

Guide d'utilisation

Modèle n°
16114719

- Garantie
- Assemblage
- Ajustement
- Pièces
- Exercices

AVERTISSEMENT

*Lisez et comprenez le guide
d'utilisation avant d'utiliser cet
appareil.*



Mini-steppieur rotatif/twister



Garantie limitée du fabricant - un an

Votre mini-steppleur rotatif Body Break est garanti pendant un an à partir de la date d'achat, contre tout défaut de fabrication ou de main-d'oeuvre, si utilisé aux fins prévues, dans des conditions normales et à condition qu'il ait été correctement entretenu. Toute pièce jugée défectueuse ou manquante sera remplacée sans frais si elle est retournée conformément aux conditions de la présente garantie.

La présente garantie n'est pas transférable et s'applique uniquement au propriétaire initial.

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, brisés, réparés ou modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, est limitée aux premiers douze mois, et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées chez MAURICE PINCOFFS CANADA INC., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2E 6X8. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat-poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières chez le quincaillier local.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre aux questions, composer sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : pincoffs@niagara.com. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Toujours mentionner les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de la pièce

TABLE DES MATIÈRES

Garantie	2	Plan détaillé et liste des pièces	6-8
Mesures de sécurité	3	Instructions pour le moniteur	9
Assemblage	4-5	Entraînement	10-12
		Exercices d'étirement	13-14

MESURES DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, veuillez communiquer avec nous pour la remplacer.

Cet appareil de conditionnement a été conçu aux fins d'usage personnel. La responsabilité du produit et les conditions de la garantie ne s'appliquent pas aux appareils qui sont utilisés à des fins professionnelles ou dans des centres de conditionnement physique.

Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Veuillez suivre les mesures de sécurité suivantes :

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre appareil.
2. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
3. Inspectez l'appareil de conditionnement avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement.
4. Vérifiez régulièrement le mini-steppeur rotatif/twister pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
5. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher.
6. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
7. Gardez au moins 1 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
9. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
10. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
11. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du mini-steppeur rotatif/twister.
12. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
13. Ne touchez pas les cylindres après avoir utilisé l'appareil.
14. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 220 lb.
15. Veuillez lire toutes les étiquettes de mise en garde sur l'appareil. Les étiquettes se trouvent sur les cylindres et le cadre principal.

MISE EN GARDE

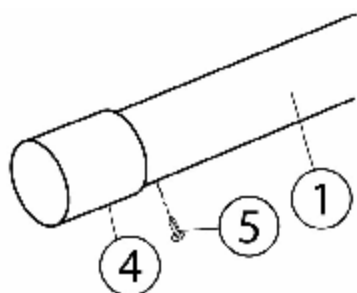
Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet appareil.

ASSEMBLAGE

Ce guide est conçu pour vous aider à assembler, à régler et à utiliser cet appareil. Veuillez le lire attentivement. Afin de vous familiariser avec les pièces présentées dans les instructions, étudiez d'abord le plan détaillé.

Le mini-steppeur rotatif/twister est assemblé à 99 %. Il faut seulement installer l'appareil en suivant les étapes ci-dessous.

Étape 1



Insérez les deux pieds en plastique (4) dans le stabilisateur arrière du cadre principal (1)
S'il y a lieu, tournez le pied (4) jusqu'à ce que la fente coordonne avec la cavité du stabilisateur arrière du cadre principal (1).

Vissez les vis autotaraudeuses (5) dans les trous prépercés du stabilisateur arrière du cadre principal (1).

Étape 2



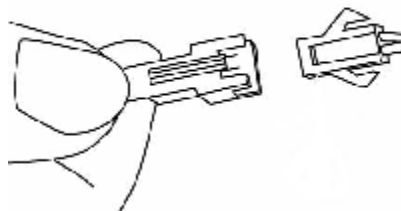
Vissez le bouton de réglage (45) dans le cadre avant. Vous pouvez utiliser le bouton de réglage (45) pour régler la position des pédales.

Étape 3



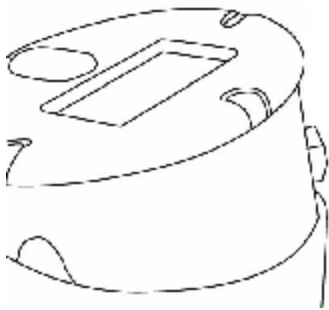
Insérez la pile à l'arrière du moniteur (2).

