

WELLNESS WORKOUT *SÉANCE BIEN-ÊTRE*



YICASE

CONTENT | SOMMAIRE

SAFETY INSTRUCTIONS & CAUTION |

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ & AVERTISSEMENTS p. 3

HANDLING INSTRUCTIONS | PRÉCAUTIONS D'USAGE p. 4

MATERIALS | MATERIAUX p. 5

MORNING ROUTINE | ROUTINE DU MATIN p. 7

EVENING STRETCHING | ÉTIREMENTS DU SOIR p. 15

RELAX & MEDITATE | RELAXATION & MEDITATION p. 25

PRODUCT INFORMATION & WARRANTY |

INFORMATIONS PRODUIT & GARANTIE p. 33

YA'CASE IT'S | YA'CASE C'EST



SAFETY INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS DE SECURITÉ

The YA'Case utilisation is not appropriate for children under 3 years old. All use of the YA'Case by a child must be done under adult supervision. improper use of the strap may cause strangulation or injury. If in doubt about your physical condition, consult a doctor.

L'utilisation de la YA'Case ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Toute utilisation de la YA'Case par un enfant doit se faire sous la surveillance d'un adulte. La mauvaise utilisation de la sangle peut provoquer des étranglements ou des blessures. En cas de doute sur votre condition physique, consultez un médecin.

CAUTION

AVERTISSEMENTS

Do not use sharp objects. Do not approach from a heat source. Do not use corrosive or chemical products. Clean with a damp microfiber, soapy water and rinse with clear water.

Ne pas utiliser d'objets tranchants. Ne pas approcher d'une source de chaleur. Ne pas laisser en extérieur. Ne pas utiliser de produits corrosifs ou chimiques. Nettoyer à l'aide d'une microfibre humide, eau savonneuse et rincer à l'eau claire.

HANDLING INSTRUCTIONS | PRÉCAUTIONS D'USAGE

To practice a physical activity in the best conditions and avoid injuring yourself, it is necessary to take a few precautions before, during and after the practice. You will be able to take full advantage of all the benefits that physical activity offers!

The important thing is to take your time and listen to your body, without rushing it. If you start with activities that are too intense, you are likely to injure yourself.

In general, it is recommended not to practice after a large meal or after consuming alcohol, when you are very tired or sick with a fever.

If you suffer from problems in the lumbar or sacral spine (compression of intervertebral discs, «sciatic» pain), limit the intensity of the forward and backward flexions and seek lengthening above all.

Pour pratiquer une activité physique dans les meilleures conditions et éviter de vous blesser, il est nécessaire de prendre quelques précautions avant, pendant et après la pratique. Vous pourrez ainsi profiter pleinement de tous les bienfaits qu'offre l'activité physique !

L'important, c'est de prendre votre temps et de rester à l'écoute de votre corps, sans le brusquer. Si vous démarrez d'emblée par des activités trop intenses, vous risquez de vous blesser plutôt que de profiter des bénéfices qu'offre l'activité physique.

De manière générale, il est recommandé de ne pas pratiquer après un gros repas ou après avoir consommé de l'alcool, lorsque vous êtes très fatigué ou malade avec de la fièvre.

Si vous souffrez de problèmes au niveau de la colonne lombaire (tassement de disques intervertébraux, douleurs "sciaticques"), limitez l'intensité des flexions avant et arrière et cherchez avant tout l'allongement.

MATERIALS | MATÉRIAUX



CORK

LIÈGE

Cork is naturally antimicrobial and waterproof. Cork is used on the loop of the accessory strap of the YA'Elasko ball and the YA'Fu which has a nice smooth feel.

Le liège est naturellement antimicrobien et waterproof. Doux au touché, vous le retrouvez sur les poignées de la sangle YA'Elasko et le YA'Fu..



VEGAN OR LEATHER

VEGAN OU CUIR

Vegan is known for not containing any animal trace. The one we chose is really resistant and has a soft and natural touch. The Leather comes from european bulls.

