

# Bloc et sangle de yoga

Inclut  
3 exercices :



## **Bloc de yoga**

p.2 Posture de la pince assise

## **Sangle de yoga**

p.3 Posture du danseur cosmique

p.3 Posture du pigeon roi

Que vous soyez un débutant ou un expert aguerri, les accessoires comme le bloc ou la sangle de yoga vous permettront d'approfondir votre pratique et vous aideront sur le plan de la souplesse. Pour une utilisation optimale, veillez à étendre les doigts pour solliciter les muscles des mains et des bras lorsque vous travaillez avec le bloc de yoga. Obtenez la longueur supplémentaire dont vous avez besoin lors des flexions et des étirements grâce à la sangle de yoga durable.



**Position de départ :** utilisez le bloc de yoga pour soutenir la tête en alignant la colonne dans la position idéale.

Poser les mains sur le dessus du bloc pendant cette posture augmentera l'allongement des bras jusqu'aux épaules, mettra plus d'accent sur la stabilité du torse et étirera les hanches et les jambes.

Pour plus de défi après avoir atteint la stabilité, posez le bloc à plat sur le sol. Cela permet un plus grand étirement de tout le corps.

## Posture du danseur cosmique

Enroulez la sangle de yoga sur le dessus du pied lors de la posture du danseur cosmique.

La sangle permet aux gens moins souples de réussir la posture en tout confort.

Elle aide à ouvrir la paroi avant du corps, entraînant ainsi un plus grand étirement.



## Posture du pigeon roi

Lors de la posture du pigeon roi, utilisez la sangle de yoga pour tenir la pose lorsque vous n'avez pas la souplesse nécessaire pour tenir directement le pied.

Cela permet un plus grand allongement des fléchisseurs des hanches, des abdominaux et des épaules.



## GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU BLOC ET SANGLE DE YOGA

### 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

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

### 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, consulter un médecin.
- Arrêter 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.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée; éviter 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.
- Utiliser l'équipement seulement tel que recommandé.