Étape 4



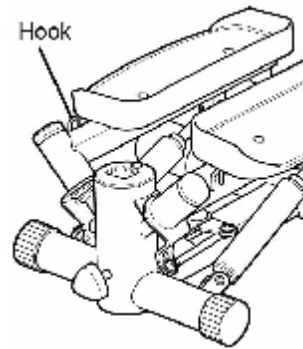
Connectez le fil du moniteur (2) dans le détecteur avec fil (55).

Étape 5



Insérez le moniteur (2) dans la partie supérieure du cadre principal (1). S'il y a lieu, tournez le moniteur pour pouvoir lire l'affichage pendant la séance d'exercices.

Étape 6

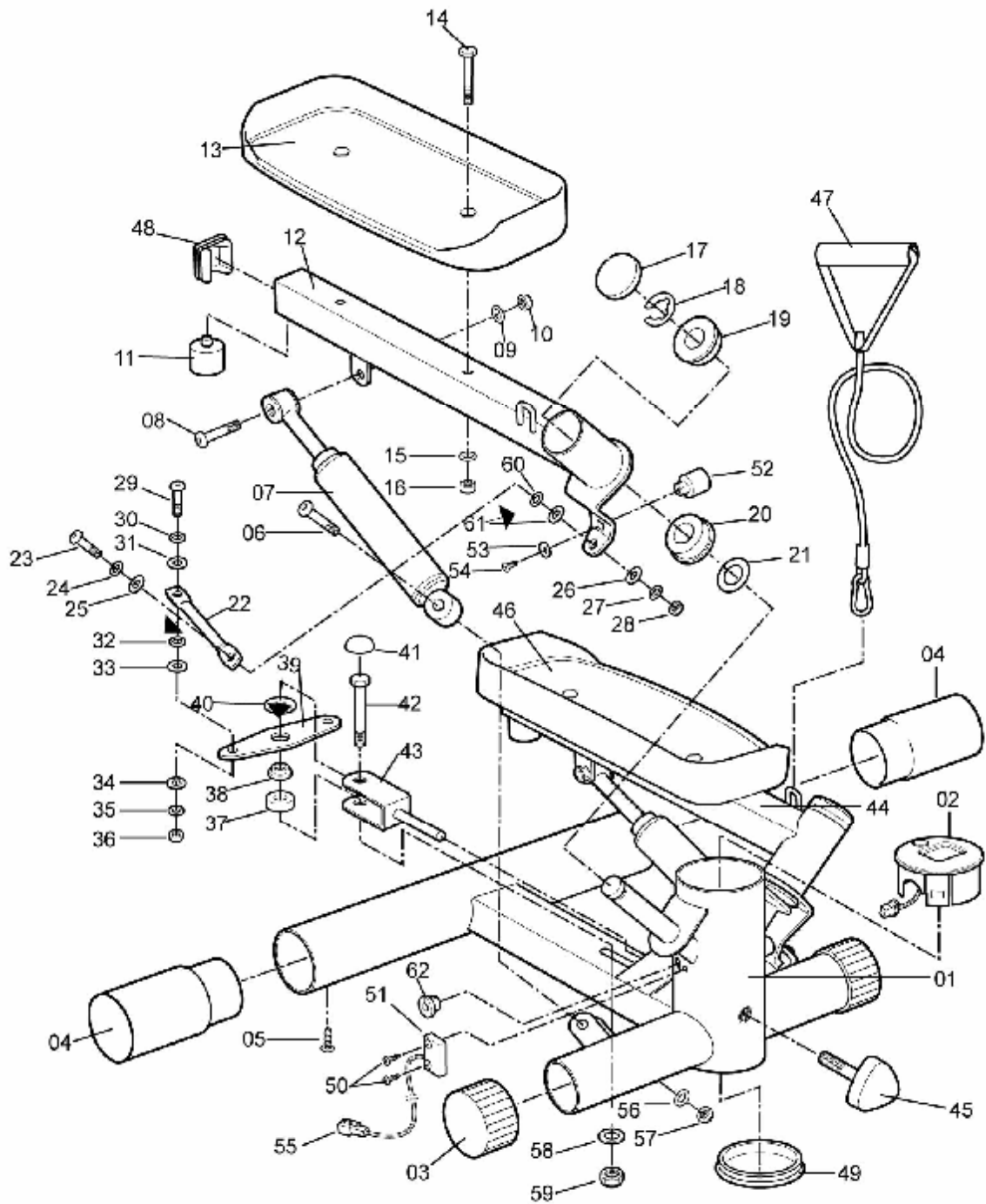


Accrochez les tubes de poignée (47) dans les oeillets situés sur le devant des tubes de pétales droite et gauche (12/44).