Le vegan est reconnu pour ne contenir aucune trace animale. Celui que nous avons choisi est très résistant et a un toucher naturel.

Le cuir provient de taureau d'europe.



SPELT BALL

BALLE D'ÉPEAUTRE

The spelt ball is nothing more than the shell of the spelt of the shape of ears. The spelt balls are going to lock together to create a comfortable and natural filling.

La balle d'épeautre n'est autre que la coque de l'épeautre. En forme d'épi, les balles vont se bloquer entre elles pour créer un garnissage confortable et naturel.



MORNING ROUTINE | *ROUTINE DU MATIN* WAKE UP YOUR BODY | *RÉVEILLENZ VOTRE CORPS*

What is interesting in the morning is that the body has been still all night, so it can be pleasant to mobilize it with a stretching routine as soon as you wake up. A great way to start your day in shape, with a more relaxed body.

Ce qui est intéressant le matin, c'est que le corps a été immobile toute la nuit, cela peut donc être agréable de le mobiliser avec une routine d'étirements dès le réveil. Un excellent moyen de démarrer sa journée en forme, avec un corps plus détendu.

10 MIN

TILTING THE SPINE STRETCH THE WAIST

INCLINAISON COLONNE VERTÉBRALE
ÉTIRER LA TAILLE

Kneeling on the YA'Fu, grab the YA'Elasko arms extended above the head. Raise your shoulders then lower them. Keeping your arms straight, lean to the right then return to center. Raise and lower your shoulders again before leaning to the left.

5 repetitions.

Assis à genoux sur le YA'Fu, attrapez la YA'Elasko bras tendus au-dessus de la tête. Levez les épaules puis baissez-les. En gardant les bras tendus, penchez-vous à droite puis revenez au centre. Relevez et abaissez les épaules une nouvelle fois avant de vous pencher sur la gauche.

5 répétitions.



FLEXING THE SPINE TO STRETCH THE BACK

FLEXION DE LA COLONNE VERTÉBRALE - ÉTIRER LE DOS

Kneeling on the YA'Fu, grab the YA'Elasko arms extended above the head. Keeping your arms straight, lower them by wrapping your back, head and shoulders. Stay in this position for a few moments and then raise your arms slowly above your head.

5 repetitions.

Assis à genoux sur le YA'Fu, attrapez la YA'Elasko bras tendus au-dessus de la tête. En gardant les bras tendus, descendez les en enroulant le dos, la tête et les épaules. Restez quelques instants dans cette position puis relevez les bras lentement au-dessus de la tête.

5 répétitions



EXTENSION OF THE SPINE TO STRETCH THE BUST

EXTENSION COLONNE VERTÉBRALE POUR ÉTIRER LE BUSTE

Stand up, legs hip-width apart. In the back with outstretched arms, grab the YA'Elasko with 2 hands by the large handles, legs slightly bent. Arch your back, puff out your chest, and throw your head back. Slowly release.

5 repetitions

Debout, jambes largeur de bassin. Dans le dos bras tendus, attrapez la YA'Elasko à 2 mains par les grandes poignées, jambes légèrement fléchies. Creusez le dos, gonflez la poitrine et lancez la tête en arrière. Relâchez doucement.

5 répétitions



ROTATION OF THE SPINE TO STRETCH THE HIPS

ROTATION COLONNE VERTÉBRALE POUR ÉTIRER LES HANCHES

Sitting with your legs bent, swivel your legs to put them on the ground in front of you, then raise your arms above your head and turn your chest 90°. Lower your arms to the ground then your chest to put your face on the YA'Fu on the ground.

Repeat the same way on the other side.

Assis jambes fléchies, pivotez les jambes pour les mettre au sol devant vous puis levez les bras au-dessus de la tête et tournez le buste à 90°. Descendez les bras au sol puis le buste pour poser le visage sur le YA'Fu au sol.

Recommencez de la même manière de l'autre côté.



STRETCHING THE BACK OF THE THIGH

ÉTIREMENT DE L'ARRIÈRE DE LA CUISSE

Lie on your back, legs bent. Place the YA'Belt under your right foot then extend your leg skyward. Stay a few moments to stretch the muscle in depth. Repeat the same way with the other leg.

