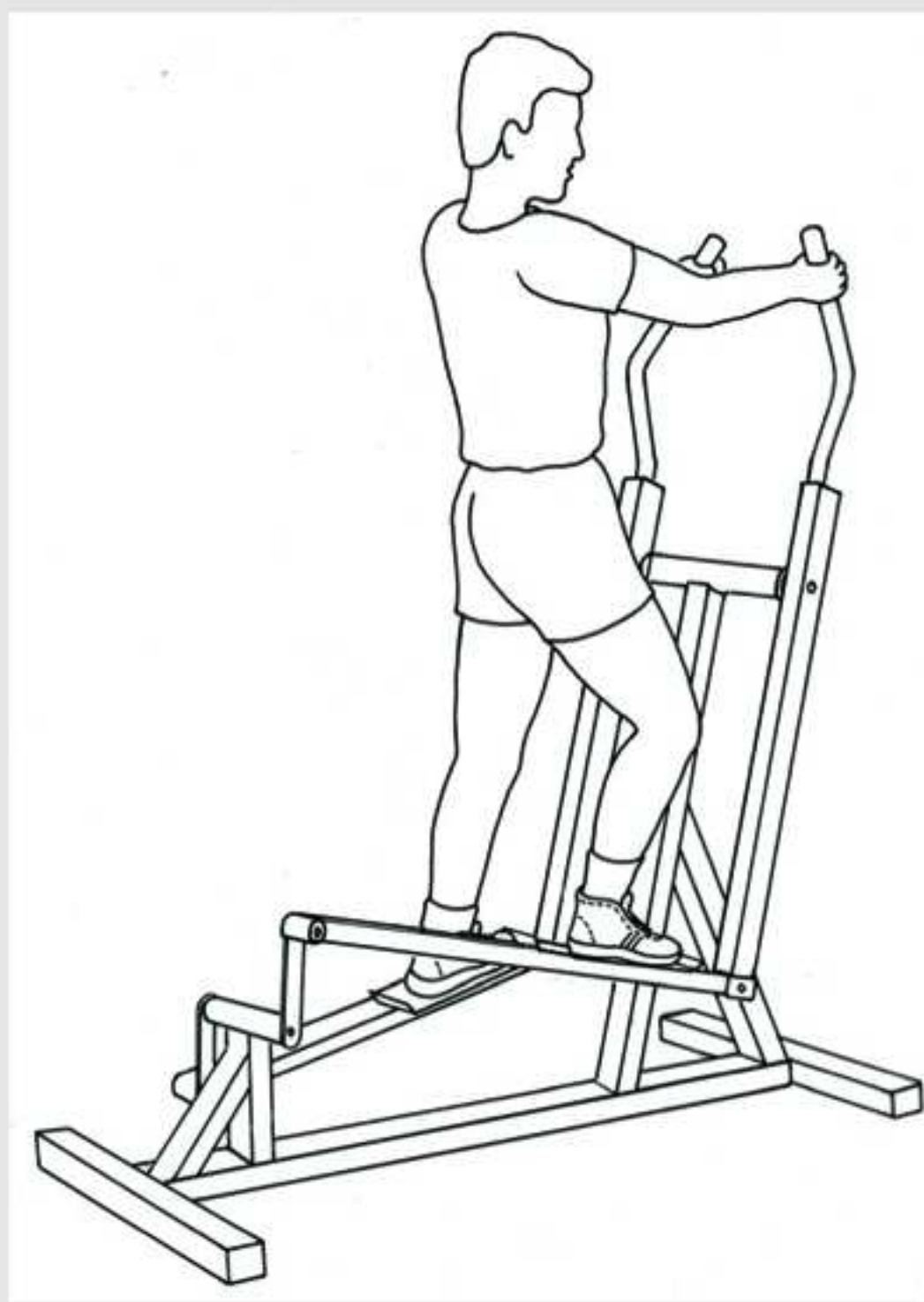


# Marche Nordique

playfit®



## CONSIGNES SUR L'UTILISATION / LE PROGRAMME ACTIF

Réglez la pédale de façon à ce qu'une soit en bas. Tenez-vous des deux mains aux poignées et montez tout d'abord sur la pédale inférieure, ensuite sur la pédale supérieure. Les coudes sont tournés vers le bas.

Variante "Mouvement vers l'avant": Bouger avec les mains les poignées en avant et en arrière. Transférez ce mouvement de bras par un lentement mouvement de pas aux jambes. Pour cela, pliez légèrement les genoux. Grâce au léger usage de la force des bras, vous pouvez créer un rythme régulier entre le haut du corps et les jambes. Bougez sans vous arrêter vers l'avant à un rythme régulier tant que vous vous sentez bien ainsi.

Variante "Bouger en arrière": effectuez le mouvement vers l'arrière à un rythme régulier.

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

### Recommandation:

Pour l'échauffement  
10 minutes

ou

pour augmenter son  
endurance 20 minutes

## FONCTIONS PRINCIPALES

Le corps entier est sollicité de façon régulière et équilibrée. En tirant et en poussant les bras les muscles des bras, du torse et des épaules sont renforcés. Le mouvement de jambes renforce tous les muscles des pieds jusqu'au bas du dos et au bassin. Grâce au mouvement droite-gauche, la coordination est entraînée et l'endurance augmente.

### **... selon l'ancienne tradition chinoise:**

Grâce au mouvement contraire équilibré des bras et des jambes, le Yin et le Yan sont en harmonie. Une respiration régulière aide à se concentrer sur les mouvements. L'esprit trouve le repos, les nerfs se détendent. Grâce au mouvement bras-épaule, les méridiens de la circulation du cœur et triple réchauffeur sont stimulés et ainsi le métabolisme et le système immunitaires sont renforcés.