Votre appareil est maintenant assemblé.

**Note : Lorsque vous utilisez les cordons d'étirement (élastiques), assurez-vous qu'ils sont bien serrés pour éviter toutes blessures.
N'étirez pas outre mesure les cordons d'étirement (élastiques).
Les cordons d'étirement (élastiques) peuvent s'étirer à une longueur maximale de 1,95 m.**

DIAGRAMME

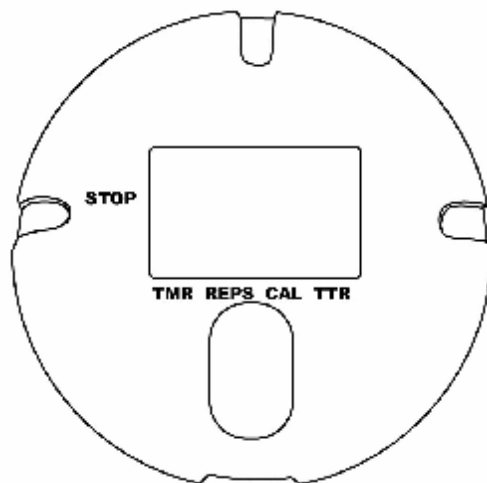


Listes des pieces

N° DE RÉF.	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	71901	Cadre principal	1
2	71902	Moniteur	1
3	71903	Couvercle avant en plastique	2
4	71904	Couvercle arrière en plastique	2
5	71905	Vis autotaraudeuse 17,5 mm	2
6	71906	Boulon M8 x 43 mm	2
7	71907	Cylindre hydraulique	2
8	71908	Boulon M8 x 43 mm	2
9	71909	Rondelle	2
10	71910	Écrou autofreiné M8	2
11	71911	Butoir	2
12	71912	Tube de la pétale droite	1
13	71913	Pédale droite	1
14	71914	Boulon M8 x 55 mm	4
15	71915	Rondelle	4
16	71916	Écrou autofreiné M8	4
17	71917	Capuchon en plastique pour le tube de la pédale droite	4
18	71918	Bague de retenue	2
19	71919	Douille en plastique	2
20	71920	Douille en plastique	2
21	71921	Rondelle	2
22	71922	Connecteur en diagonale	2
23	71923	Boulon M8 x 335	2
24	71924	Rondelle	2
25	71925	Rondelle en plastique	2
26	71926	Rondelle en plastique	2
27	71927	Rondelle	2
28	71928	Écrou autofreiné M8	2
29	71929	Bolt M8×335	2
30	71930	Boulon M8 x 335	2
31	71931	Rondelle en plastique	2
32	71932	Rondelle en plastique	2
33	71933	Rondelle	2

N° DE RÉF.	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
34	71934	Rondelle en plastique	2
35	71935	Rondelle	2
36	71936	Écrou autofreiné M8	2
37	71937	Oeillet	2
38	71938	Douille	2
39	71939	Plaque d'inversion	1
40	71940	Rondelle	2
41	71941	Capuchon en plastique	2
42	71942	Boulon M12 x 81	2
43	71943	Axe de fixation	1
44	71944	Tube de la pédale gauche	1
45	71945	Vis de réglage	1
46	71946	Pédale gauche	1
47	71947	Tube de poignée	2
48	71948	Capuchon en plastique pour le tube de la pédale	2
49	71949	Capuchon en plastique	1
50	71950	Vis	2
51	71951	Garde-câble	1
52	71952	Aimant	1
53	71953	Rondelle	1
54	71954	Vis autotaraudeuse 12 mm	1
55	71955	Détecteur avec câble	1
56	71956	Rondelle	2
57	71957	Écrou M8	2
58	71958	Rondelle	1
59	71959	Écrou M12	1
60	71960	Rondelle	2
61	71961	Rondelle en plastique	2

INSTRUCTIONS POUR LE MONITEUR



FONCTION DES BOUTONS

Mode : Appuyez sur ce bouton pour choisir la fonction désirée.
Appuyez sur ce bouton pendant quatre secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.

FONCTIONS

TMR Affiche le temps écoulé de la séance d'exercices jusqu'à 99:59.

REPS Affiche le nombre d'enjambées pendant la séance d'exercices de 0 à 9990.

CAL Affiche la consommation totale des calories en tout temps pendant la séance d'exercices jusqu'à 999 calories.

