

Exercices de yoga et fitness

Vos nouveaux coussins multifonctions aident à protéger vos genoux, vos mains, vos poignets, vos pieds et vos hanches lors de l'entraînement. Ils permettent également un bon ancrage et un maintien optimal grâce à leur forte capacité antidérapante.

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

Les coussins sont conçus pour une utilisation domestique.

Ils ne sont pas adaptés à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Quelques conseils pour la pratique du yoga

- Faites vos exercices dans un endroit assez chaud, calme et où vous ne serez pas distraité(e), 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 de répétitions. 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 à 15 minutes.

- 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.

- 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.

- 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 professeur de yoga expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.

Consignes 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 ou musculaires.

- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

DANGER: risque de blessure

- 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 les coussins.
- 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 les coussins avant chaque utilisation. Ne les utilisez plus s'ils sont endommagés

Entretien

- ▶ Au besoin, essayez les coussins avec un chiffon humide.
- ▶ Après le nettoyage, laissez les coussins sécher à l'air libre à température ambiante. Ne les posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour les sécher.
- ▶ Rangez les coussins dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil, ainsi qu'à l'écart de surfaces ou d'objets pointus, coupants ou rugueux.
- Certains vernis ou produits d'entretien ainsi que certaines matières plastiques risquent d'attaquer et de ramollir le matériau de l'article. Pour éviter les traces inesthétiques sur le sol, intercalez éventuellement un support non glissant entre le sol et l'article et rangez l'article, par ex. dans une boîte adaptée.

- ▶ 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!

Matériau: mousse PU
Dimensions: env. 240 x 180 x 22 mm (L x l x h)
Poids: chaque coussin env. 110 g



www.fr.tchibo.ch/notices

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg,
Germany
www.tchibo.ch

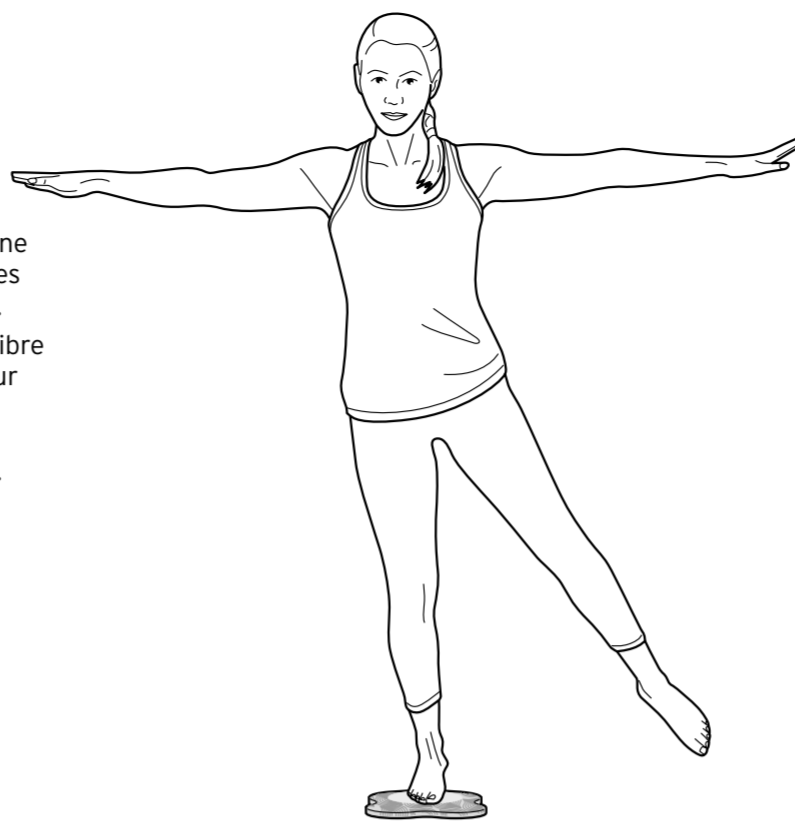
Référence: 614 738

Extérieur des cuisses

Position initiale: debout sur une jambe sur le coussin, écartez les bras pour améliorer l'équilibre.

Mouvement: tendez la jambe libre et écartez-la le plus possible sur le côté.
Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.

Changez de côté.



