

Exercices de relaxation

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

Pour votre sécurité

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

L'article est conçu pour un usage domestique.

Il n'est pas adapté à un usage professionnel pour le sport ou dans les établissements médico-thérapeutiques.

Remarques importantes

• Portez des vêtements confortables.

Consultez votre médecin!

• Avant de commencer les exercices, consultez votre médecin et demandez-lui dans quelle mesure ils vous conviennent.

• Interrompez les exercices 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, l'exercice doit être soumis à un avis médical.

• Cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, 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!

Remarques valables pour tous les exercices:

• Quels que soient les exercices effectués, tenez-vous droit et gardez l'équilibre. Ne cambrez pas le dos! Veillez à ne pas vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.

• Effectuez les exercices dynamiques à un rythme calme et régulier. Tenez les postures tant que vous pouvez le faire sans vous crispier.

• Soyez à l'écoute de votre corps! Limitez-vous aux exercices que vous trouvez agréables et bénéfiques et effectuez-les uniquement tant que vous les trouvez agréables. Quelques minutes suffisent - n'exagérez pas.

• Pendant les exercices, gardez une respiration régulière.

Entretien

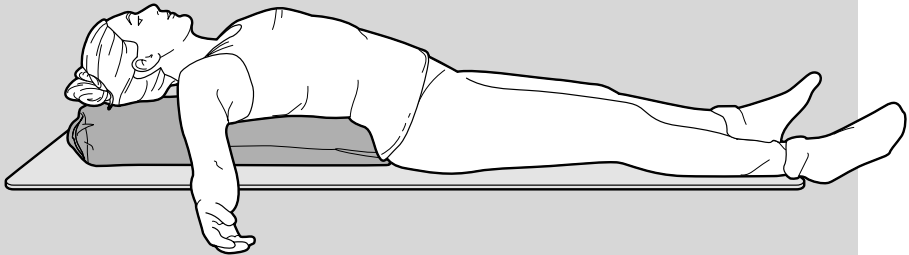
• La housse extérieure 100 % coton peut être lavée en machine à 40 °C avec un programme pour linge délicat. Avant de laver la housse, sortez-en le traversin qui, lui, n'est pas lavable. Tenez également compte des indications d'entretien figurant sur l'étiquette.



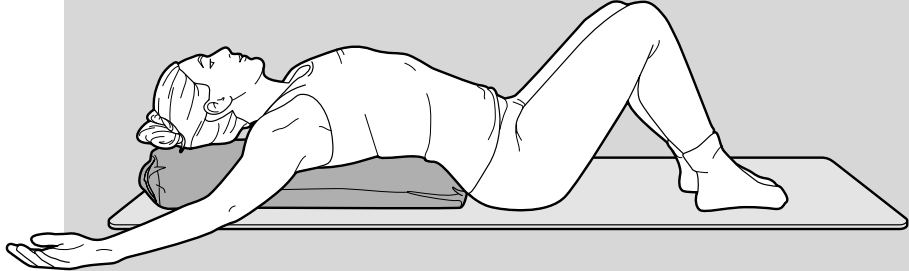
www.fr.tchibo.ch/notices

Référence:
641 826

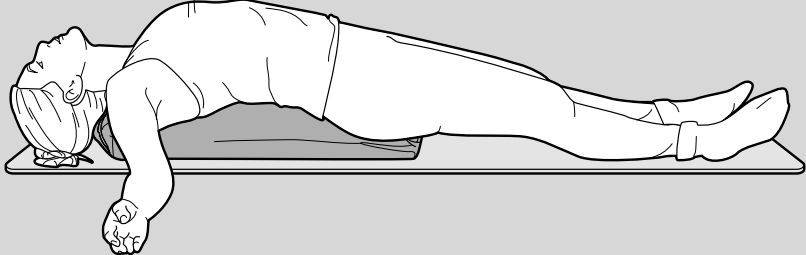
Exercices d'ouverture de la cage thoracique et d'étirement du torse et des épaules



