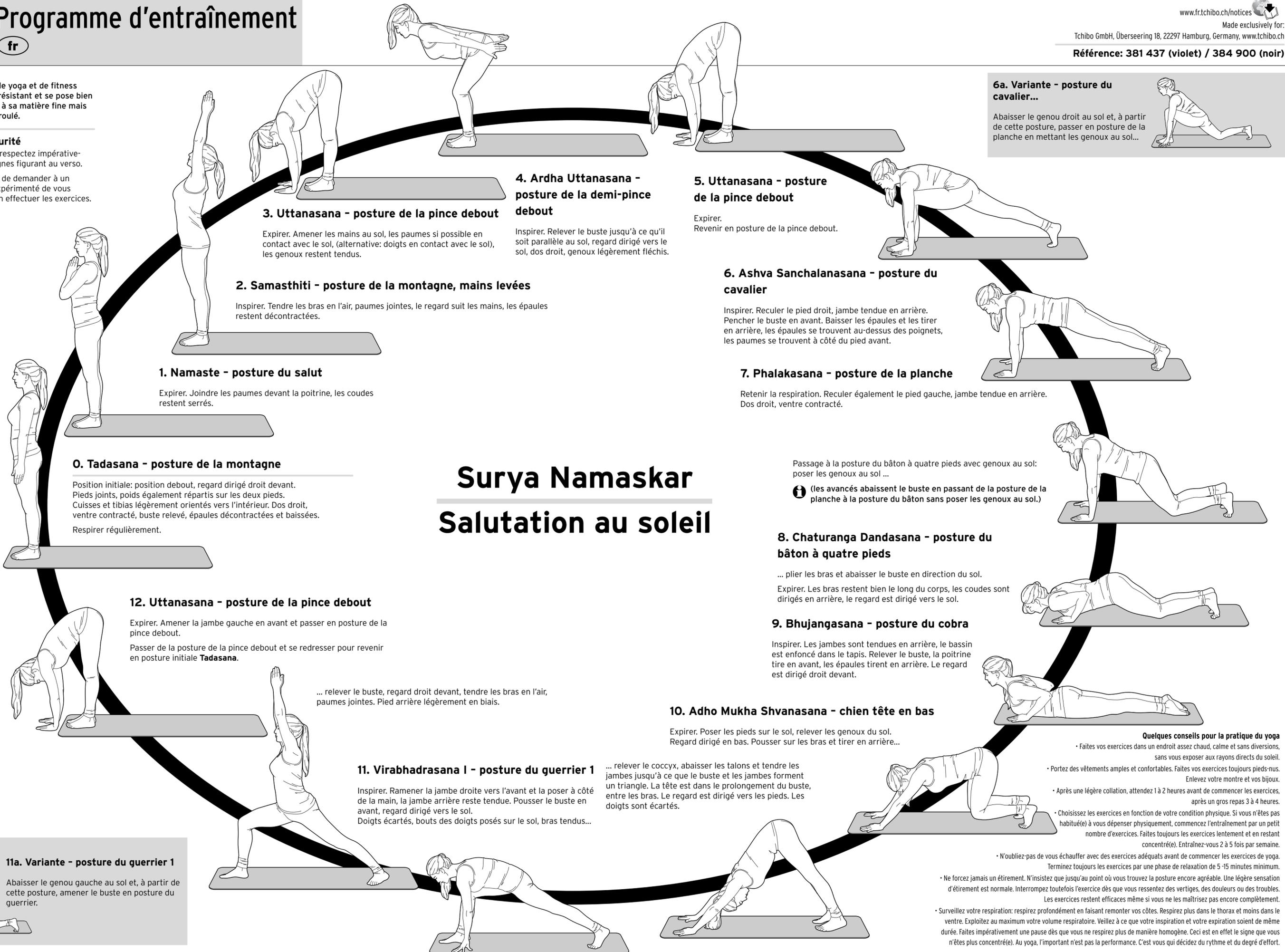


Votre nouveau tapis de yoga et de fitness est particulièrement résistant et se pose bien à plat par terre grâce à sa matière fine mais ferme lorsqu'il est déroulé.

Consignes de sécurité

Avant l'entraînement, respectez impérativement toutes les consignes figurant au verso.

Nous vous conseillons de demander à un instructeur de yoga expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.



1. Namaste - posture du salut

Expirer. Joindre les paumes devant la poitrine, les coudes restent serrés.

0. Tadasana - posture de la montagne

Position initiale: position debout, regard dirigé droit devant. Pieds joints, poids également répartis sur les deux pieds. Cuisses et tibias légèrement orientés vers l'intérieur. Dos droit, ventre contracté, buste relevé, épaules décontractées et baissées.

Respirer régulièrement.

