

Retrouvez les conseils et les principes de positionnement du Dr de Gasquet :



La Ceinture Physiomat est un accessoire de maintien du bassin.
Un complément pour le sport ou les positions debout.



TONIFICATION ET PRÉVENTION



La position accroupie redresse le dos sans tension. La Galette Physiomat, par sa forme déclinée, vous rapproche de cette posture sur tous les sièges. C'est un outil de tonification et de prévention.

Assis, le renforcement des muscles profonds du dos et des abdominaux a été prouvé scientifiquement (étude chez les gamers).

Évitant le croisement des jambes et la posture en enroulement du bassin, elle prévient les inversions de courbures discales au niveau lombaire et les asymétries dans les jambes, responsables de douleurs assimilées à des sciatiques.

Debout, la galette permet de travailler l'équilibre et la circulation du sang.



CONFORT EN POSITION ASSISE

En appui arrière, dans un fauteuil ou en voiture, la galette comble le vide entre le siège et le haut du dos et maintient le buste à 90° des cuisses, dégageant le diaphragme et la nuque.

**ATTENTION
AU SENS D'UTILISATION
DE LA GALETTE**



MAUVAISE
POSTURE

Positions : assise, au bureau, en voiture

SUR UNE CHAISE, NI CAMBRÉE, NI TASSÉE... REDRESSÉE !



La forme déclinée de la Galette Physiomat va mettre le bassin dans une bonne position (antéversion) évitant l'attitude tassée, sans pour autant entraîner de cambrure. Cela à condition d'utiliser la galette dans le sens indiqué (la partie haute vers l'avant). Il faut bien se positionner sur l'avant de la chaise pour que le dos reste droit.



CAMBRÉE



TASSÉE

Un essai dans l'autre sens vous montrera qu'il est alors impossible d'avoir une bonne position : on est soit cambrée soit en « tassement ».

DANS UN FAUTEUIL OU EN VOITURE

La Galette Physiomat redresse le haut du dos, dégage le diaphragme, détend la nuque et les épaules et masse le dos.



Positions : couchée, sur le dos

POUR LE BAS DU DOS



La Galette Physiomat aide à la bascule du bassin et enlève l'appui sensible sur le sacrum.

POUR LES ABDOMINAUX



La Galette Physiomat idéale pour faire des abdominaux sans pousser sur le périnée.

POUR LA NUQUE



La Galette Physiomat corrige la position « tête en arrière » et allonge la nuque sans la bloquer.

COUCHÉE SUR LE VENTRE



La Galette Physiomat enlève la cambrure.