Mollets

Position initiale: debout, les jambes légèrement fléchies, le dos droit - ne cambrez pas!
Abdominaux et fessiers contractés. Relevez le sternum, baissez les épaules, tournez les pointes de pied légèrement vers l'extérieur. Écartez les jambes de la largeur des épaules, laissez les bras pendre librement sur les côtés.

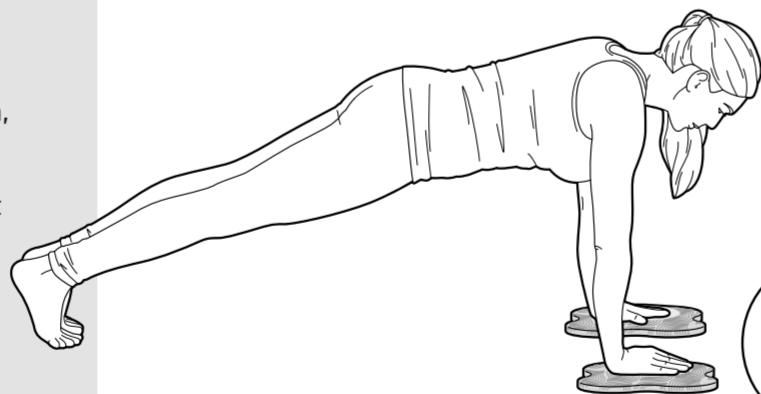
Mouvement: levez les talons et faites passer le poids du corps sur l'avant-pied. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Ensuite, relevez la pointe des pieds et faites passer le poids du corps sur les talons. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



Tronc, abdominaux, épaules + bras

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

Mouvement: maintenez la position le plus longtemps possible.

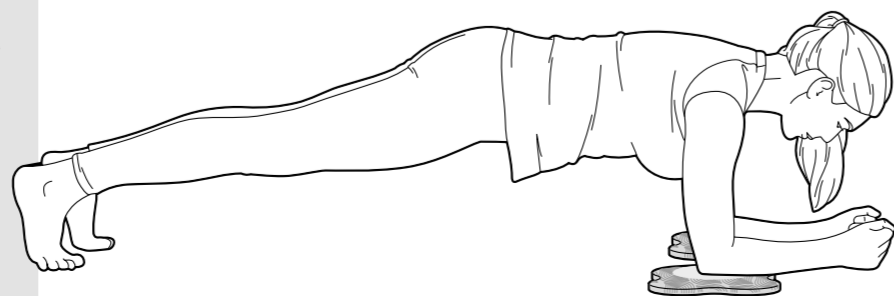


Variante: ramenez une jambe vers l'avant en alternant à chaque fois

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.

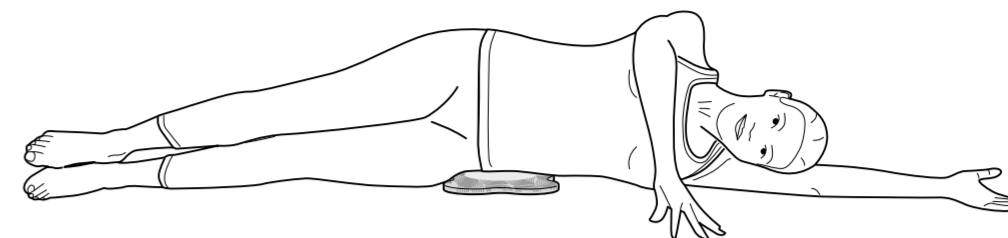
Mouvement: maintenez la position le plus longtemps possible.



Variante: rapprochez vos mains pour intensifier l'entraînement

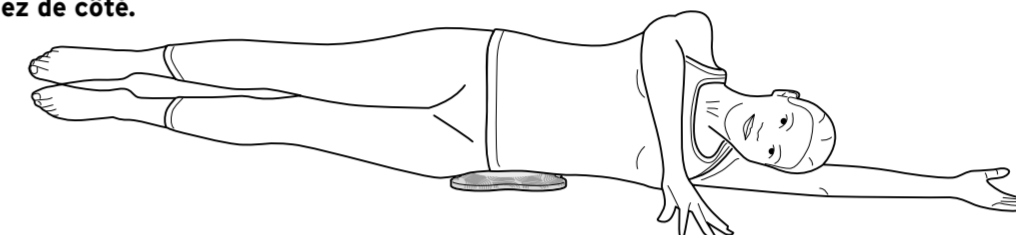
Intérieur et extérieur des cuisses, abdominaux

Position initiale: sur le côté, la hanche sur le coussin, allongez le corps. Tendez le bras en contact avec le sol et posez la tête sur le bras. Appuyez-vous au sol de l'autre main.



