



Mat Strap Plus

On the mat or off, this multi-purpose strap is a versatile tool that is as convenient to carry as it is to use. Loops on both ends of the Mat Strap Plus make for gentle grips for the hands and feet for a wide range of resistance exercises, and easily slip over the ends of a rolled up mat when you're finished for maximum portability.

Includes 6 Exercises:

- Ab Prep with Bicep Curl
- Leg Raise with Bicep Curl
- Cross Country
- Upper Back Extension with Lat Pull
- Spine Twist
- Overhead Triceps Press



merrithew[™]

leaders in mindful movement.[™]

Ab Prep with Bicep Curl



Starting Position: Lie on your back with your knees slightly bent and your feet on the mat. Place the Mat Strap around your feet and hold the loops of the strap in your hands. Start with your arms long by your sides, with your palms facing up.



Curl your upper torso off the mat, pulling your hands in by your shoulders in a bicep curl. Hold the upper body position and reach your hands forward again. Continue the bicep curls for 5-10 reps.

Tip: Keep the lower back in a neutral position. Do not allow it to press down to the mat in a pelvic tilt.

Leg Raise with Bicep Curl



Starting Position: Lie on your side with your bottom hand supporting your head. Bend your bottom leg and keep your top leg straight. Wrap the Mat Strap around the sole of the top foot and hold both loops of the strap in your top hand with the palm facing up.



Raise your top leg toward the ceiling and pull the top hand in by your shoulder in a bicep curl.



Variation: Start with your top arm long by your side. Reach it up toward the ceiling as the leg reaches up.

Cross Country



Starting Position: In a forward lunge, bend your front knee and keep your back leg long. Tip your torso forward so it is in line with your back leg. Step on the center of the Mat Strap with the front foot, and hold the loops of the strap with your arms long by your sides.



Reach one arm forward and the other arm backward. Rotate the torso toward the back arm. Then, rotate toward the other side, reaching the opposite arm forward and the other arm backward.

Tip: Keep the hips square to the front during the rotation. Only allow the upper body to move.

Upper Back Extension with Lat Pull



Starting Position: Lie on your stomach with your legs long and slightly apart. Reach your arms overhead, holding close to the center of the Mat Strap with your arms shoulder width apart.



Keep the abs tight and lift your upper torso slightly off the mat, pulling the arms out to the sides. Inhale. Reach arms overhead and lower torso to the mat.

Spine Twist



Starting Position: Sit with one leg reaching forward, bend the other knee and place your foot against the inside of the opposite knee. Keep your back as straight and vertical as possible. Hold both loops of the Mat Strap in both hands. Lift the arms in front of the torso and round them as if holding a beach ball.



Keep your hands directly in front of your torso and rotate your upper body toward the bent knee.

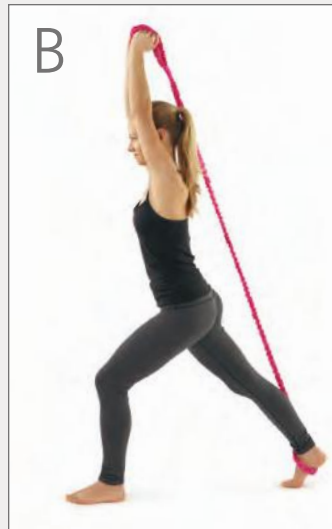


Modification: Pull the elbow back during the rotation, keeping the other arm reaching forward.

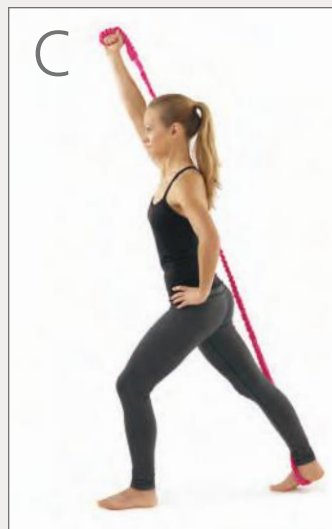
Overhead Triceps Press



Starting Position: Forward lunge with the front knee bent, back leg long, torso tipped forward in line with the back leg, back foot on the center of the Mat Strap, holding the loops of the strap, arms raised, with elbows bent and reaching up, hands behind the head.



Extend your elbows and straighten the arms in line with the torso.



Modification: Hold both ends of the strap in the same hand as the back leg, extending only one elbow at a time. Keep the opposite hand on your hip.

WARRANTY, CARE AND USAGE FOR MAT STRAP PLUS

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 Mat Strap Plus 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.

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.

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



MERRITHEW™

2200 Yonge Street, Suite 500
Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001

 merrithew.com





Sangle de tapis Plus

Que les exercices s'effectuent ou non sur le tapis, cette sangle à usages multiples est un outil polyvalent qui est facile à utiliser et à transporter. Grâce aux deux boucles situées aux extrémités, la sangle de tapis Plus offre une prise agréable au niveau des pieds et des mains dans le cadre d'un vaste éventail d'exercices de résistance. Pour un transport optimal, les boucles glissent facilement sur les bords du tapis une fois qu'il est enroulé à la fin de l'entraînement.