To go further, extend the opposite leg to the floor.

3 repetitions on each side

Allongez vous sur le dos, jambes pliées. Placez la YA'Belt sous votre pied droit puis tendez la jambe vers le ciel. Restez quelques instants le temps d'étirer le muscle en profondeur. Recommencez de la même manière avec l'autre jambe.

Pour aller plus loin, tendez la jambe opposée au sol.

3 répétitions de chaque coté



ACTIVE CHILD POSTURE

POSTURE DE L'ENFANT ACTIVE

On your knees, the YA'Fu placed in front of you. Lie down with your chest on the floor and your arms outstretched on the YA'Fu. Lengthen your spine while keeping your buttocks on the heels.

Stay in this posture for a while. start again if necessary.

A genou, le YA'Fu posé devant vous. Allongez-vous, poitrine au sol et bras tendus sur le YA'Fu. Allongez votre colonne vertébrale tout en gardant les fesses sur le stalons.

Restez un moment dans cette posture. recommencez si besoin.





EVENING STRETCHING | ÉTIREMENTS DU SOIR

STRETCH YOUR BODY | DÉTENDEZ VOTRE CORPS

Stretches to relax your body and soothe your mind.
Stretching can improve flexibility, make muscles more flexible and relieve muscle tension in the short term.

*Des étirements pour détendre votre corps et apaiser votre esprit.
Les étirements peuvent améliorer la souplesse, rendre les muscles plus souples et soulager à court terme les tensions musculaires.*

10 MIN

MOBILITY BACK STRETCH

MOBILITÉ ÉTIREMENT DU DOS

Standing, feet hip-width apart, grab the YA'Elasko with 2 hands by the large handles. Extend your arms in front of you then wrap your neck then your back, reaching for the ground, arms still stretched out until the ball hits the ground. Once at the bottom, slowly come back up, wrapping your back well then your neck until your arms are stretched parallel to the ground.

5 repetitions

Debout, pied largeur de hanches, attrapez la YA'Elasko à 2 mains par les grandes poignées. Tendez les bras devant vous puis enroulez la nuque puis le dos en allant chercher le sol bras toujours tendus jusqu'à ce que la balle touche le sol. Une fois en bas, remontez doucement en enroulant bien le dos puis la nuque jusqu'à tendre les bras parallèle au sol.

5 répétitions



SHOULDER MOBILITY TRICEPS STRETCH

MOBILITÉ DES ÉPAULES ÉTIREMENT DES TRICEPS

Sitting on your knees on the YA'Fu, grab the YA'Belt from behind, one hand up, one down. Bring your fingers as close as possible then, keeping your back straight, pull on the YA'Belt as if to stretch it even more.

Repeat by switching hands.

5 repetitions

Assis à genoux sur le YA'Fu, attrapez la YA'Belt dans le dos, une main en haut, une en bas. Rapprochez vos doigts au maximum puis en gardant le dos bien droit tirez sur la YA'Belt comme pour la tendre encore plus. Recommencez en inversant les mains.

5 répétitions



MOBILITY OF HIPS AND CHEST

MOBILITÉ DES HANCHES ET DE LA POITRINE

Sitting on the edge of the YA'Fu, come lie down and place the YA'Fu in your lower back and extend your arms above your head, hands facing up. Stay 5 breaths.

Bend your legs, turn to the side and gently come back up to sit.

Assis sur le bord du YA'Fu, venez vous allonger et placez le YA'Fu dans le bas de votre dos et étendez les bras au dessus de la tête, mains tournées vers le ciel. Restez 5 respirations.

Pliez les jambes, tournez sur le côté et remontez doucement pour vous assoir.



PASSIVE CHILD POSTURE

POSTURE DE L'ENFANT PASSIVE

On your knees on the ground, place the YA'Fu in front of you and put your head on it, arms stretched out along your body. Breathe slowly and feel your back relax with each exhale.



