

SECUREMAX



Exercices de mobilisation et de renforcement musculaire pour le dos, les bras, les jambes et les abdominaux !

S'asseoir sur le ballon SISSEL® Securemax ne signifie pas seulement une assise dynamique mais aussi une amélioration de la tenue du corps et la tonification des muscles du dos et des abdominaux. Nous vous conseillons aussi quelques exercices mobilisants et tonifiants avec le ballon SISSEL® Securemax. A la maison ou au bureau, prenez chaque jour cinq minutes pour exécuter trois ou quatre exercices.

Amusez-vous bien.

2 Mouvements latéraux de la colonne vertébrale



1. Position de départ: correctement assis sur le ballon.
2. Les mains sont posées sur les cuisses ou croisées à plat sur la poitrine.
3. Rouler sur le ballon en vous servant du poids de votre fessier vers la gauche, sans
4. Ensuite, effectuez le même mouvement vers la droite en faisant toujours bien attention à votre buste.

3 Étirement des vertèbres dorsales



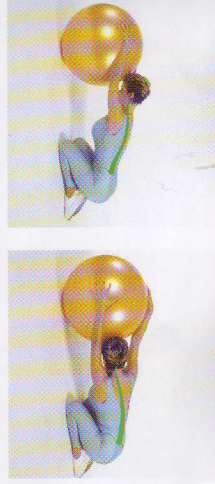
1. Position de départ: accroupi et pieds à plat au sol, appuyé contre le ballon qui soutient les reins et le dos.
3. Appuyez doucement sur les pieds, déplacez légèrement les genoux et roulez en arrière sur le ballon sans modifier la position de votre nuque.

Mobiliserende en versterkende oefeningen voor de spieren van buik, rug en extremiteiten.

Zitten op de SISSEL® Securemax bal betekent niet alleen een dynamisch zitten maar ook een verbetering van de lichaamshouding en een versterken van de rug- en buikspieren. Als aanrader hebben we dan ook enkele mobiliserende en versterkende oefeningen voor de SISSEL® Securemax bal samengesteld. Thuis of op kantoor, neemt u per dag enkele minuten vrij om drie of vier oefeningen uit te voeren.

Veel plezier.

4 Rotation des vertèbres dorsales et lombaires



1. Position de départ: agenouillée devant le ballon, les fesses sont posées sur les talons.
3. Tournez lentement le ballon vers la droite, sans modifier la position de la colonne vertébrale.
4. Effectuez ensuite le même mouvement de l'autre côté.



1 Flexion et étirement, bascule du bassin

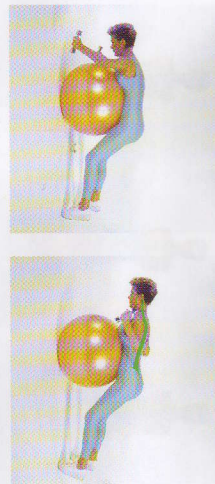


1. Position de départ: correctement assis sur le ballon
2. Épaules et bras sont dé tendus, les mains sont posées sur les cuisses.
3. Redressez maintenant votre bassin au maximum, jusqu'à ce que vous rouliez sur le
4. Enroulez ensuite le dos et faites basculer votre bassin en arrière jusqu'à ce que le ballon roule sous votre fessier.

Strekken en buigen van de wervelkolom

1. Uitgangspositie: Rechtop zitten op de SISSEL® bal.
2. Schouders en armen ontspannen door de onderarmen te strekken op de bovenbenen.
3. Het bekken naar voor kantelen zonder de positie van het hoofd
4. Aan sluitend het bekken naar achteren ontspannen door de onderarmen te strekken op de bovenbenen.

5 Musculation du dos et de la ceinture scapulaire



1. Position de départ: à plat ventre sur le ballon, jarbous légèrement tapées et pointes des pieds au sol.
3. Traction lente des bras vers le haut, sans bouger la position initiale.
4. Déployez les bras très doucement vers le sol et relevez les à nouveau vers le haut.