Mouvement: relevez les jambes jointes le plus haut possible sur le côté. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.

Changez de côté.

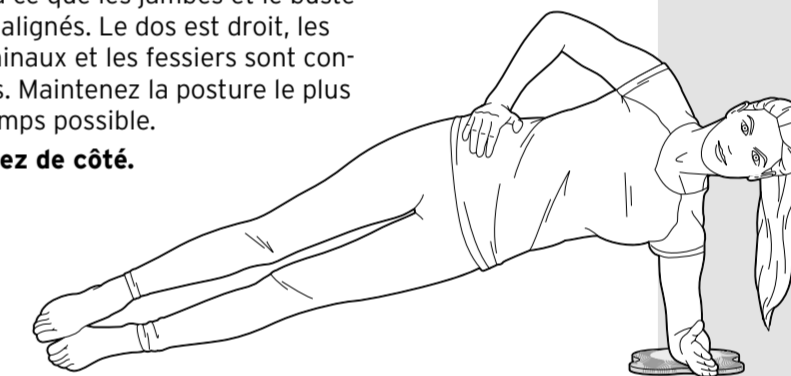


Muscles latéraux du tronc

Position initiale: allongé(e) sur le coté, jambes tendues l'une contre l'autre, prenez appui sur le bras plié.

Mouvement: soulevez les hanches jusqu'à ce que les jambes et le buste soient alignés. Le dos est droit, les abdominaux et les fessiers sont contractés. Maintenez la posture le plus longtemps possible.

Changez de côté.

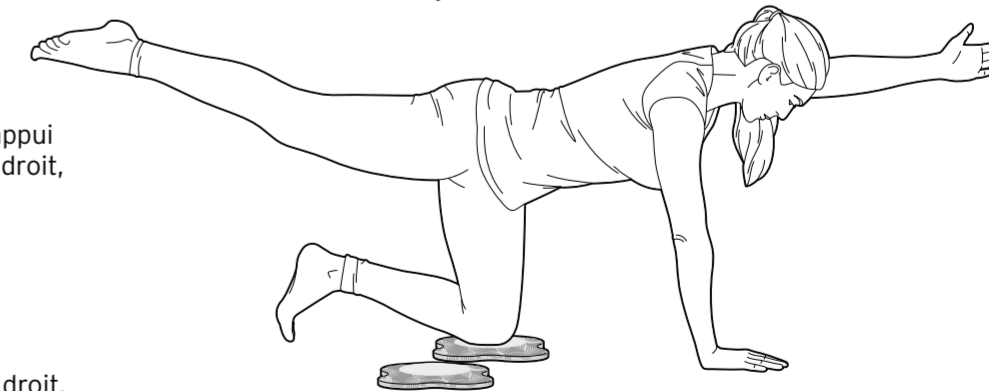


Épaules, bras, tronc, abdominaux, fessiers + arrière des jambes

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: relevez une jambe tendue en arrière et tendre le bras opposé vers l'avant. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.

Changez de côté.



Pectoraux + triceps

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



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

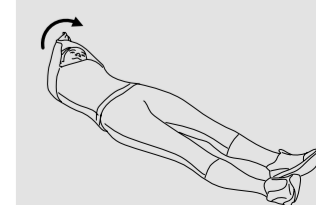
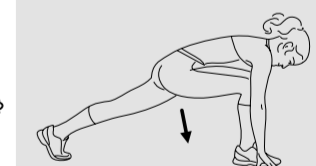
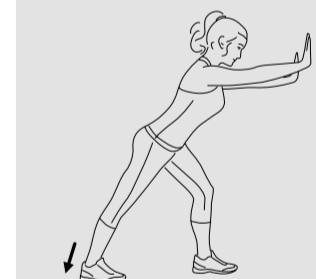
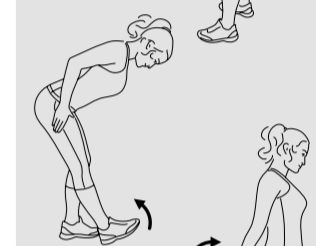
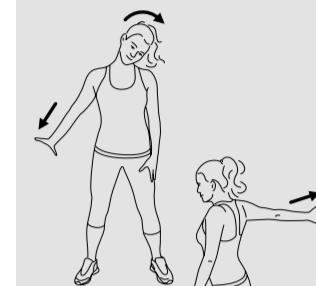


! Si, malgré les coussins, vous ressentez des douleurs aux genoux, arrêtez immédiatement l'exercice.