2. Samasthiti - posture de la montagne, mains levées

Inspirer. Tendre les bras en l'air, paumes jointes, le regard suit les mains, les épaules restent décontractées.

3. Uttanasana - posture de la pince debout

Expirer. Amener les mains au sol, les paumes si possible en contact avec le sol, (alternative: doigts en contact avec le sol), les genoux restent tendus.

4. Ardha Uttanasana - posture de la demi-pince debout

Inspirer. Relever le buste jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol, regard dirigé vers le sol, dos droit, genoux légèrement fléchis.

5. Uttanasana - posture de la pince debout

Expirer.
Revenir en posture de la pince debout.

6. Ashva Sanchalanasana - posture du cavalier

Inspirer. Reculer le pied droit, jambe tendue en arrière. Pencher le buste en avant. Baisser les épaules et les tirer en arrière, les épaules se trouvent au-dessus des poignets, les paumes se trouvent à côté du pied avant.

7. Phalakasana - posture de la planche

Retenir la respiration. Reculer également le pied gauche, jambe tendue en arrière. Dos droit, ventre contracté.

Passage à la posture du bâton à quatre pieds avec genoux au sol: poser les genoux au sol ...

i (les avancés abaissent le buste en passant de la posture de la planche à la posture du bâton sans poser les genoux au sol.)

8. Chaturanga Dandasana - posture du bâton à quatre pieds

... plier les bras et abaisser le buste en direction du sol.

Expirer. Les bras restent bien le long du corps, les coudes sont dirigés en arrière, le regard est dirigé vers le sol.

9. Bhujangasana - posture du cobra

Inspirer. Les jambes sont tendues en arrière, le bassin est enfoncé dans le tapis. Relever le buste, la poitrine tire en avant, les épaules tirent en arrière. Le regard est dirigé droit devant.

10. Adho Mukha Shvanasana - chien tête en bas

Expirer. Poser les pieds sur le sol, relever les genoux du sol. Regard dirigé en bas. Pousser sur les bras et tirer en arrière...

11. Virabhadrasana I - posture du guerrier 1

Inspirer. Ramener la jambe droite vers l'avant et la poser à côté de la main, la jambe arrière reste tendue. Pousser le buste en avant, regard dirigé vers le sol. Doigts écartés, bouts des doigts posés sur le sol, bras tendus...

... relever le coccyx, abaisser les talons et tendre les jambes jusqu'à ce que le buste et les jambes forment un triangle. La tête est dans le prolongement du buste, entre les bras. Le regard est dirigé vers les pieds. Les doigts sont écartés.

11a. Variante - posture du guerrier 1

Abaisser le genou gauche au sol et, à partir de cette posture, amener le buste en posture du guerrier.

6a. Variante - posture du cavalier...

Abaisser le genou droit au sol et, à partir de cette posture, passer en posture de la planche en mettant les genoux au sol...



Quelques conseils pour la pratique du yoga

- Faites vos exercices dans un endroit assez chaud, calme et sans distractions, sans vous exposer aux rayons directs du soleil.
- Portez des vêtements amples et confortables. Faites vos exercices toujours 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.
- Choisissez les exercices en fonction de votre condition physique. Si vous n'êtes pas habitué(e) à vous dépenser physiquement, commencez l'entraînement par un petit nombre d'exercices. Faites toujours les exercices lentement et en restant concentré(e). 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 5-15 minutes minimum.
- Ne forcez jamais un étirement. N'insistez que jusqu'au point où vous trouvez la posture encore agréable. Une légère sensation d'étirement est normale. Interrompez toutefois l'exercice dès que vous ressentez des vertiges, des douleurs ou des troubles. Les exercices restent efficaces même si vous ne les maîtrisez pas encore complètement.
- 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. Ceci est en effet le signe que vous n'êtes plus concentré(e). Au yoga, l'important n'est pas la performance. C'est vous qui décidez du rythme et du degré d'effort.

Pour votre sécurité

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

Domaine d'utilisation

Le tapis de yoga et de fitness est conçu pour une utilisation domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Consignes à respecter pendant l'entraînement

- Ne commencez pas les exercices de fitness juste après les repas. Attendez au moins 30 minutes avant de commencer. Ne vous entraînez pas si vous ne vous sentez pas bien, si vous êtes malade ou fatigué, ou si vous pensez ne pas pouvoir effectuer votre entraînement en étant concentré. Veillez à boire suffisamment pendant votre séance.
- Pour obtenir les meilleurs résultats possibles et prévenir tout risque de blessure, intégrez impérativement à votre entraînement une phase d'échauffement (avant de commencer) et une phase de relaxation (après l'entraînement).
- Au début, n'effectuez qu'entre trois et six exercices pour chaque groupe de muscles. Ne répétez ces exercices que quelques fois, en fonction de votre condition physique. Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 10 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement!
- Exécutez les exercices à une allure calme et régulière. Ne faites pas de mouvements brusques.
- Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez dans l'effort.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Concentrez-vous lorsque vous effectuez les exercices et ne vous laissez pas distraire.
- Faites tous les exercices en gardant le dos droit, sans le cambrer! Contractez les abdominaux et les fessiers. En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies.

