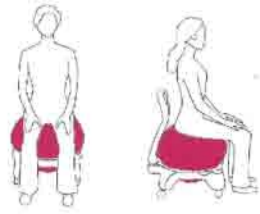


1-Posture Positive

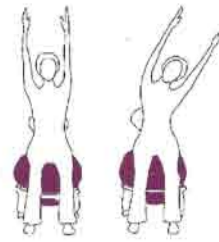


Maintenir une bonne posture est important pour votre santé et votre bien-être. Une Posture Positive contribue à la diminution du stress, réduit la fatigue et vous aidera à vous sentir mieux. La Tonic Chair est un excellent moyen de développer et maintenir une Posture Positive.

- Asseyez-vous bien droit sur le centre du ballon sans reposer le dos sur le dossier, les pieds à plat sur le sol et les tibias verticaux.
- Les cuisses doivent être parallèles au sol. Si nécessaire, dégonfler le ballon à la hauteur désirée, tout en maintenant la fermeté.

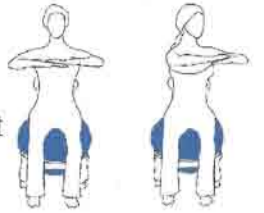
2-Etirement latéral

Cet étirement permet de réaligner le corps, améliore la souplesse ainsi que la circulation sanguine. Il aide également à augmenter la capacité pulmonaire. Faites ce mouvement à chaque fois vous vous sentez fatigué ou opprimé dans la partie supérieure du corps.



- Assis bien droit, levez les bras au dessus de la tête en les maintenant écartés de la largeur des épaules.
- Gardez les coudes, le cou et les épaules détendus.
- Inclinez le buste et la tête vers la gauche tout en étirant les bras le plus possible.
- Gardez le buste en avant et respirez régulièrement.
- Maintenez la position pendant 5 longues respirations.
- Recommencez 2 à 3 fois puis faites le même exercice du côté droit.

3-Torsion du buste



Ce mouvement a un effet tonifiant et élimine les tensions dans les muscles latéraux du tronc.

Assis dans la Posture Positive :

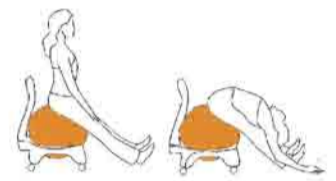
- Croisez les bras à la hauteur des épaules.
- Gardez le cou et les épaules détendus.
- Faites une torsion du buste sur la gauche. La tête suit le mouvement de la colonne vertébrale.
- Respirez profondément tout en maintenant les muscles abdominaux détendus.
- Maintenez la position pendant 5 respirations longues.
- Recommencez 2 à 3 fois puis faites le même exercice de l'autre côté.

4-Flexion avant



- Assis dans la Posture Positive, inspirez lentement
- Levez les bras au dessus de la tête.
- Expirez en inclinant le buste jusqu'aux cuisses et les mains au sol.
- Gardez le cou décontracté en le positionnant confortablement entre les genoux.
- Détendez les épaules et maintenez la position pendant 10 respirations lentes.

5-Flexion avant jambiers

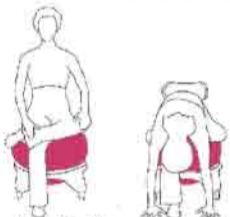


Ce mouvement est similaire au précédent, mais il aidera à étirer les muscles ischio-jambiers.

- Asseyez-vous les jambes tendues devant vous. Les talons sur le sol, à une dizaine de centimètres l'un de l'autre.
- Penchez-vous en partant des hanches pour toucher vos mollets.
- Faites partir le mouvement de vos hanches en gardant le dos et le cou droits. Vous devez sentir un étirement derrière les genoux et les cuisses.
- Maintenez la position pendant 10 respirations.
- Relâchez et répétez 2 à 3 fois.



6-Etirement des fessiers et de la hanche



Assis dans la Posture Positive :

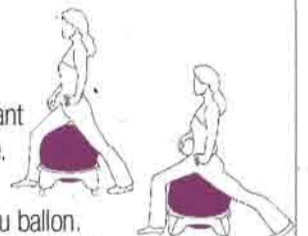
- Posez la cheville gauche sur le genou droit.
- Gardez le cou et les épaules détendus.
- Inspirez, expirez et penchez vous en avant en partant des hanches et inclinez le buste jusqu'aux cuisses et les mains au sol.
- Gardez les bras détendus et laissez les «pendre» vers le sol.
- Maintenez la position pendant 5 respirations longues.
- Recommencez 2 à 3 fois puis faites le même exercice de l'autre côté.

AVERTISSEMENTS :

- Verrouillez les freins des roulettes avant d'effectuer les exercices et étirements sur votre Tonic Chair
- Effectuez les exercices et étirements de façon lente et contrôlée. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges, arrêtez immédiatement et reposez vous.



7-Flexion des hanches



Commencez par chevaucher la Tonic Chair avec une jambe devant le ballon et l'autre jambe derrière. Assurez-vous que vos hanches sont positionnées sur le centre du ballon.

- Placez une main sur le dossier de la chaise pour vous aider à maintenir votre équilibre et l'autre sur la hanche.
- La jambe avant doit être légèrement pliée au niveau du genou.
- Inspirez, expirez et faites un pas en arrière avec votre jambe arrière en abaissant vos hanches sur le ballon.
- Stabilisez-vous avec la jambe avant, étirez la jambe arrière en maintenant l'équilibre sur le ballon et vos orteils.
- Respirez profondément pendant 5 respirations.
- Recommencez 2 à 3 fois puis faites le même exercice de l'autre côté.

8-Etirement latéral



- Agenouillez-vous aux côtés de la Tonic Chair avec le bras droit posé sur le ballon.
- Étendre la jambe gauche sur le côté, loin du ballon.
- Gardez le cou et les épaules détendus.
- Levez votre bras gauche au dessus de la tête puis étirez le de l'autre côté du ballon.
- Stabilisez vous avec votre bras droit sur le ballon.
- Maintenez la jambe droite ferme et verticale par rapport à la hanche ainsi que le genou dans un angle de 90° avec le sol.
- Tenez la position pendant 10 respirations profondes puis répétez de l'autre côté.

9-Flexion avant jambes écartées



- Asseyez-vous le dos droit, les jambes tendues devant vous et les pieds écartés d'environ 1 mètre.
- Gardez le cou et les épaules détendus.
- Inspirez, expirez et penchez-vous vers l'avant en positionnant le torse entre vos cuisses.
- Essayez d'atteindre sol avec les mains et les coudes.
- Gardez les pieds fléchis avec les orteils pointant vers le haut.
- Maintenez la position pendant 10 respirations.
- Répétez 2 à 3 fois.

10-Etirement lombaire (couché)



- Positionnez-vous face à la Tonic Chair avec une main sur le ballon et l'autre sur le dossier de la chaise.
- Abaissez-vous doucement sur le ballon dans une position couchée avec les hanches centrées directement sur le centre du ballon.
- Etirez les deux bras en avant afin d'allonger lentement la colonne vertébrale.
- Étendre les jambes derrière vous avec les pieds écartés de la largeur des épaules.
- Utilisez les pieds et les mains pour maintenir l'équilibre.
- Gardez le cou et les épaules détendus.
- Fermez les yeux et respirez profondément pendant quelques minutes.
- Répétez 2 à 3 fois.