

Emploi

Prêtez attention pendant la durée de l'entraînement à une bonne posture droite. Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de maux de tête, vertige et autres problèmes et contactez votre médecin ou thérapeute !



Dosage

Utilisez le PhysioCap®

- selon votre bien-être. Une sensation de tension élevée dans les zones de la nuque et du dos est normale après les unités d'entraînement.
- au moins pour trois séances d'entraînement par semaine pour parvenir à des effets positifs.

Augmentez les unités d'entraînement à intervalles réguliers. Utilisez l'agenda d'entraînement de Physiocap® pour contrôler vos unités d'entraînement.

Vous parvenez à l'emploi le plus efficace en faisant des mouvements dynamiques comme la marche ou le Nordic Walking en portant le PhysioCap®.

Nous conseillons environ trois minutes de pauses entre les unités d'entraînement si vous effectuez des exercices statiques.

par jour	assis/debout (positions statiques)	en marchant (dynamisch)
↓ personnes peu entraînées	3 x 10 min.	20 min.
	3 x 20 min.	50 min.
personnes bien entraînées	3 x 30 min.	120 min.

Entretien

Vous pouvez laver votre PhysioCap® à main à 30°. Ouvrez avant le lavage la fermeture éclair à l'intérieure et retirez la doublure silicone. Après le lavage il faut repositionner la doublure silicone dans le Physiocap® et fermez la fermeture éclair.

John Ludescher vous souhaite du plaisir et du bien-être avec votre PhysioCap® !



jl Physioproduct Handels-GmbH

Rebhalde 7, A-6832 Röthis

office@physiocap.com

www.physiocap.com

PhysioCap® Mode d'emploi



www.physiocap.com

jl john ludescher
Le dos droit. Conscient. Fort

PhysioCap®: Outil de thérapie et d'entraînement



Le PhysioCap® est un outil de thérapie et d'entraînement qui fortifie d'une façon fonctionnelle la musculature de la nuque et de la colonne vertébrale et qui mène par la suite à une posture droite et correcte.

Le PhysioCap® déclenche par sa doublure silicone de 600 grammes une stimulation constante à la musculature de la tête et de la nuque. De cette façon l'impression et l'effet se produit de porter un livre ou une cruche sur la tête, comme c'est fait par certains peuples africains.

La colonne vertébrale est mise dans une meilleure position et les disques intervertébraux sont soulagés.

Ceci peut mener aussi à un soulagement pour des douleurs ou problèmes des épaules ou des bras.

Le PhysioCap® est un outil de thérapie et d'entraînement qui

- remplace le livre porté sur la tête
- favorise la perception de son corps et mène à une posture droite et correcte
- donne de l'orientation et de la stabilité dans les mouvements
- a une influence positive sur la conscience en soi et le rayonnement
- est utilisé pour prévenir ou soulager des douleurs de l'appareil de mouvement
- fortifie la musculature de la nuque et de la colonne vertébrale
- est utilisable dans la vie quotidienne sans dépense de temps supplémentaire
- est employable aux promenades, au Nordic Walking, pendant les travaux ménagers, assis devant l'ordinateur etc.
- peut soulager les maux de tête et les contractions de la nuque
- sert à la stimulation de la structure cartilagineuse et osseuse si on souffre de l'ostéoporose ou de l'arthrose
- contribue à l'amélioration du ravitaillement en oxygène et à l'augmentation de la capacité de concentration

Qui s'entraîne avec le PhysioCap®?



Indications de sécurité

Le PhysioCap® est un outil d'entraînement pour tout le monde qui peut être utilisé pour la thérapie ciblée ainsi que pour l'entraînement préventif.

Le PhysioCap® n'est pas utilisable :

- pour les gens avec des blessures graves à la colonne vertébrale ou des blessures à la tête
- pour les enfants de moins de huit ans

Parlez à votre thérapeute quant à l'emploi et la durée de l'entraînement

- si vous souffrez d'infirmités orthopédiques
- pendant la grossesse

Votre thérapeute vous informe à l'achat sur les effets secondaires et les effets d'entraînement de votre PhysioCap®.

- Lisez le mode d'emploi avant l'utilisation du PhysioCap®.
- Prenez contact avec votre thérapeute ou médecin en cas de problèmes pendant ou après l'utilisation du PhysioCap®.
- Le PhysioCap® est un outil d'entraînement et de thérapie pour l'entraînement efficace de la colonne vertébrale et il n'est pas conçu pour l'utilisation permanente quotidienne.
- Le PhysioCap® est un outil d'entraînement qui a à cause de son poids une certaine inertie et qui a par conséquent une stabilité limitée sur la tête.

Ne portez pas votre PhysioCap® pendant que vous:

- conduisez de moyens de locomotion.
- faites la cuisine.
- manipulez des machines dangereuses.
- faites des activités dangereuses de toute sorte.

Emploi

Votre thérapeute vous conseille sur l'utilisation et les effets de votre PhysioCap®.

Assurez-vous avant l'emploi que la doublure silicone est en bonne position. Tournez le PhysioCap® sur la tête, ouvrez la fermeture éclair et positionnez la doublure avec les rabats de devant et de derrière exactement au milieu de la couture longitudinale.



Mettez le PhysioCap® d'une façon droite et horizontale. Redressez aussi votre sternum vers l'avant et vers le haut. Fixez le Cap avec la fermeture velcro au verso selon votre besoin. Prêtez attention pendant la durée de l'entraînement à une bonne posture droite et bougez d'une façon dynamique et décontractée.

John Ludescher, physiothérapeute et inventeur du PhysioCaps®

