

# Bâton pour rouler

Inclut  
6 exercices :



- p.2 Torsion latérale assis
- p.2 Presse Triceps
- p.3 Roulement vers le bas avec enroulement des biceps
- p.3 Rame arrière avec rotation
- p.4 Enroulements des biceps
- p.5 Enroulements des biceps et ischio-jambiers

Les exercices peuvent être pratiqués avec un bâton de métal ou d'érable de 2lb ou 4lb.

Utilisé conjointement avec tout Reformer de Merrithew<sup>MC</sup>, le Bâton pour rouler peut faciliter un nombre de mouvements standards sur le Reformer. Le bâton peut être incorporé avec les boucles souples du Reformer ou par lui-même pour vous rendre conscient du placement des bras et des épaules et pour assurer l'alignement idéal et la stabilité.

## Torsion latérale assis



**Position de départ :** un ressort, Bâton pour rouler à travers une sangle. Assis aussi droit que possible sur le Reformer, face sur le côté, jambes croisées, une main tenant le bâton au-dessus de la sangle, une main sous la sangle, bras allongés devant le tronc, rotation du tronc vers les poulies.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder les bras devant le tronc et rotation vers a barre d'appui.

INSPIRER retourner à la position de départ.

*Complétez 5-8 répétitions de chaque côté.*

## Presse triceps



**Position de départ :** un ressort, bâton à travers les deux sangles. Assis sur le Reformer face à la barre d'appui, colonne longue et pivotée vers l'avant, jambes croisées, tenant le bâton à l'extérieur des sangles, coudes pliés, bâton derrière la tête.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder le tronc immobile et étendre les bras levant le bâton vers le haut puis vers l'avant.

INHALE retourner à la position de départ.

*Complétez 8-10 répétitions.*

## Roulement vers le bas avec enroulement des biceps



**Position de départ :** un à deux ressorts, bâton à travers les deux sangles. Assis sur le Reformer face aux poulies, genoux pliés avec les pieds sur l'appui-tête entre les épaulettes, bas du dos courbé vers le chariot, tenant le bâton, bras allongés vers l'avant, paumes vers le haut.

INSPIRER préparer.

EXPIRER fléchir les coudes pour amener le bâton aux épaules.

INSPIRER garder le tronc immobile et retourner à la position de départ.

Complétez 8-10 répétitions.

## Rame arrière avec rotation



**Position de départ :** un à deux ressorts, bâton à travers les deux sangles. Assis sur le Reformer face aux poulies, jambes allongées avec les chevilles croisées entre les épaulettes, bas du dos courbé vers le chariot, tronc en rotation vers un côté, tenant le bâton, bras allongés vers l'avant, paumes vers le bas.

INSPIRER préparer.

EXPIRER fléchir les coudes pour amener le bâton vers la poitrine.

INSPIRER garder le tronc immobile et retourner à la position de départ.

Complétez 5-8 répétitions de chaque côté.

**Position de départ :** un à deux ressorts, bâton à travers les deux sangles. Assis aussi droit que possible sur le Reformer, face aux poulies, jambes croisées, tenant le bâton, bras allongés vers l'avant, paumes vers le haut.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder les coudes levés et fléchir les coudes pour amener le bâton aux épaules.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Complétez 8-10 répétitions.





**Position de départ :** un à deux ressorts, l'extenseur de plateforme rembourré sur les rails derrière le chariot, appui-tête en position levée. Assis sur l'extenseur de plateforme aussi droit que possible, face à la barre d'appui, talons reposant contre le pli de l'appui-tête, bras allongés vers l'avant tenant le bâton, paumes vers le haut.

INSPIRER préparer.

EXPIRER tirer les talons vers le siège et fléchir les coudes pour amener le bâton vers les épaules.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Complétez 8-10 répétitions.

## GARANTIE, SOIN ET UTILISATION POUR LE BÂTON POUR ROULER

Le Bâton pour rouler de Merrithew<sup>®</sup> est conçu pour améliorer un grand nombre d'exercices sur Reformer. Utiliser conjointement avec la ligne complète de vidéos pour le Reformer et les manuels Reformer Essentiel et Intermédiaire pour engager les muscles profonds du centre et cibler et tonifier les bras, les épaules et le tronc.

### Garantie

Ce produit est vendu sans garantie d'aucune sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité, perte ou tout dommage causé par son usage.

### Sécurité et utilisation

Une utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut provoquer de sérieuses blessures. Pour réduire le risque, veuillez lire attentivement l'information suivante.

- Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, consultez un médecin.
- Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, de la difficulté à respirer ou un inconfort musculaire ou squelettique.
- Ne permettez pas à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans supervision adulte.
- Maintenez le contrôle du Bâton pour rouler en tout temps pendant l'exercice.
- Pratiquez les exercices de façon lente et contrôlée, évitez une tension excessive dans le cou et les épaules.
- N'utilisez pas l'équipement s'il semble usé, brisé ou endommagé et n'essayez pas de réparer l'équipement vous-même.
- N'utilisez l'équipement que pour les exercices prescrits.