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

- 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 entraîneur 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 non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé.
- Arrêtez immédiatement votre séance et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

DANGER: risque de blessure

- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
- Le tapis et la sangle ne sont pas des jouets et doivent être tenus hors de la portée des enfants en bas âge. Il y a risque d'étranglement.
- 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 d'abîmer le tapis de fitness.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.
- Le sol doit être plan et régulier.
- Veillez à disposer d'une liberté de mouvement suffisante lorsque vous vous entraînez. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. Entraînez-vous en gardant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- Contrôlez le tapis de fitness avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.

Avant l'entraînement: échauffement

Echauffez-vous environ 10 minutes avant chaque entraînement. Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres:

- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Lever les épaules, les baisser et dessiner des cercles avec.
- 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, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

Après l'entraînement: étirement

(voir la colonne de droite)

Entretien

- Au besoin, le tapis de fitness peut être essuyé avec un chiffon humide.
- Après le nettoyage, laissez le tapis de fitness sécher à l'air libre à température ambiante. Ne le posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour le sécher!
- Rangez toujours le tapis roulé. Ne pliez pas le tapis.
- Rangez le tapis de fitness 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.
- Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez toujours l'article après utilisation, par exemple dans une boîte appropriée.

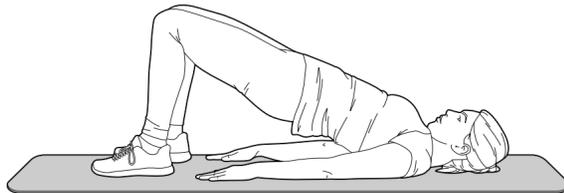
Matériau: Plastique de haute qualité (PVC) à très haute densité, particulièrement robuste et durable.
Dimensions: env. 1700 x 600 x 3,5 mm (L x l x h)
Poids: env. 1400 g

i Pour des raisons liées à la 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 assurer une aération suffisante! Le tapis est resté longtemps enroulé très serré pour des questions de transport. Après déballage, laissez-le à plat pendant 24 heures environ.

1. Fessiers + arrière des jambes

Position initiale: allongé, dos en appui sur le tapis, jambes repliées, pieds écartés à peu près de la largeur des hanches. Les bras reposent le long du corps, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

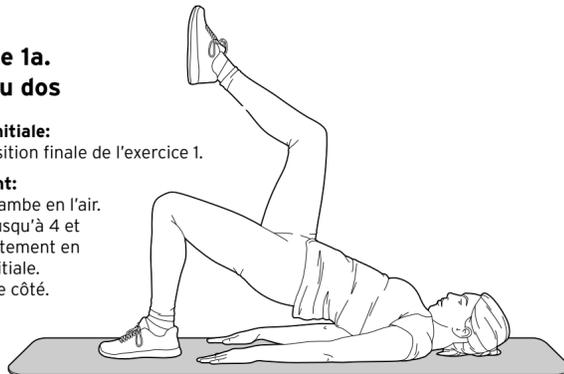
Mouvement: relever les hanches jusqu'à ce que les cuisses et le buste soient alignés. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



Variante 1a. + bas du dos

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

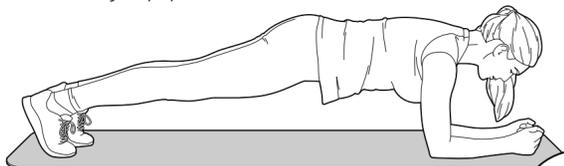
Mouvement: lever une jambe en l'air. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



2. Tronc, abdominaux, épaules + bras

Position initiale: en appui sur les avant-bras. La tête, le dos et les jambes sont alignés. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

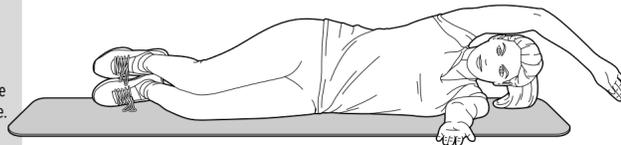
Mouvement: Maintenir la position le plus longtemps possible.



