



CONSIGNES SUR L'UTILISATION / LE PROGRAMME ACTIF

Contrôlez avant le début que vous pouvez attraper la poignée à boule dans la position la plus haute en tenant bien debout. Effectuez les exercices lentement et de façon régulière.

Variante 1: Placez-vous avec un léger recul devant le disque rotatif et prenez dans une main la poignée boule. Tournez tout d'abord le disque dans une direction et ensuite dans l'autre. Accompagnez le mouvement avec tout le corps en déplaçant votre poids d'un pied à l'autre. Changez de main.

Variante 2: Placez-vous avec un léger recul sur le côté du disque rotatif et prenez dans une main la poignée boule. Tournez alors le disque vers l'avant en cercle. Déplacez lors du mouvement en avant votre poids sur la jambe avant et lors du mouvement arrière sur la jambe arrière. Veillez à un mouvement rotatif et à un déplacement de votre poids réguliers. Changez de sens de rotation et de main.

Variante 3: Prenez respectivement une boule dans chaque main. Détendez vos épaules en baissant les coudes. Tournez lentement le disque en demi-cercle en avant et en arrière et bougez en même temps vos hanches selon le même rythme.

Variante 4: Prenez respectivement une boule dans chaque main. Tournez le disque dans une direction. Maintenez les deux boules et tournez votre corps à petit pas sur son propre axe. Pour cela, attrapez les poignées uniquement légèrement. Changez de sens de rotation. Effectuez cet exercice volontairement lentement et jamais par secousses.

Durée:
Au choix

Recommandation:

Effectuez les quatre variantes dans l'ordre indiqué. Exercez-vous aussi longtemps que cela vous fait du bien et que vous y prenez plaisir. Faites des efforts mais n'exagérez pas

FONCTIONS PRINCIPALES

Avec ce mouvement complet du corps, la mobilité des épaules et du haut du corps est notamment stimulée. Avec la hauteur de poignée des grands disques, la musculature du tronc est étirée et lorsque les deux mains tournent, elle se détend de nouveau. Le corps est étiré en une rotation autour de son axe. La musculature du torse s'étire, les épaules sont mobilisées. La rotation demande de la coordination et le sens de l'équilibre.

... selon l'ancienne tradition chinoise:

Ce mouvement en cercle, conduit au-dessus des mains et des bras, entraîne un mouvement de spirale pour tout le corps. Ainsi, le triple réchauffeur, les méridiens du cœur, des poumons, du colon, du foie et la vésicule biliaires sont activés.