

# SUN ANCON<sup>MD</sup> (The Chi Machine<sup>MD</sup>) VIBRO-MASSEUR OXYGÉNANT

TELLEMENT PRÉCIEUX

TELLEMENT SIMPLE

TELLEMENT EFFICACE

Favorise le maintien d'une bonne santé pour tous les membres de la famille

*ALLONGEZ-VOUS, DÉTENDEZ-VOUS ET  
LAISSEZ L'APPAREIL FAIRE SON TRAVAIL!*



Alors que vous vous détendez et que vous appréciez le balancement de votre colonne vertébrale et des articulations de votre corps, des choses incroyables commencent à se manifester.

- AMÉLIORATION DE LA FORME PHYSIQUE, DE LA SANTÉ MENTALE ET DE LA STABILITÉ ÉMOTIVE POUR LES GENS DE TOUT ÂGE
- EXTRÊMEMENT UTILE POUR LES GENS QUI NE PEUVENT S'ENTRAÎNER À CAUSE D'UN HANDICAP PHYSIQUE OU DE LEUR ÂGE

## MASSAGE DU CORPS ENTIER

L'utilisation du vibro-masseur procure un massage du corps entier incluant ses organes et tous ses appareils. Une utilisation de 15 minutes procure au corps une oxygénation équivalente à celle obtenue après 90 minutes de marche rapide. Si le vibro-masseur est utilisé en combinaison avec des techniques de détente reconnues, ses bienfaits sur la bonne forme et la guérison du corps et de l'esprit sont illimités.

## QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'APPAREIL SUN ANCON? (PEU IMPORTE L'ÂGE ET LA CONDITION PHYSIQUE)

**RISQUES PHYSIOLOGIQUES QUOTIDIENS.** Chaque jour, les gens consomment un mélange chimique provenant des résidus des produits de la ferme, des aliments traités, de la source d'eau potable et de l'air environnant. Un tel détrimment pour la santé est aggravé par une mauvaise alimentation, une mauvaise habitude de respiration, le stress relié au travail et aux études et par un style de vie sédentaire.

Le vibro-masseur favorise l'élimination des toxines. Il vous procure les bienfaits essentiels reliés aux activités sportives et à l'exercice physique sans pour autant exercer une pression au niveau des vertèbres, des articulations, du cœur et des poumons et sans faire tomber votre niveau d'énergie ou entraîner une blessure.

### **NO DU BREVET D'INVENTION:**

- États-Unis 510 7822
- Grande Bretagne 202 3294
- Australie 59411/94
- Japon (médical) (02B) 1539
- Allemagne G9208487.7

## **Si vous...**

- Ne faites pas suffisamment d'exercice ou si vous avez une mauvaise circulation
- Êtes fatigué ou souffrez de muscles endoloris
- Souffrez d'une mauvaise digestion ou de constipation
- Souffrez d'arthrite, douleur lombaire ou périostite tibiale
- Êtes nerveux, souffrez d'insomnie ou d'une douleur aiguë
- Souffrez d'un mauvais fonctionnement des organes
- Souffrez d'asthme ou d'une inflammation trachéale
- Souffrez de crampes menstruelles ou d'anémie
- Souffrez d'une maladie ou affection chronique
- Faites de l'embonpoint