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.



Esercizi di yoga + fitness

I vostri nuovi cuscinetti multifunzione vi aiutano a proteggere ginocchia, mani, polsi, piedi e fianchi durante l'allenamento e offrono una presa ottimale grazie ad all'elevata resistenza allo scivolamento.

Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni per l'uso, per evitare di provocare lesioni o danni involontari.

Conservare le presenti istruzioni per consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

I cuscinetti sono concepiti come base di appoggio durante l'allenamento in ambiente domestico. Non sono adatti per l'uso professionale nel settore sportivo o come dispositivo medico-terapeutico.

Qualche suggerimento utile per lo yoga

- Eseguire gli esercizi in un ambiente caldo, tranquillo e privo di fonti di distrazione, tuttavia non direttamente esposti al sole.
- Indossare indumenti morbidi e comodi. Eseguire gli esercizi possibilmente a piedi nudi. Non indossare orologi o gioielli.
- Se si è consumato un piccolo pasto, attendere 1-2 ore prima di iniziare ad eseguire gli esercizi, 3-4 ore se si è consumato un pasto più impegnativo.
- Adattare gli esercizi alla propria costituzione corporea. Se non siete abituati a svolgere attività fisica, iniziare per i primi tempi con poche ripetizioni. Eseguire ogni esercizio lentamente e consapevolmente. Esercitarvi da 2 a 5 volte alla settimana.
- Prima di iniziare gli esercizi yoga eseguire qualche esercizio di riscaldamento. Terminare sempre gli esercizi con una fase di rilassamento di 5-15 minuti.
- Non forzare mai l'allungamento. Mantenere la posizione solo fino a quando la si trova gradevole. È normale provare una leggera sensazione di stiramento. Se si verificano vertigini, disturbi o si prova dolore, interrompere immediatamente gli esercizi. Gli esercizi hanno effetto anche se non si è in grado di controllarli completamente.
- Ascoltare il proprio respiro: respirare profondamente sollevando le costole. Respirare più nel torace e meno nell'addome. Sfruttare fino in fondo la capacità polmonare. L'inspirazione e l'espiazione hanno la medesima durata. Fare assolutamente una pausa non appena non si è più in grado di respirare regolarmente. Questo è segno che non si è più in grado di mantenere la concentrazione. Nello yoga non bisogna sforzarsi. Controllare in modo autonomo il ritmo e il grado dello sforzo.

- Eseguire sempre gli esercizi da entrambi i lati.
- Eseguire gli esercizi concentrati. Non farsi distrarre durante gli esercizi.
- Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenere la schiena diritta - non inarcare la schiena! Contrarre addominali e glutei. Durante l'esecuzione degli esercizi in piedi tenere le gambe leggermente flesse.

I Se si esegue un esercizio per la prima volta, compiere i movimenti davanti a uno specchio, in modo da poter controllare meglio la propria postura.

Non sovraffaticarsi. Eseguire un esercizio solo fino a quando lo si trova fisicamente gradevole. Se si sente dolore durante un esercizio interromperlo immediatamente.

- Si consiglia di farsi mostrare la corretta esecuzione degli esercizi da un insegnante di yoga esperto.

Avvertenze importanti

Consultare il proprio medico!

- Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura gli esercizi sono adatti alla propria condizione fisica.**
- In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in gravidanza, in caso di disturbi circolatori, malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, disturbi ortopedici, l'opportunità dell'allenamento deve essere valutata insieme al medico. Un allenamento non corretto o eccessivo può pregiudicare la propria salute!
- Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto. Interrompere immediatamente l'allenamento anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli.
- Non adatto per allenamenti terapeutici!

