



## CONSIGNES SUR L'UTILISATION / LE PROGRAMME ACTIF

Exercice pour les jambes: Tenez-vous fermement à la poignée. Placez la jambe orientée vers l'appareil sur le rouleau de massage : le rouleau inférieur pour le mollet et le rouleau supérieur pour la cuisse.

Variante 1 "Rouleau de massage supérieur": Bougez la jambe sur le rouleau supérieur en avant et en arrière en tendant tout le corps lentement avec les bras et en le relâchant. Veillez à ce que les jambes et les pieds restent détendus. Appréciez le massage. Changez de jambe.

Variante 2 "Rouleau de massage inférieur": Bougez le mollet sur le rouleau inférieur lentement d'avant en arrière. Avec la jambe d'appui, effectuez une légère flexion des genoux. Ne fléchissez jamais le genou à plus de 90° et veillez pour cela à exercer une force suffisante. Si vous souhaitez renforcer la musculature des jambes, essayez d'effectuer 10-20 flexions légères des genoux. Changez de jambe. Exercice pour les mains et les bras : tenez-vous fermement à la poignée avec une main. Placez l'autre main sur le disque rotatif et effectuez avec une légère pression des mouvements en cercle. Changez de sens de rotation et de côté.

Variante 3 "pour les deux mains et les bras": Placez-vous avec les pieds légèrement en arrière et des genoux légèrement pliés devant les deux disques rotatifs de massage dans le sens de la longueur. Placez une main sur chaque disque rotatif et bougez les deux disques dans la même direction. Changez de sens de rotation. Enfin, effectuez un mouvement opposé avec les deux disques.

Variante 4 "Combinaison des exercices pour les mains, les bras et les jambes": Mettez-vous dans une position stable debout et combinez les exercices pour les jambes avec ceux pour les mains et les bras. Tenez-vous fermement à la poignée et massez une jambe. En même temps, effectuez avec une légère pression des mouvements en cercle sur un disque de rotation. Changez de sens de rotation et de jambe d'appui.

Variante 5: si vous vous sentez sûr, vous pouvez augmenter la difficulté en entraînant en même temps les deux mains et les bras avec une jambe.

Durée:  
Au choix

### Recommandation:

Effectuez les quatre ou cinq 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. Pour la variante 2, faire si possible 10-20 flexions de genou

## FONCTIONS PRINCIPALES

Un défi pour le système moteur fin, la coordination et l'équilibre. Avec le petit mouvement rapide des disques, les articulations des mains, les coudes et les épaules sont mobilisés. Les bras sont soumis à une tension agréable et les mains sont massées en même temps. La circulation sanguine est stimulée et le corps ressent une tension bénéfique. La jambe d'appui est renforcée, l'autre jambe est détendue grâce au rouleau de massage.

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

Stimule la coordination et la concentration et diffuse grâce au massage énergisant un flux énergétique doux dans tout le corps. Sur l'arrière de la jambe, les méridiens des reins et de la vessie sont stimulés et influence le système nerveux végétatif et l'équilibre hormonal de façon positive. Le flux lymphatique et la circulation sanguine sont également stimulés. De même, les nippes des disques appuient sur les points d'acupuncture des mains : cela produit un effet stimulant et ouvre tous les flux d'énergie.