

Conditioning Towel

Includes
6 Exercises:



- p.2 Spine Twist
- p.2 Side Stretch
- p.2 Breast Stroke
- p.3 Hamstring Stretch
- p.3 Side Bend
- p.4 Kneeling Rotation

Our Conditioning Towel is made from high-quality microfiber material, making it lightweight and super-absorbent. Ideal for drying perspiration during a workout, this incredibly soft towel can also be used for a quick and invigorating workout on-the-go. Made of a polyester/polyamide blend, our towel out-performs ordinary cotton or polyester towels. The compact size and quick-drying design makes it perfect for the gym, studio and even for travel.

Spine Twist

Targets: Oblique abdominals and posterior shoulders.

Starting position: Seated on heels, spine upright and neutral, arms reaching forward holding near ends of Conditioning Towel.

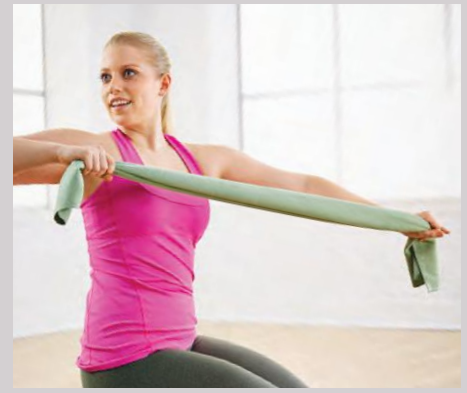
INHALE To prepare.

EXHALE Pull one elbow back and rotate torso to that side, reaching other arm forward.

INHALE To stay.

EXHALE To return to the front and reach arms forward.

Complete 5-8 repetitions on each side, alternating.



Side Stretch



Targets: Oblique abdominals and posterior shoulders.

Starting position: Seated on heels, spine upright and neutral, arms reaching overhead holding near ends of Conditioning Towel.

INHALE To prepare.

EXHALE Reach one arm up to ceiling and the other arm down by the side, slightly side-bending torso.

INHALE To stay.

EXHALE To return to starting position.

Complete 5-8 repetitions on each side, alternating.

Breast Stroke



Targets: Upper back and posterior shoulders.

Starting position: Kneeling (or standing) on Mat, knees hip-distance apart, spine upright and neutral, arms reaching forward, holding near ends of Conditioning towel.

INHALE Flex elbows and pull towel toward shoulders, opening chest toward ceiling.

EXHALE Return to upright position.

Complete 8-10 repetitions.

Hamstring Stretch



Targets: Back of thigh.

Starting position: Seated on Mat, torso upright and neutral, one leg long, ankle flexed, other knee bent with foot against inside of opposite leg, holding ends of Conditioning Towel, wrapped around sole of foot.

INHALE Start to lean torso forward over long leg.

EXHALE Flex elbows and lean torso further over leg, lengthening the back of the thigh.

INHALE To stay.

EXHALE Pull elbows further toward shoulders and reach head toward knee.

INHALE Return to upright position.

Complete 3-5 repetitions on each side.

Modification: hold position for several breaths before returning to vertical.

Side Bend



Targets: Oblique abdominals and shoulders.

Starting position: Kneeling on Mat, knees hip-distance apart, spine upright and neutral, arms long, reaching overhead, holding ends of towel.

INHALE To prepare.

EXHALE Keep arms in the same relationship to head and side bend torso.

INHALE To stay.

EXHALE Return to upright position.

Complete 5-8 repetitions on each side.

Kneeling Rotation

Targets: Oblique abdominals and posterior shoulders.

Starting position: On hands and knees, spine neutral, knees hip-distance apart, hands directly under shoulders, holding ends of Conditioning Towel.

INHALE To prepare.

EXHALE Pull one elbow up toward ceiling, rotating torso to that side, following elbow with eyes.

INHALE Return to starting position.

Complete 5 repetitions on each side, alternating.



WARRANTY, CARE AND USAGE FOR CONDITIONING TOWEL

Warranty

This product is sold without any warranties or guarantees of any kind. The manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

Product Features

width 12" | 30 cm
length 44" | 112 cm

- Made from high-quality microfiber
- 80% polyester and 20% polyamide
- Light weight and super absorbent
- Dries quickly

Care and Cleaning

- Hand Wash or Machine Wash, cold water, gentle cycle
- No bleach
- Do not iron
- Hang to Dry

Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious bodily injury.

To reduce risk, please read the following information carefully.

- Before starting any exercise program, consult a physician.
- Stop exercising if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience muscular or skeletal discomfort.
- Perform exercises in a slow and controlled manner; avoid excessive tension in neck and shoulders.

