Participating in any form of exercise from a young age instills healthy habits that contribute to a lifelong passion for staying fit physically, mentally and emotionally. The planet-friendly and kid-friendly Eco-Mats for Kids are great for yoga, mat classes, exercise, playtime and more! These exercise moves will provide a fun workout that challenges mobility, agility and flexibility while encouraging the development of the mind-body connection.
Stretch Forward

Starting Position: sit on the mat with your legs straight in front of you. Sit as tall as you can and put the Mini Stability Ball™ on the mat between your knees and put your hands on top.

Movement: take a deep breath in, then breathe out and roll the ball forward, stretching out over your legs. Take another deep breath then roll back up to your starting position.

Repeat this movement 10 times.

Reach Overhead

Starting Position: lie on your back on the mat holding the Mini Stability Ball up over your chest. Keep your legs straight and together.

Movement: take a deep breath in, then breathe out and reach the ball back over your head. Keep your back touching the floor. Take another deep breath and reach the ball back up to the ceiling. Breathe out and reach the ball down toward your knees.

Repeat reaching the ball overhead then down to your knees 10 times.
Plank Push-Up

**Starting Position:** hold yourself up in a plank position facing the mat. Keep your legs straight and together and keep your back in a straight line.

**Movement:** take a deep breath in and bend your elbows, keeping your whole body in a straight line to the top of your head. Then, breathe out and straighten your arms keeping everything tight.

*Repeat the push-up 10 times*

---

Foam Disk Pass

**Starting Position:** sit back to back with your partner, legs out straight and together. Reach your arms forward with one person holding the Foam Disk.

**Movement:** turn to one side and pass the Disk to the other person, keeping your arms straight. Turn to face your legs with your arms reaching forward.

*Pass the Disk from side to side five times each*

---

Double Forward Bend

**Starting Position:** sit facing your partner with your legs apart and feet together. Reach forward to hold hands.

**Movement:** one partner stretches forward as the other partner leans back.

*Repeat double forward bend five times each*
Standing Forward Stretch

**Starting Position:** stand with your legs apart and your arms reaching up to the ceiling holding on to the Foam Disk

**Movement:** take a deep breath in and reach up farther. Breathe out and stretch forward, reaching the disk to the floor, then return to standing with the disk overhead

*Repeat stretch forward 10 times*

Standing Side Stretch

**Starting Position:** stand with your legs apart and your arms reaching up and out to the sides.

**Movement:** take a deep breath in and reach your arms out, then, breathe out, keep your arms reaching out and bend to one side. Breathe in and come back up to standing.

*Repeat stretch side to side five times*

WARRANTY, CARE AND USAGE FOR ECO MATS FOR KIDS

**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**
If necessary, wipe with a cloth and a mild solution of vinegar (1 part) and water (20 parts), then rinse with water and wipe dry. Store in a dry spot out of direct sunlight.

**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.
- Use equipment only for exercises recommended.
- 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.
- Do not pull handle on exercise mat while sitting or standing on the mat.

Use equipment only as recommended.
La participation à toute forme d’exercice dès un jeune âge inculque de saines habitudes de vie qui contribuent à conserver une passion continue pour rester en forme sur le plan physique, mental et émotionnel. Les Eco-Mats écologiques et amicaux pour les enfants sont idéaux pour le yoga, les cours pilates, faire de l’exercice, la récréation et bien plus encore! Ces exercices fourniront un entraînement amusant qui défient la mobilité, l’agilité et la flexibilité tout en encourageant le développement du corps et de l’esprit.
**Flexion avant**

**Position De Départ :** asseyez-vous sur le tapis avec vos jambes droites devant vous. Asseyez-vous le plus droit possible et placez le Mini Stability Ball sur le tapis, entre vos genoux, et placez vos mains sur le dessus.

**Mouvement :** inspirez profondément, expirez et roulez le ballon vers l'avant, en étriant vos jambes. Prenez une autre grande inspiration et revenez à votre position de départ.

Répétez ce mouvement 10 fois.

---

**Soulèvement des bras**

**Position De Départ :** allongez-vous sur le dos sur le tapis en tenant le Mini Stability Ball sur votre poitrine. Gardez les jambes droites et collées ensemble.

**Mouvement :** inspirez profondément, expirez et levez le ballon par-dessus votre tête. Gardez votre dos au sol. Prenez une autre grande inspiration et soulevez le ballon vers le plafond. Expirez et descendez le ballon vers vos genoux.

Répétez le soulèvement du ballon à la verticale et descendez-le vers vos genoux 10 fois.

---

[merrithew.com](http://merrithew.com)
**Extension des bras en position de planche**

**Position De Départ** : tenez-vous à plat sur le tapis. Gardez les jambes droites et collées ensembles, et gardez votre dos droit.

**Movement** : inspirez profondément et pliez vos coudes en gardant tout votre corps droit et aligné avec votre tête. Ensuite, expirez et redressez-vous en gardant votre corps bien ferme.

Répétez l’extension des bras 10 fois.

---

**Passe du disque en mousse**

**Position De Départ** : assis à plat sur le tapis. Gardez les jambes droites et collées ensembles. Tendez vos bras vers l’avant vers la personne qui tient le disque en mousse.

**Movement** : tournez d’un côté et passez le disque à l’autre personne tout en gardant vos bras tendus. Tournez-vous pour faire face à vos jambes en tendant vos bras vers l’avant.

Passez le disque d’un côté à l’autre cinq fois chacun.

---

**Flexion avant double**

**Position De Départ** : assis devant votre partenaire avec les jambes écartées et les pieds collés ensembles. Penchez-vous pour atteindre les mains de votre partenaire.

**Movement** : un partenaire s’étire vers l’avant tandis que l’autre se penche vers l’arrière.

Répétez la flexion avant double cinq fois chacun.

---

@merrithew.com
Étirement avant en position debout

**Position De Départ** : debout avec les jambes écartées et vos bras tendus vers le plafond en tenant à le disque en mousse

**Mouvement** : inspirez profondément et étirez plus loin. Expirez et étirez vers l’avant pour atteindre le disque sur le sol, puis revenez à la position debout avec le disque par-dessus la tête.

Répétez l’étirement avant 10 fois.

Étirement latéral en position debout

**Position De Départ** : debout avec les jambes écartées et vos bras tendus vers le haut et sur les côtés

**Mouvement** : prenez une profonde respiration et étendez vos bras, expirez, gardez vos bras étendus et pliez-vous d’un côté. Inspirez et revenez à la position debout.

Refaites l’exercice d’étirement d’un côté à l’autre cinq fois.

**GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU CERCEAU D’EXERCICE**

**Garantie**

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le manufacturier et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

**Entretien et nettoyage**

Au besoin, essuyez avec un chiffon doux et une solution de vinaigre (1 part), et de l’eau (20 parts), rincez ensuite avec de l’eau et essuyez. Rangez dans un endroit sec, loin de la lumière directe du soleil.

**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.
- N’utiliser l’équipement que pour les exercices recommandés.
- 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.
- Ne tirez pas la poignée du tapis d’exercice lorsque vous y êtes assis ou debout.

Utiliser l’équipement seulement tel que recommandé.