***Le vibro-masseur oxygénant  
Sun Ancon<sup>MD</sup> (The Chi Machine<sup>MD</sup>) est pour vous.***

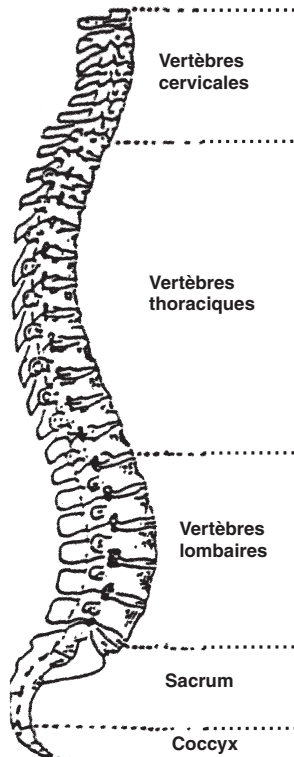
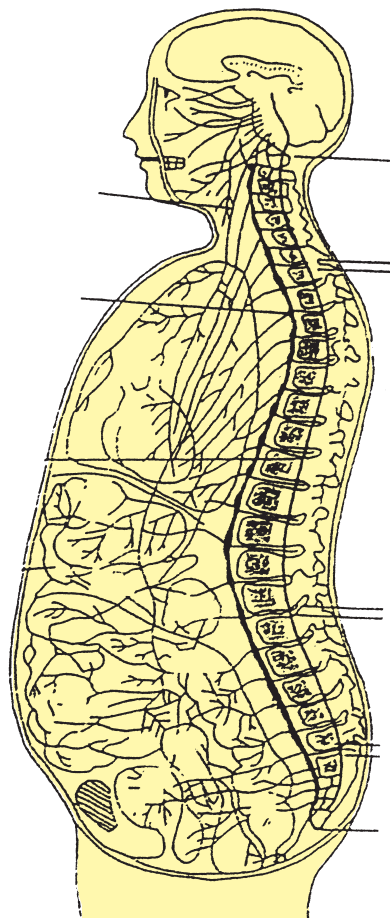
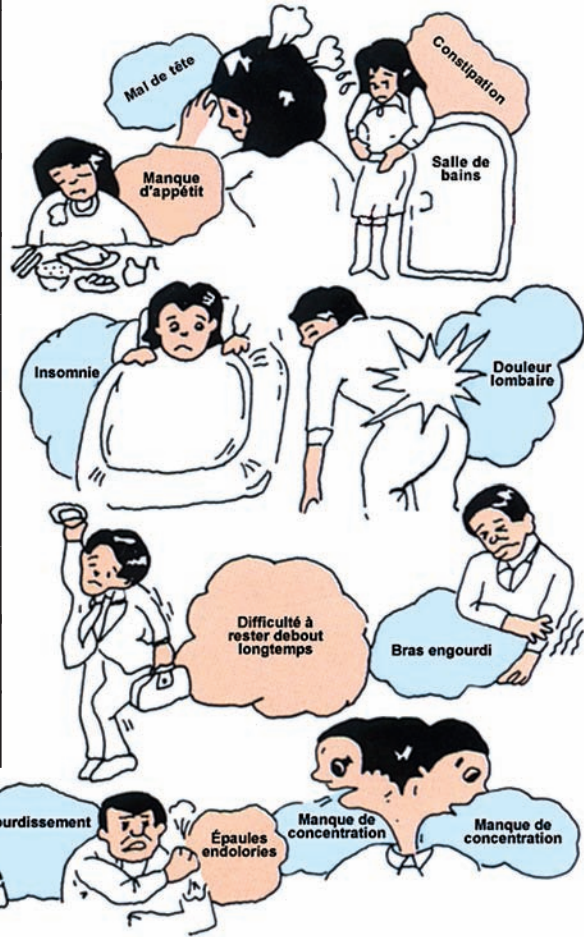
Pour plus d'informations, contactez

