

Dômes d'équilibre et de thérapie

Inclut
9 exercices :



- p.2 Fente avant
- p.2 Grande flexion de jambes
- p.3 Exercice des chevilles
- p.3 Roulements de hanches
- p.4 Préparation abdominale
- p.4 Étirement du muscle fléchisseur des hanches
- p.5 Étirement des muscles fessiers
- p.5 Étirement des mollets
- p.5 Étirement des hanches vers l'extérieur (abducteurs)

Améliorez votre équilibre, votre stabilité, la mobilisation de vos articulations et vos habiletés motrices en intégrant le dôme d'équilibre et de thérapie à votre programme d'entraînement. Utilisez le dôme avec la partie plane au sol pour un entraînement modéré et la partie arrondie au sol pour un défi supplémentaire pour l'équilibre. Une fois que vous avez réalisé les exercices de ce guide, utilisez les dômes d'équilibre et de thérapie pour soulager les problèmes de pieds fréquents et l'inconfort aux extrémités supérieures en utilisant les fines pointes de manière à stimuler la circulation et le débit sanguins.

Fente avant



Position de départ : placez-vous debout avec un pied légèrement à l'avant, la pointe du pied sur le dôme (vers le haut), les bras le long du corps.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ en faisant passer votre poids vers l'avant et pliez le genou de la jambe avant en appuyant sur le dôme.

INSPIREZ pour retourner en position debout.

Effectuez 10 répétitions de chaque côté.

Grande flexion de jambes



Position de départ : placez-vous debout avec un pied légèrement à l'avant, la pointe du pied sur le dôme (vers le bas), les bras le long du corps.

INSPIREZ en pliant les deux genoux et en abaissant le genou de la jambe arrière vers le sol.

EXPIREZ pour retourner en position debout.

Effectuez 5 à 8 répétitions de chaque côté.

Exercice des chevilles



Position de départ : placez-vous debout avec un pied légèrement à l'avant, la plante du pied sur le dôme (vers le bas), les bras le long du corps.

INSPIREZ en appuyant sur vos orteils et en pressant le dôme vers l'avant.

EXPIREZ en appuyant sur le talon et en pressant le dôme vers l'arrière.

Effectuez 10 répétitions de chaque côté.

Roulements de hanches



Position de départ : couchez-vous sur le sol, les bras le long du corps, les genoux repliés, chaque pied sur un dôme (le dôme vers le bas).

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ en gardant votre torse stable et en soulevant les hanches afin de créer une ligne droite de vos épaules à vos genoux.

INSPIREZ et effectuez une flexion plantaire des chevilles en pressant vos orteils vers le bas.

EXPIREZ en effectuant une flexion dorsale de la cheville en pressant vos talons vers le bas.

INSPIREZ pour revenir en position neutre.

EXPIREZ pour revenir à la position initiale.

Effectuez de 3 à 5 répétitions.

Préparation abdominale



Position de départ : couchez-vous le dos au sol, le haut du dos sur le dôme (vers le haut), les genoux repliés, les pieds à plat au sol, les mains supportant la tête.

INSPIREZ en abaissant le haut du torse contre le dôme en supportant la tête.

EXPIREZ en pliant le haut du torse vers l'avant pour revenir en position initiale.

Effectuez de 10 à 12 répétitions.

Modification : augmentez le travail des obliques en pivotant le haut du torse de chaque côté durant la flexion avant.

Effectuez de 5 à 8 répétitions de chaque côté en alternant.

Étirement du muscle fléchisseur des hanches



Position de départ : agenouillez-vous un genou sur le dôme (vers le bas), l'autre pied devant, les mains posées sur le genou de devant.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ en transférant votre poids vers l'avant, en étirant le devant de la hanche arrière et en faisant travailler vos abdominaux.

Effectuez 5 répétitions de chaque côté.

Remarque : pour accroître l'étirement, soulevez le pied arrière du sol.

Étirement des muscles fessiers

Position de départ : asseyez-vous en plaçant une cheville par-dessus le genou opposé, une hanche sur le dôme (vers le haut), la main arrière sur le sol pour assurer un soutien et la main avant sur l'extérieur du dessus du genou.

En inspirant doucement, abaissez votre poids sur le dôme de manière à relâcher les muscles fessiers.

Répétez de l'autre côté.



Étirement des mollets



Position de départ : placez-vous debout, un pied légèrement à l'avant, la pointe du pied sur le dôme (vers le haut), les mains sur les hanches.

INSPIREZ pour vous préparer.
EXPIREZ en gardant le talon au sol et pliez les deux genoux en allongeant les muscles des mollets.

Effectuez 10 répétitions de chaque côté.

Étirement des hanches vers l'extérieur (abducteurs)

Position de départ : installez-vous de manière à ce que le côté de votre hanche soit appuyé sur le dôme (vers le haut), la jambe du bas allongée, la jambe du haut repliée avec le pied sur le sol devant le genou du bas, la main du haut sur le sol pour assurer un soutien, et la main du bas sur le genou du haut.

En respirant doucement, appuyez votre poids contre le dôme et relâchez les muscles abducteurs de la hanche extérieure.

Répétez de l'autre côté.



GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU DÔMES D'ÉQUILIBRE ET DE THÉRAPIE

Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

Entretien et nettoyage

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux
- Bien rincer
- S'assurer que le produit est sec avant de l'utiliser
- Ne jamais utiliser de produits de nettoyage corrosifs

Sécurité et utilisation

Une mauvaise utilisation des appareils d'exercice peut entraîner des blessures graves. Afin de réduire les risques, veuillez lire attentivement les renseignements suivants.

- Avant de commencer tout programme d'exercices, veuillez consulter un médecin.
- Cessez l'exercice si vous avez des douleurs à la poitrine, des étourdissements, que vous avez de la difficulté à respirer ou que vous sentez un malaise musculaire ou squelettique.
- Effectuer les exercices de manière lente et contrôlée et éviter d'exercer une tension trop forte sur le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser l'équipement s'il semble usé, brisé ou endommagé, et ne pas essayer de le réparer vous-même l'équipement.
- Utiliser l'équipement uniquement selon les recommandations.