

Eco Mat for Kids

Includes
9 Exercises:



- p.2 Stretch Forward
- p.2 Reach Overhead
- p.3 Plank Push-Up
- p.3 Foam Disk Pass
- p.3 Double Forward Bend
- p.4 Standing Forward Stretch
- p.4 Standing Side Stretch

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

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

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

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



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.

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

Eco-Mats pour enfants

Inclut
9 exercices:



- p.2 Flexion avant
- p.2 Soulèvement des bras
- p.3 Extension des bras en position de planche
- p.3 Passe du disque en mousse
- p.3 Flexion avant double
- p.4 Étirement avant en position debout
- p.4 Étirement latéral en position debout

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 défie 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 étirant 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

Extension des bras en position de planche



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

Mouvement : 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

Flexion avant double



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

Mouvement : un partenaire s'étire vers l'avant tandis que l'autre se penche vers l'arrière

Répétez la flexion avant double cinq fois chacun

Passé du disque en mousse



Position De Départ : assis dos à dos avec votre partenaire, les jambes droites et collées ensemble. Tendez vos bras vers l'avant vers la personne qui tient le disque en mousse

Mouvement : 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

Passé le disque d'un côté à l'autre cinq fois chacun

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



GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU CERCEAU D'EXERCICE

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, essayez 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.

Étirement latéral en position debout



Position De Départ : debout avec les jambes écartées et les 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