TOUS DROITS RÉSERVÉS AUCUNE COPIE NON AUTORISÉE

# 80% DES MALADIES CHRONIQUES SONT RELIÉES À LA COLONNE VERTÉBRALE

## LES PROBLÈMES RELIÉS À LA COLONNE VERTÉBRALE ET AU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

	Organes et problèmes connexes	Problèmes qui puissent s'améliorer
Vertèbres cervicales	Yeux, oreilles, nez, poitrine, viscère	Maux de tête, fausse myopie
Vertèbres cervicales	Cœur, gorge, mains, yeux	Épaules endolories
Vertèbres thoraciques	Trachée, poumons, cœur, estomac, foie, yeux, oreilles	Asthme, épaules endolories, hypotension, ulcères d'estomac, problèmes cardiaques
Vertèbres thoraciques	Poumons, cœur, estomac, foie, yeux, oreilles	Asthme, diabète, hémorroïdes, mauvais fonctionnement de l'estomac, mauvais fonctionnement du foie
Vertèbres lombaires	Estomac, foie, glande surrénale, diaphragme	Diabète, mauvais fonctionnement de l'estomac, mauvais fonctionnement du foie
Vertèbres lombaires	Reins, vessie, abdomen	Douleurs lombaires, mauvais fonctionnement de l'estomac, diabète, mauvais fonctionnement du foie
Vertèbres lombaires	Gros intestin, vessie, caecum, estomac, foie	Douleurs lombaires, mauvais fonctionnement de l'estomac
Sacrum	Organes reproductifs, genoux	Perte d'énergie, fausse myopie
Sacrum	Pieds, gros intestin, vessie, prostate	Perte d'énergie, renflement de la prostate
Sacrum	Vessie, organes reproductifs, anus	Perte d'énergie, hémorroïdes, renflement de la prostate



Vertèbres cervicales → Migraine, insomnie, étourdissement, amnésie, engourdissement du nerf facial, inflammation des oreilles, résonance dans les oreilles, hypertension, amygdalite, cataractes, myopie, mal de gorge

Vertèbres thoraciques → Enflure de la glande thyroïde, raideur des muscles du cou, tension du cou, nerfs endoloris dans la partie supérieure du corps, engourdissement, manque de force, inflammation trachéale, asthme, maladie du cœur, maladie du foie, mauvais fonctionnement de l'estomac, diabète, allergies, inflammation des reins, arthrite, rhumatisme, durcissement des artères, formation de pierres, apoplexie, mauvais fonctionnement du système immunitaire

Vertèbres lombaires → Constipation, dysenterie, hernie, veines variqueuses, douleurs menstruelles, sciatique, genoux endoloris, difficulté à uriner, besoin d'uriner trop fréquent, jambes faibles, pieds endoloris, urémie

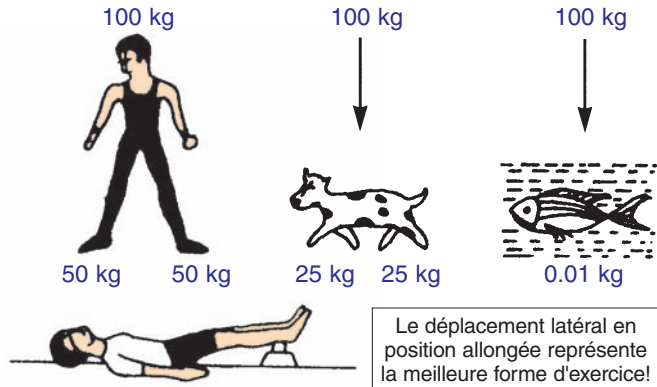
Sacrum → Divergence au niveau de la longueur des jambes, inflammation de la vessie, inclinaison de l'abdomen, inflammation du caecum, hémorroïdes, difficultés à concevoir un enfant

Coccyx → Coccyx endolori

# LE VIBRO-MASSEUR SUN ANCON (THE CHI MACHINE<sup>MD</sup>) L'INTÉGRATION DES CONNAISSANCES MÉDICALES TRADITIONNELLES À LA SCIENCE MODERNE

La recherche et le développement de ce produit d'oxygénation unique sont basés sur la physiologie allemande. Le produit est basé sur 5 caractéristiques brevetées incluant la fréquence, la portée et l'angle de balancement, la hauteur et le mouvement circulaire. Le mouvement oscillatoire de l'appareil permet de bénéficier de bienfaits uniques. L'utilisation de l'appareil est sans risque et sans danger contrairement à l'utilisation de produits similaires qui ne sont pas conçus avec autant de précision que le vibro-masseur breveté Sun Ancon.