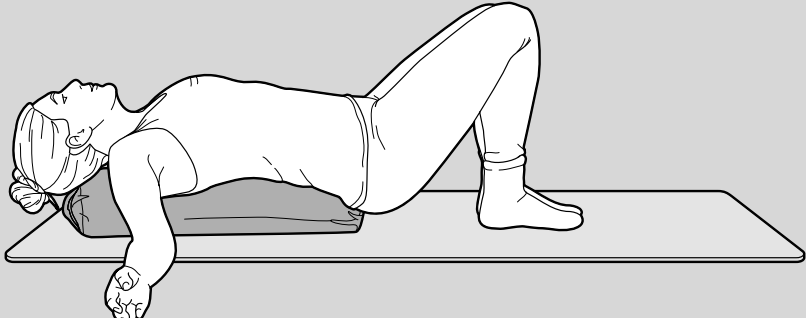
Variante 1: Asseyez-vous devant le traversin, inclinez le buste en arrière et allongez-vous, le dos sur le traversin. Les jambes sont allongées et détendues, les bras relâchés sur les côtés. Sentez votre cage thoracique s'ouvrir.



Variante 2: 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.

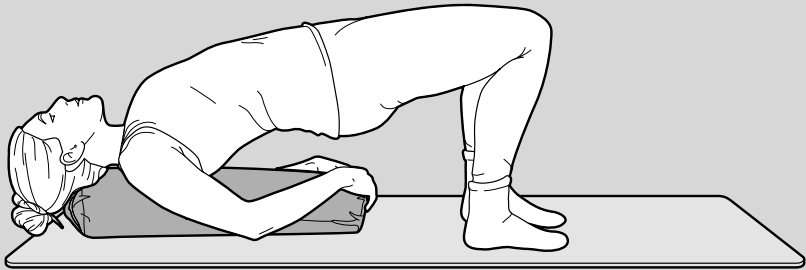


Variante 3: Asseyez-vous sur le bord avant du traversin, inclinez le buste en arrière et posez la nuque au bord du traversin. Les jambes sont allongées et détendues, les bras relâchés sur les côtés. Abaissez prudemment la tête jusqu'au sol et sentez l'étirement dans la cage thoracique.



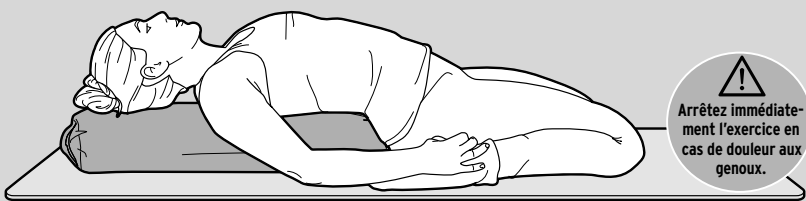
Variante 4: Asseyez-vous sur le bord avant du traversin, inclinez le buste en arrière et posez la nuque au bord du traversin. Les jambes sont pliées, les bras relâchés sur les côtés.

Préparation à la **variante 5**.



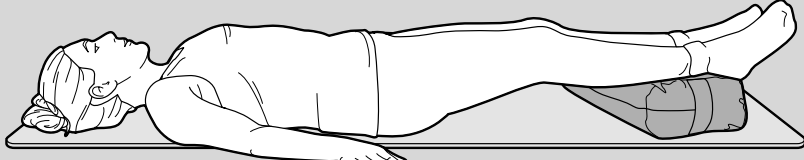
Variante 5: Le demi-pont. Posture de base identique à celle de la **variante 4**.

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.



Variante 6: 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.

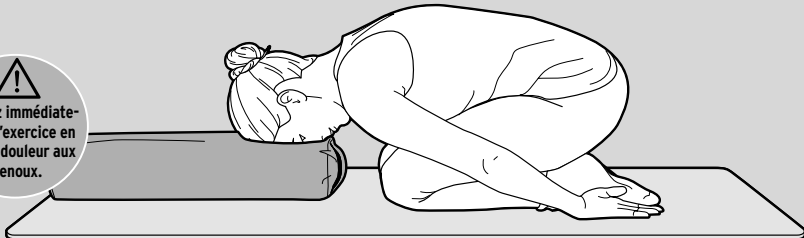
Exercices de relaxation du dos



Position 1: 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.



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



Position 2: Posture de l'enfant. À genoux devant le traversin, posez la tête sur le traversin. Posez les mains près des pieds, relâchez les épaules. Cette posture relaxe le dos, les épaules, la nuque, soulage le ventre, calme le corps.

