



CONSIGNES SUR L'UTILISATION / LE PROGRAMME ACTIF

Echauffement: Tournez votre visage vers la toise à une distance d'environ 40 cm devant l'appareil. Respirez légèrement. Pendant l'inspiration, levez les deux bras. Ensuite, agenouillez-vous et étendez les mains aussi loin que possible le long de la toise vers le haut en posant dessus la pointe de vos doigts. Tenez la position pendant deux secondes et répétez le mouvement.

Variante "Extension avant": Placez-vous devant l'appareil, étendez une main aussi loin que possible vers le haut et mesurez la hauteur. Changez de main.

Variante "Extension sur le côté": Placez-vous sur le côté de l'appareil, étendez une main aussi loin que possible le long de la toise et mesurez la hauteur. Lisez ensuite la hauteur obtenue. Changez de côté.

Variante "Saut": Seulement si vous vous sentez suffisamment en forme et ne souffrez pas de douleurs au niveau du dos, des genoux et des pieds, vous pouvez faire cet exercice. Echauffez-vous les pieds et les articulations des jambes avant l'exercice en effectuant des cercles. Préparez-vous au saut en vous agenouillant légèrement et ensuite étirez tout le corps vers le haut lorsque vous vous relevez. Touchez la toise avec la pointe des doigts. Lorsque vous redescendez, amortissez votre saut en vous agenouillant légèrement. La différence de hauteur avec la variante "Extension" correspond à votre hauteur de saut personnelle. Changez de côté, soit en touchant la toise avec la main gauche puis au saut suivant avec la main droite.

Durée:
Au choix

Recommandation:

Etirer chaque côté 2-3 fois et si nécessaire sauter 1-2 fois. Faites des efforts mais n'exagérez pas

FONCTIONS PRINCIPALES

En position debout, le corps est soumis à l'étirement le plus important possible. Lors du saut, une tension rapide et une force dynamique sont exercées sur les cuisses et les mollets. La combinaison du travail des yeux et du système moteur entraîne la coordination. La concentration intérieure sur un objectif amène le corps dans sa tension maximale lors du saut. Lors de l'atterrissage, le sens de l'équilibre est entraîné.

... selon l'ancienne tradition chinoise:

Etirer tout le corps ouvre les méridiens et répartit les énergies. Lors du saut en extension, les énergies du Yin et du Yang ne forment plus qu'un : dans la phase de concentration préalable (Yin) la force est exercée avec le saut actif (Yang). En sautant et en plaçant les pieds sur le sol, de nombreux points d'acupuncture sont stimulés.