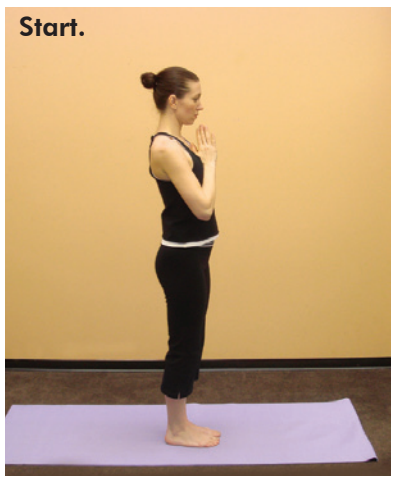
PürAthletics® Zenzation Athletics™

YOGA WORKOUT

Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
Zenzation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by
TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6
Les produits Zenzation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par
email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

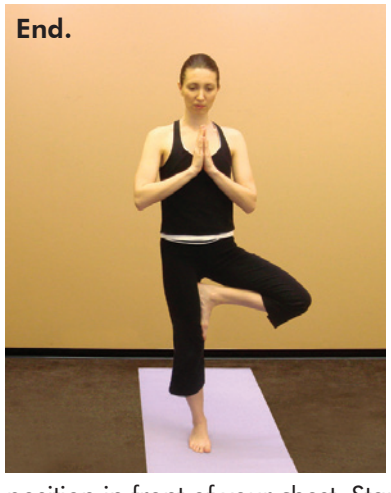
Props Required: yoga mat. Optional props: yoga block, yoga strap. Repeat each exercise 12-15times. All stretches should be held a minimum of 20 seconds for all fitness levels. The last two repetitions should be difficult but attainable. Make sure to work each side of the body equally. Remember to breath the deeply and make slow, controlled movements during your work out. Maintaining a straight spine and contracting your abdominal muscles are vital to performing a safe and thorough workout.

MOUNTAIN



Stand tall with your hands into a prayer position in front of your chest. Extend pose up on your toes. Interlace your hands and extend them above your head as you slowly lift your heels off the floor, coming up onto your toes. Hold while breathing. Slowly lower heels to ground and repeat.

TREE

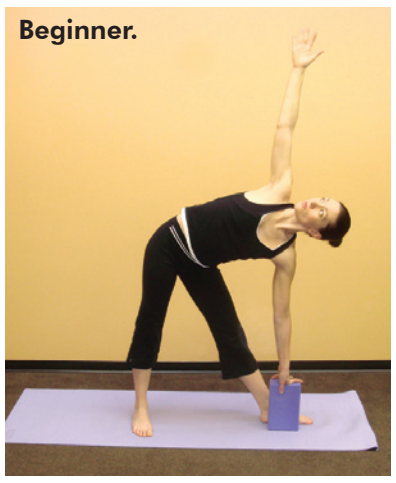


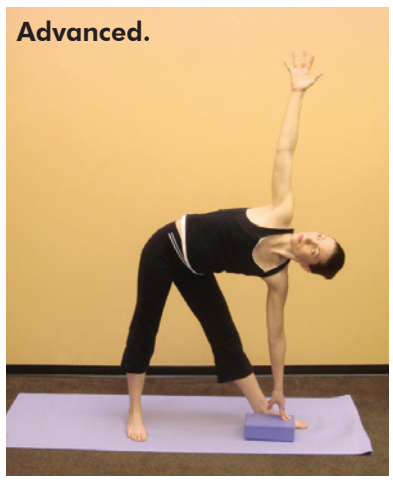
Stand tall with your hands into a prayer position in front of your chest. Stare at one spot on the wall in front of you for balance. Slowly lift your right foot and place it on the inside of your left leg, as high as you can. Breath. Repeat on the opposite side.

WARRIOR

Stand with feet about four feet a part, arms stretched out and spread wide. Keep your left foot pointing to the left. Bend left leg slightly. Repeat to the opposite side.

