

Support de colonne

Inclut
5 exercices :



- p.2 Tapes des orteils
- p.2 Jambe isolée
- p.3 Levée d'une jambe
- p.3 Glissements d'une jambe
- p.4 Centaine avec l'exerciseur Flex-Band

Choisir parmi 10 couleurs standard et 75 couleurs personnalisées de recouvrement.

Idéal pour réduire la tension dans le cou, tout en stabilisant la colonne pour pratiquer des exercices sur tapis et autre équipement. Souvent utilisé pour des clients avec de faibles bas du dos, pour modifier des exercices durant la grossesse et pour développer la forme appropriée pour le travail des abdominaux.



Cible : les abdominaux et les hanches

Position de départ : assis sur le Support de colonne. La colonne courbée dans la forme de C du Support en contractant les abdominaux. Les deux jambes levées et pliées. Mains sur le plancher.

INSPIRER préparer.

EXPIRER gardant les abdominaux contractés et le genou plié, abaisser une jambe, touchant le plancher avec les orteils.

INSPIRER lever la jambe, gardant le genou plié.

Compléter 5-8 répétitions avec chaque jambe.

Jambe isolée



Cible : les abdominaux, les hanches et les cuisses

Position de départ : assis sur le Support de colonne. La colonne courbée dans la forme de C du Support en contractant les abdominaux. Un pied sur le plancher, l'autre jambe levée en angle de 90° et pliée au genou.

INSPIRER préparer.

EXPIRER gardant les abdominaux contractés et la colonne en forme de C, allonger la jambe en diagonale, gardant le pied pointé.

INSPIRER plier le genou de retour à la position de départ.

Compléter 5-8 répétitions avec chaque jambe.

Modification : l'exerciseur Flex-Band® peut être incorporé pour aider à supporter la jambe.

Levée d'une jambe



Cible : les abdominaux et les hanches

Position de départ : assis sur le Support de colonne. La colonne courbée dans la forme de C du Support en contractant les abdominaux. Pieds plats sur le plancher, à la largeur des hanches, mains sur le plancher.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder les abdominaux contractés et lever une jambe, gardant le genou plié.

INSPIRER avec contrôle, abaisser la jambe sur le plancher, en maintenant la forme de C.

Compléter 5-8 répétitions avec chaque jambe, alternant les côtés.

Glissements d'une jambe



Cible : les abdominaux

Position de départ : assis sur le Support de colonne. La colonne courbée dans la forme de C du Support en contractant les abdominaux. Pieds plats sur le plancher, à la largeur des hanches, mains sur le plancher.

INSPIRER préparer.

INSPIRER en maintenant la forme de C de la colonne sur le Support, glisser une jambe droit devant gardant le pied sur le sol.

EXPIRER glisser la jambe remontant à la position de départ, gardant le pied sur le sol et la contraction abdominale.

Compléter 5-8 répétitions avec chaque jambe, alternant les côtés.



Cible : les bras et les abdominaux

Position de départ : assis sur le Support de colonne. La colonne courbée dans la forme de C du Support en contractant les abdominaux. Les deux jambes levées et pliées, l'exerciseur Flex-Band sur les tibias, tenant avec les deux mains, bras allongés et paumes vers le bas.

INSPIRER pour un compte de cinq, pomper les bras vers le bas, gardant les jambes immobiles et la tension sur l'exerciseur Flex-Band.

EXPIRER pour un compte de cinq, pomper les bras vers le bas, gardant les jambes immobiles et la tension sur l'exerciseur Flex-Band.

Répéter 10 sets pour un total de 100. Peut aussi être fait sans l'exerciseur Flex-Band.

GARANTIE, SOIN ET UTILISATION POUR LE SUPPORT DE LA COLONNE

Garantie

90 jours : Recouvrement*

2 ans : Toutes les autres composantes

En utilisant cet équipement, vous acceptez la responsabilité pour vos propres actions. Pour les détails complets sur la garantie, veuillez consulter merrithew.com/support/warranty

*Le tissu ou le recouvrement sur l'équipement de sera remplacé s'il devient endommagé suite à un usage normal pendant 90 jours après la livraison. La preuve des dommages peut être demandée. Cette garantie ne couvre pas les coupures, brûlures, taches, souillures, dommage d'animaux, dommage au tissu causé par des nettoyeurs abrasifs, corrosifs ou chimiques, ou autre dommage causé par un autre usage inapproprié. Si un tissu identique n'est pas disponible, a Compagnie fournira un tissu équivalent.

Soins et nettoyage

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux.
- 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 s'exercer si vous ressentez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, avez de la difficulté à respirer ou un inconfort musculo-squelettique.
- Ne pas essayer d'être à genoux ou debout sur le Support de colonne.
- Garder les objets pointus loin du Support de colonne.
- Ne pas utiliser le Support de colonne s'il semble usé ou endommagé.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser le ou d'être près du Support de colonne sans la supervision d'un adulte.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée, éviter la tension excessive dans le cou et les épaules.
- Utiliser le Support de colonne seulement pour les exercices prévus.