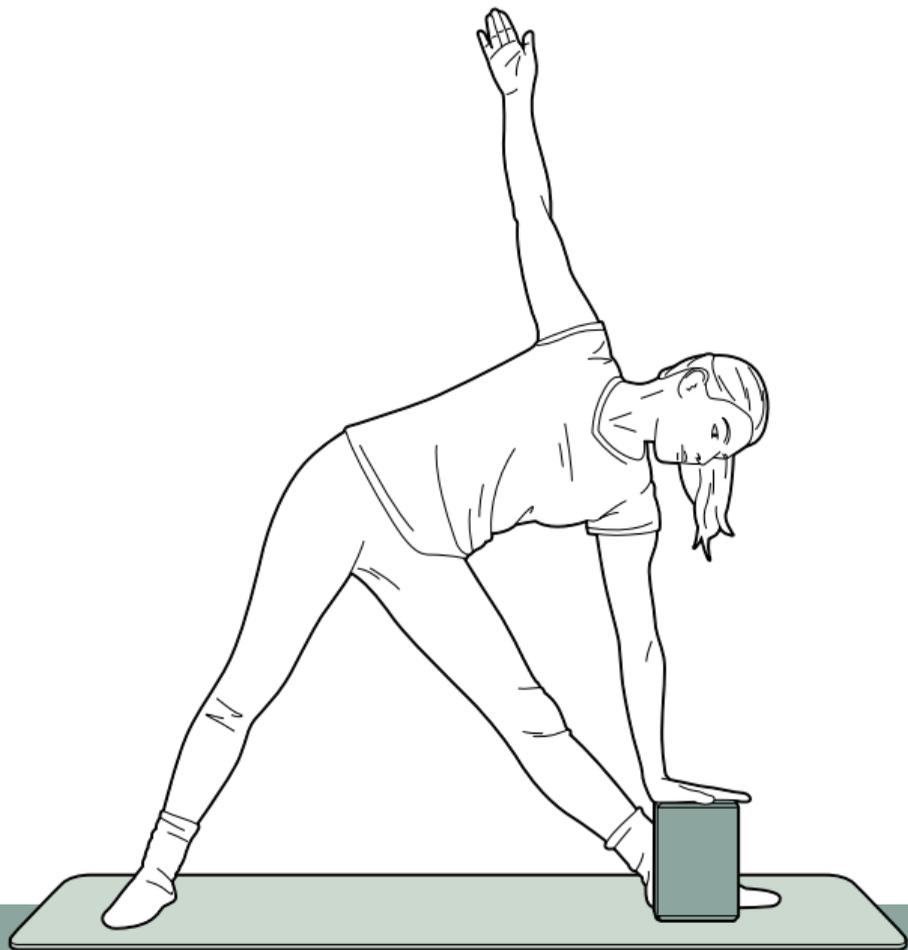
3. Étirement des muscles latéraux du torse et des jambes

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.

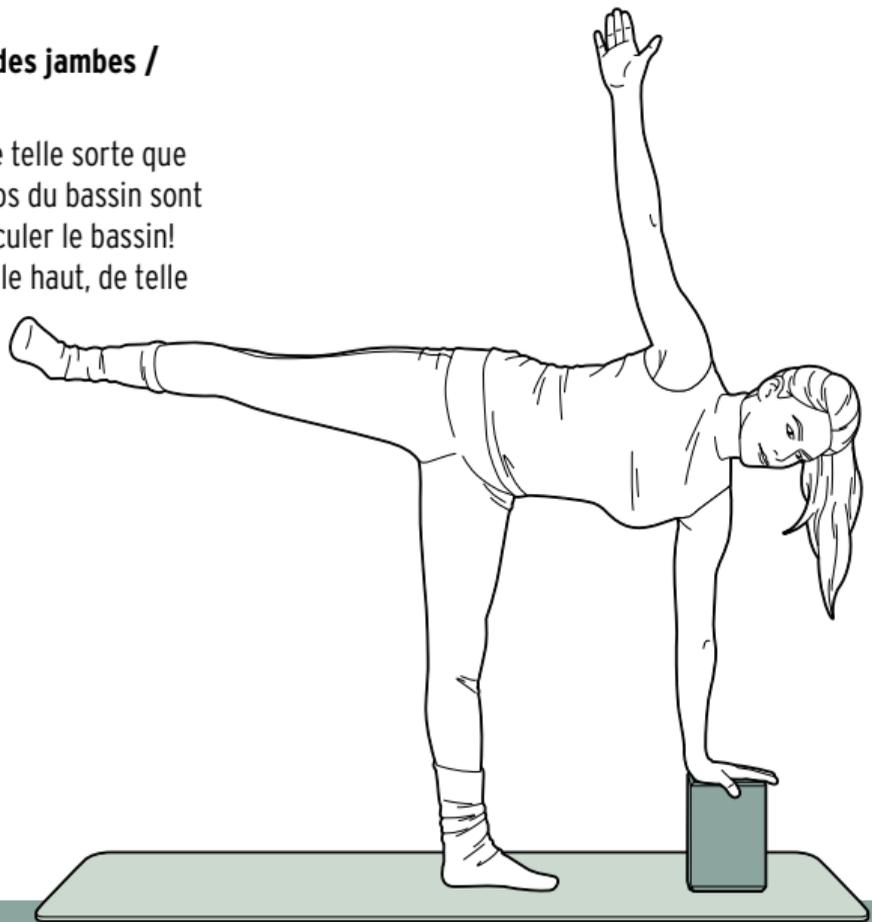
Répétez l'exercice en changeant de côté.