A genoux au sol, placez le YA'Fu devant vous et venez déposer la tête dessus, bras allongé le long du corps. Respirez tranquillement et sentez votre dos se détendre à chaque expiration.



NECK STRETCH | ÉTIREMENT DE LA NUQUE

Knees placed on the YA'Fu, grab the YA'Belt in the lower back, arms extended. Back straight, raise then lower your shoulders, tilt your head gently to the right and breathe gently. Raise your head then raise and lower your shoulders well before tilting your head to the other side.

5 repetitions

Genoux placés sur le YA'Fu, attrapez la YA'Belt dans le bas du dos, bras tendus. Dos bien droit, montez puis descendez les épaules, inclinez la tête doucement à droite et respirez doucement. Remontez la tête puis relevez et abaissez bien les épaules avant d'incliner votre tête de l'autre côté.

5 répétitions



FRONT THIGH STRETCH

ÉTIREMENT DE L'AVANT DE LA CUISSE

Standing, place the YA'Belt on top of your foot before kicking your bent leg back. Lean forward to feel the stretch on the front of the thigh. Repeat with the other leg.

5 répétitions

Debout, placez la YA'Belt sur le dessus de votre pied avant de lancer votre jambe pliée vers l'arrière. Penchez vous vers l'avant pour bien sentir l'étirement sur l'avant de la cuisse. Recommencez avec l'autre jambe.

5 répétitions



ADVANCED : HIP OPENING

EXPERT : OUVERTURE DE LA HANCHE

Standing, place the YA'Belt under the foot. Keeping your back straight, raise your leg and straighten it as much as possible, the important thing is to keep your back straight. Then take the leg to the side using the YA'Belt. Repeat with the other leg.

3 repetitions.

Debout, placez la YA'Belt sous le pied. En gardant le dos bien droit, levez la jambe et tendez-la au maximum, l'important étant de garder le dos bien droit. Ensuite emenez-la jambe sur le côté à l'aide de la YA'Belt. Recommencez avec l'autre jambe.

3 répétitions.



WARRIOR LEG AND WAIST STRENGTHENING

GUERRIER COMBATTANT
RENFORCEMENT JAMBES ET TAILLE

Grab the YA'Elasko by the small handle of the left hand and stand up, legs apart, feet parallel. Turn your right foot then bend your right leg to 90°, place your elbow on your right thigh, rotate your left shoulder to bring your left hand behind you, right arm stretched forward. Bring your left hand forward and repeat this movement 5 times.

Repeat the same way on the right side.

Attrapez la YA'Elasko par la petite poignée de la main gauche et placez vous debout, jambes écartées pieds parallèle. Tournez le pied droit puis pliez la jambe droite à 90°, placez votre coude sur la cuisse droite, effectuez une rotation de l'épaule gauche pour amener votre main gauche derrière vous, bras droit tendu vers l'avant. Ramenez votre main gauche vers l'avant puis recommencez ce mouvement 5 fois.

Recommencez de la même façon du côté droit.





RELAX & MEDITATE
RELAXATION & MÉDITATION

TAKING CARE OF YOURSELF
ON NE FAIT RIEN, ON S'OUVRE À TOUT

10 MIN

MEDITATE | MÉDITATION

«BRINGING YOUR ATTENTION DELIBERATELY TO THE PRESENT MOMENT»

Mindfulness meditation is a practice with multiple benefits that is for everyone.

Here are some tips on how to meditate and take care of yourself on a daily basis

- Place yourself on the YA'Fu, this allows you to raise your hips
- Put your hands flat on your thighs
- Relax your body but stand upright on your vertebrae
- Close your eyes or leave them half open if you prefer
- Once you are comfortable, concentrate on your breathing and feel the column of air within you.

“PORTER DÉLIBÉRÉMENT SON ATTENTION SUR LE MOMENT PRÉSENT”

La méditation de pleine conscience est une pratique aux multiples bienfaits qui s'adresse à tous.