Exercices assis avec support



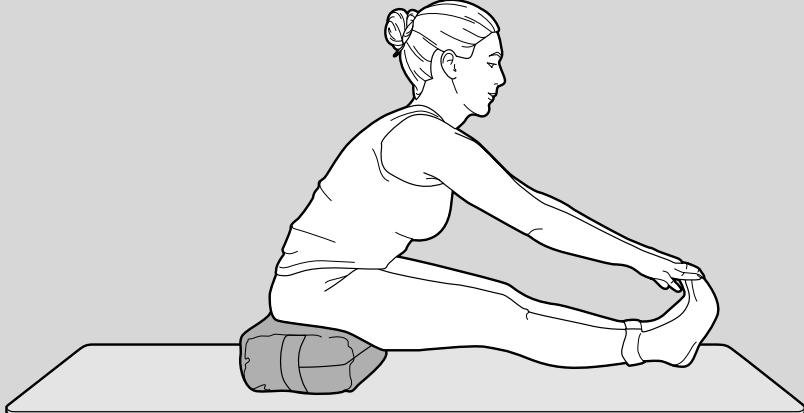
Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.

Pour remplacer la position assise droite ou la position du lotus

Asseyez-vous à califourchon sur le traversin, les jambes repliées. Relâchez 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.

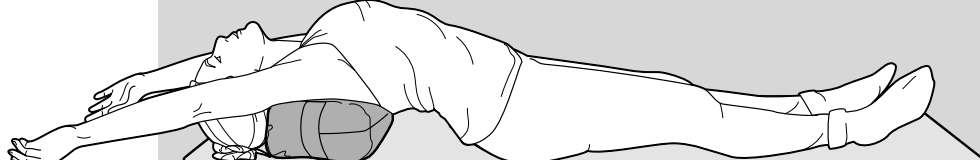
Le traversin soulage les genoux et facilite la prise de position correcte nécessaire à une bonne respiration.



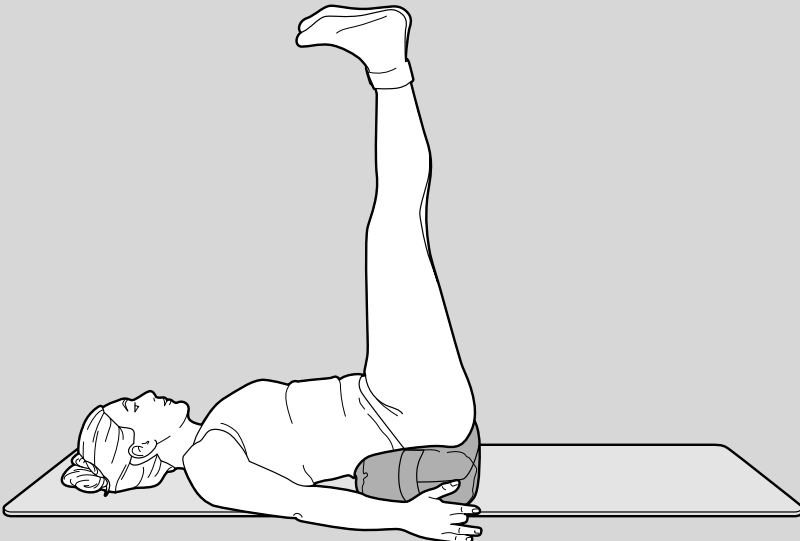
Soutien à la flexion avant assise jambes tendues pour étirer le bas des jambes

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.

