

Eco Yoga Mat

Includes
8 Exercises:



- p.2 Downward Facing Dog
- p.2 Crane (Crow)
- p.2 Warrior I
- p.3 Revolved Side Angle Pose Variation
- p.3 Standing Forward Bend
- p.3 Pigeon
- p.4 Upward Facing Dog
- p.4 Warrior II

A great yoga mat provides grip, absorbs sweat and has a thin profile to create a close connection with the ground. The Eco Yoga Mat has all three of these features and is completely non-toxic, biodegradable and recyclable.

Downward Facing Dog



A rejuvenating stretch

- Requires both strength and flexibility
- Opens and strengthens the upper body
- Strengthens shoulders and spine
- Lengthens hamstrings and calves
- Lengthens entire length of the spine

Crane (Crow)



Enables you to reach beyond your limits

- Discover a sense of lightness and joy
- A dynamic balancing pose
- Requires a strong core and strong shoulders
- Creates full flexion of the spine, hips and knees
- Encourages intense focus and steadiness

Warrior I



Look and feel like a warrior

- A combination of torso extension and rotation, hip internal and external rotation, and strength and flexibility
- Requires strength, flexibility and calm
- Stretches the chest and lungs, shoulders and neck, abdominals and hip flexors
- Strengthens the shoulders and arms, and the muscles of the upper back
- Strengthens the thighs, calves, and ankles
- Lengthens the inner thighs and hip joints

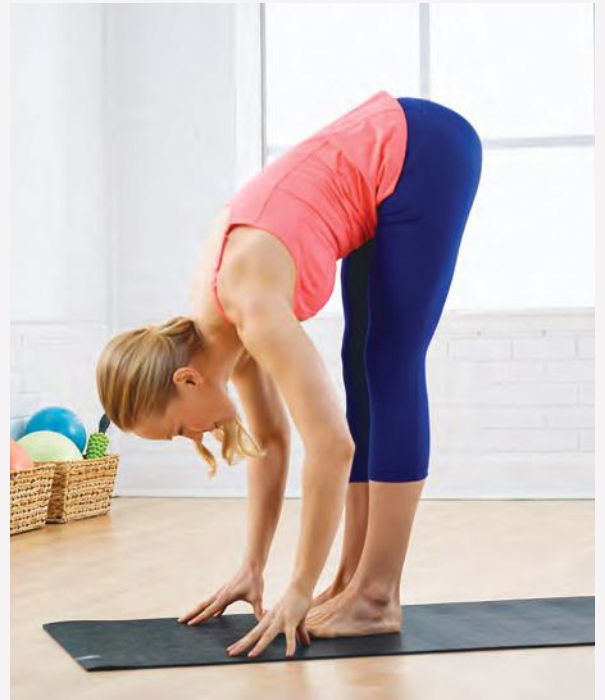
Revolved Side Angle Pose Variation



Twists allow us to move confidently through change

- This variation adds hands in Salutation Seal position
- Strengthens quads, knees and ankles
- Lengthens hip flexors
- Encourages spinal rotation
- Develops balance and control

Standing Forward Bend



An outward stretch with an inward focus

- Reach the heels and sit-bones away from each other
- Maintains the length of the front of the torso
- Releases tension in the neck and shoulders
- Strengthens knees and thighs

Pigeon



Hips are the key to your Yoga practice

- Opens the hip joints on both sides
- Lengthens hip flexors
- Encourages external rotation of the hip joint
- Extends the lumbar spine with support



Once the position is mastered...

- Allow the upper torso to release forward over the front leg and lengthen the arms overhead

Upward Facing Dog



Opens your heart to the world

- Opens the front wall of the torso
- Strengthens abdominals and hip extensors
- Strengthens the shoulders while opening the chest
- Lengthens the hip joints and strengthens the quadriceps

Warrior II



Experience a sense of empowerment

- Builds strength in the upper and lower body
- Lengthens the hip flexors and calf muscles
- Strengthens the thighs and abdominals
- Challenges balance and endurance
- Opens the chest and strengthens the shoulders and arms

WARRANTY, CARE AND USAGE FOR ECO YOGA MAT

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.

Care and Cleaning

Method 1

Fill a spray bottle with water and add 20-30 drops of tea tree oil*. Spray mat and wipe with a clean cloth. Let it air dry unrolled.

Method 2

Wipe the mat with a cloth dipped in soap suds or laundry powder solution. Rinse with water and wipe dry with a towel or cloth.

Method 3

Machine wash on delicate cycle using cold water. Lay flat to dry.

*Tea tree oil is a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores; mix according to directions on package.

Storing & Handling

- Store your Yoga Mat in a dry location away from direct sunlight.
- Do not store anything on top of the mat as it may cause permanent indentations.
- Do not apply adhesive tape to the surface
- Keep away from direct heat.
- Never use corrosive cleaning products on mat.
- Be sure mat is dry before rolling up for storage.
- Clean when necessary, using one of the methods below.

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.
- Do not use equipment if it appears worn, broken or damaged, and do not attempt to repair equipment yourself.
- Use equipment only as recommended.

For more information about MERRITHEW™ products and training, please call:
toll-free North America 1.800.910.0001 | toll-free UK 0800.328.5676 | head office 416.482.4050

 merrithew.COM

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

Remplissez un vaporisateur d'eau et ajoutez 20 à 30 gouttes d'huile d'arbre à thé*. Vaporisez sur le tapis et essuyez avec un chiffon propre. Faites sécher le tapis déroulé à l'air libre.

Méthode 2

Nettoyez le tapis avec un chiffon trempé dans de la mousse de savon ou un mélange de détergent à lessive en poudre. Rincez avec de l'eau et séchez-le bien au moyen d'une serviette ou d'un chiffon.

Méthode 3

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

*L'huile d'arbre à thé est un désinfectant naturel que vous pouvez vous procurer dans la plupart des pharmacies et magasins d'aliments naturels. Préparez le mélange conformément aux directives de l'emballage.

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.
- 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.