

Partie supérieure

Volets latéraux (de chaque côté)



Support menton

Partie inférieure

Ressort de niveau avancé (noir)

Ressort de niveau intermédiaire (bleu)

Ressort de niveau débutant (blanc)

CHANGER LE NIVEAU DE RÉSISTANCE

1. Appuyez avec le pouce et l'index sur les volets latéraux pour débloquer la partie supérieure de l'appareil (Fig. A). Ôtez la partie supérieure.
2. Placez un ressort de résistance dans la partie inférieure (Fig. B).
3. Appuyez avec le pouce et l'index sur les volets latéraux et enclenchez la partie supérieure sur la partie inférieure (Fig. C).



ADAPTER LE RESSORT DE RÉSISTANCE À VOTRE PROGRESSION

Commencez par le ressort de résistance de niveau débutant pour habituer vos muscles faciaux aux exercices. Dans un premier temps, effectuez les exercices devant un miroir ; vous verrez ainsi si vous adoptez les bons gestes. Utiliser un miroir vous permettra également de voir les muscles de votre cou et de votre visage travailler contre la résistance à mesure que vos muscles se tonifient.

Pour de meilleurs résultats, utilisez chaque ressort de résistance pendant deux semaines avant de passer au ressort de résistance suivant.

CONSIGNES À RESPECTER LORS DES EXERCICES (Position de départ)

1. Placez le support poitrine sur la partie supérieure de votre poitrine et placez le support menton sous votre menton, de façon à ce que la mâchoire inférieure repose sur le support (Fig. D).
2. D'une main, maintenez le support poitrine contre la partie supérieure de votre poitrine.

Fig. D



Fig. E



Fig. F



EXERCICES

Flexion cervicale : En position de départ, fléchissez le cou en appuyant sur le support poitrine, et réalisez un mouvement d'amplitude complète, mais sans forcer (Fig. E). Relâchez lentement la tension dans votre cou de façon à ce que votre cou et votre tête reprennent leur position de départ. Effectuez quatre séries de dix répétitions lentes par jour, en observant quelques secondes de repos entre chaque série.

Ouverture des mâchoires : En position de départ, gardez la tête immobile et ouvrez et fermez la bouche en réalisant un mouvement d'amplitude complète, mais sans forcer (Fig. F). Effectuez quatre séries de dix répétitions lentes par jour, en observant quelques secondes de repos entre chaque série.

AVERTISSEMENTS

Consultez votre médecin avant de commencer ce programme d'exercices. En cas de douleur ou de malaise lors de l'utilisation de ce produit, cessez immédiatement de l'utiliser.

V090320

EZ TRADING

91, rue du Faubourg Saint Honoré
75008 PARIS, France