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

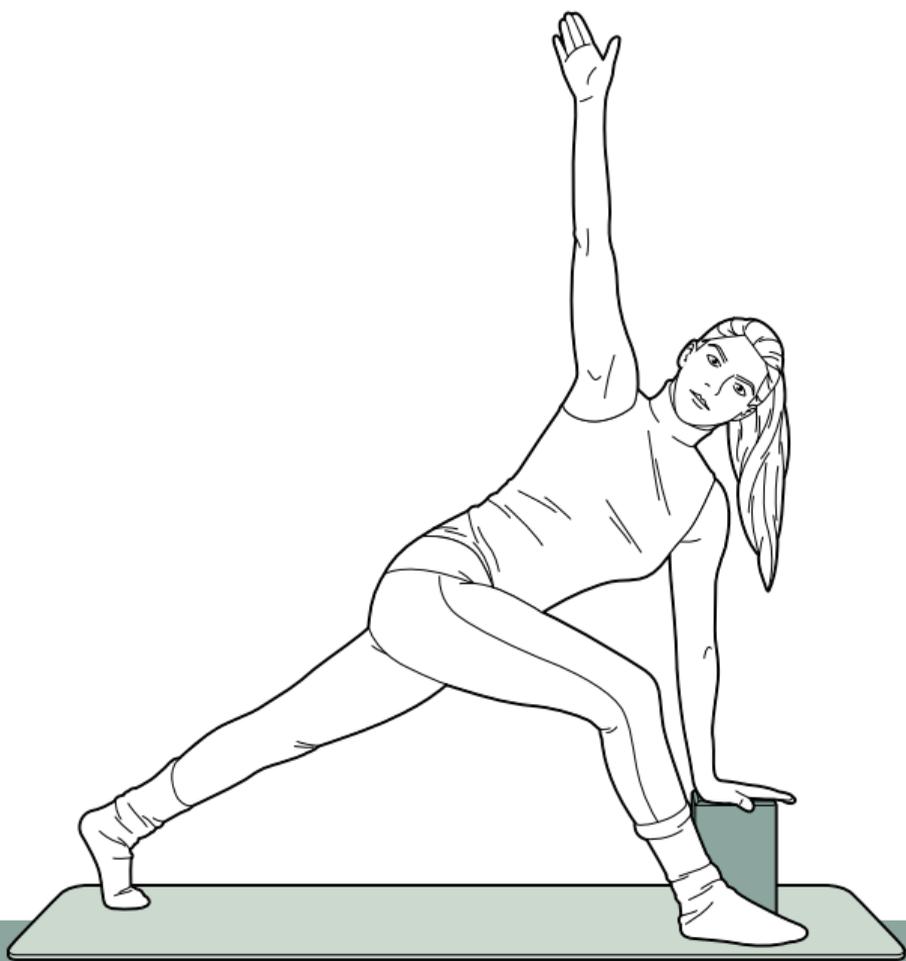
Jambes en position de fente, poids sur le pied avant.

La jambe arrière et le buste forment une diagonale.