TRIANGLE



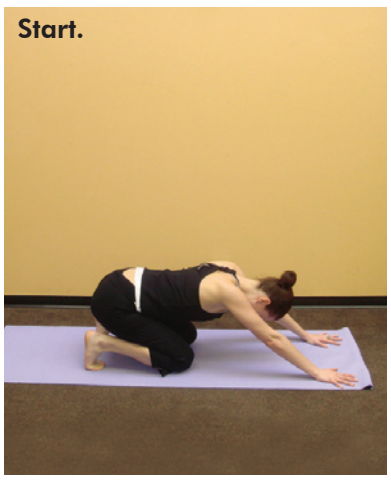


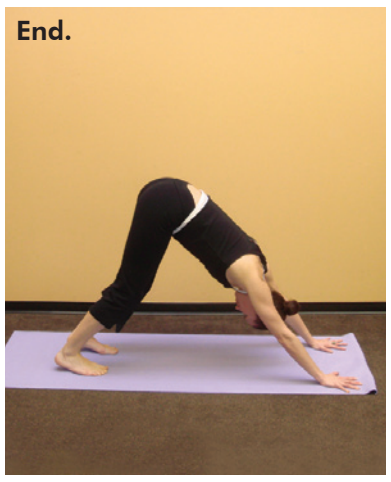
From the warrior pose, straighten legs and keep your foot pointing to the left. Lean to your left side. Extend your right arm up as you reach your left arm down to your left leg. You may use a foam block or a rolled towel as an aid. Gently rotate your rib cage around toward the ceiling, breathing long and deep. Repeat on the opposite side.

EXTENDED TRIANGLE

Raise your arms parallel to the floor and reach them actively out to the sides, shoulder blades wide, palms down. Turn your left foot in slightly to the right and your right foot out to the right 90 degrees. Align the right heel with the left heel. Rest your right hand on your shin, ankle, or the floor outside your right foot, whatever is possible without distorting the sides of the torso. Stretch your left arm toward the ceiling, in line with the tops of your shoulders.

DOWNWARD DOG





Raise the trunk to come into four-point kneeling position. Turn the toes inward and raise the hips up in a straight line. Then stretch the heels downward. Push back into the heels. Keep legs and arms straight. Hold for 30 seconds, breathing evenly. Gently release.

FORWARD BEND

Sit on the floor and stretch your legs out in front of you. Keep knees relaxed and slightly bent if that is more comfortable. Bend forward stretching your arms out to grap your feet. If you cannot reach your feet, grab your shins. Also you may use a yoga strap.

TWIST

Sit up straight and cross your legs in front of you at the shins. Align your head, neck and spine. Place your right hand on the floor behind you. Bring your left hand to the outside of your right knee, exhaling as you gently twist to the right. Inhale again as you lengthen your spine, and exhale as you twist deeper. Gaze over your right shoulder. Repeat on the opposite side.

PürAthletics® Zenzation Athletics™

ENTRAÎNEMENT DE YOGA

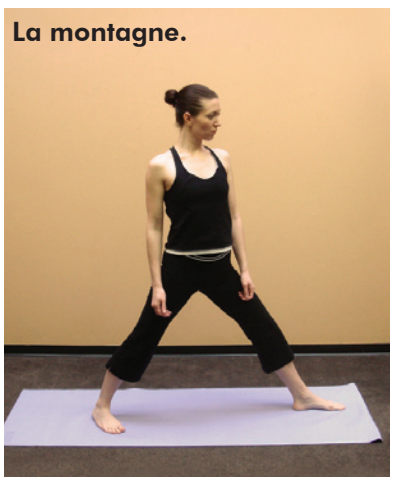
Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
Zenzation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by
TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6
Les produits Zenzation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par
email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

Accessoire(s) nécessaire(s) : tapis de yoga. Accessoire(s) facultatif(s) : bloc de yoga et chaise. Répéter chaque exercice de 12 à 15 fois. Effectuer chaque étirement durant au moins 20 secondes, quelque soit votre niveau de condition physique. Les deux dernières répétitions devraient être difficiles à exécuter mais tout de même réalisables. Veiller à faire travailler chaque côté du corps de façon égale. Ne pas oublier de respirer profondément et de faire des mouvements lents et contrôlés durant l'entraînement. Il est essentiel de maintenir le dos droit et de contracter les muscles abdominaux afin d'effectuer un entraînement intégral et sécuritaire.