Inclut 6 exercices :

- Préparation des abdos avec flexion des biceps
- Élévation de la jambe avec flexion des biceps
- Cross-country
- Extension du haut du dos avec traction latérale
- Rotation de la colonne
- Développé des triceps au-dessus de la tête

Préparation des abdos avec flexion des biceps



Position initiale : Allongez-vous sur le dos et fléchissez légèrement les genoux, les pieds à plat sur le tapis. Placez la sangle de tapis autour de vos pieds, tenez dans vos mains les boucles de la sangle. Commencez l'exercice avec vos bras placés le long du corps, la paume des mains tournée vers le haut.



Relevez le torse en ramenant les mains au niveau de vos épaules dans un mouvement de flexion des biceps. Maintenez la position et tendez de nouveau les mains vers l'avant. Effectuez 5 à 10 flexions des biceps.

Astuce : Assurez-vous que le bas du dos conserve une position neutre. Il ne doit pas s'enfoncer dans le tapis dans un mouvement de bascule du bassin.

Élévation de la jambe avec flexion des biceps



Position initiale : Allongez-vous sur le flanc, en reposant la tête sur votre main inférieure. Fléchissez votre jambe inférieure et maintenez la jambe supérieure tendue. Attachez la sangle de tapis autour de la plante du pied supérieur. Tenez les deux boucles de la sangle à l'aide de votre main supérieure, la paume tournée vers le haut.



Relevez la jambe supérieure en direction du plafond et ramenez la main supérieure au niveau de l'épaule dans un mouvement de flexion du biceps.



Variation : Commencez l'exercice avec le bras supérieur le long du corps, puis tendez-le vers le plafond en même temps que la jambe.

Cross-country



Position initiale :

En fente avant, le genou avant plié et la jambe arrière bien tendue. Penchez le torse vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit parallèle à votre jambe arrière. Placez votre pied avant au centre de la sangle de tapis et tenez les boucles de la sangle, les bras placés le long du corps.



Tendez un bras vers l'avant et l'autre vers l'arrière, puis pivotez le torse en direction du bras arrière. Ensuite, pivotez de l'autre côté, en tendant le bras vers l'avant et l'autre vers l'arrière.

Astuce : maintenez les hanches perpendiculaires à l'avant dans le cadre du mouvement de rotation. Seul le haut du corps doit bouger.

Extension du haut du dos avec traction latérale



Position initiale : Allongez-vous sur le ventre, les jambes tendues et légèrement écartées. Remontez les bras au-dessus de la tête, en vous rapprochant du centre de la sangle de tapis, les bras étant à la même distance que les épaules.



Gardez les abdos serrés et relevez légèrement le torse en tendant les bras sur les côtés. En inspirant, remontez les bras au-dessus de la tête et reposez le torse sur le tapis.

Rotation de la colonne



Position initiale : En position assise, une jambe tendue à l'avant, fléchissez l'autre jambe et posez votre pied au niveau de la partie intérieure de l'autre genou. Maintenez le dos aussi droit et vertical que possible. Tenez les deux boucles de la sangle de tapis à l'aide des deux mains. Levez les bras devant le torse et formez un cercle comme si vous deviez tenir un ballon de plage.



Gardez les mains directement devant le torse, puis pivotez le haut du corps en direction de la jambe fléchie.



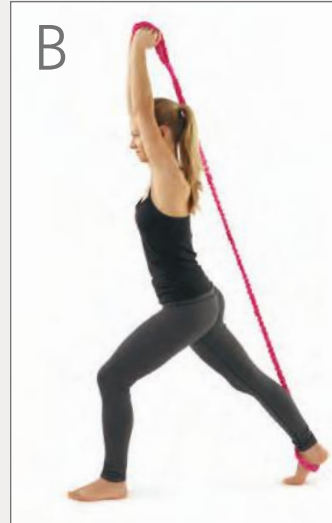
Modification : Tenez les deux boucles à l'aide de la main extérieure, puis ramenez le coude pendant le mouvement de rotation, en maintenant l'autre bras tendu vers l'avant.

Développé des triceps au-dessus de la tête

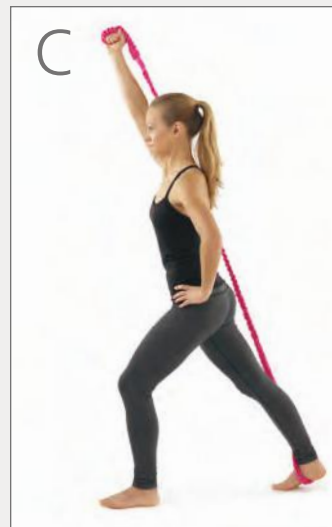


Position initiale :

En fente avant, le genou avant fléchi, la jambe arrière tendue, le torse penché vers l'avant de manière à être parallèle à la jambe arrière, le pied arrière au centre de la sangle de tapis, les boucles de la sangle dans les mains, les bras en l'air avec les coudes pliés qui montent en direction du plafond, les mains derrière la tête.



Relâchez les coudes et tendez les bras en parallèle du torse.



Modification :

Tenez les deux extrémités de la sangle dans la même main lorsque vous étendez la jambe arrière, un coude à la fois. Maintenez l'autre main sur la hanche.

GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU SANGLE DE TAPIS PLUS

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 sangles de tapis Plus 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.

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.

* 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.



MERRITHEW™

2200 Yonge Street, Suite 500
Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001

 merrithew.com

