



CONSIGNES SUR L'UTILISATION / LE PROGRAMME ACTIF

Avant le début de l'exercice: tourner la plaque d'assise ou de pieds pour que la marque (flèche) soit orientée exactement en direction du tube verticale.

Exercice assis 1 Passage: Asseyez-vous sur le siège rotatif. Tenez-vous des deux mains à la poignée et placez les deux pieds sur les supports. Faites tourner le siège lentement et régulièrement avec les hanches vers la gauche et la droite. Bougez en vous contrôlant et sans élan.

Les coudes sont orientés vers le sol et sont détendus. La tête et le haut du corps restent droits pendant l'exercice et orientés vers la poignée. Appréciez l'étirement et le relâchement du bas du dos.

Exercice debout 1 Passage: Tenez-vous des deux mains à la poignée et placez les deux pieds sur la surface rotative. Fléchissez légèrement les genoux et faites la surface rotative sans élan et régulièrement avec les hanches vers la gauche et la droite.

Exercice assis 2 Passage: Avec un mouvement croissant vous pouvez vous étirer consciemment en tendant les muscles abdominaux lors de la rotation. Après un exercice d'une certaine durée, vous pouvez essayer d'autres positions avec vos mains sur la poignée.

Exercice debout 2 Passage: Lorsque vous tournez, appuyez-vous légèrement sur les genoux, comme pour faire du ski ("pas du patineur").

Exercice debout supplémentaire "Garder l'équilibre": Placez-vous sur la surface et retirez vos mains de la poignée l'une à près l'autre. Trouvez votre équilibre et soulevez ensuite avec précaution un pied d'env. 10 cm vers l'avant. Gardez l'équilibre. Changez de jambe après 20-30 secondes. Si vous ne vous sentez plus sûr, attrapez immédiatement la poignée de nouveau.

Durée:
Au choix

Recommandation:

Effectuez alternativement tout d'abord l'exercice assis puis l'exercice debout pendant 1-2 minutes chacun.

Effectuez deux passages

Entraînez ensuite pendant 1-2 minutes votre équilibre

FONCTIONS PRINCIPALES

Le mouvement en spirale du corps assis et debout n'aide pas seulement à la mobilité de la colonne vertébrale mais détend, étire et renforce en même temps la musculature du dos, des hanches et des fesses. L'exercice debout entraîne également le sens de l'équilibre.

... selon l'ancienne tradition chinoise:

Les rotations douces mobilisent la colonne vertébrale et dénouent les blocages. Grâce au mouvement de rotation du tronc, les méridiens du foie/de la bile et des poumons sont notamment étirés. La répartition de l'énergie dans le corps et entre les fonctions vitales est stimulée. Le massage des poumons stimule l'échange d'oxygène et ainsi l'activité cérébrale.