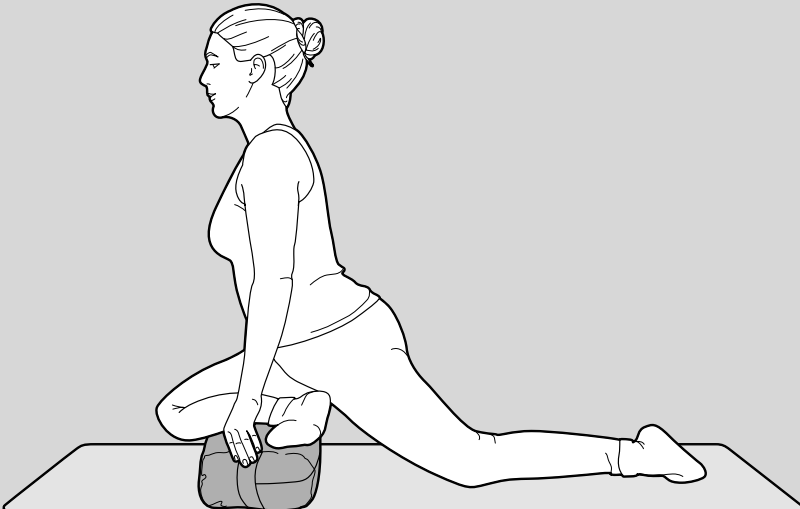
Exercices de yoga avec support



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, les abdominaux et la colonne vertébrale cervicale et thoracique. Le traversin soulage les muscles du dos et des épaules.

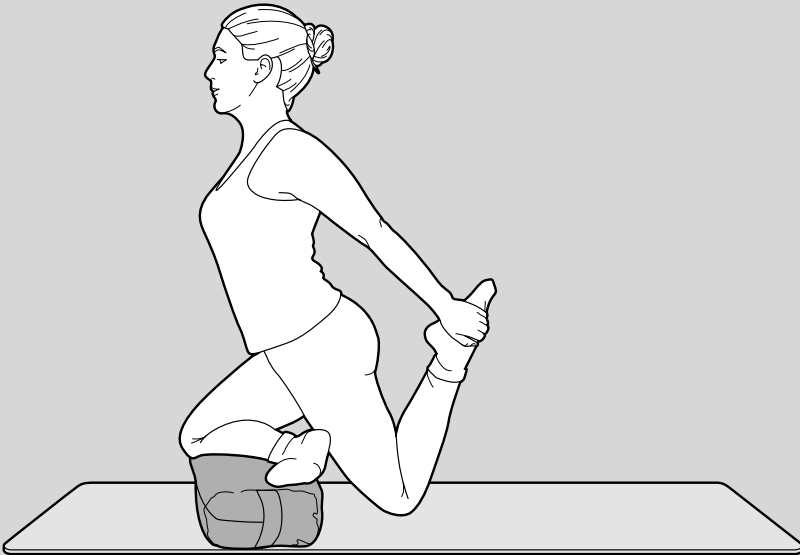


La chandelle: Posez le traversin dans le sens de la largeur, allongez-vous sur le dos, bassin sur le traversin. Tenez le traversin avec les mains, sans serrer. Tendez les jambes vers le haut, les pieds relevés. Étire le haut de la colonne vertébrale, a un effet relaxant et apaisant. Le traversin évite une extension excessive des muscles de la nuque et de la colonne vertébrale cervicale.



La colombe 1: Posez la jambe avant repliée sur le traversin, le tibia perpendiculaire au corps. Tendez la 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**.



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.

Esercizi di rilassamento

Gentili clienti!

Il nuovo cuscino vi aiuta nell'esecuzione degli esercizi di rilassamento e allungamento. Le posizioni descritte variano talvolta solo di poco, ma determinano immediatamente diverse sensazioni di allungamento e apertura nei muscoli. Rimanete nelle posizioni finché vi risulta comodo e cercate di rilassare e allungare sempre più i muscoli.

Vi auguriamo tanti momenti di relax con il vostro nuovo cuscino!

Il team Tchibo

Per la sicurezza degli utenti

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

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

Finalità d'uso

Il cuscino è concepito come ausilio nell'esecuzione degli esercizi di rilassamento e allungamento. Non è progettato per fini medici o terapeutici.

L'articolo è concepito per l'uso domestico.

Non è adatto per l'uso professionale nel settore sportivo o come dispositivo medico-terapeutico.

Avvertenze importanti

• Indossare indumenti comodi.

Consultare il proprio medico!

• **Prima di iniziare l'esecuzione degli esercizi rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura gli esercizi sono adatti alla propria condizione fisica.**

• Se si prova dolore o si manifestano disturbi interrompere immediatamente gli esercizi.

• In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in caso di gravidanza, malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, edema agli arti superiori o inferiori, disturbi ortopedici o dopo un intervento, gli esercizi devono essere valutati insieme al medico.