Quelques conseils pour apprendre à méditer et prendre soin de soi au quotidien

- *Placez vous sur le YA'Fu, cela vous permet de surélever vos hanches.*
- *Mettez vos mains à plat sur vos cuisses.*
- *Relâchez bien le corps mais tenez-vous droit sur vos vertèbres.*
- *Fermez les yeux ou laissez-les à demi-ouverts si vous préférez.*
- *Une fois confortablement installé, concentrez vous sur votre respiration et sentez la colonne d'air en vous.*

LOTUS & DEMI LOTUS | PADMASANA SIDDHASANA

PADMASANA OR THE LOTUS POSTURE :

- Stimulates digestion, lowers tension and relaxes the muscles. Once seated cross-legged on your YA'Fu, bring the right foot to the left thigh and the left foot to the right thigh.
- We breathe deeply by joining the palms of the hands at chest level. Then, we tilt the pubis forward and stretch the back while extending the arms towards the ground, the elbows resting on the knees. We form with the fingers a mudra, by connecting the index finger and the thumb. You can then stabilize your breathing and turn to meditation by emptying yourself. The eyes can be closed to facilitate concentration.

SIDDHASANA OR THE HALF-LOTUS POSTURE :

- For the less seasoned and less flexible, you can opt for the half-lotus, a posture where only one foot is raised on the opposite thigh.



PADMASANA OU LA POSTURE DU LOTUS :

- *Stimule la digestion, fait baisser la tension et relaxe les muscles. Une fois assis en tailleur sur votre YA'Fu, ramenez le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite.*
- *On respire profondément en joignant les paumes de mains au niveau de la poitrine. Puis, on bascule le pubis en avant et on étire le dos tout en étendant les bras vers le sol, les coudes posés sur les genoux. On forme avec les doigts un mudra, en reliant l'index et le pouce. On peut alors stabiliser sa respiration et se tourner vers la méditation en faisant le vide. Les yeux peuvent être clos pour faciliter la concentration.*

SIDDHASANA OU LA POSTURE DU DEMI-LOTUS

- *Pour les moins aguerris et moins souples, vous pouvez opter pour le demi-lotus, posture où seul un pied est relevé sur la cuisse opposée.*

DIAMOND POSE | VAJRASANA

Vajrasana is a simple pose that can be performed by people of all ages. It gives strength to the body and calms the mind. It also promotes flexibility of the knees and ankles and a good posture of the spine.

To take the posture, kneel down and place the YA'Fu vertically between your legs behind your buttocks, feet in line with the shins. back should not be rounded, seek without doing so to pull the knees towards the chest, this activates the quadriceps attached to the pelvis to make it pour forward. The back straight, without projecting the chest forward, chin slightly pulled back and the top of the head pulled towards the sky.

Vajrasana est une posture simple qui peut être exécutée par des personnes de tous âges. Elle procure de la force au corps et apaise l'esprit. Elle favorise aussi la flexibilité des genoux et des chevilles et une bonne posture de la colonne vertébrale.

Pour prendre la posture, mettez vous à genoux et venez placer le YA'Fu à la verticale entre vos jambes derrière vos fesses, pieds dans l'axe des tibias. Veillez à bien antéverser le bassin pour conserver le creux lombaire physiologique, le bas du dos ne doit pas être arrondi, cherchez sans le faire à tirer les genoux vers la poitrine, cela active les quadriceps accrochés au bassin pour le faire verser vers l'avant. Le dos droit, sans projeter la poitrine vers l'avant, menton légèrement reculé et sommet du crâne tiré vers le ciel.



RELAX | RELAXATION

Relaxation has many benefits. It helps to reduce stress, ease muscular pain and headaches, improve concentration, contribute to better sleep, reduce fatigue, but also to learn to listen to the body.

La relaxation a de nombreuses vertues. Elle permet de diminuer le stress, diminuer les douleurs musculaires et les maux de tête, renforcer la concentration, contribuer à un meilleur sommeil, réduire l'état de fatigue, mais également à apprendre à être à l'écoute de son corps.

