



GEBRUIKSFORMATIE / OEFENPROGRAMMA

Controleer voordat u start of u bij het handvat kan wanneer het op zijn hoogste punt staat zonder dat u zich hiervoor moet verreken. Voer de oefening langzaam uit

Optie 1: ga met uw benen licht uit elkaar voor het apparaat staan met uw gezicht richting het apparaat. Pak een handvat vast met een hand. Draai de schijf eerst in een richting en daarna de andere. Laat uw lichaam meedraaien door uw gewicht van de ene voet op de andere te verplaatsen. Wissel van hand.

Optie 2: Ga zo staan dat de schijf rechts van u is en zet een voet voor de andere. Plaats uw rechterhand op het handvat en draai de schijf naar voren. Wanneer u naar voren draait plaats uw gewicht op uw voorste been, wanneer u naar achter beweegt plaats uw gewicht op uw achterste been. Zorg ervoor dat u op een constant tempo draait. Wissel daarna van richting en hand.

Optie 3: Neem een handvat in uw ene hand en het andere handvat in uw andere hand. Ontspan uw schouders door uw ellebogen naar beneden te brengen. Draai de schijf langzaam in een halve circkel heen en weer. Beweeg uw heupen in hetzelfde ritme.

Optie 4: Neem een handvat in uw ene hand en het andere handvat in uw andere hand. Draai de schijf in een richting. Blijf beide handvaten vasthouden en door kleine stappen te nemen draai uw lichaam om zijn eigen as. Houd tijdens dit proces de handvaten niet te stevig vast. Wissel na een tijdje van draairichting. Voer deze oefening bewust langzaam uit en in een vloeiende beweging.

Duur:
Zolang u wilt

Aanbeveling:

Voer de vier opties uit in de volgorde die hier is aangegeven. Ga door zolang u er van geniet. Span uzelf in, maar stop voor dat het onplezierig gaat voelen

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

Deze oefening traint het hele lichaam, maar vooral de lenigheid in uw schouders en bovenlichaam. De hoogte van het handvat op de grootste schijf zorgt ervoor dat de spieren in het bovenlichaam worden uitgerekt. Alle spieren in het lichaam worden gerekt tijdens de draai om de eigen as. De borstspieren rekken uit en de schouderspieren worden gemobiliseerd. De draaibeweging bevordert coördinatie en een gevoel voor balans.

... volgens de oude Chinese traditie:

De draaibeweging, die ontstaat vanuit de handen en de armen, brengt het hele lichaam in een spiraalbeweging. De drievoudige verbrander, hart, longen, dikke darm, lever en galblaas meridianen worden geactiveerd in dit proces.