



## **DISC-TRACTION™ CEINTURE THÉRAPEUTIQUE** **Mode d'Emploi**

Nous vous félicitons d'avoir acheté *DISC-TRACTION™*, la Ceinture à Exercice Thérapeutique. Veuillez prendre quelques instants pour lire ce Guide d'Utilisation.

Avec *DISC-TRACTION™* vous pouvez étirer votre Dos pour la souplesse et le bien-être de la Colonne Vertébrale. Utilisez la ceinture régulièrement. *DISC-TRACTION™* peut soulager et prévenir les lombalgies, en pratiquant les exercices suivants. Attachez la ceinture à la taille et tirez en dessous sur les poignées pour qu'elle reste sur les hanches. Pendant les exercices vous pouvez saisir les poignées avec les paumes tournées vers l'intérieur ou vers l'extérieur.

### ***Il est important de ne pas crisper les épaules pendant les exercices***

**Exercice 1:** En position debout, appuyez sur les poignées vers le bas et étirez-vous doucement vers le haut, **sans crisper les épaules**. Faites cela lentement, commencez à sentir l'étirement et tenez-vous bien droit, toujours en appuyant sur les poignées. Gardez cette position pendant 5 secondes et relâchez lentement. Répétez trois fois.

**Exercice 2:** En appuyant sur les poignées pour garder l'étirement, penchez-vous doucement vers la droite et tenez cette position pendant 5 secondes. **Appliquez toujours la même pression sur les deux poignées**. Revenez à la verticale et très lentement, penchez-vous à gauche. Tenez cette position pendant 5 secondes. Revenez à la verticale. Répétez trois fois.

**Exercice 3:** Dans la même position debout, appuyez sur les poignées et tournez-vous doucement à droite à niveau de la taille. Ne tournez pas les hanches ou les genoux. Gardez cette position pendant 5 secondes. Revenez au centre. **Respirez profondément pendant les exercices**. Toujours en appuyant sur les poignées, tournez-vous à gauche. Lentement et pas trop loin. Tenez cette position pendant 5 secondes. Revenez au centre et relâchez. Répétez trois fois.

**Exercice 4:** En position debout, pliez légèrement les genoux, appuyez sur les poignées et penchez-vous en avant, au niveau des hanches, toujours en appuyant sur les poignées. Tout doucement et pas trop loin. Cette position permet davantage d'étirement. Allez doucement. Respirez. Tenez cette position pendant 5 secondes. Avec les genoux pliés, redressez-vous lentement, en appuyant sur les poignées. Répétez trois fois.

**Exercice 5:** En position allongée sur un tapis ou sur un matelas ferme, pliez les genoux et posez les pieds à plat. Prenez le temps de vous relâcher, détendez-vous. En appuyant sur les poignées, faites une légère rotation au niveau du bassin, soulevez les fesses. Respirez et gardez la pression sur les poignées. Tenez cette position pendant 5 secondes. Relâchez. Répétez trois fois. La position allongée permet un maximum d'étirement.

**Précautions:** *DISC-TRACTION™* est une aide à votre santé. Nous vous recommandons d'utiliser cette ceinture avec le conseil de votre Médecin, Chiropracteur ou Kinésithérapeute. *DISC-TRACTION™* ne remplace pas un traitement médical approprié.