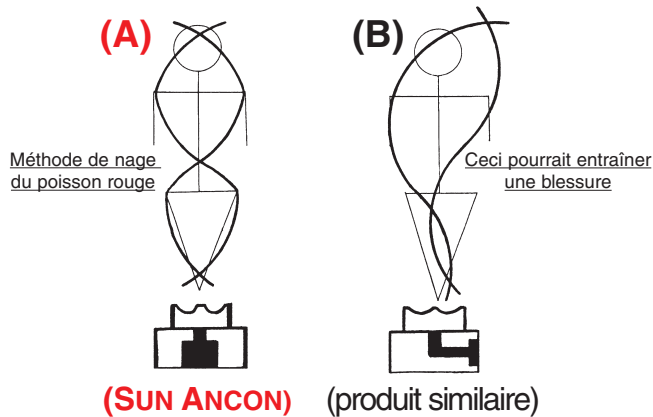
Tel que démontré ci-dessous, les animaux en mouvement appliquent moins de pression sur leur corps.



Aucune pression. Entièrement soutenu

### \* Comparaison de la méthode de balancement du vibro-masseur Sun Ancon à celle d'un produit similaire

L'appareil Sun Ancon ajuste la colonne vertébrale dans un doux mouvement latéral ressemblant à celui d'un mille-patte. Voir schéma (A)



En Australie, le No du brevet d'invention de l'appareil Sun Ancon est le 59411/94

(A) Le corps réagit de façon incroyable au vibro-masseur Sun Ancon  
(B) Aucune réaction sans l'utilisation de l'appareil breveté

### DURÉE DES SÉANCES DE MASSAGE

1. Si vous êtes âgé de plus de 55 ans, limitez la durée des séances quotidiennes entre 2 et 5 minutes. Si vous ne ressentez aucun malaise, les séances peuvent être prolongées de 5 à 10 minutes au cours de la deuxième semaine d'utilisation. Au cours de la troisième semaine, les séances peuvent être prolongées à la durée normale de 15 minutes. Au début, les gens âgés de moins de 55 ans devraient limiter les séances à 5 minutes pour un maximum de 2 fois par jour et prolonger éventuellement les séances jusqu'à 15 minutes s'ils ne ressentent aucun malaise.
2. Il n'y a aucune limite quant au nombre de séances quotidiennes (sauf en ce qui a trait aux recommandations précédentes). Par contre, il est recommandé de prendre un temps d'arrêt considérable entre chaque séance.

### MESURES DE SÉCURITÉ

Le vibro-masseur ne devrait pas être utilisé dans les conditions suivantes:

- Immédiatement après une opération ou la fracture d'un os (dans les 3 mois suivant une opération)
- Si vous souffrez d'une infection, d'un saignement ou d'une maladie du cœur grave
- Durant la grossesse
- Dans les 30 minutes après le repas
- Si une douleur intense est ressentie durant le massage. Une telle douleur devrait être analysée et rectifiée avant d'utiliser l'appareil à nouveau.

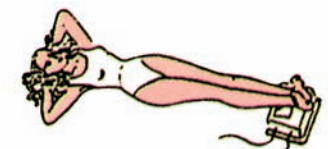
LES 3 POSITIONS DES BRAS

Migraine  
Maux de tête  
Périostite tibiale  
Mésalignement de la colonne vertébrale  
Douleur lombaire  
Goutte  
Arthrite

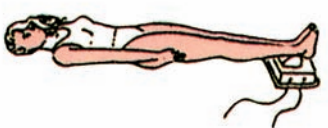
Soulagement de la tension  
Équilibre de l'humeur  
Insomnie  
Malaise des organes  
Constipation

Perte de poids  
Tendinite de l'épaule  
Soulagement de la tension musculaire  
Soulagement de la pression nerveuse  
Seins ronds et fermes

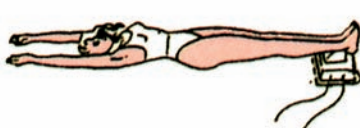
**La position intermédiaire**  
Allongez-vous, joignez vos mains sous votre tête afin que la partie supérieure de votre corps et vos jambes soient surélevées



**La position du poisson rouge**  
Allongez vos bras le long de votre corps



**La position allongée**  
Allongez vos bras au-dessus de votre tête et aussi droit que possible



### MÉCANIQUE DU VIBRO-MASSEUR

La conception précise et brevetée du vibro-masseur se marie aux mouvements naturels et au positionnement ultime du corps permettant le massage des vaisseaux sanguins.

