

Serviette de conditionnement

Inclut
6 exercices :



- p.2 Torsion de la colonne
- p.2 Étirement latéral
- p.2 Brasse
- p.3 Étirement de l'ischio-jambier
- p.3 Flexion latérale
- p.4 Rotation à genoux

Notre serviette de conditionnement est faite d'un tissu de microfibre de haute qualité, la rendant légère et super-absorbante. Idéale pour assécher la transpiration pendant un entraînement, cette serviette étonnamment douce peut aussi être utilisée pour un entraînement rapide et revigorant sur le pouce. Faite d'un mélange de polyester/polyamide, notre serviette surpasse les serviettes ordinaires de coton ou de polyester. La taille compacte et la forme à séchage rapide la rend parfaite pour le gym, le studio et même pour le voyage.

Torsion de la colonne

Cible : abdominaux obliques et épaules postérieures.

Position de départ : assis sur les talons, colonne droite et neutre, bras allongés vers l'avant tenant près des bouts de la serviette de conditionnement.

INSPIRER pour préparer.

EXPIRER tirer un coude vers l'arrière et rotation du tronc vers ce côté, allongeant l'autre bras vers l'avant.

INSPIRER pour rester.

EXPIRER pour retourner à l'avant et allonger le bras vers l'avant.

Compléter 5-8 répétitions de chaque côté, en alternance.



Étirement latéral



Cible : abdominaux obliques et épaules postérieures.

Position de départ : assis sur les talons, colonne droite et neutre, bras allongés au dessus de la tête tenant près des bouts de la serviette de conditionnement.

INSPIRER pour préparer.

EXPIRER allonger un bras vers le plafond et l'autre bras en bas sur le côté, fléchissant légèrement le tronc latéralement.

INSPIRER pour rester.

EXPIRER pour retourner à la position de départ.

Compléter 5-8 répétitions de chaque côté, en alternance.

Brasse



Cible : haut du dos et épaules postérieures.

Position de départ : agenouillé (ou debout) sur le tapis, genoux à la largeur des hanches, colonne droite et neutre, bras allongés vers l'avant, tenant près des bouts de la serviette de conditionnement.

INSPIRER fléchir les coudes et tirer la serviette vers les épaules, ouvrant la poitrine vers le plafond.

EXPIRER retourner à la position droite.

Compléter 8-10 répétitions.

Étirement de l'ischio-jambier



Cible : arrière de la cuisse.

Position de départ : assis sur le tapis, tronc droit et neutre, une jambe allongée, cheville fléchie, l'autre genou plié le pied contre l'intérieur de la jambe opposée, tenant les bouts de la serviette de conditionnement enroulée autour de la semelle du pied.

INSPIRER commencer à pencher le tronc vers l'avant, au-dessus de la jambe allongée.

EXPIRER fléchir les coudes et pencher le tronc davantage au-dessus de la jambe, étirant l'arrière de la cuisse.

INSPIRER pour rester.

EXHALE tirer les coudes plus loin vers les épaules et pencher la tête vers le genou.

EXPIRER retourner à la position droite.

Compléter 3-5 répétitions de chaque côté.

Modification : Tenir la position pour plusieurs respirations avant de retourner à la verticale.

Flexion latérale



Cible : abdominaux obliques et épaules.

Position de départ : agenouillé sur le tapis, genoux à la largeur des hanches, colonne droite et neutre, bras allongés, au-dessus de la tête, tenant les bouts de la serviette.

INSPIRER pour préparer.

EXPIRER garder les bras dans la même relation avec la tête et fléchir le tronc vers le côté.

INSPIRER pour rester.

EXPIRER retourner à la position droite.

Compléter 5-8 répétitions de chaque côté.

Rotation à genoux

Cible : abdominaux obliques et épaules postérieures.

Position de départ : sur les mains et genoux, colonne neutre, genoux à la largeur des hanches, mains directement sous les épaules, tenant les bouts de la serviette de conditionnement.

INSPIRER pour préparer.

EXPIRER tirer un coude vers le plafond, rotation du tronc vers ce côté, suivant le coude des yeux.

INSPIRER retourner à la position de départ.

Compléter 5 répétitions de chaque côté, en alternance.



GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION POUR LA SERVIETTE DE CONDITIONNEMENT

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.

Caractéristiques du produit

largeur 30 cm | 12 po
longueur 112 cm | 44 po

- Fait d'une microfibre de haute qualité
- 80 % polyester et 20 % polyamide
- Légère et super absorbante
- Sèche rapidement

Entretien et nettoyage

- Laver à la main ou à la machine, eau froide, cycle délicat
- Pas de javellisant
- Ne pas repasser
- Suspendre pour sécher

Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles.

Pour réduire le risque, veuillez lire attentivement l'information suivante.

- 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.