PERICOLO di lesioni

- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben arieggiato. Evitare tuttavia correnti d'aria. Addome e glutei contratti. Petto in fuori, spalle all'indietro, ruotare leggermente verso l'esterno le punte dei piedi. Piedi circa alla larghezza delle spalle, braccia distese lungo il corpo.
- Non indossare gioielli come anelli o braccialetti. Potreste ferirvi e danneggiare i cuscinetti.
- Il pavimento deve essere piano e non in pendenza.
- Assicurarsi che ci sia sufficiente spazio di movimento per l'allenamento. Allenarsi a una distanza sufficiente dalle altre persone. Nell'area di allenamento non devono sporgere oggetti.
- Controllare i cuscinetti prima di ogni utilizzo. Se sono danneggiati, smettere di usarli.

Cura

- Se necessario pulire i cuscinetti con un panno umido.
- Dopo la pulizia, lasciar asciugare i cuscinetti all'aria a temperatura ambiente. Non appoggiarlo sul termosifone, né utilizzare asciugacapelli o simili!
- Conservare i cuscinetti al fresco e all'asciutto. Tenerli al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.
- Alcuni tipi di vernice, prodotti sintetici o detergenti per pavimenti possono intaccare e ammorbidire il materiale dell'articolo. Per evitare la formazione di tracce indesiderate sul pavimento, collocare eventualmente una base antiscivolo sotto l'articolo e custodire l'articolo, ad esempio, in un contenitore adeguato.

I Per motivi dovuti alle caratteristiche tecniche del prodotto durante il primo disimballaggio dell'articolo potrebbe svilupparsi un leggero odore. Questo non è assolutamente pericoloso. Disimballare il prodotto e fargli prendere aria. L'odore svanirà dopo breve tempo. Prevedere un'adeguata ventilazione!

Materiale: Schiuma di PU
Dimensioni: circa 240 x 180 x 22 mm (L x L x A)
Peso: circa 110 g l'uno



www.tchibo.ch/istruzioni
(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.ch

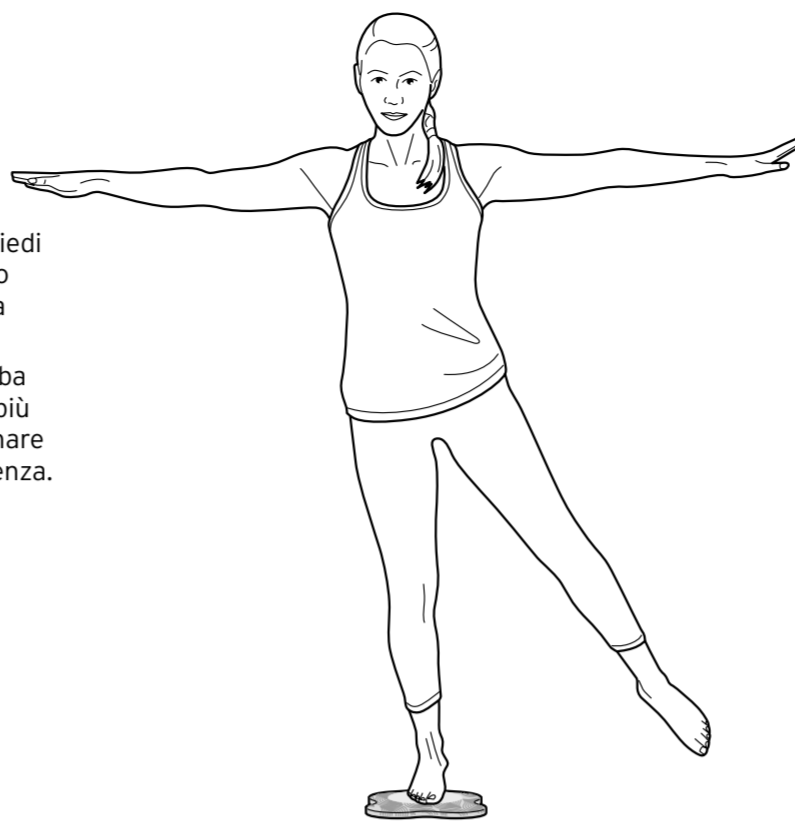
Codice articolo: 614 738

Esterno coscia

Posizione di partenza: Stare in piedi con una sola gamba sul cuscinetto e stendere lateralmente le braccia per un migliore equilibrio.

Esecuzione: Tenere dritta la gamba libera e stenderla lateralmente il più possibile. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.



Gamba

Posizione di partenza: In piedi, le gambe leggermente piegate. Schiena dritta - non inarcare la schiena! Addome e glutei contratti. Petto in fuori, spalle all'indietro, ruotare leggermente verso l'esterno le punte dei piedi. Piedi circa alla larghezza delle spalle, braccia distese lungo il corpo.

