

Le tapis de yoga Eco

Inclut
8 exercices :



- p.2 Posture du chien tête en bas
- p.2 Posture de la grue
- p.2 Guerrier 1
- p.3 Variation de la posture de l'angle de côté retourné
- p.3 Posture de la pince debout
- p.3 Posture du pigeon
- p.4 Posture du chien allongé
- p.4 Guerrier II

Un excellent tapis de yoga offre une bonne adhérence, absorbe la sueur et présente un profil mince afin de créer un contact intime avec le sol. Le tapis de yoga Eco possède ces trois caractéristiques, en plus d'être entièrement non toxique, biodégradable et recyclable.

Posture du chien tête en bas



Un étirement vivifiant.

- Exige de la force et de la souplesse.
- Ouvre et renforce le haut du corps.
- Renforce les épaules et la colonne.
- Allonge les ischio-jambiers et les mollets.
- Allonge la colonne en entier.

Posture de la grue



Vous permet de surpasser vos limites.

- Découvrez un sentiment de légèreté et de joie.
- Une posture d'équilibre dynamique.
- Exige de forts muscles abdominaux et des épaules solides.
- Engendre une flexion complète de la colonne, des hanches et des genoux.
- Encourage une profonde concentration et une profonde stabilité.

Guerrier 1



Transformez-vous en guerrier

- Une combinaison d'extension et de rotation du torse, de la rotation interne et externe des hanches, ainsi que de force et de souplesse.
- Exige de la force, de la souplesse et du calme.
- Étire la poitrine et les poumons, les épaules et le cou et les fléchisseurs des abdominaux et des hanches.
- Renforce les épaules et les bras, ainsi que les muscles du haut du dos.
- Renforce les cuisses, les mollets et les chevilles.
- Allonge l'intérieur des cuisses et l'articulation de la hanche.

Variation de la posture de l'angle de côté retourné



Les rotations nous permettent de nous mouvoir avec confiance au fil des changements.

- Cette variation ajoute les mains à la posture de la prière.
- Renforce les quadriceps, les genoux et les chevilles.
- Allonge les fléchisseurs des hanches.
- Encourage la rotation de la colonne.
- Développe l'équilibre et le contrôle.

Posture de la pince debout



Un étirement extérieur avec une vision intérieure.

- Atteint les talons et les os ischiatiques éloignés les uns des autres.
- Maintient la longueur du devant du torse.
- Relâche les tensions du cou et des épaules.
- Renforce les genoux et les cuisses.

Posture du pigeon



Le hanches sont la clé de votre pratique du yoga.

- Ouvre les deux côtés de l'articulation de la hanche
- Allonge les fléchisseurs des hanches.
- Encourage la rotation externe de l'articulation de la hanche
- Prolonge et soutien la colonne lombaire.



Une fois maîtrisée, cette posture ...

- Permet le relâchement avant du torse, par-dessus le devant des jambes, et allonge les bras au-dessus de la tête.

Posture du chien allongé



Ouvre votre cœur sur le monde

- Ouvre le devant de la paroi du torse.
- Renforce les extenseurs des abdominaux et des hanches.
- Renforce les épaules tout en ouvrant la poitrine.
- Allonge l'articulation de la hanche et renforce les quadriceps.

Guerrier II



Faites l'expérience d'un sentiment d'autonomie.

- Procure de la force dans le haut et le bas du corps.
- Allonge les fléchisseurs des hanches et les muscles des mollets.
- Renforce les cuisses et les abdominaux.
- Met l'équilibre et l'endurance au défi.
- Ouvre la poitrine et renforce les épaules et les bras.

GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU TAPIS DE YOGA ECO

Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

Entretien et nettoyage

MÉTHODE 1

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux
- Bien rincer
- S'assurer que le produit est sec avant de l'utiliser
- Ne jamais utiliser de produits de nettoyage corrosifs

MÉTHODE 2

Lavez à la machine au cycle délicat et utilisez de l'eau froide. Faites sécher à plat.

Rangement et manipulation

- Rangez votre tapis de yoga dans un endroit sec et à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Ne rangez rien sur le tapis, car cela pourrait causer des entailles permanentes.
- Ne collez pas de ruban adhésif sur la surface du tapis.
- Éloignez le tapis d'une source de chaleur directe.
- N'utilisez jamais de produits nettoyants corrosifs sur le tapis.
- Veillez à ce que le matelas soit sec avant de le ranger.
- Nettoyez-le au besoin à l'aide de l'une des méthodes décrites ci-dessus.

Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles. Pour réduire le risque, veuillez lire l'information suivante attentivement :

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez un médecin.
- Arrêtez de vous exercer si vous ressentez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, avez de la difficulté à respirer ou un inconfort musculo-squelettique.
- Pratiquez les exercices d'une manière lente et contrôlée; évitez une tension excessive dans le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser si l'équipement semble usé, brisé ou endommagé et ne pas essayer de réparer l'équipement vous-même.
- Utilisez l'équipement seulement tel que recommandé.