LA MONTAGNE

Tenez-vous droit en plaçant les mains en position de prière devant la poitrine. Prolongez la posture en vous tenant sur le bout des orteils. Entrelacez vos mains et étirez-les au-dessus de votre tête, tout en soulevant lentement vos talons du plancher et en vous hissant sur la pointe des pieds. Maintenez la posture tout en respirant. Redescendez lentement les talons vers le sol et répétez.

LE GUERRIER

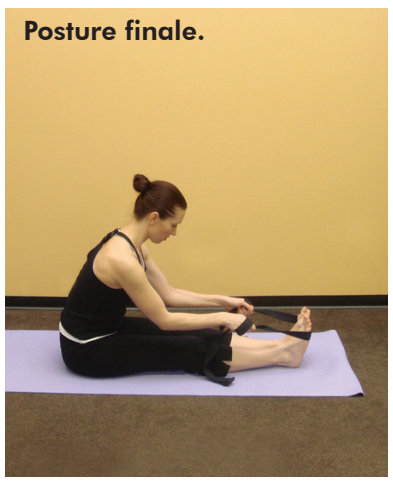


Placez vos pieds à un intervalle d'environ 1,2 mètres (4 pieds) et écartez les bras en les étirant bien de chaque côté. Pointez le pied gauche vers la gauche. Fléchissez légèrement la jambe gauche. Répétez avec le côté opposé.

TRIANGLE

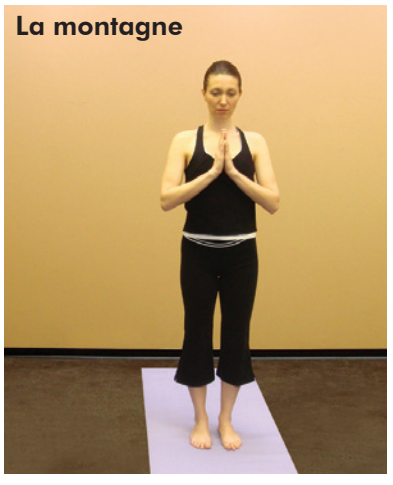
Lever les bras parallèlement au sol et les étirer bien droits sur les côtés en gardant les omoplates ouvertes et les paumes vers le bas. Tourner légèrement le pied gauche vers la droite et le pied droit à un angle de 90 degrés. Aligner le talon droit avec le talon gauche. Déposer la main droite sur le tibia, la cheville ou sur le sol, à l'extérieur de votre pied droit, selon ce qui est vous est possible d'atteindre sans tordre les côtés du torse. Étirer le bras gauche vers le plafond, en ligne droite avec le dessus de vos épaules.

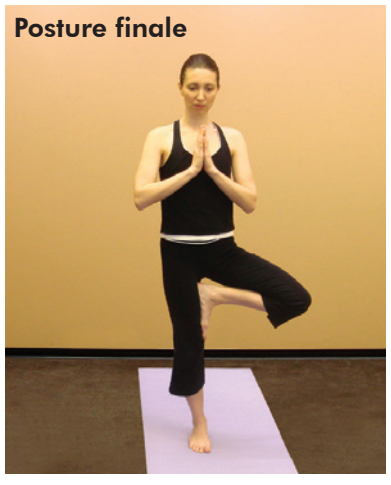
LA POSTURE DE L'OUEST



Asseyez-vous sur le plancher et étirez vos jambes devant vous. Détendez vos genoux et, si cela est plus confortable, gardez-les légèrement fléchis. Penchez-vous vers l'avant en étirant les bras et attrapez vos pieds. Si vous ne pouvez attraper vos pieds, tenez vos tibias.

