

Yoga Block and Yoga Strap

Includes
3 Exercises:



Yoga Block

p.2 Seated Forward
Bend Pose

Yoga Strap

p.3 Lord of the
Dance Pose

p.3 King Pigeon Pose

Whether you're a beginner or a season pro, accessories like the Yoga Block and Yoga Strap can deepen your practice and assist with flexibility. For optimal use, when working with the Yoga Block be sure to spread the fingers to engage the muscles in the hands and arms. Get the extra length you need for binds and stretches from the durable Yoga Strap.



Starting position: use the Yoga Block to support the head, placing the spine in ideal alignment

Placing the hands on top of the Block in this pose, increases the length through the arms and shoulders, and places more focus on stabilizing the torso and stretching the hips and legs

To increase the challenge once stability is achieved, place the Block flat on the floor
This allows for an even greater stretch through the whole body

Lord of the Dance Pose

Wrap the Yoga Strap around the top of the foot in the Lord of the Dance pose

The strap allows individuals with less flexibility to achieve the pose comfortably

This helps open the front wall of the body resulting in a greater stretch



King Pigeon Pose

When performing the King Pigeon Pose, use the Yoga Strap to hold the position when there is not enough flexibility to hold the foot directly

This allows greater length through the hip flexors, abdominals and shoulders



WARRANTY, CARE AND USAGE FOR YOGA BLOCK & STRAP

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

Clean your Yoga Block and Yoga Strap whenever necessary by wiping with a cloth dipped in soap suds or a combination of tea tree oil* and water. Rinse with water and wipe dry with a towel or cloth.

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

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.

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

Au besoin, nettoyez vos bloc et sangle de yoga en les essuyant avec un chiffon trempé dans de la mousse de savon ou dans un mélange d'huile d'arbre à thé* et d'eau. Rincez-les avec de l'eau et séchez-les bien au moyen d'une serviette ou d'un chiffon.

*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.

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.