• Interrompere immediatamente gli esercizi e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto. Interrompere immediatamente gli esercizi anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli.

• Non adatto ad allenamenti terapeutici!

A cosa prestare attenzione durante tutti gli esercizi

• Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenersi dritti e in equilibrio - non inarcare la schiena! Fare attenzione a non irrigidirsi! Gli esercizi devono favorire il rilassamento.

• Eseguire gli esercizi dinamici con un ritmo regolare e tranquillo. Svolgere gli esercizi di mantenimento della posizione solo finché è possibile, senza irrigidirsi.

• Ascoltare il proprio corpo! Praticare gli esercizi solo finché risulta piacevole e benefico. Eseguire gli esercizi desiderati solo fino a quando lo si trova gradevole. Alcuni minuti saranno sufficienti - non esagerare.

• Durante gli esercizi mantenere una respirazione regolare.

Cura

• Il rivestimento esterno realizzato al 100% in cotone può essere lavato a 40 °C in lavatrice con il programma per capi delicati. Per il lavaggio estrarre l'imbottitura. Non è lavabile. Attenersi all'etichetta dell'articolo.

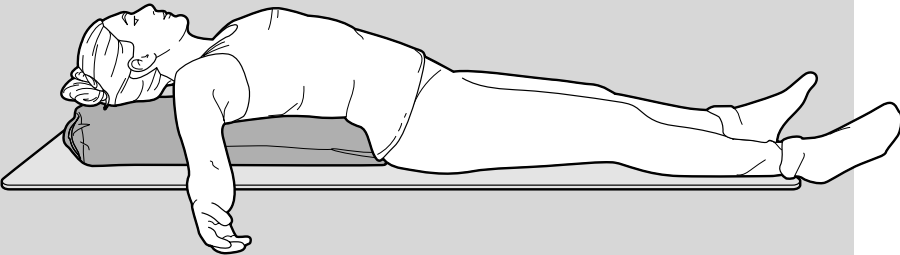


www.tchibo.ch/istruzioni

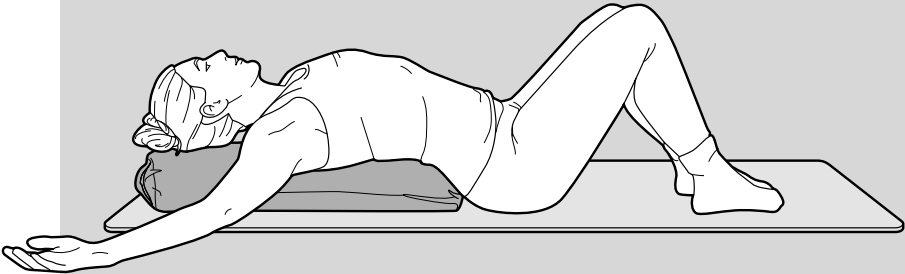
(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)

Codice articolo:
641 826

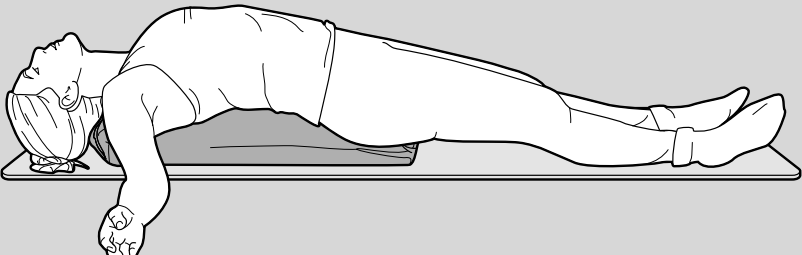
Esercizi per aprire il petto, allungare il torso e le spalle



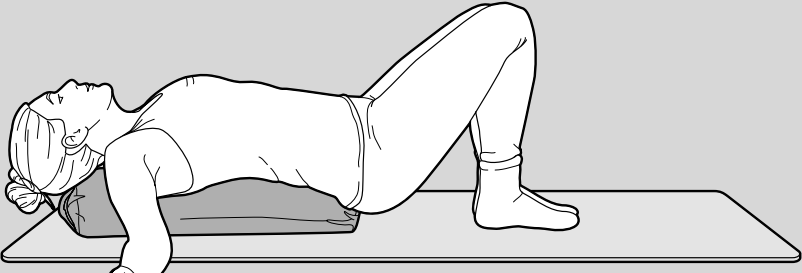
Alternativa 1: Sedersi davanti al cuscino e distendere all'indietro il busto sul cuscino. Distendere le gambe rilassate, rilassare a terra le braccia al lato del corpo. Percepire l'apertura del petto.



