

EXERCICES

appareil d'entraînement **rolletic®**



1

Prêts à lutter contre la cellulite et redessiner la silhouette? Attention: rouleaux toujours vers le haut!



Les pieds

La stimulation des pieds à un effet positif sur certaines parties du corps, voir le tableau zones de réflexes des pieds.

Pas plus de 4 minutes!



Les mollets

Calme la tension et la fatigue musculaire, évacue les toxines, raffermi les mollets.

Durée: 2 – 6 min.



L'arrière des cuisses, les fesses, la culotte de cheval

Vascularise les graisses, raffermi les muscles, diminue la cellulite, redessine la silhouette.

Durée: 4 – 10 min.



Les fesses

Diminue la cellulite, raffermi les muscles fessiers, les fesses se „relèvent“ reprennent leur forme.

Durée: 4 – 10 min.



Les fesses

Les fesses remontent, se raffermissent, effectuer l'exercice des deux côtés.

Durée: 4 – 10 min.



L'extérieur des cuisses

Diminue la cellulite, raffermi les muscles, redessine les formes.

Durée: 4 – 6 min.



L'intérieur des cuisses

L'un des seuls exercices efficaces pour raffermir le haut des cuisses intérieur: attention - ne travailler qu'une cuisse à la fois, côté ou le rouleau doit remonter vers le haut! Pour l'autre côté, il faut se retourner.

Durée: 2 – 4 min.



L'avant des cuisses, le ventre

Diminue la graisse et la cellulite, perte rapide de centimètres.

Durée: 4 – 8 min.



L'abdomen, les côtés de la taille

Diminue la graisse, raffermi les abdominaux, perte en centimètres, raffermissement, silhouette amincie, Attention précaution: ne pas stimuler l'estomac!

Durée: 4 – 8 min.



Le ventre

Le ventre après accouchement: raffermi les muscles abdominaux après grossesse, les exercices peuvent améliorer certains problèmes gynécologiques.



L'antérieur des cuisses avec le ventre

Exercice raffermi et forme les cuisses et le ventre (ne jamais stimuler l'estomac).



Le dos

Diminue les tensions, la fatigue, l'exercice est agréable, relaxant pour le dos.

Durée: 4 min. et plus.



Les bras

Raffermi les muscles relâchés, diminue la cellulite, attention: mettre le bras dans le bon sens - le rouleau doit tourner vers soi.

Durée: 4 min. et plus.