

La Posturepole (la perche de posture) haute et droite

But : améliorer votre posture et réduire la tension dans votre cou, vos mâchoires, vos épaules et le bas de votre dos.



Qui peut l'utiliser : presque tout le monde. Moyennant une utilisation régulière, ces étirements simples peuvent favoriser le réalignement des articulations de la colonne vertébrale, rafraîchir les muscles, et réduire la tension d'une « posture avec tête en avant », qui est le problème de posture le plus courant et le plus disgracieux.

La Posturepole peut améliorer votre apparence et votre état d'esprit, et accompagner les conseils et les soins de votre professionnel de santé quant à votre posture.

Position de relaxation de départ :



- S'asseoir sur la Posturepole de telle manière qu'elle soit dans l'axe de votre dos sur toute sa longueur.
- S'allonger en souplesse sur la Posturepole de telle sorte que votre tête soit en appui.
- Bien rentrer le menton pour que votre cou soit étiré.
- Relâcher vos épaules et faire pivoter vos bras pour les paumes soient tournées vers le plafond.
- Plier les genoux et placer les pieds sur le sol pour se sentir en équilibre confortable. Soulever doucement votre derrière et votre colonne vertébrale de l'engin et les reposer en souplesse, en commençant par le milieu du dos, comme vous le feriez pour reposer un collier de perles, de telle manière que colonne s'allonge.
- Se détendre pendant 5-10 minutes – respirer doucement ou faire une méditation calme – à répéter 1-2 fois par jour.



Pour plus d'étirements ou pour des adultes plus forts :



- Commencer avec les bras de chaque côté du corps, laisser vos muscles s'étirer et de relâcher et soulever les bras au dessus de la tête pour sentir l'étirement sur toute la largeur de la poitrine.
- Maintenir la position pendant 20-30 secondes, reposer les bras de chaque côté du corps et répéter doucement 2-3 fois.

Pour un exercice d'équilibre et de stabilité centrale :



- Commencer par la position de relaxation. Soulever un pied de telle manière que la partie inférieure de votre jambe devienne horizontale. Maintenir la position pendant 20 secondes tout en essayant de rester immobile. Répétez 3 fois pour chaque jambe.
- Afin de rendre l'exercice plus difficile, répétez la routine mais cette fois avec les deux jambes en même temps, ou les deux jambes et un bras. Lorsque la routine devient plus facile, vous pouvez essayer de trouver votre équilibre dans la position dite de « l'insecte mort », avec les deux jambes et les deux bras en l'air.

Profiter au mieux de votre Posturepole :

- Si vous ressentez une gêne dans votre cou tandis que vous êtes allongé sur la perche, vérifiez que votre menton est correctement rentré et que votre tête est confortablement soutenue.



- Si vous ne pouvez pas garder votre cou rentré et que votre tête pivote trop vers l'arrière – ce qui est courant pour des personnes qui ont une courbure marquée au milieu du dos, disposez une petite serviette pliée sous votre tête.
- Disposez une serviette moelleuse par dessus la Posturepole si vous trouvez qu'elle est trop ferme ou inconfortable pour votre coccyx ou colonne vertébrale.

- Si vous êtes trop grand, ou si votre coccyx est sensible, disposez un livre épais sur le sol à l'extrémité de la perche, mettez votre derrière sur le livre, et allongez-vous sur la perche.
- L'utilisation de la Posturepole peut mettre en évidence des parties de votre colonne vertébrale qui nécessitent un examen ; consultez donc un professionnel de la santé si vous ne pouvez pas trouver de position confortable ou si vous avez une préoccupation particulière concernant votre posture.

Entretien de votre Posturepole :

- Pour de meilleurs résultats, votre Posturepole a été conçue pour une utilisation sur le sol ou une surface très dure – elle ne convient pas à une utilisation sur des lits, divans ou canapés.
- Lors de son utilisation, la Posturepole peut se cabosser légèrement – c'est courant et cela n'a pas d'impact sur l'efficacité de la perche.
- La Posturepole peut perdre progressivement sa forme et avoir besoin d'être remplacée – la durée de ce délai dépend du poids de l'utilisateur, de la fréquence d'utilisation et du soin porté lors de son utilisation.
- La Posturepole peut être nettoyée avec un mélange savonneux doux.

Recommandation générale d'utilisation :

- Bien que ce produit et cette notice d'utilisation aient été préparés avec tout le soin requis, le fabricant n'accepte aucune responsabilité quant aux conséquences de l'utilisation du produit ou de la notice d'utilisation par toute personne.
- Consultez un professionnel si vous avez des préoccupations particulières concernant votre posture ou votre santé.