# 6 PRINCIPAUX BIENFAITS RELIÉS À L'UTILISATION DE SUN ANCON

## 1. Activation cellulaire

La stimulation par le massage du système nerveux sympathique ouvre les bronchioles permettant ainsi l'oxygénation maximum des poumons. Simultanément la circulation sanguine est augmentée, l'échange d'oxygène des poumons vers le sang (et aux cellules du corps) est amélioré et le métabolisme cellulaire est stimulé.

## 2. Équilibre de la colonne vertébrale

Alors que le corps est détendu, en position allongée sans pression sur la colonne vertébrale, le vibro-masseur favorise la correction au niveau de l'alignement de la colonne. Une telle correction peut à son tour guérir ou alléger les complications qui s'en suivent au niveau des vertèbres.

## 3. Amélioration du système immunitaire

Le vibro-masseur Sun Ancon favorise la production de globulines qui à leur tour renforcent le système immunitaire. L'immunité contre les troubles et les maladies est donc augmentée.

## 4. Production sanguine

Le sang est produit au niveau de la rate et de la moelle osseuse de la colonne vertébrale. La réduction de la production sanguine au niveau de la rate peut être causée par sa susceptibilité à subir des dommages. L'effet du vibro-masseur sur la colonne vertébrale stimule le système nerveux sympathique lequel augmente la production sanguine de la moelle osseuse de la colonne vertébrale. Ce massage est donc bénéfique pour les personnes souffrant d'anémie.

## 5. Restauration de l'équilibre du système nerveux autonome

Si les systèmes nerveux parasympathique et sympathique ne peuvent assurer l'équilibre, il est possible que l'un des problèmes de santé suivants surgisse; insomnie, rêves excessifs, problèmes de digestion, maux d'estomac, palpitations, anxiété, constipation, neurasthénie, douleurs et maux divers et contrainte mentale. L'influence du vibro-masseur sur le système nerveux sympathique peut restaurer l'équilibre essentiel et de ce fait remédier aux problèmes de santé énumérés précédemment.

## 6. Maintien de la bonne forme des organes

La science médicale de l'Ouest commence à introduire les traditions anciennes de l'Est qui veulent que la guérison et la bonne santé soient basées sur une énergie qui circule dans toutes les formes de vie. L'acupuncture et les thérapies de type similaire sont de plus en plus utilisées par les praticiens de l'Ouest pour revigorer le flux d'énergie et pour restaurer la bonne forme des organes endommagés. Les Chinois surnomment cette énergie; Chi. Le vibro-masseur Sun Ancon aide au déblocage des voies Chi et assure le débit maximum de cette source de guérison à travers tous les organes du corps. Il permet de restaurer ou d'améliorer le fonctionnement des organes endommagés et des appareils du corps qui sont reliés à ces organes.

# 4 FONCTIONS PRINCIPALES DE SUN ANCON

## 1. Exercice complet sans effet secondaire

L'appareil Sun Ancon Oxygen Exerciser procure une séance d'entraînement pour tout le corps peu importe le sexe, l'âge, la durée d'utilisation, l'endroit ou les conditions climatiques.

## 2. Vous n'avez qu'à vous allonger, aucune pression et aucun stress

La séance d'entraînement Sun Ancon est effectuée alors que vous êtes allongé. Il n'y a donc aucune pression ou tension additionnelle sur une partie de votre corps.

## 3. Aucune blessure

Le massage/exercice étant effectué en position allongée, les risques de blessures sont donc anéantis. Le battement de coeur et la pression artérielle ne sont pas influencés par cette forme d'exercice.

## 4. Sa simplicité et son confort permettent de développer une routine d'exercice

La facilité d'utilisation et la légèreté du vibro-masseur permettent même aux gens les plus occupés de consacrer du temps à ce besoin vital qu'est l'exercice.