RELAX IN 5' | 5 MINUTES DE RELAXATION

Comfortably seated on your YA'Fu cushion, Breathe in, Breathe out, thinking of nothing else but letting air in and out through your nose.

Breathe in deeply as if you were directing the air towards the centre of the chest, repeat five times in a row.

Exhale slowly so that your chest gradually deflates.

Confortablement installé sur votre coussin YA'Fu, Inspirez, Expirez, ne pensez à plus rien d'autre qu'à faire entrer et sortir de l'air par le nez.

Inspirez profondément comme si vous dirigiez l'air vers le centre de la poitrine, répétez cinq fois de suite.

Expirez lentement de manière à ce que votre poitrine se dégonfle petit à petit.

CAMEL POSE | *POSTURE DU CHAMEAU*

Get on your knees. bend the body backwards pushing the thighs forward and the chest towards the sky. Tilt your head back, but keeping it in line with your spine. Set your shoulders back and relax them.



Mettez-vous à genoux. fléchissez le corps vers l'arrière en poussant les cuisses vers l'avant et la poitrine vers le ciel. Renversez la tête en arrière, mais en la gardant dans l'alignement de la colonne vertébrale.

Reculez bien les épaules et détendez-les.



SAVASANA | SAVASANA

This posture closes the relaxing interlude, its simplicity makes it a must.

Lie on your back, legs slightly apart, bars also slightly away from the hips, palms facing the sky. Head upright.

And inhale deeply, exhale, being aware of the path of the air, until you feel that your breathing is slow. You have found calm.



Cette posture clôt la parenthèse relaxante, sa simplicité la rend incontournable.

Allongez-vous sur le dos, les jambes légèrement écartées, les bars aussi, légèrement éloignés des hanches, les paumes tournées vers le ciel. La tête droite.

Et inspirez profondément, expirez, en prenant bien conscience du chemin parcouru par l'air, jusqu'à ce que vous sentiez que votre respiration est lente. Vous avez retrouvé le calme.

PRODUCT INFORMATION

INFORMATIONS PRODUIT

Model YA'Case

Included : 1 YA'Fu, 1 YA'Elasko & 1 YA'Belt
Handmade in France.

Dimensions

Diameter : 35 cm - Height: 33 cm

Composition

Vegan (polyurethane, microfiber, polyamide) or
Leather, cork, spelt husks, coton lining

Function

Stretching, posture work, balance, muscle toning

Modèle YA'Case

Inclus : 1 YA'Fu, 1 YA'Elasko & 1 YA'Belt
Fabriquée à la main en France.

Dimensions

Diamètre : 35 cm - Hauteur : 33 cm

Composition

Vegan (polyuréthane, microfibre, polyamide) ou cuir
véritable, liège, balle d'épeautre, doublure coton

Fonction

Étirements, travail de posture, équilibre, tonification
musculaire

WARRANTY

GARANTIE

YA'Fabrik will replace or repair any component found to be defective in material or workmanship for two years from the date of original shipment or retail purchase. No warranty claim will be met without proof and date of purchase. This warranty will not be valid if, in YA'Fabrik's opinion, the claim was caused by: (a) accident, abuse, misuse, misapplication or as a result of any modification other than that of YA'Fabrik or (b) deterioration due to normal wear and tear.

YA'Fabrik remplacera ou réparera tout composant présentant un vice de matériau ou de fabrication pendant deux ans à compter de la date d'achat ou de l'expédition initiale. Aucune demande de garantie ne sera satisfaite sans preuve et date d'achat. Cette garantie ne sera pas valide si, de l'avis de YA'Fabrik, la réclamation a été causée par : (a) un accident, un abus, une mauvaise utilisation, une mauvaise application ou à la suite d'une modification autre que celle de YA'Fabrik ou (b) d'une détérioration en raison de l'usure normale.

FOLLOW US ON
SUIVEZ-NOUS SUR



@yafabrik

YAFABRIK

1 RUE PAUL LANGEVIN - 59200 TOURCOING

contact@yafabrik.fr - www.yafabrik.fr