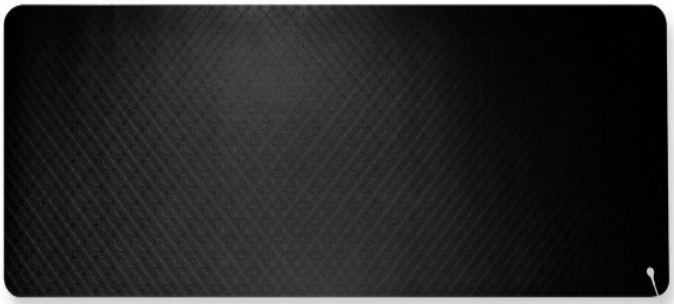
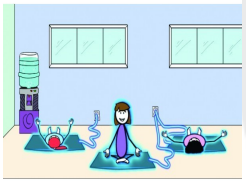
Grand tapis de Yoga et Fitness de mise à la terre Earthing 183x61cm



Prix du produit :

129,90 €

Galerie de produits :



Ce grand tapis de mise à la terre Earthing 183x61cm est idéal pour faire ses exercices de Yoga et fitness tout en étant relié à la terre.

Description du produit :

Tapis de Yoga et Fitness de mise à la terre Earthing + cordon droit (4,6 m) + fiche de raccordement à la terre

Ce **tapis de yoga et fitness de mise à la terre** Earthing 183cm x 61cm possède une surface conductrice. Une fois mis à la terre, **il évacue la charge électrostatique** qui est présente dans le corps vers la terre. Cela permet **de rééquilibrer votre potentiel** avec celui de la terre lors de vos exercices physiques.

Ce tapis est également recommandé pour **la pratique de la méditation et de la relaxation** , pour supprimer le stress et bénéficier de l'énergie vitale de la terre.

L'objectif des produits Earthing est d'évacuer la nuisance des champs électriques ambiants afin d'obtenir une mesure de tension induite dans le corps proche de 0 Volt. Ils permettent de réduire la fatigue, le stress et possède une action anti-inflammatoire !

Ce tapis est livré avec un câble de connexion de 4,6m et une fiche de raccordement à la terre.

Pour l'entretien, il peut simplement être lavé avec une éponge et de l'eau savonneuse. Il est déconseillé d'utiliser des produits chimiques (eau de javel ou d'assouplissant) afin de ne pas détériorer la conductivité du tapis.

La partie supérieure du tapis est fabriquée avec un cuir PU (composé de polyuréthane) sans vinyle, ni phtalate. La fine couche noire de cuir PU est imprégnée de carbone conducteur. La couche inférieure est non conductrice, elle est constituée de mousse à cellules fermées TPE (élastomère thermoplastique), sans latex, ni PVC.

Les recommandations avant la mise à la terre :

- Contrôlez votre prise électrique avec un testeur de terre pour vous assurer de la présence d'une terre derrière la prise. Même si la phase et le neutre sont inversés, cela n'empêchera pas le bon fonctionnement du tapis Earthing qui n'est branché que sur la terre.

- Vérifiez que vos appareils électriques à proximité (chaine stéréo, enceintes, ordinateur etc.) sont bien reliés à la terre, ce qui permet de réduire la pollution de champ :trique. Il est particulièrement recommandé de procéder à quelques '**réglages d'hygiène électromagnétique**" pour réduire les pollutions électriques basses fréquences autour de votre tapis de yoga : usage de cordons blindés, multiprises blindées, câbles de mise à la terre...

- Si la terre à l'intérieur de votre logement n'est pas présente ou fonctionnelle, vous avez la possibilité d'installer l'accessoire "tige métallique de terre" en extérieur. Cette solution permet une mise à la terre de qualité.

- Dans l'idéal, mesurer votre tension induite. Chez geotellurique.fr, nous considérons qu'il est préférable d'obtenir une mesure de tension induite **inférieure à 0,5 V** avant mise en place de système Earthing. Cette tension induite, résultante des pollutions ambiantes de champs électriques qui traversent votre corps, se mesure avec un testeur de tension induite. Une fois que

le tapis de Yoga est correctement branché à la terre, la valeur mesurée tombe alors autour de 0 V, du fait que votre corps est lui-même relié au potentiel de la terre.