# OXYGÉNATION DU CORPS

75 trillions de cellules procurent au corps l'énergie nécessaire pour exécuter les fonctions cérébrales, les mouvements et pour répondre aux besoins de tous les appareils et organes du corps. Les cellules bénéficient de deux ressources pour produire cette énergie; les éléments nutritifs provenant de l'ingestion de nourriture et L'OXYGÈNE.

Le MANQUE D'OXYGÈNE des cellules peut entraîner le mauvais fonctionnement du système immunitaire, des problèmes cardiaques, des troubles de sommeil, de respiration ou de chimie du sang, des problèmes intestinaux, de l'anxiété, une dépression, des maux de tête, de la fatigue, une raideur du cou, une mauvaise respiration, des étourdissements, etc.

## LE VIBRO-MASSEUR SUN ANCON FAVORISERA LA GUÉRISON ET LA PRÉVENTION DE TELS PROBLÈMES EN MAXIMISANT L'OXYGÉNATION DES CELLULES DU CORPS.

### LA RÉACTION DU CORPS FACE À L'EXERCICE ET AU MASSAGE

«Chaque fois que je ressens le besoin de faire de l'exercice, je m'allonge jusqu'à ce que l'envie me quitte» - GK Chesterton. (Écrivain anglais bien connu) (Cet énoncé confirme les bienfaits de s'allonger pour la colonne vertébrale.)

**EXERCICE INTENSIF** malgré ses bienfaits sur la santé, ce type d'entraînement peut nécessiter une augmentation de la production d'énergie du corps. On note alors une respiration rapide ou des gaspes résultant de l'accumulation excessive de dioxyde de carbone et de la demande d'oxygène nécessaires pour répondre aux besoins vitaux du corps. Un tel exercice peut également entraîner des blessures au niveau des disques intervertébraux.

**À moins que votre but soit l'endurance, l'exercice intensif n'est pas nécessaire à votre santé.**

### LE VIBRO-MASSEUR SUN ANCON VOUS PERMET D'ÊTRE EN SANTÉ SANS ENTRAÎNER UNE PERTE D'ÉNERGIE OU UN STRESS PHYSIOLOGIQUE ET SANS NÉCESSITER D'EFFORTS.

**L'UTILISATION SUN ANCON.** Puisque le massage est effectué en position allongée et détendue, la sensation de bien-être qui résulte du massage est immédiate. Au cours de l'oxygénation et lors de la production d'énergie qui s'en suit, la charge normalement appliquée sur la colonne vertébrale et les autres parties du corps est réduite.

La plupart des gens expérimentent une sensation de détente profonde durant le massage et un sentiment hédonique suite au massage.

Certaines personnes se sentent fatigués ou ressentent une douleur locale. Ceci peut signifier qu'il y a restauration d'une bonne circulation. La douleur peut également être reliée à une vieille blessure ou à un blocage *Chi* du flux énergétique. Si vous ressentez une douleur, réduisez la durée de la séance à 2-3 minutes puis revenez graduellement à 15 minutes lorsque la douleur a disparu.

Des étourdissements peuvent accompagner les premières séances de massage. La réduction de la séance par moitié et le

fait de surélever la tête avec un petit oreiller mince devrait résoudre le problème. Par contre, il est suggéré de retirer éventuellement l'oreiller pour obtenir de meilleurs résultats. Un étourdissement pourrait pointer à un problème de l'oreille interne ou à la présence d'anémie (surtout chez les femmes). Pour certaines personnes les étourdissements et les maux de tête pourraient pointer à l'hypertension. La nausée pourrait indiquer une hypotension artérielle ou pointer à la maladie de Menière. **Si les étourdissements persistent, veuillez consulter un médecin avant de continuer à utiliser l'appareil.**

La lymphe excède la quantité de sang dans le corps. L'une des fonctions de la lymphe est de débarrasser le corps de ses déchets. Étant donné que le liquide lymphatique ne peut se propager partout dans le corps, le vibro-masseur Sun Ancon contribue grandement à enrayer les toxines qui nuisent au bon fonctionnement du corps. Il est suggéré de boire beaucoup d'eau dans le but d'accélérer le procédé de nettoyage et de remédier à la mauvaise haleine.

