



CONSIGNES SUR L'UTILISATION / LE PROGRAMME ACTIF

Tenez-vous des deux mains à la barre transversale et montez sur les pédales. Les coudes sont orientés vers le sol, les mains sont posées en parallèle à l'avant. Tenez-vous droit, avec les genoux légèrement pliés.

Variante "Se promener": Bougez les pédales avec les pieds régulièrement dans des directions opposées, en avant et arrière, comme si vous souhaitez marcher. Utilisez toujours les deux pédales à un tempo régulier.

Variante "Se balancer sur une jambe": Gardez une jambe immobile avec le genou légèrement plié pendant que l'autre jambe se balance doucement et régulièrement vers l'avant et l'arrière. Changez de jambe.

Variante "Se promener avec équilibre": Déplacez-vous comme pour la variante "Se promener". Uniquement lorsque vous vous sentez sûr de vous, retirez avec précaution les mains de la barre transversale, l'une après l'autre. Gardez l'équilibre. Si vous ne vous sentez plus sûr, attrapez immédiatement la barre transversale de nouveau.

Durée:
Au choix - jusqu'à ressentir une légère fatigue

Recommandation:

Pour l'échauffement
10 minutes

ou

pour augmenter son
endurance 20 minutes

FONCTIONS PRINCIPALES

Cela renforce la musculature des jambes et aide en plus à la mobilité du bas du dos et de la zone supérieure du bassin. La coordination droite-gauche et le sens de l'équilibre sont entraînés grâce au mouvement de balancier. En plus, cela permet d'avoir une meilleure endurance.

... selon l'ancienne tradition chinoise:

Le traîneur pour les jambes permet l'harmonie des parties droite et gauche du cerveau. Avec l'élan du mouvement de balancier des jambes et du bassin, le centre du corps se soulève et se baisse (dantian inférieur.) Cela permet de détendre l'esprit et en même temps de faire circuler l'énergie vitale. Les méridiens principaux de l'estomac et de la rate sur l'intérieur de la jambe et les méridiens des reins et de la vessie sur l'extérieur de la jambe sont stimulés. Le métabolisme est activé, la détoxification est stimulée.