



### Joogamattojen hoito-ohjeet

Itselle sopiva joogamatto on hyvä apuväline, joka rajaa oman joogatilan ja antaa pohjan ja tuen joogaharjoituksen tekemiselle. Oma joogamatto on suositeltava myös hygieniasyistä, jos joogaat säännöllisesti. Maton valinta riippuu omasta joogatavasta ja hikoilusta - hien tullessa pintaan muovinen matto liukastuu, ja silloin kannattaa kokeilla puuvillamattoa muovisen tarramatton päälle, koska puuvilla imee kosteuden ja samalla liukkauden. Puuvillamattoa ei voi käyttää sellaisenaan, vaan se vaatii alleen muovisen tarramatton, jotta se pysyisi paikallaan.

#### Muovi- ja kumipohjaiset matot

Joogamatto voi olla uutuuttaan liukkaana tuntuinen, varsinkin jos harjoituksessa hikoilee voimakkaasti. Uusi joogamatto (5mm ja ohuempat) kannattaa pestä heti pesukoneessa, jos liukkaus tuntuu ongelmalliselta. Pese matto säännöllisesti. Pesu- ja käyttökertojen myötä matosta tulee pehmeämpi ja pitävämpi. Paksummat matot kannattaa pestä käsin käyttäen tiskiharjaa ja tippa tiskiainetta, muista huuhdella kunnolla saadakseen kaiken tiskiaineen pois.

#### **Pesuohjeet:**

Alkuvaiheessa voit pyyhkiä maton puhtaaksi kostealla pyyhkeellä ja käyttää tippa tiskiainetta veden seassa, muista huuhdella matto kunnolla ettei se tule liukkaaksi seuraavan käytön aikana. Suosittelemme hellää konepesua (5mm ja ohuempille) mattoille kun ei enään saa puhtaaksi käsipesulla.

1. Pese matto pesu koneessa miedolla lämmöllä (30-40 C) pienellä määrällä pesuainetta (ei huuhteluainetta). HUOM! EI LINKOUSTA.
2. Matto pitää saada täysin kuivaksi ennen jooga käyttöä: kääri märän maton sisälle iso pyyhe rullaksi makuupussin tapaan. Astele matto-pyyhe-rullan päällä puristaaksesi maton imemän veden pyyhkeeseen. Avaa rulla ja aseta jooga matto kuivumaan, älä kuitenkaan taita mattoa esim. ripustamalla sitä kuivausnarulle keski kohdaltaan, vaan pyri pitämään märkä matto suorana (matto voi murtua taitumiskohdastaan). Maton kuivumiseen voi mennä vuorokausi tai jopa kaksi.

#### Puuvillamatot

Maton hygienian ylläpitämiseksi matto pitää pestä säännöllisesti, ja mitä enemmän hikoilee joogassa, sitä useammin matto pitäisi pestä. Intialaiset puuvillamatot ovat herkkiä päästämään väriä, joten matto pitää pestä viileässä pesuohjelmassa (30 C). Ensipesu kannattaa tehdä käsin: käytä viileää vettä ja laita pesuveteen korkillinen etikkaa värien sitomiseksi.

Kotisivu: [yogalife.fi](http://yogalife.fi)



### Joogamattojen hoito-ohjeet

Itselle sopiva joogamatto on hyvä apuväline, joka rajaa oman joogatilan ja antaa pohjan ja tuen joogaharjoituksen tekemiselle. Oma joogamatto on suositeltava myös hygieniasyistä, jos joogaat säännöllisesti. Maton valinta riippuu omasta joogatavasta ja hikoilusta - hien tullessa pintaan muovinen matto liukastuu, ja silloin kannattaa kokeilla puuvillamattoa muovisen tarramatton päälle, koska puuvilla imee kosteuden ja samalla liukkauden. Puuvillamattoa ei voi käyttää sellaisenaan, vaan se vaatii alleen muovisen tarramatton, jotta se pysyisi paikallaan.

#### Muovi- ja kumipohjaiset matot

Joogamatto voi olla uutuuttaan liukkaana tuntuinen, varsinkin jos harjoituksessa hikoilee voimakkaasti. Uusi joogamatto (5mm ja ohuempat) kannattaa pestä heti pesukoneessa, jos liukkaus tuntuu ongelmalliselta. Pese matto säännöllisesti. Pesu- ja käyttökertojen myötä matosta tulee pehmeämpi ja pitävämpi. Paksummat matot kannattaa pestä käsin käyttäen tiskiharjaa ja tippa tiskiainetta, muista huuhdella kunnolla saadakseen kaiken tiskiaineen pois.

#### **Pesuohjeet:**

Alkuvaiheessa voit pyyhkiä maton puhtaaksi kostealla pyyhkeellä ja käyttää tippa tiskiainetta veden seassa, muista huuhdella matto kunnolla ettei se tule liukkaaksi seuraavan käytön aikana. Suosittelemme hellää konepesua (5mm ja ohuempille) mattoille kun ei enään saa puhtaaksi käsipesulla.

1. Pese matto pesu koneessa miedolla lämmöllä (30-40 C) pienellä määrällä pesuainetta (ei huuhteluainetta). HUOM! EI LINKOUSTA.
2. Matto pitää saada täysin kuivaksi ennen jooga käyttöä: kääri märän maton sisälle iso pyyhe rullaksi makuupussin tapaan. Astele matto-pyyhe-rullan päällä puristaaksesi maton imemän veden pyyhkeeseen. Avaa rulla ja aseta jooga matto kuivumaan, älä kuitenkaan taita mattoa esim. ripustamalla sitä kuivausnarulle keski kohdaltaan, vaan pyri pitämään märkä matto suorana (matto voi murtua taitumiskohdastaan). Maton kuivumiseen voi mennä vuorokausi tai jopa kaksi.

#### Puuvillamatot

Maton hygienian ylläpitämiseksi matto pitää pestä säännöllisesti, ja mitä enemmän hikoilee joogassa, sitä useammin matto pitäisi pestä. Intialaiset puuvillamatot ovat herkkiä päästämään väriä, joten matto pitää pestä viileässä pesuohjelmassa (30 C). Ensipesu kannattaa tehdä käsin: käytä viileää vettä ja laita pesuveteen korkillinen etikkaa värien sitomiseksi.

Kotisivu: [yogalife.fi](http://yogalife.fi)