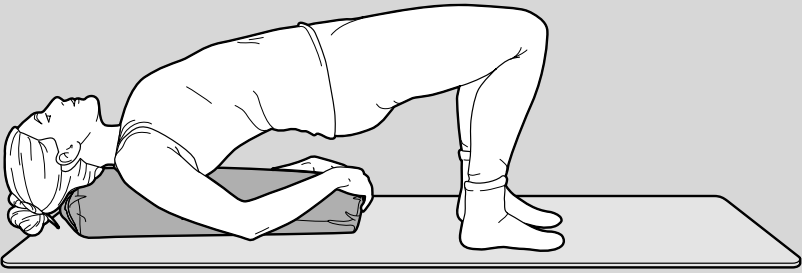
Alternativa 2: Sedersi davanti al cuscino e distendere all'indietro il busto sul cuscino. Piegare le gambe e appoggiare le braccia oltre la testa fino ad avvertire l'allungamento delle spalle.



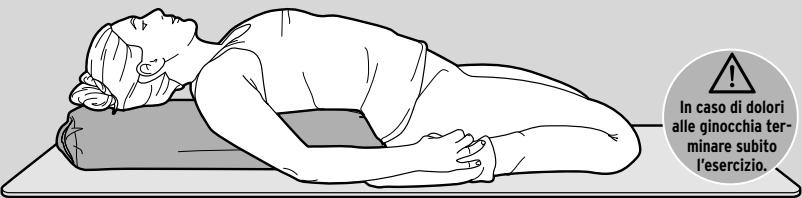
Alternativa 3: Sedersi sul bordo anteriore del cuscino e distendere all'indietro il busto sul cuscino, finché il collo non raggiunge il bordo del cuscino. Distendere le gambe rilassate, rilassare a terra le braccia al lato del corpo. Portare la testa con cautela sul pavimento e avvertire l'ulteriore allungamento del petto.



Alternativa 4: Sedersi sul bordo anteriore del cuscino e distendere all'indietro il busto sul cuscino, finché il collo non raggiunge il bordo del cuscino. Piegare le gambe, rilassare a terra le braccia al lato del corpo. Preparazione all'**alternativa 5**.

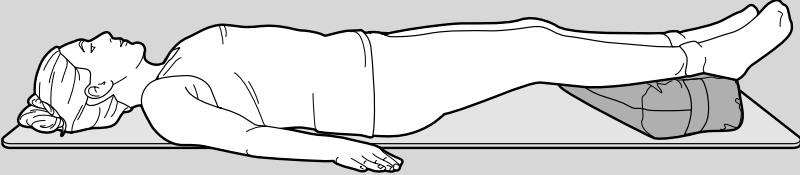


Alternativa 5: Il ponte. Posizione di partenza come nell'**alternativa 4**. Afferrare il cuscino con entrambe le mani e spingere il bacino verso l'alto fino ad allineare busto e cosce. Mantenere la posizione per alcuni secondi. Rafforza i muscoli della schiena.



Alternativa 6: Inginocchiarsi davanti al cuscino e distendere all'indietro il busto sul cuscino. Rilassare a terra spalle e braccia. Allunga le cosce.

Esercizi per il rilassamento della schiena



Posizione 1: Distendersi sulla schiena e appoggiare le gambe sul cuscino. Braccia e spalle rilassate. Fare attenzione a non inarcare la schiena. Percepire consapevolmente il pavimento sotto la parte inferiore della schiena. Distende la schiena e rilassa le gambe.



Posizione 2: Posizione del bambino. Inginocchiarsi davanti al cuscino e appoggiare la testa sul cuscino. Appoggiare le mani accanto ai piedi, rilassare le spalle. Distende schiena, spalle e collo, rilassa l'addome, placa il corpo.