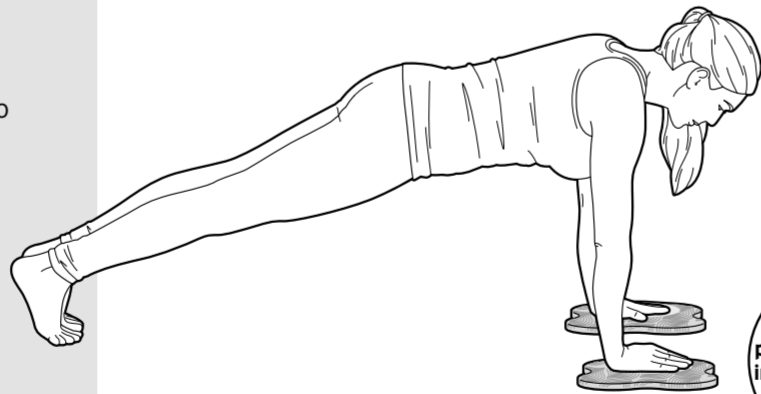
Esecuzione: Allungare l'articolazione del piede e concentrare il peso sulla parte anteriore della pianta del piede. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza. Quindi piegare l'articolazione del piede e concentrare il peso sui talloni. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.



Tronco, addome, spalle + braccia

Posizione di partenza: In appoggio sulle braccia non completamente distese. Testa, schiena e gambe sono sulla stessa linea. Addome e glutei contratti.

Esecuzione: mantenere la posizione il più possibile.

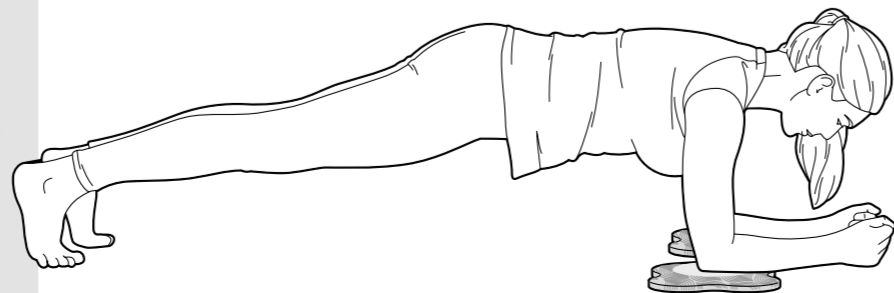


Alternativa:
portare le gambe
in avanti in modo
alternato

Tronco, addome, spalle + braccia

Posizione di partenza: In appoggio sugli avambracci. Testa, schiena e gambe sono sulla stessa linea. Addome e glutei contratti.

Esecuzione: mantenere la posizione il più possibile.



Surya Namaskar

Il saluto al sole



Prima dell'allenamento: riscaldamento

Prima dell'allenamento riscaldarsi per circa 10 minuti. Muovere una dopo l'altra tutte le parti del corpo:

- Piegare la testa di lato, in avanti e all'indietro.
- Sollevare le spalle, abbassarle e ruotarle.
- Fare dei cerchi con le braccia.
- Spingere il busto in avanti, indietro e di lato.
- Piegare i fianchi in avanti e all'indietro, ruotare di lato.
- Correre sul posto.

All'inizio dell'allenamento: Il saluto al sole

Busto + tricipiti

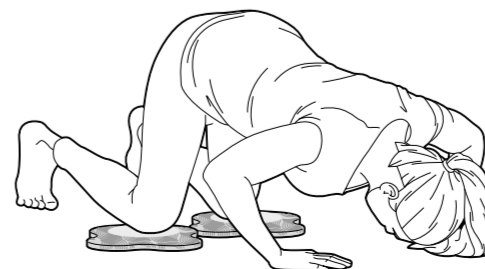
Posizione di partenza: Inginocchiarsi sui cuscinetti, mani appoggiate alla larghezza delle spalle, le braccia non completamente distese. Schiena dritta, addominali e bacino contratti, sguardo rivolto a terra.