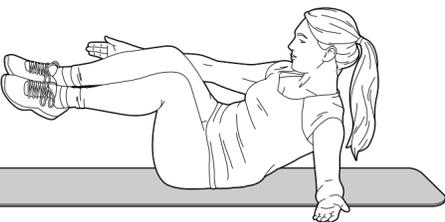
Variante: ramener une jambe vers l'avant en alternant à chaque fois

3. Abdominaux obliques

Position initiale: allongé sur le côté, jambes légèrement repliées. Le bras au sol est tendu vers l'avant, le bras du dessus est tendu au-dessus de la tête.



Mouvement: relever le buste et les jambes dans un mouvement de torsion en faisant travailler les abdominaux - et ramener en même temps le bras du haut vers l'avant. Ne pas tirer sur la nuque! Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



4. Pectoraux + triceps

Position initiale: agenouillé par terre, les mains en appui de la largeur des épaules, bras très légèrement fléchis. Dos droit, abdominaux et fessiers contractés, regard dirigé vers le sol.



Variante: rapprochez vos mains pour intensifier l'entraînement

Mouvement: abaisser le buste, le dos est droit, les coudes sont plaqués contre le corps. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale.



5. Epaulles, bras, tronc, abdominaux, fessiers + arrière des jambes

Position initiale: à quatre pattes, mains écartées de la largeur des épaules, les bras sont légèrement fléchis. Le dos est droit, les abdominaux et les fessiers sont contractés, le regard est dirigé vers le sol.

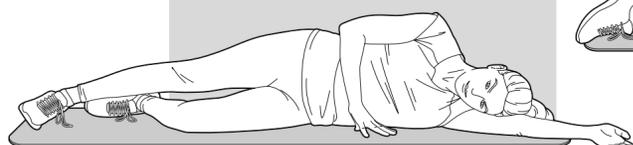
Mouvement: relever une jambe tendue en arrière et tendre le bras opposé vers l'avant. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale. Changer de côté.



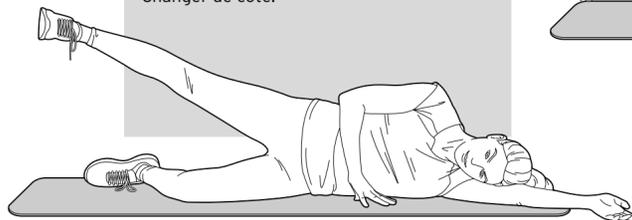
Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.

6. Extérieur des cuisses

Position initiale: allongé sur le côté, une main en appui devant l'abdomen. Le dos est droit, les abdominaux et les fessiers sont contractés.



Mouvement: relever lentement la jambe du dessus tendue le plus loin possible. Compter jusqu'à 4 et revenir lentement en position initiale, sans reposer la jambe. Changer de côté.



7. Muscles latéraux du tronc

Position initiale: allongé sur le côté, jambes tendues l'une contre l'autre, prendre appui sur le bras plié.

Mouvement: 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. Maintenir la posture le plus longtemps possible. Changer de côté.

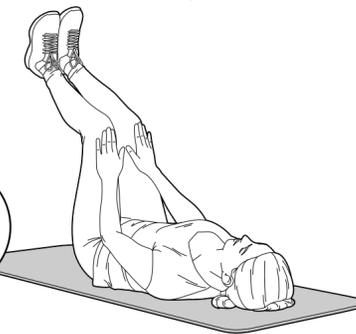


Conseil: enrouler légèrement le tapis sous le bras d'appui!

8. Abdominaux inférieurs + avant des cuisses

Position initiale: allongé par terre sur le dos, jambes tendues en l'air. Les mains sont en appui sur les cuisses, les abdominaux et les fessiers sont contractés.

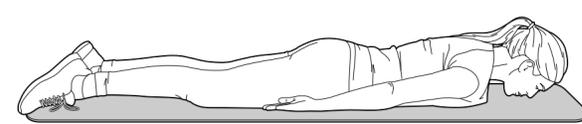
Mouvement: poussez les mains contre les cuisses et résister avec les jambes pour maintenir la posture le plus longtemps possible.



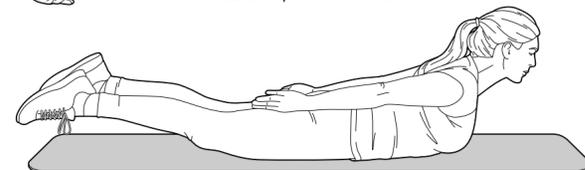
Variante: «pédaler» lentement avec les jambes

9. Dos

Position initiale: allongé à plat ventre sur le sol, bras le long du corps. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.



Mouvement: relever le buste, les jambes et les bras le plus haut possible - Ne pas tirer sur la nuque! Compter jusqu'à 4 et revenir lentement dans la position initiale.



Après l'entraînement: étirements

Position de départ pour tous les exercices d'étirement: Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!

Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes environ.