Esercizi da seduti con supporto

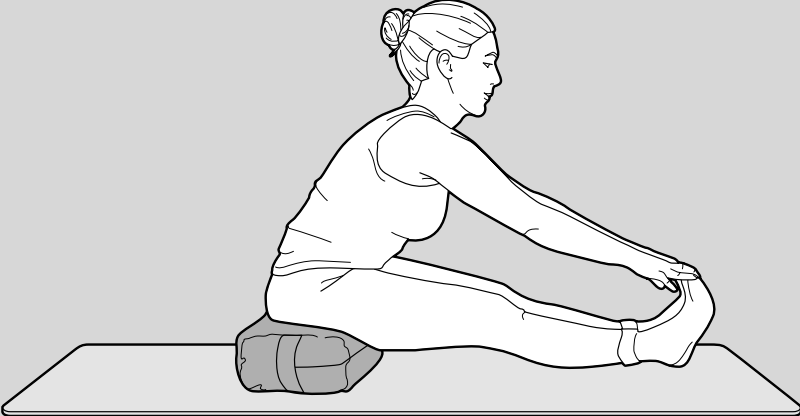


Alternativa nella posizione eretta o di loto

Sedersi sul cuscino con le gambe piegate. Rilassare verso il basso braccia e spalle.

Tenere il busto eretto facendo attenzione a tenere la schiena dritta. Contrarre leggermente addome e glutei, lo sguardo avanti. Inspirare ed espirare consapevolmente.

Il cuscino rilassa le ginocchia, consente di assumere più facilmente una postura eretta per una buona respirazione.



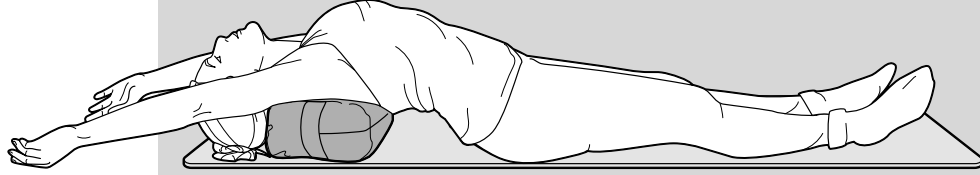
Supporto per il piegamento in avanti in piedi con gambe distese per allungare la parte inferiore delle gambe

Sedersi sul cuscino collocato trasversale con le gambe distese.

Tenere il busto eretto facendo attenzione a tenere la schiena dritta. Contrarre leggermente addome e glutei, lo sguardo avanti. Piegare il busto dritto in avanti fino ad afferrare le dita dei piedi.

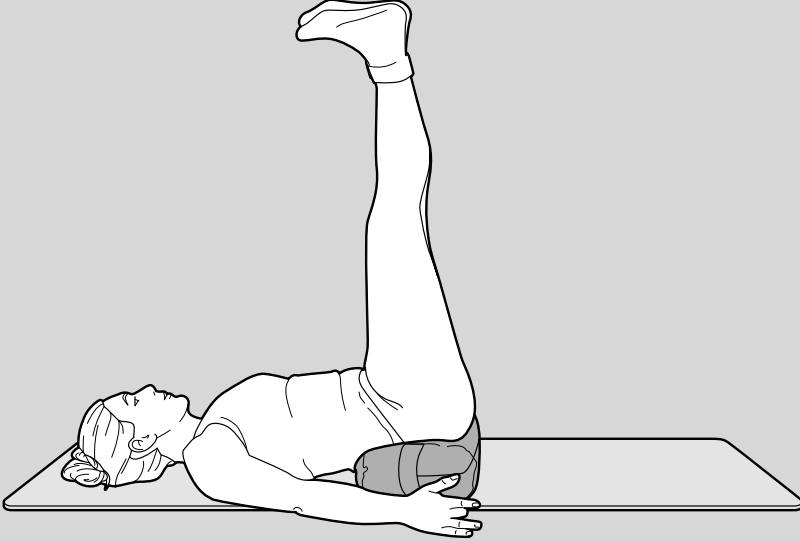
Il cuscino consente di assumere più facilmente una postura eretta.

Esercizi di yoga con supporto



Il pesce: Posizionare il cuscino di trasverso e appoggiarsi su di esso all'altezza delle spalle. Distendere il più possibile gambe e braccia.

