

Yoga & Exercise Mat

IMPORTANT!
REMEMBER TO READ THE INSTRUCTIONS BELOW
BEFORE USING THE PRODUCT

⚠ CAUTION:

- Before use, check for wear or damage to the product.
- Do not use if your product is worn or damaged.
- This is not a toy. Keep out of reach of children.
- Exercises should be done in a SLOW and CONTROLLED manner.
- Always consult a physician before performing any physical activity.
- Drink plenty of fluids before, during and after exercising.

WARM UP EXERCISES

Warm up before every workout by doing gentle aerobic exercise for 5 to 10 minutes to increase your heart rate gradually. This should be followed by 5 to 10 minutes of stretching.



©2008 Visum International Ltd. All rights reserved.
Unauthorized duplication is strictly prohibited and subject to legal liability.
Gym™ is a trade mark of Visum International Ltd.

1

Yoga & Exercise Mat

Triangle



Exercice 1
Take a wide stance with your legs. Move your front foot to a 90 degree angle in the direction you are going to begin, your back foot to a 30 degree angle in the same direction relax and let your weight fall.

Exercice 2
As you press into your feet and feel the energy rising up through your body, begin to spread your arms out long, palms forward, staying long in your waist, moving from your hips, keep your legs long and strong.

Exercice 3
Fold to the side in the direction of your front foot. Let your hand rest where it falls, whether that is on your shin or lower or higher. Look up to your top hand, keeping your head in a neutral position, ear away from shoulder.

2

Yoga & Exercise Mat

Tree



Exercice 1
Standing in a mountain posture, draw one heel up to your inner thigh and place your palms together in the centre of your chest.

Exercice 2
Press into your grounded leg and rise up through the centre of your body.

Exercice 3
Breathe smoothly as your lengthen your arms upwards towards the sky. Movement is ok, but try to find a focus point to help you balance.

Exercice 4
Move your hands back into the centre of your chest and lower your leg down.

3

Yoga & Exercise Mat

Dancer



Exercice 1
Moving from the mountain posture, take one leg behind you and wrap your hand around your ankle or foot. Stay relaxed, anchoring on your grounded leg.

Exercice 2
With your opposite hand, begin to lift your arm away from your body. As you move your front arm away from your body, your back leg moves further away behind you.

Imagine a beautiful dancer, gliding out and opening up, lifting away. Hips maintain a rolling position, spine long and arms and legs moving away from your torso.

Repeat with the other side.

4

Yoga & Exercise Mat

Dynamic half bridge



Exercice 1
Lie flat on your back and bend your knees, heels as close as possible to your buttocks. Arms lie along your body.

Exercice 2
Breathe in and press your feet and arms to the floor. Begin to lift your buttocks and at the same time lift your arms, raising them upwards and behind you as you lift your hips.

Exercice 3
Breathe out, lowering your arms and hips slowly back to the ground. You want to move your hips and arms together, rising and lowering at the same time.

Exercice 4
Repeat 3 times.

5

Yoga & Exercise Mat

Knee-Hug and rock



Exercice 1
Hug your knees.

Exercice 2
When you can feel your hipbones in contact with the floor, rock side to side.

6

Tapis de yoga et d'exercice

IMPORTANT!
VEUILLEZ LIRE LES DIRECTIVES CI-DESSOUS AVANT
D'UTILISER LE PRODUIT.

⚠ MISE EN GARDE :

- S'assurer que le produit ne présente aucun signe d'usure ni de dommage avant l'utilisation.
- Ne pas utiliser le produit s'il est usé ou endommagé.
- Ce produit n'est pas un jouet. Garder hors de la portée des enfants.
- Les mouvements doivent être LENTS et CONTRÔLÉS.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique.
- Boire beaucoup de liquides avant, pendant et après l'exercice.

Échauffement

Il est recommandé de s'échauffer en faisant de légères exercices aérobiques pendant 5 à 10 minutes avant l'exercice afin d'augmenter graduellement sa fréquence cardiaque. L'échauffement devrait être suivi de 5 à 10 minutes d'exercices d'étirement.



©2008 Visum International Ltd. Tous droits réservés.
Toute reproduction non autorisée est strictement interdite et passible de poursuites judiciaires.
Gym™ est une marque de commerce de Visum International Ltd.

1

Tapis de yoga et d'exercice

Triangle



Exercice 1
Bien écartez les jambes. Tourner le pied avant à un angle de 90°, dans la direction de l'étirement. Placer le pied arrière à un angle de 30°, dans la même direction. Bien détendre le corps et diriger son poids vers le bas.

Exercice 2
Bien prendre appui sur ses pieds. Ouvrir les bras, paumes vers le bas, en redressant le tronc. Garder les jambes bien droites et utiliser ses hanches pour se délester.

Exercice 3
Plier le torse vers le côté, en direction du pied avant. Laisser la main reposer à l'endroit où elle tombe naturellement, sur le tibia ou bien plus haut ou plus bas. Fixer le regard sur la main du haut, en éloignant l'oreille de l'épaule et en détendant la tête.

2

Tapis de yoga et d'exercice

Arbre



Exercice 1
Prendre la pose de la montagne. Placer un talon contre l'intérieur de la cuisse, et joindre les mains, paumes vers l'intérieur, au centre de la poitrine.

Exercice 2
Transférer son poids sur la jambe opposée. Lever les bras au-dessus de la tête, en maintenant les mains au centre.

Exercice 3
Respirer normalement en levant les bras. Tenter de trouver un point d'équilibre de façon à ce que le corps soit aussi immobile que possible.

Exercice 4
Baisser les mains au centre de la poitrine et déplier la jambe.

3

Tapis de yoga et d'exercice

Danseuse



Exercice 1
Prendre la pose de la montagne. Plier une jambe vers l'arrière et saisir la cheville ou le pied avec la main. Transférer son poids sur la jambe opposée, tout en détendant le corps.

Exercice 2
Allonger le bras opposé devant soi tout en levant la jambe à l'arrière. Lorsque vous déplacez votre bras vers l'avant, la jambe pliee se déplace vers l'arrière.

Bien arrondir les hanches et redresser le dos, comme le ferait une danseuse de ballet. Bien étirer les bras et relâcher la jambe.
Répéter avec l'autre jambe.

4

Tapis de yoga et d'exercice

Demi-pont



Exercice 1
Se coucher sur le dos et plier les genoux. Rapprocher les talons le plus possible du bassin. Placer les bras de chaque côté du corps.

Exercice 2
Inspirez tout en plaçant les pieds et les bras à plat contre le sol. Lever simultanément le bassin et les bras. Amener les bras au-dessus de la tête tout en levant les hanches.

Exercice 3
Expirer en ramenant lentement les bras et les hanches jusqu'au sol. Le mouvement des bras et des hanches doit être synchronisé, tant vers le haut que vers le bas.

Exercice 4
Répéter 3 fois.

5

Tapis de yoga et d'exercice

Étreinte des genoux et balancement



Exercice 1
Serrer ses genoux dans ses bras.

Exercice 2
Rocker d'un côté à l'autre une fois que l'os iliaque entre en contact avec le sol.

6