Note : Ces données sont approximatives et permettent de comparer les différentes séances d'exercices. Ne les utilisez pas à des fins médicales.

TTR Affiche le nombre total d'enjambées depuis que la pile a été insérée jusqu'à 999.

Remarques

1. Le moniteur s'allume automatiquement en appuyant sur une touche ou en commençant le programme d'exercices.
2. Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal est détecté pendant quatre minutes et conserve toutes les valeurs des fonctions. Appuyez sur une touche ou commencez le programme d'exercices pour faire démarrer le moniteur.
3. Si l'affichage est indéchiffrable ou partiel, enlevez la pile et installez-la à nouveau.
4. Le moniteur utilise une (1) pile AAA.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter:

- . Une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance).
- . Une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaires (coeur et artères/veines) et respiratoires.
- . Une réduction des risques d'insuffisance coronarienne.
- . Des changements métaboliques, par exemple, perte de poids.
- . Un retardement des effets physiologiques du vieillissement.
- . Des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composantes.

La force est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

L'endurance musculaire est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir en marchant un trajet continu de 10 kilomètres.

La flexibilité est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaire.

L'endurance du système cardiovasculaire est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobique d'une personne. L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobique de 20 à 30%. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper le sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

L'adjectif anaérobie signifie sans oxygène. Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

Seuil d'entraînement

Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve

Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Lorsque votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent, il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité

Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée. Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

Si vous cessez les exercices ou si vous ne le faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices de réchauffement

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.

Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre de 3 à 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercice de récupération

Les exercices de récupération ont pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'ils ne retournent pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70% de son maximum. Si cela est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque vise									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80% de son maximum.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battement/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battement/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont a une personne à besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

Musculation

La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RESERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation

Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez d'avantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

Douleurs musculaires

Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et temporaires.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement. Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

Vêtements

Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous buvrez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de porter des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos

Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour commencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobie à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautiller. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

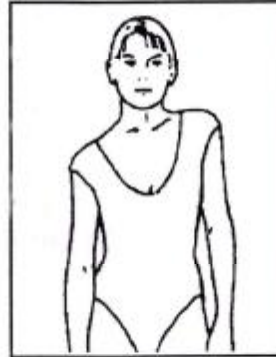
Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



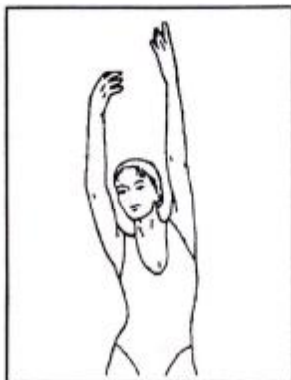
Haussement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille une fois. Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



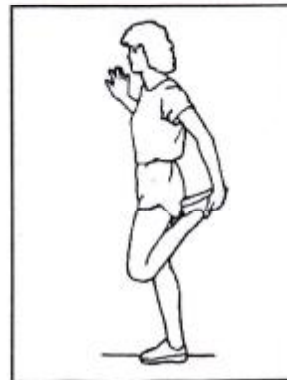
Étirement latéraux

Levez les bras latéralement au-dessus de la tête. Étirez le plus possible le bras droit vers le plafond, suffisamment pour étirer le côté droit. Répétez avec le bras gauche.



Étirement des quadriceps

Appuyez une main contre un mur pour garder l'équilibre et, avec l'autre main, agrippez le pied droit. Ramenez le talon le plus près possible du postérieur. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez avec le pied gauche.



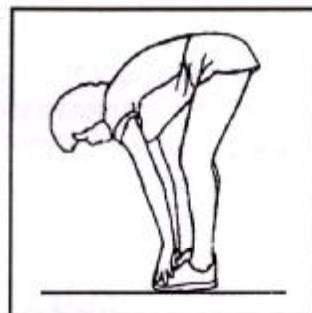
Éirement des muscles intérieurs des cuisses

En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



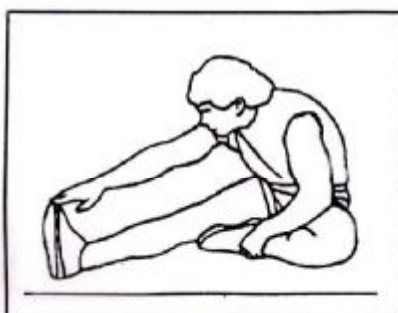
Flexion avant

Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



Éirement des tendons du jarret

En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.



Éirement des mollets/ tendons d'Achille

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur la sol. Ensuite, pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.

