



CONSIGNES SUR L'UTILISATION / LE PROGRAMME ACTIF

Rouleaux de massage horizontaux: Appuyez votre dos contre le rouleau de massage et prenez en main les poignées. Bougez votre dos en effectuant de légères flexions de genou en haut et en bas pour que le rouleau de massage passe sur le dos et les fesses. Appréciez le massage dans la zone du bas du dos. Si vous souhaitez renforcer la musculature des jambes, essayez d'effectuer 10-20 flexions légères des genoux.

Rouleaux de massage verticaux: Appuyez-vous avec le dos contre les rouleaux de massage. Maintenez-vous avec les deux mains aux poignées et placez les bras sur les barres. Détendez vos épaules en faisant un petit pas en arrière et en fléchissant en même temps vos genoux. Déplacez le dos vers la gauche et la droite. Déplacez pour cela le poids du corps vers la gauche et la droite jusqu'à ce que vous sentiez les rouleaux de massage au début de vos bras. Exercez avec votre corps une pression pas trop importante sur les rouleaux de massage, de façon à ce que cela reste agréable pour vous.

Durée:
Au choix

Recommandation:

Effectuez les mouvements alternativement au début sur les rouleaux horizontaux (10-20 flexions de genoux) et ensuite sur les rouleaux verticaux (10-20 flexions de genoux de chaque côté). Effectuez deux passages

FONCTIONS PRINCIPALES

Le massage du dos stimule l'irrigation sanguine et la détente de la musculature du dos et des hanches. Les rouleaux verticaux massent pour cela surtout la partie supérieure des épaules et en fonction du déplacement latéral du corps, le début des bras également. Les rouleaux horizontaux situés en bas massent la partie inférieure du dos. En plus, la musculature des jambes est renforcée.

... selon l'ancienne tradition chinoise:

Le massage bénéfique stimule les nerfs le long de la colonne vertébrale. Les méridiens principaux ainsi que le vaisseau gouverneur dans le dos sont stimulés par le massage et remplissent la source Qi. De nouvelles énergies sont libérées et réparties harmonieusement.