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

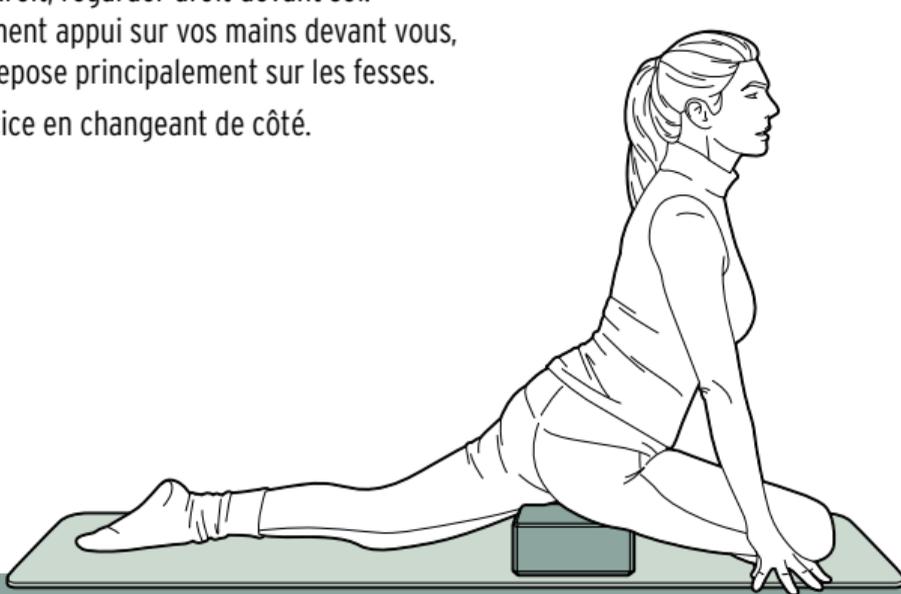
Le bras inférieur est en appui sur le bloc, l'autre est tendu vers le haut, de telle sorte que les deux bras forment une ligne.

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 poser le genou de la jambe 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 une ceinture de yoga ou similaire 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.



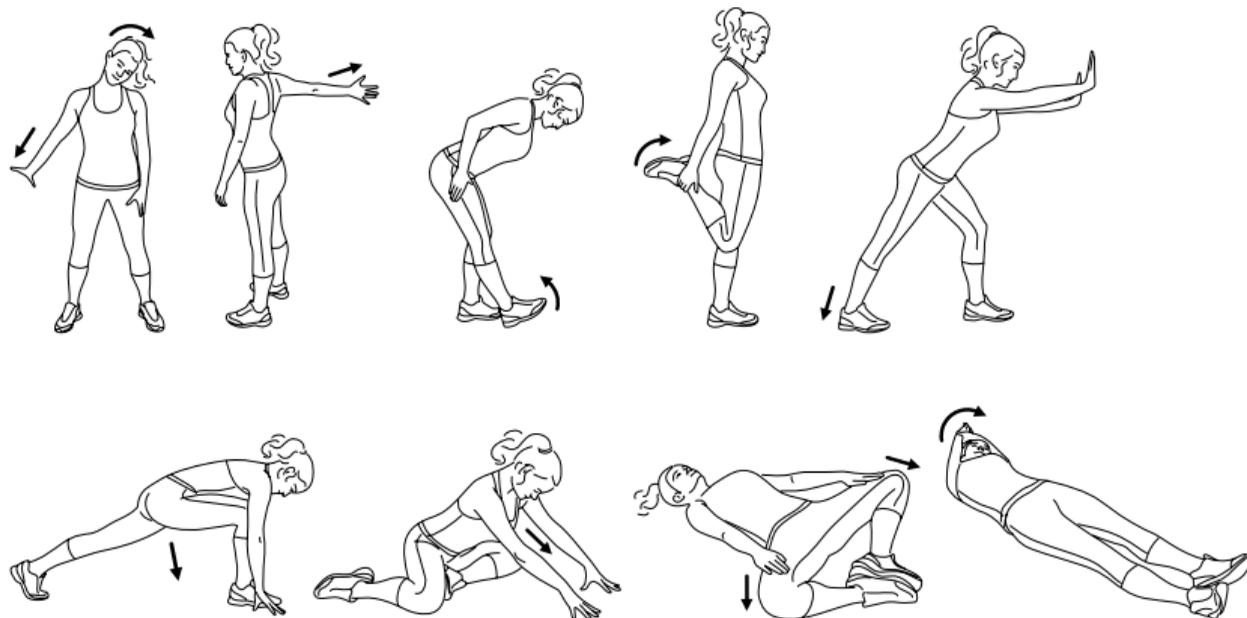
Après l'entraînement: exercices d'étirement

Posture de base pour tous
les exercices d'étirement:

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

Gardez le dos bien droit!

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



Entretien

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

Le bloc de yoga est lavable avec un chiffon humide.

REMARQUE - risque de détérioration:

- N'utilisez pas de détergents pour nettoyer le bloc de yoga.
- Conservez le bloc de yoga dans un endroit où il ne sera pas exposée 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.