



CONSIGNES SUR L'UTILISATION / LE PROGRAMME ACTIF

Placez-vous avec les pieds légèrement en arrière et des genoux légèrement pliés devant les deux disques rotatifs de massage. Déployez légèrement vos doigts et placez respectivement une main sur le disque droit et une sur le disque gauche. Les coudes sont tournés vers le bas. Faites tourner les disques avec une légère pression dans le même sens ou dans des directions opposées. Laissez pendant ce temps vos mains glisser sur les "nippes", cela augmente l'effet de massage.

Variante "Mouvement en cercle dans la même direction": Faites tourner les deux disques dans la même direction et accompagnez le mouvement avec votre corps lorsque la main tourne vers le haut. Changez régulièrement de direction.

Variante "Mouvement en cercle dans des directions opposées": Tournez les disques dans des directions opposées. Pour cela, une main est déplacée vers le haut et l'autre vers le bas. Accompagnez le mouvement avec votre corps lorsque la main tourne vers le haut.

Variante "Mouvement en cercle - varier les distances": Agrandissez votre éloignement des disques de massage en faisant des petits pas vers l'arrière. Effectuez les mouvements en cercle tels que décrits ci-dessus. Sentez la tension légère dans tout votre corps.

Variante "Mouvement en cercle - flexion des genoux": Tournez les disques dans la même direction. Fléchissez légèrement les genoux lorsque les mains tournent vers le bas et tendez de nouveau votre corps lorsque les mains tournent vers le haut.

Variante "Mouvement en cercle avec un bras": Placez-vous à angle droit sur le côté d'un disque de massage et tournez le disque avec une main en cercle vers l'arrière. Changez de sens de rotation et de côté.

Durée:
Exercez-vous aussi longtemps que cela vous fait du bien et que vous y prenez plaisir

FONCTIONS PRINCIPALES

Grâce au mouvement en cercle, la mobilité des épaules et le système moteur fin des bras et des mains sont entraînés. Grâce à une légère pression sur les disques, les surfaces des mains sont massées. Les mouvements de rotation dans des directions différentes stimulent la coordination et l'équilibre.

... selon l'ancienne tradition chinoise:

Le trainer pour épaules allie acupuncture et mouvement. Les nippes sur les disques massent l'ensemble des points d'acupuncture des mains. Les mouvements ronds en cercle des bras et des épaules stimulent surtout les méridiens des poumons et du colon et également la circulation du cœur et le triple réchauffeur. La vitalité et le métabolisme sont plus importants, les blocages sont dénoués, la respiration est plus calme et peut se développer librement. Avec le mouvement fluide, l'esprit et l'âme se détendent.