### INFLUENCE DE LA COLONNE VERTÉBRALE SUR LA SANTÉ

Le système nerveux central est situé dans le cerveau et s'étend le long de la colonne vertébrale. Les nerfs qui contrôlent les fonctions involontaires du corps (la respiration, la digestion, les battements de cœur, etc.) sont reliés au système nerveux central. Ce réseau est en fait le SYSTÈME NERVEUX AUTONOME lequel est divisé en deux sous-systèmes; SYMPATHIQUE et PARASYMPATHIQUE. Ces systèmes assurent l'équilibre nécessaire au fonctionnement des nerfs du corps. Une détérioration de l'alignement de la colonne ou une pression anormale sur les vertèbres peuvent endommager le système nerveux autonome engendrant un mauvais fonctionnement, une déficience ou une maladie plus ou moins important(e). La moelle osseuse de la colonne vertébrale a également comme fonction de produire le sang et les globulines nécessaires au système immunitaire. Ces globulines sont primordiales pour les adultes d'âge moyen suivant la déplétion de la production de globulines par le thymus.

### UTILISATION DU MOUVEMENT COMPLET DE LA COLONNE VERTÉBRALE

La conception de la colonne vertébrale permet d'effectuer des mouvements semblables à ceux des serpents. Ces mouvements permettent de soulager la pression exercée sur les vertèbres. Les tensions et la rigidité causées par le stress empêchent l'homme de profiter des bienfaits de cette conception. Le mouvement de la colonne vertébrale est maintenant réduit à un déplacement vers l'avant et à une flexion. Même au niveau de la démarche, le déplacement de la colonne vertébrale d'un côté vers l'autre est restreint par les tensions du corps.

Au réveil ou lorsque nous sommes fatigués, nous étirons nos bras et baillons. Du même coup, nous fléchissons notre colonne vertébrale par une torsion ressemblant à celle d'un serpent. Nous ressentons immédiatement un gain d'énergie et une vitalité de l'esprit. En fait en baillant, les poumons se remplissent d'air et une meilleure oxygénation des cellules en résulte. La pression sur les disques intervertébraux est momentanément relâchée et le système nerveux autonome est stimulé. (Étirez-vous et baillez afin de constater l'importance d'une telle oxygénation et d'un tel mouvement de la colonne vertébrale.)

### UN REGARD SUR LE ROYAUME DES ANIMAUX ET SUR LES CRÉATURES MARINES PERMET DE CONSTATER QUE LEUR DÉMARCHÉ, LEUR FAÇON DE COURIR ET DE NAGER IMITENT LE MOUVEMENT DU SERPENT. LES BIENFAITS DE CE MOUVEMENT LES PROTÈGENT CONTRE PRESQUE TOUS LES MAUX DONT SOUFFRE L'HOMME.

**LE VIBRO-MASSEUR SUN ANCON PERMET À LA COLONNE VERTÉBRALE DE SE DÉPLACER DANS UN MOUVEMENT LATÉRAL SEMBLABLE À CELUI DU SERPENT ALORS QUE LE CORPS EST DANS UNE POSITION THÉRAPEUTIQUE IDÉALE. UNE FOIS QUE LE MASSAGE EST TERMINÉ, VOUS POURRIEZ RESSENTIR UNE SENSATION SEMBLABLE À CELLE QUI RÉSULTE APRÈS UN ÉTIREMENT OU APRÈS AVOIR BAILLÉ (UN INDICE DE LA VÉRITABLE VALEUR DU VIBRO-MASSEUR).**