Comment ça marche ?

Le Earthing est, selon le livre de référence **de Clinton Ober, Stephen Sinatra M.D., Martin Zucker : "Connectez-vous à la Terre, Peut-être la découverte la plus importante sur la santé !"** une des redécouvertes les plus significatives de notre temps, et peut s'avérer être l'importance de la relation du corps humain avec la terre - le Earthing !

L'Institut de Californie pour la Science Humaine a à nouveau démontré que la reconnexion avec la terre permettrait de rétablir l'équilibre électrique naturel du corps. De nombreuses autres études ont démontré les nombreux bienfaits de la reconnexion à la terre :

- En particulier, le Earthing désamorce la cause d'inflammation et améliore ou élimine les symptômes de beaucoup de troubles liés à un état inflammatoire.
- Il réduit ou élimine des douleurs chroniques.
- Il améliore la qualité du sommeil dans la plupart des cas.
- Il permet d'augmenter l'énergie.
- Il réduit le stress en favorisant le calme dans le corps et en rafraîchissant le système nerveux et les hormones de stress.
- Il normalise le rythme biologique du corps.
- Il fluidifie le sang et améliore la tension et le flux sanguin.
- Il soulage la tension musculaire et les maux de tête.
- Il diminue les symptômes hormonaux et menstruels.
- Il accélère fortement la guérison et limite la formation des escarres et des verrues.
- Il réduit ou élimine le jet lag.
- Il protège efficacement l'organisme des perturbations induites par les champs électriques, surtout après avoir traité l'origine des problèmes avec les méthodes de protections adaptées proposées sur notre site.
- Il accélère la récupération après des efforts intenses et est très appréciés des sportifs et des jardiniers.

La technique de mise à la terre ou « Earthing » reproduit le phénomène naturel de décharge électrostatique généré par le contact du pied nu contre la terre. Les appareils Earthing permettent en plus de la décharge électrostatique un transfert naturel d'électrons ininterrompu de la surface de la terre au corps ainsi que des fréquences vitales et des rythmes terrestres qui jouent un rôle important dans l'équilibre de notre horloge biologique.

Recommandations :

- Pour la terre d'une prise de courant, vérifiez le bon raccordement et câblage des prises et la présence de protections différentielles **DDR 30 mA** sur les circuits prises de courant de votre habitation. Au minimum le testeur de prises, terre et différentiel 30mA ou mesureur de terre en boucle Tohm-e.

- Des mises à la terre provisoires sont possibles par piquet indépendant planté à l'extérieur dans la terre. L'utilisation des dispositifs de mise à la terre devant alors se faire à distance des appareils et circuits électriques, en zone neutre.
- **En cas d'orage**, tous les dispositifs de mise à la terre doivent être, par précaution, déconnectés. Il convient en cas d'impact de foudre de rester éloigné de toute partie électrique ou conductrice.
- **Indispensable :** il est important de tester la qualité de votre terre avant de vous brancher sur un

appareil Earthing. En effet, les installations électriques sont parfois trop anciennes, ou mal installées, et la connexion à la terre peut être selon les cas inexistante ou défaillante.

- Pour vérifier la présence de champs électriques importants dans l'environnement (lampes de chevets, chargeurs, réveils, etc), nous recommandons l'usage d'un mesureur de champs basses fréquences type ME3030B ou mesureur de tension induite.

Raccordements à la terre :

- Raccordement sur une prise de courant protégée par dispositif différentiel DDR 30mA. Le DDR30 mA doit être en état de marche et testé périodiquement (test mensuel conseillé par les fabricants) : voir vidéo d'explications : https://www.legrand.fr/mon-projet/tutoriels/tester-un-interrupteur-differentiel. Vous pouvez utiliser aussi notre testeur de prises, terre et différentiel 30mA pour valider cet aspect.

- Prise de terre générale en conformité avec la NF C 15-100.

Attention : par mesure d'hygiène nous n'échangeons ou ne reprenons jamais tous les textile tels que les vêtements, draps, parures de lit, sacs de couchage, couvertures et plus généralement tout produit porté en contact avec le corps.