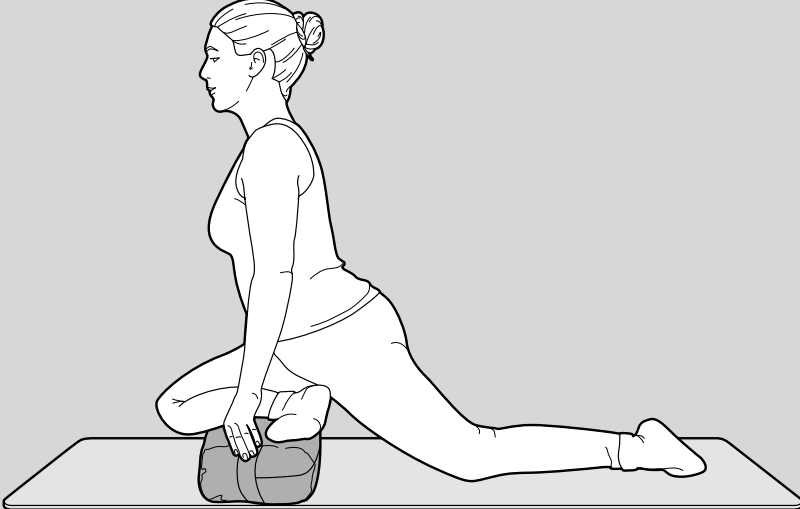
Allunga i muscoli del petto, collo e addominali, distende la colonna vertebrale cervicale e toracica. Il cuscino scarica la muscolatura della schiena e delle spalle.



La posizione delle spalle: Collocare il cuscino di trasverso e appoggiarsi sopra con le anche. Afferrare il cuscino ai lati con le mani senza esercitare forza.

Portare le gambe distese verso l'alto con i piedi a martello.

Allunga la parte superiore della colonna vertebrale, svolge un'azione rilassante e calmante. Il cuscino impedisce un'iperestensione della muscolatura del collo e della colonna vertebrale cervicale.

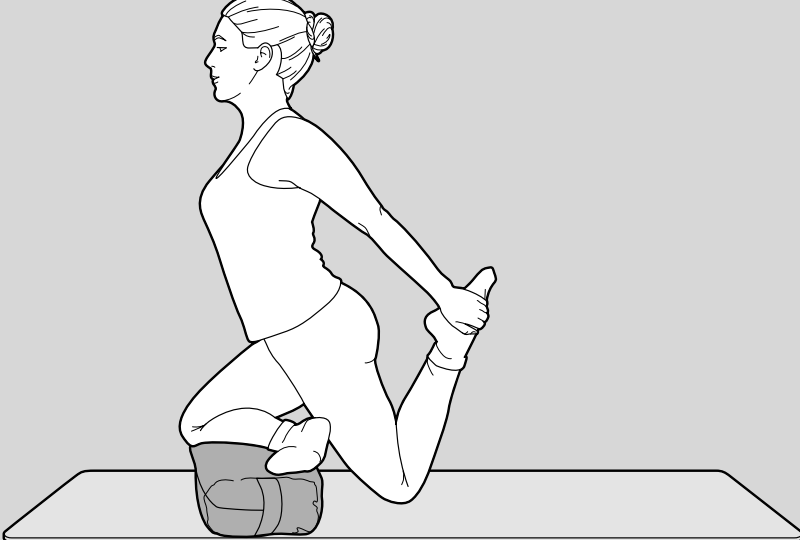


Il piccione 1:

Appoggiare la gamba davanti piegata sul cuscino, la tibia è trasversale al corpo. Stendere all'indietro la gamba posteriore tesa. Sostenersi con le dita sul cuscino. Tenere dritto il busto, lo sguardo avanti. Tenere collo e spalle rilassati verso il basso.

Allunga e apre le anche, la parte interna delle cosce e i glutei. Il cuscino semplifica la posizione e attenua l'allungamento estremo.

Passaggio preliminare al **piccione 2**.



Il piccione 2:

Posizione di partenza come nel **piccione 1**.

Piegare la gamba posteriore verso l'alto per poterla afferrare con una mano.

Allunga la parte anteriore della coscia, il braccio e la parte anteriore del corpo. Il cuscino semplifica la posizione e attenua l'allungamento estremo.