Esecuzione:

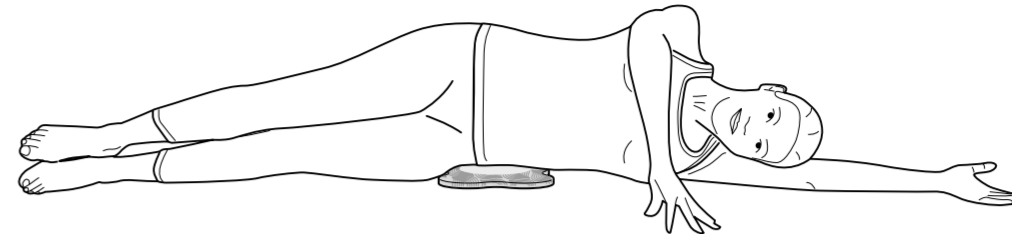
Abbassare il busto, la schiena resta dritta. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Alternativa:
per intensificare
l'allenamento,
posizionare le mani
più vicine l'una
all'altra



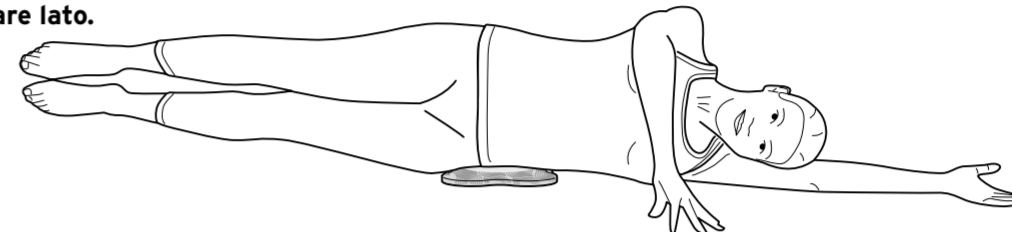
Esterno + interno coscia, muscoli addominali

Posizione di partenza: Sdraiarsi su un lato con il fianco appoggiato sul cuscinetto ed allungare il corpo. Distendere verso l'alto il braccio posizionato in basso e appoggiare la testa sulla parte superiore del braccio. Appoggiare l'altra mano davanti al corpo.



Esecuzione: Sollevare lateralmente entrambe le gambe il più possibile. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.

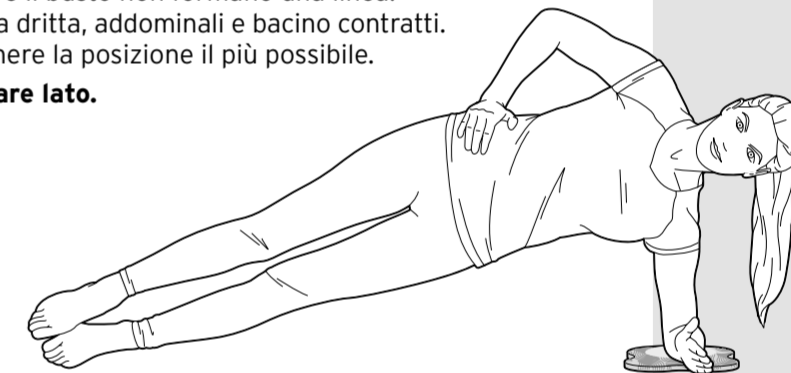


Muscolatura laterale del tronco

Posizione di partenza: Su un fianco, le gambe distese l'una sull'altra, in appoggio sul braccio piegato.

Esecuzione: Sollevare i fianchi, finché le gambe e il busto non formano una linea. Schiena dritta, addominali e bacino contratti. mantenere la posizione il più possibile.

Cambiare lato.



Spalle, braccia, tronco, addome, glutei + muscolatura posteriore delle cosce

Posizione di partenza: In quadrupedia, mani alla larghezza delle spalle, braccia non completamente tese. Schiena dritta, addominali e bacino contratti, sguardo rivolto a terra.

Esecuzione: Distendere una gamba all'indietro e il braccio opposto in avanti. Contare fino a 4 e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Cambiare lato.



⚠
Se si avverte dolore alle ginocchia nonostante i cuscinetti, interrompere immediatamente l'esercizio.

Dopo l'allenamento: esercizi di allungamento

Posizione di base per tutti gli esercizi di allungamento: petto in fuori, spalle all'indietro, flettere leggermente le ginocchia, ruotare leggermente verso l'esterno le punte dei piedi. Tenere la schiena dritta!

Mantenere le posizioni degli esercizi per circa 20-35 secondi.