# INSTRUCTIONS DÉTAILLÉES AU SUJET DU MASSAGE

## Recommandations préliminaires

Un esprit qui ne gère que des informations liées au stress suscite une tension importante aux diverses parties du corps. Ainsi, il est difficile de bénéficier complètement de la séance de massage. Il est donc important de choisir un moment, un endroit et un environnement qui sont appropriés pour une telle thérapie. Pour vous détendre, concentrez-vous sur des situations positives et calmes. Vous pourriez, par exemple, écouter une musique de détente avant et pendant la séance. D'autres bienfaits surgissent lorsque vous vous concentrez sur ce qui se passe durant le massage. Concentrez-vous sur vos pieds, vos jambes puis sur votre abdomen, votre colonne vertébrale, vos épaules ainsi de suite. Cette concentration vous permettra probablement de noter une plus grande stimulation des parties du corps sur lesquelles vous vous concentrez. Des respirations profondes et en douceur permettront un massage intestinal sous l'action du diaphragme et simultanément l'oxygénation cellulaire sera améliorée. Ceux qui pratiquent la méditation comprennent que la concentration de l'esprit sur les respirations est une façon efficace de bloquer les pensées stressantes. La méditation ajoute de nouvelles dimensions à votre santé et bien-être. La combinaison de la méditation à la séance de massage garantie le plus important changement pour votre vie et votre bien-être. Suivez simplement les instructions ci-dessous:

## TECHNIQUE DE MASSAGE

1. Disposez l'appareil sur une surface lisse et ferme, la poignée au sens contraire de vous. Assurez-vous que l'entrée d'air de l'appareil n'est pas restreinte. Un lit très ferme pourrait être utilisé pour les personnes alitées. Par contre, une surface ferme et lisse est préférable pour le positionnement approprié de la colonne vertébrale.
2. La détente du corps et de l'esprit entraîne une baisse de la température du corps. Lorsqu'il fait froid, réchauffez la pièce utilisée ou recouvrez légèrement le corps d'une couverture durant les séances de massage.
3. Buvez une petite quantité d'eau avant l'utilisation, une quantité de 150ml est suffisante.
4. Allongez-vous sur le dos, perpendiculairement au devant de l'appareil, les deux pieds appuyés confortablement sur chaque étrier. Réglez la télécommande pour la durée désirée. Placez les bras sur chaque côté et prenez des respirations profondes et en douceur afin de rehausser l'oxygénation du corps. Concentrez-vous afin de favoriser la détente et augmenter les bienfaits du massage à des endroits spécifiques du corps. Conservez cette visualisation positive de l'esprit alors que le corps expérimente un massage rajeunissant.
5. Lors de l'utilisation initiale, réglez la minuterie pour 5 minutes puis augmentez à 15 minutes si vous ne ressentez aucun malaise. La durée de la séance est laissée à la discrétion de l'utilisateur. (2 minutes pour les personnes malades.)
6. À la fin de la séance, restez allongé pour 2 ou 3 minutes. Notez que 40% des effets de l'exercice proviennent du mouvement oscillatoire de l'appareil et 60% de la période de repos de 2 ou 3 minutes à la suite du massage.
7. Suite à la période de repos, retirez vos pieds des étriers et élevez les genoux à un angle de 45 degrés. Prenez une respiration profonde et en douceur, retenez votre respiration et exécutez un mouvement de rotation de la colonne vertébrale en abaissant les jambes à la hauteur d'élévation des genoux. Prenez une pause puis répétez le mouvement dans le sens contraire tout en respirant profondément et en douceur. Répétez l'exercice 2 ou 3 fois. Durant ce mouvement du bas du corps, retenez fermement le bas du dos sur la base où vous êtes appuyé.
8. Suite au mouvement de rotation de la colonne vertébrale, roulez vers un côté puis soulevez-vous doucement dans un mouvement de flexion latérale.
9. Concluez la séance en buvant un grand verre d'eau (environ 150ml-300ml) qui favorisera le nettoyage activé par le massage

***La Richesse c'est la santé***

***Il ne s'agit pas de savoir si...***

***je peux me permettre d'acheter un vibro-masseur***

***mais plutôt si...***

***je peux me permettre de m'en passer***



MD

Vérifiez la marque déposée pour l'original