Serviette de conditionnement

Inclut
6 exercices :



- p.2 Torsion de la colonne
- p.2 Étirement latéral
- p.2 Brasse
- p.3 Étirement de l'ischio-jambier
- p.3 Flexion latérale
- p.4 Rotation à genoux

Notre serviette de conditionnement est faite d'un tissu de microfibre de haute qualité, la rendant légère et super-absorbante. Idéale pour assécher la transpiration pendant un entraînement, cette serviette étonnamment douce peut aussi être utilisée pour un entraînement rapide et revigorant sur le pouce. Faite d'un mélange de polyester/polyamide, notre serviette surpasse les serviettes ordinaires de coton ou de polyester. La taille compacte et la forme à séchage rapide la rend parfaite pour le gym, le studio et même pour le voyage.

Torsion de la colonne

Cible : abdominaux obliques et épaules postérieures.

Position de départ : assis sur les talons, colonne droite et neutre, bras allongés vers l'avant tenant près des bouts de la serviette de conditionnement.

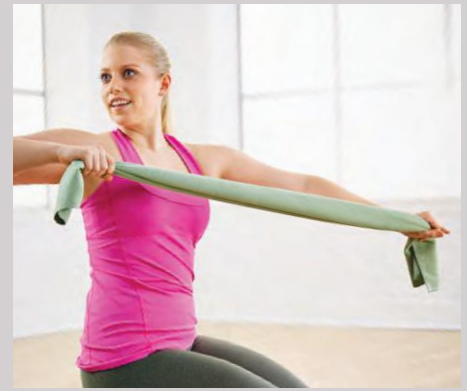
INSPIRER pour préparer.

EXPIRER tirer un coude vers l'arrière et rotation du tronc vers ce côté, allongeant l'autre bras vers l'avant.

INSPIRER pour rester.

EXPIRER pour retourner à l'avant et allonger le bras vers l'avant.

Compléter 5-8 répétitions de chaque côté, en alternance.



Étirement latéral



Cible : abdominaux obliques et épaules postérieures.

Position de départ : assis sur les talons, colonne droite et neutre, bras allongés au dessus de la tête tenant près des bouts de la serviette de conditionnement.

INSPIRER pour préparer.

EXPIRER allonger un bras vers le plafond et l'autre bras en bas sur le côté, fléchissant légèrement le tronc latéralement.

INSPIRER pour rester.

EXPIRER pour retourner à la position de départ.

Compléter 5-8 répétitions de chaque côté, en alternance.

Brasse



Cible : haut du dos et épaules postérieures.

Position de départ : agenouillé (ou debout) sur le tapis, genoux à la largeur des hanches, colonne droite et neutre, bras allongés vers l'avant, tenant près des bouts de la serviette de conditionnement.

INSPIRER fléchir les coudes et tirer la serviette vers les épaules, ouvrant la poitrine vers le plafond.

EXPIRER retourner à la position droite.

Compléter 8-10 répétitions.

Étirement de l'ischio-jambier



Cible : arrière de la cuisse.

Position de départ : assis sur le tapis, tronc droit et neutre, une jambe allongée, cheville fléchie, l'autre genou plié le pied contre l'intérieur de la jambe opposée, tenant les bouts de la serviette de conditionnement enroulée autour de la semelle du pied.

INSPIRER commencer à pencher le tronc vers l'avant, au-dessus de la jambe allongée.

EXPIRER fléchir les coudes et pencher le tronc davantage au-dessus de la jambe, étirant l'arrière de la cuisse.

INSPIRER pour rester.

EXHALE tirer les coudes plus loin vers les épaules et pencher la tête vers le genou.

EXPIRER retourner à la position droite.

Compléter 3-5 répétitions de chaque côté.

Modification : Tenir la position pour plusieurs respirations avant de retourner à la verticale.

Flexion latérale



Cible : abdominaux obliques et épaules.

Position de départ : agenouillé sur le tapis, genoux à la largeur des hanches, colonne droite et neutre, bras allongés, au-dessus de la tête, tenant les bouts de la serviette.

INSPIRER pour préparer.

EXPIRER garder les bras dans la même relation avec la tête et fléchir le tronc vers le côté.

INSPIRER pour rester.

EXPIRER retourner à la position droite.

Compléter 5-8 répétitions de chaque côté.

Rotation à genoux

Cible : abdominaux obliques et épaules postérieures.

Position de départ : sur les mains et genoux, colonne neutre, genoux à la largeur des hanches, mains directement sous les épaules, tenant les bouts de la serviette de conditionnement.

INSPIRER pour préparer.

EXPIRER tirer un coude vers le plafond, rotation du tronc vers ce côté, suivant le coude des yeux.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Compléter 5 répétitions de chaque côté, en alternance.



GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION POUR LA SERVIETTE DE CONDITIONNEMENT

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.

Caractéristiques du produit

largeur 30 cm | 12 po
longueur 112 cm | 44 po

- Fait d'une microfibre de haute qualité
- 80 % polyester et 20 % polyamide
- Légère et super absorbante
- Sèche rapidement

Entretien et nettoyage

- Laver à la main ou à la machine, eau froide, cycle délicat
- Pas de javellisant
- Ne pas repasser
- suspendre pour sécher

Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles.

Pour réduire le risque, veuillez lire attentivement l'information suivante.

- 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.