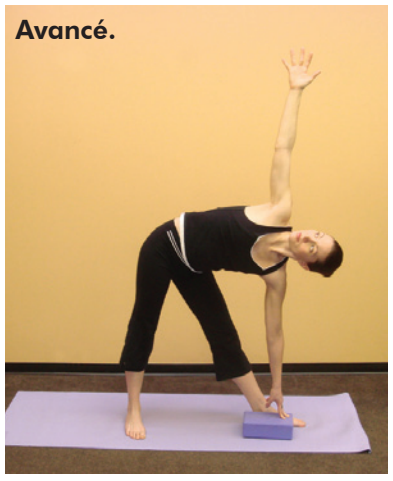
L'ARBRE





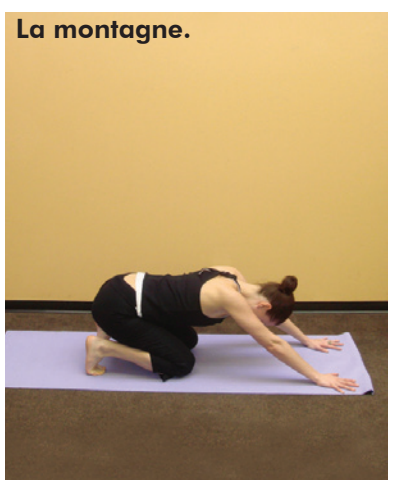
Tenez-vous droit en plaçant les mains en position de prière devant la poitrine. Fixez un point sur le mur devant vous pour conserver votre équilibre. Levez lentement votre pied droit et placez-le à l'intérieur de votre jambe gauche, et ce, aussi haut que vous le pouvez. Respirez. Répétez avec le côté opposé.

DÉBUTANT



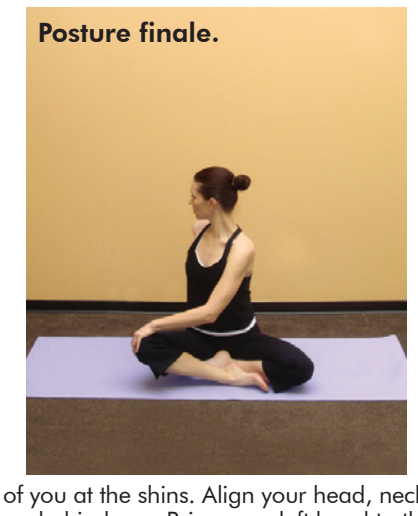
À partir de la posture du guerrier, redressez les jambes et pointez votre pied gauche vers la gauche. Penchez-vous vers la gauche. Étirez votre bras droit vers le haut, tandis que bras gauche rejoint votre jambe gauche. Vous pouvez utiliser un bloc en mousse ou une serviette roulée pour vous aider. Faites doucement pivoter votre cage thoracique vers le plafond, tout en prenant de longues et profondes respirations. Répétez avec le côté opposé.

CHIEN TÊTE EN BAS



En position en quatre pattes, soulever le tronc. Tourner les orteils vers l'intérieur et soulever les hanches en ligne droite. Presser les talons vers le sol. Maintenir les jambes et les bras droits. Garder la position pendant 30 secondes en respirant de façon égale. Relâcher doucement la position.

POSTURE EN DEMI-TORSION VERTÉBRALE



Sit up straight and cross your legs in front of you at the shins. Align your head, neck and spine. Place your right hand on the floor behind you. Bring your left hand to the outside of your right knee, exhaling as you gently twist to the right. Inhale again as you lengthen your spine, and exhale as you twist deeper. Gaze over your right shoulder. Repeat on the opposite side.