

Rouleau gonflable pour le corps

Inclut
5 exercices :



- p.2 Préparation abdominale avec extension
- p.2 Préparation à la nage
- p.3 Étirement à genoux
- p.3 Étirement du muscle fléchisseur des hanches
- p.4 Soulèvement du genou pour exercer les obliques

Servant à la fois d'exerciseur et d'outil pour soulager la douleur myofasciale, le rouleau gonflable pour le corps se distingue grâce à son adaptabilité qui vous permet d'obtenir le niveau de fermeté désiré. Utilisez le rouleau gonflable pour le corps pour étirer les espaces restreints, isoler des parties du corps spécifiques et renforcer les muscles de votre torse. Fabriqué en PVC écologique et non toxique, ce rouleau parfaitement transportable se dégonfle facilement pour le transport et les voyages.

Préparation abdominale avec extension



Position de départ : couchez-vous sur le dos avec le rouleau sous le haut de la colonne thoracique, les genoux repliés, les pieds écartés à la largeur des hanches et les mains derrière la tête.

INSPIREZ en étirant le haut du corps sur le rouleau.

EXPIREZ en hochant la tête et en pliant le haut du corps vers l'avant.

Effectuez de 10 à 12 répétitions.

Modification : répétez l'exercice en soulevant une jambe en position du plateau.

Préparation à la nage



Position de départ : couchez-vous sur le ventre sur le long du rouleau en supportant le haut de votre corps à l'aide de vos coudes et repliez vos orteils.

INSPIREZ pour vous préparer.

EXPIREZ en demeurant stable et soulevez un bras et la jambe opposée.

INSPIREZ pour revenir dans la position initiale.

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

Modification : pour simplifier l'exercice, levez seulement une jambe.



Étirement à genoux



Position de départ : placez-vous sur les genoux et les mains, les genoux au sol, les pieds au centre du rouleau, la colonne en position neutre.

EXPIREZ et préparez-vous en soulevant les genoux tout juste au-dessus du sol.

INSPIREZ et étirez les jambes pour vous placer en position de planche en poussant le rouleau loin de vous.

EXPIREZ en tirant les genoux vers les épaules.

Effectuez de 8 à 10 répétitions.

Modification : pour rendre l'exercice plus difficile, ramenez une jambe dans la position initiale. Tirez cette jambe vers votre poitrine en étirant l'autre jambe en position de planche.

Étirement du muscle fléchisseur des hanches



Position de départ : placez-vous sur les genoux et les mains, un genou sous le corps, l'autre jambe au repos sur le rouleau.

INSPIREZ et étirez la jambe arrière en vous asseyant sur le talon de votre jambe devant et en relevant la poitrine vers le plafond.

EXPIREZ en abaissant le haut du corps vers la jambe avant.

Effectuez 5 répétitions de chaque côté.

Modification : pour accroître l'étirement, pliez le genou de la jambe arrière durant le mouvement vers le haut.

Soulèvement du genou pour exercer les obliques

Position de départ : couchez-vous sur le dos sur le long rouleau, une main au repos au sol, le haut du corps soulevé, le pied opposé à la main au sol, l'autre jambe repliée dans les airs.

INSPIREZ en soulevant votre jambe libre en longue diagonale.

EXPIREZ en repliant la jambe libre et en tournant le haut du corps vers le genou.

Effectuez de 5 à 8 répétitions de chaque côté.

Modification : pour rendre le défi plus difficile, laissez la jambe libre droite en la soulevant vers le corps.



GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU ROULEAU GONFLABLE POUR LE CORPS

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

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles. Pour réduire le risque, veuillez lire l'information suivante attentivement :

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consulter un médecin.
- Arrêter de vous exercer si vous ressentez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, avez de la difficulté à respirer ou un inconfort musculo-squelettique.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée; éviter une tension excessive dans le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser si l'équipement semble usé, brisé ou endommagé et ne pas essayer de réparer l'équipement vous-même.
- Utiliser l'équipement seulement tel